



国家级著名孕产专家权威奉献

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员会 联合推荐

The Expert Advice in the Whole Course of Pregnancy and Perinatal Period

孕产期 EXPERT ADVICE 全程专家方案

北京妇产医院产科主任医师、教授

蔡慧珍 编著

全面——营养安全胎教保健 关键知识悉数奉献
权威——产科专家全程指导 安心孕育保驾护航
同步——怀孕分娩产后恢复 逐月逐步精心指导
贴心——新手父母应知应会 随时为您解答解惑

本书采用
环保油墨
印刷

中国人口出版社

孕产期

全程专家方案

蔡慧珍 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期全程专家方案 / 蔡慧珍编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5101-1070-2

I. ①孕… II. ①蔡… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010936号

孕产期全程专家方案

蔡慧珍 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京振兴源印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/12
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2012年4月第1版
印 次 2012年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1070-2
定 价 36.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

前言

怀孕、生产是一个女人真正的成人礼。从决定要一个孩子开始，女人便在心中对他暗许了一个一生的承诺：一辈子爱护他、照顾他、养育他、关注他，还要给他一个家，让他接受教育。而漫长的十个月的孕期更让这承诺开花结果，它锻炼了一个伟大母亲的胸怀、担当与智慧，它更增添了一份独有的人生体验。

生命始于受精卵。这颗种子在母体内扎根，再经过无数次的细胞分裂、分化，发育成为正常胎儿并最终从母体内娩出，这其中少不了母体和胎儿之间各方面的协调。在这个过程中，无论是准妈妈还是胎宝宝出现异常情况，都可能使正常的孕育过程受阻。因此，孕育是一个让人既喜又忧的生理过程，准妈妈首先要保持健康的心态，充分了解自身的生理变化，合理安排饮食起居，定期进行产前检查，同时加强身心锻炼。这本书告诉准妈妈从孕前到分娩的每个月，如何关爱自己、呵护胎宝宝，如何顺利孕育、安全分娩。

怀孕生产是一项复杂的工程，这让很多年轻人感到不知所措。其实，只要掌握一定的孕产育儿知识，并付诸实践，就可以生养出健康、聪明的宝宝。本书在传达优生、优孕、优生理念的基础上，将孕期营养、孕期安全、孕期胎教、孕期保健等专门知识，以通俗的语言进行表述，让求子心切的你，掌握科学的孕育方案，不仅可以充分享受怀孕的乐趣，更能生养出一个健康、聪明的可爱宝宝。

怀孕伊始，每个准妈妈已经开始对分娩充满了向往，但同时又微微地担心。如何顺利地迎接宝宝的出生，走上平安分娩路是每位准妈妈的希望。分娩究竟有多痛，如何选择合适的分娩方式，如何待产，如何顺利走过产程三阶段……本书将为你一一解答。

本书还将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新，结合了现代健康生活的观念。从新妈妈饮食、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复体力，提供了完整的保养知识与诀窍，确保妈妈身体复原与心理健康，确保宝宝健康成长和家庭的美满幸福。

最后，希望通过这本书为准妈妈的生活事业献上微薄之力。

蔡慧珍

2012年3月

目录

part 1

孕前准备

——如何孕育健康宝宝

好身体迎接优秀胎宝宝

1. 做一做孕前检查 010
2. 积极维护怀孕健康 011
3. 孕前营养抓重点 012
4. 孕前运动健身计划 013

优生与遗传咨询

1. 做一次优生遗传咨询 014
2. 遗传病预防和治疗 015

3. 孕前最关心的遗传问题 016

怀孕全计划

1. 科学计算排卵日 017
2. 选择受孕的最佳时机 018

其他准备和注意事项

1. 准爸妈财务计划与分配 019
2. 营造“好孕”环境 020

part 2

每月同步指导

孕1月 神秘的开始——新生命就这样萌芽了

1. 新生命的神奇诞生 022
2. 脐带、胎盘、羊水、子宫知多少 023

3. 以新状态开始孕期生活 024
4. 医生提醒：防患未然还是吃后悔药 025
5. 孕1月生活注意事项 026

孕2月 苦并快乐着——与早孕反应做斗争

1. 胎宝宝的各器官开始发育 027
2. 捕捉妊娠征兆和确诊 028
3. 让人喜忧参半的妊娠反应 029
4. 医生提醒：孕早期注意防流产 030
5. 孕2月生活注意事项 031
6. 准妈妈常见问题答疑 032

孕3月 生活不一样了——从生理到心理的大变化

1. 胎宝宝变得有模有样 033
2. 妊娠反应频繁，准妈妈要放轻松 034
3. 与产检零距离 035
4. 医生提醒：警惕胎停育 036
5. 孕3月生活注意事项 037
6. 准妈妈常见问题答疑 038

孕4月 安心养胎最关键——走入平稳的孕中期

1. 胎宝宝已经稳稳扎根了 039
2. 准妈妈开始适应孕期生活 040
3. 医生提醒：注意让体重稳步增长 041
4. 安全活动，胎宝宝更壮实 042
5. 孕4月生活注意事项 043
6. 准妈妈常见问题答疑 044

孕5月 母子相连知安危——感受胎心和胎动

1. 充满活力的小家伙 045
2. 孕相越来越明显的准妈妈 046
3. 解析胎宝宝的胎动和胎心 047
4. 医生提醒：必要时莫忘产前诊断 048
5. 孕5月生活注意事项 049
6. 准妈妈常见问题答疑 050

孕6月 不一样的亲子互动——准妈妈与胎宝宝的对话

1. 胎宝宝在做各种尝试 051
2. 准妈妈迎接身体的持续挑战 052
3. 读懂B超报告单 053
4. 医生提醒：注意胎宝宝的发育情况 054
5. 孕6月生活注意事项 055
6. 准妈妈常见问题答疑 056

孕7月 不准提前报到——预防早产最重要

1. 努力长成聪明胎宝宝 057
2. 懒洋洋的准妈妈 058
3. 安全期也有危险警讯 059
4. 医生提醒：预防早产最重要 060
5. 孕7月生活注意事项 061
6. 准妈妈常见问题答疑 062

孕8月 多点小心，多点安全——谨慎进入孕晚期

1. 充满感情的聪明胎宝宝 063
2. 甜蜜的负担 064
3. 解析胎位 065
4. 医生提醒：孕晚期家庭自我监护很关键 066
5. 孕8月生活注意事项 067
6. 准妈妈常见问题答疑 068

孕9月 快乐妈妈，健康胎宝宝——好心情迎好“孕”

1. 胎宝宝已走向“成熟” 069
2. 准备好当妈妈 070
3. 为自然分娩创造条件 071
4. 医生提醒：重视孕晚期的产检 072
5. 孕9月生活注意事项 073
6. 准妈妈常见问题答疑 074

孕10月 妈妈我来了——随时准备和胎宝宝见面

1. 马上就要变成婴儿了..... 075
2. 随时向妈妈晋级..... 076
3. 初步了解分娩痛..... 077

4. 医生提醒：注意待产和分娩时的细节工作..... 078
5. 孕10月生活注意事项..... 079
6. 准妈妈常见问题答疑..... 080

part 3 孕期营养提案

孕期特别的营养需求

1. 孕期营养与优生之间的关系..... 082
2. 孕期重要的5种营养素..... 083
3. 孕期各阶段的营养要点..... 084

孕期必需营养怎么补

1. 怎样均衡摄取孕期营养..... 085
2. 准妈妈的饮食原则..... 086
3. 孕期营养餐的烹饪技巧..... 087
4. 营养补充与体重管理..... 088

安胎·养胎·助产饮食建议

1. 安胎养胎饮食建议..... 089
2. 顺利分娩的饮食建议..... 090

应对孕期不适的食疗秘方

1. 遭遇早孕反应时的应对策略..... 091
2. 孕期失眠的饮食疗法..... 092
3. 如何用饮食来防治孕期便秘..... 093
4. 用饮食来化解水肿..... 094
5. 巧用饮食赶走黄褐斑..... 095
6. 科学饮食让职场准妈妈远离孕期贫血..... 096

part 4 孕期安全守则

产检是母婴安全第一保障

1. 准妈妈要重视产前检查..... 098
2. 孕期产检时间与项目安排..... 099
3. 全面把握产前检查..... 100

最有效的全方位防辐射法

1. 居家防辐射见招拆招..... 101
2. 三步帮助白领准妈妈防辐射..... 102
3. 防辐射服的选购和使用..... 103

日常生活的安全事项

1. 饮食安全最重要 104
2. 安全用药捍卫母婴健康 105
3. 讲究行动姿势，远离危险动作 106
4. 让清洁与安全出双入对 107
5. 生活环境要安全到位 108

6. 孕期美容化妆与健康 109

安全运动，健康平安

1. 孕期各阶段的运动安排 110
2. 孕期几项适合的安全运动 111
3. 将“孕动”安全维护到底 112

part 5 爸爸妈妈齐做胎教

胎教是肚皮里的小课堂

1. 胎教漫谈 114
2. 胎宝宝的感官是胎教基础 115
3. 五感胎教孕出天才胎宝宝 116
4. 帮助胎宝宝学习和成长 117

3. 最形象生动的语言胎教 121
4. 最修身养性的环境胎教 123
5. 最温情四溢的抚摸胎教 124
6. 最可口养生的营养胎教 125
7. 最生动有趣的光照胎教 126

胎教方法集锦

1. 最培养性格的情绪胎教 118
2. 最陶冶情操的音乐胎教 119

提高胎教效果的方法

1. 准爸爸来做胎教 127
2. 胎教时的注意事项 128

part 6 孕期常见病与预防

盘点孕期易发疾病

1. 阴道感染 130
2. 尿路感染 131
3. 口腔疾病 132
4. 便秘与痔疮 133
5. 其他孕期易发病 134

2. 围产期心肌病 136
3. 妊娠期糖尿病 137
4. 妊娠期贫血 138
5. 妊娠期胆汁淤积症 139

妊娠并发症

1. 妊娠高血压综合征 135

胎宝宝疾病

1. 母子血型不合溶血病 140
2. 胎儿宫内发育迟缓 141
3. 胎儿宫内感染疾病 142
4. 脐带绕颈和脐带打结 143
5. 其他胎儿疾病 144

part 7 分娩平安路

详解待产工作

1. 分娩前的准备工作 146
2. 开始学习一些分娩技巧 147
3. 认识分娩信号 148
4. 异常分娩情况 149

破解分娩痛

1. 分娩痛究竟有多神秘 150
2. 帮准妈妈破解分娩痛的高招 151
3. 无痛分娩介绍 152

选择什么分娩方式

1. 自然分娩——自然的更健康 153
2. 剖宫产——应对分娩异常 154
3. 破除对顺产最常见的误解 155
4. 如何选择分娩方式 156

产程详解

1. 正常产程的进行 157
2. 分娩过程中医生会做的事 158
3. 如何加快产程 159
4. 各产程配合工作及禁忌事项 160

part 8 坐月子全程指导

为坐月子做足准备

1. 综合指导篇 162
2. 要为坐月子准备哪些用品 163

月子期间护理要点

1. 月子期间的身体康复要点 164
2. 产后子宫如何恢复 165
3. 会阴切开妈妈的月子护理 166
4. 剖宫产妈妈的月子护理 167

新妈妈产后的膳食需求

1. 月子里的饮食要点 168

2. 如何设计月子餐 169
3. 全套月子餐新方案 170
4. 催乳的食补方案 171

产后运动与心理保健

1. 如何全面安排产后运动 172
2. 产褥体操锻炼身心 173
3. 产后心理保健 174

新生儿照料

1. 新生儿照料的一般技巧 175
2. 新生儿问题大解救 176

附 录 177

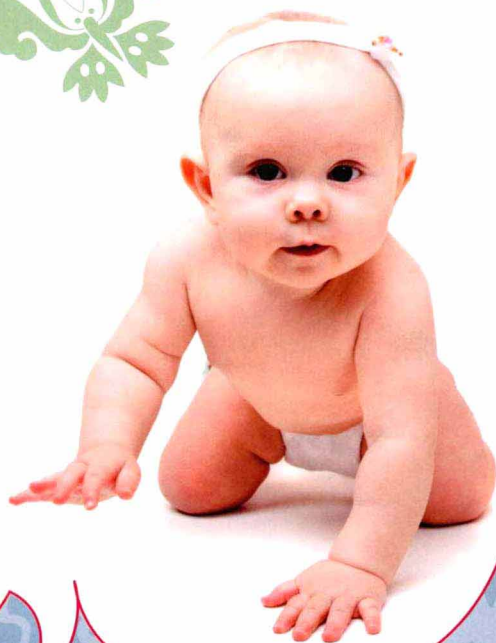
part

1



孕前准备

如何孕育健康宝宝



好身体迎接优秀胎宝宝

1 做一做孕前检查

孕前检查最好安排在怀孕之前3~6个月。孕前检查能帮助准妈妈在怀孕前及时发现问题、对症治疗，从而将身体和心理都调适到最佳状态，并在医生指导下有计划地怀孕，以减少胎宝宝出现缺陷的风险，平安度过孕期和分娩。

一般体检不能代替孕前检查

一般体检以最基本的身体检查为主，但孕前检查的主要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。孕前检查的内容和主要意义包括以下三方面：

孕前查体：主要检查是否有生殖器官炎症、生殖器官肿瘤、生殖器官畸形，第二性征是否发育正常等，以便及时进行矫治。

优生指导：医生通过了解双方的工

作性质、生活环境及家族史，从而提供有针对性的优生指导，并对有遗传病家族史的患者作出风险估计。

不良生育史的病因学检查：对既往有自然流产、葡萄胎、死胎、畸胎、早产、胎停育的人群，酌情进行精液、病原体、内分泌、染色体、生殖免疫等方面的检查。

孕前检查能帮助夫妻孕育一个健康的胎宝宝。

体检测；ABO溶血检查；糖尿病检测；染色体检查等。

由于孕前优生检查就像我们接受健康检查一样，项目可多可少。以上这些项目中较为重要的有：常规血液学检查（用于发现贫血或地中海贫血携带者，检查凝血机能等）；梅毒血清检查及艾滋病病毒检验；麻疹抗体检查；乙型肝炎检查；子宫刮片检查等。

准爸爸最好也做一次孕前检查

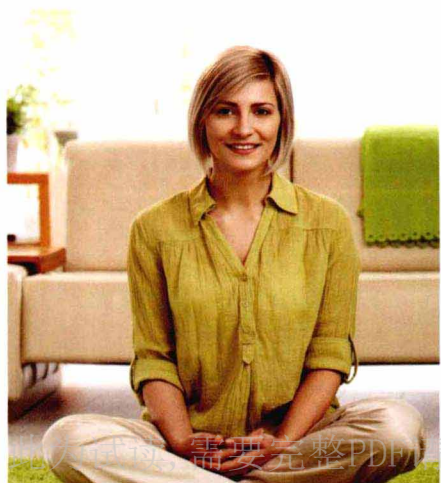
日益紧张的城市生活节奏和环境污染的加剧，这些因素多多少少影响着男性的生育能力和精子质量。因此，准爸爸做孕检，也是优生、优生育的重要保证之一。男性孕检项目主要包括男性实验室检查，其中尤以精液检查最能反映出男性目前的生育状态，其他的还有血尿常规，甲乙丙肝病毒，高危人群筛查梅毒、艾滋病病毒检测等。

孕前优生检查项目可多可少

孕前的一般检查（适宜怀孕的身体健康指标）：体格检查；血常规和血型；尿常规；便常规；肝、肾功能检测。

专科检查（适宜怀孕的生殖健康指标）：生殖器检查；优生六项检查（或四项）；性病筛查等。

特殊检查（排查不宜妊娠或需要推迟妊娠的疾病）：乙肝病毒抗原抗



备孕夫妻出现某些身体症状或患有一些疾病，不仅降低受孕的成功率，未来还可能影响胎宝宝发育。必须采取积极的措施维护健康。

孕前检查后的积极干预措施

不宜怀孕的情况需避孕。出现某些疾病，如贫血、肝脏病、肾脏病、高血压、心脏病、糖尿病、膀胱炎和肾盂肾炎等，夫妻双方应该采取避孕措施，待治愈后再考虑怀孕。

避免接触弓形虫。备孕女性以及已经怀孕的妇女应该避免与猫、狗等宠物接触，不要食用未煮熟的肉类和蛋类。

预防风疹病毒感染。减少出入公共场所，避免与风疹病患者接触；如果抗体显示为阴性者可以接种疫苗预防，3个月内应避免怀孕。

预防巨细胞病毒和单纯疱疹病毒感染。二者主要通过输血、胎盘、产道感染和性接触传播，应避免与患者接触。

性病治愈后方可怀孕。如果检查出一方患有性病，夫妻双方都要先治疗，并要治愈后才可怀孕。

注意卫生，远离病毒。平时生活中要远离病毒源，少到公共场所人多的地方，注意卫生。

解决受孕的三大阻力

阻力一：精子活力不够、活动率不够、数量减少：不健康的饮食习惯，造成优质蛋白摄入不足；经常熬夜，长期睡眠不足，导致免疫力下降；经常在强磁场辐射环境中，并受复印机、打印机等油墨污染等都会导致精子质量的下降。这种情况应由专业医师进行个体化的指导，针对性地调整饮食结构，同时，纠正不良生活方式。

阻力二：久治不愈的妇科炎症：这类情况容易发生在性生活复杂、有不良的卫生习惯、多次流产、压力过大导致免疫力降低或因不合理的减肥方式、节食导致免疫力降低的女性身上。中度以上的炎症容易造成不孕，需用药物治疗，康复停药后3个月以上再怀孕；中度以下的炎症

可以不用药物治疗，由医师指导进行饮食和生活习惯的调理。

阻力三：脂代谢异常：肥胖，使用某些药物和大量饮酒，可能使男性或女性出现脂代谢异常。男性出现这种情况，会影响精子质量，有可能把脂代谢异常的易感基因遗传给下一代。应在专业医师的指导下，根据造成脂代谢异常的不同原因制定个性化的降脂、减肥方案。





为了能生育一个健康聪明的宝宝，计划怀孕的夫妻必须做好充分的准备，提前加强营养。

助孕的健康饮食

要让宝宝的成长赢在起跑线上，准爸妈应留心自己的饮食是否健康。下面这些营养物质可以助孕。

蛋白质：蛋白质对生殖功能、内分泌、激素相当重要，食物当中的牛奶、黄豆、鸡蛋、瘦肉都富含蛋白质。

维生素E：又称生育醇，缺乏维生素E可能会对睾丸造成伤害。胚芽、全谷类、豆类、蛋、甘薯和叶绿蔬菜含丰富维生素E。

叶酸：缺乏叶酸会影响胎宝宝神经管的发育，易造成胎宝宝脊柱裂的发生。食物中谷类、豆类、花椰菜、菠菜、芦笋、橙、葡萄、肝脏等叶酸的含量丰富。育龄女性应从孕前3个月开始每日补充叶酸400微克，并持续至孕3个月。

锌：对于男性来说，锌参与制造睾固酮以及精子的制造和培育；准妈妈怀孕期间，锌还会影响胎宝宝体重和头围的发育。因此，准爸妈应多吃海鲜、蛋、肉类、全谷类、坚果类等。

维生素：一般而言，只有在饮食不正常或饮食习惯不均衡的情况下才需要补充维生素营养品，天然食物最实惠。

均衡饮食为孕期奠基

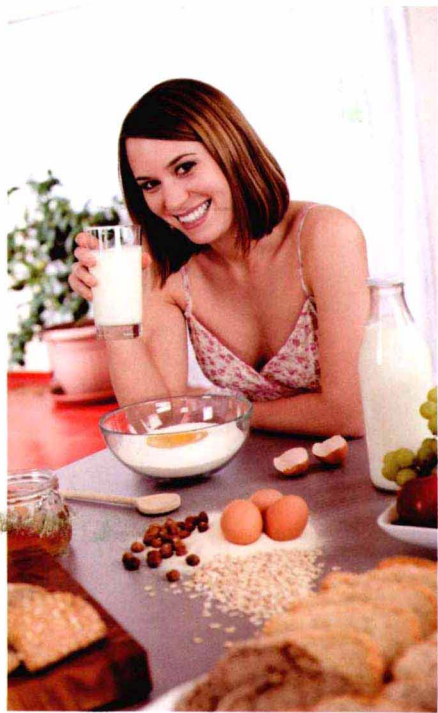
妊娠、分娩和哺乳需要有较好的体力作基础，并对母体体质和营养储备有较高的要求。无论从孕早期身体需要还是从某些营养素的储存时间来看，女性在孕前就要做好营养补充的工作，这对优生大有裨益。

一般来说，女性孕前营养补充的目标是：怀孕时能比一般人体质稍好即可。在准备怀孕的前3个月就要开始多吃瘦肉、蛋类、鱼虾、动物肝脏、豆类及豆制品、新鲜蔬菜、时令水果等，同时主副食谱应搭配合理，且要多样化，不偏食，不素食，不依赖滋补品进补。由于妊娠初期的身体反应会大大影响进食量，为保证营养均衡以及营养充分，孕前女性要经常吃一些身体储存量较低的富含叶酸、锌、铁、钙等营养素的食物，为早期胚胎

的正常发育打下良好基础。

准爸妈的每日饮食

孕前要做到营养均衡，因此，准爸妈每天需摄入畜肉150~200克、鸡蛋1~2个、豆制品50~150克、蔬菜500克、水果100~150克、主食400~600克、植物油40~50克、坚果类食物20~50克、牛奶500毫升。





准妈妈孕前应制定一个科学的健身计划，以提高身体的耐久性、柔韧性和力量。为了提高精子的活力准备爸爸也要坚持体育锻炼。

女性孕前健身的重点

育龄女性在怀孕前半年到一年，根据自己的身体状况和专业人员的指导，可以尝试做一些健身运动计划。这份健身计划应注重对以下四个部位的训练。

胸部训练：胸部的紧实、提升能更好地促进产后的形态恢复，提高肺活量，增强心脏摄氧能力以及更好地保持身体形态。

腹部训练：加强腹部肌肉的弹性，从而应对怀孕时日渐加重的腹部；使骨盆保持在正确的位置，确保胎宝宝的安全；提高盆腔内小肌肉力量及控制能力，有助于顺利生产，以及产后性能力的恢复。

背部训练：强壮的背部肌肉能更好地保护躯干，保持脊柱的中立状态；使内脏不受压迫，保证其功能的正常运转，使循环系统的工作能力发挥到最大限度，提升整体状态。

腿部训练：保持和加强腿部肌肉力量及弹性，能更好地支撑身体，保证孕期体重增加后的正常生活；提



高肌肉柔韧性，提升血液回流能力，减缓下肢水肿状态，从而提高身体机能。

循序渐进开始运动

备孕女性如果平常不爱运动，则应该循序渐进地开始健身计划。先从一些轻松的活动开始，如每天散步10~20分钟，或者在日常生活中加入一些运动量，如爬楼梯。孕前1~2个月做腰腹运动，如仰卧起坐、拉伸韧

带、游泳等。接着可以进行慢跑，增强心肺功能。当身体逐步适应此运动强度后再进行排球、羽毛球等强度稍强的运动。运动的习惯可保持到孕早期，到了孕中晚期，则可以采取散步的形式进行锻炼。

适合备孕女性的运动有：快走、慢跑、健美操、游泳、瑜伽，包括户外旅游等。

运动创造健康精子

运动不仅可以保持健康的体魄，还是有效的减压方式，更是怀上健康胎宝宝的先决条件。适合备孕男性的运动包括跑步、篮球、壁球、游泳、俯卧撑、哑铃、单双杠运动等，以及一些锻炼耐性和柔韧度的运动，如体操、太极拳。这些运动对锻炼男性肌肉、臂力、腰、背都有好处，也能提高男性“性趣”，同时有助男性产生健康、有活力的精子，为“好孕”创造重要条件。

优生与遗传咨询

1 做一次优生遗传咨询

每对父母都想生一个健康可爱的孩子，但并非每对父母都能如愿，有的父母生了有先天缺陷的孩子。先天的缺陷可来自遗传，也可由环境因素造成，或者由遗传和环境因素共同作用造成。优生与遗传咨询就是依据遗传学和现代医学知识，用科学的方法指导人们避免一些影响后代身心健康的不良因素，阻断和控制各种遗传病和出生缺陷的情况。

优生与遗传咨询的内容

优生咨询是优生工作的重要组成部分，准爸妈可从以下几个方面进行了解。

主要围绕遗传病：优生咨询由医生或其他专业人员对遗传病或先天畸形患者或其亲属，提出有关该病的病因、遗传方式、诊断、预后、防治以及在亲属子女中再发此病的风险率等问题进行解答，并就患者及其亲属的婚配与生育等问题提出建议与指导，从而控制某些不良因素，预防胎宝宝

发育缺陷，以达到优生目的。

综合考虑优生因素：除了围绕遗传病的咨询，为了保证孕期母儿的健康，有利于优生优育，孕前还需要考虑母亲的年龄和健康因素，同时对不适合受孕的不良环境因素也需要进行孕前咨询，以采取必要的措施。如女方患有某类慢性疾病、长期接触对胎宝宝有毒性的物质、有病毒感染史、女方患某些肿瘤等。若孕前不做处理，这对优生极为不利。

适合广大人群：优生咨询服务不

仅适合有遗传病史或具有某些不利因素接触史的对象，而且也适用于广大健康生育年龄的男女。

必须进行优生遗传咨询的情况

当备孕双方或准爸妈出现以下情况时，必需进行优生遗传咨询：

- (1) 原发不孕者。
- (2) 有原因不明的习惯性流产、早产、死产、死胎史，以及有遗传病家族史的夫妇。
- (3) 遗传病患者及致病基因携带者。
- (4) 两性畸形患者。
- (5) 孕早期有致畸因素接触史者。如曾有过病毒感染、弓形体感染、接受大剂量放射线照射、接触有毒有害农药或化学物质、长期服用药物等。
- (6) 高龄备孕女性和曾生育过畸形儿的备孕女性；既往曾患其他疾病的备孕女性。



2 遗传病预防和治疗

遗传病，是指生殖细胞或受精卵的遗传物质（染色体和基因）发生突变（或畸变）所引起的疾病。目前已知的遗传病有4000多种，包括染色体病、单基因病和多基因病三大类。

一般遗传病的应对方式

一般遗传病的应对方式包括：

计划怀孕：如疾病复发率很低时可以放心地怀孕，但须接受完善的产前检查，必要时做羊膜穿刺术、绒毛取样术。

避孕、绝育：如果疾病复发率高或是对家庭所造成的影响太大而无法接受时，可以选择避孕及不再生育。

人工授精或试管婴儿：假使疾病是由丈夫遗传而来，或是夫妇双方都是缺陷基因携带者，可以考虑利用其他人健康的精子进行人工授精；若带有不正常的遗传基因，可尝试健康捐赠者的卵子进行体外受精，再植入子宫内。

遗传病干预

准爸妈患有某些遗传病时，可在医生的建议下受孕，同时加强遗传病干预，保证宝宝的健康。

孕期保健：孕期应加强保健，以避免外界的不良因素对遗传病的发

生产作用，尤其应在孕早期预防风疹、乙肝、流感等病毒感染，避免过多接触有毒有害物质，不滥用药物，以保障胎儿安全。

产前检查与胎儿

诊断：现在产前诊断的范围已逐步扩展到100多种先天性代谢疾病及30多种其他单基因病。除前面介绍的羊膜穿刺、绒毛取样外，X线及B超检查、染色体检查等都是较好的甄别方法。

出生后早发现早：遗传病症状出现的时间不一，有的在出生即表现出来，有的要到儿童时期、青少年期，乃至成年后才逐渐显出症状和体征。如能在症状出现前就做出诊断，可以有效地加以控制。如对半乳糖血症，一旦及早发现并确诊，就立即停止喂养乳制品，而喂以米汤、肉汤等蛋白



质食物，便能完全防止该遗传病的临床症状出现。

遗传病并非不治之症

以前，人们认为遗传病是不治之症。现在，医学遗传学工作者在对遗传病的研究中，弄清了一些遗传病的发病原因，从而为遗传病的治疗和预防提供了一定的基础，并不断提出了新的治疗措施。对于已有症状的遗传病患者，可以通过饮食、药物、手术和基因疗法来达到改善或治愈的目的。



孕前最关心的遗传问题

关于孩子会遗传谁的特点多些，准爸妈在备孕前已经充满了遐想，下面来看看这些趣说。

相貌是谁的遗传影响大

大家知道，孩子的相貌与身材通常与父母比较相似，有时简直是同个模里复印出来一样，这就是遗传的效应，这里面有些什么规律联系？

肤色：遵循“相乘后再平均”的自然法则，通常子女会得到一个“中性”肤色。

眼睛：孩子的眼形、大小遗传自父母，大眼睛相对小眼睛是显性遗传。另外，双眼皮是显性遗传。

鼻子：一般来讲，鼻子大、高，鼻孔宽呈显性遗传。

耳朵：耳朵的形状是遗传的，大

耳朵相对于小耳朵是显性遗传。

下颚：是不容商量的显性遗传。父母任何一方有突出的大下巴，子女常毫无例外地长出酷似的下巴。

这些小毛病会遗传

视力：近视、色盲和弱视常具有遗传性。美国医学博士说，父母都近视，孩子近视的概率是25%~50%。

过敏：过敏反应的遗传的概率是50%。而且父母遗传给孩子的是过敏基因，不是具体的过敏疾病，所以湿疹也可能是遗传引起的。

偏头痛：如果父母一方有偏头痛，孩子患病的概率是50%，如果父母都患病，遗传的概率更高。偏头痛常会在8岁左右发作。

肠易激综合征：研究表明，患肠易激综合征的人，一般直系亲属也有此类症状。专家指出，典型症状是痉挛性腹痛或者便秘和腹泻交替出现。

情绪低沉：如果家族中有抑郁症、躁狂症和强迫症等病史，就要注意孩子是否有烦躁、焦虑、注意力不

集中及厌食等情况，以便及早求助医生。

这些特点会如何遗传

肥胖：肥胖者会使子女们有53%的机会成为大胖子，如果父母有一方肥胖，孩子肥胖的概率便下降到40%。

身高：身高受母亲的遗传大些。在营养状况下的前提下，父母的遗传是决定孩子身高的主要因素，其中妈妈的身高尤其关键。妈妈长得高，孩子也大多长得比较高。

智力：据科学家评估，遗传对智力的影响占50%~60%，就遗传而言，妈妈聪明，生下的孩子大多聪明，这其中的原因在于，人类与智力有关的基因主要集中在X染色体上。

性格：性格受父亲的遗传大。性格的形成固然有先天的成分，但主要是后天影响。比较而言，爸爸的影响力会大过妈妈。其中，父爱的作用对女儿的影响更大。

