

图书在版编目(CIP)数据

确保生育优质宝宝的 17 堂功课 / 郭德鸿编著. — 广州:
广东科技出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5359-5086-4

I. 确… II. 郭… III. 优质优育—基本知识
IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055154 号

责任编辑: 古玉

特邀编辑: 钟无云

责任校对: C.X

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市番禺友联彩印厂

(广州市番禺区沙湾陈涌村兴业大道西九横路南边 邮码: 511400)

规 格: 1 092mm × 787mm 1/16 印张 18.5 字数 450 千

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 080 册

定 价: 63.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



非常系统、非常专业的优生优育知识，但由于知识被巧妙地融入讲述中，因此读起来却像是图文并茂的故事书。而每一个故事就如同发生在你身边的事，亲切、真实，不失实用，使你不得不钦佩作者构思精巧、用心良苦。这本书几乎可以解答准爸爸妈妈们从怀孕前到分娩后可能遇到的各种问题。如：怀孕前的准备、怀孕的全过程、怀孕期间妈妈身体和心理的变化、肚子里宝宝的生长过程、衣食住行等保健知识、分娩过程、产前产后应关注的问题以及新生儿的基本护理、疾病预防等等。

如果说精子和卵子相遇是创造生命奇迹的开始，那么呵护这个生命就从阅读这本书开始吧。这本语言轻松简洁、内容实用、形式创新的科普书，是每一个规划新生命的家庭手边必备的“故事书”。

陈幸华



目 录

第一编 规划编 1

编前话语 3

第一课 概述优质生命的条件 5

第一节 第一个环节——优良育种 5

第二节 第二个环节——优质的受精条件 6

第三节 第三个环节——优孕策略 7

第四节 第四个环节——优娩策略 10

第二课 精、卵的神秘诞生 11

第一节 卵子的产生 12

第二节 精子的产生 14

第三节 谁的精子与谁的卵子不应该相遇 16

【案例医评】：血型不让我做母亲 17

第三课 培育优质生命从青春期开始 18

第一节 女性青春期的保健 18

1. 什么是青春期 18

2. 优美身材的形成 19

3. 青春期节食危害大 20

4. 呵护好你的阴道 21

5. 妇科炎症如何选中药 22

6. 呵护好你的子宫 23

7. 呵护好你的乳房 24

8. 乳腺自检方法教案 25

【案例医评】：她为何遁入空门 26

9. 呵护好你的卵巢 27

10. 如何远离 HIV 28

【案例医评】：患艾滋病女孩 29

11. 月经不调的中药调理 30

第二节 男性青春期的保健 31

1. 阴茎保健 31

2. 睾丸保健 32

3. 远离烟酒 33

4. 预防肥胖，保持健美体形 34

【案例医评】：性无知的苦果（一） 35

【案例医评】：性无知的苦果（二） 36

第三节 如何避孕 37

1. 避孕常识 37

2. 紧急避孕及避孕工具的选配 38

3. 常见避孕药介绍 39

第四节 痛苦的选择——人工流产 40

1. 人流方法知多少 40

2. 药物流产后的保健常识 41

第二编 孕前准备编 43

编前话语 45

第四课 培育优质生命孕前精心设计 47

第一节 重视婚（同居）前检查 47

1. 婚前检查具有三大意义 47

2. 婚前体检的意义 48

【案例医评】：谁剥夺了她做母亲的权利 49

3. 有几类人不能选为配偶 50

4. 能够结婚但不能够生育的情况 51

5. 婚前检查的内容 52

6. 体格检查的内容 53

【案例医评】：后悔 54

第二节 孕前性知识咨询 55

1. 畸胎发生的规律 55

2. 畸胎发生的原因 56

【案例医评】：兔唇宝宝 58

3. 肿瘤与遗传 59

4. 常见有遗传性的肿瘤分类 60

第三节 重视三级预防 61

第五课 婚后规划美满幸福 62

第一节 了解不宜妊娠的因素 62

第二节 什么样的生活环境不利优生 64

第三节 优生请进行遗传咨询 65

第四节 优生也请父亲努力 66

【案例医评】：可怜的聋哑儿 67



第五节 精心的孕前准备 68

1. 第一阶段：孕前的前半 68
2. 第二阶段：孕前 6~4 个月 69
3. 第三阶段：孕前 3~1 个月 70
4. 第四阶段：前 1 个月——怀孕 70

第六节 相约爱巢——输卵管壶腹部 71

第七节 孕前中药调养须知 72

1. 孕前调养益于孩子一生 72
2. 孕前中药调养实施方案 72

【案例医评】：激情创造高智商 75

第三编 优生编 77

编前话语 79

第六课 生命的开始和呵护 81

第一节 受孕小常识 85

1. 受孕过程 85
2. 男女性别不同，源自 X、Y 精子不同 87

【案例医评】：他如愿得到了儿子 88

第二节 胚前期的呵护 89

1. 生命的开始（孕 0 周）到孕 2 周 89
2. 远离宫外孕 95

【案例医评】：她为何会患宫外孕 95

第三节 胚层形成期的呵护 96

1. 孕 3 周~孕 4 周 96
2. 怀孕信号 98

【案例医评】：美妙的怀孕感觉 99

3. 快速查表便知你的预产期 100

4. 孕 5 周~孕 6 周 101

5. 孕吐好轻松 102

【案例医评】：孕吐之爱 103

6. 孕 7~8 周 104

7. 流产知识知多少 105

【案例医评】：她先兆流产了 107

8. 流产后的保健 108

9. 预防先兆流产和习惯流产的饮食指南 109

第四节 孕早期呵护小常识 110

1. 人体各器官发育的关键是怀孕后的哪一个阶段 110

2. 发育的什么时间最易致畸 112

3. 先天性畸形 114

4. 孕期病毒感染与胎儿畸形一览表 115

5. 孕期用药指南 116

6. 孕期感冒治疗指南 117

7. 孕 9~10 周 118

第五节 胎儿期呵护小常识 119

1. 孕期不宜过多经常食用的食品 120

2. 孕期营养指南 121

3. 孕 11~13 周 123

4. 根据不同的时期，产前检查内容也有所不同 124

5. 性染色体连锁遗传性疾病 125

【案例医评】：腹中的宝宝像谁 126

第六节 孕中期呵护小常识 127

1. 孕 14~17 周 127

【案例医评】：幸福的孕中期 128

2. 胎儿的附属器官 129

3. 孕期胎儿诊断和筛查的特殊检查手段小知识 130

4. 唐氏综合征小常识 131

【案例医评】：我的孕期检查 132

【案例医评】：她怀了个葡萄胎 133

5. 孕 18~20 周 134

6. 胎儿的晴雨表——胎动和胎心 135

7. 关注产前检查和你的骨盆 136

8. 如何记录胎动 139

【案例医评】：享受胎动的美妙 140

9. 孕 21~23 周 141

【案例医评】：周文王母亲的胎教 142

【案例医评】：温馨的西方胎教 143

10. 孕 24~25 周 144

11. 孕期乳头护理——呵护母子之桥 145

12. 孕期如何减轻水肿和静脉曲张 147

13. 加强孕期锻炼有利安全顺产、防止产后和老年尿失禁 148

14. 孕期体操教程 149

第七节 孕晚期呵护小常识 151

1. 孕 26~29 周 151



【案例医评】:	管理 152	2. 自然分娩体位大全 188
2. 孕 30~32		3. 自然分娩新选择——水中分娩 189
【案例医评】:	体操 154	4. 让自然分娩不再可怕——无痛分娩 190
3. 孕 33~35		5. 人工辅助阴道分娩 191
4. 产科急重	156	第三节 分娩的补救措施——剖宫产 192
【案例医评】:	疼痛 157	
【案例医评】:	让她突然休克 158	第九课 重视产前胎儿窘迫 193
5. 关于胎位不正的纠正方法 159		
【案例医评】: 我的虚惊——胎位不正 160		第十课 临产在即 195
【案例医评】: 奇妙的胎儿入盆感觉 161		第一节 怎么知道该分娩了 195
第八节 临产期呵护小常识 162		第二节 什么时候该去医院待产 196
1. 孕 36~37 周 162		【案例医评】: 不幸的艾滋病孕妇 197
【案例医评】: 爱的奇迹 163		第三节 孕妇临产前应该怎么吃 199
【案例医评】: 我想无痛分娩 164		第四节 临产时孕妇应该吃什么 200
2. 拉梅兹呼吸法简介 165		
3. 孕 38~39 周 166		第十一课 自然分娩直击 201
【案例医评】: 她不幸子宫破裂了 167		第一节 第一产程 201
4. 常见高危妊娠举例 168		第二节 第二产程 202
5. 患了心脏病能否继续妊娠 169		第三节 直击自然分娩 203
6. 妊娠糖尿病的确诊和筛诊方法 170		第四节 第三(四)产程 205
7. 孕 40 周 171		【案例医评】: 她在列车上分娩 206
【案例医评】: 孕妇为何晕倒在街头 172		
【案例医评】: 我怎么会过期妊娠 173		第十二课 直击水中分娩 208
第九节 关注多胞胎 174		【案例医评】: 水中分娩, 让我疼痛减轻 208
第四编 优婉编 177		第十三课 异常分娩(难产) 210
编前话语 179		第一节 产力异常 211
		第二节 胎位异常 212
第七课 分娩前准备 181		第三节 产道异常 214
第一节 分娩心理 181		
第二节 分娩前的物品准备 182		第十四课 直击剖宫产 216
		【案例医评】: 她与死神擦肩而过 219
第八课 分娩方式 184		
第一节 分娩方式选择指南 184		第十五课 产褥期的保健 220
1. 分娩方式根据情况而定 184		第一节 产妇生殖器变化 222
2. 选择怎样的分娩模式最有利于母婴 185		第二节 产后健美塑身操 223
【案例医评】: 选择分娩方式 186		第三节 产妇产褥期的饮食 226
第二节 自然分娩小常识 187		第四节 产后便秘的防治 229
1. 自然分娩——人类本能的分娩方式 187		第五节 产褥感染 230

【案例医评】：宝宝的灾难 230

第六节 产后 31

【案例医评】：平安 231

第五编 新生儿 扁 233

编前话语 235

第十六课 新生儿的呵护常识 237

第一节 新生儿的分类 237

第二节 正常新生儿护理要点 238

第三节 婴儿抚触——影响孩子一生的“教育” 239

第四节 新生儿抚触教案 241

【案例医评】：是抚触让他成材吗？ 244

第五节 请选择母乳喂养 245

1. 孕期如何进行哺乳前准备 246

2. 新生儿的喂养常识 247

3. 如何进行乳房准备 249

4. 母乳喂养成功的相关技巧 250

第六节 人工喂养常识 252

第七节 催乳食疗及安全用药 253

第八节 特殊情况下的母乳喂养常识 254

第九节 新生儿日常小护理指南 256

第十节 如何给新生儿洗浴 257

1. 洗浴前的准备 258

2. 帮新生儿洗脸、洗头 259

3. 帮新生儿洗浴 260

第十一节 脐带护理 261

第十二节 如何给宝宝上爽身粉、穿衣服 262

第十三节 新生儿大便常识 265

第十四节 新生儿黄疸 266

第十七课 新生儿疾病及防护 267

第一节 怎样辨别新生儿病了 267

第二节 新生儿窒息 268

第三节 新生儿缺氧性脑病 269

【案例医评】：他让女儿重获新生 269

第四节 需外科手术的呕吐 270

第五节 新生儿破伤风 271

【案例医评】：早恋的恶果 271

第六节 感染性腹泻 273

【案例医评】：宝宝生病的祸根 273

第七节 新生儿颅内出血 274

【案例医评】：早产儿的尖叫 274

第八节 新生儿发热 275

第九节 新生儿硬肿症 276

第十节 远离新生儿肺炎 278

第十一节 如何为宝宝预防接种 279

第十二节 婴幼儿生长发育的特点 281



孕期检查可避免缺陷儿的发生

健康小卫士箴言：

是否重视孕期检查，对能否生出健康、聪明的宝宝至关重要。请你重视产前检查，以避免缺陷儿的出生，避免不幸降临你的家庭。

培育优质生命需关注：

- ◆ 一般来说，进入孕期第三个月应该做一次B超和内科检查。
- ◆ 进入16周每月应进行一次产前检查。
- ◆ 专家提醒您：孕期B超检查是很有必要的，不必拘泥于检查的次数。

4. 加强孕期保健和孕期检查**● 恰当服用药物**

不是所有的药物都对胎儿有影响，要合理用药。但在妊娠早期3个月内应用药物时要特别注意，绝不是妊娠期不可用药。如果有某种疾病影响到孕妇的健康，还是应该选用药物进行治疗的。如链球菌感染造成的肺炎，青霉素治疗是非常有效的，且青霉素对孕妇和胎儿均无不良影响。而靠自身免疫自愈后，在人体产生一种抗体，当再次感染后，抗原刺激这种抗体即产生抗体抗原反应，易造成风湿性疾病如风湿性关节炎、风湿性心脏病。

● 孕期接受X线检查的问题

应该说，避免一切不必要的X线检查。如果必须进行时应考虑到对胚胎、胎儿的影响，看使用的量是否在安全范围内。一般一次X线照射量大多在0.005Gy~0.01Gy之间，不属于致畸范围，因此需要行X线检查，或您不清楚怀孕而做了X线检查请不必过多担心。

● 孕期谨防感染

一般感染如伤风感冒，由于胎盘屏障的防御能力胎儿不会受到影响，但严重的感染性疾病可以引起胎儿感染。目前医学界认为，风疹病毒是影响胎儿最严重的一种感染。此外，带状疱疹病毒、单纯疱疹病毒、巨细胞病毒等感染均可侵犯胎儿，尤其是妊娠早期的感染更应该警惕，得病时应及时就医，以保母婴平安。

● 关于超声波对胎儿的影响

孕妇在产前接受超声波的检查是必需的，可有效的发现胎儿畸形。传言超声波可能会影响胎儿的正常生长是没有科学依据的。瑞典的研究发现反复的超声波检查和儿童白血病并没有关联。

● 注意孕期锻炼

孕期锻炼不仅使您的身材不至于因为妊娠变得过于肥胖，更可以锻炼盆底肌等有利于自然分娩，同时可防止因妊娠、分娩带来的相关并发症，具有深远意义的是可防止老年性尿失禁。

点评：

从受精卵到胎儿降生的“漫长”期间是关系到孩子一生的关键阶段，要倍加呵护小生命。在P73以后的章节里将有详细讲述有关孕妇自我保健和如何养护小生命的内容。

点评：

妊娠早期的3个月是胚胎和胎儿发育的关键。

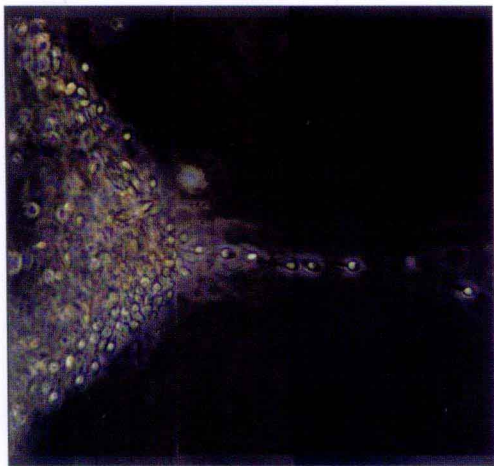
点评：

几个大型的研究显示：孕期内多次的超声波检查的胎儿中，并没有发现严重的发育异常。

高龄妊娠是指年龄>35岁的孕龄女性怀孕。美国研究机构认为，女性的最佳生育年龄应<34岁。



第二课 精、卵的神秘诞生



成千上万的精子沿着弯弯曲曲的输精管逐渐走向成熟

健康小卫士箴言：

你知道吗？卵子发生在第6周胎龄时期，而精子的发生则是从青春期开始。精、卵的产生都带有我们好的和坏的信息，包括遗传信息，健康保健信息，甚至包括不良生活信息，比如烟酒的伤害等。

培育优质生命需关注：

◆ 精哥哥保健应从青春期开始。生育规划应从戒烟酒开始。从精子的发生时间，我们已经可以推算出射精的精子是什么时间产生的，大约是： $16 \times 4 + 12 \sim 21 = 76 \sim 85$ （天）。那么，要想生育一个健康的宝宝就请你提前100天进行规划吧。

◆ 卵妹妹的保健恐怕是从母亲孕期开始，尤其是青春期发育后更为重要。

现代医学研究表明：卵子发生在第6周胎龄时期，到出世时已经完成，所有卵子均处于第一次成熟分裂的前期，从青春期末起，在促性腺激素的激发下，每4周从卵巢上的卵泡排放出来，并在输卵管内等待精哥哥的到来。从以上卵子的发生，我们可以看出，女性的保健恐怕应从小开始，尤其是青春期发育后更为重要，现代家庭为了让女儿漂亮，往往在小女孩出生百天后就给擦脂涂粉，看来是不可取的。

精子的发生则是从青春期开始，在睾丸内精原细胞开始到精子的生成，要经过4个生精上皮周期，每个生精上皮周期大约要16天，这样共计64天。圆形的精子细胞变成有鞭毛的精子要经过一系列的复杂过程，精子从睾丸到附睾，在此储藏12~21天后才开始进入输精管，通过射精把精子释放到女性阴道里，第一个到达输卵管和卵妹妹相遇的才是最后的胜利者。从以上精子的发生，我们可以看出，男性的精子是青春期发育后才产生的，因此，青春期的保健更为重要。

青春期正是身体生长发育的关键时期，物资和精神的营养都是必需的营养物质，要做到均衡营养，蛋白质、碳水化合物、各种维生素、矿物质等都应摄取，避免偏食，更不能为了保持苗条身材，经常处于半饥饿状态，这样容易造成身体的负氮平衡，造成体内内环境的紊乱，不仅影响身体的成长发育，还会影响精子和卵子的成熟和发育。

用文明的精神物质武装自己的头脑，不要为了一时的感情冲动，做出一些危害身体的事情，甚至造成严重的并发症，如细菌性生殖器炎症，慢性长期炎性刺激往往是宫颈癌、阴茎癌的罪魁祸首。另外，吸烟、饮酒不仅麻醉自己的头脑，还会影响精卵细胞的生长和发育，如果长期吸烟、饮酒，还会作为一个不良因子长期刺激，造成机体正常细胞的癌变，值得注意。

点评：

据美国的一项调查表明，每天浓妆艳抹的女性其胎儿畸形的发生率是不浓妆艳抹的1.25倍。化妆品中含的砷、铅、汞等有毒物质，被孕妇的皮肤和黏膜吸收后，可进入胎血循环，影响胎儿的正常发育。其次是化妆品中的一些成分经阳光中的紫外线照射后，产生有致畸作用的芳香胺类化合物。

点评：

笔者曾遇多例因保持“苗条”身材，造成月经不调、不孕症的年轻女性，经“增肥”后怀孕。

点评：

然而现代文明的垃圾，烟酒从青春期末一开始就困扰人类的健康。医学研究表明，吸烟与肺癌、食管癌密切相关；酒精与食管癌、肝癌、胃癌密切相关。

第一节 卵子的产生



沉浸在“粉色”荷尔蒙的成熟卵子一跃而出

健康小卫士箴言：

用手指从阴道口取黏液检查：外阴部有湿润感及黏稠的黏液有变稀的趋势，黏液能拉丝达数厘米时，应认为处于受孕期(排卵期)。

培育优质生命需关注：

- ◆ 宫颈黏液受卵巢分泌的激素控制。月经干净后白带量由少渐多，当排卵时白带越来越稀薄、透亮。
- ◆ 由于排卵时雌激素分泌达到了高峰，宫颈黏液(白带)量最多，常有细带状的白带流出，有时可拉长达十几厘米(即拉丝度)，像鸡蛋清似的，此时女性阴部最潮湿，这种状况可持续约2~3天。
- ◆ 有的女性在排卵期还伴有一过性(瞬间)小腹痛、腰酸、白带中带血丝等，这种现象称为排卵痛。

女性的盆腔内共有两个卵巢，左右各有一个，位于子宫两侧，通过阔韧带、输卵管和子宫相连。卵巢内有大量的未成熟的卵细胞，同时分泌维持女性特征的各种激素。如雌激素、孕酮和少量的雄激素。

令人惊奇的是，卵巢在胎儿期就已经存在了，胎儿发育到第5个月时，卵巢中含有200万个卵原细胞和500万个初级卵母细胞。这个数量，在以后的岁月里会慢慢减少，出生的时候减少到70万~200万，到了青春期就只有50万。在卵细胞中有卵子，和包围着卵子的其他细胞。几十万的卵细胞中，最终每个月只有一个卵细胞能发育成熟，这个月被命运选中的她，沐浴在卵细胞荷尔蒙中渐渐长大，成熟，脱颖而出。

等到她完全成熟的时候，就会大量生成黄体酮荷尔蒙。这样，一直包围、守护着新娘的卵细胞破裂了，她势如破竹般地从卵巢中飞跃出来，走上了和精子哥哥相会的旅程，这就是“排卵”。

成熟的卵子从卵巢中飞跃而出后，像喇叭一样大开着口的输卵管入口(伞部)就向她发出引诱：“到这里来吧，我给您撑一把伞，我的壶腹部是一座爱的小屋，这里是精哥哥常来的地方”。卵子很自然地流动着，被输卵管伞部的微足抚慰着进入了输卵管中。

她在输卵管膨大的小屋等待着命运的降临，等待着精哥哥的到来。她盼呀盼呀，时间在一刻一刻地过去，她心急如焚，要知道上帝给她等待的时间只有短暂的24小时。一般来说，精子在射精后2~4天，具有一定的活动性，而具有受精能力也仅仅是24小时，卵子在排卵后具有精卵结合的时间限制也同样是24小时。过了这段时间，卵妹妹只好独自等待伤感到死亡。

点评：

卵子的直径大约为0.1毫米，在人类的细胞中属于很大的了，凭肉眼就能看到一个小白点。

点评：

注意卵子在排卵后的寿命。如果想受孕不要坐失良机。

点评：

月经规律的你可以在下次月经前14天左右(即排卵日)同房最容易受孕；若避孕应避免这段时间，一般在排卵前5天和排卵后5天为易受孕期。

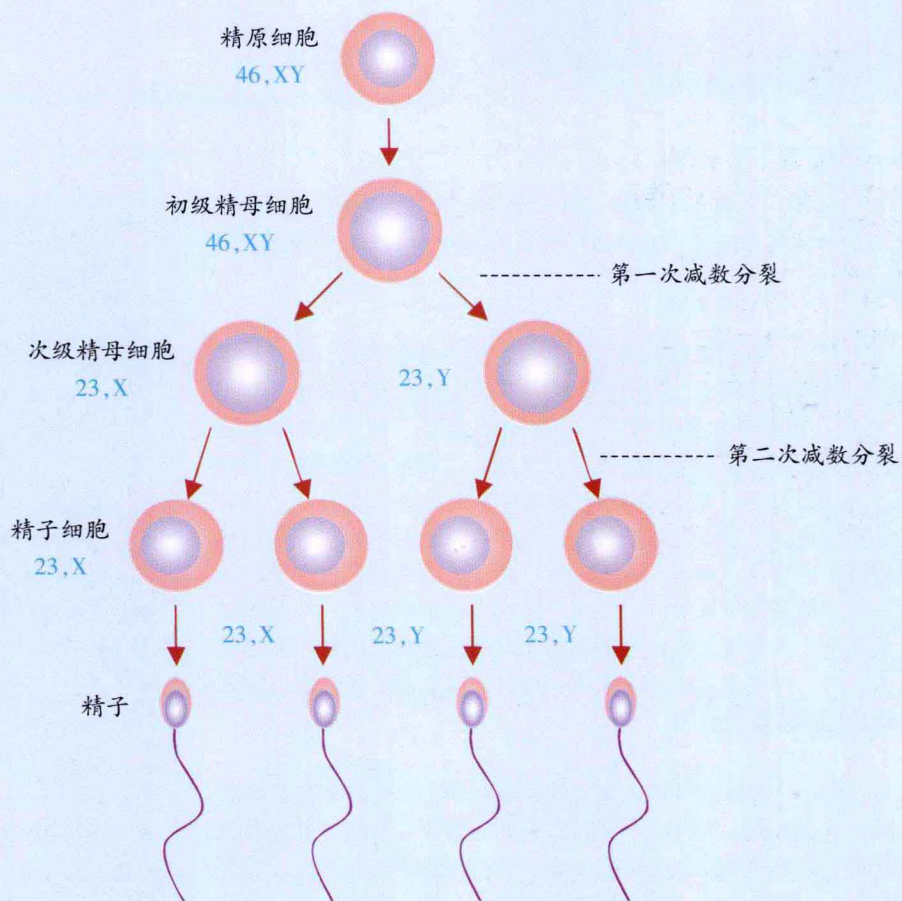


精子的发生

人类精子在睾丸的生精小管中发生。精原细胞经过增殖、生长、成熟和变形，发育成精子。

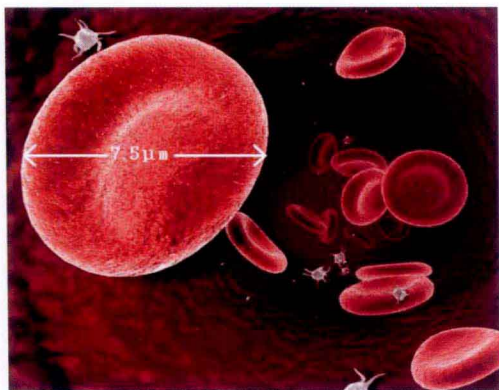
精子的生成经历了两次减数分裂，经过了精原细胞、初级精母细胞、次级精母细胞、精子细胞、精子 5 个阶段。

从精原细胞到精子形成往往要经历 4 个生精上皮周期，每一个生精上皮周期约 16 天，因此人类的精子产生共约 64 天才能完成。





【案例医评】：血型不让我做母亲



血管内流动着美丽的红细胞

健康小卫士箴言：

流产或分娩，将导致 O 型母体产生抗丈夫 A 型血的抗体。它可在女方再次怀孕后通过胎盘进入胎儿体内，从而对胎儿的红细胞起到凝集和溶解的作用，这样，不仅可导致流产、早产，而且还可导致胎儿患病致残或死亡。

培育优质生命需关注：

- ◆ 避免 ABO 母婴溶血最有效的方法是：
- ◆ 注意婚前性行为，避免流产、引产。
- ◆ 婚后，力保第一胎，避免第二次怀孕。

曾经认为我是世界上最幸福的女人，丈夫是白领。恋爱时丈夫就对我无微不至地关爱，他专为我挑选了一个温馨舒适的爱巢，我们常常在爱巢中享受无比的乐趣……婚后我再一次怀孕后，丈夫更是大度和细腻。

怀胎十月，分娩在即，丈夫不仅买了各种漂亮的宝宝装，还把孩子的名字都起好了。我们还经常讨论孩子的五官像谁比较好看……一次，我突然感到肚子不舒服，即到医院检查，医生皱着眉头轻声地说：听不到胎心！

听不到胎心是不是表示孩子死了？我不断地问医生，不断地摇着丈夫的手臂让他告诉我这不是真的。丈夫一声不吭地带我做了彩超，结果确凿：胎儿已死！辛苦孕育了 9 个多月的孩子悄悄地死在了自己的肚子里。我觉得世界都要倒塌了，这个孩子带着我和丈夫多少期待啊。我伤心极了，冷静下来后，一个疑团也随之产生：我和丈夫两家均无不良病史，到底是什么原因造成宝宝突然死亡的呢？

在数家市级医院检查后，医生均给不出肯定答案，只有一个医生说：可能是 ABO 母婴溶血，并建议我跟丈夫到省城去全面检查。最后我们到省血液中心做检查。

结果终于出来了！医生告诉我，我成了千分之三的不幸者。我是 O 型血，丈夫是 A 型血，而我的血型恰好抗 A 型血，也就是我对所有 A 型血都产生抗体，而且我的抗 A 指数特别高。医生推断：夭折的孩子也是 A 型血，跟我的血型发生了溶血反应，结果胎死腹中。医生说：新生儿溶血症一般发生在母体先前曾输过血，或在曾经妊娠过不配合的血型，导致母体产生该血型的抗体，并问我是否输过血，或者是否做过人流。医生建议我们暂时不要考虑要孩子。

怎么办？难道从此就不能要孩子了吗？别人可以做母亲，为什么我不能？我绝望地哭了，后悔婚前曾经拥有的缠绵和那不该做的人流……

点评：

ABO 血型系统包括 A、B、O、AB 4 种血型，新生儿溶血症是由于胎儿由父亲染色体遗传所得的血型抗原，恰好为母亲所缺。

点评：

ABO 母婴溶血，得这种病的可能性只有千分之三。90% 以上的是由于母亲为 O 型，胎儿为 A 型或 B 型，这是胎儿红细胞通过胎盘出血进入母体循环，母体就被致敏而产生免疫性抗体，此种免疫性抗体可通过胎盘进入胎儿血液导致新生儿溶血症。

点评：

造成 ABO 母婴溶血的实质是，母亲第一次怀孕后由于流产或生育的原因，第一个“胎儿”的血进入到母体内，从而让母体内产生抗体，当再次怀孕后这些抗体就会对“第二胎的胎儿”体内的血液造成伤害（即抗体抗原反应），从而造成第二胎胎儿溶血引起胎儿死亡。

第三课 培育优质生命从青春期开始

第一节 女性青春期的保健



第二性征形成：乳腺发育，阴毛出现

健康小卫士箴言：

保持女性健康的器官是什么？

卵巢主宰着女人的多种生理功能。步入青春期，第二性征的显露，漂亮肤色的维持，无不与卵巢发育健康有关……

培育优质生命需关注：

◆ 女孩子一进入青春发动期后，内分泌系统的变化就把性的发育提到日程上来。先是脑垂体分泌的促性腺激素（黄体生成激素和卵泡刺激素）揭开了性发育的序幕，它促使卵巢发育长大，卵泡成熟，产生女性激素，一月一次地排卵，产生一个又一个月经周期。

1. 什么是青春期

在我国，一般把12~18岁这一年龄段看做是青春期。青春期是人体生长发育的第二个高峰。一般情况下，女孩青春要早男孩一年左右，从乳房开始发育到月经初潮，大约需2~3年，继而腋毛、阴毛长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多（尤其胸部、臀部等），形成女性丰满的体态。男孩胡须长出、喉结突出、声音低沉、肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。青春期是青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是向成年过渡的时期，也是培育健康生命的关键时期。

当女孩13岁左右时，卵巢逐渐长大，月经开始来潮。与之相应，子宫、阴道和外生殖器也逐渐长大、延长及成熟。上述这些变化，一般“不露声色”，往往不易引起人们的注意。但是，作为女性外在变化的第二性征却比较引人注目：9~10岁时，乳房开始发育，这是少女第一次显示的第二性征，是青春期萌动的标志；11岁时，阴毛出现；12~13岁时，乳头乳晕继续增大，但仍与整个乳房轮廓浑然一体；阴毛继续增多，并向阴阜及腹壁中部发展，由细变粗，色素渐渐沉着。在头一二年内，卵巢功能尚未完善或成熟到足以排卵的程度；与初潮同时或稍后，腋毛长出，阴毛呈现女性特有的倒三角形分布，底边与耻骨联合水平相平行；乳晕区腺体发育，在已丰满增大的乳房上形成第二次隆起；14~15岁时，可以呈现规律的排卵性月经；乳房发育成熟，乳头突出在轮廓鲜明的乳房上；16~17岁时，发育接近成熟，长骨骨垢愈合，身高增长基本停顿。

从青春期起，卵巢每月有一些卵泡发育，但通常只有一个卵泡成熟并排出。排卵后的卵泡发育为黄体，分泌黄体激素，黄体退化萎缩成为白体，黄体激素下降，这样就引起子宫内膜的增厚和脱落，即每月一次的月经变化。

点评：

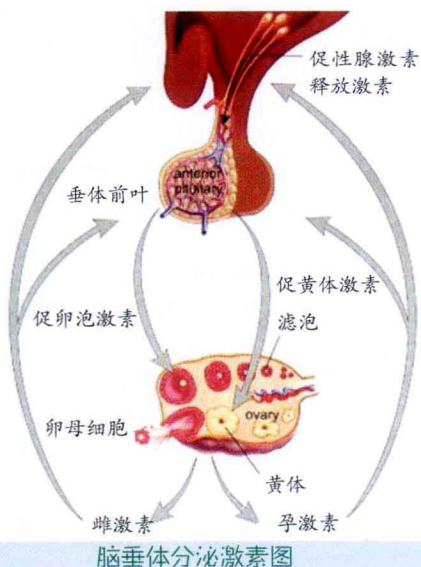
性征发育有着较明显的时间性和次序。如果出现时间性违背，如8岁前乳房发育，则为性早熟，有一种叫生殖细胞瘤的疾病其表现就是性早熟；16岁以后开始发育，谓之青春发育延迟。

点评：

18岁以后依然幼稚如故可能为性发育不全，必须及时到医院检查治疗。

点评：

对性发育次序的紊乱更应予以关注，如在乳房发育和阴毛长出之前月经抢先来潮；或乳房尚未发育，过早地长出腋毛、阴毛，那肯定是不正常表现，应赶紧治疗。



健康小卫士箴言:

青春期请注意你的体型, 优美丰润的体型可以让你受益终生, 以下两种体型值得关注:

培育优质生命需关注:

◆ **豆芽菜型** 青春期是第二次生长高峰, 身高急剧增长。这一时期如缺乏体育锻炼, 导致各器官和体型得不到很好的发展, 长成又瘦又高的“豆芽菜”。

◆ **肥胖型** 女性进入青春发育期, 如皮下脂肪过度增厚, 身体常会发胖, 稍一活动就心慌气短, 还会影响形体美, 失去女性特有的轻盈、柔和的体态。

2. 优美身材的形成

进入青春期后, 脑垂体分泌的各种激素都在增加。其中生长激素的分泌增加早于促性腺激素的增加, 因此身高增长的开始时间早于乳房发育, 并且大多数在乳腺组织扩大到乳晕周围时, 达到高峰速度。此时身高平均每年增长 8 厘米, 甚者达 10~13 厘米; 同时体重也相应增加 5~6 千克, 多者达 10 千克。此后, 生长速度开始下降, 月经初潮后继续长高的潜能有限, 一般每年只有 3~5 厘米。从骤长开始到生长停止, 女孩平均身高增长约 25 厘米。因此, 仅仅是几年的光景, 原本纤弱稚气的黄毛丫头就已出落成一个窈窕水灵的大姑娘了。

女孩子进入青春发动期后, 脑垂体分泌的促性腺激素(黄体生成激素和卵泡刺激素)揭开了性发育的序幕, 它促使卵巢发育长大, 卵泡成熟, 产生女性激素, 一月一次地排卵, 产生一个又一个月经周期。脑垂体分泌的生长激素、肾上腺与卵巢分泌的性激素、甲状腺分泌的甲状腺激素等, 都对骨骼的发育成熟和身高的增长, 具有独特而又相互配合的作用。这些内分泌激素综合协调的结果, 赋予了少女一副匀称的身材。女性体内也有少量的男性激素, 主要来自肾上腺, 少部分由卵巢分泌, 它促进着腋毛、阴毛生长, 阴部发育。

高级神经活动影响着内分泌功能, 对内分泌起着重要的调节作用。如改变环境、焦虑可引起闭经, 感觉器官(嗅觉、视觉等)刺激可促进性腺活动等。还有遗传因素、气候环境、文化教育、经济状况、青春期保健、健美体育锻炼等, 也影响内分泌进而影响青春期身材的发育。对女性而言, 风韵性身材是健康的表现, 值得一提的是个别肥胖是病理性的, 比如发生女性的多囊卵巢综合征, 该病常合并月经后期、多毛、痤疮和不孕等, 西医多对症治疗。可选用药方: 苍附导痰汤: 苍术 10 克, 香附 9 克, 半夏 12 克, 南星 9 克, 枳实 10 克, 茯苓 12 克, 赤芍 12 克, 橘红 10 克; 桃红四物汤: 熟地 15 克, 白芍 9 克, 当归 9 克, 川芎 6 克, 桃仁 9 克, 红花 6 克。

点评:

性器官是人体诸器官中发育最晚者。一旦性器官发育成熟, 就标志着体内各器官系统均已经成熟。

点评:

了解女孩子青春期发育的“秘密”, 就有可能更有效、更有针对性地使女孩青春发育期内“女大十八变”, 越变越漂亮。

点评:

注意文化修养和体育锻炼, 不但会让你受益终生, 还会影响和遗传给您的下一代。

点评:

中医的千年实践证明, 苍附导痰汤、桃红四物汤对女性内分泌失调、女性卵巢功能衰退等均有较好的治疗作用。



节食是女性健康的一大杀手

健康小卫士箴言：

科学研究证实，女孩的第1次月经（称为月经初潮）与体重或体内的脂肪含量有关，而与身高无关。

培育优质生命需关注：

20世纪80年代初，美国妇女崇尚苗条，部分体重低的妇女发生了闭经和不能生育的现象。增加体重后，月经恢复并恢复了生育能力。

◆ 当身体内的脂肪组织达到体重的17%时，才出现月经。

◆ 脂肪组织增加到体重的22%时，才能维持规律的月经。

◆ 而当体重低于标准重的5%~10%时，月经周期即可发生变化并影响生育。

◆ 低于标准体重的15%时，可发生闭经和全身代谢变化。

3. 青春期节食危害大

青春期女孩体重过低的原因，主要是过度控制体重和发生了神经性厌食症，控制体重又常常是引起神经性厌食症的原因。一旦发生了神经性厌食症，体重下降很快，全身代谢变慢而低下，再想恢复体重和月经，将是十分困难的。因为这时已经丧失了食欲，对一切食物不感兴趣，即使勉强增加食量，又因胃部排空变慢而感到胃部发胀难受等等。因此，青春期不能把追求“苗条身材”当作思想压力，而应把积极锻炼和补充必需的营养结合起来，使体重保持在标准范围之内。这不仅对青春期的健康很重要，而且对人一生的工作、生活、甚至家庭幸福都有很大关系。

◆ 节食会导致人体所需的热量不足，影响人体的正常发育。再者青春期中人体代谢旺盛、活动量大，机体对营养的需要相对增多，既要满足生长发育的需要，又要支付每日学习、活动的需要。

◆ 节食必然导致蛋白质、脂肪、能量的摄入不足。造成负氮平衡，使生长发育迟缓、消瘦、抵抗力下降，智力发育亦会受到影响，严重者会发生营养不良性水肿，甚至发展成神经性厌食，造成各器官功能不全危及生命。

◆ 节食会导致各种维生素的摄入不足。叶酸的缺乏将会导致畸形儿的发生，目前已有足够的证据证明叶酸缺乏将会造成脊柱裂的发生率增高。

◆ 节食可造成各种无机盐类及微量元素缺乏。钙、磷摄入不足或比例不当会直接影响骨骼发育；缺铁可导致贫血；缺锌可影响人体生长和性腺发育。

◆ 节食的最终结果是机体缺乏各种营养要素，造成机体各种生理功能的改变，如月经不调甚至闭经，影响生育等。

点评：

青春期的热量应高于成年的25%~50%。

点评：

女孩的青春期发育较男孩早，同时伴有明显的内分泌变化，蛋白质摄入不足所引起的不良后果将更为严重。

点评：

谷类中含有丰富的B族维生素，缺乏时会发生口角炎、舌炎；蔬菜中含有大量维生素C，缺乏时可导致坏血病；维生素D缺乏可引起骨代谢异常，身材长不高或骨骼变形；维生素A缺乏可出现夜盲症。

点评：

神经性厌食最后将导致不能正常进食或吃什么吐什么。



艾滋病病毒外观图

健康小卫士箴言：

艾滋病又名获得性免疫缺陷综合征，性乱、吸毒、多个性伴侣是艾滋病的主要传播途径，值得全社会的关注。

培育优质生命需关注：

- ◆ 性接触传播：包括同性及异性之间的性接触。
- ◆ 血液传播：包括：①输入污染了 HIV 的血液或血液制品；②静脉药瘾者共用受 HIV 污染的、未消毒的针头及注射器；③共用其他医疗器械或生活用具（如与感染者共用牙刷、剃刀）也可能经破损处传染，但罕见。
- ◆ 母婴传播：称围产期传播，即感染了 HIV 的母亲在孕期、分娩中，或产后将 HIV 传染给了胎儿或婴儿。

10. 如何远离 HIV

20 世纪 80 年代初，人们认识了一种传染病，当时美国发现很多同性恋者，出现不明原因的特殊感染，发热，肿瘤。后来，发现这些患者存在着严重的免疫缺陷，最后证实他们感染了一种能破坏人体免疫功能的病毒。发病原因是由于机体细胞免疫功能缺陷，特别是辅助性 T 细胞（T4）数量上的显著减少。病原体 HIV。在非洲这个富饶美丽的大陆，已有 7 个国家的成人感染率超过了 20%，造成大片土地荒芜，人烟稀少。

艾滋病表现的症状：在艾滋病早期会表现出疲乏、抑郁、嗜睡等症状，其后伴随发热、消瘦、疲乏、无力、淋巴结肿大、皮肤改变等。

艾滋病的高危人群包括：性乱者和有多个性伙伴者、同性恋者、静脉药瘾者、接受输血，以及血液制品者、血友病患者、父母是艾滋病病人的儿童均是高危人群。最近认为性病患者，特别是有生殖器溃疡者（如梅毒、软下疳、生殖器疱疹）也应列为艾滋病的高危人群。

艾滋病传播有 3 个途径：血液、体液传播，约占 95%，第三种途径是母婴传播，其几率只有 25%，就是母亲如果 HIV 阳性，她生的孩子只有 1/4 是阳性。需要特别强调的是一般的接触并不能传染艾滋病，所以艾滋病患者在生活当中不应受到歧视，如共同进餐、握手等都不会传染艾滋病。

艾滋病是目前尚无有效治疗方法，故应以预防为主。

（1）不进行不安全的性行为，如卖淫嫖娼；

（2）不共用针具静脉吸毒；

（3）不接受有可能被污染的血液或血制品；

（4）不使用未经严格消毒的针具或其他可能引起出血的器械如剃须刀、穿耳针及文身器具。

目前艾滋病病毒抗体检测，已成为各地血站或血液中心的常规检测项目。甚至有人存在着捐血检验的错误观念，这样不仅是对艾滋病知识的无知，实际是造成艾滋病大力传播的重要因素。

**点评：**

从来没有一种疾病像艾滋病一样，在如此大范围内，如此短时间内，如此凶猛地影响人类的生活秩序。

点评：

联合国第一次召开了联合国大会，秘书长安南指出：目前我们正面对两个新的挑战：恐怖主义和艾滋病。

点评：

我国省、市级卫生防疫站、皮肤病防治所、各大医院都可以进行 HIV 的检测。关于对检测结果的保密问题，国家有明文规定：“任何单位和个人不得歧视艾滋病病人、病毒感染者和其家属。不得将病人和感染者的姓名、住址等有关情况公布或传播。”

点评：

目前，时钟每转动 24 小时，全球就有 15 000 例新的艾滋病病毒感染者，同时有 8 000 人因艾滋病而死亡。

中国艾滋病病毒感染者在亚洲位居第 2 位。