

中国孕产育教名家书系

sina 新浪亲子

搜狐教育

腾讯儿童

联袂推荐



中国优生科学协会
倡导读物

优生优育 权威指导

准妈妈最关心的
200个优生问题

许怡民 编著



21世纪的竞争始于妈妈的子宫，
避免出生缺陷，
孕育最好的宝宝，与本书专家携手，
你一定行！

中国妇女出版社



中国孕产育教名家书系



优生优育 权威指导

准妈妈 的
200+ 优生问题

许怡民 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优生优育权威指导——准妈妈最关心的 200 个优生问题 / 许怡民编著.
—北京: 中国妇女出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0146- 5

I. ①优… II. ①许… III. ①优生优育—基本知识
IV. ①R169. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 247103 号

优生优育权威指导——准妈妈最关心的 200 个优生问题

作 者: 许怡民 编著

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 18

字 数: 250 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0146- 5

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序

1. 生殖细胞的故事

生殖细胞是人类延续生命的种子，它在一代又一代的传承中不断地与环境抗争，使生命的物种既稳定传承，又不断进化。这个生命的接力棒就是我们人类的精子和卵子。

女性的卵子深藏在女性盆腔的卵巢中，从女性一出生，卵子就静静地等待着性成熟期的到来。女性进入生育年龄以后，每个月成熟一个卵子，这个成熟的卵子等待着与精子结合。卵子好像一个既弱不禁风又敏感的小芽，从卵巢排出后如果没有遇到心仪的精子保护，这个娇小的生命大约只能存活 24 个小时；而此时此刻的卵子又极易受到伤害，对外界的“风吹草动”很敏感，一旦遇到侵害性物质则可能发生基因突变或胎儿畸形。所以对这个稚嫩的生命必须呵护有加。

男性的精子集结在男性的睾丸中，随时等待着冲锋的号角。成熟后的精子在男性体内可以保存数十日，可达 50~70 天，并处于不断的成熟更新之中。此时的精子对外界同样敏感，存活的时间长，受到环境侵害的机会也就多，所以数目庞大的精子中既可能有老弱，又可能有病残，所以即使数目庞大，也要精心呵护。





精子与卵子一旦结合，就意味着一个新的生命从此诞生了。出生前的生命可以分为三个阶段，即分化前期、胚胎期、胎儿期。胚胎分化前期的伤害，可以是致命的；胚胎期的伤害，往往伤害很重可导致先天畸形；而胎儿期的伤害会小于胚胎期的伤害。

2. 环境伤害时时有

我们都知道，生命与自然界是浑然一体的，大千世界给了我们无尽的丰富多彩的养料，养育了自然界的万千生物，让我们人类得以繁衍。但任何事物都有双重性，大自然同时也丢给我们许多糟粕，如细菌、病毒、放射物质，另外还有人类生产活动所产生的放射物质、理化物质等，我们每天必须接触到的食物、动物、大气和水，都有可能受到环境的污染，都可能伤害到我们人类。如果年轻的准父母们忽视对自身的保护，特别是当身体已经存在潜在疾病还没意识到，或者对相关的健康常识一无所知时，这样的妊娠容易造成终生的遗憾。

3. 防护从孕前做起

人类始终对自身机体进行着不停的探索，现代医学还不能够医治所有的疾病，有些时候医生在一些疑难杂症面前也很无助，只能深表遗憾。所以，以防病为主的预防医学尤为重要。健康关系着千家万户，防病的知识应该人人掌握，如果防病能防在生命诞生之前，那么将会为一生的健康打下良好的基础。





孕前准备的36个细节

1. 为什么要做孕前准备/1
2. 孕前需要做哪些准备/1
3. 孕前咨询不可小视/3
4. 保护好精子和卵子/3
5. 孕前保持平和心，紧张焦虑有危害/6
6. 文化背景与生殖健康/7
7. 选择最佳受孕年龄/8
8. 什么情况下不宜受孕/9
9. 哪些情况不宜生育/10
10. 尚未生育的夫妇最好选用物理性的避孕方法/10
11. 结婚半年未受孕是患了不孕症吗/11
12. 人工流产后多久可以再妊娠/13
13. 不良生育史对女性心理造成伤害怎么办/14
14. 能引起自然流产的原因有哪些/15
15. 身体健康有必要做孕前检查吗/17
16. 孕前优生五项筛查“不正常”怎么办/18





17. 孕前体检有异常怎么办/19
18. 出生缺陷真的可以预防吗/20
19. 高龄准妈妈如何做孕前准备/21
20. 缺乏运动就一定影响受孕吗/21
21. 告诉你成功受孕的秘密/22
22. 什么是孕前健康性行为/24
23. 孕前如何合理控制体重/24
24. 孕前需要营养调理吗/26
25. 孕前补充叶酸就可以防止宝宝异常吗/27
26. 服用叶酸出现便秘和月经不调怎么办/28
27. 近期接触过 X 射线能马上怀孕吗/29
28. 住进刚装修了的房子能马上怀孕吗/30
29. 准妈妈孕前一定要戒烟戒酒吗/31
30. 每日面对电脑要做防护吗/32
31. 孕前养了小动物怎么办/32
32. 患有慢性病, 不能停止用药, 能怀孕吗/33
33. 孕前患有哪些疾病需要暂缓怀孕或不能怀孕/34
34. 注射疫苗后多久才能怀孕/35
35. 孕前一定要接种风疹疫苗吗/36
36. 准爸爸为什么要做孕前准备/37



准妈妈的健康影响宝宝的质量

1. 孕前亚健康状态会影响生育吗/38
2. 营养不良的孕前调养/40
3. 高龄女性如何成功妊娠/42
4. 身体肥胖影响宝宝健康吗/43
5. 孕前避孕措施有讲究/44
6. 孕前要治疗口腔疾病吗/46
7. 母亲智力低下会遗传给下一代吗/47





8. 患精神系统疾病会影响宝宝健康吗/49
9. 患了癫痫病还能生育吗/51
10. 视力异常会遗传吗/52
11. 先天耳聋患者能生育正常宝宝吗/54
12. 甲状腺功能异常孕前需要治疗吗/55
13. 患有心脏病能妊娠吗/56
14. 宝宝为什么会得先天性心脏病/57
15. 糖尿病患者妊娠后如何控制血糖/59
16. 乙型肝炎患者妊娠影响母婴健康/60
17. 感染梅毒治疗后能妊娠吗/62
18. 艾滋病患者能妊娠吗/63
19. 风疹病毒感染是宝宝的健康杀手/64
20. 单纯疱疹病毒感染会导致出生缺陷吗/65
21. 巨细胞病毒感染与出生缺陷/66
22. 彻底治疗阴道炎有助于成功受孕/68
23. 孕前一定要治疗宫颈炎吗/69
24. 宫颈物理治疗后多长时间可以怀孕/70
25. 患有宫颈癌前病变怀孕了怎么办/70
26. 宫颈被 HPV 病毒感染能马上怀孕吗/71
27. 支原体和衣原体检查阳性, 不治疗会影响宝宝健康吗/72
28. 人细小病毒感染影响母婴健康/73
29. 盆腔有炎症时适合怀孕吗/74
30. 子宫不完全纵隔能正常生育吗/75
31. 子宫肌瘤影响宝宝发育吗/76
32. 正确选择输卵管造影和输卵管通液/78
33. 影响生育的多囊卵巢/79
34. 患成人型多囊肾影响宝宝吗/80





安全的宫内环境是胎宝宝成长的基础

1. 胎宝宝是如何在子宫内发育成长的/82
2. 什么时候是胎宝宝大脑发育的关键期/84
3. 什么时候是优生的关键时期/85
4. 不同妊娠阶段有不同的护胎措施/86
5. 怎样应对意外妊娠/87
6. 早孕期先兆流产一定要保胎吗/89
7. 常用的保胎方法有哪些/91
8. 过量使用激素保胎可能致畸/92
9. 孕期适量活动好处多/93
10. 怎样合理安排孕期生活/94
11. 为什么孕期要特别注意口腔卫生/95
12. 孕期应讲究科学营养和平衡膳食/96
13. 孕期必须补充的几种营养素/97
14. 孕期如何选择营养补充制剂/99
15. 营养素的补充真的有益于生出优质宝宝吗/100
16. 营养不良影响母子健康/101
17. DHA 有助于宝宝大脑发育吗/101
18. 怀孕时缺钙会对宝宝造成哪些伤害/102
19. 为什么说孕期要控制体重/103
20. 细数体重超标之害/104
21. 孕期如何控制血糖/105
22. 血糖高对胎儿有哪些危害/107
23. 胎儿与母亲真的会有心灵感应吗/108
24. 因人而异施胎教/109
25. 什么时候穿孕妇防护服/110
26. 女性具有哪些特殊的心理特点/111
27. 女性应该如何缓解精神压力/112
28. 孕妇的心理问题影响宝宝的心理健康/114



29. 怀孕后还能化妆吗/114
30. 早孕期饮酒一定要做人工流产吗/115
31. 如何看待孕期忌口/116
32. 艾滋病患者能生育吗/119
33. 乙肝病毒感染者如何防止母婴垂直传播/120
34. 怀孕后能注射疫苗吗/122
35. 远离毒品, 保护宝宝/123



准爸爸、准妈妈必须合理用药

1. 应该怎样看待妊娠期用药/125
2. 慎重用药从孕前开始/127
3. 孕期不能轻易用的药/129
4. 怎样看懂药物使用说明书/130
5. 大可不必谈药色变/131
6. 什么时候是胎儿生长的敏感期/133
7. 停药后多长时间可以妊娠/134
8. 排卵期用药后妊娠怎么办/135
9. 准妈妈患了感冒怎么办/136
10. 治疗阴道炎用药期间要避免孕/137
11. 中药对胎宝宝伤害大吗/138
12. 精子对优生同样贡献巨大/139
13. 慢性病治疗期能妊娠吗/140
14. 出现流产征兆必须要吃保胎药吗/141



做好遗传咨询意义重大

1. 什么是优生科学/143
2. 宝宝如何传承父母的遗传特质/144
3. 遗传基因在哪里/145
4. 遗传基因有哪些特点/146





5. 染色体和基因是一回事吗/146
6. 怎样认识遗传性疾病/148
7. 什么是人类基因组计划/149
8. 环境因素是怎样导致胎儿畸形的/150
9. 什么时候人体容易受到致畸因子的伤害/152
10. 遗传性疾病都是上一代遗传的吗/152
11. 遗传性疾病不是传染性疾病/153
12. 遗传病一般什么时候发病/154
13. 家族性疾病都是遗传病吗/155
14. 什么是染色体病/156
15. 常见的染色体病有哪些/157
16. 得了染色体疾病就不能正常生育吗/158
17. 染色体发生正常变异还可以生育吗/159
18. 患有基因病能生育吗/159
19. 遗传性疾病可以预防吗/161
20. 患有染色体病能生育吗/162
21. 为什么多数自然流产是染色体异常造成的/164
22. 染色体异常可以导致不孕/165
23. 第一个宝宝是先天愚型儿，还能生二胎吗/166
24. 先天智力低下是遗传病吗/167
25. 性发育不全多由染色体异常所致/168
26. 原来她是男孩/169
27. 原发闭经需要做染色体核型分析/170
28. ABO 血型是怎么遗传的/170
29. 新生儿溶血症是如何发生的/171
30. 多基因遗传病是怎么回事，能预防吗/173
31. 第一个宝宝患了显性遗传病还能生二胎吗/174
32. 第一个宝宝患了隐性遗传病该如何再生育/175





患家族遗传病如何优生

1. 夫妻二人都智力低下还能生育吗/176
2. 什么是防止先天智力低下的三级预防制度/177
3. 什么是先天愚型/178
4. 先天愚型不一定是家族遗传造成的/179
5. 为什么受伤的总是第 21 号染色体/180
6. 第一个宝宝是先天性耳聋还能生育第二胎吗/181
7. 双亲之一患精神性疾病能生育吗/181
8. 家族中有多人高度近视, 宝宝也会高度近视吗/183
9. 无脑儿和脊柱裂都是遗传所致吗/183
10. 唇腭裂能预防吗/184
11. 第一胎宝宝是先天性心脏病, 如果再次生育还会如此吗/185
12. 侏儒症是遗传病吗/187
13. 婴儿多囊肾是遗传病吗/188
14. 夫妇一方患有多指(趾)症会遗传吗/189
15. 血友病和色盲症是传男不传女吗/189
16. I 型和 II 型糖尿病会遗传吗/190
17. 为什么宝宝一出生都要做苯丙酮尿症的筛查/191
18. 癫痫症患者能生育吗/192
19. 夫妇身体健康为什么还会反复流产/193
20. 地中海贫血夫妇怎么生育/194
21. 白化病是怎么回事/195
22. 从世界著名球星海曼之死想到马凡氏综合征/196
23. 什么是胎儿酒精综合征/197
24. 第一个宝宝患有先天多发畸形, 第二个宝宝能预防吗/198
25. 为什么不能近亲结婚/200

孕检能检出哪些出生缺陷

1. 什么是出生缺陷/202



2. 什么是遗传咨询/203
3. 怎样对智力低下进行分类/204
4. 通过遗传咨询可以预防出生缺陷吗/206
5. 做出生缺陷筛查很重要吗/207
6. 产前诊断不同于产前筛查/208
7. 知情同意书要先看明白再签字/209
8. 为什么产前不能筛查出全部的先天缺陷儿/210
9. 什么是孕前 TORCH 筛查/211
10. 孕期有病毒感染怎么办/212
11. 什么时候开始做出生缺陷筛查/213
12. 按时孕期检查有哪些意义/214
13. 孕期血清检测可以筛查哪些异常/215
14. 羊水可以检测出哪些先天缺陷/216
15. 高龄孕妇应该直接做产前诊断/217
16. 唐氏筛查结果是高危不必过度紧张/219
17. 做羊水穿刺很危险吗/220
18. 产前诊断染色体异常一定要终止妊娠吗/221
19. B 超探查能筛出哪些先天畸形/222
20. 为什么有些 B 超筛查提示的异常医生暂不做处理/223
21. 胎儿出生前怎样筛出智力低下/224
22. B 超能筛查出先天性心脏病吗/224
23. 怎样筛查无脑儿和脊柱裂/225
24. 产前可以诊断出唇腭裂吗/225
25. 先天耳聋、先天失明产前能查出来吗/226
26. 孕期筛查血糖升高说明什么/226

附录一 孕期养胎食谱/228

附录二 体检小知识/263



孕前准备的36个细节



1. 为什么要做孕前准备

所谓孕前准备，即为了孕育健康的新生命而进行的身体和心理状况的调整和准备，以避免伤害并保护好生命的种子。

精子和卵子在受孕前期是脆弱而敏感的，而此时又是容易被忽视的阶段，甚至孕妇本人毫无感觉，不知道生命的种子已经在此等待了。有些人还在烟雾缭绕、推杯问盏中应酬，或是在各种环境下生活和工作着，而一旦妊娠后才恍然大悟。临床上常听到一些朋友检讨着自己孕前的行为，向医生讨要着解救良方，医生有时只能深表遗憾和爱莫能助。

生育宝宝是人生大事，每对夫妇都要学会掌握生命健康的主动权，掌握幸福的主动权，从我做起，从孕前做起，让我们的宝宝赢在起跑线上。



2. 孕前需要做哪些准备

孕前准备的时间没有绝对的限制，养成良好的生活习惯就是已经在做孕





前的准备了。但孕前体检最好安排在孕前的3~6个月。

(1) 心理准备

生儿育女是女性的天职，是每一个女性从为人之妻转变成为人之母的过程。作为一个心智成熟的女性，这一转变应该是随着年龄的增长和社会经验的积累自然而然完成的。首先就是责任感的形成，做好准备为人之母，为即将出生的宝宝做好准备工作。另外，要转换好家庭角色。

同时，夫妻双方都应该了解与学习相关知识，了解受孕的过程，知道如何受孕，女性应该熟知自己的生理周期，还要掌握一些育儿技能、知识，懂得如何防范环境伤害，以克服由于茫然无知而产生的恐惧心理。

专家观点

对于即将到来的新生命，应该满怀喜悦之情，并将这种喜悦体现到平日的生活之中，夫妻恩爱，保持良好夫妻感情尤为重要。抛弃各种烦恼，保持充足的睡眠和规律的生活对精神状态大有益处。

(2) 生理准备

从生理健康的角度来说，妊娠前的身体状况很重要，要做基础体格检查，了解身体重要脏器的功能，如心脏、肝脏、肺脏及内分泌系统的功能状态，并进行血型测定，了解体内是否存在潜在感染，以防止传染性疾病的发生，如肝炎等传染病，检查是否有风疹病毒感染、巨细胞病毒感染、弓形虫感染、疱疹病毒感染以及支原体和衣原体的感染等。

女性生殖功能及器官的检查包括：生殖器官发育及形态、生殖功能的检查、有否生殖系统炎症和宫颈人乳头瘤病毒感染。必要时还需要测定女性内分泌激素水平并进行输卵管通畅与否的检查。

调整营养状况，纠正不良饮食习惯，尤其是过胖或过瘦者，更要注意饮食结构的合理，要为身体提供多种多样的营养素，如蛋白质、不饱和脂肪酸、各种维生素、膳食纤维、矿物质、充足的水及适量碳水化合物。应该坚持每日的适量运动，坚持有规律的生活和足够的睡眠，以保持良好的体力和充沛的精神。注意躲避环境中可能的有害物质，如物理、化学、生物等因素对身



体的伤害。这样做不仅会助于提高生殖功能和受孕能力，还能促进胎儿的正常发育。

纠正不良生活习惯，如吸烟、酗酒、熬夜、饮食无度、过度劳累、不讲卫生等，这些都会导致抵抗力下降，让细菌和病毒乘虚而入，直接威胁孕妇和宝宝的健康。此外，要防止带病妊娠，有些人从不去医院检查身体，有病不就医，在身体患病时妊娠，往往会造成不可挽回的后果，令人十分痛心。



3. 孕前咨询不可小视

孕前咨询就是在医生的帮助下对孕前身体及生活状况进行评估。通过与医生的交谈，了解自己的疾病史、生活史、婚育史和家族史，提出个人的问题和困惑，了解生育准备知识，知道自己该做什么，不该做什么。孕前咨询也就是医生帮助你找到不利于妊娠的问题、并制定孕前防护方案的过程。

通过孕前咨询，能清楚地知道什么是健康、科学的孕前准备，由于每个人生活、工作环境不同，发生的问题是大相径庭的，孕前咨询就是请医生根据个人的具体情况告诉你怎么吃、怎么做和怎么生活。



4. 保护好精子和卵子

精子和卵子是人类的生殖细胞，小小的精、卵的结合意味着一个个体生命的开始，对生命的呵护从这一刻就已经开始了。

科学研究发现，男性的精子从发育成熟到衰亡可以在体内生存 50 天左右，甚至可以活到 70 天。现代社会中，男性参与的生产及社会活动比女性要



多，因此，容易受到的伤害也多，比如过劳、生活不规律、吸烟、饮酒、炎症及物理化学的作用，都会使精子的数量及活动能力下降，以致死亡，还会出现畸形精子，如双头、双尾和无尾等；体检时对精液分析的描述往往只包括精子数量、活动率，并将精子分成质量等级，但这些仅是精子的表面现象，而精子所携带的遗传基因正常与否多是检查不出来的。精子质量下降不仅造成女性不孕和流产，也会使宝宝的质量受到影响，遗传基因的突变会造成下一代的遗传病。

由于女性的卵子每个月经周期仅成熟一个，所以，受精时是别无选择的，

另外，女性的卵子是随着女性的出生就已经存在于女性的身体中了，所以受到伤害的机会也更多，卵子则更加珍贵，更需要加以呵护。

那么，怎样才能保护好精子和卵子呢？

(1) 建立规律的积极向上的生活方式

按时进食、按时起居、适度锻炼、平衡膳食营养、消除亚健康，提高自身抗病能力。

(2) 科学面对生儿育女

要相信自己的生育能力，不要迷信伪科学，不要用别人的遭遇来吓唬自己。临床上真正发生的异常生育比例是很低的，一些不良生育多是由于我们的焦虑造成的，所以，尽管生儿育女事关重大，但只要我们用科学的方法妊娠，健康生育是完全可以做到的。

(3) 避免环境伤害

①微生物伤害。防止细菌病毒的侵袭，如女性生殖道的炎症，日常生活中常常发生的上呼吸道感染，口腔牙龈炎，病毒性感染，细菌性感染及动物带来的弓形虫感染等。

②物理因素伤害。如放射线、电磁波、微波等。日渐使用频繁的各种家

