

妈
妈
育
儿
必
备
丛
书

妊 娠 手 册



妈妈丛书

主 副
编 主
／ 编
陈 郑
帼 瑶
眉



南 方 出 版 社

责任编辑：袁 伟

图书在版编目(CIP)数据

妊娠手册/费广洪编著. - 2 版. - 海口: 南方出版社,
2001.9 (重印)

(妈妈丛书)

ISBN 7-80609-006-1

I.妊… II.费… III.妊娠 - 手册 IV.R714.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18264 号

妈妈丛书·妊娠手册

费广洪 编著

*

南方出版社出版发行

(地址: 海口市海府一横路 19 号华宇大厦 1201 室)

邮编: 570203 电话: (0898)5371546 传真: (0898)537126

*

新华书店经销 湖南煤田制图印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 260 千字

2001 年 9 月修订版第 4 次印刷

印数: 25001-30000 册

ISBN 7-80609-006-1/R·2

定价: 16.50 元

本书如有印刷、装订错误,可向承印厂调换



前言

优生优育，是每一位妈妈最大的心愿。

优秀人才的塑造，包括良好智力、健壮体质、优良品格、社会修养、勤奋精神、自主意识、生活技能等诸多因素。《妈妈丛书》从现代生理学、心理学、教育学、营养学、卫生保健等方面出发，向你介绍了一整套行之有效的优生优育方法，使你的孩子素质全面、和谐发展、健全成长。

该丛书最大特点是：

(一)内容上不分学科、不讲系统、深浅得当、全面接触，事实上是一部优生优育的百科全书，能适应不同层次的读者。

(二)体例上与妊娠时间、婴幼儿的成长年龄段同步，一天一题，方法实用、可行，有心的妈妈每天只要花一刻钟就可以掌握全书的精髓。

(三)效果上除强调孩子体格健康发展外，在智能方面着重培养孩子超常的观察力、专注力、想象力、语言表达能力、动手操作能力和生活自理能力，同时特别注重孩子优良品德、美好情操的形成和发展。

(四)为使年轻的妈妈迅速了解本书有关内容，我们提取了一



妈妈丛书 · 育儿手册

些关键内容，配以生动、有趣的插图，旨在提高趣味性。

该丛书包括妊娠手册、育儿手册(0~1岁)、育儿手册(1~2岁)、育儿手册(2~3岁)等4个分册，即从受孕准备开始直至孩子上幼儿园止，几乎包括了所有育儿内容，年轻的妈妈可根据孩子的不同时期选择阅读。阅读时请注意：一是持之以恒，每天抽出15分钟时间进行阅读即可；二是因材施教，本书提供的方法是根据孩子常规发展实施的，对于超常发展或发展较慢的孩子，有的内容可提前或推后实施；三是因时施教，书中与时令紧密相关的内容，应根据具体情况提前或推后实施。

本书在编写过程中，参考、引用了大量古今中外优生优育的经典方法和最新研究成果，有的注明了出处，有的因无法查考而没有注明，在此向原作者和研究人员一并致谢！

年轻的妈妈，请记住：人的智力并非完全取决于遗传，主要取决于生命初期所接受的教育；只有注重孩子的素质教育、和谐发展和健全成长，才能实现“望子成龙”的心愿。愿每一位妈妈都将自己的孩子塑造成为优秀人才——这是本书的唯一宗旨。

编 者

献给新世纪的妈妈

培养聪明、伶俐、有才华的小孩，不是空谈，而是希望。

激发孩子的各种潜能，五育均衡发展，您的孩子就是一个天才。



孕前准备 孕1月

妊娠——爱情的节日·····	(2)
妇女的一生·····	(4)
分娩的最佳年龄·····	(5)
妊娠的理想季节·····	(7)
出生月份与优生·····	(8)
最佳受孕选择·····	(8)
根据生物钟进行优生·····	(10)
不宜受孕的情况·····	(13)
排卵时间和基础体温的测定 ·····	(14)
慢性病妇女的妊娠·····	(15)
减少孕产妇死亡·····	(16)
带病妊娠是产妇死亡的首要原 因·····	(17)
孕前应该防治的疾病·····	(18)

尖锐湿疣与怀孕·····	(19)
怪胎的起因与预防·····	(20)
遗传性疾病的特征·····	(20)
不将疾病传给后代·····	(21)
不宜生育的遗传病·····	(22)
母体患癌能传给胎儿·····	(23)
先天性心脏病会遗传·····	(24)
风心病患者的婚育·····	(25)
不宜妊娠的心脏病患者·····	(26)
癫痫病人的怀孕·····	(28)
神经管畸形·····	(29)
妊娠前服用叶酸可预防出生缺 陷·····	(30)
怀孕前后进行乙肝检测·····	(31)
孕前治疗牙病·····	(32)
父亲也会影响胎儿发育·····	(32)
胎儿各器官发育的危险期·····	(35)
试管婴儿·····	(35)



人工授精·····	(36)
季节变化与生育·····	(37)
学点优生学·····	(38)
婴儿性别的决定因素·····	(39)

怀孕2月

早孕迹象和妊娠试验·····	(44)
计算预产期的方法·····	(46)
妊娠期阶段的划分·····	(47)
勿让环境影响胎儿发育·····	(48)
孕妇应回避的工作·····	(50)
孕期健康保护的有关规定·····	(51)
孕妇劳作时应注意的事项·····	(52)
孕期同房应注意的问题·····	(54)
妊娠日记的内容·····	(55)
妊娠期母体和胎儿的变化·····	(57)
孕期的情绪·····	(61)
细微之处见真情·····	(62)
妊娠早期胎儿的发育·····	(64)
妊娠早期的胎教任务·····	(65)
丈夫在孕早期的任务·····	(67)
妊娠早期膳食营养要求·····	(67)
妊娠早期饮食安排原则·····	(69)
孕早期夏季一日营养食谱·····	(70)
妊娠反应对胎儿具有保护作用 ·····	(71)
妊娠呕吐的治疗·····	(73)

妊娠呕吐的饮食调理·····	(74)
不可轻易中止妊娠·····	(75)
孕早期的保胎和安胎食谱·····	(76)

怀孕3月

妈妈,请您爱护我(之一)·····	(80)
孕妇饮食十六不宜·····	(80)
孕妇因月择食·····	(83)
胎儿绒毛绒毛取样检验有致 畸作用·····	(84)
精神分裂症与孕期病毒感染 ·····	(85)
妊娠早期预防腮腺炎·····	(86)
孕期防发热和治感冒良方·····	(87)
孕妇慎用西药·····	(88)
孕妇慎用中药·····	(89)
孕期出血须注意·····	(91)
流产的先兆·····	(92)
慎用黄体酮保胎及安胎食谱 ·····	(93)
宫外孕的诊治·····	(95)
葡萄胎的诊治·····	(96)
孕期警惕糖尿病·····	(97)
孕妇营养与孩子智力密切相 关·····	(99)
方便食品会使胎儿体重不足 ·····	(100)



孕妇吃酸有讲究·····	(101)
孕早期秋季一日营养食谱·····	(102)
孕妇尿频不是病·····	(103)
治疗遗尿良方·····	(104)
孕妇情绪影响胎儿身心健康 ·····	(104)
孕妇的色彩感觉·····	(107)
孕妇练气功·····	(108)
与胎儿玩耍·····	(108)

怀孕4月

妈妈,请您爱护我(之二)·····	(112)
妊娠中期胎儿的发育·····	(112)
妊娠中期的胎教任务·····	(113)
丈夫在孕中期的任务·····	(115)
孕期家庭自我监护方法·····	(116)
孕中期膳食营养要求·····	(118)
孕中期秋季一日营养食谱·····	(120)
胎儿益智营养食谱·····	(121)
孕期应补碘·····	(122)
孕期预防小儿佝偻病·····	(123)
孕妇日常十三不宜·····	(124)
孕妇与X射线和VDT·····	(127)
B超检查·····	(129)
妊娠合并急腹症·····	(130)
胎儿心脏病的诊断·····	(132)
孕妇睡眠的时间和体位·····	(133)

孕妇鞋和孕妇床垫·····	(134)
孕期要运动·····	(135)
孕期保健操·····	(137)
孕期生活要有规律·····	(139)
胎儿的感知觉·····	(140)
胎儿教育的必要性和可能性 ·····	(141)
科学的胎教·····	(143)
乳房保健及矫正·····	(144)

怀孕5月

孕妇必须进行产前检查·····	(148)
孕期常见的疼痛及保健·····	(149)
孕期腹胀、便秘和痔疮的防 治·····	(151)
孕妇禁用的泻药·····	(152)
孕妇便秘的饮食疗法·····	(153)
孕期的多汗·····	(153)
孕期尿路感染的防治·····	(154)
妊娠高血压综合症·····	(155)
孕期澳抗检查·····	(157)
妊娠期转氨酶升高·····	(158)
母子血型不合·····	(159)
孕妇因季择食·····	(160)
孕期预防小儿成年后的心血 管病·····	(161)
胎儿期营养不良易致成年糖尿	



病·····	(163)
孕妇的体重变化·····	(164)
孕期读书·····	(165)
胎儿所听音乐的科学要求··	(166)
胎教音乐的特征·····	(168)
孕妇切勿滥用补品·····	(169)
胎儿益智营养食谱·····	(170)
与胎儿搭话·····	(170)
孕妇卧床易滞产·····	(172)
孕妇外出旅行注意事项····	(172)
孕妇要常洗头洗澡·····	(173)

怀孕8月

脐带和胎盘·····	(176)
胎盘早期剥离·····	(177)
妊娠期贫血·····	(178)
补血强健食谱·····	(180)
孕妇病及自我调适·····	(181)
美国胎儿大学的教学方法··	(183)
科学地对胎儿施以刺激····	(184)
给胎儿念文学作品·····	(186)
给胎儿所念文学作品的要求 ·····	(187)
不给胎儿听节奏强的音乐··	(188)
孕妇自己给胎儿唱歌·····	(189)
孕妇唱歌·摇啊摇·····	(190)
孕妇诵诗·咏鹅·····	(191)

孕中期冬季一日营养食谱··	(191)
重视胎儿的牙齿营养·····	(192)
孕妇补锌有利于分娩·····	(194)
妊娠斑和妊娠纹·····	(195)
妊娠期腹带的使用·····	(196)
孕妇的居住环境·····	(198)
孕妇不宜打麻将·····	(199)
孕妇体操·····	(201)
孕妇读童话·小蝌蚪找妈妈 ·····	(205)

怀孕7月

孕妇冬季保健四注意·····	(208)
肥胖孕妇的保健·····	(209)
孕期鼻阻塞及鼻出血·····	(210)
孕期预防后代眼近视·····	(211)
孕妇的体态·····	(212)
孕妇放松的方法·····	(213)
孕期不贪吃·····	(216)
补血强健食谱·····	(217)
孕妇吟诵散文诗·孩子的世 界·····	(218)
孕妇诵诗·绝句·····	(218)
新生儿用具的准备(一)····	(219)
新生儿用具的准备(二)····	(220)
新生儿用具和居住条件的准 备(三)·····	(222)



多胎妊娠·····	(223)	孕妇的梦·····	(248)
双胎妊娠忧患多·····	(225)	孩子的血型·····	(248)
胎位的种类·····	(225)	孩子的身高·····	(249)
臀位的纠正·····	(227)	母儿血型不同无碍胎儿生长	
妊娠期水肿的饮食调理·····	(228)	·····	(250)
孕期面部皮肤按摩·····	(228)	大龄母亲易生左撇子婴儿	
孕妇着装美·····	(230)	·····	(251)
男性妊娠反应·····	(231)	“儿子像妈妈，女儿像爸爸”	
		·····	(252)

怀孕8月

妈妈，请您爱护我(之三)···	(234)	男子也需“怀孕”·····	(253)
妊娠晚期胎儿的发育·····	(234)	孕妇吟诵散文诗·我的歌	
妊娠晚期的胎教任务·····	(235)	·····	(254)
丈夫在孕晚期的任务·····	(235)	为胎儿治病·····	(255)
孕晚期膳食营养要求·····	(236)		
孕晚期饮食安排原则·····	(237)		
孕晚期秋季一日营养食谱···	(238)		
浮肿食疗·····	(239)		
孕妇诵诗·登鹳雀楼·····	(239)		
孕妇唱歌·红河谷·····	(240)		
欧美的胎教研究·····	(241)		
胎教音乐磁带简介·····	(242)		
孕期瘙痒症的防治·····	(243)		
预防早产·····	(244)		
分娩的进化·····	(245)		
分娩的传统与变革·····	(245)		
围产期保健·····	(247)		

怀孕9月

高危妊娠·····	(258)
必须进行产前诊断的孕妇···	(259)
产前子痫的预防与监护·····	(260)
孕期血小板减少·····	(261)
影响产程长短的因素·····	(262)
影响分娩痛苦的因素·····	(263)
丈夫为妻子分娩做准备·····	(264)
妻子分娩，丈夫进产房·····	(266)
不必担忧新生儿的体重·····	(267)
孕晚期冬季一日营养食谱···	(268)
孕晚期春季一日营养食谱···	(268)
浮肿食疗·····	(269)



胎儿赖以生存的羊水·····	(269)
胎儿的活动·····	(271)
剖腹产的利弊和必做条件···	(272)
臀位并非都要做剖腹产····	(274)
胎儿自定降生时间·····	(275)
妊娠晚期立即就医的指征···	(276)
去外地分娩·····	(277)
孕妇吟诵散文诗·赠品····	(278)

怀孕16周

妈妈,请您爱护我(之四)···	(280)
入院前的准备·····	(280)
孕晚期夏季一日营养食谱···	(281)
子宫收缩·····	(282)
胎儿宫内窒息的发现·····	(283)
分娩三要素·····	(283)
分娩过程·····	(285)
身材矮小的孕妇不一定难产 ·····	(286)
自然分娩好·····	(287)

分娩的呼吸方法·····	(288)
分娩时的会阴侧切·····	(290)
分娩过程中产妇的配合····	(291)
分娩姿势·····	(292)
剖宫产时产妇的配合·····	(293)
剖宫产同时放环·····	(294)
临产前食用巧克力·····	(295)
临盆利产催生食谱·····	(296)
孕妇临产“五忌”·····	(296)
急产不利于优生·····	(297)
过了预产期不分娩的相应措 施·····	(298)
产后大出血的原因·····	(299)
计划分娩·····	(299)
助产音乐·····	(300)
孕妇读童话·小溪流的歌 ·····	(301)

附录

对胎儿有影响的药物·····	(306)
----------------	-------

孕前及怀孕 1 月

- 1 24~29岁和25~30岁之间，是分娩的适当年龄
- 2 夏、秋是妊娠的季节
- 3 家是受孕的最佳地点
- 4 烟、酒、药物等是受孕时的禁忌
- 5 正常规律下，下次来经前14天左右是排卵日，用基础体温计算亦可测出排卵日
- 6 孕前应做健康检查，特别注意心、肝、肾等器官，以确保母子的健康，避免先天性缺陷的产生
- 7 要小心不要把癌症、先天性心脏病等遗传病，传给下一代
- 8 怀孕前应做好B型肝炎检测
- 9 父亲也会影响胎儿发育
- 10 怀孕三四个内避免药物、辐射等外来因素影响胎儿健康



◎ 妊娠——爱情的节日

当新婚夫妇在两情融融的基础上,构成了和谐默契的生活节奏时,枕旁往往就会出现科学育儿的书刊,关于未来小宝贝的话题也随之增多。这表明,未来父母们,在生育方面已逐渐摆脱无意和匆忙的现象,开始把它变为经过缜密准备后严肃履行的天职。

祝福你们,新一代的未来父母们,愿你们迎接妊娠就像迎接爱情的节日。

你们倾心于崭新的生育伦理观念,怀着强烈的优生意识迎接妊娠,这不仅是家庭幸福的保证,也是优化民族肌体的希望。

是的,崭新的生育伦理观念的建立,是生育准备的最重要的内容之一。时代已赋予生育——爱情的结晶以庄严的含义,它已不只是两性合法结合的“自然派生物”,而是要为人类肌体的加速进化提供形神更为健美的细胞。社会信息化、艺术化的进程,正在全球范围内宣扬一条当代智慧生存的真理。面对世界人口急剧增长的大趋势,后代的质量远比数量更为重要。因此,婚前检查和孕前检查,已是当代生育伦理的重要内容。作为现代人,能否在生育优秀子代方面竭尽全力,能否杜绝或避免有缺陷的子代出生,能否对后代性别持“希望,但不强求”的坦荡态度,将深刻地反映出一个人生育伦理观的优劣和道德伦理观的高低,同时,也考验了一个人的生存智慧水平。

随着现代优生学的发展,使“生优”的幻想逐步变成现实,然而优生愿望只有通过未来父母的身体力行才能卓见成效。生育



不只是始于卵子和精子结合的纯生物学过程,而是把自身的一切优秀基因,作为幸福的“种子”捧给子代,附着种种美好憧憬的神圣责任。欲为父母者,在孕前就要做好优生优育准备。

过去,人们把生育当做女人的“职责”和“本分”。而现在,从生育准备到把子女教育成人的整个过程,都已成为夫妻双方共同的责任。这是崭新的生育伦理观念的基本体现。不错,男子授精,女子怀胎。女性在怀孕、分娩、哺乳方面天然地担负了不可推卸、不可替代的责任,但这并不意味着男性可以减轻甚至推卸自己在生育方面的责任。何况,后代为精卵结晶。正因为妻子已承担了身心的重任,丈夫才更应该认真地保护母子的健康,甚至做出必要的牺牲。例如,做好孕前保健,孕期节制欲望,承担家务,创设良好的环境等,为今后的美满家庭生活奠定良好的伦理基础。

从家庭社会学的角度来看,生育观念的变革从来是社会经济和社会生产力发展的产物,并进而影响着生育伦理的内容。譬如现代生育观念所包含的生育目的、生育数量、子女血统和子女性别等,都程度不同地说明人类生育不仅不是夫妇孤立的行为,而且,深刻地接受着社会经济、文化、政治等各种因素的影响和制约。因此,从小家庭的局限性中走出来,从社会行为的角度多做一些度量,是十分必要的,将有助于我们协调好个人生育与国家需要、生育时机与事业进取的关系。

以上主要是就生育伦理的准备而言,自然,孕前准备还包括着其他许多丰富的内容,如生理机能的调适、身体素质的调养、衣食住行的调节,等等;在心理方面,则要搞好孕前心绪的调适,特别是夫妻之间善于主动调节相互之间的心理平衡,扩大彼此之间的“容忍度”,使由于迎接妊娠而难以避免的新矛盾能够获得自然消化。这无疑都是值得称道的生活智慧。如果在此基础上,



能有意识地强化以相互体贴为核心的情感建设,对迎接妊娠也将十分有益。

祝福你们,年轻的未来父母们,愿你们的生育准备获得成功,愿你们孕育小宝贝的爱情节日适时地到来。

◎ 妇女的一生

人从新生到衰老是一个渐变的过程,但是,在不同的成长时期却表现出不同的生理特征。因此,有必要根据妇女生理发育的特点将妇女的一生划分为几个时期,以便于做好妇女卫生保健工作。

妇女的一生可以划分为五个时期:

1. **婴幼儿期**: 出生至4周是新生儿期; 出生至半年是婴儿期; 出生后4周到12岁左右是幼年期。

2. **青春期**: 一般为13~18岁,即从月经来潮到生殖器官基本发育成熟的时期。生殖器官的形态和功能的成熟特征是第一性征,生殖器官以外的性特征是第二性征。

3. **育龄期**: 一般从18岁开始持续30年左右,即卵巢生殖功能及内分泌功能旺盛的时期。孕期、分娩期、产褥期、哺乳期均在育龄期之中,妊娠28周至产后一周称为围产期。

4. **更年期**: 一般在45~55岁之间,即卵巢功能开始衰退到生殖器官开始萎缩的过渡时期。

5. **老年期**: 卵巢功能进一步衰退、月经停止以后的时期。

由于遗传和外部环境如营养、气候、劳动等因素的影响,每个人各个时期的起始年龄可能不尽相同,存在着细微差异。



◎ 分娩的最佳年龄

大量统计资料表明，妇女妊娠分娩的最佳年龄在 24~29 岁之间或 25~30 岁之间。这一时期，妇女体力旺盛，精力充沛，骨骼系统发育完善，腹部肌肉发达有力，骨盆韧带处于最佳状态，所以分娩容易，产后体形恢复迅速，母子抵抗力较强。

早婚早育，即妇女不满 20 岁就妊娠分娩，不利于母子的健康和发育。大量资料表明，早婚早育易引起高血压、风湿热、肾脏病、心脏病等多种疾病。临产分娩时又易出现胎盘早剥、出血、产程长等现象，产妇和婴儿的死亡率均高于 24~30 岁的产妇。

生育过晚也有不利。荷兰对 700 名 30~40 岁左右的妇女进行了一项实验：采用人工授精法使她们受孕，此法授精量相同，精子质量可靠，结果 500 人受孕成功，其中 460 人生育。实验显示，35 岁是妇女生育能力的分水岭。35 岁以后，生育能力开始逐渐减退，45 岁左右基本丧失生育能力。美国的研究说明，大龄（43 岁）妇女胚胎在子宫的着床能力未减，但是卵子的质量降低了。35 岁以上的妇女卵细胞开始老化，卵子分裂时染色体也容易发生变异。其分娩的孩子先天性缺陷的机会较 25~30 岁左右的妇女多 2 倍以上，并随着年龄的增大而递增。此外，35 岁以上的高龄初产妇易患高血压、糖尿病等，分娩时间会延长，难产的危险性会增加，育儿的体力和产后身体的恢复均不如 25~30 岁左右的妇女。

那么，30~35 岁之间怀孕如何呢？我国医学专家研究表明，中国妇女的最佳生育年龄为



掌握分娩的最佳年龄，才能生出优秀儿童。



24~34岁。在24~29岁和30~34岁这两个年龄段的产妇中，新生儿体格发育指标几乎完全一致，都是所有年龄组中最高的，而且，早产和过期产的百分率也最低。只是在足月产的百分率上30~34岁组比24~29岁组低了1.26%。由此可见，生育的最佳年龄段为24~29岁左右。

另外，孩子出世时父亲的年龄也对孩子的发育有影响。法国研究显示年龄介于30~35岁的父亲所生的孩子智商高。男子精子素质在30岁时达到最高峰，然后持续5年到35岁为止。因此，可以将夫妻二人的年龄综合起来考虑，选择最佳的怀孕年龄。

优秀儿童出生时父母的平均年龄

研究者名	父亲平均年龄	母亲平均年龄
达曼的研究 (天才儿童 583 人)	34	29
卡泰尔的研究 (有名科学家 885 人)	35	30
艾利斯的研究 (英国天才儿童 299 人)	31	—
田中教育研究所的研究 (优秀儿童 373 人)	37	27
大伴茂的研究 (天才儿童 149 人)	35	28
戈尔顿的研究 (英国著名科学家 100 人)	36	30