

熊承良 主编

准妈妈 读本

本书特邀临床经验丰富的
生殖医学、优生学专家和教育、心理学专家

介绍两性知识，婚姻及受孕常识，
怀孕前、怀孕中及怀孕后准妈妈的身体及心理变化，
胎儿的发育成长及其各阶段注意事项，
产后妈妈的恢复和营养等



人民卫生出版社

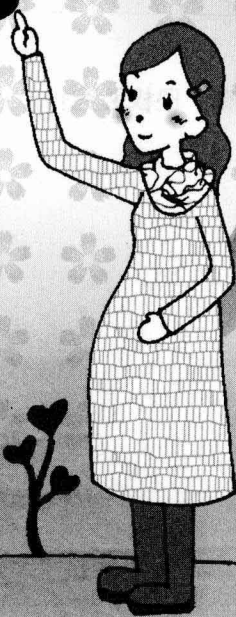
准妈妈 读本

主 编 熊承良

编 者 (排名不分先后, 按姓氏拼音排序)

李红钢 刘丽君 唐艳平 相文佩

熊承良 熊锦文 徐丽娜 张 桦



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈读本 / 熊承良主编. — 北京: 人民卫生出版社,
2010. 4

ISBN 978-7-117-12599-4

I. ①准… II. ①熊… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第025117号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、
卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

准妈妈读本

主 编: 熊承良

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 6

字 数: 104千字

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12599-4/R·12600

定 价: 16.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

随着社会经济的发展、科学技术及生活水平的提高，人们开始追求更和谐健康的生活。我国现阶段，“三口之家”是社会发展的主要趋势，妇女幼儿卫生保健工作的地位越来越显现，因为其涉及家庭的幸福、生活的和谐以及社会的稳定。

怀孕生子对于准妈妈来说，是一生中最具独特意义的时期，也是家庭生活全新的开始。在整个过程中，每个点滴细节都影响着准妈妈自身和宝宝的健康。如何安全、轻松、快乐地度过这一漫长的过程，是准妈妈需要了解和学习的重点。

本书特邀临床经验丰富的生殖医学、优生学、教育和心理学专家，主要针对新婚夫妇关心的问题，突出科学性，注重趣味性，以问答、叙述等多种形式，把两性间的各种流行元素与健康婚育知识相融合，从择偶、新婚讲起，全面系统地向适婚青年、年轻夫妇介绍两性知识，婚姻及受孕常识，怀孕前、怀孕中及怀孕后准妈妈的身体及心理变化，胎儿的发育成长及其各阶段注意事项，产后妈妈的恢复和营养等。本书是适婚青年、育龄妇女及新婚家庭不可多得的科普指导读本，是一本科学、实用的新婚孕育指南。



《准妈妈读本》将使每位准妈妈在趣味中获得有益的生殖健康及孕育知识，陪伴准妈妈们度过难忘的每一天！

在本书的编写过程中得到了武汉市人口计生委宣教中心和武汉同济生殖医学专科医院的大力支持，在此一并致以衷心的感谢！

编 者

2010年2月



目 录

一、从微观看优生.....	1
二、从遗传角度谈优生.....	3
(一) 地域与姓氏.....	4
(二) 家族.....	5
(三) 长短互补.....	6
三、最佳生育时机.....	6
(一) 最佳受孕年龄.....	6
(二) 最佳受孕季节.....	7
(三) 最佳受孕时间.....	8
四、让蜜月更浪漫和谐.....	9
(一) 蜜月起源.....	9
(二) 蜜月生活.....	10
(三) 蜜月饮食.....	12
(四) 蜜月旅行.....	13
五、怀孕前的保健指导.....	15
(一) 优生学的基本知识.....	15
(二) 孕前保健.....	18
六、如何提高怀孕的成功率.....	23
(一) 了解怀孕是如何产生的.....	23
(二) 了解怀孕应具备的条件.....	23
(三) 掌握受孕规律.....	25

(四) 掌握怀孕的最佳时间	25
(五) 调整好排卵期的精神状态	26
七、了解怀孕的早期征兆	26
(一) 怀孕早期常见的征兆	27
(二) 必须进行的临床检查	28
八、十月怀胎不同时期母体的变化	29
(一) 母体在十月怀胎不同时期的变化	29
(二) 母体在怀孕期各系统的变化	32
九、孕期的重要阶段	36
(一) 妊娠早期	37
(二) 妊娠中期	38
(三) 妊娠晚期	41
十、怀孕期间孕妇的心理保健	44
(一) 孕早期的心理问题及保健措施	45
(二) 孕中期的心理问题及保健措施	46
(三) 孕晚期的心理问题及保健措施	47
十一、孕妇的衣食与优生	50
(一) 孕妇衣饰与优生	50
(二) 孕期饮食与优生	52
(三) 孕期可能影响胎儿健康的食物	53
十二、孕期住行与优生	56
(一) 出行与运动	56
(二) 清洁与护理	57
(三) 睡眠与休息	58
(四) 有益的性生活	58
(五) 安全告知	59

十三、孕妇常见病的处理	60
(一) 上呼吸道感染	60
(二) 妊娠剧吐	61
(三) 贫血	62
(四) 妊娠高血压综合征	62
(五) 阴道炎	63
十四、如何测算预产期	64
十五、选择自然分娩还是剖宫产	67
十六、选择性流产与出生缺陷干预	70
十七、万一流产应该怎么办	74
(一) 引起流产的因素	75
(二) 先兆流产的治疗	76
十八、遗传病及出生缺陷的预防	77
(一) 家族性遗传病的复发风险及预防	78
(二) 新生儿溶血症	80
(三) 先天愚型及染色体异常	81
(四) 先天性代谢性疾病与单基因病	81
十九、为什么当不了准妈妈？怎么办？	83



一、从微观看优生

——奇妙的微观人类生殖世界



人类生殖的过程是：精子和卵子结合，各自所携带的遗传物质（23条染色体）融合，形成含有23对染色体的合子，合子再分裂形成多个细胞的胚胎，并在母体内发育成为胎儿。从两个单倍体细胞的融合到新生命的形成，是充满神奇与奥妙、让人感叹的伟大过程。了解人类生殖的微观世界，会让您对生殖过程有基本的认识，理解优生知识，也会让您体会到生殖的奥妙。

精子和卵子是生殖过程中的起始，是胚胎发育的遗传物质基础，精子和卵子的质量不仅决定了生育力，对于优生也是至关重要的。

首先，让我们来了解精子和卵子产生和排放的基本过程。精子的产生全过程包括精原细胞的更新分化、精母细胞的成熟分裂和精子形成三个阶段。睾丸是产生精子的“工厂”，精子的产生主要是在睾丸中的小管（曲细精管）内进行的：生殖细胞不断增殖、分化，从曲细精管底部到小管腔面，生殖细胞成熟程度越来越高。其中精原细胞、精母细胞及精子细胞和一般的细胞一样，是圆形的且没有尾巴，精子细胞在形成精子的过程中逐渐生长出尾巴，最后



成为形似蝌蚪的精子，排放入曲细精管内，再集中输送到附睾中“整装待发”。人类精子发生的时间大约为64天，产生后被运输到附睾，并停留19~25天，才趋于成熟，精子的形态结构发生进一步变化，并逐渐获得了运动功能和授精能力，这一过程称精子成熟。由此可见，人类精子产生和成熟的整个过程大约需要90天的时间。

卵子发生是在卵巢内进行的，经过增殖期、生长期及成熟期3个发育期。卵巢内卵原细胞增殖及形成卵母细胞都是在胎儿出生前或出生后不久完成的。女性胎儿发育到5个月时，卵巢中含有约200万个卵原细胞和500万个初级卵母细胞，此后，大多数卵原细胞死亡，到胎儿出生时卵巢内含有的初级卵母细胞约100万个，出生后初级卵母细胞继续退化、死亡，至青春期时，初级卵母细胞只有3万~4万个。这些初级卵母细胞在青春期末至绝经期陆续启动，进入生长期和成熟期，育龄妇女每月有许多初级卵母细胞启动发育，但最终只有一个发育成熟并排出。所以，女性一生中，仅排出数百个成熟卵细胞。

精子、卵子的发生及其质量受很多外界因素的影响，即使是生育能力正常的男子，精子的质量也是起伏变化的。精子的质量包括两个方面：一方面是精子常规检查项目的质量，即精液量、密度以及活动能力等指标，这是医院检查判定男子生育力的基本参数，如果这些指标不正常，会大大降低自然受孕的几率，或导致不育。因为在自然受孕的过程中，精子要从女性子宫游动到输卵管与卵子结合，在这个过程中，有很多精子被“淘汰”，最终与卵子结合的是精子中的“佼佼者”，这是自然界天然的优生机制，同时也对精子的数量和活动能力提出了高要求。另一方面就是微观方面的质量，如精子基因组DNA是否完整、有无损伤等。对于卵子的质量，更多关注的是卵子发育和遗传物质方面的质量。

每个人都分别通过父亲和母亲遗传得到一半的遗传物质，并且通过精子和卵子将一半遗传物质传递给孩子。一般而言，这种遗传的传递方式是稳定的，通过DNA的复制和细胞分裂，遗传物质的结构特点也被复制分离带到下一代中。但是，遗传物质在传递的过程中也可能发生新的突变，在自然界中这种突变的频率很低，一般只有百万分之一的机会，这种机会通常使正常基因突变成致病基因，当然，也可能使致病基因回复突变成正常基因。但在有诱导因素存在时，这种DNA突变的机会大大增加。诱导因素有物理因素和化学因素，物理因素主要有电离辐射、X射线等；化学因素主要是一些诱变剂，如吖啶类染料、秋水仙素、叠氮化合物等。因此，保护环境，避免“三致”因素



(致突变、致畸、致癌)对我们生活的不良影响,是防范遗传突变的重要手段。在生活和工作中,我们应注意饮用干净的水,避免食用受污染的食物,特别注意霉变的花生、玉米和大米产生的黄曲霉毒素有致癌作用。正确使用手机、电脑等现代化科技产品,正确选择就医过程中X线、CT等项目的检测时间,避免射线对身体的损伤,这对男性的生殖腺和孕期妇女的腹部保护尤为重要。另外,一些病毒引起的感染、铅、化合物及烧烤食物中的一些物质也与致癌致突变作用密切相关。

优生必须避免对精子、卵子发生及其质量有害的因素,常见的有以下几个方面:①不良生活习惯,如酗酒、吸烟。②高温,睾丸对高温很敏感,建议穿宽松内裤。有些职业,如厨师、司机等,应注意避免睾丸局部高温。③食用棉籽油(以棉籽浸制或压榨的油)可影响精子发生,服用某些药物或接触一些有害物质也可影响精子、卵子发生及其质量,如工作和生活中接触铅、苯、二甲苯、汽油、氯乙烯等物质,农药、除草剂、麻醉药等均可致胎儿染色体异常,增加流产率。④辐射对精子、卵子质量和遗传物质都有很大影响。⑤生殖系统疾病,如炎症、肿瘤等,应及时医治。在男性生殖器官中,睾丸是制造精子的“工厂”,附睾是储存精子的“仓库”,输精管是“交通枢纽”,精索动、静脉是后勤供应的“运输线”,前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。在女性生殖系统,卵子在卵巢中排出,在输卵管中受精后发育,子宫是胚胎发育的“土壤”。当这些关键部位出现了问题,生育和优生就会受到影响。

(李红钢)



二、从遗传角度谈优生

从感性的角度讲,婚姻是爱情的归属,很多情况下,感情对于配偶的选择起着决定性的作用。但是,生育后代是爱情的“结晶”,从优生的角度看,又有必要理性地对待配偶的选择。随着对优生学认识的深化,人们对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康,而是更加重视遗传素质和其他的因素。因为择偶不仅仅是男女的结合,关系到两个人的幸福问题,更关系到后代的素质。所以说,青年男女择偶之前不妨先了解一下遗传优生的基本知识。当然每个人

都有自己的选择标准，不可一概而论。不过从优生的角度，科学地择偶，可能对后代的智能、体格等各方面会更加有利。



（一）地域与姓氏

一般认为，配偶之间的血缘、种族关系较远，遗传物质差异较大时，有利于优生。所以，异地联姻有利于优生，这一观念已被大部分人所了解和接受。



但在过去，由于人们对优生科学不够了解，在婚姻方面有一些错误的认识，一种是认为亲上加亲是最好的姻缘，于是一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕人间悲剧，让人触目惊心。近亲结婚的人，先天不足、智力低下、多指（趾）等畸形比非近亲结婚者更为多见。

这是由于近亲结婚，夫妻二人可能携带有相同的隐性致病基因，故而造成子代发病。另一种误解是认为同姓氏的人不能通婚，现在认为，只要不是近亲，都可以结婚生育。

不能通婚的近亲是指直系血亲和三代以内的旁系血亲。直系血亲是指与自己有垂直血缘关系的人，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。旁系血亲是指兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯等。三代以内有共同祖先的就为三代以内的旁系血亲。

亲上加亲到底好不好？这要作具体分析。亲上加亲，一般可以分成两类，一类是有血缘关系的，一类是没有血缘关系的。没有血缘关系的可以通婚，比如姐妹俩嫁给兄弟俩、妹妹嫁给姐夫的外甥侄子、弟弟与嫂子的娘家亲戚成婚，他们虽然也是亲戚，但并无血缘关系，就可以通婚。有血缘关系的直系血亲无论多少代都不能结婚，比如祖父母与孙子女、曾祖父母与曾孙子女、外祖父母与外孙子女、曾外祖父母与曾外孙子女，都不可以通婚。

通常人们将两个兄弟的子女之间的通婚视为血缘忌讳，而认为一个兄弟的子女与其姐妹的子女通婚，或者两个姐妹之间的子女通婚，即北方人讲的“姑做婆”、“姨做婆”是允许的，这也是错误的。因为他们之间的血缘很近，且没有超出三代，属于近亲，不可以婚配。

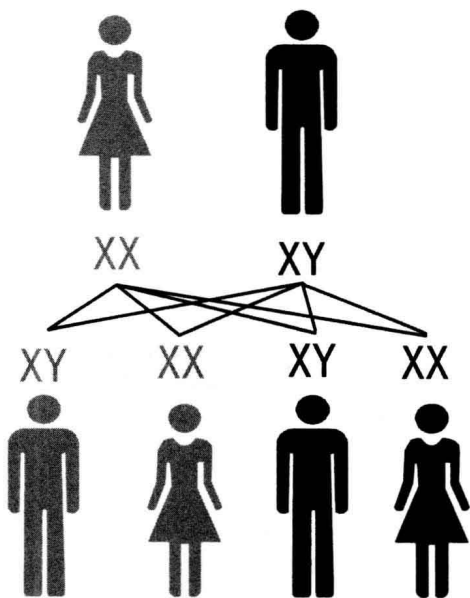


近亲为什么不能结婚？这是从优生学的角度，从有利于后代健康的角度考虑的。近亲结婚与遗传病的发生、延续有密切关系。所以说，在选择对象时要尽可能地扩大区域范围，可以跨县、跨市、跨省，甚至跨出国籍。社会上曾流传“南方人和北方人结合所生的孩子聪明”的说法不是没有道理。优生理论认为：血缘关系越远的婚配，配偶之间相同的致病基因越少，其后代患遗传病的可能性也越少。因此，他们所生的后代多数比较聪明且身体健康。所以找对象的时候查查对方的出身也是有必要的。



(二) 家族

如果婚配的双方或一方有遗传病，那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传病，而且还会按遗传病规律一代一代地延续下去。有研究者调查了近50万人，发现在智力低下、痴呆、精神病等遗传病中，父母都患病者所生子女的发病率高达73%，父母一方发病者其子女发病率达39.4%，而父母均无病者子女发病率只有0.25%，这在一定程度上能说明该问题。



看问题要看本质，不要看表面。有的人表面上和正常人一样，但却带有遗传病的基因，虽然本人不发病，但可以遗传给下一代，使其发病。

因此青年男女在选择对象时，最好细心地了解一下对方的家族史和遗传病史。如果发现对方亲属中有遗传病者，建议到医院做遗传基因检查。

值得庆幸的是，人类的遗传工程已取得突破性的进展，采取人工合成的不带任何致病因素的基因置换出遗传病患者的致病基因，以改善遗传素质，这在未来可能会成为现实可行的办法。当然，其费用亦可能是非常昂贵的。

小提示：有的遗传病患者在出生时就有所表现，有的则要相当长的时间才能表现出来，如遗传性舞蹈病的发病时间在30~40岁以后，甚至隔代发病。



(三) 长短互补

一个人的智慧与能力是与遗传有关的，因此选择配偶时最好选择在智力和能力方面与自己有差别者。比如：一位男性的文学水平较高，语言表达能力强，或擅长音乐、舞蹈，那么他比较适合选择一位数学能力强，具有抽象的逻辑思维能力和分析思维能力的伴侣，这样的互补比较好。

我们知道孩子的特点来自遗传，父母将各自的优秀基因遗传给后代，使其获得父母双方的优势而变得更加聪明。

身材矮小的人可以选择身材高大些的人，较瘦的人可以选择较胖的人，长相差一些的人可以选择长得漂亮一些的人，这样就可以弥补双方某一方面特征的“缺陷”，使其子代能较为均衡地发育。

此外，我们每个人的外表特征也有所不同，有的胖、有的瘦、有的美、有的丑、有的高、有的矮、有的白、有的黑等，各自都存在着某些不足，那么选择对象的时候也要全面比较一下优缺点，尽量做到“取长补短”。

(张 桦)



三、最佳生育时机

“什么年龄生宝宝比较好？”“哪个季节受孕更好？”“怎样才能生一个健康、聪明、可爱的宝宝呢？”这些都是大家普遍关心的问题。



(一) 最佳受孕年龄

最佳的受孕年龄，女性一般为24~30岁，男性为27~35岁。一般来讲这个阶段生下的宝宝更健康、更聪明。

处于24~30岁的女性身心发育已完全成熟，卵子质量最好，韧带和肌肉弹性最佳，子宫收缩力强，这个时期生育，流产、早产、死胎、畸形和痴呆儿的发生率也最低。当女性超过35岁之后才怀孕，其危险性比正常育龄妇女明显增加。所以女性生育最好不要超过30岁，特别是不要超过35岁。大量的医学研究资料证明，35岁以后生育的妇女，其臀位产、手术产和先天愚型等疾



病的发生率相对比较高。另外，由于高龄孕妇的卵细胞容易发生畸变，因此，胎儿畸形及某些遗传病的发生率也较高。

对高龄孕妇要特别呵护。通过孕前检查可及早发现问题、及早处理。如35岁以上产妇最多见的高血压和糖尿病，都可在孕前得到控制。在计划怀孕前至少一个月，每天补充0.4~0.8mg的叶酸，可防止婴儿神经管缺陷的发生（如以前生产过神经管缺陷的婴儿，则每日补充4mg的叶酸）。

做好产前遗传咨询及诊断。这一点非常重要，做好这一项工作可以减少畸形儿出生，达到优生优育的目的，35岁以上的产妇都应该积极参与这样的检查。产前遗传诊断的方法很多，包括羊膜穿刺术、绒毛取样术及脐血取样术等。随着产妇年龄的增加，流产的几率也会增高，同时生双胞胎的几率也明显增加，因此，到正规医院进行常规的产前检查可保证给产妇一个安全的孕期。另外，在医生的指导下，平衡的膳食、适当的运动、避免烟酒等对产妇有益。



（二）最佳受孕季节

四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。选择怀孕的理想季节，对母亲的健康和胎儿的生长发育有很重要的意义。专家认为最佳的受孕季节是春末即3~4月份或秋初9~10月份，此时期怀孕较为理想。

春末，即每年3~4月，气候温和，万物复苏。孕妇的饮食起居易于调适，这样可使胎儿在最初阶段有一个安定的发育环境，对于预防畸胎最为有利。日照充足是春季怀孕的又一个好处，在整个妊娠过程中能提供良好的日照条件。孕妇皮肤里的麦角固醇在太阳光中紫外线的照射下，能变成维生素D，后者促进对钙、磷的吸收，有利于胎儿骨骼的生长和发育。另外，太阳光照射到皮肤上，能促进人体的血液循环，还能杀菌消毒，对孕妇的身体健康也大有益处。从男性角度看，男子的精子质量以冬春季为佳。若在春末受孕，则有利于精、卵结合和发育，且在来年的2月左右生育，在孩子的护理上相对比较容易。

秋初，9~10月份受孕也较为合适。由于9~10月份正值秋高气爽，气候温暖舒适，睡眠食欲不受影响，又是水果问世的黄金季节，对孕妇营养补充和胎儿大脑发育十分有利。且孕妇的预产期在春末夏初，气候温和，有利于产妇身体康复和促进乳汁的分泌，孩子衣着逐渐减少，护理较为方便。另外，春夏之交，日光充足，婴儿可有良好的光照条件，有利于婴儿生长发育的骨骼钙化，不易患佝偻病；当进入冬季时，婴儿已逐渐长大，可避免肠道传染病流行高峰。



(三) 最佳受孕时间

一般来说，从每月排卵前3天至排卵后1天，是最容易受孕的时期。但是如何才能知道什么时候是自己的排卵日呢？以下两种方法以供参考：

1. 日程推算法

一般来说，女性的排卵日是在下次月经来潮的前两周（平均为14天）。具体的日期可以通过日程推算法来计算。主要方法是根据以往12次以上的月经周期记录，来推算出目前周期中的“易孕期”和“不易受孕期”。方法如下，请参考：

(1) 以往最短周期天数 - 19 = 排卵前“不易受孕期”的末一天。次日就是“易孕期”的第一天。

(2) 以往最长周期天数 - 10 = 排卵后“易孕期”的末一天。这样可以算出“易孕期”的具体日期。

一般月经周期正常的女性通常为28天。可以根据自己月经的情况进行日程计算。

2. 基础体温测量法

基础体温通常会因排卵而升高，一般月经周期的前半期，体温波动在 36.6°C 以下；排卵后转入月经周期的后半期，体温较前半期升高，波动在 $36.6 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间，体温上升表示已排卵；约持续两个礼拜的高温期后，体温再度降低，然后又轮到每月一次的经期。如果怀孕了，基础体温就不会下降，而会持续在高温状态，体温持续高温是因为怀孕后卵巢分泌的荷尔蒙量增加的缘故。但本身卵巢功能不良的女性或感冒引起发烧时则会影响基础体温曲线，所以准确度并非百分之百。

基础体温测量的方法就是每天经过6~8小时的睡眠以后，比如在早晨从熟睡中醒来，体温尚未受到运动、饮食或情绪变化影响时立即测量体温。所以每晚临睡前将体温表水银柱甩至 35°C 以下，放在醒来后伸手可及的地方。每天清晨醒后，立即将体温表放在舌下，5分钟后拿出来读数，记录数据并画出





曲线图，以便掌握体温上升、下降的规律，来确定自己的排卵日。测量体温前严禁起床、大小便、进食、说话等。应记录有无影响基础体温的诸多因素，如：感冒、失眠、饮酒、服药等。

为了增加受孕的机会、提高胎儿质量，排卵期前男女双方之间宜节欲一段时间（3~5天），使双方精血旺盛。一般性交次数过疏或过频都不利于受孕，性交间隔过短时，精液稀薄、精子量少，不利于受孕，通常宜在排卵期性交前节欲3~5天，以保证有足够数量、高质量的精子受精。另外，应尽量安排在最接近排卵日的时间性交。因为排卵之前过早性交，会导致精子在女性生殖道里停留时间过长；排卵后过迟性交，卵子等待时间过久，受精质量相对差。

除此之外，也要注意受孕前后良好的精神和生活状态。良好的精神状态，对男女的生殖细胞会产生有益影响。因此，在计划受孕时，除了要注意男女双方的身体是否健康外，还要选择身体状态最佳、精力最充沛、心情最好的时机，因为这时所获得的受精卵也是最优质的。

我国传统医学认为，人与天地相应，对房事的环境也有很多的讲究，并且有一些得到了科学的证实。一般认为，周围环境或心情不好时，应避免房事。现代内分泌学的研究表明，这些因素可影响激素的分泌，构成不利于胎儿发育的内环境。雷电交加时不宜受孕，虽然没有足够的证据表明雷电辐射会对后代有影响，但对辐射影响精子和卵子质量的担心是完全有理由的。当然，受孕期间保持良好心情，多在优美的自然环境中走走，这都是有利于优生的。

（张 桦）



四、让蜜月更浪漫和谐

结婚喜宴后，开始享受蜜月时光，几乎是所有新人的憧憬。一般把新婚第一个月称为“蜜月”，它是新婚夫妇在恢复日常生活前，单独相处的甜蜜时光。



（一）蜜月起源

您知道“蜜月”（honey-moon）这个词的起源吗？

其实，蜜月的起源，可追溯到约在公元前二世纪古欧洲原始的日耳曼民族