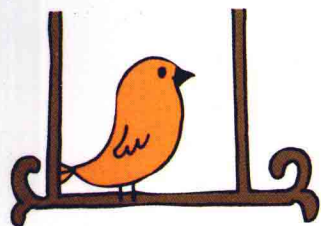


“专家打造 特惠钜献”

主编/沈弘 范蓉

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



给新手爸妈读的书

平安孕产指南



主编/沈弘 范蓉

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

平安孕产指南

给新手爸妈读的书



图书在版编目(CIP)数据

平安孕产指南/沈弘等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5345-6446-8

I. 平… II. 沈… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健③婴幼儿-哺育 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 214095 号

编写人员 沈 弘 范 蓉 胡 越 陈声容 胡世木

平安孕产指南——给新手爸妈读的书

主 编 沈 弘 范 蓉

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 17.5

字 数 300 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6446-8

定 价 28.00 元

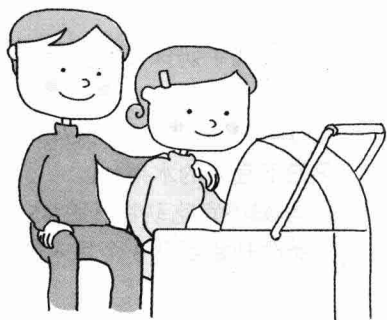
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

从未有过怀孕经验的年轻夫妇,都希望自己能孕育出一个健康、聪明、优质的宝宝。在整个孕育期、分娩、产后康复、哺乳期,对年轻的母亲进行科学的指导,不仅对母婴的每个阶段的指导有积极作用,对保护妇女、婴儿的健康也有重要意义。如何哺育好一个健康、有活力的婴儿,不仅关系到千家万户的幸福,而且是维系民族、国家和人类是否能保持持续发展的重大课题。保障儿童健康,需要从孕前“培优”计划和双方身体检查开始,选择最佳生育年龄,最佳受孕季节……为生一个健康、聪明的优质宝宝而准备。本书对孕前、孕中、分娩、产后恢复、新生儿的护理、新生儿的常见病、新生儿的喂养等问题,作全面的指导。

在这里要感谢中国人民解放军海军第四一八医院孙荣生主任医师,南京军区总医院宁静副主任医师为本书献策,帮助和指导。希望本书能对年轻夫妇实现自己的愿望——生一个健康、聪明、优质的宝宝——有所裨益。





目录

第一篇 怀孕篇

A 优生准备 /2

- 一、孕前优生咨询/2
- 二、孕前的“培优”计划/2
- 三、孕前双方身体准备/3
- 四、男方为优生创造条件/4
- 五、孕前女方应关心的事/7
- 六、双方孕前必查“病毒六项”/8
- 七、孕前女方能否预防接种/8
- 八、影响生育的几种食品/8
- 九、孕前排毒食品/9
- 十、最佳生育年龄/10
- 十一、高龄孕妇易怀先天畸形儿/10
- 十二、已经成为高龄孕妇怎么办/11
- 十三、最佳受孕季节/11
- 十四、最佳受孕时机/11
- 十五、最佳做爱的方式/12
- 十六、避免“灰色”时间受孕/13
- 十七、哪些疾病治愈后才能怀孕/14
- 十八、糖尿病患者控制血糖可怀孕/15
- 十九、优生绿色通道 30 条/15

B 确诊怀孕的方法 /17

- 一、什么是怀孕/17

- 二、什么是基础体温/17

- 三、诊断怀孕的方法/18

- 四、怎样推算预产期/19

C 定期检查身体 /20

- 一、第一次健康检查——“孕妇保健卡”/20
- 二、正常情况下体检的时间/20
- 三、产前检查——防胎儿畸形,及早发现新生缺陷儿/21
- 四、高龄孕妇必要的检查/22
- 五、艾滋病——母婴传播/23
- 六、孕初期的反应/23

D 呵护行动 /25

- 一、丈夫的呵护行动——使孕妇保持良好的心态/25



二、夫妻心理因素对胎儿有影响/26

三、母胎——同心同体/26

四、孕妇快乐情绪保持法/27

五、准爸爸的“妊娠反应”/27

六、孕期准爸爸的职责/28

七、做快乐的孕妇/29

E 孕期的护理 /31

一、妊娠 0~8 周胚胎期的要点及注意事项/31

二、妊娠 9~12 周胎儿期的要点及注意事项/31

三、妊娠 13~16 周的要点及注意事项/32

四、妊娠 17~20 周的要点及注意事项/32

五、妊娠 21~24 周的要点及注意事项/33

六、妊娠 25~28 周的要点及注意事项/33

七、妊娠 29~32 周的要点及注意事项/34

八、妊娠 33~36 周的要点及注意事项/34

九、妊娠 37~40 周的要点及注意事项/35

十、孕早期异常情况的处理方法/35

十一、孕中晚期异常情况的处理方法/36

十二、孕期禁用药物/38

十三、孕期用药对胎儿有哪些影响/38

F 孕期的衣、食、住、行 /39

一、孕前双方饮食原则/39

二、孕妇的必选食谱/39

三、早孕呕吐的食疗/41

四、孕妇每天一只鸡蛋/41

五、孕妇慎用大豆食品/41



六、孕妇慎用土豆食品/42

七、孕妇慎食螃蟹/42

八、孕妇多喝牛奶保证自己营养,增加新生儿体重/43

九、推荐孕妇适宜吃的水果/43

十、孕妇不宜吃的水果/44

十一、孕妇不宜吃动物肝脏/45

十二、受孕开始到孕 3 个月末的饮食特点/46

十三、孕 4 个月到 6 个月末的饮食特点/46

十四、孕 7 个月至小儿出生阶段的饮食特点/47

十五、对牙齿有益的食品/48

十六、注意避免的食物/48

十七、孕妇禁忌食物/49

十八、孕妇饮食中九不宜/50

十九、不宜滥服补品 /52

二十、孕期感冒注意以下几个方面/53

二十一、选择内衣的基本原则/53

二十二、胸罩的选择/53

二十三、内裤的选择/53

G 孕期美容 /54

一、孕期美容注意点/54

二、孕期使用化妆品注意点/55

三、孕期的乳房护理/55

四、孕期的美容/56

五、准妈妈爱美要适度/57

六、预防妊娠纹/57

七、孕期的美发/58

八、孕妇洗脸注意事项/59

九、孕妇洗澡注意事项/59

十、孕期适当多吃植物油/60

十一、预防便秘自制润肠粥/60

H 孕期的运动 /61

一、孕期运动注意事项/61

二、散步运动/62

三、体操运动/62

四、孕妇瑜伽训练/63

五、孕妇盘腿练习/64

六、孕妇分腿练习/65

七、孕妇蹲姿练习/65

八、孕初期的产前运动/66

九、孕中期的产前运动/67

十、孕晚期的产前运动/68

I、准妈妈最关心的问题 /69

一、孕育聪明宝贝秘诀/69

二、孕妇饮水注意事项/71

三、孕妇注意以下几种水不能喝/71

四、孕期性生活注意事项/72

五、超声波扫描胎儿会畸形吗/72

六、孕晚期建议孕妇不要驾驶汽车/72

七、孕期能吃榴莲吗/72

八、吃木瓜容易流产吗/72

九、孕妇能吃燕窝吗/73

十、使用手机、计算机、微波炉对胎儿有影响吗/73

十一、孕妇睡眠少行吗/73

十二、孕妇能泡温泉吗/73

十三、孕妇能看牙吗/73

十四、孕妇接种疫苗对胎儿有影响吗/74

十五、孕晚期胎动的监测/74

J、正确的胎教 /75

一、胎教的分类/75

二、胎教的方法/75

三、夫妻胎教前的准备/77

四、准爸爸参与胎教/77

五、胎教能促进胎儿大脑发育/78

六、胎教时胎儿有感觉吗/79

七、孕早期的胎教/79

八、孕中期的胎教/80

九、孕晚期的胎教/82

第二篇

分娩篇

A 分娩前的准备 /84

一、分娩前的心理准备/84

二、分娩前的身体准备/84

三、分娩前准爸爸做好准妈妈的心理保健/84

四、新妈妈要准备的物品/85

五、婴儿出生前准备的物品/85

六、心情差会增加分娩过程的痛感/87

七、分娩前的“软件”准备工作/87

八、分娩前准爸爸要做什么准备/88

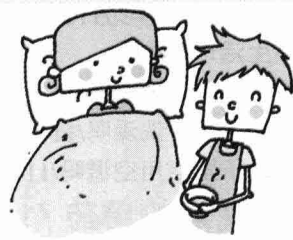
九、调整好呼吸能缩短产程/88

十、产妇突然分娩准爸爸该做什么/89

B 关注分娩前的危险信号 /90

一、分娩前不容忽视的先兆/90

二、为什么会发生早期破水/90



三、预防早期破水/91

四、处理早期破水的方法/91

五、什么是脐带脱出/92

六、见红的判断/92

七、真假临产/92

C 分娩必修课 /93

一、正常临产前会有什么先兆/93

二、分娩三产程/94

三、分娩所需的时间/94



四、介绍几种分娩方式/95

D 积极配合分娩 /97

一、有心理准备可减轻分娩疼痛/97

二、分娩时减轻疼痛的方法/99

三、进食充足的锌元素能减少分娩疼痛/
100

四、进食充足的钙质能减少分娩疼痛/
100

五、应用拉玛泽生产呼吸法能减少分娩
疼痛/100

六、拉玛泽生产呼吸法/101

七、腹式呼吸法,轻松迎接宝宝到来/103

八、顺利分娩需做到以下几点/103

九、掌握分娩知识,迎接分娩/103

十、分娩中应用镇痛麻醉药的原则/104

十一、孕妇如何度过分娩时刻/104

十二、按摩乳房能助生/105

十三、准爸爸在产房/106

十四、顺产的好处/106

十五、顺产的过程/106

十六、水中分娩注意点/107

十七、婴儿的第一声啼哭/107

十八、分娩后产妇将会经历什么/108

十九、新生儿将会经历什么/108

第三篇 产后恢复篇

A 产后恢复须知 /110

一、什么叫产褥期/110

二、分娩后第一天注意事项/110

三、坐月子的注意事项/111

四、产后生活琐事/112

五、产褥期何时需要就医/113

六、夏天坐月子能洗澡吗/114

七、夏天月子里能用空调吗/114

B 哺乳期的用药 /115

一、哺乳期慎用抗生素类药物和磺胺类
药物/115

二、哺乳期禁用各种中枢抑制药/116

三、哺乳期女性禁用抗甲状腺药物/116

四、哺乳期女性慎用的中药/116

C 产后身体保健 /117

一、产后身体检查,了解康复情况/117

二、产后伤口的护理/117

三、产后出血/118

四、产后恶露/119

五、产后排尿困难/119

六、产后淤血停滞腹痛/120

七、产后痔疮/120

八、产褥热/121

九、产后心力衰竭/121

十、产后会阴胀痛/122

十一、产后手脚麻木疼痛/122

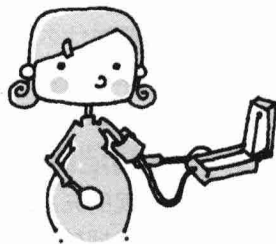
十二、产后子宫脱垂/123

十三、产后肌肉酸痛/123

十四、产后头痛/124

十五、产后乳房疼痛/124

十六、产后腰痛/124



- 十七、产后出汗/125
- 十八、产后脱发/125
- 十九、产后阴道松弛/127
- 二十、产后忧郁症/127
- 二十一、乳腺炎/128

D 产后的营养 /130

- 一、产后营养的搭配/130
- 二、饮食进补/131
- 三、产后营养精心安排/131
- 四、产后前几天多补充清淡的汤/132
- 五、产后多吃豆类食品/132
- 六、产后禁吃生冷的食物/132
- 七、产后能吃蔬菜、水果吗/133
- 八、产后饮食的注意事项/133
- 九、产后要大补吗/134
- 十、产后素食好处多/134
- 十一、健康美食/135

E 产后康复 /137

- 一、产后中医康复指导/137
- 二、产后中药康复指导/137
- 三、剖宫产康复指南/138
- 四、产后中医按摩/139

F 产后运动养生 /141

- 一、产后养生/141
- 二、瘦身健康一起抓/142
- 三、产后练瑜伽健身/143
- 四、产后瘦身不当影响母婴健康/144
- 五、产后瘦身操/144
- 六、产后运动的方法/146
- 七、剖宫产的产后运动/147
- 八、产后恢复体形的运动/148
- 九、产后运动操减肚腩/148
- 十、产后瘦身的饮食原则与饮食技巧/149
- 十一、摄取降低脂肪的食物/149

G 产后美容养颜 /150

- 一、饮食美容/150

- 二、食品吃出美丽的肌肤/151
- 三、水果吃出水嫩肌肤/151
- 四、米粥喝出美丽容颜/152
- 五、美容小偏方/153
- 六、橄榄油美容/153
- 七、自制保湿面膜/154
- 八、饮食防皱祛皱/155
- 九、美发/156
- 十、正确的洗发法/156
- 十一、正确梳理头发/156
- 十二、养发食疗小妙方/156
- 十三、十种食物可吃出细皮嫩肉/157
- 十四、热量低的食物/158
- 十五、健胸饮食/159
- 十六、豆腐能瘦身/159

H 产后保健 /160

- 一、产后乳房的保养/160
- 二、产后乳房的护理/160
- 三、断奶后的乳房按摩操/161
- 四、产后减肥中药方/162
- 五、水果可瘦身/163
- 六、产后瘦身需哺乳/163

I 产后生活起居 /164

- 一、哺乳期的内衣选择/164
- 二、哺乳期的内衣洗涤/164
- 三、产后防怀孕/164
- 四、产后保持乳房清洁/165
- 五、产后保持会阴清洁/165
- 六、产后保持身体清洁/166
- 七、产后刷牙/166



第四篇 哺育婴儿篇



A 母乳喂养 /168

- 一、母乳喂养的优点/168
- 二、尽快、尽早哺乳/169
- 三、初乳/169
- 四、采取正确哺乳姿势/169
- 五、新生儿每日哺乳的次数/170
- 六、新生儿每日哺乳量/170
- 七、如何判断母乳是否充足/170
- 八、怎样观察孩子是否吃饱/171
- 九、母乳喂养要点提示/171
- 十、喂养指导/172
- 十一、母乳喂养的误区/172
- 十二、什么时候断奶好/173
- 十三、正确的断奶方法/173
- 十四、立即见效的回乳方法/175
- 十五、什么时候给宝宝添加辅助食品/
175
- 十六、添加辅助食品注意点/175
- 十七、断奶后的饮食/176
- 十八、断奶后培养孩子良好的行为习惯/
176
- 十九、影响母乳分泌的因素/176
- 二十、乳房胀痛处理方法/177
- 二十一、挤母乳的方法/177
- 二十二、母乳喂养的缺点/178

B 人工喂养 /179

- 一、人工喂养注意事项/179
- 二、婴儿配方奶粉选购原则/180
- 三、奶嘴的选择及开口的方法/181
- 四、补充食物(液体、泥糊状和固体食物)的添加/181
- 五、添加泥糊状食物和固体食物的月龄及品种举例/182
- 六、新生儿的营养需求/183
- 七、婴幼儿所需营养的种类/183
- 八、婴幼儿所需重要营养素及其来源/
183
- 九、婴幼儿铁、锌和碘微量元素的补充/
184
- 十、优质营养,为学习能力打好基础/185
- 十一、婴儿不宜的食物/185
- 十二、从小培养婴儿良好的饮食习惯/
186
- 十三、鼓励婴儿欢乐就餐/187
- 十四、婴儿用手抓饭吃防挑食/187

C 新生儿的护理 /188

- 一、新生儿的抱法/188
- 二、新生儿衣服的穿脱/188
- 三、新生儿睡眠的特点/189
- 四、睡眠与哺乳的时间安排/189
- 五、新生儿睡眠注意事项/189
- 六、新生儿洗澡方法/190
- 七、新生儿按摩操/191
- 八、脐部的护理/192
- 九、婴儿不宜裹“蜡烛包”/192
- 十、预防婴儿吐奶/192
- 十一、预防婴儿呕吐/192

十二、观察大便、小便的数量和次数/193

十三、尿布的使用/193

D 新生儿的生理特点 /194

一、新生儿的健康标准/194

二、新生儿的体格检查/195

三、新生儿第一个月的生理指标和发育指标/196

四、新生儿第一个月的养育要点/196

E 新生儿的用药 /197

一、新生儿用药原则/197

二、新生儿用药禁忌/197

三、喂药方法选择/198

四、喂药步骤/199

F 新生儿疾病筛查 /200

一、为什么要进行新生儿疾病筛查/200

二、苯丙酮尿症/200

三、先天性甲状腺功能低下/201

四、先天性听力障碍/201

G 新生儿预防接种 /202

一、新生儿预防接种疫苗/202

二、及时接种卡介苗/202

三、接种乙型肝炎疫苗/203

四、小儿计划免疫程序/204

五、计划免疫外的4种常用疫苗/205

六、新生儿接种注意事项/206

H 新生儿的生理机能 /207

一、新生儿消化系统的特点/207

二、新生儿呼吸系统的特点/207

三、新生儿循环系统的特点/207

四、新生儿神经系统的特点/208

I 新生儿的反应能力 /209

一、觅食反应能力/209

二、吸吮反应能力/209

三、握持反应能力/209

四、步行反应能力/210

五、拥抱反应能力/210

六、不对称颈紧张反应能力/210

J 新生儿常见疾病及护理 /211

一、新生儿窒息/211

二、新生儿产伤/212

三、新生儿的“小红臀”/213

四、新生儿脱水/214

五、新生儿湿疹/214

六、新生儿硬肿症/216

七、新生儿缺铁性贫血/216

八、新生儿便血/217

九、新生儿佝偻病/217

十、新生儿盗汗/218

十一、新生儿外耳道疖肿/218

十二、新生儿感染/219

十三、新生儿肺炎/219

十四、新生儿黄疸/221

十五、新生儿低钙血症/221

十六、新生儿溶血病/222

十七、新生儿出血症/223

十八、新生儿低血糖症/224

十九、新生儿高血糖症/224

二十、新生儿颅内出血/225

二十一、新生儿缺氧缺血性脑病/226

二十二、新生儿败血症/226

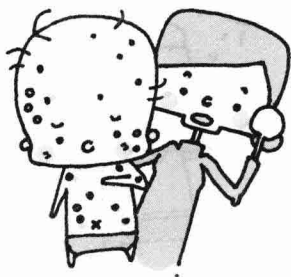
二十三、新生儿胎粪吸入综合征/227

二十四、新生儿胸锁乳突肌血肿/228

二十五、新生儿惊厥/229

二十六、新生儿脑瘫/229

二十七、预防婴幼儿手足口病/230



K 患病时婴幼儿的喂养 /232

- 一、早产、低出生体重儿的喂养/232
- 二、婴幼儿发热时的喂养/232
- 三、婴幼儿腹泻时的喂养/233

L 婴幼儿常见喂养问题 /234

- 一、婴幼儿溢奶/234
- 二、婴幼儿食物过敏/234
- 三、婴幼儿腹痛/235
- 四、婴幼儿便秘/235
- 五、婴幼儿龋齿/236

M 婴儿游泳 /237

- 一、婴儿游泳的好处/237
- 二、婴儿游泳什么时候最好/237
- 三、婴儿游泳不适宜者/238
- 四、婴儿游泳前的准备/238
- 五、婴儿游泳应循序渐进,讲究方法和技巧/239
- 六、婴儿练习潜泳的技巧/239
- 七、游泳中手的托护技术指导/239
- 八、婴儿游泳使用救生用品/240
- 九、游泳操和按摩结合起来/240
- 十、游泳和游戏结合起来/240
- 十一、婴儿游泳注意事项/240
- 十二、婴儿游泳时啼哭的原因和解决方法/241
- 十三、婴儿游泳洗澡后的护理步骤/242

N 婴幼儿期的发育成长 /243

- 一、对新生儿进行感官刺激/243
- 二、婴幼儿期记忆的特点/244
- 三、婴幼儿期想象力的特点/244
- 四、婴幼儿期智力开发的特点/245
- 五、婴幼儿期语言学习的特点/246
- 六、婴幼儿行为养成期的特点/246
- 七、婴幼儿期情绪智力的特点/247

O 父母关心的问题 /248

- 一、聪明孩子大脑发育慢/248

二、新生儿会学习吗/248

三、新生儿的学习能力/248

四、掌握最佳方式增强新生儿学习能力/249

五、爸爸切勿疏忽关心孩子/249

六、父母应该是孩子的朋友/250

七、培养健康宝宝/250

八、音乐能挖掘婴幼儿的潜能/251

九、音乐有利于孩子智力发展/251

十、教育孩子要从孝道抓起/252

十一、多动小手大脑聪明/252

十二、0~1岁婴儿智慧教育/253

十三、经常和新生儿交流/254

十四、让新生儿养成独立睡觉的习惯/254

P 新生儿游戏宝典 /255

- 一、每天亲子游戏半小时/255
- 二、新生儿游戏的方式/255
- 三、父母是孩子游戏中的玩伴/255
- 四、为新生儿创设优美的游戏空间/256
- 五、选择适合儿童活动的场地/256
- 六、如何培养宝宝的色彩感/257
- 七、新生儿专注力的表现/257
- 八、婴儿沟通力的表现/258
- 九、婴儿探索力的表现/259
- 十、父母应注意的事项/259
- 十一、适合新生儿的玩具/260
- 十二、亲子游戏/261

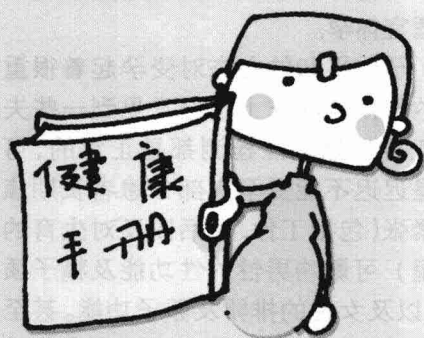


1

Di Yi Pian



怀孕篇



从未有过怀孕经验的年轻夫妇,都要为之精心地准备,才能孕育出一个健康、聪明、优质的宝宝,孕妇都会感到做母亲的喜悦、幸福、自豪,这种心理反应,对胎儿的生长发育是十分有利的,准妈妈要尽量克服孕期的不良情绪,多想想腹中的宝宝,为即将出生的宝宝准备东西,成为自己最大的乐趣和工作。



优生准备



一、孕前优生咨询

孕前向优生专家详细说明夫妻双方的身体健康状况，并且把家庭中其他成员的健康状况也与医生讲清楚。不能隐瞒有遗传性疾病的家族史，如果被确认有家族病史的话，要及早找出解决方案，以确保未来宝宝的健康。



二、孕前的“培优”计划

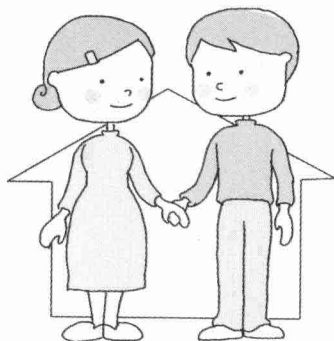
要孕育出一个健康优秀的宝宝，孕前双方的“培优”即培养优良精子和卵子的行动尤为重要。

1. 最佳生理基础：新婚夫妇一般在婚后半年怀孕较好。因此时互相基本适应，情绪稳定，有了较充分的心理准备和物质准备，而且男女双方都处于身体健康、体质健壮、精神饱满的状况下。



医师指点

新婚时双方都比较疲惫，接触烟酒机会较多，随即受孕，常会影响孕妇的健康和胎儿的发育。因此结婚3~6个月后受孕比较适当。



双方都愿让小家庭增员的心理状态下最适宜怀孕。

孕前平和的心态对受孕起着很重要的作用。临床上也经常见到一些夫妇双方生殖功能检测都是正常的，可就是迟迟不能受孕。部分患者长期焦虑紧张（包括工作、生活以及对生育的渴望）可影响男性的性功能及精子质量，以及女性的排卵及卵子功能。甚至性交前或性交时的焦虑紧张也会造成男性的不能勃起或射精不充分而影响精子质量，或者影响女性的卵子功能，

大大降低受孕的概率。所以,不要过分关注排卵期的问题,除非为了监测排卵功能或寻找排卵规律,一般只要有月经中期排卵的概念就可以了。过分

关注会增加焦虑紧张的情绪,反而会降低受孕的机会。保持乐观开朗的心情,让自己轻松快乐度过每一天。



三、孕前双方身体准备

●有遗传性疾病家族史者禁止生育。双方中的一方患严重的常染色体显性遗传性疾病和严重的多基因遗传性疾病,如原发性癫痫、精神分裂症等,就可能传给孕育的胎儿,应禁止生育。

●长期患严重疾病者不应受孕。双方中的一方患急性传染病、结核病、发热性疾病,或妻子心肝肺肾等重要脏器患有严重疾病时,都不应受孕。这些疾病会造成胎儿发育迟缓、低体重、早产或死胎。

●许多药物能使生殖细胞中的染色体或基因发生突变,导致胎儿畸形。任何一方因某种疾病正在服药,不宜受孕。

●若要受孕,最好完全停药3个月后再怀孕,以使身体恢复到正常的月经周期。这样也能便于推算出正确的预产期。



孕前暂别猫狗

近年随着日常生活水平的提高,部分女性对猫、狗等小动物备加宠爱,但动物可能携带危害胎儿健康的病原体,如弓形体,可致胎儿多种畸形,狂犬病毒可致狂犬病。成人感染弓形虫大多不表现症状,有时类似流感的发低烧、流鼻涕的症状。弓形虫能严重损害未出生的胎儿,可引起流产、死胎或新生儿疾病,或者出生后有眼、脑、肝脏的病变和畸形,很多哺乳动物都可能传染弓形虫。猫、狗是最危险的传染源。弓形虫寄生在狗、猫的肠黏膜上,它的虫卵随狗、猫的大便排出,在泥土中能存活1年。如有此嗜好,应及早忍痛割爱。

特别提醒





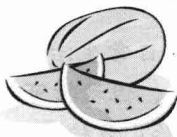
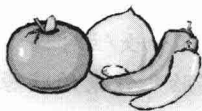
四、男方为优生创造条件

丈夫精子的数量和质量是优生的关键要素,精子可称优生之本。因此,丈夫要确保生殖系统的健康。如有疾病,应及时医治。患双侧隐睾、睾丸先天发育不全者,就无法产生正常的精子。若睾丸、附睾、精囊发生了炎症、结核、肿瘤,造成睾丸萎缩,组织破坏,大多数精子就是废品。精索静脉曲张、前列腺炎、输精管部分缺损、尿道下裂、阳痿、早泄等疾患,都会使妻子不孕。还有梅毒、淋病等性病都会直接或间接地影响精子的生成、发育和活动能力,对生育造成一定危害。

另外,男性的精子受诸多因素影响,如酒精、铅、汞等化学物质及很多药物都会对男性的生殖功能和精子质量产生不良影响,严重的可导致新生儿缺陷。要想产出合格的精子,要重视下列几点:

1. 保证营养。为保证精子的质量,要补充高蛋白、维生素以及微量元素,每天服用 1 000 毫克钙和 10 微克维生素 D 能提高男性生育能力。富含钙的食物包括低脂牛奶、奶酪。饮食中增加锌含量,每天至少 12 毫克到 15 毫克。即使是短期锌缺乏症也会减小精子体积和睾丸激素含量。富含锌的食物包括瘦牛肉(50 克牛肉含 4.5 毫克锌)、乌鸡肉(50 克乌鸡肉含有 2.38 毫克锌)。维生素 C 和抗氧化剂能减少精子受损的危险,提高精子的运动能力。一杯橙汁含有 124 毫克维生素 C。每天至少摄取 60 毫克维生素 C。

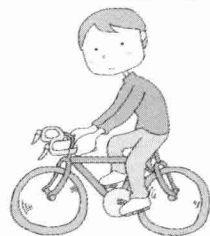
为了健康生育,男人饮食应着重多蔬菜、水果和海产品,并定期吃动物肝脏。



2. 定期体检种疫苗。定期体检可以预防很多疾病,男性的免疫能力其实并不如女性可靠,接种疫苗则可以预防一些传染病,特别是可能影响生殖健康的传染病。

3. 养成好的卫生生活习惯。应每天对包皮、阴囊进行清洗。

4. 参加适当的体育运动。运动可以保持健康



不宜长距离骑车

的体魄,是有效的减压方式。压力大的男人更可以考虑每天运动 30~45 分钟。要注意的是,运动应以不疲劳为准,应穿宽松的衣服,有利于散热。男性身体过度肥胖,会导致腹股沟处的温度升高,损害精子的成长,从而导致不育。体重控制在标准范围内可以提高精子的质量。锻炼强度要适中,剧烈的运动,如马拉松和长距离的骑车等仍然会使睾丸的温度升高,破坏精子成长所需的凉爽环境。骑车还会使脆弱的睾丸外囊血管处于危险之中。



精彩小贴士

男性睾丸是创造精子的“工厂”,附睾是储存精子的“仓库”,输精管是“交通枢纽”,精索动、静脉是后勤供应的“运输线”,前列腺液是运送精子必需的“润滑剂”。当这些关键部位发生了故障,优生必然受到影响。

5. 男子不要洗桑拿浴、蒸气浴和热水澡。过热的水能使睾丸温度升高,从而影响精子的数量和质量。

6. 男子不要穿紧身的内裤和牛仔裤。穿宽松的裤子,避免挤压裆部。

7. 避免接触有毒物,戒烟酒。数据显示,44%的人认为,吸烟是精子数量下降的最主要因素,大量饮酒可导致精子质量下降,男性应严格按照每日 14~28 个标准杯(含酒精 8~9 克),女性减半的推荐量来执行。



8. 节制性生活。性生活频繁,必然使精液稀少,精子的数量和质量相应减少和降低。夫妻双方节制房事,尤其是男方,养精蓄锐更为重要。这一点,对性欲旺盛的新婚夫妇尤应引起注意,为生一个健康宝宝做好育前准备。

9. 麻醉剂、毒品等对精子也有极大危害,而且还会持续很长时间。



精彩小贴士

今人之无子者,注注勤于欲。岂知施泄无度,阳精必薄,纵欲适情,真气乃伤,妄欲得子,其能孕乎?

清·唐桐园《大生要旨·种子论》

