

让妈妈健康又快乐

孕期禁忌与照护

夏物 著



帮助准妈妈了解孕前及孕期需要注意的各种事项，避免任何意外危及小宝宝。



中国轻工业出版社

让妈妈健康又快乐
(上)
孕期禁忌与照护

夏物 著



 中国轻工业出版社

前 言

这是一本特地为准备做母亲的女性而写的书。

每一位准备做母亲的人，心中都充满着幸福和希望，期盼有一个健康、活泼、伶俐的孩子。同时，心里又带着几分惶恐与不安，她们对十月的怀胎生活感到疑惑，担心可能发生什么麻烦乃至意外，或为临盆时能不能顺利分娩而担忧等。

所以我们编写了《孕期禁忌与照护》一书，希望能对这些问题做一个清楚的回答。解决她们的疑惑及担心，突出其实用性，教导妇女在遇到一些孕产期中的问题时，知道应该怎么办和如何去做。

为了实现做母亲的良好愿望，首先，母亲本人应该在身体、心理、物质与精力，以及选择好受孕时机这五个方面做好充分准备，并对本书中的禁与忌，高度重视。

最后，希望每一位妈妈都能用最愉快、轻松的态度，等待新生命的到来。

目 录

☞第1篇 婚育期的禁忌	(1)
何时为理想的婚育年龄	(1)
何时为播孕好季节	(2)
患有先天性疾病的人禁忌婚育	(4)
遗传疾病患者禁忌婚育	(5)
禁忌近亲结婚	(8)
香烟和酒精对胎儿的危害	(10)
选择生男生女	(11)
避免孕育低能儿	(12)
切忌糖尿病人的“同病相恋”	(13)
第一胎是痴呆儿,第二次妊娠时怎么办	(14)
肿瘤患者能否婚育	(16)
孕前服药要慎重	(17)
孕前疾病的危害	(18)
怀孕早期通过母体带来的危险	(21)
☞第2篇 母子交融后的禁忌	(25)
初孕反应及对策	(25)
注意流产征兆	(27)



何为异位妊娠及危害	(28)
葡萄胎的危害	(30)
早产的危害	(32)
防治孕期贫血	(33)
羊水过多的危害	(35)
妊娠高血压综合征的危害	(38)
前置胎盘的危害	(40)
过期妊娠的危害	(42)
孕妇营养与胎儿正常发育	(43)
孕期营养与胎儿智力	(45)
孕妇忌偏食	(47)
摄入锌的重要性	(52)
孕期缺乏营养的危害	(53)
孕期保护胎儿牙齿的重要性	(56)
孕妇如何选择饮料	(57)
孕妇吸烟危害大	(58)
孕妇洗澡要注意什么	(60)
孕妇过度肥胖的危害	(61)
孕期浮肿怎么办	(63)
孕妇小腿抽筋怎么办	(64)
孕期避免患风疹	(66)
心脏病患者的妊娠	(67)
肝炎患者的妊娠	(69)
肾炎患者的妊娠	(71)
孕期用药的禁忌	(73)
孕妇禁用的中药有哪些	(75)



避孕失败导致受孕如何处理	(76)
产前检查的重要性和必要性	(77)
孕期患流行性感冒的危害	(78)
孕妇腰酸背痛怎么办	(80)
孕期定期检查尿蛋白的重要性	(81)
骨盆测量的意义	(83)
胎儿越大越好吗	(84)
胎动与胎儿安危	(86)
孕期度暑六忌	(88)
玩猫的苦果	(90)
孕妇睡姿的选择	(92)
孕期要防治牙病	(93)
孕期怎样选择内衣	(95)
孕期的休息和劳动	(96)
孕妇的体育活动	(98)
孕期如何选择胸衣	(99)
孕妇患了结核病怎么办	(101)
孕期的性生活	(102)
厨房——孕妇不宜久待的地方	(104)
孕妇如何顺利度过严冬	(105)
胎位不正怎么办	(106)
早期破水的危害	(108)
孕妇随意吃补药的危害	(109)
孕妇与胎儿血型不合的危害及预防	(111)



☞第3篇 迎接新生命——分娩期……………(115)

- 分娩前的心理准备……………(115)
- 怎样才能顺利生产……………(118)
- 妊娠末期不宜过早休息……………(120)
- 要注意分娩先兆……………(121)
- 注意分娩方式的选择……………(123)
- 妊娠晚期出现异常如何处理……………(126)
- 分娩中的异常现象——难产……………(127)
- 手术助产何时用……………(131)
- 加强分娩前的饮食保健……………(133)
- 产妇与医生如何配合……………(134)
- 孩子刚出生时窒息怎么办……………(136)

☞第4篇 产褥期的护理……………(139)

- 观察恶露的变化……………(139)
- 乳房的护理……………(141)
- 注意哺乳姿势……………(143)
- 乳母患有哪些疾病不宜喂奶……………(144)
- 新生儿怎样护理好……………(146)
- 怎样消除尿布疹……………(148)
- 产褥热的预防和危害……………(149)
- 产妇骨盆痛的防治……………(152)
- 怎样消除鹅口疮……………(153)
- 脐带的卫生……………(154)
- 产后性生活的禁忌……………(155)



预防产褥中暑	(157)
产后营养及弊端	(158)
 附表一 常用食物营养成分表	(161)
 附表二 导致胎儿畸形的药物	(168)

第 1 篇 婚育期的禁忌

女性究竟在什么年龄才适合生育呢？

在什么条件下怀孕才最理想呢？

影响生育的因素有很多，你都掌握了吗？



何时为理想的婚育年龄

年轻女性一般在 20~23 岁左右，身体发育才进入成熟阶段，这时结婚生育比较合适。但从人体生理、优生优育方面考虑，对已婚未育夫妇的生育年龄应该加以认真选择，这对母子健康平安、家庭美满幸福是至关重要的。因为在 22 岁前，女性正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育期的女性本身需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等。倘若认为生孩子没什么了不起，何时有了何时生，也没有什么好选择的，从而过早地生育，胎儿就要在正需营养的母体内获得物质营养。母体与胎儿同时需求这些营养，势必会造成供应不足，结果，使胎儿的体质受到很大影响，早产、死胎、先天畸形、弱智及低体重儿的发生率会增加。又因为女性未完全发育健全，



分娩时容易产生产道损伤、难产、新生儿窒息等并发症。即使将发育不健康的孩子生下来,也将由于身体和智力发育上的不良,给母子带来终身痛苦和遗憾,到时,后悔已晚矣。

若婚后二三年再生育,利多于弊。这时个人在经济、精力、心理上都已趋于成熟,也不至于过分紧张,同时,也能够担负起生儿育女、养育后代的重任。因此,从身体及其它各种角度来讲,生育的最好时机在 24~29 岁之间。这时,不管是妊娠还是分娩,都比较顺利,难产的发生率极低,产后身体恢复得也快。

生育年龄不宜太早,可也不能太晚,一般最晚也不宜超过 35 岁。35 岁以上生育第一胎的产妇为高龄初产妇,也称为高危妊娠。由于过晚受孕,年龄过大,其卵细胞的年龄亦随之过大而老化,胎儿也容易受致畸因素的影响,故产生先天愚型胎儿和畸形儿的比例大大提高。而且由于年龄过大,骨盆韧带松弛性下降到最低度,软产道和子宫的收缩力均减弱,这就容易导致难产、产程延长、新生儿产伤、新生儿窒息。所以,太早太晚生育都是不适宜的。

而选择在 24~29 岁生育才是年轻女性最理想的生育年龄。



何时为播孕好季节

把生孩子的时间安排在所需的各种条件都处于最佳状态的时期最为理想。而选择适宜的时机受孕、生产,对于妇女的孕期保健、孕期营养、产后恢复、胎儿在母体内的生长发育



以及出生后的生长发育都是至关重要的，这也是建立美满幸福家庭的基础之一。

到底孩子何时出世较好呢？据科学家们查对《大英百科全书》上所列的著名人士和《美国科学人物》上列有姓名的科学家，结果发现，这些有名人士原来大都是在3月至5月间出生的。这就充分说明这些有名人士所出生的月份是最佳时期。按照从受孕到出生的280天计算和推算，这些有名人士的生命是在上一年的6月至8月就孕育了。其中8月份是更为理想的受孕月份。

胎儿在母体内的头三个月是神经系统发育的关键时期，也是胚胎组织器官分化发育的重要时期。倘若母体在妊娠头三个月里稍有不慎，则极易造成胎儿低能弱智、先天畸形、流产、死胎等等。选择在6、7、8这三个月受孕，是因为在世界大部分地区，这关键的头三个月正值炎热夏季将要结束，天气开始凉爽，夏季造成的体力消耗正在恢复，各种含有丰富维生素的新鲜瓜果均已上市，肉、蛋、鱼、肝也很充足，这就可依据孕妇的口味任意进行调配，以利于增进食欲、加强营养，为母体及时摄取并储备各种营养创造了有利的条件。即使妊娠反应严重也不用担心，因母体内的营养储备量“进大于出”，不会对胎儿的大脑细胞发育造成不良影响。待隆冬到来之际，正是流行性病毒的致畸敏感期。由于怀孕前和怀孕后，自然界提供的优厚物质条件，使母体得到了合理、充足的营养素，足以供给胎儿迅速发育之所需，胎儿体质增强，具有抗御病毒的一些能力。到了养教并重的妊娠中期，已是春暖花开、景色宜人之时，又为胎教提供了理想的外界环境。

经过十月怀胎，临产时正是凉热适宜的3、4、5月春末夏



初之际,阳光充足、气候温和、万物更新,是产妇“坐月子”的最佳时期。经过草木凋零的严冬,大地呈现一片万物滋润、朝气蓬勃的自然景象,给母亲带来较大的心理安慰。市场上各种新鲜水果、蔬菜上市,可以使乳母哺乳有较丰富的时鲜食品,还有利于产妇身体的迅速恢复。同时又因气候适宜,便于哺乳,婴儿洗澡也不必担心受凉,婴儿也可以进行较多的户外运动,呼吸到更多的新鲜空气,得到更多的阳光照射,大大增强了抗病能力。并能有效地预防小儿缺钙、小儿佝偻病的发生,同时也能减少上呼吸道感染的发生机会。



患有先天性疾病的 人禁忌婚育

先天性疾病不一定是遗传病,这两种疾病性质不同。临床上一般把婴儿出生时就已表现出来的疾病统称为先天性疾病,也就是表现出来的疾病是从胎里带来的,如先天愚型、多指(趾)等。但是,有不少先天性疾病并不是遗传病,也就是不是由遗传物质发生改变所引起的,而是在胚胎发育过程中,由某些环境因素造成的,特别是在妊娠早期,胎儿的各器官正在分化形成的阶段,而使胎儿产生畸形或缺陷。如胎儿在子宫内遭受风疹病毒等感染,以及接受了X射线以及其它有

推测可能的分娩日期:最后月经的第一天月份加9(或减3)=生产月。
日期加7=生产日。

①月经史;②产科史;③医疗史;④个人社文史。初诊前,应先记清楚以上的个人基本资料,便于回答医生的诊断。



害物质的辐射,如水银、铅、一氧化碳等。

尤其是身患先天性心脏病的女性,最好不要生育。因为,先天性心脏病是造成婴儿先天畸形的一种,是由于胎儿的心脏、血管在母亲子宫里的发育过程发生了障碍,或者是不按正常方式发育所造成的。之所以会这样,其原因较复杂,它一方面可由遗传物质的改变引起,这就具有遗传因素,所以称为多因子(基因)遗传病;另一方面,又可以由于感染上的风疹病毒及其它有害物质侵犯和毒害胚胎组织所造成,这一种就不属于遗传病引起。

若是正常女性,在怀孕初期的头三个月内,这个时期因为是婴儿心血管器官形成的重要时期,所以,孕妇为了避免出生先天畸形儿,就特别要防止感染上风疹、巨细胞、腮腺炎、肝炎和流行性感冒病毒。特别是风疹病毒,它是损害胎儿心脏的主要凶手。

另外,要防止烟草酒精过量,尤其是在妊娠期间,造成胎儿酒精中毒综合征,而使婴儿发生心脏缺陷和四肢畸形的先天性疾病。烟更是毒品,烟的有害诱变物质可通过胎盘到达胎儿体内,造成畸变或胎死。因此,妊娠期应做好定期检查,早期发现则早期处理。



遗传病患者禁忌婚育

凡是由于细胞核中的染色体、基因异常而引起有关酶缺陷和代谢发生障碍,并可遗传给下一代,造成人体生理、生化机能紊乱和代谢障碍的疾病,叫做遗传病。一般根据遗传物



质变异的不同,分成三种类型:单基因病、多基因病、染色体病。

(1) **单基因病** 由某一单基因的缺陷而致的疾病。它又分三种:隐性遗传病、显性遗传病、伴性遗传病。

① **隐性遗传病**:表现为先天性青光眼、高度近视、先天性聋哑、呆小症等。它的遗传规律比较特殊,但在近亲结婚的情况下,可能使遗传病患者出现的机率高出正常婚姻的 17 倍。

② **显性遗传病**:比较常见的有先天性肌强直、视网膜细胞瘤、并指、视神经萎缩、先天性眼睑下垂、多胎妊娠等。它发病的特点是病人的双亲之一是病人,而且往往是连续几代人中都有病人。因此,此种遗传病有较明显的家庭病史。

③ **伴性遗传病**:它是伴随着性别而遗传的疾病,有的病伴随男性发病,有的病伴随女性发病。此病特点是男性病人多于女性病人。近亲婚配会使这类遗传病的发病率增高,病人可隔代出现,如色盲。

(2) **多基因病** 由好几对基因发生异常和环境因素共同作用形成的先天畸形。属于这类病的有无脑儿、脊柱裂、水脑儿、腭裂、唇裂、先天脱位、连体先天性心脏病、糖尿病、高血压等。

多基因病患者子女的发病率高出一般群体发病率。如果夫妇已生过一个患儿,若再次受孕,则胎儿的发病率会更高。因此,严重多基因病患者应当考虑绝育。

(3) **染色体病** 由染色体异常引起的遗传性疾病。染色体异常形成的多种先天畸形常伴有智力障碍。这种病在新生儿中占 0.5%。常见的病例如先天愚型,又叫唐氏综合征。病



人的第 21 对常染色体不是 2 条,而是 3 条。这种病是儿童智力低下的较常见的原因。

遗传性疾病对人类造成极大危害,为防止遗传病向后代蔓延,应注意避免近亲结婚。注意孕期保护,做好产前诊断及早发现遗传病胎儿。现代科学已经提供给人类这方面知识,指导人们如何预防、发现由遗传病造成的缺陷和疾病。只要按照科学指导优生优育,就一定能使后代更加健康。

(4) **遗传与智力** 有人认为,孩子的聪明与呆笨都是先天造就的,是由父母遗传下来的,是不可改变的。这种看法是不科学的。大脑的生长发育是受着先天遗传因素和后天教育(环境刺激)因素的双重影响的。生一个聪明伶俐的孩子,先决条件就是要保证大脑完好、无病患、无缺损,这样才能够后天教育因素的作用下,获得较高智力。

有许多遗传病与儿童的智力发育有着明显的关系,必须重视。像:先天愚型(又名唐氏综合征),就是由于第 21 对常染色体比平常多了一条,属于先天性大脑发育不全症中最常见的一种。这些患者有特殊的面容,眼裂较小、两眼距离宽、塌鼻梁、流涎水、常伸出舌头呆笑。这类患者常伴有其它先天畸形,其中以先天性心脏病最为多见,对疾病的抵抗能力极低,易感染疾病而早期死亡。患有此病的男性和女性虽然也有活到成人期的,但智力绝对低下,且均无生育能力。

还有呆小病、小头畸形和巨脑症、苯丙酮尿症等几种智力低下的类型。

造成先天性智力低下的环境因素是孕妇在怀孕期间患有风疹、水痘等病毒性疾病;怀孕期受到过量放射线的照射;有妊娠毒血症及其它全身性的疾病等。孕期应避免接触 X 射



线及其它有害物质，且尽量避免接收辐射，这些因素都可能影响到胎儿的正常发育。它一方面会直接造成胎儿脑部发育障碍，使大脑细胞发育不完善，另一方面也影响骨髓、内分泌等系统的发育，反过来又影响了脑的发育。

孕妇在妊娠期间大量吸烟、酗酒，所生孩子的智力多数迟钝。如丈夫抽烟，也要避开妻子，避免妻子被动吸烟。在孕期，做丈夫的为了妻子和胎儿健康，最好也做到戒烟。

此外，年龄过大的产妇所生的先天愚型孩子占患此病人数的42%。

再其次，是后天性因素所造成的智力低下，也就是分娩时的产伤、新生儿早期的脑创伤和中枢神经系统的感染。因此，难产、产钳助产、负压吸引、严重窒息、脐带绕颈等而造成的机械性压迫，都会影响脑的发育，从而影响智力发育。

因此，要培养一个聪明的孩子，就必须从保证没有先天遗传病入手，把握结婚、怀孕、生育时的每个环节，特别要注意孕期用药应慎之又慎，应在医生指导下小心选用对胎儿无不良影响的药物，切忌乱服药物。

孕妇在妊娠期，应按时到医院进行产前检查，及时发现胎儿有无异常现象。

若已发现患有先天遗传性疾病的孩子，应尽快进行积极治疗。



禁忌近亲结婚

根据遗传学，直系血亲和三代以内旁系血亲不能结婚。



近亲为何不能结婚?“亲上加亲”害处又在何处?这都是人们密切关心的问题。

血亲即血缘,直系亲属是指父母和子女以及祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等。旁系亲属则指兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等。三代以内有共同的祖先,这就是三代以内旁系亲属。

关于准爸爸、准妈妈在这段期间要注意配合的事项其实很简单,就是爱心、耐心和关心。

近亲结婚最大的危害有:第一,明显地增高了某些遗传病或畸形缺陷的发生率,近亲结婚子女比非近亲结婚的子女这类疾病的发病率高出近50%;第二,近亲结婚者的流产率、死胎率、儿童死亡率比非近亲结婚的要高得多。

人体有23对(即46条)染色体,这成对的染色体,一半来自父亲,一半来自母亲。染色体上载有成千上万的基因,而遗传是由基因决定的。所以,父母和儿女之间有一半基因是相同的,同时兄弟姐妹中有1/4的基因是相同的;堂兄弟姐妹、姑、姨表兄弟姐妹间有1/8的基因是相同的。这说明,近亲之间相同的基因确实较多。

基因有正常基因也有致病基因。如果本人载有某种致病基因,而妻子没有这种致病基因,其所生的孩子便是隐性致病基因携带者,可以表现为正常人,但会把致病基因传给后代。如果父母双方都载有致病基因,而且是相同的基因,便有很大的可能性将这种致病基因传给孩子,使隐性致病基因在孩子身上汇合在一起,表现出遗传病或先天性缺陷。

近亲之间由于双方共一祖先,相同的基因多,相同的致