



怀孕200问

郑其国 编著

中国中医药出版社

怀孕 200 问

郑其国 编著

中国中医药出版社

(京)新登字025号

内 容 提 要

本书从青年时期择偶交友入手，一直到胎儿降生这段时间，针对人们容易忽视了的妨碍优孕和优生问题，通俗简明地介绍了婚前须知、受孕常识、孕期保健、疾病防治、胎儿教育、不孕防治和分娩准备等有关怀孕的学问。本书是一本可读性较强的介绍怀孕知识的通俗读物，适合广大青年男女及医务人员参考阅读。

怀孕 200 问

郑其国 编著

*

中国中医药出版社出版

(北京市朝阳区东兴路7号)

邮编：100027 电话：64151553 电挂：3406

新华书店总店北京发行所发行 北京北七家印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 150 千字

*

1994 年 4 月第 1 版 2000 年 2 月第 5 次印刷

印数 26001—31000 册

ISBN 7-80089-405-3/R·406 定价：8.00

前 言

怀孕对于绝大多数已婚妇女来讲，是一件极其平常的事，可是其中的学问未必能尽人皆知。比如在什么年龄、什么季节、什么条件下怀上的胎孕先天最足？怀孕前应做些什么准备？怀孕时应注意哪些问题？怀孕后应如何养胎、护胎及胎教？怀孕期间可能会出现哪些异常？孕期一旦发生疾病怎么办？婚后不孕应如何防治？分娩前需要做什么准备？丈夫有哪些义务与责任等。对于这一系列的问题如果一无所知，那只能是稀里糊涂地怀孕，至于所怀孩子的质量如何，也只能是听天由命了。

正是为了使所有的即为人父、人母的年轻男女，能够驾驭这事关家庭幸福与国计民生大事的生育生活，从而怀上一个身体健壮、头脑聪明、长相漂亮的孩子，笔者参阅古今有关文献和大量现代研究资料，并结合个人的临床心得而撰写了这本小册子。本书从青年时期寻觅异性朋友入手，以优孕和优生为主线，分别就婚前须知、受孕常识、孕期保健、疾病防治、胎儿教育、不孕防治和分娩准备等问题，以问答的形式作了简明的介绍，但愿本书能为年轻的朋友真正掌握怀孕的学问有一定的裨益。

郑其国

1994年3月 于山东滨州

目 录

婚 前 须 知

1. 生育问题应从什么时间开始考虑? 1
2. 怎样选择配偶才能有利于优生? 1
3. 择偶时为什么要了解对方的健康状况? 2
4. 择偶时为什么要洞察对方的禀性素质? 3
5. 为什么不允许血亲结婚呢? 4
6. 怎样理解“男女同姓，其生不蕃”呢? 6
7. 为什么要提倡远距离婚配? 7
8. 为什么不宜过早或经常穿高跟鞋? 7
9. 婚前抽烟、喝酒对婚后生育有什么影响? 8
10. 什么年龄结婚最合适? 9
11. 为什么要进行婚前检查? 11
12. 婚前检查包括哪些内容? 12
13. 婚前检查应安排在什么时间? 13
14. 哪些人不宜办理或延缓结婚登记? 13
15. 怎样选择结婚日期? 14
16. 新婚在旅游中度过是一种享受吗? 15

受 孕 常 识

17. 什么是优生? 为什么要提倡优生? 17
18. 妨碍优生的主要因素有哪些? 17
19. 怀孕必须具备哪些条件? 19

20. 妇女排卵是怎么回事?	20
21. 卵子是怎样受精的?	21
22. 什么年龄受孕最合适?	21
23. 什么季节或月份怀孕最好?	23
24. 早育有什么害处?	24
25. 晚育者孩子质量就一定低吗?	25
26. 用生物钟原理指导受孕是怎么回事?	26
27. 怎样利用生物钟原理选择受孕的日期呢?	27
28. 怎样处理婚后性生活才有利于生育?	28
29. 如何理解“寡欲者, 延龄广嗣之第一要紧”呢? ..	30
30. 怎样理解“欲种子, 贵当其时”呢?	31
31. 夫妻生活和谐与否对优生有什么影响?	32
32. 种子时夫妇性事应如何配合?	33
33. 受孕时的环境优劣对胎儿质量有什么影响?	35
34. 受孕时的天气好坏对胎儿质量有影响吗?	35
35. 在旅游当中怀孕好吗?	37
36. 为什么新婚夫妇不宜立即怀孕?	37
37. 怀孕前在饮食方面应注意什么?	38
38. 身体过于疲倦时可以受孕吗?	39
39. 为什么在患病期间不能受孕?	40
40. 情绪不良时可以怀孕吗?	40
41. 饮酒对后代有哪些不良影响?	41
42. 戒酒后多长时间才能考虑受孕?	42
43. 在接触有毒物质时可以怀孕吗?	42
44. 停服避孕药后可以立即怀孕吗?	43
45. 流产后隔多长时间才能再次怀孕?	43
46. 为什么要限制性别生育?	44

47. 哪些情况下可以考虑生育第二胎?	45
48. 哪些情况可以结婚但不宜生育呢?	48
49. 胎儿的性别是怎样决定的?	49
50. 胎儿的性别能够人为地控制吗?	50
51. 辨别胎儿性别有哪些办法?	52
52. 胎儿所需要的营养是从哪里来的?	53
53. 胎儿的身体及器官形成过程是怎样的?	54
54. 双胞胎是怎样形成的?	55
55. 怎样诊断双胎和多胎呢?	56
56. 十月怀胎都产生哪些生理变化?	57
57. 为什么胎儿发育成熟后就会分娩呢?	58

孕 期 保 健

58. 怎样及早知道怀孕呢?	60
59. 及时知道早孕有何重要意义?	61
60. 孕期营养好坏对后代智力有何影响?	62
61. 怎样调节孕妇的饮食营养?	63
62. 在不同的妊娠时期应如何安排饮食?	64
63. 孕妇需要过多食用营养补品吗?	66
64. 孕妇为什么不能偏食?	66
65. 妊娠晚期为什么不宜吃得过咸?	67
66. 为什么孕妇体内不能缺锌? 缺锌以后怎么办? ..	68
67. 孕妇为什么要重视补钙? 怎样补钙?	69
68. 孕妇为什么需要吃碘盐?	70
69. 孕妇的服饰应注意些什么?	71
70. 对孕妇的居住环境有哪些要求?	73
71. 孕妇的卧室里可以摆放过多的家用电器吗?	73

72. 孕妇居室内可以摆放过多的花草吗?	74
73. 为什么要求孕妇睡眠时采取左侧卧位?	74
74. 怎样让孕妇休息好?	75
75. 早孕期为什么要禁行房事呢?	76
76. 妊娠中期应如何安排房事呢?	77
77. 妊娠晚期可以行房事吗?	77
78. 孕期的房事安排应掌握什么原则?	78
79. 孕期看电视过多有什么害处?	79
80. 孕期能养宠物吗?	80
81. 孕妇在生产(工作)中应注意什么?	81
82. 孕妇能承受多重的负荷?	82
83. 为什么强调孕妇劳逸要适度?	82
84. 为什么孕期不能长途旅行?	83
85. 孕妇可以洗热水澡吗?	84
86. 孕妇可以染发烫发吗?	84
87. 孕妇为什么不宜跳霹雳舞?	85
88. 户外散步对孕妇有哪些益处?	85
89. 环境污染对胎孕质量有什么影响?	86
90. 为什么要定时陪孕妇到医院检查?	87
91. 怀孕早期应做哪些检查?	88
92. 怀孕中期应做哪些检查?	89
93. 怀孕晚期应做哪些检查? 注意哪些问题?	90
94. 对孕期检查应持什么态度?	91
95. 孕妇可以随意做放射线或B超检查吗?	92
96. 超声波检查会影响胎儿智力发育吗?	93
97. 为什么要注意体察胎动情况?	94
98. 怎样测量宫底? 量宫底有什么意义?	95

99. 怎样听胎心?	96
100. 孕妇定期测量体重有何意义?	97
101. 怎样自我检查胎位?	97
102. 孕期为什么要注意保护乳房?	98
103. 孕妇应该怎样保护乳房?	99
104. 乳头扁平或内陷怎样矫正?	100
105. 双胎妊娠应注意些什么?	101
106. 什么是逐月养胎?	101

疾 病 防 治

107. 孕妇有病怎么办?	103
108. 孕妇为什么不能滥用化学药品?	103
109. 孕期服用中药就一定安全吗?	105
110. 孕妇服用滋补药就有利无弊吗?	106
111. 孕妇可以进行预防接种吗?	107
112. 有流产现象就一定要保胎吗?	108
113. 对早期流产应持什么态度?	109
114. 怎样防治先兆流产?	109
115. 西药保胎好还是中药保胎好?	110
116. 自然流产病人应注意什么?	111
117. 怎样防治习惯性流产?	112
118. 病毒感染对胎儿有什么危害?	113
119. 怎样预防孕期病毒感染?	114
120. 怎样防治妊娠期流行性感冒?	114
121. 怎样防治妊娠呕吐?	115
122. 怎样防治胎动不安?	117
123. 妊娠后尿频都是病态吗?	117

124. 怎样治疗妊娠水肿？	118
125. 孕期小便不通怎么办？	119
126. 如何防治妊娠便秘？	120
127. 怎样治疗妊娠腰腿痛？	121
128. 怎样防治妊娠小腿抽筋？	121
129. 孕妇下肢静脉曲张是怎样形成的？ 如何防治？	122
130. 什么是胎位不正？ 如何纠正？	123
131. 如何看待和处理胎死腹中？	125
132. 怎样防治胎死腹中？	126
133. 妊娠期为什么易患鼻出血？ 怎样处理？	127
134. 孕妇为何易患牙龈炎？ 如何防治？	128
135. 如何防治妊娠期缺铁性贫血？	128
136. 羊水过多有什么危害？ 如何防治？	130
137. 宫外孕是怎么回事？	131
138. 怎样尽早发现宫外孕呢？	132
139. 患过宫外孕后还能生育吗？	133
140. 葡萄胎是怎么回事？ 如何诊治？	134
141. 心脏病妇女为什么要慎重怀孕？	135
142. 心脏病妇女妊娠期应注意哪些问题？	136
143. 慢性肾炎病人可以怀孕吗？	137
144. 肾炎妇女孕期应注意哪些问题？	138
145. 患高血压病妇女妊娠期应注意什么？	139
146. 怎样防治妊娠高血压综合征？	140
147. 患哮喘病妇女怀孕后应注意什么？	142
148. 糖尿病妇女妊娠期应注意什么？	143
149. 为什么胎儿不宜长得过大？ 怎样避免？	144

150. 异常胎孕男方就没有责任吗?	144
--------------------------	-----

胎 儿 教 育

151. 什么是胎教? 胎教的目的是什么?	146
152. 狭义胎教与广义胎教有什么不同?	146
153. 有意胎教好还是无意胎教好呢?	147
154. 怎样认识和理解成胎后“见物而变”呢?	148
155. 妊娠期的“外象内感”是怎么回事?	149
156. 胎儿有记忆能力吗?	150
157. 胎儿有听觉吗?	151
158. 胎儿有视觉吗?	152
159. 孕妇的精神情绪可以影响胎儿吗?	152
160. 孕期精神刺激对胎儿有哪些不良影响?	153
161. 为什么要给孕妇创造好的家庭气氛?	155
162. 丈夫怎样给孕妇创造温馨的家庭环境?	155
163. 丈夫应怎样保持孕妇情绪的稳定?	158
164. 丈夫应怎样配合妻子进行胎教?	160
165. 孕妇应如何进行美感熏染?	161
166. 音乐在胎教中有什么意义?	162
167. 胎教音乐有哪些种类?	163
168. 怎样根据不同性格选择胎教音乐?	165
169. 不同受孕时期应如何选用胎教音乐?	166
170. 怎样练胎教气功?	168
171. 经常抚摸胎儿有哪些积极作用?	169
172. 为什么要早给孩子起个名呢?	170
173. 受孕当月应如何养胎与胎教?	171
174. 妊娠第二个月应如何养胎、护胎与胎教? ..	171

175. 妊娠三月应如何养胎、护胎与胎教?	172
176. 妊娠四月应如何养胎、护胎与胎教?	173
177. 妊娠五月应如何养胎、护胎与胎教?	174
178. 妊娠六月应如何养胎、护胎与胎教?	175
179. 妊娠七月应如何养胎、护胎与胎教?	176
180. 妊娠八月应如何养胎、护胎与胎教?	177
181. 妊娠九月应如何养胎、护胎与胎教?	177
182. 妊娠第十个月就可以放弃胎教吗?	178

不 孕 防 治

183. 什么叫不孕症? 常见原因有哪些?	179
184. 不孕症病人容易产生哪些心理变化?	180
185. 不孕症患者应如何正确对待疾病?	182
186. 精神情志因素也能造成不孕症吗?	182
187. 怎样早期预防不孕症的发生?	184
188. 宫颈粘液异常为什么会造不孕? 如何治 疗?	185
189. 怎样诊治黄体功能不全所致不孕?	186
190. 怎样治疗子宫发育不良所致不孕?	188
191. 如何治疗子宫内膜异位症所致不孕?	189
192. 怎样治疗不排卵所致不孕?	191
193. 怎样治疗输卵管不通所致不孕?	192
194. 什么是免疫性不孕? 怎样防治?	193

分 娩 准 备

195. 怎样计算预产期?	195
196. 分娩前应做哪些物质准备?	196

197. 怎样知道产妇快要临产了呢?	196
198. 孕妇对分娩应持什么态度?	197
199. 分娩过程是怎样的?	198
200. 如何正确理解和运用“临产八字诀”?	200

婚前须知

1. 生育问题应从什么时间开始考虑?

生儿育女是每一个健康青年男女都心驰神往的事，那生育问题应该从什么时间开始考虑呢？稍严格一点讲，自从择偶寻觅异性朋友开始就应考虑这个问题。正确地选择配偶是能够迈向优生理想的第一步。这是因为人的禀赋素质是可以遗传的。明代医家万全曾说：“父母强者，生子亦强；父母弱者，生子亦弱。所以肥瘦长短，大小妍媸（美丑），皆肖父母也。”其大体意思是身体强健的父母所生子女身体也强壮，反之则不然。就是子女个头的高矮、形态的胖瘦、长相的丑俊大多也与父母有近似之处。鉴于人类具有这种生物性与生理性的遗传特征，也就要求青年男女，为了使得未来的家庭更温馨，为了能生育一个健康、聪明、伶俐可爱的小宝宝，一定要认真、正确、科学地选择配偶，迈好这关系到未来子女素质大事的关键一步。

2. 怎样选择配偶才能有利于优生?

择偶是一件非常严肃的事，择偶首先要以感情为基础，并全面认真地了解对方，志同道合的伴侣才值得依托。所谓志同道合，不一定就是男女双方都从事相同的职业，而是要求彼此之间的理想与志趣大体上一致，具有共同的人生态度和生活理想。只有这样才能奠定可靠的爱情基础，建立起美好而又稳固的家庭。否则与对方对人生的价值、对事业的想法、

对家庭的态度等方面如果有较大的分歧，未来的生活是不会美满的，留给下一代的不良因素也就多。

感情可以影响优生，早已被大量的科学研究与客观事实所证实。因为感情是否融洽，可影响受精过程和受精卵的质量，继而可影响胎儿发育。不良情绪是造成胎儿发育不良和先天疾病的因素之一。再则父母间的感情对子女身心健康也有直接影响。因此我国《婚姻法》中规定，反对任何包办或买卖婚姻，这是十分科学而又是非常必要的。

正确地选择配偶是优生的根本，这样既可以避免因配偶选择的错误而给自己产生不良影响，并且还能为将来获得一个智商高、体质好的孩子创造条件。

3. 择偶时为什么要了解对方的健康状况？

父母的健康是子女健康的基础，只有健康的父母才能孕育出健康的后代。东汉哲学家王充认为，人的体质强弱，寿命长短，不在于天，而与父母的禀赋有关。他说：“非天有长短之命，而各有禀受”、“强弱寿夭，谓禀气渥薄也。夫禀气强则体强，体强则寿命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”“父母体健，则禀气必厚，父母体弱则禀气必薄”。表明了只有健康的父母才能给后代强健的禀赋；否则自身体弱多病，其后代的体质也很难强健。年轻男女择偶觅友，除考虑双方的感情因素外，还很有必要考虑对方的健康状况。凡属自由恋爱者，对异性的健康状况一般都了解的多一些，而由媒人介绍者则就需要认真了解一下对方的身体健康状况，以及家族有无遗传病史。凡对方患有各种急慢性疾病或传染病以及精神病等，都有可能使后代身体素质降低。特别是遗传性疾病，更需要认真细致地加以了解。

遗传性疾病是指男方的精子或女方的卵子，这些生殖细胞携带有病因子，然后传给下一代而发生遗传病，并且还会一代一代的传下去。遗传性疾病有数千种之多。从医学遗传学的角度来说，人类的遗传病可分为单基因遗传、多基因遗传与染色体病三大类，常见的病种如全色盲、血友病、精神分裂症、性腺发育不全、肝豆状核变性等。健康的青年男女与患有以上疾病的异性朋友结婚，就有可能繁衍出劣质的后代。

鉴于此，在择偶时必须注意了解对方的健康状况。

4. 择偶时为什么要洞察对方的禀性素质？

无论是自由恋爱还是经人介绍的异性朋友，多数都比较注意了解对方的禀性素质如何，其中的确是有一定的科学道理。禀性是人的本性，素质则是指人的神经系统和感觉器官等的先天特点。人的禀性素质，一般地包括生物性与社会性两个方面。

人的生物性的素质，是指生来所具有的解剖生理特点，这些特点是通过遗传获得的，在医学上称为遗传素质。由于人类的素质有遗传因素，因此要想将来获得一个健康聪明素质较好的孩子，在择偶时必须挑选一下对方的生物性的素质如何。俗语说：“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子会打洞。”这一俗语用在这里虽然不是太恰当，但它反映了遗传素质的特点与重要性。

人的素质还有很重要的一个方面，那就是脾气性格。人各自有不同的性格特点，既有其生物遗传因素，又受诸多客观因素的影响，也就是有生物性与社会性两个方面。有个别品性素质很差的人，婚前为了骗取对方的好感，而表现的殷

勤口甜，一旦结婚以后就会暴露出真实的面目。这样的夫妻生活很难和谐，感情也很难融洽，不仅有碍于心理健康，并且也会对胎孕造成严重的不良影响。在这一点上，有很多的男女青年已吃尽了苦头，择偶时务须要高度重视，宜慎之再慎。所以年轻人在择偶时，很有必要认真洞察了解对方的禀性素质。这里顺便奉劝那些一味追求仪表华丽，婚姻向“钱”看的男女青年，万万不可让异性的甜言蜜语与仪容金钱所迷惑，以免给自己与后代都带来不幸。

5. 为什么不允许血亲结婚呢？

所谓血亲，就是指有血缘关系的亲属，血亲又可分为直系血亲与旁系血亲。

直系血亲是指与自己有直接血缘关系的亲属。假如从自己往上推，如亲生父母、祖父母、外祖父母等都是长辈直系血亲；再从自己往下推，如亲生子女、孙子孙女、外孙等则系晚辈直系血亲。旁系血亲是指与自己有间接血缘关系的亲属，是与自己同出一源，而非直系血亲，如同胞兄弟姐妹、表兄表妹等，则都属于旁系血亲。我国《婚姻法》中明确规定，三代以内的旁系血亲之间不能通婚，这就是为了避免血缘关系过近易出现遗传性疾病而用法律形势固定下来的。那么，怎样计算旁系血亲的“代”呢？下面我们举一个简单的例子：假若说姨表兄妹定了亲，男女双方则可先由本人经过父母上推至同出一源的外祖父与外祖母，这样外祖父母即为第一代，男女双方各自的母亲（对方的姨母）就是第二代，表兄妹之间则为第三代。表兄妹之间属于三代以内的旁系血亲，所以他（她）们不能结婚。按这种方法计算，堂兄弟姐妹、姨或姑表兄弟姐妹均属三代以内旁系血亲，都不能通婚。从医学遗传学的角