

漂亮妈妈丛书

婴幼儿最佳素质教育方案

——聪明宝宝的诞生

张 敏 编著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿最佳素质教育方案. 1, 聪明宝宝的诞生/
张敏编著. —北京: 金城出版社, 2001. 5

ISBN 7-80084-358-0

I. 婴… II. 张… III. 胎教-基本知识 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18797 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

三河市欣欣印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 7.25 印张 145 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第一次印刷

印数: 1-6000 套

ISBN 7-80084-358-0/G·61

全套定价: 54.00 元 (共三册)

编者语


《漂亮妈妈丛书》倡导家庭改革早期育儿方法：一天一个游戏，让你的宝宝聪明更出众！使你的宝宝满7岁时：智力发展超前6至24个月；识字600多个；能初步阅读儿童文学作品；理解数字基本概念，具有浓厚的学习科学的兴趣；活泼自信的个性；较强的自我管理能力以及多方面的艺术熏陶。良好的开端等于成功了一半。

全套丛书分《聪明宝宝诞生》、《0~3岁》、《3~7岁》三册，内容丰富具体，插图生动、形象、逼真，极具可操作性；突出实用性是本书的独到之处。

孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝是天下所有父母的心愿，祝所有家庭都幸福！

张敏

2000年底于北京



目 录

编者语

| | |
|--------------------------|----|
| 第一章 妊娠前的问与答 | 1 |
| 1 最佳受孕选择 | 2 |
| 2 决定生男生女 | 3 |
| 3 精子和卵子 | 5 |
| 4 有无遗传疾病家族史? | 8 |
| 5 孕育一个高智商的宝宝 | 9 |
| 第二章 妊娠 | 11 |
| 1 胎儿的形成 | 12 |
| 2 母体的变化 | 16 |
| 3 胎儿的变化 | 24 |
| 4 切合实际的运动 | 34 |
| 5 利于胎儿健康的饮食 | 36 |
| 6 怎样知道你已临产 | 39 |
| 7 初生儿的第一印象 | 41 |
| 8 分娩后的感觉 | 44 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 第三章 科学胎教 | 47 |
| 1 国外胎教 | 48 |
| 2 中国胎教 | 49 |
| 3 胎教的方法 | 50 |
| (1)和胎儿对话 | 50 |
| (2)给胎儿讲故事 | 51 |
| (3)给胎儿唱歌 | 52 |
| (4)教胎儿识字 | 53 |
| (5)胎教音乐的欣赏 | 54 |
| (6)训练胎儿的运动功能 | 55 |
| (7)和胎儿做游戏 | 56 |
| (8)对胎儿进行美育教育 | 57 |
| 4 胎教的具体内容 | 58 |
| ①音乐胎教 | 58 |
| ②诗歌胎教 | 59 |
| ③科普胎教 | 85 |
| ④故事胎教 | 101 |
| ⑤散文胎教 | 127 |
| ⑥色彩胎教 | 137 |
| ⑦歌曲胎教 | 148 |
| ⑧运动胎教 | 156 |
| | |
| 第四章 安产 | 161 |
| 1 婴儿的诞生 | 162 |
| 2 恢复正常 | 166 |



| | |
|-----------------------|------------|
| 第五章 健康护理 | 175 |
| 1 宝宝的抱法 | 176 |
| 2 背带的使用 | 180 |
| 3 宝宝的喂养 | 183 |
| 4 逐渐改吃固体食物 | 187 |
| 5 断奶指南 | 195 |
| 6 为宝宝购买衣服 | 199 |
| 7 为宝宝洗澡 | 203 |
| 8 尿布的使用 | 212 |
| 9 外出活动 | 215 |
| 10 最初6个月 | 217 |
| 11 6个月以后 | 220 |





第一章 妊娠前的问与答

优生优育是当今年轻夫妇的美好追求和愿望。优生优育，不仅给家庭带来欢乐和幸福，同时也给国家、民族带来兴旺和昌盛。





1

最佳受孕选择

新婚后 1~2 年为最佳受孕时间，如果女方年龄较大，可以在婚后 3 个月开始。从我国大部分地区的生活地理条件考虑，夏季和秋季是受孕的最佳时节。因为在这两个时节受孕，胎儿发育前 3 个月可以避开风疹病毒和流感的感染期，减少胎儿畸形率。还有就是，在夏季和秋季怀孕，到次年的春季和夏季分娩时，能够避开盛夏的炎热和隆冬的严寒，宜于产妇的康复和婴儿哺乳的喂养。最佳受孕年龄为男 25~40 岁；女 24~30 岁。

除此，选择受孕的时机，还应考虑夫妻双方的健康状况和情绪状态。设想一下，如果夫妻中有一位身体不健康，夫妻的精子或卵子就也许不健康，那么，这种精子和卵子结合孕育的婴儿也许是个不健康的宝贝。如体质虚弱，智力发育迟缓，严重的可能为畸形儿等等。因此，选择受孕的时机必须要在夫妻双方身体健康，没有疾病，精神状态优良的情况下受孕。另外，夫妻双方的良好情绪能保证其机体的生理活动正常协调地进行，为胎儿的身心健康打下好的基础。

2

决定生男生女

随着医学的发展及优生学的出现，人们用科学技术手段决定生男生女的研究在各国生殖医学领域中很盛行。以日本杉木先生为代表的研究组已取得初步成绩。

我们知道，人体每个细胞内都含有相等数目的染色体 23 对，46 条。其中 22 对染色体为男女共有的称常染色体；另有一对为性染色体，即人体的性别。性染色体又分两种，一种叫 x 染色体，另一种叫 y 染色体。男性的性染色体是由 1 条 x 和 1 条 y 染色体配对而成，而女性的性染色体是由两条 x 染色体组成。作为人类生育的“使者”——精子（即男性生殖细胞）与卵子（即女性生殖细胞），不同于身体的其它细胞。女子所产生的成熟卵子一类是 22 条常染色体和 1 条 x 性染色体，另一类是 22 条常染色体和 1 条 y 性染色体。所以，如果成熟卵子与含有 x 的精子结合，培育出女孩；若与含 y 的精子结合，就会培育出男孩



来:

x 精子 + x 卵子 $\xrightarrow{\text{培育}}$ 女孩 (xx)

y 精子 + x 卵子 $\xrightarrow{\text{培育}}$ 男孩 (xy)

精子具有的染色体是决定性别的关键。人工授精方法可以帮助年轻父母选择要男或生女的目的。



3

精子和卵子

其实打算生育的夫妇，最好顺其自然得子。

精子是男性的生殖细胞。它最初由男性生殖腺——睾丸产生，经过一系列的繁殖、生长、分化和成熟等过程，最后形成有特异形态和功能的单细胞。成年以后的男人睾丸，除了产生精子以外，还会分泌雄性激素——睾丸酮。精子就是受睾丸酮和垂体来促进性腺激素的作用而产生的。

男性的睾丸会制造精子。一般成熟的男性每天可以制造 5 亿个精子，都储存在副睾丸中。精子很小，全长仅 0.5 毫米左右。精子看起来形状很像蝌蚪，被分为头部、中片和尾部 3 部分。头部是一个细胞核，中片能供应鞭尾游动时所需要的能量，尾部是细长的鞭尾。

精子形成后，要在副睾内贮存一段时间才能成熟。副睾具有贮存精子和吸收衰亡精子的作用。当成年男子射精时，成熟的精子先到达输精管之后再进入射精管与精囊液会合，最后到达尿道与前列腺液会合，然后与精液一起排至体外。



卵子是女性的生殖细胞，由女性生殖腺——卵巢产生。一般成熟女性每个月经周期能有8~10个卵泡同时发育，通常情况只有一个发育最快最好的卵泡成熟，其余的卵泡会随时间逐渐退化。那么成年女性排卵是怎样完成的呢？当成熟卵泡向卵巢表面移动，接近卵巢表面时，卵泡表面的卵巢组织会变得越来越薄，当卵泡内压力较大时，卵泡突出的颈部随时发生破裂，成熟的卵细胞便和周围的颗粒细胞及卵泡液一起从卵巢破口排出进入子宫，这样就完成了排卵过程。一般情况下排卵发生在月经前的14天左右，但也可能发生在月经周期的第8~20天之间不均等。但无论如何，成熟女性每月只有一个卵细胞成熟被排出卵巢，当然不排出两个甚至两个以上的卵子的情况，但这种情况的确较少见。

离开卵巢的卵细胞我们叫卵子。卵子虽是人体最大的细胞，但也只有针尖那么大小。卵子是圆形不能游动的。

一位女性在一出生时，她的卵巢里就已经有了约50万个未成熟的卵细胞，直到青春期以后，卵巢大约每隔28天就会排出一个成熟的卵子进入输卵管，这时子宫内膜就会充血增厚时刻准备迎接受精卵。如果卵子没有受精，充血的子宫内膜就会破裂，血液就会从阴道流出来，这就是“月经”。

女性的生殖器官包括卵巢、输卵管、阴道和子宫。卵巢是女性主要的生殖器官，位于骨盆内，左右各一个，主要功能是排卵和分泌女性荷尔蒙。男性的生殖器





4

有无遗传性疾病的家族史

有些疾病是遗传的，如血友病及囊性纤维变性。如果你或你的丈夫及近亲中，有人曾患遗传性疾病，那么就有可能传给你的下一代，为避免生出有遗传疾病的孩子，你必须知道一些遗传学知识。

遗传疾病是指由遗传物质异常引起的疾病。这种疾病需要一定的遗传因素才能发生，其特点表现为：

先天性。是接受了父母的致病基因，在胚胎发育阶段便已形成或处在潜伏状态。

终生性。这种遗传病是终生的，尽管当今医学很发达也只能治表不能治本，使遗传疾病在后代中潜伏或是发展。

家族性。这种遗传病是代代相传的，即表现出一定的家族性。

要知道：先天性疾病不一定是遗传病；后天性疾病不一定不是遗传病；家族性的疾病不一定遗传。总之，在你打算怀孕之前先去医院看医生，请医生为你指点。

遗传学知识



5

孕育一个智商高的宝宝

如何孕育出一个智商较高的宝宝是父母们十分关注的问题。因为，智力是由遗传和环境这两种因素所决定的，遗传首先是基础，是内在的因素；而环境是外因，是一个不容忽视的必要条件。

人类遗传的物质基础是染色体有 46 条，其中有 2 条是决定人的性别，其余 44 条染色体决定人的血型、身高、长相、肤色、体型、寿命和智力等等有关的人类特征。

基因是染色体上的一个片断，人类的各种特征都是由基因来决定的。由于基因内部的排列顺序和组合方式的差异，决定了世界上没有一种相同的生物。如果基因出了毛病，人就要发生遗传病。

单基因遗传病、多基因遗传病和染色体病是遗传性疾病的三种类型。绝大多数染色体病的孩子有智力低下的症状，多发畸型。如先天愚型就是一种最常见的染色体疾病，以智力落后为主要表现，患儿具有特殊的面容，并伴有其它的畸型。多基因遗传病的患者绝大多数

准妈妈必读
从怀孕到分娩
从分娩到育儿



没有智力障碍，常见的有哮喘、先天性心脏病及其它先天畸型。单基因遗传病的种类较多，由于疾病不同，有些疾病对智力有影响，有些疾病对智力是没有影响的。

在遗传因素正常的前提下，环境因素对宝宝的智力发育就显得非常重要了。作为胎儿的生活环境可分为内环境和外环境两种。

内环境指母体的子宫腔及孕妇身体的健康状况，对胎儿的影响有：

①不洁的性生活导致胎儿宫内感染，称先天性感染；

②多次人工流产或自然流产导致的子宫内膜受损；

③受精卵的质量不优或孕妇体弱多病。

外环境指烟尘、嗜好、放射线、职业、噪音、污染源及药物等方面的影响。

为避免对胎儿发育的不利影响，母亲应在妊娠的早期，注意环境因素。





第二章 妊 娠

如果你打算妊娠，就必须检查一下自己的生活方式中是否有损害胎儿健康的因素。因为胎儿体内所有的主要器官都是在妊娠最初三个月内发育形成，在这期间胎儿最容易受到损害。母亲一旦受孕，就会出现许多与往日不同的体征，例如乳房隆胀，肢体感觉不舒服等等。而这些变化多数是由于妊娠最初期你身体为胎儿提供营养使荷尔蒙水平升高而引起的，到了妊娠的后期不舒服的感觉会逐渐减轻，甚至完全消失。