

家庭孕产妇保健医生

怀孕生产 小百科

石碗英 主编

良好的心境有利于胎教

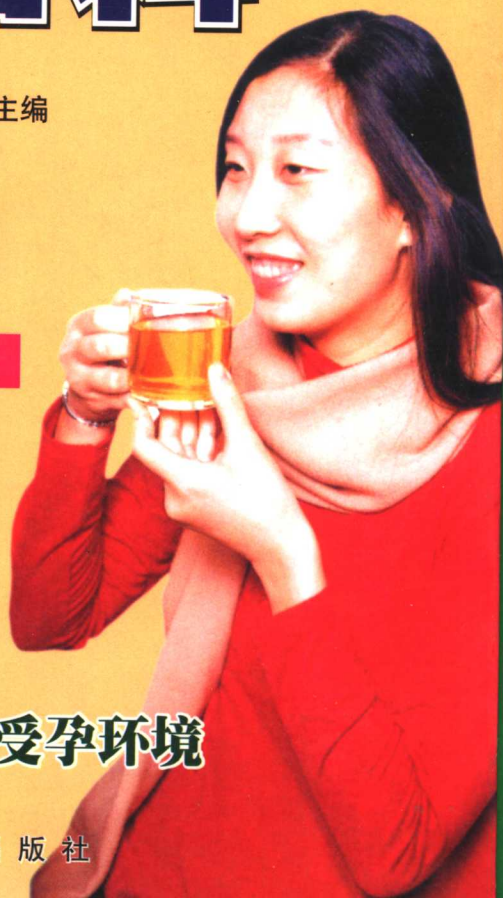
怀孕中后期的注意事项

婴儿的性别可以选择

一人吃两人补
孕妇进补与营养

调养体质，营造健康受孕环境

珠海出版社



·家庭孕产妇保健医生·

怀孕生产小百科

石碗英 主编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭孕产妇保健医生/石碗英主编 - 珠海: 珠海出版社,
2003.4

ISBN 7 - 80689 - 045 - 9

I. 家… II. 石… III. ①妊娠期 - 妇幼保健②围产
期 - 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 021447 号

家庭孕产妇保健医生

石碗英 主编

责任编辑: 帅 云 靳 红

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲区银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756 - 2639346 邮政编码: 519000

印 刷: 广东省佛山新粤中印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 67.5 字数: 1350 千字

版 次: 2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80689 - 045 - 9/R·19

E-mail: zhchsl@pub. zhuhai. gd. cn

定 价: 110.00 元 (全五册)



第一章 在精子先生遇上卵子小姐之前 ——孕前准备

一、做好妊娠计划	3
1. 概述	3
2. 了解一点优生学知识	3
3. 禁止近亲结婚	5
4. 选择最佳生育年龄	6
5. 选择最佳受孕时机	7
二、不宜怀孕的疾病	12
1. 高血压患者怀孕有危险	12
2. 肝炎患者不宜怀孕	13
3. 糖尿病患者不宜怀孕	13
4. 甲亢患者不宜怀孕	14
5. 哮喘患者不宜怀孕	15
6. 肿瘤患者不能怀孕	15
7. 性病患者不宜怀孕	16
8. 癫痫患者不能怀孕	17
9. 精神病患者不宜怀孕	18
10. 其他疾病对妊娠的影响	18

第二章 爱欲之吻 ——有关生育的基本知识

一、受孕的生理基础	23
1. 你了解怀孕的真相吗	23
2. 女性生殖系统	24
3. 男性生殖系统	28
4. 受孕的条件有哪些	30
二、受孕的行为基础	35
1. 性行为的基本常识	35
2. 性行为的奥秘	40
3. 性生理卫生	46
4. 新婚夫妇的性行为	48
三、受孕的具体过程	52
1. 关于卵子与排卵	52
2. 关于精子与射精	54
3. 受精如何成立	55
4. 受精卵着床	58

第三章 亚当与夏娃之争 ——关于孩子性别的讨论

一、控制孩子性别的意义	63
1. 控制孩子性别原本的目的是什么	63
2. 生女孩的优点是什么	65

目 录

3. 生男孩的优点是什么	67
二、婴儿的性别可以选择	69
1. 胎儿的性别决定于受精的瞬间	69
2. 由男性的精子决定婴儿的性别	70
3. 染色体的作用是父传子的生物学遗传	70
4. 22 组常染色体与 1 组性染色体	71
5. 制造女孩的 X 精子与制造男孩的 Y 精子	72
6. 耐酸的 X 精子、耐碱的 Y 精子	73
7. 阴道对 X 精子有利, 而子宫颈管、子宫对 Y 精子有利	75
8. 只要选择性交的时机就能够达成生男生女的目的	76
9. 高潮时阴道内呈碱性吗	77
10. 高潮与想生男孩有关	78
11. 阴道内保持酸性更容易生女孩	78
12. 阴道内保持碱性更容易生男孩	79
三、提高受孕几率和影响胎儿性别的食谱	80
1. 提高怀孕几率 (针对妻子)	80
2. 提高怀孕几率 (针对丈夫)	87
3. 影响胎儿性别 (可能生男)	93
4. 影响胎儿性别 (可能生女)	96

第四章 权威就在你家 ——准妈妈每个月应该关心的知识

一、怀孕初期须知	103
1. 怀孕的 7 大自觉征兆	103
2. 推算预产期及怀孕月数、周数	105

3. 怀孕时的各项检查	109
4. 了解胎儿状态的方法	113
5. 怀孕时母体的变化	118
二、了解十月怀胎的过程	121
1. 1~4 周 (怀孕一个月)	121
2. 5~8 周 (怀孕两个月)	122
3. 9~12 周 (怀孕三个月)	124
4. 13~16 周 (怀孕四个月)	125
5. 17~20 周 (怀孕五个月)	127
6. 21~24 周 (怀孕六个月)	128
7. 25~28 周 (怀孕七个月)	130
8. 29~30 周 (怀孕八个月)	131
9. 31~36 周 (怀孕九个月)	133
10. 37~40 周 (怀孕十个月)	134
三、怀孕前期的生活事项	136
1. 怀孕中的舒适生活	136
2. 应付孕吐和疾病的对策	144
3. 怀孕前期的危险信号	153
四、怀孕中后期的生活事项	158
1. 怀孕中后期应该注意的事项	158
2. 怀孕中后期的生活重点	160
3. 帮助顺利生产的有效运动	164
4. 孕妇的妆扮	174
5. 怀孕中后期应注意的信号	189
五、职业女性和高龄妈妈应该注意的问题	192
1. 有工作的母亲应注意的问题	192
2. 高龄生育的界定及其危险性	195
3. 高龄生育的现状及由此引发的感想	197

第五章 分娩就这么简单 ——迎接新生命的诞生

一、你应了解的分娩基础知识	203
1. 子宫的构造与分娩	203
2. 新生儿的必经之路（产道知识）	204
3. 分娩选择	206
4. 产前检查	214
5. 孕妇体操与分娩	224
二、顺利迎接胎儿的诞生	234
1. 分娩的详细过程	234
2. 无痛分娩	261

第六章 心灵的感动——最新胎教法

一、胎儿拥有学习的能力	277
1. 从胎儿期开始考虑育儿	277
2. 胎儿利用心电感觉学习	278
3. 胎儿期是一生中最重要的天才期	279
4. 从胎儿期开始沟通	280
5. 胎儿具有看见映象的能力	282
6. 胎儿全都是超能力者	282
7. 了解右脑的作用	283
8. 量子力学展现存在的神秘	283
二、良好的心境有利于胎教	284

1. 避免不愉快的事情发生	284
2. 名著及美术作品欣赏	289
3. 到大自然中去	291
4. 宝宝的形象	292
三、有效的胎教实务	293
1. 胎教应注意的问题	293
2. 与胎儿玩耍	295
3. 让胎儿“听”音乐	297
4. 与胎儿“对话”	299
5. 抚摸胎儿	300
6. 教胎儿学习	301
7. 给胎儿念文学作品	302
8. 给胎儿所念的文学作品的要求	303
9. 孕妇读童话, 小蝌蚪找妈妈	304
10. 孕妇实施胎教时心不要太急	306
11. 如何对胎儿进行运动训练	307
12. 如何对胎儿进行游戏训练	308
13. 孕妇诵诗·绝句	309
14. 妊娠晚期的胎教任务	310
15. 丈夫在妻子孕晚期的任务	310
16. 欧美的胎教研究	311
17. 孕妇的梦	312
18. 如何培养胎儿的习惯	313
19. 如何采用“意识诱导”法进行胎教	314

第七章 一人吃两人补 ——孕产妇进补与营养

一、孕妇的营养与饮食	317
1. 怀孕期的营养摄食法	317
2. 烹饪饮食时应注意的事项	323
3. 怀孕各期的进食法	325
4. 怀孕生病时的饮食	327
二、孕产妇的进补	330
1. 怀孕期间服用人参	330
2. 孕妇下肢抽筋补食什么	330
3. 什么情况下需要临产前服参	331
4. 妊娠期间或产后小便不通，可用补法治疗	332
5. 分娩后何时才能服参	333
6. 产后进补的特点	334
7. 进补可改善乳汁不足	335
8. 产后乳房胀痛可服鹿角粉	337
9. 产后腰痛、足跟痛的治疗	337
三、孕产妇健康菜谱	338
1. 1~3个月菜谱	338
2. (4~10个月) 菜谱	352
3. 产妇菜谱	366

第八章 新的开始

——产妇保健与坐月子需知

一、产后的护理与生活	395
1. 身体的变化	395
2. 产后的疾病与异常	398
3. 产后的日常生活	405
4. 产后的性生活与避孕	407
二、产褥期常见病	408
1. 产后三日闷	408
2. 产妇“手腕痛”	409
3. 分娩后骨盆痛	410
4. 产后排尿困难	411
5. 产褥中暑	412
6. 乳痈	413
7. 哺乳期妇女视力下降	415
8. 产后出血	415
三、产褥并发症	417
1. 发热	417
2. 产褥感染	417
3. 泌尿道感染	419
4. 乳房炎	420
5. 静脉血栓	421

第一章

在精子先生遇上卵子小姐之前

——孕前准备



一、做好妊娠计划

1. 概 述

每一对夫妇都希望有一个健康、聪明、活泼、可爱的孩子。孩子不仅是父母生命的延续，也是父母对未来的期望。

迎接孩子的诞生，父母首先要计划妊娠。选择在父母健康，情绪最佳，气候适宜，物质准备充分的时候受孕，这样有利于胎儿的健康和发育。

在城市居住的夫妇，如果有条件，最好在准备怀孕前，先到医院、妇女诊所、卫生所或孕前咨询门诊去进行一次产前检查。对那些希望“优生”的夫妇，尤其是婚后数年才准备生育的夫妇，孕前检查是很必要的。在一段时间或数年后，夫妇双方的身体可能会有所变化。了解夫妇双方的身体状况，并就有关受孕、妊娠、产前检查、分娩以及如何做父母等各个方面问题进行咨询是很重要的。

在怀孕前进行体检和咨询，并不意味着能保证您一定会获取妊娠，或整个妊娠安然无恙，但它能使您获得许多预防和保健知识。这对您和未来的孩子的健康都是有益的。

2. 了解一点优生学知识

每个家庭、每对夫妻，都希望下一代健康、聪明、美丽。那么，就应当了解一些优生方面的知识。

优生学是对于提高民族生物素质的研究，也就是用现代科

学的办法来研究如何提高新生儿的质量的问题，这对提高民族素质有很大的促进作用。优生问题可分为两个方面：一方面是减少以至消除有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。我国计划生育所强调的优生工作，正是尽力降低以至消除严重出生缺陷儿的孕育和诞生，这正符合每对夫妻的良好愿望。

优生学对个人、家庭、民族乃至整个人类都有着现实的和深远的影响。因为，由于遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和浪费是相当惊人的。常见的遗传病有 3000 余种，它不仅威胁着千万人的健康，也将有害于子孙后代。据调查，先天异常是造成新生儿死亡的首要因素。在新生儿中，先天性畸形可达 2%，全世界仅先天愚型患儿的数量就达数百万。而且遗传性疾病和生理缺陷在人体的各种器官、组织、系统几乎都可以发生。

所以说优生就是生优，即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。因此，凡是与保证出生一个健康聪明的孩子有关的内容，都包括在“优生”的范围。

它大致包括：

①优生宣传教育。使未婚青年树立正确的恋爱婚姻观，禁止近亲结婚，选择配偶时除以是否有爱情为基础外，还应注意对对方的家庭、家族有无遗传性疾病等问题。

②进行婚前检查。把好生育优秀后代的第二关，防止遗传病延续。

③选择最佳生育时机，确定最佳生育年龄。

④孕期优境育胎。防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素的伤害，熟悉并掌握产前保健知识，及早定期进行产前检查，必要时作“产前诊断”以阻断严重缺陷儿（如畸形儿）的

诞生，做好预产期保健工作。

⑤重视母子感情的沟通，对胎儿进行优教，培养健康聪明的下一代。

一对夫妇从决定结婚起，便开始为自己的家庭生活设计出一个美好的规划。生育一个健康、聪明的孩子，则是规划中最重要、最令人激动的一项。但健康完美、资质聪明的孩子，并不都是靠自然的本能就可以轻而易举得到的。准备做父母的年轻夫妇，应当认真学习优生方面的知识，以便实现自己的美好愿望。

3. 禁止近亲结婚

我国婚姻法规定，直系血亲和3代以内的旁系血亲禁止结婚。这是因为近亲结婚后生育的孩子容易出现先天性遗传疾病，如聋哑、痴呆、畸形、低能儿等等，造成父母和孩子的终生痛苦。据有关方面的统计，近亲结婚者所生的后代，发病率比一般婚配的要高150倍，死亡率也比一般婚配的高出3倍多。

什么是血亲呢？血亲就是人们常说的血缘，分直系血亲和旁系血亲两种。凡生育自己和自己所生育的上下各代亲属，如父母、祖父母、外祖父母、子女、孙子女、外孙子女，不论是父系还是母系，子系还是女系，都是直系血亲。在这类亲属中通婚是违反法律的，是伦理规范不允许的，也就是人们所说的“乱伦”行为。旁系血亲是指除直系血亲之外，在血缘上同出一源的亲属，即三代以内有共同祖先的都是“三代以内的旁系血亲”。这些亲属之间（如兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯、姑姨、舅父）也是不允许结婚的。

近亲结婚带来的遗传病大约有3000种，具有先天性、终

生性、家族性和发病率高等特点，难于防治。目前对带有致病基因的孕妇只能通过产前检查，一旦确认胎儿有遗传病立即采取中止妊娠的方法来解决。只有认真执行婚姻法，禁止近亲结婚，才是减少遗传病发生的有效方法。如果堵绝了近亲婚姻，就会使先天性聋哑、白痴等遗传病大大降低。所以说禁止近亲结婚，利国、利民、利己。正在热恋的近亲男女，或者是其他原因结合的近亲男女，应赶快分手或离婚，因为这样才会给自己和家庭免去痛苦，千万不要再去品尝近亲结婚带来的苦果了。

4. 选择最佳生育年龄

按照我国婚姻法的规定，男子不得早于 22 周岁，女子不得早于 20 周岁结婚。这是符合青年男女的心理和生理发育的特点，符合我国国情的。

青年女子一般在 20 至 23 岁左右身体发育开始进入成熟阶段，但心理发育情况却要根据每个人的具体情况而定。一般来讲，进入成熟阶段后结婚生育比较合适。普查资料表明，20 岁以前结婚者比 20 至 25 岁结婚生育者得子宫癌的人数高 3 倍，比 26 岁以后结婚生育者高 7 倍。这是因为 20 岁以前，女青年正处在身体各器官急速发育时期，生殖器官还不完全发育成熟，过早结婚生育，会给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育的女青年本身需要大量的营养物质，倘若过早结婚生育，胎儿就要在母体内获得大量营养物质，母体和胎儿的共同需要势必导致供应不足，结果可能使胎儿体质受到影响，也可能影响母体。到了中年，就会出现未老先衰、腰腿疼痛等症状。对孩子的影响有时还会造成身体和智力发育上的不良，以致终身痛苦。