

ZHUN MAMA

上海科学技术文献出版社

准妈妈保健锦囊

上海市第一妇幼保健院所
编

BAOJIANJINNANG



内 容 提 要

生个健康聪明宝宝是每对夫妇的共同愿望。那怀孕前应作哪些准备？什么时候怀孕最佳？怀孕后又该怎样科学地生活？分娩前后又要注意哪些问题？本书分“生命的准备”、“怀孕以后”、“分娩时刻”、“妈妈宝宝”四篇向广大新婚夫妇和育龄妇女介绍优生和孕产妇保健知识。

MA651/06

主 编 华嘉增

副主编 朱丽萍

编 委 (按姓氏笔画为序)

王丽珍 朱丽萍 周冰华

俞 铮 管祖玲

前言

妊娠是人生大事。新婚夫妇们,当你们沉浸在新婚的甜蜜生活时,是否已在期盼着“ $1 + 1 = 3$ ”的美好愿望早日实现?年轻的准父母们,当你们陶醉于“爱的结晶”已形成的喜悦中时,是否正在盼望着能平安顺利地十月怀胎而拥有一个健康聪明的宝宝?

优生是每对夫妇的共同愿望。为了满足广大夫妇越来越高的优生要求,我们编写了这本《准妈妈保健锦囊》。全书共分“生命的准备”、“怀孕以后”、“分娩时刻”以及“妈妈宝宝”四篇,系统地介绍了如何有计划地受孕、健康地怀孕、顺利地分娩、科学地育儿等方面的知识。该书的特色是围绕优生这个主题,对怀孕前夫妇如何作好受孕的准备作了比较全面的介绍;对怀孕后妇女为什么要接受产前检查、如何科学合理地生活起居和自我保健进行了较为详尽的说明;更对分娩过程、临产时的母亲如何主动参与分娩以及目前提倡的“导乐陪伴分娩”等问题进行了深入浅出的介绍。相信该书会成为广大准妈妈及新婚夫妇的良师益友。

编者

2001年5月

目 录

第一篇 生命的准备

一、受孕及其原理	1
1. 性——生命之源	1
2. 人能克隆吗?	1
3. 生殖细胞——新生命的种子	3
4. 受精卵——新生命的起点	4
5. 子宫——新生命的摇篮	5
6. 着床	6
7. 受孕的必备条件	7
8. 心理状态对受孕的影响	8
9. 为什么会生双胞胎或多胞胎?	9
10. 生男生女的决定因素	9
11. 不孕症	9
12. 人工授精	10
13. 试管婴儿	12
14. 女性激素——生殖的调节剂	13
15. 女性的生殖器	13
16. 女性骨盆——新生命的必经通道	15
二、遗传、环境与优生	16
1. 优生及影响因素	16
2. 影响优生的环境因素	17

3. 营养与优生	21
4. “座床喜”	22
5. “种瓜得瓜,种豆得豆”	22
6. 染色体——遗传信息的载体	22
7. 基因——遗传的基本单位	23
8. 婴儿可能的血型	24
9. 遗传与智力	25
10. 遗传病及防治方法	26
11. 遗传咨询	27
12. 什么是近亲? 为什么不能近亲结婚?	27
13. 为什么有些遗传病在家族中每代都有病人, 而有的隔代才有病人?	28
14. 为什么有的遗传病只传男孩子? 有的只传女孩子? 有的却男女都传?	29
15. 多基因遗传病	29
三、受孕前准备	30
1. 计划受孕很重要	30
2. 最佳生育年龄	31
3. 适宜的受孕时机	32
4. 掌握最易受孕期	32
5. 最佳生育季节	33
6. 孕前咨询	34
7. 不宜受孕的情况	34
8. 流产后怀孕的时间	35
9. 避孕药停用后多久才能受孕?	35
10. 心脏病患者不宜怀孕的情况	35

11. 预防职业危害	36
12. 酒后不入室	36
13. 孕前要戒烟	37
14. 远离宠物	38
15. 慎用药物	38
16. 孕前营养	38
17. 受孕前要补充叶酸	39
18. 男性与微量元素	40
19. 孕前准备很重要	41

第二篇 怀孕以后

一、孕早期	45
1. 停经——怀孕的第一信号	45
2. 孕吐与尿频	45
3. 自测早孕	46
4. 预产期和妊娠孕周的计算	46
5. 胚胎的发育变化	48
6. 早期妊娠母体的主要变化	51
7. 及早确定妊娠的方法	51
8. 早孕保健很重要	52
9. 早孕检查的内容	52
10. 孕早期做妇科检查会引起流产吗?	53
11. 孕早期阴道流血	54
12. 宫外孕	54
13. 妊娠呕吐	55
14. 早孕时为什么要做 B 超检查? 对胎儿有无损害?	55

15. 操作电脑、微波炉和看电视对胎儿的影响	56
16. 电热褥、桑拿浴对胎儿的影响	57
17. 孕妇感冒可以服药吗?	57
18. 孕早期用药原则	58
19. 孕早期患有性病怎么办?	58
20. 孕早期患霉菌性或滴虫性阴道炎怎么办?	59
21. 产前诊断	59
22. 产前筛查	60
23. 高龄孕妇与产前筛查或产前诊断	61
24. 绒毛穿刺	62
25. 羊水穿刺	62
26. 孕早期的膳食营养很重要	63
27. 孕早期的膳食构成	64
28. 妊娠恶性呕吐的营养与膳食	64
二、孕中晚期	66
1. 胎儿生长发育	66
2. 母体变化	68
3. 按时进行产前检查	70
4. 产前检查时间和常规检查项目	70
5. 产前检查化验项目	72
6. 尿液检查可发现的疾病	73
7. 孕妇营养与母亲和胎儿的健康	73
8. 合理膳食原则	74
9. 孕期的膳食营养	76
10. 妊娠高血压综合征的膳食原则	77
11. 妊娠合并糖尿病的膳食治疗原则	78

12. 改善孕妇便秘的膳食	79
13. 孕妇膳食禁忌	80
14. 小腿为什么会抽筋	81
15. 妊娠合并贫血对母婴的影响	82
16. 缺铁性贫血的防治	83
17. 胎教	83
18. 孕妇情绪与胎儿健康	86
19. 产前运动的好处	87
20. 孕妇怎样运动	87
21. 怎样做孕妇体操	88
22. 孕妇能出差旅游吗?	92
23. 孕妇的衣着	93
24. 孕妇的性生活	94
25. 生活起居注意事项	94
26. 孕妇的居住环境	96
27. 孕妇自我监护	96
28. 采取左侧卧位	98
29. 职业妇女怀孕时注意事项	99
30. 高危妊娠	100
31. 妊娠高血压综合征及防治	100
32. 妊娠合并糖尿病	102
33. 前置胎盘及对母婴的影响	103
34. 发生前置胎盘怎么办?	104
35. 胎盘早剥及对母婴的影响	105
36. 孕期常见症状的处理	106
37. 孕期中的危险信号	108

38. 孕妇学校·····	109
---------------	-----

第三篇 分娩时刻

一、分娩前准备·····	111
1. 十月怀胎,何日分娩·····	111
2. 接受分娩准备教育好处多·····	112
3. 分娩前的生理准备·····	113
4. 纠正胎位不正·····	113
5. 分娩前的心理准备·····	115
6. 分娩前的物质准备·····	115
7. 准爸爸也要为分娩作好准备·····	117
二、分娩知识·····	118
1. 临产先兆症状·····	118
2. 胎膜早破·····	119
3. 预防早产·····	120
4. 过期妊娠·····	120
5. 选择适当的时间入院待产·····	121
6. 高危孕妇需提前住院待产·····	122
7. 分娩的过程·····	122
8. 影响分娩的四大因素·····	123
9. 急产与滞产·····	125
10. 脐带脱垂的自我防护·····	126
11. 自然分娩好处多·····	127
12. 试产·····	128
13. 阴道检查·····	128
14. 剖宫产分娩的指征·····	129
15. 剖宫产并不是一种理想的分娩方式·····	130

16. 分娩镇痛的重要性	132
17. 分娩镇痛的方法	132
18. 分娩中常用的医疗服务措施	133
19. 胎心监护	134
20. 引产术	134
21. 人工破膜	135
22. 催产素静脉点滴	135
23. 会阴切开术	136
24. 产钳术	136
三、主动参与 平安分娩	137
1. 分娩经历是一次美好的回忆	137
2. 分娩中胎儿是个积极参与者	139
3. 正确对待宫缩阵痛	140
4. 第一产程中可采用的各种姿势	141
5. 第一产程中产妇的自我调节(自我助产)方法	141
6. 分娩时的姿势和用力方法	142
7. 臀位能否从阴道分娩?	143
8. 分娩期饮食安排	143
9. 分娩中丈夫是有力的支持者	144
10. 预防产后出血	145
11. 给宝宝吃第一口奶	146
四、导乐陪伴分娩	146
1. 导乐陪伴分娩是怎么回事?	146
2. 导乐	147
3. 导乐为产妇服务的内容	147
4. 导乐陪伴不可以取代丈夫陪伴	148

5. 导乐的积极作用	148
6. 导乐陪伴对分娩带来的好处	149

第四篇 妈妈宝宝

一、产褥期保健	151
---------------	-----

1. 产褥期生理特点	151
2. 产后休养的环境	152
3. 产后早下床	152
4. 产后产妇的饮食	153
5. 产后不必忌口	154
6. 产褥期应注意个人卫生	154
7. 产妇的头发和皮肤	155
8. 产后便秘	155
9. 防止产后发胖	156
10. 产后忧郁及缓解	157
11. 产后 42 天检查	158
12. 怎样对待月子里的来访者?	159
13. 夏天防产后中暑	159
14. 哺乳期避孕	160
15. 产后的性生活	161

二、母乳喂养及常见问题	161
-------------------	-----

1. 母乳喂养对宝宝的好处	161
2. 母乳喂养对妈妈的好处	162
3. 初乳、过渡乳和成熟乳	163
4. 早吸吮、多吸吮和按需哺乳	164
5. 产后乳房的护理	164
6. 奶水多少与乳房大小有关吗?	165

7. 奶水多少与妈妈的情绪有关	165
8. 喂奶的正确姿势	166
9. 喂奶次数和持续时间	168
10. 为什么有的宝宝刚一吃奶就睡着了?	169
11. 如何知道宝宝是否吃饱了?	170
12. 奶涨	170
13. 挤奶	171
14. 乳头破裂的原因	172
15. 乳头破裂的防治	172
16. 乳头下陷可不可以喂奶?	173
17. 喂奶妈妈用药须知	174
三、新生儿护理	174
1. 初生婴儿	174
2. 产瘤和血肿	175
3. 宝宝的囟门	176
4. 新生儿的呼吸和心跳	176
5. 新生儿四肢呈屈曲状	177
6. 新生儿早期的反射	177
7. 新生儿的睡眠时间	178
8. 新生儿的乳房有时会肿大	179
9. 宝宝阴道出现分泌物怎么办?	179
10. 如何呵护宝宝?	179
11. 婴儿并不娇嫩	180
12. 宝宝的哭闹	181
13. 为婴儿准备一个良好的生活环境	182
14. 婴儿按摩	183

15. 洗澡	184
16. 耳朵、眼睛和鼻子的清洁	185
17. 新生儿最适宜穿全棉衣服	186
18. 穿衣	186
19. 尿布的选择	187
20. 肚脐的愈合	188
21. 吃母乳的宝宝大便是怎么样的?	188
22. 宝宝的生理性跌磅	189
23. 眼分泌物增多	190
24. 新生儿容易鼻塞	190
25. 宝宝生了鹅口疮怎么办?	191
26. 不要让宝宝得红屁股	191
27. 宝宝易回奶	192
28. 昼夜颠倒的宝宝	193
29. 生理性黄疸、母乳性黄疸和病理性黄疸	193
30. 宝宝拉肚子怎么办?	194
31. 宝宝发生脐疝怎么办?	195
32. 睾丸未降	195
33. 室外活动	196
34. 新生儿代谢性疾病的筛查	197
35. 按时预防接种身体好	198

第一篇 生命的准备

一、受孕及其原理

1. 性——生命之源

伊甸园的故事其实并不遥远——每一个人，在人生的道路上都会扮演亚当或夏娃的角色，都会有品尝禁果的欲望，都会有对禁果神秘色彩的好奇，都会有走向禁果时的惊悸和震颤，都会有触到禁果时的担心和害怕，也都会有品尝禁果的沉醉、甜蜜、激动和难以忘却的记忆……性是伴随人们一生的天然享受。

人类就是在性与美的结合中，孕育出一个个新的生命，走上一个个新的台阶。

2. 人能克隆吗？

“克隆”即“无性繁殖”之意。其实无性繁殖，或者说“克隆”，本身并不神秘，我们以前差不多都见识过。

不过,那主要是对于植物和低等动物。我们都有这样的经历:剪下一枝杨树枝条或者柳树枝条,插进土中,用不了几天,就会长出新幼苗。这新的生命与原来的母树完全一样,能够忠实地遗传原树的所有性状。实际上,栽土豆、栽红薯等等,都利用了无性繁殖技术,即克隆技术。

所有生物的繁殖方式可划分为两大类:无性繁殖和有性繁殖。对于无性繁殖的生物而言,每个生物个体无雌雄之分,它的个体数量的增加完全依靠细胞的不断分裂,这类生物主要包括所有的原核生物和一些低等真核生物,比如人们所熟知的细菌、放线菌、酵母菌、藻类和霉菌等。

对于进行有性繁殖的绝大多数生物而言,有的生物是雌雄同体,绝大多数植物就是雌雄同体,而大多数动物则有性别之分,每个个体不是雌性,便是雄性。它们产生后代必须要有雌雄个体所产生的性细胞间的结合。

虽然植物的无性繁殖并不是一件难事,但是动物的无性繁殖却不是一件易事。早在1975年就有科学家在《自然》杂志上报道过将成年青蛙的体细胞核转移到已除去细胞核的卵子中,这种细胞也可以分裂、分化并逐渐发育,但到蝌蚪期就停止了,不再发育成青蛙。这是一个利用体细胞克隆青蛙的例子,但未获得最后的成功。科学家们也曾利用青蛙的卵子进行过无性系的建立,并获得了成功,这是一个利用性细胞进行动物克隆的例子。1997年2月23日,苏格兰科学家突然宣

布,他们的研究小组利用羊的体细胞成功地“克隆”出一只基因结构完全相同的小羊“多利”。从原理上讲,只要能找到健康成活的体细胞,就能复制出新的生命整体。

3. 生殖细胞——新生命的种子

女性的卵子和男性的精子是人类的生殖细胞。

卵子是一种无色半透明的圆球形细胞,是女性成熟的生殖细胞,由卵巢产生。虽然只有针尖那么大,但在女性的体内却算得上“细胞之最”,为最大的细胞。女性从出生时就在卵巢中存有 30 ~ 40 万个未成熟的卵子,到青春期后,在脑垂体所分泌的激素刺激下,卵巢在每个规则的月经周期内都有一个成熟的卵子排出,人们称为“排卵”。当然,在特殊情况下,也可能有两个或两个以上卵子同时排出。排卵的时间一般在月经周期的第 13 ~ 15 天之间。正常女性一生只能成熟 300 ~ 400 个卵子,并由左右两侧卵巢交替排出。卵子一经排出,只能存活 12 ~ 24 小时,此时如果未能受精,半个月后月经来潮,这个卵子就随经血排出体外而消亡。在下个月经周期,卵巢又如法炮制出另一个成熟的卵子,如此循环往复,直至 25 ~ 30 年后卵巢功能衰退为止。

精子是由男性性腺睾丸所产生的一种生殖细胞。其形状有点像蝌蚪,前面是一个卵圆形的头部,后面有一根呈丝状的小尾巴(见图 1-1),正是依靠这条小尾巴的摆动,精子才能以惊人的速度向前移动。正常男