



凤凰生活杂志

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

精装全彩版
38元
超低实惠价

妈妈宝宝 安产安养事典



本书特约审读专家

左约维：著名妇产科专家，广东省人民医院妇产科主任医师

赵 杨：资深妇产科专家，妇产科学博士

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

妈妈宝宝 安产安养事典



香港“凤凰生活”杂志健康专家主编
广东省人民医院妇产科专家及妇产科学博士审读



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



订阅 0755-25934560 25934556

凤凰 生活 丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

妈妈宝宝

安产安养事典



本书特约审读专家

左约维：著名妇产科专家，广东省人民医院妇产科主任医师

赵 杨：资深妇产科专家，妇产科学博士

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝安产安养事典/孙明杰,袁许斌主编.
沈阳:辽宁科学技术出版社,2007.7
(凤凰生活)
ISBN 978-7-5381-5127-5

I. 妈… II. ①孙…②袁… III. 产妇-护理②新生儿-护理 IV. R473.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第090158号

凤凰  **生活类**

妈妈宝宝安产安养事典 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 10

插 页: 4

字 数: 200千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 朱复融 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 李秋耕

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5127-5

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswhbook.com>



主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

孙明杰：中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、中国伟哥之父、亚太医药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人、策划大师、香港《凤凰生活》杂志出品人。

本书学术顾问、特约审读专家



左约维：著名妇产科专家，广东省人民医院妇产科主任医师，从事妇产科临床教学和科研工作近三十年，具有丰富的妇产科疾病及疑难病症的诊治经验，曾主持多项国家级及省市级科研课题，多次应邀做专题学术报告，并参与编写多部妇产科专业著作。尤其擅长诊治妇科内分泌、妇科肿瘤等疾病。



赵杨：资深妇产科专家，妇产科学博士，从事妇产科临床和科研工作近十年，参与多项国家级及省级课题，发表文章十余篇。擅长诊治子宫颈疾病、围受孕期和妇产科内分泌疾病，并具有丰富的早孕期保健及优生优育知识。

前言

foreword

祝您好“孕”

——写在《妈妈宝宝安产安养事典》出版之际

凤凰生活大型系列图书的编者精心为读者打造的《妈妈宝宝安产安养事典》一书终于面市了。这是香港《凤凰生活》杂志的健康专家奉献给广大中国育龄父母的一份厚礼。正处在“健康宝宝孕育计划”中的准父母和新手父母们，现在又多了一本科学实用而且“孕味十足”的安产安养教科书可供参照了。

随着科学技术的日益发展，孕产科学本身也有了长足的进步。因此，以往有过怀孕、生产、育婴经验的母亲与婆婆们的体验知识已经不敷使用。但是关于怀孕和生产尚有许多令人担心与想要了解的问题，广大读者总是希望身边有专家顾问随时可以咨询和给予指导。而本书在这一点上对各位无疑有所帮助。另外，与其他林林总总的同类图书相比，本书内容更为精细，编者贴心叙述和科学讲解了很多宝贵的孕产护理实用知识，也是当今怀孕、生产、育儿研究领域最新成果的集大成者。本书主编孙明杰教授身为亚太医学药学会会长和联环药业集团董事局主席以及中国药科大学董事局副局长，他的专业眼光为本书奠定了科学性和权威性的良好基础。另一主编袁许斌先生，又以其策划大师的手笔，为本书开启了更为广泛的传媒视野，使本书更加具有实用性和可读性。此外，本书特约审读专家、著名妇产科专家，广东省人民医院妇产科主任左约维主任医师以及妇产科学博士赵杨先生的专业审读，更为本书平添了严谨的专业精神和实用的临床价值。

怀孕、生产、育婴的理想状态，应该是安心、安产、安养。怀孕无疑是女人一生之中最为美丽动人的时候，这是一种真正的由内而外的美丽，而心情愉悦、做个开心妈妈又是孕产期准妈妈最为动人的母性气质。安心过着心灵丰富、情感洋溢的每一天，同时强烈拥有自己初为人母、初为人父的意志，这便是本书“安心、安产、安养”的主题所在。在这一点上，本书无疑会成为安产安养的指南针，同时也是当今和谐社会中国家庭的幸福生活读本。这样的好书，值得向所有幸福的新晋父母们推荐阅读。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司董事总编辑、大型凤凰生活系列图书总策划。



目录

contents

第一部分

凤凰生活：孕妈妈安产安养事典 /7

第一章 凤凰健康专家：甜蜜的孕前调养 /8

- 一、优生优育的基本条件 /9
- 二、遗传与优生的关系 /13
- 三、孕前调养护理大事要点 /16

第二章 凤凰健康专家：科学的胎教计划 /26

- 一、胎教决定优育 /27
- 二、孕初期（1~3个月）的胎教 /32
- 三、孕中期（4~7个月）的胎教 /34
- 四、孕后期（8~10个月）的胎教 /37

第三章 凤凰健康专家：贴心的孕期护理 /40

- 一、孕妈妈与胎儿的惊喜变化 /41
- 二、孕期医疗检查注意事项 /52
- 三、孕期常见病痛医护常识 /53
- 四、孕妈妈的生活饮食调理 /63
- 五、孕期身体部位科学护理 /68
- 六、孕妈妈健康饮食调理 /71
- 七、孕妈妈临产前的安心护理 /82

第二部分

凤凰生活：新妈妈安产安养事典 /83

第一章 凤凰健康专家：宝宝的诞生 /84

- 一、孕妈妈科学的安全分娩 /85



- 二、产后妈妈的日常护理 /88
- 三、产后综合征防治 /92
- 四、产后妈妈的饮食调理 /95
- 五、新生宝宝的日常护理 /97

第二章 凤凰健康专家：母乳喂养 /106

- 一、新生宝宝的生长发育 /107
- 二、母乳对宝宝的作用 /108
- 三、母乳喂养最佳育儿方案 /110
- 四、母乳喂养中常见问题解答 /115
- 五、哺乳期的饮食调理 /121
- 六、断奶及断奶期的母婴营养调理 /125

第三章 凤凰健康专家：婴幼儿科学护理方法 /128

- 一、婴儿的日常护理常识 /129
- 二、婴儿的营养调养方法 /132
- 三、婴儿常见疾病的防治与护理 /135
- 四、幼儿的日常护理常识 /140
- 五、幼儿的营养调养方法 /142
- 六、幼儿常见疾病的防治与护理 /144
- 七、强化食品与营养补充品的正确使用 /147
- 八、幼儿保健按摩与健康成长 /148
- 九、幼儿的安全与家庭急救常识 /150
- 十、婴幼儿的早期智力开发 /157



第一部分

凤凰生活：

孕妈妈

安产安养

事典



Punmama
Anchan Anyang
Shidian



第一章

凤凰健康专家： 甜蜜的孕前调养



一、优生优育的基本条件

怀孕年龄与时间

当男孩子在16岁左右进入青春发育期的时候，发育成熟的睾丸开始生成精子时，他就具备生育能力了。男性到50岁以后生育能力就会逐渐降低。女孩子在14岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟开始周期性排卵和月经来潮时，就具备了生育能力，生育时间一般可持续30年左右（约从15~18岁到45~48岁左右），25~35岁这段时间是生育功能最旺盛的时期。

根据观察，女性的最佳生育年龄为24~29岁。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面因素来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛时期，卵子的质量较高，怀孕后胎儿的生长发育良好，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都较低，生下的宝宝大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产几率小，所以危险性也小。这个年龄组的夫妇思想上比较成熟，生活上有一定经验，经济上也有了一定的积蓄，这些都有利于对宝宝的培养教育。

如果产妇年龄太小（如20岁），易发合并妊娠中毒症、早产，也可因骨盆发育不完全而致难产；产妇年龄过大，特别是超过35岁，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此胎儿畸形的发生率与孕妈妈年龄过大有明显关系。据统计，在25~29岁，先天愚型儿的发生率仅为1/1500；30~34岁为1/900；35~39岁则上升到1/300；45岁以上可达1/40。妈妈年龄过大，还常常发生其他染色体异常及体力、智力先天不足。

最佳受孕期评估

研究表明，精子能够在女性的生殖道内存活72小时，而卵子只能在排卵后的12~24小时内受精。因此，在预期排卵前的3天内和排卵发生后的1天内发生的性交都可能引起怀孕，因为在这段时间内，精子在女方输卵管内与排出的卵子相遇的几率很大，从而使卵子受精。也就是说，对于生殖周期为28天的女性来说，第11天至第15天为最易受孕期。

显然，在最易受孕期内，性生活发生的时间离排卵期越近，精子进入输卵管内与卵子相遇的机会越大，女方怀孕的几率也越高。有时，在距离最易受孕期很近的时间内发生的性交也可能导致受孕。一方面是由于男方的精子或女方的卵子的存活期比预计的要长；另一方面是由于女方的排卵时间可能比预计的提前或延迟。当然，对于那些想要宝宝的夫妇而言，此时怀孕不是问题。





配合医生做妇检

准备事项：在妇检之前的24小时内，不要冲洗阴道，特别是当阴道分泌物增多，有难闻气味的时候。水可把引起疾病的细菌冲掉，影响医生做出正确的诊断。

外阴检查不要憋尿，可以先去卫生间排空。检查时不要紧张，做深呼吸、松弛腹肌。

阴道窥镜检查：阴道窥镜是鸭嘴形的，医生用它打开阴道，观察阴道内及子宫颈口的情况。这时一定要放松，轻轻呼吸，转移注意力。

触摸检查：医生戴上一次性手套，涂上凡士林，慢慢地将一或两个手指伸入阴道，另一只手放在下腹部。伸到阴道的手指触到子宫颈时，压在小腹上的手用力往下压，子宫就掌握在医生的双手之中了，此时可以全面地判断子宫的形状、大小是否正常、活动是否正常、表面是否光滑。

检查时，当医生的手触到深处时，会有点疼。如果很疼，就说明有问题。生殖器检查结束以后，还要作一个直肠触摸检查。直肠触摸检查时，医生把戴上手套的中指伸进肛门，食指伸进阴道。中指同样可以伸得像在阴道里那样深远，因为直肠是没有尽头的。由于运动，有时卵巢会藏到子宫后面去，进行阴道检查时就摸不到，但在直肠检查时，它们就可能握在医生的手中了。子宫壁及阴道与直肠之间的间隙中是否有结节或不正常的感觉，以及直肠本身痔疮或其他赘瘤都可以诊断出来。直肠检查本身并没有什么痛苦，只是肛门括约肌失禁的感觉有点不舒服。当医生抽出手指时，可能会有便感，但这只是一种感觉。检查还没有完全结束，还要检查乳房，看看乳房发育是否正常。

一切结束后，医生会把检查结果记录在病历上，如果需要治疗还要开出处方。可以请医生解释检查情况。

孕前优生检查项目

孕前优生检查的项目，就像我们接受健康检查一样，项目可多可少。

以下针对几个比较重要的项目进行了解：

一般血液计数检查（CBC）

这项检查可以知道血红蛋白的高低，如有贫血可以先治疗，也可以得到血小板的数值。

血小板与凝血机能有关，因生产时或多或少都会出血，所以有血小板问题的人要先治疗才适合怀孕。

这项检查也可测得红细胞的大小（MCV），东南沿海地区地中海贫血基因携带者比例较高（广东、广西、香港等）。地中海贫血基因携带者红血球会比较少，MCV会小于80。而这种病为隐性遗传疾病，要父母亲都为基因携带者，下一代才会受影响。

因此，如果准妈妈的MCV小于80，则准爸爸



也须抽血。如果双方都是小于80，则须作更进一步检查，如血液电泳及DNA等，如只有一方MCV小于80，则不用担心。

这是一种可以产前便诊断出的遗传疾病，所以近年来新生儿有地中海贫血者已经非常少了。因此一般血液计数检查（CBC）是一项花费很少，而结果却是很重要的检查。

梅毒血清检查及艾滋病病毒检验

这是两种性传染病的检查。梅毒会影响胎儿，但幸好梅毒可以治疗，只要完全治疗便可安心怀孕；艾滋病则麻烦了，但起码我们不要让这种成人的黑死病影响到下一代，不要让无辜的艾滋病宝宝来到这个世界。

德国麻疹抗体检查

德国麻疹其实就是风疹，在怀孕时如果孕妇感染了德国麻疹，会造成胎儿异常，所以没有抗体的准妈妈们，最好先去接受德国麻疹疫苗注

射，但要注意的是疫苗接种后三个月内不能怀孕，因此要作好避孕措施。

B型肝炎检查

B型肝炎本身不会影响胎儿，即使母亲是高传染或者是B型肝炎带原者，新生儿也可立刻打免疫球蛋白保护。但是在孕事前先知道自己是否为B型肝炎带原者总是比较安心，如果既不是带原者也没有抗体，可以先接受B型肝炎疫苗预防注射，预防胜于治疗。

子宫颈抹片检查

怀孕时才发现有子宫颈癌的事情时有发生，所以一个简单的子宫颈抹片检查就可以让准妈妈们在怀孕时更安心，毕竟具有一个好的子宫才能孕育出健康的胎儿来。

身体生理学检查

有经验的医生时常从简单的生理学检查，就可疑一些常见的疾病，如甲状腺疾病、自体免疫性疾病等。

如果疾病没有得到事前诊断治疗，等到怀孕时才发现，不但对胎儿健康有损，更会危及母体。

以上提到的数项孕前优生检查非常简单，只要花费半天时间，几乎所有医院妇产科都可以做，是每个准备做妈妈的女性都适合的检查。

其他特殊的检查

其他特殊的检查，主要是针对各种不同的遗传疾病，需要一一分别咨询。

优生优育的常见误区

误区1 自认身体健康，不必婚检

有超过半数的育龄夫妇认为自己身体健康，没必要进行婚前检查。但事实上，一些看起来身体非常健康的男女青年，其父母看起来也很健康，实际上是致病基因的携带者。假如男女双方恰巧都是某种致病基因的携带者，那么，后代发病的几率就很大。因为隔代遗传或散发性遗传病，往往男女双方仅为致病基因的





携带者。这种情况只有依靠专业医生，通过家族病史调查及系谱分析来断定。因此，建议所有谈婚论嫁的年轻人，为保障后代的身心健康而尽好自己的一份责任，主动进行婚前检查。

误区2 怀孕无须择时

据调查，半数以上的青年夫妇结婚以后不采取避孕措施，往往在不知不觉中怀孕。由于事先毫无计划和准备，结果有的发生了自然流产，有的感染了流感、风疹等病毒性疾病，有的使用了孕期应当禁用的药物……可见，婚后注意避孕、实行有计划的自主怀孕是很有必要的。

误区3 性生活不节制

很多年轻夫妇婚后性生活频繁。而性生活过频，可能导致老化精子与卵细胞结合。研究证实，在排卵期怀孕的女性自然流产率最低；女性卵子排出后6小时内，男性精子排出进入女性体48小时内，其活性最高。所以，当夫妻双方决定要宝宝时，应取得医生的帮助，通过综合检测手

段来确定最佳受孕时机并同房受孕，使新鲜的、活性最高的卵子和精子相结合。

误区4 孕期营养多多益善

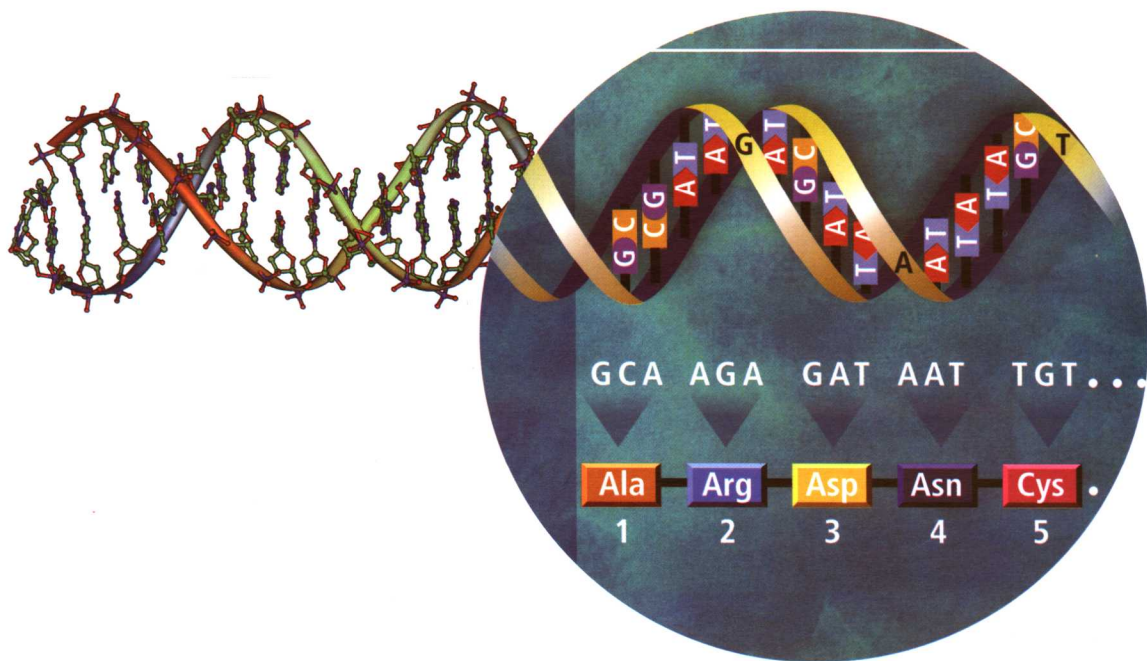
有种偏见，认为怀孕以后鸡、鱼、肉、蛋、奶吃得越多越好，以致蔬菜、水果等其他必需的食物达不到所需要的摄入量。孕妈妈不能达到营养均衡者多是由于缺乏孕期营养知识，不会调整饮食结构和饮食量造成的。

误区5 生个大胖娃娃多好

现在，经常可以见到一些通过剖宫产出生的大胖娃娃。这些体重超过4千克的大胖娃娃，在医学上称之为巨大儿。目前，无论在城市还是在农村，通过剖宫产术出生的巨大儿越来越多，自然分娩的产妇人数因此而急剧下降，发生子宫破裂、胎儿宫内缺氧、手术损伤甚至产妇死亡者也随之增多。所以，孕妈妈应在整个孕期按规定认真进行产前检查，主动接受医生的饮食指导。



二、遗传与优生的关系



遗传对生育的影响

所谓遗传，就是父母(亲代)通过生育过程把遗传物质(基因)传递给子女(子代)，使后代表现出同亲代相似的性状，比如体态、相貌、气质、音容等。

在人类世界中，由于遗传，“子性类父”，儿女很像父母。但我们未曾见过谁的宝宝和父母长得完全一样，兄弟、姐妹之间也没有长得完全一样的，即使是一对孪生兄妹，外人看上去分不出他们的不同，但亲近的人却能分辨出他们的细微差别。所以遗传保证了物种的延续，而这种延续又不是简单的复制，这种生物个体之间的不同样性或人类子代与亲代，子代与子代之间的个体差异称之为变异。遗传不能一下发生很大的变化，变异也并不能都

遗传。人类的许多变异属于正常生理范围，如高矮、胖瘦、血型等。有些变异则可能引起不同的病理过程而表现为遗传性疾病。遗传性疾病并不一定是生下来就能表现出来的，如精神病，要到一定年龄才表现出来，有的甚至要到30~40岁才出现症状。有严重遗传性疾病的胚胎或胎儿往往发育不正常，容易夭折，即使活到出生，也会有先天异常的表现。

染色体与遗传

人类及大多数生物，实现遗传的物质基础是脱氧核糖核酸(DNA)。DNA是一种生物大分子物质，在其分子结构中通过“碱基”的不同排列次序就把生物的各种遗传信息编排成一定程序，而一段具有遗传效应的DNA分子片段，就是



一个控制生物性状的功能结构单位，称为一个基因。简言之染色体的主体就是由含有千百个基因组成的一条DNA分子链，是遗传信息的载体。染色体存在于细胞核中，在细胞分裂的某个时期，通过一定技术在显微镜下可以清楚地看到。人类的细胞核中含有染色体46条，配成23对，其中22对为常染色体，另一对为性染色体。这23对染色体包含了某个个体的全部遗传信息。而精子或卵子中的染色体数只有一半，即各有23条染色体，当它们结合成受精卵后，又相互配成了46条染色体。因某种原因染色体发生了改变，遗传信息就会发生巨大变化，甚至引起子代流产或发生遗传性疾病。

避免生育畸形儿

畸形儿产生的根源可从内因与外因两个方面寻找。外因主要来自环境影响。孕早期过量接受放射性物质有可能导致畸形儿的产生，因此孕早期尽可能不做腹部X线透视或摄片，否则有引起胎儿先天性心脏缺陷、小头畸形、死胎等危险。同时，孕早期应用雌激素、雄激素及孕激素，可引起胎儿性别的变化及其他畸形。孕妈妈连续用链霉素可致新生儿耳聋。此外，四环素、激素类的药物都有致畸的报道，所以妊娠期用药应在医生指导下合理使用。不仅如此，准父母长期大量饮酒、吸烟，都有可能导致死胎、低体重儿、新生儿智力低下等情况。同时，孕妈妈病毒感染也是导致畸形儿的原因之一，常见的是孕早期妈妈患流感、风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病毒感染，可使胎儿患小头畸形及脑积水、脑钙化等组织或器官畸形。

畸形儿产生的内因主要来自于遗传因素，这是由来自父母的遗传物质的异常而造成的。

近亲结婚也易致畸。某些遗传性疾病，致病基因是隐性的，只有当夫妇双方都携带这种隐性基因且结合时，后代才明显发病。非近亲

婚配时，两个相同致病基因相遇而引起发病的可能性较低，而近亲结婚的夫妇，由于他们的基因来自同一祖先，双方携带有相同致病基因的可能性明显大于一般群体，子女中某些遗传性疾病的发病率就远远高于非近亲结婚者所生的宝宝。

另外，要做好产前检查和遗传咨询。凡具有下列情况之一的孕妈妈，在怀孕4~6个月时，都应进行产前检查和遗传咨询，并进行相关的产前诊断。

年龄在35岁以上的孕妈妈。因卵子老化，染色体容易发生突变，产生胎儿先天性畸形或先天愚型儿的危险性较大。

曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的女性，再次怀孕后，应进行产前检查和遗传咨询。因为她们再次生育同类异常宝宝的危险性较一般孕妈妈高得多。

有习惯性流产、多次死胎宫内的女性。再次怀孕后，要进行相关项目检查。因为这种情况有可能是由夫妇一方或双方染色体异常引起的，再次怀孕，仍可出现畸胎。

家族中有先天性代谢性疾病的患者，或孕妈妈本人曾生育过代谢性疾病患儿。

夫妇双方均为同一种地中海贫血患者。

怀孕早期，曾患过风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹等病毒感染的孕妈妈。因易感染给胎儿发生畸形。

孕前及孕期饲养宠物并经常接触宠物的孕妈妈。宠物尤其是猫，是弓形体病的传染源。孕妈妈感染后生下的婴儿可能有脑积水、脑钙化、先天性失明等畸形。

孕早期曾服用可能致胎儿畸形的药物，或接受过放射线诊断或治疗的孕妈妈，都要进行产前检查和遗传咨询，并进行相关产前诊断。

避免生兔唇宝宝

唇裂和腭裂俗称兔唇、腭裂，其先天性患者是由于胚胎时期上唇和上腭的发育受阻所

致，该病对宝宝身心发育及身心健康会产生消极影响。在我国，唇裂、腭裂的发生率大约为1/800~1/1000。

唇裂与遗传因素有关

唇裂、腭裂为多基因遗传性疾病，20%~30%的患者具有阳性的遗传因素。要预防这种遗传病，关键在于择偶与婚配。若某一方患有这一类遗传疾病，应避免与患同种遗传性疾病的人结婚。如唇裂患者之间切勿相互婚配，因为这类的患者相互婚配的话，其子代患这种遗传病的机会将显著增加。近亲结婚也是导致子代隐性遗传病的发病率显著增高的重要因素。

环境因素异常可以诱发唇裂

女性在怀孕期间感染病毒和接触X射线、微波以及机械损伤、环境污染、缺氧等等，都可能造成遗传基因的突变，导致包括唇裂和腭裂在内的一系列畸变。一些药物应禁止服用，如怀孕期间维生素的缺乏和应用激素或抗肿瘤药物、抗组胺药物。另外，孕期女性应特别注意预防风疹、流感等病毒感染，避免精神过度紧张和情绪激动，保持心情愉快平和，避免与有毒有害物质密切或长期接触，不滥用药物。夫妻双方特别是妻子喝酒、吸烟也是导致唇裂的重要因素之一。

