

请打开这本书——一看就懂，一看就知道怎么做

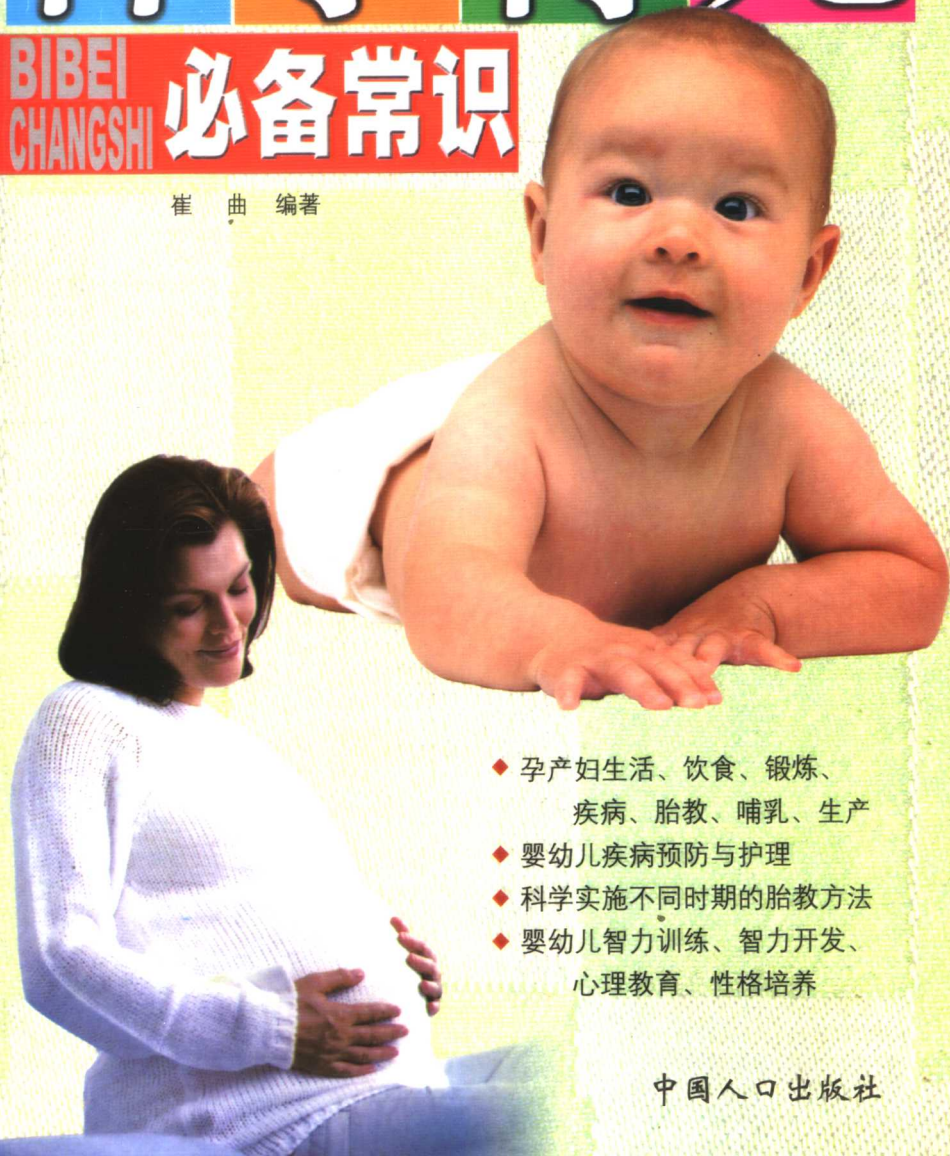
HUAIYUNYUER

怀孕育儿

BIBEI
CHANGSHI

必备常识

崔 曲 编著



- ◆ 孕产妇生活、饮食、锻炼、疾病、胎教、哺乳、生产
- ◆ 婴幼儿疾病预防与护理
- ◆ 科学实施不同时期的胎教方法
- ◆ 婴幼儿智力训练、智力开发、心理教育、性格培养

中国人口出版社

崔 曲 编著
HUAIYUN
YUER

怀孕 育儿

必备常识

BIBEICHANGSHI

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕育儿必备常识 / 崔曲编著. —北京: 中国人口出版社, 2005. 5

ISBN 7-80202-148-0

I. 怀... II. 崔... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 048445 号

怀孕育儿必备常识

崔曲 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	四川省南方印务有限公司
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	20.5
字 数	550 千字
版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 2500 册
书 号	ISBN 7-80202-148-0/R · 448
定 价	28.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

健康聪明的宝宝是这样“炼”成的

(前言)

谁都希望生出一个记忆力过人、思想敏捷、反应迅速的聪明宝宝。一个人的聪明程度首先决定于先天素质,其次才是后天教育和个人努力。因此,把握好先天大脑的健康发育,这一关是多么重要,为什么同一个父母所生孩子有的聪明,有的愚笨,正是充分说明了这个道理。

健康聪明的宝宝从孕前开始

一般来说,新婚夫妇喜结良缘之后,往往不知什么时候受孕较好。有的由于婆婆急着抱孙子,催媳妇快一点生;有的由于社会竞争日益激烈,疲劳过度;有的由于没有讲究饮食习惯,吃了有农药的蔬菜或吃了用化学饲料喂养的肉类;有的长期烟酒不断;有的长期处于不佳工作环境等等。以上这些都是没有选择最好的时机,怀上孩子后,导致孩子的健康出了问题,有的出现早产,有的出现智力问题,有的出现语言问题,有的行走迟缓等,这时候采取亡羊补牢的治疗办法,实在太迟了!



怀孕育儿必备常识

性欲高潮与后代的智商息息相关

负有孕育使命的性生活,其性欲高潮与后代的智商息息相关。所以,恩爱夫妻生下来的孩子健康、漂亮、聪明的说法是相当有道理的。美国一项性科学研究表明:女性在达到性高潮时,血液中氨基酸和糖分能够渗入阴道,使阴道中精子的运动能力增强;同时,小阴唇充血膨胀,阴道口变紧,阴道深部皱褶伸展变宽,便于储存精液;平时坚硬闭锁的子宫颈口也松弛张开,使精子容易进入。数千万个精子经过激烈竞争,强壮而优秀的精子与卵子结合,孕育出高素质的后代。

最能刺激性欲高潮的是视觉。视觉尤其对于男性性欲的刺激特别重要。因为女性裸露的性器官能够很快地激发男性的性欲,使阴茎快速勃起,以促进性生活中的快感及性欲高潮;而性快感与性高潮又促进子宫收缩及输卵管蠕动,有助于精子上行,从而达到受精的目的。以受孕为目的的性生活特别需要视觉刺激,可以借助粉红色微弱的灯光,把恩爱的神情、温柔的触摸、亲昵的拥抱、甜蜜的接吻等在直视下传给对方,使爱之情感水乳交融。

生物钟指导优生

生活中,父母是一条“龙”,而后代是条“虫”的事并不鲜见。一对名牌大学的高才生夫妻,其孩子连高中都没考上。有人对这个孩子受孕那天的生物节律进行了调查,发现其父母的6条生物节律曲线,有5条处于临界期,特别是两条智力曲线都在负90以下。

人体生物钟有很多种,包括生理、心理、行为和形态结构等不同变化。人的体力、情绪和智力是按照周期做节律性变化的,当三者都运行在高潮期,人的体力、脑力和精神都处于最佳状态,表现为精力充沛和思维敏捷、体内免疫功能很强盛,此时工作和学习效率极高。如果健康男女在这三个节律的高潮期间同房使女方怀孕,那么就可能生出一个身体健康、智力超群的孩子来。



怎样用生物钟来指导优生呢?首先要了解,生物节律(周期)可分为高潮期和低潮期,两者之间为临界日——即每个周期中的半数日。智力节律为33天,其半数日为16.5天;情绪节律为28天,其半数日为14天;体力节律为23天,其半数日为11.5天。在临界日的前半期为高潮期,后半期为低潮期。如果男女双方受孕期选在3个节律的高潮期,生下的孩子身体好、智商好;如果一方在高潮,而另一方在低潮,孩子的先天体质和智力水平就一般;如双方生物节律都运行在低潮期,那么孩子就可能出现弱智。特别值得注意的是,对孩子威胁最大的就是临界日,临界日重叠越多,危险性则越大。此外,不要忽视情绪节律,因为它对孩子的脾气好坏也有一定影响。

孕妇应多吃大脑发育所必须的健脑食物

据研究,大脑发育在人生中有两个关键时期,第一个高峰在怀孕的第5~6周,第二个高峰则在胎儿出生后第5个月。那么,大脑发育所需要的营养素主要有哪些呢?哪些食品是健脑食品?

根据科学家们的研究,健脑食品首先应满足三个条件:一是能通过血脑屏障;二是含能加强记忆力的高质量蛋白质;三是能保证大脑对维生素、电解质等微量元素的需求。

据此,科学家们认为:不饱和脂肪酸、蛋白质、核酸、糖类、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E及钙和锌是大脑发育所需的主要营养素。脑细胞的组成中60%是不饱和脂肪酸,人体自身不能合成不饱和脂肪酸,只有食物才能提供。不饱和脂肪酸的最丰富来源是核桃仁、芝麻、金针菜、野味、鹌鹑、牡蛎、虾、核酸等;蛋白质最丰富的来源是牛奶、鱼类、豆制品、畜禽肉类和内脏等;菠菜、胡萝卜、水果是维生素的最佳来源。

胎儿早期教育对大脑发育的重要性

胎儿具有惊人的能力,为开发这一能力而施行胎儿教育,近年



怀孕育儿必备常识

愈来愈引起人们的关注。美国著名的医学专家托马斯的研究结果表明,胎儿在6个月时,大脑细胞的数目已接近成人,各种感觉器官已趋于完善,对母体内外的刺激能做出一定的反应。

最近,一些美国科学家在分析了几百个有关基因和双胞胎的研究记录之后,也提出了这样一个结论:决定一个人智力的因素不是他的家庭、父母或者他的学校,而是在子宫中的最初几个月。智力的决定因素并非基因,婴儿在母体中最初9个月的经历才是真正起决定性作用的因素。

这就给胎教的实施提供了有力的科学依据。胎教是通过调整孕妇的身体的内外环境,消除不良刺激对胎儿的影响,并采用一定的方法和手段,积极主动地对胎儿进行训练和教育,以使胎儿的身心发育更加健康成熟,为其出生后的继续教育,奠定良好的基础。

胎儿在其出生前,其神经系统和各种感觉器官对母体内外的刺激已具有反应。当母亲情绪激动时,胎动增加;母亲心情愉快时,胎动有规律。播放优美动听的音乐时,胎动柔和而有规律,播放刺耳的音乐时,胎儿就躁动不安。因此,妇女在孕期内应少去闹市,少受外界的干扰,保持心情愉快、乐观,多看美丽孩子的图片,多听悦耳轻快的音乐,避免遇事激动、暴躁焦虑。注意饮食卫生,保证充足的营养,戒烟戒酒,节制房事,才能有利于胎儿身心健康发育。

与此相反,如孕妇经常情绪不安,久而久之胎儿的发育就要受到影响,甚至畸变。孩子生下后也往往情绪不稳,易惊恐不安和性情急躁。因此胎教是非常重要的。但胎教并非仅是孕妇本身就能完成的,需要丈夫及家庭中的其他成员密切配合,对孕妇体贴关怀,创造有利于胎教的生活条件与客观环境,共同来实现胎教任务。

避免造成愚笨或不健康孩子出生的种种情况

为了避免愚笨不健康孩子的出生,建议做好以下几点:

避免近亲结婚:众所周知,血缘关系越近,生育低能儿的可能性越大。



前 言

避免高龄生育:母亲生育年龄越大,分娩“伸舌样痴呆”患儿的可能性就会增加。30岁以上的母亲,分娩此症的可能性较高。但有报道,父亲年龄高,风险也会增大。

避免孕期感染:特别是孕期头3个月内,要防止风疹、腮腺炎、流感、单纯疱疹等病毒感染,否则将导致胎儿畸形。产期羊水感染、婴幼儿期的脑炎、脑膜炎、中毒性菌痢等严重感染引起的高热抽搐也会引起智能发育不全。

避免孕妇外伤及其他物理因素的影响:如妊娠头3个月,就避免放射线照射,防止腹部外伤。分娩时防止产程过长、羊水早破、防止不必要的负压引产、产钳助产等,由于以上诸因素可导致胎儿脑细胞出血、缺血、缺氧,使脑细胞变性或坏死,从而影响智能发育。

先天的素质固然重要,但也不能忽视后天的教育和其本人的努力,如果先天素质很好,很聪明,但后天得不到很好教育,或个人不努力,聪明才智的发挥就会受到影响。如果先天素质不太聪明,后天能得到很好教育,个人也勤奋好学,努力进取,智能也可得到相对良好的发育。

本书最大特点是条理清楚,语言简洁,一看就懂,一看就能应用到实际中去,能现查现用。它能使你成为一个合格的父母,也会使你的孩子成为最出色最优秀的孩子,在起跑线上就开始领先别人。



目 录

容易忽略的优生环节——孕前…………… (1)

要点提示

- 不要在蜜月时受孕
- 不要在患病期间受孕
- 不要在停用避孕药后立即受孕
- 不要在早产或流产后立即受孕
- 性交过频和性交姿势不对均不易受孕
- 精液过少或过多,体重过重或过轻均不易受孕
- 在受孕前,男女双方不要穿紧身裤
- 女性最佳生育年龄24~29岁
- 男性最佳生育年龄35~40岁
- 最佳受孕月份——夏末秋初
- 最佳受孕时刻——下午5~7时
- 与宠物谨慎接触
- 停止酗酒与吸烟



怀孕育儿必备常识

- 尽量少接触电脑、电视
- 暂缓美容美发计划
- 怀孕前,做一次口腔检查
- 学会排解各种不健康的情绪
- 经常保持一定运动量
- 准爸爸也要慎用药物
- 丈夫也应多吃含叶酸物质
- 宝宝的性别可以控制

如何生一个聪明的孩子	(2)
为什么怀孕前夫妇都必须戒烟	(3)
为什么怀孕前忌过量食用辛辣、高糖食物	(4)
孕前进行必要的遗传咨询	(4)
避免接触X线	(5)
避免家电污染	(5)
丈夫怎样为优生创造条件	(6)
大豆也是“精子杀手”	(7)
香水和香皂伤精子	(8)
吃南瓜子可提高精子质量	(9)
体重影响精子质量	(10)
精子杀手黑名单排行榜	(10)
为精子健康给12条饮食建议	(12)
男性不孕的原因是什么	(13)
准爸爸也要小心用药	(14)
来自父亲的致畸因素	(14)
胎儿要健康爸爸饮食是关键	(16)
优生,男性的五项硬指标	(19)
妈妈应补充哪些营养	(20)
孕前补充叶酸可防小儿缺陷	(22)
孕前排毒	(22)



孕前保持标准体重	(24)
怀孕前应禁忌的药物有哪些	(25)
怀孕前要治疗哪些疾病	(26)
生殖道有炎症影响受孕吗	(27)
牙病,怀孕“致命危机”	(27)
哪些孕妇须做畸胎检查	(30)
孕前了解防疫全方案	(30)
怀孕前先对付10大传染病	(32)
危及优生的微量元素	(40)
育龄妇女宜补充维生素E	(43)
孕前调理优生优育	(43)
最常见的优生误区	(45)
良好受孕十项注意	(47)
怀孕禁忌33	(48)
10个恐怖“黑色”受孕时间	(50)
受孕需要哪些条件	(55)
成功受孕的秘诀	(56)
何时准备怀孕为好	(58)
哪些患者不宜怀孕	(59)
哪几种性生活方式可导致不孕	(59)
性交后精液自阴道流出是否会造成不孕	(60)
不容易受孕的行房姿势	(61)
不育妇女该做哪些检查	(62)
妇女戒酒后多久可以怀孕	(63)
男子戒酒后多久可以怀孕	(64)
有过葡萄胎还能正常怀孕吗	(64)
剖宫产或子宫肌瘤摘除术后多久可以怀孕	(64)
高龄妇女怀孕有哪些危害	(65)
停用避孕药后多久可以怀孕	(65)
取出宫内节育器后多久可以怀孕	(65)



怀孕育儿必备常识

习惯性流产再怀孕怎么办	(66)
人流后多久可以怀孕	(67)
哪些女性要小心怪胎	(67)
高知家庭易生“怪胎”	(68)
养成性生活卫生的好习惯	(69)
为什么说优生先优脑	(70)
优生,提前12个月准备	(71)
最佳受孕年龄	(76)
最佳受孕月份	(77)
最佳受孕时刻——下午	(77)

优生的关键期——孕中

(79)

要点提示

- 孕妇应常洗头洗澡
- 孕妇勤刷牙
- 孕妇要节制性生活
- 孕妇不宜涂口红
- 孕妇不宜戴隐形眼镜
- 孕期忌长时间看电视
- 孕期忌长时间上网
- 孕妇忌频繁使用手机
- 孕妇不要接触猫狗
- 不宜长期使用染发水
- 不宜仰卧位,采用左侧卧位较好
- 孕妇避免病毒性感冒
- 怀孕头3个月是最关键时期
- 孕期不宜束腰,不宜用冷水洗澡,不宜长时间洗热水澡,不



宜用盆洗澡

- 不要经常按摩乳头
- 孕妇不要睡电热毯
- 忌吃桂圆、杏仁、山楂、木耳,不宜多吃糖
- 不宜喝浓茶和咖啡
- 不宜滥用鱼肝油和钙片
- 孕期应预防泌尿道感染
- 孕妇不宜滥用维生素和药物
- 肥胖孕妇不宜过分节食
- 防止便秘
- 不要从事长期站立的工作
- 不要强挤公共汽车,避免各种外伤和冲撞
- 尽量避免X光照射

孕期怎样选择内衣	(80)
怎样选择适合怀孕期穿鞋	(81)
孕期怎样选择乳罩	(81)
孕妇如何保养头发	(82)
孕妇怎样保护脚	(83)
发现脸上长了妊娠斑怎么办	(84)
夏季准妈妈的皮肤护理	(84)
秋冬季准妈妈的皮肤护理	(85)
怀孕期间应如何化妆	(85)
如何选择孕妇装	(86)
如何预防和消除妊娠纹	(87)
正确的坐、立、行、卧的姿势	(88)
妊娠呼吸操	(89)
孕妇为何不宜长时间站立或坐着不动	(90)
自行车可以骑到什么时候	(91)
孕妇自己驾车会不会对胎儿不利	(91)



怀孕育儿必备常识

孕妇在居住方面的禁忌	(92)
孕妇的睡眠禁忌	(93)
孕妇可以睡席梦思床吗	(94)
孕妇能戴隐形眼镜吗	(94)
孕妇不能吸烟	(95)
厨房——孕妇不宜久呆的地方	(96)
孕妇为什么不宜去拥挤的公共场所	(96)
为什么孕妇不宜打麻将	(97)
为什么孕妇不宜长时接触电脑	(98)
为什么孕妇怀孕初期要少看电视	(98)
孕期洗澡的学问	(99)
为什么孕妇不宜桑拿浴或热的盆浴	(100)
为什么孕妇不宜拔牙	(100)
为什么在妊娠中不能受寒	(101)
孕期忌少吃含锌的食物	(101)
孕期忌少吃含碘食物	(102)
孕妇忌少吃含铜量高的食物	(102)
孕妇忌少吃含铁食物	(103)
多喝骨头汤能补钙吗	(104)
孕妇忌对锰的作用不重视	(104)
孕妇忌对叶酸的作用不了解	(105)
怀孕期间怎样吃维生素	(106)
维生素C能防止早产	(107)
预防食用过敏食物的五个方面	(108)
孕妇多吃瘦肉有什么好处	(108)
怀孕后多吃香蕉有什么好处	(109)
孕妇戒忌多吃的食物	(109)
孕妇不宜饮酒	(111)
为什么说妈妈饮食对宝宝的牙齿很重要	(111)
“酸儿辣女”的说法准确吗	(112)



目 录

妊娠高血压患者饮食要求	(113)
妊娠糖尿病患者的饮食要求	(114)
妊娠下肢静脉曲张患者的饮食要求	(114)
妊娠便秘与痔疮患者的饮食要求	(115)
为什么说妊娠头3个月是防止胎儿致畸的关键期	(115)
孕妇如何做好家庭及自我监护	(116)
孕期禁忌知多少	(118)
什么是胎膜	(121)
胎盘的功能和形态	(121)
羊水	(123)
脐带、脐血与干细胞	(124)
脐带的长短对胎儿有什么影响	(124)
羊水量的多寡会影响胎儿吗	(125)
哪些因素会导致胎盘功能不全	(126)
胎盘早剥是怎么回事	(126)
什么是胎心音	(127)
胎儿会呼吸吗	(127)
胎儿是如何吞咽的	(128)
胎儿会大小便吗	(128)
胎儿为什么要打哈欠	(128)
为什么要测量骨盆	(129)
什么是寄生胎	(129)
两性畸形有哪两种情形	(130)
多胎会造成连体婴吗	(130)
什么是小胎儿	(130)
出生小胎儿的原因有哪些	(131)
如何防止多胎妊娠	(131)
如何防止小胎儿的出生	(132)
巨大胎儿对生产有影响吗	(132)
为什么胎儿过大的孕妇易患糖尿病	(133)



怀孕育儿必备常识

胎动减少或消失是异常现象吗	(134)
胎动过频是异常现象吗	(134)
什么是过期妊娠	(135)
如何矫正胎位	(135)
妊娠腹大是异常吗	(136)
妊娠腹小是异常吗	(137)
胎心出现心律不齐是怎么回事	(138)
什么时候胎头应该入盆	(138)
胎盘Ⅲ级就是胎盘老化吗	(138)
判断胎儿成熟的指标	(139)
如何克服早孕反应症状	(139)
孕妇忌乱用药物止吐	(140)
怀孕后,月经期出血要引起重视	(140)
出现这样的症状要注意	(141)
早孕反应时的饮食窍门	(141)
早孕试纸知道怀孕	(142)
流产是怎么回事	(142)
怎样才能防止流产呢	(143)
为什么会发生流产	(144)
瓜不熟而蒂早落——早产	(144)
孕妇为什么易患坐骨神经痛	(146)
怀孕期眼部会出现什么变化	(146)
怀孕后为什么会发生足部水肿	(147)
为什么说孕妇烧心不是胎儿长头发	(147)
准妈妈什么时候体重增加最多	(148)
怀孕期间体重增长多少为宜	(148)
孕妇可以减肥吗	(149)
为什么怀孕后会有尿频现象	(150)
孕晚期常有腹部绷紧感正常吗	(150)
孕期手指麻木无力是正常现象吗	(151)



目 录

孕妇外阴瘙痒怎么办	(151)
怀孕后性欲强烈怎么办	(152)
孕妇可以用防晒化妆品吗	(152)
为什么预防耳聋始于孕期	(153)
为什么预防近视要从孕妇保健着手	(154)
怀孕后可以照X射线吗	(155)
孕妇禁用的中药有哪些	(155)
孕妇禁用的西药有哪些	(156)
孕期呕吐怎么选药	(157)
孕期慎用维生素类药	(158)
腹泻时服药会影响胎儿吗	(159)
服用补铁制剂要遵医嘱	(160)
排卵诱发剂的效用和副作用	(160)
某些药物应用注意事项	(161)
孕期用错药怎么办	(161)
滥用保胎药有何危害	(162)
为什么说怀孕早期阴道出血不能盲目保胎	(163)
怀孕后下身痛是什么原因	(164)
子宫肌瘤对妊娠和分娩会有哪些影响	(165)
卵巢肿瘤对怀孕和分娩有哪些影响	(165)
宫颈糜烂影响怀孕吗	(166)
痛经会影响生育吗	(166)
HBsAg阳性者能怀孕吗	(167)
HBeAg阳性的妇女能怀孕吗	(168)
丈夫患乙肝,妻子能否生育	(168)
早孕时发现急性肝炎怎么办	(169)
肾炎患者能怀孕吗	(169)
孕早期感冒会致胎儿畸形吗	(170)
孕早期感冒怎么办	(171)
怎样避免生育唐氏综合征患儿	(171)

