

做个好妈妈

——怀孕以后

石国明

李树寿 编著

彭云秀



5.3

四川少年儿童出版社

序 言

儿童是人类的未来，有了健康的儿童方有可靠的未来。但健康的内涵不仅是生理上没有缺陷和疾病，还要有完整的心理状态，以及适应社会的能力。

国家未来社会经济的发展决定于科技的发展，而科技的发展决定于人才的实力，人才的造就必须以健康为基本条件，所以说，当今儿童的健康直接关系到国家的希望与未来。国家号召一对夫妇只生一个孩子，更加促使每个家庭，自觉地为造就孩子身心健康、智力聪颖付出加倍的努力和必要的代价。这也正是全社会十分关注的问题。

现代科学技术的不断发展中，人类对自身胚胎学、遗传学、社会心理学、流行病学有了深入研究，不仅认识了许多过去原因不明的疾病机理，而且从越来越多的疾病中发现了遗传因素与后天发育之间的关系，进一步认识到人的身心发育不仅与遗传

基因有关，还与胎儿在母体内所必然接受的内、外环境的影响等多种因素有关，它们直接关系到出生后体格、智力和神经类型的形成。也就是说，一个身心健康、智商良好的孩子的保健必须从胎儿抓起，从其母亲怀孕的全过程抓起。孕妇要主动接受孕期系统保健，使孩子在胎儿时期就不仅得到良好的生理保健，而且还受到智力开发的胎教。科技发展的成果证明，胎儿在母体内就已具备接受智力训练的能力，能为出生后接受后天教育奠定良好的智商基础。为此，本书以通俗的语言向广大青年朋友和年轻的妈妈们介绍了有关危及优生的一些主要因素和从胎教开始的优生知识，为每个家庭拥有一个健康活泼、聪明可爱的小宝宝，提供有益的帮助。

本书的作者们不仅具备较高的理论水平，而且还大多具有相当丰富的临床、保健经验。希望他们写的书对各位妈妈有所帮助！

斯 朗

1994年8月

目 录

优 生

- 一、生命诞生何等奇妙 (1)
- 二、最佳生育年龄 (4)
- 三、最佳受孕时机 (5)
- 四、预防遗传病儿出生 (7)
- 五、环境与胎儿发育 (10)
- 六、宠物与怪胎 (13)
- 七、孕期要预防病毒感染 (15)
- 八、孕期致畸药物有多少 (20)
- 九、小心“胎儿酒精综合症” (23)
- 十、吸烟有百害而无一利 (25)
- 十一、剖宫产分娩对优生不利 (27)
- 十二、孕期营养二不三忌 (30)
- 十三、营养物质有哪些 (32)
- 十四、警惕矿物质缺乏 (37)
- 十五、大脑的发育 (39)
- 十六、孕妇心理状态与胎儿 (42)

十七、优生与胎教	(45)
----------------	------

胎 教

一、人类的启蒙教育应从胎儿开始···	(47)
二、胎教的基础	(49)
三、一个有趣的现象	(52)
四、胎儿能听见外界声音吗	(53)
五、音乐与胎儿	(54)
六、噪音对胎儿的危害	(56)
七、孕期生活愉快有益于胎儿	(57)
八、音乐胎教的方法	(62)
九、胎教音乐的选择	(63)
十、其他胎教方法	(68)
十一、胎教儿的特征	(69)

母乳喂养

一、母乳喂养好	(71)
二、母乳喂养的准备	(74)
三、舒适的母婴同室	(77)
四、母乳喂养技巧	(79)
五、母乳喂养中常见问题的自我保健	(83)
六、“坐月子”营养要恰当	(88)
七、吃鸡不能光喝鸡汤	(89)
八、喂母乳的母亲能否吃味精	(91)
九、让宝宝吃更多的乳汁	(92)

优 育

- 一、新生儿保健 (95)
- 二、乳儿期的生长发育规律 (108)
- 三、骨骼和牙的发育 (112)
- 四、脑的发育 (114)
- 五、动作的发育及保健 (114)
- 六、语言的发育 (116)
- 七、辅食的添加 (117)
- 八、计划免疫 (119)
- 九、胎教的继续教育 (122)
- 十、婴儿的早期教育及功能训练 (124)

附一：乳儿、婴儿常见疾病预防及处理

- 一、乳儿期几种意外情况的处理 (132)
- 二、婴儿常见疾病的预防 (134)

附二：正常乳、婴儿体格发育表

- 一、1985年我国九省市城区正常男童体格发育表 (141)
- 二、1985年我国九省市城区正常女童体格发育表 (142)
- 三、1985年我国九省市郊区正常男童体格发育表 (143)
- 四、1985年我国九省市郊区正常女童体格发育表 (144)

优 生

一、生命诞生何等奇妙

人类生命起源于精子与卵子的结合。

在婴儿出生时卵母细胞有 100 万个，到七岁时仅存 30 万左右，到 16—25 岁减少到 15 万左右，26—35 岁只存 6 万，至 36—45 岁仅存 3 万左右。妇女一生中排出成熟卵也只有 400—500 个。其余的都蜕变消失。

卵子排出后，立刻被输卵管喇叭口吸入，并经输卵管的节段蠕动，仅需几分钟，卵子就可到达宽大的输卵管壶腹部等待受精。在通常情况，卵子可受精的时间只有在排卵后几小时内，所以把握好时机，就可能受精成长为胎儿。

精子又如何到达卵子所在地呢？我们知

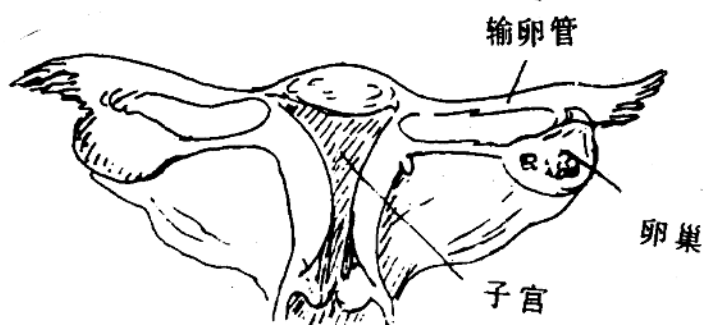
道一毫升精液含精子 6,000 万—1.2 亿个，数毫升精液就有数亿个精子。精子状似蝌蚪，圆圆的头和一条长尾巴。性交后射入阴道内精液中的精子，摇着尾巴，花几小时甚至 24 小时才能经过宫颈、宫腔、输卵管入口、输卵管，最后到达壶腹部。其中有 20% 左右的先天缺陷的精子首先被淘汰。

能平安通过宫颈、进入宫腔的精子，大约只有 1—5%，即只有几万个精子进入宫腔，它们还要经过漫长的艰辛旅程进入输卵管入口，能到达输卵管壶腹部的也只有 1/10 万的精子。大约有 200—300 个，而精子要进入卵子就更困难了。

精子接近卵子，并无特殊的吸引力。一旦接触卵子，即与卵子表面成直角排列，精子头部含有数种酶，溶解卵子外面的一层膜，协力合作。如果，最先有一个精子突破膜进入卵子内部，与卵子细胞核结合，在这一“瞬间”，卵子表层即封闭，其他精子再不能进入卵内，其余精子全部被淘汰。这一“瞬间”，精子与卵子结合就叫“受精”。

受精后的受精卵，不断进行反复的细胞

分裂，并通过输卵管蠕动进入宫腔，约需要三天时间。到达宫腔后被子宫柔软的内膜包裹，并在宫腔内固定下来叫“着床”，这一过程也需要三天时间。然后，细胞继续分裂，变成胚胎和胎盘，这就是女人“受孕”过程。女人受孕后一周内，在体内演出的这一场神秘的戏剧性变化，虽然高潮起伏，但是当事人往往毫无感觉。真是太奇妙了。



子宫图

二、最佳生育年龄

从人体的生理、心理发育来看，妇女的最佳生育年龄为24—30岁。男性的最佳生育年龄为25—35岁。在此期间男女双方各方面都已成熟，不论是记忆力、想像力、创造力、智力都处于最佳状态，身体也发育成熟。而妇女正值生育旺盛时期，这时期不论妊娠或分娩都较顺利，难产的发生率亦低，产后又能很快恢复。

我们提倡晚育，也不是越晚越好。妇女生育不要超过30岁，更不要超过35岁。有关专家统计资料说明，高龄妇女后代遗传性疾病、畸形的发生率增加，妊娠并发症亦增多。如先天愚型（痴呆），又叫21—三体综合征或唐氏综合征。它是因为常染色体（21号染色体数目变异）所致的一种以智力低下伴有多种畸形的综合征儿，其发生率随母龄的增加而上升。

先天愚型与母龄关系表

母龄	先天愚型	发生率
25—29 岁	0.095%	(1/1050)
30—35 岁	0.33%	(1/300)
40	1%	(1/100)
45	3.12%	(1/32)

为了你的后代健康，最好在最佳生育年龄怀孕。如果你是在其他年龄怀孕，或是晚婚，生育年龄已达30岁以上，就应在怀孕前进行咨询，得到医师的帮助。

三、最佳受孕时机

除选择在理想的生育年龄受孕外，还应选择有利于优生的好时机受孕，即所谓“计划受孕”，才能达到优生的目的，提出以下几方面供准备怀孕的夫妇双方参考。

1. 受精是精子与卵子结合而孕育新生

命，那么首先就要求精子和卵子都健康。父母身体健康是精、卵健康之本，所以父母双方的心、肝、肺、肾不能有严重疾病，如果有病，应经治疗痊愈，休息半年以后怀孕。

2. 夫妇任何一方因一般疾病，正在服药期间，不能怀孕，因为一些药物可使胎儿畸形。如服避孕药，必须停药3—6个月才能怀孕。一般停药后下次月经正常后，再考虑怀孕。

3. 夫妇双方准备怀孕的前一个月，应加强营养，多吃一些高蛋白和维生素丰富的食物，使生殖细胞发育良好。

4. 夫妇双方最好能在精神愉快、精力充沛、心身健康情况下怀孕，可以获得先天的“突发遗传”，提高宝宝的智商。

5. 选择什么季节怀孕最好？实践证明，怀孕最好选择在一年中的5、6、7、8、9月分，因为受孕后的头三个月不是深冬，天气好，阳光充足，有利于户外活动，蔬菜、水果的品种繁多。怀孕的头三个月是胎儿大脑形成初期，也是胚胎器官分化发育主要时期，以上有利条件，有利于胎儿生长发育，有利

于大脑发育及智商的提高。也有利于进行胎
儿教育。

经过十月怀胎，又正值春末夏初生产，气候温和，万物更新，也是产妇“坐月子”的最好季节，产妇可以摄入充足的营养物质，促进产妇身体康复，促进母乳分泌，有利于母乳喂养，更有利于婴儿4个月的生长发育。

四、预防遗传病儿出生

遗传是地球上所有生物的共有属性。人类以有性生殖方式产生子代个体，传宗接代，延续种族。

俗话说“种瓜得瓜、种豆得豆”，狗的后代是狗；鱼的后代是鱼；鸡蛋孵出小鸡；人的后代是人。亲代与子代相像、相近、相同，这就是遗传。

遗传的奥秘在哪里？经过科学家数百年的研究，直到本世纪初，才找到了遗传的物质基础——基因。人体细胞中约有5万多对

结构基因，决定着人体所有遗传性状，比如有的基因决定发型、有的基因决定身材的高矮、有的决定性格、有的决定聪明或愚笨、还有不少基因决定遗传性疾病。人类细胞内的5万多对基因分别位于23对染色体上，每一对染色体上有许多对基因。染色体畸变是指染色体数目或结构发生变化，导致遗传病、叫染色体遗传病或简称染色体病。基因突变，大多数是有害的，甚至是致死的。人类有3000多种单基因遗传病就是基因突变的结果。

有关资料表明：目前已知的先天性畸形，约有10%—20%是单基因遗传和染色体异常所致；10%—20%是由环境因素造成；60%—80%，则是由遗传因素和环境因素共同作用的结果（环境因素在其他章节叙述）。

遗传，实质上就是通过精子、卵子、受精卵，把上一代遗传物质——染色体和基因（正常的或有病的）传递给下一代。

遗传病是指由于遗传物质的改变，而导致的疾病，并按一定的方式在一个家系中垂直分布，具有先天性、终生性和家族性。

减少遗传性疾病的发生，首先就应禁止

近亲婚配，我国《婚姻法》规定“直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚”

直系血亲指父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女之间。

三代以内旁系血亲指同胞、叔（伯、姑）与姪（女）、舅（姨）与外甥（女）之间。

他（她）们之间婚配造成危害如下表。

亲缘关系及亲缘系数表

血亲等级	血 亲 成 员	亲缘系数
一级亲	亲子（女） 同胞	1/2
二级亲	祖孙、叔（伯、姑）侄 舅（姨）甥 半同胞	1/4
三级亲	表兄弟（妹）堂兄弟（妹）	1/8

注：亲缘系数即是两个人携带相同基因的概率。

近亲婚配与隐性遗传病的发病率表

疾病名称	表兄妹结婚和普通婚配的相对风险
先天性聋哑	7.8 : 1

优 生

苯丙酮尿症	8.5 : 1
着色性干皮症	10.5 : 1
全身白化病	13.5 : 1
全色盲	17.9 : 1
小头症	18.3 : 1
先天性鱼鳞病	63.5 : 1

伟大的生物学家达尔文也尝到了近亲婚配的苦果，他与他表姐埃玛结婚，一生共生育了 10 个子女，结果是 3 个夭折，7 个虽然成活，都有程度不同的先天性疾病。为了后代健康，为了民族兴旺，青年朋友们，绝对不要近亲结婚。

五、环境与胎儿发育

孕妇生活的周围环境的优劣与胎儿在宫内的生长发育密切相关，国内外许多资料表

明，在化学污染严重（工业污染、农药污染、环境污染）的地区或工厂，无脑儿、痴呆儿的发生率逐年上升。50 亿人口每天需要吸进 37.5 亿公升氧气，呼出 44.8 亿公升二氧化碳，以及大量的微生物。氧通过绿色植物排出，二氧化碳也需要绿色植物以及水吸收，微生物也需要绿色植物参与循环转换，由于海水污染，森林破坏，造成现代环境污染严重。环境污染除有害的化学物质外，还有剧烈的振动和噪音等。

孕妇如果反复接触某些有害的化学物质，如苯、甲苯、砷、汞、二硫化碳、有机磷及氯化乙基汞等农药能损害胎儿，可使胎儿死亡、流产、发育畸形、胎儿生长发育迟缓、功能不全等。据研究，有害化学物质危害性在于影响胎儿核酸合成、抑制体内酶的产生或影响酶的活性，影响正常代谢，从而使胎儿形态及功能发生障碍。

放射性物质对胎儿也有害。如孕妇腹部接受 250—300r 放射线，孕 2—3 周可引起流产；孕 4—11 周可致严重畸形；11—20 周可造成发育不良，如小头、神经发育迟缓。x 光