

(黔)新登字01号

责任编辑: 理 文

吴 琳

封面设计: 茶 灵

技术设计: 田 水

生一个聪明健康的娃娃

[美] 苏 詹金斯 著

甘兴发 吕屏 译

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.25印张 70千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN 7-221-02602-5/R·77 定价: 1.56元

前 言

本书旨在为孕妇和准备怀孕的妇女提供知识，给予指导。

一朝怀孕会使你感到无限喜悦，但有时也会对自己体内所发生的一切一无所知。如何满足体内胎儿发育的需要？为什么要做这许多必要的检查？为什么有时为有朝一日会成为妈妈而欣喜若狂，有时又转为忧心忡忡，惶惶不安？《生一个聪明健康的娃娃》将为你提供有价值的保健指导。

本书从孕前保健的重要性讲起，使你有一个强健的体魄，能够担负起孕育孩子的重任。然后，再进一步回答从怀孕至分娩的九个月里所产生的各种问题。书中以浅显易懂的语言描述了胎儿在子宫内的生长发育和分娩的几个阶段，同时对并发症以及最后婴儿呱呱落地的几种方法——家庭接生、医院技术及自然分娩等作了明确的介绍。

本书最后一部分的内容也很有用，它说明了分娩后可能发生的问题以及如何通过简单、有效的锻炼恢复自己怀孕前的体形等，这都是一般产妇必备的知识。

目 录

前 言

一、怀孕	(1)
(一) 为什么孕前必须作好准备?	(1)
(二) 改变饮食很重要吗?	(2)
(三) 如何做到最佳的孕前准备?	(2)
(四) 父母的特性如何传给他们的孩子?	(3)
(五) 为什么遗传咨询很重要?	(4)
二、受孕	(5)
(一) 一个月中的哪几天最易受孕?	(5)
(二) 怀孕是一件容易的事吗?	(5)
(三) 高龄妇女怀孕会出现什么问题?	(6)
(四) 胎儿的性别是由什么决定的?	(7)
(五) 生双胞胎是怎么回事?	(7)
(六) 婚后多久没有孩子该去找医生?	(8)
(七) 妇女不孕的主要原因是什么?	(9)
(八) 男性不育的原因是什么?	(9)
(九) 哪种不育症能用手术治疗?	(12)
(十) 如何确诊妊娠?	(12)
(十一) 妊娠试验的准确性如何?	(13)
三、人工授精	(14)
(一) 人工授精的意义何在?	(14)

- (二) 人工授精怎么做? (14)
- (三) 人工授精的成功率如何? (15)
- (四) 何种情况可以用丈夫的精子人工授精? (15)
- (五) 什么是试管婴儿? (16)
- (六) 哪种类型的不育症需要采用试管婴儿
技术? (16)
- (七) 试管婴儿有哪些风险? (17)

四、孕期 (18)

- (一) 孕期的激素有什么变化? (18)
- (二) 乳房增大是怀孕的最初迹象之一吗? (18)
- (三) 为什么会发生妊娠反应? 它对胎儿是否
有害? (19)
- (四) 为什么怀孕的前三个月容易感到疲劳和
头晕? (19)
- (五) 什么时候能够明显地感到子宫增大? (20)
- (六) 怀孕后孕妇体重大约会增加多少? (21)
- (七) 怀孕期间会出现雀斑和色素增加现象
吗? (21)
- (八) 孕妇发生味觉和嗅觉改变是否常见? (22)
- (九) 为什么孕妇本人对怀孕所持的态度十
分重要? (22)
- (十) 怀孕期间会影响夫妻关系吗? (23)
- (十一) 担心胎儿是否正常的心情在孕妇中很普
遍吗? (24)
- (十二) 孕妇需要做哪些产前检查? (25)
- (十三) 为什么有时孕妇要做一次特殊检查? (25)

(十四) 超声波检查有何作用?	(26)
(十五) 羊水检查是怎么回事?	(27)
(十六) 羊水检查能预测性别吗?	(28)
(十七) 目前对胎儿还有哪些新的检查方法?	(29)
(十八) 临产时害怕疼痛是否正常?	(29)
(十九) 能了解胎儿在子宫内的生活情况吗?	(30)
(二十) 食物和氧气怎样输送给胎儿?	(31)
(二十一) 为什么胎儿要被羊水包围?	(32)
(二十二) 胎儿在子宫内生长发育有哪些 过程?	(32)
(二十三) 胎儿生长的速度有多快?	(35)
(二十四) 什么时候才会感到胎儿在腹中踢 动?	(35)
(二十五) 胎儿的心脏何时开始跳动?	(35)
(二十六) 何时最容易发生流产?	(36)
(二十七) 足月产的婴儿身高、体重应该是 多少?	(36)
(二十八) 为什么早产儿的皮肤起皱褶?	(36)
(二十九) 什么时间才能确定胎儿的性别?	(37)
五、孕期卫生保健	(38)
(一) 孕期吸烟为何有害?	(38)
(二) 孕妇是否应禁止喝酒?	(38)
(三) 孕期是否需要禁止性生活?	(39)
(四) 妊娠后期为什么睡眠会不好?	(39)
(五) 为什么会出现妊娠纹?	(39)
(六) 如何预防下肢肿胀?	(40)

(七) 为什么有些孕妇会出现静脉曲张?	(40)
(八) 为什么孕妇尽量不要服药?	(41)
(九) 孕妇可以用止痛片和安眠药吗?	(41)
(十) 怀孕时可服抗菌素吗?	(42)
(十一) X光检查有危险吗?	(42)
(十二) 怀孕时是否需要减少运动和锻炼?	(43)
(十三) 产前锻炼有什么好处?	(43)
(十四) 孕妇充足的休息为何很重要?	(46)
(十五) 如何选择饮食? 是否有必要增加维生 素和矿物质?	(47)
六、妊娠并发症	(49)
(一) 孕妇都会有妊娠并发症吗?	(49)
(二) 如何诊断和治疗妊娠中毒症?	(49)
(三) 什么叫母子RH因子不相容性?	(50)
(四) RH血型不相容 该怎样治疗?	(50)
(五) 怎样才算严重呕吐?	(51)
(六) 阴道流血是否需要看医生?	(51)
(七) 什么是宫外孕?	(52)
(八) 为什么怀孕期间有时会发生胎盘剥离?	(53)
(九) 什么是胎盘前置?	(53)
(十) 什么叫流产?	(54)
(十一) 早期流产的症状是什么?	(54)
(十二) 晚期流产多见吗?	(55)
(十三) 流产后多久才能再次受孕?	(56)
七、分娩	(57)
(一) 如何正确对待分娩?	(57)

(二) 生孩子有危险吗?	(57)
(三) 为什么很多妇女选择去医院分娩?	(58)
(四) 为什么初产妇以住院接生为好?	(58)
(五) 什么叫顺产? 顺产就是无痛分娩吗?	(59)
(六) 自然分娩就不需作引产和会阴切开吗?	(60)
(七) 会阴切开是否上策?	(61)
(八) 上麻醉药可以不同产妇商量吗?	(62)
(九) 孕妇到医院后还有哪些常规手续要办?	(62)
(十) 分娩分为几个产程?	(63)
(十一) 分娩开始有哪些迹象?	(63)
(十二) 什么是假临产?	(64)
(十三) 分娩开始时是否都感到疼痛?	(65)
(十四) 为什么宫缩要这么强烈?	(65)
(十五) 分娩时如何学会有效地用力?	(66)
(十六) 分娩时如何放松?	(66)
(十七) 怎样帮助胎儿娩出体外?	(67)
(十八) 分娩时什么方法止痛最好?	(69)
(十九) 胎儿娩出后会发生什么变化?	(69)
(二十) 胎儿娩出后胎盘如何下来?	(70)
九、分娩并发症	(71)
(一) 分娩时可能会发生哪些并发症?	(71)
(二) 胎位不正怎么办?	(72)
(三) 分娩时还有其他的并发症吗?	(72)
(四) 产钳分娩是怎么回事?	(73)
(五) 什么情况下需要做剖腹产?	(73)
(六) 剖腹产手术包括哪些内容?	(74)

(七) 局麻下能做剖腹产吗?	(75)
(八) 手术后的产妇何时可以起床照顾孩子?	(75)
(九) 剖腹产比顺产更易产生产后抑郁症吗?	(76)
(十) 做过剖腹产的妇女今后怀孕时是否还 要做剖腹产?	(76)
十、新的接生方法	(77)
(一) 胎儿能生在温水浴缸里吗?	(77)
(二) 什么叫“Leboyer方法”?	(78)
(三) 怎样才是产妇分娩的最佳姿势?	(79)
(四) 什么是接生椅?	(80)
(五) 目前的接生方式有哪些改进?	(80)
十一、婴儿降临人间以后	(81)
(一) 多大孕月的早产儿才能存活?	(81)
(二) 为什么会早产?	(83)
(三) 早产儿应放在什么地方照料最好?	(84)
(四) 早产儿需要什么样的护理?	(84)
(五) 怎样监测婴儿的呼吸?	(86)
(六) 出院后应如何照管好早产儿?	(86)
(七) 早产儿要赶上正常婴儿的生长发育需要 多少时间?	(87)
(八) 早产儿是否易患某种疾病?	(87)
(九) 曾经分娩过早产儿, 再次分娩会出现早 产儿吗?	(87)
(十) 孕妇生育后会得抑郁症吗? 其典型症状 是什么?	(88)
(十一) 引起产后抑郁的原因是什么?	(89)

- (十二) 为什么只有某些产妇患抑郁症? (90)
- (十三) 对待患抑郁症的产妇最好的办法是
什么? (91)
- (十四) 抑郁症对母子(女)关系有何影响? (91)
- (十五) 产后感到疲劳是怎么回事? (92)
- (十六) 产后锻炼对解除疲劳有何作用? (93)
- (十七) 锻炼能改善产后性生活吗? (94)

一、怀 孕

(一) 为什么孕前必须作好准备？

答：意欲怀孕的妇女，在医生确诊怀孕前，甚至在受孕前就必须作好身体各方面的准备。这是因为初孕的几个星期十分关键——发育中的胚胎非常娇嫩，容易受到损伤。如果不作好准备，仍然服药或饮食不良，就会影响胚胎的发育，增加发生畸胎的机会。

当你自己发觉怀孕时，胚胎已经形成。它的心脏开始跳动，脑也逐步完善，肾脏开始发育，鼻子尖隐隐可辨，眼睑也开始形成，但几个星期之内不会有真正的功能。

令人奇怪的是，这一切变化都在不知不觉中进行。即使你准备生个孩子，在妊娠试验阳性前，你也不会去注意自己的饮食，或其它方面。而在此时此刻，胚胎至少已形成五个星期。用普通的时间概念来衡量，虽不算长，但从胚胎发育的角度来说，已经够久的了。所以，在受孕前应改变一些生活方式，才能确保你的胎儿在生命之始就有一个良好的开端。

大部分的医学试验证明，怀孕12周后吸烟十分危险。因为这时的胎盘发育很快，担负起供应胎儿营养的任务，吸烟会影响胎盘的血供，减少胚胎的氧气和营养物质的供应。如不把烟断掉，吸烟的母亲实际上是在一定程度上也强迫未出

世的婴儿吸烟。很多例子证明，吸烟的孕妇生的婴儿不但体格小，发育不全，而且还有早产和死胎的危险。

(二) 改变饮食很重要吗？

答：有很多事实证明，孕妇的饮食中如果缺少叶酸（绿色蔬菜、豆类和谷物中含叶酸），就会增加胎儿患脊柱裂的机会。在同样情况下，母亲患有脊柱裂的，婴儿患脊柱裂的占5%，而无家族史的婴儿也有1.5%的患病率。因此，怀孕前增加饮食中的叶酸含量，就可减少婴儿患此病的危险。

有些事实证明，产生兔唇裂腭与孕妇饮食中缺锌有关。当然，不排除遗传这个因素，因为这些病大多有家族史。

吃多吃少似乎也很有讲究。如果体形过于肥胖，你就难于受孕。反之，因控制饮食身体太消瘦，也不易受孕。更令人担忧的是孕妇如果营养不足的话，先天性畸形儿就有可能增加。研究表明，饮食中缺少任何一种基本营养成分或微量元素都有可能影响发育中的胚胎。因为要妊娠14周左右，胚胎才能自己产生激素，在此以前，全部依靠母体的激素。

因此，至少在你想要怀孕的前六个月就应注意饮食，必须要有肉、鱼、水果、乳制品、蔬菜等食品，尽可能多吃各种营养的食物。这期间不能控制饮食——要避免偏食和吃带硬壳的食物；应减少糖类和精制食品的摄入，并限制饮酒。

(三) 如何做到最佳的孕前准备？

答：遵循以下各点就不会发生意外：

• 2 •

1.想怀孕的妇女，从孕前六个月起，饮食中就必须含有大量新鲜水果、蔬菜和营养丰富的食物，不要控制饮食。

2.戒烟——吸烟在任何时候都有害，对婴儿更是有害无益。

3.计划怀孕前两个月不要服避孕药，可改用其他避孕方法。一停药就怀孕的妇女发生自发性流产的可能性较大。

4.据美国报导，在使用杀精子剂时受孕的，或在怀孕前一个月还使用杀精子剂的妇女，生伤残婴儿的危险性较高。

未曾患过风疹、也未接种过风疹疫苗的妇女，在准备怀孕前三个月应接种好疫苗。

5、注意服用的药（包括医生开的处方，药房里随意购买的）是否非服不可？整个怀孕期间最好不要拍X光片，包括牙科的X光片。

6、如你的家族或配偶的家族中有先天性伤残疾病史的话，应请遗传学专家作咨询。遗传学专家会告诉你婴儿可能会患遗传畸形的危险程度。

（四）父母的特性如何传给他们的孩子？

答：从受孕之时起，来自父母双方基因的复合体就形成新生命赖以发育生长的主要基础——一切都从这里开始；基因的这种一代一代传下去的方式称为遗传。

我们都是由母亲身上的一个细胞而长大成人的。这个细胞就是受精卵，它很小，肉眼勉强能看清。在细胞核里（细胞中的中央部分）是一整套产生和复制构成人体的成千上万个细胞的密码。这些密码就是基因存在的形式——化学上称

为DNA（脱氧核糖核酸）复合体的片段。基因像一串佛珠一样依次排列，以蛋白质为支架形成的结构，称之为染色体。受精卵共有23对46条染色体，其中一半来自母亲，一半来自父亲，它们在精子与卵子受精着床时就结合在一起了。

每个精子和卵子都是完整的细胞、他们各有23条染色体——即23对染色体的一半。来自母亲和父亲的染色体加在一起是46条。在组合过程中，就像打扑克牌一样，双方的染色体随机混合，染色体在不同的位置被拆开，又在不同的位置重新结合。最终，一方的基因与另一方从未相遇过的基因配对，以新的方式显示其特性。因此，孩子从父母亲接受来的基因完全是随机的。父母双亲基因可能出现的组合形式是无穷无尽的。

（五）为什么遗传咨询很重要？

答：大部分人生育的都是健康婴儿，也有少数人遗传了父母亲精神或体格上的缺陷。父母的哪些缺陷会遗传给后代呢？这很难预测。即使正常的、没有家族遗传病史的父母也可能会生出有缺陷的孩子。不过，有不少情况医生还是可以预测的。一个家庭如果已经有了一个或几个成员有遗传性疾病，那么未出世婴儿发病的机会就会增加。对这些父母，遗传学家会介绍可影响未来婴儿发病的有关知识，使其能够有所准备，所以，对有遗传病家族史或曾经生过一个病残婴儿的夫妇来说，遗传咨询特别重要。

二、受 孕

(一) 一个月中的哪几天最易受孕?

答：如果某妇女的月经周期是28天的话，最易受孕的时间是在这一周期的中间。如果某妇女的月经周期为35天，那么在第21天左右最易受孕。因为排卵是每次行经前14天，这就不难算出易受精的时间了。当然，月经不规则的妇女用简单的倒数14天的方法就不能算出其受孕的最佳日期。

另外，也还有其他计算妇女排卵期的方法。由于排卵时要释放一种称为黄体酮的激素，能使体温升高，所以，如果每天早晨测一次体温，当出现体温持续升高时，就说明已经排卵。有些妇女注意到排卵期间阴道分泌物的变化，其子宫颈分泌的粘液变稀，不如平时稠，有的还伴有腹部疼痛，这也是排卵的一个信号。

卵子排出后只能存活24—36小时，如果在这期间没有遇到精子，卵子就会死亡，并被身体组织吸收。

(二) 怀孕是一件容易的事吗?

答：除了卵子排除后24—36小时存在的时间以外，其它时间是不可能怀孕的。如果性交时间离排卵期一天以上，或者根本不是排卵期，就不可能怀孕。这也就是所讲的“安全

期”或“节律”避孕法的基本道理。这要靠妇女精确地计算排卵时间，並不是一件简单的事。

性交时必须排出大量精子，以提供更多机会使卵子受精，聚集在阴道上端的精子向四面八方移动，要与卵子相遇还要经过很长一段距离。性交时排出的数百万精子中，只有50个左右能真正经历艰难的“长途跋涉”与卵细胞相遇。据我们所知，精子在接近卵细胞以前并不存在化学性的吸引力或其它力量来推动精子向卵细胞移动，所以，这个“长途跋涉”也带有一点偶然的巧合性。

与卵细胞相遇的精子中只有一个精子穿破卵细胞外层而受精。当这个精子的头钻进卵细胞后，卵细胞的外层就发生变化，形成一个不可穿透的外壳以阻止其他精子的闯入。精子的细胞核含有父亲的遗传物质，一旦与卵细胞相融合，这个新胚胎便具有来自父母双方的、等量的、不可缺少的遗传蓝图。

(三) 高龄妇女怀孕会出现什么问题？

大多数的高龄妇女可以生育健康的婴儿，但危险因素还是存在的。35—40岁怀孕的妇女，每三百个婴儿中有一个患“唐氏综合症”；41—45岁怀孕的，此病发生的机会为1%；如果是45岁以上怀孕，则每四十个婴儿中便有一个。所以，35岁以上的孕妇应作“羊水穿刺试验”，以检查胎儿患“唐氏综合症”的可能性。

高龄孕妇除了“唐氏综合症”的危险性增加外，在怀孕的整个过程中也应比年轻的孕妇得到更仔细的监护。尽管目

前尚无根据认为高龄产妇和她们的婴儿就一定比年轻母亲和她们的婴儿差。

(四) 胎儿的性别是由什么决定的？

答：胎儿的性别在妊娠开始的一刹那间就决定了。它完全取决于精子携带的基因，卵细胞的基因对胎儿性别不起任何作用。精子大致平均地分为两大类：一类带男性基因，另一类带女性基因。生男生女完全取决于哪一类的精子钻进了卵细胞。

目前生男生女的比例是50.5%:49.5%。性交姿势的不同可决定胎儿性别的说法纯属民间传说。在古代希腊神话中，传说怀男孩是在子宫的右侧，怀女孩是在子宫的左侧，这也是无稽之谈。

妇女阴道环境中的酸碱度对婴儿性别的影响目前正在研究之中，我们认为，生男的精子在偏酸性的环境中活动比较活跃，而生女的精子在偏碱性环境中活动比较活跃。

(五) 生双胞胎是怎么回事？

答：双胞胎可分为两种：同卵双生和异卵双生。同卵双生是由一个卵细胞和一个精子结合而成的。通常受精卵先分裂成2个细胞，继而再分裂成4个、8个、16个、32个……，形成一个胚胎。但在特殊情况下，受精卵在分裂时，形成2个具有独立分裂能力的细胞个体，每个细胞再按照2、4、8、16、32……的原则不断分裂。它们各自发育成两个具有

共同遗传背景的个体，这就是同卵双生。

异卵双生是由于妇女在排出多个卵子中，其中两个卵细胞同时受精，形成了两个不同遗传背景的个体。他们的性别也可以不同。他们之间的相似之处与其它兄弟姐妹相同。他们只是两个人同时合用了一个子宫。而同卵双生子不仅外形十分相像，连他们的智力和心理状态也极为相似；即使他们不生活在一起或在不同的家庭里长大，也不影响他们的相像程度。

（六）婚后多久没有孩子该去找医生？

答：有些夫妇很幸运，一结婚就怀孕；而有些人则时间较长，少则几个月，多则几年。

妊娠是一件十分复杂的事，妇女要怀孕必须具备很多条件。

①必须有一个健康、正常的卵巢，能规律地排出成熟的卵子。因此，她应该有正常的月经周期。

②卵细胞下行和精子上行的通道必须畅通无阻，包括从阴道到子宫颈再到子宫，从卵巢到输卵管都必须畅通。

③必须有一个发育正常、内膜完整的子宫，以便受精卵能着床，并为它提供成分。

④最后，阴道要能聚集大量健康的精子，而且部分要能够穿过子宫颈与卵细胞相遇受精。

除了生殖器官功能正常以外，正常的激素水平控制生殖器官发挥功能也很重要。此外，即使这些生理条件都具备，时间也是因素之一。如果在卵细胞排出前二十四小时或排出