

<<安全孕育宝宝>>

图书基本信息

书名：<<安全孕育宝宝>>

13位ISBN编号：9787807058366

10位ISBN编号：7807058366

出版时间：2008-9

出版时间：成都时代出版社

作者：刘德顺,江庆霖,周辉

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<安全孕育宝宝>>

内容概要

本书提倡无疲劳阅读，在设计上以人为本，充分照顾读者的阅读需求，达到身心皆悦的效果。

本书重点介绍了孕育聪明宝宝的“三大基石”——优生、优养、优教，重新组织内容，结合目前最新的医学研究成果，优化叙述结构，使读者易查易懂，是实用性很强的准父母的工具书。

本书完整提供孕育聪明宝宝实战演练的教程，相信你按此教程做功课，定会得到你梦想中的聪明宝宝。

<<安全孕育宝宝>>

书籍目录

第一篇 优生、优养、优教是孕育聪明宝宝的“三大基石” 优生优育——是孕育聪明宝宝的基础
 遗传与孕育聪明宝宝的关系 优生与孕育聪明宝宝 影响优生的7大危险因素 优生优
 育20忌 营养与孕育聪明宝宝 优生秘诀 最佳受孕年龄 哪个季节怀上好 最佳受
 孕时机 孕期卫生也是影响孕育聪明宝宝的因素之一 定期产前检查有利于孕育聪明宝宝 优
 境养胎——是孕育聪明宝宝的保障 科学合理安排日常生活 摄取营养要适度 服装穿戴
 要科学 提倡修饰打扮，不要浓妆艳抹 保证睡眠 适度的运动是必要的 讲究
 卫生 避免过热水浴 孕妇的性生活 孕妇旅行要当心 戒除不良嗜好 孕妇忌
 玩猫、狗 孕妇戒烟 孕妇饮酒 孕妇喝咖啡 孕妇饮茶 孕妇搓麻将 保
 持良好身体，防病、防感染 防感冒 防风疹感染 防弓形体病 防妊娠高血压疾
 病 保持良好的心境 孕妇的情绪对胎儿的影响 孕妇应怎样摆脱消极情绪 夫妻感
 情对胎儿的影响 保持优良的环境 药物对胚胎和胎儿的影响 工作环境对胎儿的影响
 自然环境对胎儿的影响 生活环境对胎儿的影响 合理安排膳食。
 保证孕妇营养 你和胎儿需要哪些营养成分 哪些食物能促进胎儿智力发育 孕妇不宜
 食用哪些食物 微量元素对胎儿有什么影响 B族维生素对胎儿发育有何作用 选择适
 合你的食谱 孕妇应控制食盐的摄入量 孕妇吃饭为什么要细嚼慢咽 孕妇饮水是不是
 多多益善 孕妇为什么要多吃水果 怎样安排孕期饮食 孕妇吃得越多越好吗 定期
 到医院检查。
 做好自我监护 医院检查 家庭自我监护 记妊娠日记 准爸爸在优境养胎中的作用
 准爸爸在优境养胎中的职责 帮助妻子料理生活 丰富妻子的业余生活 激发妻
 子的爱子之情 协助妻子搞好科学胎教 准爸爸如何跟胎儿“搭话” 准爸爸在孕中期
 的任务 准爸爸须知 准爸爸是母子关系的支柱 孕育聪明宝宝从科学胎教开始 科学胎
 教的基本知识 何谓科学胎教 胎儿能接受教育吗 怎样正确对待胎教 胎教理论
 是怎样形成的 国内外的胎教经验 古代的胎教学说 现代胎教学说及其发展现状 科学胎
 教的好处 科学地、有步骤地实施胎教 立足于“胎”，重点在“教” 尊重科学，循序渐进
 父母均参与胎教 胎教从孕前开始 胎教的步骤 科学胎教的方法 间接胎教
 的方法 直接胎教的方法
 第二篇 孕育聪明宝宝实战演练
 0个月（怀孕前期，也称怀孕前预备
 期） 孕前准备期 即将怀孕的你——初期注意事项 第1个月（0~3周）的演练要点 胚胎的
 状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 本月胎教日记重点 第2个月（4~7周）的演练
 要点 胚胎的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 本月胎教日记重点 胎教方
 法 第3个月（8~11周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健
 本月胎教日记重点 胎教方法 第4个月（12-15周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况
 本月的营养 孕期保健 本月胎教日记重点 胎教方法 第5个月（16-19周）的演练要点
 胎儿的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 胎教方法 本月胎教日记重点
 第6个月（20~23周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 本
 月胎教日记重点 胎教方法 第7个月（24-27周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况
 本月的营养 孕期保健 月胎教日记重点 胎教方法 第8个月（28~31周）的演练要点 胎
 儿的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 本月胎教日记重点 胎教方法 第9个
 月（32~35周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况 本月的营养 孕期保健 本月胎教日记
 重点 胎教方法 第10个月（36—39周）的演练要点 胎儿的状况 孕母的状况 本月的营养
 孕期保健 本月胎教日记重点 胎教方法 了解分娩的过程及相关的知识 孕母要调整好分娩的
 心理 孕母配合生产 胎教与新生儿的早期教旁衔接 生产后的母子情结 胎教的终结与早教的衔
 接

<<安全孕育宝宝>>

章节摘录

第一篇 优生、优养、优教是孕育聪明宝宝的“三大基石” 优生优育——是孕育聪明宝宝的基础 遗传与孕育聪明宝宝的关系 中国有句俗语：“种瓜得瓜，种豆得豆。”

它包含了遗传的全部内涵。

也就是说，自然界的万物都是按照一定的规律来繁衍后代的。

各类生物只能产生同种的后代，并继承前代的基本特征。

人类也不例外。

孩子在容貌、举止、神态等方面都或多或少地保留着父母的特点。

我们常常会发现一个家庭中的几个孩子，有的像爸爸，有的像妈妈，而有的两姐妹所生的孩子（表姐妹）她们的眼睛很相像，两兄弟的鼻子或嘴巴很相像，俗话说：“三代不出舅家门。”

凡此种种面容的相像，就是遗传。

遗传是优生的基础，也是孕育聪明宝宝的先决条件。

在自然界，只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。

同理，只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿，才算达到优生的境界，也才是孕育出了聪明宝宝。

遗传基因携带着父母各自的许多遗传特征给了后代，使后代兼有了父母两者的遗传特征。

以上仅仅是容貌上的遗传，那么，人的智能是天生遗传的呢，还是由后天环境促成的？这是大家关心的问题。

一个家庭中，父母双方有一方智力低下，他们所生的子女智力低下的发生率明显地高于智力均正常父母所生的子女；同样，父母亲都是智力低下，他们所生的子女智能低下的发生率就更高。这就说明了智力与遗传的关系。

我国著名的京剧表演艺术家梅兰芳的家庭是一个京剧世家，他本人在京剧表演上形成了自己独特的“梅”派唱腔，他的子女也继承了他的京剧事业并将其发扬光大。

虽然他们的音乐表演才能和某些遗传基因有关，但是，起决定性作用的并不是遗传。

而是外界环境的影响。

人们不能忽视，他们的子女从小耳濡目染，受到表演、演唱环境的熏陶，加上父母又有意识在这方面给予他们培养、指导，所有这些都与孩子本身主观努力，刻苦求学相结合，才使他们取得了戏曲表演上的巨大成就。

我们还可以发现在以往多子女的家庭中，同一个家庭的女子，有的孩子长大后取得了惊人的成就，而有的则一生平平。

这也充分说明了遗传固然能带给下一代某些天赋，但后天因素，如父母的行为和教育对孩子的影响以及个人学习和实践活动、刻苦的程度等，均是造成智力差异的重要因素。

优生与孕育聪明宝宝 你就要做父亲或母亲了，你一定经常想到这样一个问题：孩子能不能胜过自己呢？怎样才能使孩子“青出于蓝而胜于蓝”呢？这就涉及优生学的问题了。

“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于1883年首次提出。

其原意是“健康的遗传”。

他主张通过选择性的婚配，来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。

通俗地说，优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。

优生学是研究如何改善人类遗传素质的一门科学，它可分为两个方面：一是消极优生学或预防性优生学，研究如何使人类健康地遗传，减少以至消除有严重遗传病和先天畸形患儿的降生；二是积极优生学，研究怎样促进群体中体力和智力都优秀的个体繁衍。

前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。

它们都以扩展优秀的遗传因素，提高人类的遗传素质为目的。

今天，我国的优生工作，大都属于消极优生学的范围，而且这是最基本的工作，因为不尽量减少

<<安全孕育宝宝>>

那些白痴、畸形儿的出，就谈不上人口质量的提高。

当前面临的保证人口质量的问题，从优生角度来说，正是如何尽力降低以至消除严重缺陷儿的孕育和诞生。

每个家庭、每对夫妻都希望有一个健康、聪明、活泼、美丽的孩子。

那么就应当了解有关优生方面的知识。

优生学的目标是改善人类的遗传素质以提高人口质量。

这也是每对夫妻的良好愿望。

凡是与保证生出一个健康聪明的孩子有关的内容，从广义上说，都包括在优生的范围。

从另一角度说，遵照严格的优生措施，实际上也是从另一个角度给养胎、胎教提供良好的物质基础。

就整体而言，优生大致包括以下内容。

优生宣传教育。

使未婚青年树立正确的恋爱婚姻观，禁止近亲结婚。

选择配偶时，除以爱情为基础外，还应注意对方家族、家庭有无遗传性疾病等问题。

进行婚前保健。

一方面，积极进行婚前性卫生、优生优育、避孕等知识的教育，另一方面，要做好婚前健康检查，排出各种不利于优生的疾病，防止遗传病延续，把住生育优秀后代的第二关。

生育时机。

确定最佳生育年龄，选择最佳生育时机。

孕期优境养胎。

怀孕中情感沟通。

重视母子情感沟通，对胎儿进行优教，培养健康聪明的下一代。

一对夫妇从决定结婚那天起，就要开始为自己的家庭生活进行美好规划。

生育一个健康、聪明、活泼、美丽的孩子，则是规划中最重要、最令人激动的一项。

准备做父母的年轻夫妇，应当认真学习优生方面的知识，以便实现自己的美好愿望。

优生，与男女双方关系十分密切。

医学专家发现，在女方怀孕之前，如果男性接触某些物质后，其妻子怀孕后流产远远高于一般人群，并有可能造成后代的精神行为异常。

科学实验证明，男性接触某些农药后，可使精子细胞内的脱氧核糖核酸（DNA）发生微妙变化，受损害的精子需要70天左右才能排除干净。

因此，从事喷洒农药、除草剂等工作的已婚男子，至少在离开这种工作环境70天时间内，应避免妻子怀孕。

重金属铅、镉等可以破坏男子的血睾屏障，进而影响精子的生成过程；氨甲嘌呤、棉酚二臭、氯丙烷、氯乙烯等药品或工业化学品，可以影响精原细胞。

因此，在妻子受孕前，丈夫应尽可能少接触这些物质。

另一方面，不少化学药品，如雌激素、利血平、氯丙嗪等均可影响精子和卵子的生存能力，也可使畸形精子的数目大量增加。

因此，在计划怀孕前，丈夫就不能滥用药剂，妻子也不要使用含雌激素的护肤品。

最后，为了优生，夫妇要做到不偏食。

精子和卵子的生存需要优质蛋白质、钙、锌等矿物质和微量元素、精氨酸及多种维生素等，如果偏食，饮食中缺少这些营养素，精子和卵子的生成会受到影响，或许会产生一些“低质”精子和卵子。

因此，要想孕育聪明宝宝，夫妇在“样样食物我都吃”的前提下，适当多吃些富含锌、精氨酸等有利于优质精子和卵子形成的食物，如牡蛎、甲鱼、鳝鱼、河鳗、墨鱼等。

至于烟、酒对精子和卵子的损害和杀伤作用，人们早有所知，这里不再啰唆。

国内外的优生优育专家建议：在计划怀孕之前的3~6个月，就应停止喝酒和放下手中的白的“小魔棍”——烟。

影响优生的7大危险因素 生一个漂亮、健康、聪明的小宝宝，是每一对夫妻的最大愿望。

然而，在现实生活中，决不是每对夫妻都能如愿以偿。

<<安全孕育宝宝>>

这是因为从遗传、孕期保健等各个方面来说，至少存在着7种不良的因素在危害着优生。

近亲婚配 近亲婚配后代中，各种先天性缺陷、多发畸形和智力障碍等明显增加。如有一种被称为肝豆核变性的遗传病，一般夫妇中，后代的患病率是1 / 14000000，而表兄妹婚配的后代，则高达1 / 64。

此外，统计资料也表明，平均每1000次分娩中，就大约可见40宗遗传病病例，其中不少是近亲婚配所致。

高龄生育 生育子女的最理想年龄为25-29岁。假如超过35岁分娩，生下的孩子患先天愚型的比例就开始增高。

据统计，40岁以上生育的妇女其子女患先天愚型的比例为1 / 100，而超过45岁则上升至1 / 65。

病毒感染 在已知与人类感染有关的300多种病毒中，至少有10余种能通过胎盘而危害胎儿。常见的有风疹病毒、巨细胞病毒、流感病毒、单纯疱疹病毒、水痘一带状疱疹病毒、腮腺炎病毒、脊髓灰质炎病毒等，这些病毒轻度感染都可使胎儿致畸，其中风疹病毒感染危害最大。

烟酒及放射线祸害 科学研究发现：抽烟父母所生孩子的计算能力、阅读理解力。均不如不抽烟父母所生的孩子。

抽烟妇女生下低体重婴儿和矮个子的人数比不抽烟妇女多。

研究也发现，每天喝两杯酒的准妈妈，在怀孕第3~6个月期间的流产比率增高1倍，喝酒量超过两杯的，流产率增加3.5倍。

酗酒所致的胎儿缺陷即“胎儿酒精中毒综合征”（FAS），已获得国际公认。

此外，放射线有使胎儿致畸、患白血病或恶性肿瘤的可能。

滥用药物 妊娠3-8周内用药可造成胎儿畸形、残疾，甚至死亡。

有不少婴儿重要器官畸形与该期间的用药有关。

此外，不少抗生素、止痛剂、镇痛剂等药物均对胎儿有不良作用。

不良情绪 不良情绪或太大的情绪波动，不仅会影响胎儿发育。

而且生下的孩子易哭闹、情绪不稳。

临床发现，在妊娠7-10周内，准妈妈情绪过度不安、生气，可能导致胎儿口唇畸变，出现腭裂和唇裂。

在20周后，母亲情绪不安。

可使胎动次数增多3-10倍，甚至可使出生婴儿的体重比一般婴儿轻0.5-1千克。

房事无度 孕期应节制性生活，以免造成流产、早产、出血、胎膜破裂和产褥感染。

因此，妊娠3个月内，应避免性交。

妊娠最后2个月，应绝对禁忌性生活。

妊娠中期（即3-6个月中）性生活，有可能压迫胎儿，造成不良后果，应改变性交体位或节制性生活。

优生优育20忌 忌同病相“恋”并结婚生子 同病相“恋”并最终结成眷属，是一种极不健全的婚姻。

从生育上来说，夫妻双方患有同一种疾病，很可能会将这种疾病遗传给后代，这就严重影响了孩子的健康。

忌近亲结婚 近亲结婚可能导致胎儿畸形，孩子智力下降，并患上许多先天性疾病，这是早已被科学证明了的事实。

忌带病结婚 带病结婚，会影响夫妻双方的健康，如果是大病还会给家庭带来危机和裂痕。

更为重要的是，如果在病没治好的情况下受孕生子，则很可能会给孩子的健康带来不良影响。

忌不进行婚前保健 婚前保健时，进行性卫生指导、优生优育咨询、避孕知识介绍等是男女双方婚后生活和谐、幸福的保障。

婚前健康检查，可查出夫妻双方是否有影响优生优育的问题，以防患于未然。

忌对生育知识缺乏必要的了解 不少新婚夫妻由于对生育知识缺乏了解，婚后几年仍 不见生子。

他们对此焦急万分，甚至相互埋怨，导致家庭不和睦。

忌蜜月怀孕 蜜月期间，夫妻双方难免饮酒或过度疲劳，加上性生活也还不太协调，此时怀孕

<<安全孕育宝宝>>

显然并非最佳。

忌高龄妊娠 最佳怀孕年龄女性为2.5~29岁, 男性为25~35岁。年龄过大, 可能会影响孩子的健康和智力。

因此, 最大怀孕年龄, 女性不要超过35岁, 男性不要超过45岁。

忌怀孕期滥用药物 女性怀孕期滥用药物, 会直接影响体内胎儿的生长发育, 有时也会造成早产、流产或死胎等现象, 所以必须加以避免。

确实需要用药时, 也应在医生的指导下进行, 切勿滥用。

忌怀孕期病毒感染 病毒感染不仅会影响母体的健康, 而且也对胎儿健康构成一定的威胁, 故应避免。

忌怀孕期间性生活无度 怀孕对女性来说是一个重要时期, 在这一阶段, 夫妻应节制性生活, 不能频繁过度, 尤其怀孕初期和最后两个月, 更应特别注意, 否则容易引起流产或早产。

忌怀孕期过度疲劳 过度疲劳或休息不好, 都会使胎儿供养不足, 影响胎儿健康。

忌妊娠期不进行产检 经常定期进行产前检查, 可以及时消除可能出现的隐患, 使胎儿得到一个更好的发育环境, 这对母体、胎儿都是极为重要的。

忌怀孕期间吸烟 准妈妈吸烟会使胎儿患先天性心脏病, 且发育迟缓、体重下降, 还容易早产, 影响孩子的智力。

忌妊娠期酗酒 准妈妈酗酒, 会引起胎儿畸形, 甚至患上胎儿酒精中毒综合征。

忌妊娠期接触有害有毒物质 准妈妈过多地接触化学物质、农药、铅、X射线等会使胎儿畸形, 也可能使胎儿患白血病、恶性肿瘤等疾病。

忌怀孕期精神苦闷, 大喜大悲 孕期精神苦闷、大喜大悲均可导致胎儿畸形, 或对胎儿产生其他不良影响。

忌怀孕期玩猫, 狗等宠物 猫、狗等宠物有可能使准妈妈感染上各种病菌, 其中最常见为弓形虫感染。

如果准妈妈被弓形虫感染, 则可直接传染胎儿, 使胎儿产生小头畸形。

忌带病怀孕 女性患有心脏病、肝炎、结核病、肾炎等疾病时, 应先治好病, 然后再怀孕, 否则对母子均不利。

忌妊娠期营养不良 妊娠期营养不良包括营养素摄入不足和膳食搭配不合理, 这就要求孕妇不能偏食、厌食、节食, 否则都会对胎儿产生一定的不良影响。

忌妊娠期过分补养 有不少女性在怀孕期间拼命地增加营养, 十分贪吃, 这也是不对的。营养过剩会使母体过于肥胖, 胎儿过大, 这对胎儿和女性的健康都有消极影响。

营养与孕育聪明宝宝 营养是孕育聪明宝宝的一个重要环节。

人的生命从一个重 $1.5\mu\text{g}$ 的受精卵开始, 到分化成600万亿个细胞组成的重量为350%的完整人体, 其重量增加了20多亿倍, 这个发育成长的过程全依赖于母体供应营养。

根据妊娠早、中、晚3期胎儿生长发育的特点, 合理指导准妈妈摄取食品中的7种营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、矿物质、维生素、水和纤维素。

对母儿均十分有益。

虽然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的, 但是, 准妈妈适宜而平衡的营养对胎儿的健康发育确是重要的。

因为人的大脑发育与胎儿期的营养因素息息相关。

值得强调的是, 胎儿大脑发育必须具备3个条件: 大脑细胞数目要多。

大脑细胞体积要大。

大脑细胞间相互连能增多。

这3点缺一不可。

根据人类大脑发育的特点, 脑细胞分裂活跃又分为3个时限阶段: 妊娠早期。

妊娠中晚期的衔接时期。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>