

优生优育优教丛书·之二

孕期必做

主 编：张传林

副主编：梁自洁

孟 云

潘洪增

冯国银



山东友谊出版社

优生优育优教丛书·之二

孕期必读

主 编：张传林

副主编：梁自洁 孟 云

潘洪增 冯国栋

*

山东友谊出版社出版发行

(地址：济南经九路纬四路36号 邮编：250001)

山东人民印刷厂印刷

*

787×1092毫米 36开本 $5\frac{1}{3}$ 印张 4插图 100千字

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

印数 1—500

ISBN 7-80551-946-3

R·19 全套(3册) 定价：50.00元

《优生优育优教丛书》编委会

主 任：苗枫林

副主任：于德善 梁自洁 贺迎昌 孟 云

张传林 王文芳 单兆众 侯逾璋

翟鲁宁 张建军 徐世典

委 员：潘洪增 韩 春 郭亦奇 冯国银

马沛然 卢品清 任晓清 李锡禄

冯 涛 王 众 刘玉芹 杜希福

张桂兰 王艺华 王日敏 姚文瑞

朱茂明

主 编：张传林

副主编：梁自洁 孟 云 潘洪增 冯国银

编 审：郭亦奇 马沛然 卢品清 张福建

李锡禄 王 众 刘玉芹 李 媛

童 星

序 言

苗枫林

我们谨把这部小丛书，奉献给将为人父和将为人母的年轻朋友们，并殷切地希望你们能认真地读一读，以便能在人生的全新领域里去构筑美好的未来。

我们所以提出这样的希望，是因为以科学的方式养育后代，着实是一件很不容易的事情，而它却与你们的家庭幸福有着直接的关连，其中包括你们自己的一生幸福，也包括子女的未来幸福。新中国建立以来，由于基层卫生工作的进步和国家计划生育政策的推行，母婴保健事业有了十分可喜的发展。即使这样，作为优生的一项重要指标，新生儿缺陷率仍居于令人担忧的水平线上。如果这部丛书作为《中华人民共和国母婴保健法》实施的辅助读物，能够帮助人们树立正确的婚育观念，提高新生儿的素质，并且做到在最近几年内新生儿缺陷率降低几个千分点，那将是一件很值得庆幸的事情。到那时，随着新生人口素质的大幅度提高，山东全省每年将有几千个家庭从生育残疾儿的不幸中解脱出来。

我们所以提出这样的希望，更在于优生、优育、

优教事业关系着国家和民族的未来。这是因为,劳动者素质决定着国家的振兴和希望,而劳动者素质提高的第一块基石,就是新生人口素质的提高。我们正是抱着对后代负责、对国家和民族负责的态度来编写这部丛书,以期推进优生、优育、优教事业的。

这部丛书,有别于同类读物之处有三:一是本书属于多学科综合读物,集儿科学、妇科学、产科学、遗传学、心理学的相关知识,针对陈旧的生育观念和育儿习惯作出讲解,具有很强的实用性。二是本书采取了严格的选材方法,尽可能达到准确、科学、简明扼要、通俗易懂,使凡接受过九年制义务教育的人都能读明白。三是本书采用了一种特殊的体例,即以读者的实际需要为顺序,按月列题,而不追求某一学科理论上的系统性。我们把这种体例称之为课程表式结构。在每个按月列题的篇章及必须做的每件事前面,都缩写出一段提示语,以方便读者,避免因细琐而不得要领。

这部丛书,从酝酿到出版,历时一年之久。我们感谢参编单位和各方面的专家。为保证本书能及时吸收最新科研成果,欢迎有更多的专家参与本书的补充和修订。

1996年冬

内 容 简 介

恋爱、婚姻、生育是人生的一组优美的三部曲，它给人们带来欢乐和幸福，但也往往带来苦涩和无奈。新生儿残疾便是最苦涩、最无奈的现象之一。

以现代科学知识和技术为指导，更新人们的生育观念，创造良好的生育环境和条件，改善人类的遗传素质，将确保人口质量的提高，从而为人类繁衍赋予新的内涵。《优生优育优教丛书》正是遵照这一要求，紧紧围绕孕前、孕期、产后三个生儿育女的关键时期，向广大男女青年读者讲述其本应了解而尚不了解、内心欲知而不便启齿的知识，使他们懂得人类性爱文明的真谛，让健康的性爱孕育出健康的后代，避免由于愚昧无知而酿成的苦果和悲剧。因此可以说，“三优”丛书是广大读者的知心朋友，是谱写恋爱、婚姻、生育这优美的三部曲的“音乐顾问”。

丛书共分三册，即《孕前必读》、《孕期必做》、《产后必行》。

第一册《孕前必读》，着重提出男女青年择偶时，应从优生角度注意的问题，讲明了必须严格避免近

亲结婚的道理；介绍了婚前健康检查的内容，婚前健康检查与优生的关系，提醒人们婚前健康检查绝不是可有可无的事情，而是国家以法律形式规定的结婚男女婚前必须做的一项检查，目的在于通过婚前健康检查发现影响结婚和生育的不良因素，加以避免和克服。书中还针对许多青年朋友对性爱、婚育颇为神秘而羞于启齿的问题，进行了心理、生理、卫生知识的指导，告诉青年朋友，性是人的自然属性，性爱和谐是夫妻恩爱的重要组成部分。书中还对一些造成夫妇内心压力和疾病痛苦的陈规陋习、世俗偏见，作了必要的分析和批判。由于青年朋友结婚早晚、怀孕准备的时间长短不一，特别是由于孕前准备并不像孕期、产后那样可以编排严格的时间表，所以，第一册所述孕前知识主要是按照人们的认识顺序编排的。不过，这些知识的确是每对准备结婚、怀孕的青年夫妻都必须全面了解的。

第二册《孕期必做》，详细地介绍了选择怀孕最佳期的重要性。所谓“计划妊娠”，即选择母体内外环境最为有利于优生的时期受孕。整个怀孕期间，都要力避有害因素、不良环境对胎儿的影响，万不可盲目怀孕、孕后糊里糊涂地生活，结果生出弃之不忍、留之有碍、养之极难的残疾儿，从而后悔终生。书中还介绍了怀孕40周的饮食起居、注意事项，以及有关怀孕、分娩的自我心理调适和对胎儿的自我

监护；说明丈夫在妻子怀孕期应尽哪些义务，如何营造愉快、祥和的家庭氛围；告诉众多怀孕妇女，对待生育既不可过分紧张，也不能完全认为是“瓜熟蒂落”的自然现象，而应该按时进行孕期和产前检查，要遵照医生的指导去做，确保生一个健康、聪明的孩子。

第三册《产后必行》，是为呱呱坠地的宝宝和由此而手忙脚乱的年轻父母编写的。有这样一本书事先仔细读、用时随手翻，便会知道怎样护理好幼小的生命，为什么必须尽早开始母乳喂养，如何适时给孩子增加辅食，怎样按时给孩子打预防针，产妇应怎样保健，怎样促使母乳增加等等。书中还着重讲述了从出生到周岁这一人生的初始阶段婴幼儿的巨大潜能的培养与发挥，取决于父母所提供的早期教育环境。因此，初为人父人母者，一定要学习和了解婴幼儿身心发育的特点，把握好婴幼儿智力开发的各个关键时期，以收到事半功倍的良好效果。

这套“三优”丛书言简意明，图文并茂，贴近生活，适应需要，实为优生、优育、优教的好参谋，是青年夫妇必备的家庭读本。

目 录

怀孕第一个月 (孕 1~4 周)	
选择受孕时机 做好怀孕准备	(1)
怀孕第二个月 (孕 5~8 周)	
避免毒害因素 预防胎儿畸形	(24)
怀孕第三个月 (孕 9~12 周)	
建立保健手册 定期产前检查	(52)
怀孕第四个月 (孕 13~16 周)	
保证孕期营养 有利母儿健康	(65)
怀孕第五个月 (孕 17~20 周)	
学会自我监护 了解胎儿安危	(77)
怀孕第六个月 (孕 21~24 周)	
维生素矿物质 量虽小不可少	(87)
怀孕第七个月 (孕 25~28 周)	
重视高危妊娠 认真治疗疾病	(100)
怀孕第八个月 (孕 29~32 周)	
加强自我保健 积极预防早产	(112)
怀孕第九个月 (孕 33~36 周)	
做好住院准备 安心等待分娩	(123)

怀孕第十个月 (孕 37~不满 42 足周)	
十月怀胎来之不易 最后关头切莫大意	
.....	(134)
分娩期 一、二、三、四产程	
一朝分娩安全第一 母婴安康皆大欢喜	
.....	(148)
附 1 山东省及各市地有遗传实验室的单位	
.....	(163)
附 2 山东省各市地的妇幼保健院和儿童医院	
.....	(165)
附 3 山东省遗传病研究部分专家名单	(166)
附 4 山东省妇产科部分专家名单	(167)
附 5 山东省小儿科部分专家名单	(170)
附 6 山东省及各市地有优生实验室的计划生 育科研机构.....	(172)
附 7 山东省避孕节育优生优育部分专家名单	
.....	(173)
后记.....	(174)



怀孕第一个月（孕1~4周） 选择受孕时机 做好怀孕准备

提示语

▲青年一旦结婚，就意味着有怀孕生育的可能。但您可知道怀孕有最佳年龄吗？请您选择优生最佳生育年龄（24岁~29岁）怀孕。

▲夫妻结婚渴望家庭中添个称心如意的娃娃，这是人之常情。要想得到预期结果，最好把握最佳受孕时机，有计划地怀孕。

▲选择适当的时期怀孕，是非常必要的。因为，夫

妻必须根据双方的健康情况、家庭经济情况、工作和学习情况以及如何培养孩子等问题作出生育安排。

▲怀孕生孩子对家庭是件大事，对初当妈妈的更是一件从未经历过的生理过程。怀孕期间，孕妇身体要发生很大变化，会出现许多不适，所以夫妻双方应早有心理准备，如学习一些有关怀孕、分娩和保健的知识等。

胎儿发育

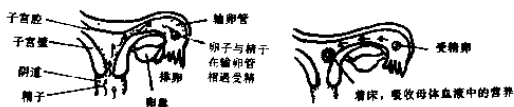


图1 从受精到着床

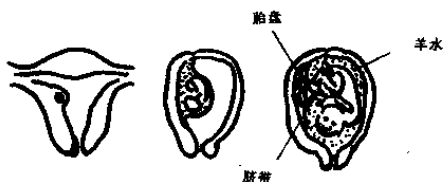


图2 胎盘的形成

妊娠8周胎盘开始形成 妊娠12周形成胎盘

●精子在输卵管与卵子结合为受精。

●受精卵经过约 1 周时间逐步移到子宫腔，“种入”子宫内膜，这称为着床。一个新生命的孕育就此开始了。

●怀孕 8 周内的胎儿称胚（pēi 音培）胎。

●受孕 4 周时胚胎长约 1 厘米，重不足 1 克，肉眼通过仪器可见，脑开始发育。



图 3 一个月胎儿的模样



图 4 胚胎的形状

母体变化

●受孕初期，一般人几乎觉察不到，外表也无特殊变化。

●排卵后基础体温稍高，且持续 3 周以上。

优生知识

▲您要生一个好孩子，必须选择最佳生育年龄、最佳受孕季节、最佳身体状态和最佳时机怀孕。

●最佳生育年龄。以女性 24 岁至 29 岁生育为最

佳。这一时期生育力旺盛、精力充沛、难产率低、婴儿体质好。



图5 18岁以前或35岁以后怀孕，

会增加母亲和孩子的危险

- 最佳受孕季节。春末夏初为最好。这时春暖花开、气候宜人；传染病少、畸（jī）形率低；瓜果蔬菜品种多。

- 最佳身体状态。保持夫妻双方身体健康、生活规律、营养充足、精神饱满。

- 最佳怀孕时机。因新婚性生活频繁，精子和卵子质量下降，夫妻双方一起生活也要有个相互适应过程。所以，婚后1年以后怀孕最好。如果双方年龄较大，那么也要婚后3个月再怀孕为宜。

▲种地讲农时，受孕挑日子。您应该掌握排卵日，讲究科学受孕。

●按月经周期推算,排卵一般在下次月经来潮前 14 天左右。每一位成年女性都能推算出自己的排卵日。

●在排卵日前 1 周停止性生活,以保证精子的数量和质量。

●在排卵日或在其前后 1 至 2 天进行性生活,能提高受孕机会。

▲讲科学、讲优生才能生得优。请您检查一下,您是否在受孕前做到了以下几点:

●计划受孕时,必须在 6 个月前停药避孕药。

●6 个月前必须避免与猫狗等动物接触。

●人工流产或取环后应间隔 6 个月以后再安排受孕。

●阴道炎及子宫颈炎要在 1 个月前治疗完毕。

●1 个月前不做 X 线检查,尤其是不做腹部 X 光透视或摄片。

●1 个月前必须戒烟禁酒。

●有病要到医院诊治,按医生要求服药,不私自乱服药。

●本月第 4 周要禁止性生活,以防造成流产。

▲孕妇在怀孕 40 周的生理变化过程中,最易受内外不良环境的干扰,影响胎儿发育。您俩首先应该学习孕期保健知识;其次积极做好疾病预防;第三细心观察,一旦发生疾病要及时诊治,以保护母婴健康。



图6 不要擅自用药和接触射线 图7 烟酒对胎儿不利

- 夫妻双方一方有病时不宜怀孕。
- 男性饮酒，造成精子形态异常；女性饮酒，导致10%的胎儿酒精综合征。
- 男性吸烟，可以损害精子的正常发育；孕妇被动吸烟，易生育异常胎儿。
- 怀孕一个月的孕妇，如果被风疹病毒感染，胎儿发病率达50%以上。被风疹感染的胎儿会出现耳聋、先天性白内障等缺陷。
- 孕妇易感染一种巨细胞病毒的病，这种病能通过胎盘和生孩子时感染胎儿，造成早产或胎儿小头小眼畸形。该病不易发现。因此，孕妇自己应细心观察身体变化，定期到医院做孕期保健检查。
- 若妇女发现腰部以上皮肤出现疱疹或眼、口

疱疹，医学上称单纯疱疹。有这种病不宜怀孕，如怀孕对胎儿发育影响极大。

●孕妇若受弓形体感染出现颈部淋巴结肿大，有压痛，有乏力或发热等症状，应尽快去医院诊治。如果感染这种病，会引起胎儿多方面先天缺陷。

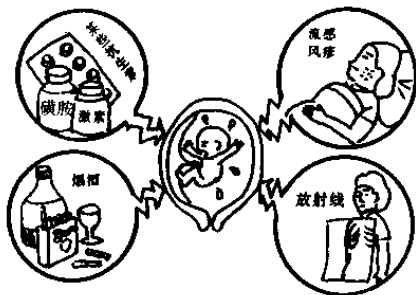


图8 影响胎儿的有害因素

知识问答

◎亲爱的朋友，您知道受孕的过程吗？

在排卵期性生活后，精子通过阴道、子宫颈、子宫腔进入输卵管与卵子相遇。其中一个精子迅速进入卵子内，与卵子结合成为受精卵。受精的卵子逐步向子宫腔内移动，6~7天后在子宫腔内着床落户，并逐渐发育成胎儿。

◎您会通过测量基础体温来确定怀孕吗？