

科学



实用

中国式

孕产妇生活大全

每个民族都因其文化背景，思想观念，饮食习惯，尤其是人种差异而形成了独特科学的婚育方式。

中国式婚育丛书就是以世界先进的科学理论为基础，吸取中华民族优秀的传统习俗，由具有高级职称的一线医生，专门为中国人编写的中国式婚育指导书。



徐彩玲 编著 李扶和 审定

中国式婚育丛书

把这份幸福给我最爱的人

安徽人民出版社

中国式婚育丛书

中国式

孕产妇生活 大全



徐彩玲 编著 李扶和 审定

安徽人民出版社

把 这 份 幸 福 给 我 最 爱 的 人

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇生活大全/徐彩玲编著. —合肥: 安徽人民出版社,
2006

ISBN 7-212-02865-7

I. 孕… II. 徐… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥
期-妇幼保健③婴幼儿-妇幼保健 IV. ① R715.3 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068209 号

责任编辑: 李 莉 封面设计: 海 波

孕产妇生活大全

徐彩玲 编著

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市金寨路 381 号九州大厦

邮 编: 230063

发 行 部: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 高陵县印刷厂

开 本: 880×1230 1/32 印张: 16 字数: 360 千

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-212-02865-7

定 价: 23.00 元

印 数: 00001-12000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

遗传与优生

遗传的奥秘 /3

染色体与遗传基因/3 优性遗传与劣性遗传/4 人体部分遗传特征/5

遗传与健康 /8

单基因遗传病/8 多基因遗传病/11 染色体异常病/11

遗传病特点及其与先天性疾病的区别/12 遗传与智力/13

血型遗传与新生儿溶血病/15

遗传基因与性别控制 /17

生男生女的奥秘/17 性别的人为控制/18 性别的医学预测/19

性别控制与伴性遗传病/20

优生的先决条件 /22

选择品质优秀的配偶/22 接受婚前检查和指导/23 避免近亲结婚/24

妊娠早期应注意的问题/25

受孕准备

男性不育及诊治 /31

男性不育的原因/31 男性不育症的预测/32

男性不育症的常见疗法/34 不育男子的生活调养/35

家庭常用简易疗法/37 自身体质锻炼疗法/37 常用药膳食疗法/38

目录

孕产妇生活大全 CONTENTS

中国
式

女性不孕及诊治 /40

女性不孕的原因/40 女性不孕症的预后/42 女性不孕症的预测/42
女性不孕症的常见疗法/44 不孕女子的生活调养/45
家庭常用简易疗法/46 自身体质锻炼疗法/48 常用药膳食疗法/48

不孕症的对策 /49

关于人工授精/49 配偶间的人工授精/49 非配偶间的人工授精/50

妊娠前的准备 /51

夫妻保持愉快的心情/51 女性乳房按摩与乳头矫治/51
孕产期用品的选择与配备/52 婴儿用品的选择与配备/53

孕前须治疗的疾病 /54

贫血/54 结核病/54 心脏病/55 肾脏疾病/55 高血压病/56
肝脏疾病/56 糖尿病/56 膀胱炎、肾盂肾炎/57 子宫肌瘤/57
阴道炎/57 各种性病/58

孕期生活

妊娠及妊娠征兆 /61

受精与着床/61 一般早孕征兆/61 预产期的计算方法/63
妊娠时间的计算方法/65

早孕反应及处理 /66

妊娠呕吐的一般处置/66 妊娠呕吐的饮食调理/67

孕期生活注意事项 /68

睡眠不少于8小时/68 注意经常休息/69 适度运动确保正常分娩/70
妊娠早期和晚期要控制外出/71 安全度过夏天和冬天/71
妊娠期的正确姿势和动作/72

孕期卫生与妆饰 /79

常洗澡保持身体清洁/79 头发的护理与发型/80
皮肤的保养与化妆/80 乳房的护理与按摩/81
孕妇服的选择与制作/82 孕妇内衣的选择/82
腹带和帮肚的选用/83 孕妇鞋的选择与要求/84

妊娠期的性生活 /85

妊娠期性生活的注意事项/85 禁止过性生活的时期/85
妊娠初期的性生活/86 妊娠中期的性生活/86
妊娠后期的性生活/87 妊娠期应避免的性交体位/87

孕期膳食

孕期饮食及营养 /91

孕妇需要的特殊营养/91 怀孕初期的饮食/94
怀孕中期的饮食/95 怀孕晚期的饮食/95
孕妇应多吃的食品/95 孕期忌吃的食品/97

孕期的进补法则 /98

孕期的参补/98 下肢抽筋时的进补/98 临产前需要服参的情况/99
孕期或产后小便不通的补法/100 分娩后何时才能服参/102

目录

孕产妇生活大全 CONTENTS

中国式

产后进补的特点/102 产后常用食补方法/103

进补可改善乳汁不足/103 产后乳房胀痛可服鹿角粉/105

产后腰、足疼痛的治疗/105

孕期的营养菜谱 /107

孕早期的营养菜谱/107 孕中期的营养菜谱/121

孕晚期的营养菜谱/132

十月怀胎

胎儿的发育历程 /143

胚胎一个月的模样/143 胚胎两个月的模样/143

胎儿三个月的模样/144 胎儿四个月的模样/144

胎儿五个月的模样/145 胎儿六个月的模样/145

胎儿七个月的模样/145 胎儿八个月的模样/146

胎儿九个月的模样/146 胎儿十个月的模样/146

胎盘羊水脐带和胎动 /148

胎盘/148 羊水/152 脐带/154 胎动/154

胎儿的异常情况 /157

小胎儿和巨大胎儿/157 过期妊娠/159 多胎妊娠/161 流产/163

宫外孕/166 常见的怪胎/168 葡萄胎/170 两性畸形/171

胎儿臀位/172 高危妊娠/173

十月怀胎的经历 /175

怀孕第一个月 (1~4周) /175 怀孕第二个月 (5~8周) /178

怀孕第三个月 (9~12 周) /184	怀孕第四个月 (13~16 周) /186
怀孕第五个月 (17~20 周) /193	怀孕第六个月 (21~24 周) /195
怀孕第七个月 (25~28 周) /197	怀孕第八个月 (29~32 周) /200
怀孕第九个月 (33~36 周) /208	怀孕第十个月 (37~40 周) /211

科学胎教

胎教学说与研究	/219
---------------	------

关于胎教/219 中国古代胎教学说/220

中外胎教研究及实施现状/222

实施胎教的科学依据	/224
-----------------	------

胎儿大脑的发育/224 胎儿的感觉反应/225 胎儿的两种能力/228

胎儿的其他活动/231 科学胎教的意义/232

妨害胎教的因素	/234
---------------	------

药物因素/234 病毒感染/236 射线/240 噪声/241 热浴/243

职业/244 过度的娱乐活动/245 吸烟/247 饮酒/249 情绪/249

科学胎教的方法	/251
---------------	------

听力训练/251 运动训练/252 记忆训练/253 语言训练/254

呼唤训练/255 做操训练/255 游戏训练/256 性格培养/257

行为培养/258 习惯培养/259 美学培养/259 情趣培养/260

意念诱导/261 音乐熏陶/261 意识诱导/262 大自然的陶冶/263

父亲如何参与胎教	/265
----------------	------

胎教也是父亲的责任/265 做好家庭后勤工作/265

目录

孕产妇生活大全 CONTENTS

中国式

稳定妻子的情绪/267 做点自我牺牲/268 帮助妻子搞好胎教/270
父亲与胎儿直接对话/271

一朝分娩

分娩前的各项准备 /275

生产的精神准备/275 了解一些分娩的生理知识/275

分娩前的心理准备/276 分娩前的物质准备/277

入院分娩确保母子安全/277 家庭接生的准备工作/278

自然分娩与辅助分娩 /279

分娩的征兆/279 自然分娩的过程/280 辅助分娩的方法/282

异常分娩及其对策 /288

产力异常/288 产道异常/290 胎儿异常/291

产后调理与营养 /293

产后当天的调理/293 产后第二天的调理/293

产后第三至五天的调理/294 产妇的饮食调养/295

产后保健与恢复 /296

产褥期身体的变化/296 产褥期保健/298

产后乳房的保健与卫生/300 产褥体操及身体恢复/302

产后易发病及后遗症 /308

子宫复原不全/308 产后出血/308 产褥热/309 急性乳腺炎/310

产后排尿障碍/310 产后便秘/311 子宫脱垂及阴道前后壁膨出/311

妊娠中毒症的后遗症/312 生产后遗症/312

产后病症的治疗 /313

产后腹痛的治疗/313 产后发热的治疗/315

产后恶露不下的治疗/317 产后恶露不绝的治疗/318

产后大便困难的治疗/321 产后小便不通的治疗/322

产后小便失禁的治疗/323 产后泄泻的治疗/324

产后遍身疼痛的治疗/325 产后痢疾的治疗/327

产后四肢浮肿的治疗/328 产后漏奶的治疗/329

产后乳头皲裂的治疗/331 产后乳痛的治疗/331

产后子宫下垂的治疗/332 产后恶心呕吐的治疗/334

产后缺乳的对策/335 产后回奶的方法/339

产后性生活与避孕 /340

产后何时开始性生活最适宜/340 产后性心理的变化/340

产后性生活的协调/341 重视产后避孕/342

育儿教子

新生儿的生理及特征 /345

新生儿的体表特征/345 新生儿的生理特点/346

新生儿的发育状况/350 新生儿的三大特征/351

新生儿的喂养方法 /352

母乳喂养的好处/352 初乳的重要性/354 哺乳的时间和方式/355

正确判断婴儿是否吃饱/357 判断母乳是否充足/358

混合喂养补充母乳/358 牛奶喂养应注意的问题/359

人工喂养须添加辅助食品/359

目录

孕产妇生活大全 CONTENTS

中国式

母乳喂养的注意事项 /361

保护乳母的乳头/361 科学挤乳方法/361 不宜哺乳的母亲/362
哺乳期妇女应慎用药物/363

新生儿生活及护理 /364

居室位置的选择/364 室内用具的选择/364 衣料的选择/366
尿布尿垫的选择/367 洗澡方法及注意事项/367 新生儿空气浴/369

新生儿异常及处理 /371

溢奶及其护理/371 消化不良及其护理/372 便秘及护理/372
鼻子不通的对策/373 偏头的矫正/374 臀部糜烂的预防及护理/375
脐疝的护理/375 阴囊水肿的治疗/376 斜颈的治疗/376
奶癣的预防及治疗/377 皮脂溢出的处理/378
鹅口疮的预防及治疗/378

新生儿能力训练 /379

新生儿被动操/379 感官刺激训练/385

婴儿的科学哺育 /388

1~2个月的婴儿/388 3~4个月的婴儿/401 5个月的婴儿/409
6~7个月的婴儿/418 8~9个月的婴儿/424 10~11个月的婴儿/432

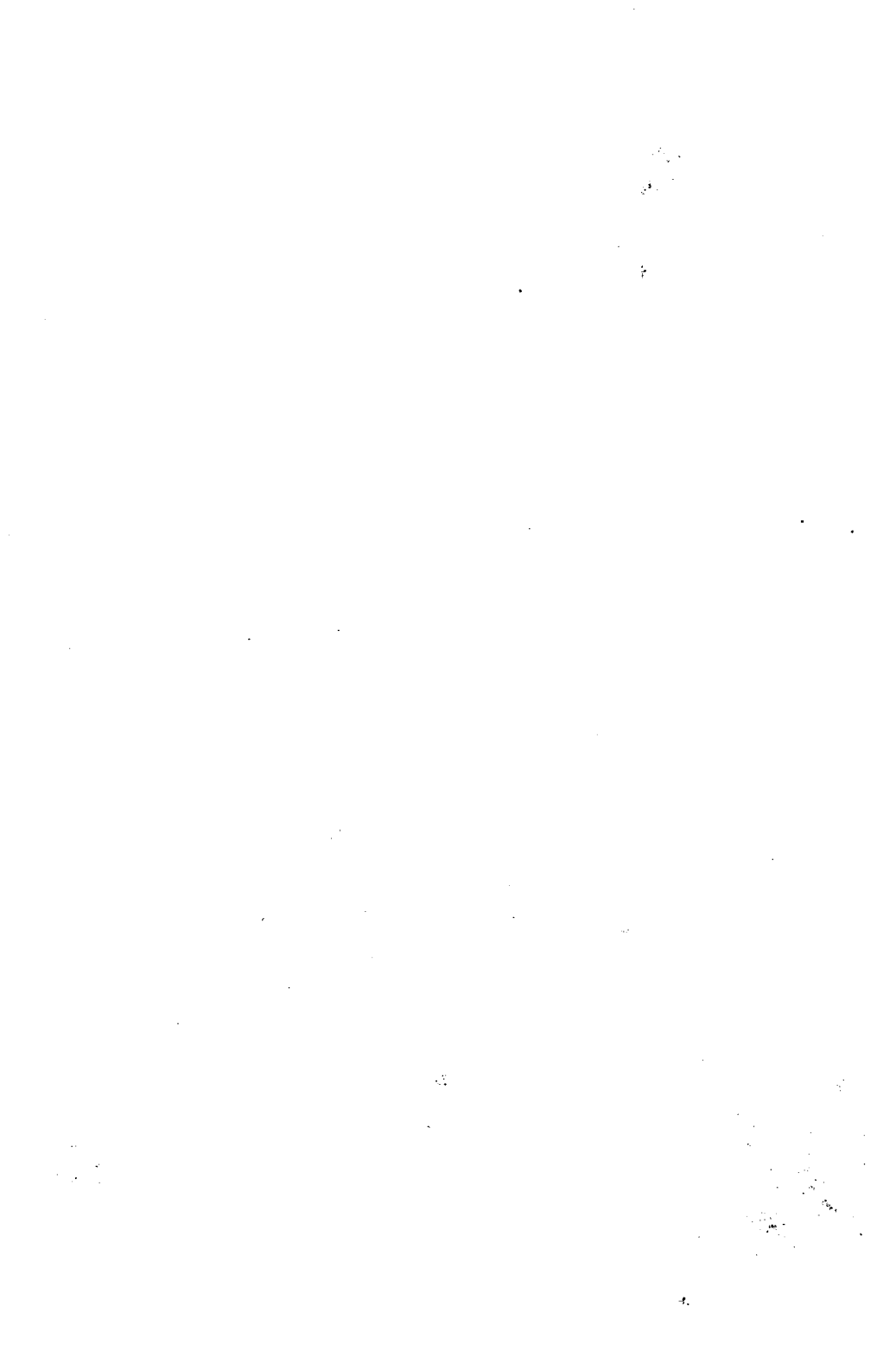
幼儿的科学养育 /441

1岁幼儿的养育/441 2岁幼儿的养育/452 3岁幼儿的养育/465
4岁幼儿的养育/477 5岁幼儿的养育/488

遗传与优生



中国
孕产妇
生活大全





遗传的奥秘

孩子与父母总有许多非常相像的特征，不仅相貌、体形、骨骼等方面相像，就连性格、气质等也很相像，这就是遗传。这个叫做遗传现象，是由遗传基因所决定的。

① 染色体与遗传基因

人体由大约 5 亿个细胞组成，每个细胞中都有一个细胞核。在细胞核中的染色体上，并列着遗传基因，无论哪个细胞的遗传基因都是共同的组合，所以在染色体上都按一定的顺序排列。

染色体和遗传基因是一种叫做脱氧核糖核酸（DNA）的化学物质，构成这种物质的氮和氢的排列稍有差错，遗传基因所具有的性质就会发生变化。

那么，遗传基因是怎样从父母那里传给孩子的呢？通过检查带有遗传基因的染色体就会一清二楚。

人的染色体有 46 条，每两条为一对。染色体有两种，一种是男女都一样的常染色体，另一种是男女不同的性染色体。常染色体有 22 对（44 条），剩下的一对男女各不相同，男性由 XY 的性染色体组成，女性由 XX 的性染色体组成。

在生成精子或卵子时，染色体数目减少一半，这叫做减数分裂。精子和卵子结合（受精）后，染色体的数目又成为原来的 46 条。遗传基因也是这样，平时精子和卵子只有总数的一半，受精后才会变成原来的数目。

总之，父亲的精子和母亲的卵子各有 23 条染色体传给孩子（受精卵），父母双方染色体上的遗传基因也各有一半传给孩子。由于父母与孩子具有共同的遗传基因，所以相像的地方很多。



2 优性遗传与劣性遗传

来自父亲的遗传基因和来自母亲的遗传基因各一个，结成一对，表现出一个性质。但其表现力分为强遗传基因和弱遗传基因两种，前者为优性遗传基因，后者为劣性遗传基因。

优性遗传基因结成对并显示其性质，这种情况称为优性遗传。只有一方是劣性遗传基因，而不是结对的双方都是劣性遗传基因，就不能显示其性质。因为优性遗传基因与劣性遗传基因结成对时，劣性遗传基因的性质就会被掩盖，而不能表现出来。劣性遗传基因结成对并显示其性质时，叫劣性遗传。因此，所谓优性和劣性的区别，其根本是遗传基因的表现力的不同。(图1)

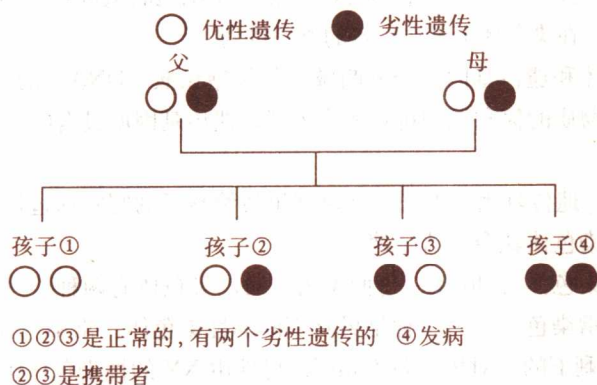


图1 优性遗传和劣性遗传

如图1所示，假如父母所具有的遗传基因性质为黑白两色，黑色代表劣性遗传基因，白色代表优性遗传基因，那么，黑白结合生出的孩子绝不会是灰色的。也就是说，不会将优性遗传基因和劣性遗传基因的性质在孩子外形上各显示一半出来，肯定会显示出父母一方的遗传基因的性质。

黑白父母所生孩子的比率是，白白1人，黑白2人，黑黑1人。因为白是优性遗传基因的象征，所以在白白和黑的孩子身上，显示出白



的性质。显示出黑的性质的，只有黑黑的孩子。因此，从表面上看，白与黑是3:1。

遗传性疾病也是以相同的比率遗传的。按说，如果父母双方都患有优性遗传疾病，那么所生的4个孩子中，将有3人患病，或者，即使生1个孩子，患病的几率也有75%，但实际上这种病例几乎没有。

此外，有优性遗传疾病的人和正常人结婚时，从理论上讲，孩子的半数会有病，或者，孩子患病的几率是50%，但这种情况实际上也是极为稀少的。如果不是近亲结婚或结婚对象不是带有常染色体优性遗传病，孩子患遗传性疾病的可能性很小。

成问题的是，当劣性遗传基因有异常的时候，即使是带有病态的劣性遗传基因和优性遗传基因结成对时，其劣性遗传基因的性质在表面上也显示不出来，看起来是正常的。但是，没有察觉的带有病态的劣性遗传基因（即隐性）的男女双方如果结婚，像前边介绍的那样，他们所生孩子的发病率是25%。特别要注意的是表兄弟姐妹等近亲结婚，血缘越近，所具有的相同遗传基因的可能性就越大，病态劣性遗传基因结对的比率就会相应地提高。

这种遗传病，众所周知，叫做先天性代谢异常症。也就是说，孩子一生下来新陈代谢就异常，应该被代谢的物质不能代谢而滞留体内，从而导致身体机能障碍。

3 人体部分遗传特征

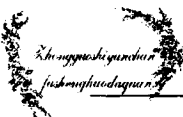
有关专家经过长期研究发现，人体有以下几种特征与遗传直接相关。

肤色

肤色的遗传有“相乘后再平均”的特征。如果父母皮肤都比较白嫩，则子女的皮肤一般不会粗黑；如果父母皮肤都比较粗黑，那么子女就不可能有白嫩的皮肤。

肥胖

肥胖的体质是最容易遗传的。如果父母都肥胖，约有53%的子女会



成为胖子；如果一方肥胖，则遗传率大约为 40%；如果父母都较瘦，一般不会有肥胖的子女。

身高

子女的身高有 35%来自父亲的遗传，有 35%来自母亲的遗传，其余 30%来自后天环境的影响。父母均为高个，一般儿子会稍高于父亲，女儿会稍高于母亲。父母如果是一高一矮，一般子女不会很高，但也绝不会低于矮的一方。父母如果均为矮子，其子女一般不会长高。当然，子女的身高除了父母的遗传外，后天的环境因素对其影响也是很大的。

青春痘

如果父母双方都曾患过青春痘，则遗传给子女的可能性大约是正常人的 20 倍。

少白头

少白头属于隐性遗传，通常遗传率比较低。但父母一方或双方都不患少白头，则子女一般不会出现少白头。

秃头

秃头属于隐性遗传，而且只遗传给儿子。在秃头现象中，一般谢顶的比例比较大，全秃的情况相对较少，但也有些是后天疾病所致，与遗传无关。

双眼皮

双眼皮属于显性遗传。如果父母双方都是双眼皮，则子女一般都是双眼皮；如果父母一方是双眼皮，则子女是双眼皮的可能性占半；如果父母都是单眼皮，则子女一般不会是双眼皮。另外，像大眼睛、高鼻子、大耳垂、长睫毛等，都属于显性遗传。

下颚

下颚的形状属于显性遗传。尖下颚的父母，不会生出圆下颚的子女；