



准备怀孕

✿ 十月怀胎，为什么只有 280 天

很难确定卵子与精子结合的具体时间，为了计算方便，临床上把末次月经的第 1 天作为妊娠起始时间，7 天为 1 周，28 天为 1 个妊娠月。从妊娠开始到分娩大约需要 280 天（40 周），也就是整整 10 个妊娠月。因此，我们所说的十月怀胎与日历上的 10 个月不是一回事，因为受孕发生在末次月经第 1 天后大约 14 天，自受精到胎儿出生，在子宫内经过的天数实际只有上大约 266 天。医学上将整个妊娠过程分为 3 个时期。

早期妊娠 妊娠 12 周末以前

中期妊娠：13 周 ~ 27 周末

晚期妊娠：28 周以后

✿ 受孕必须具备的条件

精子和卵子结合形成受精卵，受精卵再种植（又叫着床）到子宫内膜上生长发育，称为受孕。受孕是一个比较复杂的过程，要完成这一过程，夫妻双方必须具备一定的生育条件，这些生育条件大致可以分为以下几个方面：

1. 女性的卵巢能排出健康成熟的卵子。月经正常的女性，每个月经周期都有一个健康成熟的卵子排出，这样才有机会怀孕。对于卵巢功能不全或月经不正常的女性，就不容易受孕。

2. 男子的睾丸能产生正常的精子。正常成年男子一次射出的精液量为 2~6 毫升，每毫升精液中的精子数应在 6000 万以上，有活动能力的精子达 60% 以上，异常精子在 15% ~ 20% 以下。如精

子达不到上述标准，就不容易使女方受孕。

3. 生殖道必须通畅无阻。男性的输精管道必须通畅，精子才能排出。女性的生殖道也必须通畅，这样性交时进入阴道内的精子可以毫无阻挡地到达输卵管与卵子相遇受精。受精卵也可以顺利地进入子宫腔。

4. 在女性排卵期前后要有正常的性生活，使精子和卵子有机会相遇受精。精子在女性生殖道内能生存 1~3 天，卵子排出后能生存 1 天左右，女性排卵时间在下次月经来潮前 14 天左右，在排卵前后几天内性交才有受孕的可能性。在非排卵期性交是不会受孕的。

5. 子宫内环境必须适合受精卵着床和发育。卵子受精后，一边发育一边向子宫方向移动，3~4 天后到达子宫腔，6~8 天就埋藏在营养丰富的子宫内膜里，然后继续发育为胎儿。受精卵发育和子宫内膜生长是同步进行的，如受精卵提前或推迟进入宫腔，这时的子宫内膜就不适合受精卵着床和继续发育，也就不可能怀孕。

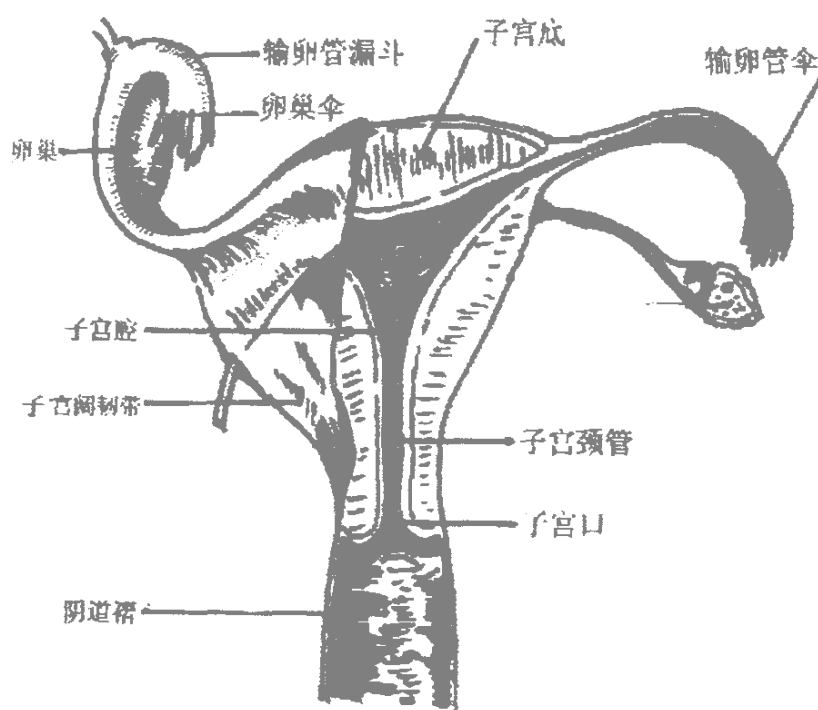
上述这些受孕条件缺一不可，否则就会造成不孕。

怀孕的过程

精子和卵子结合的过程叫做受精或受孕，受孕就是怀孕的开始。

性交时，男子每次排出约 2~4 亿个精子，其中大部分精子随精液从阴道内排出，小部分精子依靠尾部的摆动前进，先后通过子宫颈管、子宫腔，最后到达终点站——输卵管壶腹部，在那里等待和卵子结合。精子从阴道到达输卵管最快时间仅需数分钟，最迟 4~6 小时，一般 1~1.5 小时。精子在前进过程中，沿途要受到子宫颈黏液的阻挡和子宫腔内白细胞的吞噬，最后到达输卵管的仅有数十条至一二百条。精子在和卵子受精前还要在女性生殖腔内经过一段时间的孵育后，才具有受精能力，这个过程称为精子获能。

女子在育龄期，绝大多数卵巢每月排出一个成熟的卵子，排卵日期在下次月经来潮前 14 天左右。卵子从卵巢排出后立即被输卵管伞部吸到输卵管内，并在输卵管壶腹部等待精子的到来。



精子在女性输卵管内能生存 1~3 天，卵子能生存 1 天左右，如在女子排卵日前后数天内性交，精子和卵子可能在输卵管壶腹部相遇，这时一群精子包围卵子，获能后的精子头部分泌顶体酶，以溶解卵子周围的放射冠和透明带，为精子进入卵子开道路，最终绝大多数精子只有一条能进入卵子，然后形成一个新的细胞，这个细胞称为受精卵或孕卵，这个过程称为受精。

受精卵从输卵管分泌的液体中吸取营养和氧气，不断进行细胞分裂。与此同时，受精卵逐渐向宫腔方向移动，3~4 天后到达宫腔时已发育成为一个具有多个细胞的实体，形状像桑椹，所以称

为桑椹胚。桑椹胚在子宫腔内继续细胞分裂形成胚泡，大约在受精后 6~8 天进入子宫内膜，这个过程叫做着床或种植。

受精卵着床后就在子宫腔里逐渐发育，末次月停经后 5~8 周，受精卵发育为胚胎 9 周以后发育成为胎儿。

制订您的妊娠计划

良好的开始是成功的一半，因此怀孕前必须先制定一个周全的计划。这样，您不但可以在心理上做好妊娠的准备，而且能够采取很多措施，以增加受孕的机会，并且保证您能拥有一个正常又健康的宝宝。一般至少在怀孕前 3 个月，您和丈夫就应对整个妊娠订出计划。

在妊娠的最初几周，您可能自己也不知道已经怀孕。而实际上，在这最初几周，胎儿的发育是最容易受到各方面影响的。所以，您要保证自己身体健壮，吃得好，这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。

除此以外，您还要考虑自己的工作是否对胎儿有危害以及是否进行过风疹的预防注射等等。

制订了妊娠计划后，你就会有时间去考虑这些问题，还可为消除这些危害而采取一些有效措施。如果您想要怀孕或者发现自己已经怀孕，您需要做一些必要的检查，某些检查项目与您丈夫直接相关，也要和他谈一谈。如果你对其中任何一点感到焦虑就要请教医生。

对于长期患有某种疾病的妇女，如糖尿病或癫痫，并且是在治疗中，在打算怀孕之前应该告诉医生，因为您治疗所用的药物可能对胎儿有影响，或者增加您受孕的难度。所以医生可能会给您开出新的药方。

要是正在服用避孕药丸的妇女，若想要受孕，就要完全停止服用避孕药，使月经周期恢复正常。最好等到三次月经周期后再怀孕。在此期间可用避孕套避孕。如果未恢复正常的月经周期就受

孕，就难以计算孩子的预产期，且会影响胎儿发育。

✿ 选择最佳生育年龄

生一个健康、聪明、活泼的宝宝是一对新婚夫妇的最大心愿，要实现这一心愿，掌握最佳受孕时机很重要，选择最佳受孕时机，首先要选择最佳受孕年龄。

在《中华人民共和国婚姻法》第五条中规定，“男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁”，这是指的最低法定婚龄。

一般来说，20 岁以下的女青年虽然生殖器官已发育成熟，但身体各部分仍处在发育之中。激素分泌还不太平衡。再说青年时期正值精力旺盛、记忆力强、求知欲高，是勤奋学习、努力工作的最佳时期。如果过早婚恋、生育，势必增加负担，分散精力，影响工作和学习。从医学角度说，早婚早育不利于母子的身体健康。

太年轻的母亲怀孕，畸形儿和妊娠中毒发病率都较高。如妊娠中毒症，母亲年龄在 25~29 岁时发生率为 5.62%，而在 20 岁以下的则为 28.5%。胎儿脑积水发生率，母亲年龄在 25~29 时为 6.9/万，20 岁以下的母亲则为 18/万。资料表明，20 岁以下产妇生出先天性畸形儿比 25~35 岁产妇高 50%。但晚婚晚育也要有个限度，年龄太大生育也不好，我们提倡晚婚，并不是说越晚生育越好。晚婚最好不超过 30 岁，更不应该超过 35 岁。35 岁以上生育者，医学上称为“高龄初产妇”。妇女年龄大了，不但卵细胞发生老化，而且还易受到病毒感染、物理及化学的刺激、激素变化的影响等，致使人体卵子减数分裂发生异常，受精后形成的个体就产生染色体病，比如先天愚型儿就是因此所致。

据有关部门统计，母亲年龄在 25~29 岁时，先天愚型儿的出生率为 1/1500，30~34 岁为 1/800，35~39 岁为 1/250，40~44 岁 1/100，45 岁为 1/50。我们可以看出高龄妇女生先天愚型儿的风险很大，为什么呢？

女子的生殖细胞与该女子发育是同龄的。胚胎时形成的卵原

细胞，经发育成初级卵母细胞，青春期后每月有一个初级卵母细胞发育成一个卵子。其中经过了两次分裂。母亲的年龄越大，生殖细胞在分裂过程中受到各种化学品、放射线、病毒的影响越多，越容易产生脱水，因此在分裂时，纺锤体退化，结果染色体不分离。如 21 ~ 25 岁三体综合征的先天愚型比常人多一条染色体，结果生下的是傻孩子。

高龄男子作父亲时，精子突变也较多。有人用家兔实验证明，老化的精子发生染色体异常的几率比正常精子高 10 倍，所以高龄男女作父母，更容易生下先天愚型、骨化性肌炎、软骨发育不良等畸形儿。

因此，青年男女的最佳结婚年龄为 23 ~ 25 岁，女性最佳生育年龄为 25 ~ 29 岁。这组年龄初产妇的胎位异常率和手术率均比其他年龄组低，妊娠高血压综合征的发生率也低。

✿ 怎样创造良好的受孕环境

对于每一对重视优生、讲究胎教的夫妇来说，受孕时有个良好环境是必不可少的。就外环境来说，地点、季节、气候等都非常重要。

在我国古代的胎教学说中提出了受孕时夫妇双方的环境和情绪因素是很重要的，在该学说中提到不要在“弦望晦朔，大风大雨，大雾大寒大暑，雷电霹雳，天地晦冥，日月薄蚀”的异常天气中受孕。虽然其中带有一些迷信色彩，但也包含了一定的道理。大家都知道，恶劣的自然环境往往会给双方心理带来不利的影响。因此，理想的受孕日最好是空气清新，令人精神振奋，使人精力充沛的日子。卧室的环境应尽量安静，不受外界环境的干扰，并且保持室内空气的流畅，室内陈设的摆放应整洁而有条理。床上的被褥、床单和枕巾等物品应卫生，最好是刚洗晒过的，能散发出一股清新的味道。这样恬静舒适的环境，往往能对双方产生较好的心理暗示作用。就内环境来说，就是要身体健康，精力充沛，心情愉快，除

此以外 医学家还提出新婚 3 个月内不宜怀孕，这是因为 3 个月以后怀孕，不仅新婚阶段的疲劳已经恢复，心情也很愉快，性生活日趋有了规律，相互间生活已相适应了。这个时候，选择在月经链潮前第 14 天前后的排卵期性交极易受孕。于是，夫妻双方恩爱缠绵，在这最佳的状态下播下了爱情的种子。

✿ 选择怀孕及分娩的理想季节

国外，有人通过实验证实，通过增加孕妇的胎盘血流量，可使进入胎儿体内的氧气量增加，这样可大大促进胎儿大脑的发育。因此，母亲多吸入氧气，提高母体血中氧气的浓度，也可增加向胎儿输送的氧气量。这一点虽然没有确切的临床资料证实，但在动物实验中已观察到在氧气浓度高的环境里饲养的母鼠，所生产的幼鼠活泼、好动且智能高。但要知道人是不能直接吸入纯氧的。人若吸入 100% 的氧气，反而会导致氧中毒。所以妇女怀孕后应尽可能多多呼吸新鲜空气，可每天到公园、绿地去散步。

胎儿的大脑皮层在怀孕后头 3 个月开始形成 4 个月 ~ 9 个月期间发育最快。假如刚好是冬天，冒着严寒在户外散步是不利于胎儿发育的。因此，最好在春天到秋天的半年之内度过妊娠这一时期 故怀孕最好在 12 月 ~ 1 月之间 分娩在 10 月 11 月。

也有人主张怀孕在 8 月 ~ 9 月，因为随着妊娠月份的增加，孕妇身体的负担也逐渐加重，所以应选择使妊娠后期容易度过的季节。酷夏和严冬当然都不好，秋天不是很合适，因为经过酷热的夏季 体力消耗较多 再来完成分娩这件人身大事 最近研究表明 在室外气温 20 左右出生的孩子结果身体强壮，在寒冷月份里怀孕出生的孩子其平均智商要比那些在温热月份受孕的而出生的孩子要高。对孕妇身体也不利。一般来说 4、5 月份分娩最好，气候适宜，哺育婴儿也容易。当然，每个人的想法不是都一样，不一定非照搬此理不可。

✿ 自己推测排卵期

妇女每个月经周期之中就有一次排卵，那么如何自己推测排卵期，以下几种方法，可供你选择：

1. 月经中期推算法：妇女在月经以后，在下丘脑—垂体—卵巢轴功能正常的情况下，卵泡主要分泌雌激素，卵泡成熟过程中，体内雌激素分泌逐步增加，于排卵前达到较高的水平。由于雌激素的作用，子宫内膜逐渐增长，宛如往墙上抹了一层湿泥浆。排卵后卵泡形成黄体，其主要分泌孕激素（又称黄体素）和少量雌激素，在孕激素的作用下，子宫内膜呈现分泌期，两周后黄体萎缩，子宫内膜即脱落，子宫出血，月经来潮。可见排卵是月经周期的“中界线”，多发生在两次月经的中间日期，也就是在下次月经来潮前的14~16天。用计算月经中期的办法推测排卵期，对于一个月经规律的女性，一般是不会有错的。

2. 基础体温测试法：每天清早或者在安静的睡眠5个小时后醒来尚未进行任何活动所测得的体温。我们称之为“基础体温”，测量方法：将体温表放在舌头下面测量体温5分钟，一般来说，月经后的体温偏低，尤其在排卵日体温更低，但在排卵后，由于孕激素的致热作用，基础体温比排卵前上升 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，约持续14~16天，一直到下次月经前1天或月经第一天体温下降。因此，正常月经周期中每天基础体温的连线呈现一峰一谷，医学上称之为“双相体温”。如果没有排卵，整个月经周期内，基础体温的波动很小，称为单相型体温。一般情况，排卵发生在基础体温将上升之前，或在基础体温上升前发生一个下降点时，或发生在基础体温由低向高上升过程中的任何一时间点上，用基础体温测试法推测排卵期是最为简单、易行而且无痛苦的方法。

3. 观察宫颈黏液法：宫颈黏液受性激素分泌的影响，它是由宫颈内的腺体分泌的黏液，它的量、性状及黏液结晶会随着月经周期中性激素的变化而发生变化。月经后随着雌激素的增加，黏液分

泌增多，于排卵前黏液量最多，且清亮透明，质稀薄似蛋清，延展性很高，在拇指、食指或两块玻璃片之间可将黏液拉成长丝，长度可达 10 厘米，医学上称为拉丝反应。根据宫颈黏液的这些特征，或凭感觉，或在小便时观察黏液的性状，也可将阴道口的黏液放在拇、食指间拉伸，可以推测是否为排卵期。上面所述这些方法，对于推测排卵期都有重要意义，但很难计算出确切的排卵日子，为了比较准确，可把三种方法结合起来，也可以到医院请医生测定血液中性激素的量，或进行阴道涂片，以及可通过显微镜，观察宫颈黏液，根据特征，帮助推算排卵的日期。

怀孕前应须治疗疾病

夫妻在准备要孩子前，应同去医院检查，确认一下有无疾病，保证妊娠的顺利进行。因为病情的性质和症状决定妊娠是否进行。以下疾病应在怀孕前治疗。

1. 贫血：严重贫血，不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，不利于产后恢复。如有贫血疾病，要在食物中充分摄取铁和蛋白质，贫血得到治疗后，可以妊娠。

2. 结核病：结核病直接传染给胎儿，所以在怀孕之前必须治愈。

3. 心脏病：心脏功能不正常会造成血运障碍，引起胎盘血管异常，导致流产、早产，产妇的身体和生命都会受到威胁，所以怀孕前一定要医治并听取医生的建议。

4. 肾脏疾病：肾脏病患者一旦妊娠，难免会得妊娠中毒症，而且随着妊娠的继续病情加重，引起流产、早产，有的必须终止妊娠。根据肾脏病的程度和症状，请教医生是否可以妊娠。

5. 高血压：高血压患者易患妊娠中毒症，而且会成为重症。对自己血压值不太清楚的人，如果有剧烈头痛、肩膀酸痛、失眠、眩晕和浮肿等症状就要去医院检查。

6. 肝脏疾病：妊娠后，肝脏负担增加，如有肝脏疾病，或者肝脏

病情恶化，如病情严重就要终止妊娠，如病情不严重，在医生的指导下，可以继续妊娠。

7.糖尿病 孕妇患有糖尿病 会发生妊娠中毒症 引起流产、早产，有时会胎死宫内。此外生巨大儿、畸形儿的比率也会增加。根据患病程度，请教医生是否怀孕。

8.膀胱炎、肾盂肾炎：膀胱炎可以发展成肾盂肾炎，膀胱炎的症状有尿频、尿不尽及尿痛等。患过膀胱炎的妇女，一定要治愈后才能妊娠。

子宫肌瘤：患有子宫肌瘤的妇女，在妊娠期没有特别异常现象，大多能正常分娩。但是不容易受孕，所以最好及时治疗。

阴道炎：阴道炎多是由念珠菌感染引起的。如果带病分娩的话，会感染胎儿，使新生儿患鹅口疮等疾病。

重视预防遗传性疾病

遗传性疾病不仅给家庭带来不幸和病人终生痛苦，还可以将疾病传给后代，因此控制或减少各种遗传病的发生很重要；那么，怎样预防呢？

实行优生保护法：对凡一定导致，或极有可能引起其后代发生遗传性疾病者均应避免生育。包括先天愚型、白痴、白化病、遗传性精神病，显著的遗传性躯体疾患如舞蹈病和肌紧张病等。我国现已很重视这个问题，有关部门正在拟定优生保护法。

避免高龄生育：生育年龄不宜超过 35 岁。

避免近亲结婚：近亲婚配会增加一些遗传病的发生率，这在医学统计学上已得到证实，如近亲婚配所生子女智力差的比非近亲结婚的高 10 倍 又如“肝豆状核变性”病人 在非近亲婚配后代中的发病率为 1/10000 万，而在表兄妹结婚后代中为 1/64。所以我国婚姻法现已禁止近亲结婚。

4.进行遗传咨询：孕前或妊娠后应及早进行遗传咨询者应至少包括以下情况：①高龄 女 35 岁以上 男 45 岁以上；②夫妇一方

有遗传病或是染色体畸变的携带者；③有遗传病家族史；④有生育畸形儿史；⑤有多次流产或胎死宫内史；⑥有接触致畸物质史如接触放射性同位素等；⑦早孕期有病毒感染史如感染风疹、流感等。

5. 开展产前诊断：经过遗传咨询后应对有指征的孕妇作胎儿产前诊断，以及早了解有无先天性或遗传性疾病。常用的方法有羊膜腔穿刺作各种检查，也可用胎儿镜检查或 B 型超声扫描等。

6. 及时中止妊娠：在产前诊断中发现胎儿有严重疾病时应及早中止妊娠，防止有严重疾病的胎儿出生。

✿ 哪些妇女需警惕宫外孕

宫外孕是妇科常见的急腹症，也是孕产妇死亡的主要原因之一。近年来，宫外孕的发病率不断增加，导致宫外孕发生的危险因素也受到人们的日益重视。

孕产妇中 95% 的宫外孕发生在输卵管，主要是因为输卵管出了问题。凡因种种原因推迟或阻止孕卵到子宫的正常运行，使孕卵受阻于输卵管内，即可发生宫外孕。哪些妇女需预防宫外孕呢？

1. 有过宫外孕病史者：有过一次宫外孕，再次发生宫外孕的概率就较高。宫外孕治疗时保留输卵管者，再发生宫外孕的比例较高，但重复宫外孕也常发生在对侧输卵管，提示可能两侧输卵管都存在同一种潜在的功能障碍。

2. 慢性盆腔炎、输卵管炎者：慢性盆腔炎是最常见的干扰受精卵正常运行的因素，是宫外孕的常见和主要原因。引起输卵管炎的病因主要是引起性传播疾病的病原体，常见有淋球菌和沙眼衣原体。炎症使输卵管黏膜粘连、狭窄、不规则，这些病理改变导致输卵管壁肌肉蠕动减弱，从而影响孕卵的运送。孕卵在输卵管中被阻滞，即可能就地着床发育，发生输卵管妊娠。

3. 人工流产者：人工流产与宫外孕肯定有关，其危害性增加一倍。人流次数越多，宫外孕的危险越大。盆腔子宫内膜异位症也可能是宫外孕的危险因素。

4. 阑尾炎穿孔者：这是宫外孕的另一高危因素，阑尾穿孔形成阑尾周围脓肿，累及输卵管损害，阻塞了输卵管，使宫外孕的危险性增加 2 倍。

5. 吸烟者：近年来认为，吸烟可能是发生宫外孕的一个独立的危险因素。尼古丁能引起输卵管纤毛的逆蠕动而打乱输卵管的正常活动，推迟卵细胞进入输卵管或推迟受精卵的形成和种植。此外，吸烟还增加盆腔炎的危险性，导致输卵管的解剖结构异常，从而使吸烟者增加了发生宫外孕的危险性。

✿ 要重视优生咨询

使未婚和已婚的青年男女对结婚和生育树立正确的认识是开展优生咨询的目的。如近亲结婚的危害、一定要进行婚前检查、要进行定期健康检查、要知道最佳生育年龄、最佳生育时机、要学习孕期中的保健知识、必要时还要作“产前诊断”、要做好围产期保健，做好分娩监护和新生儿保健。这样做了就能够减少先天性、遗传性和产伤性疾病患儿的出现，实现优生的目的。在我国，近十多年来，人们开始认识到开展优生咨询的重要意义。

咨询者与受咨询者应持这样的态度：

(1) 咨询者：要确切地提出自己想咨询的问题，并说明情况。这样，接受咨询者才能更好地给予准确的回答，才能提出正确的防治新措施，达到优生的目的。

(2) 受咨询者：要严肃认真地对待咨询者所提出的问题。即首先要具有与优生有关的丰富的扎实的知识，特别是医学遗传学、细胞生物学、预防医学和医学基础知识。在咨询过程中，由于咨询者所处的社会环境、家庭关系等的不同，提出的问题也是各不相同的。所以，医生除要有临床和基础方面的知识以外还要热情、耐心地向咨询者了解具体情况，并加以分析研究，作出正确恰当的解释，得出比较准确的诊断和对危险因素的估计。

从事优生咨询的医生，不要轻易对咨询者提出的问题作出判

断 要作细致的调查(包括染色体分析、生化检查等)要通过认真的分析,回答咨询者所提出的问题。

从事咨询的医生还应为患者保守秘密,尤其对一些咨询者为自己存在致病基因,影响下一代健康,甚至影响家庭关系而感到痛苦时,医生要热情耐心地向患者和其亲属解释清楚,遗传病的发病机理、致病基因和携带者等问题,说明在人类群体中就存在一定数量的致病基因,每个人都有同等的机会具有致病基因;但使后代发病的则是偶然的不幸,并非个人的过错,这样便于解除家庭成员的误解,解除患者的思想负担,避免造成不良后果。

✿ 写字楼里的准妈妈须知

现代化写字楼环境优雅,舒适,避免风吹日晒,但您肯定听说过,装修精美,设备先进的现代化写字楼,其实存在各种各样的污染源。妇女怀孕后继续在写字楼里工作,不能指望人人像老公一样照顾自己,有些问题还要自己注意。

1. 电脑。

电脑是人们日常生活中不可缺少的左膀右臂。但你可知道,电脑开启时,显示器散发出的电磁辐射,对细胞分裂有破坏作用,在怀孕早期会损伤胚胎的微细结构。根据最新的研究报告,怀孕早期的妇女,每周上机 20 小时以上,流产率增加 80% 生出畸形胎儿的机会也大大增加。所以,在怀孕 3 个月以前,最好冷落你的电脑,即使是别人操作的电脑,你也要与它保持距离。虽然这很难做到,不过尽量少接触电脑还是可以的。如果必须上机的话,应与屏幕保持一臂的距离。3 个月后,胎儿的基本发育已经完成,你就可以和电脑恢复从前的“交往”了 不过还是不要整日坐在电脑前 否则也会影响胎儿的发育和免疫力。除了必须完成的工作外,上网浏览,聊天,电子游戏之类的乐趣,都应该暂时让位给你腹中的宝宝。

2. 复印机。

由于复印机的静电作用，空气中会产生出臭氧，它使人头痛和晕眩，启动时，还会释放一雪有毒的气体，有些过敏体质的人会因此发生咳嗽，哮喘。如果你的办公室里有一台复印机的话，你可以跟同事商量，把它放在一个空气流通比较好的地方，并要避免日光直接照射。陪还要经常减少与复印机打交道。并要适当增加含维生素 E 的食物。

3. 空调。

写字楼里的中央空调人工制造了一种凉爽宜人的环境。刚从户外步入写字楼，你也许会感觉很舒适，但在里面待久了，你可能会像许多人一样出现头昏、疲倦、心情烦躁的感觉。这多半是身体在提醒陪：小心空调！预防的办法很简单：定时开窗通风，排放毒气。还有，怀孕期间，尽量每隔两三个小时到室外待一会儿呼吸几口新鲜空气。

4. 电话。

电话是一项最容易在写字楼里传播疾病的办公用品。电话听筒上 $\frac{2}{3}$ 的细菌可以传给下一个拿电话的人，是办公室里传播感冒和腹泻的主要途径。如果办公室里有人患感冒，或是方便后未把双手洗净，疾病就会在办公室里蔓延开来，很可能殃及你和你腹中的宝宝。所以你最好拥有一部独立的电话机。如果不得不和其他同事共同，你至少应该减少打电话的次数。或者干脆勤快一点，经常用酒精擦拭电话听筒和键盘。

✿ 给宝宝起名思路应开阔

据调查 北京 1998 年年底共有户籍人口 1091 万人 其中汉族人口中 使用的姓氏就有近 2000 个 ,有 54% 的人集中使用 12 个姓氏 ,王、张、李、刘、赵、杨、陈、马、孙、徐、吴、高。在这 12 个“大”姓中 又有近 40% 的人集中使用王、张、李、刘、赵 这 5 个姓可称之为“特大”姓。重名重姓现象主要集中在 12 个“大”姓中。北京人口中 叫“淑珍”、“淑英”的重名率极高 粗略统计 ;张淑珍”、“李淑

珍”、“王淑珍”、“王淑英”每个姓名均有近万人共同使用,而且大都集中在 60 年代前出生的人,蔚为壮观。而秀、玉、华、芳、凤、菲、玲、青、琴也是女性“名”中的大“熟”字,重名率相当高。在男性中,国、华、文、德、建、永、成、军、福等字是常用名字,极易造成重名。80~90 年代以来,新一代父母受传统思想影响较小,反映在给小孩子取名上,有新的变化,一是两个字的“姓名”越来越多,用字多为:颖、谊、佳、菲、娜、蕊、勇、亮、鹏、磊等等;二是叠字名增多,莎莎、娜娜、洋洋、佳佳、明明等;三是“洋”名开始出现,斯坦、木子、安娜、路易、丽丝等;四是生僻字增多,据统计,北京现有的姓名用字,生僻字有近千个,有的只能在《康熙字典》中查到,读音尚难确定;五是四个字的姓名出现,即父母姓加两个字;六是有个别父母自造字,背离了汉字的基本要求。

从户籍管理的角度,重名多,对户籍管理部门为群众服务不利。如查找亲友、邮件认领、失物认领、药品误发追查,对类似这样的情况,如果重名少,公安户籍管理部门可及时协查,如果重名人数几千上万,排查起来就无法做到及时,很不方便。重名对个人也

不利,一个单位,几个人“同姓同名”。称呼起来不方便,只能“大王涛”、“小王涛”、“大杨阳”、“小杨阳”,如果再有个“王涛”、“杨阳”怎么办?



怎样避免或减少重名呢,应该注意如下几点:第一,父母在给宝宝取名时,应清楚姓名要满足社会正常交往的需要,千万不要为了防止重名而给孩子用生僻字、异体字、自造字,这样会对孩子造成一生的不方便,在办理户口、身份证、出国护照、金融签章

等各种证件时，出现不必要的麻烦。第二，取名要考虑民族传统的发音习惯，机械地使用翻译过来的外国名，如斯坦、木子，并不妥当。有将孩子“乳名”作学名的，如妮妮、胖胖，孩子总是长不“大”，影响社会人格形象。第三，“名”要有丰富的内涵，有意蕴，但不必要讲迷信，推崇街头八卦阴阳先生，这些都是唯心主义“取名学”的垃圾，要坚决摒弃。第四，抛弃取名问题上的旧观念，要敢于取新颖的名字。另外，汉族人的姓名最好用三个字为宜，这样会减少重名现象。

✿ 女性不育如何治疗

因为引起不育的原因有很多，所以治疗时必须抓主要矛盾。一般应尽可能在怀孕前查明有无流产的因素存在，并予以纠正，而在妊娠期则应争取及早发现可能即将发生流产的情况而加以即时处理。

如果病因在女性生殖器官，则应选用敏感的抗菌药物，控制炎症，并预防其复发；选用孕激素或丹那唑治疗子宫内膜异位症。用女性激素治疗子宫发育不良。

如果病因在子宫畸形、子宫位置异常、肿瘤、宫颈管裂伤、宫颈内口功能不全等则需要采用手术治疗。但手术均应经过谨慎的考虑。如对子宫位置异常，除子宫粘连而后屈以外，其他原因效果不理想，故不积极主张手术。对子宫畸形，因有些人仍能正常妊娠和分娩，所以只有在子宫畸形是女性不育的惟一的原因，或在其有习惯性流产并强烈要求生育时才考虑手术。对于卵巢肿瘤或可能影响生育的子宫肿瘤应手术切除肿瘤。因自然流产、人工流产或分娩后发生的宫腔粘连，虽可以分离，而且置避孕环 2~3 个月来减少宫腔粘连，但在治疗后怀孕率仍较低，且妊娠及分娩时并发症发生的可能性较大。

因内分泌紊乱引起的，如病因为卵巢功能异常，有计划地用雌激素和孕激素做人工月经周期治疗，但应监测血中激素水平以评