

新新女性丛书

优孕天才

徐振杰 著

- ★ 优生避孕法
- ★ 检视您为什么不孕或流产
- ★ 从孕前就补充适当的营养素
- ★ 妇女罹患感染性疾病与内科疾病的优生咨询
- ★ 准妈妈的用药方法与饮食须知
- ★ 营造优生的心理与居家生活环境
- ★ 如何避免早产或生出畸形儿



中国纺织出版社

出版者的话

今日女性是现代生活的主角。作为女性,您了解自己、关心自己吗?自进入青春期以后,女性的烦恼,诸如升学、就业、择偶、结婚、怀孕、生子、女性疾病等一系列的问题接踵而来。那么,女性如何加强自我保护,如何择业、处理人际关系,如何使夫妻生活和谐幸福,如何优生优育、自我修养、自我保健,如何以得体的举止、优美的形象投入各种社会活动,在紧张的工作之余如何装扮自己、永葆青春美丽等,已成为女士们关注的焦点。为此,我们组织出版了这套“新新女性丛书”,全方位、系统地介绍女士们关心的各种热点问题。

愿这套丛书能给您带来较大的帮助,使您在事业、家庭及生活等方面事事如意。

中国纺织出版社

1998.12

精致“产”业升级·孕育 优生下一代

母亲死亡率已由四十年前的千分之三十，剧降到千分之一。这当然归功于健全的产前检查与完善的医疗照顾。医学专家对怀孕生产普遍存有共识：“真正的预防必须从生产前做起”，“孕妇必须接受定期的产前检查”。因此，所有产前检查与照顾计划就是基于此概念而衍生出来。产前检查主要目的是希望早期发现胎儿与孕妇异常，而能够早期予以处置。因此，妇产科医师都希望怀孕妇女能在怀孕初期就能接受产检与验血，以了解孕妇怀孕初期的身体状况，得以提早告知孕妇在怀孕期间应注意的事项。

由于现今社会的家庭型态改变与生存竞争激烈，年轻夫妇通常无法花太多时间在生育和养育下一代，所以多打算只生一个或是两个。所以渐渐形成新的趋势就是“求质不求量”，因此，现代父母最殷切期盼的就是在精致“产”业升级之下，能够孕育出健康优秀的下一代。然而必须有了健康身体，才能孕育出健康的下一代，这是每一个人都能接受而且应该具备的基本观念。

因此，从过去“真正的预防必须从生产前做起”的观念，最好能改成“真正的预防必须从受孕前做起”。长庚医院妇产科徐振杰医师，为台湾地区唐氏症师检之先驱，不仅对台湾地区产前诊断有很大的贡献，而且还热心于大众卫教，利用极其有限的时间，收集近年来欧美先进国家有关“孕前优生”的资料与观念，总共花了两年多岁月，完成这本台湾地区第一本探讨孕前优生的书籍，诚属难得。希望他能再接再厉，造福大众。

台湾大学医学院教授

谢丰舟

“重质不重量”的 现代优生观念

现代工商社会,由于生活繁忙、负担沉重,所以大家对怀孕生产渐渐地出现“重质不重量”的观念,因此每个家庭生育的孩子数量也就明显减少,而且希望好好生一个。这是近年来颇受台湾地区与欧美国家所重视的一个课题,专家学者和社会大众无不殷切盼望避免出生不正常的胎儿。因此对于遗传疾病的治疗,乃至基因疗法都在近年来蓬勃发展。但是日前优生学、遗传学的书大多是外文书,少数中文书也多以医师或医学院学生为对象,内容略嫌艰深,不易阅读。

每一个人都关心自己所怀的孩子是否健康,其实优生学不应该只是医师了解就好,大家都应有基本概念,否则等到出生不正常的胎儿,总是太晚了。或是有些孕妇、民众,因对产前诊断一知半解,该做、能做的都没做,最后造成家庭的悲剧、社会的负担,都是大家所不愿见到的。

虽然目前高中生物学、健康教育,对遗传学有所介绍,但一般民众仍对优生保健不清楚,本科徐振杰医师深深体会到医学再进步,医术再精湛,一个医师所能做到也仅是治疗已发生的疾病。因此他能够在百般忙碌的医疗环境,还可以撰文写作,诚属难得。希望本书透过群众的卫生教育,宣导优生保健的重要性,孕育出健康的下一代。

台北长庚医院妇产科系主任
谢灿堂

重视孕前优生, 培育资优宝宝 ——让您的宝宝赢在起跑点

有了健康的身体状况、生殖构造以及生育环境, 才能培育出优秀的下一代。成龙成凤是每个父母对子女的期望与梦想, 如何让您的宝宝将来能够出类拔萃, 则必须让您的宝宝能够赢在起点上。这个起跑点不止起始于出生后无微不至的养育照顾, 或是出生前周详确实的产前检查, 而是更应该提早到怀孕之前的健康准备。从过去“真正的预防必须从生产前做起”的观念, 最好能够变成“真正的预防必须从受孕前做起”。

有人或许会质疑, 有必要注意所谓孕前优生计划吗? 产前检查是目前孕妇必须接受的例行检查, 虽然详尽的产前检查可找出有问题的胎儿, 可是为时已晚。许多妇女没有好好计划怀孕, 往往等到受孕以后, 才发现问题的存在, 例如: 抽烟喝酒、营养不良、暴露放射线、服用不明药物、不当使用化学物质(杀虫剂、添加剂等)、孕妇罹患遗传性疾病或是内科疾病。如果没有在怀孕之前就接受妥善诊疗, 往往会造成胎儿畸形或发育障碍, 以及危害孕妇身心健康的悲剧。因此“孕前优生”观念随之萌芽诞生, 并且因应新时代与大环境的演变, 孕前优生必须赋予新使命与新内涵。

徐振杰

优生宝宝孕育法

——从怀孕前开始

人类必须付出相当代价来享受高科技文明与便利,因此,精神紧张、环境被污染破坏、饮食失调不均、化学药物中毒等,无时无刻不缠绕在您我的周围,不仅危害着我们的身心健康,甚至危害到我们的下一代。另外,工作压力、抽烟喝酒、晚婚、性开放以及职业环境的重金属或化学物质污染等因素,已使人类生育能力降低,导致不孕症增加。同时,现代高污染环境极易影响脆弱的胚胎,造成早期流产、畸形、发育不良或早产等问题。所以您必须在怀孕前或孕期中做好充分准备,防范任何可能危害您胎儿的因素,远离一切辐射线,拒食不洁或有害之物,以及避开环境与工业污染。

这是台湾地区第一本孕前优生相关书籍,尽可能收录近几年来欧美先进国家相关资料与观念,主要系针对准备怀孕与怀孕中的妇女,以“孕育优生宝宝必须从怀孕前就该开始”为主要论点。所以,想要孕育出健康优秀的下一代,男女双方必须全力配合,不要忽视您的健康义务,注意均衡营养与健康环境,避免有害物质的侵袭或污染。希望这本书能收到抛砖引玉之功效,期待大家能够重视孕前优生观念,最后祝福大家都能顺心如意培育出优生宝宝。

长庚大学副教授暨长庚医院妇产科主治医师

徐振杰

目 录

第一章 避孕、不孕与优生

1. 认识人类生命的起源 (2)
2. “孕前优生”旧调新谈 (5)
3. 自然家庭计划的优生避孕法 (10)
4. 阻绝式的优生避孕法 (17)
5. 口服避孕药的优生避孕法 (24)
6. 口服避孕药的争议与禁忌 (29)
7. 我也赶上“不孕症”的潮流? (34)

第二章 怀孕与优生

1. 筛检异常、确保健康的产前
检查 (42)
2. 物竞天择演出自然流产 (46)
3. 父母和医师的梦魇——畸形儿 (52)
4. 迫不及待的“早产”问题 (61)

第三章 感染性疾病与优生

1. 感染性疾病简介 (70)
-

2. 避免产前感染水痘 (71)
 3. 疱疹无法根治 (73)
 4. 巨细胞病毒最容易造成智障 (74)
 5. B 型肝炎是台湾人常见
之疾病 (76)
 6. 世界黑死病的阴影 ——
爱滋病 (78)
 7. 梅毒是可以有效治疗的性病 (80)
 8. 致畸率高的德国麻疹 (82)
 9. 披衣菌为性开放的代价 (84)
 10. 和宠物过度亲近的代价 ——
弓浆虫病 (85)
 11. B 群链球菌病可引发先天性
败血症 (86)
- (以上十一个单元包含: 疾病介绍、感染并发症与医师的殷切叮咛)

第四章 内科疾病与优生

1. 糖尿病 (89)
 2. 甲状腺功能亢进 (94)
 3. 心脏病 (96)
 4. 全身性红斑狼疮 (101)
 5. 地中海型贫血 (105)
- (以上五个单元包含: 疾病介绍、疾病对怀孕的影响、怀孕对疾病的影响与医师的殷切叮咛)

第五章 营养素与维他命

1. 创造营养健康的孕育体质…………… (116)
2. 脂溶性维他命 A、D、E、K …… (123)
3. 水溶性维他命 C …………… (130)
4. 水溶性维他命 B 群 …………… (135)
5. 预防胎儿神经管缺损的叶酸…………… (142)

第六章 烟酒与药物

1. 优生宝宝拒绝吸烟…………… (148)
2. 优生宝宝拒绝酒精…………… (154)
3. 别让胎儿成为天生药罐…………… (159)
4. 隐藏危机的药房成药…………… (163)
5. 立足专业的医师处方药…………… (167)

第七章 心理与生活环境

1. 现代职业妇女应有的优生观念… (176)
2. 高龄产妇的优生学…………… (181)
3. 孕妈咪的压力调适…………… (190)
4. 远离职业污染…………… (194)
5. 净化居家生活环境…………… (200)

第一章

避孕、不孕与优生





1. 认识人类生命的起源

我们当看到电视连续剧演着，男女主角在意乱情迷、几番云雨之后，镜头一转，十个月后小生命就跟着诞生。可是对于不孕症夫妇，生育就像神话般奥妙而奢侈。现今社会出现许多不孕症问题，难道想要怀孕有这么困难吗？

精子和卵子的相逢只在刹那间，如果精子不能在排卵数小时内与卵子相结合，即无受孕的可能，而且过程是如此的错综复杂，以致于正常夫妇每个月也只有四分之一的机会可以受孕。

生命起源的过程可以让我们了解“孕前优生”的重要性。男性精子和女性卵子结合为受精卵的过程称为受精，受精过程必须按照一定步骤和时间完成。整个过程的任何一个步骤如果出现差错，或是时间不配合，都会影响受孕的机会与结果。



精子成长的告白

男性的发育早在母亲子宫内就已经开始。精原细胞自胎儿时期，就出现在睾丸的细精管内，直到青春期才开始活动，经过几次分裂和分化而成为精子。这期间，营养是整个发育过程的基本条件。

脑下腺控制男性荷尔蒙的产生，同时，男性荷尔蒙则刺激精子的成熟。精子由睾丸内的细精管制造后，必须通过扭曲缠绕的副睾和输精管，然后与储精囊和前列腺所分泌的液体混合形成所谓“精液”。精液中包含一些营养物与酵素，可作为维持和保护精子



之用。

射精时精子会在输精管中推进，再由尿道射出。因此，选一个黄道吉日，数千万、甚至上亿只精子即随着精液射入女性阴道，开始他们遥远的长途旅行。精子靠着后面短小精干的尾巴摆，跋山涉水（子宫腔和输卵管），经过严格的体能测验后，千万雄兵到最后只有少数健康的幸运儿可以抵达受精位置（输卵管外三分之一部位），做最后冲刺。

经过一番长途跋涉，风尘仆仆的精子必须梳洗沐浴才有资格与卵子相亲：此时精子须发生“适应作用”的生理变化和头部“尖体反应”的构造变化后，才能够穿透卵子外层的保护膜，完成传承的神圣使命。



卵子成熟的告白

如同男性生殖发育，女性的生殖功能也是从胚胎时期就已经开始。胎儿时期卵巢皮质含有六百八十万个卵子；出生以后还有二百万个；到了青春期就只剩下六万个左右。

女性神秘而奥妙的生理周期从青春期开始，排卵、受孕或是形成月经，如此月复一月，孳孳不息，宇宙生命得以绵延不绝。滤泡成熟、破裂，乃至于将卵子排出等系列过程，都须经过精密复杂的内分泌变化。

随着身体发育，脑下腺会分泌滤泡刺激素，以刺激卵巢内滤泡生长，滤泡成熟又会分泌女性素，以刺激脑下分泌黄体形成激素。生理周期中期，在黄体形



成激素和滤泡刺激素共同合作之下，成熟的滤泡在卵巢表面裂开，卵子从滤泡排出。从卵巢排出的卵子会被输卵管尾端的伞部所捕捉，卵子羞怯地躲进输卵管内等待精子的拜访。

排卵前，女性素会刺激子宫内膜增生变厚，排卵后滤泡成为黄体会继续分泌黄体素，进一步刺激子宫内膜趋向成熟。卵巢所分泌的荷尔蒙作用于子宫内膜，主要是提供受精卵一个肥沃的土地，能够根植生长。



健康是生育的基本条件

想要怀孕，健康的身体是最基本的条件。有了健康的身体，才会有良好的生育能力。根据研究人类和动物的结果认为，只要双亲身体健康，生育并不是一件困难的事情。

有了健康的身体才有健康的精子与卵子，以及健康的生殖构造和生育环境。女性的输卵管必须畅通，没有任何感染，才能使卵子顺利进入；子宫内膜必须成为肥沃的良田，才能提供受精卵良好的成长环境；子宫颈与阴道必须清洁干净，没有发炎情况，才不会破坏精子发飙的气氛。

因此想要生育，男女双方都必须全力配合，注意自己的健康状态。受孕后，妇女仍须继续注重营养，以供给胎儿成长发育，并且注意健康的环境，避免有害物质的侵袭或污染。



让您的宝宝赢在起跑点

现今社会，由于家庭型态改变与生存竞争激烈，年轻夫妇通常需要两个同时上班工作，因此无法花太多时间生育和养育下一代。所以渐渐形成一个新趋势，就是求质不求量，大多数夫妻只打算生一个或两个孩子，如此才能给予充分的照顾与栽培。因此，现代父母最为殷切期盼的，就是在精致“产”业升级之下，能够孕育出健康优秀的下一代。

如何让您的孩子在芸芸众生中出类拔萃，让他能够在每一个环节都能高人一等，让他能够赢在起跑点上？“孕前优生”观念随之萌芽诞生。这个起跑点不止始于出生后无微不至的养育照顾，或是出生前周详确实的产前检查，而是更应该提早到怀孕以前的健康准备。

有了健康的身体，才能孕育健康的下一代，这是每一个人都能接受而且应具备的基本观念。本书将一系列介绍国外孕前优生的做法与内容，希望将孕前优生的观念，推广给每一位希望孕育健康下一代的妇女。

2. “孕前优生”旧调新谈

“孕前优生”并不是什么新观念，早在数千年前圣经里就已明示，在士师记第十三章第三节和第四节记载：“耶和华的使者向那妇人显现，对她说：‘向来您不怀孕，不生育，如今你必怀孕生一个儿子。所以



您当谨慎，清酒、浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃。’”

其实在任何国家、任何种族，都有许多传统习俗，告知孕妇许多有关怀孕禁忌与注意事项。世界各地有许多种族，其妇女在准备怀孕之前，必须遵守“孕前优生计划”，特别是注意营养的补充。南非肯亚的马塞族人甚至在结婚之前，就开始注意妇女本身的健康状况。

早期的孕前优生计划，规定这些妇女必须在准备怀孕前数月开始注意营养摄取：每天必须喝现挤的新鲜牛乳，并且多吃新鱼肉和鱼卵。这些全是高蛋白、极富营养的食物，可以增强妇女抵抗力和促进身体健康。事实上，许多动物实验或是饲养动物的实务经验，也都证实这个观念。

因此，“孕前优生”俨然是个传统观念，但它毕竟是沿袭几个世纪的智慧与经验流传迄今，随着新时代与大环境的演变，我们必须赋予“孕前优生”新的使命，并充实“孕前优生”新的内涵。



现代文明的后遗症

医学进步日新月异，详尽的产前检查与完善的新生儿照顾，虽已明显降低母亲与婴儿死亡率，然而其它临床问题包括流产、死产、早产、胎儿先天异常、不孕症和母亲罹病率等，仍然无法有效改善，甚至有增加的趋势。这种增加趋势可能导致于人类科技文明的后遗症。

科技发展虽然带给人类舒适便利的生活，但是我



们也必须付出相当代价，例如精神紧张压力、环境破坏污染、饮食失调不均、化学药物中毒等，无时无刻不缠绕在您我的周围。这些状况同时也危害着我们身心健康，甚至遗害到我们的下一代。

同时，随着时代变迁，愈来愈多职业妇女投入生产行列，许多妇女养成抽烟喝酒的习惯，或是暴露在充满致毒物质的工作场所等，这些都可能危害到下一代。“孕前优生”强调：您在怀孕之前，就必须注意这些危害因素，以免遗害子嗣而后患无穷。



“优生计划”从怀孕前就须开始

许多人或许会怀疑地问，有必要这么大费周章，或是小题大做来接受所谓孕前优生计划吗？目前医学这么发达，等到怀孕之后再好好接受产前检查，不就得了吗？

怀孕妇女必须接受产前检查，是大家非常熟悉的一个观念。详尽的产前检查虽然可以检查出大部分有问题的胎儿，可是仍有相当比例的异常状况，无法只靠详尽的产前检查来解决。

换句话说，临床上仍存在一些无法解决的问题，困扰着孕妇和医师。因此有些人或许会问：详尽的产前检查都无法完成防范问题的发生，那还谈什么孕前优生呢？事实不然，强调孕前优生的重要性，在于减少这些困扰问题，或是在怀孕时将危害胎儿的可能性减至最低。

许多妇女并没有打算什么时候要怀孕，往往等到受孕以后，或是第一次产前检查才发现问题的存在，



例如：抽烟喝酒、营养不良、暴露放射线、服用不明药物、不当使用化学物质（杀虫剂、添加剂）。

再者，母亲本身罹患泌尿道感染、贫血、遗传性疾病或是心脏病、肾脏病等内科疾病，如果没有在怀孕之前就接受完善的诊疗，最后往往无法得到圆满的怀孕结果。

另外，也有许多妇女在怀孕前没有作抽血检查，怀孕后仍不知道自己的免疫状况，例如：德国麻疹或水痘是否以前曾经感染过，目前是否有抗体存在；怀孕时感染德国麻疹或水痘，都会为“生下健康宝宝”投下变数。

事实上，还有不胜枚举的情况，都时时刻刻在威胁着我们的健康，危害下一代的生命品质。



“孕前优生”的目的与意义

因此，我们建议您，在准备怀孕之前，协同先生或太太请教可信赖的妇产科医师，此番孕前优生咨询将可提供您：

●正确生育常识

孕前优生咨询会详尽告知这些准备怀孕的夫妇正确的生育常识，夫妻双方必须充分了解之后，再决定是否想要怀孕。例如：

1. 如何有效受孕与避孕。
2. 如何选择胎儿性别。
3. 怀孕是否有可能危害孕妇或是胎儿的健康。
4. 如何改善或是减低危害程度。

●日常注意事项与建议