



21 SHIJI

科学全面实用的婚孕指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU



优生 优育的 24个 关键

◎ 杨雅琴/编著

把握优生优育的关键环节

让您的宝宝赢在起跑线上

河北科学技术出版社



优生 优育的 24个 关键

◎ 杨雅琴/编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

优生优育的 24 个关键/杨雅琴编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3497-7

I. 优… II. 杨… III. 优生优育—基本知识 IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132816 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/韩 翊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/880×1275 1/32

印 张/15

字 数/350 千

版 次/2006 年 12 月第 1 版

印 次/2006 年 12 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元

前 言

生一个健康聪明的宝宝是所有准父母的美好愿望。然而，现实与愿望并不总是一致的。有的人一结婚就想要一个孩子；有的人根本没有做好打算，怀孕就不期而遇了；有的人一心想生一个聪明的宝宝，每天生活在恐惧与担忧中；还有的人对怀孕抱无所谓的态度，在生活上无所顾忌……不难想像，这些人最终很可能事与愿违。这也就是现实生活中有许多不幸儿童的原因，他们或智障、或残疾、或有先天性缺陷和疾病。而这又是我们每个人都不愿看到的。

对大多数年轻的夫妇来说，生一个聪明健康的宝宝是一生仅此一次的大事，既不能做试验，也不能预演，更不允许有从头再来的念头。这就要求年轻的准父母们要虚心学习，善于学习，将生儿育女这一千头万绪的事情抓住重点，找出关键。

《优生优育的 24 大关键》一书将优生优育分为优生、优孕、优育 3 个阶段，每个阶段都拟出关键性的问题，以供初为人父母者学习。其中优生的 5 大关键、优孕的 12 大

关键、优育的 7 大关键，都进行了通俗易懂地科学论述，帮助准父母们有针对性地去做好这些工作，从而生一个健康聪明的宝宝，将来成为对社会有所贡献的人才。如此，做父母的愿望达到了，孩子将来一生的幸福也就有了保证。

编 者

目 录

第一篇 优生的 5 大关键

一、不要近亲结婚	(3)
优生从择偶做起	(3)
禁止近亲婚配	(4)
择偶要警惕遗传病	(5)
遗传性疾病	(7)
遗传病的遗传方式与种类	(8)
遗传与优生环境	(9)
遗传与智力的关系	(10)
近视与遗传	(10)
容貌特征与遗传	(11)
孕前进行遗传咨询	(13)
二、有计划地受孕	(14)
重视孕前检查	(15)
孕前防疫保孕期平安	(20)
为怀孕做好准备	(22)
喜迎妊娠到来	(23)
最佳怀孕控制	(24)
生男生女的方法	(26)
全面准备工作	(27)



优生优育的24个关键

营养与优生	(28)
环境与优生	(29)
药物与优生	(30)
烟酒与优生	(33)
避孕与优生	(34)
三、保证身体健康	(37)
调适生理机能	(37)
提高身体素质	(37)
准妈妈应将体重调整到最佳状态	(38)
孕前锻炼方法	(38)
孕前需治疗的疾病	(40)
四、从孕前开始补充叶酸	(58)
要从计划受孕时起补叶酸	(58)
叶酸探秘	(59)
叶酸与优生	(62)
叶酸的食物来源	(65)
叶酸推荐摄入量	(67)
叶酸补充有讲究	(67)
五、适龄适时怀孕	(68)
最佳生育年龄	(68)
最佳受孕季节	(69)
最佳受孕时机	(71)
最佳受孕阶段	(73)
最佳受孕环境	(75)



第二篇 优孕的 12 大关键

一、克服早孕反应	(81)
留意自身生理变化	(81)
正确对待早孕反应	(82)
孕期营养的重要性	(87)
孕妇要注意补充的营养素	(89)
孕妇饮食的一般原则	(92)
二、谨防异常妊娠	(97)
妊娠早期要注意的异常情况	(97)
注意防治异位妊娠	(98)
预防宫外孕	(98)
预防葡萄胎	(100)
注意预防胎儿宫内发育迟缓	(100)
注意预防胎儿窘迫	(101)
自我监测胎动	(101)
自我监测胎位	(103)
自我监测胎心	(104)
要警惕前置胎盘	(104)
防止异常胎位	(107)
警惕胎膜早破	(108)
胎盘早剥	(110)
羊水过多和过少	(111)
预防脐带打结	(112)
预防脐带脱垂	(113)
警惕过期妊娠	(115)



优生优育的24个关键

三、避免流产	(116)
几种流产的表现形式	(116)
避免盲目保胎	(120)
注意用黄体酮安胎	(121)
注意用中医中药保胎	(121)
孕妇闻麝香会流产	(122)
四、安胎与养胎	(122)
饮食养胎	(122)
环境养胎	(139)
情绪养胎	(147)
智慧养胎	(153)
按摩养胎	(155)
孕妇静坐安胎法	(165)
孕期提高免疫力保胎法	(176)
保胎需注意不利胎儿的情况	(179)
五、远离不利胎儿的因素	(181)
少看电视	(181)
远离危险工作	(182)
远离噪声	(182)
慎用化妆品	(183)
不睡软床	(184)
不穿高跟鞋	(185)
慎用电热毯	(185)
慎用电风扇	(185)
远离烟雾	(186)
不饮酒	(187)
做家务要小心	(187)



目 contents 录

不要穿紧身衣	(188)
不要刺激乳头	(188)
远离宠物	(189)
远离流感	(190)
合理的睡眠和休息	(190)
妊娠期性生活保健	(192)
日常生活姿势与安全	(194)
孕妇睡觉应取左卧位	(195)
六、定期产前检查	(197)
孕期检查的重要性	(197)
初诊的内容	(198)
例行检查的内容	(198)
开始做产前检查的时间	(199)
孕早期检查有必要	(200)
产前特殊检查	(200)
产前检查的时间表	(201)
孕前检查及第 1 次产前检查	(203)
第 2 次产前检查	(204)
第 3 次产前检查	(205)
第 4 次产前检查	(207)
第 5 次产前检查	(207)
第 6 次产前检查	(208)
第 7 次产前检查	(209)
第 8 次产前检查	(210)
第 9 次产前检查	(211)
七、科学实施胎教	(212)
胎教的作用	(212)



优生优育的24个关键

胎教的实施基础	(213)
胎教的意义	(215)
胎教实施方案	(217)
胎教的8种方法	(219)
胎教的内容和注意事项	(234)
八、孕期适量运动	(236)
孕期合理运动对分娩有利	(236)
提前练习分娩技巧	(243)
九、孕期异常护理	(255)
妊娠期加强情绪调节	(255)
细心呵护乳房	(258)
妊娠期要注意外阴清洁	(258)
妊娠高血压综合征	(260)
妊娠合并缺铁性贫血	(261)
妊娠合并原发性高血压	(263)
妊娠与弓形虫感染	(264)
妊娠与巨细胞病	(265)
妊娠与风疹病毒感染	(267)
妊娠合并心脏病	(268)
十、孕期防病治病	(271)
仰卧位低血压综合征	(271)
消化不良	(271)
便秘	(272)
痔疮	(272)
下肢浮肿	(273)
下肢及外阴静脉曲张	(273)
下肢肌肉痉挛	(273)



目 contents 录

腰背疼痛	(274)
晕厥	(275)
皮肤瘙痒	(276)
鼻出血	(276)
牙龈出血	(277)
十一、孕期谨慎用药	(277)
妊娠期用药的利与弊	(277)
妊娠期用药原则	(279)
对孕妇来说中药也并非绝对安全	(280)
妊娠期不要服用的中草药	(281)
妊娠期不要服用的中成药	(282)
丈夫服药对胎儿发育也有影响	(282)
孕妇自行服药危险更大	(283)
孕妇不宜盲目大量补充各种维生素类药物	(283)
孕妇不要过量服用含钙剂	(284)
孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	(285)
怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	(286)
十二、选择分娩方式	(286)
自然分娩方式	(286)
阴道分娩	(289)
剖宫产	(290)
降低分娩危险	(291)
分娩三要素	(292)
分娩开始	(296)
分娩三部曲	(297)



第三篇 优育的7大关键

一、母乳喂养	(309)
母乳是宝宝的最佳食品	(309)
母乳喂养让宝宝健康聪明	(310)
母乳喂养对妈妈大有好处	(311)
不哺乳的几大风险	(311)
母乳喂养的正确姿势	(312)
关于挤奶的技巧	(313)
母乳喂养的技巧	(314)
母乳喂养的秘诀	(315)
产后奶少的原因	(317)
产妇奶胀的处理	(319)
疾病与哺乳	(320)
二、适时添加辅食	(322)
添加辅食的意义及其原则	(322)
1~3个月婴儿的喂养	(323)
4~6个月婴儿的喂养	(331)
7~9个月婴儿的喂养	(337)
10~12个月婴儿的喂养	(343)
三、注意补钙	(351)
囟门晚闭与缺钙	(351)
出牙晚与缺钙	(351)
孩子夜啼与缺钙	(353)
枕秃与缺钙	(353)
反复呼吸道感染与缺钙	(354)



目 contents 录

小孩腹痛与缺钙	(354)
儿童多动症与缺钙	(355)
如何确诊孩子缺钙	(356)
为什么母乳喂养仍会缺钙	(356)
小儿补钙 4 大理由	(357)
婴幼儿需要补钙	(358)
早产儿更需要补钙	(359)
钙、铁、锌同补	(360)
钙与维生素 D 不需同时补充	(361)
钙剂的种类与给药途径	(362)
各种补钙剂的优缺点	(362)
婴幼儿服钙剂的方法	(364)
钙剂不宜与牛奶同服	(365)
正确掌握补钙的剂量	(366)
儿科补钙存在的问题	(366)
如何合理服用补钙剂	(367)
最好的方法是饮食补钙	(367)
牛奶是人体最好的钙源	(368)
婴儿补钙食谱	(368)
幼儿补钙食谱	(370)
四、日常照料	(373)
婴儿的抱法	(373)
新生儿头上包块的处理方法	(373)
新生儿皮肤发育特点及保健措施	(374)
新生儿皮肤的护理	(375)
如何给宝宝洗澡	(376)
宝宝脐部的护理要点	(376)



优生优育的24个关键

婴儿脐带与脐疝的护理	(377)
小婴儿要注意保暖	(378)
不要给宝宝去“胎毒”	(379)
培养母子感情的方法	(380)
婴儿笑与哭的意思	(383)
怎样辨别宝宝的哭声	(385)
怎样对付哭闹的宝宝	(386)
护理宝宝的眼、耳、口、鼻	(387)
加强婴幼儿眼睛的保健	(388)
保护男婴生殖器的措施	(389)
保证婴儿睡眠充足	(390)
尿布皮炎的预防方法	(394)
衣物和尿布	(395)
五、按时注射疫苗	(396)
麻疹疫苗	(396)
脊髓灰质炎疫苗	(399)
白百破制剂	(403)
卡介苗	(407)
乙脑疫苗	(412)
流脑菌苗	(414)
乙肝疫苗	(415)
甲肝疫苗	(418)
流行性腮腺炎活疫苗	(420)
风疹疫苗	(423)
我国规定幼儿必打的防疫针	(424)
小儿预防接种日志	(425)
六、防止意外发生	(428)



新生儿意外	(428)
婴儿意外	(431)
幼儿意外	(435)
七、进行早期培育	(448)
早期教育应遵循的原则	(448)
早期教育的手段	(450)
学习始于出生	(453)
开发婴儿的七种智能	(456)

第
一
篇

优生的
5大关键

