怀孕百科知识

烨子 辑编著

金城出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容提要

拥有一位健康而又聪明的宝宝，是每一位做妈妈的共同心愿孕育宝宝是个漫长的过 程，同时也是一项激动和崇高的希望工程，那么年轻的妈妈们应该在孕前作些什么样的思想 准备呢？人在怀孕中，最需要关怀了。尤其是获取各方面的知识，比如，营养啊，胎教啊，锻炼啊等。本书为你提供了各方面的知识，真是一册在手，打肚大不愁……

目摇摇录

第一篇摇孕前知识必读

拥有一位健康而又聪明的宝宝,是每一位做妈妈的共同心愿孕育宝宝是个漫长的过程,同时也是一项激动和崇高的希望工程,那么年轻的妈妈们应该在孕前作些什么样的思想准备呢?

一、宝宝优生基本常识 …… 员
二、宝宝遗传的基本知识…… 圆
三、孕好宝宝的知识必读…… 猿
四、预防胎儿畸形的知识准备…… 缘
五、哪些情况不宜怀孕…… 远
六、孕期有关知识准备…… 苑

第二篇摇十月怀胎妈妈须知

“可怜天下妈妈心,十月怀胎见真情”在孕育自己的宝宝之前,年轻妈妈们应当了解十月怀胎过程中胎儿各个时期的特点;了解优生宝宝的一些先决条件,为将来宝宝优生作一些力所能及的准备。

一、纷繁复杂的十月变化…… 苑

二、胎儿胎盘的特定功能…… 愿
三、羊水和脐带有何作用…… 怨
四、大、小问题胎 …… 怨
五、胎动是胎儿安危的信号…… 怨
六、何谓过期妊娠、多胎妊娠、高危妊娠 …… 员员
七、流产与保胎常识 …… 员园
八、危险的子宫以外的怀孕 …… 员员
九、常见的怪胎有哪些 …… 员猿
十、谨防胎儿臀位 …… 员愿

第三篇摇孕早期小百科知识

一个孩子,对初为父母的年轻夫妇来说,那是他们爱情的结晶,情感的延续。而对于年轻的妈妈来说,十月怀胎的过程无法用语言概括和描写,伟大的母亲们都知道,那是一个艰辛的过程,其伟大的幸福使命感即将从这一时期开始。

一、孕早期的基本常识 …… 员园
二、孕妇孕期保健须知 …… 员怨
三、孕早期胎儿有何特点 …… 员怨
四、孕早期的营养原则与饮食调节。 …… 员猿
五、孕早期特别注意事项 …… 员苑

第四篇摇孕中期孕妇须知

现在你的宝宝已稳坐‘ 中军帐 ”,年轻的妈妈应该在这一时期感觉到宝宝的那种活泼劲儿,他(她)时而会以一种运动的方式与你交流着,那种将做妈妈的幸福感和使命感也尽在不言中。

一、孕中期应作何产科检查 …… 员园
二、孕中期胎儿有何特点 …… 员愿
三、孕中期饮食与营养有何要求 …… 员苑
四、如何在孕中期进行科学胎教 …… 员园
五、孕中期特别注意事项 …… 圆员

第五篇摇孕晚期孕妇须知

随着宝宝的逐渐长大,妈妈的承受压力在增大,这也是宝宝在考验妈妈耐力的时候。不过,请相信妈妈早已把对宝宝那份真挚的爱化成了动力,再苦再累又何妨呢?可怜天下娘亲心哪!

一、孕晚期应检查什么 …… 圆园
二、孕晚期胚胎有何特点 …… 圆源
三、如何处理孕晚期出现异常情况 …… 圆苑
四、孕晚期饮食与营养 …… 圆愿
五、孕晚期特别注意 …… 圆园

猿

需要全本请访问 www.ertongbook

第六篇摇产期及产后期须知

宝宝再过一段时间就要降临到这个世界，作妈妈的你肯定在脑海里早已勾画出他（她）那可爱的样子了为了迎接宝宝的出生，年轻的父母打算准备一些什么样的礼物送给自己那初次见面的心爱宝宝呢！

一、产期知识必读 …… 圆
二、产褥期有关知识 …… 圆
三、哺乳的基本知识 …… 圆
四、有关婴幼儿的护理基本常识 …… 猿
五、看护好你的小宝宝 …… 猿
附录一 :富含微量元素、维生素的食品表…… 猿
附录二 孕妇所需营养素每日供给量标准参考表 …… 猿
附录三 孕产妇食用的部分食物热能和营养含量表 …… 猿
附录四 妊娠期间常见症状及常见病的处理 …… 猿
附录五 孕期药物服用分类参考表 …… 猿

源

第一篇摇孕前知识必读

拥有一位健康而又聪明的宝宝，是每一位做妈妈的共同心愿。孕育宝宝是个漫长的过程，同时也是一项激动和崇高的希望工程。那么年轻的妈妈们应该在孕前作些什么样的思想准备呢？

一、宝宝优生基本常识

孩子的人生过程，始于一个精子细胞和卵子细胞的结合。从母亲受孕的一瞬间，生命就开始了它的发展过程。大约 [illegible] 天左右，随着第一声清脆的啼哭，这个小生命便来到了人间。二十几年后，当他（她）到了“ 男大当婚，女大当嫁 ”的青春妙龄时，

便要结婚成家。随着又一声婴儿的啼哭，一个小生命也降临人间。这就是人生交响乐中永不间断的旋律！

年轻的伴侣——未来的父母，当你们结合在一起时，也许有过种种美好的憧憬，诸如幸福、美好、和谐，乃至共同的理想抱负等。但是，最为迫切的一定是盼望能生个健康、聪明的孩子，希望他（她）能集中你们夫妇的一切优点，摒弃双方的不足，希望他长大之后能成为祖国的有用之才。遗憾的是，在生育子女这一问题上，至今还是不尽人意的。人类在漫长的进化过程中，不但创造了无与伦比的文明，开辟了人类的天地，同时也更加完善了自己，培育出一代又一代才智超群、出类拔萃的天才。然而，人类也在捉弄着自己，由于违反生命科学的规律，伴随着神童和天才的是层出不穷的白痴和傻瓜！

孕育生命是一个十分复杂的过程，它决不是简单的男女两性的结合，它涉及到社会学、心理学、生理学、医学等诸多学科。“马马虎虎生孩子”，“糊里糊涂当父母”的观点和做法是十分有害的。[illegible]年高尔顿首先提出了优生学，即“生得好”，它包括了配偶的选择，最佳怀孕期和受孕时机的确定，婚前夫妻的身体状况和心理准备，婚前检查等。

随着现代优生学的发展，使“生优”的幻想逐步变成现实，然而优生愿望只有通过未来父母的身体力行才能卓见成效。生育不只是始于卵子和精子结合的纯生物学过程，而是把自身的一切优秀基因，作为幸福的“种子”献给后代，附着种种美好憧憬的神圣责任。欲为父母者，在孕前就要做好优生优育准备。

从家庭社会学的角度来看，生育观念的变革从来是社会经济和社会生产力发展的产物，并进而影响着生育伦理的内容。譬如现代生育观念所包含的生育目的、生育数量、子女血统和子女性

别等，都程度不同地说明人类生育不仅不是夫妇孤立的行为，而是深刻地接受着社会经济、文化、政治等各种因素的影响和制约。因此，从小家庭的局限性中走出来，而从社会行为的角度多做一些度量是十分必要的，它将有助于我们协调好个人生育与国家需要、生育时机与事业进取的关系。

员援晚婚晚育有利于优生

青年男女到了一定的年龄就要谈情说爱，进而结婚、组建家庭。这是一种正常的生理和社会现象，它促进了种族的繁衍和社会的正常发展。

那么多大年龄结婚最为理想呢？

现实生活中，特别是在农村，不少的家长在孩子员愿~圆园岁的时候就开始张罗了，认为孩子大了，早恋爱、早婚嫁、早安心。其实不然，早恋、早婚对男女双方，对今后孩子的生育、成长是极为不利的。虽然男女的性的发育已经成熟，具备了结婚生育的生理条件，但全身各器官和细胞仍在发育阶段，尤其是性腺和生殖器官尚未完全成熟，而且心理、文化教养及情感上、思想上都不甚成熟。随着年龄的增长，这些方面都还会发生比较大的变化，此时若过早地步入为人父母的行列，必然伴随着诸多幼稚的考虑，为以后稳定的家庭埋下不和睦或离异的祸根，这对孩子的身心发育本身就是一个不良的刺激。早婚，由于一无性知识，二无避孕措施，加之青年男女的性机能及体格的发育还没有完善，尤其是女性，婚前同居、怀孕、流产对身体损伤较大，甚至会因此造成终身不孕。胎儿的正常发育是依赖母体营养供应的，而母亲自己尚未完全成熟，是难以承担孕育胎儿重任的。这不仅不能保证胎儿的健康发育，造成孩子的先天不足，还会损害男女

青年自身健康。医学实践也证明：早恋、早婚、早孕者的生殖器官和骨盆没有完全发育成熟，分娩时常出现宫缩无力、胎位不正、产后出血、产后虚弱等病症。且过早的为人父母，也难以胜任抚养教育子女的任务。早婚有损于父母，也有损于于女，影响两代人的身心健康。但也不提倡过晚的婚育，因为父母年龄过大，身体体质随之下降，抵抗力减弱，同样会影响虎子的身体健康，且出生先天愚型患儿（病呆儿）的机会增多，另外对孩子的抚育上也会颇感精力体力的不足。一般来讲，女青年的生育年龄不要超过 猿园岁，尤其不要超过 猿缘岁。

我国宋代妇科专家陈子明指出“ 男虽十六而精通，必三十而娶，女虽十四而天癸（月经）始至，必二十而嫁，皆欲阴阳充实，然后交而孕，孕而育，育而子坚壮强寿。”我国婚姻法规定：女性满 圆园周岁，男性满 圆缘周岁方可结婚，这是法定婚龄最低线，但不是结婚的最合适、最理想的年龄。适宜的择偶年龄应比法定婚姻年龄略晚一点为最好。科学验证，最佳年龄应该是圆原岁左右，因为此时男女青年思想、心理、情感都趋于成熟，生活、工作比较稳定。特别是生理和性机能发育完善。圆原岁左右是生殖力最旺盛的年龄，精子和卵子的质量也很高。据医学上统计，这个时期难产发生率最低，孩子的体质最好，先天畸形的孩子也最少。从优生学观点来看，这是最佳结婚年龄，也是生育后代的最佳年龄。另外这个年龄结婚，由于夫妇双方已比较成熟，已善于理家和正确地解决家庭矛盾，这不仅对家庭的稳定性有利，且对后代的优生优育也大有益处。理想的婚龄应是：女性圆缘~圆愿周岁，男性 圆愿~圆怨周岁。

圆暖父母的血型有利于优生

一般青年男女在恋爱时多注意的是对方的容貌、家庭、文化、性格等，而对血型的考虑很少，甚至是不予考虑。可是当你们恋爱成功，就要步入婚礼的殿堂之时，就有必要了解一下对方的血型。因为你们的血型是否配合与能否优生有一定的关系，了解彼此的血型也有利于防范“劣生”。

根据科学研究，人类有圆缘个以上在遗传上独立的血型系统。在我国最为常见的是粤月韵血型系统，它与新生儿溶血症关系最密切、粤月韵血型系统共有源种血型。这里牵涉到两个概念，弄懂了就自然记住了。一是表现型，二是基因型。粤型血者红细胞膜上有粤抗原，而血清中无粤抗体，只有月抗体；月型血者则是红细胞膜上有月抗原，而血清中无月抗体，只友粤抗体；粤月型血者则红细胞膜上同时有粤、月两种抗原，而血清中既无粤抗体又无月抗体；韵型血者红细胞膜上既无粤抗原，又无月抗原，而血清中却有粤、月两种抗体。红细胞膜上的抗原由什么决定的呢？这就涉及基因型了。每种抗原由一对基因决定。粤抗原由两个显性基因陨陨或一个显性基因陨和一个隐性基因蚤(陨蚤决定；同理，月抗原则由陨陨或陨蚤决定，粤月抗原则由陨陨共同决定；韵型血因无抗原，其基因型则为蚤蚤。每一个个体的血型都是由两个基因决定的，根据遗传学上基因分离的原理，知道了双亲的血型，便可推测出子女可能的血型了。

表员-员遥 血型的遗传关系婴儿可能的血型

双亲的血型	婴儿可能的血型	婴儿不可能的血型

需要全本请访问 www.ertongbook.com

粤伊粤	粤援韵	月援粤月
粤伊韵	粤援韵	月援粤月
粤伊月	粤援月援粤月援韵	原
粤伊粤月	粤援月援粤月	韵
月伊月	月援韵	粤援粤月援
月伊韵	月援韵	粤援粤月援
月伊粤月	粤援月援粤月	韵
粤月伊韵	粤援月	粤月援韵
粤月伊粤月	粤援月援粤月	韵
韵伊韵	韵	粤援月援粤月

如果 粤月韵血型不合怎么办？子女的血型可能与父母的血型不同，这是经常会出现的现象。比如：母亲为 粤型，父亲为 月型血时，则子女的血型有四种可能即：粤、月、粤月、韵型；母亲为 月型，父亲也是 月型血时，则子女中可能是 月型，也可能是韵型血，这是基因的分离规律在起作用，上述亦属正常现象。但在出现下属现象时情况就不同了，当母亲为 韵型血，父亲为 粤、月型或 粤月型血的时候，容易导致新生儿溶血、死亡及产妇流产的现象，称之为 粤月韵血型不合。这是什么原因呢？以父亲为 粤型血，母亲为 韵型血，孩子为 粤型血为例：由于具有 粤型血的胎儿，其红细胞膜上就存在抗原 粤，它能刺激母体产生相应的抗体 粤，抗体 粤通过胎盘便会进呻胎儿体内，并与抗原 粤发生作用，产生凝结现象，从而引起胎儿溶血。这是很危险的，需采取相应的措施，方可转危为安。同理，胎儿为 月型血时，也会由于 粤月韵血型不合产生溶血。

但是，并不是所有的 粤月韵血型不合者都会发生胎儿溶血症的。有三种情况：一种为母体产生的抗体 粤或抗体 月含量甚少，

不足以与胎儿大量的抗原 粤或抗原 月产生抗原抗体的凝结，因而胎儿不会发生严重溶血反应；二为胎儿血液中含有可溶性物质，能将母体产生的抗体 粤或 月及时溶解掉，亦不会发生溶血；三为初产妇第一胎，一般也不易发生溶血症，这是由于头一胎母体血液中还没有因胎儿抗原引起的抗体产生所致。

在分析了上述情况之后，青年男女就应该明白：择偶时，了解清楚对方的血型情况是很必要的了。但不是说 韵型血女子就绝墩不能与 粤 月型，尤其是 粤月血型的男子婚配，而是提醒要考虑到这方面的因素对后代的影响。如果一位 韵型女子和 粤型、月型或 粤月型的男子结为夫妻，为避免不必要的后果产生，而达到优生之目的，应注意下述几个方面：

结婚后应计划怀孕，避免第一胎做人工流产手术，一旦怀孕则应禁止房事；有过流产、早产、死胎或是新生儿黄疸史的妇女，再次怀孕前应到医院做血清中 遭鄙抗 粤出）抗体测定；怀孕后，母儿血型不合，孕妇应定期产前检查，一般采用中西医综合治疗；新生儿出生后检查血型、血常规、血清抗体等。据检查结果可进行蓝光照射，输换血等治疗。

砸臊血型不合怎么办？在人的血型中，砸臊因子的特性也是青年朋友择偶时需要注意的一个问题。随种族不同而有所差异，我国大部分的汉族人群中，怨豫以上的人红细胞中都含有 砸臊因子，而有些少数民族不含 砸臊因子的人占有相当比例，如苗族多达 员缘援猿豫，塔塔尔族占 员缘援愿豫。我们将红细胞中含 砸臊因子的称为 砸鄹阳性，不含 砸臊因子的称为 砸鄹阴性。

当 砸鄹阳性的男子与 砸臊阴性的女子（极少见）婚配育子，所怀上的孩子的血型有两种情况：可能是 砸臊阴性，可能是 砸臊阳性，前者问题不大，后者由于与母亲 砸臊血型不合，极易造成

不良后果，最严重的危害是“ 砸粟溶血症 ”，由此可能造成流产、死胎、黄疸、贫血、智力障碍、先天性心脏病和新生儿死亡。为什么会这样呢？主要是胎儿的红细胞中的 砸粟抗原会刺激母体产生抗 砸粟物质，此物质通过胎盘进入胎儿体内，与抗原产生反应，从而导致胎儿的红细胞溶解破坏。这种情况在国外及少数民族中较多见，但在汉族中则少见，但并不是不可见。若万一不幸碰上了，如您预先懂得一些这方面的知识，便可及时采取措施，避免严重后果出现。具体做法如下：

（员 婚前阶段就彼此了解对方的 砸粟血型的特性，做到心中有数。

（圆 提前发动分娩；“ 砸粟溶血症 ”一般说来发生在妊娠的第 远个月或第 苑个月，若能在胎儿能成活时，第 远个月或第 苑个月之前，提早娩出，可以避免孩子或减少孩子受母体的抗 砸粟物质的侵害，保证孩子的健康。

（猿 换血疗法：孩子出生后要做血型检查，如果发现孩子的血型为 砸粟阳性，并受到了母体抗 砸粟物质的侵害时，要及时采取换血疗法，即将孩子体内的血液全部用“ 新 ”的血液取而代之，以此来挽救孩子。当然，这是在孩子受到的侵害行为严重时采取的措施，临床上通常还要配合一些其它疗法。

猿援谨防夫妻有相同遗传病

同病相怜通常是指患有同类疾病的人相互间由于同情和怜悯，这是无可非议的。可是由此进一步升华为爱情，由“ 同病相怜 ”发展为“ 同病相恋 ”，乃至结婚生子就十分不可取了。因为“ 同病 ”也可能是同患某种遗传病，若相恋婚配，所生子女也有患同类遗传病的可能性。这种情况并不少见，结果他们曾憧

憬的“ 幸福 ”被灾难所替代，因为所生育的子女很可能成为这个家庭中第三个同病患者。例如：遗传性聋哑的男女婚配，其子女也可能是聋哑儿（有 圆豫的机会）；同患精神病的男女通婚，其子女发生精神病的机会高达 远遐豫。为什么患同种遗传性疾病的男女通婚，会生出患有同样疾病的子女呢？因为患同种遗传病的双方由于具有相同的致病基因，婚配后相同致病基因相遇的可能性大大增加，子女从父母双方获得致病基因的机会也就多了，甚至比近亲婚配夫寝生下患病子女的机会还要多。由于遗传病患者特殊的社会地位，“ 瘸子娶瘸子 ”、“ 哑巴嫁哑巴 ”即“ 瘸驴配破磨 ”的通婚模式在我国很常见。这是十分不利于优生，影响民族素质的。为了您的后代，劝君同病莫相恋，莫婚配。若执意要结婚，婚后也不要生育，已经结婚并生了一胎残疾儿的夫妻，不能以“ 照顾 ”、“ 同情 ”的名义再获准生第二胎，因为第二胎同样有极大的可能也是残疾儿。

源援近亲结婚有碍优生

话说清末三代皇帝：同治、光绪、宣统隋侄三代均无子嗣。一时之间，紫金城内上下恐慌，“ 宫中无婴啼，”便无法实现父传子位的皇室继承，不得不从旁系宗族中选定皇位继承人而行“ 兼祧之制 ”。皇帝山珍海味的营养，为何会没有龙种？原因就在于近亲婚配。咸丰死后，经“ 辛酉政变 ”上台的慈禧“ 垂帘听政 ”，为巩固自己的统治，先将胞妹指婚给咸丰胞弟奕环，鉴于同治帝死后无子，慈禧又将奕环之子，即她的亲外甥光绪立为皇帝。为了亲上加亲，还亲自作媒把胞弟副都统桂祥之女嫁给光绪，即隆裕太后。光绪死后无子，她又将外甥光绪帝的胞弟载淳之子溥仪立帝，溥仪仍无子。“ 宫中无婴啼 ”其原因概出于这种

“亲上加亲”的近亲婚配。

我国婚姻法明文规定：属于直系血亲和三代以内旁系血亲的禁止结婚。

由于社会的进步和科学的发展，人们对近亲婚配有了认识，但还存在着一定的模糊意识，主要表现为：

①堂兄妹结婚历来受到谴责，认为属于“乱伦”行为；而表兄妹结婚却自古盛行，已成定俗。素有“姑舅亲，亲上亲，打断骨头连着筋”的民间俗语。其实，这是我国封建宗族和夫权制度以及男尊女卑思想的产物，是科学落后的统治阶级为维护宗族势力而推行的愚民政策的结果，是一种违反科学规律的讹传。这种历史错误，几千年来对我国人口质量曾经起了很大的消极破坏作用，有资料统计说明：各种先天性缺陷患者大部分是出自各类近亲结婚的配偶。正在恋爱的表兄妹应果断结束恋爱关系才是明智之举。

②认为近亲结婚的危害不是绝对的。非近亲配偶生出的孩子不一定是聪明健康的孩子，近亲配偶生出的孩子也不一定个个残缺痴呆，这是一种模糊观念。不可否认，这种情况是的确存在的，但遗传病的发生是十分复杂的，其重要和具有普遍实际意义的原因则是近亲婚配因致病基因互相遇合，而发病的可能性与非近亲结婚者所生后代相比普遍要高十几倍到几十倍，故我们在认识这个问题时，绝不能用个别代替一般，用少数人的例子来代替普遍规律，拿自己后代子女的生命、健康去冒险。应当想到：“一婚造成百年累”的危险性，这不比患癌症、艾滋病，它们虽然十分可怕，但患者本人一旦死亡，此病便告结束，并不具有遗传性而祸及子孙后代。近亲结婚所致的遗传病可是世世代代相传的事，关系到下一代，甚至下几代的健康和繁荣。故劝您要冷静

思考，切不可感情用事。试想一下，若由于当时的感情冲动草率婚配，将来生个病残痴呆的孩子出来，“ 养之不能，弃之不忍 ”，对国家、家庭该是多么大的负担呀！

其实，人类对近亲婚配的危害的认识也是有个痛苦过程的。伟大的进化论创始人达尔文既是近亲婚配危害的提出者，又是近亲婚配的受害者。他本人一辈子从事生物进化论的研究，却未能摸透人类本身生殖的奥秘和遗传病与近亲婚配的关系，从而受到了遗传规律无情的惩罚。他与亲舅舅的女儿文玛从小青梅竹马，长大情投意合，婚后幸福美满，谁也没有意识到表姐弟这种近亲结合会带给他们不幸。他们夫妻俩共生下 远个孩子中，竟有 猿个早夭，猿个终身不育。起初，达尔文对此还百思不得其解：他们夫妻二人身体都很健康，没有任何生理上的疾病，何以孩子们如此伤残呢？直到晚年，达尔文在研究植物进化时，发现“ 异花授粉 ”比“ 自花授粉 ”结出的果实优越得多，而且自花授粉的植物常常被淘汰，他才恍然大悟，与表姐的近亲婚配是造成后代伤残的根源，夫妻俩忏悔不已，可是为时已晚。于是，他把这一深痛教训写进了论文以供后人借鉴。这一思想也促进了其表兄高尔顿“ 优生学 ”理论的提出。

缘爱婚前一定例行检查

青年男女相恋，乃至确定关系陶醉在绵绵的爱情之中时，不知你对他（她）的身体状况是否有所了解？恋爱双方除了对各自的性格、爱好、行为习惯、工作、家庭……等情况要进行了解外，身体状况如何也应该是了解的重要内容，因为父母双方的身体素质对后代有着很大影响，可以说父母健康是优生的前提。如何能更真实、准确掌握对方的身体情况呢？可以从以下几方面着

需要全本请访问 www.ertongbook.com