

+ 蓝狮子·果壳阅读视界①

“BABY, DO NOT BE AFRAID”

DNA 瘦驼 云无心 李清晨 著

宝贝别怕

从孕前到3岁的育儿经

多吃碱，能生男孩。这是真的吗？/怀孕总要做B超，几次才能不受到伤害？/孩子不肯吃饭，你要怎么办？
当宝宝感冒了，医生爸爸是怎么做的？

给新爸爸新妈妈的育儿书！既科学又好懂！



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

“BABY, DO NOT BE AFRAID”

DNA 瘦驼 云无心 李清晨 著

宝贝别怕

从怀孕前到3岁的育儿经

藏书



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝别怕/DNA 等著. —杭州: 浙江大学出版社,
2011.6

ISBN 978-7-308-08581-6

I. ①宝… II. ①D… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①
TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 061746 号

宝贝别怕

DNA 瘦 驼 云无心 李清晨 著

策 划 者 蓝狮子财经出版中心

责任编辑 徐 婵

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.25

字 数 120 千

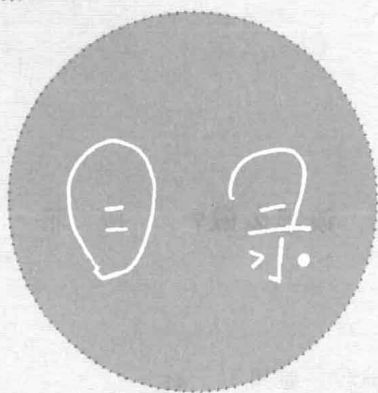
版 印 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08581-6

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591



contents

设计完美宝宝 DNA

导 读 3

生男生女靠酸碱? 5

生孩子之非常道 8

坐月子: 科学与传统 17

吃胎盘, 能大补? 21

导致性早熟的是激素吗? 25

植入前基因诊断: 设计完美宝宝 28

堕胎: 一只小手 32

怀上了宝宝，该怎么做？ 瘦 驼

导 读 37

谁能辨我是雌雄？ 41

怀孕傻三年？ 45

验尿可知性别？ 48

孕吐，这是为什么呢？ 51

宝贝爱听莫扎特吗？ 56

妊娠纹，我能把你怎么样？ 59

B超会“超”坏胎儿吗？ 63

要孩子还是要宠物？ 67

你家宝宝吃什么？ 云无心

导 读 73

燕窝能否保胎？ 75

宝贝，别怕 77

要不要捐献脐血？ 82

双酚 A 陷入安全迷雾 88

爱睡宝宝缺铁记 91

不给孩子喂饭 93

没听说过小熊糖的爸爸 96

益生元，婴儿慎用 99

宝宝到底要不要吃牛初乳？ 103

我为什么不给孩子“补钙” 106

牙健康之点点滴滴 109

能吃的疫苗，离我们还有多远？ 113

宝宝生病了，怎么办？ 李清晨

导 读 121

家有小儿，常备开塞露 125

致命呕吐 129

小儿食物不耐受，也许被忽略 133

乖，你为什么哭？ 137

母乳喂养 Q&A 141

铅中毒，长相伴 148

当医生的宝宝遭遇感冒 157

血管瘤，分清真假再动手 167

这条小鱼在乎——先天性心脏病患儿的生之路 171

一个蛋蛋也不能少！ 175

阴囊，非请莫入！ 178

包皮非切不可吗？ 182

我用“话聊”治腹痛 187

设计 完美宝宝

DNA





导 读

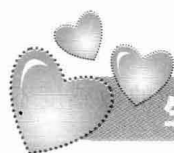
八年前，考研究生时面临专业选择的难题。那时我对理查德·道金斯的《自私的基因》一书颇为着迷。正如书中所述，繁衍后代、复制基因是所有物种的终极使命，而生殖正是完成这一使命的关键载体。那时我觉得研究生殖一定是有趣的事情，便选择了生殖生物学专业。之后的学习生涯，让我有机会了解生殖生物学界最前沿的基础理论和实际应用中的生殖辅助技术。

我在研究时，有一段时间频繁出入妇产科，因为要从医院那里获得流产女性遗弃的器官——胎盘。虽然没有直接接触过这些病人，但是我在实验室里摆弄的这些人类胎盘细胞，却是来源于一个个在怀孕早期（3~8周）做人工流产的女性。我有时惊异于我的实验材料能源源不断地从医院获得这个事实，无论是在国内还是国外。我时常会想，这些做了母亲却又放弃的女性，她们是否对生命产生这个美丽而奇妙的过程有所了解，

是否真正知道流产对她们的伤害，是否理解避孕的重要？如果她们理解生殖过程的神圣与精妙，会不会对生命的孕育带有一丝敬畏而慎重对待避孕，从而尽量避免人工流产这种伤害生命也自我伤害的事情发生？

另外，我也发现有很多人对生殖过程充满误解。总是有很多奇怪的问题出现：多吃碱性食物能生男孩儿吗？坐月子期间真的不能刷牙吗？……为了解答这些问题，我回到科学论文的汪洋中搜索，寻找科学的答案。我期望为这些流传的民间说法找到科学的依据，不过往往结论都是——没有科学根据。

如果这些文字能够为那些对生殖与生命有好奇、有困惑、有期待的读者解答一点疑惑，我就很高兴了。



生男生女靠酸碱？

人的性别由两条不同的性染色体决定，女性的卵子只携带 X 染色体，XX 染色体型是女性；男性的精子却有 X 染色体精子和 Y 染色体精子之分，XY 染色体型为男性。在受精过程中，男性的两种精子在女性的生殖道里竞赛游泳，如果是 X 精子捷足先登与卵子结合，生出的将是女孩；如果是 Y 精子成功胜出进入卵子，生出的则是男孩。因此孩子的性别取决于男性的精子类型。科学研究表明，X 精子和 Y 精子受精的几率基本上各为 50%。

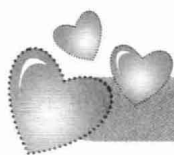
民间流传着男性的 X 精子更耐酸，而碱性环境更利于 Y 精子的说法。因此，有些很想生儿子的人，想尽办法来创造一些“利于”Y 精子的环境，增加 Y 精子受精的几率。比如，有些女性在“造人行动”完成后，用碱性溶液（例如苏打水）冲洗阴道，以为这样可以降低 X 精子的活性。还有一些女性，在准备怀孕之前，猛喝柠檬水、苏打水等碱性水，认为这样可以使身体尤其是生殖道变得“更碱”一些，从而把受精机会留给 Y 精子。

那么 X 精子和 Y 精子是不是真的对酸碱性环境的敏感度不同呢？早在 20 世纪 70 年代，科学家们就研究过这个问题。我们知道，酸碱度一般以 pH 值来表示，pH 值等于 7.0 时溶液为中性，小于 7.0 为酸性，大于 7.0 则为碱性。研究者用 pH 值 5.2~8.0 的酸性和碱性溶液对两种精子又洗又泡，结果发现 X 精子和 Y 精子的活力变化并没有明显区别。还有研究者用不同酸碱度的溶液处理兔子的精子，然后再进行人工授精，生出来的小兔子在性别比例上也没有显著区别；而且在这个实验中，用酸性溶液泡过的精子生出来的雄兔子比例反而要略微高一些，但不具有统计学意义。可见，没有科学证据支持“X 精子耐酸、Y 精子耐碱”的说法。所以，用碱性溶液冲洗阴道的办法，并不能增加生男孩的机会，反而会因为破坏了阴道内正常的酸性环境而增加患阴道炎的几率；这是很危险的——如果怀孕期间感染上阴道炎，严重的将导致流产、早产。

而“喝碱性水、吃碱性食物能改变身体酸碱度，成为‘碱性体质’，就可以增加生男孩几率”的说法，更是没有科学根据。首先，在正常生理条件下，人体各个组织、器官以及血液的酸碱度比较稳定，医学上根本不存在“酸性体质”和“碱性体质”的说法。人体血液的 pH 值一般会稳定维持在 7.35~7.45 之间，如果 pH 值发生改变，低于 7.35 或者高于 7.45，就属于酸中毒或者碱中毒，一般是某种疾病的并发症，严重时会导致致命。其次，喝碱性水、吃碱性食物唯一能改变的只是尿液的酸碱度，不

会使整个身体变为“碱性体质”，女性生殖道内的酸碱度更不会因此发生改变。在受精过程中，男性精子从阴道经宫颈、子宫、至输卵管。这几个女性生殖道的酸碱环境各异，而且 pH 值严格维持在一定范围，以确保正常的生理机能：正常情况下，阴道为酸性环境，一般 pH 值为 4.1~4.9，此酸性环境可以有效抑制有害菌生长；而子宫内 pH 值在 7.0 左右，为中性环境；输卵管，也就是受精发生的场所，为弱碱性环境。卵子细胞在受精过程中对酸碱度非常敏感，pH 值精确保持在 7.4。如果 pH 值发生变化，无论是变小（变酸）还是变大（变碱），都会影响受精的完成，可能导致不孕。事实上，女性生殖道内的酸碱度如果发生显著变化，往往意味着存在炎症或者病征。例如，阴道内的菌群失调导致 pH 值变大（变碱），分泌酸的有益乳酸菌生长受抑制，而致病或有害菌（细菌、真菌等）生长旺盛，从而患上阴道炎；又比如某些输卵管堵塞的病人，其输卵管积液的 pH 值为 8.6~8.7，大大高于正常水平。

由此可见，与其费尽心机去采用各种不科学的手段“生儿子”，还不如多花点时间和精力注意膳食平衡，坚持适当的运动，保持舒畅的心情，为生一个健康宝宝做好准备。



生孩子之非常道

生育与避孕，是人生的大事；对于成年人来说，两者之中至少要涉及其一。虽然人们为了摆脱性的生殖功能而单纯追求性快乐，不遗余力地发明和应用各种避孕技术，但与此同时，世界上又有十分之一的男女到了想为人父母的年纪时，却要为不能通过最原始最自然的方式生育孩子而备受困扰。

那么，这种俗称“不孕不育”的情况到底是怎么回事呢？我们不妨从头看看。

1. 孕育

女性卵子来源于胚胎时期的生殖干细胞。新生女婴的两个卵巢内大约有 200 万~300 万个未发育的原始卵母细胞，在青春期之前，这些卵母细胞都处于休眠状态。当女孩第一次来月经后，卵巢内沉睡的卵母细胞被唤醒，开始发育为成熟的卵子，由卵巢排出并进入输卵管。停滞在输卵管的卵子等待着精子的到来，如果等不到精子则自行凋落，下一个月经周期又开始了。女人一生大约要经历 400~500 个月经周期，每个周期排出一个

成熟卵子，直至更年期之后彻底绝经。有些女人可一次排出两个或多个卵子（医学上叫超排，与内分泌激素有关，有遗传），如果恰巧这些卵子同时受精，就生出异卵双胞胎或者多胞胎，例如罕见的龙凤胎；而由单个受精卵分裂成的两个（多个）胚胎，为同卵双生（多生），即长得一模一样的孪生子。

男婴出生时也是带着原始的精原细胞，产生精子的睾丸在胚胎时期处于腹腔内，在出生前才经腹股沟降入阴囊内。然而，大约有3%~10%的男婴出生时睾丸未降入阴囊或者下降不全，也就是隐睾症，可以通过手术解决。需要提醒的是，由于在37℃的体温下睾丸会发生萎缩，因此手术越早越好，不宜超过两岁。男性青春期发育后，睾丸成为生精工厂，精原细胞迅速成长为成熟精子，并且源源不断，大约每天可生成1亿个精子，这也是使卵子受精所需的数量级。精子成熟的最佳温度低于体温1~2℃，如果高于38℃则会影响精子活力。因此，喜欢蒸桑拿的未育男子要小心，平时也不要用于高于37℃的热水长时间泡蛋蛋。

话说男女在完成了没采取避孕措施的性爱活动之后，射入女性阴道的上亿个精子就开始了赛跑。子宫里黏糊糊的分泌物，实为筛选精壮的精子所备，那些弱小力衰的精子无法穿过宫颈黏液，只有强悍健硕者才能进入输卵管。若此时恰好有一颗恨孕待字闺中的卵子待在输卵管里，一群精子就会扑上去团团围住卵子使劲顶，幸运者抢先顶破卵子细胞膜，这颗精子的细胞核便趁机进入，与卵子细胞核融合，成为受精卵，并开始分裂为多细胞，

其余的就自行退散了。受精后第7天，还只是一团细胞的小胚胎在输卵管里滚来滚去，借着输卵管液滚至子宫内，胚胎外层分化出来的胎盘细胞粘附于子宫壁上，与温厚柔软的子宫内膜细胞相互渗透融合，将胚胎锚定于子宫内，建立母胎循环，这一过程又叫胚胎植入。胚胎植入完成后，胎盘迅速发育，给胎儿运送营养，让它从此茁壮成长，直至40周时从妈妈的子宫内分娩出来。

2. 不孕不育

从卵子和精子各自发育成熟到受精卵形成再至胚胎植入，受多种内分泌激素和免疫因子调节，是一个复杂、精密、漫长的过程，这期间任何一个环节出错，都有可能導致不孕不育。

原发性不孕不育和继发性不孕不育

男性精子数量少、无精、死精、精子成活率低、精子活力低等，女性卵巢功能不全、不排卵、输卵管堵塞、月经不调、闭经、子宫发育缺陷、分泌抗精子抗体等，会导致原发性不孕不育。另外，性传播疾病可導致女性输卵管阻塞、粘连、伞端功能受限，以及男性副性腺炎和梗阻性无精症，会造成继发性不孕不育（以前能怀孕，而后不能再怀孕）。人工流产次数过多或者由人工流产导致的并发症，例如人工流产不全、生殖道感染、卵巢囊肿破裂等，亦有可能导致继发性不孕不育。