

辜翔
李一鸣 编著

孕前孕后有问必答

温馨家庭



海天出版社

孕前孕后有问必答

辜翔 李一鸣 编著

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕前孕后有问必答/辜翔, 李一鸣编著. - 深圳: 海天出版社, 2001. 8

(温馨家庭)

ISBN 7-80654-511-5

I. 孕... II. ①辜... ②李... III. ①优生优育—问答
②妊娠期—妇幼保健—问答 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033487 号
本著作的出版权由香港科图有限公司正式授权

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.hthp.com>

责任编辑: 谢芳 封面设计: 王骁册

责任技编: 卢志贵 责任校对: 陈军

海天电子书开发公司排版制作 电话: (0755) 2720670

深圳市希望印刷有限公司印刷 海天出版社发行

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 9.65

字数: 210 千 印数: 1-8000 册

定价: 16.00 元

图字: 19-2001-132 号

海天版图书版权所有, 侵权必究。

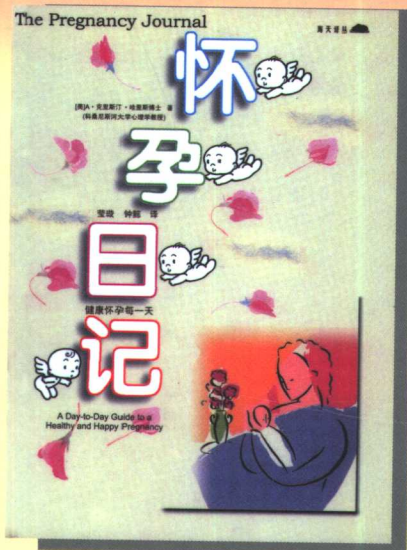
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换

李一明 主编
产前产后
有问必答



海天出版社

32K 定价：16.00元



16K (精) 定价：39.00元

邮购地址：深圳市彩田南路海天出版社邮购科
邮购电话：0755-2720397



32K 定价：15.00元



32K 定价：12.80元

目 录

一、优生秘诀

- 什么是优生学? (1) 什么是遗传病和先天性疾病? (11)
- 什么是优境学? (2) (11)
- 优生的意义是什么? (3) 为什么应禁止近亲结婚? ... (12)
- 预防性优生的主要内容是什 为什么远血缘婚配子代有
么? (3) 利? (14)
- 演进性优生的主要内容有哪 胎儿性别是怎样决定的? ... (15)
些? (5) 如何预知生男还是生女? ... (16)
- 最佳婚育年龄是多大? (6) 生育年龄小为什么易患葡萄
预防新婚期泌尿系统感染(“蜜 胎? (16)
月病”)的关键是什么? 哪些夫妇有生育先天缺陷儿
..... (8) 的危险? (17)
- 新婚后立即怀孕好不好? ... (9) 为什么说蜜月旅行对优生不
如何推算最佳受孕时间? ... (9) 利? (18)
- 遗传与优生有什么关系? ... (10) 为什么孕妇要避免病毒感染?
- 人类不易改变的遗传有哪些? (18)
..... (10) 哪些孕妇须做畸胎检查? ... (18)
- 与母亲遗传相关的疾病有哪 为什么孕妇不宜接触家猫和
些? (11) 猫粪? (19)



- 为什么孕妇受热可致胎儿畸形? (20)
- 为什么孕妇不宜拔牙? (21)
- 为什么孕妇要慎用风油精? (22)
- 为什么许多化学物品对孕妇不利? (22)
- 母腹对人生有何重要作用? (22)
- 哪些不良因素会导致新生儿先天缺陷? (23)
- 为什么孕前应做巨细胞病毒检测? (24)
- 早孕检查有何重要性? (25)
- 为什么传染性强的癌症会传染给胎儿? (25)
- 女性要注意哪些优生禁忌? (26)
- 为什么孕妇情绪好对胎儿有益? (28)
- 孕妇应回避哪些工作环境? (29)
- 准备做父亲的人对优生有何责任? (30)
- 如何生一个聪明的孩子? ... (33)
- 少生和优生有什么关系? ... (34)
- 什么季节受孕有利于优生? (35)
- 什么是生物钟优生法? (36)
- 为什么说胎儿的健康会影响一生? (37)
- 数胎动与听胎音怎么做? ... (37)
- 为什么预防耳聋始于孕期? (39)
- 为什么营养不良不利于怀孕? (40)
- 怀孕早期为什么要远离手机? (41)
- 为什么预防近视要从孕妇保健着手? (41)
- 为什么孕妇不宜长时间接触电脑? (42)
- 为什么怀孕初期要少看电视? (44)
- 孕妇为什么不应接触农药? (45)
- 性交后精液自阴道流出是否会造成不孕? (46)
- 孕妇做 B 超检查对胎儿有害吗? (46)
- 怀孕后可以照 X 射线吗? ... (47)
- 孕妇能接受免疫接种吗? ... (48)
- 为什么孕妇要预防风疹? ... (48)
- 孕妇为什么要忌酒? (49)
- 吸烟会影响胎儿吗? (51)
- 孕妇吃兔肉会生兔唇儿吗? (53)
- 维生素与优生有关吗? (53)
- 为什么要做产前检查? (56)
- 孕妇如何做定期的产前检查? (56)
- 为什么说产前诊断是优生的最

后防线? (57)	题? (59)
提倡优生要注意哪些伦理问	

二、受孕前的准备

男性生殖系统的构造是怎样	婴儿体格最好? (77)
的? (61)	为什么受孕前不要服用安眠
男性生殖系统的生理知识有	药? (77)
哪些? (63)	为什么长期服药者不要急于
女性生殖系统的构造是怎样	怀孕? (78)
的? (65)	为什么父亲用药也可致胎儿
女性生殖系统的生理功能是	畸形? (78)
什么? (67)	为什么女性孕前不能饮酒?
精子和卵子是怎样产生的?	 (79)
..... (69)	为什么怀孕前要戒烟? (79)
怎样保护精子? (70)	为什么女青年应该戴胸罩?
婚前体检重要吗? (71)	 (80)
婚前检查要做哪些项目? ... (73)	哪些原因可造成畸形精子
怀孕前应做哪些准备工作?	症? (81)
..... (74)	哪些人不应或暂不宜结婚生
羊水检查对保证优生有何作	育? (82)
用? (75)	哪些患者不宜怀孕? (83)
羊水检查可用于诊断哪些疾	如何防止多胎妊娠? (83)
病? (75)	孕前如何健身? (84)
为什么 24~34 岁的妇女所生	为什么孕前宜补充叶酸? ... (85)

三、怀孕的新感觉

受精卵是如何形成胚胎的?	1 个月大小的胚胎是怎样的?
..... (86)	 (89)
胎儿是怎样形成的? (87)	2 个月大小的胚胎是怎样的?
怀孕后如何做产前检查? ... (88)	 (90)



3 个月大小的胎儿是怎样的? (91)	如何做尿妊娠试验? (102)
4 个月大小的胎儿是怎样的? (92)	如何测量基础体温? (102)
5 个月大小的胎儿是怎样的? (93)	如何做 B 超检查? (103)
6 个月大小的胎儿是怎样的? (95)	早孕期的孕妇要注意什么? (105)
7 个月大小的胎儿是怎样的? (96)	怀孕的危险征兆有哪些? ... (106)
8 个月大小的胎儿是怎样的? (97)	关节炎病人能否怀孕生育? (107)
9 个月大小的胎儿是怎样的? (98)	怀孕后如何接受初诊? ... (107)
10 个月大小的胎儿是怎样的? (99)	孕妇的体重有什么变化? ... (108)
怀孕后身体会有什么样的感 觉? (100)	孕妇的皮肤有何变化? ... (109)
怎样知道自己怀孕了? ... (101)	孕妇皮肤色素沉着与妊娠纹 是怎么回事? (110)
	怀孕后为什么会发生足部水 肿? (111)
	怀孕后为什么会腰酸背痛、 手指关节酸痛? (111)
	胎儿会发脾气吗? (111)
	胎儿为什么要打哈欠? ... (113)

四、胎教的艺术

什么是胎教? (114)	胎教时胎儿有感觉吗? ... (123)
胎教是科学吗? (115)	孕妇应怎样对胎儿进行监护? (124)
我们的祖先是怎样认识胎教 的? (117)	孕妇与胎儿如何交流? ... (125)
为什么要进行胎教? (118)	什么是语言胎教法? (126)
胎教能增智吗? (119)	什么是情绪胎教法? (127)
如何进行胎教? (120)	什么是环境胎教法? (127)
胎教理论有哪些? (121)	什么是行为胎教法? (128)
胎教的原则有哪些? (122)	什么是逐月养胎法? (129)

什么是音乐胎教法? …… (130)	使胎儿健康? …… (136)
音乐可以训练胎儿的听力吗? …………… (131)	怎样与胎儿“对话”? …… (137)
胎教音乐有哪些种类? … (133)	怎样抚摩胎儿? …… (138)
为什么胎教音乐应经过医学 声学测试? …… (134)	怎样教胎儿学习? …… (139)
为什么胎教音乐应经过医学 声学测试? …… (134)	为什么父母都要进行胎教? …………… (140)
音乐胎教的具体方法是什么? …………… (135)	孕晚期的胎教要注意什么? …………… (141)
为什么说母亲的怡情悦性能	

五、孕妇的营养

孕期的营养有哪些要求? … (144)	啡? …… (156)
孕妇的营养要注意什么? … (146)	为什么孕妇不宜多饮汽水? …………… (157)
孕期为什么要合理营养? … (148)	为什么孕妇不宜多吃冷饮? …………… (158)
孕妇合理营养应注意哪几点? …………… (151)	为什么孕妇忌吃山楂? … (158)
孕妇营养缺乏有什么危害? …………… (151)	为什么孕妇忌食桂圆? … (159)
孕妇饮食有什么特殊性? … (152)	为什么孕妇忌食用会引起过 敏的食物? …… (159)
胎儿为什么需要合理营养? (154)	孕妇为什么要注意补碘? … (159)
孕妇营养与胎儿智力发育有 何关系? …… (155)	怀孕后是否应多吃鸡蛋? … (161)
为什么孕妇要保证一定的饮 水量? …… (155)	孕妇缺铜有什么危害? … (162)
为什么孕妇不能喝浓茶与咖 啡? …… (163)	

六、妊娠期如何用药

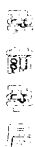
孕期能不能用药? …… (165)	…………… (167)
孕妇用药有什么特点? … (166)	会引起孕妇流产的西药有哪 些? …… (168)
怀孕期间可用哪些抗生素?	



有致畸作用的西药有哪些? (168)	孕妇禁用和慎用的中药有哪些? (172)
为什么孕妇要慎用消炎止痛类药物? (170)	孕妇可以接种哪些疫苗? ... (172)
孕妇为什么要慎用维生素类药物? (170)	妊娠呕吐用什么药好? ... (173)

七、孕妇的起居

孕妇在日常生活中要注意什么? (174)	孕妇睡眠采取什么体位比较好? (192)
为什么要及早知道是否妊娠? (177)	孕妇睡眠时间以多少为宜? (193)
怀孕后如何自我保护? ... (178)	仰卧会不会影响胎儿的发育? (193)
孕期体重增加多少为好? ... (180)	引起孕妇失眠的原因有哪些? (194)
孕妇为什么要放松? (181)	孕妇能不能外出旅游或出差? (195)
孕妇的居住条件有哪些要求? (181)	为什么孕妇不宜戴隐形眼镜? (196)
妊娠期应避免哪些劳动? ... (182)	孕妇勤刷牙对胎儿有什么好处? (183)
孕妇刷牙时为什么容易引起牙龈出血? (182)	孕妇为什么不宜涂口红? ... (197)
孕妇勤刷牙对胎儿有什么好处? (183)	夏季孕妇生活上应注意什么? (197)
孕妇能不能参加体育运动? (184)	冬季孕妇生活上应注意什么? (198)
孕妇合理运动有什么好处? (184)	为什么说冬天的阳光是孕妇的保护伞? (198)
为什么妊娠期间必须坚持适当运动? (185)	孕妇是否需要用腹带? ... (199)
孕妇怎样做健身运动? ... (187)	为什么孕妇应常洗头洗澡? (200)
孕妇站立、坐和行走时应注意些什么? (191)	



为什么妊娠早期不宜洗过热的热水澡?	(200)	孕期的娱乐活动要注意什么?	(201)
怀孕后为什么要节制性生活?			(203)

八、孕妇身体的呵护

孕期的生殖器官有哪些变化?	(204)	怎样减轻早孕反应?	(222)
怀孕后胃肠道有何变化?	(205)	怀孕后为什么有呕吐恶心想?	(223)
孕妇的肌肉骨骼系统有何变化?	(206)	为什么说孕妇烧心不是胎儿长头发?	(224)
孕妇的泌尿系统有哪些变化?	(207)	怀孕后腰背痛怎么办? ...	(224)
孕妇的循环系统有哪些变化?	(209)	妊娠晚期出现类早孕反应怎么办?	(225)
孕期的血液有何变化? ...	(210)	双胎妊娠应注意些什么? ...	(225)
孕妇如何做好家庭及自我监护?	(210)	如何做有益于胎儿的腹式呼吸?	(226)
为什么说妊娠头3个月是胎儿保健的关键时期? ...	(213)	子宫颈内口松弛对妊娠有何影响?	(226)
孕妇的危险信号有哪些? ...	(214)	怎样护理子痫患者?	(227)
孕期常见的异常情况有哪些?	(215)	孕妇须掌握哪些数字概念?	(228)
怀孕后乳腺有什么变化? ...	(217)	习惯性流产怎么办?	(229)
孕妇如何注意乳房保健? ...	(218)	肥胖的孕妇如何自我呵护?	(229)
孕期为什么白带增多? ...	(219)	瘦弱的孕妇如何自我呵护?	(230)
孕妇如何保养皮肤?	(219)	矮小的孕妇如何自我呵护?	(230)
孕妇如何保护心脏?	(221)		

九、孕妇的心理调适



孕妇为什么易发生情绪不稳 定? (231)	为什么孕妇要避免给自己太 大的压力? (233)
孕妇情绪对胎儿有什么影响? (231)	孕妇如何做好身心保健? ... (234)
孕妇发怒会殃及胎儿吗? ... (233)	如何为分娩做好心理准备? (236)

十、孕妇常见病的防治

什么是妊娠反应? (237)	 (253)
糖尿病合并妊娠怎么办? ... (238)	妊娠高血压综合征的好发因 素有哪些? (254)
糖尿病患者的妊娠与分娩要 注意什么? (239)	妊娠高血压综合征对母婴有 何危害? (255)
为什么孕妇患急性阑尾炎是 凶险的? (239)	妊娠高血压综合征会不会影 响孩子的智力? (255)
病毒性肝炎合并妊娠怎么办? (241)	妊娠高血压综合征有哪些病 理变化? (257)
肺结核合并妊娠怎么办? (242)	怎样预防妊娠高血压综合征? (257)
甲亢合并妊娠怎么办? ... (243)	妊娠征患者如何自我保健? (258)
慢性肾炎合并妊娠怎么办? (244)	怎样掌握妊娠高血压综合征 终止妊娠的时机与方式? (259)
肾盂肾炎合并妊娠怎么办? (245)	心脏病合并妊娠怎么办? ... (259)
母儿血型不合时怎么办? ... (246)	妊娠剧吐的危害性是什么? (264)
引起妊娠贫血的原因是什么? (248)	妊娠期脱肛怎么办? (265)
孕妇贫血对母、婴有什么危 害? (249)	妊娠期牙龈炎怎么办? ... (266)
怎样治疗妊娠贫血? (249)	妊娠晚期阴道出血的原因是 什么? (267)
高危妊娠怎么办? (251)	
什么叫妊娠高血压综合征?	

如何防治前置胎盘? …… (268)	孕妇生了痔疮怎么办? … (281)
如何防治胎盘早期剥离? … (269)	孕期怎样预防尿频和尿路感 染? …………… (282)
如何防治宫外孕? …… (271)	孕妇感染了病毒对胎儿有哪 些危害? …………… (283)
如何防治葡萄胎? …… (272)	孕妇发生皮肤瘙痒症怎么办? …………… (283)
为什么胎儿过大的孕妇易患 糖尿病? …………… (274)	孕妇外阴瘙痒怎么办? … (284)
怀了巨大胎儿怎么办? … (275)	孕妇为什么容易发生小腿抽 筋? …………… (285)
什么叫胎儿宫内发育迟缓? …………… (275)	孕妇为什么容易发生晕厥? …………… (287)
羊水过多怎么办? …… (276)	孕妇为什么易患坐骨神经痛? …………… (287)
羊水过少怎么办? …… (277)	孕妇会不会发生中风? …………… (288)
炎症性多囊卵巢为什么会致 不孕? …………… (278)	孕妇得了性病怎么办? … (288)
孕妇为什么容易发生鼻出血? …………… (278)	孕妇有胆石症怎么办? … (290)
孕期便秘怎么办? …… (279)	
孕期为什么会有静脉曲张现 象? …………… (281)	



一、优生秘诀

什么是优生学？

优生学是使用遗传学的原理和方法，以改善人类的遗传素质，防止出生缺陷，提高人口质量的科学。简单地说，优生是采取一定的措施，使后代具有好的体质及优良的遗传素质。

优生学的主要任务有两个方面：一是增进有关人类不同特征的遗传本质的知识，判定这些特征的优劣并决定取舍，即在人类遗传学的基础上，阐明人类某些特征的基因控制及其遗传方式，然后从医学、遗传学和社会学的角度，对其在未来社会中的优劣或对人类进化的利弊作出判断；二是提出改进后代遗传素质的措施，即在第一个任务的基础上，制定增减某种基因表现频率的方案。遗传咨询、产前诊断和选择性流产是完成上述任务的三个主要手段。

优生学的发展可分为三个阶段：①前科学阶段：从远古到 1880 年。②半科学阶段：从 1881 ~ 1940 年。1883 年英国科学家 F·高尔顿首次使用他所合成的一个新词“优生学”。这是优生学作为一个独立学科出现的公认标志。但在当时又受到种族主义谬论的影响，使得优生学中掺入了伪科学的成分。③科学阶段：从 20 世纪 50 年代一直持续到现在。



现代优生学的范围正在逐步扩大，已不限于只在遗传学上考虑下一代的生物素质，而且还要防止各种非遗传性的先天性疾病、分娩过程中的损伤以及新生儿疾病，以保证下一代的人口素质。因此，优生学的学科基础十分广泛，需要从分子遗传学、人类遗传学、医学遗传学、行为遗传学、胚胎学、畸形学、妇产科学、围生医学、儿科学、社会学、伦理学、人口学、教育学、流行病学、环境科学和法学等多方面进行协作研究。

1960年，美国遗传学家斯特恩，将优生学分为正优生学和负优生学两大类。正优生学研究如何增加或促进体力和智力上的有利基因的优秀个体的繁衍，从而提高人类群体中良好基因的频率，希望人类社会由更多的优秀个体组成，又称演进性优生学或积极优生学。其方法如人工授精、设立精子库、人体胚胎移植、试管婴儿、人类单性繁殖、基因重组。负优生学是预防有严重遗传病和先天性疾病的个体的出生，从而降低人群中不良基因的频率，又称预防性优生学或消极优生学。其主要采取一些预防性措施，如婚前检查、避免近亲结婚、理想的婚姻和生育年龄、最佳受孕时机、优生咨询、孕期保健、产前诊断、选择性流产及优生立法等。

什么是优境学？

优境学提倡通过改善人类的环境来发挥人类的生物潜力，使人类的身心发展到更完美的境地，提高人类素质。具体的是指改变环境条件，以化学的、营养学的、外科学的以及其他多种手段，控制表现型的形成，改善个体的生长发育，直到补偿或挽救某些遗传上的缺陷。比如在人的胚胎时期或出生后半年至一年内，通过加强母亲或新生儿的营养，有可能使胎儿的脑细胞增殖比常人多一些，从而在不改变基

因型的情况下，使后代的智力发育获得有力的物质基础。优生学其实是优生学的范围内的不同侧重。

优生的意义是什么？

优生从根本上讲，是保证人口质量的一项关系到国家和民族盛衰未来的大事。人口素质是由多种因素决定的，概括起来有两个方面：一是先天素质，一是后天因素。前者是生的问题，后者是养和教的问题，即优生与优育的问题。

人口的出生质量在某种意义上讲对人口素质起着决定性的作用。优生就是要尽可能地提高出生婴儿的体质水平，减少或避免缺陷儿的诞生。生一个健康、聪明、漂亮的孩子是所有父母的心愿，而生出一个遗传病患儿或先天畸形儿，将给父母带来沉重的精神负担和经济负担。从国家和民族这一大局来讲，如果生育的后代个个都健康、聪明，那么整个中华民族就会兴旺发达，国家就会繁荣昌盛。

每一位准备做父母的人都想生个健康活泼、聪明可爱的宝宝。但过去因人们对优生的认识不够，简单地认为生孩子都会，不需要采取任何措施，致使一些肢体有残疾、智力低下的“缺陷儿”来到世上。据调查，我国有 5000 多万残疾人，0~4 岁的儿童中，有 2.7% 为残疾儿。这些残疾儿中，以智力低下最为常见，其次为聋哑、肢体残、视力残和精神病。只有遵照优生的原则，养育出身心健全的后代，为中华民族注入健康、新鲜的血液，我们的家庭才能幸福美满，民族才能兴旺发达，国家才能繁荣富强。

预防性优生的主要内容是什么？

(1) 婚前咨询及婚前检查。这是优生的第一步，做好这一步，事半功倍。通过咨询了解男女双方的生理条件或时机

