

前 言

妊娠和分娩，是一件崇高庄严的事情，大自然赋予做母亲的这份应尽的天职，保证了人类的发展和繁衍。

人们管孩子叫“小宝贝”。孩子不仅是夫妻两人的“宝贝”，对社会来说，也是社会的“宝贝”。所以，妊娠、分娩及其后的哺育，就不仅仅是一个家庭的问題，而是具有社会意义的。

在投身伟大的现代化建设事业时，谁不希望自己的孩子健康聪明，事业成功，身体健壮，一生幸福呢？

实现这个美好愿望的第一步，是尽可能准备良好的条件迎接孩子的到来。按照计划妊娠，在妊娠中十分注意保持胎儿和母亲的健康及安全，生个健康的婴儿，这是关系到孩子一生幸福的大事。

为此，母亲的作用是非常重要的，丈夫及家里人的协助也是不可缺少的。特别是在向核心家庭（夫妻及其子女组成家庭）演变的现代，母亲的作用比以前更加重要了。夫妻双方都要掌握正确的知识，争取做到较好的妊娠与分娩。

正是在这个意义上，我们希望将要做母亲和父亲的夫妻双方，在生育前尽可能充分地研究本书所阐述的内容。同时，因为有些问题在妊娠早期就应注意，所以务请早些阅读此书。

我们希望年轻的夫妻牢固地树立起做母亲和做父亲的思想准备，来完成生儿育女的人生大事。

即将成为母亲的女性，请您放弃种种不安和恐惧，相

信自然力量的伟大，坚信自己具备做母亲应有的力量和勇气，无所畏惧地去迎接新生命。

目录

第一章 优生遗传篇	1
一、遗传的奥秘.....	1
二、新生儿先天异常.....	4
三、什么叫伴性遗传?	5
四、受精引起的染色体异常.....	6
五、妊娠早期引起的异常.....	7
六、聪明智慧遗传吗?	11
七、骨盆过窄和紧身裤	13
八、父亲的强健和孩子的智力	15
九、血缘远些好	17
十、最佳生育年龄	19
十一、最佳受孕期	21
十二、让孩子聪明的又一秘诀	23
十三、哪些病要在妊娠前治疗?	25
十四、何谓血型不合?	30
第二章 妊娠知识篇	36
一、生命的形成——受精与着床	36
二、预产期的推算方法	37
三、妊娠期限和妊娠各期的划分	38
四、怎样知道怀孕了?	39

五、初孕反应	40
六、初孕反应的饭菜安排	42
七、产前检查十分重要	43
八、胎位检查,胎位不正的矫正	44
九、母体与胎儿的变化	47
十、孕妇体重增加是正常的	50
十一、估计胎儿发育的方法	51
十二、应引起注意的症状	53
十三、预防早产	54
十四、孕妇营养	56
十五、孕妇吃什么孩子聪明?	57
十六、哪些食品有益智力?	60
十七、别忘了多吃水果	64
十八、缺铁会延缓胎儿大脑发育	66
十九、微量元素和无机盐	68
二十、维生素E对胎儿的智力至关重要	69
二十一、哪些食品富含维生素E?	70
二十二、少吃油炸食品	71
二十三、饮食不可过量	74
二十四、怀孕12周内最好感冒药也不要服用	75
二十五、益智食品食用方法	75
二十六、孕妇食谱	80
二十七、缺铁性贫血食谱	84
二十八、新鲜氧与孩子的聪明	86
二十九、腹式、胸式呼吸为胎儿提供更多的氧	88

三十、阳光的宝贵	89
三十一、洗澡、做孕妇操	90
三十二、散步的好处	91
三十三、吸烟危及胎儿	92
三十四、母亲饮酒胎儿醉	94
三十五、少用辛辣调味品和甜食	96
三十六、最好记妊娠日记	96
第三章 胎教篇	99
一、古老而又年轻的学问	99
二、胎教的历史源远流长	100
三、胎教在当代	102
四、小津津的启示	104
五、胎儿在睡觉吗?	106
六、胎教的特定含义	108
七、生命何时开始	109
八、不良情绪的危害	111
九、多听音乐	113
十、“胎儿操”	116
十一、父亲与胎教	118
十二、喜欢听爸爸的声音	120
十三、性生活对胎儿有影响吗?	121
十四、生活环境对胎儿的影响	123
十五、情操和精神享受	126
第四章 产前准备篇	129
一、产前诊断	129

二、产前检查·····	130
三、性生活应谨慎·····	133
四、孕期用药禁忌·····	134
五、日常生活注意事项·····	137
六、乳房的护理·····	139
七、孕妇的衣服·····	140
八、孕期常见症状的处理·····	142
九、病理妊娠·····	149
十、妊娠合并症·····	161
十一、过期妊娠·····	165
十二、孕妇产前准备·····	166
十三、爸爸也应有所准备·····	169
十四、给小天使准备些什么? ·····	173
第五章 分娩篇 ·····	179
一、何种分娩方式好? ·····	180
二、分娩先兆·····	182
三、宫缩与阵痛·····	183
四、分娩三要素·····	184
五、分娩的过程·····	188
六、痛苦并非不堪忍受·····	193
七、也会有异常现象·····	195
八、分娩期常见并发症·····	200
第六章 产后护理篇 ·····	209
一、产后身体的变化·····	209
二、产后营养十分重要·····	213

三、精心护理·····	216
四、产后锻炼·····	221
五、精神心理调节·····	226
六、产后性生活·····	227
七、常见的产后疾病·····	229
八、产后疾病的饮食疗法·····	245
九、产妇用药须谨慎·····	254
第七章 婴儿的照顾及教养·····	256
一、新生儿生理特征·····	256
二、环境和健康·····	262
三、母乳——最佳营养品·····	264
四、分泌乳汁是母亲的本能·····	269
五、母乳的喂法·····	271
六、人工喂养·····	277
七、什么是混合喂养·····	280
八、怎样换尿布·····	280
九、怎样抱婴儿·····	283
十、母爱和新生儿大脑发育·····	284
十一、有益的实验给我们启示·····	287
十二、最好请 6 个月以上的产假·····	288
十三、给婴儿洗澡·····	289
十四、户外空气浴·····	294
十五、日光浴·····	295
十六、阳光、空气与智力·····	296
十七、被子、枕头、墙壁颜色·····	298

十八、健康婴儿的标志·····	298
十九、健康检查和咨询·····	301
二十、预防接种·····	302
二十一、新生儿疾病·····	303
二十二、特殊婴儿的护理·····	308
二十三、几点小知识·····	314
二十四、游戏与智力发育·····	315
二十五、喂奶的时候别看电视·····	317
二十六、别老让婴儿独自玩·····	319
二十七、仅仅有玩具远远不够·····	321
二十八、提高智能第一步·····	323
二十九、语言是大脑发育的基础·····	325

第一章 优生遗传篇

一、遗传的奥秘

1. 染色体和遗传基因

新生儿出生时,成为话题的是这个孩子的哪个部位在多大程度上像父亲或母亲的哪个部位。好象主要的问题在脸上,其实不仅如此,体形、骨骼等肉体方面的特征,进而在性格方面,孩子像父母亲的地方也很多。

这种把父母亲具有的各种特征传给孩子,就是遗传。

这个叫做遗传的现象,是由于叫做遗传基因的作用引起的。

人体是由大约 500 兆个细胞组成的,在这所有的细胞中都有一个细胞核,在细胞核中的染色体上并列着遗传基因,无论哪个细胞的遗传基因都是共同的组合,所以在染色体上都按一定的顺序排列。

染色体和遗传基因是一种叫做脱氧核糖核酸(DNA)的化学物质,构成这种物质的氮和氢的排列稍有差错,遗传基因所具有的性质就会发生变化。

那么,遗传基因是怎样从父母那里传给孩子的呢?通常通过检查带有遗传基因的染色体就会一清二楚。

人的染色体有 46 条,每两条为一对。染色体有两种,一

种是男女都一样的常染色体,另一种是男女不同的性染色体。常染色体有 22 对(44 条),剩下的一对男女各不相同,男性是由 XY 的性染色体组成的,女性是由 XX 的性染色体组成的。

在生成精子、卵子时,染色体数目减少一半,这叫做减数分裂。但由于精子和卵子的结合(受精)又成为原来的 46 条。遗传基因也是这样,平时精子和卵子只有总数的一半,受精以后才会变成原来的数目。

总之,父亲的精子和母亲的卵子各有 23 条染色体传给孩子(受精卵),父母亲双方染色体上遗传基因也各有一半传给孩子。

这就是遗传。由于父母和孩子具有共同的遗传基因,所以相象的地方很多。

2. 优性遗传与劣性遗传

来自父亲的遗传基因和来自母亲的遗传基因各一个,结成一对,表现出一个性质。但其表现力分为强遗传基因和弱遗传基因两种,前者为优性遗传基因,后者为劣性遗传基因。

优性遗传基因结成对并显示其性质,这种情况称为优性遗传。只有一方是劣性遗传基因,不是结对的双方都是劣性遗传基因,就不能显示其性质。因为优性遗传基因与劣性遗传基因结成对时,劣性遗传基因的性质就会被掩盖,而不能表现出来。劣性遗传基因结成对并显示出其性质时,叫做劣性遗传。

至此,正如您了解的那样,所谓优性和劣性的区别,其

根据是遗传基因所具有的表现力的不同。

请看具体的说明(参照下图)

病 名	携带者频度	患者频度
行天性聋哑	54 人中 1 人	8400 人中 1 人
苯丙酮尿症	60 人中 1 人	15000 人中 1 人
着色性干皮病	75 人中 1 人	19000 人中 1 人
小口氏病	80 人中 1 人	20000 人中 1 人
全身性白化症	100 人中 1 人	21000 人中 1 人
全色盲	135 人中 1 人	35000 人中 1 人
头小畸形	140 人中 1 人	38000 人中 1 人
7 种疾病合计	12 人中 1 人	2600 人中 1 人

假如父母所具有的遗传基因性质为黑白两色,黑色为劣性遗传基因,白色为优性遗传基因。

黑白结合生出的孩子绝不会是灰色的,肯定会显示出父母一方的遗传基因的性质。

黑白父母所生孩子的比率是:白白 1 人、黑白 2 人、黑黑 1 人。因为白是优性遗传基因的象征,所以在白白和黑白的孩子身上显示出白的性质。显示出黑的性质的,只有黑黑的孩子。

总之,从表面上看,白和黑是 3 比 1。

遗传性疾病也是以相同的比率遗传的。如父母双方都患有优性遗传疾病,那么所生的 4 个孩子中,将有 3 人患病,但实际上这种病例几乎是没有的。

此外,有优性遗传病的人和正常人结婚时,从理论上讲,孩子的半数会有病。但是这种情况也是极为稀少的,所以不要神经过敏。如不是近亲结婚或结婚对象有常染色体优性遗传病,孩子患遗传性疾病的可能性是很小的。

成问题的是,当劣性遗传基因有异常的时候。即使是带有病态的劣性遗传基因和优性遗传基因结成对时,其劣性

遗传基因的性质在表面上显示不出来,看起来是正常的。

但是,没有察觉的带有病态的劣性遗传基因的男女双方如果结婚,象前边介绍的那样,他们所生孩子的发病率是四分之一。特别要注意的是表兄弟、姐妹等的近亲结婚,血缘越近所具有相同的遗传基因的可能性就越大。病态劣性遗传基因结对的比率就会相应地提高。

这种遗传病,众所周知,叫做先天性代谢异常症。即生下来新陈代谢就异常,应该被代谢的物质不能代谢而滞留体内,从而导致身体机能障碍。具体地说,有苯丙酮酸尿症、半乳糖血症等。特别是大脑发育受到障碍,导致智力低下。

二、新生儿先天异常

孕妇最放心不下的问题之一是新生儿先天异常的问题。新生儿生下来时就不正常或者有疾病的,叫做先天异常儿。

生先天异常儿的原因有

- ①父母一方或双方具有引起异常的遗传基因;
- ②在受精时,由于遗传基因的原因引起染色体异常;
- ③在妊娠早期的胚胎期,通过母体受到某些影响,形成畸形和异常,在先天异常中为最多;
- ④妊娠8周以后的胎儿期,由于胎儿自身的发育或通过母体受到的影响。问题可能出自母体的合并症和血型不合等。

无论是哪一条,在新生儿诞生之前难以判断清楚,因而

有的人在妊娠期间对先天异常似乎有点恐怖感。

但是,先天异常的发病率是极少的,如果采取适当的预防措施,遵守注意事项,在某种程度上是可以预防的。在妊娠期间,只要严格遵守应该注意的事项,对先天异常的问题不必担心。

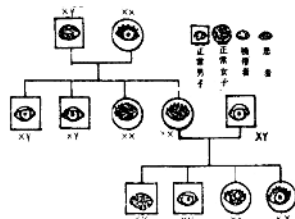
三、什么叫伴性遗传?

以上所述是由于常染色体上的遗传基因产生的遗传现象。性染色体上的遗传基因也有遗传现象。这种遗传常与性别有关,因此特意把它叫做伴性遗传,以示区别。

伴性遗传的代表疾病有色盲、血友病等。这些都是以上述相同的形式遗传的。

例:色盲的女性与正常的男性所生的孩子如下图所示。

相反,父亲色盲,母亲正常时,孩子没有色盲。但是女儿携带有色盲遗传基因,这遗传因子会遗传给子孙。这个女儿如果与正常的男性结婚,所生的孩子中,有二分之一的男孩是色盲。



象这个女儿这样,尽管在表面上不显示出色盲,但她携带的劣性伴性遗传基因会遗传给子孙的人,叫做携带者。

伴性遗传一般只有女性是携带者,发病的几乎只是男性。血友病也是以相同的方式遗传,只有男性发病,女性发病极为罕见。

其他的伴性遗传病,还有(因营养失调引起的)肌无力、尿崩症、无 γ -球蛋白(丙种球蛋白)血症等。

四、受精引起染色体异常

即使没有先天性遗传基因异常,由于某种原因,受精时也有引起染色体异常的情况。

1. 常染色体异常

常染色体发生异常时,其大多数在胎儿很小时就流产了,极少有发育成熟并保留异常而出生的。

这其中有代表性的是先天愚型。这种病是因为第 21 号染色体有 3 条,染色体的总数是 47 条,比正常人多一条。

2. 性染色体异常

性染色体只有 X 一条的人,叫做先天性卵巢发育不全症。外表上是女性,但是没有卵巢、乳房和子宫不发育。

染色体为 XXY 时,叫做先天性睾丸发育不全症。外表上是男性,睾丸很小,没有精子,智力低下。

染色体为 XXX 时,叫做“超雌”。外表上是正常的女性,但能看出智力低下。

五、妊娠早期引起的异常

胎儿身体各部位的器官,大部分在妊娠早期的 5~12 周发生和形成。试举几例:脑和神经系统在受精后的 15~20 日;心脏和血管系统在受精后 20~40 日开始形成。

胎儿各个器官的形成时期,最容易受外界的影响。如果有孕妇患风疹、流感等预防接种的影响、药物对胎儿的影响、X 射线辐射、弓形体动物的感染性疾病等情况,先天异常的危险将会增大。

但不妙的是,这个时期正是弄不清是否已经妊娠的时期。由于不知道已经妊娠而吃了药或接受了 X 线照射的情况很多,事后向医生诉说自己的心情不安的人不断出现。

所以,有妊娠可能的女性,即使认为自己没有妊娠,也要注意。

1. 风疹和畸形

风疹的别名叫做“三日麻疹”。孩童得上这种病时,从病名可以看出,那是很轻的病。但孕妇如果在妊娠 12 周内得上这种病,会使胎儿的眼睛、耳朵、心脏出现异常,并且令人担心的是,可能生出心脏畸形、小头症、精神薄弱、白内障、耳聋等所谓先天风疹综合征,属先天异常的婴儿。

一般说来,如母体被毒性强烈的病毒感染,就会胎死宫内,以至流产,绝不会生出畸形儿。

但是,如果风疹的病毒毒性不强,胎儿不至于死亡,病毒容易从母体通过胎盘进入胎儿的身体,导致畸形。

在妊娠早期,风疹给予胎儿的不良影响,用数字也可以得到证实。据最近调查,孕妇在妊娠早期患风疹时,畸形儿的发生率是:

- 1) 妊娠 4 周前得病的占 58~60%。
- 2) 妊娠 5~8 周占 12~36%。
- 3) 妊娠 9~12 周占 7.9~15%。
- 4) 妊娠 13~16 周占 7%以下。

因为风疹的症状很象感冒,所以常被误认为感冒,有时得上了风疹,不知不觉就好了。但是不管症状有多轻,也会感染胎儿的,所以切不可粗心大意。

曾得过风疹的人,由于身体里产生了抗体,所以不用担心再得风疹。是否已产生抗体,需要做内诊抗体值的检查才能知道。打算妊娠的人,一定要接受一次这方面的检查。抗体在 8 倍以下时为阴性,即没产生抗体。为慎重起见,以接种预防风疹疫苗为好。

2. 流感等预防接种的影响

除风疹外,还有各种的病毒感染。虽然所有的感染不见得都直接与畸形有关系,但整个妊娠期,特别是在妊娠早期,不会什么病都不得。不要以为流行性感冒等只不过是单纯的感冒而已。注意在流行时要严格实行含漱,并避免到人多的地方去。

可是,感冒流行时,到底该不该接受预防接种呢?常有人提出这样的疑问。

因为预防接种是往体内注射细菌和病毒,所以不能说是百分之百的安全无害。因此,在妊娠期还是以不接受预防

接种为原则。特别是在对胎儿影响最大的妊娠早期，更应回避。

在整个妊娠期都应禁止接种麻疹、风疹、小儿麻痹等疫苗。因为这些都使用活的病毒，虽说毒性不大，但还是有危险的。

除此之外，对于那些危险性小的疾病流行时，还是接受接种为好。因为传染病会引起流产或早产，所以应防患于未然。

但是，孕妇自己对此是不可能做出判断的，要向负责接种的医生声明正在妊娠，请医生做出判断。

2. 药物对胎儿的影响

因服用药物而使胎儿发生畸形的，多是在妊娠早期，一般是在还未发觉妊娠的相当早的时期。所以，女性即使是在非妊娠期，用药也要慎重。

孕妇在使用药物方面，最重要的事情是不要自作主张，或只听药房的意见就服用，一定要向医生请教，只能服用医生处方的药，并应遵照医嘱服用。

即使是感冒药也不能小看。抗组织胺剂、解热镇痛剂的阿斯匹林等，有不宜长期服用的说法。

常用营养剂、维生素和钙剂的人，在妊娠前限制一些为好。虽然不至于有太大的副作用，但过于依赖药物，总是不太好。

此外，为改善贫血而饮用铁剂的人，在停止避孕时，要与医生商量，听取医生的指示。

容易常用的精神安定剂、磺胺剂、对支气管哮喘特效的