

上篇

优 孕

一、青年父母在怀胎前后的思想、 物质准备

“十月怀胎，一朝分娩”，宝宝的出生是幸福家庭中最大的喜事。为了迎接未来的新成员，夫妻双方在精神和物质上应共同努力，积极准备。

当一个年轻的女性进入人生中最为重要的时期时，个人的地位由于一个小生命的孕育而更为重要和崇高起来，因为他（她）寄托着多少亲人的美好梦想……。因此，为了这个小生命的降临，努力做好一切准备，特别是不要由于无意的（甚或无知的）行为伤害了他（她），因为一旦铸成大错，后悔将是毫无用处的。

首当其冲的是未来的母亲，必须在思想上作好充

分的准备，要对怀孕和分娩要有正确的、科学的认识。生儿育女繁衍后代是妇女责无旁贷的天职，怀孕、分娩是非常正常的生理过程；怀孕期间及临产时的不适是可以忍受的。正是母亲付出的辛苦，才会给你带来可爱的新生命，这种快乐是不可言喻的。而丈夫所面临的角色转换，也是他一生中最为欣慰的时刻，家庭和社会赋予他的责任，因此而显得具体而崇高起来。

那么，在妇女怀孕前后究竟应注意哪些问题、作哪些准备呢？下面我们分五个方面来进行讨论。

（一）患什么疾病的人不宜生育

一般来说，凡是给孕妇或胎儿带来不良影响的疾病，在未治愈前都不能怀孕。否则，在患病期间怀孕，会使病情加重，并影响胎儿的生长发育，严重的会因怀孕、分娩造成生命危险。对于患有严重的心脏病、高血压病、肝脏病、肾脏病、糖尿病、结核病、骨质软化症、恶性肿瘤、严重贫血、精神病以及身体比较虚弱的妇女，均必须坚持避孕，待疾病治愈后，身体恢复了健康，再考虑怀孕。

另外，第一胎患了葡萄胎，经刮宫治愈后，也要坚持避孕 2 年；患有某些遗传性疾病的人也不宜生

育，以免影响下一代健康。

（二）怀孕前后多检查有利于防止畸形儿出生

怀孕前检查，其实在男女双方结婚前就已经开始。我国规定，结婚前男女双方应进行全面系统的健康检查。新组建的家庭，犹如一座绚丽的小厦，婚前检查就是为其奠定基础，无地基的楼阁，无论多么富丽堂皇，均有倾倒之危。

正规的婚前检查，可了解男女双方有无不符合婚姻法的规定，是否适合婚配，是否具备正常夫妻生活的能力。智力低下、先天痴呆、生殖器畸形（尿道下裂，先天性无阴道等）均不具备结婚条件。生殖器缺陷经矫治后方可结婚。

通过婚前检查，还可了解双方有无可传染给对方的急、慢性传染病及性传播疾病。有上述疾病的人在未治愈或病情未稳定前，均不宜婚配。否则婚后会使病情加剧或传给对方或在妊娠、分娩、哺乳的过程中传给子女。

婚前检查又可了解男女双方有无遗传病，是否为遗传病的携带者。可从医生那得到有关遗传病的知识和指导，使有可能生出遗传病患儿的夫妻及早明白其中道理，婚后提前采取阻止遗传病延续的可行措施。

有些人，出于某种原因，往往回避检查，其实这不论是对自己，还是对家庭，对国家都是不负责任的。

十月怀胎，一朝分娩，母亲艰辛地孕育胎儿 10 个月，希望能获得一个健康聪明的孩子。然而，总有少数母亲得到的是“残次品”——出生缺陷儿，有的是以躯体形态异常为主的先天畸形，有的是因代谢功能缺陷所致的先天性智力低下等。严重的躯体畸形，在分娩以前即可通过先进的检测手段发现，而有些较小的、非致命的出生缺陷，在出生后几个月甚至几年才逐渐表现出来。造成出生缺陷的原因，除了遗传因素之外，母亲在妊娠期间感染了各种致病微生物，并通过母亲传播给胎儿，也可使胎儿造成各种畸形。

宫内感染中以病毒感染为主，由于胎盘的屏障作用，一些大分子物质不容易通过胎盘，而分子量较小的病毒及部分寄生虫，则可以通过胎盘感染胚胎或胎儿，常见的有巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒、乙肝病毒等，寄生虫中以弓形体感染最为多见，医学上将以上几种病原体称为“Torch”。

那么，一旦孕妇感染了 Torch 以后，是不是胎儿都会遭殃、都会受到感染呢，回答是不一定的，一方面，由于胎盘的存在为胎儿筑起了一道天然屏障，而

且母亲体内产生的免疫蛋白对胎儿也有一定的保护作用。另一方面，在特定的时间内，胚胎对外界反应可以无动于衷，不敏感，即使母体受到感染后，胎儿也不一定受连累，据统计，母体感染了巨细胞病毒后，约有 33.33% 的胎儿受染，而且以怀孕早期感染对胎儿的影响较大。1964 年，美国风疹病毒大流行，次年有大量畸形儿出生，特别是母亲在妊娠 1~3 月感染了风疹病毒后，畸形儿的出生率高达 50%。对弓形虫感染的调查表明，怀孕早期感染了弓形虫后，有 26.31% 的胎儿受染。由于胎儿受到 Torch 感染的时期不同、类型不同，因此所出现的征象也不同。怀孕中、晚期感染后，出生缺陷的发生率约 5%。怀孕早期感染后，出生缺陷发生率高，缺陷严重。如怀孕早期感染了巨细胞病毒、单纯疱疹病毒及弓形体后，可发生流产、死胎。此外，上述病毒还可影响胎儿的中枢神经系统发育，引起无脑儿、脑积水。还有的新生儿出现先天性耳聋、先天性视网膜炎，有的婴幼儿出现轻度智力低下等。有些动物可能携带弓形体，所以妇女怀孕前后要远离家养宠物，如猫、狗等。

孕妇感染了风疹病毒后，往往引起多种畸形，最常见的是先天性白内障、先天性耳聋及先天性心脏

病，以上三种称为先天性风疹综合征，由于风疹病毒感染具有潜伏性，不能在短时间从人体内完全排出，对人体的损害呈持续性和渐进性，有些危害性将于出生后数月乃至数年才逐渐表现出来。因此，先天性风疹病毒感染儿出生后要进行长期随访。

尽管宫内感染对胎儿质量的影响相当严重，但是随着现代检测技术的发展，目前医学上对宫内感染还是完全可以预防的。

首先，孕妇要加强孕前检查，最好是于准备怀孕之前进行 Torch 病原体检测，排除孕前感染，杜绝隐患。若育龄妇女接种了风疹疫苗，则 3 个月内不宜妊娠。

其次，孕妇少去公共场所，减少感染机会。妇女怀孕以后，体内免疫力相对下降，激素水平变化较大，病原体可能乘虚而入，导致病毒感染或潜伏病毒再活化。

第三，一旦发现母亲有感染的迹象，应去条件较好的医院，对胎儿进行检测。与此同时，对可能受感染的胎儿进行严密观察，若发现问题，应适时终止妊娠，降低出生缺陷儿的诞生，减轻家庭和国家的经济负担，达到优生优育的目的。

(三) 母亲孕期的营养

当腹中孕育着小生命的时候，母爱的天性即已萌发。对于妈妈们来说，在孕育孩子的 260 天中，为适应胎儿的生长发育，身体各部位、各器官几乎都在发生着变化。怀孕期间，一天所需的蛋白质大约就是 70~80 克。为此，要比平时多吃 5~8 倍的食物。如果母亲所补充的钙质不足，就会影响胎儿的牙齿和骨骼的形成。铁是和血液关系密切的营养素，对于胎儿的成长和预防母亲的贫血是不可缺少的。如把含铁、钙的食物和含蛋白质多的食品配在一起吃，会更容易吸收。维生素是保持母体健康和胎儿正常发育不可缺少的营养。维生素 A、B₁、B₂ 常常容易不足，应该注意适量摄取。

孕妇比平常需要更多的营养来提供热量，例如从妊娠 4 个月始，需要额外增加 418~836 千焦，而在妊娠中、晚期则需要额外增加 1 255~2 092 千焦。所以在摄取各种营养如碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙质、铁质和维生素，也要比妊娠前增加。

1. 合理安排孕妇的饮食 妇女怀孕后，由于胎儿形成和成长、胎盘形成、母体血容量增加、子宫和乳房增大，以及要为分娩后的哺乳作准备，这些都使

孕妇对营养物质的需求量增大。合理安排孕妇的膳食，不仅有利于妇女孕、产时期的健康，而且对于小儿体格和智力的发育，也有着深远的影响。

不同的妊娠时期，孕妇的膳食安排应有所不同。在妊娠早期，由于胎儿生长缓慢，孕妇对营养素没有特殊的需要，膳食可与未孕时相同，到了妊娠中、晚期，胎儿生长迅速，孕妇对营养物质的需求明显增加。这时，合理的膳食安排就显得非常重要。

(1) 谷类：主要的功能是供给热量。孕妇应尽可能多吃些杂粮。每天需谷类食物 400~450 克

(2) 肉类：在众多的肉类如猪、鸡、鱼、鸭、牛、羊、虾等中，都含有大量的动物蛋白，动物内脏中还含有多量的无机盐和维生素。每天以食用 75~100 克为宜。过多的脂类会引致消化不良和身体过重。

(3) 蛋类：因其含有丰富的蛋白质、钙、磷及多种维生素，促进胎儿发育，构造体内各组织，包括所有细胞、红细胞、肌肉等。补充孕妇体内新陈代谢的所需。因此，孕妇每天应吃 1~2 个鸡蛋。

(4) 豆类：豆类食品如大豆芽，豆腐等含有丰富植物蛋白质，维生素以及铁质，还含有不饱和脂肪酸

等成分。所以，这类食物也应列入孕妇的食谱中。

(5) 乳类：含有丰富钙质，能促进胎儿的骨骼和牙齿等组织的发育，同时含有丰富的蛋白质、维生素，可供构造新细胞。每天需要量：牛奶 2~3 杯（用 240 毫升杯）。

(6) 水果：水果含有丰富而多样的维生素和矿物质，增强身体抵抗力。故应多吃新鲜水果。每天需要量：水果 2 个。

(7) 蔬菜：含有多种多样的维生素、微量元素、纤维素等。纤维素的蔬菜能帮助排泄。孕妇每天的膳食中应安排 300~500 克的蔬菜。

如为了防止孕妇发生便秘，可多吃些富含纤维素的蔬菜，像芋头、蒜苗、鲜黄花菜、雪里蕻、香菜、油菜、韭菜。

(8) 水及流质：功用是有助于消化，帮助排泄，亦是构成胎儿身体的重要成分。每天需要量：6~8 杯（用 240 毫升杯）。

每周还可吃些海带、紫菜、海米、虾皮等。此外，孕妇的膳食，应因人、因地、因时、因条件不同而有所不同。在具体安排上，应根据孕妇的具体情况和条件区别对待。

2. 孕妇选择食物应注意的事项

(1) 腌过的食物，应该少吃，如咸蛋、咸鱼、腊味、腐乳等。

(2) 浓味的香料，如芥末、辣椒等应该少吃。

(3) 酒、浓咖啡对身体有害无益，应该尽量避免；不宜喝过浓茶水。

(4) 甜品如布丁、糖果、糖水等，容易引致身体过重及龋齿，也会影响食欲，应尽量避免。

(5) 孕妇不宜只吃精制米面。

(6) 忌多食酸性食物如山楂。因为山楂对子宫有兴奋作用，可引起子宫收缩。

(7) 不宜多吃油条。因为油条中有油高热后产生的毒性物质，而且含铝较高。

(8) 不宜多吃桂圆。因为会加重妊娠呕吐，严重可致流产。

(9) 孕妇不宜吃螃蟹。因为螃蟹有散血破结的功效，孕妇、尤其是有习惯性流产的孕妇最好不食用。

(10) 均衡饮食可供给足够的营养，不需要其他特别补品。

3. 微量元素与优生的关系

在人的体内，有些含量微乎其微的元素，被称为“微量元素”，比如锌、

铁、碘等。它们不仅与人类的生存和健康息息相关，而且与胎儿的生长发育也有着密切的关系。当孕妇体内的微量元素缺乏时，轻则胎儿致畸，重则引起流产、死胎。比如：

(1) 缺碘：在胚胎的第 13~22 周，是胎儿形成大脑和神经的特定时期。如果孕妇在这一时期缺碘，就会使胎儿大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能完全分化和发育，出生后表现为不同程度的缺陷，如聋哑、痴呆、智力低下、小头、低位耳等畸形。

(2) 缺铜：孕妇缺铜可能影响胚胎和胎儿正常的分化和发育，导致先天性畸形，如胎儿大脑萎缩、心血管异常等。在孕妇还可能出现胎膜早破、流产等异常情况。

(3) 缺锌：锌被人们称为“生命的火花”。锌在人类为一种具有许多重要生化功能的微量元素，它参与蛋白质合成、核酸代谢、基因表达和免疫功能。锌是体内 100 多种酶类的辅因子，并作为蛋白质、激素和核苷酸的结构成分，所以它的重要地位不言而喻。缺锌的症状一般表现在：食欲减退，血，肝、脾肿大等。

如果孕妇严重缺锌，胎儿发生畸形的机率则大大增加，可以出现无脑儿、脊柱裂、软骨发育不良性侏儒、隐睾症等。

可见，微量元素与优生优育有着密切的关系。为了预防微量元素的缺乏，为了宝宝的健康，孕妇应多进食富含锌、铜、碘等微量元素的食物，如海带、瘦肉、动物内脏、硬壳果类和乳品类、鱼类等。蚂蚁制品内含锌量亦较多。

有时，孕妇身体的异常表现，恰恰是缺乏某种元素的信号。如有些孕妇在怀孕 7 个月后，腿部常常发生“抽筋”，尤其是在夜间。“抽筋”部位以小腿为主，有时也会波及大腿和脚趾，这多数是由于孕妇体内缺钙所致。

妇女在怀孕后，因胎儿、胎盘等生长发育的需要，对钙的需求量增加。此外，孕妇本身在怀孕晚期也需要储存钙，以备分泌乳汁的需要。

孕妇在妊娠 7 个月后，每天需储存钙 20~30 毫克，孕妇每天的钙摄入量应为 1 500 毫克，而按平时的饮食习惯，每天只能得到约 400 毫克的钙。所以，孕妇如不注意补充钙，就可能引起血钙降低，引起肌肉痉挛和手足抽筋。

钙的来源主要是饮食，所以孕妇要注意选择含钙丰富的食物，如牛奶、虾皮、海带、银耳、大豆、豆腐、青豆、西瓜子、核桃仁、南瓜子、油菜、芥菜等等。葱头、菠菜、茭白、竹笋等，含钙量虽多，但含有较多的草酸，草酸与钙结合成草酸钙后，人体不易吸收。因此，孕妇应少吃这类蔬菜。另外，在烹饪时加醋也有助于钙的吸收，如熬骨头汤加醋，可以将骨中的钙质溶到汤里。

由于季节或环境因素，一时得不到含钙丰富的食品时，可服些钙制剂，如乳酸钙、碳酸钙、葡萄糖酸钙等。

（四）孕期哺乳准备工作

孕妇从妊娠第五个月起，应做好乳房的护理，为母乳喂养创造有利条件。按摩是乳房护理的重要内容之一。

从妊娠第五个月起，乳腺组织迅速增生，按摩乳房可以使乳房内部组织疏松，促进局部血液循环，松懈胸大肌筋和乳房基底膜黏着状态。有利于乳腺管和乳腺小叶的生长发育，增强产生的泌乳功能，防止产后乳汁排出不畅、郁积及“奶疖”的发生。

分娩后 1 周内是确立母乳喂养的关键时期。如果

在产后 2~3 天内积极进行乳房按摩，可使乳房、乳头内部组织疏松，使乳汁能顺利通过乳腺管汇集于乳窦处，便于婴儿吸吮，同时可防止因乳汁排出不畅引起的乳房胀痛。

进行乳房按摩的方法：产前每晚入睡前用自己双侧手掌顺时针方向按摩双侧乳房，并从乳房基底部向乳头方向搓揉、推进。

（五）丈夫应做的工作

一个新生命的诞生，是卵子和精子结合的结果，它的遗传物质一半来自母亲，一半来自父亲。如果父亲贡献的是致病基因或畸形精子，他们的下一代同样不可能是健康聪明的，可见父亲对胎儿的健康是负有责任的。为了生个健康的孩子，希望父亲要注意以下几点：

1. 不要吸烟、喝酒 烟酒中的有害成分，能损害精子，吸烟、饮酒的量越大，对精子的损害越严重。在妻子怀孕期中，丈夫如果不节制吸烟，还会使妻子成为被动吸烟者，并通过血液影响胎儿。

2. 避免接触有害物质 丈夫在妻子怀孕前，要尽量避免接触工业中的“三废”污染物、农药、除草剂、食品附加剂等，因为大气、水质、食品污染，

也可损害生殖细胞。若无法避免，应加强劳动防护，如带手套、口罩等。另外服用药物也应小心，多向医生咨询。

3. 丈夫应该关心体贴妻子 给怀孕的妻子创造一个安静、清洁的环境。还要主动多承担一些家务劳动，如搬重物、洗大件衣服等。丈夫要豁达大度，不要和妻子斤斤计较，要陪同妻子散步、听轻音乐等，使妻子精神愉快，情绪稳定。另外，妻子妊娠的头3个月和后2个月，不能同房，在怀孕的其他时间也要加以节制，否则会发生流产或早产。

(张竞超)

二、怎样才能做到“优孕”

“优孕”是每一对父母的良好愿望，但在实际生活中并不是每一对父母都能做到“优孕”的。为什么会这样呢？因为要做到“优孕”，就得像关云长那样“过五关，斩六将”，否则，不论在哪个环节上发生问题，“优孕”就会成为泡影。

下面就请您仔细听我们一一道来。

(一) 选择最佳的生育年龄

妇女选择在最佳生育年龄期生育，对于胎儿的生

长生育，对未来孩子的成长都是十分有利的。我国婚姻法规定的结婚年龄为男 22 周岁，女 20 周岁。法定的结婚年龄并不是最佳婚育年龄。因为 20 岁左右的女青年仍处于发育阶段，尤其是性腺和生殖器官尚未完全成熟，而妇女怀孕、分娩需要消耗大量的体力和营养，十月怀胎到一朝分娩，从一个针尖大的受精卵发育到 3 千克多重的胎儿，所需要的一切营养都是由母亲提供，如果妇女本身尚未发育成熟，就要与胎儿平分某些营养物质，这样不但影响孕妇的自身健康，还会影响下一代的生长发育。

过早的生育还容易发生难产，对产妇和新生儿的危险性较大；年龄越轻，危险性越大。所以说，早婚早育既不利于女青年的身心健康，也不利于下一代的成长。

妇女生育虽不宜过早，但也不宜过晚。如果妇女到了 30 岁以后才初孕，就会增加生育的困难，更主要的是卵巢功能逐渐衰退，卵子发生异常的可能性增加，因而使先天性畸形和痴呆儿的发生率增多。医学上把 35 岁以上孕妇称为高龄产妇，据国外统计，35 岁以下的孕妇中，所生孩子中先天愚型发病率大约在 $1/800$ 以下；35~39 岁的孕妇中，发病率上升为

1/250；40~44 岁的孕妇中发病率可达 1/100；而 45 岁以上的孕妇中发病率可高达 1/50，也就是说 45 岁以上较 35 岁以下出生先天愚型的机会要高 16 倍。因此，高龄妇女怀孕后，应到遗传咨询门诊接受胎儿产前诊断。

那么，女性的最佳生育年龄是多少呢？国内、外医学家认为，妇女的最佳生育年龄为 24~29 岁。这是从女性的生理特点、母婴健康、优生优育等多方面因素来考虑的。这个时期女子的生殖器官、骨骼及高级神经系统已完全发育成熟，生殖功能处于最旺盛时期，卵子的质量较高，怀孕后胎儿的生长发育良好，流产、早产、畸形儿和痴呆儿的发生率都比较低，生下的孩子大多聪明健康。这个时期女性的软产道伸展性好，子宫收缩力强，难产机会少，故危险性也小。这个年龄组的男女青年思想上比较成熟，生活上有一定经验，经济上也有了一定的积蓄，这些都有利于对孩子的培养教育。

孩子的智力和体质与父亲的生育年龄也有一定的关系。有人曾对 302 个家庭 1 150 名子女进行调查，统计资料表明，子女的智力和体力最好的人出生时，其父亲的年龄为 29 岁左右。科学家们调查了世界上