

新世纪中国人口大观

——优生优育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中主编

现代

XIANDAI

撰 稿 高延延 叶 庭

BAODIAN

实用孕育宝典

SHIYONG YUNYU



第二军医大学出版社

新世纪中国人口大观——优生优育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心·王 中 主编

现代实用孕育宝典

高延廷 叶 庭

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

（内部发行）

（内部发行）

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

（内部发行）

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代实用孕育宝典 / 高延延, 叶庭编. —上海: 第二军医大学出版社, 2003.10

(新世纪中国人口大观. 优生优育专辑 / 王中主编)

ISBN 7-81060-341-8

I. 现... II. ①高... ②叶... III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物②围产期—妇幼保健—普及读物 IV.R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085576 号

现代实用孕育宝典

撰稿: 高延延 叶庭

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码: 200433

发行科电话 / 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.25 字数: 76.5 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000

ISBN 7-81060-341-8/R·259

定价: 17.00 元

内 容 简 介

婚姻给我们带来最大的惊喜之一就是怀孕生育。而养育一个健康、美丽、聪慧的宝宝是每位父母的最大心愿。

从准备怀孕到腹中胎儿娩出是一段充满惊喜、变化与不安的日子，这期间准父母们总有这样或那样的疑问与困惑：怎样才能做到“优生”？准爸爸应该做些什么？孕期各阶段准妈妈的保健重点是什么？如何进行胎教？孕期出现异常怎么办？怎样科学坐月子？怎样护理新生儿？如此等等。本书就是针对孕育过程中可能遇到的问题，作了详尽的解答和科学的阐述。当您了解和学习了这些孕育知识及护理常识后，一定会有助于减轻您的疑虑和紧张情绪，也一定能够帮助你们早日成为合格优秀的父母。

新世纪中国人口大观——优生优育专辑

上海人口和计划生育宣传教育中心

编委会

主编：王 中

编委：王 中 李冬梅 陆曙民

高延延 钱跃敏 叶 庭

李梅娣 竺 佳 杨 艳

策划：钱跃敏 高敬泉 石进英

监制：胡月明 胡 冰

前言

大千世界，生机勃勃。昂首迈入新世纪的现代人类，从来没有像今天这样投入极大的热情来关注人类自身生命质量的提高。今天，普及人口、计划生育、生殖健康科学知识，对于追求民族振兴和全面建设小康社会的现代中国人来说，无疑是十分必要和迫切的。肩负这一重要使命，由上海人口和计划生育宣传教育中心编辑，第二军医大学出版社等单位出版的“新世纪中国人口大观”(China's Population Discovery in the New Century)系列读本陆续同广大读者见面了。

上海人口和计划生育宣传教育中心暨上海人口视听国际交流中心成立于1980年初，是联合国人口基金(UNFPA)与中国合作项目的实施机构之一，是一个多功能的现代化大众传播机构和国家认定核准注册的专业出版单位。二十多年来，该中心长期致力于我国人口、计划生育、生殖健康专业领域的视听、文图科普宣传品的开发、制作、出版与发行等方面的人口文化传播事业，在社会上和国内外的专业领域产生了积极与广泛的影响。

为了全面贯彻落实“十六大”精神和“三个代表”重要思想，进一步加强新世纪新阶段人口、计划生育、生殖健康的宣传教育，增强全社会的人口意识，全面提高我国人口素质和生殖健康水平，提高广大群众的生活质量和生命质量，为全面建设小康社会创造良好的人口环境，我们与第二军医大学出版社等单位合作，积极策划、创意，精心组织编写、印制，出版和发行了这套“新世纪中国人口大观”系列读本，以奉献给广大读者。

我们策划的这套系列读本的各类专辑，形式新颖、图文并茂、内容丰富。各类专辑的选题，拟包括中国的人口发展战略和重大

决策,我国的人口国情,我国人口和计划生育的政策、法律和法规,人口与可持续发展战略等重要信息。内容广泛涉及现代人类对两性结合、男女生殖能力与行为的科学认识,包括育龄人群所经历的青春期、婚前期、新婚期、孕产期、生育后期、更年期等各个阶段的保健常识、优生优育医学知识、知情选择避孕方法、男女生殖能力障碍的排除与治疗,以及提倡安全、健康、和谐的性行为,防治性传播疾病和艾滋病等。这套系列读本,坚持以人为本,力求从最广大读者群的意愿和利益出发,尽可能地满足大众对当代人口、计划生育、生殖健康科普知识的需求。由于注重了内容的针对性,很多每天发生在我们周围、广大成年男女颇感困惑的问题,都能在这套系列读本中找到满意的答案。

“新世纪中国人口大观”系列读本中,现已有下列专辑同广大读者见面:①人口发展战略专辑:《为全面建设小康社会创造良好的人口环境——新世纪新阶段中国人口和计划生育工作重大决策备忘录》;②青春期专辑:《青春相约——青春期心理与健康》;③新婚期专辑:《新婚性生活指导》;④优生优育专辑:《现代实用孕育宝典》;⑤避孕节育专辑:《现代实用避孕宝典》;⑥性安全和性健康专辑:《完美性爱》等。另外,其他有关专辑的读本正在编写中,不久将陆续问世,为广大读者提供服务。

亲爱的读者朋友,当您仔细阅读、品味了这套系列读本后,如果您真切地领悟到“进入生殖健康和提高生命质量大门的金钥匙就在自己手中”,那么,我们——系列读本的创作、编印、出版、发行者,将会感到由衷的欣慰。

上海人口和计划生育宣传教育中心

王 中

2003年8月

目录

孕前准备与优生

1. 什么是优生 // 2
2. 最佳生育年龄 // 2
3. 最佳受孕季节 // 3
4. 如何推算排卵期 // 4
5. 哪些情况需要进行遗传咨询 // 5
6. 哪些疾病不宜婚育 // 6
7. 哪几种疾病需限制生育 // 7
8. 不宜受孕的情况 // 9
9. 怀孕前期准备 // 10
10. 准爸爸也要有所行动 // 12
11. 孕产期基本常识 // 14
12. 怀孕早知道 // 15

孕期保健与优生

13. 孕妇禁忌的食物有哪些 // 18
14. 孕期用药须谨慎 // 18
15. 孕妇应避免的家务劳动 // 19
16. 孕妇的正确姿势 // 19
17. 孕妇看电视“四忌” // 20
18. 孕妇的衣着应注意些什么 // 21
19. 孕妇应穿什么样的鞋 // 21
20. 孕妇应避免哪些工作及环境 // 22

21. 孕期不能擅自减肥 // 23
22. 孕早期生理特点 // 24
23. 孕早期营养 // 25
24. 孕早期的保健重点 // 27
25. 孕早期日常起居需注意的问题 // 28
26. 孕中期生理特点 // 29
27. 孕中期营养 // 30
28. 孕中期的保健重点 // 30
29. 孕中期日常起居应注意的问题 // 31
30. 孕晚期生理特点 // 32
31. 孕晚期营养 // 33
32. 孕晚期的保健重点 // 34
33. 孕晚期的日常起居问题 // 35
34. 孕期常见的异常情况 // 35
35. 妊娠期牙龈炎及防治 // 39
36. 什么是宫外孕 // 40
37. 如何防治妊娠合并贫血 // 41
38. 妊娠合并肝炎如何处理 // 42
39. 为什么首胎不宜“人流” // 42
40. 怀孕后性生活应注意什么 // 43
41. 什么是胎教 // 45
42. 胎教的作用在何处 // 46
43. 为什么要进行胎教 // 46
44. 胎教的真正意义是什么 // 48
45. 胎教时间 // 48

46. 胎教的具体方法 // 49

47. 走出优生的误区 // 50

分娩前后保健与优生优育

48. 分娩前的心理准备 // 54

49. 分娩前的物质准备 // 54

50. 分娩前注意事项 // 54

51. 分娩方式的选择 // 55

52. 分娩先兆 // 56

53. 分娩过程 // 57

54. 产时保健 // 58

55. 科学“坐月子” // 58

56. 产褥期营养 // 60

57. 产后应有的正常现象有哪些 // 60

58. 产后出汗多怎么办 // 61

59. 母乳喂养的好处 // 61

60. 母乳喂养的方法 // 62

61. 哪些情况不宜进行母乳喂养 // 64

62. 哺乳期采用什么避孕方法好 // 64

63. 剖宫产后的注意事项 // 65

64. 产褥期泌尿异常情况 // 66

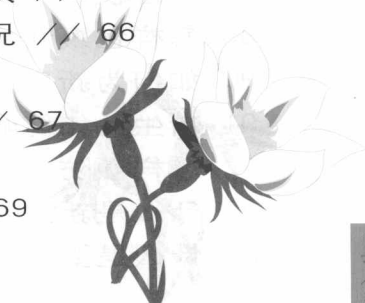
65. 产褥期便秘 // 67

66. 产褥期乳房异常 // 67

67. 产褥期感染 // 68

68. 晚期产后出血 // 69

69. 产后中暑 // 69



70. 产后精神异常 // 70
71. 月子里不能洗头、洗澡吗 // 71
72. 产妇饮食误区 // 71
73. 产妇不能刷牙吗 // 73
74. 产妇怕风(门窗必须紧闭)吗 // 73
75. 产后需 24 小时后开奶吗 // 73
76. 产后越晚下床越好吗 // 74
77. 满月即可恢复性生活吗 // 74
78. 宝宝头面部护理 // 74
79. 宝宝脐、臀部护理 // 77
80. 身体及四肢护理 // 78
81. 如何给宝宝沐浴 // 78
82. 怎样抱起和放下婴儿 // 80
83. 如何保护宝宝的囟门 // 80
84. 选择宝宝枕头有讲究 // 81
85. 如何选择宝宝合适的睡姿 // 81
86. 如何防止新生儿“睡偏头” // 82
87. 如何防治新生儿斜视 // 82
88. 合理使用一次性纸尿裤 // 83
89. 怎样包裹新生儿 // 83
90. 如何为新生儿保暖 // 84
91. 新生儿如何晒太阳 // 85
92. 怎样预防宝宝发生意外 // 85
93. 什么是新生儿黄疸 // 87
94. 什么是婴儿粟粒疹 // 87

95. 什么是地图舌 // 87
96. 什么是脂溢性皮炎 // 88
97. 什么是婴儿湿疹 // 88
98. 什么是鹅口疮 // 89
99. 什么是尿布疹 // 89
100. 宝宝乳房为何会肿大 // 89
101. 什么是生理性腹泻 // 90
102. 什么是脐疝 // 90
103. 宝宝为何会便秘 // 90
104. 宝宝大便为何带血 // 91
105. 什么是风疹 // 91
106. 什么是感冒 // 92
107. 小儿感冒有什么并发症 // 93
108. 宝宝为何会咳嗽 // 94
109. 宝宝为何会生痱子 // 95
110. 什么是痢疾 // 96
111. 什么是水痘 // 98
112. 宝宝为何会发热 // 99
113. 什么是小儿皮下紫癜 // 100
114. 什么是急性扁桃体炎 // 101
115. 什么是幼儿急疹 // 102
116. 什么是夜泣症 // 103
117. 什么是中耳炎 // 104
118. 什么是智力发育障碍 // 106

不孕不育

- 119. 什么是不孕症和不育症 // 110
- 120. 女性不孕、不育症状 // 110
- 121. 男性不育症症状 // 111
- 122. 造成不孕的基本因素 // 112
- 123. 女性不孕、不育常见原因 // 112
- 124. 男性不育症常见原因 // 114
- 125. 男女双方因素 // 115
- 126. 不孕、不育的性生活因素 // 115
- 127. 哪些药物可导致不育 // 117
- 128. 哪些外界因素会造成不育 // 118
- 129. 性交频度与受孕概率 // 119
- 130. 不育夫妇与不育症治疗 // 119



OK!

孕前准备 与优生

做好各种
心理准备





1. 什么是优生

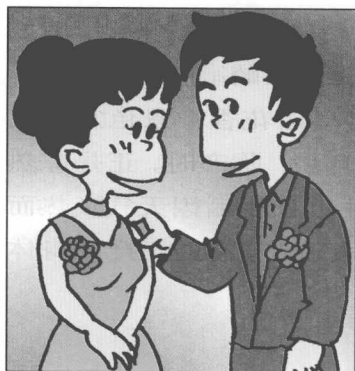
“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于1883年首次提出，其原意是“健康的遗传”。他主张通过选择性的婚配，来减少不良遗传素质的扩散和劣质个体的出生，从而达到逐步改善和提高人群遗传素质的目的。

通俗地说，优生的“优”是优秀或优良，“生”是指出生，优生就是“生优”，即运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。具体表现为：禁止近亲结婚；有遗传性疾病者不宜结婚；有遗传家族史者应进行遗传咨询；进行婚前检查。怀孕后，要避免接触影响胎儿的不利因素（如工业毒物、有害气体、放射线、乱服药物等）；要加强围产期保健，孕妇要注意孕期卫生和孕期营养；定期做好产前检查，坚持产前常规检查，必要时做一些特殊检查，进行胎儿监护，早期发现先天性畸形儿，防止畸形儿的出生。

2. 最佳生育年龄

女性最佳生育年龄是24~30周岁，这是女性的生育旺盛期，也是女性精力最充沛的时期。这一时期，女性全身发育已完全成熟，骨盆、韧带和肌肉的弹性较好，卵子的质量最高，在这个时期生育，妊娠并发症少，分娩的危险性少，流产、早产、死胎、畸形儿和痴呆儿的发生率最低，而且产后身体恢复较快。

女性在20周岁以前，正处于身体各器官急速发育

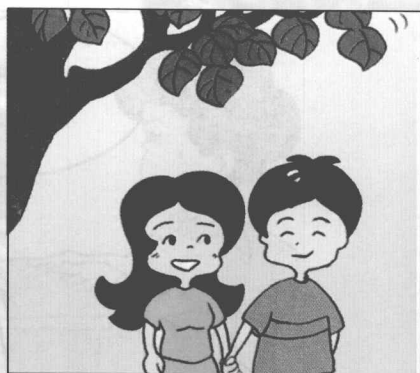


时期，生殖系统还未完全成熟，过早生育容易给生殖器官留下致病的隐患；而且，正当发育时期的女性本身需要大量的营养物质，倘若过早生育，胎儿就要从母体内获得大量营养物质，母体和胎儿的同时需求势必造成供应不足，结果可能影响胎儿

的体质，也可能使母体受到影响。而35周岁以后，卵子容易老化，胎儿易受致畸因素的影响，先天愚形胎儿出生率较高；而且由于孕妇年龄过大，骨盆韧带松弛性下降到最低，软产道和子宫收缩力均减弱，容易导致难产、产程延长、新生儿产伤和新生儿窒息。所以，太早或太晚生育都是不适宜的。

3. 最佳受孕季节

从医学角度来看，夏秋之交的6~8月份应该是最佳受孕季节。因为夏末初秋时节，各种富含维生素的新鲜瓜果、蔬菜均已上市，肉、鱼、蛋、奶也很充足，为母体及时摄取并储备各





种营养物质创造了有利条件；待隆冬来临之际，孕妇已平安度过了胎儿最易感染病毒的致畸敏感期；等到了养教并重的妊娠中后期，已是鸟语花香、景色宜人之时，为胎教提供了理想的外界环境；临产时，正是凉热适宜的春末夏初，可以避免新生儿出生后因天气炎热而生痱子，同时有利于产妇的饮食调节，有益于产妇身体的恢复。

4. 如何推算排卵期

(1)根据月经周期推算：对于月经规律的人，这个方法较为准确。凡是月经周期 28~30 天左右的妇女，排卵时间大致在一个月经周期的中间，也就是月经来潮开始与下次月经来潮前的各 14~15 天左右。排卵日：月经来潮日开始向后推算的日数，为月经周期天数 - 14。另一种方法：预计下一次月经来潮日向前推 14 天。

(2)测量基础体温：一般在月经过后，基础体温维持

