

图解

怀孕圣经

主编◎王琪

首都医科大学附属北京妇产医院产科主任医师 教授
擅长疾病 产科危重症抢救治疗及妊娠高血压综合征的诊断、治疗、孕期保健、优生优育咨询
及妊娠期各种疾病的诊治



TUJIE HUAIYUN
SHENGJING

本书涵盖了怀孕、分娩和做准父母方方面面的问题

在孕妇护理方面，本书结合孕妇各阶段体态图，讲解每个阶段的身体变化，让新手妈妈对自己即将面对的状况有充足的准备，并且在营养、运动、医疗、日常防护等方面都给出了合理的建议。全书尽可能多的使用图表作为表达方式，尽量减少枯燥的长篇大论，使阅读轻松愉悦。

书中介绍了在宝宝出生后如何进行自我保健、如何与孩子建立亲情，如何给孩子喂奶、洗澡、换尿布、穿衣服和如何抱孩子等内容。



军事医学科学出版社



图解 怀孕 圣经

主编 王琪

军事医学科学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解怀孕圣经 / 王琪主编. — 北京 : 军事医学科学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5163-0673-4

I. ①图… II. ①王… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解 IV. ①R715.3-64

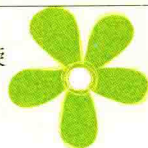


中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192599号

图解怀孕圣经

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 曹继荣



出 版: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

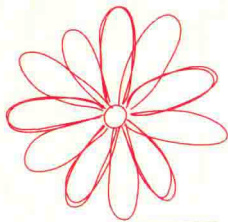
印 张: 14.75

字 数: 439千字

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次印刷

定 价: 59.00元



本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

孩子是爱情的结晶，所有的父母都希望自己的下一代将会是一个聪明、漂亮、健康的宝宝。那么，怎样才能安度怀孕这个准妈妈和胎儿生命中的特殊时期？怎样才能孕育出健康聪明的宝宝？怎样才能无微不至、科学全面地照顾好准妈妈？本书以周为阅读单位，全面介绍怀胎十月中准妈妈与腹中宝宝每周的变化，以及膳食营养、注意事项、科学胎教、准爸爸必读，详细讲解了准妈妈、准爸爸们在怀孕期所遇到的各种问题以及应对方法。

怀孕历程：怀胎十月是一个神奇的历程，这一历程是一天天走过来的，是一件件细碎的小事连接的，对于孕妇，生活的方方面面都会影响腹中的胎儿，因此孕妇应注意生活中每个细小的环节，并耐心地应对，让孕期生活轻松愉快。本专题解决每周孕期困惑，增强孕妇信心，回答所有与胎儿有关的疑问，随手翻翻，就能让你的孕期烦恼烟消云散。

营养指南：孕期是胎儿脑细胞、神经细胞、骨骼生长的重要时期，孕妇营养的好坏，直接影响孩子的身体健康。要想让孩子拥有一个健康的身体，孕妇需要注意孕期保健，保证营养供给。本专题给出科学合理的孕期保健食谱，能够补充孕妇所需全部营养。

注意事项：妊娠期内孕妇的身心会发生很大的变化，作为孕妇就要正视这些细节变化，要知道哪些事能做，哪些事不能做。本专题全面介绍了孕期每周需要注意的问题，全都为您考虑周全。



胎教课堂：根据宝宝每周的发育状况，和孕妈妈准爸爸一起，在280天的怀孕期间，每一天都和胎宝宝进行胎教互动课程，包括音乐、语言、艺术、智力、意念、情绪、营养、抚触等系统、科学、完美的胎教内容，帮助胎宝宝健康快乐的成长，为胎宝宝和孕妈妈营造一种幸福、温馨的氛围。

准爸爸必读：怀孕的妻子由于激素分泌变化的关系，情绪敏感且起伏大，您最好分分秒秒都为她做些贴心的事，让她感觉您的在意，并且尽可能地陪她去做产前检查、上产前课程，平时则要乐于听她诉说种种怀孕的大事小事，带她在空气新鲜的地方走走，散散心，让她知道您对她以及肚子里的宝宝是多么的关心。

本书图文并茂，能帮助准妈妈们轻松下来，安慰准妈妈忐忑不安的心情，化解准妈妈始料未及的困扰，教给准妈妈许多快乐孕期的小窍门，希望本书的出版能向准妈妈、准爸爸们提供全面的帮助。

编者



目录

CONTENTS

第一章 宝贝，所有的行动都是为了你

——孕前准备与保健	1
一、你现在适合怀孕吗	2
二、遗传问题要咨询	4
三、不可不知的优生知识	7
四、孕前准备要做好	10
五、必不可少的检查与免疫	14
六、丈夫应该这样做	18

第二章 新生命从这里开始

——怀孕第1周	21
一、本周怀孕历程	22
二、本周营养指南	23
三、本周注意事项	24
四、本周胎教课堂	26
五、本周准爸爸必读	26

第三章 播下幸福的“种子”

——怀孕第2周	29
一、本周怀孕历程	30
二、本周营养指南	31
三、本周注意事项	32
四、本周胎教课堂	32
五、本周准爸爸必读	33

第四章 惊慌与喜悦的交织

——怀孕第3周	35
一、本周怀孕历程	36
二、本周营养指南	36
三、本周注意事项	38
四、本周胎教课堂	39
五、本周准爸爸必读	40

第五章 为什么感觉不到你

——怀孕第4周	41
一、本周怀孕历程	42
二、本周营养指南	42
三、本周注意事项	44
四、本周胎教课堂	45
五、本周准爸爸必读	46

第六章 小荷才露尖尖角

——怀孕第5周	47
一、本周怀孕历程	48
二、本周营养指南	48
三、本周注意事项	49
四、本周胎教课堂	51
五、本周准爸爸必读	52

第七章 孕育生命的苦与乐

——怀孕第6周	53
一、本周怀孕历程	54
二、本周营养指南	54
三、本周注意事项	55
四、本周胎教课堂	57
五、本周准爸爸必读	58

第八章 爱在体会中成长

——怀孕第7周	59
一、本周怀孕历程	60
二、本周营养指南	60
三、本周注意事项	62
四、本周胎教课堂	63
五、本周准爸爸必读	64

第九章 聆听幼小的心跳

——怀孕第8周	65
一、本周怀孕历程	66
二、本周营养指南	66
三、本周注意事项	67

四、本周胎教课堂.....	67
五、本周准妈妈必读.....	68

第十章 构建牢固的“防火墙”

——怀孕第9周.....	69
一、本周怀孕历程.....	70
二、本周营养指南.....	70
三、本周注意事项.....	70
四、本周胎教课堂.....	71
五、本周准妈妈必读.....	72

第十一章 摆脱惶恐与忧郁

——怀孕第10周.....	73
一、本周怀孕历程.....	74
二、本周营养指南.....	74
三、本周注意事项.....	75
四、本周胎教课堂.....	75
五、本周准妈妈必读.....	76

第十二章 让我轻轻地抚摸你

——怀孕第11周.....	77
一、本周怀孕历程.....	78
二、本周营养指南.....	78
三、本周注意事项.....	79
四、本周胎教课堂.....	81
五、本周准妈妈必读.....	82

第十三章 一切为了宝宝的安全

——怀孕第12周.....	83
一、本周怀孕历程.....	84
二、本周营养指南.....	84
三、本周注意事项.....	86
四、本周胎教课堂.....	87
五、本周准妈妈必读.....	87

第十四章 用心感受宝宝的蠕动

——怀孕第13周.....	89
一、本周怀孕历程.....	90
二、本周营养指南.....	90
三、本周注意事项.....	92
四、本周准妈妈必读.....	94

第十五章 独一无二的印记

——怀孕第14周.....	97
一、本周怀孕历程.....	98
二、本周营养指南.....	98
三、本周注意事项.....	100
四、本周胎教课堂.....	101

五、本周准妈妈必读.....	102
----------------	-----

第十六章 动来动去的幸福

——怀孕第15周.....	103
一、本周怀孕历程.....	104
二、本周营养指南.....	104
三、本周注意事项.....	105
四、本周胎教课堂.....	105
五、本周准妈妈必读.....	106

第十七章 生命在于呼吸

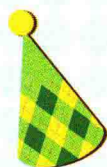
——怀孕第16周.....	107
一、本周怀孕历程.....	108
二、本周营养指南.....	108
三、本周注意事项.....	109
四、本周胎教课堂.....	111
五、本周准妈妈必读.....	112

第十八章 无意识的顽皮

——怀孕第17周.....	113
一、本周怀孕历程.....	114
二、本周营养指南.....	114
三、本周注意事项.....	115
四、本周胎教课堂.....	115
五、本周准妈妈必读.....	116

第十九章 胃口好，宝宝才好

——怀孕第18周.....	117
一、本周怀孕历程.....	118
二、本周营养指南.....	118
三、本周注意事项.....	119
四、本周胎教课堂.....	119
五、本周准妈妈必读.....	120





第二十章 令人兴奋的“胎动”体验

——怀孕第19周	121
一、本周怀孕历程	122
二、本周营养指南	122
三、本周注意事项	123
四、本周胎教课堂	123
五、本周准妈妈必读	124

第二十一章 进行心灵的对话

——怀孕第20周	125
一、本周怀孕历程	126
二、本周营养指南	126
三、本周注意事项	128
四、本周胎教课堂	129
五、本周准妈妈必读	130

第二十二章 为了宝宝的成长，加油

——怀孕第21周	131
一、本周怀孕历程	132
二、本周营养指南	132
三、本周注意事项	133
四、本周胎教课堂	133
五、本周准妈妈必读	134

第二十三章 “跳动”的幸福

——怀孕第22周	135
一、本周怀孕历程	136
二、本周营养指南	136
三、本周注意事项	137
四、本周胎教课堂	137

五、本周准妈妈必读	138
-----------------	-----

第三十四章 多想看看外面的世界

——怀孕第23周	139
一、本周怀孕历程	140
二、本周营养指南	140
三、本周注意事项	141
四、本周胎教课堂	141
五、本周准妈妈必读	142

第二十五章 “品尝”妈妈的味道

——怀孕第24周	143
一、本周怀孕历程	144
二、本周营养指南	144
三、本周注意事项	145
四、本周胎教课堂	145
五、本周准妈妈必读	146

第二十六章 我的身体我做主

——怀孕第25周	147
一、本周怀孕历程	148
二、本周营养指南	148
三、本周注意事项	149
四、本周胎教课堂	149
五、本周准妈妈必读	150

第二十七章 对光明的无限渴望

——怀孕第26周	151
一、本周怀孕历程	152
二、本周营养指南	152
三、本周注意事项	153
四、本周胎教课堂	153
五、本周准妈妈必读	154

第二十八章 听到妈妈的召唤

——怀孕第27周	155
一、本周怀孕历程	156
二、本周营养指南	156
三、本周注意事项	157
四、本周胎教课堂	157
五、本周准妈妈必读	158

第二十九章 做个好梦吧，小宝贝

——怀孕第28周	159
一、本周怀孕历程	160
二、本周营养指南	160
三、本周注意事项	161



四、本周胎教课堂.....	161
五、本周准妈妈必读.....	162

第三十章 无法安宁的“小捣乱”

——怀孕第29周.....	163
一、本周怀孕历程.....	164
二、本周营养指南.....	164
三、本周注意事项.....	165
四、本周胎教课堂.....	165
五、本周准妈妈必读.....	166

第三十一章 艰难时刻的开始

——怀孕第30周.....	167
一、本周怀孕历程.....	168
二、本周营养指南.....	168
三、本周注意事项.....	169
四、本周胎教课堂.....	170
五、本周准妈妈必读.....	171

第三十二章 难以施展的拳脚

——怀孕第31周.....	173
一、本周怀孕历程.....	174
二、本周营养指南.....	174
三、本周注意事项.....	175
四、本周胎教课堂.....	175
五、本周准妈妈必读.....	176

第三十三章 生命在走向完善

——怀孕第32周.....	177
一、本周怀孕历程.....	178
二、本周营养指南.....	178
三、本周注意事项.....	180
四、本周胎教课堂.....	181
五、本周准妈妈必读.....	182

第三十四章 一切都在期待中

——怀孕第33周.....	183
一、本周怀孕历程.....	184
二、本周营养指南.....	184
三、本周注意事项.....	186
四、本周胎教课堂.....	187
五、本周准妈妈必读.....	188

第三十五章 对自由的向往

——怀孕第34周.....	189
一、本周怀孕历程.....	190
二、本周营养指南.....	190
三、本周注意事项.....	191

四、本周胎教课堂.....	192
五、本周准妈妈必读.....	193

第三十六章 珍惜最后的阶段

——怀孕第35周.....	195
一、本周怀孕历程.....	196
二、本周营养指南.....	196
三、本周注意事项.....	197
四、本周胎教课堂.....	198
五、本周准妈妈必读.....	199

第三十七章 生命能够承受之重

——怀孕第36周.....	201
一、本周怀孕历程.....	202
二、本周营养指南.....	202
三、本周注意事项.....	203
四、本周胎教课堂.....	205
五、本周准妈妈必读.....	206

第三十八章 随时可能来临的见面

——怀孕第37周.....	207
一、本周怀孕历程.....	208
二、本周营养指南.....	208
三、本周注意事项.....	209
四、本周胎教课堂.....	209
五、本周准妈妈必读.....	210

第三十九章 时刻准备着

——怀孕第38周.....	211
一、本周怀孕历程.....	212
二、本周营养指南.....	212
三、本周注意事项.....	213
四、本周胎教课堂.....	214
五、本周准妈妈必读.....	215

第四十章 这里的黎明静悄悄

——怀孕第39周.....	217
一、本周怀孕历程.....	218



第1章

宝贝，所有的行动都是为了你 ——孕前准备与保健

想做爸爸妈妈的朋友们，你们下定决心准备要一个小宝宝了吗？如果答案是肯定的，那么，先不要急着行动，当心欲速则不达！在怀孕前，你们还有很多事情要做。

在每一个想做父母的心里，无疑都希望自己能拥有一个健康、聪明的宝宝。那么，如何才能做到这一点呢？这就要求夫妻双方都要掌握相关的孕前知识，在怀孕前合理地、科学地安排生活，使身体和精神都达到最佳状态，为孕育宝宝做好充分的准备工作。



一、你现在适合怀孕吗

每个女性都想拥有一个健康、聪明的小生命,都想体验一下做妈妈的感觉。但是,在决定怀孕之前,你一定要认真考查一下,看自己目前的状况是否适合怀孕,这是决定你的孕程是否顺利、胎儿是否健康的重中之重。

★孕育的最佳年龄

23 ~ 30 岁是女性生育的最佳年龄段,这一时期的女性全身已发育成熟,卵子质量高。年龄在 30 ~ 35 岁的男性所生育的后代是最优秀的。男性精子素质在 30 岁时达高峰,然后能持续 5 年的高质量。

由此不难看出,男女生育的优化年龄组合应是前者比后者大 7 岁左右为宜。父亲年龄大,智力相对成熟,遗传给下一代的“密码”更多些;母亲年龄稍小,精力旺盛,会给胎儿创造一个更良好的孕育环境,有利于胎儿的发育生长。

★你超龄了吗

一般来说,35 岁后妊娠被定为高龄妊娠。与年轻妈妈相比,高龄孕妇各种疾病的发生率增加 2 ~ 10 倍,流产或者早产的几率比较高,并可能生出畸形儿或者患妊娠期糖尿病、高血压等各种疾病。

因此,如果条件允许的话,最好在年轻健康时分娩。但也不必因为是高龄分娩而寝食不安。只要有计划地妊娠,进行完善的产前管理,产妇和婴儿都可以健康地度过分娩。

★体重是否标准

孕妇体重过重会增加许多危险的合并症,对母婴的健康威胁极大,比如严重的妊娠高血压综合征可能会导致妊娠中止,使孕妇发生流产、难产和死胎的可能性大大增加;体重过重还可能使孕妇发生妊娠期糖尿病和孕育巨大胎儿的可能性增加。而且,体重过重

还容易引起孕妇宫缩无力、分娩困难,常常需要施行剖宫产。

所以,想当新妈妈的女性应注意合理饮食,不可过量。怀孕后猛吃的做法不可取。但切勿节食,否则会影响胎儿的生长发育。

★新婚初期莫怀孕

现在不少人因为工作、事业等问题,结婚都比较晚,因此一些新婚夫妇想在婚后早点有个孩子,但在新婚这段时间最好不要马上怀孕。

新婚期间,家庭事务多,既要操办又要应酬,都很劳累,自身状况难免有所下降;再加上在新婚蜜月里,精神兴奋,性生活频繁,男方的精子和卵子发育不十分健康,如果这时怀孕,势必造成胎儿的发育不良。尤其是举办婚礼,要招待、宴请贺喜的亲朋好友,新郎新娘免不了要陪吃陪喝,而烟中的尼古丁和酒中的乙醇可直接或间接地使发育中的精子和卵子受到不同程度的损害,甚至发生畸变。这种受到损害的精子和卵子结合形成的受精卵,往往发育不正常,容易导致宝宝的智力低下等问题。



新婚初期,新郎新娘的身体状态都不是最佳,不宜怀孕。

现在提倡少生优生,晚婚的朋友为了自己 and 孩子的健康,可以在结婚几个月之后再怀孕生子。一般来说,新婚夫妇在婚后半年怀孕较好,这时夫妇间基本适应,生活有了规律,有了较充分的心理准备和物质准备。

★你曾经使用过避孕措施吗

平时服用避孕药的妇女如果想怀孕,最好在停用避孕药 6 个月以后再受孕,让体内残留的避孕药完全排出体外。如果停药时间过短,体内的避孕药不能完全排出,可能会造成胚胎发生某些缺陷;而在此期间,可以

未婚先孕危害大

现在许多恋人，未婚就同居或发生性关系，造成怀孕后不得不进行人工流产。许多婚前怀孕的人是在恶劣环境下受孕，双方精神高度紧张，无性生活知识，也无性生活卫生准备，甚至可能在身体有病的情况下性交，这很容易造成女方泌尿生殖系统感染，也可对优生构成潜在威胁。未婚先孕人工流产后，不敢像已婚人士一样请病假，又担心男友会抛弃自己，种种心理压力的出现，容易引发神经衰弱、月经异常、痛经等身心疾病，并可引起子宫内膜炎、输卵管阻塞，还可能造成婚后不孕等不良后果。因此，最好不要未婚先孕。

采用非药物方法避孕，如使用避孕套。

★小心妇科病的影响

妇科炎症是妇女的常见病，女性的多种器官都可以发生急性和慢性炎症，常见的妇科炎症主要有阴道炎、宫颈炎和盆腔炎。

阴道炎患者的白带内有病原体（滴虫、真菌、细菌），常常使精子的活动能力和成活率降低，结果便是难以怀孕。阴道炎的正规治疗，通常需要治疗1~3个月。

宫颈是精子进入子宫的唯一通道，宫颈

有炎症后，宫颈内的黏液黏度会发生变化，精子就难以进入子宫，所以和阴道炎一样，患宫颈炎（宫颈糜烂）后不容易受孕。

盆腔感染后的表现常常是小腹隐痛、腰痛、白带增多，不孕。有时急性发作时，会发热、肚子剧烈疼痛。

如果在怀孕前患有这些疾病，应该到医院由医生指导治疗，千万不要按着广告买药自己治，因为你还不知道你是什么病呢。如果不幸是在治疗期间怀孕了，还要考虑治疗的药物会不会对胎儿有影响，应该先咨询一下医生。

★人工流产后不要急于怀孕

人流后，子宫、卵巢等生殖器官以及机体都有一个恢复的过程，要恢复到正常状态，需一段时间和进行适当的调养。人流后若很快再次怀孕，受精卵在尚未恢复好的子宫内膜上再次着床，就会容易发生自然流产。

一般来说，人流后半年至一年后再怀孕较好。其一，人体和生殖器官能得到充分的休息、调养和功能的恢复，各方面功能正常对受孕怀胎、母子健康以及优孕、优生、优育大有裨益。其二，如果第一次人流是因孕卵异常或患病所致，那么两次妊娠相隔越远，再次发生异常情况的几率就越低。

★春节期间不宜怀孕

春节一到，普天同庆，老少亲朋，欢聚一堂，热闹非凡。但春节期间最好不要怀孕。《医学百科》中说：“选择最有利因素对受孕及受精卵的影响。俗话说，酒后不入室，是有一定道理的。酒精对生殖细胞有不良作用，使受精卵质量下降，生下的孩子体力弱，智力低下。

再说，精子的质与量，不仅关系到能否受孕，也影响受精卵的发育，甚至胎儿的健康成长。新春佳节之际，夫妻都忙忙碌碌，睡眠少，疲乏时多，若酒后同房，一旦受孕，胎儿畸形或智力低下者多。若女方也饮酒则更为可怕。法国图克曼及迪普莱报告：孕妇酗酒是胎儿先天性畸形、先天智力低下等缺陷的原因之一。专家们还发现，酗酒者比不



如果在孕前患有妇科病，最好的办法是寻求医生的帮助。



酗酒者生出畸形儿的几率高2倍。这些被称为“胎儿酒精中毒综合征”的孩子，身材短小，体重不够标准，头围小、眼裂短、鼻梁低而短，内眼角有皱褶，鼻唇沟不明显，上唇狭窄，下巴偏小，上眼皮下垂、斜视，还多患先天性心脏病，并且反应迟缓，胆小怕事，呈白痴状态。触目惊心的科学调查提醒人们，春节期间，若饮酒频繁等切莫怀孕。

★不要在身体疲劳时怀孕

身体疲劳时怀孕会严重地阻碍着优生，它主要降低人类精子质量。男子的睾丸对外界刺激非常敏感，对劳累的反应尤其强烈，而劳累完全可能破坏精子的功能。精子质量随现代生活方式而日趋疲劳且在日趋恶化。能引起疲劳的现代生活因素很多，比较明确的有如下14种。

- 频繁地性交。
- 过于集中并持久的脑力劳动。
- 远程而紧张的旅行结婚。
- 激烈地争吵或生气。
- 剧烈的体育运动。
- 陪坐久久不散的宴席。
- 过度的体力劳动。
- 摆宴席招待较多的客人。
- 沉迷于夜生活。
- 操办或参加旧式婚嫁礼仪。
- 常赴舞会并频下舞场。
- 久卧病床。
- 长途旅行。
- 连续的夜班。



身体虚弱的女性，不要着急怀孕，应将身体调养到最佳状态后再怀孕。

因此，要想优生，上述诸项可致疲劳的现代生活方式要有一定节制。

二、遗传问题要咨询

在孕前，非常有必要由专业医生对遗传病患者（或可疑患者）及其家属，提出有关疾病的问题，就该病的发病原因、遗传方式、诊断、治疗、预后，以及患者子女再患此病的风险等问题进行解答，并对生育问题提出建议和指导。

★遗传咨询的主要内容

通过遗传咨询，可减轻患者及其亲属的心理压力，帮助他们正确对待遗传病、了解发病概率，采取正确的预防、治疗措施，有助于优生。

遗传咨询的主要内容有：遗传病患者的治疗；所生的小孩有先天异常时是否为遗传病，如为遗传病，再生下一个孩子发生同样异常的可能性；本人患遗传病时是否能生育，如果能生育，孩子发病的概率高不高；以往生过患儿，现又怀孕，能否及早测出胎儿是否异常等。

★这些遗传病患者不宜生育

有些遗传病患者由于所患的遗传病比较严重，子女有较多的几率发病，而又没有很好的治疗方法，因此最好在婚前做绝育手术，或采取严格的避孕措施，以免婚后生育有病的后代。患以下遗传病的患者不宜生育。

1 各种严重的显性遗传病

如强直性肌营养不良（有全身肌肉萎缩，以面、颈、肩、上肢比较明显，同时伴有白内障与毛发脱落）；遗传性痉挛性共济失调（有步态不稳、言语障碍、视神经萎缩、眼球震颤等表现）；软骨发育不全（侏儒、四肢短小、面部畸形）等。夫妻一方患病的，子女大约有半数会发病，所以不能生育。



在孕前，对遗传问题详细地向医生进行咨询，有利于优生优育。

2 严重的隐性遗传病

如苯丙酮尿症、小头畸形等。夫妻中如果一方患病，则子女一般并不患病。但如果双方都患同种疾病，子女就有很高的发病几率，甚至都发病。

3 较严重的多因子遗传病

如先天性心脏病、精神分裂症、原发性癫痫、唇裂与腭裂、糖尿病等，其子女也有一定的发病几率，所以也不宜生育。

★遗传决定宝宝的身高

父母的身高对子女的高矮非常有影响，甚至起决定性的作用，这是由遗传决定的。一般来说，父母双方都是矮个子，其子女一般来说也是矮个子；如果一方高，另一方矮，其子女往往是高个子的。的确，高与高结合生高，矮与矮结合生矮，是身高遗传的法则。

不过，身高遗传法则并不是绝对的。一般来说，身高的遗传度为 0.75，也就是说，身高 75% 取决于遗传，仅 25% 取决于环境。

爱心小贴士

怎样预测宝宝未来身高

子女成人身高可以用下列公式计算：

$$\text{儿子成年身高(厘米)} = [(\text{父身高} + \text{母身高}) \times 1.08] \div 2$$

$$\text{女儿成年身高(厘米)} = (\text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高}) \div 2$$

这样，宝宝未来的身高大致可算出来。

不过，遗传只能决定身高生长的潜力，但此种潜力能否得到正确发挥则有赖于各种环境条件（如营养、体育锻炼、疾病防治、生活规律制订、心理健康等等）。

★宝宝应该长得像谁

有的说“孩子长得与父母中异性的一方更像”。但其实从眼睛、鼻子、嘴等面部特征到体形特征，孩子是同时从父母那里继承各种身体要素的遗传因子。由于从妈妈或爸爸那里所获得的遗传因子的影响力是相同的，所以异性一方影响力更大的说法并不科学。

无论你是否希望还是不希望，父母的所有特征实际遗传给孩子的可能性比率都是相同的。孩子是否体现出某些遗传特征，主要取决于这种特征是显性遗传还是隐性遗传。所谓显性遗传，是指在其中一方的遗传因子的影响下就能表现出特征的遗传；而所谓隐性遗传，是指需要爸爸和妈妈的遗传因子结成对才能表现出特征的遗传。举例来说，如果妈妈是 B 型血，爸爸是 A 型血，孩子是 O 型血的话，则孩子所继承的 O 型就是所说的隐性遗传。也就是说，其实妈妈是 BO 型血、爸爸是 AO 型血，两人的 O 型的遗传因子结成对而被孩子所继承。因此，觉得父母长相中的缺点更容易遗传给孩子，可能是因为那些认为是缺点的地方更被留意，而越发觉得长得像的缘故吧。

父母血型的遗传

父母血型	宝宝可能血型	不可能血型
A × A	A、O	B、AB
A × B	A、B、AB、O	
A × O	A、O	B、AB
A × AB	A、B、AB	O
B × B	B、O	A、AB
B × AB	A、B、AB	O
B × O	B、O	A、AB
AB、O	A、B	O、AB
AB × AB	A、B、AB	O
O × O	O	A、B、AB

★会遗传的容貌特征

我们都毫无例外地秉承父母的某些外貌特征来到人间。而这种遗传并不像“克隆”动物那么一模一样。在已知的10大特征性遗传中,有些是“绝对”地像,有些是像又不像,有些像得微不足道。

1 接近百分之百的“绝对”遗传

肤色:遗传时不偏不倚,让人别无选择。它总是遵循“相乘后再平均”的自然法则,给你打着父母“中和”色的烙印。比如,父母皮肤较黑,有白嫩肌肤的子女较少;若一方白,一方黑,那么,在胚胎时“平均”后便给子女一个不白不黑的“中性”肤色。

下颌:是不容“商量”的显性遗传,“像”得让你无可奈何。比如父母任何一方有突出的大下巴,子女们常毫无例外地长着酷似的下巴,“像”得有些离奇。

双眼皮:也属“绝对”性遗传。有趣的是,父亲的双眼皮,几乎百分之百地留给子女们。甚至一些儿童出生时是单眼皮,成人后又“补”上像他父亲那样的双眼皮。另外,大眼睛、大耳垂、高鼻梁、长睫毛,都是五官遗传时从父母那里最能得到的特征性遗传。

2 有半数以上几率的遗传

肥胖:父母肥胖,使子女们有53%的几率会成为大胖子;若一方肥胖,几率便下降到40%。这说明,胖与不胖,大约有一半由人为因素决定,完全可以通过合理饮食、充分运动使下一代的体态匀称。

秃头:造物主似乎偏袒女性,让秃头只传给男性。比如,父亲有秃头,儿子有50%的几率,就连母亲的父亲,也会将自己秃头的25%的几率留给外孙们。

青春痘:这个让少男少女耿耿于怀的容颜症,居然也与遗传有关。父母双方若长过



宝宝的智力与父母遗传关系很大,但通过后天的努力是可以改变的。

青春痘,子女们长青春痘的几率将比无家族史者高出20倍。这对只要青春不要“痘”的男女们,自然很有防治价值。

★智力也能遗传

在一个家庭中,父母亲双方有一方智力低下的,他们所生的子女中智力低下的发生率明显高于父母亲智力均正常所生的子女;同样,父母亲都是智力低下,他们所生的子女智力低下的发生率更高。这说明了智力与遗传的关系。

虽然智力和某些遗传基因有关,但也受着外界环境的影响。如果父母有意识在智力方面给予培养,加上本身主观努力,刻苦求学,亦能补救遗传缺陷。

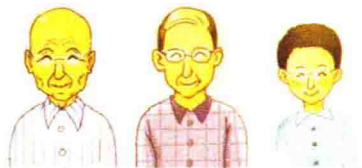
在以往多子女的家庭中,同一个家庭的子女,有的孩子长大后作出了惊人的成就,而有的则一生平平。这也充分说明了遗传固然能传给下一代某些天赋,但后天因素如家长的教育,父母的行为对孩子的影响,以及个人学习和实践、刻苦的程度等是造成智力差异的重要因素。

★有些遗传可以经后天改变

虽然有些遗传是难以改变的,但有些遗传经过后天的塑造,是能够得到改善的。

1. 声音

通常男孩的声音大小、高低像父亲,女孩的声音像母亲。但是,这种受父母生理解剖结构所影响的音质如果不美,多数可以通过后天的发音训练而改变。这使某些声音条件并不优越的人,可以通过科学、刻苦的练习而圆一个甜美嗓音的梦。



秃顶、双眼皮、脸型都会遗传。

2 萝卜腿

酷似父母的那双脂肪堆积的腿，完全可以通过健美运动而塑造为修长健壮的腿。倒是双腿若因遗传而显得过长或太短时，就无法再塑，只有听任自然了。

专家咨询台

近视可以遗传吗

目前，从许多研究中发现，近视确实会遗传。有人说，眼睛过度疲劳，或是看书时离得太近，容易得近视；但是也有人是因为近视，才会这样，所以这是互为因果关系的。总之，近视会遗传，但是后天环境也会造成近视。

三、不可不知的优生知识

优生是人类生育质量的保证。即通过采取种种措施，使人类能够生育健康和优秀的后代。众所周知，目前世界上有相当数量的家庭为孩子的低能、痴呆、身体残缺或先天疾病而苦恼。这些病症的发生，不仅给家庭带来巨大的精神压力，也给社会增加了负担。因此，为了获得一个健康、聪明的孩子，为了家庭的幸福，准备做父母的青年朋友，必须重视优生，应该花点时间了解一些优生的知识。

★向医生咨询优生方法

实行优生，就是按照科学的方法，采取一系列措施，保证出生的后代素质优良。只有学习和了解优生知识，如了解最佳生育年龄、最佳受孕时机，了解影响优生的因素有哪些，做好围产期保健和分娩监护等，才能减少病残儿的出生，达到优生的目的。所以，年轻的准爸爸妈妈们需要向专科医生进行咨询，懂得优生知识，了解遗传常识，尊重科学，并做出优生计划，才能生出一个身体健康、

智力优良的小宝宝。

★进行预防性优生

要想优生，必须要提前行动，重点在预防，要做好以下几个方面的工作。

1 进行孕前咨询

为了保证母婴的健康，应重视孕前咨询。如果女方患有慢性病，应积极治疗，待疾病控制，身体能够胜任妊娠负担或不具有传染性时再受孕。又如，长期接触对胎儿有毒性的物质，长期服用某些药物或由于职业原因长期接触某些化学物质，可能影响卵子或精子的发育，并使体内蓄积会对胎儿产生毒性作用的物质，故在受孕前一段时间应避免接触这些物质。

2 接受孕期指导

接受孕期指导应从早孕开始，其主要内容包括对孕妇营养、保健、用药等各方面的具体指导，可以预防妊娠合并症，避免胎儿受不利因素影响而造成发育缺陷甚至流产，有利于母婴健康。

3 重视产前诊断

产前诊断是预测胎儿在出生前是否患有某些遗传病或先天畸形的办法。其理想效果是限制群体中所带有有害基因的繁衍。对一些患有严重遗传性疾病的胎儿，确诊后可终止妊娠，以减少家庭及社会的负担。产前诊断是实现预防性优生的重要途径。



孕前咨询很重要，专业医生能帮助你解决很多隐藏在你身体中的问题。

★优生禁忌需注意

忌近亲结婚：近亲结婚会导致胎儿畸形、孩子智力下降，容易患有多种先天性疾病。

忌同病相怜而结婚生子：夫妻双方患有

同一种疾病,很容易将这种疾病遗传给后代。

忌婚前不体检:婚前体检是结婚所必须履行的手续,它也是夫妻双方婚后生活和谐幸福的保障。在婚前体检中,还可以检查出夫妻双方是否有影响优生优育的问题,防患于未然。

忌对生育知识缺乏必要的了解:有不少新婚夫妻由于对生育知识缺乏了解,婚后几年仍不见生子。他们对此焦急万分,甚至相互埋怨,导致家庭不和睦。

忌高龄妊娠:对女性来说,最佳怀孕年龄应在25~30岁,超过35岁再怀孕,同样会影响孩子的健康和智力。男性年龄可以适当高点,但也不宜太高。

孕妇忌滥用药物:孕妇滥用药物会直接影响体内胎儿的生长发育,同时会造成早产、流产或死胎等现象。确实需要用药时,应在医生的指导下服用。

孕妇忌病毒感染:病毒感染不仅会影响母体的健康,而且会对胎儿构成一定的危险。

孕妇忌性生活无度:怀孕对女性来说是一个重要时期,在这一阶段中,夫妻应节制性生活,尤其是怀孕初期3个月和怀孕后期2个月,更应特别注意,否则容易引起流产或早产。

孕妇忌接触有害有毒物质:孕妇过多地接触化学农药、铅、X射线等会使胎儿畸形,也可能使胎儿患白血病、恶性肿瘤等疾病。

孕妇忌玩宠物:孕妇玩宠物有可能使孕妇感染上疾病,如孕妇感染弓形体,会直接传染胎儿,导致胎儿畸形。

忌带病怀孕:女性患有心脏病、肝炎、结核病、肾炎以及精神病时,切勿急于怀孕,

因为这时怀孕对母与子都不利。应先治疗疾病,然后在医生指导下怀孕。

孕妇忌妊娠期过分补养:有不少女性在怀孕期间拼命地增加营养,过分贪吃。而营养过剩会使胎儿过大,母体过于肥胖,对分娩和女性的健康都有消极影响,所以孕妇需合理摄入营养。

专家咨询台

如何预防缺陷儿出生

最好的预防出生缺陷儿的办法是,在孕前先治好身上的疾病,提高孕期的免疫力,尽量避免在孕期用药,并做好围产期的保健。围产期是指妊娠满7个月到产后7天这一围绕分娩前后,关系到母子生命和健康,后代的身体、智力发育的重要时期。围产期保健是在孕、产妇系统保健的基础上,增加了对胎儿健康进行的预测和监护,以减少围产儿死亡率、病残儿发生率和孕产妇合并症,是实现优生重要保证。

★警惕导致胎儿畸形的因素

以下因素都有可能导致胎儿畸形,准备怀孕生子的父母们要有足够的警惕性。

放射损伤:怀孕前3个月以内的孕妇应避免X线透视等放射性检查。平时工作接触放射性物质者应在离开放射环境6个月后再怀孕。

接触毒物:孕妇在怀孕期间应该完全避免与汞、铅、苯、砷、一氧化碳、有机磷、有机氯等有毒物质接触。

缺乏微量元素:如果孕妇体内缺乏锌、镁、铜、碘等微量元素,易使胎儿发育不良。

触摸猫狗:前面已经提过猫狗身上易寄生弓形体,孕妇如果经常接触猫狗,会感染弓形体而引起流产、早产、死产或胎儿畸形。

洗烫水澡:孕妇如果经常泡洗烫水澡(40℃以上),可能会影响胎儿中枢神经系统的发育。



宠物虽然可爱,但孕妇最好不要和宠物在一起,以免感染。