

胎儿健康成本

200 问

姜坤 主编



5.3

金盾出版社

胎儿健康成长 200 问

主 编

姜 坤

编 著

蔡莲香 曹慧娟

姜 坤 张玉华

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式介绍了胎儿健康成长条件、胎儿发育期保健和胎教等知识。内容科学实用,通俗易懂,为妇女的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

胎儿健康成长 200 问/姜坤主编;蔡莲香等编著. —北京:
金盾出版社,1996.6

ISBN 7-5082-0174-4

I. 胎… II. ①姜…②蔡… III. 胎儿-保健-问答 IV.R
714.51-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京海政印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:124千字

1996年6月第1版 1996年6月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:5.30元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、胎儿健康成长的条件

1. 人的生命是怎样诞生的? (1)
2. 为什么说找对象也要讲究科学? (2)
3. 什么样的人不应该结婚? (3)
4. 什么样的人应该缓婚? (3)
5. 什么样的人可以结婚,但应禁止生育? (3)
6. 什么样的人应限制生育? (4)
7. 近亲结婚对胎儿健康成长有什么影响? (4)
8. 什么是遗传? (6)
9. 遗传与胎儿健康成长有什么关系? (6)
10. 遗传的秘密究竟在哪里? (6)
11. 什么叫染色体和基因? 与遗传有何关系? (7)
12. 什么是遗传性疾病? (8)
13. 怎样才能知道是否患了遗传性疾病? (9)
14. 先天性疾病是否都是遗传性疾病? (9)
15. 胎儿为什么会发生畸形? (10)
16. 生过一胎畸形儿的妇女会再生畸形儿吗? (11)
17. 婚前检查对胎儿健康成长有什么意义? (12)
18. 婚前检查包括哪些内容? (13)

19. 怎样才能检查出遗传病的携带者？	(15)
20. 怀孕必须具备哪些条件？	(17)
21. 什么是卵子？	(18)
22. 卵子是怎样产生和排出的？	(18)
23. 什么是精子？	(19)
24. 精子有什么特点？	(20)
25. 男性的精液质量对胎儿有什么影响？	(20)
26. 卵子和精子是怎样结合的？	(21)
27. 什么是受精？	(21)
28. 什么是着床？	(21)
29. 受精和着床的过程是怎样的？	(21)
30. 什么是内分泌系统？	(23)
31. 怀孕与内分泌有什么关系？	(24)
32. 理想的怀孕年龄是多大？	(25)
33. 婚育年龄对胎儿有什么影响？	(25)
34. 婚后马上怀孕对胎儿有什么影响？	(26)
35. 季节与怀孕有什么关系？	(27)
36. 什么时候最易受孕？	(27)
37. 哪些情况下不宜受孕？	(28)
38. 对孕前饮食应有什么要求？	(29)
39. 孕前应做哪些准备？	(30)
40. 人体生物钟与受孕有什么关系？	(32)
41. 孕前心理状态对胎儿有什么影响？	(33)
42. 怎样创造良好的受孕环境？	(34)
43. 中医怎样看待孕育？	(35)
44. 女性骨盆有什么特点？	(37)
45. 妇女出现哪些征象就是怀孕了？	(37)

46. 双胞胎是怎样形成的？	(37)
47. 什么是人工授精？	(38)
48. 什么叫试管婴儿？	(39)
49. 胎儿的性别是由什么决定的？	(41)
50. 自己能选择生男生女吗？	(41)
51. 什么叫产前诊断？	(42)
52. 为什么不能忽视产前诊断？	(43)
53. 哪些孕妇需做产前诊断？	(43)
54. 有家族遗传病的夫妇怀孕后怎么办？	(44)
55. 什么是选择性流产？	(45)
56. 胎儿在母亲体内是怎样发育的？	(46)

二、胎儿发育期保健

57. 孕期有哪些不利于胎儿健康成长的因素？	(47)
58. 什么是孕期保健？	(47)
59. 为什么说孕期保健是胎儿健康成长的保障？	(49)
60. 什么是围产期保健？	(50)
61. 怀孕头 3 个月应注意什么？	(51)
62. 怀孕早期为什么会发生呕吐？	(52)
63. 早孕反应有哪些？	(53)
64. 早孕反应需要到医院治疗吗？	(54)
65. 有早孕反应时饮食上应注意什么？	(55)
66. 孕期白带增多是病吗？是否需要治疗？	(56)
67. 孕妇小便次数增多是病吗？	(57)
68. 孕妇患肝炎会传染给胎儿吗？	(57)
69. 孕妇患结核病怎么办？	(59)
70. 患心脏病的孕妇应注意哪些问题？	(60)

71. 孕妇患贫血对胎儿有什么影响？	(61)
72. 孕妇患风疹对胎儿有什么影响？	(61)
73. 患外阴尖锐湿疣的妇女怀孕对胎儿有什么影响？	(62)
74. 哪些病毒感染对胎儿有不良影响？	(62)
75. 患糖尿病的孕妇应注意什么？	(63)
76. 怀孕期间胃肠道有哪些不适？	(64)
77. 怀孕后为什么要加强营养？	(64)
78. 适合孕期的食物有哪些？	(65)
79. 不适合孕期的食物有哪些？	(65)
80. 胎儿需要哪些营养素？	(67)
81. 无机盐类对胎儿发育有什么影响？	(67)
82. 孕期如何安排好饮食？	(68)
83. 哪些食品对胎儿智力发育有影响？	(69)
84. 孕妇为什么要补碘？	(70)
85. 孕妇饮茶对胎儿有什么影响？	(71)
86. 孕妇服酵母片对胎儿有什么作用？	(71)
87. 孕妇为什么要补钙？什么食物含钙高？	(71)
88. 孕妇为什么要补铁？哪些食物含铁高？	(72)
89. 孕妇喝咖啡对胎儿有什么影响？	(73)
90. 孕妇吃盐多对胎儿有什么影响？	(73)
91. 孕妇饮水是否越多越好？	(74)
92. 孕妇为什么要多吃蔬菜和水果？	(74)
93. 胎儿脑细胞发育的关键阶段在什么时候？	(75)
94. 为什么说阳光也是宝贵的营养物质？	(75)
95. 孕妇用药应注意什么？	(76)
96. 哪些药物对胎儿有不良影响？	(78)

97. 孕妇是否什么药都不能服?	(82)
98. 孕期服用中草药是否绝对安全?	(83)
99. 哪些中药及中成药孕妇不能服?	(83)
100. 孕妇为什么不能多做 X 线检查?	(84)
101. 孕妇做“B 超”检查对胎儿有影响吗?	(85)
102. 孕妇能不能做放射性同位素检查?	(86)
103. 孕妇使用电热毯及其它家用电器对胎儿有影响吗?	(86)
104. 孕妇长时间看电视对胎儿有影响吗?	(87)
105. 孕妇为什么要经常洗头、洗澡?	(88)
106. 孕妇洗澡时应注意什么?	(88)
107. 孕期处于污染的空气中对胎儿有何影响?	(89)
108. 孕妇吸烟对胎儿有什么影响?	(89)
109. 孕妇饮酒对胎儿有什么危害?	(90)
110. 孕妇能养小动物吗?	(91)
111. 孕期居室设计对胎儿有什么影响?	(92)
112. 孕妇的睡眠时间以多少为宜?	(92)
113. 孕妇睡眠不好怎么办?	(93)
114. 孕妇睡眠以哪种卧式最好?	(94)
115. 孕妇可以参加哪些活动?	(94)
116. 孕妇不宜参加哪些工作?	(95)
117. 孕妇站、坐和行走时应注意些什么?	(96)
118. 孕妇适宜穿什么样的衣服?	(97)
119. 孕妇穿鞋应注意什么?	(97)
120. 孕妇应怎样注意个人卫生?	(98)
121. 孕妇怎样化妆?	(98)
122. 孕妇能用腹带吗?	(99)

123. 怎样对待怀孕早期的性生活？	(99)
124. 怀孕中期的性生活应注意什么？	(99)
125. 怎样对待怀孕后期的性生活？	(100)
126. 什么是高危妊娠？	(100)
127. 孕妇能注射预防针吗？	(101)
128. 服避孕药的妇女停药后多长时间可以怀孕？ ...	(101)
129. 孕期接触农药对胎儿有影响吗？	(102)
130. 什么叫流产？	(103)
131. 为什么会发生流产？	(104)
132. 发生流产有哪些先兆？	(105)
133. 怎样预防流产？	(106)
134. 流产有哪几种？	(107)
135. 什么叫先兆流产？	(108)
136. 什么叫习惯性流产？	(108)
137. 怀孕以后为什么还会有少量阴道出血？	(109)
138. 什么是保胎？	(109)
139. 为什么说不要盲目保胎？	(110)
140. 肾虚型先兆流产怎样保胎？	(111)
141. 气虚型先兆流产怎样保胎？	(112)
142. 血虚型先兆流产怎样保胎？	(113)
143. 血热型先兆流产怎样保胎？	(114)
144. 外伤所致先兆流产怎样保胎？	(115)
145. 保胎有哪些食疗法？	(115)
146. 难免流产能保胎吗？	(117)
147. 习惯性流产与滑胎是一回事吗？	(118)
148. 脾肾两虚型滑胎怎样保胎？	(119)
149. 气血虚弱型滑胎怎样保胎？	(120)

150. 阴虚血热型滑胎怎样保胎？	(120)
151. 滑胎有哪些食疗方法？	(121)
152. 不全流产应注意些什么？	(122)
153. 私自堕胎有哪些危害？	(123)
154. 什么是母子血型不合？	(124)
155. 母子血型不合与流产有什么关系？	(125)
156. 可能有母子血型不合的孕妇应怎样做才能使 胎儿健康？	(126)
157. 什么是胎儿宫内发育迟缓？ 怎样治疗？	(127)
158. 胎儿在子宫内是否长得越大越好？	(130)
159. 胎儿多大才算正好？	(131)
160. 估计胎儿大小的方法有哪些？	(131)
161. 为什么有的胎儿死于宫内？	(132)
162. 如何发现胎儿已死于宫内？	(133)
163. 胎儿在母腹内是否需要呆 10 个月？	(134)
164. 怎样计算预产期？	(135)
165. 为什么要经常听胎心音？	(136)
166. 怎样听胎心音？ 正常胎心音每分钟多少次？ ...	(137)
167. 什么是胎动？	(137)
168. 观察胎动对胎儿有什么意义？	(138)
169. 怎样进行孕期家庭自我监护？	(138)
170. 如何预测宫内胎儿是否健康？	(139)
171. 怎样确定胎位？	(141)
172. 什么是胎位不正？	(142)
173. 孕妇为什么会发生阴道流水？	(142)
174. 什么是羊水？	(143)
175. 羊水对胎儿健康成长有什么意义？	(144)

176. 为什么会发生羊水过多？	(145)
177. 为什么会出现胎心音突然消失？	(146)
178. 什么是早产？对胎儿有何影响？	(147)
179. 为什么会发生早产？	(148)
180. 怎样预防早产？	(149)
181. 超过预产期而未分娩者怎么办？	(149)
182. 过期妊娠对胎儿有什么危害？	(150)
183. 怎样认识助产对胎儿的影响？	(151)

三、胎 教

184. 什么是胎教？	(152)
185. 胎教应从怀孕的什么时候开始？	(152)
186. 怎样正确对待胎教？	(153)
187. 胎儿有感觉吗？	(154)
188. 胎儿有记忆能力吗？	(155)
189. 孕妇的情绪对胎教有什么影响？	(156)
190. 胎教的主角是谁？	(156)
191. 父亲对胎教应负什么责任？	(157)
192. 胎儿能学习吗？	(158)
193. 怎样与胎儿对话？	(159)
194. 胎教音乐对胎儿有什么影响？	(159)
195. 哪些音乐对胎儿有利？	(160)
196. 色彩在胎教中有什么意义？	(161)
197. 怎样对胎儿进行运动训练？	(162)
198. 什么是气功胎教术？	(162)
199. 母爱对胎儿的性格有什么影响？	(163)
200. 怎样对胎儿进行美的熏陶？	(163)

一、胎儿健康成长的条件

1. 人的生命是怎样诞生的？

卵巢是女性的性腺，其主要功能是保障人类的繁衍繁殖。女性的生殖功能在胎儿期已奠定了基础，她一生中的全部卵细胞都在胎儿期增殖生成，出生后不再增加。女孩出生时卵巢中就有数以万计的原始卵泡。这些原始卵泡在妇女一生中不断成批生长，但 99% 以上都在开始发育后不久即相继衰萎消亡，称为闭锁卵泡，仅在生育阶段才有数百个卵泡完全发育成熟而成为成熟的卵细胞。这些成熟的卵细胞中只有更少的几个能受精种植而发育成胎。但卵巢为了保障传代这一重要功能，在不懈地反复进行准备。当女性进入青春期，其生殖器官逐渐发育成熟，第一次月经的出现就标志着性功能开始进入成熟时期，亦即卵巢开始排卵了。正常女性约 28~30 天左右排 1 次卵。排卵后如未受孕，过两周就来月经。这说明排卵的时间是在两次月经中间，亦即是在下次月经前 14 天左右。从卵巢排出的卵子可存活数小时到 4 天，但最佳的受精时间是在排卵后的最初几个小时内。

睾丸是男性的性腺，有持续产生精子的功能。性交时，精液射入阴道内，每次射精排出精液 2~6 毫升，每毫升精液中约含精子 1 亿个左右。大部分精子在酸性的阴道内丧失活动能力或死亡，仅仅一小部分精子能进入子宫颈，约在 5~10 分钟，最多在 4~6 小时之内，便可到达子宫腔，然后抵达输卵管。如果性交时适逢女子排卵，精子就可能在输卵管内与卵子

相遇结合,一个新的生命也就从此开始了。此结合过程称为受精。卵子在输卵管内受精后就称为受精卵或称孕卵。受精卵(孕卵)在输卵管内停留2天左右,同时不停地分裂生长,逐渐向宫腔移动,约在受精后4~5天到达宫腔。在停经后5~8周受精卵发育成胚胎,9周以后就发育成胎儿。从此在宫腔内发育成长至成熟,足月生出,脱离母体,一个新的生命诞生了。

2. 为什么说找对象也要讲究科学?

男女青年之间的恋爱是甜蜜的,最终的结果是两性的结合,即结婚。而生儿育女又是这种结合的必然结果。每个人都希望自己生一个聪明而又健康的孩子,这对家庭或社会来说都是有益的。如何达到这一点,就需要讲究科学。通过科学来指导人们选择配偶、结婚、生育。但青年男女在谈恋爱、找对象时好像很少考虑到要为国家和社会提供一个什么样的“产品”,这个“产品”究竟是一个聪明健康的孩子还是一个痴呆儿,对此可能并不关心,或认为提出这样的问题似乎有亵神圣的爱情。但这是一个很实际的问题,除非双方决计婚后不要子女,否则是不可避免的。因此,青年人在选择对象时应冷静、理智、科学地对此予以考虑,也就是在建立感情的同时,一定不要忘记思考一下未来的家庭和后代,这是很有必要的。

那么,究竟应该如何考虑呢?在谈恋爱的时候就应考虑一下你找的对象是否与你有近亲血缘关系,你们的身体状况是否允许结婚,你们双方的家庭、家族有没有遗传性疾病等。相互多做些了解是很有益处的,这也是珍视感情、相互爱护的冷静做法。为了今后的家庭幸福,为了国家和民族的昌盛,有时确实需要忍痛割爱。总之,婚前为了做到心中有数,应向医生咨询,要接受必要的忠告。这样既有利于国家,也有利于家庭。为了美好的明天,慎重地选择自己的配偶吧!

3. 什么样的人不应该结婚？

严重的遗传性疾病患者和先天性畸形的人不应结婚，例如精神分裂症、各种类型的先天性痴呆、进行性肌营养不良、肌强直等病患者。

患有无法矫治的生殖器官畸形，婚后不能进行正常的性生活者也不应结婚。

“直系血亲和三代以内的旁系血亲”禁止结婚。这里所指的三代，是从本身这一代算起，向上、向下，向父系、向母系都推三代。直系是指祖父母—父母—自己；自己—子女—孙子女等。旁系是指父(母)之兄弟姐妹之子女—父(母)之兄弟姐妹—自己；兄弟姐妹之孙子女—兄弟姐妹之子女—自己。如果你与不应结婚的结合，就不能保障胎儿的健康，就可能给自己及下一代带来不幸。

4. 什么样的人应该缓婚？

患有梅毒、淋病等性病者及麻风、精神病患者，在尚未治愈之前，均不能结婚，要等治愈后方能结婚。

在各种传染病规定的隔离期、慢性病治疗期的患者，及心、肝、肾、肺、脑等重要脏器代偿功能不全的人不能结婚，需经治疗后视病情而定。

患有可以矫正的生殖器官畸形，如先天性无阴道、阴道横膈、男性包茎、尿道下裂等，应在矫正之后方能结婚。

总之，在上述情况下，只有缓婚，才能防止给自己和下一代带来不良的后果。

5. 什么样的人可以结婚，但应禁止生育？

在男女双方的近亲中都患有同一类遗传性疾病，主要是指患有隐性遗传病和某些多基因遗传病，如先天性聋哑、全身性白化病、精神分裂症、克汀病等，男女双方虽可以结婚，但不

能生育,如怀孕将不能保障生下一个健康的孩子。因此,应在了解双方家族情况的基础上,考虑婚姻和生育问题。这样做才能提高全民族的整体素质,保障后代昌盛和延续。

6. 什么样的人应限制生育?

患有伴性遗传病如色盲、血友病者,怀孕后应通过产前检查来控制生育子女的性别。色盲的发病,男性比女性多,故色盲者宜生女孩。血友病患者也多见于男性,而女性很少见。血友病是一种隐性遗传病,是由女性携带,男性发病,亦即携带者本人不发病,而使她的男性后代发病,因此患这种病的妇女只宜生女孩,不宜生男孩。

对于患有某些遗传性疾病的人,应通过产前诊断,检查正常者才可生育,否则不应生育。根据有关部门调查,在我国,各类残疾人的总数约占总人口的 5%,仅在 1987 年一年中,全国就出生了 29 万以上具有明显异常的缺陷儿。目前全国患先天愚型者超过 120 万人;智力和生理上有缺陷的儿童少说也有 1 千万人以上。在我国每 1 千人中就有 2~4 人患遗传性精神分裂症。在这些精神分裂症患者的一级亲属中,患病率高达 3.6%。我国新生儿中的畸形儿高达 2%;个别山区呆小病患病率达 2%~4%。上述这些遗传病至今没有有效的治疗方法,因此应限制这些疾病的患者生育,使之不再遗传给后代,以免造成无穷后患。

7. 近亲结婚对胎儿健康成长有什么影响?

近亲结婚是指直系血亲和三代以内旁系血亲的人互相婚配。血亲又叫血缘,是指两个人有共同的祖先。直系血亲就是有直接血缘关系的亲属,如祖父母、外祖父母、父母、子女、孙子女、外孙子女。三代以内的旁系血亲是指在三代以内有共同祖先的亲属,如兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹以及姑、

姨、舅、伯、叔等。

近亲结婚会给胎儿带来很严重的后果,对遗传病的发生和延续有很大的影响。为什么说得这样严重呢?这是因为近亲结婚的夫妇所携带的相同基因的可能性是很高的,可以使隐性致病基因相遇的机会大大增加,隐性遗传病的发病率也随着增加。有的遗传病,只有当父母都有共同的致病基因,并且相遇后,后代才明显发病。在一般的婚配关系中,这种相遇机会少见,而在近亲结婚的夫妇中这种相遇机会就明显增加。这是因为父母与子女中有一半的遗传基因相同,表兄妹、堂兄妹之间有 $1/16$ 的遗传基因相同。所以有人说:近亲结婚是某些遗传病发生和延续的土壤。如一种称肝豆状核变性的遗传病在一般婚配的后代中,患病的机会仅是 $1/400$ 万,而在表兄妹结婚的后代中高达 $1/64$ 。江西都昌县有一汪姓人家因近亲结婚,所生的 4 个子女中就有 3 个患肝豆状核变性遗传病。大的孩子因患此病不能医治而自杀;老二也有明显的症状,如手足震颤、说话不清等,并在逐渐加重;最小的孩子也开始出现以上症状,后果可想而知。近亲结婚的胎儿畸形率明显增加。如先天性鱼鳞症在近亲结婚和非近亲结婚后代患病的比例为 $62.7:1$;少年型黑内障性痴呆是 $36.6:1$;先天性全色盲是 $18.4:1$ 。近亲结婚的流产率、死胎率也明显增多,因此一定要引起重视。在我国某些边远山区仍有近亲结婚的陋俗,甚至认为近亲结婚是亲上加亲,实际上是痛上加痛,因为它不仅危害家庭、家族,还影响整个民族和国家的人口素质。为了您的胎儿健康,一定要避免近亲结婚,这是保障胎儿健康成长的第一步。如能完全禁止近亲结婚就可以使少年型黑内障性痴呆、先天性聋哑及色素性干皮症的发生率大大降低。这些数字是很惊人的。为了使您有一个健康、聪明的后代,千万要记住:近亲

不能结婚。

8. 什么是遗传？

谈到遗传就要提到变异，因为遗传和变异是生物界普遍存在的极其复杂的生命现象。遗传是指亲代与子代之间的相似，而变异是指他们之间的差别。这里主要谈遗传。中国流传着这样的话：“种瓜得瓜，种豆得豆。”“龙生龙，凤生凤，老鼠生仔会打洞。”实际上这些话概括了遗传的内容，也就是说，自然界的动植物都是按着一定的规律繁殖传代，各类生物只能产生与前代同种的后代，并继承其基本特点，在人类也是这样的。有些子女与父母在五官、举止、神态及某一个特异的疾病等方面很相似；也有的像其他亲属，如外甥像舅。这种生命现象就叫做遗传。

9. 遗传与胎儿健康成长有什么关系？

因为遗传是指亲代与子代之间的相似，所以遗传与胎儿健康成长有着相当密切的关系，它是胎儿健康成长的基础。有病的种子不可能结果，这个道理在人类社会中也常常见到。父母双方如具有良好的遗传基因，其胎儿发育良好；父母如患有遗传病，就可能造成流产、死胎等不良后果，这是很值得重视的问题。

10. 遗传的秘密究竟在哪里？

在日常生活中，有很多家庭中的后代与其父母在五官、皮肤、身材等方面很相像，这是极普通的遗传现象。人们根据这一遗传现象，很直观地认为，遗传的物质基础是父母所提供的生殖细胞，即精子和卵子相结合所形成的受精卵，它就是新生命的开始，是父母提供子女的遗传物质，也是人类社会繁殖传代的途径。因此，人们就到精子和卵子里寻找遗传秘密。在17世纪末科学家们推测精子里可能有一个小人，但是经显微镜