

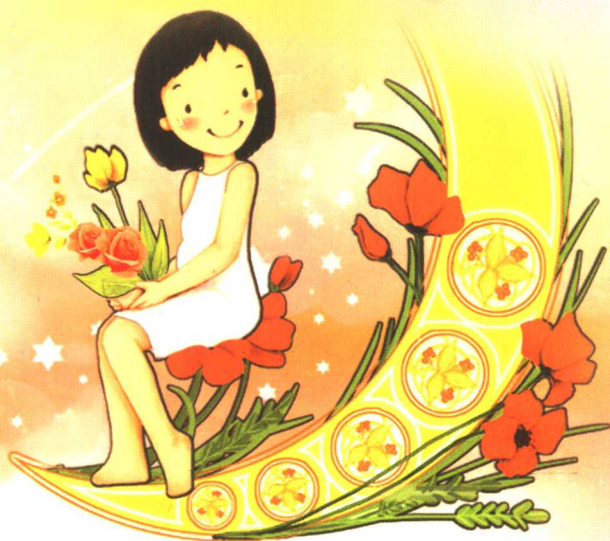
轻松怀孕300天



健康全家福
生活好礼

孕产妇百科

张娟 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康全攻略 生活礼品书

轻松怀孕 300 天 ——孕产妇百科

QINGSONG HUAIYUN 300 TIAN
——YUNCHANFU BAIKE

主 编 张 娟
编 者 王晓旭 林可行 周 玉
刘静谷 孙 颖 刘广臣
田 耕



人 民 军 医 出 版 社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松怀孕 300 天——孕产妇百科/张 娟主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.1

(健康全家福·生活礼品书)

ISBN 978-7-5091-0154-4

I. 轻… II. 张… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 001127 号

策划编辑: 丁金玉 **文字编辑:** 杨 莹 **责任审读:** 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经 销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮 编:** 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32

印张: 9.5 **字数:** 230 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5 000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要



这是一本很好的孕产妇专用科普著作。全书共分六大部分。第一部分介绍了夫妻双方的智力、体质等因素是决定子女优劣的先天条件，并告诉正在恋爱的青年男女，哪些夫妻是不能生育子女的；第二部分讲述了精卵结合与胚胎形成的科学知识；第三部分介绍了妊娠各阶段母体的变化和胎儿发育的情形；第四部分讲解了怎样正确养胎；第五部分详细介绍了胎教的作用和如何做好胎教；第六部分介绍了妊娠期合理的营养对孕妇和胎儿的重要性，并推荐了妊娠不同时期的营养食谱。本书内容丰富，通俗易懂，科学性、实用性强。适于准备结婚、生子和已经怀孕的广大青年男女阅读参考。

责任编辑 丁金玉 杨 莹

序

家庭是社会的细胞，无数个平凡的家庭组成了我们的社会。而我们每一个人则是家庭的组分，就像细胞中的细胞器一样，每一样都不可或缺。家，是温馨的港湾，是宁静的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生幸福的源泉。家庭中任何一个组分出了问题，都会给家人带来痛苦，给家庭带来灾难，给社会带来负担。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”——幸福家庭的首要条件就是每个家庭成员都拥有健康的身体和舒畅的心境，让天真活泼的小孩快乐成长，操劳一生的老人安享晚年，负担重大“使命”的孕产妇身心愉悦，肩负事业、家庭双重重担的大人充实、满足。

因此，特编写此套针对整个家庭的健康系列丛书，目的是希望我们的身边能够多一个、再多一个健康、幸福的家庭……与以往家庭保健类图书不同的是，本丛书突出以下特点：

一、内容全。丛书共分为6个分册，几乎涵盖了各个年龄阶段，从衣、食、住、行等多方面进行阐述；既有西医观点，也有中医精华。

二、着重于解决实际问题，避免对医学基础知识长篇大论的叙述，使不同需求的读者都能“用得着”。

三、将深奥的医学知识寓于活泼生动、深入浅出的语言之中，使各种文化层次的读者都能“看得懂”；运用大量贴切的比喻，使不同阅读爱好的读者都“喜欢看”。

愿将本套书献给热爱家庭、热爱生活的读者们。

编 者

2006年2月

前言

生儿育女是人生的一件大事，年轻的夫妇都希望能生育一个聪明、健康的宝宝。这是每一个家庭的个体需求，更是整个社会进步的需要。因此，优生、优孕、优育非常重要。

十月怀胎对一个女人来说，是一段美丽、神圣而并不轻松的生命历程。如何踏上这一转折性的历程并顺利度过这一时期，是每一对夫妻都应该掌握和了解的知识。

优生、优孕、安产是轻松怀孕 300 天的保障。优生受孕就是为受孕的一刻创造一个良好的生理和心理环境。做到孕前准备充分。优孕需要孕妇进行正确的自我护理和保健，安胎，养胎，进行胎教。即“调情志，怀美心，正言行。”安产就是轻松顺利地分娩。这需要孕妇以平静的心情面对分娩，在孕期适当运动和练习一些分娩的技巧。

本书从孕妇的角度全面科学地讲述了从怀孕到安产的方方面面，期望能伴每一位孕妈妈度过美丽幸福的孕产期。

编 者

2006 年 5 月

目 录



第一部分 快乐之源篇 /1

理想目标 /2

优生的婚姻 /5

不宜的婚姻 /7

第二部分 生命之始篇 /13

受精是怎么回事 /14

受精卵变成婴儿 /15

受孕心理的影响 /16

受孕前应做的准备工作 /18

婚后不宜马上怀孕 /22

什么时候怀孕最好 /23

产前诊断有方法 /27

人体生物钟与优生 /29

受孕成功应有条件 /31

哪些情况下不宜受孕 /32

精液自阴道流出是否会造成不孕 /33

知道自己是否怀孕 /33

双胞胎是怎么回事 /35

- 解除不孕的烦恼 /36
古代医学对受孕的看法 /38

第三部分 全程养胎篇 /41

- 妊娠之初 /42
怀孕1~4周 /47
怀孕4~7周 /53
怀孕8~11周 /61
怀孕12~15周 /71
怀孕16~18周 /75
怀孕20~23周 /77
怀孕24~27周 /81
怀孕28~31周 /84
怀孕32~35周 /91
怀孕36~39周 /97

第四部分 养胎与胎教篇 /105

- 胎教从母体开始 /106
胎教具体方案 /114
以食养胎 /150
以情养胎 /166
以行养胎 /177
妨碍胎教的因素 /181
影响胎教的情绪 /200

第五部分 胎教方案篇 /215

- 胎教是怎么回事 /216

- “胎儿大学” /218
- 胎儿要学哪些东西 /220
- 胎教的原则 /222
- 怎样和胎儿对话 /223
- 怎样与胎儿做游戏 /224
- 给胎儿讲故事有好处 /225
- 给胎儿唱歌有好处 /226
- 关于美学胎教 /227
- 关于运动胎教 /228
- 关于行为胎教 /228
- 所谓语言胎教法 /229
- 所谓情绪胎教法 /230
- 何谓环境胎教法 /231
- 何为音乐胎教法 /232
- 什么样的音乐对胎儿有益 /234
- 让胎儿欣赏音乐 /236
- 利用意念进行胎教 /238
- 母爱对胎儿有什么影响 /239
- 孕妇的求知欲对胎儿有影响 /240
- 父亲应该怎样进行胎教 /241
- 妊娠1个月的胎教 /246
- 妊娠2个月的胎教 /247
- 妊娠3个月的胎教 /249
- 妊娠4个月的胎教 /250
- 妊娠5个月的胎教 /253
- 妊娠6个月的胎教 /254
- 妊娠7个月的胎教 /254

妊娠 8 个月的胎教 /256

妊娠 9 个月的胎教 /257

妊娠 10 个月的胎教 /259

第六部分 安胎营养篇 /261

营养胎儿的重要性 /262

孕妇需要的营养素 /270

孕期饮食的禁忌 /272

各阶段的营养食谱 /274

A large, stylized red flower with many petals is positioned on the right side of the page, partially overlapping the title area.

第一部分

快乐之源篇

理想目标

1. 配偶的智力 孩子的智力是由遗传和环境因素决定的，而遗传因素对智力的影响，取决于配偶双方的智力水平。如果父母双方智商高，在绝大多数情况下，子女的智商也高，这就为胎教奠定了良好基础。而且，智商高的父母，能够正确地实施胎教方案，对胎儿的智力发育起到了锦上添花的作用。因此，我们说配偶的智力高低对胎教有很重要的影响。

联合国某卫生组织曾对5万余名已婚妇女进行过一次调查统计，结果证实：“知识妇女”生下的婴儿要比“文盲妇女”生下的婴儿在体格上更为健康，在智力上更为聪颖。“知识妇女”家庭中的婴儿说话和走路都比较早，体重较重，长大入学后成绩普遍高于出生于“文盲妇女”家庭的孩子。

2. 体质遗传的影响 在择偶时你千万别疏忽了对情人健康体质的挑选。因为，聪明在很大程度上是以充沛的体力作基础的。我们知道，人的智力的物质基础是大脑神经细胞，要使神经细胞活跃，就需要供给充足的氧气和血液。成人脑的重量不过占体重的2%，而脑的血流量却占全身血流量的20%，要使脑组织的血液循环良好，就必须有健康的体魄。这种健康体质，同样受遗传因素控制。

一个健康胎儿必须来自优良的受精卵，而一个优良的受精卵，则必须来自一个优良的精子和一个优良的卵子。这两种不同的生殖细胞分别来自身心健康的男女，要想优生，必须从选择配偶做起。就是要使受精卵含有较好的遗传基因，赋予胎儿以优良的遗传，并通过控制胎儿发育的内外环境，使其原有的遗传得以更加完善的体现。

3. 形体美与遗传 形体美虽然与胎教无直接关系，但对

后代的形体影响至关重要。人的形体美由两大因素综合而成，即身材的高矮和体型的胖瘦。这两者都与遗传因素有关，但也受后天众多因素的影响。

4. 婚育年龄对胎儿的影响 古希腊诗人赫西俄德曾对年轻人提出：“把新娘领到家中来，应在适当的年纪。30岁以前别忙，年过30别拖延……”我国古代也有同样的说法，“今男三十而娶，女二十而嫁。”我们认为，从有利于未来父母的工作、学习、健康、经济承受力、体力、精力等多种因素来考虑，女子在23岁以后结婚，24~29岁生育；男子在25岁以后结婚，26~30岁生育，对胎儿最为有利，是最佳婚育年龄。

5. 配偶血型对胎儿的影响 人类的血型是一个复杂的问题。由于夫妻间血型是否相配将涉及到未来孩子的身体健康，因此，择偶时对血型也应加以考虑。

目前人类的血型主要是Rh血型和ABO血型(表1-1)。就Rh血型而言，可分为Rh阳性和Rh阴性血型两种。在中国汉族

表1-1 父母血型与子女血型的遗传关系

父亲血型	母亲血型	子女可能血型	子女不可能血型
A	A	A、O	B、AB
A	O	A、O	B、AB
A	B	A、B、AB、O	-
A	AB	A、B、AB	O
B	B	B、O	A、AB
B	AB	A、B、AB	O
AB	O	A、B	AB、O
AB	AB	A、B、AB	O
O	O	O	A、B、AB
B	O	B、O	A、AB

人中98.1%~99.4%为Rh阳性血型,在欧美国家,有75%~85%的人为Rh阳性血型,大约有16.8%的人为Rh阴性血型。如果母亲是Rh阴性血型,父亲是Rh阳性血型,很容易导致第二胎发生新生儿溶血病。由于新生儿溶血病是一种较严重的疾病,可以导致新生儿高胆红素血症,以致引起孩子智力障碍,故择偶时需注意Rh血型是否相同,但是对中国汉族人来说,因为绝大多数人是Rh阳性血型,Rh阴性者仅为0.9%,因此发生这种血型不合的情况较少见。

ABO血型不合也能导致新生儿溶血病,多发生在O型血女性与A型或B型的男性婚配后,如果胎儿血型与父亲血型相同,则可能发生ABO溶血病。我国O型血的人约占30%,所以这种类型的新生儿溶血病相对较多见。由于ABO溶血较Rh溶血的症状轻,目前又有一系列的治疗措施,所以,配偶双方ABO血型不合也是可以婚配的。但是,当ABO血型不合夫妇发现孩子黄疸比较重时,应及时到医院诊治。

6. 远缘杂交与优生 从遗传学的角度看,远缘杂交具有杂种优势,即在生长、寿命、适应性等方面往往表现出强大的生命力。20世纪60年代,美国社会学家统计资料表明,中国人的智商大大超过欧洲人、美国人、日本人。中国人的这种智力优势,恐怕与社会动荡、历史变迁造成人与人之间的远缘婚配不无关系。另一个远缘杂交有利于优生的例证就是混血儿,混血儿不仅被人们认为是“美”的象征,而且在智力和体质上都具有超人的表现。

优生的婚姻

1. 什么是优生 每个家庭、每对夫妻，都希望下一代健康、聪明、美丽。那么，就应当了解一些优生方面的知识。

优生学是对于提高民族素质的研究，也就是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿质量的问题，这对提高民族素质有很大的促进作用。优生问题可分为两个方面：一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是促进体力和智力优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。我国计划生育所强调的优生工作，正是尽力降低以至消除严重出生缺陷儿的孕育和诞生，这也符合每对夫妻的良好愿望。

优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实的和深远的影响。因为，由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和浪费是相当惊人的。常见的遗传病有3 000余种，它不仅威胁着千万人的健康，也将有害于子孙后代。据调查，先天异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中，先天性畸形可达2%，全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万。而且遗传性疾病和生理缺陷在人体的各种器官、组织、系统几乎都可以发生。

所以说优生就是生优，即采取一系统措施保证诞生的下一代素质是优秀的。因此，凡是与保证出生一个健康、聪明、美丽的孩子有关的内容，都包括在“优生”的范围。

它大致包括：

(1) 优生宣传教育：使未婚青年树立正确的恋爱婚姻观，禁止近亲结婚，选择配偶时除以是否有爱情为基础外，还应注意到对方的家庭、家族有无遗传性疾病等问题。

(2) 进行婚前检查：把好生育优秀后代的第二关，防止遗传病延续。

(3) 选择最佳生育时机，确定最佳生育年龄。

(4) 孕期优境育胎：防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素的侵害，熟悉并掌握产前保健知识，及早定期进行产前检查，必要时做“产前诊断”以阻断严重缺陷儿（如畸形儿）的诞生，做好预产期保健工作。

(5) 重视母子感情的沟通，对胎儿进行优教，培养健康聪明的下一代。

一对夫妇从决定结婚起，便开始为自己的家庭生活设计出一个美好的规划。生育一个健康、聪明、美丽的孩子，则是规划中最重要、最令人激动的一项。但健康完美、资质聪明、可爱美丽的孩子，并不都是靠自然的本能就可以轻而易举得到的。准备做父母的年轻夫妇，应当认真学习优生方面的知识，以便实现自己的美好愿望。

2. 哪些人不宜结婚

(1) 男女双方为直系血亲和三代以内的旁系血亲者，因他们有可能是同一隐性基因的携带者，其子女发病风险极大，因此不宜结婚。

(2) 各种未经治愈的性病、麻风患者。

(3) 严重的遗传病患者和先天畸形者。

(4) 无法治疗的严重性功能不全或生殖器官畸形患者。

(5) 当母体患有严重的心脏病，高血压病，急性病毒性肝炎，急性肾炎及活动性肺结核等病时，治愈前不宜结婚。

3. 哪些人不宜生育

(1) 双方均为已治愈的与遗传因素有明显关系的精神病患者，特别是父母双方都曾患过精神分裂症者，一定不能生育。因大量调查和研究结果都表明，精神分裂症患者的子女，患同样病的机会，远高于一般父母生育的子女。

(2) 父母双方曾患过癫痫病者。据研究，父母患有癫痫病的，子代可有 5% 患癫痫病。又因几乎所有的抗癫痫药物对胎儿都有不同程度的致畸作用，因此有报道，癫痫妇女生的孩子，先天畸形比正常妇女高 25%。

(3) 肺结核活动期。按理说，患有肺结核病的人最好先不结婚，待病医治好后再结婚，这是因为肺结核病极易传染的缘故。

(4) 如果病人已结婚又患有活动性肺结核或婚后染上了肺结核，应采取有效的避孕措施，直至彻底治愈并基本稳定后再怀孕。

(5) 类风湿病活动期。患有类风湿关节炎的病人在类风湿活动期不宜妊娠，妊娠有可能加重病情，治疗类风湿的某些药品对胎儿会造成不良影响，有些病人日常生活都需要他人协助，怀孕只能使活动更加不便。

不宜的婚姻

1. 近亲结婚的危害 在我国一些偏僻的地区仍存在着近亲通婚的旧习俗，认为这是“亲上加亲，不断亲缘”。其实近亲结婚所带来的危害是相当大的，主要是增加了下一代遗传性疾病发生的机会。

有许多人可能携带某些遗传病的基因，而不表现出来，成为“隐性遗传病携带者”；如果他们和有相同血缘的、带有遗传病基因的近亲结合，那么他们的子代就会将父母隐性遗传病集中表现出来成为显性，造成临床上的遗传性疾病。所以，遗传病的机会就增加了；如果他们和非相同血缘的人结合（携带同一遗传病基因的机会很小），那么，他们的子代遗传病的机会就减少了。有人统计，近亲结婚后他们的下一代儿童死亡率比非近亲结婚的高出 3 倍，近亲结婚的后代遗传性疾病的发病率