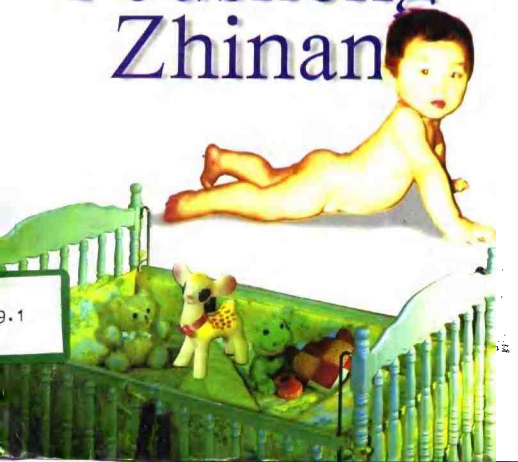


滕彩琼 编著

优生指南

Yousheng Zhinan



内 容 提 要

本书主要包括妊娠篇、分娩篇、哺乳篇三大部分。妊娠篇详细说明了胎儿生长发育的过程,怀孕后孕妇的生理变化、孕期常见现象及如何使腹中胎儿健康聪明的知识。分娩篇则详细介绍了分娩时的各种现象,可能出现的某些意外,以及战胜产痛、愉快分娩的技巧。哺乳篇从新生儿的喂养、护理、健康锻炼等方面展示了作妈妈的本领。最后还简单介绍了新优生学和计划生育。

本书适用于广大育龄妇女。

优生指南

滕彩琼 编著

责任编辑 曹红 梁涛

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆建筑大学印刷厂印刷

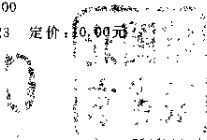
*

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:188 千

1997年11月第1版 1997年11月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN7-5624-1596-X/R • 123 定价:10.00元



序

“优生指南”一书即将出版,这对于急需想要了解而又无条件知道孕产、育婴的妇女来说是一件大喜事。

作者在向我谈及临床工作中,经常碰到一些妇女,就因为没有这方面的知识,处理不当,使孕早期患病、产时发生困难、婴儿先天后天异常,甚至造成家庭悲剧。为了能让更多的妇女了解孕产、育婴这一生理过程,能顺应自然地处理好每一环节,就能很好地度过这一段特殊时期,这就是编写本书的目的,我亦十分赞同。

这是一本孕产妇很好的通俗读物、切合实用。作者根据自己在临床上所遇到的一些问题,但不为一般人重视,而孕产妇则很关心,急盼了解的知识,从细小的问题着手,深入调查研究,参读许多书本,用自己简洁浅显的语言,使一般人都容易读懂的文字,深入浅出地介绍给广大读者。

随着改革开放的浪潮一浪高过一浪,国家经济迅猛发展,人民群众生活水平不断提高,对于文化卫生知识亦同样要求普及和提高,目前虽有一些类似读物出版,但为数不多,跟不上群众的需求。滕彩琼医师能及时洞察形势,迎着这种浪潮前进,在繁忙的日常医疗工作中,努力抽出空暇时间,写成这样一本读物,是很适时的,定会受到广大孕产妇欢迎,本书的出版,无疑会给她们及其家人带来无限的幸福和欢乐。

赵克忠

1997年7月15日于川北医学院

前 言

优生、优育、计划生育，是摆在中华民族面前的艰巨重任。生育一个健康聪明的小宝宝，是天下父母的共同心愿。而从受孕到婴儿呱呱坠地，需要一个漫长的妊娠过程，对一个即将做母亲的孕妇来说，这是一个完全崭新的课题。如果正确处理，就能获得丰硕的成果，迎来可爱的小生命；如果处理不当，没有科学孕育的理论指导和技术服务，就有可能带来不应有的痛苦，甚至不幸的牺牲。

为了实现人们生育一个健康聪明的小宝宝的共同心愿，保障孕产妇和围产儿的生命和健康，完成“综合性妇幼卫生保健项目”（即《卫Ⅵ项目》）妇幼卫生保健工作的全部任务，使科学孕育、住院分娩成为孕产妇们的自觉行动。本书以简洁的文笔，通俗的语言向你展示了从新娘到年轻母亲这个充满甜蜜幸福，又饱含烦恼痛苦，潜藏无限危机的生理历程。本书阐述了妊娠、分娩、哺乳等方面的常见生理现象，指出了一条通向优生的科学之路。

全书分为妊娠、分娩、哺乳三大部分。妊娠篇详细说明了胎儿生长发育的过程，怀孕后孕妇的生理变化、孕期常见现象及如何使腹中胎儿健康聪明的知识。分娩篇则仔细介绍了分娩时的各种现象，可能出现的某些意外，以及战胜产痛，愉快分娩的技巧。哺乳篇从新生儿的喂养、护理、健康锻炼等方面展示了作妈妈的本领。相信它能给孕产妇及青年朋友们带来科学的力量和无限的希望。

由于编者水平有限，书中错误在所难免，恳请读者批评指正。

编者

1997年8月

目 录

妊娠篇

第一章 超前优生法	2
一、你适宜怀孕吗?	2
二、当妈妈的最佳年龄	3
三、姑舅表兄不要结婚	4
第二章 受孕前的准备	5
一、要有必要的心理准备	5
二、要备好钱和好吃的东西	5
三、懂点作妈妈的知识	6
四、生男生女关键在丈夫	7
第三章 怎样知道自己怀孕了?	8
一、停经	8
二、“害喜”是怎么回事	8
三、早孕反应	9
第四章 胎儿在母体内是怎样生长发育的?	10
一、生命的开始	10
二、受孕至妊娠4周	10
三、妊娠5~6周	11
四、妊娠7周	11
五、妊娠8周	11
六、妊娠12周	12
七、妊娠16周	12
八、妊娠20周	13
九、妊娠24周	13
十、妊娠28周	14
十一、妊娠32周	14
十二、妊娠36周	15

十三、妊娠 40 周	15
第五章 怀孕后身体有啥变化	16
一、怀孕后为什么腹部要长大?	16
二、孕妇觉得“烧心”是怎么回事?	17
三、孕妇为什么觉得累?	17
四、孕妇为什么小便次数多有时又排不出尿?	18
五、孕妇大便干燥甚至便血是怎么回事?	19
六、孕期常感腿抽筋怎么办?	20
七、怀孕后为什么感腰背酸痛?	21
八、孕妇为什么感腹部隐痛?	21
九、孕期水肿是怎么回事?	23
十、怀孕后为什么阴道分泌物会增多?	24
十一、孕期阴道流血正常吗?	24
十二、怀孕后为什么感乳房胀痛?	25
十三、孕期出现皮肤瘙痒怎么办?	25
第六章 怀孕后情绪的改变	28
一、怀孕后为什么老爱发脾气?	28
二、孕妇为何爱依靠亲人?	29
三、怀孕后为什么变得“娇气”?	30
第七章 怀孕后容貌有何变化	32
一、孕妇为什么脸上爱长斑点?	32
二、女儿打扮娘、男孩使娘丑的说法对吗?	33
三、孕妇腹部“长花”是怎么回事?	33
第八章 怎样知道腹中胎儿是否健康?	35
一、妈妈数胎动	35
二、孕妇要定期检查	36
三、自己测算胎儿大小	38
四、B 超检查	40
第九章 怎样使未来的小宝宝聪明漂亮?	41
一、搞好孕产期特别是围产期保健	41
二、提倡优生	42
三、坚持胎教	43

四、情深爱美	45
五、创造良好的环境	46
六、保证孕妇足够的营养	47
七、克服偏食的坏习惯	49
八、孕妇不要抽烟喝酒	49
九、不照 X 光	51
十、孕妇要防止感染	52
十一、使小宝宝聪明伶俐的关键	53
十二、了解一门新的学科——优生	56
十三、懂点优境学	56
十四、学好优形学	58
十五、学会优心学	59
十六、掌握积极性优生学	60
第十章 保持良好的生活习惯	65
一、孕妇不要穿高跟鞋	65
二、衣服要宽大松软	65
三、不要过分劳累	66
四、睡眠要充足	66
五、夫妻性生活要节制	67
第十一章 怀孕后生病怎么办?	68
一、服药应在医生指导下进行	68
二、孕妇患有肝炎怎么办?	71
三、孕妇患有肺结核怎么办?	75
四、慢性肾病患者能怀孕吗?	77
五、心脏病患者如何闯过孕产期?	78
六、高血压病人可以怀孕吗?	81
七、糖尿病人怀孕后怎么办?	83
第十二章 几种重要产科疾病的防治	86
一、流产	86
二、宫外孕	89
三、前置胎盘	90
四、胎盘早剥	92
五、妊娠高血压综合征	94

六、高危妊娠	96
第十三章 胎位不正怎么办?	98
一、怀“横位”胎儿怎么办?	98
二、怀臀位怎么办?	99
第十四章 怎样作当妈妈的准备	101
一、孕妇乳房的准备	101
二、算好预产期	102
三、学会一种减轻分娩疼痛的产前体操	104
第十五章 怎样知道自己快生孩子了?	106
一、“见红”	106
二、阴道排出液增多	106
三、腹部常常作痛	107
第十六章 临盆前的准备	109
一、小儿衣物的准备	109
二、孕妇要做好阵痛的准备	109
三、淋浴 更衣	110
四、营养的补充	111
五、加强松弛与呼吸练习	111
分娩篇	
第一章 分娩	115
一、什么叫分娩?	115
二、“催阵”是怎么回事?	117
三、“催阵”催得越勤就越好吗?	118
四、孩子快生出来前产妇为什么会感大便急胀?	118
第二章 生孩子时该怎么办?	120
一、阵痛时怎么办?	120
二、害怕阵痛怎么办?	121
三、如何减轻或消除阵缩时的疼痛?	122
四、生孩子时如何抓紧时间休息?	123
五、产时怎样补充营养	124
六、剖宫产应由医生决定	125
七、生孩子关键靠自己	126

八、产妇怎样保持良好的情绪？	126
九、产妇应采取什么样的姿势？	127
十、产程中产妇应怎样呼吸？	129
十一、把握分娩的瞬间	130
第三章 生孩子不如意时怎么办？	131
一、生孩子遇到态度不好的医生怎么办？	131
二、“添人添时候”的说法对吗？	132
三、喊叫可减轻阵痛吗？	133
四、阵痛时在床上乱滚乱动好不好？	134
第四章 生孩子遇到意外情况怎么办？	135
一、阴道流血是怎么回事？	135
二、“干生”就生得慢吗？	135
三、生孩子时抽搐怎么办？	136
四、产后大出血怎么办？	137
五、产后胎盘滞留怎么办？	138
第五章 胎位不正如何生孩子？	139
一、臀位怎么办？	139
二、横位怎么办？	140
三、头位难产怎么办？	140
第六章 遇到异常产怎么办？	142
一、如何抢救早产儿？	142
二、怎样处理急产？	143
三、滞产怎么办？	144
四、过期妊娠怎么办？	145
哺乳篇	
第一章 怎样喂养新生儿？	148
一、出生1~2天的新生儿如何喂养？	148
二、何时开始哺乳好？	148
三、怎样哺乳？	149
四、哺乳有什么好处呢？	151
五、如何使母乳丰富？	152
六、新生儿吸不出奶怎么办？	152

051	...七、哪些人不适宜哺乳？	153
751	...八、混合喂养	154
951	...九、人工喂养	154
061	...十、添加辅助食品的顺序	156
161	...十一、营养素的补充	157
161	...十二、如何断奶？	159
361	...十三、断奶后食物的安排	160
661	第二章 如何搞好新生儿卫生	161
461	...一、如何给新生儿换尿布？	161
361	...二、怎样选择尿布？	162
361	...三、怎样给新生儿洗澡？	162
661	第三章 怎样使小宝宝更健美	164
061	...一、小宝宝睡眠要充足	164
761	...二、小宝宝睡眠也要讲究姿势	165
861	...三、小宝宝应有一个优美的居住环境	166
061	...四、空气要新鲜，不要紧闭门窗	166
061	...五、多晒太阳好	167
041	...六、如何给小宝宝按摩？	167
041	...七、小儿不可乱吃药	170
341	...八、怎样知道小宝宝发育正常？	171
341	...九、怎样给小宝宝打预防针？	172
641	第四章 产妇卫生	174
441	...一、保持会阴清洁	174
341	...二、产后仍可洗头洗澡	174
641	第五章 怎样使产妇恢复美好的曲线？	176
841	...一、产妇体位对恢复体型的影响	176
841	...二、做好产后健美操	176
841	...三、懂点乳房保健法	177
841	...四、学好消除腹部脂肪的技巧	178
041	...五、恢复阴道紧张度的奥秘	179
161	...六、产妇也应吃蔬菜	180
321		
321		

第六章 新生儿常见现象	181
一、女婴白带	181
二、新生儿阴道流血怎么办?	181
三、小宝宝为什么倒奶?	182
四、新生儿黄疸是怎么回事?	182
第七章 新生儿常见疾病的防治	184
一、怎样防治新生儿脐带感染?	184
二、怎样给孩子“治”马牙?	185
三、如何预防新生儿眼病?	185
四、“抽风”是怎么回事?	185
五、新生儿破伤风的防治	186
六、新生儿肺炎的防治	188
新优生学篇	
第一章 一门崭新的学科——优生学	192
一、遗传咨询	193
二、为什么医院要设立遗传咨询门诊?	194
三、怎样进行遗传咨询	195
四、产前诊断	196
五、选择流产	199
计划生育篇	
一、什么叫计划生育?	201
二、什么样的避孕方法好?	202
三、当你怀孕又不想生孩子怎么办?	208
四、如何拿掉70天内的胎儿?	208
五、100天内的胎儿怎样弄掉?	209
六、胎儿多大可以引产?	209

妊娠篇

第一章 超前优生法

一、你适宜怀孕吗？

若想生育一个健康优秀的小宝贝，妻子不仅要对孕育优生之道熟悉，而且要对自己的身体状况也应有全面的了解，以明确自己能否怀孕。

是否适宜怀孕，决定于孕妇的健康状况和对胎儿的影响。

对于孕妇来说，怀孕是一个复杂而艰巨的过程。为了对社会负责，为孩子着想，世界各国都开展了优生学的研究。我国优生学也开始缓慢起步。从孕妇自身状况而言，凡危及孕妇身心健康，可能导致孕产妇病情恶化，甚至危及生命者都不适宜怀孕。

日本《优生保护法》规定了五类三十多种疾病患者不得生育。比如说(1)遗传性精神病：精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、癫痫。(2)遗传性智能缺陷。(3)显著的遗传性精神病变：显著的性欲异常，明显的犯罪性癖倾向。(4)显著的遗传性躯体疾患：遗传性舞蹈病、遗传性脊髓共济失调、遗传性小脑共济失调、进行性肌营养不良症、肌紧张病、先天性肌紧张消失症、先天性软骨发育障碍、白化病、鱼鳞癣、多发性软性神经纤维瘤、结节性硬化症、先天性表皮水泡症、先天性卟啉症、先天性手掌足跖角化症、遗传性神经萎缩、视网膜色素变性、全色盲、先天性眼球震颤、蓝色巩膜、遗传性听觉不良或耳聋、血友病。(5)严重的遗传性畸形、裂手、裂足、先天骨缺损症。以及糖尿病、严重的心脏病、急性肝炎和活动性肺结核等患者，均不宜妊娠。这些规定对于我国也同样适用。当你想生育又不知可否怀孕时，可对照自身状况逐一参考，再决定是否怀孕。

对胎儿的优良素质和健康而言，患有各种遗传病、各种传染病及近亲结婚都不适宜怀孕。中华人民共和国《婚姻法》规定“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚”，这是从优生学角度规定的一

项有利于国家民族的立法。因为在近亲之间，由于存在相同的基因较多，而人的长相发育全是由基因决定的。近亲结婚“致病基因”组合成纯合子的机会大得多，从而使隐性遗传病的发病率增高。据统计，每个正常人都带有 5~6 种隐性遗传病基因。由于婚配双方无血亲关系属杂合子，被等位的正常显性基因所掩盖，所以不表现病态。如果近亲结合，则病态机会增加。

因此，凡无上述各种遗传性疾病和各种急性病及无近亲婚配，又有充分的妊娠准备者都适宜怀孕。

二、当妈妈的最佳年龄

从生理和优生优育来说，早育和太晚生育都不符合优生之道。那么，什么时候生孩子才算科学呢？

按照女性身体发育状况和生理发育来说，科学的生育年龄是 20~29 岁。而当妈妈的最佳年龄为 24 岁。

从生理上来说，青年男女进入青春期后，身体各器官已发育成熟，但人体最主要的支撑组织——骨骼仍处于缓慢发展中，直到 23~25 岁，骨骼才完全闭合，身体停止发育。过早生育，在身体发育成长过程中就怀孕，那么，同时都处于发育状态的胎儿和母体间就会进行营养竞争。而人体摄入的营养量又是相对衡定的，结果既不利于胎儿发育也不利于母体健康。24 岁生育则正是抓住身体发育即将停止的有利时机，借骨骼发育将停未停的有利时机，使胎儿迅速发育；而此期女性骨盆骨质及骨盆各关节衔接不十分紧密，分娩时各关节极易扩展有利于胎儿顺利分娩。

对于整个社会来说，青年夫妇结婚几年后再生育，不但有利于控制人口增长，便于夫妇集中精力学习和工作，而且还有利于婚后有较长一段时间过无忧无虑的夫妻生活，密切夫妻感情。

过晚生育则对胎儿和母体都极不利，特别是超过 35 岁生育对胎儿更不好。因为，女性年龄越大，卵细胞发生畸形变化的可能性越大。受孕后胎儿畸形率也越高。而先天性愚型儿的发病率与孕妇年龄的关系更为密切。据统计，在 25~29 岁，先天性愚型儿的发

生率仅为 1/1500;30~34 岁为 1/900;35~39 岁则上升到 1/300;45 岁以上怀孕,则先天性愚型儿的发生率高达 1/40。孕妇年龄过大,还常常增加其他的染色体异常及体力智力的先天不足。另外,年龄过大,妊娠时的合并症也增多,难产的机会也增加,产后出血,产伤也有所增加,胎儿的损伤和死亡率更高。所以要加强生育年龄与优生优育的宣传教育。

总之,过早过晚生育都不好,它不仅关系到孕产妇的身体健康,也关系到子孙后代的聪明和健康成长。

三、姑舅表兄不要结婚

为了生育优秀后代,杜绝近亲生育。婚姻法第六条明确规定:直系血亲和三代以内旁系血亲禁止结婚。

血亲又称血缘。指人类中两个人有共同祖先。直系血亲指“垂直”的血缘关系。如父母与子女,祖父母与孙子女,外祖父与外孙子女等。旁系血亲则如兄弟姐妹,表兄弟姐妹,舅、姨、姑、伯、叔等三代以内有共同的祖先即为“三代”以内的旁系血亲。

医学家们认为,近亲结婚使遗传病的发生和延续不断增加。因为近亲结婚的夫妇所携带的相同基因的可能性是很高的。有的遗传病,只有当父母都有共同的致病基因,并且“相会”时,后代才有所表现,即明显发病。在一般婚姻中,这种“相会”纯属偶合,机会少见,而在近亲结婚的夫妇,这种“相会”则明显增加,因为他们来自同一祖先,共同的遗传基因比较多。

近亲结婚是遗传病发生的“土壤”和“培养基”。如一种叫肝豆核变性的遗传病,一般夫妇中,后代的患病率仅 1/4 000 000;而在表兄妹结婚的后代中竟高达 1/64。在近亲结婚的后代,各种先天性缺陷、矮子、多发畸形、智力障碍等也明显增加。现在,在一些边远地方,仍然有“近亲结婚,亲上加亲”的习俗,这不仅危害家庭、家族,影响下一代健康,更影响整个民族和国家的人口质量。

所以,有近亲关系的男女青年,特别是姑舅表兄更不要结婚,以免造成遗传病蔓延,危害人们的身心健康,影响中华民族的整体素质。

第二章 受孕前的准备

一、要有必要的心理准备

要想当妈妈，享受天伦之乐，得有一定的心理准备。

因为当妈妈之前，得有一个艰苦的妊娠过程。这个过程中最大的变化就是：看着苗条的身段逐渐臃肿，扁平的腹部逐渐长大凸起膨隆，直到走路不见鞋尖，行动笨拙的地步。这对于爱美好动的少妇来说，无疑是一个严重的威胁。有的甚至“丑”得看见人就低下头，有的整个孕期都藏在家里，不到街上走，不在亲朋间停留。而这种怕“丑”的紧张心理，对胎儿的健康发育是极其有害的。

还有，孕期，为了胎儿的健康发育，孕妇不得穿紧身漂亮的衣服；不能穿时髦的流行装；不能穿高跟鞋，紧身裤；不得“蹦蹦哒”地跳迪斯科和交际舞。为了孩子，许多人都能忍受，也心甘情愿地牺牲这一切，而有些孕妇则默默地诅咒腹中的胎儿，甚至希望孩子早产，自己好松掉包袱，尽情潇洒，而这些不良的情绪对胎儿的身心发育是极为不利的。

因此，要想当一个好妈妈，受孕前也就是在决定怀孕前，就得作好“丑”的心理准备，要有母爱的牺牲精神，那样，你腹中的胎儿，未来的小宝宝，才会在妈妈甜蜜的怀抱里幸福地成长。

二、要备好钱和好吃的东西

孩子的健康、美丽和智慧，离不开母亲怀孕期的饮食和营养。而要有足够的营养供应胎儿生长发育，则需要准备好钱和好吃的东西。

要知道，万丈高楼从地起，基础打得牢，以后的建设就好办得多。同样，胎儿期的营养对子胎儿期，甚至整个生命过程都有着不

可低估的影响。由于人体大多数组织器官在胎儿期都发育完成,而形成人体智慧基础的大脑,绝大部分也是在胎儿期发育形成的。若要使大脑发育迅速,脑细胞数目增多,就必须供应大量支持促使脑细胞生长发育的蛋白质等营养物质。如没有一定的经济基础,不准备好钱和好吃的东西,就匆匆怀孕,这对胎儿的发育是极为不利的。

有的人匆匆怀孕因经济缺乏,为保证胎儿的营养不得到处借钱。这样,虽然营养补充进去了,但孕妇却有一定的思想负担,甚至因此而忧虑重重,长此下去则可使胎儿发育受到抑制,出生后的新生儿甚至到成年都可能形成孤僻、抑郁的个性,以致影响孩子将来的工作学习和整个人生。

三、懂点作妈妈的知识

若想作一个称职的好母亲,当妈妈之前就得懂点作妈妈的知识,那样就不会因忽然发现怀孕而措手不及,惊恐不安了。

懂点作妈妈的知识,首先得有一颗做母亲的心。要知道爱孩子,爱腹中的胎儿,要有为小宝宝不怕吃苦不怕累不怕羞,甚至不怕牺牲的美好心态。那样,你就不会因怀孕出现的种种苦恼郁郁寡欢了。

其次,得有些妊娠、分娩,甚至哺育小宝宝的知识,必要时买些与妊娠有关的医学书籍,让书作你的老师,在书的指导下,愉快地孕育你腹中的小宝宝。那样,你未来的小宝宝就会变得美丽又聪明啦!

还有,怀孕前,你得知道怀孕前及怀孕时,什么东西可以吃,什么东西不能吃,哪些事情不该做,哪些事情不能做,等等。比如说,孕前,夫妻都不可过多地醉酒、抽烟;孕期不能吃过分辛辣的食物。孕前及怀孕时,都不要接触有毒有害的物质,如农药、砷、汞、X光等,以免危害小儿健康,影响智力发育。

总之,孕期孕前注意事项很多,为了做一个名符其实的好妈妈,怀孕前就得学点作妈妈的本领。