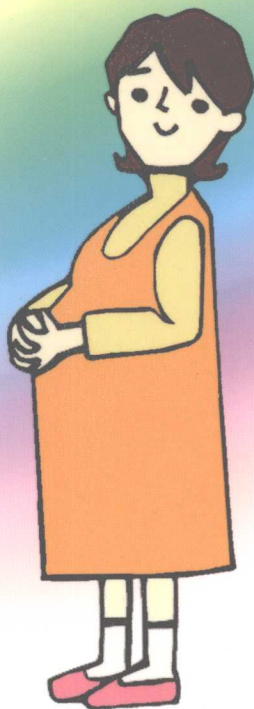
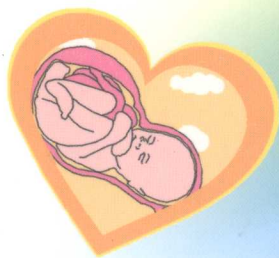




有位哲人说过，婴儿的微笑能融化寒冰，
孩子是爱、是暖，是爸爸妈妈的希望，
那么，如何才能拥有一个健康、聪明的宝宝呢？



育儿

编者 毛东伟

掌中宝

之 0岁方案

育儿掌中宝



0岁方案

YU ER ZHANG ZHONG BAO ZHI LING SUI FANG AN

编者 毛东伟

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿掌中宝之0岁方案/毛东伟编. -北京: 科学技术文献出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5023-5492-3

I. 育… II. 毛… III. ①优生优育-基本知识 ②新生儿-哺育 IV. ①R169.1 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第131635号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦A座8层/
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007年1月第1版第1次印刷

开 本 640×960 16开

字 数 105千

印 张 10

印 数 1~6000册

定 价 18.80元(4册75.20元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

生育一个健康、漂亮的宝宝是每一位欲为人父母者的心愿,可你知道怀孕前要做哪些准备工作?什么时候怀孕最佳?怀孕以后要注意什么?这本小书将告诉你答案。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

目 录

第一篇 爸爸、妈妈，你们准备好了吗 /1

合格的身体：这是孕育宝宝的首要条件 / 2

必要的心理准备 / 8

必要的经济储备 / 15

创造适宜的工作、生活环境 / 19

优生与遗传咨询 / 23

合理的计划免疫 / 25

养成良好的生活习惯 / 27

孕前应注意预防的几种疾病 / 34

影响男性生育能力的几大因素 / 42

第二篇 妈妈，你欢迎我吗 /45

选择最佳受孕时间 / 46

推算排卵日，掌握易孕期 / 49

以饱满的精神状态迎接新生命 / 55

性生活的安排 / 55

预防不育症 / 56

胎教应从何时开始 / 59

及时发现自己怀孕了 / 60

第三篇 妈妈，我的“城堡”好温暖哦 /63

第一部分 早期妊娠 / 64

胎儿的生长发育和母亲的变化 / 64

早孕期间常见症状及处理 / 68



YU ER ZHANG ZHONG BAO
ZH
LING SUI FANG AN



早孕期需做的检查 / 71
 早孕期间容易并发的疾病 / 73
 早孕期的营养 / 80
 孕期禁用的药物 / 81

第二部分 中期妊娠 / 82

胎儿的发育与母体的变化 / 82
 日常生活起居 / 88
 中期妊娠常见症状及处理 / 93
 胎教 / 95

妊娠中期要做的检查 / 98
 中期妊娠可能出现的疾病 / 102

第三部分 晚期妊娠 / 107

胎儿的发育及母体的变化 / 107
 妊娠晚期的生活保健 / 112
 妊娠晚期需注意的不适情况 / 115
 妊娠晚期需要做的检查 / 117
 妊娠晚期常见疾病 / 118

第四篇 妈妈,我来了 /133

分娩前的准备 / 134
 分娩先兆 / 139
 分娩开始的标志 / 141
 影响分娩的四要素 / 141
 自然分娩过程 / 145
 无痛分娩 / 150
 剖宫产术 / 152
 分娩方式的选择 / 154
 分娩后产妇的护理 / 155

第一篇

●○○○爸爸、妈妈，你们准备好了吗





为人父为人母的确是件非常快乐的事,不亲身经历永远都无法体会其中的乐趣。但是,这同时又是一件很不容易的事,是需要历经辛苦的!如果你已经开始觉得二人世界好像缺少了点什么,想像着有个孩子能围绕在自己身边一定充满幸福感;或者,你已经想有个孩子了。那么在孕育一个小生命之前,我们到底应该怎么做?既然只能生一个孩子,年轻父母对未来的宝宝都寄予了很大的期望:漂亮、聪明,最关键的是健康。创造一个小生命,并且让他在顺利中诞生,给家庭多增添一个成员,当然不能是草率上阵、随意行事,需要理性地规划,需要夫妻双方生理和心理上做好充分准备。

合格的身体:这是孕育宝宝的首要条件

1. 建议补做婚检

根据新的《婚姻登记条例》,“婚前医学检查”(简称“婚检”)由强制改为自愿,很多人都倾向于选择不做“婚检”。但从优生优育学角度来看,这是不利的。婚检中的很多项目可以看作为优生优育的第一道保障,在你怀孕之前,最好补做,这对帮助你孕育一个健康的宝宝是很有必要的。





建议必查项目



血常规、血型 及早发现贫血等血液系统疾病。因为如果母亲贫血,会使其抵抗力低下,对手术和麻醉的耐受能力差,易患产后出血、产褥感染等并发症,同时还会影响宝宝的发育,导致早产、胎儿发育不良及死胎等。另外还可以及时发现一些不宜怀孕的血液病,如

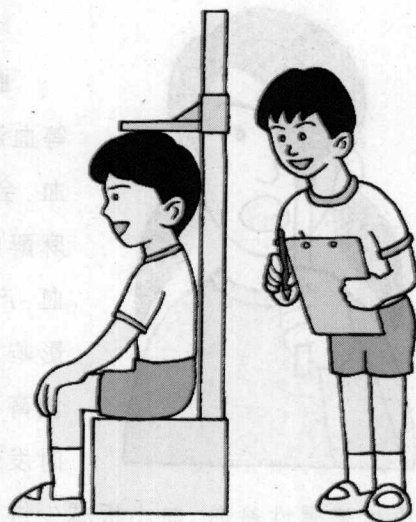
再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜及白血病等。第三,根据夫妻双方的血型及早预防母子血型不合的发生。

尿常规 有助于肾脏疾病的早期发现和诊断。笔者就曾见过这样一位患者,一般状态不错,但就是有点儿贫血,一直按贫血治疗,后来偶然查尿常规及肾功,发现已是肾功衰竭、双肾萎缩,非透析或换肾不可了;另有一位患者,从外观上看身体情况正常,就是偶有尿路感染症状,从未进行系统检查,到孕晚期出现肾功能衰竭。怀胎十月对于母亲的肾脏系统是一个巨大的考验,身体的代谢增加,加之胎儿的代谢物也需经母体排出,会使肾脏的负担加重,如果肾脏存在疾患,后果会非常严重。

便常规 有助于消化系统疾病、寄生虫感染诊断,尤其是对于那些喜欢与小动物接触的女性来说非常必要,因为她们很可能有寄生虫感染,如果不及早发现,会造成流产、胎儿畸形等严重后果。

乙肝五项检查 我国目前已成为乙型肝炎高发国,乙肝病毒携带者即 HBsAg (+) 者占全世界的 1/3。人体感染乙肝病毒





后，所引起的肝脏和其他脏器病变，并非病毒本身所致，而与人体的免疫状态有一定关系，免疫反应强烈的病人可能发生急性重型肝炎，细胞免疫功能低下者，感染后易演变成慢性肝炎。因此，消除与控制乙肝病毒感染在我国具有重大的意义。乙肝的传播途径主要包

括血液传播、密切生活接触传播及母婴传播。我国 HBSAg 阳性携带者约 1/3 来源于母婴传播，2/3 来源于幼年的水平传播。如果母亲是病毒性肝炎活动期，没有及时发现，怀孕后会造成非常严重的后果，不但可能危及母亲生命，胎儿可能会发生早产甚至新生儿死亡。而且不经必要处理，肝炎病毒还可垂直传播给孩子。

HIV- 抗体检查 自从 1981 年美国首次报道在同性恋男性发现艾滋病后，全世界人免疫缺陷病毒 (HIV) 感染人数迅速增加。我国已报告的 HIV 感染者已达 11 170 例，其中包括艾滋病 338 例，但也有报道称实际上全国 HIV 感染者已超过 30 万。以前我国 HIV 感染仅限于血液和性传播，目前已发现母婴传播病例，而且为数不少，应引起人们的重视。

梅毒 近年来婚检人群中的性病人数逐年递增，其中绝大多数为梅毒，而 85% 患者本人全然不知，为隐匿性梅毒。梅毒对妊娠与胎儿、婴儿的危害是严重的，梅毒螺旋体可播散到胎儿所有器官，引起肺、肝、脾、胰和骨等病变，妊娠各期梅毒均





可传给胎儿,引起流产、早产、死胎、新生儿先天性梅毒等。但是,这种疾病只要早期发现,早期治疗,是完全可以治愈的。

染色体检测 及早发现各种不宜妊娠的遗传病。

胸部透视/摄片 有助于结核病等肺部疾病诊断。目前发现在全世界范围内结核有抬头的趋势。患有结核的女性怀孕后,会使治疗用药受到限制,使治疗受到影响,而且病情可能会因妊娠而加重,并有传染给孩子的危险。

2. 哪些人不宜结婚

夫妻双方的身体健康是维持家庭幸福的先决条件,更是保证子代健康的基础。因此,在选择结婚对象时,除了人品及感情因素外,重要的是必须注意对方的身体健康状况。如有下列情况不宜结婚。

1) 直系血亲或三代以内旁系血亲之间不能通婚: 直系血亲是指以本人为中心,垂直上下三代以内的血亲,包括父母、

祖(外祖)父母、子女、孙(外孙)子女。三代以内旁系血亲是指从祖父母、外祖父母同源而出的男女,如兄弟姐妹(包括同父异母或同母异父),叔、伯、舅、姨、姑、堂、表兄弟姐妹等。

2) 患有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病或重度智力低下者不能婚配: 据调





查, 夫妻双方或一方患有精神分裂症者, 其子女的发病机会明显增高。重度智力低下者生活多不能自理, 如果双方同病, 不但不能互补, 还需要他人照顾, 既无法承担家庭义务, 又无能力教养子女, 若系基因遗传所致, 子代也多为智力低下, 进一步加重家庭和社会的负担。

3) 无法矫正的生殖器官畸形者: 无法维系正常夫妻生活, 会造成家庭及社会的不稳定。

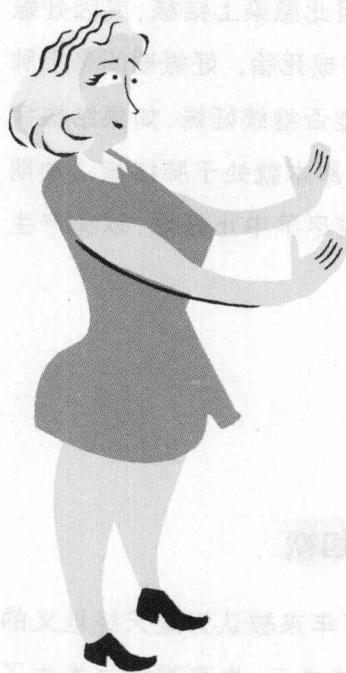
4) 严重的内外科疾病患者: 如血友病、严重的心肾疾病、恶性肿瘤未治愈者均不宜结婚。

5) 性传播疾病: 性传播疾病对生殖健康的危害极大。例如淋病性眼结膜炎对新生儿最严重的危害是致盲。乙肝病毒感染可使后代终身带毒, 且成年时期患肝癌的发病率增高。单纯疱疹病毒感染, 可直接通过胎盘感染胎儿, 使胎儿出现小头畸形、先天性心脏病、肢体缺损等畸形。新生儿感染可诱发脑膜炎等疾病, 其死亡率高达 60%。

6) 麻风病: 虽说麻风病既不遗传, 也不胎传, 但该病属于接触性传染病, 治疗麻风病的药物都是诱发胎儿严重畸形的化学性物质。

7) 精神病在发作期间或尚未稳定 2 年以上者, 应暂缓结婚: 因为精神病人在婚恋中往往由于精神紧张或体力劳动过度而引起复发, 且病情稳定时间不到 2 年者, 其复发机会多, 离婚率也高。





8) 各种需作传染病报告的法定传染病:如霍乱、鼠疫、伤寒、白喉、乙型脑炎、脊髓灰白质炎、狂犬病、病毒性肝炎等,在规定的隔离期内不要结婚。

3. 哪些人不宜生育后代

1) 如夫妻任何一方患有严重的常染色体显性遗传病:如强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、先天性无虹膜、显性遗传性双侧先天性小眼球等,都是致残致命的遗传病,就目前的医疗水平来说尚无法治疗,而子代发病率又很高,因此不宜生育后代。如果夫妻双方均患相同的常染色体隐性遗传病如白化病,其子女发病的机会几乎为 100%,这种情况就不宜生孩子。

2) 双方为近亲结婚者。

3) 夫妻一方患严重的传染病者,未愈。

4) 已有心功能不全的心脏病女患。

5) 患较重精神病的女性。

6) 活动期肺结核:有发热、盗汗、全身乏力、咳嗽、咯血等全身症状,检查发现血沉加快、胸部浸润渗出性病灶存在,称为结核活动期。患有肺结核的女性,当她们的结核病处于活动期阶段时,一定要做好避孕,按计划完成正规治疗方案,病情稳定并结束治疗停药 1 年后,再考虑生育。否则在肺结核活动期怀孕,不仅可能导致肺部结核病情恶化,严重者还会引发血





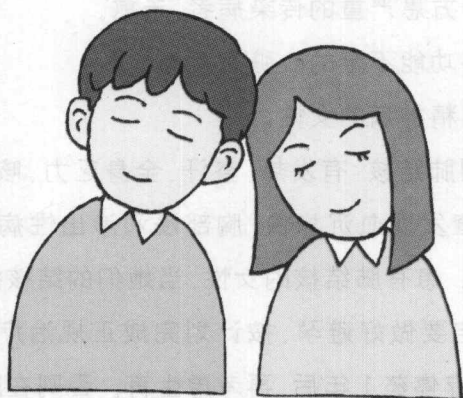
行播散甚至全身结核,胎儿也可能因此感染上结核,或因妊娠期间治疗用药而导致胎儿畸形、早产或死胎。妊娠期间患上肺结核,一般要根据具体情况来判断能否继续妊娠,如果结核病处于活动期阶段,应尽早中止妊娠,原本就处于肺结核活动期的患者更应如此,一旦发现怀孕,应尽早中止妊娠,以免产生不良后果。



必要的心理准备

1. 放下无法过二人世界的包袱

生儿育女、繁衍子孙后代,千百年来被认为是天经地义的事情,可现今,在市场经济的浪潮冲击下,生育观随之发生了很大转变,尤其是那些知识层次较高的白领女性。现在有许多现代女性对怀孕存在着这样或那样的恐惧,因而拒绝怀孕。其中有些人是新婚燕尔,正和丈夫沉浸在两人世界的浪漫情怀中不想自拔,于是夫妻双方约定终身做个“丁克家庭”,因为他





们觉得这个年代,做父母不仅要耗费很多的精力和时间培养抚育孩子,而且还需付出高昂的经济代价,同时必须担负种种为父母的责任,而不要孩子,自己就会既轻松又开心地过日子,而且还会避免得各种妇科疾病。

而事实上,生儿育女是一种真正意义上的历练,会使女性的生理更趋于成熟,更重要的是使心理更健康。社会学家指出,一个人完整的“社会化”过程,应包括生儿育女的经历和体验。女性在孕育生命的过程中,会更深刻地体会到人生的哲理,从养育孩子的辛苦中学会无私的爱,还可使夫妻凝炼出同舟共济的宝贵感情,它是稳固家庭的重要感情纽带。因此,不应当仅仅为了过潇洒生活就拒绝生育,这对女性的身心健康是不利的,千万不要等到白发苍苍时才悔之晚矣。

2. 挥去衰老、身材变形的恐惧

有些女性很在乎自己的身材,对怀孕存在一种恐惧心理,怕怀孕生子会让自己美妙的体形走样,担心光彩夺目的皮肤会变得斑斑点点而加快衰老,认为臃肿的身材和满脸的蝴蝶斑是生孩子和给孩子喂奶造成的,因而下决心不生孩子。即使怀着种种恐惧怀了孕,也必然会导致情绪上的波动,可能影响





胎儿的健康发育。

而事实上，从医学的角度上看，女性身材的改变与生育之间没有必然的联系，而是与体内的生殖激素水平密切相关。在这种激素的作用下，女性的性器官从未成熟走向成熟，形成女



性特有的身体线条。而随着年龄的增长，卵巢功能的减退，激素水平逐渐下降，女性身体也将失去特有的线条。因此，即使不生孩子，到了一定的年龄身材也可能会发生改变。中年以上的女性不是偏瘦就是偏胖，很少有人能保持身材适中。这种情况主要是由于体内激素水平的变化引起的，并不是因为生孩子所致。

年轻的女性应该知道，体形、皮肤的改变通过产后积极的锻炼和护理都是可以恢复的，而没有孩子却是一生的遗憾，为此可以多接触可爱的小宝宝们，家里可以挂一些漂亮宝贝的照片，这样可以滋生你的母爱，坚定战胜恐惧的信心。

3. 拒绝生育有害健康

生育是人的天性，人到了合适的年龄，就应该进行生育，这种生育愿望来自生物体内的“内趋力”，完全压抑或扼杀这种内在的力量，对于健康是有害的。





●可能引发多种健康隐患

最近的医学统计结果表明，女性的最佳生育年龄是 25～30 岁，女性过了 30 岁之后，生育能力就可能开始下降，年龄过大怀孕会使流产的发生比率增多，而且会使难产的机会增加，对女性身体健康是不利的。

●患各种妇科疾病及乳腺疾病的几率增加

不生育会对女性体内的生殖激素有很大的影响，未生育、过迟生育或未哺乳的女性，由于得不到孕激素的有效保护，所以易患子宫肌瘤、子宫内膜异位症等。最近，医学研究又证明，未生育女性乳腺癌的发病率，比哺乳女性的发病率高出 5 倍左右，尤其是未生育过的高层次的有社会职业的女性。大家都知道，未怀孕的女性是每月都有月经来潮的，而停经是怀孕最显著的标志。但人们可能不了解的是，月经是卵巢每个月排卵的标志，而怀孕则意味卵巢将有接近 10 个月的“休息”，因此未曾结过婚或未生育过的女性卵巢得不到应有的“休息”，患卵巢良性肿瘤及卵巢癌的危险性，也明显高于生育过的女性。

●生育出不健康宝宝的几率增加



卵巢是女性的生殖腺，妇女一生中，卵巢中卵细胞的储备在胎儿期已成定局，出生后不再增多。胎龄 8 周时约有卵原细胞 60 万个，胎龄 20 周时达高峰，约 700 万个，此后卵原细胞不再进行有丝