

YUN CHAN FU SHI YONG ZHI SHI DA QUAN



产妇实用知识 大全

理子 白晓宁 编著

天则出版社出版

孕产妇实用知识大全

理 子
白晓宁 编 著

天 则 出 版 社

责任编辑：张新生

插图：王可建

徐波

封面设计：王晓勇

孕产妇实用知识大全

理子 白晓宁 编著

天则出版社出版发行

新华书店经销

平凉装潢
兰州新华 联营彩印厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张12.5 插页3 字数270千字

1989年5月第1版

1989年5月第一次印刷

印数：1—50,000

ISBN7-80559-101-5/R·24

定价：3.85元

目 录

第一章 优生知识

- 一、什么是优生学…………… (1)
- 二、近亲结婚苦果多…………… (3)
- 三、婚前体检很重要…………… (5)
- 四、最佳生育年龄…………… (7)
- 五、优生的禁忌…………… (9)
- 附：围产医学常识…………… (11)

第二章 遗传知识

- 一、细胞与基因…………… (15)
- 二、基因的遗传与环境…………… (15)
- 三、精子和卵子…………… (16)
- 四、生男生女的奥秘…………… (17)
- 五、遗传与智力…………… (19)
- 六、胎儿血型与父母血型…………… (21)
- 七、检查控制胎儿的性别…………… (23)
- 八、遗传病的特点与防治…………… (27)

第三章 受孕知识

- 一、生命的形成…………… (30)
- 二、受孕的条件…………… (31)
- 附：不孕症的食疗方法…………… (33)
- 三、怀孕的最佳时机…………… (34)

四、出生时间的选择	(41)
五、孕前饮食与服药	(44)
六、孕前准备	(47)
1. 增强体质 2. 心理准备 3. 物质准备	(55)
七、怀孕禁忌	(57)
1. “坐床喜”不好 2. 酒后不入室 3. 烟对胎儿有危害 4. 保持最佳身心状态 5. 患哪些病不宜怀孕	(61)

第四章 妊娠知识

一、怎样知道怀孕了	(65)
二、预产期的计算	(66)
三、初孕反应及对策	(67)
附：可供妊娠反应时食用的饭菜	(69)
四、胎位不正的矫正	(69)
五、估计胎儿发育的方法	(73)
六、预防早产	(74)
七、胎儿生长与母体变化	(76)
八、孕期营养	(79)
1. 营养与智力 2. 多吃水果好处多 3. 摄入无机盐与微量元素 4. 少吃油炸食品 5. 益智食品的食用方法 6. 几种孕妇食品简介 7. 多呼吸新鲜空气 8. 阳光——宝贵的营养	(113)
九、记妊娠日记	(114)
十、产前诊断	(118)
十一、产前检查	(119)
1. 早孕检查 2. 产前初诊 3. 产科检查内容	

4. 产前随诊.....	(120)
十二、孕期性生活.....	(121)
十三、孕期身体锻炼.....	(122)
十四、孕期用药的禁忌.....	(125)
十五、孕期常见症状及其处理.....	(128)
十六、妊娠中的异常.....	(135)
1. 流产 2. 妊娠剧吐 3. 早产 4. 异位妊娠	
5. 葡萄胎 6. 双胎、多胎 7. 妊娠高血压综合	
症 8. 贫血 9. 羊水过多 10. 羊水过少	
11. 前置胎盘 12. 胎盘早剥 13. 胎盘异常	
14. 高危妊娠 15. 过期妊娠.....	(164)
第五章 胎教知识	
一、胎教的发展及作用.....	(167)
二、创造优美的生活环境.....	(180)
三、追求高尚的精神享受.....	(184)
四、用音乐来陶冶母亲的性情.....	(188)
五、胸怀要宽广.....	(193)
六、给胎儿“上课”.....	(195)
1. 让胎儿听音乐 2. 帮助胎儿做操.....	(197)
七、父亲与胎教.....	(199)
第六章 产前准备	
一、妈妈的准备.....	(204)
二、爸爸的准备.....	(206)
三、新生儿用品的添置.....	(210)
第七章 分娩知识	
一、选择分娩方式.....	(217)

二、分娩先兆·····	(218)
三、临产·····	(219)
四、决定分娩的三要素·····	(220)
1.产道 2.产力 3.胎儿·····	(223)
五、分娩的临床经过及配合方法·····	(224)
六、分娩前的心理准备·····	(229)
七、分娩中的异常现象·····	(231)
1.产力异常 2.产道异常 3.胎位及胎儿发育异常·····	(234)
八、分娩期常见并发症·····	(235)
1.早破水(胎膜早破) 2.脐带异常 3.胎儿窘迫 4.子宫破裂 5.羊水栓塞 6.产后出血·····	(240)

第八章 产后护理

一、产后身体的变化·····	(244)
二、产后的营养·····	(248)
三、产后的护理·····	(252)
1.一般护理 2.月经的恢复 3.会阴的护理 4.乳房的护理 5.产后锻炼 附：产后预防腰痛体操 6.产后精神、心理调节·····	(267)
四、产后性生活·····	(269)
五、产后的疾病与异常·····	(270)
1.产褥热 2.子宫复旧不全 3.产后腹痛 4.子宫脱垂 5.阴道和外生殖器血肿 6.瘀管 7.产褥中暑 8.恶露的异常 9.痔疮	

10.妊娠中毒症的后遗症 11.产后尿潴留

12.产后尿失禁 13.产后泌尿系感染

14.哺乳期常见症状的处理

附：产后常见疾病的饮食疗法…………… (286)

六、产后用药…………… (294)

第九章 婴儿的护理及教养(0—3个月)

一、检查刚出生的宝宝…………… (297)

二、新生儿的特征…………… (298)

三、护理新生儿的要点…………… (303)

1.房间 2.温度 3.预防感染 4.防止事故

5.及时换尿布 6.婴儿的抱法 7.皮肤的清洁

8.眼部和口腔的护理 9.脐部的护理

10.鼻子和耳朵的保养 11.指甲的剪法

12.空气浴和日光浴 13.培养定时排便

14.建立生活制度…………… (314)

四、新生儿的喂养…………… (317)

1.母乳喂养好处多 2.母乳喂养的方法

3.要给婴儿喝水 4.什么情况不宜喂母乳

5.怎样进行混合喂养 6.怎样进行人工喂养

7.混合及人工喂养注意事项

8.怎样给婴儿加辅助食品…………… (331)

五、婴儿的身体锻炼…………… (333)

1.按摩 2.婴儿被动操…………… (340)

六、婴儿的教养…………… (348)

1.为发育的关键期提供必要的条件

2.丰富的教育内容——五官育儿法

3. 教养环境的布置和利用.....	(355)
七、新生儿常见疾病症状及治疗指导.....	(358)
1. 情绪 2. 啼哭 3. 黄疸 4. 呕吐 5. 腹泻 与便秘 6. 发烧 7. 尿布疹 8. 脓疱疮	
9. 痱子 10. 湿疹 11. 脐炎与脐疝 12. 斜颈 (歪脖子) 13. 先天性髋脱位 14. 结膜炎	
15. 鹅口疮.....	(370)

第十章 节育知识

一、节育方法.....	(371)
1. 男性节育措施 2. 女性节育措施 3. 节育 方法的选择.....	(385)
二、补救措施——人工流产.....	(385)
1. 术前准备 2. 手术时应注意的事项	
3. 手术适应症 4. 手术禁忌症	
5. 术后注意事项.....	(387)
三、性生活道德与卫生.....	(388)
1. 互相理解 互相尊重	
2. 互助体谅 互相配合	
3. 反对婚外性生活行为	
4. 性生活卫生.....	(395)

第一章 优生知识

一、什么是优生学

每个家庭、每对夫妻，都希望下一代健康、聪明、美丽。因此，每一个人都应当了解一些优生学的基本知识。

优生学就是对于提高民族生物素质的研究，它是一门年轻的科学，从创立至今刚好100年多一点。英国伟大的生物学家达尔文1859年发表了不朽的著作《物种起源》后，他的表弟高尔顿受到启发和激励，在1883年创立了“优生学”，为这一门科学奠定了初步的基础。但它发展的比较缓慢，直到本世纪中后期，优生学的研究才获得了重大的进展。那么，究竟什么是优生学呢？优生学就是用现代科学的办法来研究如何提高新生儿质量的学问，这对提高民族素质有很大的推动作用。优生问题可以分为两个方面：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（又称“消极优生学”，或“预防优生学”）另一方面是促进体力和智力上优秀的个体的出生（又称“积极优生学”）。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，正是如何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。常见的遗传性疾病有3000余种，它不仅威胁着千万人的健康，也将贻害子孙后代。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，从手指到心脏，从皮肤到骨骼，皆难幸免。

有的遗传病还将给家庭和社会带来十分严重的后果。一个先天性痴呆、严重残疾的孩子，留之无用，弃之不能，父母痛苦，家庭受累，给社会也增加沉重的负担。所以，普及优生学知识，阻断遗传病的延续，提高新生儿的质量，是极为必要的。

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”的范围内。

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，还应注意到对方的家庭、家族有没有遗传病方面的问题，双方的人体生物钟是否协调等等（最好是智力钟、体力钟同步或基本同步，情绪钟协调。见第三章第三节《怀孕的最佳时机》）；

- 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，可用人体生物节律计算得知；

- 4、怀孕后优境育胎，防止一切有可能危害胎儿和母体的不利因素的侵害，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，做好围产期保健、分娩监护和新生儿保健；

5、重视母子情感的沟通，对胎儿进行优教，培育健康聪慧的下一代。

总之，尽可能地减少遗传性、先天性和产伤性疾病患儿的出现，就是优生的目标。

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，应当认真学习优生学方面的知识，熟悉优生的内容，以便实现生一个健康、聪明的孩子的美好愿望。

二、近亲结婚苦果多

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子女容易出现先天性遗传性疾病，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？血亲也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，是伦理道德规范不允许的，也就是人们常说的“乱伦”行为。旁系血亲则是指除直系血亲之外，在血缘上同出一源的亲属，即3代以内有共同的祖先都

是“3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。

按照我国的习俗，通常把两兄弟的子女视为同一血缘，通婚是犯忌讳的。但是，兄妹、姐弟、姐妹的子女之间通婚，一些人却认为是正常的“亲上加亲”。其实，这种婚姻属于近亲结婚，是错误的。象《红楼梦》中贾宝玉和林黛玉就是姑舅表兄妹，贾宝玉和薛宝钗则是两姨表姐弟，贾宝玉不论是同林黛玉还是同薛宝钗结婚，都是“近亲结婚”，必然会影响到他们后代的身体健康。科学研究的结果证明：父母与子女之间有一半的遗传物质相同，堂兄妹和表兄妹之间有 $\frac{1}{4}$ 遗传物质相同。一般来说，每个人身上都带有几个隐性的致病基因，近亲结婚，会使两个隐性致病基因碰到一起的机会增大，下一代中得遗传病的可能性也就随着增大了。避免近亲结婚，是减少遗传病发生的一项有力措施。

虽然我国古代就有“男女同姓，其生不蕃”的说法，但是，由于我国地域辽阔，一些地区经济和文化比较落后，科学教育不够普及，法制观念比较淡薄等等原因，近亲结婚的现象至今仍有发生，直接影响到后代的身心健康。我国唐山市新区对4个乡的近亲结婚情况作过调查：33户人家共有子女83个，其中呆傻、哑及其它疾病的有21个，占25%。有一个与其妻是姨表亲的农民，共有4个孩子，其中3个是傻子。尤其是老二，8岁入小学，连续上了3次一年级，因智力太差，只好回到学前班从头学起。还有一户近亲结婚的人家，只有3个男孩，但全是哑巴。最严重的一个乡里有6户近亲结婚，共有14个孩子，有7个是白痴，占50%。

武汉儿童医院对鄂西土家族、苗族自治州的10万多名儿

童进行了一次遗传性眼病流行病的调查，发现共有2027名儿童患有36种遗传病（不包括色盲），发病率为18.9%，并有明显的家族史。普查表明：这个地区近亲婚配高达4.35%，这是造成遗传性眼病的主要原因。

不仅如此，国外的研究资料还证明，近亲结婚是造成婴儿出生时死亡率高的一个重要原因，其中出生后刚一个月就死亡的占9.3%，而非近亲结婚者的子女出生一个月就死亡的只占3.9%。上海也有资料证明，近亲结婚者的子女20岁以前就死亡的比例高过13.9%，而非近亲结婚者的子女只有1.7%。很多近亲结婚者自己也有着沉重的精神负担，他们得为患病的子女四处求医找药，得为子女寻找受教育的机会，长此以往，严重影响家庭的正常生活。

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（据统计，每20人中约有一人发病）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（但由于种种原因，目前尚不能普遍的推行）。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。如果杜绝了近亲结婚，就会使先天性聋哑、黑内障白痴、着色性干皮病这三种遗传病的发病率各下降20%、15%和50%。所以说，禁止近亲结婚，于国、于民、于己都有利。正在热恋着的近亲男女，或者是其它原因结合的近亲男女，应赶快分手或离婚，因为这样做才是符合法律规定的，也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。

三、婚前体检很重要

婚前检查是指男女青年要建立婚姻关系时，必须进行的

身体检查，包括婚前健康咨询和身体检查两个部分，有些国家已经把它用法律的形式固定下来，要求男女在结婚前必须交换健康证书。我国目前虽然还没有法律规定，但也设立了婚前咨询机构或婚前检查门诊，这正是为了防止一个有某方面缺陷的孩子的出世。

婚前检查都有哪些内容呢？一般来说，主要是这么几个方面：

在婚前健康咨询方面：主要询问以前的健康情况，曾患过何种疾病，医治情况如何，有无后遗症，特别是有无遗传病、传染病、精神病等，目前状况如何。

在家族史情况方面：了解直系亲属（如父母、祖父母、外祖父母及其子女、孙子女、外孙子女）、旁系亲属（如同胞兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、叔伯姑舅姨等）的健康情况如何，最好能追溯三代，看有无遗传病、遗传缺陷和畸形。对有遗传病的人要根据遗传学原理进行分析，在必要时可以劝阻结婚，或可以结婚但不要生育，做好为了爱情不能有后代的思想准备。因为与其生一个有缺陷的孩子，不如没有更好一些。有的人虽然患病也可以结婚生育，但要知道在孕期和产后应注意什么问题。

婚前体格检查，分为全身一般性检查和生殖器官检查。

全身检查主要看发育是否正常，有无缺陷和畸形，是先天还是后天疾病或损伤造成的。另外，心、肝、肺、肾等重要器官有无疾病，功能是否正常。

生殖器官的检查主要是看其发育是否与年龄相符，有无畸形或缺陷，有无传染性疾病，有无性病。如怀疑有畸形或严重的妇科病（如肿瘤），须征得本人及家属同意后再做阴

道检查。此外，医生可根据本人情况作必要的化验检查。

如果发现有影响婚后正常性生活的疾病，如男子严重包茎（包皮过长）、尿道下裂、隐睾，或有严重的性功能障碍，女子先天性无阴道、阴道横膈处女膜闭锁、女性卵巢不发育，有卵巢肿瘤或子宫肌瘤等，还有两性畸形（俗称阴阳人），必须在婚前施行矫形手术和治疗后方可结婚。

体检时，还要对婚前青年进行必要的性教育，介绍几种供暂时不要孩子的夫妇选择的避孕方法，安排计划生育并提出注意事项。

婚前检查是一项严肃认真的社会优生工作，这也是对夫妻以及未来的孩子负责的表现。受检的男女青年都应持严肃、诚实、坦率的态度，不必有什么顾虑，医生对检查的情况和结果是保密的。对于那些想生育一个健康聪明孩子的人来讲，婚前检查是优生的必要保障，这比出了问题再去找医生要好得多。

四、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，适合我国国情的。但是，法定的结婚年龄并不是达到这个年龄就一定要结婚，适当的推迟一点结婚和生育年龄是于国于家于己都有利的事情。

我国古代就有结婚必须选择适当的年龄这一提法：“合男女必当其年”，“男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸至，必二十而嫁”。这是说只有在适当的年龄内结婚，才能有健全合格的精子和卵子，过早结婚，则后代的先天性疾患较多，“盲聋喑哑，痴呆癫痫”。只要结婚年龄适当，就

可以“孕而育，育而子坚壮强寿”。才能保证受孕成功，胎儿正常发育，出生后壮实，寿命强盛。这是很有科学道理的。

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适合。普查资料表明：20岁以前结婚者比20至25岁时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23岁前，女青年正处在身体各器官急速发育时期，生殖系统还不完全成熟，过早结婚生育，容易给生殖器官留下致病的隐患。而且，正当发育期的女青年本身需要大量的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、维生素、各种矿物质、微量元素等等。倘若过早结婚生育，胎儿就要从母体内获得以上营养素，母体和胎儿的同时需求势必造成供应不足，结果可能使胎儿的体质受到影响。也可能使母体受到影响。往往刚到中年，就会出现未老先衰，腰腿疼痛等症状。这时医生就会告诉你与过早生育有关联，此时已后悔莫及。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。

青年夫妇结婚二三年后再生育，对国家来说，会利于控制人口的增长；对个人和家庭来说，婚后有个缓冲的时间，经济和精力上不致于过分紧张，有利于夫妇的健康、学习、工作和生活；从身体方面来看，24岁至27岁正是生育的最佳期，妊娠和分娩时一般都比较顺利，难产的发生率很低，产后身体恢复较快。

晚婚晚育好不好呢？好！可也要看是什么年龄合适。由于种种原因，一些女青年希望能够推迟生育的时间，但最好不要超过35周岁后再生育。因为过晚怀孕，卵子容易老化，