

怀孕优生

必读

- 优生优育与遗传
- 孕妇的饮食营养
- 怎样进行胎教
- 孕产期保健

主编：张玉秋
钱金花



HUIYUNYOU SHENG BIDU

优生优育

必读

- 优生优育与遗传
- 孕妇的饮食营养
- 怎样进行胎教
- 孕产期保健

主编：张玉秋
钱金花



HUIYUNYOUSHENG BIDU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生必读/张玉秋,钱金花主编.

—延吉:延边大学出版社,2007.11

(家庭婚育科学丛书;1)

ISBN 978-7-5634-2387-3

I. 怀… II. ①张…②钱… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②优生优育-基本知识 IV. R715.3 R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170275号

怀孕优生必读

主编:张玉秋 钱金花

责任编辑:李宝珠

出版发行:延边大学出版社

社址:吉林省延吉市公园路977号 邮编:133002

网址:<http://www.ydcbs.com>

E-mail:ydcbs@ydcbs.com

电话:0433-2133001 传真:0433-2733266

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:67.5 字数:1080千字

印数:1—10000

版次:2008年1月第1版

印次:2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5634-2387-3

定价:69.00元(共4册)



前言

FOREWORD

孩子是爱情的结晶,每一位准备做母亲的人,心中都充满着幸福和希望。她们在孕育新的生命的过程中,无时不希冀自己的下一代是一个聪明、漂亮、健康的宝贝。但同时,也带着几分惶恐与不安,她们对十个月的妊娠生活感到疑惑,担心可能发生什么麻烦和意外,又为将来临盆时能否顺利分娩而担忧。本书的内容对以上问题做出了科学的回答。

我们避免枯燥的理论,偏重于实用参与和指导,介绍了优生优育的基本知识,怀孕前的准备与禁忌,如何判断自己怀孕和怀孕期间的保健,并着重阐述了年轻夫妇所关心的胎教问题,以及有关分娩前后孕产妇所应该注意的事项和可能出现的情况。

谨以本书献给那些即将做母亲的年轻女性们,以及关心孩子的父亲和长辈们。





怀孕优生必读

让我们尊重科学,依靠科学,用科学的方法优生优育,创造美好的生活,让这本《怀孕优生必读》在您身旁伴随您愉快地度过孕产期,成为您贴心的老师、顾问和朋友。





目 录

CONTENTS

第一章 优生优育与遗传

1. 健康聪明的宝宝从优生知识的准备开始	1
2. 把优生的观念提前到择偶	2
3. 禁止近亲结婚	4
4. 近亲的范围	4
5. 婚前检查不能省	5
6. 女性婚检都需要查什么	5
7. 男性婚前检查的内容	7
8. 遗传病咨询不是赶时髦	8
9. 遗传病的特点	8
10. 遗传病的预防	9
11. 不宜生育的遗传病	10
12. 心脏病病人可以生育吗	10
13. 精神病人能不能生育	11
14. 癫痫病人能不能生育	12
15. 癫痫病人怀孕与用药	13
16. 甲状腺疾病不利优生	13
17. 糖尿病患者可以妊娠生育吗	15
18. 肝脏疾病患者能怀孕吗	15
19. 肾脏疾病患者能怀孕吗	15
20. 结核病人不宜怀孕	16
21. 高血压患者能怀孕吗	16
22. 阴道炎对胎儿的影响	17
23. 性病患者能怀孕吗	17
24. 性病对优生的危害	17





第二章 怀孕前的准备与禁忌

1. 女性最佳生育年龄	18
2. 高龄产妇为什么易生痴呆儿和畸形儿	19
3. 男性最佳生育年龄	20
4. 孕前的心理准备	21
5. 孕前的物质准备	21
6. 孕前营养的重要性	23
7. 孕前应补充的营养素	24
8. 不可忽视的男性孕前营养饮食	26
9. 孕前的其它准备	27
10. 孕前忌吸烟	28
11. 孕前忌饮酒	29
12. 孕前忌毒品	29
13. 孕前使用药品要谨慎	30
14. 孕前少接触电器	31
15. 最佳受孕季节	33
16. 测量基础体温	33
17. 怎样可以生男孩	34
18. 怎样可以生女孩	35

第三章 怎样知道自己怀孕了

1. 怀孕有何迹象	37
2. 哪几种妊娠反应比较特殊	38
3. 月经延期并非都是怀孕	38
4. 自测怀孕方法略知	39
5. 自测后应及时去医院	40
6. 由医生检查是否怀孕	40
7. 早孕何时到医院检查	41
8. 为什么说怀孕确诊的时间越早越好	41

第四章 怀孕1~10个月(胎儿发育)

1. 胎盘的结构特点	43
2. 胎盘劳苦功高	43





3. 前置胎盘的病因、危害及处理	45
4. 要警惕胎盘早期剥离	47
5. 羊水——胎儿的安全过滤器	48
6. 羊水从何而来	48
7. 羊水过多不是好事	49
8. 脐带——胎儿的生命线	50
9. 什么是胎位	50
10. 谨防胎儿臀位	51
11. 异常胎位有几种	52
12. 异常胎位对母亲的影响	52
13. 异常胎位对新生儿及胎儿的影响	52
14. 纠正胎位不正的主要方法	53
15. 胎心及其监护	54
16. 胎动的意义	55
17. 正常胎动的迹象	55
18. 异常胎动的迹象	55
19. 怀孕第一月(1~4周)	56
20. 怀孕第二月(5~8周)	57
21. 怀孕第三月(9~12周)	58
22. 怀孕第四月(13~16周)	59
23. 怀孕第五月(17~20周)	60
24. 怀孕第六月(21~24周)	60
25. 怀孕第七月(25~28周)	61
26. 怀孕第八月(29~32周)	62
27. 怀孕第九月(33~36周)	63
28. 怀孕第十月(37~40周)	63

第五章 怎样进行胎教

1. 胎教到底有没有必要	65
2. 养成正确的胎教心理	66
3. 掌握胎教的要点	67
4. 音乐胎教	67
5. 什么时候进行音乐胎教	68
6. 音乐教材的选择	69
7. 哪些音乐不适合胎教	69





8. 音乐胎教具体实施方法	70
9. 光照胎教	71
10. 什么时候进行光照胎教最适宜	72
11. 如何进行光照胎教	72
12. 抚摸胎教	73
13. 什么时候进行抚摸胎教好	73
14. 如何进行抚摸胎教	74
15. 语言胎教	75
16. 语言胎教什么时候开始才好	76
17. 语言胎教如何实施	76
18. 选择用于语言胎教的文学材料	77
19. 营养胎教不可忽视	78
20. 胎教,丈夫应该做什么	79

第六章 孕妇保健

1. 如何建立妊娠保健卡	81
2. 产前检查宜知	81
3. 体重异常增加要注意检查	82
4. 肚子异常隆起要注意检查	83
5. 妊娠期运动的好处	84
6. 越现代的孕妇越需要运动	85
7. 孕妇运动宜忌	85
8. 适合孕妇的运动有哪些	86
9. 散步是孕妇最好的运动方式	88
10. 孕妇怎样运动才算适宜	89
11. 孕妇进行运动要先检查身体	90
12. 孕妇锻炼时要注意的事项	90
13. 孕妇站立行走与坐姿	90
14. 孕妇洗澡及注意事项	92
15. 孕妇更要注意口腔卫生	93

第七章 孕妇的饮食营养

1. 饮食营养的重要性	94
2. 孕妇营养与饮食特点	95





3. 妊娠反应时的饮食摄入	97
4. 孕妇都需要哪些营养素,主要存在于哪些食物中	97
5. 如何判断营养是否达标	98
6. 孕期的营养原则	100
7. 孕早期的饮食调节	100
8. 孕中期的饮食调节	101
9. 孕后期的饮食调节	106
10. 孕妇饮食八忌	106
11. 推荐食谱	109

第八章 环境、孕妇心理、生活对胎儿的影响

1. 爱宝宝,不爱宠物	111
2. 孕妇应避免长时间使用电脑、微波炉和手机	112
3. 孕妇居室内宜种花草吗	112
4. 孕妇应多呼吸新鲜空气,多沐浴阳光	113
5. 避开不利胎儿的场所	113
6. 避免接触有害(毒)化学物质	114
7. 怀孕时应远离噪音和射线	114
8. 超声波对胎儿有害吗	115
9. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗	115
10. 不良情绪对胎儿有哪些影响	116
11. 孕妇要努力节制不良情绪	117
12. 孕妇要学会平易对待一切	117
13. 孕妇要学会多理解他人	118
14. 要学会营造积极的家庭气氛	119
15. 有效的身体放松技巧	119
16. 有效的精神放松技巧	120
17. 孕妇的穿戴有哪些特殊要求	120
18. 孕妇与美容	122
19. 孕妇不宜多化妆	123
20. 孕妇的化妆技巧	124
21. 保证孕妇睡觉的质量	124
22. 孕妇不宜睡席梦思床	125
23. 孕妇交通工具的选择	125
24. 孕妇如何做家务劳动	126





第九章 孕期性生活

1. 孕期可不可以过性生活 129
2. 整个孕期的注意事项 129
3. 怀孕早期过性生活应注意哪些问题 130
4. 怀孕中期过性生活应注意哪些问题 131
5. 怀孕晚期过性生活应注意哪些问题 132
6. 妊娠期性生活应避免的体位 132
7. 什么情况下应终止妊娠期性生活 133
8. 妊娠剧吐与性 133
9. 孕妇患病时的性生活 134

第十章 流产与早产

1. 流产是怎么发生的 135
2. 怎样区别不同的流产 136
3. 先兆流产的防治 137
4. 习惯性流产的防治 137
5. 难免流产的处理 138
6. 不全流产的处理 138
7. 过期流产的处理 138
8. 流产发生后应做哪些预防性检查 139
9. 流产后何时才能怀孕 139
10. 哪些孕妇容易发生习惯性流产 140
11. 反复人工流产害处多 140
12. 曾经人工流产的女性应注意什么 141
13. 剖宫产后慎做人工流产手术 141
14. 自然流产一定就是坏事吗? 盲目保胎为什么不好 142
15. 与早产有关的高危因素 143
16. 如何预防早产的发生 144

第十一章 孕期疾病与用药

1. 妊娠与呕吐 145
2. 妊娠与水肿 146
3. 妊娠与贫血 146





4. 妊娠与高血压	147
5. 妊娠与缺钙	149
6. 妊娠与感冒	149
7. 妊娠与便秘、痔疮	150
8. 妊娠与尿路感染	151
9. 妊娠与糖尿病	152
10. 妊娠与肺结核	153
11. 妊娠与心脏病	154
12. 妊娠与慢性肾炎	155
13. 妊娠与病毒性肝炎	155
14. 妊娠与小腿抽筋	157
15. 妊娠与腰痛	157
16. 妊娠与风疹	158
17. 妊娠与牙龈炎	159
18. 妊娠与皮肤瘙痒	160
19. 孕早期警惕阴道出血	160
20. 妊娠时的血小板减少	161
21. 孕妇与胎儿血型不合是怎么回事?	162
22. 妊娠腹痛要警惕	163
23. 妊娠下肢静脉曲张勿惊慌	164
24. 急性阑尾炎的治疗	164
25. 孕期白带增多怎么办	165
26. 长了蝴蝶斑怎么办	165
27. 孕妇子宫畸形怎么办	166
28. 妊娠期肝内胆汁的淤积症(ICP)	167
29. 得了 ICP 后怎么办	167
30. 巨细胞病毒感染危害大	168
31. 妊娠与卵巢肿瘤的相互关系	168
32. 子宫肌瘤与妊娠的相互影响	169
33. 妊娠高血压病及其预防	169
34. 孕妇患病后的用药	170
35. 孕期用药选择	171
36. 药物对胎儿的不良影响	173
37. 孕妇使用抗生素宜知	173
38. 孕期哪些药物慎用或禁用	174
39. 孕妇不宜用阿司匹林	175
40. 孕妇不宜用清凉油	175





- 41. 妊娠时服用中药对胎儿的肤色会有影响吗 176
- 42. 孕妇为何不能随便吃补药 176

第十二章 临产前准备

- 1. 分娩期的预测 178
- 2. 分娩前的心理准备 178
- 3. 分娩前的物质准备 179
- 4. 孕妇住院分娩前自己该准备什么 179
- 5. 婴儿用品的准备 180
- 6. 如何分辨假临产现象 183
- 7. 临产前的饮食要精心安排 183
- 8. 要了解临产时的临床症状 184
- 9. 住院分娩好处多 184
- 10. 出现哪些情况要马上去医院 185
- 11. 怀孕足月,何时住院 185
- 12. 产妇在产程中为什么要做肛门检查 186
- 13. 产妇在临产前为什么要灌肠 186

第十三章 分娩

- 1. 决定分娩的三要素 187
- 2. 分娩的过程 188
- 3. 生孩子到底痛不痛 190
- 4. 非药物方法减轻分娩疼痛 190
- 5. 其它药物镇痛方法 191
- 6. 家庭接生宜知 192
- 7. 丈夫陪伴分娩的意义 193
- 8. 丈夫如何陪伴分娩 193
- 9. 选择适合自己的分娩方式 194
- 10. 还是自然分娩好 195
- 11. 剖宫产适用症 195
- 12. 选择剖宫产的孕妇为何越来越多 196
- 13. 剖宫产的优缺点 196
- 14. 剖宫产后还能生孩子吗 197
- 15. 剖宫产前要做的准备有哪些 198





16. 剖宫产的孩子更聪明吗	198
17. 剖宫产常规手术过程	199
18. 剖宫产术后家属应怎样看护	202
19. 引产是怎么回事? 引产对产妇有无危险	203
20. 什么是手术助产? 在哪些情况下应进行手术助产	204
21. 产妇应该怎样配合分娩	205
22. 难产是怎么回事儿? 在哪些情况下易发生难产	206
23. 难产的征兆及其对母婴的伤害	208
24. 出现难产怎么办	209
25. 胎膜早破的处理	209
26. 子宫破裂的原因	211
27. 子宫破裂的预防	212
28. 子宫破裂的治疗	212
29. 胎儿窘迫的表现及预防	213
30. 何谓羊水栓塞? 应如何预防	214
31. 脐带绕颈宜知	214
32. 双胞胎分娩注意事项	215
33. 什么是产后出血	217
34. 如何预防产后出血	218
35. 胎儿出生时窒息该怎么抢救	218

第十四章 产后基本知识

1. 产后何时恢复月经	220
2. 产后恶露宜知	221
3. 产后有哪些症状属正常反应	221
4. 产后乳房的变化	222
5. 产妇怎样才能使自己的乳房健美	222
6. 产后怎样配带胸罩	224
7. 产后为什么要特别注意个人卫生	224
8. 产后怎么洗浴	225
9. 月子里哪些食物是不应缺少的	227
10. 月子里应尽量避免食用哪些食物	228
11. 产后应多吃哪些水果、蔬菜	230
12. 产后可以服用人参吗	232
13. 产妇适宜什么样的室内环境	232





怀孕优生必读

14. 产后早些下床活动好在哪里	233
15. 产后怎样恢复体形	235
16. 产后锻炼法宜知	235
17. 产后生殖器官的康复	237
18. 产后性生活要特别注意哪些问题	237
19. 产后第一次排尿的重要性	238
20. 产后注意心理调节	239





第一章 优生优育与遗传



1. 健康聪明的宝宝从优生知识的准备开始

拥有一个健康而又聪明的宝宝,是每一位做妈妈的共同心愿。

优生,就是生优,即采取一系列措施保证诞生的下一代是素质优良的。优生是关系到人口质量的大事。在我们控制人口数量的同时,必须提高人口的质量。人口的质量,既要靠后天良好的培养教育,也要靠选优去劣的优生措施来保障。避免和减少痴呆儿、严重残疾儿的出生,减轻因“出生缺陷”给家庭和社会带来的负担,对提高人口质量、促进我国现代化、保证中华民族的繁荣昌盛,具有重要的现实意义和深远的影响。

孩子的人生过程,始于一个精子细胞和卵子细胞的结合。从母亲受孕的一瞬间,生命就开始了它的发展过程。大约 280 天左右,随着第一声清脆的啼哭,这个小生命便来到了人间。二十几年后,当他(她)到了“男大当婚,女大当嫁”的青春妙龄时,便要结婚成家。随着又一声婴儿的啼哭,一个小生命也降临人间。这就是人生交响乐中永不间断的旋律!

年轻的伴侣——未来的父母,当你们结合在一起时,也许有过种种美好的憧憬,诸如幸福、美好、和谐,乃至共同的理想抱负等。但是,最为迫切的一定是盼望能生个健康、聪明的孩子,希望他(她)能集中你们夫妇的一切优点,摒弃双方的不足,希望他长大之后能成为祖国的有用之才。遗憾的是,在生育子女这一问题上,至今还是不尽如人意的。人类在漫长的进化过程中,不但创造了无与伦比的文明,开辟了人类的新天地,同时也更加完善了自己,培育出了一代又一代才智超群、出类拔萃的天才。然而,人类也在捉弄着自己,由于违反生命科学的规律,伴随着神童和天才而诞生的是层出不穷的白痴和傻瓜!

孕育生命是一个十分复杂的过程,它决不是简单的男女两性的结合,它涉及到





社会学、心理学、生理学、医学等诸多学科。“马马虎虎生孩子”，“糊里糊涂当父母”的观点和做法是十分有害的。1882年英国著名的遗传学家高尔顿首先提出了优生学，即“生得好”，它包括了配偶的选择，最佳怀孕期和受孕时机的确定，婚前夫妻的身体状况和心理准备，婚前检查等。

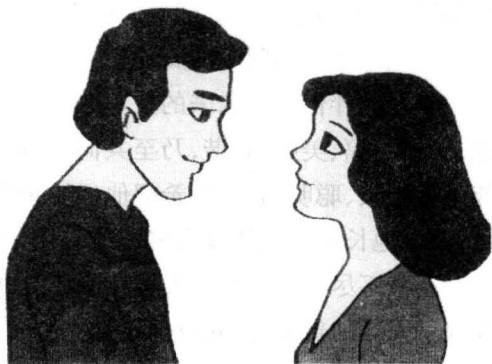
随着现代优生学的发展，使“生优”的幻想逐步变成现实，然而优生愿望只有通过未来父母的身体力行才能卓见成效。生育不只是始于卵子和精子结合的纯生物学过程，而是把自身的一切优秀基因，作为幸福的“种子”献给后代，附着种种美好憧憬的神圣责任。欲为父母者，在孕前就要做好优生优育的准备。

从家庭社会学的角度来看，生育观念的变革从来都是社会经济和社会生产力发展的产物，并影响着生育伦理的内容。譬如现代生育观念所包含的生育目的、生育数量、子女血统和子女性别等，都程度不同地说明人类的生育不再是夫妇孤立的行为，而是深刻地接受着社会经济、文化、政治等各种因素的影响和制约。因此，从小家庭的局限性中走出来，而从社会行为的角度多做一些度量是十分必要的，它将有助于我们协调好个人生育与国家需要、生育时机与事业进取的关系。



2. 把优生的观念提前到择偶

谈到优生很多人都会想到营养、睡眠、水质、空气等。很少有人把择偶与优生联系在一起。其实，择偶是优生至关重要的第一步，就像一部小说的前言，一段交响乐的序曲。现代社会，人们摆脱了许多旧习俗、旧礼教，能自由恋爱，选择理想的伴侣。但近亲婚配、包办婚姻在一些经济欠发达的地区依然存在，目前仍是造成我国人口素质低、缺陷儿出生的主要原因。高尔顿早在1883年就提出“优生学是在社会控制下，研究可能改善和损害未来人类身体和智力素质的科学”。一个多世纪以来，优生学得到不断的发展，通常又分为“积极优生学”和“消极优生学”。前者倡导优良个体的



繁衍；后者强调禁止近亲婚配，禁止遗传病病人之间的婚配，以减少遗传病和先天疾病的发生。所以，我们在选择结婚对象的时候，除了要两情相悦、情投意合外，还

