

新妈妈真功夫丛书

专家教你孕儿

ZHUANJIA JIAONI YUNER

艾 郎 编著

向最权威专家讨教
做好一切优孕准备
顺利走过怀胎 · 分娩及产后身体复原历程

同心出版社



新妈妈真功夫丛书

专家教你孕儿

艾 朗 编著

同心出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

专家教你孕儿/艾朗编著. —北京: 同心出版社,
2002.3

(新妈妈真功夫丛书)

ISBN 7-80593-566-1

I. 专… II. 艾… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 014700 号

责任编辑: 李海春

插图作者: 毕树校 毕克菲 刘光路

封面设计: 崔 云

同心出版社出版、发行

(北京市朝阳区和平里西街 21 号)

邮编: 100013 电话: (010) 84276223

有色曙光印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 10.125 印张

字数: 220 千字 印数: 5000 册

定价: 18.00 元

写给妈妈们的话

我的书——一张凝聚多位专家心血的宝贵大“处方”。

从医学院毕业后，我被分配到医院的儿科做临床工作，经常与带着宝宝来看病的年轻妈妈们接触，从中感觉到孕育养育一个健康的小宝宝并不是那么容易和简单。无论是在怀孕时，还是在宝宝出生后的生活照料、喂养以及对各种疾病的预防和护理上，她们经常与令人烦恼的疑问及困扰相伴，不经意间便会走入误区或掉进“陷阱”中，由此带来了许多不良结局。其中包括身为儿科医生的自己，因为我也孕育养育了一个小宝宝，出于对某些问题的无知，曾经做过不少至今想起来还感到后悔不迭的事情。

的确，这里面包含着许许多多的学问，不仅需要妈妈细心学习，而且也需要我这个刚做妈妈的儿科医生来了解。因为很多的孕儿育儿知识，不是在医学院的课堂上能够学到的。

临床工作十余载后，我开始在北京从事妇幼保健方面刊物的编著工作。我开始与北京、上海及广州的医学有着密切和广泛的联系，工作上有着得天独厚的资源，因为可以接触到很多国内外妇、儿医学各个领域里最具权威的机构及专家。如国家卫生部、北京协和医院、北京大学第一妇儿医院、首都儿科研究所、北京儿童医院、北京阜外医院、北京

同仁医院、北京大学口腔医学院、中日友好医院、北京积水潭医院、北京妇产医院、北京天坛医院、解放军总医院、解放军空军总医院、国际 SOS 救援中心、上海儿童医学中心、上海第一妇婴保健院、上海医科大学妇产医院、广东省妇幼保健院、广州市儿童医院等。其中很多医院、研究机构或专家的水平，不仅在国内最具权威和特色，而且在国际上也处于领先地位，如治疗小儿脑瘫和肾脏疾病的北京大学妇幼医院儿科、上海第一妇婴保健院开展的导拉分娩术等。

由于工作的需要，我有幸经常去采访这些著名专家，或参加国内外妇幼健康方面的一些会议，这些机会对我来说，无异于再次“走进医学院课堂”，充分进行各种知识的充电。几年来，通过大量地采访及采写，使我大大开阔了眼界，医学专业水平得到迅速提高，获取到极为广泛的孕儿育儿知识，及时掌握了国内外妇、儿医学领域的最新信息和动态，如导管介入治疗，使许多患先天性心脏病的宝宝，不用开刀做手术治疗；在“生命银行”里为宝宝储存脐血，可防宝宝日后得大病等。因此，这套书中的每一个问题的撰写，都得到了多位著名专家的详实指导，如薛泌冰，高振敏、杨振芸、王素梅、范玲、马国英、翁辉亮、秦炯、姜玉武 David.Li、赵绍华等各位著名专家都对我的写作给予了悉心的指导。而且，非常难得的是，很多涉及到多个学科和领域的实际问题，像孕妈妈如何安全防晒护肤，孕妈妈及小宝宝怎样安全使用驱蚊用品，都得到了既有丰富临床经验同时又是相关行业著名专家的指教及详实资料的支持，如解放军空军总医院皮肤科主任、国家卫生部化妆品标准委员会主任刘伟老师及农业部药物所高级工程师、高级药剂师王以燕老

师。

更为重要的是，我还接受到一个新的孕儿育儿理念：新世纪的年轻妈妈们，若想孕育养育一个健康聪慧的宝宝，应该练就一套“妈妈功夫”。然而，怎样才能练就这样一套出色孕育养育宝宝的“妈妈功夫”？对此，很多妈妈感到茫然无措，由此我产生了一个愿望，那就是将凝聚着专家们多年智慧结晶的孕儿育儿经编著整理出来，让每一位妈妈和宝宝共享这些宝贵“资源”！通过这些宝贵“资源”，使每一位妈妈学习和掌握各种知识和技能，拥有丰厚的“妈妈功夫”的功底。

在编著整理这些宝贵“资源”中，由于自己与年轻妈妈们的心路很近，所以熟知她们的心愿。由此，我在本书中注重把一些最新的孕育养育宝宝的观念，及时传递给非常乐于接受新生事物的新妈妈。而且，力求在语言表达以及满足需求上，使每一位妈妈和宝宝，得到最细致的关怀和体贴，同时注重给予现代终日在职场上拼搏，而无多少时间关注自己及照料宝宝的妈妈最实用、最快捷的居家指导。

当我将这些“资源”整理完毕时，内心突然产生了一种新的感觉，好像自己又重新回到了医院的诊室。因为我在书中讲述的知识，不就像是开了一个大“处方”？不过它是一张独特的、凝聚着多位专家心血的宝贵处方。因此，谨在此书出版之时，对曾经给予我帮助的所有机构及专家，表示最诚挚的感谢。

希望我的书能帮助每一位妈妈和宝宝。

目 录

优孕篇

成功“做人”秘笈	(2)
高龄女性生育忧患录	(12)
不让遗传病儿出生的悲剧发生!	(16)

孕育篇

妊娠第一月	
——敲响生命的钟声	(22)
妊娠第二月	
——别让胎宝宝发生先天缺陷	(26)
妊娠第三月	
——心灵安定胎宝宝才会健康发育	(36)
妊娠第四月	
——聪明健康宝宝来自于孕妈妈充足的营养	(43)

妊娠第五月

- 科学胎教会得到一个出色的宝宝 (56)

妊娠第六月

- 防止孕妈妈贫血 (64)

妊娠第七月

- 保护妊高症母婴平安对策 (75)

妊娠第八月

- 勿让宝宝提前“报到” (88)

妊娠第九月

- 一份充满挚爱的“母爱清单” (99)

妊娠第十月

- 迎接新生命的到来 (107)

保健篇

母乳喂养成功之路,始于孕育起点

- 用心呵护未来宝宝的营养源泉 (115)

别让胎宝宝缺了钙

- 孕妈妈补钙提案 (118)

孕妈妈红灯与绿灯食品 (123)

一人吃好两人补

- 酷暑天孕妈妈进食指南 (132)

送孕妈妈一个舒爽美丽的夏

- 爱心爸爸清凉呵护行动 (135)

迎接夏日艳阳

- 孕妈妈安全美丽防晒大法 (140)

舒适美丽孕装

- 让孕妈妈在“特别”的日子里好自在…………… (146)
- 孕妈妈家居生活十大雷池…………… (155)
- 孕妈妈避开电磁波干扰的智慧战术…………… (163)

分娩篇

- 解读产兆与产程,轻松顺利度过分娩关…………… (169)
- 新型产时服务
- 帮助母亲顺利把新生命带到这个世界…………… (176)
- 分娩十大危情化险为夷法…………… (182)

产后篇

- 坐月子八大调养秘笈…………… (208)
- 月子里应该怎么吃?…………… (214)
- 妈妈坐月子家居动作对与错…………… (222)
- 月子里防治月子病…………… (224)
- 手术生产后护理跟进…………… (232)
- 妈妈产后久用腹带的“苦果”…………… (238)
- 解除产后漏尿之烦恼…………… (240)
- 民间坐月子习俗中西医大透析…………… (243)
- 揭开妈妈产后肥胖之秘…………… (249)
- 哺乳妈妈常见心理问题居家自助…………… (261)

生殖健康自助篇

- 安全避孕自助宝典…………… (266)

面对流产知情自助..... (270)

拒绝白色念珠菌侵入

——霉菌性阴道炎居家自助..... (277)

孕产妈妈问诊台..... (281)

国际女性健康信息高速路..... (297)

附录

使母亲婴儿健康受到最大关爱和保护..... (308)

优孕篇



宝宝
绝不能是
偶然受孕
中结下的
“果实”，

确切地讲，每一位父母应该在精子和卵子结合那一刻前的3个月、甚至6个月，就要真心真意地做好一切受孕准备，这样，来日与你“约会”的将是一个健康的宝宝。



成功“做人”秘笈

一个全新的生育新理念：成功“做人”不仅只是怀孕的10个月，而是在精子和卵子结合那一刻前的3个月，甚至6个月就已经开始了。如何让最健康最富活力的精子和卵子，在天时地利人“合”之时，把夫妇双方的精良基因，如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中高度重新组合并表达？

秘笈一 成功“做人”十大优身受孕准备

准备1 保证身体健康

怀孕前的3个月，夫妇都要身体健康无病，任何一方如果患有结核病、肝炎、肾炎，特别是患有心脏病、糖尿病、甲亢、哮喘、癫痫、肿瘤及性病都不宜受孕。即使病愈，也要在病愈3个月后再怀孕（长久安全套除外）。口服避孕药物的女性，应该在停药6个月后再怀孕。

准备2 停止吸烟或饮酒

如果是吸烟或嗜酒族，无论夫妇中的哪一个，都要在孕前的3个月停止嗜酒，放下手中的白色“小魔棒”，使身体中的尼古丁和酒精浓度为零。



准备3 调整体重

过胖或过瘦的女性，都可能使内分泌功能受到影响，从而不利于受孕，应积极地进行体重调整。过瘦的女性要多多摄取优质蛋白质和富含脂肪的食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类及大豆制品；过胖的女性应控制热量的摄入，少进油腻及甜厚食品，争取将体重减到理想范围内，这样也可避免怀孕后并发妊娠高血压及糖尿病。

准备4 夫妇都要慎用药物

孕前3个月夫妇都要慎用药物，包括不要使用含雌激素的护肤品。通常人们对女性使用药物还挺慎重，而对男性这方面却不太经意，尤其是在怀孕前。然而，不少药物对于男性的精子也有很大的损害。正常情况下，睾丸组织与流经睾丸的血液之间有一个血睾屏障，很多药物能通过血睾屏障影响精卵结合，如吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星、酮康唑等，由此影响精子的活力，像男性不育症、妇女习惯性流产，其中部分原因就是精子受损所致。除此之外，睾丸中的含有药物精液也可通过性生活排入阴道，经阴道黏膜吸收后，进入女性的血液循环而影响受精卵，使低体重儿及畸形儿发生率增高。

准备5 远离环境中的有害物质

从事对胎儿有害职业的夫妻，尤其是女性，一定要在孕前6个月暂时离开，因为职业性或环境中的有毒物质会损伤性细胞，使染色体发生畸变或基因突变，因此，凡是从事毒理实验室的研究人员、医院的麻醉师、手术室的护士以及接触铅、汞、苯、镉、锰、砷、有机溶剂、高分子化合物或患有射线病、慢性职业中毒及近期内有过急性中毒等的女性，



最好在孕前离开工作岗位；曾经有过2次不明原因的自然流产，再次准备怀孕时最好于孕前3个月离开工作岗位，因为，目前很多对身体性腺有害的职业因素还未明了。

从事喷洒农药、除草剂工作或远航归来的海员，由于使睾丸中的精子受损，因此至少要在70天内避免让妻子怀孕，因为受损的精子大约70天左右才能从体内排除干净。

准备6 积极进行营养储备

从准备怀孕前的3个月，就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时还须搭配合理，并要多样化，保证不偏食、不素食，也不要依赖滋补品进补。妊娠初期的早孕反应会大大影响进食，为减少“早孕反应”对身体的营养损失，尤其要积极进食平时身体储存含量较低的营养，如富含叶酸、锌、铁、钙等的食物，为早期胚胎正常发育打下物质基础。男性要多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜等富含锌和氨基酸的补精壮阳食物，有利于形成优质精子。

准备7 应该少吃腌熏食品

咸肉、火腿、香肠、腌鱼、咸菜以及各种熏烤食品，如羊肉串、鸡肉串、鹌鹑串、肥肠串等，有着特殊香味，很是吸引人，但在制作过程中，会产生强烈的致癌物质如3,4-苯并芘和仲胺，进入胃后在酸性环境中进一步形成亚硝胺，这两种物质都可使精子和卵子中的遗传物质DNA发生畸变，导致形成的受精卵畸形。

准备8 清洗果蔬要科学

农药易残留在蔬菜瓜果上，食入身体后会改变内环境致使遗传基因发生变异，有损生殖细胞。因此清洗蔬菜和水果



时，可任选一种自己乐于接受的方法去除：

(1) 每次放在清水里，先浸泡 20 ~ 30 分钟，让农药充分溶解，然后再用清水反复冲洗；

(2) 把果蔬放在淘米水中浸泡 10 分钟，然后倒去浸液，反复以流动的清水冲洗，淘米水中含有的生物碱对农药有很好的去除作用；

(3) 将果蔬浸泡在 80℃ 以上的热水中约 2 分钟，使农药被快速溶解，再用清水彻底冲净；

(4) 先把果蔬放入盆内，然后加入足量的清水，放入小苏打搅拌均匀，浸泡 10 分钟，最后用清水冲掉。

准备 9 服用叶酸增补剂

我国育龄女性普遍身体缺乏叶酸，主要是饮食中摄取含叶酸的食物不够，其次是由于烹调不恰当，使叶酸遭到破坏所致。孕前孕后叶酸缺乏，会使胚胎神经管发育缺欠，可导致无脑儿、脊柱裂、脑膨出等畸形儿的出生，我国是世界上神经管畸形儿发生率最高的国家。因此，从孕前就必须开始摄取充足的叶酸。首先要改进饮食，注意安排富含叶酸的食物，如动物肝脏、肾脏、绿色蔬菜（菠菜、小白菜、苋菜、韭菜）、鱼、蛋、谷、豆制品、坚果；其次烹调时不要温度过高，时间不宜过长。最有效的方法为从孕前 1 ~ 3 个月开始口服“斯利安片”，每天 0.4 毫克，一直服用到怀孕后 3 个月。特别提醒一点，不要错服为“叶酸片”，它是叶酸性贫血的治疗药物，每一片的剂量为 5 毫克，是斯利安片的 12.5 倍，过多服用反而引起不良反应。

准备 10 注射防止风疹病毒感染的疫苗

好多宝宝的先天性畸形，都是由于风疹病毒感染所致，如



果想在怀孕期间避免感染风疹，目前，最可靠的方法是接种风疹疫苗。它不仅对于儿童有很好的保护作用，对孕妇及育龄女性也十分有效。但是切记不能在怀孕之后才进行接种。因为，如果在怀孕时注射，风疹疫苗的病毒就会直接毒害胎儿，反而使胎儿成为受害者。从未接种过风疹疫苗的育龄女性，应该在怀孕之前接种，但必须注意在注射风疹疫苗后的3个月内不能怀孕，避免疫苗中的风疹病毒对胎儿造成不良影响。

秘笈二 成功“做人”四大优时受孕要点

要点1 让刚排出的卵子立即受精

刚排出的新鲜卵子，活力最强，若立即受精，可避开外界环境影响，孕育体质佳、智商高的孩子机会最大。因此一定要根据以下几种简单易懂的方法，掌握住自己排卵的时机：

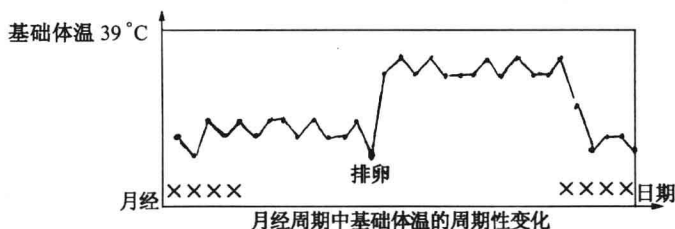
● 采用测定基础体温的方法

通过这种方法可以测定出排卵日。基础体温是人经过6~8个小时睡眠后醒来未进行任何活动所测得的体温。在排卵前，由于体内雌激素逐渐增多，促使血管扩张，散热增加，因此，基础体温逐渐下降，保持在 $36.4^{\circ}\text{C} \sim 36.6^{\circ}\text{C}$ 左右，排卵之日基础体温可下降到最低点；然而，排卵后基础体温便开始逐渐升高，一般上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，一直维持到下次月经来潮前又开始下降。

要想准确把握好排卵日，准备一只体温计，最好按以下所示绘制一张月经周期中基础体温变化表（可用坐标纸代替）。在表上，横坐标表示日期，纵坐标表示体温，从月经的第一天开始做记录，月经期用×表示，交合之日做一个“0”形标记。正常月经周期每月基础体温的连接呈双向曲线，它



的分界点为排卵日，通常是月经周期中体温最低点。



说明：此图可绘在坐标纸上，横坐标为日期，纵坐标为基础体温。从月经第1天开始记录，月经期用××表示。

● 通过月经周期来推算

如果自己的月经周期一向规律，可通过月经周期推算的方法得知。根据黄体形成平均寿命14天为依据，从下次月经来潮的第一天算起，倒数 $14+2$ 就是排卵期。如你的月经期为28天，这次月经来潮是在9月18日，即1、2、3、4、5日是排卵期。

● 根据阴道粘液变化判断排卵日

女性月经周期分为干燥期—湿润期—干燥期。在月经刚过后，阴道分泌物很少，显得浓浊，且粘性大；在月经中间的湿润期，白带较多，而且异常稀薄，一般持续3~5天。阴道的分泌物像鸡蛋清样，清澈、透明、有弹性，用手指尖触摸能拉很长的丝，这一天很可能就是排卵日。因为这种黏液几乎形成流体通道，可引导精子穿过子宫颈而顺利上游，此时交合非常有利于优孕。

● 运用避孕镜检测排卵日

每天清晨，用舌尖将1滴唾液滴到镜片上，风干或灯下