



21 SHIJI

中国妇幼保健专家特别推荐
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU



怀孕优生

1000
问

河北科学技术出版社



21 SHIJI

中国妇幼保健专家特别推荐

XINGFU JIATING BIDU CONGSHU

怀孕优生

1000
问

石磊◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕优生 1000 问/石磊编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3326-1

I.怀… II.石… III.①孕妇—妇幼保健—问答②优生优育—问答

IV.①R169.1-44②R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152966 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王丽欣

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

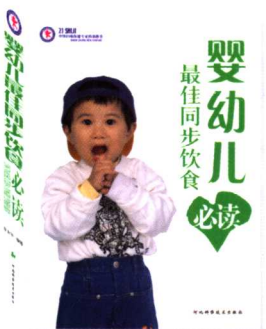
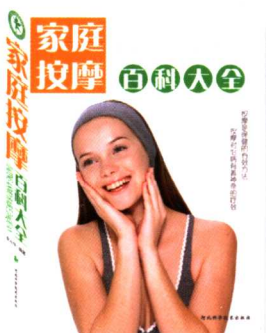
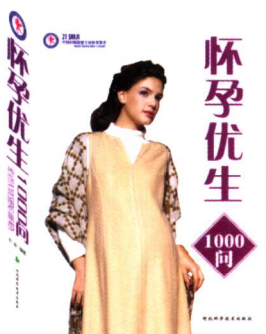
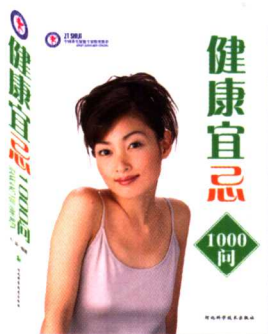
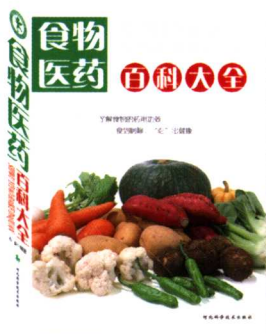
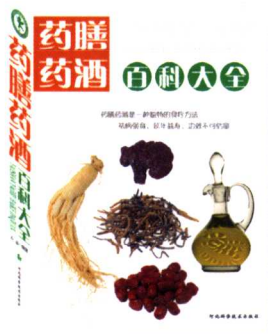
印 张/15

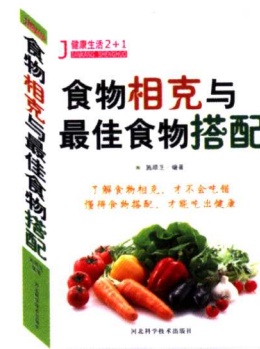
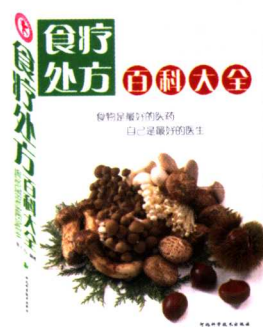
字 数/370 千

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













OLD TIME
Old
No. 7
BRAND
QUALITY
Tennessee
SOUR MASH
WHISKEY
DISTILLED AND BOTTLED BY
JACK DANIEL DISTILLERY
MEMPHIS, TENN.

JACK DANIEL'S

前 言

随着社会的发展，时代的进步，拥有一个聪明健康的宝宝，是每个家庭的美好愿望。然而，人的智力、体质既受先天性的因素又受后天养育因素的影响。我们都知道，先天性因素主要是遗传因素，后天养育因素包括胎儿在生长发育过程中所受到的各种外界影响，则很少为人所知。大多数人都比较重视孩子出生后的教育，却对十月怀胎中的胎儿所做甚少。

对于初为人父母者，特别是迫切想拥有一个聪明健康的宝宝的新婚夫妇来说，如何才能优生，怀孕后与怀孕前有什么不同，怀孕后如何进行自我保健，如何对胎儿进行监护，如何养胎，怎样实施胎教，孕期生病了怎么办，用药对胎儿有何影响，产后康复有哪些注意事项等等，所有这些，无不让人感到迷惘、困惑，而迫切需要得到指导。

因此，我们本着科学的态度，实用的宗旨，编写了《怀孕优生 1000 问》一书，旨在帮助大家快乐怀孕，科学优生，轻轻松松度过十月怀孕期，顺顺利利生出一个聪明健康的宝宝。

本书内容全面且具针对性，系统而简单明了，力求做到每一个问题都能深入浅出，科学实用，为孕期夫妇的必备宝典。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一篇 科学优生常识

遗传与优生	(3)
1. 什么是遗传?	(3)
2. 遗传病有什么特点?	(3)
3. 遗传病分哪几类?	(4)
4. 遗传病可以预防吗?	(5)
5. 遗传与优生有什么关系?	(5)
6. 人类不易改变的遗传有哪些?	(6)
7. 遗传病与先天性疾病是一回事吗?	(7)
8. 什么是遗传物质?	(7)
9. 什么是染色体?	(8)
10. 常染色体显性遗传有何特点?	(8)
11. 哪些病属于常染色体显性遗传?	(9)
12. 常染色体隐性遗传有何特点?	(9)
13. 与母亲遗传相关的疾病有哪些?	(10)
14. 哪些病属于常染色体隐性遗传?	(11)
15. 生育过常染色体遗传病患儿的育龄妇女能再次生育吗? ...	(11)
16. 母亲是异常染色体携带者, 下一代会出现什么现象? ...	(12)
17. 伴性遗传病有何特点?	(12)



18. 哪些病属于伴性遗传? (13)
19. 为什么伴性遗传病基因携带者不能生男孩? (14)
20. 有唇腭裂生育史者的第2胎还会再发畸形吗? (14)
21. 什么是优生学? (15)
22. 什么是优生法? (16)
23. 什么是优境学? (16)
24. 系列化的优生保健措施有哪些? (17)
25. 为什么不能近亲结婚? (17)
26. 为什么远血缘婚配对子代有利? (19)
27. 优生与哪些因素有关? (19)
28. 哪些人不应结婚? (21)
29. 哪些人应延期结婚? (21)
- 受孕与优生** (22)
 1. 为什么24~34岁的妇女所生婴儿体格最好? (22)
 2. 为什么受孕前不要服用安眠药? (23)
 3. 为什么长期服药者不要急于怀孕? (23)
 4. 为什么父亲用药也可致胎儿畸形? (24)
 5. 为什么女性孕前不能饮酒? (24)
 6. 为什么怀孕前要戒烟? (25)
 7. 新婚夫妇能不能睡电热毯? (25)
 8. 为何受孕时情绪要稳定? (26)
 9. 怎样选择好受孕环境? (28)
- 生男生女与优生** (29)
 1. 生男生女是怎样决定的? (29)
 2. 通过饮食能否控制生男生女? (30)
 3. “酸儿辣女”有道理吗? (31)
 4. 怀孕后能“转胎”吗? (32)
 5. 生男儿有何要诀? (32)

6. 生女儿有何要诀?	(33)
怀孕与优生	(33)
1. 妇女的最佳生育年龄在何时?	(33)
2. 男子的最佳生育年龄在何时?	(34)
3. 高龄妇女怀孕有哪些危害?	(34)
4. 丈夫年龄大, 妻子怀孕的胎儿能出现异常吗?	(35)
5. 什么季节怀孕有利于优生?	(35)
6. 蜜月怀胎生下的宝宝聪明吗?	(35)
7. 头胎不如二胎聪明吗?	(36)
8. 停用避孕药后多久可以再怀孕?	(36)
9. 服用避孕药期间怀孕的胎儿能要吗?	(37)
10. 取出宫内节育器后多长时间可以怀孕?	(37)
11. 带环怀孕的胎儿能要吗?	(37)
12. 人工流产术后多长时间可以怀孕?	(38)
13. 妇女戒酒后多长时间可以怀孕?	(38)
14. 男子戒酒后多长时间可以怀孕?	(38)
15. 有过葡萄胎还能正常怀孕吗? 多长时间可以再怀孕?	(39)
16. 为什么剖宫产或子宫肌瘤挖除术后需避孕2年再怀孕? ...	(39)
17. “抢红”有利于怀孕吗?	(39)
18. 妇女婚后哪些情况下不宜怀孕?	(40)

第二篇 孕前充分准备

孕前应做的准备	(43)
1. 为什么说优生的关键在于肾?	(43)
2. 怎样做到孕前肾气充沛?	(44)
3. 孕前要做哪些准备?	(45)
4. 妇女怀孕前应做好哪些准备?	(47)
5. 妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题?	(47)



孕前应治愈的疾病	(49)
1. 患肺结核的妇女可以孕育吗?	(49)
2. 患急性肾炎后多久才能生育?	(49)
3. 慢性肾炎妇女能胜任妊娠吗?	(50)
4. 做过心脏手术的妇女可以生育吗?	(50)
5. 做过肾移植术的妇女可以生育吗?	(51)
6. 患血吸虫病的妇女可以生育吗?	(52)
7. 患再生障碍性贫血的妇女可以生育吗?	(53)
8. 患原发性血小板减少性紫癜的妇女可以生育吗?	(53)
9. 患甲状腺功能亢进症的妇女可以生育吗?	(54)
10. 患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗?	(54)
11. 有早搏的妇女可以结婚、生育和哺乳吗?	(55)
12. 驼背妇女可不可以孕育?	(56)
13. 患过恶性肿瘤的妇女可以生育吗?	(57)
14. 患钩虫病的妇女可以生育吗?	(57)
15. 患过宫外孕的妇女可以再孕吗?	(58)
16. 患糖尿病的妇女可以孕育吗?	(59)
17. 患过葡萄胎后何时可再孕?	(59)

第三篇 孕期母体与胎儿状况

怀孕早知道	(63)
1. 生命是怎样开始的?	(63)
2. 怎样判断怀孕?	(64)
3. 怎样计算预产期?	(64)
4. 月经不来, 尿妊娠试验阳性就是怀孕吗?	(65)
孕期母体变化	(65)
1. 怀孕后孕妇乳房有什么变化?	(65)
2. 怀孕后孕妇乳房变大, 以后能恢复吗?	(66)

3. 妊娠期间怎样做好乳房护理?	(66)
4. 妊娠期阴道发生哪些变化?	(67)
5. 怀孕期间白带多正常吗?	(67)
6. 怀孕后肚子上出现一些紫红色花纹是怎么回事?	(67)
7. 生完孩子后, 腹壁的紫纹能消失吗?	(68)
8. 怀孕期间孕妇体重增加有什么规律?	(68)
9. 孕妇肥胖怎么办?	(68)
10. 孕妇体重增加越多, 胎儿就越大吗?	(69)
11. 怎样生一个正常体重的孩子?	(70)
12. 胎儿体重过大有哪些危害?	(71)
胎儿发育	(72)
1. 怀孕早期胎儿是什么样?	(72)
2. 怀孕4个月的胎儿是什么样?	(73)
3. 怀孕5个月的胎儿是什么样?	(73)
4. 怀孕6个月的胎儿是什么样?	(73)
5. 怀孕7个月的胎儿是什么样?	(73)
6. 怀孕8个月的胎儿是什么样?	(74)
7. 怀孕9个月的胎儿是什么样?	(74)
8. 怀孕10个月的胎儿是什么样?	(74)
9. 胎儿什么时候出现心跳? 什么时候能听到胎心?	(75)
10. 怀孕几个月感到胎动? 胎儿一直在动吗? 胎动有什么规律?	(75)

第四篇 孕期饮食保健

饮食与营养	(79)
1. 为什么孕妇要学一点营养学知识?	(79)
2. 孕妇每日需要多少热量?	(80)
3. 孕妇吃得越多越好吗?	(80)

4. 不同孕期的膳食原则是什么?	(81)
5. 如何安排孕妇的每日饮食?	(81)
6. 孕妇吃素食好吗?	(82)
7. 孕妇要忌口吗?	(83)
8. 孕妇进食为什么要细嚼慢咽?	(83)
9. 孕妇节食好吗?	(84)
10. 为什么孕妇要多吃蔬菜和水果?	(84)
11. 孕妇多吃精制米面好吗?	(85)
12. 孕妇吃点粗粮好吗?	(85)
13. 孕妇多吃酸性食物好吗?	(86)
14. 为什么孕妇应避免食物过敏?	(87)
15. 妊娠期应避免吃哪些食物?	(88)
16. 如何针对父母缺陷选择食物?	(88)
17. 孕妇吃零食好吗?	(89)
食物选择	(91)
1. 孕妇吃甲鱼是否合适?	(91)
2. 孕妇吃海带好吗?	(91)
3. 孕妇食用紫菜有何好处?	(92)
4. 孕妇吃大蒜好吗?	(93)
5. 孕妇吃黄花菜好不好?	(94)
6. 孕妇吃莲藕有益吗?	(94)
7. 孕妇吃鸡蛋有什么好处?	(95)
8. 孕妇吃点山核桃好吗?	(96)
9. 孕产妇食用芝麻有益吗?	(96)
10. 孕妇吃黄瓜有益吗?	(97)
11. 孕妇吃辣椒好不好?	(98)
12. 为什么孕妇不宜多吃菠菜?	(98)
13. 孕妇吃萝卜有好处吗?	(99)