

妈妈宝宝系列

MAMABAQBAOXILIE

妈妈育儿新知



林经甫 主编
辽宁科学技术出版社

MAMABAQBAOXILIE



书馆

妈妈宝宝系列

妈妈 育儿 新知

辽宁科学技术出版社 □ 沈阳

● 林经甫 主编

婴儿与母亲 © 1995. 妇幼家庭出版社

© 1999, 中文简体字版专有出版权属辽宁科学技术出版社

本书由妇幼家庭出版社安排

禹临图书股份有限公司授权出版发行

版权所有, 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

妈妈育儿新知 / 林经甫主编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-2933-2

I. 妈… II. 林… III. 婴幼儿 - 妇幼保健
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 37943 号

辽宁科学技术出版社出版	
沈阳市和平区北一马路 108 号	开本: 850 × 1168 毫米 1/32
邮政编码 110001	字数: 190 千字
沈阳七二二二工厂印刷	印张: 7 1/4
辽宁省新华书店发行	印数: 12,001 - 16,000
1999 年 2 月第 1 版	
1999 年 6 月第 3 次印刷	
责任编辑: 许平 李夏	版式设计: 李夏
封面设计: 庄庆芳	责任校对: 王莉

定价: 14.00 元

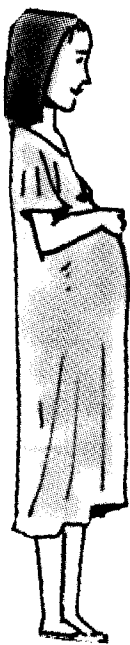
邮购咨询电话: (024)23873845



Memo

序言

天下的父母,都有一颗偏爱子女的心,他们爱护子女甚于自己,由于社会的变迁,父母在培育儿女时,常发现过去那一套旧方法已经不适用了,今天所谓的优生儿,并不单指一个健康的身体而已,还包括孩子的身高、体重、智力、适应环境的本能等,在国内,尽管育婴的书籍充斥街面,各大医院诊所林立,想要养出一个白白胖胖的“优生儿”并不简单,但养育子女是父母的天职,如何善尽其职,就有待医学常识的了解了。



母亲是家庭的主宰,又是子女最亲近的人,母亲身心健康,是一生幸福的源泉,尤其是现代妇女便应具备各种医学上的常识,以及对妇科疾病的认识,方能早期发现病源,早期预防和治疗,确保身心永远青春、健康。

本书系多位国内著名小儿科、妇产科医学专家,耗尽多年时间,共同编纂完成成为目前国内最具权威的小儿、妇女医学百科全书,希望能带给普天下的婴儿与母亲身体健康、精神愉快。

协和儿童保健医院院长

林经甫博士

目录

第1篇 母亲篇

- 谁需要做遗传咨询? ■ 2
- 怀孕期妇女的饮食和营养 ■ 4
- 孕妇的口腔保健 ■ 10
- 心脏病、癫痫症、气喘、肝炎与孕妇 ■ 13
- 孕妇小心不可贫血 ■ 17
- 电脑终端机与孕妇 ■ 19
- 妊娠期母体的生理变化 ■ 21
- 怀孕时头痛怎么办? ■ 23
- 孕妇该不该接受预防注射 ■ 25
- 怀孕时容易引起并发症——高血压 ■ 27
- 怀孕一二三 ■ 28
- 孕期不适之饮食对策 ■ 31
- 孕妇暂停配戴隐形眼镜 ■ 33
- 产前验血的重要 ■ 35
- 怀孕为什么要安胎 ■ 38
- 谈怀孕期的性生活 ■ 41
- 您想怀宝宝吗? ■ 43
- 喝酒和孕妇的关系 ■ 45
- 产前运动简介 ■ 47
- 淋病与怀孕 ■ 51
- X光、超声波、电脑、微波炉会影响怀孕吗? ■ 53

- 怀孕糖尿病 ■ 55
- 体重过分增加——小心妊娠高血压综合征 ■ 58
- 超声波应谨慎使用 ■ 60
- 孕妇不宜抽烟 ■ 62
- 有关过月生产的一些问题 ■ 64
- 胎动——胎儿健康的指标 ■ 67
- 羊膜早期破裂的恶梦 ■ 69
- 刺激乳房帮助孕妇催生 ■ 72
- 临盆注射“放松素”难产不必剖腹 ■ 74
- 急产 ■ 75
- 坐姿生产好处多 ■ 77
- 孕妇分娩家人急救 ■ 79
- 流产之后怎么办 ■ 81
- 如何预防畸形婴儿出生 ■ 84
- 不孕症总检查 ■ 86
- 近亲能结婚吗？ ■ 93
- 输卵管结扎手术后能再怀孕吗？ ■ 94
- 医生的话——月经规则术后须知 ■ 94
- 谈异位妊娠 ■ 95
- 堕胎会引发日后流产吗？ ■ 98
- 怀孕和急性肾盂肾炎 ■ 100
- 人工流产 ■ 101

目录

自然的体重控制法 ■ 103

试管婴儿 ■ 110

小便失禁与压迫性尿失禁 ■ 112

我怎么还不生呢?谈妊娠过期及过熟 ■ 114

原来是子宫内膜异了位 ■ 116

第2篇 婴儿篇

婴儿的饮食——谈副食品的给予 ■ 120

不美的童年——脓疱疹 ■ 122

尿道下裂知多少? ■ 124

认识流行性感冒和链球菌咽喉扁桃腺炎 ■ 127

先天性髋关节脱臼之早期发现 ■ 129

“O”形腿与“X”形腿 ■ 133

浅谈尿毒症 ■ 136

认识小儿异位性皮肤炎 ■ 139

婴幼儿常见的疾病 ■ 142

手脚的先天畸形 ■ 144

浅谈小孩泌尿道感染 ■ 153

尿布疹·真恼人! ■ 155

男女确实有别 ■ 157

产前胎心率监视 ■ 160

认识婴儿腹泻 ■ 162

婴儿泪囊炎 ■ 165

- 预防婴儿湿疹的良方——母乳 ■ 166
- 风湿性心脏病 ■ 167
- 小孩有畸形，父母应注意 ■ 171
- 隐睾症的治疗 ■ 175
- 小儿口腔常见的炎症 ■ 178
- 小儿鼻塞和流鼻水 ■ 180
- 婴儿常见的感染 ■ 183
- 肚子宝宝的吸了胎便 ■ 185
- 小心！慢性肾病治不好的 ■ 187
- 戏水、穿耳洞易引起小儿外耳病 ■ 189
- 水肿、蜡黄、小便起泡——儿童肾病症候群 ■ 191
- 神秘的雷氏症候群 ■ 193
- 儿童的急性肾炎 ■ 195
- 形形色色的婴儿皮肤病 ■ 197
- 儿童肾病的常见症状 ■ 200
- 产痛的好处 ■ 202
- 谈小儿热性痉挛 ■ 204
- 认识小儿痉挛 ■ 207
- 婴儿常见的肛门及肛门周围疾病 ■ 210
- 记一个地中海贫血小孩的死 ■ 213
- 地中海贫血的故事，什么是地中海贫血 ■ 214
- 感染症——严重威胁新生命 ■ 216

目录

酒瓶婴儿 217

自发性新生儿胃穿孔 220



Memo

第 **1** 篇

母 亲 篇





◆ 谁需要做遗传咨询？

新发展的医学服务

患有遗传病的人常对自己感到悲观，认为自己没有结婚的资格，也不能生小孩，否则会把病遗传给下一代。即使有结婚的念头，往往也是选择有同样缺陷的对象，这样的话更容易造成不幸的后果。遗传咨询是新近发展出来的一项医学服务，它的目的就是要帮助绝望的遗传病患者了解她的病，如果她的病并非绝对不能生小孩，那么可以再鼓动她结婚，生子。

遗传疾病不再是绝症

①①② 妇产科医师当了这么多年，经常会遇到一些不幸的事件，而以一些因为遗传的缺陷所造成的最令人同情。譬如，李太太连续生了两胎都是先天愚型儿，张太太也连续生了两胎都是先天愚型儿，陈太太也连续生了两个无脑儿，王太太则一再发生流产，这些事例虽然不是很常见，但一旦发生的话，则无论医生怎么安慰都没有用，患者往往不能接受残酷的事实，不但没有勇气再怀孕，甚至于会恨自己。像这些情形就是遗传咨询发挥效用的时候。也许大家会想，这些遗传性疾病的发生率太少了，只要她们不生小孩不就没事了？但是我们的社会是有同情心的社会，即使提倡优生学，也不能像希特勒一样，把不是很好的品种都赶尽杀绝。更何况做了遗传咨询之后，是有可能令这些有遗传病的人生出正常的小孩。

避免产生不良的下一代

遗传咨询是要谈些什么呢？就是要找出容易把遗传病传给下



一代的一群人，首先了解她们的病，是否绝对不能生小孩？如果可以生小孩的话，怎样避免生下不良的后代。举个例子，陈太太今年已经 39 岁了，很想再怀孕，那么妇产科医师就必须跟她好好谈谈，因为女性一过 35 岁，生出先天愚型儿的机率就变得很高。如果陈太太已有小孩了，当然劝她不要再生，如果没有小孩，非常渴望怀孕的话，就必须告诉她，因为生出先天愚型儿的机率高——所以在怀孕 4 个月时必须接受羊膜穿刺术及细胞染色体检查，以便知道胎儿的染色体是否正常，如果正常就可以继续怀孕，不正常而有先天愚型的染色体时，就必须做人工流产。所以遗传咨询就是找出病来，让可以怀孕的怀孕，然后在怀孕时间检查胎儿，有畸形或染色体有问题的，则做人工流产，没有问题的则可生下来。这样的话，则不但可避免因生下不良后代而增加社会家庭问题，同时让有遗传病的人也可能有正常的小孩。

一般正常的人是可以不必接受咨询的，只有下列这些比较容易生出不正常婴儿的人才须接受详细的遗传咨询。

1. 亲族中有人得过遗传病，或本人有遗传病。
2. 本人曾生过不正常的婴儿。
3. 在怀孕期间曾服用可能对染色体有作用的药物者。
4. 曾经发生多次流产者（根据统计，多次流产者之流产儿常因有染色体缺陷，以致于不能活而发生流产）。
5. 年龄超过 35 岁的孕妇（孕妇年龄在 30 岁以下时得先天愚型儿的机会为 $1/1000$ ，在 35 岁时升为 $1/400$ ，在 40 岁时升为 $1/105$ 。）

6. 近亲结婚者。

遗传咨询应尽早进行

通常医师会让病人了解她的病，然后分析生出不正常后代的机率有多少，让病人决定是不是要怀孕。但是如果机率太高的话，医师会建议病人不要怀孕，而改变领养小孩。如果病人决定要怀孕，试一试机会的话，那么一旦怀孕后就必须与医师保持密



切联系，因为必须做一些检查来看胎儿是否正常。医师检查胎儿是否正常的方法与含义仪器有：羊膜穿刺术加上胎儿细胞培养、超音波扫描等，这些都可以查出胎儿是否有畸形或染色体异常。一旦发现到胎儿有不正常时就须马上施行人工流产。这样整个遗传咨询过程就已完成。

遗传咨询最迟必须在产前就开始进行，最好是在婚后还没怀孕时做。婚前则可先了解一些遗传常识。

◇ 怀孕期妇女的饮食和营养

邻居钟太太打电话来问我关于门诊的时间，因为她月经已过期9天，而且似乎早上醒来有恶心的感觉，月经一向颇准的她怀疑已经有喜了。来门诊检查时，有一股掩饰不住的喜悦，经怀孕试验及医师诊查结果证实已怀孕。此后恶心、呕吐等害喜的现象使得她食不知味且不想吃东西，但又担心，会因营养不良而影响胎儿。此时学营养学的我，顺理成章地充当她的营养顾问，同时也趁机得以温故知新。以下是我的一点心得与大家共享。

004

一、孕妇营养的重要性

妇女于怀孕期间不仅要维持本身的健康，还要应付因怀孕而引起的种种生理变化，更重要的是胎儿生长与发育所需的营养素均依赖母体的供应。由国外研究资料显示母亲怀孕体重的增加愈多则婴儿的平均体重愈重。根据美国的统计发现出生婴儿体重在3501~4000克间的婴儿出生前后死亡率最低，若平均出生体重为3000~3500克则稍高。此外大家特别关心的胎儿期营养是否会影响到孩童将来智力和学习能力，虽然目前尚未有充分证据说明，胎儿期母体营养不良所引起的体型和脑细胞数目的减少，会造成永久性心智上的缺陷，但是了解了营养与健康的关系之后，我们可以肯定说婴儿的智力和学习能力，多少与出生时的生理状况有相关的关系。



因此母体营养不良不仅会影响到胎儿的生长及发育，且造成早产及死产的机会较高，甚至对婴儿的智力会有不可预知的影响。

二、孕期生理变化及营养需要

孕期营养需求的决定因素，是在于胎儿的生长及母体生理变化的需要——

1. 胎儿的生长

由胚胎学的研究胎儿生长可分三个时期，即细胞分裂期、胚胎期和胎儿期。第一期约在受精后两个星期完成。在怀孕 60 天后所有婴儿主要形状均已具备。胎儿期是人的一生中生长最快速的时期：由怀孕 3 个月到出生，从 6 克左右到 300~3500 克，胎儿体重增加达 500 倍以上。

由国外的研究调查所获得的结论是，在怀孕初期，胚胎对营养的需要量很少，但若严格限制食物和热量的供应而使细胞不能分化和合成则会造成胚胎畸形或死亡。在怀孕 3 个月以后发生的营养不良，可能不会引起胚胎畸形，但会影响胎儿生长，由于此时期胎儿不仅细胞数目在增加，体积也在增大。

2. 孕期生理

正常的怀孕包括引起生理和组织上的改变。这些改变即是在调节母体的新陈代谢，以提供一个最适于胎儿生长的环境和准备母亲在生产时和哺乳时的需要。与营养有关之怀孕生理简述如下：

①胎盘 是母体提供胎儿营养素和动情素及在怀孕期特别需要的激素如 HCG，HPL HCS，HCT，这些激素刺激母体产生变化，同时影响体内代谢及营养情形。

②血液体积和成份的改变 未怀孕妇女血浆总量平均为 2600 毫升，但怀孕后第 34 周的总量比受精时增加了 50%。血浆体积增加和生产过程有关当血浆量的增加较平均值少时，较易有死胎、流产或体重过轻儿。怀孕时血色素降低约为 10~10.9 克/



100 毫升,血清白蛋白亦减少,但其中脂溶性维生素的浓度则增加,如血清中的三硝酸甘油酯、胆固醇、游离脂肪酸及维生素 A 都会逐渐增加。

③肾脏功能的改变

为使婴儿和母体代谢产生的废物利于排出,怀孕期间肾脏和肾小球的过滤率均增加,使得葡萄糖、氨基酸及水溶性维生素大量流失在尿中。虽然目前尚未有人敢确定血液中营养素的量降低对母亲和生长中的胎儿有何重要的影响,也不确知是否因营养不足所引起,但是参考专家的研究结果,可以说正常人的代谢标准不能用于怀孕,因为怀孕是一种生长时期,对营养的需要量是逐渐增加的。

三、每日营养需要量

1. 台湾地区孕妇的营养状态

在 1960 年的国际营养学会专题讨论中,世界卫生组织顾问 Dr. Clements 报告,台湾地区的孕妇大多营养不良,据 1958、1959 两年调查资料显示当时孕妇体重增加 8~11 千克者只有 25%,5~8 千克者 25%,体重增加量不到 3 千克的也占 25%,比标准量相差很多。20 年后的台湾地区由于经济发达农产量增加,民众营养普遍获改善,孕妇也是一样。1977 年台北医学院公共卫生学科洪清霖副教授与台大生化研究所黄伯超教授合作在台北市和平医院调查,结果发现孕妇体重增加平均已达 12 千克,8 千克以下者仅占 10%,这是台北市经济、教育程度都较好的情况,乡下妇女则有待调查。

2. 孕妇体重

怀孕期体重的增加,是胎儿和母体组织生长发育的一个重要生理表征。

台湾地区足月婴儿出生体重,平均约为 3.2 千克,加上生产时胎盘重量约 0.6 千克,羊水 0.8 千克,子宫比非孕妇重 0.9 千克,乳房增加 0.4 千克,血液增加 1.2 千克,这些与胎儿发育直接有关部分即达 7 千克,另外产妇细胞外液也增加 1 千克,所以孕妇至少



要增加 8 千克体重才算正常。由于生产时会出血,产后要分泌乳汁,故孕妇应多蓄积些营养素在体内,因此一般认为孕妇体重增加量以 10~12 千克为宜。此为对孕妇前体重正常者而言,若原来体重过重的孕妇,不宜增加那么多。

3. 营养需要量

①热量 孕妇基础代谢率较孕前高 15%~23%。依有关部门建议量要比孕前增加,怀孕前半期增加 150 卡,怀孕后半期增 350 卡(家庭用饭碗,一碗白米饭约有 270 卡,一般妇女热量需要量 1800~2100 卡)。虽然糖类、蛋白质、脂肪皆能经氧化产生能量,但为使蛋白质能最有效被利用,防止中毒,热量来源最少有 20% 需来自糖类,但为使食物可口,同时达到维生素,矿物质的需要通常 45%~50% 热量来自糖类,20% 来自蛋白质,30%~35% 来自脂肪的供给。

②蛋白质 有关部门建议量是 70~90 克,较平常增加 10~20 克,若经济许可最好有一半是来自动物性蛋白质,如牛奶、蛋、鱼、肉等。

③矿物质

钙:由于饮食习惯之故,孕妇最容易缺钙。饮食中若缺钙,胎儿优先利用的结果导致母体本身骨骼、牙齿中钙含量减少,若长期缺乏,则造成母体晚年的骨质疏松症,因此孕妇最好能每天喝 2 杯牛奶,或多吃小鱼(连骨吃)、海米、海藻、蛤、牡蛎等食物。深绿色蔬菜如甘蓝、包心菜含量高且易吸收。孕妇后半期每天建议摄取量为 0.8~1.1 克(平时 0.6 克)。

铁:铁需要量于怀孕期间,亦提高很多(18~21 毫克)。肝脏、肾脏、蛋黄、猪血、鸭血等都是食物中铁良好的来源,而有关部门更建议自孕后期至分娩后 2 个月内每日服铁盐(共 20~50 毫克铁质)。

④维生素

维生素 B₁(硫胺)、B₂(核黄素)及烟碱酸的需要量随热量的增



加而提高。这三种营养几乎存于所有食物中,但只有几种含量较丰富,如全谷类、豆类、内脏、猪肉含有丰富 B_1 、牛奶、乳酪、瘦肉、绿叶菜含 B_2 ,只要含 B_1 、 B_2 多的食物也必含丰富的烟碱酸。维生素 B_6 或称吡哆醇是和氨基酸代谢及蛋白质合成有关的重要营养素,具可使色氨酸变成烟碱酸,怀孕期较平常需要量多0.5毫克。全谷、麦芽、麦皮、核果、种子、豆类、肉、鱼是良好的食物来源。为了增加蛋白质及矿物质的摄取量,多吃的食物,除了维生素 A、B 大量存于鱼肝油中,前者特别在深绿色或深黄色、橙色蔬菜中含量丰富。此外深绿色蔬菜及各种水果,尤其是柑橘类是很多的维生素 C 来源。

表 1-1 为建议成年妇女每日营养素食取量。

4. 孕妇饮食范例

为了要获得怀孕期所需的营养素需要量,若只靠强化食物或维生素丸为主要营养来源,而忽略饮食中食物的品质和种类,对身体仍是不适当的,因此每天摄取 5 大类基本食物维持均衡而良好的饮食习惯是很重要的。

有关部门编印的每日饮食指南中,建议每人每天从 5 大类食物中选吃我们需要的份量如下:

- ①肉、鱼、豆、蛋、奶类 5 份
- ②五谷类 3~6 份
- ③油脂类 3 汤匙
- ④蔬菜类 3 碟
- ⑤水果类 2 个

由上面食物所获得的热量约为 7531.2~10878.4 焦耳,蛋白质 62~86 克,脂肪 75 克,糖类 220~400 克。表 1-2 系配合孕妇的营养素特别需要量,以上面饮食指南为基础,设计孕妇饮食,供参考。

四、孕期饮食注意事项

1. 除三餐外,还需供午点与晚点,以免一餐吃进太多食物而有饱胀不适感觉。