

李翠英 主编



HAOMAMA YUNYU BAODIAN

好妈妈孕育 宝典



河北科学技术出版社

好妈妈孕育

宝典

李翠英 主编

河北科学技术出版社

主 编 李翠英

副主编 王丽芬 张玉荣 龚巍巍 郑巍巍
霍振国

图书在版编目 (C I P) 数据

好妈妈孕育宝典 / 李翠英主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7 - 5375 - 3086 - 6

I. 好... II. 李... III. ①妊娠期 - 妇幼保健②围产期 - 妇幼保健③胎教④婴幼儿 - 妇幼保健 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 015964 号

好妈妈孕育宝典

李翠英 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编: 050071)

印 刷 河北供销印刷厂

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 9.875

字 数 205000

版 次 2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



目 录

第1章	孕前准备篇	1
第2章	孕期保健篇	23
第3章	孕妇日常生活饮食篇	53
第4章	准妈妈十月食谱篇	83
第5章	孕产妇简易食疗篇	113
第6章	孕产妇用药篇	127
第7章	孕期胎教篇	139
第8章	产后保健篇	151
第9章	儿童成长发育篇	159
第10章	儿童喂养篇	189
第11章	儿童日常生活篇	203
第12章	儿童营养及食疗篇	221
第13章	儿童心理卫生篇	249
第14章	小儿常见病与急症篇	263



儿童传染病学

第 15 章 小儿常见传染病与疫苗接种篇	291
参考文献	310

好妈妈孕育宝典
YUNQIANZHUNBEIPIAN

孕前准备篇

第1章





1. 做好孕前身体条件的准备

孕前准备充分，不仅有利于孕妇身体健康，而且也有利于优生。我们建议准备做父母的年轻人在怀孕前应做一些身体上、心理上、营养上的准备，以良好的状态，迎接一个崭新的生命。

受孕应该在夫妻双方身体健康的状态下进行，包括男女双方或一方未患急慢性传染病及重要脏器严重器质性疾病；男女双方均处于心情愉快、情绪饱满、精力充沛的最佳状态；双方均应避免在过度劳累、情绪不佳或大量吸烟、饮酒后受孕，从计划怀孕前2~3个月禁烟，尽量不饮酒。

应该注意的是，身体健康状况不能只凭自我感觉。某些传染病在潜伏期内、某些遗传性疾病、大病初起等可能无明显症状，但不能确定就是身体健康。因此，准备受孕的夫妇应该到医疗保健部门进行一次系统的健康检查。特别是妻子孕前应该做优生四项（巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、风疹病毒、弓形体）的检查，感染其中任何一种病原体，怀孕后对胎儿都有很强的致畸性。

2. 做好营养和受孕环境的准备

孕前男女双方就应该适当地加强营养，多吃些含优质蛋白质、丰富维生素、必需微量元素的食品，如瘦肉、鱼虾、禽蛋、豆类、蔬菜、水果等。因为不仅优良的精子、卵子和营养状态有关，而且在妊娠早期，由于妊娠反应，胎儿的发



育在很大程度上依赖于孕妇体内的营养储备，孕前营养状态良好，这种储备才充分。

受孕环境的准备有两方面：一是从事与有毒、有害、高温、放射线及电离辐射物质密切接触的工作的夫妇（特别是女方）应暂时调离原工作岗位，以保障精子、卵子的质量。二是应该对受孕的时间、地点有所选择。一般情况下应避免在10~11月或3~4月受孕，以免宝宝在酷夏或严冬时出生。受孕地点力求舒适、幽雅、空气新鲜，避免旅途受孕。

3. 做好受孕相关知识准备

夫妻双方应该对在什么情况下受孕，在什么情况下不宜受孕，怎样受孕有利于优生，受孕后怎样才能早发现、早确诊，以及如何做好孕期保健，怎样才能保护好孕妇的身体健康和有利于胎儿的生长发育，孕期易出现的异常情况有哪些、如何防治，分娩方式的选择等方面的知识有所了解，这对安全度过孕期、分娩期是很有利的。

4. 吸烟对男子性功能有损害

烟草中的多种化学物质对人体健康损害严重，可使许多疾病发生或发展，且有致癌作用。吸烟对男性的影响主要是导致性功能障碍、不育和生殖系统疾病的发生。吸烟时烟草中的尼古丁给男性烟民带来以下危害：

(1) 尼古丁抑制男性激素的分泌，使男子性欲降低，引起阳痿。



- (2) 尼古丁诱发精索静脉曲张，导致男性不育。
- (3) 尼古丁可使睾丸萎缩、精子发育中断和形态异常。
- (4) 尼古丁可引起男性慢性前列腺炎、早泄、血精症、不射精症等。

5. 吸烟对女子身体危害大

女性吸烟可导致身体早衰，脸色灰暗，机体抵抗力下降，过早绝经和发生宫颈癌。妊娠期吸烟可使胎儿智力和身体发育缓慢，胎儿出生后体重较正常偏低，严重的引起自然流产、胎死宫内。女性吸烟还可致性冷漠、性快感缺乏甚至丧失。

6. 停避孕药后不能立即怀孕

采取避孕药避孕的女性停药后不能立即怀孕，因避孕药主要成分是雌、孕激素，停药后体内还有一定的贮积，此时怀孕易造成胎儿生殖系统先天发育畸形，应停用避孕药半年后再计划怀孕。半年内可采取男用避孕套继续避孕，并于计划怀孕前3个月开始服用小剂量叶酸片，如斯利安，预防胎儿神经管畸形的发生。

7. 优生要从几个方面做起

- (1) 只有少生才能优生：对一个家庭来说，人口太多会造成经济拮据，家庭生活困难，这无疑降低了孩子们的生存



质量，影响他们的前程，同时，也给国家带来沉重的人口压力，不仅影响国民经济的发展，也妨碍社会的进步。因此，只有少生才能优生。

(2) 择优而生：怀孕过程中，健康的胚胎能生存，而一些发育不健康的胚胎在怀孕初期会自然流产；到怀孕中晚期应定期检查，发现异常要进一步确诊，确系畸形儿的，要尽早终止妊娠行中晚期引产；男女任何一方家族中有遗传病史的更应提高警惕，双方家族中患有再现风险高的遗传病的孕妇，孕期可做羊水DNA的检测，以便及早发现严重遗传病儿，杜绝或减少残疾儿的出生。

(3) 选择好对象：血缘远的男女相结合，不易造成同一种隐性致病基因相遇，为后代带来隐性遗传病的机会就少。如果近亲男女结合，由于有许多基因是相同的，就有更大的可能带有同样的隐性致病基因，导致后代出现隐性遗传病患者。因此，禁止近亲结婚，就能大大降低遗传病的发病率。

(4) 适龄婚育：一般认为，女性生育能力最强的时间在25~30岁之间，此年龄段的女性能给婴儿在母腹中的生长发育创造良好的条件；男子也是在25~30岁之间生育能力最强，孩子智力的遗传大多来自于父亲，此年龄段的男子正是智力成熟的时期，故选择男女年龄在25~30岁之间生育为最佳时期。

8. 想优生婚前体检不可少

婚前体检是对准备结婚的男女双方可能患有的影响结婚和生育的疾病进行的医学检查，如严重内科疾病、指定的传



染病、严重的遗传病、精神病等。针对检出的疾病对男女双方进行婚前卫生咨询和婚前卫生指导，提出有关婚育的医学指导意见。在婚检人群中未发现有医学上不宜结婚的情形，占绝大多数。一般婚检疾病检出率为12%左右，而影响到结婚、生育的异常及疾病高达2.0%左右。如果没有进行婚检，会给今后的婚姻生活、优生留下隐患。

9. 婚前体检的作用

婚前体检不仅可以对受检者的身体状况进行一次筛查，还有以下作用：

(1) 防止遗传性疾病遗传给下一代，阻止传染性疾病的传播，预防和避免缺陷儿的出现。

(2) 当事人从中学到一系列健康保健知识、计划生育调节知识，从而避免非意愿妊娠，减少人流次数，避免人流引发的一系列不良后果，如生殖器感染、不孕、子宫内膜异位症等。

(3) 了解一些有关受孕前的准备、环境和疾病对后代影响的孕前保健知识。所以说婚前保健是优生监督的第一关，对促进生殖健康有很重要的作用。

10. 什么人该做婚前体检

婚前体检对每一对准夫妇都是很重要的，但是目前有一部分人还意识不到其重要性，因此婚前体检还不能成为每个人的自觉行动。我们建议，具有下列情况的准夫妇们一定要



进行婚前体检。

(1) 有先天性疾病家族史者，尤其是有对自主生活能力有影响的严重遗传疾病史的人。

(2) 亲属中有引产、分娩过病儿或畸形儿的人。

(3) 已知身体为有病状态或先天畸形已做过矫正手术者。

(4) 携带各种病毒者。

(5) 工作中经常接触有毒、有害物质者。

(6) 既往患过严重的疾病，如心脏、肝脏、肾脏疾病或糖尿病、甲亢等。

(7) 原发闭经（从来没来过月经）或月经血量一直很少、月经不规则的人。

有以上情况之一者最好能接受一次婚前体检。这样不仅有益于个人的身体健康，也为新家庭的维系奠定了基础，更为未来小宝宝的健康提供了一定的保障。

11. 几种不宜结婚生育的情况

我国婚姻法中除明确指出麻风病患者禁止结婚外，其余病种未作说明和规定，这是一个有待进一步明确的问题。医学专家建议有以下情形的不宜结婚：

(1) 双方为直系血亲、三代以内旁系血亲。

(2) 患有可能严重危害配偶身体健康的疾病，如麻风病、性传播疾病未经治愈者；婚后可能导致对方感染的疾病，或一旦怀孕对孕妇或后代健康都不利的疾病。

(3) 严重遗传病和先天畸形，如先天性痴呆、精神分裂症等。这些疾病目前尚无有效治疗方法，但会通过不同方式



传给后代。建议先做绝育手术，然后再结婚。

(4) 男女双方近亲中都有人患同一遗传病的。这主要是指隐性遗传病和某些多基因遗传病。例如先天性聋哑、全身性白化病等。准备结婚的男女双方似乎并无病态，但很可能都是同一遗传病基因携带者，这些人不宜结婚，一旦结婚，子女中发生遗传病的可能性极大。

(5) 严重精神病，在病情发作期有攻击危害行为的，包括精神分裂症与躁狂抑郁性精神病，须经治疗好转并且2年以上没有复发才能考虑结婚。因为这两种疾病具有一定的遗传性，患者子女发病机会明显高于一般人群。如夫妻双方都患这类疾病，即使治愈，生育的子女发病机会也多。

(6) 重度智力低下者，原因可能有遗传的与非遗传的。他们即使结婚，也不能识别自己的配偶，无法承担婚姻、家庭的责任与义务。如果是遗传性智力低下就更不应该结婚，以免影响下一代。

(7) 无法矫正的生殖器官畸形，患者婚后不能进行正常的性生活的。

12. 几种暂缓结婚的情况

有些疾病经过治疗是可以痊愈的，痊愈后再结婚对双方有好处，在患病期间应该积极治疗，以下情况应暂缓结婚。

(1) 生殖器官畸形经矫治后可行正常性生活者。生殖器官发育异常，如隐睾、小睾丸、尿道下裂、先天性无阴道、阴道隔膜、处女膜闭锁、严重的性功能障碍、两性畸形的患者，可以先进行治疗，择期结婚。



(2) 甲肝等急性传染病，血液病，严重心、肝、肾等重要器官疾病，未治愈或疾病未减轻和稳定者，暂不宜结婚。

(3) 患传染病仍处于传染期内的患者也应暂缓结婚，治愈后结婚。

(4) 慢性心、肺、肾疾病，代谢病等患者应等病情控制后才能结婚。

(5) 指定传染病在传染期内，梅毒、淋病等性病和麻风病尚未彻底治愈者不宜结婚。

13. 通过婚前检查能发现的疾病

(1) 有些影响生育甚至性生活的疾病，当事人自己可能也不知晓，例如克氏综合征（一种男性的先天性疾病）、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、生殖系统发育畸形等。

(2) 乙肝病毒携带者、梅毒潜伏期，患者自身没有任何症状，只有在婚检化验时才能被发现。

14. 乙肝病毒携带者对婚育的影响

乙肝病毒携带者一般自己没有任何症状，往往通过就业体检、征兵体检或是婚前体检才发现。没有症状不等于没有疾病，尤其是HBV-DNA阳性的乙肝病毒携带者都是有传染性的。

当乙肝病毒传播到另一个人体内，就有可能使后者患病。在乙肝病毒传播途径中，母婴垂直传播是重要的途径。只有保障母亲健康，才能保障下一代的安全。故当男方为乙



肝病毒携带者，且 HBV-DNA 阳性时，女方应在被病毒感染前接种乙肝疫苗，产生自我保护能力，这样才能保护未来的小宝宝。当女方为乙肝病毒携带者，且 HBN-DNA 阳性时，大三阳传染性强，应积极治疗转小三阳后再生育。小三阳者孕期的 7、8、9 月和新生儿出生后 24 小时内、14 天时各注射乙肝高效价免疫球蛋白 1 支，并计划接种乙肝疫苗，可大大降低孩子被传染的几率。

15. 避免计划外怀孕

一般青年人婚后正处于创业时期。目前，社会快速发展，工作竞争日益激烈，大部分年轻人婚后都不打算立即要孩子，这就需要年轻人婚后了解一些避孕知识，有计划地怀孕，根据避孕时间长短选择避孕方法。意外怀孕是很多女性都经历过的烦恼，既损害健康，又影响工作，生活中经常为此提心吊胆。然而，你如果能对多种避孕方法有所了解，尤其是能够从中找出自己避孕失败的原因，并选择出最适合自己的的一种方式，你就不会再被这个问题所困扰了。

16. 避孕套避孕法

(1) 男用避孕套：为男性的避孕方法，应用前要检查包装上的生产日期、保质期，过期的不用。优点是使用方便，对女性身体的生理无丝毫干扰作用，但个别男性不愿使用。另外使用避孕套还有防病保健的作用，防止性传播疾病（如滴虫性阴道炎、念珠菌阴道炎、淋病、尖锐湿疣、单纯生殖



器疱疹、艾滋病、梅毒等)的交叉感染,适合短期和长期避孕。避孕机理:通过避免精子与卵子相遇而避孕,成功率为80%~90%。需注意的是,避孕套型号一定要与使用者适宜;而且,一定要在房事一开始时就使用,破损和变质的避孕套千万不能再使用;不要让避孕套滑脱和精液外溢,事后须按住避孕套的上口与阴茎一并抽出,并检查避孕套的小囊内有无精液,这样才能证实避孕套确无破损。在使用过程中若发现避孕套破裂,应嘱女方立即持蹲位,尽量排出精液并立即冲洗阴道,再将外用杀精药物放入阴道深部,或在72小时内采取紧急避孕方法,千万不要存有侥幸心理。

(2) 女用避孕套:这是一种新型的避孕工具。在当今全球性传播疾病流行的情况下,它对于女性既可防止意外妊娠,又可保护不染上性病。更重要的是它是专为女性而设计,使女性在性生活时,完全不受男性意愿的支配,保持主动,自己想要用的时候就用。

女用避孕套包括一个合适的口袋样套和2个柔韧有弹性可弯曲的环。内环在避孕套的末端,使用时放置在阴道的深部,可起到内部固定作用;外环形成避孕套的外缘,留在阴道口外。性生活时可保护阴唇和阴茎根部,可在很大程度上防止性传播疾病。

17. 安全期避孕法

安全期避孕法只适于月经周期非常规则的女性。这样的女性大约是在下次月经前的14~16天排卵,在此日期前后的2~4天内不安全,其他日期则是安全的。最好偶尔使用,



长期使用也会不安全。避孕机理是避开排卵受孕时间而避孕，成功率为70%~80%。安全期避孕法优点是：非常方便且性生活时不影响性感受。

18. 避孕药避孕法

口服避孕药有男用和女用两种。女用有短效、长效、避孕针和探亲避孕药等许多种。其避孕作用主要是抑制排卵和阻止受精卵在子宫里种植；男用口服避孕药有抑制精子产生和精子成熟的作用。口服避孕药避孕要点是：计划怀孕时，必须停药半年后才能受孕，因避孕药都属于激素类药，停药后在体内仍有一定贮积，易造成胎儿生殖系统先天发育畸形。停药半年内，再选用其他避孕方法避孕，如避孕套。另外，口服避孕药，可使体内的维生素消耗量增加，一定要注意补充维生素。刚分娩及哺乳妇女不宜服避孕药，建议使用避孕工具避孕，如避孕套、宫内节育环。

19. 宫内节育器避孕法

宫内节育器避孕方法适合计划避孕1年以上者，是将节育器放在女性宫腔内以达到避孕的方法。放置的时间应选择月经干净后的3~7天，到有条件的医院、妇幼保健机构、计生部门实施。宫内节育器避孕方法的避孕机理是通过防止受精卵在子宫内着床而避孕，成功率为95%以上。宫内节育器避孕方法的优点是：副反应少，可以放置很长时间，甚至到绝经时再取出。宫内节育器安全避孕要点：使用宫内节