

科学健康孕育丛书

最权威、最全面、最科学的胎儿潜能开发方案
最时尚、最实用、最贴心的家庭孕期生活关怀

胎教优生 科学方案

欧阳晓霞◎编著



TAIJIAOYOUSHENG
KEXUEFANGAN



中国妇女出版社

科学健康孕育丛书

最权威、最全面、最科学的胎儿潜能开发资讯
最时尚、最实用、最贴心的家庭孕期生活关怀

胎教优生 科学方案

欧阳晓霞◎编著



TAIJIAOYOUSHENG
KEXUEFANGAN



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胎教优生科学方案/欧阳晓霞编著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 576 - 8

I. 胎… II. 欧… III. ①胎教—基本知识②优生优育—基本知识
IV. G61 R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 184420 号

胎教优生科学方案

作 者: 欧阳晓霞 编著

责任编辑: 张汉平

责任印制: 王卫东

封面设计: 大象设计

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.75

字 数: 260 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 576 - 8

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子能够健康活泼、智力超群,能够承托他们所寄予的厚望,成为他们的骄傲。但是,从新妈妈初期怀孕到顺利产出可爱的宝宝,直至开发他们的无穷潜力,都是一项科学系统的工程,涉及方方面面的工作和知识。尤其是我们已经进入 21 世纪,科学知识的爆炸式增长,使许多行业、工作都出现了崭新的变化。优生优育、科学教育已经成为国人的共识,这需要年轻的父母们以科学知识为依托,用爱心、耐心和细心去哺乳、抚养自己的宝宝。

《胎教优生科学方案》是根据现代科学理论和实践的发展,将胎儿视作正不断积极发育成长的“人”来看待,以胎儿在不同时期的不同生理、心理特点为基础,以现代最新胎教理论和实践成果为依托,进行优生胎教的全面介绍。本书共分“优生保健”、“胎教的作用原则”、“准父母在胎教中的作用和常见心理”、“影响胎教的因素”、“科学实施胎教的方法”、“十月胎教新方案”、“孕期营养胎教及推荐食谱”等九个部分,既具知识性,又通俗易懂。此书内容全面翔实、结构科学严谨、脉络自然分明,是一本融科学性、指导性和实用性于一体的优生胎教全书。

编 者

目 录

第一章 优生与胎教

1.	优生的正确观念	1
	(一)什么是优生	1
	(二)遗传优生和胎教的密切关系	2
	(三)父亲对胎儿的影响	3
2.	优生的参考因素	3
	(一)超长智能	4
	(二)智能与遗传因素	4
	(三)传统医学的孕育观	5
	(四)优生的物质基础是“精气”	5
	(五)优生的关键在于肾	6
	(六)精亏、肾衰是影响优生的主要因素	6
	(七)少生与优生	7
	(八)“择优而生”的科学理念	7
	(九)禁止近亲结婚	8
3.	实现优生的方法	8
	(一)胎儿性别的决定因素	8
	(二)最佳生育年龄	8
	(三)季节与受孕的密切关系	9
	(四)人体生物钟对受孕的影响	10
	(五)最容易受孕的时候	10

	(六)不宜将怀孕早期安排在冬季	11
	(七)婚后不宜马上怀孕	12
	(八)哪些病必须在怀孕之前治疗	12
	(九)孕前饮食与服药都应注意	13
	(十)孕前的心理准备	14
	(十一)孕前的生理准备	16
	(十二)孕前营养的重要性	17
4.	遗传病的特点与防治	17
	(一)遗传病的特点	17
	(二)血型不合的应对之策	18
	(三)遗传病的治疗原则	19
	(四)哪些父母有出生遗传病后代的风险	20
	(五)先天性疾病与遗传病	20
	(六)单基因遗传病	21
	(七)多基因遗传病	23
	(八)染色体病	24
	(九)常染色体显性遗传病的表现和应对	24
	(十)常染色体隐性遗传病的表现和应对	24
	(十一)常见X连锁隐性遗传病的表现和应对	26
	(十二)性染色体疾病的表现和优生指导	27

第二章

优生胎教的前奏

1.	怎样确诊怀孕	28
	(一)什么是受孕	28
	(二)怀孕有哪些信号	29
	(三)怎样确诊怀孕	30
	(四)意外怀孕的处理	30
2.	预产期的推算	31
	(一)月经规律时的推算方法	31
	(二)月经不规律时的推算方法	32
3.	了解孕妇的心理特点	33

	(一)快乐	33
	(二)难以置信	33
	(三)充满矛盾	33
	(四)情绪化	33
	(五)充满疑惑	34
	(六)焦虑不安	34
4.	孕妇忌患“恐药症”	34
5.	妊娠期的检查诊断	35
	(一)早期妊娠诊断	35
	(二)中期及晚期妊娠诊断	36
	(三)死胎诊断	37
6.	妊娠期常见的反应症状及护理	40
	(一)什么是妊娠反应	40
	(二)怎样对待妊娠反应	40
	(三)恶心、呕吐	41
	(四)下腹部抽痛	41
	(五)小便频繁	41
	(六)乳房胀痛	41
	(七)心悸、容易疲倦	42
	(八)阴道出血	42
7.	妊娠剧吐	42
	(一)剧吐的原因	42
	(二)剧吐诊断	43
	(三)妊娠剧吐治疗	43
8.	其他常见妊娠症状	44
	(一)孕妇为什么会腰背痛	44
	(二)妊娠斑及皮肤色素沉着是怎么回事	44
	(三)孕妇皮肤瘙痒是怎么回事	45
	(四)孕妇牙龈出血怎么办	45
	(五)孕妇为什么容易流鼻血	45
	(六)为什么孕晚期会有骨盆痛	46
	(七)孕妇为什么有耻骨痛	46

(八) 孕期腹痛的常见情况	47
(九) 孕妇为什么会腿抽筋	47
(十) 关节松弛的原因	48
(十一) 静脉曲张及防治	48
(十二) 怀孕后坐骨神经痛的原因及治疗	49
(十三) 孕期失眠的原因及对策	50

第三章 优生胎教的保证——孕期中疾病防治与用药

1. 感冒、发热的防治	52
(一) 感冒的防治	52
(二) 孕早期发热要紧吗	53
2. 妊娠期贫血	53
(一) 妊娠期生理性贫血	54
(二) 缺铁	54
(三) 缺乏叶酸	54
3. 妊娠期泌尿系统感染	54
4. 孕期皮肤病要重视	55
(一) 妊娠痒疹	55
(二) 妊娠疱疹	56
5. 妊娠并发症治疗	56
(一) 妊娠合并阑尾炎	56
(二) 妊娠合并心脏病	57
(三) 妊娠合并病毒性肝炎	58
(四) 乙型肝炎表面抗原阳性产妇的新生儿应做 特殊治疗	59
6. 孕期中用药常识	59
(一) 孕妇用药的正确观点是什么	59
(二) 孕期不能乱用药的原因	60
(三) 对准妈妈用药应采取什么措施	61
(四) 药物“反应停”的启示	61
(五) 孕妇应少吃滋补药	63

16	(六) 中草药对孕妇并非绝对安全	63
18	(七) 准妈妈使用外用药也应慎重	64
28	(八) 孕妇应在何时接种破伤风疫苗	65
28	(九) 孕妇注射狂犬病疫苗时不应担心	65
28	(十) 孕妇注射流感疫苗要小心	65
7	7. 怀孕后用错药的补救措施	66
8	8. 当心保胎药的副作用	66
9	9. 孕妇使用抗生素的方法	67
	(一) 整个妊娠期禁用的抗生素	67
	(二) 妊娠某阶段禁用的抗生素	68
	(三) 整个妊娠期都可使用的抗生素	68

第四章 胎教的作用及原则

1	1. 什么是胎教	69
	(一) 胎教的内涵	69
	(二) 科学视野中的胎教	70
	(三) 我国的传统胎教理论	71
2	2. 胎教的作用	72
	(一) 胎教有利于提高胎儿素质	72
	(二) 父母应当正确看待胎教	73
3	3. 胎教的实施原则和成功例证	74
	(一) 胎教的理论基础	74
	(二) 胎教的原则	75
	(三) 胎教的开始时间	75
	(四) “见物而变”的胎教理论	76
	(五) “外象内感”的胎教理论	77
	(六) “胎儿大学”的启示	77
4	4. 胎教训练方法介绍	79
	(一) 听力训练	79
	(二) 运动训练	80
	(三) 记忆训练	80

(四)语言训练	81
(五)呼唤训练	81
(六)体操训练	82
(七)游戏训练	82
(八)性格培养	83
(九)行为培养	83
(十)习惯培养	84
(十一)美学培养	84
(十二)情趣培养	85
(十三)形象意念	85
(十四)意识诱导法	86
(十五)自然陶冶法	87

第五章

准父母在胎教中的作用和常见心理

1. 孕妇在胎教中的作用	88
(一)母亲是胎教的主角	88
(二)胎教就是母亲和胎儿要连成一心	89
(三)胎儿能理解母亲的感情	89
(四)母子间怎样传递生理信息	90
(五)母子间怎样传递情感信息	90
(六)母子间怎样传递行为信息	91
2. 丈夫在胎教中的作用	91
(一)夫妻关系很重要	91
(二)丈夫在胎教中的角色	92
(三)丈夫应对胎教有正确的认识	92
3. 丈夫应怎样与妻子共同进行胎教	93
(一)与胎儿说话	93
(二)承担起丈夫的责任	94
(三)做好后勤工作	94
(四)调节妻子的情绪	94
(五)做点“自我牺牲”	95

	(六)激发妻子的爱子之情	95
	(七)协助妻子搞好音乐胎教	96
	(八)丰富妻子的业余生活	96
	(九)创造温馨的家庭环境	96
4.	准父母在胎教中的常见心理及影响	97
	(一)恐惧心理	97
	(二)依赖心理	98
	(三)羞怯心理	98
	(四)紧张心理	99
	(五)忧郁心理	100
	(六)烦躁心理	100
	(七)不要忽视夫妻感情对胎教的影响	101
	(八)不要忽视孕妇的情绪变化对胎儿的影响	102
	(九)怎样克服对胎儿健康的疑虑	103

第六章 影响胎教的因素

1.	持续的噪声会使胎儿情绪不安	104
2.	胎儿受母亲满腹、空腹的感觉影响	105
3.	睡眠受阻时,胎儿易形成情绪障碍	105
4.	母亲喝醉胎儿也会醉	107
5.	刺激性影片会使胎儿紧张	107
6.	噪声对胎儿有何影响	108
7.	放射线对胎儿的影响	108
8.	吸烟对胎儿的影响	109
9.	被动吸烟对胎儿的影响	109
10.	B 超对胎儿的影响	110
11.	射线的危害	110
12.	热 溶	111
13.	噪 声	111
14.	病毒感染	112
15.	药物因素	115

20	16.	孕妇口重	117
20	17.	缺乏脂肪	117
20	18.	缺乏蛋白质	118
20	19.	缺糖	119
	20.	缺乏维生素 C	119
20	21.	缺乏维生素 A	120
20	22.	缺乏维生素 B 族	120
20	23.	缺乏维生素 E	121
20	24.	缺乏维生素 D	121
201	25.	缺乏维生素 K	122
201	26.	缺乏叶酸	122
101	27.	缺 锌	123
101	28.	缺 钙	124
101	29.	缺 碘	125
	30.	缺 铁	125
	31.	孕妇食用酸味食物的选择	126
	32.	孕妇宜谨慎饮用咖啡、浓茶和可乐类饮料	126
	33.	孕妇与宠物接触的危害	127
	34.	孕妇操作电脑	127
	35.	孕妇用化妆品	128
	36.	孕妇用洗涤剂	128
	37.	电热毯对胎儿的影响	129
	38.	孕妇不宜做哪些工作	129
	39.	孕妇安度三伏天的方法	130
	40.	孕妇怎样安全过冬	131
	41.	孕妇慎用家用电器	131

第七章 科学实施胎教的方法

1.	抚摸胎教	133
	(一) 爱抚肚皮胎教法	133
	(二) 游戏与抚摸刺激胎儿触觉	134

2.	语言胎教	135
	(一)语言胎教的重要性	135
	(二)给胎儿讲故事	135
	(三)给胎儿欣赏文学作品	136
	(四)给胎儿看画册	136
3.	运动胎教	137
	(一)运动胎教的重要性	137
	(二)帮助胎儿做操	137
	(三)胎儿体操与踢肚游戏	138
	(四)胎儿游戏训练	139
	(五)运动胎教的好处	139
4.	音乐胎教	140
	(一)音乐胎教的含义	140
	(二)音乐在胎教中的意义	141
	(三)音乐胎教的方法	141
	(四)胎教音乐的种类	142
	(五)不同性格选择不同的胎教音乐	142
	(六)不同受孕时期选用不同的胎教音乐	143
	(七)胎教音乐举例	144
	(八)注意音乐胎教勿损伤胎儿的听力	144
5.	想象胎教	145
	(一)想象在胎教中的作用	145
	(二)简单易行的练习方法	145
	(三)孕妇的健美与想象	147
6.	情绪胎教	148
	(一)准妈妈应做好情绪胎教	148
	(二)丈夫在情绪胎教中的责任	148
	(三)准妈妈的精神情绪对胎儿的影响	149
	(四)丈夫应协助准妈妈保持情绪的稳定	149
	(五)对胎儿行为的情趣培养	150
7.	美学胎教	151
	(一)对胎儿进行美的教育	151

	(二)对胎儿进行美学培养	151
	(三)准妈妈应进行美感熏陶	152
	(四)大自然的清新和美景有利于胎儿的发育	152
8.	学习胎教	153
	(一)学习在胎教中的作用	153
	(二)什么是胎儿的学习	153
	(三)胎儿在体内学习的特点	155
9.	环境胎教	157
	(一)环境胎教的含义	157
	(二)给准妈妈创造好的家庭气氛	157
	(三)给准妈妈创造温馨的家庭环境	158
	(四)良好的居室装饰有利于胎儿的发育	158
	(五)噪声对胎儿的影响	159
	(六)深海和高原对胎儿的影响	160
10.	光照胎教	161
	光照胎教的含义	161
11.	休养胎教	161
	(一)休养对胎教的影响	161
	(二)孕妇如何休息调养	162
	(三)孕妇怎样欣赏影视	162
	(四)文学的独特魅力	162
	(五)写胎教笔记	163
12.	器具胎教	164
	(一)“胎儿智力启迪器”启迪智力	164
	(二)胎教新工具 BabyPlus	165
13.	饮食胎教	166
	(一)饮食在胎教中的作用	166
	(二)什么是“节嗜欲”	166
	(三)孕妇应怎样调理饮食	167
	(四)孕妇饮食的一般要求	168
14.	性格胎教	169
	(一)培养胎儿好的习惯	169



	(二)培养胎儿好的情绪	170
15.	艺术胎教	170
	(一)多阅读好的文学作品	171
	(二)多哼唱喜爱的抒情歌曲	171

第八章

十月胎教新方案

1.	怀胎一月胎教新方案	172
	(一)胎儿变化	172
	(二)母体变化	172
	(三)营养问题	173
	(四)用药问题	173
	(五)妊娠早期如何安排夫妻性生活	173
	(六)避免器官发生畸变	174
	(七)准妈妈不宜玩宠物	174
	(八)初为人母的心理准备	175
	(九)孕初三件事	175
2.	怀胎二月胎教新方案	176
	(一)胎儿特征	176
	(二)母体变化	176
	(三)胎教事项	176
	(四)胎教日记	179
3.	怀孕三月胎教新方案	180
	(一)胎儿特征	180
	(二)母体变化	180
	(三)胎教事项	180
	(四)放松法	181
	(五)自我激励法	183
	(六)对胎儿情商的培养	184
4.	怀孕四月胎教新方案	185
	(一)胎儿特征	185
	(二)母体变化	185

	(三) 胎教事项	186
5.	怀胎五月胎教新方案	193
	(一) 胎儿特征	193
	(二) 母体变化	193
	(三) 胎教事项	194
6.	怀胎六月胎教新方案	197
	(一) 胎儿特征	197
	(二) 母体变化	198
	(三) 胎教事项	198
7.	怀胎七月胎教新方案	202
	(一) 胎儿特征	202
	(二) 母体变化	202
	(三) 胎教事项	203
8.	怀胎八月胎教新方案	206
	(一) 胎儿特征	206
	(二) 母体变化	206
	(三) 胎教事项	207
9.	怀胎九月胎教新方案	215
	(一) 胎儿特征	215
	(二) 母体变化	215
	(三) 胎教事项	215
10.	产前的心理疏导	216
	(一) 心理转移法	216
	(二) 暗示法	216
	(三) 心理抚慰法	216
	(四) 运动胎教	217
	(五) 美学胎教	217
11.	怀胎十月胎教新方案	219
	(一) 胎儿特征	219
	(二) 母体变化	219
	(三) 胎教事项	219

第九章 孕期中营养胎教和推荐食谱

1.	怀胎一月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	225
	(一)应学一点营养学	225
	(二)妊娠期所需的能量	231
	(三)孕妇每日饮食	232
2.	怀胎二月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	235
	(一)母体与营养	235
	(二)胎儿与营养	236
	(三)孕妇每日饮食	236
3.	怀胎三月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	239
	(一)孕妇需要的营养素	239
	(二)孕妇每日饮食	240
4.	怀胎四月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	242
	(一)孕中期营养胎教的特点	242
	(二)吃鱼有利于胎儿大脑发育	243
	(三)孕妇每日饮食	244
5.	怀胎五月母体胎儿的营养与推荐食谱	247
	(一)孕妇应怎样调理饮食	247
	(二)准妈妈饮食禁忌	248
	(三)孕妇每日饮食	248
6.	怀胎六月母体胎儿的营养与推荐食谱	250
	(一)烹饪对孕妇饮食的影响	250
	(二)孕妇每日饮食	251
7.	怀胎七月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	256
	(一)准妈妈饮食的注意事项	256
	(二)孕妇每日饮食	257
8.	怀胎八月母体胎儿的营养补充与推荐食谱	260
	(一)摄入足够的钙	260
	(二)宜多吃清淡性食物	260
	(三)饮食要多样化和适当搭配	261
	(四)肥胖孕妇一定要控制饮食	261