

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

安胎养胎与胎教

宝典



准父母调理情绪有何关键技巧

生个健康聪明的孩子

怀孕期间情绪对胎儿有何影响



○钱尚益 主编

与排早期胎教有关的膳食

孕妇喝咖啡对胎儿有何影响

脑的电磁辐射对胎儿是否有影响

医保是不是最安全的保胎方法……

- ★ 危险药物与危险使用时期
- ★ 孕妇可用防晒化妆品吗
- ★ 选择最佳受孕的季节
- ★ 高龄生育的界定与危险性
- ★ 注意营养的丰富与均衡
- ★ 孕妈妈会很容易掉发
- ★ 怀孕前要及时改善饮食
- ★ 接种是否适宜
- ★ 光照胎教具体该如何做
- ★ 避免发生不愉快的事
- ★ 对胎儿有何危害因素

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

家庭医生诊



安胎养胎与胎教 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 预约一个健康的宝宝	(1)
第一节 生个健康聪明的孩子	(1)
第二节 情绪对胎儿有何影响	(5)
第三节 怀孕前需何准备	(25)
第四节 孕妈妈日常的生活	(53)
第二章 对胎儿有何利害因素	(70)
第一节 光照胎教	(70)
第二节 良好的心境对胎教有益处	(72)
第三节 孕妇保养身体有关知识	(94)
第三章 妊娠之月的要旨	(103)
第一节 怀孕的第1个月	(103)
第二节 怀孕的第2个月	(116)
第三节 怀孕的第3个月	(126)
第四节 怀孕的第4个月	(140)
第五节 怀孕的第5个月	(149)

第六节	怀孕的第 6 个月	(168)
第七节	怀孕的第 7 个月	(178)
第八节	怀孕的第 8 个月	(186)
第九节	怀孕的第 9 个月	(206)
第十节	怀孕的第 10 个月	(227)
第四章	产后的有关知识	(249)
★ 第一节	产后七项注意	(249)
第二节	产后营养	(252)
第三节	养胎要从受孕开始	(255)
第四节	产褥期的常见病	(275)
第五节	无痛分娩	(286)
第六节	产后的瘦身知识	(336)

第一章 预约一个健康的宝宝

第一节 生个健康聪明的孩子

一 想孕育一个健康可爱的宝宝

新婚夫妻不采取避孕措施,也许不久就会怀孕了。如果时机不成熟,应该注意做好避孕,以免意外怀孕。如果想孕育健康可爱的宝宝,一定不能忽视以下问题。

二 受孕营养与受孕环境

夫妻双方受孕前应适当地加强营养,多吃些含优质蛋白质和富有维生素、必需微量元素的食品,如瘦肉、鱼虾、禽蛋、豆类、时蔬、鲜果等。不仅优良的精子或卵子和营养状态有关,而且在妊娠初期,胎儿的发育在很大程度上依赖于孕妇体内的营养贮备,贮备是否充分则与孕前的营养状态密切相关。

受孕环境包括两个方面:一是从事有毒有害、高温、放射线及电脑辐射物质密切接触的夫妇(特别是女方),应暂时调离原工作岗位,以保障精子、卵子的质量。二是对受孕的时间、地点应该

有所选择。应避开在 10~11 月份或 3~4 月份受孕,以免宝宝在酷暑或严冬时出生。受孕地点应舒适、安静、幽雅和空气新鲜,避免旅途受孕。

环境养胎指的是与孕妇自身生活有关的外部生活环境的调节和改善,这里的“环境”包括孕妇家庭生活环境、工作环境、大自然环境,这些环境是有利还是有害、是合适还是不合适孕妇、是优美还是丑陋,都会影响到孕妇的身体和精神,从而对胎儿产生有利或者是不利的后果。

★ 许多人也许会说,这是否有点过于细致玄虚?人们大多只是顺其自然而生活,怀孕也是如此,吃就吃,睡就睡,以前怎么过,怀了孕还怎么过,一代又一代都是这么下来,大多没出什么事,民族还在好好地繁衍、人类还在好好地延续,不必讲究过多。

顺其自然的胎教,在以前农业社会时期是不会有问题的,那时人口没那么多,工业没那么发达,环境没那么多污染,人的生活能顺应自然就是最好的,一般是不会有什么伤害。

然而现在情况已大不相同了,人口的过于膨胀,会促使细菌病毒更迅速地繁衍、变异,浓度更高;农村大量使用杀虫剂和化肥,使得土地、河流和生态遭到了毁灭性的破坏和污染;工业的飞速发展加剧了全球范围的环境、水流、空气的大污染;城市化社会的出现使得大多数人的生存空间更加狭小、遭受的污染侵害更加严重。现在作为个人,几乎已到了谁都无法避免遭受食品污染、空气污染、饮水污染、化学环境污染、噪声污染、光电磁波污染,甚至还有生活节奏污染、爱好污染的地步了。而这一切对胎儿来说,就更是灾难性的了,孕父母如果没有这方面的知识,很有可能把一个本该好好的孩子生畸形了、生弱了、生笨了,甚至更严重。

所以在当今社会中,孕父母学习了解一些环境胎教知识,已显得非常重要。

三 选择最好的怀胎时机

选择最好的受孕时机,也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。婚后经过一段时间,双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了,感情也更加深厚甜蜜,如果正值女方最佳生育年龄,那么小宝宝就可以在夫妇安排下孕育了。为了确保受孕成功,应从以下几个主要方面加以注意。

1. 从新婚起测量基础体温

在有条件的情况下,每天清晨起床前,女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间,以确定排卵日期。

基础体温测量方法如下:

(1)早上醒来后,在身体不做任何动作的情况下,用温度计测出口腔温度。

(2)将测出的体温数标在基础体温图表上。

(3)将一月的体温数用线连接起来,形成曲线,由此曲线可以判断出是否正值排卵期。

(4)每日要在同一时间进行测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的,这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时,基础体温上升;孕激素不分泌时,则出现低温。正常情况下,从月经开始那一天起,到排卵的那一天,因孕激素水平较低,所以一直处于低温,一般为 $36.2^{\circ}\text{C}\sim 36.5^{\circ}\text{C}$;排卵后,卵泡分泌孕激素,基础体温猛然上升到高温段,一般在 36.8°C 左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日,视为排卵日,这期间同房,容易受孕。

2. 排卵期前应减少房事

在排卵期前应减少同房的次数,使男方养精蓄锐,以产生足够数量的高质量精子。

3. 注意男女衣着

★ 在计划受孕的日期以前,男女双方均不宜穿紧身裤,如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差,容易给病菌形成滋生地,使女方得阴道炎的机会增多,直接影响受孕成功。男方则能使睾丸压向腹部,增加睾丸的温度,使其生精功能减退。在这种情况下受孕,畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率有所增高。

4. 受孕前戒酗酒

大量饮酒后受孕,胎儿的畸形、智力低下较多。

5. 环境、心理因素的影响

夜深人静,居室清洁,心境恬和、恩爱缠绵之时,则是最好的受孕时机。所以,只要夫妻在思维、语言、行为、情感等方面都达到高度协调一致的时候同房怀孕,生出的孩子就会集中双亲的身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明,智力较高儿童的父母常常是文明的、彼此情投意合、体贴关心的。在这种情况下受孕的胎儿,质量当然不会低了。

当精子遇上卵子的那一刻起,一樁美丽的事初萌了!

正因为美丽的事才开始,请以美丽的心情迎接他的来临。

而妊娠期的孕妈妈心理与身体的压力会比平日大一些,也常会被莫名的情绪搞得乌烟瘴气,再加上孕期种种的不适症状,让很多孕妈妈因此而沮丧低落、花容失色,这会给胎儿以负面影响,反过来,孕妈妈如果能穿一些合适的漂亮衣服,作一些清爽的打

扮,必定会让自己有一个好心情,而好心情无疑会给胎儿以积极影响,这就是我们所说的以情养胎。

大家都说:“怀孕的女人最美!”所以,你不妨拟定一套计划,添置所有的孕妈妈行头,再花一点心思,不要让自己的美丽打折扣!

专家建议:

- ◎居住环境不用讲究豪华漂亮,只要整洁、舒适就是好环境
- ◎孕妇最好不要长时间接触、使用电器
- ◎孕妇居室要能通风,能见到太阳
- ◎如果能够,可在现有条件下美化一下孕妇居室,只求简单清雅即可
- ◎孕妇居室一定要安宁,能使孕妇得到良好的休息,并能保持宁静的心境
- ◎孕妇居室不能太潮湿、太脏或堆放有害化学物品

第二节 情绪对胎儿有何影响

一 情绪对胎儿的不良影响

人的情绪会直接影响人的健康和生活质量,这一点大家都有共识。我国古代细心的中医大夫经过长期研究发现,人的各种疾病几乎都与“七情六欲”调理不当有关,比如我国最早的医书《黄帝内经》中就提到了“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”“喜怒不节则伤

臧。”意思是说,人的病都与情绪调理不当有关,喜怒哀乐、悲伤惊恐都会影响人的气血运行,使人内脏受到损伤而得病。到了汉代以后,中医对情绪伤人的部位更有了比较确切的了解,总结出了“喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾、惊伤胆”的经验,认为人的内在气血如果受到不良情绪的影响而变乱,相应的脏腑器官就会受到损伤。所以整个中医养生学上,都非常强调情绪调理的重要性。

★ 对于孕妇,情绪调理尤其显得重要了,因为孕妇的不良情绪不仅会有损于胎儿的健康和情智,而且有时会对胎儿直接产生致畸作用。古代名医孙思邈在他的医学著作《千金要方》中曾经谈到过孕妇情绪通过扰乱经络影响胎儿的现象:“妊娠三月为定形……卒惊、恐、忧、愁、嗔、怒、喜、顿、仆,皆动与经脉。”意思是孕妇七情六欲过激,都会影响甚至危害胎儿。我们在前面“中国古人怎么养胎怎么胎教”一节中,已经介绍过古人总结的孕妇不良情绪造成胎儿、婴儿疾病的一般规律,从今天角度来总结,孕妇的不良情绪对胎儿的影响主要有以下几个方面:

(1) 容易引起胎儿胎毒、斑疹、癫痫、惊悸胆小、发育不全、内分泌紊乱等疾病。

(2) 容易致畸,出现兔唇等残疾症状。

(3) 容易影响胎儿智力,使以后出现综合理解力差或不足现象,出现智力障碍。

(4) 容易出现气血不和导致的各类情感障碍,如孤僻症、反社会情绪、与他人没法融洽、情绪容易激动或易被激惹等。

(5) 容易使孩子日后生癌症、代谢紊乱、早衰等疾病或一辈子体弱。

通过胎心仪可以发现,孕妇如果情绪激动、发怒,胎儿的心跳会加快。现在西医揭示了一个规律:即人处在大怒大悲等不良情绪状态中时,体内的肾上腺素分泌会明显增加,有害物质也会大

量产生,所以会危害人的健康;而保持心境的平和愉悦,体内则会产生有利于健康的一些物质。显然孕妇如能平和安宁、舒适愉快地度过孕期每一天,孩子的身体健康、智力水平、完美个性才有可能得到保障和提高。

所以孕妇必须保持良好的心态情绪,这是养胎的一大要点。但调理情绪不是一件很容易的事,对修养差的人或脾气生来容易火爆的人尤其难。那么,有没有什么技巧、方式和经验可以供学习的呢?答案是肯定的,只要孕妇肯学,适当调理情绪还是可以做到的。为了更好地养胎,胎儿的准父亲也最好学学情绪调理,因为这也是让孕妇保持好心情、好情绪的关键。

胎儿是在母亲的保护之下而持续成长的。所以,妊娠中的母亲如过着不规则的生活,那么,未成熟而且脆弱的胎儿会马上受到伤害,因在母体中的胎儿,对所接受的有害物全无防备的力量。

形成胎儿脑部的细胞叫神经细胞,它在胎儿出生时,就已制造了和成人一样数量的细胞,但往后则不太会再增加。不过由于能制造神经胶质细胞外的另一种细胞,所以婴儿在出生后一年间,脑重会快速增加。因此出生后约400克的脑经一年的时间,会变成700~800克重。

这种神经胶质细胞,就是胎儿的脑对有害物抵抗力强或弱的关键物质。因为神经胶质细胞,具有防止有害物质进入脑中的“关卡”任务。所以神经胶质少,就是胎儿脑部的最大弱点。

而且,神经胶质细胞的周围,完全被血管包围,从血管壁吸收血液中的氧或养分给神经细胞。所以神经胶质细胞,等于是扮演了血管和神经细胞间的桥梁角色。但并非任何物质都可运转过去。如色素、气体或其它有害物质,就不会让他们通过。这就是医学上所谓的“血液脑关卡”在把着关。

所以,人类的脑,是用神经胶质细胞来做保护,但胎儿的这部分尚未充分发达,也就没有形成保护的关卡。因此,假若母亲摄取

了烟、酒、药物、毒品……有害物的话,就会经胎盘直接传送到胎脑去,就会有流产,甚至更可怕的结果发生。

二 孕妇的“情绪养胎心灵操”

当不良情绪上来时,孕妇可学做以下“情绪养胎心灵操”:

★ 第一步:在椅子上端坐,微闭眼睛,把注意力集中到自己身上,先深深地吸一口气,然后轻轻地控制住稍停一会儿,再慢慢地呼气,要又细又柔和地呼气。

第二步:暗示自己放松下来:“放松——慢慢地放松——我的头部放松了——脑袋内部放松了——脑袋外部也放松了——我的颈部放松了——肩部也放松了——我的胸部开始放松了——后背部也放松了——我的腰部放松了——腹部也放松了——我浑身都放松了——我内心的结已经解开了——我放松极了——全身很舒服——非常舒服——啊,真好——没什么可忧愁烦恼或不安的了——”。

第三步:继续暗示自己:“我的气已经平息下来了——它不再往头上冲了——不再往上冲了——也不再聚结在心头了——它开始往下走,回到腹部了——它已经平静下来了——它现在已经像清澈的湖水在我全身均匀地流动,使我感觉很舒服——真的很舒服。”

第四步:慢慢睁开眼睛,内心保持微笑,然后站起来去干别的事。

三 注意人体的生物节律

据国内外一些科学家的研究表明,人的情绪、智力和体力在

每个月都有高潮和低潮。在高潮期,人表现得情绪盎然、谈笑风生、体力充沛、智力很高,若夫妇双方都处在高潮期怀孕,能孕育出特别健康聪明的宝宝。这种具有一定规律的现象,被称作人体生物节律或人体生物钟。

据观察,制约人体情绪的生物钟周期是 28 天;制约人的体力的生物钟周期是 23 天;制约人智力的生物钟周期是 33 天。人的这三种生物钟,又是互相影响、密切关联的。当人的三种生物钟都处在周期线上时,这时人就会情绪高昂、体力充沛、智力很高,呈现最佳状态。

生物钟的计算方法是:

(1) 首先计算从你出生那天开始,到你那个月的第一天的总天数(注意:要把闰年的天数计算正确,周岁数除以 4,所得的整数即是你曾经历过的闰年数)。

(2) 分别用 23、28 和 33 来除总天数,得到三个余数,就是你三个周期在所了解的那个月份第一天所处的位置。注意:计算时整数部分指该生物钟已“运行”了多少周期,“余数”部分是指除整周期外,新开始的一个周期中生物钟运行到的天数。

例如:假设某人是 1963 年 4 月 8 日出生的,他想了解自己在 1993 年 8 月 31 日的生物节律情况,那么,从 1963 年到 1993 年共 30 年。

总天数 = (365.25 × 周岁数) ± 天数

一年以 365.25 天计算

周岁数指年数,用计算时的公元年减生日所在公元年,无论是否满周岁,都作这样计算(算得之数只取整数)。

“±”表示生日在算日前用加号,生日在算日后用减号。

天数表示除“周岁”数以外的今(当)年的生日到计算日的天数(算日在前为算日到生日的天数)。

那么:总天数 = 365.25 × 30 + 143

$$=10957+143$$

$$=11100$$

由此算出的总天数,分别除以 33、28、23 (它们分别是智力、情绪、体力节律周期的天数)。

$$11100 \div 33 = 336 \cdots 12 (\text{余数})$$

$$11100 \div 28 = 396 \cdots 12 (\text{余数})$$

$$11100 \div 23 = 456 \cdots 12 (\text{余数})$$

最后了解计算日 (1993 年 8 月 30 日) 处在什么“期”(高潮期、低潮期、临界期),最简便的方法是采用“周期天数除 2 对照法”(又叫半周期数)。

$$\text{智力周期天数 } 33 \div 2 = 16.5$$

$$\text{情绪周期天数 } 28 \div 2 = 14$$

$$\text{体力周期天数 } 23 \div 2 = 11.5$$

将“余数”与半周期数作比较,若余数小于此种生物钟的半周期数,则此时生物钟运行在高潮期;若大于半周期数,则此时生物钟运行在低潮期;若接近半周期数或整周期数以及余数为零者,则为临界期。

智力钟余数 $12 < 16.5$, 为高潮期

情绪钟余数 $12 < 14$, 为高潮期

体力钟余数 $12 > 11.5$, 接近 11.5, 为刚过临界期的低潮期。

利用人体生物节律推算夫妇受孕日,应先计划好在某年的某个月份受孕,然后算出女方在这个月的排卵日,即月经来潮当日加 15 天,即为排卵日,当然月经周期要准确,一般在 28~30 天计算,如果月经不像这里说的这样准确,则按预计下次月经来潮日向前推 14 天即是排卵日,再计算排卵日时夫妇双方的人体生物节律运行值分别处于哪一期。倘若夫妻双方的智力钟同步都运行在高潮期,孩子智力优秀,若夫妻有一条体力曲线,处在高潮期,则又好了一些,若再有一条情绪曲线在高潮期,则更好。一般来

讲,夫妻六条曲线有四条运行在高潮期,其中智力、体力钟同步或基本同步,就可孕育出先天智商很高体质又好的胎儿。

那么,怎样才能利用人体生物钟生育一个健康聪明的孩子呢?

在选择配偶时,注意一下年龄差。男女出生年龄大约相差两年零一个月左右,双方的人体生物钟(智力、体力、情绪)容易协调。

测过人体生物节律后,可运用药物提高或推后女性的排卵日,使其排卵日的三条曲线与丈夫的三条曲线协调。最好是智力和体力钟都基本同步,情绪钟偶合(即一方在高峰,一方在低峰),当然三项都在高峰最理想。

四 选择最佳受孕的季节

选择最佳受孕季节要考虑多方面的因素:呼吸新鲜空气方便与否?穿衣行动方便与否?瓜果食品丰富与否?病毒感染期能否回避?等等。最好能将几个方面因素加以综合考虑,选择一个理想的受孕季节。

根据我国大部分地区的生活、地理条件来考虑,7~9月份受孕比较理想。其原因是:

其一,妊娠的头三个月为胎儿致畸敏感期,此时孕妇如患感冒、风疹等感染,对胎儿危害极大。如果7~9月份受孕,此时季节温和,可以避免感染,减少致畸的可能性。

其二,度过早孕反应期,进入第四个月后,正是各种瓜果梨桃、鱼肉禽类等大量上市时,孕妇可以有充足的营养。

其三,分娩时,正是气候宜人的春末夏初阶段,各种新鲜主副食品又开始供应,使产妇能获得全面丰富的营养,保证了母乳的

质量。同时,初生婴儿着衣单薄,便于四肢自由活动,有益于大脑及全身的发育。

还有一种方案主要着眼于阳光对胎儿发育的重要性,认为在3~4月份受孕比较理想。这个方案更适合于我国北方地区。其原因是:

其一,3~4月份受孕可促进胎儿的骨骼发育。从我国婴儿患软骨病及佝偻病的比例来看,北方患儿远远高于南方患儿,其原因之一就是北方气候寒冷,孕妇及婴儿接触阳光时间少。若在3~4月份受孕,胎儿在母腹内将要经历春、夏、秋三个季节,而在这三个季节中阳光照射都比较充足,孕妇可以得到充分的日照,有利于钙的合成和吸收,从而促进胎儿骨细胞的发育及骨骼生长。

其二,3~4月份受孕能保证胎儿的健康。阳光不仅可以帮助孕妇获得维生素D,阳光中的紫外线还具有杀菌作用。它不但可以杀死空气中的细菌,还可杀死皮肤中的细菌。除此之外,在3~4月份受孕后,随着天气逐渐转暖,孕妇可以经常进行户外活动,而这个时期又长达春、夏、秋三个季节。在春暖花开、绿树成荫、阳光明媚的日子里,孕妇到户外去活动,清新的空气有利于身体健康,美丽的环境还可陶冶情操,使孕妇保持愉快的心境,同时适当的身体运动,对于胎儿的生长发育和日后的分娩都十分有利。

其三,3~4月份受孕也能充分保证孕妇和胎儿的营养供应。从胎儿的营养供给来看,3~4月份受孕,当孕妇度过“反应期”能够大量进食后,正赶上夏季到来,各种瓜果、蔬菜大量上市,时令的水果、蔬菜既新鲜又便宜,孕妇可以尽情享用,从而获得足够的营养物质。