妈咪宝贝系列
MAMIBAOBEI XILIE

ZUIXIN HUAIYUN
BAIKE DAQUAN

最新怀孕百科大全



刘 伟◎编著







国内顶级妇产专家精心打造 年轻父母必备健康怀孕手册

健康怀孕是一种科学，一种幸福！

结合当今的生活环境、生活习惯，我们为准父母编写了这本简明实用的孕产期保健指南，对孕前、孕期和产后需要注意的问题做了详尽而科学的介绍，是准父母必不可少的一本实用工具书。

浙江科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一篇　孕前准备——只为怀上最棒一胎 1
第一章　你所关心的最佳受孕常识 1
第二章　遗传与优生的意义 15
第三章　你应该做好的孕前检查与防疫 27
第四章　孕前营养小站点 39
第二篇　十月怀胎历程——孕育一个健康聪明的宝宝 49
第一章　怀孕一个月 49
第二章　怀孕二个月 68
第三章　怀孕三个月 86
第四章　怀孕四个月 102
第五章　怀孕五个月 117
第六章　怀孕六个月 131
第七章　怀孕七个月 148
第八章　怀孕八个月 161
第九章　怀孕九个月 172
第十章　怀孕十个月 185
第三篇　轻松分娩与产后恢复——做一个健康的新妈妈 195
第一章　了解分娩的一些基本常识 195
第二章　产后护理面面观 210
第四篇　新生儿护理——让您的宝宝更加健康、聪明 233
第一章　新生儿的身体发育与喂养 233
第二章　新生儿的日常护理与疾病防治 255

第一篇 孕前准备——只为怀上最棒一胎

第一章 你所关心的最佳受孕常识

把握好最佳生育年龄

男女青春期以后即具有一定的生育能力，但其生育能力、生育的质量与生殖系统的发育、成熟和衰老密切相关，特别是与生殖腺的关系尤为密切。随着年龄的增长，生殖腺(即男子的睾丸，女子的卵巢)日趋成熟，其功能也逐渐加强。

女性在 13 岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟，开始周期性地排卵和月经来潮，就具备了生育能力。育龄时间一般可持续 30 多年。25～35 岁这段时间是生育功能最旺盛的时期，进入更年期(45～55 岁)后，生育力就逐渐减退，最后生殖器官萎缩，月经停止，这时生育力也就完全丧失了。女性的最佳生育年龄一般认为在 25～29 岁之间。

男性在 15 岁左右便开始有遗精现象，但生精功能尚未完全成熟，到 25 岁左右时，生精功能健全并已臻成熟，40～55 岁，睾丸功能开始衰退，生精功能趋于下降，但有报道男性在 35 岁时睾丸便有萎缩，其功能已开始衰退。因此，男性生殖功能最旺盛时期，即最佳生育时期为 25～35 岁之间。

把握好最佳生育季节

新婚夫妇如果想要一个孩子，那么就应该选择合适的怀孕季节。一般来说，选择合适的怀孕季节，要考虑多方面的因素，其中包括能不能呼吸到新鲜空气，穿衣服及行动是否方便，蔬菜和瓜果是否充足，能不能抵抗病毒感染等等。如果有条件的话，最好能将几方面因素综合考虑，选择一个理想的季节。

胎儿的大脑皮质在怀孕的前 3 个月开始形成，4～9 个月发育最快，这时需要充分的氧气和营养。因此，最好把这一时期安排在春季或秋季，孕妇便可以多在室外散步以呼吸新鲜空气。若在秋季，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，孕妇可以充分地吸收营养。所以说，夏天或冬天受孕都是最好的季节。

4～5月份气候适中，气温变化小，风景秀丽，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复，婴儿的生长发育都带来许多便利。因此，从这一方面来考虑，八九月份,即夏秋之交是怀孕的理想季节。

冬末春初是一些疾病流行的时期，病毒性传染病较多。病毒可以引起胎儿的先天性缺陷。怀孕的前3个月是胚胎的敏感期，如果受病毒感染，容易导致畸胎。因此，从健康方面来考虑，最好不要在冬末春初怀孕。

综上所述，夏秋季怀孕既可使胚胎在前3个月避开流行性病毒感染，又有利于孕妇多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以保证母子合理的营养结构和营养量。春夏之交分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。所以，夏秋之交可以说是最佳的怀孕季节。

把握好最佳受孕时机

最佳受孕时间是指受孕前后较为短暂的日子，一般来说，我们建议选择以下情况受孕：

①选择夫妇双方身体健康良好的情况下受孕。

②选择夫妇双方情绪饱满、心情舒畅的情况下受孕。

③选择合理安排好营养，为生育提供充分的物质基础的情况下受孕。

④选择受孕前尤其是受孕当天未饮用烈性酒、减少吸烟或戒烟戒酒的情况下受孕。

⑤选择在精神系统调节好、性情陶冶好的情况下受孕。

要注意的是，受孕尤其要避开以下几种情况：

①身体极度疲劳，或过度体力劳动及脑力劳动后不要受孕。

②情绪激动之时，如争吵、暴怒、悲伤和恐惧时不要受孕。

③大病初愈或久卧病床时不要受孕。

④女方流产不满6个月时不要受孕。

⑤新婚期疲劳、饮酒过度、性生活过于频繁的情况下不要受孕。

⑥因病服用某些药物，尤其是安眠药时不要受孕。

充分做好心理准备

夫妻双方想拥有属于自己的宝宝本身就是件温馨的事。可是从浪漫的二人世界，一下子变成幸福的三口之家，你是否能适应这突如其来的转变呢?因此夫妻双方必须从决定要孩子那一刻起就要以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命，完成将他平安带到这个世界上的使命，就是我们需要做的心理准备。这种心理准备具体包括：

(1)接受孕期的变化

妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性。

(2)接受家庭责任与应尽义务的增加

怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴，尤其平时妻子可以做的体力劳动，在孕期大部分都会转移到丈夫身上。孩子出生后，夫妻双方对孩子的义务与对家庭的责任都在随着时间的迁移而增加。

(3)接受未来生活空间的变化

小生命的诞生往往使夫妻双方感觉生活空间变小了。

(4)接受未来情感的变化

无论夫妻哪一方，在孩子出生后都会自觉或不自觉地将情感转移到孩子身上，从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。

从结婚到怀孕，从分娩到做母亲，所有的变化都是人生经历的自然过程与阶段。因此，无论是妻子还是丈夫，只要我们以自然心态接受这些自然事实与过程，与爱人及时沟通，共同解决每个过程或阶段可能发生的问题或矛盾。相信每对夫妻都会顺利且安全地走过人生的每一个春、夏、秋、冬。

充分做好生理准备

每一对幸福的夫妻都希望孕育一个健康、快乐的宝宝，那么就要在孕前生理上好好准备一番，说到孕前生理准备，主要包括生理机能

需要全本请访问 www.ertongbook.com

调适、身体素质调养、饮食的调理、性生活的和谐和性器官的卫生等，可以说是一次生理机能的大演练。

(1)慎重用药

孕前因病或其他原因服药时，也要特别注意。因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长，有时会对宝宝产生影响。所以，在计划怀孕前 3 个月就应当慎重用药。绝对不可自作主张，而要在医生的指导下安全用药。

(2)停止避孕

如果你一直都采取口服避孕药的方法避孕，就应在决定怀孕前 6 个月停服避孕药品，或至少在怀孕前 3 个月停止服用，使生育机能有足够时间逐渐恢复过来。停服避孕药期间，你可以采用别的避孕方法，如男用避孕套及女用子宫帽等。

如果你怀疑自己在服用避孕药期间有了身孕，就应尽快去请教医生。因为避孕药中的荷尔蒙(激素)有危险性，可能影响胚胎的早期发育。如果你是采用宫内节育器来避孕的，在计划怀孕前只需请医生代为除去宫内节育器便可，无需再用别的方法避孕。但假如你在放置了宫内节育器后发觉怀孕了而又想保存宝宝，应尽快到医院就诊。宫内节育器留在受孕的子宫内可以导致小产或宝宝先天不足。

(3)生理机能全面调适

怀孕生孩子绝非只是两性结合、单纯生殖系统的事，而是涉及到准备养育孩子的男女双方身体的全部。双方都要时刻注意卫生，采取必要可行的保健措施，使身体保持最佳健康状态。准备怀孕前，双方都要进行身体检查，发现有关疾病和不够理想的生理机能问题，就要及时进行治疗、调养和功能锻炼。为保证精液的正常成分和卵子的成熟质量以及生殖器官的健康状况，都要进行检查和调理，必要时可以主动前往孕产科门诊接受优生指导，确保双方在生理机能正常而健壮的状况下怀孕。

(4)加强锻炼

受孕前，年轻的妻子应下决心先调整好身体，以便在怀孕期和哺乳期间一直都将身体保持在最佳状态，承受养育宝宝、教育宝宝的重任。胜任怀孕、分娩时体力的消耗，准妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼，如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等。每日只用 15 分钟时间，坚持 2 个月，就可以达到增强身体素质的目的。

(5)身体素质全面调养

男女双方健康状况(身体无病、生理机能正常)很重要。准备怀孕前，男女都应当注意身体素质的锻炼，使身体健康，精力充沛，再加上两性协调的性生活，使精子和卵子处在最佳状态，对新生命在形成过程中获得优良遗传基因有利。调养期要保持性生活的正常。在女性排卵期前减少性爱次数，使男性养精蓄锐，以利于排卵期内性爱时，产生数量足、质量高的精子。

(6)讲究衣食住行

在预备受孕前一段时间内，男女双方均不宜穿紧身裤如尼龙形体裤、牛仔裤等，这些衣着透气性差，紧包男女外生殖器，使女性患阴道炎症可能增大，直接影响受孕。男性则会使睾丸压紧到腹部，增加睾丸的局部温度，使生精功能减退，受孕后畸形儿或先天性缺陷儿发生率会增高。

(7)夫妻忌烟酒

假若你已计划好要生宝宝，就应尽量在怀孕前戒烟。戒烟需要时间和恒心，为了宝宝的健康，怀孕前戒烟是势在必行的。因为吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育方面的影响更大。因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体(遗传因子)。酒精是第二类怀孕时必须禁忌的“社交性”药物。酒精影响宝宝发育不健全的例子很多，主要影响宝宝身、心两方面的发育。凡经常过量饮酒的人，受孕时间最起码应安排在戒酒的 10 周以后，往后拖延一段更好。

准妈妈孕前忌服安眠药

有的青年人结婚后，由于操劳和生活不习惯等原因，常常出现失眠、乏力、头晕、目眩等症状，甚至出现精神上的疾病而影响正常的婚后生活；也有的男青年患有早泄，性生活不理想。于是有的新婚夫妇就采用安眠药调节各种症状。这种做法对怀孕是十分有害的。

安眠药对男女双方的生理功能和生殖功能均有损害。如安定、利眠宁、丙咪嗪等，都可作用于脑，影响垂体促性腺激素的分泌。男性服用安眠药可使睾酮生成减少，导致阳痿、遗精及性欲减退等，从而影响生育能力。女性服用安眠药则可影响下丘脑机能，引起性激素浓度的改变，表现为月经期间无排卵高峰出现，造成月经紊乱或闭经，并引起机能障碍，从而影响受孕能力，造成暂时性不孕。

为了避免影响双方的生育能力，准备怀孕的夫妇千万不要服用安眠药。一旦发生失眠现象，最好采取适当休息、加强锻炼、增加营养、调节生活规律等方法解决。从根本上增强体质，万不可依赖安眠药。

准妈妈孕前忌用化妆品

美容化妆已成为现代妇女的一种时尚，但已怀孕的妇女在使用化妆品时应特别注意，以下几种化妆品应禁止使用。

(1)染发剂

根据国外医学专家调查，染发剂不仅有可能导致皮肤癌，而且也可能引起乳腺癌和胎儿畸形。因此，怀孕以后和月经不调的妇女，不宜使用染发剂。

(2)冷烫精

根据法国医学专家多年研究，怀孕妇女和分娩半年以内的妇女，不但头发非常脆弱，而且极易脱落。如再用化学冷烫精冷烫头发，更会加剧其头发脱落。另外，用化学冷烫精冷烫头发，还会影响孕妇体内胎儿的正常生长和发育。

(3)口红

口红是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等组成的。其中油脂通常采用羊毛脂。羊毛脂既能吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素，又能吸附能进入胎儿体内的大肠杆菌等微生物，同时还有一定的

渗透作用。因此，孕妇涂抹口红以后，空气中一些有害物质就容易吸附在嘴唇上，并在说话和吃东西时随着唾液侵入体内，从而使孕妇体内的胎儿受害。所以，为了下一代的健康，孕妇最好不要涂口红。

婚后不要马上怀孕

现在，我国正值生育高峰，结婚的青年很多。有些青年结婚后，不采取避孕措施，就要了小孩。其实，这样做是弊大于利。有很多人认为，婚姻是爱情的坟墓，这是指婚后的生活不再像恋爱期间丰富多彩，充满诗情画意。家庭琐事多起来，生活也就由此变得平淡无味了。如果婚后不马上要小孩，可以使夫妇双方增进了解，培养感情，让婚前的恋爱情感延续，这对双方感情的培养是极为重要的。

新婚夫妇结婚时买了许多家具、电器、衣服等，在经济上大都很拮据，父母经济条件不好的，就更困难了。加之刚成家，自我管理能力较差，缺这少那是家常便饭，如果没有小孩，这点事情都好对付。可以利用这段时间，双方共同努力，积蓄一笔钱，对稳定家庭和小宝宝的健康成长都将起到好的作用。

新婚夫妇，风华正茂，如果婚后马上要小孩，沉重的家庭负担会使他们身心劳累，于事业无益。如果不立即要小孩，可以利用这段时间，潜心研究，努力学习，事业更会有所成就，就不会因碌碌无为的生活而遗憾。

建议新婚夫妇婚后不宜马上要小孩子，既响应了国家的晚育倡导，又对自己各方面都有好处。

如何计算排卵日

男性的精子随时都在生成，每日都可排出。一个健康的男性,每秒钟能生成 1000 多个精子,每天能制造出 1 亿多个精子。比起男性来,女性生产的卵子数就少得可怜了。正常妇女每个月仅发育成熟一个卵子,一年排出成熟的卵子约 12 个。即有 12 次左右的机会受孕。因此,准确抓住排卵日期安排性生活就是抓住了受孕的最佳时机。

应用超声波或腹腔镜，医生可以直接观察到卵巢如何慢慢地排出一个成熟的卵子。在绝大多数情况下，妇女自己是无法这样进行观察

的,只能从下一次月经的到来，知道自己这个月又排过一次卵了。不过，只要掌握一些简单知识,妇女完全可以道自己是否在排卵，以及何时排卵。

(1)基础体温法

正常妇女经过充分睡眠,醒后立即测出的体温称为基础体温，一般指清晨醒来后未起身即测得的体温。在排卵日前的一段日子里，基础体温一般在 36.5℃以下,到排卵日前一天,体温再下降一点，排卵日这天体温最低，一天后基础体温开始上升,幅度超过 0.3℃，约经过 12～16 天，直至月经来潮。每个妇女可以根据这种规律性的基础体温，从最低的这天测算出自己的排卵日。

(2)宫颈黏液法

人类许多脏器(空腔脏器)有一种奇妙的自我开启和闭合的能力，子宫也一样。从表面上看，子宫颈与阴道相接，畅通无阻。但事实并非如此，在月经期中它允许月经排出，在月经周期后半段，子宫分泌的黏液又黏又稠，形成一个“栓子”堵住子宫颈口，此时即使再强有力的精子也无法通过子宫颈口这一“关卡”。但到了排卵期子宫分泌的黏液又清又薄，子宫颈开启，精子也就容易通过，进入子宫。24 小时后，子宫颈又再自行关闭。因此，女性只要观察自己子宫颈的黏液状况就可知道自己是否在排卵期，此时流出的白带如清鼻涕样。

(3)经间痛感觉法

人类的卵子每个月一次从一侧卵巢中发育成熟，“挤”出卵巢，释放出来，游向输卵管。这是一种动力学过程。离开卵巢的这一过程大约需要 1～2 分钟。此时卵泡破裂，卵子脱颖而出，这时会造成轻微的出血。如果这时的出血部位正好对着腹膜，就可产生一种不舒服的感觉，即一种隐隐约约的疼痛，称为经间痛。各人的经间痛感觉不完全一样，有的并不感到疼痛而只在一侧腰部有一阵阵发酸，也有的妇女感到腰部胀，一些妇女甚至无任何不适。有这种感觉体验的妇女，可以根据以往的经验，在估计的排卵期前后注意自己的感觉，预测自己的排卵日，安排受孕时机。

(4)日程表法

月经规律的妇女，可以利用月历卡来推算自己的排卵期。一般来说，排卵日在下一次月经来潮前的第 14 天。在月历卡上标出这个日期，按此安排性生活，就最容易受孕。

生男生女我们能决定吗

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键是要“优生”，以得到一个聪明、健康的孩子。重男轻女的结果势必造成男女性别比例不平衡，其后果是十分严重的。

但是人们逐渐认识到，为了保护人种质量，阻断某些对民族素质影响较大的遗传病，控制性别是一个必须采取的有效措施。因为有些遗传病与性别有着很大关系，称为伴性遗传病。如血友病，患者多是男性，女性带有致病基因，可以把致病基因传给她的子女，使她的儿子发病，女儿则成为又一代致病基因的携带者。所以携带血友病致病基因的女性怀孕，如果胎儿是男性，最好做流产手术，女性胎儿则可保留，但女儿长大结婚后，也只能生女孩。因为女性只是致病基因的携带者，不会发病，男性则会发病。还有一种叫进行性肌营养不良症，几乎全是男性发病，在二十多岁时死去，属于伴性、隐性遗传病，家中可有兄弟几人同病，但姐妹中却无人患此病的情况。这就是在结婚前要进行体检的重要性，有些人可以结婚，但应知道婚后生育时应注意什么问题——家族中有某些遗传病的未婚男女，一定要在医生指导监护下生育，并且要控制胎儿的性别，避免遗传病在下一代身上发生，给孩子和家庭带来不必要的痛苦。

控制性别是为了阻断遗传病的发生，一般都是在怀孕后才进行检查证实的，能不能通过在怀孕前采取某种措施，来决定生男或者生女呢?人们通过长期的研究和实验，发现决定性别的关键是男性的 X 精子和 Y 精子。它们有不同的特性，男性 X 精子活动力弱，“行动”慢，但生存时间较长，而 Y 精子活动力强，游动性快，寿命稍短一点；X 精子喜酸性环境，Y 精子则喜碱性环境……于是，人们就根据它们的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这些特点采用一些方法来达到人工控制性别的目的。下面介绍的方法可以试一下：

（1）通过饮食控制

通过饮食，改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于 X 精子或 Y 精子的环境。如果女方吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物，如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶，以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等，生女孩的可能性大。如果女方吃偏碱性的食物，或含钾、钠多的食物，如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果汁、咸一点的食物，粮食中的根茎类如白薯、土豆，水果、栗子等等，生男孩的机会较多。采取饮食控制法，要从准备怀孕的前一个月开始。

（2）把握排卵期

在接近女方排卵期时同房，易生男孩；过了排卵期后同房，易生女孩。这是利用 Y 精子好动、寿命短，X 精子动作慢但寿命长的特点，人为地制造促使精子和卵子成功结合的环境。

(3）改变阴道的酸碱度

采用配制 2%～2.5%的苏打水冲洗阴道后同房，可以增加男孩的出生机会。用 30%～50%的食醋或 1%的乳酸钠冲洗阴道后同房，可以增加生女孩的机会。

（4）控制性高潮

男方在女方性欲高潮时射精，易得男孩；男方射精后女方才达到性高潮，或无明显性快感，易得女孩。

（5）控制同房次数

短期内性交频繁，每次射精时的精子量少，生女孩的可能性大，反之则生男孩的可能性大。

（6）掌握射精深浅

想要女孩在阴道浅处射精，反之则在临近子宫口的地方射精。

提请注意，施行以上各种方法的目的是为了防止伴性遗传病的发生。因此，最好是在医生诊断男女方为遗传病基因携带者后再试用。

为什么要测量女性体温

测量正常育龄女性的基础体温，在医学上有重要的用途，它是一种简便、实用、易学而又比较可靠的自我监测卵巢功能的方法。

根据基础体温变化，可以间接地知道女性的卵巢功能，了解有无排卵，预测排卵日期及黄体功能情况。

基础体温又称静息体温，是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量到的体温。正常育龄女性的基础体温与月经周期一样，呈现周期性变化。这种体温变化与排卵有关。在正常情况下，女性在排卵前的基础体温较低，排卵后会升高。这是因为卵巢排卵后形成的黄体分泌较多的孕激素，会刺激下丘脑的体温调节中枢，导致基础体温升高，并一直持续到下次月经来潮前才开始下降。

把每天测量到的基础体温记录在一张体温记录单上，并连接成曲线，就可以看出，月经前半期体温较低，月经后半期体温上升，这种前低后高的体温曲线称为双相型体温曲线，表示卵巢有排卵，而且排卵一般发生在体温上升前或由低向高上升的过程中。

通常一个人的体温会受到外界环境和机体内在活动的影响而有所波动，为了排除这些外来的和内在的各种影响，因此常常把早晨 6～7 点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温——基础体温是人体一昼夜中的最低体温。

测量基础体温的方法虽然简单，但要求严格，还需要长期坚持。测量前，准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单(如没有这种记录单，可用一张普通坐标或小方格纸代替)，从月经期开始，于每日清晨起床前，在不说话和不做任何活动的情况下，把体温计放在口腔里 5 分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。

为了提高测量基础体温的正确性，应当在每晚临睡前，把玻璃体温计上的水银柱甩到 35℃以下，并放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动。如果起床拿体温计，就会使基础体温升高，使这一天的体温数值失去意义。对上中班或夜班的女性，把测量基础体温的时间放在每次睡觉 4～6 小时后初醒的时候。

基础体温一般需要连续测量 3 个月经周期以上，才能说明问题。如果月经周期比较规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上就能掌握自己的排卵日期。

为了减少麻烦，可以选定从排卵日前的 3～4 天开始测试体温，待体温升高后再继续测试 3～4 天就行了，也就是说只要测量排卵期内的基础体温，可以用于避孕的需要。

测量基础体温有哪些用途

测量基础体温一般有以下几种用途：

（1）指导生育

与避孕恰恰相反，如果想生育，就应选择在排卵期性爱。因为测量基础体温可以测定女性的排卵日期，所以能用来指导生育。特别是某些不易怀孕的女性安排在排卵期性爱，可以增加受孕的机会。

（2）指导避孕

测量基础体温可以知道女性的排卵日期，从而可以采用安全期避孕。

（3）诊断早孕

测量基础体温是一种最简单且诊断效果又快的妊娠诊断法。月经周期一向规则的女性，如果突然停经，而基础体温上升后不再下降并持续 18 天以上，通常就可以诊断为怀孕。因为卵巢排卵后，卵泡形成黄体，分泌孕激素，孕激素会使体温升高，如果卵子受精怀孕，则黄体继续分泌孕激素，体温便会一直维持在较高水平。

（4）观察卵巢功能

正常育龄女性的基础体温曲线呈双相曲线，即月经周期的前半期低，后半期高，这种情况表示卵巢有正常的排卵功能。如果基础体温呈单相曲线(没有前低后高现象)，表示卵巢没有排卵。

手机对生育的影响

当今世界已经进入信息时代，各种高科技通讯产品的发明使人类的交流和沟通变得更加快捷和方便，手机因其方便、实用已进入了人们工作和生活的各个领域，发挥着重要的作用。与此同时，手机对人

机体的损害也渐渐被发现。手机是通过高频电磁波将电信号发射出去的，发射天线周围存在微波辐射(300MHz～300GHz)，如果所使用手机的微波超过国家规定的微波卫生标准，对人体就会产生危害，微波被机体吸收到机体深部，使器官发热，而人却无任何感觉。

现在人们对手机辐射危害的研究一直在进行，越来越多的事实证明，手机辐射的高频微波可对人的神经、血液、免疫系统、眼部及生殖和胚胎发育等造成影响和损害。对于男性来说，微波的辐射可对生殖功能产生影响，导致精子数量明显减少和活力不足。对女性内分泌功能产生影响，使女性月经异常发生率增加。尤其在怀孕后，其危害更为严重，微波辐射达到一定强度可引起流产、胎儿畸形或死胎，低强度也可对后代出生后的若干行为产生不良影响。

夫妻双方应保持和谐的心理

对于新婚夫妇来说，心理环境的内容十分丰富，包括夫妻彼此在气质上的互补和性格上的协调等等。和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征：

①夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡，当一方由于气质或性格上的原因失去正常的心理状态时，另一方善于引导对方摆脱困境。

②善于安排适宜的生活节律，以消除某种容易导致心理失调的因素。

③彼此都善于在特定情况下，加大自身处理与对方关系中的容忍度。平常有可能要进行争论的非原则性问题，这时可先容忍下来，留待以后适当的时机解决，也可借其他方法使之自然消化。

丈夫应在何时戒烟戒酒烟酒对健康的影响是众所周知的。作为准备跨入准爸爸行列的男性们，更应该认识到这一问题。长期吸烟饮酒可以对精液的质量造成一定的影响，增加畸形精子的比例，造成不孕、不育或胚胎异常等问题。那么，准备怀孕前何时戒烟戒酒比较合适呢？男性的精子生成周期为 80～90 天，也就是说每 3 个月左右生成一批新的精子。因此，为了保证精子质量不受烟酒的干扰，至少应该在准备怀孕前 3 个月戒掉烟酒，从而保证正常的精子孕育后代。

孕前家中不宜养宠物

我国城乡居民中有相当一部分妇女喜欢养小猫、小狗之类的小动物，视它们为宠物。由于小动物是一种弓形虫的原生动物的终宿主，养小动物的妇女极易受其影响而染上弓形虫病。

弓形虫又称刚地弓形虫、弓形体,属原生动物门，孢子虫纲，球虫目，艾美尔科，是一种人畜共患的寄生虫病的病原。胎儿受弓形虫的先天感染，可导致流产、死产等。

宠物对孕妇的危害则更大。动物身上潜藏的病毒、弓形体、细菌等感染孕妇后，可经血液循环到达胎盘，破坏胎盘的绒毛膜结构，造成母体与胎儿之间的物质交换障碍，使氧气及营养物质供应缺乏，胎儿的代谢产物不能及时经胎盘排泄，致胚胎死亡而发生流产。慢性缺氧可导致胎儿宫内发育迟缓或死胎。除此以外，更为严重的是弓形体可引起胎儿先天性心脏病、小头、脑积水、脊柱裂等多种胎儿畸形。

因此，准妈妈应当禁止养猫及其他小动物，并避免与其接触，也不要到养动物的人家或动物园去玩。

流产后什么时候可再次怀孕

一不小心，或许你刚刚经历了流产。那么，应该什么时候再怀孕呢?一般来说，流产后最好要等 1 年后再怀孕为好，如有特殊情况，至少也要等待半年后再怀孕。

因为各种人工流产都要进行吸宫或刮宫，以便将宫腔内胚胎组织清除干净。在手术过程中，子宫内膜会受到不同程度的损伤，术后需要有一个恢复过程，如过早地再次怀孕，这时子宫内膜尚未彻底恢复，难以维持受精卵着床和发育，因而容易引起流产。另外，流产后的妇女，身体比较虚弱，需要一段时间才能恢复正常，如果怀孕过早，往往因体力不足、营养欠佳而使胎儿发育不良，或造成自然流产。

预防遗传病为优生打好基础

遗传病的预防应该从选择配偶做起，避免近亲结婚；通过婚前检查来决定是否可以生育；通过产前检查，筛查出一些遗传病或先天性疾病，及时终止妊娠。

当准备生育时，应向医生充分咨询，做好孕前孕后筛查。此外，遗传病也可以通过饮食控制疗法，控制某些物质的摄入，来维持正常的代谢平衡。还可以用药物疗法与酶疗法来治疗一些遗传病。还有一些遗传病可以通过手术治疗，甚至用基因治疗来解决问题。

第二章 遗传与优生的意义

遗传病的特点

目前，通过对遗传病的分析，科学家总结出遗传病的几个主要特点。

(1)遗传性

遗传性疾病一般以“垂直方式”出现。父母传给子女，子女再传给他们的子女，一代一代传递。患者携带的致病基因会通过后代的繁衍而继续遗传下去，而无血缘关系的家庭成员(如夫妻)之间，则互相没有影响。

(2)家族性

患病者的亲属特别是直系亲属中很多患有同样的疾病。像 19 世纪英国维多利亚女王家族就是一个著名的血友病家族。

(3)先天性

往往在孩子出生前就带有先天性畸形或遗传性疾病。先天愚型、蹼状指(趾)、隐睾等。但也有一些孩子在出生时并不一定能看出有先天性疾患的表现，如苯丙酮尿症、半乳糖血症等，只有当婴儿的代谢产物累积到一定的量，导致某些器官受损后，才表现出相应的症状。有些遗传病如肝豆状核性变往往在青少年时期才出现临床症状。有些遗传病则发病更晚一些，如遗传性舞蹈病一般要到 30～45 岁时才发病。这些病从发病时间看不具有先天性，而像是后天性的，但实际上都属于遗传病。

(4)终生性

大多数的遗传病都很难治愈。也有一些是可以治愈的，如蹼状指(趾)可手术矫形，但这类疾病虽然通过手术矫形，但其体内的致病基

需要全本请访问 www.ertongbook.com