

家庭必备 贴近生活 预防治疗 一看就懂 准确实用



家庭医生诊治全书

# 新手妈妈 怀孕40周

○刘莹 主编



时代文艺出版社

# 目 录

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| <b>第一章 起跑线上的准备 .....</b>       | <b>(1)</b>      |
| 第一节 生男生女的控制 .....              | (1)             |
| 第二节 生育的最佳年龄、季节和时机 .....        | (4)             |
| 一、易受孕期的判断 .....                | (4)             |
| 二、最佳生育年龄 .....                 | (6)             |
| 三、孕前的生理与心理准备 .....             | (11)            |
| 四、最佳受孕时机和季节 .....              | (13)            |
| 第三节 优生与遗传 .....                | (19)            |
| 一、怎样避免遗传病对后代的影响 .....          | (19)            |
| 二、遗传性疾病对智力的影响 .....            | (21)            |
| 三、香烟和酒精等对胎儿的危害 .....           | (23)            |
| 四、优生、遗传、染色体、基因的一般常识 ...        | (24)            |
| <br><b>第二章 小生命孕育的40周 .....</b> | <br><b>(27)</b> |
| 第一节 孕期疾病与防治 .....              | (27)            |
| 一、产前检查 .....                   | (27)            |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 二、胎动计数 .....            | (29)  |
| 三、怀孕异常 .....            | (30)  |
| 四、孕期身体异常 .....          | (53)  |
| 五、疾病与怀孕的关系 .....        | (67)  |
| 六、感染病与怀孕的关系 .....       | (74)  |
| 七、药物对胎儿的影响 .....        | (75)  |
| ★ 第二节 怀孕各期日常生活与禁忌 ..... | (80)  |
| 一、孕期性生活 .....           | (80)  |
| 二、工作与出行 .....           | (82)  |
| 三、休息与睡眠 .....           | (85)  |
| 四、孕期的清洁与卫生 .....        | (88)  |
| 五、孕期的正确姿势与动作 .....      | (89)  |
| 六、适度的运动 .....           | (90)  |
| 七、孕期的衣着与装扮 .....        | (94)  |
| 八、孕期的居室环境 .....         | (99)  |
| 九、怀孕各期日常生活中应注意的问题 ..... | (100) |
| 十、孕妇的冬季起居 .....         | (106) |
| 十一、孕期应避免与宠物接触 .....     | (107) |
| 第三节 孕期与分娩知识 .....       | (109) |
| 一、怀孕反应 .....            | (109) |
| 二、预产期推算 .....           | (111) |
| 三、围产期 .....             | (112) |
| 四、胎儿的 10 个月 .....       | (113) |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 五、胎动 .....                 | (116)        |
| 六、孕妇分娩前后可能出现的不利情况 .....    | (119)        |
| 第四节 怀孕各期的饮食营养与禁忌 .....     | (124)        |
| 一、孕妇所需要的营养素 .....          | (124)        |
| 二、孕早期饮食与营养(0~12周) .....    | (135)        |
| 三、孕中期饮食与营养(13~24周) .....   | (146)        |
| 四、孕晚期饮食与营养(25~40周) .....   | (154)        |
| 五、为了产后乳汁充足 .....           | (163)        |
| 六、孕妇饮食禁忌 .....             | (168)        |
| 第五节 胎教知识 .....             | (176)        |
| 一、胎教的实施 .....              | (176)        |
| 二、父亲与胎教 .....              | (195)        |
| 三、胎教与胎儿性格 .....            | (201)        |
| 四、什么是胎教 .....              | (203)        |
| 五、孕妇的情绪心理与胎教 .....         | (214)        |
| 六、孕早期胎教的具体实施(0~12周) .....  | (221)        |
| 七、孕中期胎教的具体实施(13~24周) ..... | (226)        |
| 八、孕晚期胎教的具体实施(25~40周) ..... | (236)        |
| <b>第三章 迎接宝宝</b> .....      | <b>(250)</b> |
| 第一节 产褥期 .....              | (250)        |
| 一、产后护理 .....               | (250)        |
| 二、产后疾病与防治 .....            | (259)        |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 三、产后的身体变化 .....       | (273)     |
| 四、产后性生活 .....         | (278)     |
| 五、产后的营养 .....         | (283)     |
| 第二节 产前准备 .....        | (290)     |
| 一、初生婴儿所需物品参考清单 .....  | (290)     |
| 二、分娩时用品 .....         | (291)     |
| 三、为婴儿准备的环境和用具 .....   | (293)     |
| 第三节 分娩过程 .....        | (299)     |
| 一、产程中的辅助动作及要领 .....   | (299)     |
| 二、胎位及胎位异常 .....       | (307)     |
| 三、难产及特殊分娩 .....       | (309)     |
| 四、分娩知识 .....          | (313)     |
| <br>第四章 孕产妇常见疾病 ..... | <br>(318) |
| 一 产后缺乳 .....          | (318)     |
| 二 产后出血 .....          | (321)     |
| 三 妊娠合并慢性肾炎 .....      | (327)     |
| 四 妊娠合并糖尿病 .....       | (329)     |
| 五 妊娠合并病毒性肝炎 .....     | (334)     |
| 六 前置胎盘 .....          | (337)     |
| 七 软产道异常 .....         | (342)     |
| 八 高危妊娠 .....          | (344)     |

## 第一章 起跑线上的准备

### 第一节 生男生女的控制

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键是要“优生”，以得到一个聪明、健康的孩子。重男轻女是一种封建意识，势必造成男女性别比例的失衡，从而引起严重的社会问题。

人们很早就希望生男生女能由自己来决定，然而迄今为止，决定人类性别还是要靠自然选择。

但是，随着科学技术的发展，特别是遗传工程的深

入研究，人们逐渐认识到，为了保证人种质量，阻断某些对民族素质影响较大的遗传病，控制性别是一种必须采取的有效措施。

因为某些遗传病与性别有着很大关系，称为伴性遗传病，如血友病，患者多为男性，女性带有致病基因，可以把致病基因传给她的子女，使她的儿子发病，女儿则成为下一代致病基因的携带者。因此，最好不要怀男

胎，而怀女胎则可以保留，其女儿长大结婚后，也只能生女孩。因为女性只是致病基因携带者，不会发病，而男性则会发病。

★ 再如进行性肌营养不良症，几乎全是男性发病。因此，未婚男女在结婚登记前进行体检是完全必要的，对于有宗族遗传病的人，虽然可以结婚，但在婚后想生育时，一定要在医生的指导下，监护其生育过程，并控制胎儿的性别，以免把遗传病带给下一代，给家庭和孩子日后的生活带来不幸。

那么，年轻夫妇能否通过采取某些措施，来决定生男生女呢？美国哥伦比亚大学妇产科教授谢德尔博士曾发现精子可分两类，即Y精子和X精子。X精子头大而重，活动力弱，但生存时间长，嗜酸性环境；Y精子头

小而轻，活动力强，寿命短一些，嗜碱性环境。

由此他提出了“人工控制性别”理论。根据这个理论，就可以采用人工方法来达到控制胎儿性别的目的。其方法大致有以下五种：

### 1、饮食控制法

通过饮食，改变人体内的酸碱度，创造一个适宜于X或Y精子的环境。女性在受孕前1~3个月多吃碱性食物，如蔬菜、水果、粗粮、白薯、土豆、虾、贝类、蟹、苏打饼干和不含奶油的点心等，生男孩的机会就大；多吃酸性食物或富含钙、镁的食物，如糖、蛋白质、脂肪类、花生、核桃、杏仁等，生女孩的机会就大。

## 2、改变阴道酸碱度

在男女同房之前，女方采用 2%~2.5% 的苏打水冲洗阴道，则可以增加生男孩的几率；用 30%~50% 的食醋或 1% 的乳酸钠冲洗阴道，则可增加生女孩的机会。

## 3、掌握排卵期

通过基础体温测量法，掌握排卵的时间，一般在接近排卵时同房，易生男孩；过了排卵期后同房易生女孩。这主要是根据 X 和 Y 精子寿命长短的特点，人为地制造促使精子和卵子结合的环境。

## 4、控制同房次数

如果同房次数较多，每

次射精时的精子量会减少，则生女孩的可能性大；反之，生男孩的机会就大。

## 5、把握射精时间及深浅

如果男方在女方达到性高潮时射精，同时深入到女方宫口周围射精，则易得男孩；如果男方在射精后女方才达到性高潮甚至未达到性高潮，且射精部位仅在阴道较浅处，易得女孩。

性别的控制，目前还处于理论和实验室研究的阶段，生男生女还远远不能随心所欲。以上介绍的五种方法，尽管在理论上有一定的依据，但在实践中情况复杂，影响的因素很多，人工掌握起来也有一定的难度。

## 第二节 生育的最佳年龄、季节和时机

### 一、易受孕期的判断

判断月经周期中容易受孕的阶段，对新婚夫妇双方而言，无论是希望受孕或者要求避孕，都是非常有用的。一般而言，女性在每个月经周期中，可能怀孕的时间也仅仅只有5天左右。

女性生殖细胞卵子在输卵管中的寿命仅12~36小时，即使精子处在良好的宫颈黏液环境中能存活3~5天，受孕通常也只能发生在性交的24小时之内。因此，抓住女性容易受孕的阶段，选择女性排卵的日子通过完

美的性交输入高质量的精子，是生育一个健康、聪明的小宝宝的物质基础。

很多症候和体能特征能够反映出女性体内的排卵现象。

首先，月经周期的长度可以判断女性的排卵日期。

我们在以上内容中已经介绍过测量“基础温度”可以找到女性排卵的大致时期。但是如果新婚女性没有条件做这种工作，那么通过对月经周期的推算，也可判断女性的最易受孕阶段。我们已经知道，女性的月经周期虽然大致相同但也不是完全相同的，多数在21~35

天。排卵则发生在下次月经前14天左右。

由此，便可推算出自己的最易受孕期。例如，通过一段时间的记录，自己的月经周期一般在22~30天之间时，以 $22-14=8$ ，以 $30-14=16$ ，那么，每个月经周期的第8~16天便是最易受孕的阶段。

其次，宫颈黏液的变化可以判断女性的排卵日期。

女性在排卵前，卵巢分泌的雌激素会不断增加。雌激素促进宫颈分泌出滑润、清亮或白色的黏液，这种黏液富有弹性，可拉成由粗变细的丝状，犹如蛋清。

这些黏液会经阴道流出，女性通过经验积累，就很容易学会观察。这类黏液的分泌既可过滤异常精子，又可为健康精子提供营养和通道，引导它们经过宫颈、

子宫而进入输卵管。因而，在医学上称这类黏液为“易受孕型黏液”。

虽然，不同女性因不同月经周期使易受孕型黏液流出的时间不尽相同，但如果坚持观察和记录，就会发现和了解自己的易受孕型黏液的基本特征和出现规律。

易受孕型黏液的出现，标志着女性的排卵日即将来临。如果要求避孕，那么在这个阶段应严禁性生活；如需同房，必须采取严格的避孕措施。反之，如果希望受孕，那么最易受孕时机是易受孕型黏液出现后的最后两天里，在这时间同房，可获得最高的受孕率。

女性在排卵之后，宫颈会分泌出很稠的黏液，并形成黏液栓。阴道没有或仅有极少许黏液流出，阴道口呈干燥状或少许黏稠感。这种

情况将持续到下次排卵前再出现易受孕型黏液为止。在排卵后的这个阶段，宫颈处于关闭状态，阴道内的环境呈现酸性，不利于精子的活动。

★ 其三，宫颈状况的改变也可以判断女性的排卵日期。

女性每当月经中期，宫颈上升约 2.5 厘米，并且性状变软，宫颈口微微张开。这种变化与宫颈黏液性状随月经周期的变化有相应的关系，也是女性身体另一次排卵所提供的信号。如果这时采取蹲姿，用一手指进入阴道，很容易触摸到宫颈。女性可以通过反复实践，每个周期摸几次，不出几个周期便可体会到自己宫颈性状的变化。

最后，身体其他某些部位的变化也可以判断女性的

排卵日期。

下腹部一侧触痛、刺痛或发生剧痛称为月经间痛，这种情况常发生在接受排卵时；少量出血或宫颈黏液呈粉红色、咖啡色，这也是女性接近排卵时的信号；排卵后会出现一些经前的综合症状如头痛、背痛、全身疼痛、烦躁、乳头不适、小腹胀、体重增加、皮肤不适等，女性细心体会，也可掌握排卵规律。

## 二、最佳生育年龄

我国为了推行计划生育，控制人口数量，提高人口质量，根据《宪法》和《婚姻法》及国家有关规定，制定了计划生育条例，推行和鼓励晚婚、晚育、少生、优生，每对夫妇只生一个孩子。那么，什么年龄生育孩

子是最佳的呢？

## 1、母亲的最佳生育年龄

孩子的机体是在母体中发育成熟并从母体中分娩出来的。因此，母亲的生育年龄同胎儿的质量和胎儿从母体中顺利分娩有着密切关系。

不同地区、不同国家，人们的生理成熟年龄不同。非洲一些国家，人们生理成熟相对早一些，而亚洲一些国家则相对晚一些。我国法律规定结婚年龄，男方不得早于22岁，女方不得早于20岁。然而，法律规定的是男女双方被允许结婚的最低年龄限度，并非是最佳生育年龄。

从医学角度来看，我国女性结婚后最佳生育年龄区段为24~29岁；而女性正常

生育年龄则在20~34岁之间。

女性到了20岁以后，一方面生理发育已经成熟，这包括骨骼的发育已使孕妇有了足够容纳胎儿的骨盆；肌肉的发展已使孕妇有了足够的子宫收缩能力；心脏的发展能使孕妇给胎儿提供一套良好的供血系统，同时也使孕妇本人能够承受住这巨大的负担。

另一方面，心理发展也已成熟，这主要表现在这个年龄以后的女性已能适应家庭生活中的角色变化，情绪趋于平静与稳定，责任心增强，自我意识加强，独立处事能力提高，同时也更善于处理各种人际关系和社会关系。

但是，真正的最佳生育年龄一般应到24岁以后。这是因为，从国家来看，青

★ 年夫妇结婚以后两三年再生育，有利于控制人口增长；从个人和家庭来看，婚后有个缓冲时间，有利于夫妇双方健康、学习和工作，在经济和精力上都不至于过份紧张；从未来的小宝宝来说，父母年龄稍大一些，经济条件更宽绰一些，对接受优生更为有利。

另外，女性生育理想年龄的选择，对于不同的新婚夫妇来说，还往往受着诸多因素的制约，因而不能肯定地说，除了上述最佳生育年龄区段外，其他区段都不算理想的生育年龄区段。

相反地，有许多的新婚夫妇越来越重视主客观条件的综合因素，以求得生育年龄的最佳适宜区段。如有的新婚夫妇在事业上正处于艰苦的创业时期或恰是如日中天的阶段，为了保证事业发

展的连续性，不妨把生育年龄稍加推迟；如有的年轻夫妇特别是女方本人正处于学习攻读阶段，为了把全部精力都投入到学习中，也把生育问题放到结业之后再加考虑；也有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治，或有慢性疾病需要治愈时，也应该待以后再考虑生育问题。

凡此各种的做法，即使是超过了从医学角度看的最佳生育年龄区段，也可以视为另一种意义上的最佳适宜区段。

根据国内对 24150 例新生儿及其母亲的调查结果表明，23 岁前分娩的新生儿，其体格发育的 6 项指标——体重、身长、手臂长、头围、胸围、上臂围，均比 24 岁后分娩的新生儿落后，早产和过期产的百分率也比

后者高；但 24~29 岁和 30~34 岁这两个年龄组中，新生儿体格发育指标几乎完全一致，是所有年龄组中最好的，而且早产与过期产的百分率也最低，只是在足月产的百分率上后者比前者低了 1.26%。

这就是说，女性在 24 岁以后生育，胎儿的体质要比 23 岁以前的要好一些，而在 24~34 岁的年龄区段中生育都可以保持胎儿的好体质。

然而，一般说来，在 24~29 岁的年龄区段是女性生育的最佳年龄。因为在这期间男女双方都已发育成熟，生殖力旺盛，精子和卵子的质量也是最好；此时孕育的孩子体质最好，先天性畸形发生率最低。

同时，从妇产科角度来讲，这区段的难产发生率也

最低。大量的资料说明，在这个年龄区段内，妊娠和分娩过程母婴情况都是比较良好的。从医学科学的理论上说，妇女生育最好不要超过 30 岁，尤其不要超过 35 岁。

35 岁以后妊娠、分娩的胎儿患某些先天性疾病和低体重儿的发生率增高。以先天性愚型（一种先天性智力低下）为例，母亲 24~29 岁分娩的发生率为 1/1500，30~34 岁分娩的发生率为 1/800，35~39 岁分娩的发生率上升至 1/250。这是由于随着母亲年龄的增长，卵细胞容易出现脱水或受内外分泌影响而发生畸变，这样的卵细胞受精后发育成的新个体，就会出现流产、死胎以及胎儿畸形等各种疾病。

同时，35 岁以后初产，会使分娩时间过长和死胎增

多。这是由于高龄产妇的肌肉弹性及张力降低，宫缩力量减弱，使得胎儿久久不能产出，导致分娩时间过长，而引起胎儿在宫内窒息，甚至死亡。另外，许多高龄产妇在怀孕期间容易得妊娠高血压、糖尿病，特别是一些身体较胖的产妇，更易在怀孕中期得高血压。高血压严重者会使产妇本人及胎儿面临危险。再则，35岁以上的产妇，其产后恢复也不如34岁以下的产妇。

由于一些特殊原因到了高龄才生育，那么也不必过份担忧和紧张，可在怀孕期做好定期产前检查，如有异常可能，可及时作出诊断，进行处理。分娩时要严密监护，以保母婴安全。

## 2、父亲年龄对胎儿的影响

父亲的年龄对胎儿体质以及孩子以后的成长也大有影响。父亲的年龄对胎儿的影响是通过一个生殖细胞——精子实现的。胎儿虽然生长于母体之内，它却是由父亲的精子和母亲的卵子共同合成的，不管胎儿处于怎样的环境，它的一半来自父亲的事实是无可改变的。

法国的一项研究显示，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岁停止。法国遗传学家摩理士认为，30~40岁之间父亲所生孩子是最优秀的。父亲的年龄到了60岁以上，先天愚型儿的出生率急剧增加。

这是因为，随着父亲的年龄增大，生殖细胞染色体容易产生不分离，后代发生21 三体综合症、13 三体综合症、18 三体综合症及X 单位综合症等严重染色体病的机会明显增加。男子到了60 岁以后，尽管还有产生精子的能力，但精子的质量远不及青壮年。

因为，父龄越大，精子的遗传物质发生突变的机会就增多，后代出现遗传病的机会也会相应增加。高龄父亲的精子突变的原因有：长期受到环境污染，各种化学物质作用，特别是吸烟或饮酒的不良影响等等。从优生学的角度来说，男子在55 岁以后最好不再生育。

### 三、孕前的生理与心理准备

受孕之前，母亲需要在生理上做好充分的准备。有不少人认为，妻子怀孕后再加强营养也不迟，这是一种错误的观点。因为女性在妊娠早期是脑细胞形成的数目能否达到正常的关键期，胚胎所需营养惟一的来源是母体子宫内膜储存的养料，而子宫内膜所含营养的状况靠孕前形成，其营养的状况直接而全面地影响着胚胎发育的质量。

因此，女性在受孕前的几个月内就应重视自己的营养调配，特别应多吃一些青菜、瓜果、鱼类、肉类和豆制品类食品，以便摄取更多的蛋白质和多种维生素，养成良好的饮食习惯，不偏

食，不忌嘴，注意摄取含碘多的食品，如海带、紫菜、海蜇等，充分为子宫内膜输送日后胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。炊具避免使用铝制品及彩色搪瓷制品，避免食用含食品添加剂、色素和防腐剂的食品。

医学专家认为，夫妇双方通过经常性的体育锻炼，保持良好的体质，能为下一代提供较好的遗传素质。一般孕前的锻炼时间应安排在15~30分钟以上，适合的运动项目有慢跑、散步、广播操、健美操、太极拳、跳绳、踢毽、乒乓球、羽毛球等。

最好进行晨炼，运动结束后注意保暖，以防感冒。在节假日中，进行郊游和登山等活动，更能丰富生活内容，同时达到增强体质目的。

的。平时养成正常的生活习惯，按时就寝和起床，保证充足的睡眠时间。

受孕之前，女性在生理上做好充分准备的同时，夫妇双方都要使心理环境保持和谐美好。

科学研究表明，人的情绪愉快，会使血液中增加有益于健康的化学物质。心理健康对准备生育孩子的夫妇双方都不可忽视，如受到较重的精神刺激、情绪不佳、忧郁愁闷、夫妻不和等等，在这种心理状态下，不应受孕。这是因为在这种精神状态下受孕，会直接影响胎儿的质量。

总之，夫妇生育孩子，从家庭伦理角度来看，是一种爱的传递、交融和结合，它必须是以夫妇之间的情感为基础的。而受孕以后的妊娠和分娩，都应该是夫妇之