

CCTV 健康大讲堂

养宝宝完美计划

CCTV

健康之路

MEET ON THE ROAD OF HEALTH

栏目组 编

health

健康的宝宝 聪明的宝宝

——全国36位著名育儿专家上门指导如何养育宝宝

上海科学技术文献出版社

CCTV 健康大讲堂

养宝宝完美计划

CCTV 健康之路 栏目组 编
MEET ON THE ROAD OF HEALTH

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

养宝宝完美计划 / CCTV 健康之路栏目组编. 上海:上海科学技术文献出版社,2008.5

(CCTV 健康大讲堂)

ISBN 978-7-5439-3545-7

I. 养… II. C… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038135 号

责任编辑:张 树 李 莺

封面设计:周 奔 董茜桦

内容整理:沈 莹

温馨提示:沈 莹

CCTV 健康大讲堂

养宝宝完美计划

CCTV 健康之路栏目组 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 印张 15.5 字数 208 000

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-6 000

ISBN 978-7-5439-3545-7

定 价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 吕 芸 段忠应

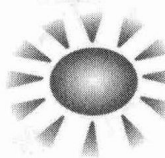
编委会委员：田丰歌 纪 萌 王洪有 李 颖 修月川

李晔丽 陈 波 朱 晨 钱 婧 李 柠

韦 芸 苗 荟 史安平 冀玉华 李 寒

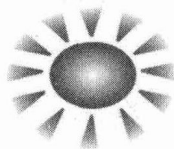
戴尚亚

生命从胚胎开始	2
温馨提示 做试管婴儿的步骤有哪些?	8
孕期保健知多少	9
温馨提示 该如何注意孕期饮食?	15
肚里的宝宝变变变	16
温馨提示 怀孕期间羊水数量的变化	27
为生产做准备	28
温馨提示 产妇的临产先兆有哪些?	38
享受自然分娩	39
温馨提示 自然分娩有哪些优点?	50
坐月子老理新说	51
温馨提示 如何让产妇的乳汁充足?	60
产后快速恢复指南	61
温馨提示 哺乳母亲的饮食	71



新生儿宝宝变变变	72
温馨提示 母乳喂养中正确的体位与含接姿势是什么?	77
养宝宝完美计划——人之初	78
温馨提示 哺乳完毕应该做些什么?	87
养宝宝完美计划——母乳喂养	88
温馨提示 妈妈如何判断自己的奶水是否充足?	98
养宝宝完美计划——最初的探索	99
温馨提示 宝宝手部能力的发育是怎样的?	109
养宝宝完美计划——宝宝的情感	110
温馨提示 什么是蒙台梭利教育法?	121
救救黄宝宝	122
温馨提示 为什么新生儿会出现生理性黄疸?	131
让宝宝更聪明	132
温馨提示 为什么多吃母乳会使宝宝更聪明?	142
家有小女初长成	143
温馨提示 怎样预防小儿性早熟?	147
家有男儿初长成	148
温馨提示 为何肥胖会影响男孩睾丸的发育?	152
预防心脏病从孩子做起	153
温馨提示 小儿先天性心脏病的主要表现	156
秋冬小儿腹泻多	157
温馨提示 如何护理小儿腹泻?	162
入冬话小儿反复呼吸道感染	163
温馨提示 小儿反复呼吸道感染的原因有哪些?	167

对症治疗小儿咳嗽	168
温馨提示 小儿感冒咳嗽该如何进行护理?	178
家有宝贝打呼噜	179
温馨提示 儿童打鼾的危害	187
胖孩子的减肥攻略	188
温馨提示 如何防止小儿肥胖?	191
孩子个矮怎么办	192
温馨提示 影响小儿发育的饮食有哪些?	202
五岁女童早熟之谜	203
温馨提示 性早熟有几类?	213
吸进笔帽的孩子	214
温馨提示 小儿误食异物怎么办?	223
从女童中毒说起	224
温馨提示 如何防止婴幼儿铅中毒?	237



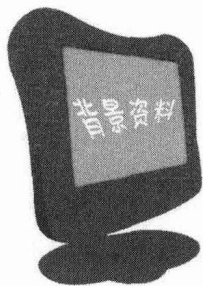


健康

CCTV

健康大讲堂

路



郭应禄：工程院院士，全国政协委员、北京大学泌尿外科研究所所长，北京大学第一医院生殖遗传中心主任，曾发表论文240余篇，获部委级以上科技成果奖12项。

李晓红：生殖医学博士，生殖与遗传学博士后，北京大学第一医院生殖遗传中心副主任，长期从事不孕不育及辅助生殖的科研及诊治，率先在国内开展人类胚胎种植前遗传学诊断工作。

1978年7月25日，世界上第一例试管婴儿在英国诞生，这个名为路易斯·布朗的小女孩给人们带来极大的震惊，目前为止全球大约有30多万个试管婴儿给不同的家庭带来无限欢乐！是不是所有不孕不育的夫妻都能通过试管婴儿生一个孩子，如果有遗传家族病的夫妻是否也可以通过试管婴儿生一个健康的孩子呢？1988年我国第一例试管婴儿也诞生了，孩子是在试管里生出来的吗？

郭应禄：不是。试管婴儿是从人体取出精子和卵子在体外条件下受精后形成胚胎，然后移植所获胚胎到子宫腔，使其种植而妊娠。试管中出生的孩子是父母的孩子。

试管婴儿的出生过程是怎么样的？

李晓红：自然妊娠是连续、协调、复杂的过程，从卵子与精子结合开始到孩子出生，这个过程每一个环节出现问题都可能导致不孕，试管婴儿主要解决精卵结合到胚胎发育及种植过程中间出现的不正常情况。

试管婴儿适合哪些不育的夫妻？

李晓红：试管婴儿适应证有输卵管性不育、严重盆腔粘连、双



侧输卵管梗阻、双侧输卵管切除术后、双侧输卵管结扎术后、盆腔子宫内膜异位症、其他治疗未能妊娠、顽固性PCOS（多囊卵巢综合征）经反复治疗失败、不明原因不孕经反复治疗失败。多囊卵巢综合征表现是月经稀少，排卵不正常，经过抽血化验LH和FH的比值发生异常，通过B超检测卵巢是车轮状。

通过试管婴儿技术能不能帮助已经做过绝育手术的妇女再次怀孕？

李晓红：可以帮助已经做过绝育手术妇女再次怀孕，但不是所有绝育后的妇女都需要做试管婴儿，部分患者通过正规医院，选择技术比较成熟的医生做输卵管的显微手术使输卵管复通，如果输卵管复通后仍然不能怀孕就可以做试管婴儿。不是所有的人都一定要做输卵管复通手术，如果盆腔比较好就可以做，但是有盆腔粘连的情况不能做，手术复通只能解决一部分人的问题。

男子出现什么样的问题可以使用试管婴儿技术？

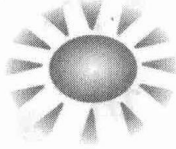
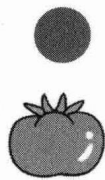
郭应禄：男子适应证有少精症、弱精症、畸形精症、部分无精症、既往治疗中人工授精失败或受精率极低、性连锁疾病、染色体平衡移位、珠蛋白生成障碍性贫血（地中海贫血）的患者等进行种植前诊断、反复IVF失败。

我国试管婴儿技术经历了哪几个发展的过程？

郭应禄：1988年做了第一例，主要解决女子不孕的问题，随着技术的发展解决男子不育的问题。试管婴儿的发展过程分为三代：常规试管婴儿（第一代），就是从人体取出精子和卵子在体外条件下受精后形成胚胎，然后移植所获胚胎到子宫腔，使其种植而妊娠的技术；卵母细胞浆内单精子注射（第二代），是利用显微操作技术将单个精子直接注入卵母细胞浆内以获得妊娠；种植前遗传学诊断（第三代），是从体外授精，从6~10个细胞阶段的胚胎中取出1~2个细胞进行遗传分析，将诊断无遗传病的胚胎移植入子宫，从而阻止遗传病患儿的妊娠。

第三代是不是最先进的试管婴儿技术？

李晓红：从科学上讲没有最先进的技术，到目前为止它在试管





婴儿技术中是更先进的，但是试管婴儿的技术还会不断发展。从1978年到现在，试管婴儿技术在一些试管婴儿中心成为一个好的平台。为了解决现在比较困难的问题，不断有新技术涌现，如高龄妇女妊娠成功率，高龄妇女的年龄一般归结在35岁以上，有时也归结到37岁以上。高龄妇女的妊娠成功率比年轻不育不孕妇女低，随着妇女的年龄增大，卵子的质量会下降，所以考虑用高龄妇女JV期的卵子和与年轻妇女JV期的卵子和进行互换。

不育不孕的夫妇做试管婴儿需要承担什么风险？

李晓红：试管婴儿的成功率不是100%，做试管婴儿承担的最大风险就是失败，可能有一半的人不成功，如果有少量的阴道出血，24小时之内就会停止。卵巢穿刺时有一些合并症，如出血、感染，它的发生率不高，大约在0.3%~3%左右，比较严重的会出现卵巢过度刺激综合征，它是试管婴儿特有的一个合并症。

试管婴儿的成功率有多高？

李晓红：全世界来讲，水平比较高的国家的成功率大约是40%左右，我国成功率大约是30%，北京大学第一医院生殖遗传中心大约是40%左右。但是要提醒患者注意：试管婴儿并不是保险箱，无论成功与否最关键的是安全。

第一次不成功，是不是第二次就能成功？

李晓红：累加成功率相对来讲肯定比做一次的机会多，但是第一次成功率比较高，而后几次成功率会比较低。

郭应禄：当新技术在一个国家开展时，特别是接受这项技术的人应该理解它。

通过报纸我们会看到有的妇女生下三胞胎、五胞胎等，为什么会出现这样的情况？

郭应禄：为使成功率高不只移植一个卵子，总希望几个卵子同时移植到体内，必然会造成多胎的机会，但是随着技术的发展，发现这种问题后可以进行减胎。

李晓红：虽然发现多胎可以用减胎的方法解决，但尽量不要大

量移植胚胎，如35岁以下移植不要超过3个胚胎，减少多胎的发生率，能够开展试管婴儿的中心要有减胎的能力。

如果发现有多胎，多长时间可以减胎？

李晓红：一般在7~9周之内可以进行减胎，7周之前有一个自然减胎的过程，9周以后由于怀孕时间比较长再进行减胎就会有困难。

试管婴儿的费用是多少？

李晓红：目前试管婴儿费用没有明确的规定，不同的地区、不同的医院做试管婴儿用不同的方式都会有所不同。如做常规试管婴儿和做单精子卵胞浆内注射的试管婴儿或第三代试管婴儿的费用也不同。遗传诊断收费不高，遗传诊断面对的是带有遗传病孩子的这类人群，医院不但不会高收费还会帮助他们解决经济上的困难，常规试管婴儿和第二代试管婴儿费用一般是在1.5~2万元左右。做试管婴儿不需要住院。

接受试管婴儿治疗需要做哪些方面的检查？请两位专家介绍一下试管婴儿知识都有哪些？

李晓红：需要做心电图、肝肾功能检查、激素水平检测、抗感染疾病筛查等常规的检查而不是复杂的检查。做试管婴儿会选择妇女来月经的第一天、第二天或是月经周期20天左右（从来月经的第一天开始算），也就是黄体中期进行降调节时。自然条件下妇女每个月成熟一个卵子，做试管婴儿要用更多的卵子，所以需要用降调节的药物将自然激素水平降下，下一个周期开始用外源性激素进行促排卵，这个过程中需要做B超监测激素水平。当卵胞发育到非常好的时候，用外源性激素促使卵子成熟并把卵子取出，在B超介导下引导穿刺取卵，根据男子精液的情况决定选择哪一种试管婴儿技术，经过卵子与精子相结合的过程在体外培养，发育一般在48或72小时甚至发育到囊胚阶段再进行胚胎移植。

观众提问

江西刘女士：请问做试管婴儿的整个过程需要多长时间？取卵

细胞会不会很痛苦？

李晓红：根据用药方案不同一般在20~50天之间，短方案需要20天，长方案需要40~50天，取卵子过程是在镇静与局麻下进行，痛苦会有一些，但是比输卵管通水痛苦小。

广东陈先生：我因为精索静脉曲张而患有精子减少症，请问我能做单精子卵胞浆内注射吗？还有其他治疗办法吗？

郭应禄：睾丸生长在阴囊里，阴囊皮肤非常薄，会随着温度收缩，收缩的作用是调节阴囊皮肤的温度，它的温度比体内的温度低，依靠出汗或皮肤的伸缩。精索静脉曲张会在这里停留一部分静脉血使温度升高，温度升高不利于精子成熟。通过手术解决精索静脉曲张后精液就正常，所以不需要做试管婴儿。

河南刘女士：我怀孕3次都是到3个月的时候就流产了，请问这种情况可以做试管婴儿吗？

李晓红：建议做夫妻双方的染色体检查，流产的原因可能是胚胎发育不正常，也可能是黄体功能不足，根据染色体异常情况可以做第三代试管婴儿。

河南焦先生：我的射精管阻塞，请问该怎么办？

郭应禄：假如是输精管结扎可以利用手术将结扎的地方去掉，将输精管接通，不需要做试管婴儿。正规的医院会将试管婴儿作为计划生育的补充，不是为钱而做，只要能够正常生育就不会做试管婴儿。

海南王女士：我垂体内乳素高，排卵不正常，月经稀少，请问能否做试管婴儿？

李晓红：经过治疗后垂体内乳素仍然不能降下，可能会有垂体位腺瘤，利用手术将它切下后可以自然怀孕，如果不是垂体位腺瘤，可以用药物将垂体内乳素降下后再用试管婴儿技术。

安徽刘先生：男性无精子症可不可以做试管婴儿？

郭应禄：无精子是精液里找不到精子，如果是不通可以做试管婴儿，但是如果无精子是因为睾丸没有生精功能，内分泌和性生活



都很正常，这种情况不能做试管婴儿，建议去医院检查。

广西甄女士：我2000年曾做过一次试管婴儿，当时失败了，2001年做了输卵管通水，怀孕两个月后流产，检查黄体功能不全和孕激素低，请问应该如何治疗？我还能做试管婴儿吗？

李晓红：医生证实黄体功能不全，孕激素低，自己也能怀孕，完全不用做试管婴儿，通过外源性的黄体支持可以自然怀孕。

北京段女士：我现在单身，但我想要个孩子，请问能通过试管婴儿技术要个孩子吗？

郭应禄：试管婴儿通过父母的精子与卵子结合，由于是单身无法提供精子，如果到北京大学第一医院生殖遗传中心做试管婴儿需要带身份证、结婚证以及街道的生育指标，没有这些证件是不会做的。

广东张先生：我爱人24岁，患有子宫完全纵隔，能否通过手术去掉纵隔？如果去不掉可以做试管婴儿吗？

李晓红：手术可以去掉纵隔，如果去掉后还无法怀孕，试管婴儿技术可以帮助您。

新疆杨先生：我到医院多次检查精液常规，都没有发现精子，请问是否可以做试管婴儿？

郭应禄：无精子是精液里找不到精子，如果不通可以做试管婴儿，但如果是睾丸没有生精功能，内分泌和性生活都很正常，这种情况不能做试管婴儿，建议去医院检查。

北京袁女士：我患有子宫内膜异位症，怀孕两次，一次做了人工流产，第二次自然流产，右侧卵巢有炎症，请问这种情况能不能做试管婴儿？

李晓红：子宫内膜异位症可以导致部分患者不怀孕，也可能是人工流产后导致子宫内膜异位症，子宫内膜异位症是良性疾病恶性行为，手术很难彻底治愈，怀孕过程可以治疗子宫内膜异位症。

湖北沈先生：医生说我是输精管梗阻，我能通过试管婴儿技术要孩子吗？

郭应禄：试管婴儿可以解决这个问题。

沈阳张女士：我几年没怀孕，到医院检查，说我有卵巢囊肿，请问我可以直接做试管婴儿吗？还是需要先看卵巢囊肿？

李晓红：需要先看卵巢囊肿，判断是单纯性的囊肿还是卵巢雌性其他肿瘤，单纯性囊肿在5公分以内可以用穿刺的方法，超过5公分通过B超检查，如果B超检查不出需要通过剖腹探查来检查。

上海周女士：我丈夫患有无精症，如果人工授精的话，我能选择精子吗？

郭应禄：通过穿刺睾丸取不到精子，经过双方同意可以选择第三方的精子（精子库），精子的供精者必须非常健康，也不能告知提供精子者的资料。



做试管婴儿的步骤有哪些？

1. 控制性超排卵：因为移植一个胚胎的妊娠率很低，所以需要采用控制性超排卵来获得多个健康卵子的目的，提供多个胚胎移植。
2. 为了决定取卵时间，须利用阴道B超来监测卵泡。
3. 取卵后置于37℃的培养箱中培养，并在同一天取精。
4. 取卵后4~5小时将处理后的精子与卵子放在同一个培养皿中，观察体外受精、体外培养的情况。
5. 胚胎移植：受精卵在体外培养发育为细胞期胚胎后进行胚胎移植。
6. 胚胎移植后第14天验晨尿确定是否妊娠。
7. 妊娠后14天，B超检查胎儿数及胚胎着床部位。





陈倩：教授，北京大学第一医院妇产科副主任，目前从事妇产科医疗科研工作，主要为围产保健、超声诊断、妇产科疾病诊治及危重患者抢救等。

董悦：教授，北京大学第一医院妇产科主任医师，曾赴美国得克萨斯州立大学医学中心进修，1992年获国务院特殊贡献科学家及津贴，业务专长为围产医学及妇产科感染。

我们来看一段采访。

记者：你觉得这种孕期保健应从什么时候开始？

妇女一：怀孕之后。

妇女二：应该在之前就有所了解吧，了解的内容现在一时也说不清楚。

记者：你是不知不觉就怀上了吗？

孕妇：对。

记者：你知道自己怀孕的时候孩子已经多大了？

孕妇：差不多快2个月了。

记者：那你怀孕之前有没有打算要孩子？

孕妇：之前没有打算要。

记者：那你在怀孕之前有没有做过准备呢？

孕妇：差不多，没吃药。

记者：在怀孕前有没有做过相应的妇科检查？

孕妇：没有。

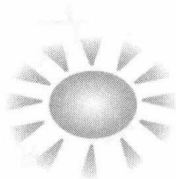
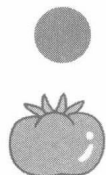
记者：您知道孕期保健包括什么内容吗？

妇女：我说不太清楚。

记者：你们那时的孕期保健除了量血压、数胎动，其他还有什么？

妇女：没什么吧，那时候。

记者：您在怀孕期间做过相应的妇科检查吗？



妇女：检查过，2个月检查1次，就是医生给摸一摸、按一按。

记者：现在的孕早期检查包括血尿常规、乙肝检查等很多项目，你知道这样的检查是为什么吗？

妇女：不知道。

孕期保健应从什么时候开始？

董悦：应该从孕前开始，孕期保健最好从准备怀孕前3个月开始，这样就可以选择最佳的受孕的时间，避免冬春两季流感流行期，另外这时不要接触有害物，如放射线、装修中的有害气体等。还应进行健康检查，看看有无对妊娠有影响的疾病，建议在孕前3个月服用叶酸，因为北方地区神经管畸形的发病率较高，这样就可以降低畸形的发生，而且孕前还要注射某些疫苗，以避免一些细菌或病毒的感染。

陈倩：孕前需要进行系统性的检查，排除内、外科的慢性疾病，如果有慢性疾病的患者在打算怀孕之前应告诉医生，以便医生给患者选择致畸率较低的药物，还需要进行妇科检查，某些高危人群的具体检查应在孕早期之后。

如果有早孕反应后是不是应去医院？

陈倩：早孕反应有恶心、呕吐、厌油腻等，如果较轻，不影响正常的生活工作就不需要到医院，如果影响了生活工作就应该到医院进行治疗，如果在不知不觉中怀孕了，就应马上到医院进行系统的孕期保健咨询。

胚胎前3个月最需要营养，也是发育最快的时期，但这时孕妇会有早孕反应，这样会不会影响胎儿的发育？

董悦：早孕反应是生理现象，怀孕前3个月是胚胎发育的关键时期，也是胎儿神经发育的时期，这时应注意营养的摄入，孕妇可以少食多餐，注意不要挑食，以保证营养摄入的平衡，因此怀孕早期孕妇的体重不会增长过多。

陈倩：许多孕妇自己看了许多书，觉得早孕反应很可怕，其实怀孕是愉快的生理过程，孕妇应保持良好的心态，这样也可以减少

