

国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书



巧妈妈

完美孕产系列丛书
Qiaomama Wanmei Yundhan
Xilie Congshu



优生优育 280天百科全书



最全面的优生秘笈, 最科学的优生宝典 ✓

- ◎ 实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎ 内容点点滴滴, 关怀实实在在

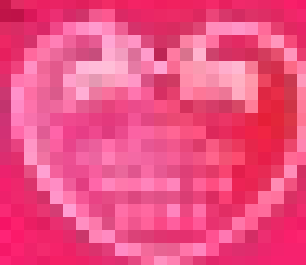


贾振明◎主编

内蒙古人民出版社

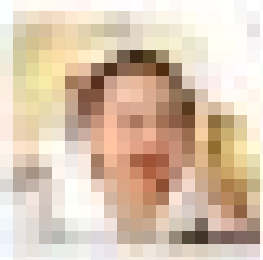
妈咪妈咪
准妈妈

优生优育

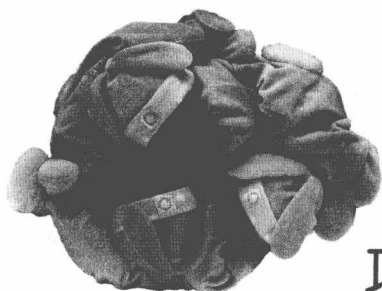


280天百科全书

准妈妈必读 孕产期 孕产期 孕产期



国内最全面 + 最科学 + 最权威的孕产指南全书



巧妈妈
完美孕产系列丛书
Qiaomama Wanmei Yunchan
Xilie Congshu



优生优育 280天百科全书



最全面的优生秘笈, 最科学的孕育宝典 ✓

- ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
- ◎内容点点滴滴, 关怀实实在在



贾振明◎主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育 280 天百科全书/贾振明 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008. 6

(巧妈妈完美孕产系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8

I. 优… II. 贾… III. 优生优育—基本知识 IV. R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 086318 号

巧妈妈完美孕产系列

主 编 贾振明

责任编辑 徐 建

图书策划  腾飞工作室
☎13810585133

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 304

字 数 2500 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09600 - 8/R · 253

定 价 476. 80 元(全十六册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659



孩子是未来的希望。生养一个健康聪明的孩子,几乎是每对年轻夫妻,尤其是女子的最大愿望和幸福。

但生养一个优秀的孩子却不是一件容易的事情,这需要科学的孕产知识来指导,孕育的整个过程,以及正确的孕育方法贯穿“孕、产、养、育等各个环节。唯有如此,才能最大程度地保证生养出与众不同、优秀的孩子。

孕育和培养出色的孩子,不仅是父母的期望,也是社会的呼唤。二十一世纪是个竞争白热化的时代,只有成为优秀的人,才能够拥有更广阔的生存和发展空间。作为父母,自觉学习科学的孕育观和正确的孕育法,塑造孩子的健康,开发孩子的智能,为孩子迈向成功的未来打好基础,才是赠予孩子的最好礼物。

然而,当今的许多年轻父母们却恰恰缺乏科学的孕育知识和正确的孕育方法。他们不是在用传统的教养经验在孕养孩子,就是轻易相信市场上众多的那些所谓的“孕育”指南书。试问:这样怎么可能会生养出健康、优秀的好孩子呢?

缔造聪明宝宝,关键在于妈妈。妈妈心灵手巧,宝宝就能健康聪明。为了帮助年轻妈妈科学孕育,正确育儿,我们聘请数十名国内外顶尖妇幼医生,育儿专家,育婴师,婴幼儿教育学者等方面的专家,集众人之力,历时八年才完成了这套国内最全面、最科学、最系统的孕产指南全书——《巧妈妈完美孕产系列丛书》。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的内容丰富,涵盖了怀孕前的准备及受孕的全过程、孕妈妈身体及心理的变化、胎儿的生长和胎教、孕期安全保健、孕

期饮食营养、分娩宜忌、产前产后营养与保健、新生儿的基本护理、疾病防治、幼儿的早期教育与智能训练等诸多领域。科学阐述了“孕、产、养、育”各个时期的健康常识和百科知识,涉及生理、医疗、饮食、胎教、保健、优生、护理、养育、智能开发等诸方面的自然科学和社会科学的前沿知识。

《巧妈妈完美孕产系列丛书》的最大特点是力争做到突出科学性和实用性。紧贴生活现实,不漏掉任何一个孕育细节,力求做到更科学、更权威、更全面、更系统、更实用。除此之外,本丛书文字叙述翔实而生动,化深奥的科学知识为通俗浅显的科普道理,通俗易懂,受众广泛,将大大填补众多育龄女子孕育知识的缺乏,和对这方面书籍的渴望。

这套丛书共有 16 册,凝聚了全体编者对天下即将做母亲的女性的美好祝愿,衷心希望编者的努力能够更好地指引并协助您完成生命中最重要创造!另编者水平有限,能力绵薄,加之时间仓促,书中难免有不尽之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

编者

2008 年 6 月

目 录

CONTENTS

第一篇 怀孕优生知识



第一章 遗传与优生的关系

⇒ 遗传与优生	(3)
⇒ 遗传与生育	(3)
⇒ 遗传病的特征	(4)
⇒ 遗传病的遗传方式	(5)
⇒ 染色体高危的夫妇	(6)
⇒ 遗传病的防治	(7)
⇒ 遗传与身高	(8)
⇒ 遗传与智商	(9)
⇒ 遗传与保健	(9)
⇒ 不宜生育的遗传病人	(10)
⇒ 阻断遗传病的发生	(10)
⇒ 夫妻感情与遗传优生的关系	(12)
⇒ 母亲修养与后代素质的关系	(13)
⇒ 妊娠反应影响胎儿的智力	(14)



- ⇒ 孕期用脑和孩子智力的关联 (15)
- ⇒ 甲状腺代谢不足影响婴儿智商 (16)
- ⇒ 相貌的遗传 (16)
- ⇒ 饮食与生男生女 (17)



第二章 婚检的必要性

- ⇒ 婚前医学检查的必要性 (19)
- ⇒ 婚前保健检查的规定 (20)
- ⇒ 遗传性疾病是婚检的内容 (20)
- ⇒ 婚检中的传染病 (21)
- ⇒ 精神疾病是婚检的内容 (21)
- ⇒ 什么是血亲、直系血亲 (22)
- ⇒ 应禁止或暂缓结婚的情况 (23)
- ⇒ 婚检后发现异常情况处理原则 (23)
- ⇒ 婚检结果质疑处理 (25)
- ⇒ 近亲结婚 (26)

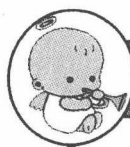


第三章 优生的必要前提

- ⇒ 男性女性的生理特征 (27)
- ⇒ 受精的过程 (28)
- ⇒ 优生必备条件 (30)
- ⇒ 优生的咨询 (30)
- ⇒ 须孕前优生咨询的人 (31)
- ⇒ 最佳生育年龄 (31)
- ⇒ 最佳生育季节 (32)
- ⇒ 最佳怀孕时机 (32)

⇒ 影响优生的物理因素	(33)
⇒ 避孕药停多久利于怀孕	(35)
⇒ 优生孕前准备的具体内容	(35)
⇒ 孕前很重要	(36)
⇒ 优生的孕前心理准备	(38)
⇒ 影响怀孕的疾病	(41)
⇒ 坐喜床不利于优生	(41)
⇒ 未婚先孕的危害	(42)
⇒ 血型与胎儿黄疸	(42)
⇒ Rh 血型不合的防治	(43)
⇒ 科学的性别选择	(44)
⇒ 决定生男生女的因素	(45)
⇒ 试管婴儿可否远离遗传病	(46)
⇒ 禁止胎儿性别鉴定	(48)
⇒ 排卵期精神状态与优生关系	(48)
⇒ 用预测排卵期来增加受孕机会	(49)
⇒ 小母亲对子代的影响	(50)
⇒ 大母亲对子代的影响	(51)
⇒ 高龄父亲对子代的影响	(52)
⇒ 补碘与优生	(53)
⇒ 补充叶酸与优生	(54)
⇒ 沙眼衣原体感染对优生的影响	(54)
⇒ 支原体感染对优生的影响	(55)
⇒ 孕前的衣着与优生	(56)
⇒ 孕前四项准备	(57)
⇒ 影响胎儿智力的孕前饮食	(60)
⇒ 宜孕季节的优生	(62)
⇒ 精子和卵子的结合	(63)





第四章 优生的受孕体位

- ⇒ 男上位女下位 (66)
- ⇒ 女上位 (67)
- ⇒ 侧卧位 (68)
- ⇒ 背入式 (69)
- ⇒ 站位和坐位 (70)

第二篇 胎教优生知识



第一章 认识胎教

- ⇒ 什么是胎教 (73)
- ⇒ 如何正确认识胎教 (73)
- ⇒ 国外胎教研究 (75)
- ⇒ 胎教的意义 (77)
- ⇒ 胎教的基本程序 (78)
- ⇒ 胎教的主角 (79)



第二章 胎教全过程

- ⇒ 妊娠一个月的胎教 (80)
- ⇒ 妊娠二个月的胎教 (80)
- ⇒ 妊娠三个月的胎教 (82)
- ⇒ 妊娠四个月的胎教 (83)

⇒ 妊娠五个月的胎教	(86)
⇒ 妊娠六个月的胎教	(88)
⇒ 妊娠七个月的胎教	(89)
⇒ 妊娠八个月的胎教	(90)
⇒ 妊娠九个月的胎教	(91)
⇒ 妊娠十个月的胎教	(92)

第三篇 营养优生知识



第一章 优生营养常识

⇒ 营养与优生的关系	(95)
⇒ 受孕时的理想体重	(96)
⇒ 营养对孕妇和胎儿的重要性	(96)
⇒ 孕前营养生理特点	(101)
⇒ 孕前饮食的注意事项	(101)
⇒ 孕前宜吃的食物	(102)
⇒ 普通型人的饮食基本原则	(104)
⇒ 肥胖型人的饮食基本原则	(104)
⇒ 不易受孕型人的饮食基本原则	(105)
⇒ 素食型人的饮食基本原则	(105)
⇒ 孕妇偏食有什么坏处	(106)
⇒ 维生素与智力的关系	(106)
⇒ 孕妇不可或缺的矿物质	(107)
⇒ 胎儿需要的营养素	(110)
⇒ 胎儿需要的营养来自哪里	(112)
⇒ 谷类食物利于大脑发育	(114)
⇒ 哪些果品有利胎儿的大脑发育	(117)



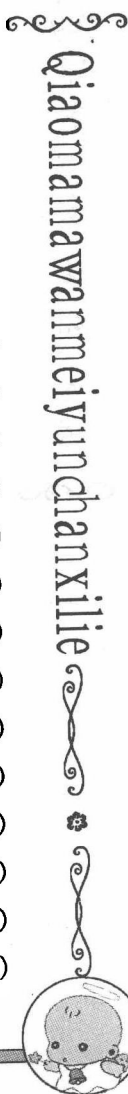


- ⇒ 蔬菜利于大脑发育 (119)
- ⇒ 哪些水产品有利胎儿大脑发育 (120)
- ⇒ 肉类食品健脑 (122)
- ⇒ 组成较适合孕妇的食谱 (124)
- ⇒ 孕妇营养要充足 (124)
- ⇒ 孕妇要适量补锌 (125)
- ⇒ 孕妇要适量补铁 (126)
- ⇒ 孕妇要补充钙剂 (127)
- ⇒ 哪些因素影响钙的吸收 (127)
- ⇒ 孕妇为何要慎服鱼肝油 (128)
- ⇒ 孕妇缺乏叶酸的危害 (129)
- ⇒ 孕妇容易发生缺铁性贫血 (129)
- ⇒ 缺铁性贫血要补充维生素 C (130)
- ⇒ 孕妇要补碘 (131)
- ⇒ 孕妇要补硒 (132)
- ⇒ 孕妇缺锌的危害 (132)
- ⇒ 孕妇不宜多食酸性食物 (133)
- ⇒ 孕妇不宜多吃高脂肪 (134)
- ⇒ 孕妇不宜多吃高糖食品 (134)
- ⇒ 孕妇不宜食用过敏性食物 (135)
- ⇒ 孕妇不宜食用霉变食物 (135)
- ⇒ 孕妇不宜吸烟 (136)
- ⇒ 孕妇不宜饮酒 (136)
- ⇒ 孕妇不宜过多饮茶 (137)
- ⇒ 孕妇不宜饮用含咖啡因饮料 (137)
- ⇒ 孕妇应少吃方便食品 (138)
- ⇒ 孕妇不宜多吃豆制品 (138)
- ⇒ 孕妇不宜用沸水冲调营养品 (139)



第二章 孕期食谱

⇒ 香椿拌豆腐	(140)
⇒ 素三鲜	(140)
⇒ 白扒银耳	(141)
⇒ 糖醋白菜丝	(141)
⇒ 芹菜拌银芽	(142)
⇒ 水晶西红柿	(142)
⇒ 脆爆海带	(142)
⇒ 虾仁芙蓉蛋	(143)
⇒ 糖醋排骨	(143)
⇒ 肉片滑熘卷心菜	(144)
⇒ 土豆烧牛肉	(144)
⇒ 炆虾子菠菜	(145)
⇒ 锅塌带鱼	(145)
⇒ 肉丝榨菜汤	(146)
⇒ 鸡脯扒小白菜	(146)
⇒ 干蒸鲤鱼	(147)
⇒ 鱼头木耳汤	(147)
⇒ 五色豆沙包	(148)
⇒ 猪肉酸菜包	(148)
⇒ 小米面蜂糕	(149)
⇒ 什锦甜粥	(150)
⇒ 果汁饭	(150)
⇒ 草莓绿豆粥	(151)
⇒ 腌花菜	(151)
⇒ 雪里蕻豆腐汤	(151)
⇒ 海米醋熘白菜	(152)





- ⇒ 鲜蘑莴笋尖 (152)
- ⇒ 樱桃萝卜 (153)
- ⇒ 拌腐竹 (153)
- ⇒ 柿椒炒嫩玉米 (154)
- ⇒ 豆腐干拌豆角 (154)
- ⇒ 沙锅狮子头 (155)
- ⇒ 桂花肉 (155)
- ⇒ 拌合菜 (156)
- ⇒ 肉丝海带 (156)
- ⇒ 醋椒鱼 (157)
- ⇒ 奶汤鲫鱼 (157)
- ⇒ 肉丝拌豆腐皮 (158)
- ⇒ 炆肉丝蒜苗 (158)
- ⇒ 牛奶大米饭 (159)
- ⇒ 香椿饼 (159)
- ⇒ 玉米面发糕 (160)
- ⇒ 鸡蛋家常饼 (160)
- ⇒ 小窝头 (161)
- ⇒ 荷叶粥 (161)
- ⇒ 阳春面 (161)
- ⇒ 麻酱白菜 (162)
- ⇒ 糖醋黄瓜 (162)
- ⇒ 白干炒菠菜 (163)
- ⇒ 奶油冬瓜 (163)
- ⇒ 凉拌菠菜 (164)
- ⇒ 白烧腐竹 (164)
- ⇒ 香菇菜花 (165)
- ⇒ 炸熘海带 (165)
- ⇒ 青椒里脊片 (166)
- ⇒ 清炖牛肉 (166)

⇒ 拌猪肝菠菜	(167)
⇒ 干煎黄鱼	(167)
⇒ 雪里蕻炖豆腐	(168)
⇒ 香滑芹菜卷	(168)
⇒ 家常熬鱼	(169)
⇒ 炒腰花	(169)
⇒ 红小豆粥	(170)
⇒ 肉丁豌豆饭	(170)
⇒ 鲤鱼白菜粥	(171)
⇒ 鸡肉卤饭	(171)
⇒ 玉米面蒸饺	(172)
⇒ 锅贴饺	(172)
⇒ 什锦炒饭	(173)
⇒ 羊肉红枣黄芪汤	(173)
⇒ 核桃仁酪	(174)
⇒ 空心菜粥	(174)
⇒ 清汤鳗鱼丸	(174)
⇒ 小米面茶	(175)
⇒ 酸梅茶	(176)
⇒ 金针汤	(176)
⇒ 牛奶煮大白菜卷	(176)
⇒ 薏仁稀饭	(177)
⇒ 卤萝卜	(177)
⇒ 养胃肉	(178)
⇒ 蔬菜炒牛舌	(178)
⇒ 糖醋莲藕	(179)
⇒ 油豆腐萝卜丝	(179)
⇒ 什锦汤	(180)
⇒ 奶油牛舌	(180)
⇒ 榨菜鸡丝汤	(181)





- ⇒ 莲藕干贝排骨 (181)
- ⇒ 菠菜食品 (182)
- ⇒ 童子鸡露 (182)
- ⇒ 鹿鞭炖嫩鸡 (183)
- ⇒ 益母当归煲鸡蛋 (183)
- ⇒ 枸杞子粥 (184)
- ⇒ 鸡肝菟丝子汤 (184)
- ⇒ 姜糖膏 (184)

第四篇 优生保健知识



第一章 日常生活保健

- ⇒ 日常保健应注意的问题 (187)
- ⇒ 勤刷牙对胎儿的好处 (190)
- ⇒ 夏、冬季孕妇生活安排 (191)
- ⇒ 正确对待呕吐、恶心现象 (193)
- ⇒ 孕妇应注意充分休息 (194)
- ⇒ 注意自我护理 (194)
- ⇒ 注意防治异位妊娠 (195)
- ⇒ 注意检查血红蛋白 (196)
- ⇒ 注意测定凝血状况 (196)
- ⇒ 注意定期做尿常规检查 (197)
- ⇒ 注意提前测血型 (197)
- ⇒ 预防胎儿宫内感染 (197)
- ⇒ 避免染发或烫发 (198)
- ⇒ 注意影响胎儿发育的药物 (198)
- ⇒ 注意牙齿保健 (202)

⇒ 去医院做产前初查	(203)
⇒ 避免流产	(204)
⇒ 避免盲目保胎	(206)
⇒ 妊娠期做家务的注意事项	(207)
⇒ 妊娠期的劳动保护	(208)
⇒ 妊娠期产生心理问题的原因	(208)
⇒ 妊娠期加强情绪调节	(209)
⇒ 不要延误做产前诊断	(211)
⇒ 妊娠期看电视应注意	(212)
⇒ 妊娠期不要住新房	(212)
⇒ 妊娠期运动应注意	(213)
⇒ 注意用中医中药保胎	(213)
⇒ 注意测量宫高和腹围	(214)
⇒ 细心呵护乳房	(214)
⇒ 注意饮食起居	(215)
⇒ 防止缺钙	(215)
⇒ 第2次产前检查	(216)
⇒ 孕妇安然过夏	(216)
⇒ 孕妇穿鞋有讲究	(217)
⇒ 孕妇外出旅行应注意	(217)
⇒ 要警惕前置胎盘	(218)
⇒ 发生前置胎盘的原因	(219)
⇒ 发现前置胎盘应该注意	(219)
⇒ 前置胎盘的处理对策	(220)
⇒ 科学预防早产	(220)
⇒ 妊娠后期也要节制房事	(221)
⇒ 孕妇闻麝香会流产	(222)
⇒ 预防妊娠纹	(222)
⇒ 提防胎儿早产	(223)
⇒ 防止异常胎位	(223)

