

专家指导、全面周到、科学实用、直观明了

孕前准备
助孕求子必修课；
科学胎教
宝宝健壮又聪明；
健康心态
优生优育有保障。

新手爸妈的胎教圣典
完美宝宝的成长阶梯

怀孕网、宝贝网联袂推荐
全国知名孕产优质生活专家研究组精心打造

孕产优质生活研究组
方宇◎编著

非常适合中国家庭的孕育读本

怀孕优生 与胎教艺术

280天同步胎教专家方案
完美的胎教
完美的孕育
完美的成长

内蒙古科学技术出版社

专家指导、全面周到、科学实用、直观明了

孕前准备
助孕求子必修课；
科学胎教
宝宝健壮又聪明；
健康心态
优生优育有保障。

新手爸妈的胎教圣典
完美宝宝的成长阶梯

怀孕网、宝贝网联袂推荐
全国知名孕产婴优质生活专家研究组精心打造

孕产婴优质生活研究组
方宇◎编著

非常适合中国家庭的孕产

怀孕优生 与胎教艺术

280天同步胎教专家方案
完美的胎教
完美的孕育
完美的成长

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生与胎教艺术/方宇编著. —赤峰:内蒙古
科学技术出版社, 2006. 7

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1571 - 3

I. 怀… II. 方… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本
知识②优生优育 - 基本知识③胎教 - 基本知识 IV. R715. 3
R169. 1 G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094173 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:香 梅

责任编辑:刘 爽

封面设计:朱相华

印 刷:湖南省众鑫印务有限公司

字 数:390 千

开 本:787 × 1092 1/16

印 张:21. 25

版 次:2009 年 11 月第 2 版

印 次:2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价:26. 80 元

目 录

CONTENTS

A. 怀孕求子篇

第一章 婚姻与婚检

婚前须知	2
择偶注意“性状”互补	2
近亲详解	2
不能婚配的四个人	3
结婚五部曲	4
婚前别忘性商量	4
包皮过长婚前应做环切手术	5
婚检指南	6
婚检主要检查的疾病	6
病史询问	7
体格检查	7
婚检注意事项	8
到认证婚检机构婚检	8
婚检时应该向医生咨询的问题	9
自愿婚检不等于取消婚检	9
办理婚检手续	10

蜜月生活 11

新婚之夜男女的心理特点 11

第一次性生活操作指南 12

初次性交出血和疼痛不是判定

处女的标准 12

初次性交失败应急对策 12

新娘当心“蜜月病” 13

处女膜破裂出血应急方法 14

..... 14

婚期与月经期重合时的对策 14

..... 14

单次性交的标准时间 15

让新娘感受快乐的窍门 15

性交时的“尴尬事” 16

难以同步的性高潮 17

新婚同房要预防哪些疾病 18

蜜月营养 18

“蜜月菜单”两情相悦 18

新郎蜜月进补调理方案 19

女性的助“性”饮食 21

新婚夫妇需要补充胆固醇 21

..... 21

第二章 生殖生理

青春期的性发育 23

体型的变化 23

女性的性成熟 23

男性的性成熟 24

性早熟 25

青春期延迟 25

生殖系统 26

女性生殖系统 26

男性生殖系统 29

男人的性感区 31

两性知识 32

精子的生成过程 32

精液的成分 33

“精液”:送给女人的厚礼 33

精子与卵子的存活时间 34

女性抗精子抗体的产生 34

多次性交对女性的影响 35

性兴奋与消退 36

如何达到和谐的性生活 37

女性阴道自净作用 37

生殖道清洗误区及正确方法 38

..... 38

性高潮也有节律 39

女性应学习收缩阴道肌肉这种技

巧 40

女性G点与射精 41

男人的G点 42

认清间断性交5大危害 42

“前戏”时间并不是越久越好 43

..... 43

第三章 孕前准备

受孕机理 44

受孕过程 44

受孕过程中精子运行 45

受孕所需的条件 45

受孕方法 46

三种方法提高子宫后倾女性受孕

率 46

怎样提高受孕成功率 47

受孕时机 48

最佳的性交时间 48

最佳受孕年龄	49
最佳受孕时机	49
最佳受孕季节	50
最佳受孕情绪	50
计划受孕	50
计划受孕的方法	50
把握排卵期	51
孕前准备事项	52
孕前准备事项	52
受孕注意“6 不要”	53
育者欲孕谨记“7 要”	54
怀孕前三个月要做的准备	55
怀孕前两个月要做的准备	55
怀孕前一个月要做的准备	56

第四章 孕前禁忌

生育禁忌	57
7 类夫妻易生“低能儿”	57
9 种情况应推迟受孕	57
9 种情况不宜受孕	57
患心脏病的孕妇 6 注意	58
生活禁忌	58
影响生育的生活习惯	58

第五章 孕前体检

孕检意义	60
孕前检查的必要性	60
孕前体检, 一项也不能少	60
女性孕检内容	61
陪妻子检查	61
孕检手续	62
孕前体检的项目和费用	62
孕检与健康	64

怀孕前必须治疗的疾病	64
蛋白质高不利怀孕	65
孕前须防阴道炎	66
孕前须防红绿色盲	66

第六章 孕前营养

营养素	67
孕前要补碘	67
孕前最需要的 8 种维生素和微量 元素	68
饮食须知	68
孕前的饮食原则	68
不可忽视的孕前营养	69
孕前营养准备切勿矫枉过正	69
饮食禁忌	71
怀孕前应停止食用辛辣食品	71
怀孕前应停止食用高糖食品	71
孕前夫妇禁止食用黑棉籽油	71

第七章 早期怀孕

怀孕秘诀	72
成功受孕的秘诀	72
助孕秘笈	73
早孕	73
什么是早孕	73
怀孕早知	74
怀孕早知道	74
怀孕症状	75
如何使用早孕试纸	76

不适与调护 77

怀孕初期常见不适 77

基础体温升高 78

怀孕也会引起失眠 78

孕期前3个月的变化 79

孕妇每周都有重大变化 79

怀孕尿频 80

孕期会出现的生理症状 81

可能存在孕期危险的情况 82

..... 82

孕期身体的危险征兆 82

必须立即就诊的危险征兆 82

..... 82

第八章 孕期心理

孕妇心态对胎儿的影响 83

孕早期常见的心理问题 83

孕妇心理与宝宝智商 84

第九章 爸爸专题

准爸爸指南 86

孕早期丈夫应做什么 86

怀孕前丈夫应注意的事项 86

..... 86

孕期中准爸爸必做的事 87

怀孕期间准爸爸应该做的事 88

..... 88

生活禁区 89

缺锌的男人做不了爸爸 89

第十章 孕早期保健

孕早期的自我保健 90

如何防治妊娠期便秘 91

第十一章 孕期营养

营养理念 92

孕妇的营养及标准量 92

孕期体重增加原则 92

微量元素与胎儿智力 93

妊娠第1个月(1~4周)饮食 94

..... 94

早期饮食 94

孕早期饮食 94

孕早期的营养供给 95

营养佳品 96

孕期不胖食品 96

越吃越美的5种食物 97

饮食调理 98

孕期合并症的饮食调理 98

补充营养素 99

维生素A对胎儿的影响 99

怀孕以后应补钙 100

补充微量元素宜选择正确食物 100

..... 100

饮食宜禁 101

孕妇吃喝“10忌” 101

孕期饮食的“6吃” 102

孕期饮食的“6不吃” 103

安胎孕妇忌食食物 104

当心胡萝卜成为未来宝宝的克星 105

..... 105

孕妇饮食 106

孕期进食原则 106

准妈妈食谱 106

准妈妈的饮食 108

B. 胎教艺术篇

第一章 胎教理论

胎教的历史和现状	110
胎教的理论基础	110
我国胎教科研与实施状况 ...	
.....	110
自古流传下来的胎教.....	111
胎教分类	112
胎儿的感觉功能	114
传统胎教	114
胎教定义	115
胎教奠定宝宝一生	115

第二章 胎教心理

胎教与孕期心理	116
胎儿也会做梦进行“脑部体操”...	
.....	117
脑子越受刺激越发达.....	117

第三章 胎教早中晚

“第一天”胎教也重要 ...	118
怀孕初期的胎教	118
胎教基本内容	119
怀孕初期保健	119
妊娠第4个月的胎教.....	120
孕中期腹中宝宝的训练	
.....	121
胎教日历重点	121

第四章 胎教与智力

胎儿的大脑发育	124
胎教与智商关系	124
打造宝宝高智商	125
影响胎儿智力的因素.....	125
神童是这样练成的.....	126
散步能促进大脑的发育	
.....	127

第五章 情绪胎教

感知快乐	129
孕三月妈妈情绪调试.....	130
孕妈妈情绪影响胎教.....	130
不同情绪对胎儿产生不同的影 响	130

第六章 视觉胎教

胎儿有视觉吗	132
视觉的训练	132
孕妇绘画剪纸也是胎教	
.....	132
和肚子里的宝宝一同看画册 ...	
.....	133

第七章 听觉胎教

听觉训练	134
------------	-----

妊娠后期听觉训练内容	134
------------------	-----

第八章 语言胎教

语言训练与呼唤训练	136
语言训练	136
呼唤训练	136
准爸爸语言胎教	137
父母怎样通过语言与胎儿交流	137
对胎儿进行英语启蒙教育	138

第九章 音乐胎教

音乐胎教方法	139
胎儿对音乐有感应	139
不同受孕时期所选用的胎教音乐	140
开发右脑的音乐胎教	141
欣赏胎教音乐方法	141
音乐益智法	142

第十章 阅读胎教

阅读胎教方法	143
宝宝听到我说故事了吗	144
神童的培养应从胎教起步	144
现代妈妈胎教百分百	144
肚子上的宝宝爱读什么书	146

第十一章 运动胎教

运动胎教策略	147
运动和光照胎教	147
胎儿体操与踢肚游戏	148
受过胎教的孩子,爬行和走路早	149
坚持各种训练	149
“体育”胎教	149
抚摩胎教	150
孕中期腹中宝宝训练	151

第十二章 营养胎教

胎儿器官发育与所需营养素	152
准爸爸参与胎教	153
饮食胎教	154
传统胎教中的食物	154
推荐食谱	154

第十三章 生活胎教

传统胎教的方法	156
日常生活中应用的传统胎教	156
行之有效的生活胎教	156
生活习惯与胎教	157

第十四章 胎教游戏

胎教游戏内容	159
做操训练	160
孕晚期:亲子联动胎教游戏	160

C. 优生优育篇

第一章 性别选择

何谓 XY 染色体 162

如何预测胎儿性别 162

科学证明的生男生女法
..... 163

生男生女基因说了算 163

选择胎儿性别又有新法
..... 163

测出生男生女的目的 164

胎儿性别如何决定 165

第二章 生男生女

生女孩的优点 166

生男孩的优点 167

现代生男生女科学方法
..... 167

生男生女民间自测法(控制法) ...
..... 167

生男孩方法 169

生女孩方法 169

生女秘诀 170

生男秘诀 171

精神有压力生女机会大
..... 171

排卵日前两天的特点 172

排卵日当天的特点 172

太阳磁暴影响生男生女
..... 172

大脑也分男与女 172

生男生女随心所欲温度计能帮忙 172

父亲决定孩子性别 173

吃酸吃碱不定生男生女
..... 173

儿子像妈妈女儿像爸爸
..... 174

早上害喜生女孩 175

提高生男孩或生女孩的选择机会 175

生男生女与职业性格有关 ...
..... 177

苗条女人易生女孩 177

生男孩有益的食品 178

生女孩有益的食品 178

生男生女食疗偏方 179

饮食也有可能决定胎儿的性别 ...
..... 179

第三章 遗传与优生

什么是遗传 181

遗传病的特点 181

父母会遗传给孩子些什么 ...
..... 183

阴道内的酸性度与生男生女的关系 184

哪些人容易生出有遗传病的后代 184

近亲结婚是遗传病的土壤	185
远缘婚配与优生	186
遗传性疾病的预防	187
遗传咨询的内容	187
常见的遗传疾病	188
乙肝病情得到控制才可怀孕	189
关心下一代从孕前开始	189

第四章 环境与优生

导致胎儿畸形的3大因素	190
环境因素对优生的影响	190
优化生育环境与禁忌	191

第五章 不孕不育

遗传病与不孕不育症	194
男性不育	195
甲状腺功能亢进与不育	196
遗精与男性不育	197
无精子症与不育	197
精索静脉曲张与不育	198
睾丸炎与不育	199
前列腺炎影响生殖功能可以导致男性不育	199
女性不孕	199
黄体机能不全与不孕	200
免疫性不孕	201
输卵管不孕症	202

卵巢发育不全性不孕	202
宫颈疾病可能导致不孕	204
性传播引起的不孕	204
性交异常引发不孕	204
人流导致女性不孕高发	205
胖能引发不孕	205
女性不孕有哪些常见症状	205
不孕不育治疗	206
治疗不孕最好等到夏季	207
不孕不育诊治的4个阶段	207
三项对策治疗不孕不育	209
男性不育症的预防	209
中医治疗子宫发育不良	210

第六章 异常妊娠

胎儿子宫内生长发育迟缓	211
胎位不正	211
胎儿窘迫	212
子宫颈闭锁不全	212
妊娠高血压综合征	212
妊娠糖尿病	213
早孕流血切勿盲目保胎	213
胚胎萎缩	214

羊水过多的原因及对策	214
羊水过少	215
葡萄胎	216
孕妇如何防治葡萄胎	216
哪些因素可致宫外孕	217
宫外孕与正常怀孕	218
引起宫外孕的机械性因素	218
防治宫外孕对策	219
宫外孕保守治疗后应如何保健	220
防止生育弱智儿的常用方法	220
小心生怪胎	221
畸形儿发生的原因	222
病毒与畸形类型	222
避免生育畸形儿方法	223

第七章 疾病防治

孕期用药小常识	225
常见病对胎儿健康影响	227
孕妇服用维生素 A 不可过量	228
孕妇用非处方药注意什么	229
孕妇应小心服用扑热息痛	229
不知已经怀孕用错药的对策	229
胎儿宫内发育迟缓	230
孕妇缺碘的影响	231

孕妇应多吃富含铁硒的食品	231
准妈妈需补充鱼肝油	232

第八章 孕期保健

孕前保健	233
孕前保健的内容	234
妊娠初期应该避免感染	234
孕妇应避免与猫接触吗	235
解决孕期胀气	236
胎动异常的原因	237
胎动减缓应急处理	237
孕中期保健	237
准妈妈瘙痒	238
妊娠瘙痒症应对	238
科学用药	239
快速解决孕期疼痛	239
孕晚期保健	241
女人生育前后的心理健康	242
沉着应对孕期的蝴蝶斑	242
眼底检查对妊娠高血压孕妇的必要性	242
减轻便秘的 5 大良方	242
预防痔疮的好方法	243
孕妇应怎样合理安排休息	243
孕妇洁体 3 注意	244
准妈妈健康生活一览	245
孕晚期健康调护	246

第九章 四季护理

春季护理 247

春捂与防病 247

春天孕妇应该注意些什么 247

春天让肌肤来个深呼吸 248

准妈妈浪漫踏春安全行 248

孕产妇早春当防流行病 249

孕妈妈坐车提防“春运综合征” 250

简单运动让你睡好觉 250

夏季护理 251

暑天孕妇如何安排生活 251

夏季皮肤病的防治 252

夏季预防腹泻 253

夏季防止热伤风 253

孕妇宜穿背带裤 254

准妈妈夏天要防暑 254

孕妇戴乳罩应该扬长避短 255

孕妇夏季防止大量出汗 255

孕妇内裤选择 255

夏天应怎样保护皮肤 256

孕妇夏季美容 256

夏季注意食品保鲜 257

孕妇夏季饮食的5项注意 257

夏季孕妇护肤之道 258

孕妇旅游注意事项 258

秋季护理 259

准妈妈“安全度秋”守则 259

秋季孕妇要谨防感冒 260

秋季睡眠有“8忌” 260

冬季护理 261

孕妇冬季须防妊高征 261

孕妇冬季需注意室内空气质量 262

孕妇感冒食疗绝招 263

孕妇慎用化妆品 264

孕妇冬季防畸形儿 264

准妈妈过冬要注意 265

准妈妈在春节期间注意事项 267

第十章 十月怀胎

怀孕期间注意事项 268

妊娠第9个月 268

妊娠第8个月 269

妊娠第7个月 270

妊娠第6个月 271

妊娠第5个月 271

妊娠末期宜左侧卧 272

第十一章 孕职场

上班族孕妇必要的检查 274

上班族孕妇不适合的工作 274

上班族孕妇如何防晕厥 275

上班族孕妇染上性病对策	275
-------------	-----

上班族孕妇如何防坐骨神经痛	277
---------------	-----

第十二章 孕期禁忌

孕妇日常生活“9 不宜”	278
--------------	-----

孕妇食用西红柿要特别小心	279
--------------	-----

母亲吸烟殃及孩子的发育	279
-------------	-----

妊娠妇女需掌握妊娠服药禁忌	280
---------------	-----

生活中常见的无效用药	280
------------	-----

孕妇忌服芦荟素	281
---------	-----

孕妇看牙须小心	282
---------	-----

孕期的牙科治疗限制	282
-----------	-----

孕妇牙齿治疗须注意的事项	283
--------------	-----

孕妇养猫易生畸胎	283
----------	-----

危害胎儿的 16 种食物	284
--------------	-----

孕妇忌忽视产前检查	286
-----------	-----

孕妇忌做 CT 检查	286
------------	-----

第十三章 产前体检

产前检查	288
------	-----

坚持晚期产前检查的重要性	288
--------------	-----

尽早接受产前检查	289
----------	-----

孕后检查的时间及情况	289
------------	-----

产前检查的项目与意义	289
------------	-----

产前首次检查	290
--------	-----

产前检查测量骨盆	291
----------	-----

产前特殊检查	291
--------	-----

妊娠期阴道检查	291
---------	-----

产前不检查的后果	292
----------	-----

早期破水危害和预防	292
-----------	-----

胎动自测法	293
-------	-----

产前 B 超检查	293
----------	-----

B 超检查能发现畸形儿	294
-------------	-----

孕妇做超声检查时充盈膀胱	294
--------------	-----

胎儿镜检查不能随便做	294
------------	-----

产前诊断	295
------	-----

脐静脉穿刺术了解胎儿异常	295
--------------	-----

哪些人应做产前诊断	295
-----------	-----

产前诊断有痛苦吗	296
----------	-----

应警惕新生儿溶血病	296
-----------	-----

软骨发育不全与诊断	297
-----------	-----

第十四章 临产分娩

入院准备	298
------	-----

住院分娩所需物品	298
----------	-----

进入阵痛前的必备物品	298
------------	-----

给宝宝准备的物品	298
----------	-----

给妈妈准备的物品	299
----------	-----

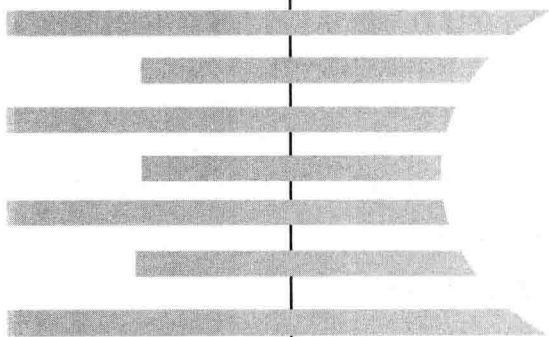
临产前的“5 注意”	299
------------	-----

临产前的注意事项	300
----------	-----

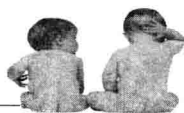
产前征兆	301
观察分娩先兆	301
临产的主要标志	301
破水与分娩	302
早期破水	302
脐带脱出	302
预防早期破水发生	303
产前出血	303
分娩时刻	303
分娩常识	303
分娩疼痛	305
分娩机转	305
分娩过程	306
产程	306
分娩三个产程	307
会阴切开	308
母子分离过程	308
如何从体形看生产难易度	308
.....	308
产妇配合接生	309
丈夫如何配合	309
分娩过程中体位	310
新生命的诞生	310
正常分娩	311
竖位分娩好处多	311
含锌食物助你自然分娩	312
.....	312
怎样才能做到顺产	313
孕妇如何配合接生	313
呼吸减产痛的拉玛泽生产呼吸法	314

异常分娩	315
异常分娩定义	315
急产	315
急产的急救要点	315
急产的表现和诱因	316
急产对宝宝和产妇的影响	316
.....	316
突然分娩注意事项	317
分娩产伤与胎儿智力	317
胎头吸引术和产钳助产术	318
.....	318
难产	319
剖腹产	319
要做剖腹产的难产	319
剖腹产手术适应证	319
剖腹产后注意事项	321
剖腹产疤痕最小化	321
引产	322
需做引产术的孕妇	323
引产术方法	323
引产后注意事项	323
早产的三个征兆	324
早产	324
产妇保健	325
尿失禁	325
女性容易尿失禁	325
常见尿失禁类型	325
产妇出院后的生活要点	325
.....	325
走出“产后”误区	326

怀孕求子篇



A



第一章 婚姻与婚检



婚前须知

——择偶注意“性状”互补——

每个人都难免有些“缺陷”或“不足”，世界上绝没有十全十美的人。要想使后代更健美、更聪明，在择偶时，就应该考虑到“性状”互补。

人体的每一个“性状”（就是人体的外表特征和内在素质）都是由遗传基因决定的。如身材的高矮，体型的胖瘦，容貌的美丑……这些无不与遗传基因有关。因此，在选择结婚对象时，要全面比较一下双方的优缺点，使男女双方达到最大程度的“互补”。比如，矮个子应配高个子，瘦者配胖者，下肢发达的体型配胸部发达的体型，黑皮肤配白皮肤，小眼睛配大眼睛等等，以弥补双方某一方面的“性状”缺陷。

智力也与遗传有关。男女双方在智力与能力上的表现以不相同为好。如一方数学能力差，选择另一方最好要数学能力强一些。

人的寿命也与遗传因素有关。有人做过调查，发现母亲与儿子和女儿的寿命呈线性关系，而父亲只与儿子却不与女儿有这种对应关系。具有长寿双亲的后代，可能比短寿双亲的后代寿命更长。所以，一个短寿世家的男性应找一位长寿世家的女子相配才更为合适。

——近亲详解——

“近亲”是指三代以内有共同祖先的血缘关系。血缘关系的远近是根据相同的遗传基因的概率来判断的。根据概率可以分为：

一级亲属。父母和子女之间以及同胞之间是一级亲属，其基因相同的可能性为 50%。

二级亲属。一个人和他的叔、伯、姑、舅、姨、祖父母、外祖父母之间是二级亲属，其基因相同的可能性为 25%。