



做好孕前防疫·····	150
乙肝丈夫做好准备·····	151
孕前防治精索静脉曲张·····	152
孕前应慎重用药·····	153
丈夫用药也要重视·····	153

科学调整孕前生活方式

孕前科学安排生活·····	154
孕前注意生活细节·····	155
注意不良因素的影响·····	156
孕前不要美的太抢眼·····	156
工作要劳逸结合·····	157
养成良好的厨房习惯·····	157
搞好厨具卫生有利健康·····	158
节食减肥讲方法·····	158
孕前你戒烟了吗·····	159

孕前你戒烟了吗·····	160
不可空腹喝牛奶·····	160
浓咖啡要少饮用·····	160
个人卫生要注意·····	161
“好朋友”来临要讲究卫生·····	161
警惕职业因素对月经的影响·····	163
准爸爸也是主角·····	163
远离电磁辐射·····	164
发胶对男性生育能力有影响·····	165
拒绝毒品和“一夜情”·····	166
常处高温影响精子发育·····	166
肾是优生的关键·····	167
精亏肾衰影响优生·····	167
孕前养肾有利于优生·····	168
保肾养肾的细节·····	168
动一动，让肾更健康·····	170
孕前四季养生·····	171

为怀孕做好营养储备

孕前调理饮食·····	176
补充维生素有利于怀孕·····	177
维生素E：生育的催化剂·····	177
维生素C：精子的保护伞·····	178
B族维生素打造健康胎宝宝·····	178
科学安排饮食·····	179
保证营养均衡的方法·····	180
纠正偏食，补救营养不良·····	181
普通女性的饮食·····	182
肥胖女性的饮食·····	184
消化不良型女性的饮食·····	186
素食型女性的饮食·····	189
神经质型女性的饮食·····	191
不易受孕型女性的饮食·····	193

Part 04

孕前1个月

——为怀孕做好细节准备

创造良好的受孕环境

营造舒适的家居环境	246
给你的居室上上妆吧	247
室内养植物你注意了吗	248

进行必要的物质准备

宽松的外衣	249
如何选购孕妇装	250
适体的内衣	251
合适的鞋	252
床上用品	253
适宜的床	253
胎教工具	254
神奇胎教新工具Baby Plus	255
必要的经济准备	255
做好日常消费计划	256

选择生男生女

生孩子性别的选择	257
准爸爸基因异常, 宝宝要选择性别	258
准妈妈基因异常, 宝宝要选择性别	258
决定胎儿性别的奥秘	259
时间因素对胎儿性别的影响	259
酸碱体质对胎儿性别的影响	260
饮食对胎儿性别的影响	261
其他因素对胎儿性别的影响	261
生男孩的方法	262

生女孩的方法	264
阴道酸碱性控制法	266
特殊饮食控制生男生女	267
饮食控制的时间	269

选择最佳受孕时机

了解最佳受孕季节	270
在不适宜的季节怀孕怎么办	271
最佳受孕日期	271
“黑色”时间不宜受孕	274
把握最佳受孕时刻	275

准确预测排卵期

基础体温法	276
宫颈黏液法	278
新日程表法	279
白带变化法	280
经间痛感觉法	280
B超法	280
唾液试纸法	281
正确使用排卵试纸	281



被送到子宫腔。如滞留，就成为**输卵管妊娠**，即宫外孕。

♡ 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后，一边发育一边向子宫方向移动，3~4天后到达子宫腔，6~8天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里，然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的，如受精卵提前或推迟进入宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不可能怀孕。

只要上述任何一个条件受到破坏，则不能正常妊娠。



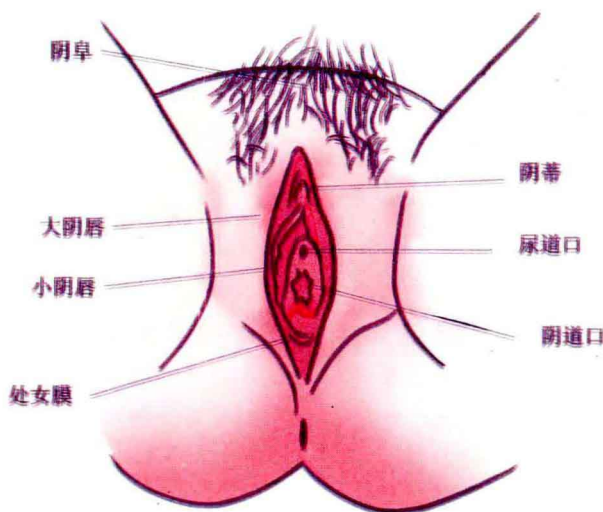
女性生殖系统

女性生殖器官大致可分为外生殖器和内生殖器。露在身体外面能看得见的部分为外生殖器；而藏在下腹部盆腔里面看不见的部分则为内生殖器。

1 女性外生殖器

♡ 阴阜。女性一到青春期，在外生殖器呈倒等边三角形上长出阴毛的耻骨上面部分为阴阜。阴阜随皮下脂肪渐渐增加而逐渐增长。

♡ 阴毛。阴毛的生长发育虽然主要是由于肾上腺或卵巢的发育而引起的，但同时也与所分泌的雌性激素的作用有关。而某些无毛症，往往会伴随**生殖器官**发育不良等症状。



▲ 女性外生殖器

③ 大阴唇。从阴阜下面到会阴处相互联合的一对皮肤皱襞为大阴唇。大阴唇具有保护阴道口和尿道口的作用。由于色素沉着增多，大阴唇常呈褐色，又因皮下脂腺和汗腺多，往往产生一种特殊的腥臭味。通常在大阴唇周围长有疏密不同的阴毛。

④ 小阴唇。位于大阴唇和阴道口之间的一对极薄的扁平皮肤皱襞为小阴唇。小阴唇前端和外表呈褐色，内侧呈粉红色，通常处于较湿润的状态。小阴唇对性刺激异常敏感，并随着性兴奋而逐渐充血、胀大。

⑤ 阴蒂。位于阴道口上面一点儿、小阴唇上端的部位就是阴蒂。女性的阴蒂和男性的阴茎相似，呈海绵体状。女性到性成熟期，其阴蒂长2厘米左右，但这也因人而异。由于阴蒂内含有许多血管和神经末梢，很容易由于性刺激而充血、鼓胀（勃起），特别是对阴蒂部位进行按摩，会迅速诱发起性的快感。

⑥ 阴道前庭。位于左右两块小阴唇所包围的部位为阴道前庭。阴道前庭上面是阴蒂，中间稍下一点是阴道口，阴蒂和阴道口中间是尿道口，此外，在阴道前庭部位还有尿道旁腺、前庭大腺和处女膜等器官。

贴心提示

女性由于特殊的生理结构，更容易受到病原体的侵袭。外阴部的污垢还是病原体的温床，病原体容易以此为基地，向泌尿道、尿道侵袭，引起泌尿系统感染或内生殖器官，如阴道、子宫、卵巢和输卵管炎症。因此，女性要特别注意性器官的清洁卫生，每天晚上用温开水清洗一次外阴部。清洗的顺序是：先内后外，从前向后。

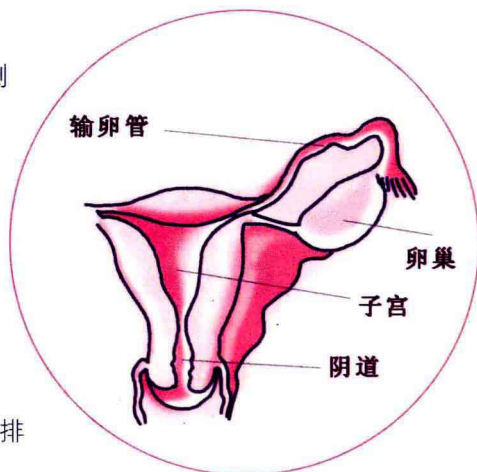
尿道口。位于阴蒂下段、阴道前庭上端的尿液排泄口。

阴道口。位于尿道口稍下部位，被处女膜所覆盖的器官。阴道口的大小因人而异。

会阴。是位于大阴唇和小阴唇所合成的阴唇后联合到肛门之间的软组织。会阴的皮肤薄，无阴毛。当遇到难产时，为了使婴儿顺利生下来，常从会阴处切开，待婴儿生下之后再仔细将切开的会阴裂口缝合。

2 女性内生殖器

① 阴道。阴道位于腹侧的膀胱、尿道和背侧的直肠之间，是一种上端为子宫颈、下端开口于阴道口的管状器官。对性成熟期的女性，其阴道深为7~8厘米。虽然阴道可以看成像一个上下一般粗的圆筒，但实际上其后壁要比前壁长1~2厘米。阴道内有许多皱襞，被一层弹性很大的黏膜覆盖着（年轻女性的阴道有许多皱襞，经过分娩就逐渐消失）。平时，前后的黏膜相互连接为一体，由子宫所分泌的白带或经血通过阴道排出体外。阴道是弹性很大、伸缩性很强的器官。



② 子宫。子宫位于膀胱和直肠之间，是一种呈倒置的前后稍扁的梨形的肌性中空器官。成年女性未妊娠时子宫的大小，长约8厘米（内长7厘米），宽4厘米，厚2~5厘米。从子宫底部起约2/3长的部段较宽称子宫体，下部较窄称子宫颈。成年女性子宫体与子宫颈长度之比为2:1。

▲ 女性内生殖器

③ 输卵管。输卵管就是输送卵子和受精卵的管道，是从子宫底部左右两端伸出的一对细长而弯曲的管道，长10~12厘米，其首端为输卵管伞端，呈向腹腔张开状，从其功能来看，可称输卵管；从其形状来看，又可称之为喇叭管。输卵管的主要作用，是每月一次周期性地将从卵巢所排出的卵子输送到子宫腔内，卵子游动是借助输卵管自身蠕动和在子宫内膜上皮生长的绒毛运动。从子宫底左右分出的两条输卵管，每一条输卵管可分为极细的输卵管间质部、中间的输卵管狭部和靠近伞端且比较粗的输卵管膨胀部（壶腹部）3个部分。



贴心提示

每个卵巢，都有好几组叫做卵泡的细胞，这些卵泡本身含有未成熟卵。当女孩长到12岁时，这些卵泡便以28天左右时间为一个周期开始成熟，一般是两边的卵巢交替成熟（刚出生时，女孩的卵巢中大约有350000个未成熟卵，从青春期到绝经期，大约只成熟375个卵子）。每个卵子成熟后便和卵巢分离，这一过程就叫做排卵。卵子本身不能运动，它从卵巢排出后，经输卵管伞端的“拾卵”作用进入输卵管，在输卵管平滑肌收缩、输卵管摆动、输卵管液的流动等作用向下向子宫方向被动地运动。



④ 卵巢。卵巢，即卵子的巢穴。虽说卵巢是女性身体本质的、最重要的器官，是产生卵子和分泌激素的源泉，然而，即使是性成熟的女性，其卵巢也不过像拇指一般大小。此器官外观呈灰白色，组织柔软且小巧玲珑。子宫左右两侧各有一个卵巢，从女性具有生育能力起，其卵巢里面就已密密麻麻地排满了几万个甚至几十万个所谓的原始卵泡。女性从婴儿期至幼儿期这一阶段中，卵巢发育变化不大，但进入青春期，一个个原始卵泡便发育长大。

一旦完成排卵后的卵泡，便变成所谓的黄体，这时，一方面分泌黄体激素，一方面逐渐萎缩。由此看出，卵巢具有分泌卵巢激素和排卵两个重要功能。



3 女性月经期

① 月经。女性在12~47岁，平均约28天便有一次血和黏液从阴道流出，人们称之为月经。月经排泄要持续2~8天时间（4~6天为最正常）。同时伴有各种不适的症状，如头痛、恶心等，这就是“月经期”，即女性体内激素变化和卵子生产周期的外在表现。

② 月经过程。如果卵子不能和精子结合，它便在离开卵巢24~40小时退化，最后无声无息地被吸收或随尿液从阴道排出。同时，子宫在为受精卵着床做准备。激素已经使子宫内膜变厚，并且分泌出液体，使受精卵在着床后得到营养。如果受精不发生，激素的进一步刺激使厚厚的子宫内膜脱落，随少量血液从阴道流出，这个过程便是月经过程。

③ 正常的月经周期。经期第1天开始，下丘脑已经产生出“促卵泡成熟激素”：一个新卵子已经开始在其中的一个卵泡中成熟。

第4天后，卵泡产生雌激素之后，雌激素刺激子宫壁的增长和乳房发育，制止“促卵泡成熟激素”的产生，并且刺激下丘脑释放黄体激素。

第12天后，黄体激素使卵泡破裂，释放出卵子，并且使残破卵泡变成“黄体”，产生孕激素和雌激素。

第14天后，孕激素使子宫壁变厚，为受精卵着床做好准备，并且制止黄体激素的产生。没有黄体激素的支持，黄体退化，雌激素和孕激素水平下降，最后子宫内膜脱落，月经来临（第28天），雌激素不再抑制“促卵泡成熟激素”。周期再次重新开始。



4 月经期问题

① 月经前的不适。主要症状（经期开始前7天最明显）有头痛、腰痛、恶心、胸闷、紧张、身体机能减弱等。如果上述症状严重，可以采用激素疗法。

② 痛经。痛经是指月经前后或月经期间出现的下腹疼痛、坠胀，可伴腰酸或其他不适，影响生活和工作。有两种痛经比较明显：痉挛性痛经和充血性痛经。痉挛性痛经开始时阵痛，后来整个下腹部疼痛，这种痛被认为是由于子宫内肌肉收缩引起的。充血性痛经是经期前感到的隐隐作痛。痉挛性痛经往往在怀孕后消失，充血性痛经一直要延续到绝经期。

③ 月经不调。青春期月经往往是不规则的，有些成年妇女也发现她们月经周期的长短月月不同，正常的月经周期应在22~35天。

④ 无月经。无月经有两种：原发性无月经和继发性无月经。如果一个女孩到18岁还没来月经，她便患有原发性无月经，这种情况也许是激素紊乱引起的，应当找医生检查。

继发性无月经是指已开始行经而后停经的状况。这是很正常的，大家知道怀孕期间孕妇不行经，有时分娩后过了好几个星期才重新开始行经。在哺乳期中的妇女尤其如此。当然，继发性无月经也可能由惊吓、恐惧、紧张或抑郁等情绪波动引起。激素紊乱、疾病、乱用药物、出外旅游或身体素质差也可能引起继发性无月经。

⑤ 经血过多。一次月经期通常流失的经血量因人而异。有些妇女却失血过多，失血过多或经期太长（带避孕环的妇女常常发生），一般由缺铁症引起。治疗可以多吃含铁丰富的食物，或进行一个口服铁剂的疗程。经血过多（或两次经期间的失血）有时可能是诸如激素紊乱、子宫肌瘤或子宫炎等病的先兆，同时，心理因素有时也会引起经



贴心提示

继发性痛经是由于子宫器质性疾病引起的痛经，比如子宫内膜异位症。继发性痛经者往往有内生殖器与周围组织粘连，输卵管变形或管腔闭锁而导致不孕；或输卵管腔通而不畅发生异位妊娠即宫外孕。另外，有一种子宫发育异常称为残角子宫，如其内膜无功能则一般无症状，若内膜有功能，因残角子宫的腔与正常子宫腔不相通，月经期发生宫腔积血而痛经，而且这样的残角子宫一旦发生妊娠，往往在孕16~20周时突然破裂而危及孕妇生命。

血过多。由激素不平衡引起的子宫出血，可以导致大量失血，这种情况下如使用刮除术不起作用，就需要进行子宫切除术了。

所有这些过分失血情况都应去咨询医生，听听医生的意见。



男性生殖系统

男性生殖系统包括露在外面的部分和隐藏在下腹部盆腔内的生殖器官。

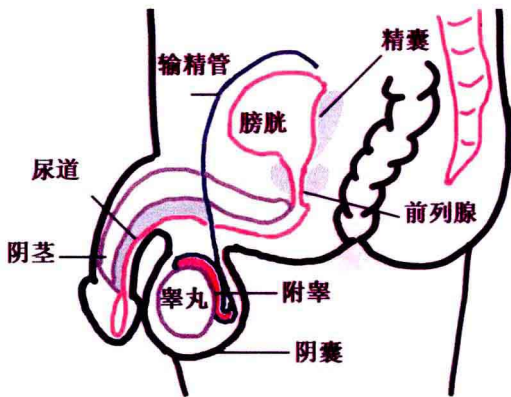
1 生成精子的源头

睾丸是制造精子的“工厂”，左右各一个，你别看它们的“规模”不大，内部结构却相当复杂，生产精子有一套独特的本领，而且还挺“娇生惯养”，需要一个阴囊把它们保护起来呢。

阴囊

造物主专门为两个睾丸建造了一个“安乐窝”，叫做阴囊，睾丸就舒适又安全地生活在里面。

阴囊是由皮肤、肌肉等组织构成的一个袋状囊，中间隔有“一堵墙”，把左右两个睾丸隔开。由于阴囊柔软而富有韧性，即使经受剧烈的运动，或者外来的暴力，都可以被它缓冲掉，所以不会直接影响里面的睾丸，避免了睾丸受到损伤。更重要的是，阴囊还是一个天然的“散热器”，它的皮肤与众不同，比起身体其他部位的皮肤更薄而多皱褶，如果把它拉平，表面面积就很大；其皮肤里面还有很丰富的汗腺，很容易出汗。从阴囊的功能看，睾丸没有它的帮助就无法造出精子。



▲ 男性生殖器

睾丸

左右睾丸形状都是椭圆形，左侧比右侧位置稍微低一点，每个重10~20克，外面有一层叫白膜的“外套”包裹着，把睾丸剖开看，它的内部有规则地分成200~300个睾丸小叶，每个睾丸小叶里有3~4根精曲小管，这是一种很细很细的管子，直径只有150~250微米，长度为30~70厘米，弯弯曲曲盘旋在睾丸小叶里，它们是产生精子的基地。数不清的精曲小管合并成很多精小管，再由汇集成网状的精直小管分出10~20根睾丸输出小管伸出睾丸，最后合并成一根总的管道走向附睾。

睾丸里有3种细胞，其中有两种生活在精曲小管里，一种叫生殖细胞，精子即由它演变而来；另一种叫支持细胞，有人叫它营养细胞，它的功能是向生殖细胞提供营养，支持生殖细胞工作；第三种细胞并不在精曲小管内，而是生活在睾丸小叶之间或曲细精管周围的疏松结缔组织里，名叫间质细胞，它的本领就是制造睾酮，是男性最重要的雄激素，也是维持男性特征和生育力的必需物质。睾丸是男性的性腺。



贴心提示

人类成熟精子的形状像蝌蚪，全长约60微米，大致可将其分成3个部分：头部、中间部及尾部。头部椭圆形，尖端有一种叫顶体的结构，里面含有一种特殊的酶，当遇到女性的卵子时，顶体就把这些酶释放出来，去溶解卵子的外膜，帮助精子穿透卵子的外膜而进入卵子；头部的膨大部分是精子的细胞核，里面有携带遗传物质的染色体。中间部又叫体部，主要是精子的细胞质成分，含的都是精子维持生存的必需物质。尾部不过是一些蛋白质成分，精子利用尾部各个方面的摆动而运动。



前列腺

前列腺只有1个，位于膀胱下面，形状和大小都像一个栗子，重约20克，分好几个叶，中间有尿道穿过，因此当老年人患上前列腺增生症时，会压迫阻塞尿道造成尿潴留。前列腺的结构分为两个部分：充满整个腺体的是腺液组织，能分泌前列腺液；另外，还有15~30条叫做前列腺管的小管通向尿道，射精时，把前列腺液排泄到尿道里。

前列腺的功能是分泌前列腺液，它也是组成精液的一个部分，占一次射精的精液量的13%~32%，比精囊液先射出，也具有营养精子和帮助精子活动的功能。此外，前列腺内还含有一种特殊的酶物质，叫做液体因子，可以使已凝固的精液再液化，精子才能在精液内自由活动。所以，前列腺液的液体因子与精囊液中的凝固因子作用正好相反，先凝固后液化，一先一后互相配合，目的都是有助于生育功能。

射精管

左右射精管都很短，它是精囊开口与输精管壶腹部合并而成的一条细管，穿过前列腺，通过尿道的尿道嵴。射精管在结构上有两个特征：第一，管壁比较厚实，富有弹性，可以产生强有力的收缩，帮助精液射出；第二，在尿道嵴上的射精管开口极小，一方面使射精有力，另一方面使精液在挤出射精管开口时，通过神经反射，产生一种射精快感。

尿道

男性尿道负责排尿和排精两种功能，所以是尿液与精液的共同通道，全长12~20厘米，分4个部分：最接近膀胱的那部分由前列腺包绕，所以叫前列腺部，这也是射精的最重要部位，中央有一条隆起尿道嵴，嵴中央突起部位叫精阜，是前列腺管开口的场所，也是两侧射精管开口的地方。接下去几部分叫做膜部、球部、阴茎部，其中球部尿道旁边有对尿道球腺，分泌的腺液也参与精液的构成，而且常常在阴茎勃起后先滴出尿道口，去润滑阴茎头部。

阴茎

阴茎是男子性交的器官，成年男子阴茎长度为7~10厘米，勃起时长度可增加1倍，分为阴茎头（即龟头）、阴茎体和阴茎根3个部分。阴茎头稍微膨大些，前端有尿道的开口，阴茎头与体部连接处还有阴茎包皮，如包皮过长而包着阴茎头不能翻起时，就成为包茎。阴茎由3条海绵体组成，背面两侧各有1条阴茎海绵体，比较粗大，当性兴奋时，疏松的海绵样结构里积聚大量的血液，使阴茎变得挺硬勃起，性生活后，海绵体内的血液流走，阴茎随之软缩。在阴茎的腹侧中央有1条尿道海绵体，里面有尿道通过，勃起时这条海绵体也会充血，不过程度远比不上阴茎海绵体。阴茎的根部向会阴的深处伸入进去，与一些肌肉、韧带相连以固定阴茎，这些肌肉在性生活时也会收缩，一方面帮助阴茎海绵体充血，阻止血液流走；另一方面也帮助来自射精管的精液能迅速地射出尿道口。



条件Ⅱ——体内激素正常分泌

卵子平时缩在卵巢里以卵泡形式存在。卵泡发育成熟成为卵子排出，这是个复杂的过程，至少需要6种激素团结合作，所以体内激素正常分泌成为排卵的必要条件。

1 月经要有规律

激素控制月经周期，所以月经是激素正常与否的信号。痛经、经期提前或推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少，就是身体在向你报警！

工作压力大、精神紧张最易引起月经失调。在“职业需要”这个强大的理由面前，女性同男性没有分别，一样兢兢业业熬夜打拼。如果没有影响到工作，很多人就忍了，总在心里安慰自己“准备怀孕时，我会花半年时间好好调养”。于是“例假”完全没有了“例”的概念，15天可能来，90天也会到，排卵不知道在哪一天，更不知道是否还在排卵，完全随“经”所欲了。



▲ 精神紧张容易引起月经失调

另外，夫妻双方任何一方患有生殖系统疾病或影响怀孕的慢性疾病，都有可能导致不孕不育、流产、胎儿畸形，甚至死胎。

3 生育大计选好年龄

最好在24~28岁结婚生育，避免因年龄太小生殖细胞发育不健全或年龄过大生殖细胞衰退而影响胎儿的身体素质，影响胎儿生长发育。

因为妇女到了这个年龄段身体发育成熟，并正处在生育旺盛期，对妊娠、分娩期间的心理变化和精神刺激均能很好地调节与适应，各方面已具备了做母亲的条件，能胜任哺育与教育下一代的任务，其所生的小孩既健康又聪明。



▲ 适龄结婚

4 不良习惯一一戒除

常见的不良饮食习惯有：就餐不规律，爱吃零食，暴饮暴食，进食过快，喜欢吃干、硬、烫等食物和高盐、高油等食物，女性挑食、节食。这些不良习惯造成人体内营养素的缺乏，最终结果导致受孕障碍，胎儿发育不良，母体孕期并发症增加。

5 孕前3个月远离烟酒

在准备受孕前3个月，夫妇俩都应禁烟酒。尤其在孕期的母亲更要绝对戒除烟和酒。

6 受孕时间适当选择

一般夏、秋季是最佳的怀孕季节。傍晚是最好的受孕时间。



贴心提示

夫妇情感与受孕几率有着十分密切的关系。要尽量避免在情绪抑郁时受孕，焦虑抑郁的精神状态和沉重的思想负担，会影响精子或卵子的质量，即使受孕也会因为情绪的刺激而影响母体的激素分泌，影响胎儿的正常发育，甚至流产。因此，当夫妇间出现某种不愉快的事情时，最好暂时避免房事和受孕。





遗传对优生的影响

父母主要通过遗传基因影响着下一代。父母如果遗传给子女优良的基因，生出来的宝宝一定是聪明的。



生物钟：遗传的基本规律

我们知道，子女身体上的许多性状都是由父母遗传而来的。所以，子女的相貌、行为甚至喜好常常酷似父母。那么，父母是通过什么将他们的很多性状传给下一代的呢？那就是遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）。亲代将自己的遗传物质DNA传递给子代，使遗传的性状和物种保持相对的稳定性。简单地说，父母通过染色体上的遗传基因传递遗传信息。

基因

基因是DNA（脱氧核糖核酸）分子上具有遗传效应的特定核苷酸序列的总称。基因位于染色体上，并在染色体上呈线性排列。基因不仅可以通过复制把遗传信息传递给下一代，还可以使遗传信息得到表达。

现代医学研究证明，除外伤外，几乎所有的疾病都和基因有关系。不同的基因型对环境因素的敏感性不同，敏感基因型在环境因素的作用下可引起疾病。另外，异常基因可以直接引起疾病。这种情况下发生的疾病为遗传病。

染色体

人体最基本的单位是细胞。细胞里最主要的遗传物质是染色体，它是遗传的物质基础。人类的染色体有23对，46条。染色体有常染色体和性染色体之分，也就是前22对为常染色体，第23对为性染色体。而遗传基因就排列在染色体上。



铅污染你注意到了吗

铅为质软的重金属，是一种工业毒物，温度达 $400\sim 500^{\circ}\text{C}$ 时即有铅蒸气逸出。铅主要用作电缆、蓄电池、铸字台和放射防护材料，也是油漆涂料、农药及某些药剂的主要原料。

铅可自呼吸、饮水、食物、皮肤接触等多种途径进入人体，它虽不是人体必需的元素，但却是人体经常存在的成分之一。

我国出生监测研究指出，在妊娠前3个月前后接触铅，与中枢神经系统畸形有关，可导致胎儿中枢神经系统毒性损伤，并且这种由铅中毒造成的神经病变将会是永久性、不可逆、终身性的损伤。铅对人类生殖功能的影响与剂量有关，血铅 $250\sim 400$ 克/升可导致男性精子异常、精子数目减少、精子畸形率增高、精子活动力下降等，女性铅中毒会导致发生不孕、胚胎生长发育受影响，如流产、胎儿或婴儿死亡及婴儿发育迟缓，即使能够存活也会智力低下等。

1 铅污染途径

大气铅污染主要来自金属冶炼厂、化工厂等排放的含铅废气；汽油燃烧过程中，随汽车废气排放的铅。饮水中的铅来源于受铅污染的水源和含铅的自来水管。食品罐头和含铅容器，受铅污染的水产品和农作物是食物中铅的来源。废水污泥中含高浓度的铅，用做肥料则污染土壤和农作物。大气铅尘和建筑涂料剥脱的碎屑在空气中，也可再次进入人体。



▲ 尽量不要接触汽车尾气

2 预防措施

我国规定了生产车间空气中铅的最高允许浓度：即铅烟为 0.03 毫克/米³，铅尘为 0.05 毫克/米³。劳动部颁发的《女职工禁忌劳动范围的规定》中规定：已婚待孕女职工禁忌从事铅作业，怀孕女职工禁忌从事作业场所空气中铅及其化合物浓度超过国家卫生标准的作业，除此之外还应注意：

① 应尽量避免进入市中心汽车频繁出入的环境。

② 居室避免用油漆装饰墙壁。

③ 减少因食品污染摄入的铅，不食含铅食品，如酒、松花蛋、爆米花、酸性罐头食品等。

人们发现其子代多患小头症并伴有精神发育迟缓，特别是母亲受到高剂量照射时，胎龄未满18周者伴智力迟钝的小头症尤多。胎儿及6岁以下受到爆炸辐射的儿童末梢血淋巴细胞染色体异常，身高及体重增长减缓。

治疗剂量的放射照射是否对胚胎发育造成影响主要取决于受照射的剂量、受照射时胎龄及个体对辐射的敏感性。受照射剂量在250~300伦，妊娠4~11周接受照射，子代均出现严重畸形，中枢神经系统最易受损，最常见的异常为小头症和脑积水。



家庭装修暗藏危机

一些年轻夫妇为追求居室现代化费尽心机，其实有时会带来弊病。室内环境的主要污染源是甲醛、苯、氨和放射性物质（如氡等）。

家庭装修带来的污染对优生是一个很大的威胁。家庭装修有害物质来源主要是装修材料和家具，有害物质主要有两大类：一类是由涂料、家具释放出来的甲醛、苯、氨气、氡气所致的化学污染；一类是由装修材料中的石材、陶瓷与其他土壤制品的放射，电磁辐射等造成的物理因素的污染。

中国室内环境监测委员会发布的室内环境警示说，美国专家的最新一项研究表明，吸入污染程度较重空气的孕妇，其新生儿发生的持久性基因变异比正常水平增加大约30%。这是世界上第一次发现空气污染能造成胎儿染色体发生变化的证据。

医学统计表明，新装修家庭的夫妇不育不孕率高、婴儿致畸率高、儿童罹患白血病率高。各大医院的统计数据表明，几年以来，儿童白血病、畸形儿和不育不孕症的发病率呈直线上升趋势，且城市高于农村，发达地区高于欠发达地区，已引起各方面普遍关注。

苯主要来源于胶、漆、涂料中，也是强烈的致癌物质。另外，来源于混凝土、水泥、花岗岩等建筑材料中的放射性元素氡，也是无形的“杀手”。

有新式家具或现代装潢的居室，其室内甲醛含量偏高，甚至超过标准6~7倍。甲醛是一种无色、易溶、有刺激性的气体，长期吸入将危害人体健康。孕妇及胎儿对其更为敏感，易使胎儿发育迟缓，新生儿体重下降。



贴心提示

家庭装修带来的污染对优生是一个很大的威胁。装修所带来的看不见、摸不着的暗藏的有害物质对人体健康的损害是无情的，轻者可以引起呼吸道、消化道、神经系统、视力的慢性损害及高血压等疾病；对妇女可引起月经紊乱、不孕症；对已孕妇女可导致妊娠综合征、胎儿不能正常发育、新生儿体质降低等；严重者可以产生癌症，如肺癌、白血病等。医学研究证明，室内装修所致的污染已成为诱发白血病的主要原因。



3 空调

长期在空调环境里工作的人50%以上有头痛和血液循环方面的问题，而且特别容易感冒。这是因为空调使得室内空气流通不畅，负氧离子减少的缘故。预防的办法很简单：定时开窗通风，排放毒气。怀孕期间，应每隔两三个小时到室外待一会儿，呼吸几口新鲜空气。

4 复印机

由于复印机的静电作用，空气中会产生臭氧，它使人头痛和晕眩，启动时，还会释放一些有毒的气体，有些过敏体质的人会因此发生咳嗽、哮喘。怀孕女性要减少与复印机打交道的机会。

5 久坐

人除了睡觉外，大部分时间都是坐着，无论坐办公室、吃饭、看电影、开车，一天中坐七八个小时算平常的事。却不知长期久坐容易造成血液循环不顺畅，同时也会引发女性妇科方面的疾病，甚至可能导致不孕症。由于长期久坐，月经前及月经期常有剧烈疼痛，是因久坐加上缺乏正常运动，气血循环障碍所致；有些因久坐导致经血逆流经输卵管进入盆腔在卵巢部位形成异位囊肿，引起下腹痛、腰痛、经痛，即所谓巧克力囊肿；此外，气滞血淤也易导致淋巴或血行性的栓塞，使输卵管不通；更有因久坐及体质上的关系，使子宫内膜组织因气滞血淤而增生至子宫外，形成子宫内膜异位症，这些都是导致不孕的原因。

长期久坐或坐姿不佳，经血容易逆流，造成慢性盆腔充血，骨盆会隐隐作痛，刺激到周围神经而造成血肿；久坐还会使血液循环受阻，抵抗力变差，导致多种妇科疾病，这些也是造成不孕的主要原因。

贴心提示

如果你的工作几乎都离不开“坐”，那么应接受医师建议，每过40分钟站起来休息10分钟，做做伸展动作，或下班后从事散步、游泳、韵律舞等锻炼，都能有效改善因久坐带来的不利影响。



生活中慎防病毒、细菌

环境中的生物因素主要指某些病原体，如病毒、细菌、寄生虫等。当母亲孕期受到感染时可通过胎盘绒毛屏障或子宫颈上行感染胎儿，导致胎儿畸形或流产、死产。

与优生有关的有害生物因素主要是风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。此外，还有人类免疫缺陷病毒、水痘病毒、带状疱疹病毒、肝炎病毒等。



与宠物短暂的分离

养宠物可为平淡的生活增添乐趣，也可作为情感的一种寄托，缓解人们的孤独寂寞及心理压力，但随着宠物数量的增多，也带来了一系列负面影响。这些宠物对病原微生物易感性强，易将病原微生物传染给人。特别是孕妇和婴幼儿，由于免疫力较弱，更容易受到危害。

宠物作为传染源直接传播人畜共患的疾病，包括狂犬病、炭疽、结核病、出血热、钩端螺旋体病、猫搔病、弓形虫病、疥癣等。其中，弓形虫病是特别值得注意的。孕妇要是感染了弓形虫原虫，其危害有：

① 可引起流产、早产、死胎、妊娠高血压综合征、胎膜早破、宫缩乏力、产后出血等。

② 弓形虫病可直接影响胎儿的发育。患急性弓形虫病的孕妇，发生垂直传播的可能性较大，感染时妊娠时间越短，胎儿受损越严重。若处于怀孕的最初3个月，可导致胚胎死亡，引起流产；幸存者到孕中晚期可引起早产、死胎及胎儿畸形，如小头畸形、脑积水、小眼、兔唇、智力发育迟缓、肝脾肿大、无耳郭、无肛门、两性畸形等一系列严重后果。

③ 在分娩过程中，因胎儿吞咽被弓形虫污染的羊水而引起新生儿感染，如不给予及时的治疗，数月或数年后可出现智力低下、癫痫等中枢神经系统损害以及斜视、失明等眼部损害。

由此可见，饲养宠物对于孕妇的危害性是极大的，它的感染直接与优生相关。我们建议，如果近期打算要小孩，最好不要养宠物。



▲ 准备怀孕前就不要再接触宠物，特别是猫

