

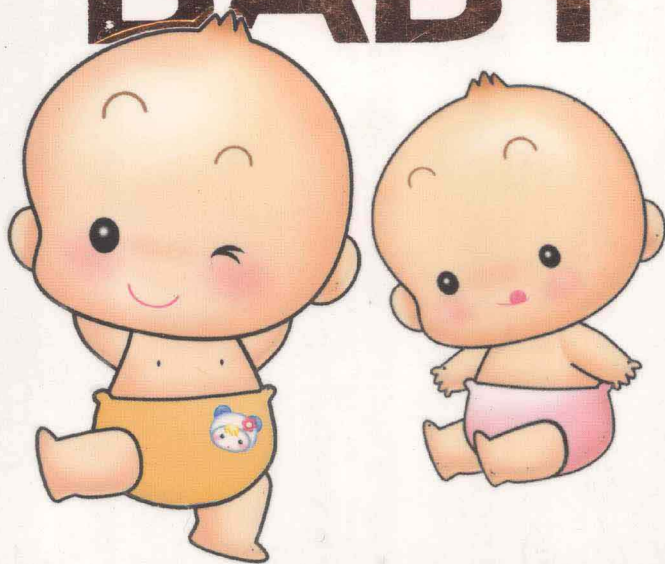
从孕前准备到养儿育女最关键性的生育指南

造成出生缺陷的25个原因！生育健康宝宝的12种方法！

宝宝 没有错

你会生出健康儿还是缺陷儿

LOVE MY BABY

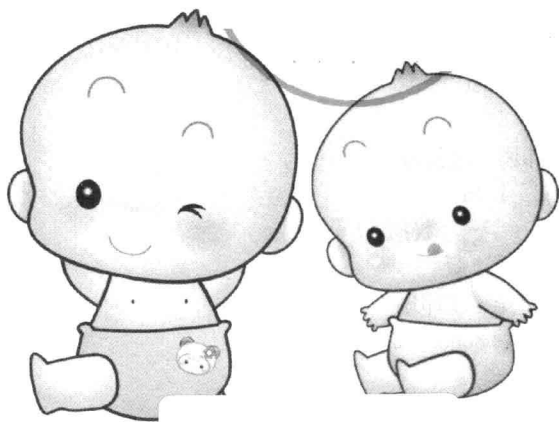


宝宝 没有错

你会生出健康儿还是缺陷儿

LOVE MY BABY

临江（台湾）著



图书在版编目(CIP)数据

宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿? / 临江著.
珠海: 珠海出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 80689 - 512 - 2

I. 宝… II. 临… III. 先天性畸形: 新生儿疾病—预防
(卫生) IV. R726. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 201118 号

宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿?

作 者: 临 江

终 审: 吕唯唯

责任编辑: 靳 红

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

电 话: 0756-2639346 邮政编码: 519001

邮 购: 0765-2639344 2639345 2639346

网 址: www. zhchs. net

E - mail: zhchs@zhchs. net

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.25 字 数: 240 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80689 - 512 - 2

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题, 可随时向承印厂调换)



预约健康下一代(自序)

由于工作的需要,以及“家事、国事、天下事,事事关心”的读书人情怀,无论身在何处,我每天都尽可能翻阅当地至少 5~7 份报纸杂志,以了解当地风土民情和民生关注热点,再将有参考价值的内容加以剪贴编整,20 余年来所累积的剪报资料已达数万条,分类超过 50 种,提供我平时研究、演讲和写作之用。

历年来阅读过的新闻报道,岂止千万!而去年炎热的夏日里一篇篇的报道,却让我打了一个个的寒噤,连续数月,每每思及,心境久久难以平复。“每 30 秒,中国就有一名缺陷儿出生。”“每一年,我国发生的出生缺陷高达 100 万~120 万例。而这一数字还不包括那些日后逐渐现形的出生缺陷”……

卫生部妇幼保健与社区卫生司司长杨青说,我国是出生缺陷儿高发国家,全国每年有近 100 万缺陷儿出生,其中 30% 在出生前后死亡,40% 造成终身残疾,只有 30% 可以治愈或纠正。

专家们认为,这一严峻的数字背后,很多问题已经不仅仅是科学研究能解决得了的。专家们还认为,由于我国监测系统的不完善,即使是这一严峻的数字,也可能低估了出生缺陷在我国的实际发生率。他们甚至预估,我国未来几年的婴儿出生缺陷率还会陡然上升。更令人沮丧的是,有不少专家认为,缺陷儿出生的原因,多数是不明朗、不确定的。

若果真如此,长此下去,会给我泱泱中华民族的生存带来高度危机,形势之险恶,将更甚于清末的“东亚病夫”。同时对于生出缺陷婴儿的父母和家庭而言,未来的岁月将是无尽的折磨和终生的痛苦,对于社会也是沉重的负担。这一切的一切都难以用笔墨来形容。

其实缺陷儿的各种畸形和障碍,主要关键在于受孕前准父母的身心状态,以及受孕后母亲怀胎 10 月的内外生态。换句话说,怀孕是



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？

需要准备的！试想，当个工程师、医师或律师，都需要数十年的栽培预备，生养影响国家兴衰的民族幼苗，难道可以不妥善准备吗？

可是，很不幸地，上海市计划生育科学研究所公布的一份调查显示，70%的出生缺陷发生在非计划妊娠的情况下。也就是说，未准备好就怀孕，大大增加了缺陷儿的出生率。

俗话说：“可怜天下父母心。”天底下所有的父母，莫不希望自己的孩子可以健康、聪明、快乐地过一生，即便孩子不甚聪明，总也希望孩子不是缺陷儿。然而现今缺陷儿的比例却高得吓人，到底错在哪里？还请各位切莫忘记——宝宝没有错！错是在父母的无知，在大人的疏忽。这本书试图要解开缺陷儿的出生密码，并指出预约健康下一代的积极做法（当然，宥于所学，困于所思，我能做的极为有限）。专门为下列朋友而预备：

（1）想拥有健康下一代的男女朋友们。

（2）准备怀孕的女士们。

（3）已经怀孕的女士们。

（4）刚刚生产完的妇女。

（5）关心中华民族下一代素质的仁人志士们。

为了充裕民族强健基金，我已完成签署，将本书版税全额捐赠，期能抛砖引玉，一齐努力，提升人口素质、强健民族体魄。同心协力，确保下一代从最初的一个细胞开始就是最健康的。让中国——伟大的中国，再造汉唐盛世，并且超越汉唐。

行动吧！买下这本书，留下来自己读，或送给有需要的人。

临 江

2007年8月31日于台北

愿将此书献给

所有希望国家强大、民族复兴的全球华人

本书得以顺利完成，要特别感谢帮助过我、提供我专业意见和数据的朋友们。笔者会永远记得你们的辛劳和贡献。



目 录

第一篇 父 母 须 知

1. 每 30 秒,一个缺陷儿诞生	002
2. 缺陷与健康	004
3. 浅谈优生优育	008
4. 活力养生餐	033
新闻:爱吃高糖食品 易生畸形儿	042

第二篇 健 康 儿

孕前准备

1. 为何肚子没有动静?	044
2. 你准备好要生小孩了吗?	048
新闻:中国男儿精子剧减 环境污染严重 1/8 夫妇不育	055

妊 娠 期

1. 爱自己就是爱孩子	057
2. 孕妇的声音胎教	062
3. 孕妇的美丽与哀愁	065
4. 孕妇动还是不动?	069
5. 孕妇性还是不性?	075
6. 你的体重正常吗?	080
7. 产检能为你带来什么?	084
8. 异常征兆带来的警讯	089
新闻:小心! 孕妇压力过大易产下孤僻儿	095

如何生产

1. 你想怎样迎接宝宝?	096
2. 在医院以外的地方生产?	101
3. 坚持自然的助产士——周玉惠女士专访	106
新闻:剖腹产死亡率高 比自然产多 3 倍	113



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？

产后复原

1. 坐好月子 身体更好 114
2. 坐月子食谱 122
- 新闻：月子补过头 隐藏戴奥辛危机 134

养 儿

1. 健康的孩子就会美丽 136
2. 母乳最棒 140
3. 哺乳期食谱 152
- 新闻：亚洲儿童早夭与哺喂母乳率降低有关 159

第三篇 缺陷儿

1. 出生缺陷——父母可以避免的错 162
2. 烟害——害焉？ 181
- 新闻：孕妇吸烟易产下叛逆儿 213
- 孕妇吸二手烟 胎儿 DNA 受损 214
- 衣服沾三手烟也会伤宝宝 215

附 录

第一篇

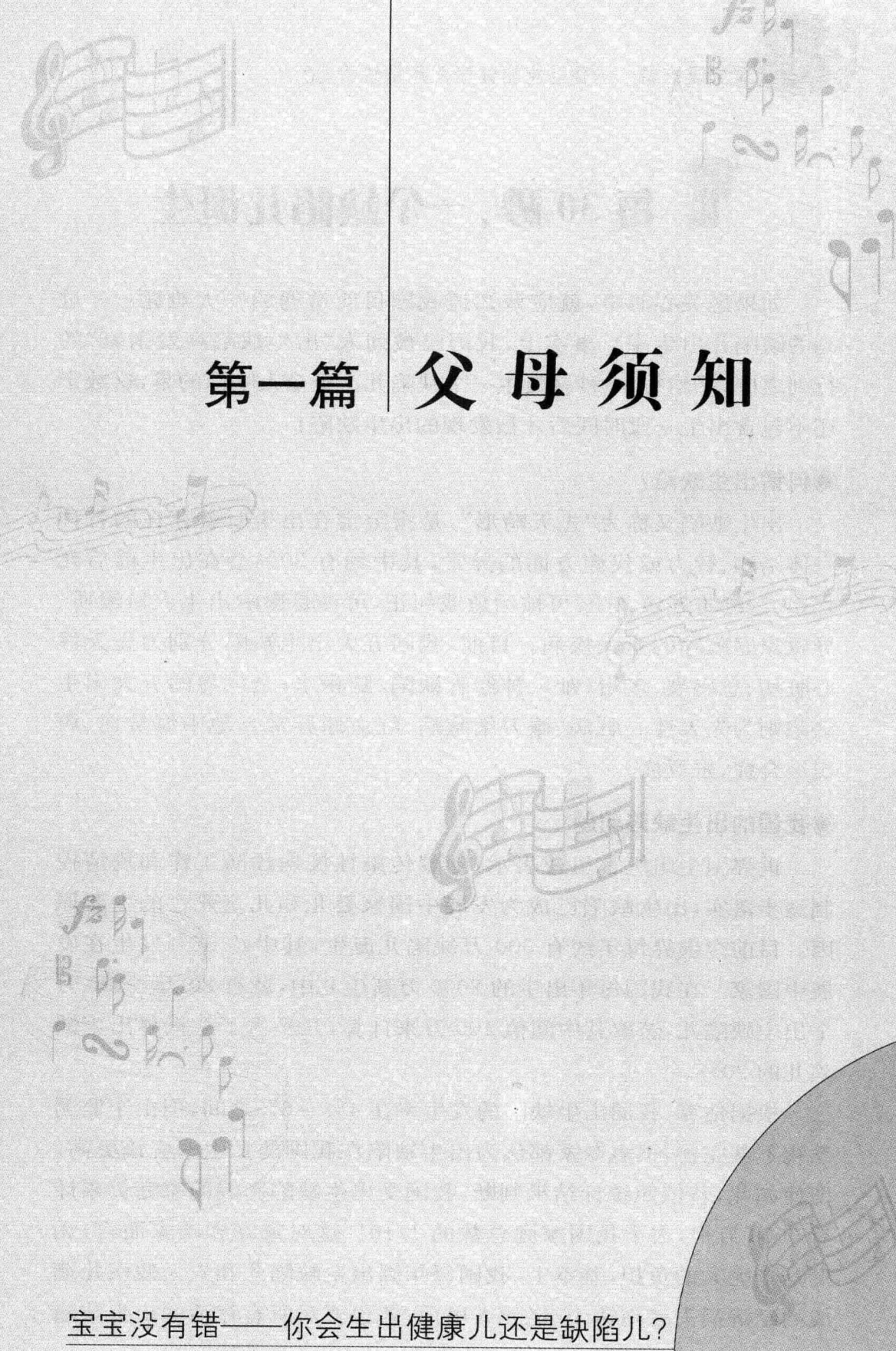
1. 只补充叶酸没有用 218
2. 让宝宝聪明健壮 223
3. 为什么味精罪大恶极？ 227

第二篇

1. 中国 30 城市母乳代用品市场状况调查报告 241
2. 美味的同时兼顾健康 252
3. 食谱食材功效查询表 253

第三篇

1. 这是你喝的水吗？ 258
2. 空气污染怎么办？ 260
3. 重金属怎么排？ 263
4. 让蔬果不再有农药残留 265

The background of the page is decorated with faint, stylized musical notes and staves. In the top left, there is a large treble clef and a staff with several notes. In the top right, there are more musical notes and a treble clef. In the middle left, there is a staff with notes. In the middle right, there is a staff with notes. In the bottom left, there is a staff with notes. In the bottom right, there is a large, dark, curved shape that resembles a vinyl record, with a staff and notes on it.

第一篇 父母须知

宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？



每 30 秒,一个缺陷儿诞生

如果您关心时事,就应该知道我国目前遭遇的一大难题——过高的缺陷儿出生率!事实上,我国已被列入“出生缺陷高发国家”的行列之中,平均每 30 秒就诞生一个缺陷儿。更令人吃惊的是,这数字还不包含出生一段时间后才被发现的出生缺陷!

●何谓出生缺陷?

出生缺陷又称为“先天畸形”,是指宝宝在出生时就存在的各种身体结构、智力或代谢方面的异常,其中约有 30% 会在出生前后死亡,40% 终身残疾,30% 可被治愈或纠正,可说是影响出生人口素质、导致家庭破碎的重大疾病。目前,我国五大出生缺陷分别为先天性心脏病、总唇裂、多指(趾)、神经管缺陷、脑积水;全世界的五大出生缺陷则为先天性心脏病、镰刀细胞病、红血球异常与地中海贫血、唐氏综合症、蚕豆症。

●我国的出生缺陷问题

世界卫生组织官员曾表示,随着传染性疾病预防工作和疫情控制逐步落实,出生缺陷已成为发展中国家婴儿和儿童死亡的主要原因。目前全世界每年约有 500 万缺陷儿诞生,其中约 85% 发生在发展中国家。在我国每年出生的 2000 万新生儿中,就有 80 万~120 万个出生缺陷儿,若取其中间值 100 万来计算,几乎占了全世界出生缺陷儿的 20%。

根据估算,我国出生缺陷的发生率在 4%~6% 之间,但由于监测系统不甚完善,很多专家都认为出生缺陷在我国的发生率应该更高。即使如此,若依照统计结果判断,我国受出生缺陷影响的家庭仍累计有 3000 万户,占了我国家庭总数的 1/10! 这对家庭和国家而言,无疑是个庞大的负担,基本上,我国每年因出生缺陷儿和先天残疾儿造成的经济损失就高达 10 亿元人民币;若想要对所有存活的出生缺陷



儿和先天残疾儿提供手术、康复、治疗和福利,则每年需投入 300 亿元人民币!

●面对出生缺陷的挑战

出生缺陷的发生其来有自,若将之视为无妄之灾那就未免显得在推托责任了。发达国家的经验显示,70%的出生缺陷都可以事先预防。据不完全统计,出生缺陷的发病率只要降低 1%左右,每年就可为国家省下 60 亿元的医疗费用。

有鉴于此,我国政府于 2006 年将 9 月 12 日定为“预防出生缺陷日”,希望能在 2020 年前将出生缺陷发生率控制在 3%以下,而卫生部也推出《孕前保健服务指南》,期望借此让预防工作在民间生根。

许多人认为,未强制要求婚检是导致出生缺陷比例上升的原因,然而广东省民政厅主管婚姻登记工作的负责人指出,新生儿缺陷发生率的增加与婚检与否没有必然的联系,因为婚检只是检查身体的基本健康状况,检查不出其他可能导致新生儿缺陷的问题,若要控制新生儿缺陷率,通过产前检查应更加合理有效。因此婚检不宜强制,但可提倡。

一般认为,造成出生缺陷的主要原因是“遗传”和“环境”,可如今因为遗传所造成的出生缺陷比例越来越低,环境的影响才是造成出生缺陷比例日渐攀升的罪魁祸首。因此,与其用各式各样的检查来亡羊补牢,不如积极改善环境,教导民众在污染渐多的环境中如何“趋吉避凶”,并帮助准父母们建立正确的观念,注重妇女孕前到生产的整体健康,为宝宝防患于未然,才是最根本的预防之道!



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？

2 缺陷与健康

或许是生物与生俱来的本能，生养健康的儿女是许多夫妇结合的一大愿望，然而出生缺陷摧毁了许多夫妇的美梦，变成他们一生都得背负的包袱，更是制造了许多破碎的家庭，让每一对夫妇避之唯恐不及……

其实只要我们回归自然，生下健康的儿女绝非难事；就怕你背离了自然之道，让孩子也必须承受你所种下的苦果。下面将指出造成缺陷儿的原因以及生养健康儿的方法，希望可以帮助各位准父母种下好的种子，成就美好的果实！

●造成出生缺陷的 25 个原因

导致出生缺陷的原因大略如下，在本书的第三篇中还将有更详细的论述。

(1) 错误饮食。应避免食用活力养生餐中的 12 项禁忌食物，避免高糖、高盐饮食，以免干扰身体机能的正常运作，使得营养素无法被身体吸收运用。

(2) 营养不良。据统计，智力低下者中有 70% 是因为母亲营养不良所致，而营养不足可能造成的出生缺陷，则因为所缺乏的营养素不同而有所不同。

(3) 食物有农药残余。可能导致胎儿骨骼肌肉、神经、外泌尿道、心血管等系统的畸形。

(4) 体内重金属残留。重金属污染可能使宝宝的基因密码突变，影响细胞遗传，导致畸胎或癌症的产生。

(5) 接触清洁剂、染发剂、化妆品等化学物品。借由皮肤的接触，可能导致女性皮肤、免疫系统、血液系统、神经系统和生殖系统受损，有的甚至会引发癌症或导致胎儿畸形。

(6) 接触塑料制品。塑料燃烧后产生的戴奥辛和多氯联苯，或是



使用塑料容器装盛高温、高油的食物溶出的邻苯二甲酸脂,都可能借由胎盘进入胎儿体内。

(7) 接触电磁波。可能会使睾丸染色体出现畸变和有丝分裂异常;孕妇在怀孕早期或妊娠前接受了短波透热疗法,胎儿就可能有出生缺陷。

(8) 接触微波。一项动物实验显示,微波对已孕育 8~10 天的老鼠胚胎有明显的致畸作用。

(9) 压力过大、情绪不佳。母亲有情绪问题,可能导致胎儿唇腭裂、先天性心脏畸形、神经线缺陷致脊椎裂、心智问题,严重的则影响脊椎导致瘫痪或智障。

(10) 抽烟。父母抽烟或是被动吸烟,可能使胎儿有罹患先天性心脏疾病、发育迟缓、智商低下、听力受损、先天性畸形、癌症、白血病、多重器官受损、呼吸道疾病等问题。

(11) 喝酒。母亲喝酒会影响胎儿的智能发育,也可能造成某些器官的畸形或缺陷,或是有心理障碍或心智发育迟缓、多动、心杂音、脐裂等问题。

(12) 使用药物或吸毒。用药者严重时会导致胎儿神经系统、脸部、心脏发育异常;吸毒则可能导致胎儿体重减轻、智力不足及中枢神经病变等。

(13) 水污染。若是甲基汞污染,可使胎儿的脑部发育受影响,轻者会生出先天性水俣病婴儿,严重的就生出死胎、缺陷儿。

(14) 空气污染。户外的空气污染,或是屋子内大规模装潢采用的不良材质(如甲醛),以及杀虫剂等化学化合物等都对人体不利。

(15) 噪音污染。孕妇长期处在这种环境,可能生出有情绪问题的宝宝,亦会影响到胎儿的听觉发育,甚至导致胎儿脑细胞的死亡。

(16) 放射线。孕妇若一次接受大剂量或多次接受 X 光的治疗,就有可能导致胎儿畸形。也有研究认为,X 光会对胎儿的智力发展产生负面影响。

(17) 高温。母亲接触高温(如泡温泉等),可能会使胎儿神经系统产生缺陷,如无脑儿、脊柱裂等。



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？

(18) 外力。孕妇出车祸、摔倒，或是怀孕初期接受羊膜穿刺、剖腹产等，都可能导致出生缺陷。

(19) 精子缺陷。因为男性的精子是人体分裂最快的细胞之一，一旦有害物质介入某个精子的分裂过程中引起突变，之后由这个精子繁衍的后代都会有缺陷。

(20) 产龄过大。精子和卵子老化，或是父母不良的饮食习惯和生活方式在经年累月累积后，导致了精卵品质的降低。

(21) 肥胖症。母亲有肥胖症，可能导致新生儿神经管缺陷，如脊椎裂开或脑缺陷。

(22) 妊娠糖尿病。母亲罹患此症，可能使新生儿有心脏肥厚、体重过重、缺氧、新生儿核黄疸等问题，也有新生儿因低血糖导致脑部永久伤害。

(23) 病毒与细菌感染。如风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等，都会导致胎儿畸形。

(24) 近亲结婚。某些遗传性疾病的致病基因是隐性的，当夫妇双方都带有这种隐性基因时，生下的后代就有较高的发病率。

(25) 基因突变。染色体受父母亲日常生活中的一些不良因素影响，使染色体的数目、结构发生变化，造成胎儿出生缺陷。

●生育健康宝宝的 12 种方法

应该从饮食、生活方式、运动、情绪等四大方面着手，方法大致如下：

(1) 提早准备。想要生出健康宝宝，父母亲平日就应该照顾好自己的身体，为宝宝的健康打下稳固的基础。如果平日的饮食习惯和生活方式不良，最好在怀孕前半年至 1 年就开始调养自己的身体。

(2) 多喝好水。避免饮用遭受污染的水源，建议每天饮用 3000 毫升以上的好水，改善体质。

(3) 采用健康饮食。健康饮食能提供均衡的营养，改善体质，强化免疫系统，也能在最自然的状况下让体重维持在理想状态。

(4) 保持良好情绪。母亲保持好的情绪就是对胎儿最好的胎教，



影响相当深远。

(5) 远离烟、酒、药、毒。这几样东西对身体都是有害无益,为了宝宝千万要戒掉。

(6) 远离重金属之害。重金属之害防不胜防,除了选择食材和饮水时要特别小心外,可以利用高分子水溶性几丁聚糖排除毒害。

(7) 远离农药之害。最好自己种植蔬果,或是食用信得过的农家食材,否则就采用适当的臭氧技术解除农药残留的毒害。

(8) 远离空气污染和噪音。空气污染和噪音等环境污染非一人之力可以改变,建议根据居家状况采用戴口罩、装设隔音设施等方式进行改善。

(9) 避免不必要的产检。超声波、羊膜穿刺等并非必要性产检,若要进行最好善加斟酌。

(10) 选择恰当的生产方式。生产过程中,外力介入、情绪压力、体力不支、药物作用等,都可能导致不良后果,因此产妇在生产前宜多方比较。

(11) 避免接触致畸因子。塑胶、清洁剂、电磁波、微波、高温、外力、疾病感染源等,都应多加提防。

(12) 避免近亲结婚。近亲结婚使遗传性疾病的发病率大增,许多国家都立法禁止。



宝宝没有错——你会生出健康儿还是缺陷儿？

浅谈优生优育

怀孕期间的营养，除了能帮助孕妇利用这段时间把自己的身体调好之外，还有一个最重要的贡献，那就是——供应胎儿需要的一切。如果是不孕的夫妇，在孕前积极地改善饮食、注重营养，也对受孕有很大的帮助。

●营养与不孕症

怀孕前若要调养身体状况，一般建议至少要3~6个月，之后怀孕的机会就会大大地提升。若是曾经有过小产（流产）经验的人，更需要调养身体。有一对夫妻结婚将近10年都没有生小孩，在他们尝试改变饮食跟生活方式后，没想到这个问题竟然迎刃而解了。

●关于缺陷儿

对于女人来说，怀孕的历程就是生死挣扎的过程。怀一次孕，几乎就生死挣扎一次。因此在这样的历程中，先生的合作与支持就显得特别的重要。若是婆婆、公公也一起支持媳妇就更好了，因为这个使命是很重大的。

至于为什么会生下畸形儿，如果以夫妇双方的状态去衡量的话，很多时候丈夫要比妻子负更大的责任。很多夫妻生下不正常的孩子时，母亲都会自责不已，甚至要承受许许多多的责难，这对母亲来说是相当不公平的。事实上，有很多资料都可以证明，父亲更需要为生下畸形儿负责。

很多小孩生下来之后，体质异常地差，为什么会这样呢？最主要的原因在于——怀孕时父母亲的精子跟卵子就已经有问题了。如果父母亲本身的身体状况不佳，却依旧生儿育女，就很可能祸及第三第四代，而这第三第四代如果也不改进，那就会祸及千秋万代，影响非常深远！假设这样一代接一代地影响下去，你的民族可能就要成为少数民族了。每隔一二年我就会去探访落后地区的少数民族，有



些民族只剩下 2000 多人,为什么会有这个现象?其中一个原因可以追溯到怀孕前父母双方的身心状态,身心状态不好,就会导致他们生下的孩子一代比一代差,再加上恶劣的生活环境,影响就更大了。

现在很多孩子,身体和心理的素质都越来越差,都与这些原因有关。另外有很多错误的怀孕和哺育观念,使得孩子一生下来就成为父母亲沉重的负担,事实上,这都是因为父母亲不注意造成的,也可说是“无知”惹的祸。

●怀孕前的准备

怀孕前父母亲的身体越健康,孩子获得的健康保障就越大。

为什么很多妇女怀孕之后“害喜”的现象很严重?“害喜”其实是孩子在告诉你:“妈妈,你给我的这个环境不好,不适合我生长。”他在里面住得不舒服,所以就反应出来,想将不利于他成长的因素改变。所以常有人说:怀孕是女性重新调整体质的大好机会。妇女一生之中总共有 3 次极佳的调整体质时机,分别是初潮时、怀孕时以及更年期时。因此怀孕时最好趁机调养好身体,之后一定能受益无穷。

有另一对夫妻,太太连续怀三胎、流三胎,不知为何都无法保住,但在改变所有的生活方式和饮食习惯后,现在他们已经拥有 3 个小孩了。像这种胎儿总是保不住的状况,就是因为身体的体质太差了,根本不适合孩子在体内生长,使得胎儿在 87 天内(约 3 个月)就夭折了,有的甚至在 2~4 周之内就自然流掉。很多夫妇会因此而感到遗憾不已,但其实这是人类的一种天然保护,否则胎儿一开始就有问题还继续发育下去,生下来就极可能是缺陷儿。

一般建议,活力养生餐最好吃 21 天。其实 21 天是初步见效,让你有决心再吃 4 个月;如果想要怀孕,至少要吃 3 个月,把身体先清干净。有一些人在实践时只吃养生早餐,午餐、晚餐仍然随便乱吃,这样效果就相当有限。所以请给自己 3~6 个月的时间,把身体清理干净,这对你们自己帮助很大,对于孩子更有深远的影响。

至于要知道身体是否清干净了,观察一下粪便就可知道。当身体清得很干净的时候,粪便的形状会很完整,就像一根香蕉一样,而