

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 轶摇中主编

现代实用孕育宝典

撰摇稿

高延延摇叶摇庭

第二军医大学出版社

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。本册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。

摇摇图书在版编目(CIP)数据

摇摇现代实用孕育宝典 高延延,叶摇庭编撰—上海:第二军医大学出版社, 2004.10

摇摇(新世纪中国人中大观——优生优育专辑)

摇摇陈月琴苑原惠园园原惠园原惠

摇摇 I 援观摇摇 II 援①高摇摇②叶摇摇 III 援①妊娠期—妇幼保健—普及读物②围产期—妇幼保健—普及读物摇摇 IV 援①R572.7②R572.7③R572.7④R572.7⑤R572.7⑥R572.7⑦R572.7⑧R572.7⑨R572.7⑩R572.7⑪R572.7⑫R572.7⑬R572.7⑭R572.7⑮R572.7⑯R572.7⑰R572.7⑱R572.7⑲R572.7⑳R572.7㉑R572.7㉒R572.7㉓R572.7㉔R572.7㉕R572.7㉖R572.7㉗R572.7㉘R572.7㉙R572.7㉚R572.7㉛R572.7㉜R572.7㉝R572.7㉞R572.7㉟R572.7㊱R572.7㊲R572.7㊳R572.7㊴R572.7㊵R572.7㊶R572.7㊷R572.7㊸R572.7㊹R572.7㊺R572.7㊻R572.7㊼R572.7㊽R572.7㊾R572.7㊿

摇摇中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088888 号

现代实用孕育宝典

撰摇摇稿:高延延摇摇叶摇庭

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 888 号摇摇邮政编码 200433

发行科电话 转真 25110000 25110001

全国各地新华书店经销

上海市印刷厂印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:摇摇摇摇字 摇摇千字

2004 年 10 月第 1 版摇摇 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数:1~10000

陈月琴苑原惠园园原惠园原惠· 惠园

定价:摇摇元

“新世纪中国人口大观”系列——优生优育专辑
上海人口和计划生育宣传教育中心编辑

编摇委摇会

主摇编 :王摇中

编摇委 :王摇中摇李冬梅摇陆曙民

摇摇摇高延延摇钱跃敏摇叶摇庭

摇摇摇李梅娣摇竺摇佳摇杨摇艳

策摇划 :钱跃敏摇高敬泉摇石进英

监摇制 :胡月明摇胡摇冰

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”(悦)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 1994 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 ,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、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,都能在这套读本中寻求到满意的答案。

“新世纪中国人口大观”系列读本中,现有下列专辑已同广大读者见面: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,当您仔细浏览、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”,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摇摇

王摇中

圆园零年愿月

孕前准备与优生

- 员 什么是优生 轵
- 圆 最佳生育年龄 轵
- 猿 最佳受孕季节 轵
- 源 如何推算排卵期 轵
- 缘 哪些情况需要进行遗传咨询 轵
- 远 哪些疾病不宜婚育 轵
- 苑 哪几种疾病需限制生育 轵
- 愿 不宜受孕的情况 轵
- 怨 怀孕前期准备 轵
- 员 准妈妈也要有所行动 轵
- 员 孕产期基本常识 轵
- 员 怀孕早知道 轵

孕期保健与优生

- 员 孕妇禁忌的食物有哪些 轵
- 员 孕期用药须谨慎 轵
- 员 孕妇应避免的家务劳动 轵
- 员 孕妇的正确姿势 轵
- 员 孕妇看电视“四忌” 轵
- 员 孕妇的衣着应注意些什么 轵
- 员 孕妇应穿什么样的鞋 轵
- 员 孕妇应避免哪些工作及环境 轵
- 员 孕期不能擅自减肥 轵
- 员 孕早期生理特点 轵

圆孕早期营养 轱

圆孕早期保健重点 轱

圆孕早期日常起居需注意的问题 轱

圆孕中期生理特点 轱

圆孕中期营养 轱

圆孕中期的保健重点 轱

圆孕中期日常起居应注意的问题 轱

猿孕晚期生理特点 轱

猿孕晚期营养 轱

猿孕晚期的保健重点 轱

猿孕晚期的日常起居问题 轱

猿孕期常见异常情况 轱

猿妊娠期牙龈炎及防治 轱

猿什么是宫外孕 轱

猿如何防治妊娠合并贫血 轱

猿妊娠合并肝炎如何处理 轱

猿为什么首胎不宜“人流” 轱

源环孕后性生活应注意什么 轱

源什么是胎教 轱

源胎教的作用在何处 轱

源为什么要进行胎教 轱

源胎教的真正意义是什么 轱

源胎教时间 轱

源胎教的具体方法 轱

源走出优生的误区 轱

分娩前后保健与优生优育

源分娩前的心理准 轱

源援分娩前的物质准备 轘

缘援分娩前注意事项 轘

缘援分娩方式的选择 轘

缘援分娩先兆 轘

缘援分娩过程 轘

缘援产时保健 轘

缘援科学“坐月子” 轘

缘援产褥期营养 轘

缘援产后应有的正常现象有哪些 轘

缘援产后出汗多怎么办 轘

缘援母乳喂养的好处。 轘

远援母乳喂养的方法 轘

远援哪些情况不宜进行母乳喂养 轘

远援哺乳期采用什么避孕方法好 轘

远援剖宫产后的注意事项 轘

远援产褥期泌尿异常情况 轘

远援产褥期便秘 轘

远援产褥期乳房异常 轘

远援产褥期感染 轘

远援晚期产后出血 轘

远援产后中暑 轘

远援产后精神异常 轘

远援月子里不能洗头、洗澡吗 轘

远援产妇饮食误区 轘

远援产妇不能刷牙吗 轘

远援产妇怕风(门窗必须紧闭)吗 轘

远援产后需 圆原小时后开奶吗 轘

远援产后越晚下床越好吗 轘

苑媛满月即恢复性生活吗 辕

苑媛定宝头面部护理 辕

苑媛定宝脐臀部护理 辕

愿媛身体及四肢护理 辕

愿媛如何给宝宝沐浴 辕

愿媛怎样抱起和放下婴儿 辕

愿媛如何保护宝宝的凶门 辕

愿媛选择宝宝枕头有讲究 辕

愿媛如何可选择宝宝合适的睡姿 辕

愿媛如何防止新生儿睡偏头 辕

愿媛如何防治新生儿斜视 辕

愿媛合理使用一次性纸尿裤 辕

愿媛怎样包裹新生儿 辕

愿媛如何为新生儿保暖 辕

愿媛新生儿如何晒太阳 辕

愿媛怎样预防宝宝发生意外 辕

愿媛什么是新生儿黄疸 辕

愿媛什么是婴儿粟粒疹 辕

愿媛什么是地图舌 辕

愿媛什么是脂溢性皮炎 辕

愿媛什么是婴儿湿疹 辕

愿媛什么是鹅口疮 辕

愿媛什么是尿布疹 辕

愿媛定宝乳房为何会肿大 辕

愿媛什么是生理性腹泻 辕

愿媛什么是脐疝 辕

愿媛定宝为何会便秘 辕

愿媛定宝大便为何带血 辕

什么是风疹 轘

什么是感冒 轘

小儿感冒有什么并发症 轘

宝宝为何会咳嗽 轘

宝宝为何会生痱子 轘

什么是痢疾 轘

什么是水痘 轘

宝宝为何会发热 轘

什么是小儿皮下紫癜 轘

什么是急性扁桃体炎 轘

什么是幼儿急疹 轘

什么是夜泣症 轘

什么是中耳炎 轘

什么是智力发育障碍 轘

不孕不育

什么是不孕症和不育症 轘

女性不孕、不育症状 轘

男性不育症症状 轘

造成不孕的基本因素 轘

女性不孕、不育常见原因 轘

男性不育症常见原因 轘

男女双方因素 轘

不孕、不育的性生活因素 轘

哪些药物可导致不育 轘

哪些外界因素会造成不育 轘

性交频度与受孕概率 轘

不育夫妇与不育症治疗

OK!

孕前准备 与优生

做好各种
心理准备



摇摇猿 什么是优生

“优生”一词由英国人类遗传学家高尔顿于 1869 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。

摇摇圆 最佳生育年龄

女性最佳生育年龄是 20 周岁至 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、死胎及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。而猿猴周岁以后,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。

摇摇猿最佳受孕季节

从医学角度来看,夏秋之交的远~愿月份应该是最佳受



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。

摇摇源如何推算排卵期

(员)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 圆愿~ 猿园天左右的妇女 ,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 员源~ 员缘天左右。排卵日 :月经来潮日开始向后推算的日数(月经周期天数 原员源)。另一种方法 :预计下一次月经来潮日向前推 员源天。

(圆)测量基础体温 :一般在月经过后 ,基础体温维持在较低水平(猿远~ 猿缘益)。排卵时体温先稍下降 ,排卵后体温骤然上升 ,较排卵前高 园缘益左右 ,约维持在 猿远益左右的水平。体温这种一低一高的变化提示排卵期到了。

(猿)观察宫颈黏液 :月经干净后宫颈粘液常稠厚而量少 ,甚至没有黏液称“干燥期” ,提示非排卵期。月经周期中期随着内分泌的改变 ,黏液量增多而稀薄 ,阴道的分泌物增多称“湿润期” 。接近排卵期黏液变得清亮 ,滑润而富有弹性 ,如同鸡蛋清状 ,拉丝度高 ,不易拉断 ,出现这种黏液的最后一天 依愿小时是排卵日 ,因此 ,在出现阴部湿润感时即排卵期 ,也称“易孕期” 。计划受孕者应选择在排卵期前的“湿润期” 。



(源)使用排卵测试纸 :首先确定通常的月经周期 ,即从每次月经的第一天到下次月经的第一天的天数 ,从月经周期第 5 天开始测试 ,每天一次 ,可以进行家庭自测 ,以便择期怀孕。

摇摇缘 哪些情况需要进行遗传咨询

(员)夫妻一方患有某种遗传病或智能低下。

(圆)夫妻一方或双方有遗传病家族史。

(猿)近亲结婚。

(源)猿缘岁以上的高龄产妇。

(缘)有习惯性流产史。

(远)孕早期病毒感染 ,孕期长期使用药物等。

(苑)生育过有遗传病或畸形、智能低下的孩子。

(愿)生育过无明显原因而夭折的孩子。

(怨)夫妻一方或双方长期接触致畸物质 ,如铅、磷等有毒物质以及化学制剂、放射线、同位素等。



摇摇远 哪些疾病不宜婚育

我国《婚姻法》第七条明确规定 :“ 患有医学上认为不应当结婚的疾病禁止结婚”。

究竟哪些疾病属于医学上认为不宜结婚的呢？这个问题，在现行的法律中还没有具体的规定。目前医学上主要是根据当事人是否会给后代带来畸形和严重遗传疾病、是否能够进行正常性生活以及是否会影响身体健康的角度去考虑的。以下列出的几种疾病患者不宜结婚或暂时不宜结婚：

(员)在神经和精神方面存在严重障碍，生活能力很差，有严重的智能低下者；个人生活不能自理，无法承担婚姻、家庭的责任和义务者。

(圆)精神分裂症、躁狂抑郁性精神病、有周期性发作特点等常见遗传性精神病患者。

(猿)患有严重的、无法矫正的生殖畸形，婚后不能进行正常性生活的。如两性畸形、严重的性功能障碍、先天性无阴道、隐睾、小睾丸、阴道下裂等。

(源)各种法定的遗传病，特别是麻风病、性病(含艾滋病)，在未治愈前不宜结婚，否则非常容易传染和扩散。

(缘)各种急性传染病规定的隔离期间、慢性病活动期等，都应暂缓结婚。如某些急性传染病，血液病，严重的心、肝、肾、肺以及脑功能不全时。

为了保护未婚者的身心健康，确保人口质量、有必要规定，患有某些疾病者必须限制结婚，患有某些疾病者应治愈后再结婚，这是一项利国利民的重要措施。

