

MAMABAObEI

妈妈



宝贝

健康宝宝

曹丽娟 主编



上海科学技术出版社



J I A N K A N G B A O B A O

主编
曹丽娟

编者

(按姓氏笔画排列)

王蓓

孙亚鸣

李仲浩

金蕾萍

顾钱菊

健 康 宝 宝

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康宝宝/曹丽娟主编. —上海:上海科学技术出版社, 2006.6

(妈妈宝贝)

ISBN 7-5323 8304-0

I. 健... II. 曹... III. ①妊娠期—妇幼保健②婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第140179号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

[上海钦州南路71号 邮政编码200235]

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本850×1168 1/40 印张4

2006年6月第1版

2006年6月第1次印刷

印数1-3 500

定价: 18.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目录

第一章 孕前准备

婚前检查不可忽视	2
遗传和遗传性疾病	3
准妈妈的孕前准备	10
准爸爸的优生准备	12
选择最佳怀孕时机	14
晚育不利优生	15
夫妻血型不合与新生儿溶血症	16
肝炎与婚育	17
性传播疾病与婚育	18
糖尿病与婚育	19
心脏病与婚育	20
慢性肾炎与婚育	22
红斑狼疮与婚育	23
癫痫与婚育	25

第二章 孕前知识

怀孕一般分为哪几个阶段	28
孕早期是胎儿致畸的敏感期	29
可能引起胎儿畸形的药物	30
服药后发现怀孕了未必 需要中止妊娠	33

孕前和孕早期应补充叶酸	34
如何写怀孕日记	35
怀孕后呕吐是否会影响胎儿发育	38
妊娠呕吐怎么办	40
认识“TORCH”检查	44
孕妇补充DHA的作用	46
为什么孕妇容易贫血	47
怎样对胎儿进行自我监护	49
哪些孕妇需要做产前诊断	51
噪声对孕妇和胎儿有什么影响	52
孕妇接触电脑对胎儿有否影响	53
避免来自日常生活中的 不利因素	55
分娩方式	57

第三章 新生儿生理常识

新生儿的最佳出生体重	60
什么叫足月小样儿	61
过期产儿是个宝吗	62
巨大儿好不好	63
为什么新生儿出生后 体重会减轻	63
什么是高危儿	64

新生儿的睡姿	65
为什么新生儿体温 忽高忽低不稳定	67
每个新生儿都会有黄疸吗	68
新生儿脐带何时脱落	69
什么是新生儿筛查	69
新生儿的眼睛能看见吗	70
新生儿有听觉吗	70
新生儿喜欢的味道	71
新生儿的皮肤感觉能力	72
新生儿的几种特殊生理现象	73
新生儿哭声表达什么意思	74
正常新生儿的小便情况	75
新生儿的大便怎样算正常	76

第四章 新生儿护理

新生儿除了吃奶还要喝白开水吗	78
新生儿居室卫生	78
新生儿的衣着、用具卫生	79
新生儿的沐浴	80
新生儿的脐部护理	81
尿布的选择与更换	82
新生儿期的计划免疫	83

新生儿要不要扎“蜡烛包”	84
新生儿要不要用枕头	84
新生儿抚触的意义	85
怎样安排新生儿的喂奶次数	87
怎样给新生儿测体温	87

第五章 新生儿常见疾病

引起新生儿肺炎的原因	90
引起新生儿腹泻的原因	92
新生儿溢奶与呕吐	94
新生儿会有佝偻病吗	96
新生儿的常见产伤	97
新生儿硬肿症	99

第六章 2~12个月宝宝养育

定期健康体检的重要性	102
及早发现宝宝的不正常表现	103
母乳喂养的益处	106
母乳喂养的技巧	107
如何判断乳汁是否满足 宝宝的生长发育	112
母乳不足怎么办	114
乳房肿痛怎么办	115

MULU





目录

给宝宝添加辅助食物	117	学步车对宝宝学走路有帮助吗 ..	142
从小培养宝宝良好的睡眠习惯 ..	122	为什么要训练宝宝的咀嚼功能 ..	143
宝宝衣着的学问	124	什么是平衡膳食	144
婴儿体格锻炼的方法	125		
宝宝多大开始出牙	128	第七章 1~2岁宝宝养育	
怎么判断宝宝的听力正常	129	如何合理安排1~2岁	
为什么要给宝宝吃		幼儿的膳食	146
鱼肝油和钙剂	132	1~2岁儿童主要营养素	
预防宝宝的缺铁性贫血	134	之间的比例	148
如何给宝宝喂药	136	如何纠正宝宝偏食	149
按时带宝宝到医院预防接种	137	如何纠正宝宝厌食	150
让宝宝学会爬	140	如何训练宝宝的排便	153

A warm-toned photograph of a baby sitting on a light-colored surface. The baby has dark, curly hair and is smiling broadly, looking slightly to the left. They are wearing a white diaper. The background is a soft, out-of-focus light color.

第一章

孕前准备

计划为人父母的年轻朋友们，你们一定盼望能拥有一个健康聪明的宝宝。培育一棵栋梁之材，需要选育一颗优良的种子；健康宝宝的诞生，需要在怀孕前做好周全的准备，这些准备措施应该从怀孕前3~6个月开始。下面，让我们一起来看看准爸爸妈妈们该做些什么优生准备。

婚前检查不可忽视

婚前检查是优生的第一道保护屏障，是一项保障家庭幸福、后代健康的重要措施。尽管现在婚前检查按自愿原则，但从优生角度考虑，在结婚登记之前，应进行婚前体格检查。如果不采用避孕措施的话，一般从结婚的第一天起就有可能怀孕。所以，一些不利于两性结合和优生的因素必须在婚前发

现并作出适当处理，争取将不良后果发生的可能性降到最低。

婚前检查内容包括以下三方面：

1. 健康询问和家族史调查

可以及早发现有碍婚育的遗传性疾病或遗传缺陷，从而考虑节制生育，落实避孕措施。





2. 体格检查

发现可能影响夫妻生活的生殖系统疾病,并进行有效的药物或手术治疗指导,为婚后美满的性生活打好基础。

3. 实验室检查

包括胸透、血液和尿液常规化验、肝功能试验及乙型肝炎表面抗原检测、梅毒血清试验、淋球菌涂片以及女性阴道滴虫、真菌检查等。

遗传和遗传性疾病

俗话说:种瓜得瓜,种豆得豆。所谓遗传,就是指父母(亲代)通过生育过程把遗传物质(基因)传递给子女(子代),使子代表现出同亲代相似的性状。比如容貌、声音、体态、气质等。

遗传保证了物种的延续,而这种延续又不是简单的复制。父母和子女,各子女之间高矮、胖瘦、血型、心理行为各不相同,这种亲代与子代、子代与子代之间的个体差异称之为变异。变异是由基因突变引起的,有些变异是轻微的,只是引起了个体表型的某些变化,有些



变异可以引起不同的病理过程，而表现为遗传性疾病。

遗传性疾病并不一定是生下来就表现出来的，如高血压病，要到一定年龄才发病，原发性视网

膜色素变性要到10~30岁才出现症状。有严重遗传性疾病的胚胎或胎儿往往发育不正常，容易夭折，即使活到出生，也会有先天性异常表现，如软骨发育不全。

遗传性疾病分为五类：染色体病、单基因遗传病、多基因遗传病、体细胞遗传病和线粒体遗传病，与优生有关的遗传性疾病主要是前三类。为了预防近亲中或本人可能患有的遗传性疾病传给后代，在怀孕前应当找医生或遗传专家咨询。

1. 哪些情况需要遗传咨询

- ◎ 确诊为遗传性疾病或发育畸形患者及其家庭成员；
- ◎ 连续发生不明原因疾病的家庭成员；

- ◎ 近亲结婚夫妇；
- ◎ 染色体平衡易位携带者，以及其他遗传性疾病基因携带者；
- ◎ 确诊为染色体畸变者；
- ◎ 曾生过多发畸形、智力低下患儿者；
- ◎ 两性畸形患者；
- ◎ 非妇科性反复流产、有习惯性流产史或不明原因的死胎史者，以及不孕症夫妇；
- ◎ 有致畸物质和放射物质接触史的夫妇，如放射线、同位素、铅、铬、汞等毒物或化学制剂接触者；
- ◎ 孕早期病毒感染的孕妇及经常接触猫、狗的孕妇；
- ◎ 孕期服用致畸药物的孕妇；
- ◎ 35岁以上的高龄孕妇；
- ◎ 夫妻血型不合者。

2. 常见遗传病

(1) 唐氏综合征(先天性愚型, 21-三体综合征)

唐氏综合征(Down's syndrome)属于染色体数目异常引起的染色体病。正常人的细胞染色体有23对，即46条。在生殖细胞成熟分裂过程中，成对的染色体分





离，46 条染色体一分为二，分别进入新生的细胞，所以生殖细胞的染色体只有 23 条。男女双方的生殖细胞结合在一起时，染色体又恢复成 46 条，并发育成正常胚胎。21-三体综合征是由于亲代的生殖细胞在减数分裂过程中，21 号染色体不分离引起的。由于某个生殖细胞的

21 号染色体不是 1 条而是 2 条，在与对方的正常生殖细胞结合时，21 号染色体变成了 3 条，胚胎最后发育成 21-三体综合征患儿。

该病患儿出生时一般体重和身长偏低，头颅较小，眼距过宽，眼裂细且向外向上倾斜，塌鼻梁，舌大常外伸，耳位低，颈背部宽而短，四肢较短，有通贯手，第 5 指(小指)内弯、短小或缺少指中节。智力发育不全是本病最突出的表现，患儿往往有中度以上的智力低下。约有一半以上的患儿伴有先天性心脏病。这种染色体数目异常引起的遗传病在人群中发生率约为 1/750，母亲年龄超过 35 岁，或父亲年龄超过 39 岁，子代发病风险明显增高。现在，越来越多的妇女因感情、经济或事业上的原因，把生育年龄一再推后。但是从优生计，怀孕年龄以不超过 30 岁为宜。



(2) 白化病 (“洋白头”)

白化病患者由于缺乏酪氨酸酶，不能把身体内的酪氨酸转化为黑色素，导致毛发、皮肤、虹膜缺乏黑色素，成了“洋白头”。由于缺乏黑色素保护，皮肤对日光敏感，暴露部分容易发生癌变。

(3) 神经皮肤综合征

神经纤维瘤病患者身上有形状不一、大小不等、边缘清楚的褐色斑，成年人会伴有许多大小不等的神经纤维瘤。这种病属神经皮肤综合征，只会垂直遗传，不会横向传染。

多发性神经纤维瘤病、结节性硬化症等神经皮肤综合征属于常染色体显性遗传病。这类疾病的特点是：①患者的双亲往往有一方患病；②子代发病的风险率是50%，而且男女都会得病；③连续几代中都有发病患者；④双亲无病，但子代患病，一般是基因突变引起的。所以，常染色体显性遗传病患者的生育问题应当慎重考虑。



(4) 血友病

血友病患者常常会出血不止，往往在一次轻微的受伤之后，表现为缓慢、持续的渗血。皮下、肌肉、胃肠道、泌尿道、关节腔都会发生自发性出血，关节腔多次出血可使关节变形。患者应避免拔牙、扁桃

桃体切除等小手术，尤其要注意安全，防止跌伤、切割伤。

血友病分甲、乙、丙三型，都是遗传性疾病。甲型血友病最常见，属X连锁隐性遗传。人类的23对染色体中有1对是性染色体，女性是XX，男性是XY。所谓X连锁是指致病基因在X染色体上，女性有2条X染色体，其中1条X染色体携带致病基因但不会发病；男性只有1条X染色体，携带的致病基因必然会表达出来。所以这类疾病只有男性患者，女性只会是致病基因携带者。男性患者和正常女性结婚，生出的男孩都是正常的，50%女孩是致病基因携带者。如果女方的父亲（兄弟）是患者，出生的女孩不会发病，50%男孩可以是患者。因此，有X连锁隐性遗传病家族史的女性，在制定生育计划时应当考虑只生女不生男，在怀孕16~20周时应当到医院去做胎儿性别鉴定（这种情况是合法的）。

3. 怎样预防遗传性疾病患儿的出生

我们知道,多数遗传性疾病是由亲代遗传下来的,但也有可能是由于某些条件使子代或者父母生殖细胞的基因发生变异,这样他们就会成为新的遗传性疾病传播源头。要预防遗传性疾病患



儿出生,一是要注意生育保健,尽量避免接触致畸、致突变的有害因素;二是要做基因检查。

基因检查大致分为两步。第一步筛查,通过婚前检查、遗传咨询等方式了解是否为近亲结婚,家族中有无遗传病患者,孕妇是否生过遗传病患者,孕期是否接触过致畸因素等,以决定是否进一步检查。高龄孕妇也应作为重点筛查对象。第二步是基因诊断,即从可疑对象的血液白细胞中提取DNA,再用特异的探针去检测某种基因正常与否。如果胎儿是可疑者,就需要取羊水细胞或绒毛膜细胞的DNA做检查。一旦确诊,需要进行选择性流产,以杜绝遗传病患儿的出生。如果检测出父(母)亲为致病基因携带者,则可用于指导其婚配和生育。由于条件的限制,目前能够通过基因诊断查出的遗传病还不多。

准妈妈的孕前准备

孕前准备越充分，怀孕过程就会越顺利，未来宝宝的身体会越健康。

1. 孕前检查

通过遗传咨询和健康检查，可以避免遗传病的延续，对可能影响孕妇本人和胎儿健康的疾病进行防治。为了确保优生，30岁以上的女性在孕前尤其需要进行这样的检查。

2. 检查风疹抗体和弓形虫感染

风疹不是什么大不了的疾病，但在孕前或怀孕头3个月患上风疹，则可能导致胎儿严重畸形。您可以在婚前检查时抽血化验，如果风疹抗体为阴性就有必要接受免疫注射。接种风疹疫苗后3个月内不能受孕！

弓形虫病是人畜共患的疾病，孕前或怀孕期间接触宠物，或喜欢生食，就有可能感染弓形虫。人体对弓形虫一般都有抵抗力，准妈妈受



到感染后并不发病，但胎儿却难免受影响，可能导致流产、胎儿畸形和儿童智力发育迟缓。早期感染弓形虫可以用药

物治疗，如果发现胎儿已经因感染弓形虫而出现发育缺陷，应当采取措施，终止妊娠。

3. 牙病检查

牙周炎患者牙周袋内的细菌可产生内毒素，激活淋巴细胞等产生炎症因子。它们可进入孕妇的血液循环，甚至进入胎盘，对胎儿造成危害。另外，在怀孕期间进行牙科手术，可能会对胎儿不利。所以补牙、拔牙等口腔手术都应在孕前进行。

4. 摄取叶酸

在怀孕前3个月和怀孕后3个月内，摄取丰富的叶酸是至关重要

