

科学育儿知识丛书

# 怎样使孩子更加聪明健康

## ( 一 )

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

# 目 录

◎B 超检查会影响胎儿健康发育吗 .....	1
◎孕妇 X 线检查会致小儿智力低下吗.....	2
◎带节育环会影响以后优生吗 .....	3
◎妊娠前使用哪些药物影响优生.....	4
◎怎样看待孕期用药 .....	5
◎口服避孕药会影响优生吗.....	6
◎停服避孕药后多久再怀孕比较合适.....	7
◎孕妇能打预防针吗 .....	8
◎叶酸与胎儿神经管畸形有什么关系.....	9
◎孕妇使用麻醉性镇痛药对母婴有何危害.....	11
◎孕妇补充维生素 A 过多对胎儿有何危害 .....	13
◎微量元素对优生有何影响.....	14
◎碘对胎儿有什么重要意义.....	16
◎锌对分娩有影响吗 .....	17
◎妇女酗酒影响优生吗.....	18
◎孕妇为什么不宜长时间洗热水浴 .....	19
◎为什么要特别注意成形期保护.....	20
◎为什么孕妇不宜仰卧.....	22
◎孕妇如何运动锻炼才有利于胎儿健康发育 .....	23

◎对孕妇过多保护是否有益.....	24
◎孕妇营养状况与优生优育有何关联.....	25
◎孕妇应怎样合理饮食才有利于优生.....	27
◎孕妇打麻将也会影响胎儿健康吗.....	29
◎胎教能增智吗.....	32
◎何为胎教.....	33
◎怎样看待保胎及保胎药物对优生的影响.....	33
◎你知道产前诊断对优生的重要性吗.....	34
◎孕妇情绪会影响胎儿吗.....	35
◎胎教时胎儿有感觉吗.....	38
◎提高胎教效果有何诀窍.....	40
◎父亲在胎教中起什么作用.....	41
◎父母怎样通过语言与胎儿交流.....	43
◎怎样教胎儿学习.....	46
◎音乐有助于胎儿身心发育吗.....	49
◎胎儿也需要环境美吗.....	50
◎准妈妈如何陪同胎儿“玩耍”.....	52
◎胎养与胎教是并行的吗.....	53
◎神童是怎样产生的.....	54
◎患阴道炎的妇女怎样优生.....	56
◎怎样从孕早期阴道流血判断是否优生.....	58
◎妊娠呕吐对胎儿有何影响.....	59

◎你知道弓形体是人类优生的大敌吗.....	61
◎你知道巨细胞病毒感染是致畸的潜伏元凶吗.....	63
◎人细小病毒 B <sub>19</sub> 感染与胎儿健康有关吗.....	65
◎孕妇患风疹会殃及胎儿吗.....	66
◎生殖器疱疹病毒感染会影响优生吗.....	68
◎性传播疾病对优生有何影响 .....	70
◎支原体、衣原体感染对优生优育有何影响 .....	74
◎孕妇发烧对优生有何影响.....	77
◎肺结核影响优生优育吗 .....	78
◎如何防治乙肝病毒垂直感染 .....	79
◎贫血有什么危害.....	81
◎孕妇皮肤瘙痒是怎么回事.....	83
◎为什么有的宝宝生下来就是个弱智儿 .....	84
◎哪些因素可导致小儿发育障碍.....	85
◎孕妇皮肤瘙痒对胎儿有何影响.....	87
◎孕妇感染流行性感冒病毒怎么办 .....	88
◎什么是宫内发育迟缓，有何危害 .....	89
◎如何预防宫内发育迟缓 .....	90
◎高胆红素血症对小儿智力发育有什么影响 .....	91
◎糖尿病患者妊娠对优生有何影响.....	92
◎你知道奇妙的胎盘结构及其功能吗.....	94
◎胎盘功能不全的原因及其对胎儿的影响有哪些 .....	96

◎有最佳自然分娩方法吗.....	97
◎脐带异常影响胎儿智力发育吗，选择怎样的分娩 方式更利于胎儿.....	99
◎剖宫产出生的孩子是否更聪明.....	100
◎如何看待胎头吸引术和产钳助产术.....	102
◎新生儿肺炎会影响小儿智力吗.....	103
◎含咖啡因饮料少儿不宜.....	105
◎吃母乳的孩子更聪明，专家称六类孩子智商高.....	105
◎婴幼儿食用牛奶过量可导致贫血.....	107
◎儿童以奶粉为主食易患高血压.....	108
◎婴儿也要吃点肉.....	109
◎专家：奶粉提高 a-乳清蛋白含量对婴儿大有裨益.....	110
◎儿童喝奶也会“中毒”，专家建议勿空腹喝奶.....	112
◎儿童吃味精过多难长高.....	113
◎正确的哺乳方法.....	115
◎早产儿的营养及喂养.....	118
◎幼儿饮食保健原则.....	120
◎幼儿的合理膳食.....	122
◎营养与性发育.....	123
◎营养与形体发育.....	126
◎营养与泌乳.....	129
◎婴幼儿喝酸奶好吗.....	130

◎婴儿喝牛奶过敏怎么办.....	131
◎婴儿不吃辅食怎么办.....	133
◎婴幼儿阅读能力的培养.....	134
◎让宝宝爱上数学.....	140
◎饱含玄机的母婴关系.....	145
◎培养能说会道“小精灵”.....	150
◎提升宝宝 IQ 的秘诀.....	156
◎隐性饥饿——微营养素缺乏.....	162
◎以牛奶喂养的婴儿腹泻时怎么办.....	164
◎一昼夜最佳喂母乳的次数.....	165
◎学龄前儿童膳食的合理搭配.....	166
◎学龄期儿童身心发育与营养.....	167
◎视觉-空间智能游戏.....	169
◎0 岁人际智能.....	174
◎一岁该学会的.....	179
◎塑造记忆.....	184
◎与奥尔夫音乐共快乐.....	189

## ◎B 超检查会影响胎儿健康发育吗

B 型超声检查仪是一种很有用的医学诊断仪器，在产科常用于诊断妊娠、观察胎儿生长发育情况和胎盘情况等。长期以来，人们普遍认为 B 超是一种非侵入性的、对受检者无损害的检查。其实，超声波也是一种能量形式，达到一定剂量时受检者体内会产生生物效应，使发生生物效应的局部细胞受到损害。在人体的多数器官中，损伤少数几个细胞无关紧要，但如果损害了生殖细胞或处于发育敏感阶段的胚胎，其后果是严重的。

曾有人利用新生儿脐带血的淋巴细胞做“姐妹染色单体互换”试验，简称“SCE”试验，对妊娠 3 个月以内，孕 4~6 个月及孕 7 月至足月首次接受 B 超检查和怀孕后未做过产科 B 超检查的新生儿脐血中的 SCE 进行比较，结果显示：早孕期间做过产科 B 超的新生儿脐血中 SCE 频率增高，而中、晚期妊娠做过产科 B 超检查的新生儿脐血 SCE 与孕期末曾做过 B 超的新生儿无显著差异。

SCE 增高是机体受环境有害因素影响的一种警告信号，反映了细胞的遗传物质受到损伤后仍存活下来的细胞情况。早孕期是胚胎受致畸、致突变、致癌因素影响最危险阶段，B 超检查引起该阶段的 SCE

频率增加，表示胎儿的 DNA 可能受到某种损害。因此，早孕期的产科 B 超检查应慎用。

但到底是不是一次 B 超就会影响胎儿，检查多长时间会对胎儿产生影响，目前尚无定论。国内曾以强度 20 毫瓦/平方厘米的剂量，对 1 万名孕妇进行孕期常规检查，未发现一例胎儿异常。为进一步确保安全性，我国于 1987 年规定，超声波检查的安全剂量为 10 毫瓦/平方厘米。因此，除外科研或特殊情况下对胎儿需要进行长期动态观察外，目前各医院在妇产科领域使用的常规 B 超检查，对胎儿是无害的。

### ◎孕妇 X 线检查会致小儿智力低下吗

早已证实，孕妇在胚胎器官发生的敏感期(妊娠 3~8 周)接受过大剂量的 X 线照射，不仅可以使胚胎发育迟缓，骨骼畸形，甚至可造成流产或死胎。12 周以后虽然大部分器官已经形成，但牙齿、生殖腺及中枢神经系统还在继续发育中，对于接受 X 线以后的反应也很难肯定。故作为妊娠妇女，常规体格检查的胸部透视现在都主张应该推迟到妊娠 7 个月以后再进行。美国芝加哥产院曾在 1948 年对 1000 名怀孕晚期的孕妇进行 X 线摄片骨盆测量，19 年后随访这些孕妇所生的子女，并没有发现智力低下和

神经系统的疾病，说明妊娠晚期作 X 线摄片对胎儿无不良影响。但是，从剂量大小来讲，摄片却比透视所带给胎儿的影响更小。所以，如果需要用 X 线来判断母亲或胎儿是否存在一些异常情况时，倾向于选择拍片。

不论怎么说，一旦孕妇患有急性病症而且必须通过 X 线检查才能作出诊断时，还是应该从孕妇的安全出发，采取必要的检查手段，待病情稳定后再考虑孩子的问题。而一般情况下，怀孕早期应该绝对禁止接受 X 线照射以及其他的电离辐射(如物理治疗等)，否则可能造成胚胎异常而致孩子智力障碍。

### ◎带节育环会影响以后优生吗

带节育环能避孕，主要是因为它在子宫腔里妨碍受精卵着床、种植。这种避孕作用只是局部的，暂时的。如果取出节育环后，子宫里就没有障碍了，受精卵就能在子宫里发育成胎儿，因此，节育环不影响以后生育。但是否影响优生呢？实践证明，取环后，约有 90% 的妇女在一年内便可怀孕，而且怀孕和分娩都很顺利，胎儿发育也很正常。

节育环之所以能避孕，是通过对子宫内膜局部摩擦，形成局灶性溃疡，产生大量炎性细胞，吞噬细胞大量增加，布满子宫内膜表面，干扰胚泡着

床，并能产生前列腺素，影响孕卵的运行，使之在子宫内膜尚未做好接纳准备时到达，从而不利于胚泡着床。此外，带环妇女血中免疫球蛋白增高，在一定程度上对抗正常着床所允许的免疫耐受性，使胚泡不能着床。

一旦取环，子宫局部的炎性反应及前列腺素、体内免疫耐受性等很快就恢复正常。为使子宫内膜有一个“调整”、“休息”时间，一般以取环3月后怀孕为宜。

### ◎妊娠前使用哪些药物影响优生

大家一般不注意妊娠前母亲用药对胎儿的危险性，以连续的关系看，有些药物在孕前使用对胎儿有一定影响，如胎龄第一周死亡或胚泡细胞数减少等可造成流产、畸胎、死胎、智能障碍。妊娠前用药可能会出现以下后果。

(1) 药物引起染色体损害，如奋乃静、氯丙嗪和致幻药(LSD)等。

(2) 细胞毒作用，如硫唑嘌呤、环磷酰胺。

(3) 麻醉性气体可能使早产、自发性流产、先天性畸形增多。

(4) 诱发排卵的药可能带来多胎妊娠。父亲在受精时用药问题，经动物实验表明可导致胎儿体重减

轻，新生儿死亡率增加。可能系药物存在于精液内，引起受精卵发育改变或直接影响遗传物质。

### ◎怎样看待孕期用药

有病用药，这在正常人很自然，但对孕妇来讲则不然了。自从 60 年代初，有孕妇因孕吐而服用“反应停”药物，结果造成胎儿出现海豹样畸形被大量报道以来，孕妇越来越害怕用药。在我们周围也常见到滥用四环素而产生的“四环素牙”。

当今人们已将优生优育提到一个很高的位置。孕妇患病以后担心药物对“宝宝”的不良影响而拒绝使用任何药物，以致延误病情甚至危及母儿生命的事情也并不鲜见。有的孕妇在诊断妊娠前使用几支青霉素就要求人工流产，其实，大量临床研究证实孕妇使用青霉素对胎儿是安全的。

对于孕妇用药的正确观点是合理用药。孕期不是绝对不能用药，但也不能随使用药。孕期用药的原则是根据病情需要选择用药。选用时按药物性能、分子量大小、与蛋白质结合后通过胎盘的程度，以及各类药物在不同孕期所能产生的副作用来决定。例如糖尿病孕妇如不及时用药控制血糖，既可造成胎儿畸形或娩出巨大胎儿，又可使母亲病情加重。而抗糖尿病药物中，口服降糖药可影响胎儿

发育，而注射用的抗糖尿病药物胰岛素，分子量  
大，且不易通过胎盘，对胎儿基本没有不良影响。  
由此可见，孕妇用药重在合理选择。

### ◎口服避孕药会影响优生吗

在应用口服避孕药进行避孕的过程中，无论是  
长期服用的复方短效、长效避孕片，还是临时服用  
的探亲避孕药，如果漏服、不按规矩服，都有可能  
导致避孕失败而在不知不觉中受孕。受孕者一定十  
分关心：口服避孕药究竟影响不影响胎儿发育呢？

孕期用药，主要通过母儿物质交换的重要器  
官——胎盘影响胎儿。已知性激素对胎儿和新生儿  
皆有不良影响，有毒性，也致畸，可致癌。雄激素  
和合成孕激素（如甲地孕酮、氯地孕酮）特别是由睾  
丸酮衍化而来的合成孕激素（炔诺酮），可引起女胎  
男性化，表现为外生殖器的异常，像阴蒂肥大，阴  
唇融合粘连等。雌激素不仅会引起男胎女性化，也  
会通过刺激肾上腺增加雄激素产量而使女胎男性  
化。子代先天性心脏病发生率也增加 2~3 倍。口服  
避孕药是否会对遗传和后代产生不良影响，一直是  
研究重点。有报道口服避孕药会增加染色体畸变  
率，尤其是染色体断裂率显著增高。连续服药或停  
药几个月内受孕者的自然流产率增高，并且这些流

产儿的染色体畸变率高。不过也有资料显示，孕前或孕时曾服用过避孕药者与未用药者的畸胎率比较，两组无甚差别。

关于口服避孕药对子代的影响，尚有争论。鉴于目前国内广泛采用的短效避孕剂量仅为原始剂量的 1/4，一般认为还是相当安全的。

### ◎ 停药避孕药后多久再怀孕比较合适

有资料表明，服用避孕药的时间为 6 个月的妇女，在停药后的第 1 个月经周期就能恢复排卵的功能，有的体内激素的水平还高于过去正常的水平，往往更容易怀孕；服用避孕药在 1 年以上的妇女，约在停药后的 1~2 月内开始排卵；服用避孕药的男子不管时间多久，在停药 3 个月后精液就恢复正常。

但是，停止服用避孕药多久怀孕比较合适呢？据观察，停药后立即受孕，双胎的发生率可增高 1 倍，主要为双卵双胎。最近英国对 5500 名服药妇女进行观察，未发现口服避孕药对下一代的不良影响。其畸变率、流产率无明显差别。有的科学工作者采用淋巴细胞培养法的特殊方法进行研究，并没有发现口服避孕药者的生殖细胞内染色体有什么异常改变。可见，用口服避孕药不会造成遗传病。因

此认为，从停药到再次受孕的时间长短，似乎并没有什么关系，停药后虽然不见得能够很快怀孕，但对排卵功能的抑制一般在 5 周左右就已经解除。不过由于目前对长期服药对胎儿的远期影响还没有足够的把握，绝大多数人主张为了慎重起见，以停药半年以后再怀孕为好，这样使母体能够有充足的时间消除激素的干扰，并恢复自己的生理功能。

### ◎ 孕妇能打预防针吗

在长达 10 个月的妊娠中，孕妇不可避免地会碰到需要注射预防针的情况。在妊娠这个特殊的时段里，并不是所有预防针都可以用的。有些预防针对胎儿有害，甚至可致胎儿畸形。但若因此拒绝所有的预防接种也不对，有些预防针不仅对孕妇而言有预防疾病的作用，对胎儿也有保护作用。为什么会有如此截然不同的结果呢？这就要看疫苗的性质了。

目前疫苗分为减毒活疫苗和死疫苗两种。减毒活疫苗是指病原体经过各种处理后，发生变异，毒性减弱。将其接种到身体内，不会引起疾病的发生，但病原体可在机体内生长繁殖，引发机体免疫反应，起到获得长期或终生保护的作用。减毒活疫苗虽是减毒了，但毕竟是活的病原体，可通过胎盘

进入胎儿体内，并在胎儿体内生长繁殖，而胎儿的免疫系统不完全相同于成人，因此，不能说对胎儿绝对安全。这类疫苗，孕妇以不用为好。风疹疫苗、麻疹疫苗、甲肝疫苗均属此类疫苗，孕妇禁用。死疫苗则是经过处理后的死病原菌，利用其抗原性，引起机体免疫反应，产生保护性抗体。由于死疫苗在体内不能生长繁殖，注射一次引起机体免疫时间短，所以要反复注射几次才能得到长期保护。这类疫苗接种后不会影响胎儿，孕妇在需要时可放心接种。乙肝疫苗、百白破疫苗、乙脑疫苗均属此类疫苗。

### ◎叶酸与胎儿神经管畸形有什么关系

叶酸是人体必需维生素，参与核酸、氨基酸、蛋白质和磷脂代谢，并与细胞分化、倍增及其功能密切相关。尽管叶酸广泛存在于几乎所有食物中，但由于我国传统的高温炒、煮的烹调方式，使食物中大部分叶酸被破坏。且人体肠道对叶酸的吸收率仅 25%~50%，孕期母体对叶酸需要量增加，血液稀释，血浆清除率反而增加，故容易使叶酸的产生、转化和代谢异常，致使我国育龄妇女体内叶酸严重不足。近 20 年来，通过病例对照研究，发现妊娠期母体游离叶酸水平与胎儿神经管缺陷呈负相关。膳

食不良者，子代神经管缺陷的发生率明显升高。

神经管缺陷是包括无脑畸形、脑积水和脊柱裂的一组严重的出生缺陷，是造成围产儿死亡的主要原因之一，其发生率在人类各种出生缺陷中占居前列。

我国是神经管畸形高发国，发病率波动在2.3%~2.8%；平均每天有30个，不到1小时就有1个这样的畸形儿出生。无脑畸形儿出生后很快死亡。脑积水和脊柱裂患儿即使勉强活下来，也多是终身残疾，给家庭和患儿本人带来极大的痛苦。根据对我国育龄妇女体内叶酸水平状况的检测，北方妇女的叶酸缺乏发生率远高于南方妇女；同一地区的农村妇女叶酸缺乏较城市妇女多见；在一年中，冬春季发生叶酸缺乏的机率较夏秋季高。这项结果与我国神经管畸形的分布特点吻合，即北方高于南方，农村高于城市，冬春季高于夏秋季。

孕早期补充叶酸能有效地预防新生儿神经管畸形的发生，其保护率达72%左右。叶酸缺乏可引起大红细胞性贫血，故补充叶酸还可起到预防大红细胞性贫血的作用。孕妇应注意食物的烹饪方法，不要将蔬菜等长时间高温炒、煮，避免油炸食物。在蔬菜、水果短缺的冬春季，应适量补充叶酸。对于无