XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

# 育儿高手

YUER

对刚步入家庭生活的人们来说，怎么样生育一个健康的宝宝，将来怎么样培育好孩子，怎么样过好夫妻生活等等问题是他们最关心的问题，对这些问题大家都有所了解但又不够系统全面，现代夫妻已不仅仅停留在经验阶段，他们需要科学实用的信息使生活更丰富多彩。

李子豪◎主编




延边人民出版社

# 育儿高手

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE



小宝宝降临了，从张开小眼睛到呀呀学语，再到蹒跚学步，看着他一天天慢慢长大，做父母的恨不得倾尽所有的爱来保护他。可是，您知道吗？爱也是有学问的！并不是所有对宝宝的保护都有益。如果保护不当反而会给他带来伤害，让宝宝陷入您“爱”的误区。

精华版

ISBN 978-7-80698-830-5
9 787806 988305

定价：426.00元（全十二册）

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU

GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

352301

# 育儿高手

YUER

对刚步入家庭生活的人们来说，怎么样生育一个健康的宝宝，将来怎么样培育好孩子，怎么样过好夫妻生活等等问题是他们最关心的问题，对这些问题大家都有所了解但又不够系统全面，现代夫妻已不仅仅停留在经验阶段，他们需要科学实用的信息使生活更丰富多彩。

李子豪◎主编





精化版十

延

**图书在版编目(CIP)数据**

现代生活实用丛书/李子豪 主编. -延吉:延边人民出版社,2006.12
(2007.7 修订)
ISBN 978-7-80698-830-5
Ⅰ.现... Ⅱ.李... Ⅲ.家庭-生活-知识 Ⅳ.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书
**育儿高手**

作　　者　李子豪
责任编辑　申明仙
出版发行　全国新华书店
社　　址　延吉市友谊路 11 号
邮　　编　133000
印　　制　香河利华文化发展有限公司
开　　本　787mm×960mm　1/16 开
印　　张　240
字　　数　2600 千字
印　　次　2007 年 7 月修订　2008 年 6 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-80698-830-5
定　　价　426.00 元(全 12 册)

**版权所有　翻版必究**

# 前　言

从古到今，人们都将生儿育女是人生中的一件大事，也是人类繁衍后代的一种必由“程序”，但却不能“顺其自然”。

每当一个新生命诞生时，便又为这个世界增添了一份希望。因此，科学地孕育出一个健康聪明的宝宝，父母是有相当大的责任。

目前，人们的注意力又转移到胚胎形成的过程上，在这一复杂的生命孕育过程中，特别是胚胎分化期，仅仅是一个不留意，就会影响到胎儿的发育，导致畸形，造成终生遗憾。

作为现代的准妈妈，应该了解多方的受孕知识，有更科学的生育观念，即时受孕、养胎、保胎为前提，不失时机地对胎儿施行胎教，以实现优生、优育、优教，让孩子赢在人生的起跑线上。

为此，我们编选了育儿高手本书以俗易懂的语言十月怀胎有效的科学受孕、养胎、保胎、胎教等方法，以助初为人母者顺利度过妊娠期，使胎儿健康快乐成长。

编　者



# 目 录

## 第一篇 受孕篇


第一章 受孕知识 …… 1
一、如何计划受孕时间 …… 1
二、受孕成功的条件 …… 1
三、最容易受孕的时间 …… 2
四、受孕心理对胎儿的影响 …… 2
五、如何创造良好的受孕环境 …… 3
六、如何受孕 …… 3
七、选择受孕月份的重要性 …… 4
八、女性受孕的最佳年龄 …… 5
九、受孕时的理想体重 …… 5
十、遗传与优生和胎教的关系 …… 6
十一、遗传性疾病 …… 7
十二、如何预防遗传性疾病 …… 7
十三、决定孩子智力的因素 …… 8
十四、导致胎儿发育异常的因素 …… 9
十五、大龄夫妇孕育的胎儿更容易出现异常 …… 10
十六、妻子怀孕前丈夫应注意的问题 …… 10
十七、不适合怀孕的因素 …… 11
十八、哪些疾病不宜生育 …… 11
十九、蜜月里怀孕不科学 …… 11
二十、何为不孕症 …… 12
二十一、女子孕的原因 …… 12

二十二、“不孕”和“不育”的区别 …… 13
二十三、选择助孕方法需注意的问题 …… 14
二十四、何为试管婴儿 …… 15
二十五、月经不来要进一步确诊 …… 16
二十六、如何知道是否怀孕了 …… 17
**第二章　多种因素对受孕的影响** …… 17
一、服用避孕药失败的胎儿能要吗 …… 17
二、停用避孕药后多久才可怀孕 …… 18
三、人工流产的妇女多久才可以再次怀孕 …… 18
四、带环失败的胎儿能要吗 …… 18
五、妇女去掉避孕环后是否可以马上怀孕 …… 19
六、有疾病的妇女应停药多久再怀孕 …… 19
七、准备要孩子时男女双方都忌服用安眠药 …… 19
八、近期接触过 X 射红的妇女忌怀孕 …… 20
九、妇女多次人工流产对再次怀孕不利 …… 20
十、流产后妇女马上再孕对身体有害处 …… 20
十一、妇女经剖宫后隔多久再孕合适 …… 21
十二、习惯性流产的妇女想再次怀孕怎么办 …… 21
十三、营养不良的妇女的孩止怀孕 …… 22
十四、男性饮酒对优生有影响 …… 22
十五、丈夫戒酒多久妻子才宜怀孕 …… 22
十六、妇女戒酒多久才宜怀孕 …… 23
十七、妇女怀孕前要戒烟 …… 23
十八、妻子准备怀孕丈夫不可吸烟 …… 23
十九、丈夫服用药物对胎儿有哪些影响 …… 24
二十、妻子准备怀孕时丈夫忌用的药物 …… 24
二十一、妻子准备怀孕时丈夫忌接触农药 …… 25

## 第二篇　保胎篇

**第一章　十月怀胎的保胎注意事项** …… 26
一、怀孕第 1 个月母体变化 …… 26
二、怀孕第 1 个月肘的保胎注意事项 …… 26
三、怀孕第 2 个月母体变化 …… 27



四、怀孕第2个月时的保胎注意事项 …… 27
五、怀孕第3个月母体变化 …… 28
六、怀孕第3个月时的保胎注意事项 …… 28
七、怀孕第4个月母体变化 …… 28
八、怀孕第4个月时的保胎注意事项 …… 29
九、怀孕第5个月母体变化 …… 29
十、怀孕第5个月时的保胎注意事项 …… 29
十一、怀孕第6个月母体变化 …… 29
十二、怀孕第6个月时的保胎注意事项 …… 30
十三、怀孕第7个月母体变化 …… 30
十五、怀孕第8个月母体变化 …… 30
十六、怀孕第8个月时的保胎注意事项 …… 31
十七、怀孕第9个月时的保胎注意事项 …… 31
十八、杯孕第9个月时的保胎注意事项 …… 31
十九、怀孕第10个月母体变化 …… 31
二十、怀孕第10个月进的保胎注意事项 …… 32
**第二章　运动对保胎的益处** …… 32
一、适当运动对胎儿有好处 …… 32
二、孕妇参加运动的要求 …… 33
三、对孕妇运动量和方式的限制 …… 34
四、适台孕妇的运动 …… 34
五、孕妇日常活动须注意 …… 34
六、做孕妇保健操的作用和注意事项 …… 35
七、教你做孕妇保健操 …… 35
八、孕妇经常游泳利于顺产 …… 36
九、孕妇游泳注意事项 …… 36
**第三章　饮食与保胎** …… 37
一、孕妇营养不良不利保胎 …… 37
二、补充营养与胎儿发育的关系 …… 37
三、胎儿的营养摄取 …… 38
四、谷类食对胎儿大脑发育有益 …… 39
五、水果有利胎儿的大脑发育 …… 41
六、蔬菜有利胎儿的大脑发育 …… 43
七、水产品有利胎儿的大脑发育 …… 43





# 第三篇 胎教篇


**第一章 胎教要依据科学** …… 45
一、胎教对胎儿的作用 …… 45
二、胎儿的听觉感应 …… 45
三、胎儿的视觉感应 …… 46
四、胎儿的触觉感应 …… 47
五、胎儿的嗅觉感应 …… 48
六、胎儿的味觉感应 …… 48
七、胎儿的记忆发育 …… 48
八、胎儿运动开始 …… 49
九、胎儿的性格形成 …… 49
十、胎儿的习惯养成 …… 50
十一、胎儿的思想发育 …… 51
十二、胎儿也做梦 …… 52
十三、胎儿的喜怒哀乐 …… 52
十四、胎儿会发脾气 …… 52
十五、胎儿也学习 …… 53
十六、胎儿也上学 …… 54
十七、胎教能增智 …… 54
**第二章 胎教的具体方法** …… 55
一、营养胎教的注意事项 …… 55
二、音乐胎教的注意事项 …… 55
三、抚摸胎教的注意事项 …… 56
四、语言胎教的注意事项 …… 57
五、运动胎教的注意事项 …… 58
六、光照胎教的注意事项 …… 59
七、环境胎教的注意事项 …… 59
八、情绪胎教的注意事项 …… 60
九、美育胎教的注意事项 …… 61
十、联想胎教注意事项 …… 61
十一、呼唤胎教的注意事项 …… 62
**第三章 胎教的操作方法** …… 62
一、妊娠早期的营养胎教 …… 62



二、妊娠中期的营养胎教 …… 63
三、妊娠晚期的营养胎教 …… 64
四、音乐胎教的方法 …… 65
五、音乐胎教的具体操作 …… 65
六、抚摸胎教具体实施方法 …… 66
七、和胎儿玩游戏 …… 67
八、和胎儿对话 …… 67
九、给胎儿讲故事 …… 68
十、运动胎教的具体方法 …… 68
十一、光照胎教的具体方法 …… 69
十二、温馨的家庭环境 …… 69
十三、情绪胎教的具体方法 …… 71
十四、美育胎教的方法 …… 71
**第四章　胎教对胎儿的智能训练** …… 72
一、听力的训练 …… 72
二、语言的训练 …… 73
三、呼唤的训练 …… 73
四、记忆的训练 …… 74
五、运动的训练 …… 74
六、游戏的训练 …… 75
七、做操的训练 …… 76
八、习惯的培养 …… 76
九、行为的培养 …… 77
十、性格的培养 …… 78
十一、情趣的培养 …… 79
十二、美学的培养 …… 79
十三、意识的诱导 …… 80
**第五章　胎教的禁忌** …… 81
一、重视母爱在胎教中的地位 …… 81
二、重视胎儿所承受的压力 …… 82
三、孕妇禁止熬夜 …… 82
四、孕妇不要心理恐惧 …… 83
五、孕妇不要心理烦躁 …… 84
六、孕妇不要心理依赖 …… 84





七、孕妇不要心理忧郁 …… 85
八、孕妇不要心理淡漠 …… 85
九、胎儿需要大自然 …… 86
十、孕妇不要忽视自身修养 …… 86
十一、孕妇不要逃避胎教责任 …… 87
十二、不要给胎儿听节奏强的音乐 …… 88
十三、孕妇不要心理猜想 …… 89
十四、孕妇不要心理羞怯 …… 89
十五、孕妇不要心理热切 …… 90
十六、孕妇不要心理焦急 …… 91
十七、胎教内容要丰富 …… 92

## 第四篇　优生优育篇

**第一章　优生与遗传** …… 93
为什么提倡优生 …… 93
细胞与基因 …… 93
孩子的相貌为何像父母 …… 94
母子血型与优生 …… 96
遗传受环境影响吗 …… 97
遗传影响智力吗 …… 98
对生育有影响的遗传病 …… 99
父亲对胎儿的影响 …… 100
显性遗传病的先生及预防 …… 101
隐性遗传病的特征及预防 …… 102
隐性遗传病与近亲结婚 …… 103
染色体异常引起的遗传性疾病 …… 105
母亲是“鸡胸”宝宝是否会遗传 …… 106
“少年白”会遗传吗 …… 106
遗传链对孩子的影响 …… 107
**第二章　优生与婚育** …… 109
优生从择偶开始 …… 109
婚前务必去检查 …… 113
生男生女是否只能听天由命 …… 117



计划生育有很有必要 …… 119
优孕的7种方法 …… 120
优孕新理念 …… 123
性生活与优生的条件 …… 125
丈夫应知道的生育知识 …… 130
**第三章　优生与预防** …… 131
预防环境污染可能造成的畸胎 …… 131
大气污染不利于胎儿发育 …… 131
避免铅污染 …… 132
孕妇应避免农药污染 …… 133
放射性污染与胎儿发育 …… 134
家用电器对孕妇的影响 …… 135
手机 …… 135
如何防止先天性缺陷发生 …… 136
电脑的电磁辐射对胎儿有无影响 …… 137
对胎儿造成损害的药物有哪些 …… 139
会吃维生素才健康 …… 140
可乐对孕妇是否合适 …… 143
净化夫妻内环境的4类食品 …… 144
推荐实用优生的食谱 …… 144
健康孕妇与DHA …… 148

## 第五篇　胎宝宝发育篇

**第一章　怀孕第1个月(0~3周)** …… 150
胎宝宝的成长 …… 150
孕妇身体的变化 …… 150
生活中应注意的事项 …… 150
孕妇的心理特征与剖析 …… 152
合适的环境可以缓解妊娠反应 …… 153
孕妇注意营养摄取 …… 153
妊娠第1个月的食谱 …… 154
**第二章　怀孕第2个月(4~7周)** …… 158
胎宝宝的成长 …… 158





孕妇身体的变化 …… 159
生活上应注意的事 …… 159
如何减轻孕吐 …… 160
月圆之夜孕妇忌房事 …… 160
孕妇睡觉不要开灯,以孩光源污染 …… 160
孕早期厌食油腻 …… 161
孕妇胃烧灼疼痛 …… 161
感冒的防治原则 …… 162
怀孕2个月,做阴道检查对胎儿有无影响 …… 163
如何应对味觉、食欲改变 …… 163
孕妇注意充分休息和睡眠 …… 164
妊娠第2个月的食谱 …… 164
**第三章 怀孕第3个月(8~11周)** …… 169
胎宝宝的成长 …… 169
孕妇身体的变化 …… 169
生活上应注意的事 …… 170
胎儿在母体中的生长情况 …… 171
1~3个月体重的啬与能量的需求 …… 173
对付晨吐的诀窍 …… 176
从第1个月至第3个月上、遇到的其他难题 …… 177
妊娠第3个月的食谱 …… 179
**第四章 怀孕第4个月(12~15周)** …… 182
胎宝宝的成长 …… 182
孕妇身体的变化 …… 183
生活中应注意的事 …… 183
孕妇不宜食用的食物 …… 185
孕妇巧装扮 …… 187
妊娠4个月健康宝宝与孕妇的五大营养素 …… 188
妊娠第4个月的食谱 …… 192
**第五章 怀孕第5个月(16~19周)** …… 195
胎宝宝的成长 …… 195
孕妇身体的变化 …… 195
生活上应注意的事 …… 196
孕妇如何裹腹带 …… 197



应该抓住胎教的“天赐良机” …… 198
未来宝宝的营养源泉——乳房 …… 199
饮食起居须注意 …… 200
少吃损脑的食品 …… 201
妊娠第5个月的食谱 …… 202
**第六章　怀孕第6个月(20~23周)** …… 205
胎宝宝的成长 …… 205
孕妇身体的变化 …… 205
生活上应注意的事 …… 205
乳头和乳房的保养 …… 208
防止发生贫血 …… 209
睡眠时不宜仰卧 …… 209
预防腰背痛 …… 210
4~6个月体重的增加和对能量的需求 …… 210
妊娠第6个月的食谱 …… 212
**第七章　怀孕第7个月(24~27周)** …… 215
胎宝宝的成长 …… 215
孕妇身体的变化 …… 216
生活上应注意的事 …… 216
怀孕期间要处理好人际关系 …… 216
预防皮肤出现妊娠 …… 217
衣着要适应体型变化 …… 218
妇科外用洗剂对胎儿有无影响 …… 219
妊高症的不良后果 …… 219
妊娠第7个月的食谱 …… 220
**第八章　怀孕第8个月(28~31周)** …… 223
胎宝宝的成长 …… 223
孕妇身体的变化 …… 224
生活上应注意的事 …… 224
预防妊高症 …… 225
预防早产 …… 226
妊娠期要谨慎用药 …… 226
避免胎宝宝长得太大 …… 227
妊娠第8个月的食谱 …… 227





第九章 怀孕第9个月(32~35周) …… 231
胎宝宝的成长 …… 231
助产呼吸技巧练习 …… 232
防治静脉曲张 …… 233
痔疮的烦扰 …… 234
产前诊断 …… 235
孕妇子痫的预防与监护 …… 235
妊娠第9个月的食谱 …… 236
第十章 怀孕第10个月(36~39周) …… 239
胎宝宝的成长 …… 239
孕妇身体的变化 …… 240
生活上应注意的事 …… 240
临产前的征兆 …… 240
孕妇怎样掌握住院的时间 …… 242
如何应对可能出现的症状 …… 243
妊娠第10个月的营养食谱 …… 245

## 第六篇 新生儿护理与保健篇

第一章 新生儿护理 …… 248
婴儿的卫生清洁 …… 248
新生儿护理的一般要求有哪些 …… 250
新生儿护理中的异常情形 …… 251
如何给新生儿取暖 …… 255
新生儿皮肤如何护理 …… 255
新生儿不宜用的药物有哪些 …… 256
新生儿期的生理发育 …… 257
让宝宝充分享受母爱的方法 …… 262
给新生儿洗澡的学问 …… 263
学会包裹婴儿的方法 …… 266
学会换尿布 …… 267
怎样给新生儿一个卫生的环境 …… 269
新生儿需要到户外锻炼吗 …… 269
新生儿期要不要加服鱼肝油 …… 270



正确背抱婴儿 …… 270
保证婴儿充足睡眠 …… 272
预防婴儿疾病 …… 274
**第二章　新生儿喂养及保健** …… 275
培养母子情感的方法 …… 275
怎样正确进行母乳喂养 …… 277
人工喂养的方法 …… 282
混合喂养有两种方法 …… 284
产妇如何多分泌出乳汁 …… 285
冷敷或热敷可促使母乳分泌 …… 286
补充喂养怎么办 …… 287
不可缺少的水分补充 …… 288
新生儿吐奶怎么办 …… 289
怎样为新生儿穿脱衣服 …… 290
补充微量元素和维生素的提示 …… 291
怎样给新生儿喂药 …… 293
新生儿采取什么睡姿好 …… 294
宝宝鼻子不通气怎么办 …… 294
新生儿为什么不能捂 …… 295
如何防止宝宝发生意外事故 …… 295
新生儿有哪些常见的病症 …… 296
婴儿啼哭怎么办 …… 299
宝宝结膜炎的起因和防护 …… 300
新生儿该吃多少奶 …… 302
宝宝用药须知 …… 302
新生儿便秘怎么办 …… 302
新生儿头不正的矫正 …… 303
新生儿面部的粉刺如何防治 …… 303



# 第一篇　受孕篇

## 第一章　受孕知识

### 一、如何计划受孕时间

新家庭成立后下一步就要考虑新的家庭成员“小宝宝”的出生问题了。如果夫妻还没有做好这方面的思想准备。也不具备养育孩子的经济条件时就怀孕，则会给双方带来较大的精神压力和沉重的经济负担。

考虑到孕育各方面的因素以及未来家庭的建设，有计划地选择妊娠和分娩的时机，是很有必要的。

如已确定要孩子，就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题做全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期来完成生儿育女的人生大事。

### 二、受孕成功的条件

怀孕要有几个必须具备的条件：

1.“良好的种子”：卵巢必须排出成熟而健康的卵子。睾丸要产生足够数量、有相当活动能力的精子。精子是男性的生殖细胞，健康男性每天可产生几百万至几亿个精子，但只有健康且有活动能力的精子才能使卵子受孕。

2.“通畅的道路”：男女双方运输卵子、精子及合子（受精卵）的道路必须畅通无阻。具体地说，就是女子的阴道、子宫、输卵管，男子的输精管、尿道等要完好通畅，没有炎症或其他病变，否则精子和卵子将永远“大各一方”无法结合，也就不可能形成胎儿。

3.“按期赴约”：卵子排出后的24小时内必须与精子顺利相遇，并进一步结合。

4.“肥沃的土壤”：子宫内的环境必须适合受精卵种植及发育，能够胜任培

育胚胎茁壮成长的重任。

## 三、最容易受孕的时间

受孕就是男女生殖细胞精子和卵子的结合。而卵子一经排出只能存活24小时，只有在这24小时内卵子与精子相遇，才有可能受孕。

对于月经周期为28天的妇女来说，从月经的第1天算起，一般在第14天排卵。在此时同房，受孕的机会最高。但是，排卵的日期无论对不同的妇女还是同一个妇女的不同时期都不是固定不变的。现在就给大家介绍一种简单的方法一测量体温法。

首先，请您在每天早上起床前，用同一支体温计测量体温3分钟。注意，勿起床，勿活动，不饮水、进食，不说话，否则将会有误差，然后将结果逐日记录在坐标纸上。为排除其他因素对体温的干扰，应在体温表备注栏中记录感冒发热、迟睡、饮酒、服药等特殊情况持续的时间，以供分析体温时参考。月经周期中如有异常感觉，也应详细记录。之后，把每月的坐标用线段连接起来，形成曲线。由于排卵后的基础体温比排卵前上升0.3～0.5℃，并持续14天左右，因此可以推测，排卵发生在曲线中基础体温上升之前的某个时刻，并于下次月经的前1天或当天下降。排卵期计算：用体温升日离末次月经的最长大数减去体温上升日离未次月经的最短天数，就是可能的排卵日期。这样连续测量3个月，从中找出规律。为便于观察可制作曲线表记录体温。确定了排卵日，您就可以知道在哪几天同房容易受孕。由于精子的生存时间为2天左右，而卵子只有24小时，所以受孕时问应在排卵的那1天或排卵前2天。

## 四、受孕心理对胎儿的影响

绝大多数青年男女组成家庭后，都会越来越感觉需要孕育一个孩子来寄托他们的希望。于是，在热切的期待和希望中等来了怀孕的消息，盼望中的宝宝终于来了。这是一种健全的受孕心理。持有这种心理的夫妇当然对受孕有积极的心理准备，成功地将情感与理智合二为一，他们会选择最佳的受孕时机，创造最好的孕育条件，施行最积极的胎教手段，为即将降临人间的孩子奠定良好的生理基础。

有的夫妇糊里糊涂地怀了孕，心想既然有了就要着吧。显然，这类父母缺少受孕的心理准备，一切任其自然发展。对即将出生的孩子来说，这是不够负



责任的，当然也就不能产生积极的影响。

由于工作、学习、生活等诸多因素的影响，有些青年夫妇暂时不准备要孩子，但又未能有效地采取避孕措施，而是怀有侥幸心理。一旦怀孕，他们往往犹豫不决，“亦真亦幻难取舍”。这种矛盾的心理状态如不及时纠正，势必对胎儿产生消极的影响。

有些夫妇对怀孕持反对或排斥心理，甚至觉得怀孕改变了他们的生活，或因生活受限而痛苦不堪。一些妇女得知怀孕后变得压抑，甚至想去做流产。显然，这种心理对胎儿的身心健康是十分不利的。此外，还有一些夫妇盼子心切，一心只想生男孩，从心理上不能接受女孩。或者是婚姻生活不幸福，想生个孩子来维系日渐破裂的婚姻，弥补精神上的空虚等。诸如此类的种种受孕心理都是不健康的，当然也就不能对孩子在心理和生理上的健康成长起到积极作用。

事实上，大多数母亲得知怀孕后都会感到兴奋和焦虑，内心充满矛盾。在您心中，最重要的是您和您先生之间的感情，为人父母会使你们在人生道路上向前迈出一大步，妊娠的特殊纽带又会使你们爱的关系更加亲密，从此你们将进入一个全新的角色。请记住，良好的受孕心理是胎教不可缺少的组成部分。未来的父母应重视这一环节，在充分的准备下，在极大的喜悦中，等待与你们血肉相连的新生命的诞生。

## 五、如何创造良好的受孕环境

受孕时的良好环境是优生不可缺少的条件。

恶劣的自然环境会给夫妻双方的心理带来不利影响。因此，理想的受孕时机应该选在空气清新、令人精神振奋及精力充沛的日子里。

卧室的环境应尽量安静，不受外界不良因素的干扰，并保持室内空气流通；室内陈设应整洁有序，被褥、枕头等床上用品清洁，最好是刚刚洗晒过，能散发出一股清香的味道。恬静的环境往往能使人们产生较好的心理效应，有利于双方的恩爱缠绵，在最佳的环境下播下爱情的种子。

## 六、如何受孕

人的生命从何时开始？严格地讲，应该从父亲的精子和母亲的卵子结合成功的一瞬间算起。所以说，从受精卵存活那天起，尽管胎儿还未出生，但这些夫妇已经是真正的父母亲了。





精子和卵子各有哪些特点？受孕成胎的过程又是怎样的呢？

男女结婚建立家庭，每次性交约有3～4亿个精子冲到子宫口附近，从这里经过子宫口，到达输卵管之外1/3处，在那里与卵子相遇。对于精子来说，这是一个漫长的旅程，浩浩荡荡的大军只有几百个“勇士”能够到达目的地，其余全部牺牲在“征途”上。

女性的卵子排出后，一般只能存活1天左右，所以必须在1天之内与精子相会。否则，失之交臂，每月一次的机会便丧失了。

精子在输卵管内和卵子相遇后，立即将卵子包围起来、绝大多数情况下也只有一个精子能突破防线，进入卵子内。精子和卵子的结合叫“受精”。科学家已经把这最为精彩的镜头一个精子正在钻入一个卵子的瞬间拍摄了下来，称誉为生命的“接吻”。

精卵结合标志着新生命的诞生，受精卵亦称“合子”，是新生命的第一个细胞。这个在输卵管壶腹部形成的原始生命细胞经过输卵管的蠕动，大约需要4天时间便被运送到子宫腔内。受精卵先在子宫腔内游走，大约在排卵后的第8天种植在子宫内膜，称为“着床”。受精卵着床以后，不停地进行着细胞分裂，形成胚胎。

3周左右，胚胎头尾分出体节，逐渐形成骨骼和肌肉，开始出现人的形状。

4周时，胚胎手脚开始出现，并能分辨出头和躯干，脑部迅速生长，脑垂体及听觉神经开始发育，胚胎血液循环初步建立。

8周时，心、肝、消化、泌尿和生殖器官形成并发育，心脏有跳动，脸部形成，从此结束胚胎期进入胎儿期。此时胎儿的各器官继续迅速生长发育。这样，大约经过280天，受精卵就会逐渐发育成一个成熟的胎儿。

## 七、选择受孕月份的重要性

选择受孕月份是为了适应孕妇保健和胎儿生长发育的需要，有利于生一个健康、聪明、可爱的小宝宝。受孕月份与优生有十分重要的关系。

受孕最佳月份应是夏末秋初的七八月份。此时正逢蔬菜、水果丰收季节，鸡、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富且新鲜可口，孕妇摄人这些营养物质，有利于胎儿生长发育。而且这时气温适度，可预防很多传染病。

七八月受孕，经过十月怀胎，孩子在来年四五月份出生。此时正值春末夏初，风和日暖，气候适宜，对新生儿护理比较适宜，也有利于产妇的身体恢复，是坐月子的好时候。此外，这个季节衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，母子都能



到室外呼吸新鲜空气和晒太阳，可预防母亲缺钙和小儿发生佝偻病。而且这个季节蔬菜品种丰富，可以供给产妇各种营养成分，使之有充足的奶水。当盛夏来临时，母亲和孩子的抵抗力都已得到加强，从而顺利渡过酷暑。到了严冬时节，孩子已经半岁，过冬就比较容易了。

最好不要选择在十、十一月份受孕，此时正值秋末冬初，气候转冷、干燥，病毒感染性疾病较多，容易使孕妇患病而导致胎儿畸形。而且，到了冬天蔬菜品种较少，也会影响孕妇的营养供给。同时，孩子出生时间正好赶在次年七八月份，大热天"坐月子"，既不利于母亲身体健康，也不利于婴儿的喂养。而且这个时期怀孕，正好赶上了一年的冬寒暑热两个季节，不利于孕妇保健，胎儿也会跟着母亲受到寒热的侵袭。

由此看来，选择受孕月份对孕妇健康和胎儿发育、婴儿成长都是必要的。

## 八、女性受孕的最佳年龄

优生学家认为，妇女的受孕怀胎年龄以 24～30 岁之间最为适宜。因为这个年龄段的女性全身发育已完全成熟，卵子质量高，妊娠并发症少，胎儿发育好，早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低，且分娩顺利。此年龄段夫妻精力充沛，生活经验也比较丰富，有利于抚养好婴儿。

如果年龄过小怀孕，胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养，对母亲的健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育，特别是在 35 岁以后才怀孕，难产、手术产机会都会增加，新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会亦会加大，且由于妇女年龄偏大、卵子质量降低，发生畸形、痴呆儿的可能性也会加大。

## 九、受孕时的理想体重

要保证妊娠期胎儿及分娩的婴儿健康，只注意孕期营养是不够的，必须从孕前就开始摄人足够的营养才行。体重是衡量人体营养的一个指标。我们可以根据自身体重是否达到理想标准来调节自己的饮食。体重过低表现消瘦是不好的，而体重过重成为肥胖也有害处，一般来说，妇女更容易发胖。

计算妇女标准体重最简单的公式，就是自己的身高（厘米）减去 100（北方人）或 105（南方人）后再乘以 0.9，所得的数字即为适宜自己的体重（公斤）。北方妇女身材较高故减去 100，南方妇女身材较矮故减去 105。例如，身高 165 厘米的北方妇女的体重为：（165—100）×0.9—58.5（公斤），而南方身高 160 厘米





的妇女，其体重应为49.5公斤这是一个平均数，它有一个范围，例如身高165厘米的北方妇女，体重在45公斤以下为消瘦，45公斤～50公斤为中下等，50公斤～60公斤为中等，60公斤～65公斤为中上等，超过65公斤是过重，达到70公斤则已超出标准体重的20%，可谓肥胖了。

优生学家的研究证明，妇女在怀孕之前就应做好优生的准备：

（1）了解自己的体重：如果体重低于正常值，应适当增加饮食，锻炼身体，使自己的体重达到标准，贮备足够的营养，为将来胎儿的正常发育生长打下一个良好的基础。而超重的妇女，最好怀孕之前适当减肥，待降到标准体重后再怀孕。因为孕期体重还要增加12.5公斤。过于肥胖的妇女，如果体重指数即体重（公斤）与身高（米）的平方之比大于24，则易发生高血压、糖尿病、巨大儿、难产等并发症。

（2）贮备必需的营养、雏生素及微量元素：准备怀孕的妇女可多吃些牛肉、动物肝脏、绿色蔬菜、乳制品、谷类、海产品等。这些食物含铁、钙、叶酸及微量元素较高。

（3）戒除不良习惯：吸烟、饮酒、吸毒等对精子、卵子及受精卵均有毒害作用，应在怀孕之前先戒除，若等怀孕后再戒往往为时已晚。

（4）避免工作环境中的不良因素：如放射线、噪音、化工原料等，有条件者应适当调换工作岗位。

大量研究证明，男子越年轻，产生的精子质量越差。但男子的生育年龄过大时，所生孩子中先天畸形和遗传病的发病率也会增高。一般说来，男子在30～35岁时产生的精子质量最高，生命力最强，可将最好的基因传给下一代，其中也包括智力。因此，遗传优生学家认为，男子的最佳生育年龄应比妇女的最佳生育年龄晚1～2岁。

## 十、遗传与优生和胎教的关系

中国有句俗话，叫做“种瓜得瓜，种豆得豆”。这句话包含了遗传的全部内涵。也就是说，自然界的万物都是按照一定的规律来繁衍后代的。各类生物只能产生同种的后代，并保留前代的基本特征。猫的后代只能是猫，绝不会是老鼠；苹果树只能开苹果花、结苹果，而不可能结出葡萄。具体到人类，孩子在容貌、举止、神态等方面都或多或少地保留着父母的特点。只是有时候某个地方像父亲，某个地方像母亲，甚至还有一些地方像祖父母、外祖父母或其他亲属。这种现象就叫做遗传。



遗传是优生的基础，也是胎教的先决条件。在自然界，只有素质良好的种子才有可能结出优良的果实。同样的道理，只有继承了父母双方良好遗传基因的健康胎儿才有可能实现优生，也才谈得上胎教。我们知道，胎教就是对母亲腹中胎儿的感觉器官进行刺激，前提是胎儿必须具备健全的感觉器官、神经系统及全身其他各器官，而一个先天痴呆的智残胎儿是不可能接受胎教的，所谓“对牛弹琴”正是这个道理。

## 十一、遗传性疾病

遗传病是一种严重危害人类健康的疾病。它以其特有的方式，程度不同地一代又一代地往下传递。也就是说，在遗传病家族中，每一代都可能发生这种疾病。

我们已经知道，人类遗传的奥秘在于细胞的基因。基因把握着遗传的“大权”，如果它出了毛病，人就要发生遗传病。来自父母的许多遗传信息由染色体携带传给下一代。人的23对染色体上约有5万对基因。在如此庞大的队伍中出现几个“异己分子”是不足为奇的。因此，我们每个人都不同程度地带有几个有缺陷的基因，也就是说，我们每个人几乎都可能至少是一种或几种遗传病基因的携带者，只是在受孕时父母一方的某个异常基因往往被另一方的正常基因所掩盖。例如，父亲的一个基因不正常，母亲与之相应的基因是正常的，这样一结合，不正常基因往往被正常基因所掩盖，得不到表现的机会，所以绝大多数孩子的体内尽管存在缺陷基因，但是却不发生遗传病。而当双亲带有同样的缺陷基因时，两个致病基因在孩子体内相遇，便无法被掩盖，这个孩子就难以避免发生遗传性疾病的厄运。这种概率尽管很小，但是总会出现。

由多基因以及环境因素的相互作用引起的疾病，如兔唇、腭裂、脊柱裂等，其子女不患病的概率很高。还有一些遗传病仅由夫妻一方的一个缺陷基因即可构成，也就是显性遗传病。如镰状细胞贫血，它是一种直接危及生命的血液病，子女发病的可能性为25%。

另外，遗传病也可能由影响胎儿的染色体的数目、结构或排列异常所引起。但这一类型的遗传缺陷发生在同一家庭的危险是很小的。

## 十二、如何预防遗传性疾病

遗传性疾病除了给病人带来终生痛苦和家庭不幸外，还可以将疾病传给后

代。为了控制或减少各种遗传病的发生，应注意以下事项。

1. 实行优生保护法：凡患有一定能导致或有很大可能导致其后代发生先天性异常疾病者，均应避免生育。这些疾病包括先天愚型、白痴、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、白化病等。我国有关部门已开始重视这个问题，正在拟定优生保护法。

2. 避免近亲结婚：亲上加亲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“肝豆状核变性”病人，非近亲婚配后代中的发病率为1/400万，而在表兄妹结婚后代中的发病率则为1/64。又如，近亲婚配所生子女智力差的比非近亲结婚的高3.8倍。所以我国婚姻法已禁止近亲结婚。

3. 避免高龄生育：生育年龄不宜超过35岁。

4. 进行遗传咨询：有以F情况者孕前或妊娠后应及早进行咨询：

(1)高龄，女35岁以上，男45岁以上；

(2)有遗传病家族史；

(3)夫妇一方有遗传病或是染色体畸变携带者；

(4)有生育畸形史；

(5)有多次流产或胎死宫内史；

(6)有接触致畸物质史，如接触放射线、同位素等；

(7)早孕期有病毒感染史，如感染风疹、流感等。

5. 进行产前诊断：经过遗传咨询后，对一些有指征的孕妇做胎儿产前诊断，以了解有无先天性或遗传性疾病。常用的方法有羊膜腔穿刺抽羊水做各种检查，还可用B型超声扫描、胎儿镜检查等。

6. 及时中止妊娠：在产前诊断中发现有严重疾病时可以中止妊娠，防止有严重疾病的胎儿出生。

## 十三、决定孩子智力的因素

显然，这是父母们一卜分关心的问题。可以说，智力也是有一定遗传基础的。我们看到，父母智商较高的子女往往比较聪明，反之亦然。统计资料表明，双亲智力正常者，其子女73%智力正常；若双亲为一个智力低下一个智力正常者，其子女64%智力正常；双亲均智力低下时，其子女只有28%智力正常；双亲一个智力低下一个智力有缺陷时，子女只有10%智力正常；父母智力都有缺陷的，其子女只有4%智力正常。这说明智力与遗传有着密切的联系。

但是，如果您仅根据上述数字就认为“龙生龙，风生凤”，孩子的聪明或愚笨



完全是爹妈给的，那就未免失之偏颇了。在我们周围不乏这样的例子，有些父母虽然都是高级知识分子，而他们的子女甚至连中学都不能毕业；而有的父母文化程度都比较低，孩子却得到了高等学位。这是因为产生智力的温床足大脑，而大脑的生长发育又受遗传和环境两方面因素的调节控制。

首先，只有那些先天遗传素质较好的孩子，才有可能在后天的培养教育因素的影响下获得较高的智力。而对那些先天素质较差，例如有遗传缺陷等问题的孩子，施行同样的教育手段则收效甚微。同样道理，对那些天赋很好的孩子，如不适时进行教育，为其创造良好的生长环境，那么其先天具有的优越条件将随着时光的流逝而消失殆尽。历史上这样的例子并不少见。宋朝有个叫方仲永的神童，5 岁即能吟诗作赋，曾名噪一时，但其后一生却很平庸，没有在文坛上留下只言片语。

此外，某些有害因素的刺激也会影响胎儿的大脑发育，进而影响其智力。比如孕妇在怀孕期间患了某些疾病，受到放射线照射，以及吸烟、酗酒、服药不当、营养不良等。可见，对孩子的智力来说，遗传与环境因素关系密切，缺一不可。我们既不能片面夸大遗传的作用而忽视环境因素，也不能不顾遗传的影响而一味追求环境因素。只有两者兼顾，相辅相成，才能“外因通过内因起作用”，使孩子的智能潜力得到最为充分的开发。

## 十四、导致胎儿发育异常的因素

除了父母会带给孩子遗传性疾病以外，母亲在受孕以前及怀孕期间还有很多因素会对胚胎产生影响，造成胎儿的先天性疾病。

受孕以前的致畸因素可作用于精子或卵子而引起畸胎。女性体内卵子的成熟过程分为两个阶段，第一阶段在女性胎儿期就完成了，第二阶段直到卵子成熟而排出前才完成。按照女性排卵规律，一般是 1 个月排出 1 个卵子，因此卵巢内其他卵子一直处于两个阶段之间，故各种不良因素都会影响卵子，这就是高龄妇女生下畸形儿的机会要比年轻妇女高得多的原因。而男子精子成熟过程共 64 天，在受精前如有不良因素影响，也可造成精子异常。

正常的胚胎发育过程要经过受精卵期、胚胎发育期和胎儿期，在母体内经过大约 280 天才能发育成熟。但胎儿每个器官的发生、发育成长都有其规律，大部分发生在妊娠早期 5 ~ 12 周。这个时期胚胎对外界的各种致畸因素特别敏感，因此致畸因素对胚胎所产生的影响就很大，可使胎儿致死或造成严重畸形。孕 3 个月后持续到妊娠晚期，胎儿的某些器官还在继续分化、发育，因而致

畸因素能使胎儿个别器官畸形、大脑发育异常或精神发育迟缓。通常所谓的致畸因素有风疹病毒、流感病毒、弓形体、支原体、某些药物、x射线、香烟中的尼古丁、酒精及污染的环境等。因此，要想生下一个健康聪明的小宝宝，男女双方无论在孕前或孕中都要格外注意，排除各种不良因素。

## 十五、大龄夫妇孕育的胎儿更容易出现异常

研究证明，妇女年龄超过35岁或男子年龄超过40岁时怀孕，胎儿发生染色体异常的机会均明显增多。如果丈夫年龄超过55岁，妻子怀孕后胎儿发生先天愚型的概率比年轻男性高2倍。

## 十六、妻子怀孕前丈夫应注意的问题

现代科学认为，婴儿的出生质量不仅与妻子孕期的状况有关，与丈夫也有着重要关系。因此，丈夫育前保健同妇女孕期保健、同产期保健一样，值得准备做父亲的丈夫高度重视。

已知的对精子有毒害作用的物质包括：

1. 某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、油漆涂料、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等。

2. 某些重金属，如铅、汞、镉等。

3. 某些麻醉药品、化疗药物。

4. 放射线。

5. 成瘾性毒品，包括大麻、高浓度烟草、烈酒等。

这些有毒物质可作用于男性生殖系统，直接毒害生殖细胞。它们或杀死尚未成熟的精子，或使精子畸形，破坏其遗传基因。当受到毒害的精子或畸形精子与卵子勉强结合之后，胎儿发育就会出现障碍，从而导致流产。

因此，男人育前保健的关键有两点：第一，培养良好的生活习惯；第二，避免接触有毒物质。吸毒者应戒毒，吸烟者应戒烟，嗜酒者应戒酒。工作环境存在有毒物质时，应积极采取保护措施。而所有以上准备工作均应在其妻子准备怀孕前5个月左右开始进行，因为精子的成熟需要2个多月的时间，而不是今天想要孩子，今天或昨天戒烟戒酒就能解决问题。

另外，男子育前保健还包括饮食营养、体质健康、心情愉快、夫妻恩爱等社会、心理、生理诸多方面的内容。



## 十七、不适合怀孕的因素

为了生育健康、聪明的后代，选择受孕时机非常重要，通常在下列情况下不宜怀孕。

(1)旅行结婚时不宜怀孕：新婚夫妇性生活频繁，精子质量不高，旅途中生活起居无规律，饮食营养不均，睡眠不足，再加上过度疲劳，这些均对胚胎生长不利。

(2)停服避孕药后不宜立即怀孕：可在停药后恢复3~6次正常月经后再怀孕。停药后可用避孕套避孕。

(3)盛夏和严冬季节最好不要怀孕：酷暑高温季节，孕妇妊娠反应重，营养往往摄入不足；冬季感冒及其他病毒感染机会多，空气污染重，对胎儿不利。

(4)情绪受压抑时及在患病期间不宜怀孕。

(5)流产、早产后不宜立即怀孕：一般要在半年以上再考虑怀孕。

## 十八、哪些疾病不宜生育

(1)男女任何一方患有某种严重的常染色体显性遗传病：如强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、双侧性视网膜母细胞瘤、先天无虹膜显性遗传的视网膜色素变性、显性遗传型双侧先天性小眼球等。

(2)婚配双方均患有相同的严重的常染色体隐性遗传病：如遗传性聋哑、苯丙酮尿症、肝豆状核变性等。

(3)男女任何一方患有下列3种多基因遗传病之一并属高发家系(高发家系指除患者本人外，其父母或兄弟姊妹中有一人或多人得同样疾病)者：如先天性心脏病、精神分裂症、躁狂抑郁性精神病，即使病情稳定亦不宜生育。

(4)不属上述范围的罕见遗传病：凡能致死或造成生活不能自理，且子女能直接发病又不能治愈者，应在专科会诊后决定，如结节性硬化、遗传性痉挛性共济失调、马凡氏综合症等。

## 十九、蜜月里怀孕不科学

蜜月怀孕称为“座上喜”。有人认为，蜜月生的宝宝聪明，其实这是不符合科学生育的旧观念。





从优生学和生物学最新观念来讲，“座上喜”不利于优生。因为新婚蜜月期间，夫妻为筹备婚礼疲劳不堪，新婚佳期又少不了陪酒吸烟，酒中乙醇、烟中尼古丁等都可间接或直接使发育中的精子和卵子受损害，加之蜜月期间性生活频繁，精子和卵子质量下降，这种受毒害而质量义不高的受精卵发育成胎儿容易导致流产、死胎、胎儿畸形和智力低下等后果。因此，新婚夫妇不宜在度蜜月期间怀孕。

新婚夫妇在蜜月期问宜采取避孕措施，在婚后 1～2 年再孕。如果双方年龄较大，特别是女方年龄较大，生育时间不宜等待时，可以在婚前充分准备的基础上，于结婚 3 个月后再孕较为合适。此时体力得到调整，性生活也比较适应了。

## 二十、何为不孕症

据调查，夫妇性生活正常，不采取避孕措施，每月的妊娠率为 20%—25%，大约 60% 的新婚妇女在婚后 3 个月内会受孕，95% 会在婚后 1 年内受孕。其中，部分妇女未孕的原因是未把握易受孕的时机，因此，如果采用定时妊娠法连续 3 个月仍未受孕，就应去医院就诊。我国将育龄妇女婚后 2 年，夫妇同居，未避孕而未怀孕者称为不孕症，从未怀过孕者称原发性不孕，有 1 次以上分娩或流产者称为继发性不孕。年龄对生殖能力有影响。有研究表明，妇女在 25 岁以后生殖能力有逐渐下降的趋势，30 岁以后下降更加迅速。我国实行晚婚晚育，因此对不孕症趋向于早期诊治。

## 二十一、女子孕的原因

（1）影响卵巢产生卵子的原因：可以有先天性因素，如先天性卵巢缺如或发育不全；后天性原因如因肿瘤、炎症、手术、放射线破坏或切除了卵巢组织，不能产生卵子，引起不孕。

（2）内分泌功能、疾病、中毒等原因：妇女患全身性疾病，如精神过度紧张或焦虑引起的内分泌功能失调、营养不良或维生素缺乏、急性传染病、结核病以及各种物理因素（如铅、乙醇、尼古丁等）造成的慢性中毒，均可引起不孕。

（3）阻碍卵子与精子结合或阻碍受精卵着床的原因：先天性因素如无子宫、无阴道、子宫发育不良（幼稚型子宫）及子宫畸形，或阴道、处女膜闭锁等。后天性如各种生殖炎症，包括阴道炎（滴虫、霉菌、淋病等）及重度宫颈炎，均会产生



大量黄脓样分泌物，影响阴道的酸碱度，使其不利于精子的活动和生存；结核性输卵管炎可造成输卵管管腔堵塞，引起不孕。其他如子宫内膜异位所致的粘连（子宫腔粘连、子宫颈粘连等），肿瘤如子宫肌瘤等也可引起不孕。

（4）“原因不明”性不孕：约占小孕症总数的10%。得了不孕症要进行全面系统检查，其中包括全身体格检查，生殖器官司状态及功能检查。如生殖器官正常，就要进行特殊检查，包括基础体温检查、阴道涂片、宫颈黏液检查、子宫内膜活检、输卵管通畅试验、交媾试验、各种激素测定等。

（1）精液异常：表现为没有精子、精子数量过少、精子发育异常或死精子过多等。造成精液异常有先天性原凶，鱼如双侧隐睾丸、睾丸发育障碍和畸形、无睾丸症等。也有后天的原因如睾丸局部病变、睾丸炎、睾丸结核、睾丸肿瘤、附睾疾患等。还有全身性疾病，常见的有维生素缺乏症、结核病、糖尿病及各种物理因素如铅、乙醇、尼古丁造成的慢性中毒等。

（2）精液排出障碍：如阴茎过短、严重的球道下裂、阳痿、输精管部分或全部缺失等。

（3）免疫因素：精子精浆可以在体内产生抗自身的抗体，使射出的精子发生自身凝集而不能穿透宫颈黏液。

男方不育应到泌尿外科进行全面检查，最主要的是做精液检查。检查前3~7天应避免性生活，然后用人工方法采集精液供医生检查用。

## 二十二、“不孕”和“不育”的区别

不孕即不孕症，是指夫妻有正常性生活2年（目前国外多定为1年）而未怀孕者。不育即不育症，是指虽能怀孕，但却因种种原因导致流产而不能获得存活婴儿者。由此看来，不孕与不育不是一回事。

近二十多年来，医学科学的发展对人类生殖生理有了深入的研究，现代诊断技术已可以查明约90%的不孕不育原因。虽然许多新药的问世使不孕不育的诊断治疗达到了较高的水平，但也存在着目前还无法治疗的不孕症，称为绝对不孕症，包括夫妻双方任何一方有无法矫治的发育缺陷和功能缺陷而无法受孕者，如先天性无子宫、卵巢早衰、子宫内膜严重受损等。

不孕症和不育症是妇科常见病，但绝不仅仅限于女方。不孕不育一般在10对夫妇中约有1对发生，其中女方因素约占45%，男方因素约占25%，男女双方因素约占22%，原因不明的约占8%。因此，不孕或不育的夫妇应该双方都到医院做检查，以查明原因进行治疗。

## 二十三、选择助孕方法需注意的问题

无论是体外受精——胚胎移植，还是各种配子移植技术，都需要控制性超促排卵治疗，排卵监测及取卵。体外受精——胚胎移植，尤其是卵母细胞单精子显微注射技术，还需精细的实验设备和充分的生殖内分泌知识及良好的实验室操作技术。胚胎移植国内并未普遍开展，而且费用也较高。人工授精及配子移植术要求女方必须有一侧输卵管通畅，而体外受精则无此顾虑。至于助孕方法的选择，医生必须根据病人不孕的原因和曾经治疗过的选择，以及当时当地的医疗设备技术水平而定，同时还需要考虑病人的经济承受能力及病人的意愿。病人在接受助孕技术治疗前也要有足够的心理、经济和时间的准备，因为目前就世界范围而言，任何一种助孕技术的成功率都不是100%，而是徘徊在30%左右，失败的机会多，成功的概率小。进行助孕技术前要进行各种相关检查，而且有的检查还会受时间的限制。进行配子移植或体外受精时，控制性超促排卵治疗一般要在治疗周期（准备助孕的那一个月经周期）前的1周左右开始用药，月经第3天开始用阴道超声监测卵泡发育，隔日一次或每日一次，直到取卵。取卵一般是在阴道超声的引导下，用长空刺针穿过阴道穹窿壁而直达卵巢，病人并不是很痛苦。如果是配子移植，取卵当日就可以完成；如果是体外受精，还需等待2天移植，移植后还需卧床休息2—3天，并且肌肉注射黄体酮或HcG以维持黄体功能，一直到移植后的12—14天确定是否受孕。因为取卵时对黄体功能有影响，因此，一个治疗周期大约需要1个多月的时间，并且需多次往返于医院。

人工授精，包括采用丈夫精液（AIH）、供者精液（AID）和混合精液人工授精。根据精液的制备方法又分为新鲜精液和冷冻精液人工授精（冷冻精液可清除部分致病菌）。不论采用哪种精液，均是在女性的围排卵期（排卵前后的3—4天内）将精液注入宫颈管和宫颈周围。在操作时，不是直接注入子宫腔，而是要将精液进行洗涤处理。因为未经洗涤处理的精液含细菌和前列腺素，前者可引起感染，后者可导致子宫收缩，产生疼痛，甚至因异体蛋白的进入而引起过敏性休克。

AIH适于丈夫不能完成正常性生活的不孕夫妇，如男性尿道上裂、下裂，逆行射精和严重早泄等；而AID则适用于丈夫患严重少精症、无精症者，以及男方有遗传病的夫妇；混合精液人工授精可用于丈夫精液量偏少或收集不全，需与供者精液混合后同时使用者。



值得注意的是，AID 和混合精液人工授精前，夫妇双方必须签订协议，以免将来有法律纠纷。医院对供精者身份应保密，与受精者互不相见，并排除供者全身性疾病，尤其是遗传病及传染病，一般采用冷冻精液行 AID。女方必须身体健康，月经规律，能正常排卵，输卵管通畅。

近年来，子宫内人工授精（IuI）的应用越来越广泛。IuI 是将精液洗涤处理，去掉精浆、前列腺素及细菌等，然后人工注入女方子宫腔。一般采用丈夫的新鲜精液，也可用供者的精液及冷冻精液。适应症有：

（1）免疫因素不孕：女方抗精子抗体阳性者。

（2）原因不明不孕：部分患者接受治疗后可以受孕，如果经过 2～3 个周期的 IuI 仍未受孕者，则应行试管婴儿技术或配子移植技术。

（3）男性因素不孕：少、弱精症或精液量少、液化不良者，可以通过精液洗涤处理，浓缩、优选精子而增加受孕机会。

（4）宫颈因素不孕：如慢性宫颈炎及性交后试验阴性者。

研究表明，在排卵周期中行 IuI，比自然周期受孕率明显提高。因此，行 IuI 的时间越接近排卵期越好，以在注射 HcG（绒毛膜促性腺激素）后 34～36 小时，及高峰出现后 10～30 小时为宜。IUI 所需的设备和技术都比较简单，费用较低，病人容易接受，尤其适合基层医院开展。此外，还可以将洗涤后的精液用长针经阴道后穹隆注入子宫直肠窝内，即直接经腹腔内人工授精（DIPI），虽然成功率比 IuI 低，但适于因宫颈口狭窄，IuI 操作困难的患者。

## 二十四、何为试管婴儿

试管婴儿技术即体外受精——胚胎移植（IVF—ET），是 1978 年才成功并迅速发展起来的助孕技术。世界上的第一个“试管婴儿”露易斯马上就要度过她的 25 岁生日了。20 多年来，世界上出生的试管婴儿逐年增加。最近几年，每年出生的试管婴儿已达数千。我国自 1988 年首例试管婴儿诞生（北京医科大学）以来，湖南、广州、山东、上海、浙江等地也相继有了成功的报道，而且近年国内生殖医学的发展几乎与国外同步，某些方面已领先。

体外受精——胚胎移植是将女方的卵子、男方的精液取出后，分别经过适当的体外处理，在体外受精，待受精卵培养成 2～8 个细胞的早期胚胎时，将其送回母体子宫中去，继续发育直到分娩。所以试管婴儿并不是像字面上的意思那样，是在试管中长大的婴儿，只是最初的几天是在试管中培养罢了。最初的体外受精——胚胎移植适用于双侧输卵管都阻塞的不孕症，而近年随着体外受

精——胚胎移植技术的提高和扩展，该技术几乎可以用于治疗所有的不育症。例如，“代孕母亲”即取出不孕夫妇的精液和卵子，经体外受精培养后，送到另一位妇女的子宫内，让其代为孕育、分娩，使因女方子宫缺失（子宫切除术后）或子宫丧失功能（宫腔粘连）的不孕夫妇可以得到自己遗传因子产生的孩子，但是伦理和法律的纠纷使该方法难以开展。“赠卵”与“供精”的意义相似，是将丈夫的精液取出，并取出自愿供卵者的卵，在体外受精培养后送到妻子的子宫内孕育、分娩，用于女方染色体核型异常导致反复流产或畸胎、卵巢功能衰竭以及体外受精——胚胎移植多次失败的不孕症。“代孕母亲”和“赠卵”技术中必须对两个女性即提供卵和接受胚胎的两者进行月经周期同步化调整，使接受胚胎的人子宫内膜的发育与供卵者同步，因此，妊娠的成功率更低。而显微受精技术尤其是20世纪90年代发展起来的卵母细胞单精子显微注射（Icls）技术（有人称之为第二代试管婴儿技术）是通过显微操作，人工将1个精子直接注入卵母细胞中而使其受精，然后体外培养至2～8个细胞，再植入女性子宫内，因此不受精子浓度、精子活动度和精子形态的影响，使严重男性不育的患者可以得到自己的后代，包括严重少精症、弱畸精症、少弱精畸形症以及输精管阻塞或缺损（通过附睾取精子），而且还适用于多次行体外受精——胚胎移植技术失败原因不明的不育症。

有研究认为，体外培养环境可以使卵细胞的透明带结构发生变化，而导致精子穿过透明带的功能发生障碍，国外甚至有人主张以卵母细胞单精子显微注射代替传统的体外受精——胚胎移植，因为前者的妊娠率比后者的高。

由于严重不育的夫妇中染色体异常的发生率较高，因此在进行卵母细胞单精子显微注射法助孕之前，必须先检查夫妇双方的染色体核型及激素水平，排除染色体异常或严重先天畸形，以防造成异常胎儿的出生。

## 二十五、月经不来要进一步确诊

有些已婚妇女月经过期不来，送尿检查妊娠试验阳性，就认为是怀孕了，从而拒绝进行妇科检查。这是不对的，甚至是很危险的。

尿妊娠试验是一种简便易行的辅助诊断方法，但不是百分之百可靠。阳性反应很有可能是怀孕了，但也有少数情况会出现假阳性，即妊娠试验阳性，其实并未怀孕。有时怀孕了，而尿妊娠试验也可能会出现阴性。因此，单靠妊娠试验来确诊是否怀孕常会延误一些异常妊娠的诊断和治疗。如过期流产、宫外孕等可以出现阴性，误认为不是怀孕而不去检查，就可能造成严重后果。又如葡



葡胎，尿妊娠试验为阳性，误认为是正常妊娠而不进一步确诊，则随时有可能出现大出血。因此，一定要做妇科检查及进行有关的辅助诊断，以免延误处理。

## 二十六、如何知道是否怀孕了

1. 停经：对处在生育年龄的妇女，平时月经有规律，突然月经过期 10 日以上，应考虑有妊娠的可能。

2. 早孕反应：约半数以上的孕妇停经 6 周左右会有头晕、乏力、嗜睡、食欲不振、恶心、晨起呕吐等现象，持续到 12 周症状可消失。

3. 尿频：妊娠早期孕妇常感小便次数增多，妊娠中期自行消失。这是由于增大的子宫压迫膀胱引起的，是胎儿生长的信号。

4. 腹部增大：随着妊娠月份的增加，子宫相应增大。

5. 胎动：自妊娠 18～20 周起，孕妇感到胎动。胎动最初出现在下腹中央，范围较小，随着妊娠月份的增加，胎动范围向上向两侧扩大，每小时 3～5 次，持续至胎儿娩出。

6. 胎心：妊娠 18—20 周于孕妇的腹部中央或一侧可听到胎心，似钟表“滴答”声，其速率为每分钟 120 — 160 次。这是进行胎儿监护的一种简易措施。

7. 乳房增大：怀孕早期妇女的乳房即开始变化，妊娠 8 周起，乳房逐渐膨大，发胀或刺痛。这是乳腺泡和腺管增生、脂肪沉积、结缔组织充血的结果。乳头增大变黑易勃起，其周围出现宽而黑的乳晕区，乳晕上可见到若干散在且隆起的皮脂腺（蒙氏结节），能分泌一种润滑和保护乳头的物质。这是受到雌激素和孕激素刺激而发生的改变，也是为产后泌乳做充分准备的生理变化。

# 第二章　多种因素对受孕的影响

## 一、服用避孕药失败的胎儿能要吗

目前我国应用的避孕药主要是短效口服避孕药 1 号和 2 号，即复方诺酮和甲地孕酮，均为人工合成的孕激素衍生物。若在服药期间怀孕，怀孕后又继续服药，胎儿受合成孕激素的影响，可发生女胎男性化，表现为阴蒂肥大、阴唇突起等。避孕药还可致胎儿畸形，男胎和女胎均可发生脊柱、气管、食管、肛门和四肢畸形。避孕药中的雌激素可使女婴将来发生阴道透明细胞癌、宫颈腺癌等

等生殖道恶性肿瘤。因此，如服用避孕药失败怀孕或怀孕后又服用了避孕药，应尽早流产，以保证生一个健康聪明的孩子。

## 二、停用避孕药后多久才可怀孕

避孕药含有人工合成孕激素和少量雌激素药物，对胎儿有一定危害。因此，建议在停服口服避孕药后恢复3～6个正常月经周期后再怀孕。停药期间，可采用其他措施如避孕套等避孕。

## 三、人工流产的妇女多久才可以再次怀孕

做过人工流产手术的妇女，其子宫内膜因器械在宫腔内吸引、抓刮，会受到一定程度的损伤，要使内膜恢复正常，需要有一个调整的过程。临床上常遇到人工流产后的妇女，头几次月经不正常，说明子宫内膜需要修复。虽然人工流产一般不会影响以后的怀孕，但也会带来其他意外，如感染、出血、宫腔粘连、宫颈内口松弛等，需要及时给予治疗。鉴于上述种种原因，做过人工流产的妇女切不可过早再怀孕，以免因体力不足、人体内分泌功能没有很好地恢复、子宫内膜发育不好等造成胚胎发育不良，导致自然流产的发生。因此，做过人工流产术的妇女，以在术后半年以后再怀孕为好。

## 四、带环失败的胎儿能要吗

节育环是目前最常用的避孕方法，但也常有因避孕失败而发生带环怀孕的情况出现。原因大多与环的脱落或异位（多为环下移）有关。

据统计，带环怀孕的胎儿约半数会发生流产、早产甚至死胎等情况。此外，也有些特殊情况，如节育环套在胎儿颈部、体部、四肢等，造成胎儿的发育畸形。但如果节育环已脱落或位于胎囊外，则对胎儿不会有影响。因此，一般认为，带环怀孕应尽量流产。但若因某些特殊情况不宜流产时，也可以继续妊娠分娩，关键是节育环必须在胎囊外。而且在怀孕中晚期，应定期做B超检查，以观察节育环的位置。

当前利用宫内节育器避孕已十分普遍。宫内节育器的种类很多，其避孕效果也因种类不同而有所差异，但均有一定的失败率。另外。放置的技术不过硬，节育器型号和子宫大小不匹配等，也会造成避孕失败。因此，带环受孕者并



不少见。

带环怀孕的妇女可以正常分娩，分娩时节育器随胎盘、胎膜一起排出。但带环怀孕容易发生流产、早产，甚至影响胎儿发育，个别还会引起胎儿缺陷。从优生要求出发，这种胎儿不值得保留，应及时中止妊娠，同时取出节育器。如孕妇强烈要求保留胎儿，则应经过各种检查，确认胎儿是否无畸形、发育正常。

妇女放置节育器后，一旦停经，要警惕受孕的可能性，宜早日就医，明确诊断，及早中止妊娠。如延误到妊娠中期，则不得不引产了。

## 五、妇女去掉避孕环后是否可以马上怀孕

有的妇女采用子宫内置避孕环的措施进行避孕，当计划怀孕时，需要摘掉避孕环。如果去掉避孕环后立即受孕，不利于优生。

避孕环作为异物放在子宫内，以干扰受精卵着床，从而达到避孕目的。但是，无论放环时间长短，作为异物，避孕环都会或多或少地对子宫内膜等组织有一定损害和影响，这对于胚胎或胎儿的生长发育不利，会给新生儿造成缺陷。因此，曾经带过避孕环的妇女，在计划怀孕时，摘掉避孕环后，以来过2—3次正常月经后再怀孕为宜。其间可采用男用避孕套的方法过性生活。

## 六、有疾病的妇女应停药多久再怀孕

有些妇女患有疾病，要长期服用某些药物，有些药物如激素、一些抗生素、止吐药、抗癌药、治疗精神病药物等，都不同程度地对生殖细胞有影响。卵子从初期卵细胞到成熟卵子约需14天，在此期间卵子最易受药物的影响。因此，长期服用此类药物的妇女不要急于怀孕。一般来说，妇女在停药20天后受孕，就可消除药物对怀孕的影响。有些药物影响的时间可能要长些，最好在准备怀孕时请医生指导，然后确定怀孕时间。

## 七、准备要孩子时男女双方都忌服用安眠药

安眠药对男女双方的生理功能和生殖功能都有损害。如安定、利眠宁、丙眯嗪等可作用于间脑，影响脑垂体促性腺激素的分泌。男性服用安眠药可使睾丸酮生成减少，导致阳痿、遗精及性欲减退等，从而影响生育能力。女性服用安眠药则可影响下丘脑功能，引起性激素浓度的改变，表现为月经期间无高峰出

现，造成月经紊乱或闭经，并引起功能障碍，从而影响受孕能力，造成暂时性不孕。

为了避免影响双方的生育能力，准备生孩子的夫妻在1个月以前不要服用安眠药。如有失眠等症状时，最好采取适当休息、加强锻炼、增加营养、调解生活规律等方法去解决。

## 八、近期接触过X射红的妇女忌怀孕

妇女在怀孕前一段时间内不要接受x线照射。如果在怀孕前4周内接受过X线照射，就会发生问题。医用X线的照射量虽然很少，但它能杀伤人体内的生殖细胞，即使是微量也可能使卵细胞的染色体发生畸形变化或基因突变。因此，为避免x线对后代的影响，接受x线透视的妇女，尤其是腹部透视者，4周以后再怀孕才较为安全。

## 九、妇女多次人工流产对再次怀孕不利

如果妇女在短期内多次做人工流产，会对再次怀孕不利。这是因为多次做人工流产的妇女容易造成宫颈或宫腔粘连。由于反复吸刮宫腔，损伤宫颈管内膜及子宫内膜基底层，容易发生宫颈或宫腔粘连，这对以后怀孕不利。

多次做人工流产，子宫内膜基底反复受到损伤，就会失去再生能力，不再来月经，且无好的治疗方法。多次做人工流产还会使月经不调、流产不全、出血、感染及脏器损伤的机会增多，无疑对妇女再孕不利。

## 十、流产后妇女马上再孕对身体有害处

出现过流产（包括早产）的妇女不可急于再孕。曾怀孕又发生流产（早产），由于种种原因会造成机体一些器官（如子宫、阴道等）的平衡被打破，出现功能紊乱，子宫等器官一时不能恢复正常，尤其是经过人工刮宫的妇女更是受损不小，功能紊乱较为严重。如果流产（早产）后就怀孕，由于子宫等器官的功能没有恢复，功能不健全，对胎儿十分不利，也不便于妇女身体特别是子宫的恢复。

为了使子宫等各器官组织得到充分休息，恢复其应有的功能，为下一次妊娠创造良好的条件，早产及流产的妇女最好过半年以后再怀孕。



## 十一、妇女经剖宫后隔多久再孕合适

有的妇女做了剖宫产，还想再生一个孩子，那么第二胎间隔多久怀孕好呢？

剖宫产分为子宫体和子宫下段剖宫产两种。无论哪种剖宫产，再孕时都易发生子宫破裂。子宫体部剖宫产，由于子宫体部肌肉较厚，缝合时不易对合，产后子宫复旧时子宫体部肌肉收缩明显，故切口愈合较差，再次妊娠分娩时，体部瘢痕位于主动收缩部分，故容易发生破裂。相比之下，子宫下段剖宫产则由于肌肉较薄，缝合时对位好，产后子宫复旧时无明显收缩，故愈后较好，再次妊娠子宫破裂的可能性也小。但尽管如此，也不宜短时间内怀孕。

接受剖宫产手术的妇女，如欲再生二胎，最好过两年之后再怀孕，给子宫一个充分愈合的时间。尽管如此，在分娩时也会有子宫破裂现象。

## 十二、习惯性流产的妇女想再次怀孕怎么办

自然流产连续发生3次以上，称为习惯性流产。这种流产每次都发生在同一个妊娠月份，主要是由于夫妻双方染色体异常、母体的黄体功能不全或母亲子宫发育不良、子宫畸形、子宫肌瘤等引起，若多次不明原因流产后，夫妻双方应一起到医院做如下检查，找出流产原因，及早进行对症治疗。

(1)全身性疾病检查：是否患有糖尿病、贫血、甲状腺病、慢性肾炎、高血压等。

(2)染色体检查：夫妇一方染色体异常往往是引起胚胎染色体异常的自发性流产的重要原因。

(3)妇科检查：是否存在子宫畸形，比如双子宫、单角子宫、纵隔子宫、子宫腔粘连等，是否有子宫肌瘤。这些因素都会影响胚胎的着床，因而发生流产。

(4)卵巢功能测定：如做阴道涂片检测体内雌激素水平，或测定基础体温。

(5)男性精液常规检查：观察精子的数目和活力。

(6)血型检查：看夫妇双方的血型是否在ABo、Rh系统内血型不合。

流产原因一旦查明，则应有针对性地进行治疗。若是夫妇双方染色体异常所致，则要避免怀孕，如果已经怀孕，应立即给胎儿做检查，如有异常必须终止妊娠；黄体功能不全或患有全身性疾病的孕妇，应在医生指导下做孕激素和所患疾病的治疗；子宫畸形的妇女应先做矫正手术，然后再怀孕。





## 十三、营养不良的妇女的孩止怀孕

营养素缺乏与不孕有一定关系。营养不良和维生素缺乏，特别是缺乏维生素A、维生素B和维生素E，可以影响卵巢内分泌功能而致不孕。营养不良的妇女即使怀孕，也可能影响胎儿的健康成长，可造成胎儿生长迟缓、流产、死胎，侥幸出生的婴儿也会体重低、体质差、智力发育低下，还会出现体力和行为方面的某些异常以及免疫功能缺陷等。

## 十四、男性饮酒对优生有影响

男性过量饮酒能造成阳痿或暂时性无能，同时，男性长期大量饮酒会造成生育能力减退。

酒中的主要有害成分是甲醇、铅、氰化物、杂醇油、锰等。长期大量饮酒，会发生性功能障碍。在醉酒者中有50%的男性和52%的女性性功能受损。现在已证明，酒可降低睾丸酮生成速度，扰乱体内睾丸酮分布，使循环睾丸酮数量增加，不能被组织利用，从而影响精子的生成和精液质量。酒还会引起睾丸酮还原酶活性增强，导致生殖腺功能低下，男性会出现睾丸萎缩、阳痿以致不育等。

科学研究表明，乙醇明显损害人的大脑神经细胞及生殖系统。男性酒后同房使妻子怀孕，生育出低能儿、畸形儿的比率很高，说明乙醇不仅伤害生殖系统，而且会导致精子、卵子遗传基因的突变，对生殖细胞有强烈的毒害作用。男性酗酒可使20%的精子发育不全或游动能力差，这种精子如果和卵子相遇而形成受精卵，其发育形成的胎儿是不健康的。

## 十五、丈夫戒酒多久妻子才宜怀孕

酒精对精子的危害很严重，特别是酗酒者。酒精可导致精子活动能力下降、畸形、死精等。因此古人所说“酒鬼多无后”是非常有道理的。酒精代谢物一般在戒酒后2~3天即可消失，但一个精子的成熟则需要60天左右，也就是说，这次射精的成熟精子是2个月前开始产生并逐渐成熟的。

因此，从优生角度来说，对男性而言，最少应完全戒酒2个月以上方可考虑要孩子。认为当天不饮酒就没事的观点是没有科学道理的。



## 十六、妇女戒酒多久才宜怀孕

酒精是生殖细胞的毒害因子，酒精中毒的卵细胞仍可与精子结合而形成畸形胎儿。要想避免此种情况，应等这种中毒的卵细胞排出、新的健康的卵细胞成熟再考虑受孕。酒精代谢物一般在戒酒后 2～3 天即可排泄出去，但一个卵细胞的成熟至少要 14 天以下。因此，在戒酒后 3～4 周方可安排怀孕。

## 十七、妇女怀孕前要戒烟

有吸烟嗜好的妇女，在准备怀孕时要戒烟。专家认为，对妇女怀孕影响最大的首推香烟。香烟中的尼古丁有致血管收缩的作用，而子宫血管和胎盘血管收缩不利于受精卵着床。

吸烟与不孕症关系极大。香烟在燃烧过程中所产生的苯并芘有致细胞突变的作用，对生殖细胞有损害。卵子和精子在遗传因子方面的突变会导致胎儿畸形和智力低下。

专家研究表明，妇女在怀孕 20 周以前减少吸烟支数或停止吸烟，所生的婴儿出生重量可接近于非吸烟妇女所生婴儿，但仍有先天性异常的危险，这是由于在怀孕早期阶段或者甚至怀孕前所引起的。因此，在准备怀孕时，夫妇双方都应提前戒烟，而且怀孕后更不应该吸烟。

## 十八、妻子准备怀孕丈夫不可吸烟

香烟里的有害物质可以通过吸烟者的血液进入生殖系统，使男子的精子发生变异，也就是使染色体和遗传基因发生变异。有人测验了 120 名烟龄 1 年以上男子的精液发现，每天吸烟 30 支以上者，精子的畸形率超过 20%，烟龄越长，吸烟量越大，精子的数量就越少，畸形率就越高，活动力也越低。精液中的精子数量的减少与新生儿先天性缺陷有直接关系，因为当精液中精子数量减少时，染色体发生畸变的可能性显著增加。精液中如果精子大量减少，如减到正常人数量的 1/4 或 1/5 便会形成男性不育症。

还有，吸烟男子在尼古丁等有害物质的刺激下，精子所需要的适宜的内环境遭到破坏，使精子发育不良，畸形或有缺陷的精子生成较多，结果会增加孕妇流产、死胎和早产的发生率，或者使婴儿出现形态功能等方面的缺陷。此外，丈





夫吸烟也会使怀孕的妻子及胎儿受害，即被动吸烟的伤害。丈夫每天吸烟10支以上时，胎儿产前死亡率大大增加，胎儿畸形的比例也显著提高。所以，为了下一代，妻子怀孕前后丈夫要戒烟。

## 十九、丈夫服用药物对胎儿有哪些影响

丈夫服用药物后，某些药物可进入睾丸随精液排出，而精液中的药物进入阴道后可被阴道黏膜吸收，进入孕妇的血液，使受精卵或胎儿的发育受到损害。

目前已知，吗啡和环磷酰胺叮通过上述途径进入孕妇血液，引起胎儿体重小甚至畸形，而且会增加新生儿死亡的机会，此外，灭滴灵（甲硝唑）、红霉素、氨苄青霉素、戊酰氧基甲酯、甲砜霉素、苯丙胺和二苯基海因等药物都能进入精液，但目前还不知道这些药物是否也会通过精液影响胎儿发育。

还有一些药物如丝裂霉素、三胺三嗪、环磷酰胺等会降低精子质量，导致受孕质量下降，影响后代的发育，

因此，丈夫在服用上述药物期间，妻子最好不要怀孕；怀孕期间如丈夫需要用药，最好在服药期间暂停性生活。

## 二十、妻子准备怀孕时丈夫忌用的药物

妻子在准备怀孕时，丈夫对用药必须慎重，否则对精子的生成和生育能力都有影响。

对精子和生育能力有影响的西药有：甲基苄肼会使男性绝育，乙基磺酸甲酯和马利兰能引起精母细胞DNA损伤，塞替派可引起染色体畸变，壬苯醇醚能破坏精子表面脂质层降低精子活动力，氯化苄烷胺能破坏运动器官和顶体而引起精子死亡，西咪替丁能阻碍精子的正常发育，心得安能抑制精子活动，硝基呋喃、噻吩、苯丁酸氮芥、环磷酰胺、长春花碱能直接抑制或损害生精功能，大量阿司匹林、维生素$B_12$、维生素E等也有类似抑制生精作用，利血平、5一羟色胺能抑制间脑一垂体系统间接抑制生精。

以上药物和含有以上成分的药物都会影响男性的生育功能，因此在夫妻准备要小宝宝前一段时间都不要服用。

有些草药、中成药也不能使用。如石竹科满天星、肥皂草等，它们中的皂甙成分有杀精子的作用；木槿花、吊灯花等植物成分对睾丸、附睾、精囊等有较强的抑制作用，可阻碍生精过程。



## 二十一、妻子准备怀孕时丈夫忌接触农药

妻子在受孕前，丈夫对接触农药要十分慎重，因为大部分农药对生殖系统有害。人类的生殖细胞对农药非常敏感，农药的急慢性中毒可使男性睾丸中酶的活力降低，减少精子生成过程中的能量供应，使睾丸中产生精子的曲细精管和精原细胞发生改变，畸形精子增多。

有机磷农药敌敌畏和马拉硫磷能损害精原细胞和精母细胞。敌敌畏有抑制细胞分裂和使染色体断裂的作用，抑制酯酶，使间质细胞发生退行性变，睾丸酮合成下降，精子生成受到干扰。氨基甲酸酯类农药，如西维因等，不仅能干扰性周期，也能影响生精过程，使精子减少。

除草剂，如胺草灵等，能使人的精母细胞染色体发生畸变，导致精子畸形。因此，男性在妻子受孕前几个月内不要接触这些农药。

# 第二篇 保胎篇

## 第一章 十月怀胎的保胎注意事项

### 一、怀孕第1个月母体变化

这个月的前半个月受精卵还没有着床，在约在第3周末受精卵才会将自己植入又软又厚的子宫内膜里。这时，大部分人没有妊娠自觉症状。但也因人而异。有的人会出现类似感冒的症状：浑身无力、发烧或发冷；也有人出现睡不醒等症状。此时子宫还看不出多大变化。

此时期胚胎虽然极小，但一些重要器官如心脏、神经等已初具原形，这时的胚胎对放射线及毒性物质非常敏感，要避免接触，同时生长初期的胚胎非常娇嫩，过于激烈的动作能诱发流产。

### 二、怀孕第1个月肘的保胎注意事项

第一个月的孕妇一般不会有特别的不适，感觉还是比较轻松的。但需要引起注意的是，这个时期是胎儿发育的重要时期。

1. 一旦停经，就要想到是不是怀孕了，应该马上去看妇产科医生。

2. 一旦确诊怀孕，并计划要这个孩子，你就应该向家人、单位领导和同事讲明，以便安排好今后的生活和工作。

3. 一定不要乱用药物以及乱做检查。

4. 回家后尽可能早些休息，缓解疲惫的感觉，保证第二天有一个好的工作状态。

5. 补充叶酸。叶酸的补充最好是从孕前3个朋开始，如果你没有提前补充，现在也为时不晚，马上开始。

6. 适当地进行户外活动，补允氧气，这样即可赶走困倦，又可改善心情。

7. 正确认识怀孕，调整好情绪，一个新生命的孕育应该伴随着愉快开始。



## 三、怀孕第2个月母体变化

此期常因停经和早孕反应而引起孕妇的注意。早孕反应多在孕40天左右出现，感觉头晕、乏力、嗜睡、恶心、晨起呕吐等，同时孕妇常感乳房胀大、乳头及乳晕颜色加深、排尿次数增多、便秘等。妇科检查会发现子宫增大变软，阴道及宫颈呈紫蓝色，阴道溢液增多，外阴湿润等。

## 四、怀孕第2个月时的保胎注意事项

1. 选择你所信赖的医院和医生，开始产前保健。

2. 少到或不到人多的公共场合，尽量避免患上传染病。

3. 如果在工作中需要搬运重物，千万小心，也不要勉强。

4. 怀孕初期会出现恶心、呕吐等妊娠反应，你需要放松精神，不要给自己太大的压力。

5. 要注意补充水分，多喝水。上班前别忘了在包里带上几个水果，有条件的话，也可以带些可口的饭菜作为工作餐。

6. 身边时常准备几个塑料袋，以备呕吐时急用。

7. 由于妊娠反应和体质的变化，你也许会感到心情焦躁。此时要注意控制情绪，可以听些轻音乐，做做深呼吸。

8. 集中精力工作是缓解妊娠反应的一种有效办法。

9. 丈夫在此期间要对妻子更加体贴，帮助其度过这段不适的日子。

10. 这期间是胚胎内脏发育形成期，对各种致畸因素尤为敏感，因此，要避免接触放射线、化学毒物等有害物质，避免各种病毒感染。

⑪不要擅自服药。必须服药时，要在医生指导下服用，以免药物引起胎儿畸形。

⑫孕早期应避免性交，因为此时胎盘尚未形成，性生活会引起子宫强烈收缩，引起流产。

⑬要警惕宫外孕。宫外孕即受精卵在官腔以外的地方着床。出现宫外孕时，多在第2个月术时出现破裂，孕妇感觉肚子突然像刀割一样疼痛，有时会很快休克，此时应立即去医院，否则有生命危险。





## 五、怀孕第3个月母体变化

怀孕第3个月(第9~2周)时孕妇子宫增大,子宫底在耻骨联合上可以摸到。增大的子宫向前压迫膀胱引起尿频,向后压迫直肠会引起便秘。阴道分泌物明娃增多,警乳白色。宫颈管内腺体分泌增多,形成黏液栓,可防止细菌侵入子宫腔引起感染。此期末早孕反应会逐渐减轻。

## 六、怀孕第3个月时的保胎注意事项

此期早孕反应逐渐减轻后后加强营养,保证胎儿生长发育的需要。孕妇要保持心情舒畅、生活规律、情绪安定,每人要保证8小时以上的睡眠,以利于胎儿健康发育。

和怀孕两个月时一样,此时也容易流产,因此在生活细节上尤其要留意小心。平常如有运动的习惯,仍可保持,但必须选择轻松且不赞力的运动,如舒展筋骨的柔软体操或散步等,避免剧烈运动。小宜搬运重物和长途旅行。至于家务事,可请丈夫分担,不要勉强,上下楼梯要平稳,尤其应注意腹部不要受到压迫。

上班时,应保持愉快的工作情绪,以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事的谅解,继续工作应不成问题。

在这个阶段,夫妻最好不要同房,至少也需要节制,且避免压迫到腹部,时间则越短越好。此外,为预防便秘,最好养成每日定时上厕所的习惯。下腹不可受寒,注意时时保暖。不要熬夜,保持规律的生活习惯。此期会阴部分泌物增加,易滋生病菌,应该每天淋浴,以保持身体清洁。如果感觉下腹疼痛或有少量出血,有可能是流产的征兆,应立刻到医院就诊。

## 七、怀孕第4个月母体变化

母体已能看出下腹部的隆起,子宫大小如同婴儿的头部。从现在开始,每次产前检查都要测量子宫底,测量方法是从耻骨中央起到下腹部的隆起处止的长度,以根据这个长度来判断子宫的大小。到15周末时,子宫的高度应是5—12厘米。孕妇基础体温逐渐呈现低温状态,并一直持续到分娩结束。分泌物、腰部沉重感、尿频等现象依然存在。



## 八、怀孕第4个月时的保胎注意事项

这个时期，由于早孕反应结束，孕妇身心都很舒服，胎内环境安定，孕妇食欲突然旺盛。过去一直不太需要营养的胎儿进入了急速生长期，需要充分的营养，因此要多摄取蛋白质、植物性脂肪、钙、铁、维生素等营养物质。特别是有过严重早孕反应的孕妇，身体营养状况不好，为夺回损失，必须吃营养丰富的饭菜。但是要控制食用过咸及辛辣食品以及冷食，因为这些会引起腹泻、流产及早产。这一时期，安静卧床不如适当活动，适度的运动可增强体力，给分娩及产后带来好处。有的人在妊娠期牙齿爱出毛病，这个时期应去看一次牙医，如有坏牙，应在这个时期治疗。

## 九、怀孕第5个月母体变化

腹部明显隆起，宫底可与脐平，孕妇检查时可听到胎心音。乳房丰满，臀部因脂肪的堆积显得浑圆，体重增加较快。此时胎儿增长快，对营养的需求量大。此期孕妇可以很明显地感到胎动。

## 十、怀孕第5个月时的保胎注意事项

到了第5个月，应注意腹部的保温，并防止腹部松弛，最好使用腹带或腹部防护套。

乳房开始胀大，最好选择较大尺码的胸罩。有些人可能会有乳汁排出。

胎儿日渐发育，需要充分的营养。此时若孕妇体内铁质不足，则易出现贫血，严重时还会影响胎儿的健康。此时是怀孕期间最安定的时期，若要旅行或搬家宜趁此时，但孕妇仍应避免过度劳累。

## 十一、怀孕第6个月母体变化

孕妇腹部更加隆起，腰腿增粗，有笨重感、增大的子宫将胃肠上推，胃排空减慢，常有上腹饱胀感。心率增快，每分钟可增加10～15次。乳房胀大、柔软，可有初乳分泌。

## 十二、怀孕第6个月时的保胎注意事项

此期孕妇因子宫增大，盆腔静脉循环受阻，下肢血液回流不畅而可能出现双下肢水肿。生理性水肿一般出现在足背及踝关节、小腿部，下午加重，晨起减轻或消退，血压及尿常规均正常。若水肿渐渐加重，休息后不能缓解，并有高血压、蛋白尿等，则属病理情况，这就是妊娠高血压综合征，可严重威胁母婴健康，应及时就诊。另外，此期因机体代谢增加，汗液及阴道分泌物增加，要注意个人卫生，勤洗澡，勤换衣。

## 十三、怀孕第7个月母体变化

子宫底的高度上升到肚脐以上，不仅下腹部，连上腹部也大起来，肚子感到相当沉重。子宫底的高度是21～24厘米，越来越大的子宫压迫下半身静脉，因此会出现静脉曲张。由于子宫压迫骨盆底部，可出现便秘和痔疮。孕妇为取得身体平衡，就要昂首挺胸，挺着大肚子走路，这就更容易引起后背和腰部的疼痛。受其影响，髋关节松弛，有时会有阴部颤抖，步履艰难。

### 十四、怀孕第7个月时的保胎注意事项

过激的运动会造成早产，因此孕妇上下楼梯的次数要尽量减少，尽可能利用电梯。下肢有静脉曲张的孕妇，避免长时间站立，下半身不要系带子，睡觉时把脚稍微垫高一点是有好处的。曲张的静脉如果破裂会大量出血，最好在静脉曲张处用紧筒短袜或紧身衣加以保护。此时，拿重东西、向高处伸手、突然站起来等，都是应该避免的动作。为了不造成便秘，应在每天早上喝牛奶和水，并多吃水果和纤维多的蔬菜。再有，产前检查时，一定要再做一次贫血检查。

## 十五、怀孕第8个月母体变化

肚子越发凸出，子宫底高达到25～27厘米。身体沉重，行动困难，如长时间行走，大多会感到笨重和脚后跟疲劳。有的孕妇会出现浮肿，如果只是在傍晚或夜里腿部有些浮肿的话不用担心，但如果是从早晨起眼睑就浮肿不消的话，就应认为是某种异常。有的孕妇已在腹壁慢慢地长出浅红色的妊娠线，看上去就像是挠伤。因激素的关系，有的人长出褐斑或雀斑，或在嘴、耳朵、额头



周围出现斑点，乳头周围、下腹部、外阴部的肤色也越来越深。

## 十六、怀孕第 8 个月时的保胎注意事项

此期身体变得沉重，是懒得动弹的时期。由于，肚子太大，看不清脚底下，因此，走路、下楼梯时要踩稳了再走。每日生活要避免过度疲劳，饮食上注意不要摄盐过多。睡眠要充分，白天也要抽空躺一会儿。这个时期最可怕的是妊娠中毒症。妊娠中毒症的症状通过产前检查可以早期发现。为此。两周一次的产前检查一定要去，上班工作的人特别要注意这一点。此外，在这个时期要注意日常有无出血现象，即使只有少量的出血，也要尽早接受医生的诊察，因为这表示有早产、前置胎盘、胎盘剥落的可能性。

## 十七、怀孕第 9 个月时的保胎注意事项

子宫底上升到心窝部位下面一点，因此会压迫心脏和胃，引起心慌、气喘，或者感觉胃胀，没有食欲。阴道分泌物更加增多，排尿的次数也更加频繁。

## 十八、杯孕第 9 个月时的保胎注意事项

在这个时期该做的事情是准备分娩和住院。这样即使在预产期以前有临产预感，也不至于着慌。要和丈夫及家里人好好商量一下宫缩突然到来时的事情，住院期间家庭内的事情等，此时是孕妇越发容易疲劳的时期，要忠实地服从于自已身体的感觉，休息的时间要相对延长，但也不要忘记适度地运动。休息时，大多数人采取侧卧位感觉舒服些，当然，采用自己觉得舒服的其他姿势也无妨。由于胃部受压，一次吃不了太多的东西，可分几次吃，每次少吃些。由于分泌物增多，外阴部容易污染，因此每天要清洗，内裤要勤换，注意保持清洁。应停止性生活，防止早产及感染。产前检查要坚持每两周一次。除此之外，有腿肿、头痛、恶心等症状时，要尽早接受医生的检查。

## 十九、怀孕第 10 个月母体变化

此时随着胎儿人盆，孕妇宫底下降，子宫对胃及心脏的压迫减轻，孕妇会有一种轻松感，食欲好转。但胎头下降时压迫膀胱、直肠会出现尿频、便秘等症

状。此期阴道分泌物多，能润滑产道，便于胎儿娩出。

## 二十、怀孕第10个月进的保胎注意事项

这是等待分娩的紧要关头，已经到了以分秒计算时间的阶段了。应尽量抛开一切不安与担心，用轻松的心情考虑一些产后的事情。一过36周，产前检查要每周进行一次。面临分娩，为尽早捕捉到异常，必须及时接受检查。住院准备要注意以下事项：

1. 尽可能每天洗澡，清洁身体。淋浴或只擦擦身体也可以，特别要注意保持外阴部的清洁，头发也要整理好。

2. 绝对不要做对产孕妇不利的动作，如避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。

3. 充分摄取营养，充分睡眠、休息，以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩结束需要12～16个小时，因此特别要注意这一点。

4. 严禁性生活，否则可能造成胎膜早破和早产。

5. 再确认一下住院准备的落实情况。物品、车辆的安排，与丈夫和家里人的联系方法等，是否都没有问题了。此外，有时过了预产期仍无临产征兆，请遵守以上注意事项，以沉着的心情等待。

# 第二章　运动对保胎的益处

## 一、适当运动对胎儿有好处

我们提倡孕妇根据不同的孕期参加一些合适的体育运动，这是因为体育运动对孕妇和胎儿有很多好处：

1. 增强心脏功能：增强心脏功能对于孕妇是非常有利的。妇女在怀孕后，生理产生一系列变化，增加了心脏的负担。若是孕妇心脏功能较强，则可保证供给胎儿充足的氧气，有利于胎儿发育，还可减缓孕妇出现腰痛、脚痛、下肢浮肿、心慌气短、呼吸困难等症状的概率。

2. 增强肌肉力量：孕妇进行体育运动时，能使全身肌肉的血液循环得到改善，肌肉组织的营养增加，使肌肉储备较大的力量，增强腹肌，能防止因腹壁松弛造成的胎位不正和难产。有力量的腹肌、腰背肌和骨盆肌还有利于自然分



娩。

3. 增强骨骼力量：骨骼坚实可防止孕妇出现牙齿松动和骨质软化等症状。

4. 增强神经系统功能：神经系统功能增强可使人体各个系统器官更有效地协调工作，帮助孕妇各个系统在妊娠期间产生一系列适应性变化。

5. 增加机体抵抗力：孕妇抵抗力增加可使之减少疾病的发生。

孕妇若不能适当参加体育活动，或活动量太小，对母婴健康都不利。当然，孕妇参加体育活动应适当，一般可以散步、做操为主。

## 二、孕妇参加运动的要求

有许多妇女怀孕后，常因反应较大或身体不便而很少参加运动，多沉溺于卧床休息。研究表明，孕妇坚持运动，可以保持良好的体形和在分娩时缩短时间。

大多数孕妇参加运动没有危险，因此除了高血压、心脏病，糖尿病和肾炎患者外，应坚持适当的运动。当然，孕妇要避免剧烈运动和过度疲劳。

对孕妇来说，合适的运动有助于增强心肺和肌肉功能。孕妇可以先从散步、做操开始，然后过渡到慢跑或骑车。随着体重的增加，活动可以变得轻微柔和些。但无论做哪种活动，都要注意以下几点：

1. 每周至少运动 3 次。运动量的大小以心率控制在每分钟 140 次以下为宜。需氧运动每次不超过 20 分钟。

2. 在运动前多喝水。喝水多，运动时出汗多，散热快，体温不会升高。

3. 运动前要做好准备活动，使全身关节和肌肉活动开。

4. 运动时衣着要宽松舒适，要穿运动鞋，戴乳罩。

5. 要加强腿部力量和腹部力量的锻炼，以使双腿适应体重的快速增长和减轻胎儿对后背下部的压力。怀孕后期要加强阴道肌肉力量的锻炼，以有助于分娩。

6. 妊娠初、中期骑自行车运动时，要做到不急不赶，不急启动，不急刹车。

7. 在闷热天、酷暑天要严格控制运动量。

8. 当运动中感觉头晕、恶心、局部疼痛、极度疲劳时，应立即停止运动，就地休息。如出现阴道分泌物多或出血时，应马上去医院检查，并在以后停止运动或减轻运动。





## 三、对孕妇运动量和方式的限制

妇女怀孕后，过重、过多的活动和活动过少都不好。

活动过多会引起疲劳、呼吸困难，导致胎儿缺氧、发育过小，甚至造成流产或早产；活动过少可导致孕妇食欲低下、消化不良、便秘等。因此，妊娠期活动应适中，以不觉得疲劳和呼吸困难为宜。心避免剧烈活动，小要参加比赛，不宜跳高、跳远和进行其他腹部活动。

如果以往有流产或有习惯性流产史，那么在妊娠早期应尽量多休息，必要时可住院治疗。一般在妊娠 3 个月以后，胎儿就比较稳定了，可以适当进行活动。

## 四、适台孕妇的运动

对孕妇来说，适度的运动足十分必要的。如果运动不足，容易引起食欲缺乏、便秘和肥胖等症，对孕妇本身和胎儿都不利。当然，这里所说的运动不是剧烈的体育运动。如果妊娠前就有参加体育运动的习惯，孕后就需适当控制运动量。对孕妇来说，以下活动是适宜的。

1. 日常家务：日常家务从某种意义上讲也是运动，做一些力所能及的家务活儿，有利于身体和精神健康。当然，也要根据妊娠期的不同，适当控制做某些小适合的家务活儿。

2. 散步：散步是很适合孕妇参加的运动。每天早晚到室外散步 1 ~2 次，一方面可锻炼身体，一方面还可呼吸室外的新鲜空气。另外，通过散步产生适度的疲劳，还能帮助睡眠，变换心情，消除烦躁和郁闷。散步时不要走得太急，要慢慢走，不要使身体受到振动。衣服和鞋要适当，不受凉，不摔跤，保证运动的安全。每次散步时间不超过 1 小时，夏天选在阳光不太强的上午或傍晚，冬天选在暖和的下午 2 ~3 点钟左右。散步地点应选在行人和车辆较少的地方，最好的是公园或路旁树荫下。散步累了也要体息一会儿。

## 五、孕妇日常活动须注意

腰背痛是孕妇经常出现的症状。如在平时活动时能保持良好的姿势，可减轻或避免腰背痛的发生。



站立时，双脚应略微分开，倚墙站立，伸直背部，膝盖略弯曲，收紧腹部与臀部的肌肉，使骨盆向前斜挺。走路时也应尽量保持这个姿势，千万不要让骨盆脱垂或下陷成“向后摆”的姿势。

提拿物品时，要分开双脚、双膝，慢慢蹲下，同时尽量保持背部直挺，把物体拿到靠近身体处，慢慢站起来。如果是同时拿几样重的东西，应平均分配两边的重量。

## 六、做孕妇保健操的作用和注意事项

做孕妇体操的目的大体上可分为两个方面：

其一是防止妊娠中增加体重和重心变化等因素而引起的肌肉疲劳及功能低下。具体地说，可通过体操消除下肢的疲劳，减轻腰部的困重感，对孕妇保持健康甚为有益。

其二是放松腰部和骨盆等部位的肌肉，在未来分娩时，使胎儿容易通过产道，为顺利分娩做好准备。

孕妇做体操要注意以下几点：

1. 应从妊娠 8 周开始练习做操，但有流产征兆时不可盲目去做，要听医生的指导。

2. 不能做时不要勉强去做，更不可过度练习，每日应在不累的情况下适当练习。

3. 在练习前先要排尿、排便，不可憋尿、憋便练体操。

## 七、教你做孕妇保健操

孕妇保健操可分为以下几节：

第一节：脚部运动。深坐在椅子上，腿和地面呈垂直状态，两脚并拢，脚掌平放在地面上，脚尖用力向上翘，待呼吸 1 次后再恢复原状。把一条腿放在另一条腿上，上面一只脚的脚尖慢慢地上下活动，约 2 分钟后两腿位置互换，以同样的要领练习 2 分钟。每日数次，每次 4 分钟左右。此运动可以使足尖和踝部关节柔软，改善血液循环，使足部肌肉结实，减少脚背浮肿。

**第二节**：盘腿坐运动。盘腿坐好，精神集中，背部挺直，收下颚，两手轻轻放在膝盖上（双手交叉按膝盖也可以），每呼吸 1 次，手就按压 1 次，反复进行。按压时要用手腕按膝盖，一点一点用力，尽量让膝盖一点点接近地面。运动时间

可选在早晨起床前、白天休息时或晚卜睡觉前，每次做5分钟左右。这项运动的功效是松弛腰关节，伸展骨盆部位肌肉，有利于分娩时胎儿通过产道，顺利生产。

**第三节**：扭转骨盆运动。仰卧。双肩紧靠在床上，屈膝，双膝并拢，带动大小腿向左右摆动，要慢慢有节奏地运动。接着，左脚伸直，右膝屈起，右脚平放在床上，右腿膝盖慢慢地向左侧倾倒，待膝盏从左侧恢复原位后，再向右侧倾倒，左右腿交替进行。此项运动最好在早晨、中午、晚上各做1次，每次各个动作做5～10次。此运动具有加强骨盆关节和腰部肌肉的强韧度作用。

**第四节**：振动骨盆运动。

1. 仰卧床上，后背紧靠床面上，屈双膝，脚掌和手掌平放在床上。腹部呈弓形向上突起，默数10下左右，再恢复原来体位。此运动可使骨盆和腰部关节放松，使产道出口肌肉柔软，并能强健下腹部肌肉。

2. 四肢着地，低头隆背，使背部呈圆形。抬头挺腰，背部后仰。上半身缓慢向前方移动，重心前后维持不变，一呼一吸后复原。反复多做此动作。早晚各做5～10次。

## 八、孕妇经常游泳利于顺产

国外许多专家研究发现，经常游泳的女性及长期从事水上作业的女性，如职业游泳女教练、下海采贝的妇女、女潜水员等，怀孕后经常游泳，分娩时大多顺产。

有实验表明，举办孕妇游泳训练学校，凡参加游泳训练的妇女，在分娩时都很顺利。同时，分娩时间缩短一半，并且有些胎位不正常的孕妇在训练中胎位恢复了正常，从未发生过流产或早产。

研究得知，孕妇在游泳中身体得到了锻炼，产力显然增加，而胎儿在腹内的运动增强，因此其调正胎位的机会也会增多。

当然，并不是所有的孕妇都适合游泳，比如有流产、早产、死胎史或患有心、肝、肾及妊娠高血压综合征、阴道流血的孕妇则不应游泳。

## 九、孕妇游泳注意事项

游泳是孕妇夏季最佳的解暑运动，而且，孕妇通过游泳锻炼，还可使腹部肌肉得到加强，对未来分娩有利。孕妇游泳应注意以下几点：



1. 游泳前要做体检，是否可以游泳及游泳中注意什么，应听取医生的意见。

2. 孕妇游泳必须选择正规的清洁卫生的游泳池，水温在30℃左右。

3. 孕妇游泳要有亲人、朋友一同前往，以随时照应，保证安全。

4. 孕妇游泳动作不宜剧烈，可以做水中漂浮，轻轻打水，仰泳更适合孕妇。

5. 孕妇游泳要避开游泳池人多的时间。如在室外泳池游泳，还要避开阳光强烈的时间段，上午10时至下午4时不宜去游泳。

6. 孕妇若身孕未满4个月，或有流产、早产、死胎病史，或有阴道出血、腰部疼痛、妊娠高血压综合征、心脏病者不宜游泳，妊娠晚期也不要去游泳。

## 第三章　饮食与保胎

### 一、孕妇营养不良不利保胎

日常饮食中，有些食物不利于保胎，甚至会引发流产、早产、死胎。妊娠期孕妇阴血偏虚，阴虚则生热，因此往往有大便干燥、口于、肝经郁热的症状，此时若吃桂圆，因其性温大热，就不利于保胎，反斯会使孕妇出现漏红、腹痛等先兆流产症状，严重时可造成流产。还有人参、鹿茸、鹿角等，都属温热大补之品，孕妇也不宜食用。山楂可促进子宫收缩，倘若孕妇大量食用山楂和山楂制品，可导致流产。尤其是以往有过先兆自然流产史或怀孕后有先兆流产症状的孕妇，更不宜吃山楂食品。所以，孕妇饮食营养也有个得当与不当的问题。

### 二、补充营养与胎儿发育的关系

1. 新生儿出生体重：胎儿的生长发育完全依赖于母体供给营养，胎儿营养的好坏不仅关系着胎儿的生长发育，而且关系着人一生的健康。据美国的一份调查研究表明，新生儿中有15%的为低体重儿，出生时体重不足2500克，其中2/3为早产儿，其余为宫内发育迟缓，主要由于母亲营养不良所致。

2. 胎儿大脑发育：大脑的发育是在孕晚期和出生后第一年，关键的时期是妊娠最后3个月至出生后6个月。孕妇营养不良对胎儿脑及神经系统发育影响的程度与脑组织发育阶段有密切的关系，如在脑组织细胞分裂增殖阶段，营养不良可使细胞分裂减慢等。

3. 胎儿畸形：孕期某些营养素缺乏或过多，有导致婴儿先天性畸形的危险。

孕早期缺乏锌或叶酸，胎儿可能发生神经管畸形，其中尤其以无脑儿和脊柱裂为最严重。孕前和孕早期适当补充叶酸和多种维生素，可以预防神经管畸形的初期再发。孕期摄入过多的维生素 A，可导致婴儿先天性畸形，以脑膨出和脊柱裂多见。

4. 自然流产：流产原因有多种，其中母体有严重营养不良、贫血亦可造成流产，这常与孕妇维生素 E 供给情况有关。正常孕妇血清维生素 E 水平随孕期增加而升高，而自然流产妇女的血清维生素 E 水平下降，流产次数多者血清维生素 E 水平更低。

## 三、胎儿的营养摄取

胎儿“寄居”在母亲的子宫里既不吃饭又不喝水，怎么还能生长发育呢？其营养是从哪里来的呢？原来这是胎盘和脐带的功劳。

胎盘就像一块椭圆形的大海绵，吸附在母体的子宫内壁上。表面有无数根绒毛深深地扎根于子宫内膜中，架起了胎儿与母体之间的桥梁。胎盘通过表面那无数根植入子宫内膜中的绒毛，从母体中不停地汲取氧气和营养物质，并进行合成、改造、浓缩、过滤及筛选等过程。然后再由无数根绒毛的毛细血管源源不断地汇入脐带血管，进而带给胎儿，供其生长发育。脐带是母亲与胎儿之间联系的纽带，通常和胎儿一起漂浮在羊水中，与胎儿相依为命。脐带长约 55 厘米，有一条静脉血管和两条动脉血管。母亲血液中的氧气和营养物质，经过胎盘转换，从脐静脉中输送给胎儿，而胎儿的代谢废物又通过动脉运给母体排出体外。

在整个胎儿期，由于胎盘与脐带不断供给营养，所以胎儿不吃不喝也能正常地生长发育。由母体输送给胎儿的营养物质主要有以下几种：

1. 糖类：葡萄糖作为胎儿主要热能来源，它完全来自母体。葡萄糖是以微绒毛膜上的合胞体滋养层作为载体通过胎盘的。母体血浆中葡萄糖浓度足够高时，有利于胎盘对它的汲取。在正常情况下，葡萄糖是胎儿大脑唯一的能量来源。而胎儿心脏和中枢神经系统的血流量相对比成人多，必须保证这些器官有足够的葡萄糖供给。当胎儿近足月时，心脏的代谢能量由葡萄糖转向脂肪酸，这样能增加胎儿中枢神经系统葡萄糖供应量。

来自母体的葡萄糖既经胎盘输入胎体，也在胎盘内形成糖原。胎盘糖原再分解为葡萄糖而输入胎体。直到妊娠后期，胎儿肝脏逐渐成熟，使其合成及储存糖原量逐渐增加而胎盘储仔糖原量则逐渐降低。储存的肝糖原是调控胎儿



期到新生儿早期生长发育的关键。临床观察到许多宫内发育迟缓新生儿的早期患病，常与肝储存糖原减少引起的低血糖症有关。

2. 氨基酸、多肽及蛋白质：氨基酸也是经胎盘主动运输的，酸性氨基酸在胎蜕中浓度最高，释放速度最慢，碱性次之，中性较快。所有多肽几乎不易通过胎盘，即使能通过，其速度极慢而且数量甚微。少数蛋白质可以通过胎盘，如白蛋白、运转蛋白及免疫球蛋白 G 等。蛋白质最终代谢的含氮物质可以自由通过胎盘，若母亲因肾脏疾病而尿素氮增加，则胎儿血中尿素氮也会增加。

3. 脂类：一般认为，必需脂肪酸如亚油酸、亚麻酸能通过胎盘的单纯扩散进入胎儿体内；脂肪分解后的游离脂肪酸也能通过胎盘；胆固醇经胎盘转运至胎体不但速度慢而且数量少；磷脂可能是经胎盘降解后进入胎体再合成；因脂肪氧化不全产生的酮体极易通过胎盘。

4. 无机盐：无机盐中的钾、钠及镁，是通过简单扩散转运的；但钙、铁就不是这样。妊娠过程中，胎儿血清钙水平高于母血，反映胎儿能吸收母体钙并贮存，最后沉积在胎儿骨骼中。

5. 维生素：水溶性维生素 B、C 很容易通过胎盘。胎儿血中维生素 $B_2$ 较母血高 4 倍，维生素 C 的浓度亦高。维生素 E 在脐血中较低。胡萝卜素能通过胎盘转化成维生素 A，并贮存于胎儿肝中。维生素 K 也能通过胎盘。

## 四、谷类食对胎儿大脑发育有益

由于脑所需要的营养素主要含在值物中，这里介绍几种有利胎儿大脑发育的谷豆类食物。

1. 谷类

谷类健脑食物主要有大米、小米、糯米、黄米。这四种谷类米仁构造基本相同，都是由谷皮、糊粉层、胚乳和谷胚四部分组成的。谷皮主要由纤维素、半纤维素组成，也含有一定的蛋白质、脂肪和维生素。在糊粉层中纤维素含量较多，蛋白质、脂肪和维生素含量也较高，如果经过细加工，大部分会被扔掉，而粗加工时保存则较多。胚乳是整个谷粒的主体部分，绝大部分是淀粉。谷胚由胚芽、胚轴、胚根和子叶等部分组成，其 B 族维生素和维生素 E、蛋白质、脂肪、矿物质的含量都比较丰富。

四种谷类中的营养成分和健脑作用各有优势：

(1) 大米：每 100 克大米含蛋白质 7.8 克，脂肪 1.3 克，碳水化合物 76.6 克，钙 9 毫克，磷 203 毫克，铁 2.4 毫克，维生素 $B_1$ 0.19 毫克，维生素 $B_2$ 0.06 毫

克，烟酸1.6毫克。蛋白质的营养价值比较高。但是大米不能向人体提供人体必需的8种氨基酸，所以，以大米为主食的南方人应注意配以其他食物食用。

(2)小米：小米含蛋白质、脂肪、铁的量都比大米高。每100克含蛋白质9.7克，脂肪3.5克，碳水化合物72.8克，钙29毫克，磷240毫克，铁4.7毫克，胡萝卜素0.19毫克，维生素$B_1$0.57毫克，维生素$B_2$0.12毫克，烟酸1.6毫克。人体对小米的吸收率商，蛋白质吸收率达83.4%，脂肪为90.8%，糖为99.4%。小米中人体必需的8种氨基酸也小全，应与其他食物配合食用。

(3)糯米：糯米又称江米。其蛋白质、脂肪含量与大米差不多，但其对人体的保健功效比大米强。

(4)黄米：黄米的营养成分与小米接近，脂肪和蛋白质含量高于小米。

2.麦类

以麦为名的谷物有大麦、小麦、养麦、燕麦、莜麦等。

用大麦芽与糯米面熬炼加1二成的麦芽糖富有营养，为滋补佳品。由于它是自然糖分，属于自然食品.因此食用后小会像白糖那样损害智力。

荞麦面中的赖氨酸、色氨酸含量较多，脂肪中的油酸、软脂酸、亚麻酸都是不饱和脂肪酸，有健脑益智之效。

莜麦又称青稞，含不饱和脂肪酸较多。

燕麦的蛋白质和脂肪含量都相当高。但其所含蛋白质与其他各类食物不同，其中全蛋白、中球蛋白占80%，有软化血管降低血脂的作用，对健脑有益。

小麦营养丰富，但由于加工不同，其营养成分略有区别。标准粉比富强粉营养损失少，因此营养价值更高些。一般每100克标准小麦粉含蛋白质9.4克，脂肪1.9克，碳水化合物72.9克，钙43毫克，磷330毫克，铁5.9毫克，维生素$B_1$0.1毫克，烟酸4毫克。

3.玉米

玉米含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质鄙比较丰富。每100克含蛋白质8.5克，脂肪4.3克，糖72.2克，维生素$B_1$0.34毫克，维生素$B_2$0.1毫克，烟酸2.3毫克。玉米所含脂肪为精米、精面的4~5倍，而且含不饱和脂肪酸。有一种甜玉米，蛋白质的氨基酸组成以无冬氨酸、谷氨酸含最较高，脂肪中的脂肪酸主要是亚油酸、油酸等聚不饱和脂肪酸，对智力发育更为有益。

4.豆类

豆类主要指大豆、毛豆和豆制品。

每100克大豆含蛋白质40克，不仅含量高，而且是适合人体智力活动需要的植物蛋白。因此，从蛋白质角度看，大豆是高级健脑食品。大豆中谷氨酸含



非常多，每100克可含6.61克。每100克大豆含脂肪20克。在这些脂肪中，油酸、亚油酸、亚麻酸等优质聚不饱和脂肪酸又占80%以上。这就更加说明大豆是高级健脑食品。此外，每100克大豆还含钙240毫克，铁9.4毫克，磷570毫克，维生素$B_1$0.85毫克，维生素B20.3毫克，烟酸2.2毫克。这些营养成分都是进行智力活动所必需的。

与黄豆相近的还有黑豆，其健脑作用比黄豆还明显。

毛豆是灌浆后尚未成熟的大豆。带豆荚的毛豆含有较多的维生素c，每100克可达30毫克，煮熟后仍含有27毫克。

豆制品中，首先值得提倡的是发酵大豆，经发酵，整个大豆变成黑色，此时称豆豉，其含维生素$B_2$非常丰富，每100克大豆含0.56毫克，比发酵前的0.3毫克提高将近1倍。维生素$B_2$在谷氨酸代谢中起着非常重要的作用，而谷氨酸是人脑中的重要物质，可提高人的记忆力。

豆腐也是大豆制成的。每100克豆腐中含蛋白质35.3克，脂肪19克，钙120毫克，维生素$B_1$、维生素$B_2$含量也很高。因此，豆腐也是非常好的健脑食品。其他豆腐类食品，像冻豆腐、豆腐干、豆腐丝、卤豆腐干等，都有益健脑，可交替食用。

豆浆和豆腐脑（豆乳），它们所含的油酸、亚油酸、亚麻酸等聚不饱和脂肪酸都相当多，孕妇应经常食用。

5. 薯类主要是指红薯，也叫白薯、甘薯、红苕、山芋、地瓜等。其每100克含水分67.1克，蛋白质1.8克，脂肪0.2克，碳水化合物29.5克，钙18毫克，磷20毫克，铁0.4毫克，胡萝卜素1.31毫克，维生素$B_1$0.12毫克，维生素$B_2$0.04毫克，烟酸0.5毫克，维生素C30毫克一其所含糖类主要是麦芽糖和葡、萄糖，性质温和，易于吸收。

6. 芝麻

芝麻又称胡麻，其每100克含脂肪61.7克，蛋白质21.9克，钙564毫克，磷368毫克，铁50毫克。

芝麻油又称香油、麻油，约有80%是聚小饱和脂肪酸。

芝麻酱每100克含蛋白质20克，脂肪52.9克，碳水化合物15克，钙870毫克，磷530毫克，铁58毫克，还含有胡萝卜素、维生素$B_1$、维生素$B_2$、烟酸等。

## 五、水果有利胎儿的大脑发育

在植物食物中，果品中有些食晶是健脑佳品，孕妇多吃这类食物，对胎儿的

脑发育十分有益。

1. 鲜枣和于枣：鲜枣维生素 C 的含量非常多，每 100 克可食部分含量可达 540 毫克，酸枣中含量更高，为 830～1170 毫克。枣中的维生素 C 在人体中的利用率高达 86.3%。

干枣中每 100 克含蛋白质 3.3 克，脂肪 0。4 克，碳水化合物 73 克，此外还含有相当多的有机酸、胡萝卜素、B 族维生素、维生素 C。

2. 花生米：每 100 克花生米含蛋白质 26.5 克，脂肪 45 克，碳水化合物 20 克，还含有钙、磷、铁等。蛋白质大部分是球蛋白，脂肪中脂肪酸的组成是油酸、亚油酸、花生酸。

3. 柿子和柿饼：鲜柿子中每 100 克含水分约 76.5 克，蛋白质 0.4 克，糖类 14 克，胡萝卜素 0.85 毫克，维生素 c，43 毫克，钙 147 毫克，磷 19 毫克，铁 0.8 毫克，维生素 $B_1$ 0.02 毫克，维生素 $B_2$ 0.0l 毫克，烟酸 0.1 毫克。柿饼是鲜柿子晾干而成，其营养含量比鲜柿子高。

4. 葡萄和葡萄干：鲜葡萄每 100 克含水分 84—92 克，蛋白质 0.3～0.9 克，脂肪 0.1～0.8 克，碳水化合物 8.5～13.4 克，胡萝卜素 0.01～0.41 毫克，维生素 $B_1$ 0.01—0.18 毫克，维生素 $B_2$ 0.01～0.03 毫克，烟酸 0.1～0.8 毫克，此外还含有维生素 c、钙、磷、铁等成分。葡萄所含营养成分有健脑作用，还可抗血栓形成，预防脑血管和心血管疾病。

葡萄干是葡萄晾干制成，其含糖、铁量较高。

5. 柑橘：柑橘品种很多。以金橘为例，每 100 克含水分 81.1 克，蛋白质 1 克，脂肪 0.1～0.4 克，碳水化合物 7.3～16.8 克，胡萝卜素 0.1～0.64 毫克，维生素 $B_1$ 0.4 毫克，维生素 $B_2$ 0.4 毫克，维生素 c16—56 毫克，维生素 E0.36～0.52 毫克，钙 60 毫克，磷 15 毫克，铁 1.05 毫克。

(6) 核桃、栗子：核桃仁每 100 克含蛋白质 15.4 克，脂肪 63 克，此外还含有钙、磷、铁及各种维生素。在脂肪酸的组成中，不饱和脂肪酸、亚油酸分别占 63% 及 16%，维生素 B6 的含量也相当高。

栗子每 100 克含蛋白质 5.3 克，脂肪 1.7 克，碳水化合物 65～70 克，胡萝卜素 0.3～0.4 毫克，维生素 $B_1$ 0.6 毫克，维生素 $B_2$ 0.15 毫克，烟酸 0.5～2.2 毫克，维生素 C34 毫克，维生素 E2.04～23.85 毫克，钙 25 毫克，磷 93 毫克，铁 1.5 毫克，其脂肪中大部分是聚不饱和脂肪酸，可有效补充脑需要。蛋白质中氨基酸的组成部分如天冬氨酸、谷氨酸的含量很高。

7. 其他果类食物：葵花子、南瓜子、西瓜子、松子、榛子、榧子、银杏、莲子、菱角也都是健脑食品。



## 六、蔬菜有利胎儿的大脑发育

蔬菜中的健脑食品主要有香菇、金针菇、黄花菜、南瓜等。

1. 香菇：香菇营养丰富、全面，每100克含蛋白质21克，脂肪1.3克，粗纤维32克，碳水化合物29克，胡萝卜素20～120微克，维生素$B_1$0.19毫克，维生素$B_2$1.3毫克，尼克酸24.8毫克，钙35毫克，磷289毫克，铁7.3毫克，另有其他维生素、矿物质及30多种酶和18种氨基酸。

2. 金针菇：金针菇营养全面、丰富，每100克干品含蛋白质31.2克，脂肪5.78克，粗纤维3.34克，碳水化合物60.2克，钙16毫克，磷280毫克，铁9.8毫克，尼克酸23.4毫克还含有维生素$B_2$、维生素C、胡萝卜素以及8种人体所必需的氨基酸，其中赖氨酸的含量特别多。

3. 黄花菜：黄花菜又名金针菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁等，还含有较多的维生素$B_1$，其安神健脑作用明显。

4. 南瓜：南瓜每100克含蛋白质0.5克，脂肪0.1克，钙30毫克，磷9毫克，铁1.1毫克，胡萝卜素0.2毫克，维生素$B_1$0.05毫克，维生索$B_2$0.06毫克，维生素C5毫克，碳水化合物15.5毫克。

## 七、水产品有利胎儿的大脑发育

有专家指出："对脑营养来说，海产品有非常重要的价值。属于冷血动物的鱼类，在接近冰点的温度下活动，它的身体组织和细胞结构中含有长碳链比例较高的聚不饱和脂肪酸。除了鱼之外，墨斗鱼、蛤蜊、牡蛎等也是人获得聚不饱和脂肪酸的重要营养源。"

鱼类：孕妇多吃鱼，特别是海产鱼，可使孩子更加聪明。所以，在孕妇的日常膳食中应适当增加鱼类食物。

沙丁鱼、鲐鱼、青鱼等海鱼可从浮游生物中获得微量元素，储存于脂肪中。二十二碳六烯酸（DHA）是构成大脑神经髓鞘的重要成分，能促进大脑神经细胞的发育，多食富含DHA的鱼类，宝宝会更聪明。二十碳五烯酸是人体必需的脂肪酸，机体自身是不能合成的。它具有多种药理活性，可以抑制促凝血素A2的产生，使血液黏度下降，使抗凝血脂Ⅲ增加，这些活性都可以起到预防血栓形成的作用。同时，二十碳五烯酸在血管壁能合成前列腺环素，可使螺旋动脉得以扩张，以便将足够的营养物质输送给胎儿，促进胎儿在母体内的发育。另外，鱼

肉中含有较多磷质、氨基酸，这些物质对胎儿中枢神经系统的发育都有良好作用。

2. 虾、贝、牡蛎、墨鱼：海产对虾每 100 克可食部分除去 77 克水分外，蛋白质占 20.6 克，脂肪 0.7 克，还含有碳水化合物和钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素。其中胡萝卜素为 360Iu，含量相当高。此外，龙虾、青虾、河虾也都含有较高的蛋白质和脂肪。

虾米（虾仁）和小虾皮的蛋白质含量也很高，比如虾米达 47.6%，小虾皮达 39.3%。100 克虾米含钙 882 毫克，磷 695 毫克，铁 6.7 毫克。小虾皮含钙量更高，每 100 克达 2000 毫克，含磷 1005 毫克、铁 5.5 毫克。

贝类种类很多，常见的有赤贝、蝾贝、田螺、海螺、蛤蜊、文蛤等。这些贝类含维生素 $B_1$、维生素 $B_2$ 和钙、磷、铁及其他微量元素都很多。

牡蛎、墨鱼也是富含蛋白质、脂肋、矿物质的食物。

3. 紫菜、裙带菜、海带：紫菜每 100 克含蛋白质 28.2 克，脂肪 0.2 克，钙 343 毫克，磷 475 毫克，铁 33.2 毫克，胡萝卜素 1.23 毫克，维生索 $B_1$ 0.44 毫克，维生素 B：2.07 毫克，烟酸 5.1 毫克，维生素 Cl 毫克。

海带水发后可食部分每 100 克除去 56.2 克水分外，含蛋白质 5.8 克，脂肪 0.4 克，钙 100 毫克，磷 11. 毫克，铁 6 毫克，还含有大量的碘。



# 第三篇　胎教篇

## 第一章　胎教要依据科学

### 一、胎教对胎儿的作用

胎儿能接受教育吗？对于这个问题，自古以来议论纷纷，莫衷一是。有人认为，深居母亲腹内的胎儿既看不见又摸不到，怎么能谈得上受教育呢？岂不是天方夜谭？

我们已经知道，胎儿在6～7周时，就已经五脏俱全，并会做吞咽、握拳、眯眼、咂嘴、踢腿、翻身等各种动作，第8周就可以用头部及四肢的动作来表示喜欢和不满的情绪了，以后的发展就更加乐观，他不仅能体验出母亲的情绪以及外界的刺激，而且还能用大幅度的活动来表达他自己的情绪。

有人曾做过这样的试验，当母亲不慎摔了一跤时，胎儿虽然因羊水的缓冲作用得到了保护，但是母亲的担心和疼痛却会使母体某些激素大量分泌，胎儿受到这引起刺激后极为不满，用拳打脚踢来表示抗议。当母体的情绪和身体恢复正常后，胎儿也随之安静下来。

还有人曾经通过胎儿镜对妊娠3—4个月的胎儿进行观察，发现3个月的胎儿能毫不困难地转动头部、双臂和上半身；4个月的胎儿能皱眉、动眼和蹙额，如果用实验的方法碰其眼皮，胎儿便会眨眼。这说明胎儿已经能够对外界的刺激作出敏感的反应，换句话说就是具备了接受教育的条件。所以对胎儿进行教育符合胚胎生长发育的实际情况，因此，是科学的、可行的。

### 二、胎儿的听觉感应

出生几天的婴儿，哭闹是常有的事，如果母亲把婴儿抱在左胸前，婴儿很快就安静下来。这是因为，胎儿在母体内时就已经习惯了母亲的心脏跳动声及血流声。出生后，婴儿耳朵贴近母亲胸前，这种声音和跳动，把婴儿带回到昔日在

母腹内宁静的日子和安全的环境中。这种早已体验过的安全感是在胎儿期就形成的。

研究表明,4个月的胎儿就有了听觉,胎儿是一个有感觉的小生命,对外界的一些变化是有反应的。胎儿对母亲子宫血管里的血流声、肠道气体的咕噜声、猛烈的雷响声都有反应,还特别爱听父母的讲话声、唱歌声、柔和的乐曲声,6个月时胎儿的听力几乎和成人相等。外界的声音都可以传到子宫里。但胎儿对500~1500赫兹的声音感觉比较舒服,喜欢听节奏平缓、流畅、柔和的音乐,讨厌强烈快节奏的"迪斯科",更害怕各种致命的噪声。8个月的胎儿能够区别声音的种类,听出音调的高低、强弱,能分辨出是爸爸还是妈妈的讲话声。

凡是能透过身体的声音,胎儿都可以感知到。这是因为人体的血液、体液等液体传递声波的能力比空气大得多。这些声音信息不断刺激胎儿的听觉器官,并促进其发育,听觉在人体的智力发育中起着非常重要的作用。如突然的高频音响可以使胎儿的活动增加;反之,低频音响可使其活动减少。

早期听觉刺激是胎教的主要方法之一。宝宝在有了听觉之后,他就要不停地听,只要在他的听觉范围内,他便收入耳内产生听觉,传入大脑,留下痕迹,一直到入睡为止。听觉不仅使宝宝辨认周围环境中的多种声音,而且凭此掌握人类的语言。婴儿期是儿童语言发展最迅速的时期,因此听觉的发展在这个时期具有更重要的意义。胎儿对母体内外部的刺激有反应,就可以在胎儿期给予胎儿有益的影响和教育;相反,如果丧失了胎教的机会,到孩子出生后再补做启蒙教育就为时过晚了。

国内有学者对声音能否传到孕妇的子宫曾做过研究,其研究结果表明:低于1000赫兹的声波可以衰减不大地透入腹中。部分实验并与"B超"同步进行,当体外声音突然停止时观察到了胎儿胎动现象。这证实了体外的声音传入体内,并被胎儿所"听到"且做出了反应。这一研究结果表明,"胎教"有可靠的科学依据。

## 三、胎儿的视觉感应

胎儿的视觉比其他感觉的发育缓慢。其原因是显而易见的,即子宫虽说不是漆黑一片,却也不适于用眼睛看东西。但是,胎儿的眼睛,并不是完全看不见东西,从胎儿第四个月起,胎儿对光线就非常敏感。母亲进行日光浴时,胎儿就可通过光线强弱的变化感觉出来。

对母亲腹部直接进行光线照射,有时会使胎儿感到小快。这时。即使胎儿



不背过脸去，也会显出惊恐不安的样子。现代医学利用B超观察发现，用电筒光一闪一灭地照射孕妇腹部，胎儿心搏数就会出现剧烈变化。

刚刚生下不久的婴儿，视觉并不特别敏感。而且其视野比较狭窄，但如果把一样东西放在新生儿眼前，新生儿却能够十分清楚地看到那件东西。而且，新生儿还能够在离自己15～30厘米处分清自己母亲表情的变化。甚至还有报告说：新生儿能够在离自己3米左右的地方，看清手指的轮廓。

艾伯特，赖利博士从理论的角度精辟地论述了这一点，据博士讲。新生儿视觉上的缺陷，至少还部分地残留着胎内生活习惯的痕迹。如果说新生儿只关心30－40厘米以内的物质，那是凶为这一距离与他所刚刚脱离的子宫长度相等。几年前日本的小林登教授用强光照孕妇的腹部，发现胎儿闭眼。近两年间发现，当摄影灯突然打开发出强光后，强光透过躺着的孕妇腹壁入子宫内后，胎儿马上活动起来，要等几分钟的适应之后，才使胎动减弱下来。为了避免因强光的热效应刺激了孕妇腹部而引起的胎儿反应，北京天坛医院产科实验中把白炽灯泡浸入装水的玻璃槽内。光线透过装水的玻璃照在孕妇腹壁，然后光线透人子宫内，同样发现了受光线突然照射，引起了胎动增强。

1981年美国哈佛医学院Jasonc Dimholz医生发现，利用新近研制的仪器得以目视观察妊娠后半期的胎儿眼睛显影，辨认区分眼动的方式。对妊娠期16—42周的胎儿眼睛90%以上目视可见。16周出现慢速眼动，23周开始出现快速眼动，而在妊娠24—35周较频繁出现。36周后常见的是眼无活动，呈现出“深睡眠”状态。

## 四、胎儿的触觉感应

胎儿的触觉出现得早，甚至早于感觉功能中最发达的是听觉。由于黑暗的宫内环境限制了视力的发展，所以胎儿的触觉和听觉就更为发达。妊娠第2个月时，胎儿就能扭动头部、四肢和身体。4个月时，当母亲的手在腹部摸触到胎儿的脸时，他就会做出皱眉、眯眼等动作。如果在腹部稍微施加一些压力时。他立刻就会伸出小手或者小脚回敬一下。有人通过胎儿镜观察发现。当接触到胎儿的手心时，他马上就能握紧拳头作出反应，而接触到其嘴唇时，他又努起小嘴做出吮吸反应。更为有趣的是，国外一些研究人员根据超声波图像报道，生活在子宫内的男性胎儿阴茎居然能够勃起。这一切都充分地说明了胎儿触觉功能的存在。胎儿对触觉刺激的反应灵敏，对人工流产的研究进一步证实了这一点。如2个月的胎儿即可对细发尖的刺激产生反应活动。胎龄4—5个月

时，触及他的上唇或舌头，就产生嘴的开闭活动，好像是吮啜的样子。用胎儿镜还发现，如果用一根小棍触碰胎儿的手心，他的手会握紧手指，碰他的足底，他的趾可动，膝和髋还可屈曲。

## 五、胎儿的嗅觉感应

胎儿的鼻子早在妊娠第2个月就开始发育，到了第7个月，鼻孔就能与外界相互沟通。但是，由于被羊水所包围，所以他虽然已经具备了嗅觉，却无法一展身手，自然其嗅觉功能也就不可能得到较大的发展。尽管如此，胎儿的嗅觉一出生就能派上用场，新生儿在吃奶时能闻出母体的气味，而且以后只要他一接近母亲就能辨别出来。

## 六、胎儿的味觉感应

同鼻子一样，胎儿的嘴巴也发育于妊娠第2个月。在妊娠4个月时，胎儿舌头上的味蕾已发育完全。尽管羊水稍具成味，胎儿还是能够津津有味地品尝。新西兰科学家艾伯特·赖利通过一个简单的实验证明胎儿的味觉在4个月时已经出现。他在孕妇的羊水里加入糖精，发现胎儿正以高于正常一倍的速度吸入羊水。而当他向子宫内注入一种味道不好的油时，胎儿立即停止吸入羊水，并开始在腹内乱动，明显地表示抗议。

## 七、胎儿的记忆发育

这是一个有趣的例子，讲的是钢琴家鲁宾斯堤、小提琴家梅纽因以及乐团指挥罗特等人的经历。在他们的演奏生活中都曾对一些从未接触过的曲子“似曾相识”，即使不看乐谱，乐曲的旋律也不由自主地在脑海中源源不断地涌现。究其原因，发现原来是他们的母亲在怀孕时曾经反复弹奏过这些乐曲。加拿大哈密尔顿乐团的指挥鲍里斯在一次演奏时，一支从未见过的曲子突然在脑海里出现。而且十分亲切，这使他迷惑不解，原来他的母亲曾是一位职业大提琴演奏家，在怀鲍里斯时曾多次演奏过这支曲子。一位叫海伦的妇女经常给她腹中7个月的胎儿唱一首摇篮曲，等孩子出生后，不论其哭得多么厉害，只要海伦一唱那首摇篮曲，孩子立即就安静下来。这些例子都无可辩驳地说明了这样一个问题：胎儿具有一定的记忆能力。西班牙萨拉戈省成立了一所专门研究产前教



育的研究所，研究的中心课题是：腹中胎儿的大脑功能会被强化吗？研究结果表明，胎儿对外界有意识的激励行为的感知体验，将会长期保留在记忆中，并对其未来的个性以及体能和智能产生相应的影响。有关研究表明，胎教是教育的启蒙。由于胎儿在子宫内通过胎盘接受母体所供给的营养和母体神经反射传递的信息，使胎儿脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练。因此。妊娠期母体“七情”的调节与子女才干的发展有很大的关系。

## 八、胎儿运动开始

2个月的胎儿就开始在羊水中进行类似游泳样的运动了。3个月起，他就会吸吮自己的手指，但是还不老练，只要是嘴能够碰到东西，不管是手臂，还是脐带，甚至是脚趾，他都会张嘴去吸吮。3个月胎儿的身体，已经能做出反屈、前屈、侧屈和翻转动作，就像一个小小的“运动员”。5个月的胎儿已经具有呼吸、吞咽、排尿等能力了。从5个月起，胎儿每天喝羊水，排小便，靠自己维持生活环境中羊水的平衡。

## 九、胎儿的性格形成

胎儿和新生儿的区别仅在于是否经过分娩这一过程，作为一个具有能力的人来说是一样的。有爱动的胎儿，也有不爱动的胎儿，一旦出生之后就会发现他们在个性上的差别，有爱睡觉的婴儿，有睁着眼睛张望的婴儿；也有手足乱动的婴儿，还有长时间哭泣的婴儿；在哭泣方法上，有的像着了火似地大声嚎哭，也有低声长时间哭泣。随母体内环境和母子组合的不同，而各有所异，理应有个性。

布拉泽尔顿博士研究出一种叫做“新生儿行动评定法”的独特观察方法。他利用手电的光、哗啷棒（玩具）或通过抱、哄等各种行动来观察婴儿的反应快慢、强弱、注意力持续程度，以及适应能力和精神稳定状况等有关个性的基本行动特征。

从博士的检查来看，即使在出生当天，有的婴儿就能紧紧盯住博士的眼睛。当博士上下左右转动自己的面孔时，他也用眼睛进行追踪，有的婴儿看了一下马上就不追踪了。有的婴儿很快就习惯于听那些令人讨厌的声音而昏沉入睡，也有的婴儿对外部的刺激十分敏感，总在哭泣。有的婴儿，安抚一下就立即停止哭泣，有的婴儿若不抱在怀里摇晃一会儿，就安静不下来……各有很大差别，

令人吃惊。

而且，出院后回到家里，环境发生变化。一个月后再对同一婴儿进行检查，其结果又发生相当大的变化。例如：有的在出生后一周内。曾是一个很有持久力、情绪稳定的婴儿，但是，在外婆家生活一个月，由于外婆和外公过分疼爱，其控制自己的能力就变弱。结果，对外部刺激的反应也变得消极起来。常常可以见到类似的事例。日本的婴儿，由于照顾比较周到，情绪非常稳定。注意力也很强。这恐怕是日本育儿文化的特征，很难说是好还是坏。在美国，很重视让婴儿掌握控制自己的能力。

另一个值得引起注意的是，本世纪70年代初期以前，一直将雌激素、黄体酮与雌激素的化合物用于防止流产。但现在，这些药物的安全性问题受到怀疑，因此，已被禁止使用。在此以前。有流产征兆的孕妇，通常要摄取远比自身体内含量多得多的雌激素和黄体酮。禁止使用的原因是这些药物对身体有害，而且这些药物还具有给精神上造成小良影响的危险。

研究报告证明：如若对孕妇投以雌激素和黄体酮（或是其中之一），那么，所生的孩子具有明显的女性特点，如是女孩子，其特点更为明显；如是男孩子，则比普遍的孩子懦弱，具有女性特点，且对父亲极少攻击心理。

另一有趣的事实是，由于所服药量与行为有密切联系，所以，同时注射了雌激素及黄体酮、雌激素化合物的孕妇所生的孩子，与只注射雌激素孕妇所生的孩子相比，前者更具有女性特征。即胎儿过分接受母体的特定激素。就会引起器官上的变化，使胎儿在特定性格上发生变化，从而导致胎儿出现先天的性格变异。

这种先天的异常，不仅表现为行为上的异常，如心神不宁，性格变异，而且还表现为缺乏男子气质或缺乏女子气质。

黄体酮和雌激素均为孕妇血液中常见的激素，其分泌量的多少取决于孕妇植物神经与中枢神经互换信号的平衡状态。而控制信号的是孕妇日常精神状态，即孕妇思维、感觉、行为、言语。

这样看来，婴儿出生之后就应有个性。而这个性和母亲妊娠期间的环境、生活方式、身体状况等因素有密切关系。

## 十、胎儿的习惯养成

胎儿也会有他的生活习惯，主要表现在睡眠与觉醒的交替周期上。虽然生活在漆黑的子宫内，但胎儿通过母亲的生活习惯，能够使用大脑感觉到昼夜的



区别。爸爸妈妈可不要扰乱胎儿的生活习惯，在他睡眠的时候。千万不要用声音、光亮或是动作去叫醒他，否则胎儿会非常的不高兴。

瑞士儿科医生研究发现。新生儿的睡眠类型，与怀胎母亲的睡眠类型相关。医生将孕妇分为早起和晚睡两种类型，然后对她们所生的孩子进行调查。结果发现，早起型母亲所生的孩子，一生下来就有早起的习惯，而晚睡型母亲所生的孩子，一生出来就有晚睡的习惯。

所以。在胎儿出生前。胎儿和母亲就形成了相似的生活习惯。这一研究证明，母亲和子宫内的胎儿存在沟通。出生后母子间的沟通是出生前母子间沟通的延续。

## 十一、胎儿的思想发育

现在有各种各样的说法，但无论如何不应忘记胎儿6个月过后，意识必会萌芽这一无可辩驳的事实，否则很有可能影响胎儿神经系统的发育。

当然，胎儿6个月以前，所受到的影响，虽然不能说是全部，但大部分都是躯体上的。在这一期间，胎儿的意识很少受到应激反应的影响。这是因为胎儿的大脑尚未成熟到母亲的情感信息转换为情绪的地步。

比如说，发怒是原始的情感。这一情感，只有当胎儿在大脑更为高级的中枢中，捕捉到鲜明表象和特征时，才会转换为复杂的情绪，若想产生出复杂的情绪，胎儿必须首先感知。母亲的情感，并对其加以分析，然后才能作出适应的反应。也就是说，欲把情感或感觉转换为情绪，需要有一个感知过程。而且要求大脑皮层具有复杂的心算能力。胎儿在6个月以后，开始具有明确的自我，并能把感觉转换为情绪。这时，胎儿的性格才逐渐通过母亲的情绪信息得以形成。

随着胎儿识别能力的提商，理解情绪的能力也会不断增强。胎儿就像一台不断被存入程序的计算机，最初只能解开极其简单的情绪方程式。但是，随着记忆和体验的加深，胎儿渐渐会解开极其复杂的“思维线路”。

例如：在胎儿3个月时，胎儿几乎不会受到“双重型”、“冷淡型”母亲复杂的情绪信息的影响。但可认为胎儿会在原始的水平上感受到不快，而且这恐怕会对今后产生极为深刻的影响。

学过生物学的人都知道，生物是由简单向复杂进化的。胎儿的躯体也是如此。在长达9个月的胎儿期内，由原生质这种小得几乎无法辨认的“点”，演变成具有复杂的大脑、神经组织以及躯体的人体。与此相同，胎儿的精神也是无

意识的存在，发展为能够记忆和理解错综复杂的情感和情绪的存在。

## 十二、胎儿也做梦

1968年，比利时一位女医生给100多位孕妇进行了试验，在她们的头部通上12个电极，连在一个电子设备上。这种设备能检查出大脑的8种主要活动，其中包括做梦。又在下腹部接上电子设备，记录胎儿的运动情况。结果观察到，就在母亲开始做梦的同时，已经有8个月的胎儿跟妈妈有同样的特点，身体停止活动，眼珠迅速转动，这说明胎儿也在做梦。

从上述情况来看，一些科学家认为：孕妇在怀孕过程中，能把她所想、所闻、所见到的一些事情，变成思维信息，不知不觉地传给胎儿，对胎儿进行教育，是很有道理的，也是很必要的。

## 十三、胎儿的喜怒哀乐

尽管存在争议，目前多数认为，怀孕6个月以前，母亲对胎儿的影响大多数是身体上的，怀孕6个月以后，由于胎儿大脑发育成熟，胎儿开始有明显的自我意识，并能把感觉转换为情绪，能感知母亲的喜、怒、哀、乐。当受到外界的压迫时，他会猛踢子宫壁。以示抗议。听到讨厌的声音后，会因为不愉快而躁动，或拼命吸吮手指。

一位母亲是因为高兴而哭泣，她已经30岁了，她一直想要孩子。经过10年，终于怀孕了，她通过超声波看见了胎儿，激动地哭了起来。超声波下可见到胎儿一直在慢慢的活动，中间出现了胎心率加快，但没有出现痉挛等特殊动作，而一直是比较舒畅的大动作。

## 十四、胎儿会发脾气

胎儿在孕育过程中，个人的性格、气质特点就已开始萌芽，包括爱、憎、忧、惧等不同情感。新近的研究表明，胎儿在子宫里不仅有感觉，而且还能对母亲相当细微的情绪、情感差异做出敏感反应。澳大利亚的洛特曼博士观察研究了114名妇女从妊娠至分娩的全过程，并将她们分为四类：

第一类为理想母亲。心理测验证实她们盼望得到孩子。这类母亲怀孕感觉最佳。分娩最顺利，生下的孩子身心最健康。



第二类为矛盾母亲。这类母亲表面上似乎因为怀孕很高兴。丈夫亲友也以为她们乐意作母亲，可是，子宫里的胎儿却能注意到母亲潜意识里的矛盾情绪和母亲内心深处对他们的排斥心理。这些胎儿出生后，大部分有行为问题和肠胃问题。

第三类为冷漠母亲。这些母亲不想得到孩子，但她们潜意识希望怀孕这两种信息在某种程度上全被胎儿接受。这些孩子生下后，情绪、情感冷漠，昏昏欲睡。

第四类为不理想母亲。这类母亲不愿意得到孩子。她们在孕阶段生产最多，早产率最高，生下婴儿出现体重过轻或情绪反常。

胎儿并不是传统儿科学描述的那种消极的、无思维的小东西、大量的研究表明，胎儿在妊娠5周起就能对刺激做出反应；8周时能做出许多诸如蹬脚、摇头等动作来表示他的喜好或厌恶；从6个月起，胎儿就过着积极的情绪生活，不满意时也会发点小脾气。

母亲的情绪对胎儿的影响极为重要。母亲的焦虑、恐惧、愤怒和不安所引起的一系列生理变化，严重影响着母体内胎儿的生活环境。这些消极因素会导致母体对胎儿供养减少，使胎儿置于不安与恐惧之中。调查发现夫妻吵架、邻里不和所导致的不良心境对胎儿影响最大。特别是孕妇发怒时，大声哭叫能引起胎儿不安和恐惧。而孕妇发怒时体内分泌大量去甲肾上腺素。使血压上升，胎盘血管收缩，引起胎儿一一次性缺氧，从而影响身心健康。因此，孕妇应注意保持良好的情绪状态，使胎儿得以健康发育。

## 十五、胎儿也学习

人们发现，婴儿从出生第一天起就能辨认出母亲的声音，而且对这种声音出现极大的兴趣。‘法国学者曾经对一些婴儿进行过法语和俄语的选择试验，结果发现他们对法语发音反应更为强烈。就说明了这样一个问题：这个小生命在胎儿时期就已经具备了学习能力。人们都说婴儿是一张白纸。其实，早在胎儿时期这张白纸上就已经开始描绘图画了。瞧，深居在母亲子宫内的小生命伸出小脚来探测他的胎盘，“这是什么东西?”经过几个回合的研究，他终于放心了，确认这是一个柔软、安全的物品；一个偶然的机会，胎儿的手碰到了漂浮在旁边的脐带，“这又是什么东西?”很快，脐带就成了胎儿的玩具，一有机会便抓过来玩弄几下：对于包围他的羊水，小生命更是潜心研究，不时地吞咽几口品尝一下；母亲子宫的血流声、肠道的蠕动声以及心跳的搏动声。对于胎儿来说无





异于一首美妙动听的曲子，统统被收入大脑，储存进记忆系统，以至出生后依然念念不忘；对于外界传入的音乐声。胎儿也颇感兴趣，转动头部，让耳朵贴近外部世界认真倾听。久而久之，一旦这种声音传来，胎儿便产生一连串的动作作为反应。

总而言之，子宫内的小生命具有出色的学习能力，他将利用一切可能的机会抓紧学习。他学习吞咽、学习吮吸、学习运动、学习呼吸……当然，他还是一个小小的“心理学家”。通过母亲传递过来的一切信息揣摩着母亲的心绪，学习心理感应。鉴于胎儿这种潜在的学习能力，母亲在妊娠期间，尤其是后半期应强化与胎儿的交流，及时施行早期胎教，通过各种可能的渠道，使胎儿接受有益的刺激，获得良好的胎内教育。

## 十六、胎儿也上学

在母亲腹中的胎儿能够到学校学习。这话听起来挺可笑，但这的确是事实。

近年来，胎儿教育越来越受到人们的重视。美国加利福尼亚州成立了一所胎儿大学，担当教员的有产科医生、心理学家和家庭教育学家。怀孕5个月的妇女便可入学，在教员的指导下，孕妇用扩音器对胎儿讲话，同时用手在腹部做各种示范动作，与胎儿做游戏，如推、拍、摇、抚摸等等。选择一些优雅动听的音乐让孕妇和胎儿听，有时还让孕妇唱一些歌曲。

另外选择教一些婴儿最常用的词汇，包括牛奶、打嗝、笑笑、看看、尿尿等等，对每个胎儿都起一个动听的乳名，按时上课，按时休息。经过一段时间的学习，胎儿出生时已懂得大约十五个词汇和其中的意思，并能对这些词作出反应。在我国。怀了孕的妇女可和家人制定胎教计划。在家上课。

## 十七、胎教能增智

胎教已渐渐受到社会重视，音乐胎教、语言胎教、抚摸胎教、饮食胎教、环境胎教等也渐渐被人们认识和运用。这些胎教有一个共同的特点，就是都包含了审美的因素，都有美的内容和形式。据美国著名心理学家布卢姆对千余名儿童多年的研究，最后得出的结论是：人的智力的获得，50%在4岁以前，余下的30%是在4～8岁之间获得的，另20%是在8岁以后完成的。4岁以前完成50%，应该包括胎教在内。现代科学的发展，证明在妊娠期间对胎儿反复实施



良性刺激，可以促进胎儿大脑的良好发育。古今中外的大量事实也表明，胎教对促进人类智商的提高是至关重要的。

## 第二章　胎教的具体方法

### 一、营养胎教的注意事项

营养胎教的含义是根据孕早、中、晚三期胎儿发育的特点，合理指导孕妇摄取食品中的7种营养素（即蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素、水、纤维素），以食补食疗的方法，防止孕期妊娠反应、妊娠高血压等疾病的发生。

人的生命从受精卵开始，从一个重1.505微克的受精卵，到出生时约3000克的婴儿，这个发育成长的过程全信赖于母体供应营养。虽然然影响胎儿正常发育的因素是多方面和复杂的。但是，孕妇适宜而平衡的营养对胎儿的健康发育确是主要的。而且人的智力发育与胎儿期的营养因素息息相关。例如蛋白质是智力发育的必需物质，能维持和提高大脑功能，增强大脑的分析理解及思维能力；磷脂增强大脑的记忆力，是大脑神经元之间传递信息的桥梁物质；碘被称为智力元素；糖是大脑惟一可以利用的能源；维生素能增强脑细胞蛋白质的功能等等。

有利于健脑的食品有玉米、荞麦、燕麦、大豆、芝麻、枣、核桃、海鱼、虾、贝、牡蛎、兔肉、鹌鹑肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑蛋、牛奶、香菇、金针菇、黄花菜、木耳、蜂蜜等，孕妇宜多吃这些食物。

### 二、音乐胎教的注意事项

在生活中，人们常把那些适合于母亲和胎儿听的音乐称为胎教音乐。毫无疑问，胎教音乐对于促进孕妇和胎儿的身心健康具有不可低估的影响，医学研究证明，音乐是通过生理作用和心理作用两条途径影响胎儿生长的。

在心理方面，胎教音乐能使母亲心旷神怡、浮想联翩、宁静轻松，从而改善不良情绪，保持良好的心境，并通过种种途径将母亲的感觉信息传递给孩子，使宝宝的心理变化与母亲同步。

在生理方面，胎教音乐使母亲的心率平稳、呼吸舒畅。这样，胸腹之间横隔膜的运动也相应地平稳，流过大动脉的血流速度不急不缓，这些运动和声响传

人胎儿的身中，使他感到自己的生存环境是平和安逸、和谐而美好的。同时，胎教音乐那悦耳动听的音响，不断传人母亲和胎儿的听觉器官，通过听觉器官的传导，对大脑皮层产生良性刺激，从而调节和改善大脑皮层的紧张度，促使体内一些激素的正常分泌，进而调节全身的健康状况，使母亲和胎儿的身心都保持一种最佳状态。研究表明，胎教音乐中的节奏还能与母体和胎体的生理节奏产生共鸣，进而促进胎儿全身各器官的活动。

优美的音乐旋律在大脑皮层留下的印记是深刻而久远的，对人从心理到生理的影响，也是深远而不易被其他方式所替代的。所以许多胎教专家说，诸多胎教方法中，音乐应坐经一把交椅。音乐是艺术化的语言，这种语言来源于生活和人类情感；反过来。欣赏和聆听这些音乐语言也就必然对人的生理、心理及情感产生正性或负性的影响，给胎儿听胎教音乐正是利用其积极方面的正性作用，以促进胎儿健康成长的。

## 三、抚摸胎教的注意事项

孕妇本人或者丈夫用手在孕妇的腹壁轻轻地抚摸胎儿，引起胎儿触觉上的刺激，以促进胎儿感觉神经及大脑的发育，称为抚摸胎教。

医学研究证明：胎儿体表绝大部分细胞已具有接受信息的初步能力，通过触觉神经来感受体外的刺激，而且反应渐渐灵敏，法国一位心理学家认为：父母都可以通过抚摸的动作配合声音与子宫中的胎儿沟通信息。这样做可以使胎儿有一种安全感，使孩子感到舒服和愉快。

专家们根据对胎儿出生以后的跟踪调查发现，经过抚摸和轻拍等胎教训练的胎儿，出生后会比一般婴儿动作灵活，感受力强，对环境的反应能力也较强，身体也会更健康。而受抚摸时胎儿会有很愉悦、舒服的表情，可见他是喜欢这样的刺激的。

要知道抚摸胎教的好处，孕父母首先应该明白一点，就是胎儿不是一个无感觉、无头脑的东西，他有很灵敏的感觉，他的大脑在母亲子宫内正处在迅速发育、发展的时期，除了对音乐、语言、光照等直接刺激已有感觉外，他对情感也有较灵敏的感觉。专家们通过显像屏发现，当孕妇发怒时，胎儿有时会出现皱眉或身体不舒服的表情或表现。对这一点，我国古代不少中医也提出过警告，就是孕妇发怒，气血会不调和，会使胎儿得胎毒，出现多种器官性伤害。而温柔的抚摸显然对胎儿会是很好的良性情感刺激。实行抚摸胎教，孕妇往往处在很好的心情之中，对胎儿充满了关爱，首先气血就处于很顺畅的状态，胎儿的气血也



会随之变得更顺畅，这对胎儿的肌体保持顺利平衡的发育很有利，对胎儿大脑的平衡发育也很有利。国外有专家甚至认为，一个人如情绪处于较平和愉快状态，身体内会分泌多种能补养身体的化学物质，以及有利于健康的激素；相反，如情绪处于不快、忧郁状态，身体内会分泌多种有害物质，经常这样就会得心脏病、癌症等多种疾病。这一规律对孕妇也一样，所以孕妇以好心情来抚摸胎儿，好处是可想而知的。其次是孕妇充满爱意的抚摸会是一种感受上的补剂，对胎儿心情起抚慰作用，这自然也会有利于胎儿情志个性的健康发展。

## 四、语言胎教的注意事项

孕妇及家人用文明礼貌、富于哲理和韵律的语言，有目的地对子宫的胎儿讲话，给胎儿期的大脑新皮质输入最初的语言印记，为后天的学习打下基础，称为语言胎教。

动物的脑从内侧往外分为古皮质、旧皮质和新皮质三部分。爬虫类动物大脑古皮质发达，哺乳类动物大脑旧皮质发达。惟有人类有别于其他动物的新皮质特别发达。新皮质是用来学习知识和进行精神活动的，一生（包括胎儿期）可储存1000万亿个信息单位。医学研究表明：父母经常与胎儿对话，能促进其出生以后的语言及智力方面的良好发育。

胎儿具有一定的听觉和记忆能力，其在母腹中能经常听到的是母亲的讲话声。胎儿对母亲的声音感到亲切，最喜欢听，也容易在他头脑中留下记忆的痕迹。因此，不管母亲是否意识到，实际上已经时时在对胎儿进行语言胎教了。如果母亲具有比较高的文化修养，对话语言生动、幽默，注意语言美，那么即使是无意语言胎教，对胎儿也很有好处。

孕30周后的胎儿能听到声音，会对母亲的说话声感兴趣，这实际上有了语言胎教的基础。语言胎教有两种：一是父母与胎儿的对话，起交流感情的作用；二是教胎儿学习语言，进行早期的智力开发，这是胎内或宫内学习的一种途径。这两种语言胎教实际上没有严格的区别，前者的对话以感情为主，但不可能不带有一些知识性，后者是以学习知识为主，但肯定要带有一些感情色彩。但不论是前者还是后者，都和一般的语言对话和语言学习有所区别，因为它们的对象是腹内的胎儿，因而不能有很高要求。只能是刺激和感知，否则对胎儿有害无益。

据国外报道，有的学者认为可以对胎儿进行语言启蒙。胎儿在温暖的母体内就能够接受莎士比亚语言的启蒙教育。出生在苏格兰的法国女教师艾伦·





罗伊认为，只需一个袖珍耳筒式录音机、一盘磁带和用英文唱的摇篮曲，就可以使胎儿将来成为精通两种语言的人才。艾伦·罗伊有十年的产前教育经验，她告诉人们“我在幼儿园教英语时，每年都因为我发明的这种办法使未来的母亲获益”。结果，对于她们生下的几百名孩子来说，在学校学英语是轻而易举的事情。“他们的发音好极了。比那些父母精通两种语言的孩子们还好”。艾伦·罗伊这样评价语言胎教。

我国胎教学者也在这方面做了卓有成效的研究。采用自然实验研究方案，让孕妇在孕早期就给孩子取好名字，用录音机播放母亲的“呼名”声为条件刺激，从胎儿16周开始建立条件反射一在这个实验的基础上，进行亲子对话训练，取得了良好效果，证实语言胎教不仅具有科学性，而且具有可行性、可操作性。

亲子对话训练，就是父母对自已的胎儿进行讲话的训练。它和我们平时面对面的对话不同，一是父母看不见胎儿，但父母要像看得见那样，用亲切的眼光注视着腹中的孩子；二是胎儿不会讲话，但父母不能这么认为，要觉得胎儿能和自己交流。最重要的是，要把胎儿当成一个孩子看待。你叫他名字，他会叫你妈妈或爸爸。他是一个有血有肉、有思想有感情、机灵可爱的小淘气。只有像对待婴幼儿那样，谈话时自然、亲昵，充满温情和爱怜。不论是早晨还是晚上，只要有时间，都不要失去这种亲子对话的机会。这种对话既是爱的表现，又是美的传送，从而提高胎儿的素质，在出生后的小儿身上其积极作用就会显示出来。

研究表明。胎儿时经过亲子对话训练，出生后都表现出相当程度的人际交往行为。受试者出生6天就主动与成人连续进行“咿咿呀呀”的有意“交谈”达五六分钟之久。而且面部表情丰富，有声：有色。这种表现很难同6天的生活经验联系起来，可以认为这是在胎内接受亲子对话训练的结果。

在新生儿期以后的连续追踪也看到，受试者在生后75天时能模仿成人口形喊出“妈妈”。受试者到2岁8个月时，婴幼儿语言能力也强于同年龄的婴幼儿。当然这与出生后继续进行的早期语言训练有关，但也不能忽略胎儿期“对话”起到了使孩子熟悉母语的作用。

国内胎教试验研究中，都包含语言胎教训练成分，试验研究结果也都显示受试者语言能力有显著提高，表明语言胎教具有普遍性的意义。

## 五、运动胎教的注意事项

运动胎教，是指准妈妈进行适宜的体育锻炼和帮助胎儿活动，促进胎儿大



脑及肌肉的健康发育。它有利于母亲正常妊娠及顺利分娩。运动是胎儿生长发育的必由之路。早在怀孕第7周胎儿就开始了自发的“体育运动”，从眯眼、吞咽、咂手、握拳，直到抬手、蹬腿、转体、翻筋斗、游泳，胎儿的全身骨骼、肌肉和各器官在运动中得到锻炼和发展，胎儿在运动中逐渐长大。所以，当怀孕到了第18周左右，母亲就可以明显地感觉到腹中的胎动。人们常说：“生命在于运动”，胎儿的生命也在于运动。胎教理论主张适当适时地对胎儿进行运动刺激和训练，也就是说，要适时适当地进行一些“体育”胎教，促进胎儿的身心发育。当然。胎儿在腹中的运动与孕妇的适当体育活动是密切相关的，准妈妈身体的运动会刺激胎儿的运动锻炼。

研究表明，凡是在宫内受过“体育”运动训练的胎儿，出生后翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的孩子。身体健壮，手脚灵敏，智、体全面发展通常是他们的特征。因此，“体育”胎教也是一种积极有效的胎教。

## 六、光照胎教的注意事项

光照胎教法是指通过光源对胎儿进行刺激，以训练胎儿视觉功能的胎教法。

尽管胎儿在妊娠25周前和32周之后，从不愿睁开眼睛，总是把小眼睛紧紧地闭着，好像是因为看不到任何东西。其实。胎儿的视觉在怀孕第13周就已经形成了。虽然胎儿不愿去看东西，但对光却很敏感。

用胎儿镜观察可发现，妊娠4个月时胎儿对光就有反应。当胎儿入睡或有体位改变时，胎儿的眼睛也在活动。怀孕后期，如果将光射进子宫内或用强光多次在母亲腹部照射，司、发现胎儿眼球活动次数增加，胎儿会安静下来。用B超检查仪还可观察发现，用手电筒一闪一灭地照射孕妇的腹部，胎儿的心率就会出现剧烈变化。因此，光照胎教法正是基于胎儿具有视觉实施的。

## 七、环境胎教的注意事项

环境胎教是通过指导年轻夫妇在准备受孕前6个月开始学习环境卫生知识，以利于优境养胎。妊娠过程中胎儿能否正常生长发育。除了与父母的遗传基因、孕育准备、营养因素有关外，还与孕母在妊娠期间的内外环境有着密切的联系。尤其在孕8周内，胚胎从外表到内脏、从头颅到四肢，大都在此期形成，

加上胚胎幼稚，不具备解毒功能，极易受到伤害，故孕56天内是环境致胚胎畸变的高敏时期。为了保证胎儿的健康发育，母亲应该避免6种不利妊娠的内外环境：(1)多次人工流产或自然流产后受精；(2)夫妻体弱患病受孕；(3)不洁的性生活(包括性病)引起的胎儿宫内感染；(4)放射线伤害；(5)职业与嗜好的不良刺激；(6)污染源及噪声。

值得强调的是妊娠期的性生活与胎儿的发育与健康关系密切。在妊娠早期，子宫为了适应受精卵的分裂增殖以及胚胎期的细胞分裂，尤其是脑细胞的分裂，可本能地处于安静状态。为了确保宁静的内环境，防止流产，怀孕后应该停止性生活。妊娠中期的性生活要适度，勿压应轻缓，以避免自然流产。妊娠晚期由于子宫日渐膨隆，子宫收缩逐渐加强，为了防止早产及感染，应禁止性生活。

## 八、情绪胎教的注意事项

情绪胎教，是通过对孕妇的情绪进行调节，使之忘掉烦恼和忧虑，创造清新的氛围及和谐的心境，并且通过母亲的神经递质作用，促使胎儿的大脑得以良好的发育。

情绪胎教是保障孕期母子心理健康的重要方法。决定着母子关系的和谐与否，以及孩子后天心理素质及心理健康。也是直接影响家庭关系，保障孕期健康顺利进行的主观因素。它突出的特点是以母亲修养的不断提高，孕期生活品味增加，由女人向母亲角色转变过程中的内品质提升，达到母亲胎教的目的。对胎儿的情绪、性格、健康、心理起着至关重要的作用。在我国历来都有母仪天下的美德，正是讲着母亲的行为决定着孩子的未来。

孕妇的精神和情绪能对胎儿的生长发育产生至关重要的影响。

许多专家们经过反复研究证明，孕妇的心理状态对胎儿发育有直接的影响。胎儿与成人一样除了需要充足、丰富的营养供身体发育之外，还要有丰富多彩的精神生活。胎儿在母亲天然的“温床”里可一边欣赏来自母体正常和谐的声音，一边吮吸着生命的甘露，使身体不断发育，智慧得到充分开发。但是如果母亲的情绪出现烦躁、紧张或内心悲伤，那么会产生心律不齐，胎儿在子宫内听不到往日和谐的声音，而是不正常、无规律的声音，那么胎儿就会感到不安，表现出频繁的胎动。据有关专家报道，当孕妇的情绪烦躁不安时，胎动的频率和强度都会比常态下增加几倍，尽管孕妇的烦躁情绪只有一会儿，但是胎儿的这种超量的活动却会持续几个小时。如果孕妇烦躁情绪持续几个星期，那么胎



儿这种超餐的活动就可能贯穿整个胎儿期，从而影响胎儿的生长发育。

那么，为什么孕妇的情绪对胎儿的生长发育有如此大的影响呢？大家知道，母亲和胎儿是血脉相通的，胎儿需要的营养和氧气是由母亲的血液循环通过胎盘输送给胎儿的。而母亲的情绪变化会影响血液成分，良好的情绪会使血液中增加对神经系统和其他组织有害的物质。当孕妇情绪过度紧张时，肾上腺皮质就会分泌更多的皮质激素。肾上腺素的变化会使血管收缩，使心跳急剧增加和锐减。同时，血管收缩，会使血流量减少，会造成胎儿大脑缺氧。我们知道，胎儿是不能从鼻子吸收空气的，母亲的血液是胎儿获得氧气的惟一途径。胎儿缺氧所造成的损伤将终身无补。特别是早期胎儿的各器官系统正处于形成发育阶段，而肾上腺皮质激素具有破坏胚胎发育的作用，造成胎儿发育畸形，如唇裂、腭裂等。曾有人对德国畸形儿增长的原因做了一次长期的调查，结果表明，第二次大战时畸形儿的比率是0.07%，战争前期是0.17%，战争初期是2.6%，战争后期则足6.5%。

由此可见，孕妇的精神情绪会给未来的孩子带来多么大的影响。为了确保您的孩子健康聪明，正常生长发育，并且有较强的社会适应能力，孕妇要保证自己的情绪稳定，精神愉快，从而顺利地度过10个月的妊娠期。

## 九、美育胎教的注意事项

美，能陶冶性格，净化环境，开拓眼界，具有奇妙的魅力。美育胎教是指根据胎儿意识的存在，通过母亲对美的感受而将美的意识传递给胎儿的胎教方法。美育胎教是母亲与胎儿交流的重要内容。也是净化胎教氛围的必要手段。

人们通过看、听、体会，享受着世界上各种各样的美，而胎儿无法看到、听到、体会到这一切，所以母亲要通过自己的感受，将生活中的美经神经传导，输送给胎儿。美育胎教也是胎教学的一个组成部分，它主要分为音乐美育、自然美育、感受美育。

## 十、联想胎教注意事项

联想胎教法主要是指孕妇利用母亲和胎儿之间情绪、意识的传递，通过对美好事物和意境的联想，将美好的体验暗示和传递给胎儿的方法。

联想胎教也是胎教的一种重要形式，联想胎教就是想象美好的事物，使孕妇自身处于一种美好的意境中，再把这种美好的情绪和体验传递给胎儿。





由于联想对胎儿具有一定的的“干预”作用，母亲的联想内容十分重要，美好内容的联想无疑会对胎儿产生美的熏陶，内容不佳的联想，则会起到反面作用，或把孕妇本不想传递给胎儿的信息传递给了胎儿。这一点，孕妇要千万注意。

在日常生活中，少数孕妇由于怀孕后的身体不适而出现对胎儿怨恨的心理以及产生不好的联想感受，这时胎儿存母体内就会意识到母亲的这种不良感受，从而引起精神上的异常反应。许多专家认为，在这种情况下发育的胎儿出生后大多数会有情感障碍，出现感觉迟钝、情绪不稳、易患胃肠疾病、体质差等现象。因此。孕妇必须在妊娠期间排除不良的意识和联想，尽量多想些美好的事情。将善良、温柔的母爱充分体现出来，通过各方面的爱护关心胎儿的成长。

### 十一、呼唤胎教的注意事项

呼唤胎教法是根据胎儿具有辨别各种声音，并能作出相应反应的能力，父母对胎儿进行呼唤的训练方法。它主要建立起胎儿的记忆反应，是父母与胎儿最初的沟通。

曾有一位母亲从胎儿7个月开始，经常对宝宝说：“宝宝，我是妈妈，你好。”她一边说，还一边用双手抚摸自己的肚皮，久而久之，每当她呼唤胎儿时，胎儿就会兴奋地蠕动起来。后来，当这个孩子出生后，因不安而哭闹不止时，他的妈妈就再次用这句话来呼唤他。没想到，话刚出口，婴儿就像听懂了一般，突然停止哭闹，并掉头寻找出声音的方向，后来，竟高兴地笑了。可见，父母熟悉的声音，能消除新生儿由于环境的突然改变而带来的心理紧张与不安，这对于一个刚来到完全陌生的世界的新生儿来说，是多么大的安慰啊！

父母通过声音和动作，与腹中的胎儿进行对话和呼唤训练，是一种积极有益的胎教手段。因为在这样一个呼唤的过程中，胎儿能够通过听觉感受到父母充满爱心的呼唤，同时增进母亲和胎儿之间生理上的沟通和情感上的联系，对胎儿的身心发育具有极大的好处。

## 第三章　胎教的操作方法

### 一、妊娠早期的营养胎教

孕妇在怀孕的数周和数月中，要保证自已的血液中含有足够的矿物质、维



生素和其他营养物质，以满足在怀孕后的初期，胚胎发育的重要阶段对营养的需求。

胎儿在母体中的头2个月被叫做“胚胎”，此时，是胎儿各器官系统分化成形的重要时期。而此时又往往出现妊娠初期反应。在此期间，存在膳食、烹调方面多加注意，忌吃油腻食物，常吃清淡爽口的食物。可根据口味，吃些略带酸味的食物，以刺激胃酸分泌，促进食物消化。呕吐严重的孕妇，应多吃些蔬菜、水果等呈碱性食物，并多服一些B族维生素和维生素C，以减轻妊娠的不适感觉。总之，在此期间，孕妇应想吃什么就吃什么，尽量满足自己的所求，以保证体内的需要。

1. 热量：此期处于机体调节阶段，主要是消化系统功能改变，消化分泌减少。此期胚胎生长较缓慢，孕妇的热量需要增加不明显，基本保持妊娠前所需的热能。热能来源主要为粮谷类食物应占热量供给的60%～70%。

2. 蛋白质：蛋白质的需要量与妊娠前有明显改变，由于消化系统功能的改变，蛋白质食物主要来源应靠植物及豆制品类，另外可选食乳制品。

3. 无机盐及维生素：无机盐及维生素与孕前无明显改变，突出需要补充的是水溶性维生素，特别是B族维生素和维生素C，以便调节孕早期消化功能的改变，减少妊娠不适应。选食粗粮、干果、硬果及动物内脏等富含B族维生素的食物，以及新鲜蔬菜和水果。

## 二、妊娠中期的营养胎教

到了妊娠中期，由于早孕反应的消失，会食欲大增，消耗的热量和所需要的蛋白质比正常人增加10%～20%。胎儿体重增加显著，每日可增加10克左右（是早期妊娠时的10倍），同时骨骼、牙齿、各器官都在不断地发育。胎儿的智力取决于大脑的功能，而大脑功能的优劣，与蛋白质、磷脂、脂质、微量元素、糖和维生素等有关。为了满足您和宝宝的需要，此期营养胎教要注意以下几个问题：

1. 热能：此期孕妇的子宫、乳房、胎盘迅速发育，胎儿正在形成牙齿、骨骼、五官和四肢，均需充足的热能。特别是脑组织的发育更需要热能，资料报道，胎儿此期脑的重量仅为体重的2%，但所消耗的热能为全身的20%，故此期给予充足的热极为重要。热能主要来源于糖类，可选食杂粮及薯类，如大米、面粉、小米、玉米、红薯等搭配食用。粮谷类提供的热能占60%为宜。

2. 蛋白质：此阶段应增加充足的蛋白质，以保证孕妇子宫、乳房发育。应首





先选用优质蛋白质，如豆类及豆制品、口蘑、冬菇、动物血、瘦肉、乳品、鱼类及蹄筋类。在蛋白质的总摄入量中，动、植物蛋白各占50%，其中豆类蛋白最好能占20%。

3. 脂质：此期间应先食富含脂类的食物，如粮谷类的小米、玉米等；干果类的核桃仁、芝麻、花生、南瓜子、栗子等；蔬菜类的黄花菜、香菇等；水产品的海螺、牡螺、牡蛎、虾、海带、紫菜等；家禽类的鸭、鹌鹑等。

4. 纤维素及果胶：为预防此期因子宫及胎儿的迅速增长而压迫直肠所引起的便秘，饮食中应增加富含纤维素及果胶的食物，可选用蒜苗、雪里蕻、香莱、韭菜、油菜、芹菜、海棠、沙果等。

(5)无机盐和维生素：此期须注意补充钙、铁两种无机盐。可以根据专家推荐的标准安排每日的饮食：米或面500克，鲜绿叶蔬菜500克，其他蔬菜250克，鸡蛋2个，鱼肉或动物肉100克，豆类或豆制品100克，另加一些水果和乳制品。

## 三、妊娠晚期的营养胎教

妊娠后期胎儿需要在体内储存一定量的营养为出生婴儿独立生活做好准备。母亲分娩时消耗体力，也需要大量营养，所以此时孕妇需要丰富的营养。如果在这关键时期营养摄入不足，孕妇会发生贫血、水肿、手足抽搐等并发症，对胎儿来说影响更大。营养不良造成胎儿出生时低体重，新生儿死亡，大脑发育也受到影响，使脑神经数量减少。据统计营养不良的胎儿到学龄前约有30%出现神经或智力不正常现象，如反应迟钝、记忆力差等。

8－10个月，胎儿生长特别快，需要储存的营养素也特别多，此期是胎儿骨骼发育的重要时期，胎儿体重的一半是在这个阶段增加的。因此，此期要常吃营养价值高的动物性蛋白食品，尤其要补充足够的钙、磷、铁等。人乳中含铁量少，胎儿需要带足够出生后6个月的铁，供出生后用。

由于胎儿的增大，孕妇肠遭受压，很容易发生便秘而诱发痔疮。因此，孕妇应多吃富含纤维素的绿叶或根茎类蔬菜。同时，忌过多地吃脂肪或淀粉类食品，以免胎儿过胖而造成难产。

营养原则是食品多样化、量适当、质量高、易消化、骶盐(食盐量应控制在每天6克以下)、低脂；适当控制饮水量，但饮水次数不能减少；注意晒太阳，可促进合成维生素D，有利于钙的吸收。



## 四、音乐胎教的方法

1. 哼歌谐振法。孕妇每天哼唱几首歌，最好是抒情歌曲，也可以是摇篮曲。唱时应心情愉快，富于感情，通过歌声的和谐振动，使你的小宝宝有一种“世界是美好的”感觉，能获得感情、感觉上的满足。

2. 音乐熏陶法。母亲在每天多次的音乐欣赏中，会产生许多美好的联想，如同进入美妙无比的境界，而这种感受可通过孕妇的神经体液传导给胎儿。

3. 器物灌输法。将耳机放在孕妇腹部，播放胎儿喜爱的乐曲，也能收到良好的效果，但每次不要让胎儿听得过于疲乏。

4. 母教子“唱”法。胎儿虽有听觉，但毕竟不能唱，孕妇可以想象自己腹中的小宝宝会唱。你可以从音符开始，然后教一些简单的乐谱，通过反复教唱，使胎儿产生记忆印迹。

## 五、音乐胎教的具体操作

1. 挑选好乐曲，熟悉其内容，理解其中内涵和社会背景。欣赏前，肌肉放松，保持精神愉快，心情舒畅，并告诉宝宝一起听音乐。

2. 打开录音机，选择好要听的乐曲，音量适中。

3. 孕妇取半卧姿态，最好坐在沙发或躺椅上。

4. 关于听音乐的时间，最好有个计划，如每天什么时间听。每天听几次，每次听多久。这样让胎儿有个规律比较好。一般每日三次（即早、中、晚各一次），每次5—10分钟，如果因工作关系中午不能欣赏，可早、晚各一次，或根据具体情况调整时间；一般说，做到每天坚持听，而且每次听都是在您兴致最高、心情最好的时候，效果就会很好。

5. 欣赏乐曲时，应随乐曲产生美好的联想，对宝宝加以深切的期望和倾注爱，这一点很重要。总之，您希望胎儿听音乐时有怎样的状态，您希望胎儿在听音乐中受到怎样的教益，您就应首先去努力体会音乐，使自己受到教益。只有这样，才有可能使胎儿听到音乐，受到音乐声音的熏染，并且有安详、专注倾听音乐的状态。

6. 乐曲不宜太多，太杂。在决定要更换曲目或磁带时，应注意不要过于频繁。一般来说，一首曲子，一盘带子要反复听，天天听，待基本听熟后，再更换其他比较好。这样才能在胎儿的头脑中留下印象，使音乐胎教有可能起到促进胎

儿脑和智力发展的作用。

7. 欣赏音乐时不要长时间躺下，以免增大的子宫压迫下腔静脉，导致胎儿缺氧。

8. 给胎儿听音乐时一定在胎儿清醒时，即有胎动时，或轻轻推动腹部使他醒来时。

除了给胎儿听音乐外，母亲给宝宝唱歌，也是对孩子很好的熏陶。可以随着播放的胎教音乐哼哼，也可以自己给宝宝唱，如摇篮曲，或教胎儿唱乐谱，如12345671、17654321，唱若干遍，每唱完一个音符，稍停顿，使胎儿有“复唱”的时间，唱的声音不能太大。

## 六、抚摸胎教具体实施方法

抚摸胎教应在怀孕24周后进行。一般每天可进行3次，每次约5分钟，起床后和睡觉前是进行抚摸胎教的好时机，应避免在饱食后进行。进行抚摸前，准妈妈先排空小便，平卧床上，下肢膝关节向腹部弯曲，双足平放于床上，全身放松，此时准妈妈腹部柔软，利于触摸。抚摸可由妈妈进行，也可爸爸进行，也可轮流进行。先用手在腹部轻轻抚摸片刻，再用手指在胎儿的体部轻压一下，可交替进行。有的胎儿在刚开始进行抚摸或按压时就会作出反应，随着孕周的增加，胎儿的反应会越来越明显。当胎儿对刺激感到不舒服时会不耐烦地踢蹬，习惯指压后，胎儿会主动迎上来。孕28周以后，轻轻的触摸配合轻轻地指压可区别出胎儿圆而硬的头部、平坦的背部、圆而软的臀部以及不规则且经常移动的四肢。当轻拍胎儿背部时胎儿有时会翻身，手足转动，此时可以用手轻轻抚摸以安抚之。在用手触摸胎儿的时候，别忘了同时还应轻轻地、充满柔情地对胎儿说话，让胎儿更强烈地感受到父母的爱意。父母也可以在触摸胎儿的时候谈谈心，交流交流感情，憧憬一下宝宝出生后美好的生活，营造出温馨、亲密的气氛，这样有利于加深一家三口的感情。

抚摸胎教是促进胎儿智力发育，加深父母与胎儿之间情感联系的有效方法，胎儿和准妈妈都是悉心呵护的对象，抚摸胎教也有需要注意的地方。首先，抚摸及按压时动作一定要轻柔，以免用力过度引起意外。其次，有的准妈妈在怀孕中，后期经常有一阵阵的腹壁变硬，可能是不规则的子宫收缩，此时不能进行抚膜胎教，以免引起早产，但可以用语言胎教和音乐胎教，最后注意的是，准妈妈如果有不良产史，如流产、早产、产前出血等，则不宜使用抚摸胎教。



## 七、和胎儿玩游戏

从胎儿5个月大开始，你就可以和他玩“你拍——他踢”的游戏。每天固定两段时间，可以是起床后或中午休息时间，也可以在沐浴后或睡觉前，找一个舒服的姿势，等待他的“主动出击”（因为他会主动踢表示他是清醒的，若是他在睡觉时便不宜打扰）。

当他开始踢你的肚子时，你轻轻拍打他刚才踢的部位，并等待他第二次的回应。通常等待的时间不会超过两分钟，而且他：这次应会踢在你拍打的位置。如果这次的互动成功，那么接下来你可以换个方位，拍另外一个地方，不过不要距离前一个位置太远。他应该会跟着你改变踢的位置。

从你开始和胎儿玩游戏到他有反应甚至熟练，大约需要一至两个月的时间，每个宝宝各有不同。接下来你们可以进升到“拍两下、踢两下”的高级动作。至于“拍三下、踢三下”的游戏听说难度太高了，就别为难宝宝了。

在整个游戏过程中，你可以固定放某一段音乐，或是与胎儿对话，相信胎儿会因此而玩得更起劲。

要提醒你的是：你要有耐心，宝宝不会一开始就做得很好，他甚至会对你的拍打不予理会，别以为他没感觉，他只是想先弄清楚“到底发生了什么事”，也不要因宝宝不按牌理出牌而大发脾气，这样反而失去了游戏的意义。既然是游戏，讲求的就是“好玩”而非“成绩”，当然也不要因宝宝表现太优就玩得过火，每次游戏时间应控制在5分钟之内，同时要给予宝宝40分钟以上的休息，才能进行其他的胎教活动。记住，休息是为了走更长远的路。

## 八、和胎儿对话

父母亲通过动作和声音与腹中的胎儿对话，是一种积极有益的胎教手段。在对话过程中，胎儿能够通过听觉和触觉感受到来自父母亲爱的呼唤，对促进胎儿的身心发育具有卜分有益的影响。

对话可从怀孕3—4个月时开始，每人定时刺激胎儿，每次时间不宜过长，1分钟足够。对话的内容不限，可以问候，可以聊天，可以讲故事，以简单、轻松、明快为原则。例如早晨起床前轻抚腹部，说声“早上好，宝宝”。打开窗户告诉胎儿“哦。天气真好！”洗脸、刷牙、梳头、换衣服时都可以不厌其烦地向胎儿解说。吃早餐时先深呼吸几次，问：“闻到了吗？宝宝，这是牛奶啊！”散步时，可以





把眼前的景色生动地讲解给胎儿："瞧，青青的草，红红的花，多美啊！"淋浴时随着冲洗的动作轻柔地介绍："听，这是流水声，妈妈洗澡啦。"就寝前，可以由父亲通过孕妇的腹部轻轻地抚摸其中的胎儿，同时实施对话："哦。小宝宝，爸爸来啦，起来活动活动吧。对啦，小手伸出来，小脚丫在哪儿呢？让爸爸摸一摸。啊，会蹬腿了，再来一个……再见！"最好每次都以相同的词句开头和结尾，这样循环往复，不断强化，效果比较好。

随着妊娠的进展，每天还可适当增加对话次数，可以围绕父母亲的生活内容，依次教给胎儿周围的每一种新鲜事物，把所看到所感觉到的东西对胎儿仔细说明，把美好的感觉反复传授给胎儿。

最后还需要提醒大家：由于胎儿还没有关于这个世界的认识，不知道谈话的内容，只知道声音的波长和频率。而且，他并不是完全用耳朵听，而是用他的大脑来感觉，接受着母体的感情。所以在与胎儿对话时，孕妇要使自己的精神和全身的肌肉放松，精力集中，呼吸顺畅，排除杂念，心中只想着腹中的宝宝，把胎儿当成一个站在您面前的活生生的孩子，娓娓道来，这样才能收到预期的效果。

## 九、给胎儿讲故事

给胎儿讲故事是一项不可缺少的胎教内容。这是因为讲故事时，母亲把腹内的胎儿当成一个大孩子，娓娓动听地述说，亲切的语言将通过语言神经的振动传递给胎儿，使胎儿不断接受客观环境的影响，在不断变化的文化氛围中发育成长。

讲故事时方式有两种：一种是由母亲任意发挥，讲随意编成的故事；一种是读故事书，最好是图文并茂的儿童读物。内容宜短，宜轻快和谐。较易引起恐惧和伤感，以及使人感到压抑的故事，如《灰姑娘》、《白雪公主》等就不宜选用。

讲故事的母亲应取一个自己感到舒服的姿势，精力要集中，吐字要清楚，声音要和缓，既要避免高声尖气地喊叫，又要防止平淡乏味的读书，应以极大的兴趣绘声绘色地讲述故事的内容。除此之外，还可给胎儿朗读一些轻快活泼的儿歌、诗歌、散文以及顺口溜等等。这里就不一一介绍了。

## 十、运动胎教的具体方法

适用于妊娠6个月的孕妇，一般先做爱抚法或拍打法后，接着做此法。可



用双手轻轻推动胎儿，帮助胎儿在宫内“散步”。训练时，手法要轻柔，要循序渐进，不可急于求成，即便在怀孕7～8个月的训练高峰期，每次也不能超过5分钟。否则只能拔苗助长，适得其反。思想一定要集中，心里应有幸福喜悦的感受。有些孕妇对此法怀有戒心，生活中常常看到一些孕妇用手捂住肚子等待胎儿反应，好像害怕锻炼会损害胎儿似的。其实，这种担心是多余的，胎儿在4个月时，胎盘已经很牢固，胎儿在羊水中活动，不会受到直接冲击，因而也不会受到任何伤害。恰好，经常采用运动法会收到很好的效果。

在进行运动胎教的头两个星期，胎儿一般不会有明显反应，但当胎儿体会到这种体操的意义之后，就会与父母配台，做出明显反应。胎儿若有轻柔的动作，这种胎儿体操可以继续进行。如果胎儿剧烈蹬踢挥拳，表示胎儿不高兴、不舒服，孕妇可以暂时停止锻炼。如果能摸到胎儿的头部，当胎儿不高兴发脾气时，孕妇可以轻轻抚摸胎儿头部，胎儿就会很快安静下来。

给胎儿做体操，应当注意以下几点：(1)定时：一般在晚上21－22时胎儿活动频繁时；(2)循序渐进：开始每周3次，以后按具体情况逐渐增多；(3)每次体操锻炼时间为5分钟；(4)配合音乐，效果更好；(5)出现宫缩或临产的孕妇不要再做体操；(6)指按法、拍打法和运动法，对妊娠3个月以内和临近产期或早期宫缩者，都不宜进行。

## 十一、光照胎教的具体方法

孕6个月以后，可以每天用手电筒(4节1号电池的手电筒)紧贴孕妇腹壁照射胎儿头部位，每次持续5分钟左右。结束时，可以反复关闭、开启手电筒数次。胎教实施中，孕妇应注意把自身的感受详细地记录下来，如胎动的变化是增加还是减少。是大动还是小动，是肢体动还是躯体动。通过一段时间的训练和记录，孕妇可以总结一下胎儿对刺激是否建立起特定的反应或规律。不要在胎儿睡眠时旅行胎教，这样会影响胎儿正常的生理周期，必须在有胎动的时候进行胎教。光照时可以配合对话，综合的良性刺激可能对胎儿更有益。

## 十二、温馨的家庭环境

家庭并不是游离于社会之处的孤岛，而是社会的重要组成部分。一天24小时，一般只有1/3的时间是在工作岗位上，其余的时间多数是在家庭中度过。有一个温馨的家庭环境，对于调节准妈妈的精神情绪，增强施以胎教的信心，激

起对未来的生活的期盼等都有大的收益。

怎样才能给准妈妈创造一个温馨的家庭环境呢？在这个问题上可是大有学问。从有益于调节准妈妈的精神情绪来说，置办必要的家庭设施当然重要，但关键是要多搞精神上的“投入”，使夫妻生活更趋和谐。

夫妻间互敬互爱是共同创造温馨家庭的基础。男女之间缔结了婚姻关系之后，应由婚前的感情相爱，转化为理智相爱。夫妻之间应互相尊重，既要尊重对方的人格、工作与劳动，还要尊重对方的志趣和意愿，任何一方都不能盛气凌人，傲慢无礼。丈夫不要大男子主义十足。认为自己是一家之主，一切自己说了算，生儿育女是女人们的事，社会大舞台才是男人们的天地，这些传统的世俗观念非常错误，应该彻底加以改正；妻子也小要一心想慑服丈夫，动辄大发威风，要对方俯首帖耳，一切都凌驾于丈夫之上。只要夫妻之间做到相互尊敬，即使有点矛盾和分歧，也应开诚布公地妥善解决。

夫妻之间互信互勉是共同创造温馨家庭的心理保障。婚后小两口有事要共同商量，有困难共同克服，有缺点相互纠正。互相信赖，以诚相见，这是夫妻生活和谐的可靠心理保障。倘若听见风就是雨，对对方疑神疑鬼，胡乱猜疑，就很容易引起夫妻感情的破裂。所以夫妻间必须互相信任，互相理解，互相激励，互相鞭策，使之感情恩爱，和睦相处。男女之间由于生理特点不同。在不同的时期夫妻双方在家庭中就有不同的分工和义务。当小两口制定好受孕计划以后，诚然仍需要相互帮助，但更重要的是男方要多帮助和谦让女方一些，使妻子心神愉悦地受孕怀胎。尤其是女方怀孕之后，丈夫更应当多帮助妻子干些家务。在妻子受孕初期，由于突然的生理改变，导致心理上也相应会发生一些变化，易于烦躁。时常唠叨，这时丈夫要有君子风度应当更多地帮助、谦让妻子，这是不容忽视的一点。

夫妻互谅互慰是共同创造温馨家庭的关键。住家庭生活中，夫妻之间互相体谅和抚慰，就可以密切夫妻之间的感情。比如在家务劳动中，适合丈夫去做的事丈夫要主动承担，适合妻子做的活妻子也应愉快地去干，只要双方都能主动承担应尽的职责，其家庭生活当然是温馨的。当妻子怀孕后，平常经常干的家务活不能胜任了，丈夫应体谅妻子，主动去承担这些家务，并且还要多给妻子一点抚慰，这样才能使准妈妈心情愉快安全顺利地度过妊娠期。所以。丈夫应当多体谅和抚慰怀有身孕的妻子。夫妻之间做到互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰，其夫妻感情就一定能融洽，家庭环境也必然温馨，所怀孕的质量也肯定较高。



## 十三、情绪胎教的具体方法

1. 应胸怀宽广，乐观舒畅，多想孩子远大的前途和美好的未来，避免烦恼、惊恐和忧虑。

2. 把生活环境布置的整洁美观，赏心悦目。还应挂几张健美的娃娃头像，准妈妈可以天天看，想象腹中的孩子也是这样健康、美丽、可爱。多欣赏花卉盆景、美术作品和大自然美好的景色，多到野外呼吸新鲜空气。

3. 饮食起居要有规律，按时作息，行之有效地劳动和锻炼。衣着打扮、梳洗美容应考虑有和利于胎儿和自身健康。

4. 常听优美音乐，常读诗歌、童话和科学育儿书刊。不许看恐惧、紧张、色情、斗殴的电视、电影、录像和小说。

5. 准妈妈在情绪胎教中负有特殊的使命。准妈妈应了解怀孕会产生一系列生理、心理变化。建设美好的生活环境，使生活恬静，谈吐幽默诙谐，憧憬美好的未来，这是做准妈妈给自己孩子的第一份美好礼物。

## 十四、美育胎教的方法

1. 欣赏艺术作品

轻快柔美的抒情音乐，能转化为胎儿的身心感受。促进脑细胞的发育，好处是很多的。同时大自然的色彩和风貌对促进胎儿大脑细胞和神经的发育也是十分重要的。孕妇可于工作之余，欣赏一些具有美的感召力的绘画、书法、雕塑以及戏剧、舞蹈、影视文艺等作品，接受美的艺术熏陶，并尽可能地多到风景优美的公园及郊外领略大自然的美，把内心的感受描述给腹内的胎儿，如深蓝色的天空、翩翩起舞的蝴蝶、歌声悦耳的小鸟，以及沁人肺腑的花香等等。

2. 保持内在与外在美

形美是指孕妇自身的风采。首先，孕妇应具有高尚的人生理想和良好的修养，爽朗大方，举止文雅，具有内在美。其次是色调淡雅、舒适得体的服装都能使自己感到精神大振，充分享受着孕育美，使腹内的生命也深受感染，获得无比愉快的审美情趣。

3. 学学绘画与剪纸

孕妇绘画剪纸也是胎教的内容之一。心理学家认为，画画不仅能提高人的审美能力，产生美的感受，还能通过笔触和线条。释放内心情感，调节心绪平





衡。画画具有和音乐治疗一样的效果，即使不会画画，你在涂涂抹抹之中也会自得其乐。

画画的时候，不要在意自己是否画的得好，你可以持笔临摹美术作品，也可随心所欲地涂抹，只要你感到是从事艺术创作。感到快乐和满足，你就可以画下去。还可向宝宝解释你戚的内容。当然你如能临摹一些儿童画，看看自己的笔下有没有童趣和稚拙感，你就会通过笔触步入儿童世界。

剪纸，也是一种艺术胎教。你可以先勾轮廓，而后细细剪。剪个胖娃娃，“双喜临门”、“喜鹊登梅”、“小放牛”，或孩子的属相，如猪、狗、猴、兔等，别怕麻烦，别说没时间，别说不会剪，因为问题不在于你剪的好坏，而在于你在进行艺术胎教，你在向胎儿传递深深的“爱”，传递“美”信息。

## 第四章　胎教对胎儿的智能训练

### 一、听力的训练

胚胎学研究证明，胚胎从第8周开始神经系统初步形成，听神经开始发育。当胎儿发育进入5—8个月时听力完全形成，还能分辨出各种声音，并在母体内做出相应的反应。有几个有趣的实验研究：

1. 有人曾做过这样的实验，让新生儿吸吮一个与录音机相连的奶嘴，婴儿以某种方式（长吸或短吸）吸吮就可听到自己母亲的声音，而且他们通过辨别声响，表示出对自己母亲的声音特别的敏感。

2. 还有人选择在怀孕的最后的5～6周时让孕妇给胎儿朗读《戴帽子的猫》，历时5个多小时。当胎儿出生后进行以下吸吮试验。先准备两篇韵律完全不同的儿童读物，一篇是婴儿在母体内听到过的《戴帽子的猫》，另一篇是婴儿从未听到过的《国王、小耗子与奶酪》，婴儿通过不同的吸吮方法才能听到这两篇不同的儿童读物，结果发生了让人非常惊喜的事情，这些婴儿完全选择了他们出生前听过的《戴帽子的猫》。

3. 还有一个曾经引起世界轰动的年轻人，他叫布莱德格尔曼，当他从医生那里知道了5个月以后的胎儿能够具有听力，并可以进行学习时，他就开始设想他自己怎样才能够同他的未出世的孩子建立联系，后来他发明了“胎儿电话机”。这种电话机有点像收录机，它可以将录下的声音通过母亲的腹壁传递给胎儿，并可以随时记录胎儿对子宫内外界各种声音的反应，把这些微弱的声音



放大，就可以了解胎儿对声音的反应。他相信通过胎儿电话机可以使他和胎儿之间的关系同他太太和胎儿的关系一样密切，因此布莱德·格尔曼每天不间断地将其放在妻子腹部子宫的位置。有时通过话筒直接向胎儿讲话和唱歌，他逐渐发现当胎儿喜欢听某种声音时他会表现得安静而且胎头会逐渐移向妈妈腹壁，听到不喜欢听的声音时头会马上离开，并用脚踢妈妈的腹壁，表示他不高兴。

经过一段时间的观察与训练，布莱德·格尔曼已经知道了他的宝贝喜欢听什么声音和不喜欢听什么声音了。格尔曼常常很兴奋地对他的朋友说："我的孩子生下来不久，当他一听到我的声音就会掉转头来对着我，我简直无法形容他这样做使我多么高兴。"格尔曼发明的"胎儿电话机"的消息传开以后，世界各地许多人打电话给他，感谢他的贡献。以上这些事实说明了胎儿在未出生前已经具备了听力。此外科学家们还发现。如果胎儿在母体内患有先天性耳聋，通过听力训练可以做出初步诊断，到胎儿出生就可以采取相应的措施。

## 二、语言的训练

对胎儿进行语言训练是一种行之有效的胎教方法。法国学者曾经对一些婴儿进行过法语和俄语的选择试验，结果发现他们对法语的发音反应更为强烈。美国"胎儿大学"的一个"小学牛"往妈妈肚子里经过"胎儿大学"的语言学习后，出生仅仅9周居然能对录像机放映的节目说"哈罗"。

从这两个实例说明了这样一个问题，一个小生命在胎儿期就已经具备了语言学习的能力。根据胎儿这种潜在的能力。只要母亲不失时机对胎儿进行认真、耐心的语言训练，那么等到胎儿出生后在听力、记忆力、思维能力和语言表达能力上将会大大超过未经语音训练的孩子。

## 三、呼唤的训练

根据胎儿具有辨别各种声音并能做出相应反应的能力，父母就应该抓住这一时机经常对胎儿进行呼唤训练，也可以说是"对话"。孩子一出生就会马上识别出父母的声音，这小但时对年轻父母是一个激动人心的时刻，而且对您的孩子来说刚来到这个完全陌生的世界时如果能听到一个他所熟悉的声音，对他来说是莫大的安慰和快乐。同时削除了由于环境的突然改变而带给他心理上的紧张与不安。

曾有一位父亲从胎儿7个月开始常向胎儿说:“小宝贝,我是你的爸爸!”一边抚摸着胎儿,以后每当这句话一出现,胎儿就会兴奋地蠕动起来。当这个孩子出生后因环境的突变产生不安而哭闹不止时。他的父亲突然想到了与胎儿经常说的话,于是马上说:“小宝贝,我是你的爸爸!”话刚出口,婴儿就像着了魔法一样突然停止了哭声,并掉转头来寻找发出声音的方向,后来竟高兴地笑了。以后每当孩子哭闹时这句话就会使孩子从哭闹中安定下来。

可见父母通过声音和动作与腹中的胎儿进行呼唤训练。是一种积极有益的胎教手段。在对话过程中,胎儿能够通过听觉和触觉感受到来自父母亲切的呼唤,增进彼此生理上的沟通和感情上的联系,这对胎儿的身心发育是很有益的。

## 四、记忆的训练

对于胎儿是否有记忆这一问题曾经引起不少国内外学者、专家们的许多争议。并对此进行了长期的深入研究。西班牙萨拉戈萨省一所胎儿教育研究中心对“腹中胎儿的大脑功能会被强化吗?”这一课题进行了研究,结果表明胎儿对外界有意识的激励行为的感知体验,将会长期保留在记忆中直到出生后。而且对婴儿的智力、能力、个性等均有很大的影响,有关研究表明胎教是教育的启蒙。由于胎儿在子宫内通过胎盘接受母体供给的营养和母体神经反射传递的信息,使胎儿脑细胞在分化、成熟过程中不断接受母体神经信息的调节与训练。因此,妊娠期母体“七情”的调节与子女才干的发展有很大的关系。

加拿大哈密尔顿乐团的著名交响乐指挥家鲍里斯·布罗特在回答记者问题中有这样一段描述:“也许听起来有些奇怪。但是的确在我出生前音乐就已经是我的一部分了。”“噢,那是在我年轻的时候,当我发觉自己有异常的天才时,我感到疑惑不解,初次登台就可以不看乐谱指挥,大提琴的旋律不断地浮现在脑海里。而且不翻乐谱就能准确地知道下面的旋律。有一天,当母亲正在演奏大提琴的时候,我向她说起此事。由于脑海里总是清晰地浮现大提琴的旋律,所以引起了母亲的兴趣,当母亲问我脑海里浮现什么曲子时,谜被解开了。原来我初次指挥的那支曲子,就是我还在母亲腹内时她常拉奏的那支曲子。”

## 五、运动的训练

“生命在于运动”,运动可以促进胎儿生长发育得更好。早在第7周开始胎



儿就可以在母体内蠕动了，这时由于活动幅度很小，因此只能借助B型超音显像仪才可以观察到，当胎儿发育到16～20周时活动能力大增，表现出多种多样。如吸吮手、握拳、伸腿、眯眼、吞咽，甚至转身、翻筋斗等。运动中使胎儿逐渐强大，这时母亲也感到了胎动。胎教理论主张对胎儿进行适当的运动训练，可以激发胎儿运动的积极性，促进胎儿进行身心发育。我们可以通过对胎动的观察来了解胎儿的健康，现代医学已经证明，胎动的强弱和胎动的频率可以预示胎儿在母体内健康状况。有人曾对胎动强者和胎动弱者进行观察，直到出生后发现在宫内活动强者出生后其动作协调性和反应的灵敏度上均优于出生前胎动弱者。凡是在母体内受过运动训练的胎儿出生后翻身、爬行、坐立、行走及跳跃等动作都明显地早于一般的孩子。因此说胎儿的运动训练确实不失为一种积极有效的胎教手段。有些孕妇对进行胎儿运动训练表示担心，认为锻炼会伤害了胎儿，其实这种担心是没有必要的，胎儿在4个月时胎盘已经很牢固了，胎儿此时在母体内具有较大的空间。而且羊水环绕着胎儿对外来的作用力具有缓冲的作用，可以保护胎儿。所以母亲对胎儿，进行运动训练时并不会直接碰到胎儿这一点孕妇可以放心。

## 六、游戏的训练

谈到胎儿做游戏这一问题，可能会有人疑惑不解，胎儿怎么会做游戏呢？是啊，一般来说做游戏是出生后的孩子们的“专利”。可近几年来随着医学科学的发展和超声波的问世发现胎儿在母体内有很强的感知能力。父母对胎儿做游戏胎教训练，不但增进了胎儿活动的积极性，而且有利于胎儿智力的发育。让我们通过胎儿超声波的荧屏显示来观察一下胎儿在母体的活动情况，胎儿在某一天醒来伸了一个懒腰，打了一个哈气，又调皮地用脚蹬了一下妈妈的肚子，这使他感到很满意。一个偶然的机会使胎儿的手碰到了漂浮在旁边的脐带，“这是什么东西？”很快脐带成了他的游戏对象，一有机会便抓过来玩弄几下，有时还抓住脐带将它放入嘴边，这个动作使他产生了一阵快意。从胎儿这些动作和大脑的发育情况分析，科学家们认为胎儿完全有能力在父母的训练下进行游戏活动。

据国外报导：天才儿迭戈在母亲腹内第3个月起他的父母亲就开始对他进行游戏训练。通过敲他母亲的腹壁观察他的反应。经过一段时间的训练，小迭戈已经会调皮地与人玩游戏了。当有人敲他母亲一下，他也敲一下，你敲两下，他也敲两下。而且他的父母很自豪地说，他们的孩子一出世就马上认出他的父





母。可见胎儿是很有潜能的，只要父母不失时机的通过各种渠道对胎儿施于早期胎教，使他获得良好而有益的刺激其本身的能力远远超过历史上任何一个天才。

目前有些国家正在研究通过对胎儿施行一种特殊的训练，以达到产生体育方面的超级明星。这一愿望经过人们对胎儿潜能的不断认识和挖掘是一定会实现的。

## 七、做操的训练

如果说做操是人们为了增强体质，有利于身心健康。那么对胎儿来说同样适用，早期对胎儿进行这方面的训练可以培育出心灵手巧、体格健壮的孩子。例如有人曾对腹中的胎儿进行长期的体操训练，当孩子出生后2—3个月便可以顺利地完成各种动作，有些动作则是1周岁以后的婴儿才能完成的，如：翻身、抓握、爬，还可以自已转动袖珍收音机的旋扭，捡起床上的瓜子皮，抓住小奶瓶自喂等这种超前的运动能力实在令人惊讶，据专家们观察，这样的孩子不但身体健康，很少得病，而且精力充沛。智力发育良好。

此外。坚持给胎儿做操的孕妇还有利于顺利分娩，在某一妇产医院有一位产妇分娩时发生难产，经医生检查后发现胎儿心跳减慢，心律不齐，当即决定产妇要进行剖宫手术，这位产妇突然想起已经到“做操”时间了。于是她立即抚摸胎儿为胎儿做操后。奇迹发生了，胎儿很快安定下来了，而且自然分娩，胎儿平安出生。

可见经常为胎儿。做操“不但对胎儿的发育有利，而且还有助于母亲正常、顺利地分娩。

## 八、习惯的培养

俗话说，“江山易改、本性难移”，也就是说人一旦养成了一种习惯想改成另一种习惯是很困难的。

那么一个人的习惯是什么时候养成的呢？有人说是儿童时期养成的，也有的人说是出生后开始逐渐养成的。如果我们说早在胎儿时期一个人的某些习惯就已基本养成，恐怕你不会相信。其、实胎儿的生活习惯在母亲腹内就受到母亲本身习惯的影响，而且潜移默化地继承下来，这不是哪个人的凭空想象，而是经过科学家实践证明的事实。让我们通过一项有趣的实验来看。



一位医生曾对新生儿的睡眠类型进行了实验，结果证明：新生儿的睡眠类型是在怀孕后几个月内由母亲的睡眠所决定的。他把孕妇分为早起型和晚睡型两种类型，然后对这些孕妇进行追踪调查，结果发现：早起型的母亲所生的孩子天生就有同妈妈一样的早起习惯；而晚睡型母亲所生的孩子也同其妈妈一样喜欢晚睡。

通过实验我们是否可以得出这样一个结论：胎儿出生几个月内，可能和母亲在某些方面就有着共同的节律了。母亲的习惯将直接影响到胎儿的习惯。如果有些母亲本身生活无规律。习惯不良，那么从您怀孕起就要从自身做起养成一个良好的习惯，才能培养出具有良好习惯的胎儿。

## 九、行为的培养

行为也是一种语言，只不过它是一种不说话的语言。孕妇的行为通过信息传递可以影响到胎儿。

我国古人在这方面就早有论述，古人认为，胎儿在母体内就已经接受母亲言行的感化，因此要求妇女在怀胎时就应该清心养性、守礼仪、循规蹈矩、品行端正，给胎儿以良好的影响。相传周文王的母亲在怀文王时由于她做到了目不视恶色、耳不听淫声、口不出做言，甚至坐立端正，以身胎教。因此文王生而贤明，深得人心。

明代一位医生也认为："妊娠以后，则需行坐端严，性情和悦——常处静室、多听美言，令人诵读诗书，陈说礼乐，耳不闻非言、目不观恶事——如此则生男女福寿敦厚、忠孝贤明，不然则生男女鄙贱不孝而愚顽。"

就在几年前华盛顿大学医院韵精神病科医生罗泊·克洛宁格。经过大量的调查提出一份报告认为，如果父母是罪犯，出生后的男孩即使给别人哺养，成长后比起亲生父母不是罪犯的人来，犯罪的可能要大出4倍之多。罗泊·克洛宁格还发现，父母亲如果其中一位是经济犯罪分子，那么他们的儿子很有可能也成为经济犯罪分子。而女儿却并不这样，但迷惑不解的是，女儿往往患有头痛之类的毛病。

美国南加福尼亚大学的一位心理学家梅迪尼克耗时30年专门研究犯罪和家庭成员的关系。他研究了1447名丹麦男性，发现这批人中如果父母是经济犯罪分子，那么孩子成为经济罪犯的可能性达20%～24.5%。如果父母是清白公民，那么这个比率将下降为13.5%。

从以上事例说明父母尤其是孕妇行为的好坏会对胎儿乃至一生的行为产

生重大的影响。

## 十、性格的培养

性格是儿童心理发展的一个重要组成部分，它在人生的发展中起到举足轻重的作用。人的性格早在胎儿期已经基本形成，这一点已被专家们所证实。因此在怀孕期注重胎儿性格方面的培养就显得非常的必要。胎儿性格的形成离不开生活环境的影响，母亲的子宫是胎儿的第一个环境，小生命在这个环境里的感受将直接影响到胎儿性格的形成和发展。

本世纪70年代初期一直被妇产科医生用来防止孕妇流产的一些药物如：雌激素和黄体酮最近发现它们对胎儿的性格有着不良的影响，美国纽约州立大学的一项研究报告表明：孕期的妇女使用雌激素和黄体酮会使胎儿出现明显的女性特征，表现为男性性格软弱，很少有攻击能力，而女性则更加女性化。而且还发现与孕妇的孕药量有密切关系，同时注射了黄体酮、雌激素的孕妇所生的孩子与只注射黄体酮的孕妇所生的孩子相比，前者比后者更具有明显的女性特征。

这是我们从报告中看到激素对胎儿性格的形成的影响。那么是不是只要不使用这些激素，对胎儿的性格形成就没有影响呢？许多研究表明孕妇的精神状态、情感、行为、意识等也同样可以引起激素分泌的异常改变。而影响到胎儿的性格形成。

有一个女婴，她虽然长得健壮，却不愿吸吮母亲的奶头，母亲把奶头对着她，她仍然把头转过去。她情愿去吸别人妈妈的乳汁或奶瓶的奶。后来经过调查后才知道原来这位婴儿的母亲在怀孕时打算流产。但因其丈夫执意不肯才勉强生下她。‘她在母亲的腹中已经痛苦地感到母亲不希望生下自己，出生后就心怀不满，因此拒绝吃妈妈的奶，对母亲仍存戒心。

如果是一位热爱胎儿的母亲，不论在任何不良环境中都能够表现出坚强的个性，那么对胎儿则产生不同的效果。

曾有一位在妊娠期间遭受沉重打击的妇女，她于怀孕数周后被丈夫所抛弃，家庭负担，经济问题都摆在了面前，常常为此发愁当她怀孕到6个月时，在一次检查中，发现一侧卵巢患有癌前性囊肿，需要立即手术切除。医生建议她流产，但她毅然拒绝，为了孩子她做好了冒任何风险的准备。最终这位妇女生下了一个完全健康的胖儿子。

从这个实例说明只要母亲有坚强的性格就会感染胎儿使其同母亲一道战



胜困难，并从中得到性格方面的锻炼。心理学研究证明。胎儿能敏锐地感知母亲的思维心理活动及母亲对自己的态度。所以说胎儿也并不像人们想象的那样娇弱。通过以上的事例希望能给将要做母亲的妇女一个深刻的启示。

## 十一、情趣的培养

科学家经常告诫人们，要保持身心健康，就要适当丰富人们的精神活动。例如听音乐、看书、读诗、旅游或欣赏美术作品等。这些美好的情趣有利于调节情绪，增进健康，陶冶人的情操。而且对下一代也是非常重要的。

我们知道胎儿和母亲是血肉相连的，胎儿与母亲之前有着微妙的心理感应。因此母亲的一言一行都将对胎儿产生潜移默化的影响。

相传在我国古代有一位神童，能将从未见过的几篇文章和诗句倒背如流。那么这个孩子怎么会有如此先知先觉的本领呢？原来这些作品都是他的母亲在怀孕时候喜欢读的，并经常朗诵的。

已故的苏联著名提琴家列昂尼德·科曾讲过他自己的一段有趣经历：在一次音乐会上，他在妻子的伴奏下，演奏，苏联作曲家创作的新乐曲，在此之前曾短期练习过这首乐曲。当时他的妻子临近产期，不久生下了儿子。儿子长到4岁时便学会了，拉提琴，有一天他突然奏出了一支从来没有人教过他的乐曲，正是那次音乐会上演奏的乐曲。那支乐曲仅在那次音乐会上演奏过一次，后来从未演奏过，亦未灌制成唱片。他的儿子出生以来也没有听过那支乐曲。

这些事实足可以说明母亲良好的生活情趣对后代的影响。

科学家们还发现，广泛的情趣对改善大脑的功能有着极为重要的作用。有人认为：乐队指挥、画家、书法家等生活情趣较丰富的人，他们之所以具有创造力，这与他们经常交替动用大脑的左、右半球，促进左、右大脑的平衡，提高大脑的功能有关。因此母亲的生活情趣无疑对胎儿大脑左、右半球的均衡发育起着很关键的作用。

## 十二、美学的培养

我们生活的这个世界里到处充满了各种各样的美，人们通过看、听、体会享受着这美的一切。然而对胎儿进行美学培养则需要通过母亲将感受到的美通过神经传导输给胎儿，美学培养也是胎教学的一个组成部分。它主要包括音乐美学、形体美学和大自然美学三部分。





1. 音乐美学

对胎儿进行音乐美学的培养可以通过心理作用和生理作用这两种途径来实现。

(1)在心理作用方面。音乐能使孕妇心旷神怡,浮想联翩,从而使其情绪达到最佳状态,并通过神经系统将这一信息传递给腹中的胎儿,使其深受感染。同时安静、悠闲的音乐节奏可以给胎儿创造一个平静的环境,使躁动不安的胎儿安静下来,使他朦胧地意识到世界是多么的和谐,多么的美好。

(2)在生理方面。悦耳怡人的音响效果能激起母亲植物神经系统的活动,由于植物神经系统控制着内分泌腺使其分泌出许多激素。这些激素经过血液循环进入胎盘,使胎盘的血液成分发生变化,有利于胎儿健康的化学成分增多,从而激发胎儿大脑及各系统的功能活动,来感受母亲对他的刺激(教育)。

2. 形体美学

主要指孕妇本人气质,首先孕妇要有良好的道德修养和高雅的情趣,见识广博,举止文雅,具有内在的美。其次是颜色明快、合适得体的孕妇装束,一头干净、利索的短发,再加上面部恰到好处的淡妆,更显得人精神焕发。据日本《每日新闻》报导近期研究结果证明,孕妇化妆打扮也是胎教的一种,使胎儿在母体内受到美的感染而获得初步的审美观。

3. 大自然美学

孕妇多到大自然中去饱览美丽的景色,可以促进胎儿大脑细胞和神经的发育。

## 十三、意识的诱导

近年来,国外"出生前"心理学家的研究发展很快,出生前心理学认为胎儿具有思维、感觉和记忆的能力,尤其是胎儿7个月以后更是如此。在巴黎的某医院,有一位语言心理学教授接待了一位患有孤独症的4岁的患儿,她不爱讲话,不论父母怎样启发开导都无济于事,只好送到医院求助于教授。开始教授用法语和患儿交谈。她毫无反应,经过一段时间的治疗和观察,偶尔发现了一个奇怪的现象:每当有人同这位小患儿讲英语时,患儿的兴趣就出现了,表现出既爱听又喜欢开口和别人交谈,每当这时病就好了。教授发现了这一现象后找来了她的父母了解他们在家里是否经常讲英语,可他们的回答是在家里几乎不讲英语,教授又问他们曾经什么时候讲过英语。这时患儿的母亲突然回忆起自己在怀孕期间曾在一家外国公司工作,因为那里只允许用英语讲话,所以她在



怀孕时一直讲英语，教授这时才恍然大悟说："胎儿意识的萌芽时期是怀孕后7—8个月，这时胎儿的脑神经已十分发达！"

以上这段真实的故事告诉我们由于婴儿意识的存在，因此孕妇自身的言语、感情、行为均能影响胎儿，直到出生后。

在我们日常生活中有少数孕妇为了一点暂时的身体不适而出现对胎儿的怨恨心理，这时胎儿在母体内就会意识到母亲的这种不良情感，而引起精神上的异常反应。据许多专家认为这样的胎儿出生后大多数出现感情障碍、神经质、感觉迟钝、情绪不稳、易患胃肠疾病、疲乏无力、体质差等。因此孕妇在妊娠期间应排除这些不良的意识，母亲应将善良、温柔的母爱充分体现出来，通过各方面的爱护关心胎儿的成长。

## 第五章　胎教的禁忌

### 一、重视母爱在胎教中的地位

通过对孕妇的情感调节，使之忘掉烦恼和忧虑，创设清新氛围，让其精神愉快，心理健康，并且通过母亲的神经传递作用。使胎儿的大脑得以良好的发育，称为情感胎教。妊娠后的生理机能变化，孕妇本人和家庭其他成员对胎儿的期望或者猜想，尤其婆婆、公公对生男生女比较感兴趣或者偏重，都会有形或无形地给孕妇的精神蒙上阴影；一些对一般人无不良反应的语言、噪音、气味、颜色，都可以引起孕妇的不良反应。因此，应该格外注意对孕妇精神方面的关心。

母亲与胎儿之间由血液中的化学成分沟通信息。所以，我国医学有"孕借母气以生，呼吸相通，喜怒相应，一有偏奇，即致子疾"的理论。医学研究表明：母亲的情感直接影响内分泌的变化，而内分泌物又经血液流到胎儿体内，使胎儿受到或优或劣的影响。如果孕妇的情绪焦虑，其体内肾上腺髓质激素的分泌量会增多，并通过血液影响胎儿的正常发育，故情感胎教非常必要，而情感胎教的基础就是母爱。

母爱是伟大的，母爱是世界上独一无二的，母爱的勇敢和奉献是令人惊叹的！古往今来，人们不知运用了多少美妙动听的词语来歌颂母爱。然而，世界上任何语言在母爱面前却都显得那样苍白无力。

我们知道，在280天的等待过程中，母亲倾听着胎儿的蠕动，关注着胎儿的成长，祈求着胎儿的平安，并积极地把爱付诸行动，用自己的心血精心周到地疼





爱、照料着腹中的生命，增加营养，锻炼身体，避免有害因素的刺激创造良好的孕育环境，施行胎教，最后又在痛苦中把胎儿降生到了人世间。

在整个孕育过程中，母亲的情感逐步得到爱的升华，产生出一种对胎儿健康成长极为重要的母子亲情。正是这种感情，使意识萌发中的胎儿捕捉到爱的信息，并转入胎教机制，为形成热爱生活、乐观向上的优良性格打下基础。

## 二、重视胎儿所承受的压力

有形的压力会直接冲击胎儿的脑部及各个器官。例如：香烟、酒、药品及化学物质等等。这些物质都是经由母亲的口进入体内，通过胎盘传给胎儿。惟一例外的是x光线，这是从母亲的腹壁上直接对胎儿造成影响的。

有形的压力中最麻烦的就是进入母亲的体中时，母亲并不见得感觉不好。不论是吸烟或喝酒，反而可以镇定母亲的情绪，偶尔还能换得好心情。服药的时候也一样，痛苦的症状可以利用药物暂时获得解放。即使是经过化学物质污染的食物，入口时也不会感到太难吃。

如果母亲的嘴巴可以发挥为胎儿把关的作用，完全排除危险物品，或许就不太需要担心有形的压力了。有些母亲在刚怀孕的时候，可能会觉得酒、咖啡变得难喝，药吃起来很苦。但是，不是所有的母亲都一样。假设大家都可以的话就不用担心了……

无形的压力就是母亲所受到的心理压力。从前以为母亲承受的压力与胎儿无缘，到后来，研究发现母亲的压力对胎儿具有极大的影响，母亲一旦承受压力，体内各种荷尔蒙的分泌便会产生变化。这种变化会经过胎盘传给胎儿。胎儿的组织及功能也会受其影响，即使是微量的荷尔蒙变化。因为母亲的压力而导致内分泌变化的话，当然对胎儿会有不良的影响。这些也会对脑的性别分化与五感产生影响，有形的压力阻碍脑部的发育，无形的压力对五感造成影响。胎儿医学的发展，不仅可以了解到胎儿五感的发达，还可借助仪器详细地观察胎儿脑部的发育情形，从孕早期即可对胎儿进行情感教育。

## 三、孕妇禁止熬夜

人之所以能够清晰地分辨昼夜，是因为人体生物钟的作用。其控制部位在下丘脑的视神经交叉处。而促进人体生长发育的生长激素，更多的是在夜间由垂体前叶分泌。



如果孕妇经常熬夜，就会导致生长激素分泌的紊乱，从而妨碍自身的健康及胎儿的发育，严重者可以导致胎儿发育停滞。同时，人体肾上腺皮质激素的分泌是在黎明至清晨这一段时间开始的，这种激素能够促进糖类的代谢，为身体提供能源。这无疑是顺应人类“日出而作”之需要。

脑的活动需要大量的蛋白质。这一物质的合成与补充同样是在夜间完成。人在白天用脑后，大脑本身需要在夜间利用睡眠来补充营养及恢复功能。如果孕妇因工作或者娱乐时熬夜过度会引起大脑疲劳。由于脑血管长时间处于紧张状态，会出现失眠、头痛、烦躁、胸闷等症状，还可以诱发妊娠高血压等疾患。

为了妊娠期间自身及胎儿的健康与发育，孕妇不要熬夜，应每天夜晚 10 点钟睡觉。

## 四、孕妇不要心理恐惧

有的初孕妇，对孕后会发生的一切都是陌生的。于是对将要发生的事有一种担心和恐惧的心理。孕妇担心孩子会不会有缺陷，担心自己过去接触过有毒物质会不会对胎儿产生不良影响，患过病的妇女担心自己服过的药会影响到胎儿的发育，特别是有高血压、心脏病的孕妇担心怀孕会加重自身的病情同时影响到胎儿的健康成长。高龄的孕妇则担心会生个畸形儿，同时又担心分娩时会难产。诸如此类的担心，常使孕妇处于不良的心理状态中。

由于担心、恐惧、思虑都会使肾上腺素的分泌增加，如果长期处于担惊受怕，精神持续处于高度紧张之中，通过神经内分泌机制的调节，肾脏会分泌大量肾上腺素。因体内肾上腺素堆积过多，会直接影响到胎儿的生长发育。

如果孕妇有了担心的心理，要及时消除。这主要得依靠科学手段，分析症结，及时解决。有遗传病史高龄的孕妇要随时查看胎儿的发育情况。便于发现问题尽快处理。如果孕妇患有高血压、心脏病等疾病，则应按时到医院就诊，随时听取医生的建议，以保证孕妇和胎儿的健康。对于一些不必要的担心心理。孕妇通过咨询，就可达到放心。

丈夫在妻子妊娠中始终扮演着不可缺少的重要角色。如果妻子在妊娠中遇到了棘手的问题，丈夫应和妻子同甘共苦，共同面对困难，战胜困难，鼓盛妻子，给她以力量，帮助她树立坚强的信念，这同时也会鼓励胎儿同母亲一起来战胜困难，培养胎儿的坚强性格，孕妇的心理调理过程，同时也是胎教的过程。





## 五、孕妇不要心理烦躁

怀孕初期，多数孕妇会有程度不同的妊娠反应，如恶心、呕吐、厌食等，同时还会有气闷和腹胀、腰痛等不适感觉。妊娠反应大多会持续一段时间，这往往会弄得孕妇心情恶劣、烦闷不堪。而对于那些没有思想准备就怀孕的妇女，心情会更加恶劣，甚至会对怀孕产生不良心理。

妻子应正确认识妊娠反应，保持心情舒畅，情绪稳定，保持心理平衡。平日多想一些愉快的事，多看一些轻松、幽默的书籍，多看一些喜剧片和动画片，这样会缓解一些心理上的烦乱情绪。妊娠呕吐多是由神经紊乱、精神过度紧张造成的。

每天到环境优雅的地方散散步，和喜欢的人谈谈天，精神上的放松，使孕妇体内循环畅通，从而减轻妊娠的不良反应，减轻孕妇的烦躁心理。

妻子妊娠反应时，丈夫要多方面对妻子体贴和照料，既要在精神上给予多多安抚和宽慰，又要在物质上多下功夫。丈夫要多为妻子准备一些适口、清淡、易于消化的食物。丈夫还要尽量说些风趣的话，讲些幽默的故事和笑话，使妻子心情开朗。丈夫在这个时候可不能计较妻子的“无名之火”，千万不能和妻子一般计较。要多陪妻子散步，让她多呼吸点新鲜空气，这样对胎儿大有益处。丈夫的一片爱心，是妻子消除烦躁心理的一剂良药。爱能战胜一切困难。

## 六、孕妇不要心理依赖

有的人怀孕后，感情会变得脆弱，在精神上和心理上都离不开丈夫，对丈夫有一种依赖感，妻子希望丈夫能时时在身边，和自己一样分享快乐、分担忧患。怀孕是女性生理上和心理上一次巨大衍变时期，这种衍变时常造成妻子心理上的不平衡，丈夫在身边，有一种稳定作用，丈夫的爱是妻子精神上的一种镇定剂。妻子在孕期希望丈夫能以自己为中心，时时关心自己、处处照料自己，这种依赖心理既有生理上的需要，也有感情上的需要。还有一份额外的担心，担心自己形体的变化，会改变自己在丈夫心目中的形象。

这时，丈夫可别怜惜那几句温暖的话，丈夫的贴己话不仅仅是说给妻子听，也是把父爱倾注于胎儿，使胎儿也受到爱的鼓励。在妻子妊娠期间，丈夫多为妻子考虑，多关心妻子，多表白自己的爱心，是不可少的。

作为妻子自身，则别变得太娇气，这种娇气可不会给胎儿留下什么好的痕



迹。有了身孕，并不等于什么都不能做了，丈夫对自己必要的关注是应该的，但丈夫有自己的事业和工作，有自己的生活内容。妻子则要体谅丈夫，不要对丈夫有过分的依赖，相反，在很多事情上妻子要学会自强自立，学会在心理上进行自我调理和自我平衡。孕妇的这种坚强与毅力会直接影响到胎儿的生长发育，在胎儿的心理上埋下自尊自强的种子，为胎儿出生后的良好品质打下坚实的基础。

## 七、孕妇不要心理忧郁

有的孕妇怀孕后情绪就会变得异常低落，总感到烦闷，神情沮丧，打不起精神。如果忧郁情绪持续一段时间，会造成失眠、厌食、性机能减退和植物神经紊乱。有忧郁心理的人往往缺乏活力，情绪处于懒散状态。忧郁心理又会使孕妇心情压抑，体内血液中调节情绪和大脑各种功能的物质含量偏低，从而直接影响到胎儿的正常发育。受母亲的影响，这样的孩子出生后好委屈，长时间啼哭，长大后，义会表现为缺乏自信心，感情脆弱，郁郁寡欢。由此可见，忧郁不利于胎教，不利于胎儿的发育和发展。为此，有了忧郁心理的人，一定要积极调整好自己的心态。同时孕妇要努力跳出自己的圈子，多到户外呼吸新鲜空气，多参加社会活动，多到公园游玩。

做丈夫的此时可别被妻子的情绪影响，相反，丈夫要多体贴和理解妻子。妻子在情绪上的变化。很大程度是由心理上的变化引起的。妻子委屈地哭，绝不是你们之间感情上出了什么问题。面对情绪低落的妻子，丈夫要尽量表现出宽宏和温馨，引导妻子控制好自己的情绪，多为孩子着想。丈夫要尽量多陪妻子做一些开心的事情，和妻子一起读有关书籍，欣赏音乐，和妻子到户外重温一下恋爱时的梦，这样既可以增进夫妻之间的感情，也会使妻子心理充满爱意和甜蜜，妻子的这种情感也会随时传递给腹内的胎儿，使胎儿在一片爱心中成长。

## 八、孕妇不要心理淡漠

在孕期，妻子满脑子往往想的都是肚子里的小生命，其他事情都变得无足轻重了，凡事都以体内的胎儿为出发点。妻子整个兴趣爱好似乎都变了，对过去从不关心或厌烦的话题，都十分感兴趣，而原来有兴致的事情，却无心去做了。孕妇对外界的事情变得有些淡漠和迟钝，做事也显得心不在焉。有的孕妇对性生活也缺乏兴趣，甚至有独居的想法，令丈夫难解。妻子对性生活淡漠，一

方面是妻子的热点转移，另一方面就是妊娠期孕妇体内分泌的孕激素增多，使得孕妇对异性的兴趣降低，有的甚至不喜欢异性接近，严重者对异性有反感和敌视心理。

丈夫对妻子最重要的是理解，理解妻子感情上的转移是自然的。女性爱孩子是一种天性。也是一种自然规律，丈夫要把妻子对孩子的爱理解为是对自己的爱的另一种表达方式，孩子不正是自己生命的一种延续吗？丈夫在性生活上需要多体谅妻子的心理和生理特点，妻子在孕期自身负担加重，同时还要应付社会工作、人际关系、家庭事务，还要给未来的宝宝准备物品，妻子可能太疲劳了，因此丈夫不能再为自己的情欲加重妻子的负担，况且孕早期和孕晚期的性生活的确会引起孩子流产或早产。那样的话，丈夫可就追悔莫急了。孕中期也不太适合过频的性生活，因为性生活的压迫，会加重孕妇腹部的压力，使胎儿受压，而且还会使孕妇呼吸急促、血流不均，造成胎儿暂时性氧气不足。所以丈夫多以克制为本，宽大为怀，积极为妻子创造一个安静、舒适的环境。尊重妻子的意愿。帮助妻子顺利度过十月怀胎期。

## 九、胎儿需要大自然

语言、智力、知识这三者是相辅相成的。语言是智力发展的基础，智力发展有助于知识的获得，而语言和智力又必须在传授与获取知识的过程中发展。在英国，不少家庭的孩子出世后，父母首先教育孩子的就是。看见人以后要微笑”。这个微笑是为了让对方知道“我对你没有敌意和不安”。这种做法是使自己在人类社会中得以生存的重要手段。同时，也是一个人精神文明的象征。

妊娠中期是胎儿处于相对安定的时期。当孕妇外出散步、买东西、郊游、参观时，要善于与周围的人微笑相处。只有这样，才会捕捉到生活中不少充满乐趣的新课题，以便富有情感、绘声绘色、自言自语地对胎儿讲授。诸如人们生活中的友善相处、居住的环境、维持社会机构的机关和设备、自然界不同季节的变化、动物的生态情况等，让胎儿在母体内生活的过程中。逐渐成熟悉自然界及人类社会的知识，让孩子在胎儿时期就对自己将要降临的人间有所了解。

## 十、孕妇不要忽视自身修养

胎宝宝是由母亲孕育出来的，孕妇与胎儿不仅血肉相连，而且在心理上也有着微妙的天然联系。孕妇的一言一行、一举一动都将对胎宝宝产生潜移默化



的影响。在我国古代就十分重视并强调孕妇的个人修养，主张“自妊娠之后，则需行坐端严，性情和悦”；“常处静室，多听美言，令人诵读诗书，陈说礼乐，耳不闻非言，目不观严事”，“如此则生男女福寿敦厚，忠孝贤明，不然则生男女鄙贱不寿而愚顽”。这就是说，酗酒、嗜烟、爱搬弄是非，没有修养的妇女，是不会孕育出智力超群、身心健康的孩子的。不难想象，一个具有良好文化修养和生活情趣、不怕困难、生活乐观的女性与一个经常出入赌场、酒会，看黄色书画，听震耳欲聋的摇滚乐，喝令人咋舌的烈酒的女性孕育出的胎儿，必然会有很大的差别。因此，为了更好地承担起胎教的重任，使孕育中的胎儿充分感受到美的呼唤，每一个孕妇都应从自己做起，从现在做起，努力提高自身的修养。大致可以从以下几个方面入手：

1. 提高自身素质。基点是自尊、自爱、自重、自强。也就是说在心理上要相信自己的力量，勇于战胜自己；在人格上要尊重自己，保护自己的尊严；在事业上要有志气，奋发向上。有所作为。

2. 加强文化修养。文化修养给人以内心世界的美。是人生的无价之宝。可有计划地阅读一些有益于身心的文学作品、知识读物以及人物传记；品评一些精美的摄影、绘画作品；欣赏一些优美的音乐等等，以获得知识的源泉。

3. 培养健康的生活情趣，充实自己的精神生活，热爱大自然。热爱人生。

(4)建立良好的习惯。这是良好的精神修养的外在形式，要从一点一滴的小节做起，如服饰要整洁，言谈要文雅，声调要柔和，举止要端庄，等等。

## 十一、孕妇不要逃避胎教责任

孕妇妊娠之后，心情十分矛盾，一方面是盼望小宝宝的到来，另一方面又苦于耐受痛苦的妊娠反应和体形改变，存在着恐惧与忧虑。这种心理矛盾交织在整个妊娠过程中。有些孕妇对胎儿是既爱又怨，甚至迁怒于丈夫不小心造成妊娠，埋怨丈夫只会享乐不去受苦受累。

孕妇这种不正常的情绪。显然不利于胎儿的身心发育。情绪波动和过度不安。可能会引起胎儿发育不全，出现各种先天性畸形，如唇裂、腭裂、脑积水等。孕妇在妊娠后期情绪变化剧烈，如受惊吓、恐惧或受其他严重刺激。会引起胎盘早期剥离，使胎儿死亡。情绪波动持续时间过长，胎动次数剧增，胎儿出生后体重轻、消化功能差，爱哭闹，不爱睡觉，容易受惊吓，长大以后也难适应环境。

丈夫有责任帮助妻子度过妊娠时的小适应期，使孕妇能有良好的心情，爱

子之心。丈夫最重要的是关心孕妇的情绪，找出妻子不高兴和发脾气的原因，自己主动承担家务，主动替妻子做些生活的琐事，使妻子感到被关心、体贴的温暖，减轻妊娠的思想负担和压力。

作为未来的父亲，可以把未来的困难和工作做出设想，及早安排，提前解决，使妻子在怀孕期能安心静养，不为小事烦恼操心。丈夫使妻子在孕期情绪稳定最有利的方法是夫妻共同进行胎教，这使孕妇和胎儿都会受到有益的教育和影响。

对于家庭中发生的问题，如果是非原则可题，不必去追究谁对谁错，只要搞好关系，互相体凉就行。夫妻间的争执很难说明白，可谓“清官难断家务事”。在妊娠期中，孕妇的脾气个性很可能有较大变化，可能因为一些小事争吵生气，丈夫不应计较，并且引导妻子多为小宝宝着想。

丈夫对妻子和胎儿的关心爱护，一定会使妻子感动，增加爱子之心。

## 十二、不要给胎儿听节奏强的音乐

胎教的一个重要任务是给胎宝宝听音乐。但是，音乐如果选择不当，可能会适得其反，给胎宝宝大脑带来不利的影响。

那么，胎儿究竟适合于听什么性质的音乐呢？研究发现胎儿可以听到传入子宫内的音乐声波，而且对传入子宫内的舒缓轻柔的音乐和强节奏迪斯科音乐，具有不同的表现。研究者选取了 10 名受试样本，即妊娠 6—9 个月的正常妊娠妇女。经 B 超检查测量胎儿大小均处于正常值范围。受试孕妇午餐后 3 小时来实验室，平卧在安静房间的床上。体息半小时以后，主试者开始在无音乐的安静状态下，对其进行 10 分钟胎动、胎心率和呼吸情况的观察。

结果为胎心率平均 142 次 1 分钟。胎动为 6—7 次 10 分钟，测量后，用普通录音机播放强节奏的迪斯科音乐。这时，用同样的方法测量胎心率和胎动次数。结果发现，音乐中的架子鼓声一起，胎儿立即出现突发性胎动。一般不超过 0.2 - 0.4 秒。胎儿有大幅度摆动和身体扭转。胎动次数达到 26 次/10 分钟。严重者伴有心率增快和抽泣样呼吸。胎心率比安静状态下高出 2—3 倍，强节奏迪斯科音乐刺激 10 分钟之后，马上改播舒缓轻柔的音乐。同样测量胎动次数、胎心率。发现此时胎心率和胎动情况与安静状态下相似。经统计学分析，表明两种性质不同的音乐的刺激所带来的胎心率和胎动具有显著差异。

研究表明，外界音乐的声波可以透入子宫内，被胎儿感觉到。同时，有突发中、低频打击乐的强节奏的声音，会引起胎儿的惊吓反射，不利于胎儿大脑的发



育，其有害性不亚于噪音，甚至强于噪音。

所以，每一个孕妇都应该特别注意远离强节奏如迪斯科性质的音乐，更应克制自己对迪斯科的爱好，以保护胎儿大脑的发育生长。

## 十三、孕妇不要心理猜想

胎儿在一天天长大，长到4个月后，这个小人物可能就不那么听话了。他在妈妈的腹中来回乱动，不时地踢踢妈妈这里。蹬蹬妈妈那里，好像怕妈妈忘了他似的。其实妈妈才不会忘了他呢。这个小淘气一乱动，妈妈就会产生各种各样的猜想：孩子长得什么样，像爸爸还是像妈妈，皮肤是白还是黑，会长得很漂亮吗？想得最多、时间最长的问题就是孩子的性别问题。也是双方家长十分关心的同题，这就会给孕妇造成一种心理上压力。孕妇会想：孩子的性别会如愿吗？不如愿怎么办？

其实在孩子性别上的多虑是最没有意义的事。孩子是男孩还是女孩早在精子与卵子结合的时候就决定了，无论你想与不想，这都是不以人的意志为转移的。猜想也好，想象也好，不是什么事，关键看你怎么想。积极的、美好的遐想会给胎儿的生长发育以良好的影响；消极的、悲观的乱想，却会给胎儿以不良的影响。因此。在孕期孕妇不能毫无节制地胡思乱想。

孕妇要把不必要的猜想换成有意义的想象，这就是想象胎教。我国自古就有“欲子美好，散视壁玉”之说。现代科学研究证明。想不是毫无意义的，想本身是一种念力，这种力会作用于自身，也可作用于他人。因此有人总结：看珠宝玉器，欣赏画，可使胎儿有美感；音乐可融和人心；观看军人队列，听雄壮的乐曲，可有秩序感等，这也就说明了妻子的感受会影响到胎儿。胎儿心智方面的发展，更有赖于孕妇本身文化素质、道德情操的提高和深化。

妊娠早期。胎儿未定型定性，丈夫要多引导妻子接触一些美好的事物，多有一些美好的想法，多做一些有益的活动。妊娠中期，要想胎儿美丽与聪明，想象胎儿在阳光中健康成长。妊娠后期，常想胎儿是那么可爱与逗人，他在眨着眼和你嬉戏。聪颖的胎儿需要在美好的愿望中逐渐长大。

## 十四、孕妇不要心理羞怯

孕妇到了4—5个。妊娠反应已消失，孕妇的身体处于最佳状态。而且还会比平时显得更容光焕发。这个时候孕妇的腹部在逐渐隆起，别人已经能明显



看出您怀孕了。此时，个别的孕女有一种羞怯感，不愿见熟人，特别是遇到要好的朋友，会感到很难为情。有的孕妇不喜欢腰宽体胖，为脸上出现的“蝴蝶斑”而恼火。其实这是很不必要的。

苗条有苗条的美，宽松有宽松的美，孕妇也自有一种孕体美，这种美不是所有的人在任何时候都能拥有的。在我国，大多数人只能享受一次孕体美。所以，孕妇应当好好珍惜，充分享受。至于孕斑，多数人在分娩后会自然消失，不必治疗，也用不着难为情。

怀孕不是丑事，不必害羞，参加集体活动，参加好友聚会时，可以告诉同伴自己的情况，这样同伴会在多方面给予你关心和照料，对于不适于孕妇参加的活动项目，大家自会给你开绿灯，谁也不会让你为难。总之，你会发现，怀孕可使你变得比任何人都重要，大家都会给予你一份额外的关怀和爱，你的胎儿也会处于这种浓浓的友爱之中。

对丈夫而言；如果你的妻子恰是羞于到公共场所，不愿拜访别人，那么你可以时常邀请几位挚友到家中小聚。热烈的气氛，开心的畅谈，有利于孕妇情操的调节，也十分有利于胎儿的发育。

## 十五、孕妇不要心理热切

有的孕妇实施胎教，有时期望过高，心太切，使得物极必反。收不到好的效果。例如，有的孕妇在进行语言胎教时，长时间把耳机放在腹部，造成胎儿烦躁。胎儿生下来以后。变得十分神经质以致对语言有一种反感或敌视的态度。听音乐时，没完没了地听，连孕妇本人都感到疲惫不堪，那胎儿的感觉也绝对不会好。想把胎儿培育得更出色一些，是可以理解的，但任何事情都有个度，一旦过度其结果就会适得其反，不但达不到预定的目的，反而会导致不良结果。同样。胎教的每项内容会使胎儿受益，但如果不能适度地对胎儿实施，胎儿不但不能获益，反而会受害。因此，孕妇对胎儿进行胎教，不能热情过度，也不能心太急。

生育一个健康聪明的孩子，是每一位孕妇的心愿。胎教正是帮助孕妇实现这一心愿。为了正确实施胎教，使胎儿真正受益，孕妇必须认真学习胎教内容，准确掌握胎教方法。在实施胎教过程中，严格按胎教的方法去做，孕妇生活要有规律，这既是胎教的一项内容，也是对孕妇的起码要求。每项胎教内容需按一定规律去做才能成功。如抚摸胎教，一天两天不足以与胎儿建立起联系，需长久地、有规律地去做，才能使胎儿领会其中的含义。并积极地去响应。母亲



和胎儿相互配合，相互协作，乐趣无穷。在这种乐趣中，胎儿的发育才能得到激励，胎儿的心智发展也会得到激励。孕妇的信心和持之以恒，是胎教成功的保证。

妻子对胎儿进行胎教时，丈夫不能袖手旁观，应积极参与。当妻子过分热衷于此事时，丈夫可以适时制止。为妻子把握好时间，并随时注意胎儿的状态。如果发现胎儿烦躁。应立即让妻子停止胎教。孩子是在胎教中长大的，胎儿需要更长时间的睡眠和休息。如果一味刺激胎儿，使胎儿得不到良好的休息，就会影响到胎儿的生长发育。

丈夫对胎教的参与，不仅仅限于帮助妻子，还可以直接对胎儿进行胎教。丈夫贴在妻子的腹部对胎儿讲活，胎儿是完全能听得到的。所以，丈夫除了通过对妻子的爱心来影响胎儿外。还可以直接与胎儿建立联系。孩子在胎儿时期就会感到父爱。会与父亲建立感情。

## 十六、孕妇不要心理焦急

随着妊娠天数的一天天增加，尤其到了妊娠后期。孕妇开始盼望孩子早日降生。越往后孕妇的这种心理越是强烈。临到顶产期，有的孕妇会变得急不可待了。是的，熬过了漫长的孕期，急着看看孩子是什么样的，这种心理可以理解，但是不可取。要知道，新生儿所具有的一切功能，产前的胎儿已完全具备。一条脐带连接了母子两颗心，无论是在感情上还是在品性上，母亲都会无可辩驳地影响着胎儿心智的发育。母亲着急。心情不好。也会影响到胎儿在最后一段时间里生活不宁，这实在要不得。

十月怀胎，一朝分娩。分娩是早晚的事，孩子到时候自会降临，所以，根本不必为最后几天着急。10 个月都熬过来了，不差这几天。孕妇要安心度过这几日。要知道，孕期马上就要终止。孕妇所能享受的孕育生涯也只有几日的时间了，要好好珍惜才对。在孕期的最后一段日子里，教一教胎儿出生后该做的事。给胎儿讲一讲他所能看到的这个大千世界。然后告诉胎儿。父母在热切地等待着他的安全降临。给胎儿以信心，教胎儿愉快地降生，也是在增强孕妇自身的分娩信心，确保分娩顺利。

妻子着急分娩，丈夫又何尝不想早日见到自己的结晶。但丈夫还是应藏起自己急迫的心理，做好妻子的工作，陪妻子愉快地度过分娩前的时光。分娩前。妻子行动不便，丈夫对妻子要多方照料，体贴入微。每日与妻子共同完成胎教的内容，由于已到了胎教的最后一课，丈夫一定要把胎教坚持到底。此外，丈夫

还需要每日陪妻子活动、散步，这有利于宫缩。但不可让妻子太疲劳了。

## 十七、胎教内容要丰富

胎教要求有丰富多彩的外环境，丰富多彩的生活会使孕妇生活在愉快的环境中，减轻妊娠的各种反应，孕妇可以保持心情舒畅；同时，胎儿也会感到外环境的多彩美丽，生活得平稳舒适。

多彩、丰富、愉快的生活是保证胎教的良好条件。作为丈夫和未来的父亲，应当尽量创造条件。使妻子和孩子生活得更好。

丰富多彩的生活要求孕妇有良好的饮食和营养。饮食应当可口，尽可能引起孕妇的食欲，满足母子的营养需求。

孕妇在妊娠期形体变化十分明显，由妙龄的窈窕淑女变成体态臃肿的孕妇，这对年轻的少女的确是个“击”。丈夫应当关心妻子此时的心理活动，找些合适的衣服给孕妇穿，并且帮助妻子做些小的化妆工作，关心妻子的仪表，说些宽容谅解的话，使妻子对这些暂时的不愉快能较满意的接受。

妻子的生活内容应当与丈夫一同设计，应当有各种充满乐趣的活动。可以按照夫妻共同爱好安排，如逛公园、听音乐，晚间选择一些合适的电影，录像共同欣赏。

在妊娠期应当抽些时间看些有关妊娠、产褥期的书，做好思想上的准备。夫妻可以共同讨论未来的准备，包括物质和精神的内容，准备工作越充分，将来的困难也越小。

在家庭环境中，可以适当做些迎接小宝宝的准备，可以贴些美丽的画片，布置一些小的动物模型、卡通人物。

丰富的生活内容使孕妇感到妊娠期并不十分难过，而作为父亲应该为妻子的丰富生活做出最大努力。



# 第四篇　优生优育篇

## 第一章　优生与遗传

### 为什么提倡优生

对于有关优生的认识，我国历代医家学者早有论述。如2000多年前《列子》就提出："有生者，有生生者，有形者，有形形者。"用近代科学知识来解释，即指亲代的形体、性格、行为，甚至声音等特征，都会遗传给子孙后代。后汉《冯勤传》中说，冯勤的祖父，因自己矮小，怕孙子像他，故给儿子娶了一个又高又大的媳妇，生下的冯勤也是又高又大。这堪称古代运用优生学的先驱。

优生学在近一个多世纪发展很快。1883年英国生物学家高尔顿首次在他的《人类天赋的调查》一文中提出"优生学"这一术语，其原意就是"健康的遗传"和"孕育健康的孩子"。随着科学技术的迅速发展，优生学已经能够预防和发现遗传病，并对有缺陷胎儿进行预测和防止出生。试管婴儿等现代科技的问世，为人类优生展示了美好的前景。"优生"简单地说，就是"生优"，即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。优生问题可分为两个方面：一方面减少以至消除有严重遗传疾病和先天性疾病的个体出生；另一方面是促进体力和智力上优秀的个体出生。前者是劣质的消除，后者是优质的扩展。优生学研究的正是这方面的问题。

### 细胞与基因

新的生命是从一个细胞开始的。

细胞是生命的基本单位，众多的细胞（约100万亿个）组成了人体中各种各样的组织结构和器官系统，维系着灵活协调的生理功能。细胞中与遗传有关的是细胞核，细胞核内有一种染色较深的物质，叫染色体，生物的遗传信息就贮存在染色体里面。人类的染色体有23对（46个），在染色体上载有许多决定一个

人各种特点的物质，这就是基因。基因是遗传的基本单位，它有如下一些特征：(1)能够“忠实地”复制自己。这叫基因的稳定性，没有这种稳定性，生物的种系就无法延续；

(2)能够控制细胞的新陈代谢，这是生命所必需的；

(3)能够发生“突变”，使生命进化和发展。

认识我们身体的遗传物质，是为了了解和掌握遗传规律，以便使良好的遗传物质得到“发扬”，使不良的遗传物质得到“改造”和“摒弃”，这样才能生育一个称心如意的好宝宝。

## 孩子的相貌为何像父母

### 染色体的作用

比较一下父母与孩子的相貌，有的人认为孩子像爸爸，有的人觉得孩子像妈妈。在很多情况下，即使同一个孩子，由于人们的眼光不同，结论也不一致。再比如，眼睛像父亲，而嘴角又像母亲，再仔细打量打量，会发现有许多地方既像父亲又像母亲。

这是因为父亲精子和母亲的卵子受精之后合为一体，形成了一个完全以崭新面貌出现的受精卵。这时，负责将父母身上许多形态特征、生理特征给孩子的遗传因子分布于染色体之上，并被受精卵所接受、继承。

染色体分布于整个人体之内，不论检测身体的哪一部分都能够查出。检测体内形状最小的成分——细胞，可发现共有46条染色体。

形成人体的最初萌芽是受精卵，而受精卵也是一个细胞。因此，这个细胞中自然也包括46条染色体。若再仔细观察一下，可发现这46条染色体是由22组常染色体(常染色体中两条成为1组，每1组的两条染色体大小相同，形状也相同)和最后1组性染色体(决定男女性别的染色体)，共23组染色体组成的。

女性的性染色体由两条完全相同的染色体组成，而男性的性染色体则由两条不同的染色体组成。也就是说，精子和卵子分别将自己的23条染色体汇集到一起，受精卵也就有了46条染色体。

### 染色体与遗传因子

丈夫的每一条染色体与妻子的每一条染色体都成双，共组成22组，再加上1组性染色体，共223组。23组即46条染色体就是构成夫妇下一代孩子的全



部染色体，这一点刚才已做了介绍。而决定子女相貌、体质、性格、体内功能等等的遗传因子，则成线状排列于染色体之上。

遗传因子（基因）的结构

子代所继承的所有遗传，均系父母将各自与

父母血型与子女血型的遗传关系

| 父母血型 | 子女可能血型 | 子女不可能血型 |
|---|---|---|
| A×A | A、O | |
| A×O | A、O | B、AB |
| A×AB | A、B、AB | O |
| B×B | B、O | A、AB |
| B×AB | A、B、AB | O |
| B×O | B、O | A、AB |
| AB×O | A、B | AB、O |
| AB×AB | A、B、AB | O |
| O×O | O | A、B、AB |

遗传有关的成双成对的遗传因子拆开一半（如以两个遗传因子为1组，则是1组中两个里的1个），组合成一个新型的遗传因子，再遗传给子代，这就是遗传的基本结构。

遗传因子决定相貌与性格

有时子女既不像父亲也不像母亲，但却像奶奶。以尖鼻子为例，假如让孩子长成尖鼻子的遗传因子力量较强，那么即使这组遗传因子的另一半是普通鼻子，也能生出尖鼻子的后代。如夫妻双方从外观上看都是尖鼻子，但其遗传因子一半是尖鼻子，一半是普通鼻子，那就有可能生出普通鼻子的子代。这是因为，子代所继承的，不只是父母的两人使其成为尖鼻子的遗传因子，还继承了一半普通鼻子遗传因子，这时，就出现了诸如相貌像奶奶等现象。

关于相貌，要看某一具体部位的遗传基因强（显性）还是弱（隐性）。讲了这点，读者就会明白亲代与子代的相貌为何如此相似。

## 母子血型与优生

怀孕期间孕妇血液循环的一个最重要的改变是，母体的血液要通过胎盘与胎儿的血液进行物质交换，从而供给胎儿氧气和营养物质，同时排出胎儿代谢过程中所产生的二氧化碳和其他废物。而当胎儿和母体血型不合时，先由母体形成一种抗体，这种抗体随母体血液运行到胎盘，通过膜面，侵入到胎儿血液中，会引起胎儿血液的红细胞和该抗体发生抗原抗体反应，而使红细胞遭到破坏，导致胎儿严重的黄疸和贫血症。

因此，怀孕后孕妇要到医院进行血型检查，同时，胎儿的父亲也应同去，这样才好预测胎儿血型，由此确定对策。

### 血型检查

每个人的血型类别是在胚胎期就已确定，而且终生不变。人类有两种主要血型体系，即 ABO 系和 RH 系。ABO 系包括四种血型，A、B、AB 和。型。这种血系分类是依据红细胞膜上的抗原类型。如果输错血液，会立即产生凝血反应，血液会凝固，这相当危险。因此，输血前的血型检查必不可少，意义十分深远。血型检查的另一个重要的内容是用 RH 型和 ABO 型分类法。检查决定生育的夫妇血型是否相合以及未来孩子和母亲的血型是否相符，是否可能出现血型不合导致黄疸和溶血性贫血等。

### RH 血型不合及对策

R. H 血型分 RH 阳性和 RH 阴性。

母亲的血型是 RH 阴性，胎宝宝血型是 RH 阳性时，就会发生 RH 血型不合。

这时，对母亲的血液来说，胎儿的血液就是异物，因而会产生对抗胎儿血液的抗体(抗 D 抗体)。

初次怀孕时，这个反应发生较晚，所以对胎宝宝没有多大影响，能顺利分娩。但是，如果再次怀孕，胎儿还是 RI－I 阳性，因为这次从一开始母亲的血液中就有抗体，胎儿的红细胞就会逐渐破坏。

胎宝宝为此可能因重症贫血而死于宫内。即使生下来，也可能患重症黄疸，妨碍脑及其他各重要器官的发育，引起智力障碍。这些病的总称叫做新生儿溶血性疾患。



因此，RH 阴性的妇女，对第二胎及其以后的怀孕、分娩，要特别引起注意。此外，在分娩以外，早孕时的自然流产和人工流产，或由于疏忽而输入 RH 阳性血液，母体都可能产生抗体。

为了避免这种不幸的发生，女性最好早些知道自己是 RH 阳性还是 RH 阴性为好。

夫妻有 RH 型血液不合可能者，应在怀孕早期、中期、晚期检查母体血液的抗体值。抗体值高时，或准备换血，或根据情况让胎儿尽早分娩，防止胎儿血液再被破坏。

治疗要根据新生儿黄疸的程度，采取换血及其他的方法。

换血，需通过新生儿脐带，用新鲜血替换新生儿的血液，这需要时间，对新生儿也是个负担，但可以救命。

对第二次怀孕引起的 RH 血型也有预防的方法，那就是第一次分娩以后要做血液检查。如已有抗体产生，可注射一种叫做抗 D 球蛋白的药，这是对母体抗体的抗体。如果在分娩后 72 小时内注入母体的话，就不会产生抗体。这样的话，第二次怀孕可保平安无事，能生一个健康的婴儿。

ABO 型血型不含

O 型的女性和 O 型以外的男性结婚以后怀孕时，有的会引起 ABO 型血型不合症。但是，与 RH 血型不合比起来，新生儿重症黄疸的很少，不必过分担心。即使生了血型不合的胎儿，在母体内也不会产生威胁胎儿的抗体。

多数人能生出健康的新生儿。即使生了有黄疸的新生儿，黄疸的程度一般也在生理变动范围之内，不算什么病，听其自然，不用治疗就能好转。但是，以前生的婴儿有因重症黄疸而死亡的，则应认真检查，向医生请教。

## 遗传受环境影响吗

人的体质、生理和智能是由父母遗传决定的，还是由后天环境造成的？这是人们非常关心的问题。

我们在日常生活中，常常可以看到这些现象。一对高个子夫妇所生的孩子并不都是高个，而一对矮个子夫妇所生的子女并不都是矮个子，一高一矮的夫妇，所生子女的高矮更是参差不齐。很显然，身高是受遗传影响的，那么为什么遗传得如此混乱呢？这一方面因为身高受多种基因控制；另一方面，很多环境因素，特别是营养、生活方式、工作性质等条件，也都对身高发生重大影响。瑞

典人在过去100年中身高平均增加了9厘米，在我国，现今青年也大多超越了自己的双亲。据报道，日本也有这种现象。这是由于营养和生活、工作条件改善的结果。所以，任何人体都是遗传和环境相互作用的产物，正确的结论应该是：遗传＋环境＝个体。对人体的不同组织、不同的身体性状，遗传和环境所起的作用并非平分秋色。有的遗传性状很稳定，一旦形成，就不再受环境的影响，如血型、指纹等。有的环境因素起重要的作用，如精神分裂症、哮喘等，有80%归因于遗传问题，20%归于环境因素。有时两者的作用差不多，如先天性心脏病，只有35%是由于遗传所致，65%则是由体内外环境的影响所致。

总之，人体的特征完全由遗传基因决定的毕竟是少数，绝大多数的正常和异常的性状，都是遗传和环境相互作用的结果。这就要求我们重视体内环境因素，利用环境补救遗传缺陷，防止环境因素造成身心缺陷。

## 遗传影响智力吗

有一些人认为，孩子的聪明与呆笨是先天造就的，是由父母遗传下来的，是不可改变的。这种结论未免太绝对了，虽然如前所述，婴儿的健康与父母的健康关系密切。但并非智商系数高的夫妇所生的孩子就一定聪明过人。因为造就一个天赋很高的孩子，倘若不从胎儿期、新生儿期、幼儿期就进行教育，那么会使本身的优越条件丧失无遗。不能夸大遗传的作用而忽视后天环境的影响，但也不能强调后天教育作用的重要而否认先天遗传的作用，只有二者兼顾，才是智力正常发育的基础。

有许多遗传对儿童智力发育有着明显的影响，必须予以足够的重视。如先天愚型（又名伸舌样痴呆），由于第21对常染色体比平常多了一条，属于先天性大脑发育不全症最常见的一种，约占全部智力低下患者的10%至20%。这些患者有特殊的面部，眼裂较小、两眼距离宽、塌鼻梁、流涎水、常伸出舌头呆笑。这类患者常伴有其他先天畸形，其中以先天性心脏病最为多见，对疾病的抵抗力也很弱，易感染疾病而早期死亡。患者存活期不一样，轻度的病人可以活到成人期，但智力低下，男性患者均无生育能力，女性患者也无生育能力。还有苯丙酮尿症，是人体内缺乏一种叫做苯丙氨酸羟化酶的物质，导致苯丙氨酸以及其它中间代谢产物（如苯丙酮酸等）在体内堆积过多，以至损害中枢神经系统而造成的严重的幼儿智力低下。婴儿期主要表现为呕吐、湿疹、烦燥不安和尿中有鼠尿味，如果在此症状发生后一个月即开始治疗，智力发育可接近正常；如果在2—3岁以后才治疗，已经发生的脑损害就难以恢复，智力也受到严重的影



响。

另外，还有呆小症、小头畸形和巨脑症等几种智力低下的类型。

造成智力低下的另一个原因是孕妇在怀孕期间患有风疹、水痘等病毒性疾病；妊娠期受过量放射线照射，有妊娠毒血症及其他全身性的疾病等，都可能影响到胎儿的正常发育。这些因素一方面直接造成胎儿脑发育障碍，使大脑细胞发育不完善，另一方面也影响骨髓、内分泌等系统发育，反过来又影响脑发育。

此外，吸烟、酗酒的妇女所生的孩子智力多数迟钝，年龄过大的产妇所生的先天愚型孩子占患此病人数的42%。

再其次是后天性因素，即分娩时的产伤，影响新生儿早期智力发育。

因此，要陪养一个聪明的孩子，就必须从保证没有先天遗传病入手，把好结婚、怀孕、生育时的每个环节，为后天的教育打好基础。即使孩子的父母智商数不高，也能孕育、生养一个聪明、健康、超过父辈智力的孩子。

## 对生育有影响的遗传病

提高人口素质，孕育健康宝宝，每对夫妇都应该理智地对待生育。无论夫妻任何一方患有遗传病，则应做绝育手术，避免将遗传病传给后代，而提高了患病率。

不宜生育的常见染色体显性遗传病主要有以下几种：

(1)进行性肌营养不全。这是原发于肌肉组织的遗传症。主要侵犯肩胛肌、上臂、胸大肌、颜面肌、三角肌等，特点为进行性肌肉萎缩，几乎没有肌肉。

(2)马凡氏综合征。患者表现为身材细长，且四肢特别长，呈蜘蛛状。可伴发有心血管畸形，并且合并高度近视和青光眼，容易突然死亡。

(3)软骨发育不全，是周身性软骨发育不良的遗传病。患者表现为面容很粗犷，头部较大，额头饱满，四肢奇短，身材矮小，男性患者在132厘米以下，女性患者在125厘米以下。患者的肘肩关节活动有限，走路时全身摇摆。此病容易合并脑积水和截瘫。

(4)成骨不全。患者常发生骨折，因骨折而可能导致上、下肢弯曲、脊柱侧突，还可能发生耳聋。

(5)视网膜色素变性。这是慢性进行性视网膜上皮和光感受器的变性疾病。患者表现为夜盲，而且越来越严重，最终可能失明。

上述遗传病均为垂直传递代代遗传，新婚夫妇在婚检时应该诚实地回答医

生的各种提问，不能隐瞒自己或家族的遗传病。患有遗传病者，应听从医生劝告，采取绝育措施。若有遗传病又已经怀孕者，应及早中止妊娠。

## 父亲对胎儿的影响

胚胎是精卵结合的结果，胎儿的发育不仅要受到母体的影响，而且也取决于父亲的健康。

男性的睾丸对环境因素极为敏感。精子从产生到通过女性生殖道与卵子结合的过程中，容易受到伤害。因而，男性的睾丸很多时候是在病理状态下维持生理机能的。产生的精子质量不高。有正常生育力的男子大约只有50%的精子是正常的，其余50%是异常的，若有害物质使正常精子变为异常精子，尽管女性生殖道有筛选异常精子的能力和使有缺陷的胚胎流产掉的能力，但由于正常精子不多，筛选不易，难以避免出生缺陷。

严重的出生缺陷有：无脑儿、脑积水、开放性脊柱裂、唇裂合并腭裂、先天性心脏病、脑膨出、唐氏综合征、腹裂、脐膨出和肺发育不良。20% ~40%的出生缺陷是由化学物质和有害物质引起的染色体畸变造成的。男性对胚胎的不良影响，还包括胎儿死亡、出生前后、发育迟缓、脑肿瘤和行为异常等等。任何一个准备做爸爸的男性都应特别注意自己的身体状况，回避有害物质，选择最佳的时机让妻子怀孕。

(1)注意回避有害有毒的化学物质。最常见的有害物质包括：铅、汞、镉、锡、铜、砷、镍、钴、英国醇、秋水仙碱、食物添加剂、麻醉气体等。若男性接触某些农药后，受损害的精子70天左右才能排除干净，这期间妻子若怀孕，流产的现象较多，还有可能造成后代的精神行为异常。重金属铅、镉等会影响精子的生成过程，氨甲嘌呤、棉酚二溴、氯丙烷、氯乙烯等工业化学品，会影响精原细胞。注意在妻子怀孕前的一段时间里，丈夫应避免接触有害有毒物质。

(2)若想让妻子怀孕，肥胖丈夫也不宜于快速减肥。人体脂肪中存有许多有害化学物如：六六六、滴滴涕等。快速减肥会使这些有害化学物进入血液中，危害精子。注意，肥胖丈夫在减肥时，不要让妻子怀孕。

(3)避免受到辐射。若男性在孕育孩子前6个月受到10西沃特剂量的辐射，其后代患白血病的几率是正常人后代的6—8倍。

(4)少用或不用药。药物会影响精子的质量。

如吗啡、灭滴灵、环磷酰胺、氨苄青霉素、红霉素、甲砜霉素、苯丙胺等药，男性服用后，能够进入精液，通过性交进入妻子阴道，受孕后会致畸胎。另外，如



盐酸甲基苄肼、丝裂霉素、雌激素、利血平等药可降低精子质量，氯丙嗪、乙酰丙嗪、异丙嗪、奋乃静等会影响睾丸质量。所以，想让妻子怀孕，丈夫不要滥用药物也不要使用含雌激素的护肤品。

(5)戒烟戒酒。烟酒中含多种有害物质会杀伤精子，导致畸胎。另外，如虎骨酒、人参酒、五加皮酒、鹿茸酒等药酒，也会影响胎儿发育。注意。丈夫至少在妻子受孕前3个月，就应戒烟戒酒。

(6)要补充营养，不偏食。精子的生成需要优质蛋白质、钙、锌等矿物质和微量元素、精氨酸及多种维生素。男性在平衡饮食的基础上，应多进食这些营养，如多吃些鳖、河鳗、鳝鱼和墨鱼等。

(7)保持良好的稳定的情绪。消极不稳的情绪会影响内分泌功能、睾丸生精功能，从而影响精子的产生和质量。

若想孕育聪明、健康的宝宝，丈夫要从身体，健康的各个方面做好准备。

## 显性遗传病的先生及预防

### 异常遗传基因是该病的根源

当每两个为1组的遗传基因中，有1个是引起疾病的病理性遗传基因，这个遗传基因又是显性(能力较强，较同组的正常遗传基因力量大)时，就会出现显性遗传病。

这个病理性遗传基因来自亲代(即父母)中的一方，进一步讲，在祖父、祖母、外祖父、外祖母中至少有一人有这个病理性遗传基因，患这种遗传病。看一看显性遗传病家庭的血型或家谱，就可以知道，无论哪一代都有患此病的人，并且一直延续至今。

患显性遗传病的人，一般都有着1个引起疾病的病理性遗传基因。这类患病者(显性遗传病患者)如果与正常人结婚，他们的下一代就会从有病的父亲或母亲那儿或者继承病理性遗传基因或者继承正常遗传基因，二者必居其一。因此，子代中可能会有半数健康、半数患病，即有1/2的子代可能继承父母亲的病理遗传基因，患与父亲或母亲相同的显性遗传病。此时，假如孩子继承的只是正常遗传基因，则身心各方面发育完全正常，丝毫不必担心有这一遗传性疾病。假如将来这个孩子长大成人，再同健康人结婚，就再也不会将这种病遗传给子孙后代了。





常染色体显性遗传病

男性与女性染色体有1组内容不同，剩下的22组(44个)染色体则男女都一样，即“常染色体”。如常染色体另带有1个显性遗传病理基因，并将这个基因传递给子代，子代就会表现出与亲代之一相同的病态，叫做常染色体显性遗传病。其表现有：软骨营养障碍、青色巩膜、短指(趾)症、马方氏综合征、无虹膜症、先天性白内障等。

性染色体显性遗传病

同样，当性染色体带有显性遗传病理基因并将此基因由亲代传递子代，又由子代传递给孙代时，称作性染色体显性遗传病。这种性染色体显性遗传病(伴性，显性遗传病)中，有牙齿珐琅质发育不全等。前面讲过，虽然患显性遗传病的亲代所生的子女有1/2与亲代呈同种显性遗传病态，但实际上，如只有1～2个孩子，也有可能全部为正常的健康儿。再加上其他各种影响，这类子女患有显性遗传病的概率在50%以下。

## 隐性遗传病的特征及预防

1. 两个力量较弱的异常遗传基因

当父母双方都带有引起隐性遗传病的基因并传递给子代两个隐性病理性基因时，子代有可能患隐性遗传病。但是，引起隐性遗传病的病理性基因较正常基因力量弱，因此，带有1个隐性基因和1个正常基因的人就不会患隐性遗传病。两个遗传基因中1个为隐性病理性基因、1个为正常因的人称为病理性基因携带者。

2. 隐性遗传病的血统

双方均有隐性遗传病的男女结婚或病理性基因携带有此病的病人结婚时，容易生出隐性遗传病儿。病理性基因携带者之间联姻，当然会生出患这种病的孩子。一旦患了隐性遗传病，这个隐性遗传基因就很难从该病人家庭血统中消失，其子孙后代大多为病理性基因携带者。



## 隐性遗传病与近亲结婚

### 携带者间结婚的恶果

显性遗传病患者的家庭中，几乎每一代都有患遗传病的人出现，因此，这种近亲结婚的可怕后果人们已认识。但隐性遗传病则不太一样，有时即便这个家庭中有隐性遗传病基因，但携带者较多而患者较少，这样，后果就容易为近亲联姻者们所忽视。因此，这家血统中的表兄弟姐妹之间结婚时，也就变成携带者双方的结婚，后代患病的危险性就非常大了。这种近亲结婚的恶果是，子代中将会出现许多隐性遗传病患者。其实调查其祖先及其亲属可发现很多都是无任何异常的人，就是因为隐性遗传，携带着再多隐性病理性基因也不会表现出病态的缘故。

**几种病理性基因携带者可能传给子代的遗遗传性疾病**

| 病　名 | 遗传方式 | 携带者临床表现 |
|---|---|---|
| ①唐氏综合征（易位型） | 通过携带者显性遗传 | 染色体为45条，有1条易位的染色体 |
| ②痛风 | 显性遗传 | 血中尿酸量增加 |
| ③遗传性溶血性黄疸 | 显性遗传 | 红血球对于低渗盐水溶液的抵抗力下降 |
| ④椭圆红血球症 | 显性遗传 | 血液中出现椭圆形红血球（但无症状） |
| ⑤家族性进行性慢性舞蹈症 | 隐性遗传 | 脑电波异常 |
| ⑥无纤维蛋白原血症 | 隐性遗传 | 血液中无纤维蛋白原 |
| ⑦过氧化氢酶症 | 隐性遗传 | 血液中过氧化氢酶降低 |
| ⑧半乳糖血症 | 隐性遗传 | 血液中半乳糖－1－磷酸－尿甙转移酶过低 |
| ⑨苯丙酮尿症 | 隐性遗性 | 由于苯丙氨酸负荷，致使血浆中苯丙氨酸浓度大大高出正常值 |
| ⑩着色性干皮病 | 隐性遗传 | 可发现深度雀斑 |





| | | |
|---|---|---|
| ⑪幼年型脑黄斑变性症（黑蒙性家族痴愚） | 隐性遗传 | 出现胞化淋巴球 |
| ⑫色盲 | 隐性遗传 | |
| ⑬血友病 | 伴性隐性遗传 | 血液长时间不凝固 |
| ⑭肾源性尿崩症 | 伴性隐性遗传 | 尿的浓缩功能低下 |
| ⑮糖尿病 | 复杂 | 空腹试验时血糖值上升 |
| ⑯特发性癫痫 | 复杂 | 脑电波异常 |
| ⑰原发性高血压 | 复杂 | 做寒冷试验时血压上升 |
| ⑱变态反应性疾病 | 复杂 | 由乙酰胆碱诱发疾病 |

先天性代谢异常

最近，对于先天性代谢异常的研究已取得了可喜的进展。根据对患者的调查，发现父母为近亲结婚的非常多。在先天性代谢异常疾病中，有苯丙酮尿症等150余种，还有能够引起身心障碍的大脑麻痹等。其中，有些疾病明明知道是某种先天性代谢异常病，也知道是由于什么原因引起的，但因为目前人类还找不到治疗该病的方法，医生和家属只好眼看着不幸的婴儿夭折。

以前，除了色盲之外，人们只知道很少几种遗传病，如白化病、血友病等。而现在，通过调查研究，人们已了解到更多的遗传病，如先天性耳聋、小口症、缺过氧化氢酶症等。根据调查，父母是近亲结婚的，其孩子患有上述有代表性疾病的发病率接近正常儿童的512倍。

要避免近亲结婚

隐性遗传只要能完全彻底地避免表兄弟姐妹之间的近亲结婚，至少可使发病率减少到1/50，也就是说，100人中可能有98人健康无患，仅有两名病人。况且，随着诊断医疗方面的研究日新月异地进步，像苯丙酮尿症等，只要在产后6个月之内早期诊断、治疗，病儿就能与正常健康儿一样发育成长。但要做到这些，还需病儿家长及周围的人付出很大的努力才行。与其出现这种后果，不如首先考虑避免近亲结婚，防止生出此类病儿，万一已经近亲结婚了（这一点为法律所不容许），也不要过分顾虑，因为生下的孩子有隐性遗传病表现的只占半数以下，并不是所有的孩子都会患此类疾病。但孩子出生之后一定要去医院接受诊断、治疗。万一已生出有遗传病的患儿也不要忧心忡忡，应请医生治疗。



## 染色体异常引起的遗传性疾病

1. 染色体数目异常

染色体异常，首先是染色体数目异常（正常染色体为46条）。除出现45条染色体等异常现象以外，还有染色体数目成倍增加，形成23组的3倍（三倍体）、4倍（四倍体）等。三倍体、四倍体的胚胎甚至在宫内就无法存活，一般在早期妊娠时即死于母腹之中。这种染色体数目的异常称为染色体畸变，是偶然出现的，一般不会出现遗传。这种畸变在数千次生育中才有一次，所以，即使家族中有过这种先例或本次妊娠已生出这样的孩子（例如先天愚型或唐氏综合征），也不必担心下次妊娠会现出现此类症状。

2. 病毒引起的染色体异常

染色体异常状态会出现于病毒引起的疾病中，但在这种情况下，病人在生病的短时期内，染色体有异常现象，当疾病痊愈之后，染色体随之自然转向正常。

3. 易位等引起的染色体结构异常

此外，还有染色体断裂（46个染色体中的某一对染色体出现部分断裂）、形成缺失（缺少一部分染色体）、易位（某染色体断裂后，附在其他染色体上）等染色体结构异常。通常，即使出现染色体易位等异常，只要其遗传基因的类型是平衡的，就不会有什么特殊异常表现出来。然而，亲代的染色体尽管乍一看好像正常，但由于有易位发生，还是容易生出先天愚型等异常儿。这种易位异常现象，由亲代传递给子代。

4. 染色体异常多造成流产、死产及夭折

染色体异常病儿大多在宫腔内死亡后流产，即便能坚持到分娩前夕，也常常无法成活而死于宫内。

第二十一组（21号同源）染色体如多出1条（有3条染色体，叫做三体性），会导致婴儿患先天愚型（唐氏综合症）。即使勉强能活着生下来，也终究会因病夭折。第十三组染色体如出现三体性现象，大多数胎儿都会在娩出之前死于胎内。反之，假如一对同源染色体（即1组中完全相同的两条染色体）丢失其中的1个，就称为单体性，这样的胎儿也几乎无法存活，无一例外地死于胎内。在第二十一组，第十三组以外的其他组染色体中，如出现三体性现象，胎儿也很难活到分娩。

5. 性染色体异常





性染色体出现的异常中，有性染色体数目异常等。这种情况一般由于x、Y这两种不同的性染色体中多了1个x或多了1个Y，使性染色体数目失去平衡，从而出现异常。如果只有1个x染色体，即使病儿外表为女性，也会出现身体发育不良、无月经（称为脱纳氏综合症，染色体核型为45条）等现象。x染色体多1条，即有3条x染色体的女婴，由于x染色体过多，也会成为智能缺陷儿（称为超雌综合症，染色体核型为47条）。此外，还有几种情况，比如有x、Y染色体，却额外多出一条x染色体时；有两条x染色体和两条Y染色体时；有4条x染色体和1条Y染色体时，均称为格来弗德氏综合症。该病患儿的临床特征是：外表为男性，但睾丸发育不全，有时还伴有智能缺陷等。

以上是染色体结构异常的几种主要类型。这类异常病的发病机会较少，做母亲的不必忧虑，即使本次妊娠生出此类病儿，也不必担心下次怀胎会生出有同样遗传病态的婴儿。

## 母亲是“鸡胸”宝宝是否会遗传

“鸡胸”不完全是遗传性疾病，要看造成“鸡胸”的原因是什么。“鸡胸”是指维生素D缺乏造成的佝偻病，常发生在婴儿期，是由于维生素D缺乏而引起全身钙磷代谢失调造成的不可改变的骨骼畸形。这类“鸡胸”是不遗传的。还有，生后患有某些疾病也可造成脊柱和胸廓的畸形，如脊柱结核，但它更不会遗传。只是“先天性刀背”是种原因不明的疾病，有一定的遗传倾向。所以，应该了解一下自己的家族中是否有人患有此病，这样才能确定是否会遗传。

## “少年白”会遗传吗

白发是指头发全部或部分变白，目前医学上对白发的发病机理并未完全搞清楚。可能是由于某些因素的作用，使头发的毛球部黑色细胞代谢失常而不能产生黑色素所致，并可能受多种因素影响，如有的是由于精神因素使头发变白，有的是因疾病引起的，还有的由于营养障碍发生青春期头发突然变白的。

白发可分为先天性与后天性两种。医学资料表明：先天性白发（常见为局部性白发）以及儿童、青少年的后天性白发（少白头），这两种情况常常有家族史，即同一家族人群中有多个个体出现这种性状（自发）。一个新生命的孕育是父母各自一半遗传基因组合的子代新个体。因此上述两种情况均提示有遗传因素存在。这种基因遗传因素存在。这种基因遗传风险与亲缘关系远近密切



相关，遗传给后代的基因是否会表达出来(白发)，也受其他因素的影响。目前只能说，母亲“少白头”有遗传给下一代的可能，但又不是绝对的，大概遗传几率是多少现在尚未有统计资料数据。

## 遗传链对孩子的影响

### 糖尿病

一种女性中的常见病，经常在40岁以后发生。研究表明，患此病的人当中，有1/5～2/5是从母亲身上遗传来的。

【提示】

必须保持身材和体重适中，平日多进行有氧运动。研究证明，坚持有规律的锻炼可以使患糖尿病发生危险性减少60%。这一结论不受到年龄、过度肥胖、高血压或家庭成员中有人患过糖尿病等不利因素的影响。与缺少运动的人相比，那些从事有氧运动的人的糖尿病发病率能减少50%。

45岁以后，应该每隔3年做一次糖尿病的常规检查。

若母亲患有糖尿病，则应在年轻的时候就经常地进行身体检查，力求做到早发现、早控制，从而避免糖尿病发生。一旦发现患病后，要及时进行治疗。

### 妊娠时有困难

有许多女儿和母亲的骨盆相类似，甚至尺寸和形状都相同，妊娠高血压和静脉曲张有明显的遗传性。

【提示】

若母亲曾经发生难产，女儿应及早采取预防措施。

如果想将静脉曲张减少到最小的程度，保持身体苗条和穿长筒紧身袜是最好的办法。

### 绝经时间

许多女性绝经年龄和母亲相同，这是遗传因子的作用。女性卵子的数量决定她保持多长月经年头的时限，而拥有多少个卵子则出生时便已确定了，特别提醒的是，吸烟的人会使绝经期提前2～3年。

### 骨质疏松

若母亲患有骨质疏松的疾病，则女儿脆骨病的发病率一定会很高，可能出





现骨折、驼背和骨盆断裂等症状。医学专家研究证明，在骨重量以及失去的骨质方面，女儿和母亲的情况极为相似。

【提示】

日常生活中多喝牛奶，服用钙片，以加强钙和维生素 D 的摄取，特别是在特殊阶段，如孕期、更年期及绝经期。

通过戒烟、戒酒和加强运动来保持骨骼的健壮，绝经后，应该定期进行骨骼的健壮，绝经后，应该定期进行骨密度的测试。

### 抑郁症

这是一种情绪不稳定的疾病，若母亲患过此病，女儿则有 10% 被遗传的可能性。

【提示】

日常生活中注意仔细观察自己，对任何一点有抑郁症迹象的信号都不能掉以轻心，尤其是特殊生理时期时，如怀孕期、产褥期。若突然情绪波动，哭泣一段时间等，必须及时去心理诊所看医生。

### 嗜酒

嗜酒具有家庭性，女性更是首当其冲。若母亲对酒情有独钟，女儿就更易贪杯。其比例要比父亲是酒鬼嗜酒的几率高出 2 倍。俗话说的“一天喝一杯啤酒，不需要去看医生”的说法是毫无科学根据的。酒精会引起世界上一些最严重的健康问题。对于人类来说，酒精是仅次于香烟的第二大“杀手”，它引起的死亡者超过了因非法吸毒而丧生的人数。酒精能使人成瘾，一旦喝酒上了瘾便无我摆脱。大量饮用白酒容易诱发食道癌和慢性肝炎等，在啤酒中也检测出亚硝基苯这种微量致癌物质。尤其是酒醉后极易出事，如引起暴力和犯罪等社会问题。

【提示】

具有这种遗传性母亲不仅自己要勿贪杯，还要加强对孩子这方面的教育。

有人说喝微量的酒可能降低患心脏病的危险，但这仅限于 35 岁以上的男子和 50 岁以上的妇女。应该少喝酒或不喝酒，以免嗜酒成性。



# 第二章　优生与婚育

## 优生从择偶开始

随着人们对于优生学认识的深化，对配偶的选择已不局限于品貌端庄、身体健康。而是更加重视遗传素质和其他的因素。因为择偶不仅仅是男女的结合、个人的幸福问题，而且是关系到后代的素质和民族的强盛。所以说，青年男女选择对象是很需要有科学性的。

那么选择什么样的对象最佳呢？当然每个人都有自己的选择标准，从优生的角度，科学地择偶，对您后代的智能、体格等各方面会更加有利。希望广大青年朋友们能从以下几个方面考虑：

家庭史

如果父母双方或一方有遗传病，那么他们的子女或部分子女就会承袭该遗传病，而且还会按遗传病规律一代一代地延续下去。比如，一个母亲如果患了“先天性肌强直”，到了第四代时就有10个患此病者，到了第五代就会增加到19名患者。有人调查了近50万人，发现智力低下、痴呆、白痴和精神四种遗传病中，父母都患病者所生的子女发病率达73%，如果父母一方患病者子女患病率达39.4%，而父母均无病的子女发病率只有0.25%，有的人表面看和正常人一样，但却带有遗传病的基因（隐性遗传），虽然本人不发病，但可以遗传给下一代，使其发病。因此青年男女在选择对象时，不但要注意对方已经表现出来的遗传病基因症状，还要注意到遗传病携带者。可以通过医学诊断，如果是遗传病基因携带者，就不要选择；或即使结了婚也不要生孩子。

扩大择偶区域

过去由于人们对优生科学不够了解，思想比较愚昧，认为亲上加亲是最好的姻缘。于是一个个狭窄的通婚圈造成了一幕幕的人间悲剧，实在让人触目惊心。我国云南境内的基诺族，有许多村落由于他们世世代代有近亲通婚的习惯，人口一直不蕃。历史上曾相当闻名的妞上塞，如今只留下一座空空的宅基。在厄瓜多尔多亚逊地方，居住着与世隔绝的阿乌卡人。由于他们只能在近亲内结婚，因而造成种族退化，濒于灭绝。在他们中间，先天不足、智力低下、矮子多





指(趾)等畸形到处可见。这是由于近亲结婚,夫妻二人携带有相同的隐性致病基因,故而造成子代发病据世界卫生组织调查证实,近亲结婚子女患智力低下、先天畸形和遗传性疾病要比非近亲结婚女高150倍,近亲结婚子女的死亡率是81‰,而非近亲结婚子女的死亡率只有24‰。

所以说,在选择对象时要尽可能地扩大区域范围,可以跨县、跨市、跨省、甚至跨出国籍(当然这只能少数人)。社会上曾流传说:"南方人和北方人结合所生的孩子聪明。"这种说法不无道理,优生理论认为:血缘关系越远的婚配,他们之间相同的致病基因越少,其后人患遗传病的可能性也越少。因此,他们所生的后代我数比较聪明且身体健康。

Rh血型相同

这一问题常常人们所忽视。人类血型有若干种分类,在选择对象时要特别注意的是Rh血型的相同即男女双方都是Rh阳性者相配,或双方都是Rh阴性者相配。因为如果男性是Rh阳性,而女性是Rh阴性,他们结合后,其胎儿大多数是Rh阳性。这样会刺激Rh阴性的母体产生对抗Rh阳性的抗体,这种抗体能够把Rh阳性的红细胞溶解破坏,从而发生溶血现象,造成胎儿流产、胎死宫内、黄疸、贫血、心力衰竭、新生儿死亡等。此外,还可以引起核黄疸,这种病死亡率高,即使幸存也影响病儿的神经细胞发育、智力发育和运动能力。所以说男女双方R.h血型相同的婚配,对后代的聪明与健康的影响是很大的。

无性传播性疾病

有些性传播性疾病如梅毒、淋病等不但对人体健康有害,而且能够直接影响后代健康,必须加以重视。例如:如果一方患梅毒病,婚后通过性生活就会传染给对方使其患病,当妇女怀孕时,那么梅毒螺旋体就会通过胎盘侵入胎体,造成流产、早产、死胎或出生后造成先天性梅毒儿。还有,淋病会引起新生儿浓眼病,致使患儿失明。这就要求在择偶的时候,要进行体检,选择身体健康无性病的人为伴,这也是一种行之有效的预防方法。

取长补短

一个人的智慧与能力是与遗传有关的,因此选择配偶最好在智力和能力方面的差项中以不相同为好,比如:一位女性的文学水平较高,语言表达能力强,或擅长音乐,舞蹈,那么她就应该选择一位数学能力强,具有抽象的逻辑思维和分析思维能力的伴侣,这样的互补比较好些。我们知道孩子的特点来自于父母



的遗传，父母将自己各自的优秀基因遗传给后代，使其子代获得你父母各自一半的优势面变得更加聪明。同时在胎儿期及出生后，父母还可以利用各自的所长，对胎儿和出生后的孩子施之以教育，岂不更好？此外我们每个人的外表特征也有所水同，有的美、有的丑、有的胖、有的瘦、有的高、有的矮、有的白、有的黑等等，各自都存在着某些不足，那么选择对象的时候也要全面比较一下优、缺点，尽量做到“取长补短”。比如：长相差一些的可以选择长得漂高一些的，身材矮小的可以选择身材高大些的，较瘦的人可以选择较胖的人。这样就可以弥补双方某一方面特征的“缺陷”，使其子代能较为均衡的发育。

优者配优

积极优生学认为，若优秀者与优秀者相婚配，会使后代一代更比一代强，从而培养出更优秀的人类个体。这一点从古今中外的优秀家族史中不难看出，如世界闻名的巴赫家庭 8 代 136 人中，就有 50 个男人是著名的音乐家。

我国南北朝著名的科学家祖冲之，他的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家，又都是著名的天文学家和数学家。还有人发现年龄与后代智能有着很大关系，他们认为父亲年龄在 30 ~ 40 岁、母亲的年龄 25 ~ 29 岁时出生的孩子优秀者最多。

因此在基本条件都比较好的情况下，应在文学水平、数学能力、音乐、体育、观察能力、逻辑思维等各种能力方面选择与自己同样优秀之偶，才有可能生育出较自己更优秀的后代。

婚前咨询好处多

在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，为了使生养的后代称心如意，那些准备成婚的青年男女，有必要先拜访一下优生的顾问——遗传咨询门诊。

在这里，专科医生可以根据来访者本人或其家族中患病的情况，从发病原因、遗传方式防治办法、预后到患者的婚姻、生育等给予科学的解释和答复，并根据该遗传病与个人、家庭和社会的利害关系，为患者及其亲属提出指导性的建议。

通过遗传咨询，可以预先知道患者婚后所生子女的患病情况，以便早日采取预防措施，尽量减少家庭中再出现病人。

那么，为什么通过遗传咨询能预先知道患者的子女及其亲属的患病情况呢？人类的各种生物学性状（肤色、高矮、胖瘦、模样等）都是由体内的遗传物质——脱氢核糖酸（DNA）控制的，其中控制某一种生物学性状的一段 DNA 叫基

因，许多基因构成染色体，染色体位于细胞核内。在众多的基因中，有些起致病作用，携带这种基因的人可患某一种特定的疾病，这就是人们通常所说的遗传性疾病。遗传性疾病大多都有着特定的遗传规律。目前，世界上已发现有4000多种遗传病，大致可分3大类：单基因遗传病、多基因遗传病和染色体遗传病。单基因遗传病的发生是由人类染色体的单个基因发生了突变所致；多基因遗传病是染色体上的多个微效基因和环境因素共同作用引起的；而染色体遗传病则是正常染色体的数目或结构发生了畸变。这3类遗传病在遗传规律上也不一样。例如，白化病、苯丙酮尿症等一些常染色体隐性遗传病的遗传规律是：患者的父母往往无病，但都是致病基因携带者，患者的同胞有1/4发病，隔代遗传，近亲婚配的子女发病率更高。又如红绿色盲、血友病等性连锁隐性遗传病的遗传规律是：多呈交叉传递方式，即男性患者的致病基因，都是从其母亲那里遗传来的，将来也只能传给他的女儿，而不能从男性传给男性。这种遗传病患者较多，对于一个男性患者，他的兄弟、外祖父、舅父、姨表兄弟、外甥、外孙等也可能是患者。多基因遗传病的传递规律与某种疾病的遗传度的大小和亲属的级别有关。遗传度越大、亲属级别越近，则发病几率越高。染色体遗传病的遗传规律根据染色体畸变的类型不同，子女的发病率也不同。多数染色体遗传病的发病与父母生育子女的年龄有关。父母的年龄越大，生出患病子女的危险度也就越大。故有人提出妇女的最佳生育年龄为25—29岁。

如此看来，遗传咨询确有许多好处。那么哪些人有必要到遗传咨询诊进行有关遗传咨询和检查呢？一般认为，凡具有下列情况之一者，都应当进行咨询检查：

(1)家庭中有遗传病患者，直系或旁系亲属中生过先天性畸形的孩子。

(2)先天性智力低下的患者及其亲属。

(3)已生过一个遗传病患儿夫妇。

(4)近亲结婚的夫妇。

(5)原发性闭经、两性畸形患者及其亲属。

(6)结婚多年不育或妻子不明原因地习惯性流产的夫妇。

(7)婚前或婚后了解到对亲属中有患遗传病的夫妇。

(8)所有应该进行产前诊断的孕妇。

进行遗传咨询时，为了使医生能够掌握全面情况，正确分析判断，患者或家属一定要主动与医生合作，将本人或家族中的发病情况实事求是、全面详尽地告诉医生，这样医生才能从客观实际中得出正确结论。咨询者千万不可隐瞒实情，更不能随意编造，以避免错误诊断，那样会一害自己、二害家庭。有时医生



不仅要全面了解患者及其亲属的情况，而且还需要对患者的家庭进行系统调查，必要时还要做染色体分析、生化检查等。

积极进行遗传咨询是预防遗传病患儿出生的有效措施。目前，全国各大、中城市的医院、妇幼保健院、计划生育部门以及一些高等医学院校，都相继开设了遗传咨询门诊，凡需要进行遗传咨询的人，可到这些特设的部门咨询。但由于全国各地遗传咨询机构发展不平衡，如果当地还没有设立咨询门诊，可到邻近地区的咨询机构，也可到医学院校研究医学遗传学的教师那里咨询。

## 婚前务必去检查

婚产检查，准确地说应该是“婚前医学检查”。它是对准备结婚的男女双方可能患有的影响结婚和生育的疾病进行医学检查。婚前检查的内容般包括：

(1)了解男女双方是否属于近亲，详细询问本人、家庭以及家庭的健康状况和既往病史，尤其是有无遗传性疾病、先天性畸形、精神病、传染病等。

(2)对男女双方进行认真的身体检查。

(3)对于某些遗传性疾病，必要时进行染色体检查和家庭系统调查。

(4)对婚姻、生育等有关问题给予解答、指导。

检查女青年时，一般不进行阴道检查，不会损伤处女膜。因此准备接受检查的青年不用担心害怕，而是应该主动配合医生，诚实、坦率地回答医生的询问。医生会根据检查结果，对青年男女的婚姻和生育提出科学的指导，并出具婚前医学检查证明。

根据《中华人民共和国婚姻法》和《中华人民共和国母婴保健法》的有关规定，医院若发现受检查者患有影响结婚和生育的疾病，将提出医疗意见，供准备结婚的男女双方认真考虑。从医学角度说，医生可能提出下的某一意见：

因患某些疾病而不宜结婚

(1)严重的遗传病和先天性畸形患者，如各种类型的先天性痴呆、精神分裂症、进行性肌营养不良、肌强直及某些先天性代谢病等，目前尚无有效的治疗方法。这类患者生活大多不能自理，但又具有生殖能力，可以通过结婚把所患疾病传给后代，不仅无家庭幸福可言，也将遗患于社会。

(2)患有无法矫正的生殖器官畸形者，不可能进行正常的生活，无法履行夫妻的义务。

以上两种情况，病人不宜结婚。

另外，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。这是我国婚姻法已规定的法律。

因患某些疾病而不宜生育

如果在男女双方的近亲中，都有人患同一种遗传性疾病，如先天性聋哑、全身性白化症、精神分裂症等，由于这些疾病属于隐性遗传或多基因遗传，尽管男女本人并无症状，但他们很可能是某一遗传病基因的携带者，婚后所生子女患病的可能性极大，所以他们之间不宜通婚。如果他们分别与正常人结婚，则会大大降低下一代的发病率。这类青年如果坚持结婚，则应采取长效避孕措施，以免生出患有遗传病的后代。

因患某些疾病应延期结婚

(1)生殖器官畸形但经矫形手术后可以进行正常的性生活者，应在手术治疗痊愈后，择期结婚。例如，女方先天性无阴道、阴道纵隔，男方包茎或尿道下裂等。

(2)患有传染病仍处于规定隔离期或正处于慢性病活动期的病人，心、肝、脑、肾等重要器官代偿功能不全的病人，均应暂缓结婚。如果在患病期间结婚，婚前的忙碌、婚后蜜月情绪激动，会导致病情加重，有时还会把疾病传染给对方。

(3)梅毒、淋病等性病可通过性生活传染给对方，女患者还可以通过胎盘传染给胎儿，使胎儿致畸。麻风病传染性很强，且病程漫长，这些患者在未彻底治愈前不能结婚。

患有某些疾病者在婚后应控制生育

(1)病情较轻的染色体隐性遗传病，如先天性聋哑、全身白化病、高度近视、全色盲等患者可以结婚，但婚后不宜生育。因为他们即使与正常人结婚，子女也将全部是致病基因的携带者。这会增加人群中的致病基因。

(2)伴性遗传病患者，结婚后应控制生育子女的性别。因为伴性遗病的发病与胎儿性别有关。例如血友病是伴性隐性遗传病，若男性患者与正常女子结婚，生的男孩不发病，女孩发病。若女性携带者与正常男子结婚，最好不生育，实在想要孩子的话，应生女孩，不宜生男孩。而遗传肾炎、抗维生素 D 佝偻病等伴性显性遗传病，若男性患者与正常男性结婚，男孩女孩都不宜生，因为无论生男孩、女孩，都有 1/2 的可能是患者。



总之，婚前检查是一件关系到家庭幸福、后代健康、民族昌盛的大事。因此，准备结婚的男女双方在婚前检查中，要听从医生的劝告，权衡利弊。否则，一旦铸成大错，将会遗恨终生。

女性婚前检查表格中，印有这样一行：生殖器（肛查）：外阴子宫附件

这寥寥11个字，却是女性婚前检查的重点。

首先检查外阴。包括：

（1）阴阜（阜原意为土山）。指耻骨联合前面的皮肤和脂肪垫，其隆起的程度和人体的胖瘦有关。阴阜的生理作用是缓冲性生活时的冲撞。

（2）阴毛。女性到了青春期逐渐生长阴毛。其分布范围、色泽、疏密因人而异。上界为“一”字形，主要分布在阴阜上，并向下方延伸呈三角形。阴毛的生理功能是减少性生活时的磨擦。有人成年后阴毛稀疏，甚至“一根也没有”，但如果其他的生殖器官都正常，照样可以来月经、进行性生活和生儿育女。

如果阴毛特别浓密，向脐部延伸，呈男性型，且四肢多毛，唇部汗毛明显增粗，就应该注意卵巢是否患有睾丸母细胞瘤。这种较为少见的恶性肿瘤，多发生在25岁以前，可以表现出男性化、闭经、声音变粗、乳房萎缩。另外，多囊卵巢患者也可出现上述一些症状。这就应该做进一步的详查，但也有一些人阴毛、汗毛较浓密是与遗传有关，或因肾上腺分泌男性激素较多而致（请注意：正常女性发育成熟后，肾上腺都要分泌少量男性激素，这对女性的正常发育还是不可缺少的条件）。所以，女性多毛并不一定都是异常情况。

（3）阴蒂。从胚胎学来讲，阴蒂与阴茎海绵体为“同源”，在阴阜正下方。它的体部直径0.5厘米，被小阴唇上部的皮肤包裹着。阴蒂头裸于外部，富于神经末梢，对刺激敏感，有勃起性。如果阴蒂特别肥大，应进一步检查有无性分化异常（两性畸形）或卵巢是否发生了某些恶性肿瘤。

（4）大阴唇。上起阴阜，下达会阴，为两腿内侧的隆起的组织，左右对称。皮肤下有较厚的脂肪。其生理作用也是为了缓解性生活时的冲撞。在大阴唇的下方有前庭大腺，腺体有管，开口于小阴唇及处女膜之间。性兴奋时，前庭大腺可以分泌少量黄白色黏液，起滑润作用。如果发生感染，可形成脓肿；慢性炎症时腺体管口闭塞可形成囊肿。但这种情况在未婚者中很少发生。

（5）小阴唇。在大阴唇内侧，左右各一片。外边是皮肤，内侧为黏膜，里面分布着丰富的神经末梢和血管。它的大小也因人而异。其生理功能有二，一是遮掩阴道外口起保护作用；二是性感的敏感部位。如有炎症，可表现为红肿，甚至发生溃疡。

（6）尿道外口。分开小阴唇，可见到尿道外口，如有炎症、息肉，都是可一目

了然的。它的两侧各有一个浅窝，叫尿道旁腺，这里是细菌易于繁殖的场所。

(7)处女膜。由黏膜组织构成的处女膜位于阴道外口，里面有神经末梢、血管和结缔组织。从医学观点来看，它的生理作用原是给内生殖器(阴道、子宫、附件)设置的一个防卫屏障，以减少外来的污染。但它又要兼顾月经和溢液的排出，所以中间有个开孔。处女膜的薄厚、开孔大小，人与人之间差异很大。极少数人的处女膜无孔，俗称“石女”，如果内生殖器发育正常，月经来潮后，经血“不得其门而出”，积聚在子宫、阴道和输卵管内，常会引起腹部胀痛。

(8)其他。检查外阴时，还可能遇到毛囊炎、白癜、皮炎、溃疡、白斑……这些一般都不妨碍结婚、孕育。针对具体情况进行适当治疗即可。年纪较轻的妇女极少发生外阴癌变。进行婚前检查时一般不做阴道检查。如医生检查时怀疑其阴道、宫颈有病变，被检查可到条件较好的医院进行诊治。

检查外阴之后，还应进行肛诊，以了解子宫及其附件的情况。

(1)子宫。子宫位居骨盆腔正中。其长、宽、厚大约为753厘米，重约70～80克。肛诊时可摸出子宫的大小、位置、硬度和活动度。如果有异常情况，可行B超检查加以对照。在婚前检查时，偶可发现子宫肌瘤、子宫内膜异位症等病变，另外还可发现子宫发育不全和畸形。子宫畸形并非罕见，有些畸形妨碍孕育，有些却可顺利生育，这与子宫畸形的具体情况有关。

(2)子宫附件。主要指输管和卵巢。

输卵管：子宫角向外延伸的部分为输卵管，左右各一条，又细又软，长8～14厘米。肛诊时，绝对摸不清它。未婚妇女极少发生输卵管炎症，偶尔发生核或子宫内膜异位症，也是因受子宫或卵巢病变波及所致。婚前检查时很难单独发现输卵管的异常情况。

卵巢：卵巢是女性列殖系统中最重要的器官。发育成熟的卵巢长、宽、厚大约4厘米，3厘米，1厘米，重5～6克，在子宫两侧各一。因为它的体积较小，肛诊时难以触明其轮廓。

卵巢是人体各部最易发生肿瘤的器官之一。按患者年龄来说，从新生儿到七八十岁的老人均可发生卵巢中瘤，所以在婚前检查时发现各种卵肿瘤是屡见不鲜的。附带说明一下：如果是单侧卵巢良性肿瘤，手术切除后，另侧健全的卵巢可以照常排卵、分泌激素，对生理和孕育不会有严重影响。当然若为恶性肿瘤，就要尽快动手术切除。

此外，婚前检查中还有一项阴道溢液的显微镜检查。阴道溢液俗称阴道分泌物，含宫颈分泌物、阴道黏膜的渗出物以及子宫和阴道脱落的细胞。镜检时，主要检查有无滴虫、霉菌和淋菌等。



婚前检查确是件好事。绝大部分被检者各方面是正常的，可以愉快地去登记结婚。个别人如发现异常情况，可针对具体情况，及早进一步详查，确诊后，进行适当治疗，以避免给婚后生活增加负担。

## 生男生女是否只能听天由命

从优生的角度讲，生男生女都一样，关键在于优生，应以生一个聪明、健康的小宝宝为原则。一味重男轻女，性别比例失调，其后果是不堪设想的。

很早以前，人们就希望生男生女能够随心所欲，但迄今为止，决定下一代性别基本上还是靠“自然选择”，听天由命。随着科学技术的发展，特别是对遗传工程的深入研究，人们逐渐认识到，为了保护人种质量，阻断某些对民族素质影响较大的遗传病，控制性别是一项有效的措施。因为，有些遗传病与性别有很大关系，称为伴性遗传病，比如血友病，调查发现，患者多是男性，女性带有致病基因，可以把致病基因传给她的子女，生儿子则为血友病患者，生女则为又一代血友病基因的携代者，鉴于以上情况，如果胎儿是男性，最好做流产手术，是女孩则可保留。女儿长大结婚后，也只能生女孩。因为女性只是致病基因的携带者，不会发病，生男则发病。还有一种叫进行性肌营养不良症，几乎全是男性发病，在二十多岁时死去，属于伴性隐性遗传病。由此可以看出，有些人可以结婚，但应知道婚后生育时应注意什么问题，一家族中有某些遗传病的未婚男女，一定要在医生指导下生育，并且要控制胎儿的性别，避免遗传在下一代身上发生，给孩子和家庭带来不必要的痛苦。

怀孕后检查性别的方法常用的有下列几种：

(1)在妊娠3～4个月，经下腹部从孕妇子宫的羊膜腔里抽取少量羊水，将羊水放在高速离心机上离心，保留细胞团，再经过固定、晾干和染色等步骤，然后放在显微镜下，观察细胞核内的x和Y染色体，当x染色体出现在10%以上时，即可预测为女胎，当Y色体达20—25%时，即可预测为男胎。

(2)在怀孕70天左右，经阴道从子宫腔或子宫颈取少许分泌物，制成涂片，用显微镜观察胎儿细胞性染色体的情况。如果性染色体是XX配对，胎儿为女胎；若是XY配对，胎儿则为男胎。在预测性别的同时，还可以发现其他染色体病，只要及时采取措施，同样可以达到优生的目的。

(3)从孕妇一滴血中预测胎儿的性别，此方法近年来在国内外已开始使用。具体的操作步骤是：在孕妇的耳垂或手指上采一滴血，放在玻璃片上，推成血片，推成血片，用特殊的方法进行染色，等干燥后放在光学显微镜的油镜下计数

200个~1000个中性分叶的白细胞。记录发现中性分叶白细胞的细胞核上"鼓槌体"的数目。在计数200个中性分叶白细胞后,假如发现3~10个"鼓槌体"为男胎,发现2个以上"鼓槌体",胎儿为男胎;发现10个以下为女胎。据统计调查验证,计数200个中性分叶白细胞的准确率为92%。这种方法的优点在于其简单、安全、准确率高,而且从怀孕一个半月至分娩前都可进行。

(4)用B型超声波诊断。利用B超不但可以检查出胎儿的性别,还可以看出胎儿是否患有小头畸形、脑脊膜膨出、脑积水和其他对智力发育有严重障碍的疾患,同时还可以检查出是否双胎、多胎、葡萄胎和宫外孕等,是一种既不损害胎儿,孕妇也无痛苦,准确性很高的检查方法。

此外,检查绒毛膜细胞x和Y染色体,也可以早期预测胎儿性别,准确率在90%以上。

在胎儿外生殖器已能区分时,用胎儿镜直接观察,也可判明胎儿的性别。这里需要再次强调的是:预测胎儿性别的目的是为了阻断遗传病,特别是伴性、隐性遗传病的延续和发生,切不可滥用,人为地制造性别不平衡。控制性别是为了阻断遗传病的发生,一般都是在怀孕后才进行检查证实的,那么,能不能在怀孕前采取某些措施,来决定生男或者生女呢?人们通过长期的研究和实验,发现决定性别的关键是男性的x型精子和Y型精子,两种精子又具有不同的特征:男性x型精子活动力弱,"行动"慢,但生存时间较长,而Y型精子活动力强,游动快,存活时间较x型精子短些;x型精子喜酸性环境,Y型精子则喜碱性环境,于是,人们根据它们的这些特性,采用一些方法来达到人工控制性别的目的。

下面介绍的方法可以试一下。

饮食控制法

通过饮食,可以从微观上改变人体内的酸碱度,创造一个适宜于x精子或Y精子的环境。女方可多吃一些酸性食物或富含钙、镁的食物,如不含盐的奶制品、牛肉、鸡蛋、牛奶以及花生、核桃、杏仁、五谷杂粮、水产品等,这样生女孩子的可能性大。吃偏碱性的食物,或含钾、钠多的食物,如苏打饼干、不含奶油的点心、各种果汁、咸一点儿的食物,粮食中的根茎类,如白薯、土豆、水果、栗子等等,生男孩子的机会较多。采用饮食控制法,应从准备怀孕的前一个月开始。

掌握排卵期

在接近女方排卵的时候同房,容易生男孩子。过了排卵期后同居容易生女



孩。这是利用Y精子好动，寿命短和x精子动作慢但寿命长的特性，人为地制造促使精子和卵子成功结合的时机。

改变阴道的酸碱度

房事前，采用配制2%或2.5%的苏打水冲洗阴道，可以增加男孩子的出生机会。且30%或50%的食醋或1.5%的乳酸钠冲洗阴道同房，能够增加生女孩的几率。

性高潮控制法

如果男方在女方性欲高潮时射精，易生男孩；男方射精后女方才达到性高潮，或无明显快感，易生女孩。

把握同房次数

短期内性交频繁，每次射精时的精子量少，生女孩的可能性大，反之则生男孩的可能性大。

掌握射精深浅

想生女孩在阴道浅处射精；想要男孩的则要临近子宫口的地方射精。

施行上述方法控制生育性别的目的是为了防止伴性遗传病的发生，因此，最好是在医生诊断男女方为遗传病基因携带者后才试用。作为现代青年，对待生育下一代应抱着“希望，但不强求”的豁达态度。

## 计划生育有很有必要

生儿育女是人生大事，任其自然受孕是不适合的。因此把生育孩子的时间选在各种条件处于最佳状态的时期最为理想，不论对父母还是未出世的孩子都有好处。

为了未来的家庭建设，选择适当时期怀孕和分娩是很必要的，这就是计划生育。生育计划在结婚后要尽早制定。如确定了要孩子，作为计划生育的前提，还应对诸如生育年龄、怀胎时机、怀孕季节、生育时机等进行最佳选择。总之，有计划的生育是有准备的生育，是充分地考虑到夫妻的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、孩子的生育和哺育，未来的孩子才会更聪明、健康、幸福的。

## 优孕的7种方法

选择最佳的受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。婚后经过一段时间，双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了，感情也更加深厚甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，那么小宝宝就可以在夫妇安排下孕育了。为了确保受孕成功，应从以下几个方面加以注意。

### 从新婚起测量基础体温

在有条件情况下，每天清晨起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温。在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵日期。

基础体温测量方法如下：

(1)早上醒后，在身体不做任何动作的情况下，用温度计测出口腔温度。

(2)将测出的体温数标在基础体温图表上。

(3)将一月的体温数用线连接起来，形成曲线。由此曲线可以判断出是否正值排卵期。

(4)每日要在同一时间进行测量。

女性的基础体温是对应月经周期变化的，这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低体温；正常情况下，从月经开始那一天，到排卵的那一天，因孕激素水平较低，所以一直处于低体温，一般为36.2—36.5℃；排卵后，卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在36.8℃左右。

可以把从低温段向高温段移动的几日，视为排卵日，这期间同房，容易受孕。

### 排卵期前应减少房事

在排卵期前应减少同房的次数，使男方养精蓄锐，以产生足够数量的高质量的精子。

### 注意男妇衣着

在计划受孕的日期以前，男女双方均不宜穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易给病菌形成滋生地，使女方阴道炎增多，直接影响受孕成功。男方则使睾丸压向腹部，增加了睾丸的温度，使生精功能减退。在



这种情况下受孕，畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率就会增高。

戒酗酒

大量饮酒后受孕，胎儿畸形、智力低下的较多。因此特别是受孕前应戒酗酒。

心理因素的影响

夜深人静，居室清洁，心境恬和，恩爱缠绵之时，则是最好的受孕时机，所以，只要夫妻在思维、语言、行动、情感等方面都达到高度协调一致的时候同房怀孕，出生的孩子就会集中双亲的身体、容貌等方面的优点。事实证明，智力较高儿童的父母常常是文明的彼此情投意合、体贴关心的，在这种情况下受孕的胎儿，质量当然不会低了。

生物钟优生法

每一对父母都希望自己的子女有超人的智力、健壮的体魄和良好的情绪，或者希望子女能够继承自己的智力、体质和情绪，父母的这种愿望是否能得到满足呢？人体的生物钟将发挥一定的作用。

生物钟又叫生物节律或生物节奏。它是生物体随时间（昼夜、四季等）做同期性变化的一种生理现象。这种生理现象是由环境作用于生物种族，在亿万年的变化过程中逐步形成的，它受中枢神经的制约。人的情绪、体力和智力，有着周期性波动节律，在每一周期中，高潮和低潮按一定规律交替出现。

人的情绪生物钟，周期为 28 天；体力生物钟，周期为 23 天，智力生物钟，周期为 33 天。三种生物钟密切相关，互相影响。当三者都处于同期线上时，人体处于最佳状态，如能在夫妻双方的三条周期线均处于高潮时受孕，则孩子很有可能在情绪、体力和智力三方面发展都较好。

那么，人体的生物钟是怎样运行的呢？如何寻找各种生物节律呢？

请按以下方法绘制人体智力钟模型。以水平线为直径画圆，将圆均分为 33 分（体力钟 33 份，情绪钟 28 份），以垂直和水平两线交点为起点，按顺时钟方向依次为 1，2，3，……33，每份表示 1 天。水平线是生物节律基础线，（又称基线或基准线），描述的是人的智力基础（体力钟、情绪钟分别描述体力、情绪基础），垂直线上的刻度数字、表示某一天的人体生物节律值。其变化压间为 ±100，即从 0→100，又从 100→0，然后，从 0→100，又从 100→0。与基础线对应的那天，是危象日或临界日。智力钟中，第 1、第 33，第 17 天是临界目（体力钟中，第 1、第

23、第12天是临界日；情绪钟中第1、第14、第28、第15天是临界日）。基础线上下的1～3天是生物钟的临界期。临界期以上是高潮期，以下是低潮期。生物钟从人出生第一天启动，每天走一格，循环往复。

除查看生物钟模型外，还可用数字公式来计算人体生物节律值。

智力，$i = 100\mathrm{Sin}\frac{2\pi}{33}t$；体力，$r = \mathrm{Sin}\frac{2\pi}{23}t$；情绪，$q = 100\mathrm{Sin}\frac{2\pi}{28}t$；

公式中的“t”是某人某天出生年月日到计算日的总天数。所以，要计算某天的生物节律值，一是要计算出生日到计算日的总天数，二是要计算计算日的生物节律值。假设，丈夫生于1971年10月5日，妻子生于1974年4月20日，想要知道2000年9月8日是否是两人三种生物钟的高潮日。首先，分别计算夫妻二人从出生日到计算日的总天数。

365（2000—1971）（10月5日－9月8日）+（2000—1971）÷4（这是闰年的天数，商数取整，余数不计）=10565天

妻子的算式为：

365天2000－1974）+（9月8日－4月20日）+（2000+1394）÷4=9490天+141天+6天=9637天

其次，分别计算夫妻二人计算日的生物节律值。

（1）拨钟法。分别用23、28、33去除生日到计算目的总天数，得出：

丈夫：10565÷23=4598

10565÷28=3799

10565÷33=3205

妻子：1637÷23=419

9637÷28=3445

9637÷33=2921

之后，分别把除得的余数在相应的生物钟模型中找到对应日的节律值，即得二人计算日均处于高潮期，妻子的情绪节律在计算日处于高潮期，而体力和智力的生物律则处于临界期。

（2）公式计算法。将二人出生日到计算日的总天数分别代入r、q、i的公式中，可行其相应的体力、情绪、智力生物节律值，从而找出二个所处的生物期。

（3）图像法。根据生日到计算日的总天数分别除以23、28、33后所得的余数，在相应的生物节律图像上打出“对应日”的函数值，余数是几，就找第几天。从而找出夫妻二人在计算日体力、情绪和智力所处的生物期。

当然，要想找到夫妻二人的三种生物钟均处于高潮期的，那是非常困难的。所谓选择最佳生物钟优生期，也就是夫妻二人的三种生物钟可能多地处于高潮



期，少处于低潮期而已。例如，六条曲线有4条处于高潮则可选为受孕月，而仅有1~2条处于高潮期，而有4~5条处于低潮期则尽量不选为受孕目。

出生月份与优生

科学研究表明，人的出生月份与其将来可能患的某种疾病存在着一定的关系。

例如，对3万名精神分裂症病人的调查发现，他们出生的月份以1~2月最多，6~8月最少。这可能与怀孕3个月时，即胎儿大脑皮质发育关键时期正处于酷暑炎夏有关。

荷兰学者对2544名支气管哮喘患儿的调查发现，患儿出生于7~10月的最多，比其他月份出生的患儿多20%。也就是说，夏秋季出生的人易患支气管哮喘。

对2万名癌症病人的调查发现，病人中生于12月至次年3月者最多，生于6~7月者最少，即出和于夏季的孩子，其以后的癌症发病率可能较低。

这些结果表明，某些疾病的发生可能与胚胎期所受的季节性影响有关。

## 优孕新理念

优孕是一个全新的生育新理念：在精子和卵子结合那一刻前的3个月，甚至6个月，就开始了孕育准备，因此生命的孕育不仅只是10个月，在达到优身、优时、优境的最佳状态下，让最健康最富活力的精子和卵子在天时地利人合时，把父母双方的精良基因如容貌、智慧、个性、健康在受精卵中高度重新组合并表达。

优身受孕

1. 该做的生理准备

怀孕前3个月夫妻双方应身体健康无病，任何一方如果患有结核病、肝炎、肾炎、特别是女性患有心脏病、糖尿病、甲亢、性病、肿瘤都不宜受孕。病愈后也要3个月后再受孕。

孕前3个月夫妻双方应慎用药物，不要使用含雌激素的护肤品。

从事对胎儿有害职业的夫妻，尤其是女性一定要在孕前3个月暂时离开。

长久采用工具和药物避孕的女性，要在停药6个月后再受孕。

注意不要在疲劳时性交受孕。

过胖和过瘦的女性应把体重调整到正常状态。

为减少“早孕反应”对身体的营养损失，要在准备怀孕前的3个月多吃瘦肉、蛋类、鱼虾，动物肝脏、豆类及豆制品、海产品、新鲜蔬菜、时令水果。

男性多吃鳝鱼、泥鳅、鸽子、牡蛎、麻雀、韭菜。

少吃火腿、香肠、咸肉、腌鱼、咸菜，不要吃熏烤食品如羊肉串等。少吃罐头及少喝饮料。

洗蔬菜用浸洗方法去掉残留农药。

2. 受孕心理

在心情愉悦的状态下进行负有受孕使命的性交。

丈夫要重视并让妻子达到性高潮，这对孕育一个健康的宝宝至关重要。

3. 促进性高潮的小秘诀

以受孕为目的性交特别需要视觉刺激，应该让室内沉浸在微弱的红粉灯光下，摆上迷人香沁的鲜花，播放轻松优美的音乐打破沉默。

优时受孕

1. 排卵后后立即受精

让刚排出的卵子立即受精，避开外界环境影响，孕育体质佳、智商高的宝宝几率最大。

测定自己何时排卵：

(1)采用测定基础体温的方法测定排卵日。基础体温是人经过6—8小时睡眠后醒来未进行任何活动所测得的体温。

排卵前基础体温逐渐下降，相对较低，保持以36.4—36.6℃；排卵日基础体温下降到最低点；排卵后基础体温升高，一般上升0.3～0.5℃，直至下次月经来潮前开始下降。绘制一张月经周期中基础体温变化表，基础体温的连接呈现双向曲线，它的分界点排卵日，是月经周期中体温最低点。

(2)根据阴道粘液变化判断排卵日。女性月经周期分为干燥期——湿润期——干燥期，月经中间的湿润期，白带较多而且异常稀薄，持续3～5天，观察分泌物像鸡蛋清样、透明、高弹性、拉丝度长的这一天就是排卵日。

(3)运用避孕镜检测排卵日。每天清晨，用舌尖将1滴唾液滴到镜片上，风干或灯下烤干后看到“羊齿状结构”即为排卵日，安全期则会出现不规则气泡和斑点状图象，这两种图象同时出现，则说明处在过渡期。此种方法新颖，且操作简单便于掌握，测试准备迅

【提示】



可选择以上2~3种方法，综合分析观察，获得准确的排卵日。

2. 在最佳的生育年龄段受孕

妇女最佳生育年龄为24—34岁，父亲在31~40岁，母亲在24—29岁时生下的宝宝易成才。

益处：最佳生育年龄妇女生理与心理较成熟，精力充沛，利于孕育和抚育胎儿及婴儿，可避免胎儿发育不良，妊娠合并症及流产、死胎或畸胎。

智力的遗传大多来自父亲，30岁以上的父亲智力成熟，生活经验较丰富，懂得和接受胎教知识，关切爱护妻子，从而使胎儿生长发育良好。

3. 在最佳受孕季节——夏末秋初时怀孕

益处：夏末秋初气温宜人，避开了病毒流行、疾病爆发的时间。

丰富的食品使孕妇得到最充足的营养并贮备于体内，以预防妊早期孕吐反应所造成的营养损耗，利于胎儿早期大脑发育。

【提示】

不宜在冬春季节受孕，此季节灰尘多、风沙大、气候不稳定，孕妇容易被流行病毒感染情绪波动、抵抗力下降，从而导致胚胎畸变。

优境受孕

受孕时应该避开自然环境这些变化：

太阳磁暴、地震、日月蚀、月圆之夜都会使人的情绪发生变化，精卵细胞质量下降。

雷电交加之时产生强烈的x射线，会引起生殖细胞染色体畸变。太阳黑子周会发生太阳耀斑，对生殖细胞和胚胎有伤害，导致出生后智力不良。

## 性生活与优生的条件

和谐的性生活

性生活是人最基本的生理需要，但性的需要必须与异性之间的热情、依恋、体贴、情爱等心理活动交织在一起，才能既满足双方的生理需要，又满足双方的心理需求，使性生活达到美满和谐的程度，对于生育来说，只有这条才能达到优生。

和谐美满的性生活心理标准是什么呢？心理学家把性生活划分为三种性行为过程：一是边缘性行为，可概括为甜言蜜语的“悄悄话”；二是过程性性行

为，既试探性的爱抚动作，包括抚摸与接吻；三是实际性性行为过程，即性交过程。边缘性行为、过程性性行为双方都得到满足，才可能进行实际性性行为。只有经过这样一个完整的过程，双方心理上的需要达到平衡，而不是服从、勉强和被动，才能充分地分享性生活的愉快欢欣，使心理上的满足超过生理的需要。这种良好的心理状态下产生的性生活，可使夫妻感情逐渐升华，互敬互爱，成为如胶似漆的亲密伴侣。相反，有的人婚后性欲不断“降温”，性生活越来越不和谐，原因当然是多方面的，但在诸多因素中，双方心理需要的满足感最容易被忽视。验证夫妻性生活是否美满，应以双方心理上的满足感为主要“标尺”。只为满足生理上的需要，简单、粗暴的性交，没有情感的交流，只能是性欲的发泄，当然无法获得和谐美满的性生活。

和谐的性生活是每对已婚夫妇的共同愿望，更是优生的前提条件。因此夫妻要相亲相爱，争取性和谐，争取做到优生。

### 满足的性生活

夫妇性生活获得满足，不但能加深夫妻间的情感，使生活更加和谐，而且对优生也是十分有利的。

要想获得性满足，得到性高潮，夫妻双方必须付出相当努力。夫妻双方都得到起码的性满足，方可称为完全的性行为，只有一方得到满足就不叫完全。必须双方都获得性满足，使身心都获得满足，才可能对优生有很大的帮助。

如果丈夫有早泄（或阳痿）的现象，当丈夫得到满足时，妻子却还处在逐渐提升当中，就无法达到高潮。

其方法就是当男性感到有性欲，即使已经勃起了，要马上进行性交，要花10分钟来作爱抚工作，刺激妻子的性欲。

刺激女性性感带，使之兴奋感提高后，再进入性交的程序，女性也要以得到性高潮。

夫妻俩的快感应一致，两人能同时达到高潮是最为理想的，是最符合优生标准的性生活。当然，夫妻双方必须很好地配合进行，才能达到性生活的协调与统一，才有利于优生。

### 适度的性生活

在进行性生活时，从双方性兴奋开始到谢精结束，一般正常情况，持续时间以5～15分钟为宜。当然，同一对夫妻每次过性生活的具体情况和环境条件不一样，性生活的持续时间就不一样。到底多长才合适呢？很难定出一个标准，



这是根据夫妻双方的实际情况决定的。

有人认为，过性生活的持续时间越长，越能获得性满足。这种看法是不科学的。

过性生活时，不仅男女双方性器官处于高度充血状态，而且从性兴奋期到高潮期，人体的许多组织器官都参与了这一特殊的生理过程，例如，全身肌肉紧张度明显地增强，心跳加快，心肌收缩加强，血压升高，呼吸加深加快，全身皮肤血管扩张，排汗增加，因而机体的能量消耗明显增加，代谢增强。如果过性生活的时间拖得很长。男女双方出现精神倦怠、肌肉酸痛、腰背发酸、全身乏力等不适。这样势必影响第二天的工作和劳动。

过性生活时，男女双方的性器官在高度充血状态下密切接触和活动，如果时间过长，容易引发各种疾病。性生活持续时间过长，女性比较容易引起泌尿感染、月经紊乱等，男性比较容易引发前列腺炎等症。

从这些不利因素看来，一般性生活的时间持续过长，无论是对男方还是对女方的身体健康都会造成影响，轻则使人身体不适，重则使人罹患疾病。必须掌握好适度的分寸。

特别是性欲旺盛的男青年，总想在一次性生活中，获得极大性满足，因此有意识地控制射精时间，企图使妻子出现第二次性高潮，这是很不合适的。当然，女性的性反应过程比男性迟缓，如果从性兴奋到性交结束的阶段急促，性生活持续不到一两分钟就射精，女方尚未达到高潮期，男方就已射精结束。这样短促的性生活，通常会引起女方的不满足感，进而影响夫妻间的性和谐。因此，性生活持续时间也不能太短。

总之，为了夫妻双方的身体健康和性生活和谐，每次性生活的持续时间，应以双方感到已获得性快感为止，不可过长，也不可过短。把握适度的性生活，对于优生也是很重要的。

### 性高潮与怀孕

所谓性高潮，实际上就是一种快感体验。夫妻过性生活时，神经系统处于紧张兴奋状态，生殖器官血管充血、扩张。在神经系统的紧张状态解除、生殖器官的充血状态也迅速消退之后，全身心升腾起一种轻松、愉悦的感觉。这种感觉，因人而异，有时非常强烈，有时却似有似无。性高潮的出现与人的年龄、经历、健康状况、精神状态等多种因素有关。一般来说，女子性高潮的出现，需要有一定的经验积累。

性感与怀孕并无直接关系。一般说，只要丈夫的精子能顺利通过阴道，进

入子宫，到达输卵管，和卵子结合，就能使妻子怀孕。有的已婚妇女从未体验过性高潮，有的妇女只是有时有性高潮出现，但她们的生育能力与其他妇女比较，并无差别。而有些妇女虽然每次性生活都可获得性满足，但由于种种原因，仍很难怀孕，甚至终生不育。

结婚时间不长，没有怀孕，这是相当常见的现象，尚无必要到处求医问药或过于焦虑、苦恼。不过，如果结婚两年以上仍不能怀孕，夫妻双方都应去医院检查，切不可相信迷信或上江湖骗子的当。

孕前加强锻炼夫妇经常通过体育锻炼保持身体健康，能为下一代提供较好的遗传素质，特别是对下一代加强心肺功能的摄氧能力、减少单纯性肥胖等遗传因素能产生明显的影响。

孕前锻炼的时间每天应不少于15—30分钟，一般适于在清晨进行，锻炼的项目有跑步（慢跑）、散步、做健美操等，节假日还可以从事登山、郊游等活动。

### 孕前的劳动保护

（1）应暂时停止有强烈噪音、污染或强烈有害放射线源的工作。

（2）除适度的公务、劳务之外，应暂时停止繁重的工作劳动。尤其是从事个体劳动的人，更要注意掌握好适宜的劳动时间和劳动强度。

（3）男性应暂时避开可能影响精子正常生成的不利因素，例如长时间低温水下作业就有可能导致睾丸常温失调，以致影响或降低精子生成的机能。

### 性生活注意事项

性生活与优生的关系十分密切，在为了生育而进行性生活的时候，必须注意下列问题：

1. 不要强行过性生活

一般是，男子性欲强于女性，往往急于性交，不顾女方的身体、情绪如何，欲望如何，粗暴地强求行事，这样被追应付易使妻子得不到快感，从而引起性淡漠，甚至恐惧、厌倦、性欲减退而达不到高潮，影响受孕。

2. 不要经期过性生活

女子月经期性交后会加重子宫内膜充血，经期延长、流血过多，还容易使细菌经男性生殖器带入，引起子宫慢性炎症，严重的会致终身不孕。

3. 不要病体过性生活

性生活要付出一定的精力和体力。即使青壮年也应适当节制，不可纵欲，患有严重的器官性疾病，医生已咛嘱不能过性生活者，不要勉强过性生活。比



如高血压、心脏病患者或急性心肌梗塞后正在恢复的病人，男女都应节欲，以免引起病情骤变，而发生意外危险。另外，男女任何一方，当生殖器或泌尿系统发生急性疾患或其他传染病期间，必须严禁性生活，以防病情加重或受孕影响优生。

4. 不要疲劳未消过性生活

人在经过强体力劳动或激烈运动后，不宜勉强过性生活。因为性生活要消耗一定体力，且身体或精神疲惫时做爱会损害身体健康。如果此时受孕也会影响下一代的正常发育。

5. 不要孕初孕末过性生活

在妊娠头三个月要避免性生活。因为此时若过性生活，性冲动的机械刺激引起子宫收缩，会导致流产。同时精液中所含前列腺素可促进宫缩，并会导致宫口松弛。妊娠后三个月也应禁止性生活，因为此时子宫颈下降，性交时插入的阴茎与其接触，会污染产道，并且此时子宫处于高度敏感状态，性高潮时子宫收缩，会引导早产。中间几个月，虽不禁止，但要节制，且注意性交姿势，动作不可过于猛烈，女方的腹部不要受到压迫。而对于一些习惯性流产的人，则须在整个妊娠期间禁止性生活。

6. 不要浴后过性生活

洗澡时全身血液循环加快，皮肤血管充分扩张，这种生理变化情况要持续一段时间，浴后如立即性交，会使血液循环平衡失调，而影响身体健康。

7. 不要七情太过时性交

七情太过，情志因素失调，不仅会导致脏腑功能紊乱，发生疾病，而且对性生活也有严重影响。在不良的心理因素、恶劣精神状态下进行性生活，可以导致性淡漠、性障碍，有损健康。

8. 不要产后过性生活

妇女生产以后，会阴部伤口愈合、子宫的创面恢复缓慢，约需 40～60 天才能完全愈合，加之分娩时大量出血，产程用力过度，以及刚开始哺乳的劳累，体质极为虚弱，抵抗力大力降低，故需长时间调养休息，以恢复健康。这段期间，应绝对避免性生活，否则，过早性交后会引起子宫生活，否则，过早性交后会引起子宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎等生殖器官发炎和子宫出血，或妨碍会阴、阴道伤口的愈合以及产后健康的恢复。

9. 别在恶劣气候环境性交

性生活的和谐必须有舒适的气侯环境。在恶劣的气候环境时性交不仅夫妻双方的情绪会受到影响，而且可能引起脏腑功能失调，气血紊乱，精气耗损，

邪气得以乘虚侵入人体，产生疾病，对优生影响极大。

10. 不要“五更”过性生活

就是要忌在黎明前，快起床时过性生活。因为在这种情况下，夫妻双方兴奋后，精力得不到充分的休息和恢复，使机体平衡失调，从而降低身体的抵抗力。同时，由于过度疲劳，也会影响后代的的健康。

11. 不要忍尿过性生活

忍尿过性生活有较大危害。由于尿液充盈膀胱，如强行性交往往会引发尿道与膀胱病变。

12. 不要在饥饱时过性生活

饮食后，气血集中于胃肠，应适当休息，以利于消化吸收。反之，饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往不易达到满意的效果。

只要严格遵守上述这些性生活的注意事项，一般说来对优生是十分有利的。

## 丈夫应知道的生育知识

在怀孕期间，孕妇的身体要发生很大变化，精神上和体力上会有很大消耗，而且会出现许多不适，因而感到格外脆弱，需要照顾和保护。作为丈夫，应该积极配合妻子，做好优生优育工作：

应该学习一些优生知识，了解怀孕与分娩的基本常识，为孕妇当好参谋。

不要吸烟，特别是不要在妻子的周围吸烟，否则会危害胎儿的健康。

应尽可能地多承担一些家务，让妻子好好休息。

应为孩子着想，克制自己，体贴妻子，科学地节制性生活。

如果妻子孕期反应较重，胃口不好，应为她多准备些可口的饭菜。妊娠后期，妻子往往会脚肿胀、身体疲劳，应在睡觉前协助她活动，为她按摩脚掌，以解除两腿一天来的劳累。

另外，由于孕妇心情烦躁，容易发火，作为丈夫不应厌烦，也不应埋怨，而应尽可能地做好解释工作，充分调动幽默细胞，为妻子排忧取乐。

在条件许可的情况下，丈夫应多腾出点时间陪伴妻子散步，谈谈有趣开心的事，孕期妻子保持心情愉快，对后代十分有利的。



# 第三章　优生与预防

## 预防环境污染可能造成的畸胎

由于工业生产及人类群居所产生的污染物排放于外界环境中，可使环境构成因素即空气、水、土壤、食物等的物理性状和化学性质发生变化，使环境质量发生改变，此即环境污染。对居民身体健康可产生直接的、间接的或潜在的影响。环境污染主要来源于工业排放三废（废水、废气、废渣），农药的使用，以及生活废弃物（垃圾、粪便、污水）对环境的污染。

某些环境污染物可引起胚胎发育异常甚至出现畸胎，此称为环境污染物的致畸作用。具有致畸作用的环境污染物称为环境致畸原。环境致畸原可以是化学性污染物，如含有镉、铅等重金属的废气、废水、农药等。也可以是物理性污染物，如放射性、强烈噪声等。某些病毒，如风疹、流感病毒以及弓形体、梅毒螺旋体等生物性污染物也可以是环境致畸原。

致畸作用是环境污染物具有发育毒性的一种表现。于胚胎发育的不同时期受环境致畸原的影响可出现不同的生殖结局。妇女于受精后丽周内受影响时，受精卵或胚泡多死亡而流产。受精后 3—8 周称胚胎期。是胚胎各器官系统形成的时期，也称器官形成期，是致畸的敏感期。于此时期受环境致畸原的影响，最易形成畸胎。由于胚胎各器官系统的分化顺序不同，在胚胎发育的不同时期受影响时，可出现不同类型的畸形。如妇女受精后 21 ~40 天时，心脏最易受影响，爱精后 4 ~8 周，四肢发育易受影响。自受精后第 9 周直至出生这一阶段称胎儿期，此时器官分化已基本完成，随着胎龄的增加，对致畸原的敏感性逐渐下降。但中枢神经系统仍在继续分化，受有害因素影响易发生发育迟缓及机能发育缺陷。

## 大气污染不利于胎儿发育

大气污染对胎儿发育及婴儿健康均有不良影响。美国曾报道，在俄亥俄州三个氯乙烯聚合工厂附近地区居民中，1970—1973 年间，每 4 名活产婴儿中的先天缺陷率为 18.2‰，显著高于俄亥俄州的平均水平（10.1‰）。认为可能与氯乙烯聚合工厂周围地区受到该厂所排出的氯乙烯污染有关。其后美国疾病

控制中心曾对17个聚氯乙烯工厂进行调查，其中7个工厂一所在地区出生的婴儿中畸胎数显著高于一般水平。我国曾报道，铝厂及磷肥厂排出的含氟废气污染周围环境，影响儿童健康。某铝厂的调查表明，污染区儿童氟斑牙患病率达40.3%～52.2%，显著高于一般地区。离该工厂150米的地区，儿童尿中氟含量平均为2.29毫克/升，显著高于对照地区儿童尿氟含量(0.97毫克/升)。此外，工业性铅、汞污染大气，影响周围居民儿童的健康也有报道。如温度计厂排出的含汞废气对周围环境造成污染，使污染区儿童尿中分析出较高含量的汞。大气污染地区新生儿及婴儿死亡率增高，国内外均有报道。如北京石景山区为大气污染较严重的地区，1974～1975年婴儿死亡率为16.51‰，新生儿死亡率为9.98‰，而同时期北京市西城区的婴儿死亡率仅为9.6‰，新生儿死亡率仅为5.2‰。大气污染还可降低日光中紫外线的照射，影响婴幼儿发育，并可使儿童慢性呼吸道炎症，如慢性鼻炎、慢性气管炎的患病率增高。预防大气污染对胎婴儿健康的影响，关键在于采取技术措施，控制工业污染，使大气中有害物质的含量降低到国家规定的卫生标准。

## 避免铅污染

长期以来，人们对工业生产环境中铅的危害研究得较多，铅可以通过呼吸道吸人，也可以由于手被铅污染后拿食物吃而经消化道侵入人体。长期接触铅可以发生慢性铅中毒。铅具有胚胎毒性。慢性铅中毒的妇女，容易发生自然流产、死产、早产，出生婴儿可患先天性铅中毒，铅可通过胎盘及乳汁进入胎儿及乳儿体内，致新生儿出生体重低、发育迟缓，乳儿可患乳儿铅中毒。

环境铅污染的来源，除可因铅作业工厂排出的含铅废气和铅尘对周围环境造成污染外，还可来源于生活中由于使用含铅的食具而发生铅中毒。例如某铅冶炼厂排放出大量的含铅废气，导致附近居民发生慢性铅中毒；某一酒厂采用锡合金做酿酒设备，生产出来的酒中铅含量超过卫生标准2000倍；有些家庭喜欢用锡壶盛酒加热后饮用，锡壶本身含铅量达86.0%—96.0%，盛酒加热后，酒中含铅量可相当高。浙江省有一山区，当地妇女习惯在产后每日饮黄酒补养身体，一般都用锡壶温酒饮用。产后半个月至20天时，曾先后发生多例腹部绞痛，经检查，尿铅含量显著增高，诊断为铅中毒。含铅的母乳对乳儿健康也有一定影响。国外也有环境铅污染招致小儿铅中毒的报道，是由于小儿剥食古老建筑物室内墙壁上的油漆脱落物或旧玩具上的油漆而引起。也有由于父母是铅作业工人，将被铅尘污染的工作服带回家中，致居室内空气中的铅含量增高，使



小儿尿中铅含量也增高的报道。总之，生活中铅污染的来源很多。我国民间为治疗癫痫病而服用的癫痫丸中，即含有大量的铅，也有导致中毒报道。小儿铅中毒的临床表现多呈慢性经过。早期出现消化机能紊乱、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻或便秘。婴幼儿表现为无故哭闹不安、厌食、嗜睡。稍大儿童可出现智力障碍，由聪明变为呆滞。血中及尿中铅含量可高于正常。环境中低浓度铅暴露可对儿童的神经行为发育带来一定影响。有人对有铅污染的某蓄电池厂托儿所的66名儿童进行检查，并与77名不接触铅污染的对照组儿童比较，结果，铅接触组儿童血铅浓度为220.3毫克/升，明显高于对照组儿童(114.7毫克/升)。智力测验结果，接触组儿童的平均智商得分显著低于对照组。由于环境中，如空气、土壤、食物、生活用品，甚至化妆品和某些药物中都可能含有铅，所以非职业接触的人群和胎婴儿体内都可检出微量铅，铅含量低时，贮存于机体内，可以对机体无害，但长期在铅污染的环境中生活，铅可于体内形成蓄积，因此，低浓度铅污染也可损伤儿童身体和智力发育。

## 孕妇应避免农药污染

农药在防治农业病虫害，去除杂草，促进农作物生长方面有重要作用。但在施用农药的过程中，农作物、畜类、水产品等动植物都可能受到农药的污染，不可避免地会以各种形式侵入人体。有些农药，如有机氯农药“六六六”、DDT等，稳定性强，不易分解，一旦进入人体，就易形成蓄积。经上海市调查，我国人体脂肪中蓄积的有机氯农药量，六六六平均为9.52毫克/千克，DDT平均为22.95毫克/千克。食物是农药进入人体的主要来源。由于农药污染食品而发生急性食物中毒者也不少见。

常用农药中有机氯、有机汞、有机磷农药及2.4.5—T(2.4.5－三氯苯氧乙酸)有胚胎毒性。有人发现于乳汁中检出了DDT的189例母亲的婴儿中，有8例出现发育缺陷，如足内翻、先天性髋关节脱臼、多指畸形等。而母亲乳汁中未检出DDT的对照组妇女的婴儿中则无畸形发现。有机汞农药西力生、赛力散及甲基汞等，主要作为杀菌剂用于麦种的灭菌消毒。动物实验发现有机汞农药有致畸作用。自发生先天性水俣病以来，甲基汞对孕妇胎儿发育的影响已被证实。目前我国及其他许多国家已禁止生产有机氯及有机汞农药。

有机磷农药是目前农业上使用较为广泛的农药，用量大，品种多，杀虫效率高。国内外对有机磷农药的致畸性进行了大量研究。有机磷农药可通过胎盘屏障进入胎儿体内。动物实验资料表明，较低浓度的滴百虫(0.005～0.02毫克

/立方米)即可引起胎仔四肢骨骨化不全,当浓度增高到0.2—9毫克/立方米时,且可出现各种内脏畸形、脑发育不全等。对孕妇胚胎发育有无影响,报道甚少。有人报告,甲基内吸磷中毒的妇女,呈现月经周期紊乱、妊娠障碍及死胎。所以妊娠妇女应该避免接触有机磷、汞、氯农药。

## 放射性污染与胎儿发育

放射性污染是指x射线、γ射线等放射线对环境的污染。在自然状态下,来自宇宙的射线和地球本身的放射性元素一般不会给生物带来危害。放射性污染主要来源于核武器的试验;核工业的放射性废物,如废水、废气、垃圾等的排放;各种核事故所造成的核泄漏,如前苏联切尔诺贝利核电站的核反应堆爆炸事故,大量放射性物质外泄,造成了严重的环境污染。此外,在医疗上,x射线及放射性同位素用于诊断和治疗时也可对环境造成污染。

放射线对胚胎发育有不良影响,可致胚胎死亡或导致各种类型的发育缺陷。放射线对胚胎、胎儿发育影响的直接结论,主要为通过分析1945年8月日本广岛及长崎原子弹爆炸时受到照射的孕妇的妊娠结局及其子代的发育情况而获得,受过爆炸辐射的孕妇所生小儿,多出现小头症(即头围小于正常两个标准差以上),并伴有智力低下,以及全身发育迟缓。放射线引起的发育异常一般可分为两种类型,即全身性损伤,如造血系统机能障碍,发育迟缓,新生儿生活能力低下等;以及局部的损伤,即随着照射时的发育阶段不同,而出现某些器官和系统的发育异常。胎儿的中枢神经系统最易受损伤,最常见的神经系统异常为小头症或脑积水。有人认为妊娠时母亲盆部接受x线检查,子代有小儿白血病发病增高的危险。日本原子弹爆炸后的追踪观察发现,受爆炸辐射时年龄在15岁以下的儿童,10年以后,急性白血病患者显著增加。

为防止放射性污染,应停止核武器试验。在和平利用原子能的工业企业,应注意放射性废弃物的处理。在医疗中使用放射性同位素病人的排泄物,实验用动物尸体等均应特殊处理。为防止放射线对妊娠早期胚胎发育的影响,妊娠妇女应尽量不作x线检查,对育龄妇女进行x线检查,应在月经来潮后10天以内进行。



## 家用电器对孕妇的影响

### 电视机

孕妇适当看电视有益身心健康，能调节情绪，使得孕妇有一个好心情。

通常，电视机在出厂前都已做了严格的检测，其电离辐射率不超过0.5毫伦，对人不至造成放射线的危害。其实放射线本身是一种能量，这种能量被人体组织吸收时，吸收物的分子就会发生电离作用，即能量转变成另一种形式，而这种能量仍需被释放出来，从而在吸收物中引起其他反应，这种所谓的“二次效应”的能量传递，将对人体产生危害。据报道，美国18名在荧光屏前工作的孕妇，一年内7人流产，1人早产，3人产下畸形胎儿。调查56名早、中期妊娠妇女，有不良反应者占9%左右，不良反应有头晕、疲乏无力、食欲减退、心情烦躁、焦虑不安、情绪紧张等，科学家对每周接近荧光屏20小时的70多位孕妇进行的调查结果表明，其中20%的孕妇发生自然流产。孕妇应该特别注意坐在电视机前的时间，应多到室外活动，每天看电视不宜超过3小时。

### 手机

有资料证明，手机严重的电磁波辐射对胎儿有致畸作用，孕妇应该特别注意，不要经常使用手机，手机还能引起内分泌紊乱，影响泌乳，所以哺乳母亲也应尽量避免使用手机。

### 电子按摩器

若在孕妇的金台、三阴交等穴位按摩，会严重影响胎儿的正常发育。在怀孕早期，如果应用不当，还可能导致流产。

### 电热毯

科学家认为人们使用电热毯的时侯，由于人体和电热毯之间存在着电容。即使是绝缘电阻完全合格的电热毯，也会有感应电压产生并作用于人体，人体与电热毯之间的感应电压可达40～70伏特，且有15微安的电流。电流虽小，但由于电热毯紧贴在孕妇身下，对处于发育阶段的胎儿可能存在潜在的危险。我国目前没有开展这方面的研究，尚未见到孕妇因睡电热毯而使腹中胎儿发生

畸形的报道，但安全起见，还是不用为好。孕妇若想使用，则应在临睡前先通电，预热30分钟到1小时，睡时关闭开关，拔掉电源插头。

电风扇

吹电风扇会使受吹的部位血管收缩，未吹到的部位血管舒张，为了调节全身体温达到均衡状态，全身的神经系统和各器官组织必须加紧工作。时间久了，会引起头晕、头痛等症状，重要的是孕妇本身易发生疲劳，吹电风扇时间长了，感觉凉快了，但疲劳症状会进一步加重。

电脑

电脑与电视一样，会有少量的放射线，同时人们发现，电脑周围会产生低频电磁场，孕早期长期使用电脑可以影响胚胎发育，增加流产的危险性。长时间坐在电脑前，将会影响心血管、神经系统的功能，盆底肌和提肛肌也会因劳损影响正常分娩。电脑室的负离子较少，妊娠头3个月，应减少电脑集中操作。

空调

打开空调后，房间门窗要紧闭，室内空气质量会降低。孕妇的新陈代谢快，长时间在有空调的房间停留，孕妇会头痛、头晕。另外，空调房间与室外有一定温差，温差过大易使孕妇患感冒，孕妇感冒后会给用药带来困难。

电冰箱空调的噪音、微波炉的微波等都有可能对孕妇造成一定影响，使用电器时要趋利避害、谨慎小心。

## 如何防止先天性缺陷发生

分化前期（受精后的1—15天），环境中的致畸因子对胚卵的影响，或是使其死亡而中止妊娠，或是让其继续发育但并不发生形体异常，可是到了妊娠第二个月（受精后15—56天），胚胎的器官，组织迅速开始分化形成，此时是对环境致畸因子高度敏感期，胚胎在各种外来刺激作用下很容易发生畸形，许许多多先天性缺陷就是在此时形成。如脑的最敏感期是受精后的15～27天，心脏为20～30天，四肢为24～36天，生殖器为38～60天，有些器官是同时在发育，因而一种外来刺激有时可引起多个器官畸形。在这一时期，孕妇一定要避开环境中一切会引起未来宝宝畸形的因素。如：

不要使用劣质陶瓷盘、碗、杯等。



不要到繁华的街道去散步。

不要在居室内使用劣质漆料。

不要在居室内及附近使用杀虫剂。

不要用有机溶剂去污和洗手。

不要去染发及烫发。

不吃工业废水、废物污染的鱼虾。

不吃生菜，在洗蔬菜时一定要先浸泡，或用淘米水去洗。吃水果时要削皮。

家中不养猫、养狗、养鸟、可以养花草去除室内的有害物质。

卧室内不要放电冰箱，看 18 英寸以上的电视，应与电视机保持 3～4 米的距离。

室内经常开窗通风，特别是新装修的房间，应该在 4 个月后再入住。

家用电器的音量要严格控制，不可在强噪音场所久留，若住宅和环境噪音大，应设法离开。

避免与患病毒感染的病人接触，如风疹、水痘、单纯疱疹等。

在有可能受孕的时候（最易忽略的妊娠 30—40 天之间），若患伤风感冒、便秘、头痛、失眠等不适，不要随意用药。

绝对禁止在此时进行下腹部 x 线检查。

避免接触高热环境，不宜参加长跑及其他体育活动。切勿热水浴，防止感染发热性疾病，因为这些都可使孕妇体温升高而造成对腹中宝宝的损害。

## 电脑的电磁辐射对胎儿有无影响

（1）电脑所产生的电磁辐射对人体健康的影响，尤其是对婴儿的影响目前还尚未定论。据资料显示：接触电脑终端的孕妇流产率比未接触的孕妇要高。因此，妊娠后（尤其是孕前 3 个月），应减少在电脑前的工作时间（每周要少于 20 小时），工作时与电脑间距离保持在 60 厘米以上为安全，也可穿上电磁辐射防护衣。多吃富含维生素 A、维生素 c 的食物，如胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝等。

在怀孕早期想了解胚胎发育是否正常是可以做到的。首先应了解家族中是否有遗传病性疾病？是否孕前 3 个月口服了叶酸片以预防胎儿神经管发育畸形？孕早期可做 B 超检查，了解胚胎发育与停经月份是否一致；怀孕 45～50 天做 B 超即可以看到胎儿的原始心脏搏动；如有家族遗传病史可以做绒毛染色体检查。早孕期检查正常，并不能说明胎儿发育过程中就完全正常，胎儿的一

些疾病可以发生在怀孕中期或孕晚期。整个孕期都应接受正规的检查和保健，才可孕育出正常的新生儿。

(2)北京儿童研究所的一位医生表示计算机和电视机的视屏显示端 vDT 可产生多种低强度的电磁辐射，虽然强度很弱，但接触时间较久可能会对胎儿产生不利作用，前些年曾有过女电脑操作员流产增加和畸形胎儿出现的报道。据对一些省市自治区接触辐射人员的调查发现，自然流产率、新生儿死亡率明显高于对照组。因此应注意以下几点：

一是看电视时要距 1 米以外，时间不要超过 1 小时。

二是操作电脑时，脸部要和显示器距离保持 10( )厘米左右，工作时间不要超过 10 小时。

三是有条件操作时最好穿上电磁波防辐射服装。如果怀孕应该调换一下工作。

### 服药务必在遵医嘱

过去人们曾认为，母亲的胎盘能保护成长中的胎儿不受母体内有害因素的影响。事实上母亲消化吸收的所有东西都能在一定程度上以某种方式进入她子宫内的新生命。药物能如氧、二氧化碳、氯化钠、水一样透过胎盘。

由于胎儿各器官功能发育不完善，对药物的敏感性高，分解、解毒能力低，排泄慢，特别是妊娠头 3 个月，最易受药物的影响，一些对母体并无损害的药物却能造成胎儿畸形，研究和实践证明，药物对胎儿的影响，不同的孕期有所不同。哪个时期最关键呢？这对于指导孕期用药十分重要。

精子和卵子结合后就成为受精卵。受精卵必须种植到子宫内膜中，形成胎盘后才能正常生育。一般经达 8 周(从受精日算起)，或 10 周(从末次月经算起)，各器官才分化完成，初具人形。受精卵在种植前(从输卵管移行到子宫内)，药物等因素对其影响甚少。此期为 13 ~ 14 天，一般认为这种胚胎细胞对外界环境能有相对的抵抗力，即外因不会引起畸形。在受精一周左右，药物还不至于促成胎儿畸形，但是若服用过多的药物，就会使胎儿死亡。

胎儿体内各器官的形成是在受精以后的 12 周之内，称为胎儿器官的形成期。在此期间内服用任何药物或经过 x 光照射。胎儿的器官都会受波及，形成畸形。

从受精的第 13—14 天起开始形成胎盘，4—5 周后胎盘血液循环建立并逐渐完善。但是，母体的血液循环与胎儿的血液循环是完全隔开的；胎血在绒毛内循环，孕妇的血液在绒毛外的绒毛间隙中循环，两者之间有一间隔，这就是人



们所说的胎盘屏障。这个屏障能起保护胎儿的作用。因为母体内很多物质不能通过胎盘屏障能起保护胎儿的作用。因为母体内很多物质不能通过胎盘屏障而进入胎儿体内，只有那些分子量小于500—1000或脂溶性高、非离子化的物质可通过胎盘，因而大大减少胎儿遭受损害的机会。

从末次月次经算起，怀孕12周内（或从受精日算起10周内），是胚胎对各种致畸因素（包括药物、病毒、细菌、物理或化学因素等）特别敏感时期，医学上叫做畸形胎儿发生的易感期。在这一时期中，胎儿的细胞、组织、器官等系统正处于不断分化、发展或联合的过程中，细胞增殖很快，而且也很娇嫩，受到致畸因素作用后，可导致形态及功能的异常，甚至发展为畸形儿。因此，孕妇用药需经过医生同意，确定无弊方能使用。

## 对胎儿造成损害的药物有哪些

西药类

（1）抗癌药物——造成胎儿四肢畸形、无脑儿、腭裂。

（2）抗癫痫药物——造成胎儿畸形、先天性心脏病。

（3）大剂量镇静剂及解热镇痛药水杨酸制剂（大量），包括阿司匹林——可引起胎儿骨骼畸形；眠尔通——可引起先天性心脏病；冬眠灵——可引起视网膜病变；鲁米那——引起新生儿抑制，可能延续很久；安定——可引起核黄疸。

（4）抗甲状腺药物——胎儿甲状腺肿、克汀病。

（5）妊娠早期使用男性激素、女性激素或避孕药，可引起胎儿畸形。

中药类

经大量的临床观察发现，约有100多种单味中药为孕妇所禁用的。其中主要包括有：

（1）孕妇绝对禁用的药物。有蛇表、附子、天雄、乌头、野葛、水银、巴豆、芫花、大干、卤砂、地胆、斑蝥等。

（2）孕妇禁用的药物。有水蛭、虻虫、蜈蚣、雄黄、牵牛子、干漆、蟹爪甲、麝香等。

（3）孕妇相对禁用的药物。主要包括有一些活血化瘀、破症散血、附胎作用的药物、如茅根、木通、瞿麦、通草、薏苡仁、代赭石、芒硝、桃仁、牡丹皮、三棱、牛膝、干姜、肉桂、制半夏、皂角、南星、槐花、蝉蜕等。





(4)中成药。除了注意上述单味中药孕妇不能服用外,还应有些中成药因含有孕妇禁用的药物也属禁忌。这类中成药包括有牛黄解毒丸、大活络丸、小活络丹、六神丸、至宝丹、跌打丸、舒盘活络丸、苏合香丸、牛黄清心丸、紫雪丹、黑锡丹、开胸顺气丹、复方当归注射液、十滴水、小金丹、玉真散。此外还有霍香正气丸、防风通圣丸、蛇胆半夏末,也应慎用。

以上这些中药有的毒性较强或药性猛烈,有毒性较弱一些,但如用得不恰当,则能致畸胎、堕胎及死胎。

## 会吃维生素才健康

维生素可以抗老化,可以补充体能,因而药店里各种维生素、微量元素的药片卖得特别好,都在"补"。这种看似健康、时髦行为的背后,却隐藏着不少问题。若非得补充维生素,也要建立一个正确的观念,吃"对"维生素才真有益健康。

### 你需要补充维生素吗

许多人都以为维生素是万能的补药,吃得愈多愈好,甚至可药到病除,忽略了"过犹不及"的道理。事实证明,一般人只要饮食正常、均衡、不偏食,体内所需的维生素在大致上就不会缺乏,不需再额外补充维生素。若要进补,每天一颗维生素足以避免发生摄取不足的可能性。

### 维生素吃多少

许多东西都是越多越好,但过多的维生素可就并非如此了。能刚好补充到身体所需要的量才是最为理想。

(1)维生素 A。

缺乏:夜盲症、干眼症、角膜软化、发育不良、肌肤粗糙、角质、抵抗力下降、易感染。

过量:食欲不振、肝脾肿大、皮肤干燥、发痒、毛发脱落、关节酸痛、骨质脆弱。孕妇在怀孕前 3 个月,每日服用多于 10000 单位的剂量,则会增加畸形儿的比例。

建议量:

各个时期每日需求量。

儿童期 3200—4200 单位。

成人女性 4200 单位。



成人男性4200单位。

怀孕期约增加850单位。

哺乳期约增加3000单位。

(2)维生素c。

缺乏:坏血症、抵抗力下降、易疲劳、出血。

过量:增加结石的几率、腹痛、破坏红血球。

建议量:

各个时期每日需求量

儿童及青少年期40—50毫克

成人期60毫克

怀孕期增加10毫克

哺乳期增加40毫克

(3)维生素D。

缺乏:钙质吸收不良、佝偻症、骨质疏松症、近视、蛀牙、失眠。

过量:食欲不振、呕吐、高血压、高血钙症及组织钙化。

建议量:

各个时期每日需求量

儿童期10毫克

成人期5毫克

怀孕及哺乳期约增加5毫克

(4)维生素E。

缺乏:溶血性贫血、增加心血管及癌症的发生率。

过量:疲倦、恶心、腹泻及干扰血液凝结。

建议量:

各个时期每日需求量

儿童期6~8毫克

成人女性10毫克

成人男性12毫克

怀孕期约增加5毫克

哺乳期增加3毫克

(5)维生素K。

缺乏:延长凝血时间、皮下出血。

过量:K1、K2不具毒性。K3过量则会破坏肝、肾功能、黄疸、贫血、呕吐。





建议量：

各个时期每日需求量

婴儿期 5 毫克

儿童期 15～30 毫克

青少年 70 毫克

成人期 80 毫克

(6)维生素 B1。

缺乏：脚气宿、影响神经、心血管及消化系统。

过量：头痛、失眠、急躁及浮肿。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年时期 0.5—1.5 毫克

成人期 1.0—1.5 毫克

怀孕期增加 2 毫克

哺乳期增加 3 毫克

(7)维生素 $B_2$。

缺乏：口角炎、舌炎、脂溢性皮肤炎、眼睛畏光、尿道发炎。

过量：瘙痒、麻痹、灼热感及刺痛。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年期 0.5～1.5 毫克

成人期 1.0～2.0 毫克

怀孕期增加 0.2 毫克

哺乳期增加 0.3 毫克

(8)维生素 $B_6$。

缺乏：贫血、痉挛、神经紧张、关节炎。

过量：失眠、焦虑、手脚麻痹。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年期 0.5～2.5 毫克

成人期 1.4—1.6 毫克

哺乳期增加 0.5 毫克

(9)维生素 $B_12$。



缺乏：恶性贫血、神经炎及月经不调。

过量：少见毒性报告。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年期 1.0～2.0 毫克

成人期 2.0 毫克

怀孕期增加 0.2 毫克

哺乳期增加 0.6 毫克

(10)苄齿酸。

缺乏：癞皮病、舌炎、浮躁、精神沮丧。

过量：发热感、肝脏受损、疲劳、长期会使尿酸上升、葡萄糖耐量降低。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年期 10～17 毫克

成人期 12—20 毫克

怀孕期增加 2.0 毫克

哺乳期增加 3.0 毫克

(11)叶酸。

缺乏：巨球性贫血、神经炎、舌炎、健忘、急躁、早产、畸形儿。

过量：遮盖维生素 B12 缺乏的症状。

建议量：

各个时期每日需求量

童少年期 51—150 毫克

成人期 200 毫克

怀孕期增加 200 毫克

哺乳期增加 100 毫克

可乐对孕妇是否合适

## 可乐对孕妇是否合适

可乐对于妊娠的女性来说未必合适，1 瓶 340 克的可乐型饮料含咖啡因 50—80 克，如果口服咖啡因剂量 1 克以上，则会导致中枢神经系统兴奋、呼吸加快、心动过速、失眠、眼花、耳鸣等。服用 1 克以下，也会由于对胃黏膜的刺激，





致使某些人出现恶心呕吐、眩晕、心悸、心前区不适等症状。

胎儿对咖啡因特别敏感，怀孕应避免饮用咖啡因饮料，咖啡因能迅速通过胎盘作用于胎儿，若孕妇过量饮用可乐型饮料，胎儿则会直接受到咖啡因的影响。早在20世纪60年代初期，就有人用小鼠做试验，结果证明给小鼠咖啡因饮料可使仔鼠发生鄂裂、趾或脚畸形。咖啡因可诱发受试动物的子代出现露脑、脊柱裂、在怀孕的老鼠身上注射相当于2杯可乐所含的咖啡因量，则这些小鼠量骼发育极为迟缓。

咖啡因能引起遗传性疾病是由于咖啡因的化学结构与人遗传基因DNA大分子中的一个酸的原子核非常类似，这样咖啡因就可能与DNA结合，使细胞发生变异。德国科学家还证明咖啡因能破坏人体细胞的染色体。

为了未来宝宝的健康，孕妇应避免咖啡因的侵入。当然偶尔喝一下也无大碍，只要不长期喝，不一次喝的量太大，应该不会对胎儿造成影响。净化夫妻内环境的4类食品

## 净化夫妻内环境的4类食品

为帮助长时间在灰尘环境中工作的纺织工、清洁工、矿工、教师等及接触过烟尘与毒品的人清除体内的废物并加速排泄，有利于夫妻在计划受孕之前的6个月内净化自身的内环境，介绍以下4类食品。

(1)畜禽血。猪、鸭、鸡、鹅等动物血液中的血蛋白被胃液分解后，可与侵人人体的烟尘发生反应，促进巨淋巴细胞的吞噬功能。猪血中富含氨基酸、铁、铜、锌、铬、钴、钙、磷、钾、硅等人体必须的营养素，特别适宜体弱及贫血者食用。每星期应该吃1—2次畜禽血。

(2)春韭。又称起阳草，富含挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等营养素。韭温中益脾、壮阳固精。其粗纤维可助吸烟饮酒者排泄体内的毒物。但孕妇应慎用韭菜。

(3)海鱼。富含多种不饱和酸，能阻断人体对香烟的反应，增强身体的免疫力。海鱼有“脑黄金”之称。

(4)豆芽。贵在“发芽”。无论黄豆、绿豆、发芽时产生的多种维生素都能够消除体内的致畸物质，还能促进性激素生成。

## 推荐实用优生的食谱

[清炒猪血]

352301





材料:猪血500克,姜5克,食油30克,料酒3克,味精少许,盐适量。

做法:将猪血切成大块,放入开锅水中汆一下,捞出滤干水分,切小块;姜洗净,切丝;锅内放油后,烧至七成热,下猪血及料酒、姜、盐、翻炒,起锅放味精。

说明:养血补血,适用于血虚之人食用。祖国医学认为,父精母血的食物和菜肴;中医认为吃猪血可补充人体之阴血。

[里脊菱肉]

材料:猪里脊肉100克,鲜菱角500克,淀粉30克,素油30克,盐、味精、青葱、黄酒适量。

做法:菱角切片,里脊肉切片,用酒,盐、淀粉上浆稍腌;开油锅,油温六成时投入脊肉片炒匀出锅,锅留底油放进菱片炒一会儿,再下人里脊肉片、黄酒、葱花,盐、味精炒匀,水淀粉勾芡即可。

说明:营养丰富、强身健体;尤其是本菜肴中使用菱角,可益气健脾,培补人体后天之本,增强人体对营养物质的吸收能力,故孕前食之,有益于优生。

[抓炒腰花]

材料:猪腰子300克,料酒10克,白糖25克,湿淀粉150克,酱油25克,醋10克,葱、姜末各5克,味精,盐适量,熟猪油少许,花生油100克。做法:将猪腰洗净去膜,片成两半,分别将中间的腰臊片去,再剞花刀(先立刀,后坡刀)每个腰子切成8条,裹上湿淀粉。花生油烧至五成热,将腰子一块块下入油锅,避免粘连,待油九成热时,端到微火继续炸约2分钟左右,捞出控净油。用酱油、料酒、醋、白糖、味精、盐、葱、姜末加少许湿淀粉兑成芡汁。另坐锅,放熟猪,油热时放入芡汁,汁稠时倒入腰花,翻炒两下,淋少许明油即可。

说明:外焦里嫩、味道鲜明。该菜肴中的腰花补肾气,强腰膝,适合于怀孕前食用。

[冰镇山药]

材料:山药300克,红糖50克。

做法:先将山药切成块;锅内加水后放在火上,将山药块倒人煮熟,捞出,人凉水浸泡。红糖溶化加清水,烧开,过滤,晾凉,入冰箱稍冷冻后,取出。把山药块控干放入碗中,放人冷红糖即成。

说明:本菜沁人心脾,爽滑柔软;非常适合受孕前食用,原因是山药补肾气,强身体,补气益精。

[拔丝山药]

材料:山药500克,白糖60克,植物油1000克,清水15克,香油15克。

做法:将山药削皮洗净,切成滚刀块;植物油烧至五成热,把山药放入油内

炸透，至金黄色，捞出，控净余油。用清水将白糖化开，用慢火炒至白糖由稠变稀，能拔丝时，倒人山药，离开火眼，颠翻炒勺，使糖汁完全粘在山药上后，倒在抹香油的盘子内即成。

[一品山药]

材料：生山药500克，面粉150克，核桃仁、什锦果、蜂蜜、白糖、猪油、芡粉各适量。

做法：将山药洗净，蒸熟，趁热削去皮，放入大碗中，加入面粉揉捣均匀后，揉成面团，放平盘中做成圆饼状，饼上摆上核桃仁和什锦果料，上笼蒸30分钟。将白糖、猪油下人锅中，用高火加热，待猪油开始融化时，加入蜂蜜、湿淀粉调匀，待加热至白糖溶化，液汁粘稠，出笼后浇上糖蜜汁即可。

说明：香甜宜人。本菜肴不仅山药补肾气，且核桃仁、芡粉亦补肾气，加之蜂蜜益精血，故此菜在孕前吃可优生。

[山药羊头]

材料：山药24克，羊头4000克，火腿30克，鸡蛋壳3个，上汤400克，食盐5克，味精3克。

做法：①把羊头皮面燎去绒毛后，放入温水内刮净毛状杂质，砍成两半，取出羊脑，洗净血水，放入锅内加入鸡蛋壳，加水煮熟，取出洗净。②再将洗净后的羊头入锅内，加清水，放人火腿，用旺火烧开，打去浮沫、浮油，移小火上炖至熟烂，将羊头取出拆骨后切成条方块；把火腿取出切成片放入罐子内，切成块的羊头亦放人，山药洗净后放，在上面，加入原汤，上汤加盖上笼蒸1小时左右取出，用食盐、味精调味即成。

说明：味道鲜美，适用于身体虚弱之人。

[雄鸡报晓]

材料：鸡胸肉、大虾各500克，胡萝卜250克，鸡蛋1个，香菇150克，油菜500克，盐、黄酒少许，清香油500克，沙拉油1瓶，面粉少许。

做法：将鸡肉取出2/3稍蒸，放入黄酒搅拌并蒸干水分，取出切成丝，剩余的鸡肉切成肉末待用；取大虾四只煎炸成红色，另取两只去皮，沾上面粉煎炸；鸡肉丝与胡萝卜丝、沙拉油搅拌做鸡身，鸡肉末炒熟做鸡脖、鸡头，四只红色大虾做鸡尾，另两只大虾做鸡腿，用鸡蛋一只煎制成“太阳”；油菜叶切丝，加油炸成深绿色，制成草地。

说明：本菜出自北京电视台“飞利浦”厨艺擂台创新招之23。其特点是中西结合，造型美观。孕前食之，能温补肾气，有利于胎儿的孕育。原因是鸡肉补血，而精血同源，故能益精，大虾则温补肾气。



[核桃仁纸包鸡]

材料:净鸡肉500克,糯米纸24张,核桃仁60克,鸡蛋2个,盐、麻油、花生油、白糖、胡椒面、淀粉、姜、葱适量。

做法:鸡肉去皮,切成1毫米厚的薄片;核桃仁用开水泡一下削去皮,用花生油炸熟,切成小颗粒;葱、姜切成细末;鸡蛋去蛋黄,留蛋清。鸡片用盐、麻油、白糖、胡椒面、葱姜末、核桃仁末、鸡蛋清拌匀。取糯米纸一张放在桌上,放上鸡片,包成一个长方形的红包,沾淀粉以防红包松开,花生油烧至五成热,把糯米纸包好的0纸包鸡下锅炸熟(纸呈金黄即可),捞出放入盘中即成。

说明:此菜香、脆、鲜、嫩。

[油炸香椿糊]

材料:鲜香椿叶250克,白面适量,食油、盐各适量。

做法:将香椿叶洗净,切碎,白面加水调成稀糊状,放入盐和香椿叶拌匀。将食油锅烧热,用小勺把糊料慢慢一勺勺放入锅内炸,呈焦黄后捞出,即可食用。

说明:香椿含胡萝卜素及维生素B,维生素c等,中医认为,它能健胃理气、清热、解毒,可排除体内的毒邪,有利于胎儿。

[蘑菇鹿鞭]

材料:新鲜鹿鞭1只,干贝90克,大海米30克,水发香菇30克,嫩母鸡500克,带皮猪肉500克,罐头蘑菇90克,鸡清汤1750克,味精适量,料酒10克,胡椒面1克,湿淀粉15克,鸡油10克,葱15克,姜15克,盐少许。

做法:将鹿鞭用刀顺长剖开,把尿道层用刀削掉,再用开水将外皮烫掉,然后再去掉一层白皮,放锅内用开水煮一小时左右,用冷水洗净,放锅内,加鸡清汤1000克、干贝30克、大海米、水发香菇、母鸡、带皮猪肉、葱、姜一起炖烂的鹿鞭捞出,切成斜象眼片。锅内倒入鸡汤750克,加入蘑菇、料酒、胡椒面、盐、湿淀粉,再把炖烂的鹿鞭加入同烩,最后加味精,淋上鸡油,即可上桌。说明:此菜出自《滋补中药保健菜谱》,味道鲜美,滋补力强。

[胡桃粥]

材料:胡桃肉10~15个,粳米100克。

做法:将胡桃肉捣碎,加粳米同煮为粥。

说明:补肾、益肺、润肠,可供晚餐或点心服食,适用于肾亏腰痛、腿脚软弱无力、肺虚久咳、病后衰弱者食用。

[韭菜粥]

材料:新鲜韭菜30~60克,或用韭菜籽5~10克,粳米100克,细盐少许。

做法:取新鲜韭菜,洗净切细(或取韭菜籽碎为细末),先煮粳米为粥,待粥

沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

说明：此粥有利于受孕，宜于刚孕时食用。

［圆鱼骨髓汤］

材料：圆鱼1只，猪脊髓120克，姜、葱，胡椒面，味精各适量。

做法：将圆鱼去头、甲、内脏及爪，将猪脊髓同圆鱼放入锅内，加姜、葱、胡椒面，加适量清水，以旺火煮沸，再用小火煮沸，再用小火煮至肉烂为止，吃时下味精即成。

说明：圆鱼，味咸性平，功能补中益气，滋阴，适用于中气不足，虚劳不足，尤宜于孕前服用。

［蜜汁柿子块］

材料：蘸糊炸好的柿块500克，白糖15～克，糖色少许，粉抹适量，烘汁油40克，水1勺多。

做法：锅放火上打抹光，添入水，下入白糖，糖化后加入糖色少许，汁沸勾入流水芡，下入烘汁油，随即下入柿块翻搅均匀，出锅盛盘即可食用。

说明：色红汁浓，鲜明发亮，甜鲜适口。

［甜心包］

材料：地瓜1000克，面粉1000克，老肥30克，红糖100克，碱适量，桂皮少许（五分硬币大）。

做法：面粉加老肥，用温水500克和成发酵面团；待酵面发起，加入碱液，揉匀，稍饧。地瓜蒸熟去皮，捣成泥做馅，加入红糖100克和桂皮末，搅拌均匀，待用。将面团搓成约3.3厘米粗细的长条，按每50克一个揪成面剂。将剂子按扁，揉成中间稍厚、边缘稍薄的锅底状圆皮，包入地瓜馅，把生坯摆入屉内，水开后上锅蒸15分钟即熟。

## 健康孕妇与DHA

健康的妈妈才会孕育出健康聪明的宝宝。无论是在怀孕还是哺乳阶段，妈妈特别要注意自身营养的均衡摄入，不但要注意日常饮食，还应制定丰富的营养食谱，多补育一些含量很少或较难摄取的营养物质，以确保宝宝的智力和身体的健康发育，例如：DHA。

DHA究竟是什么呢

DHA，学名二十二碳六烯酸，俗称脑黄金，属于长链不饱和脂肪酸的一种，是人体中构成细胞膜不可缺少的组成成分，在人体各种组织中占有重要的地



位。DHA 最初被发现大量存在于人体大脑皮质及视网膜中，之后被进一步证实是胎儿及婴儿脑部和视觉功能发育所必需的营养元素。

DHA 和孕妇以及哺乳期妇女

妊娠期间，胎儿的生长发育和孕妇为哺乳期所做的营养储备，使得孕妇对 DHA 的需求逐渐增多。胎儿生长发育所需的 DHA，必须通过胎盘由母体供给。医学研究证明，为了供给胎儿脑部、视网膜发育所需的 DFIA，怀孕期间妇女体内的 DFIA 会下降。为了保证胎儿脑部和视网膜的正常发育，怀孕期间应及时补充 DHA。出生后宝宝所需要的 DFIA 则是从母乳中获得的。母体的 DHA 多少决定了母乳中 DHA 的含量，哺乳期妇女同样需要大量的 DHA 供应，普通食物中 DHA 含量较少，较难从普通食物中直接摄取。孕妇和哺乳期妇女应该选择含有丰富 DHA 营养品，以满足胎儿或宝宝生长发育的需要。美赞臣公司的妈妈适体健，是添加了 DHA 的孕妇和哺孕妇女营养奶粉，早晚一杯，补充所需 DHA，给妈妈全面的营养支持和照顾，为孕育聪明宝宝打下良好的基础。

DHA、ARA 与婴幼儿智力发育

人类脑发育的第一次高峰是在妊娠 10—18 周，这时神经细胞急剧增加，一直持续至出生后 6 个月。胎儿脑组织中 DHA 含量从怀孕早期开始出现增加，怀孕最后 3 个月达到高峰。孕末 3 个月，胎儿体内 DHA 的大量积聚与该阶段神经元数目和树突的大量增多和形成是平行的。

ARA（二十碳四烯酸）同属于长链不饱和脂肪酸的一种，有助于婴幼儿体格的茁壮成长。新生儿通常都有自身合成 DHA 和 ARA 能力，但合成的量很少，主要还是依靠母乳的补充。研究发现，DHA、ARA 等重要脂肪酸供应不足的婴幼儿，常会出现生长发育迟缓，视觉功能障碍和周围神经系统发育异常等。

医学专家们建议，对于健康的足月儿，应优先考虑母乳喂养，母乳中含有足量的 DHA 和 ARA。若母乳不足或无母乳时，应该给婴儿选择含有足量、比例合适 DFIA 和 ARA 的婴幼儿配方奶粉，美赞臣的婴儿配方奶粉就是很好物选择。其中 DHA 和 ARJk 的比例分别占总脂肪的 0.3% 和 0.6%。美国权威婴幼儿营养研究“BirchStudy”采用美赞臣的婴儿配方奶粉进行临床研究，研究结果显示，使用含 DHA 和 ARA 配方奶粉喂哺的宝宝智力发育指数远远高出对照组 7 分之多。此项医学研究充分证明了 DHA 和 ARA 对婴儿智力发育的重要性。

宝宝聪明健康地成长，是妈妈最大的欣慰。聪明的妈妈，应该选择含 DHA、ARA 的奶粉。为宝宝智力加分，打好坚实的智力基础。

# 第五篇　胎宝宝发育篇

## 第一章　怀孕第1个月(0~3周)

### 胎宝宝的成长

胚胎学认为,0.2毫米左右的受精卵大约在受精后7—10日内,受精卵便在子宫内膜着床,并从母体中吸收养分,开始发育。在前8周时,应该称为胚胎,还不能称为胎儿。

胚胎的大小,在怀第3周后期约长0.5~1.0厘米,体重不及1克,但肉眼已能看出其外形。外表上,胚胎尚无法明显地区分头部和身体,并且长有鳃弓和尾巴,和其他动物的胚胎发育并无两样。

此时,胚胎表面覆盖着绒毛组织,原始的胎盘开始成形。脑、脊髓等神经系统以及血液等循环器官的基础组织几乎都已出现。胎膜(亦称绒毛膜)亦于此时形成。

### 孕妇身体的变化

从末次月经第一天算起,28天为妊娠1个月。实际上,受精卵形成后的一周之内还不能称为怀孕。孕妇开始呈现怀孕迹象,通常在两周以后,因此这时期尚未有任何症状。

不过有些人的身体会有发寒、发热、慵懒困倦及难以成眠的症状,因一时未察觉是怀孕,往往还误以为是患了感冒呢。

这时子宫的大小与未怀孕时相同,还没有增大的现象。

### 生活中应注意的事项

初次怀孕的女性,在身体和心理上,都会发生一连串的变化,因为是第一



次，孕妇自己往往还浑然不觉，而且如果原本没有生育的计划，或是根本不了解身体的反应，以致误食药物或者疏忽了生活上的细节，都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。

优生学认为："Childrenbychoice，notby chance，"意为"孩子应选择而来，不能是偶然产生的。"在妊娠第一月，为达到优孕目的应该这样：

(1)掌握排卵日非常重要。优生学家认为，卵子在排卵后的12小时内受精最为理想，这时卵子活力最强。受精后，可避开外界环境的影响，孕育出体质佳、智商高的孩子几率大。具体方法为：

若月经周期较规则，可通过月经周期推算的方法来得知。以具体形成平均寿命14天为依据，从月经来潮的第一天算起，倒数14+2就是排卵期。如月经期为28天，这次月经来潮是在10月29日，即12、13、14、15、16日是排卵期。

根据月经分泌判定。排卵随着月经周期而变化。月经刚过后，阴道分泌物很少，显得浓浊，且黏性大；在接近排卵期时，则分泌量增加，而且稀薄、透明，易拉成长丝，一般持续3~5天。

使用避孕优生检测镜来测定。清晨起床后，用舌尖将唾液滴在玻璃载片上，风干或烤干后进行目测即可得知是否处在排卵期。这种方法测试迅速，准确率高，简单易掌握，能帮助育龄妇女掌握最佳受孕时机。

(2)即便未确定出自己是否已怀孕，这时也不要轻易服用药物，禁止做x光，CT检查，避免长时间计算机操作以及看电视。在受精后的1~15天为胎儿的器官分化前期，虽不使胚芽畸形，但可致它死亡。

(3)坚持口服叶酸片(从怀孕的1个月至妊娠后3个月)每天0.4毫克，预防胎儿神经管畸形。

(4)从这个月起不要再洗热水浴(指水温超过42℃)。在怀孕的最初几周内，处于发育中的中枢神经系统，特别容易受到热的伤害。若洗热水浴或做蒸浴都可妨碍胎儿的大脑细胞组织生长。据调查，凡妊娠早期(2个月内)行热水浴或蒸浴者，所生婴儿的神经管缺陷(如无脑儿、脊柱裂)比未行热水浴或蒸浴者大约高3倍，应该洗温水浴(水温在35℃左右)。

(5)若原来生活不规律，从这个时候起一定要纠正，每天定时休息，保持充足的睡眠，避免过于劳累。

(6)身体不适去医院就诊时，要向医生讲明自己本月准备受孕的情况，以便医生做出合适的处理。

## 孕妇的心理特征与剖析

妊娠从卵子受精开始到胎儿脱离其附属物自母体排出终止，是一个正常而又复杂的生物过程。孕妇在这一过程中所发生的解剖、生理的巨大变化和孕妇即将发生的社会角色转换，必然引起孕妇错综复杂的心理变化。孕妇的心理状态，举止行为等对胎儿发育和孕妇自身发生着影响。

通常，孕妇总的心理特征常常反应一种正负交替的心理波动上。生育是女性的“专利”或倾听到新生命象征的胎音，孕妇肯定存在着不可掩饰的喜悦之情（为正性）。另外，孕妇对婴儿性别、畸形、难产、经济负担等的担忧（为负性）。如国内调查了200例孕妇，在妊娠中69.5%的人明显对周围小孩子感兴趣；95.5%的人能正确对待早孕反映给身体带来的不适，主动请医生指导；75%的人对初次出现胎动无比喜悦，有的还描绘孩子的相貌祈盼能综合父母的优点；84.2%的人对腹中胎儿设计起未来人生蓝图，其中71.1%的人希望孩子将来上大学，成为医生、音乐家、科学家、企业家、演员等，还有12.2%的人希望孩子成为能工巧匠。

心理学上，以三个生物妊娠时期对相应的三个心理妊娠期来描述正常妊娠女性的心态。

第一个心理妊娠期——接受妊娠

多数孕妇将妊娠纳入自己的生活计划，并为进入母亲角色做好心理准备。

初期妊娠女性的心理反应强烈，感情丰富，如矛盾、恐怖、焦虑、将信将疑或内向性等，情感变化甚至可在整个妊娠期间重现。此时期孕妇常全身倦怠、头晕、恶心、呕吐、厌食，这是正常的妊娠反应所致。有的孕妇情绪不稳定，容易激动或流泪，也有的孕妇变得寡言少动，对事物过于敏感，出现易受伤害性。孕妇由于味觉及嗅觉变得敏锐，对食物的爱好明显改变，喜食酸性食物或辛辣食物如泡菜、辣椒等。兴趣爱好也发生改变，如欣赏儿童娓娓动听的歌曲、观看小朋友做游戏的兴趣倍增，说明孕妇在适应躯体的生理变化，开始输入眷恋小生命的母爱。有的孕妇对性生活有畏惧和回避的现象，也有部分孕妇性兴奋增强，两者都属正常现象。

第二个心理妊娠期——适应妊娠

孕妇身体逐渐走人正轨，恶心、呕吐等反应消失，是相对比较稳定的时期，



自我感觉良好是此期的主要特征。此期孕妇精神处于最佳状态，胎动出现，能够听到胎心跳动，使孕妇感受到新生命的存在，胎儿作为脏器的一部分而变得具体，增强了母亲的正向感觉，对胎儿生长和发育的过程感兴趣，会拉着丈夫的手放到腹部，使丈夫也分享幸福，并去了解自己的胎儿，如找同等处境的人交谈，或翻阅有关书籍，或为宝宝的出生做些准备。

第三个心理妊娠期——期待分娩

腹部膨大，压迫下肢，孕妇活动受限，加之子宫压迫症状出现尿频、便秘，会使孕妇再度出现心烦和易激怒。有的孕妇因摄入钙及各种维生素不足，易出现下肢肌肉痉挛，痉挛部位多在拇指或腓肠肌，常于夜间发作使孕妇睡眠不足，此外，对丈夫陪伴和亲人的依赖心理增加。孕妇应通过孕产咨询、讲座和阅读有关文章知道分娩是一个正常自然的生理过程，减轻心理负担与压力，适应生理变化带来的不适。

## 合适的环境可以缓解妊娠反应

(1)改变环境。妊娠反应受精神因素的影响，所以，创造舒适的环境非常重要。经常与朋友聊天、浏览商店橱窗及散步可以转换心情。也可偶尔回娘家轻松一下。看书、读报、织毛衣或改变房间摆设，以调节气氛，保持心情舒畅。但是，电影院、商店等公共场所人太多，反而会加重妊娠反应，因此最好不去。

(2)住院治疗。如果反应严重，引起营养障碍时，就要住院治疗。

呕吐剧烈、滴水不进会引起营养障碍、全身衰竭，称为“妊娠剧吐”。出现这种情况时，应及时住院治疗。每日输液 1000～2000 毫升，并适当补充维生素 B6、维生素 B. 和维生素 c，几天后便会好转。但切记不要使用对胎儿有影响的中枢性止吐剂。一般住院治疗 2 周即可出院。

如果妊娠中期，反应症状仍不消失的话，应考虑是否是葡萄胎或胃肠、肝脏系统的疾病，以及其他问题，应慎重对待。精神因素造成的妊娠反应，有的也可以住院治愈。如果住院后，孕吐、衰竭仍继续加重时，应当人工中止妊娠。

## 孕妇注意营养摄取

妊娠反应期，胎儿尚小，所以，即使因反应不太能进食，胎儿也可吸取母体积蓄的营养生长发育。但是到了母体和胎儿最关键的时期，就应注意营养的摄

取。

(1)少吃多餐。食物的营养不管多么丰富,吃进后立即吐出就起不了营养作用。空腹时,往往呕吐感增强。多餐可以起到抑制呕吐的效果,因此,对喜爱的食物少吃多餐是非常重要的。

(2)适当补充水分。反复呕吐可导致身体水分不足,使妊娠反应症状加重。为了便于有害物质的排泄,防止便秘,应注意多吃蔬菜、水果、牛奶、汤类等含水分多的食品。

(3)利用酸性食物。大部分人喜欢吃酸性食物。酸性食物能增进食欲,因此,要尽量利用酸性食物。如:食用含醋菜肴、用沙拉调味汁凉拌沙拉、饭后食用柑桔等。

(4)早晨起床时。早上起床呕吐时,可准备一些小甜饼、小面包等放在易取处。如果不能闻做饭的味道时,可食用可热袋装食品,或请他人做饭,也可外出就餐,变换一下气氛。

## 妊娠第1个月的食谱

[栗子鱼肚]

原料:栗肉150克,鱼肚100克,葱、姜、白糖、醋、盐、味精黏、面粉各适量。做法:水发鱼肚洗净晾干,黏面粉放油锅炸黄捞出;煸香葱、姜;栗肉切碎放油锅中翻炒,倒人盐、醋、味精、白糖即可食用。说明:栗子味甘、性温,功能养胃健脾、补胃强筋,适用于反胃、腰脚软弱,加之鱼肚营养丰富,本菜肴有益于孕妇。

[烘肉蛋饺]

原料:鸡蛋4个,猪肉60克,慈姑3个,青菜150克,豆油3克,酱油0.6克,精盐1.2克,水淀粉3克,猪油(熟化)30克,虾米3克,高汤150克,葱3克。

做法:用温热水泡洗是米,切碎;慈姑去皮洗净,用刀拍破剁细;青菜要成片子;葱切成细花;

猪肉剁成碎末,和入慈姑、葱花、虾米、淀粉、豆油,调成馅儿待用;

蛋打散于碗中,加盐0.3克用筷子调匀,便成蛋汁;

放少许猪油于炒菜用的手勺内,置火上,然后倒出油,随即一调羹蛋汁倒于手勺内,将手柄一转,使蛋汁在勺内成圆的饺皮形,趁蛋汁未全干时,急取肉馅放上,用筷子将蛋皮折合做成蛋饺;如法再做其余的蛋饺,将蛋汁做完为止;

放汤少许于锅内,加猪油,并放入青菜微煮后再加盐,调好后放入蛋饺,用小火烘5分钟至熟即成。



说明：此饺营养丰富，非常有益于胎儿和孕妇，若有条件的宜常食之。

[栗子粥]

原料：栗子10～15个，粳米或糯米60克。

做法：取栗子、粳米或糯米煮粥；或将栗子风干后磨粉，每次以栗粉30克同粳米60克煮粥。

说明：健脾养胃，补肾强筋，适合于脾虚浑身无力、泄泻、腰酸腰痛、腿脚无力者食用。

[小黄鱼汤]

原料：小黄鱼250克，素油100克，雪芹25克，肉汤250克，黄酒、盐、糖、淀粉、味精、葱、姜末、麻油适量。

做法：小黄鱼洗净去头和内脏，加盐、黄酒、淀粉腌一会，开油锅，油浸七成，把小黄鱼放到油里两面煎黄即捞出；

锅底留油，将姜、葱末、雪芹煸炒一会，下进肉汤、糖，烧开放进小黄鱼，加麻油、味精烧开即可。

说明：黄鱼含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、碘等营养物质，中医认为，本品性味甘平，功能开胃、益气、填精，对于脾胃不佳之孕妇食之尤益。

[糖渍红枣]

原料：干红枣50克，花生米100克，红糖50克。

做法：枣洗净泡发，花生略煮后，取花生衣，将枣与花生衣同放入煮花生的水中，加冷水适量，文火煮半小时，捞出花生衣，人红糖溶化后收汁，当做点心服用。

[山药炖鸽]

原料：乳鸽两只(750克)，山药100克，精盐、冰糖、料酒、葱段、姜片各适量，鲜汤1000克。

做法：将鸽溺死，褪毛，去内脏后洗净，开水烫过捞出；山药去皮洗净，切成1厘米厚的片；

把鸽放入砂锅中，加入鲜汤、山药片、冰糖、料酒、葱段、姜片，置旺火上烧沸。撇去浮沫，改用小火炖一个半小时左右，见鸽肉酥烂时加入精盐即可食用。

说明：本菜肴有较高的滋补营养价值，非常有益于孕妇食用。

[地瓜丁发糕]

原料：面粉1000克，老肥300克，地瓜1000克，碱适量。

做法：将面粉倒入盆内，加老肥、温水(600克)，和成发酵面，稍醒后加适量

碱液，揣匀待用；

把生地瓜洗净切成丁，撒在湿布上一部分，将发好的面铺在地瓜丁上一半，再铺一层地瓜丁，再铺另一半面，最后又铺一层地瓜丁，蒸熟。

说明：地瓜性味甘凉，生津止渴，所含糖、水分丰富，还富有维生素及钙、磷等。

[栗子白菜]

原料：大白菜600克，栗子400克，精盐、味精、胡椒粉、淀粉、奶各适量。做法：白菜去掉根和老帮，洗净后出水，捞出用冷水浸凉，再捞出挤净水分，用小刀剔净筋、皮；然后顺刀切成12厘米长条。

栗子洗净切去上端，用沸水煮一会，捞出剥去皮，再用熟油炸成金黄色，捞出置于盆中，加奶和少许精盐上屉蒸烂。

白菜心摆在锅里，加奶、精盐、胡椒粉、味精调好口味，上火烧至软烂，再装盘，锅中原汁用水淀粉勾芡，浇在白菜上；栗子蒸烂后，滗去原汤，烧好的白菜上。

说明：栗子酥甜，白菜鲜香。

[炒肚丝木耳]

原料：熟猪肚350克，水发木耳150克，淀粉15克，豆油40克，精盐、酱油、葱、蒜、醋、味精、鲜姜、料酒各适量。

做法：将熟猪肚切丝，葱、姜切丝，蒜切片，待用；将木耳洗净，拣去杂质。

将勺放置火上，加入豆油，烧至八成热时，用葱、姜、蒜炝锅，即刻投入肚丝翻炒，再加精盐、酱油和醋，放入木耳翻炒几个个儿，加两平勺鲜汤，放入味精，用水淀粉勾芡，点材料油，出勺即成。

说明：适口，不腻。

[烹虾段]

原料：大虾500克，油100克，味精1克，酱油90克，姜、醋各15克，团粉20克，青蒜50克。

做法：大虾每只切4段，青蒜劈一刀切小段，用油将虾炸至七成熟，滗出大部分油，放葱、姜、青蒜、调料后，再翻炒几下即成。

[盐水鸭]

原料：1500克重的鸭1只，姜3片，香葱1根，茴香2粒，盐少许。做法：先用温水洗净表面皮层，然后在温水内浸泡至鸭体柔软为止；往锅里放入上述作料加水，使水浸过鸭体，鸭子放入锅内，盖严锅盖，烧沸后再焖10～20分钟，即起锅为佳品。但须等完全冷却后方可切成薄片食之，以免流失油卤影响口味。



[清炒鱿鱼卷]

原料:水发鱿鱼250克,植物油75克,葱姜共50克,料酒、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法:将鱿鱼洗净从中间切开,一面切成深度的十字花刀,再切成2厘米长的段;葱、姜切片,将料酒、精盐、味精、胡椒粉和水淀粉兑成汁。

锅加水烧开,将鱿鱼、葱、姜一同入锅稍炒,烹入兑好的调料,炒熟即成。

说明:本菜鲜美爽口,鱿鱼脆嫩。

[烩生鸡丝]

原料:鸡脯肉100克,冬笋50克,鸡油3克,猪油250克(实耗10克),高汤350克,淀粉6克,蛋清3克,料酒5克,姜汁3克,精盐1.5克,味精1克。

做法:将鸡脯肉切成半分厚的薄片,再切成很细的肉,将蛋清倒入,用手搅匀后,再加较浓的淀粉汁搅拌均匀;冬笋切成细丝;将猪油放入锅中,待油刚一起泡即放入鸡丝,用筷子拨散;待鸡丝发白时,立即取出,然后滤去油。

另在炒勺中放入高汤及冬笋丝、精盐、姜汁、料酒、味精等,待汤开后,撇去浮味,将剩下的湿团粉倒入,待汤汁已稠时加入炸过的鸡丝,再倒入汤碗里,浇上鸡油即可。

[虾子烧腐竹]

原料:新鲜河虾50克,干腐竹100克,酱油10克,味精0.5克,糖2克,鲜汤200克,葱、姜各5克。

做法:把干腐竹放入盆中,加入开水浸泡,直至发软无硬心时取出,用清水洗一下,切成3厘米左右长的段;再将河虾剪去须足,在清水里漂去泥沙,葱、姜洗净切成末。

锅洗净烧热,放入少许油,将虾子放入,煸至外壳呈红色时盛起待用;锅里再放一点油,把葱、姜放入煸出香味,再加入酱油、味精、糖、鲜汤,倒入腐竹,加入适量的精盐,烧开以后改用小火将腐竹慢慢煨透,再改成大火收汁,淋入少许淀粉勾芡,搅匀即可。

说明:本菜红白相映,清淡适口,老少皆宜。

[桂圆莲子粥]

原料:桂圆肉约30克,莲子约30克,糯米30~60克,红枣10枚,白糖适量。

做法:将莲子去皮心,红枣去核;与桂圆、糯米同煮做粥如常法,食时加糖。

说明:养心宁神。

[煎烧豆腐]

原料:豆腐200克,瘦猪肉片100克,水发木耳和黄花菜各250克,面酱、盐、

酱油、味精、葱、姜末、豆油。

做法：把豆腐沥干水分，切成菱形厚片；

勺内加油少许烧至六成熟时，放入豆腐煎成两面至黄色，加木耳、熟肉片、黄花菜、酱油、盐、味精、姜、葱末，加点清汤略烧一会出勺。

[糖醋凉拌黄瓜]

原料：黄瓜600克，白糖20克，醋25克，香油、姜末各少许。

做法：将白糖、醋同盛入一只小碗里，调成糖醋汁；把黄瓜洗净后去两端蒂子，从中割开，刮去瓜瓤，切成约3厘米长、1厘米宽的长方形条，盛入盘中，撒上姜末，淋上香油，浇入糖醋汁拌匀即成。

[炒萝卜]

原料：萝卜500克，食油30克，酱油、盐、葱丝、姜丝、蒜泥少许，明油10克。

做法：将萝卜去叶、根、皮，削净身上的节疤，清水洗净，沥干，切成粗条。

锅中放入食油，用旺火将油烧热，把萝卜放入煸炒至八成熟时盛起；碗内放入酱油、盐、葱丝、姜丝、蒜泥和温水，拌均匀作为调料。

再在锅内放入食油少许，烧热，将调料汁和萝卜条同时放入炒拌，加入明油，翻个身即可出锅。

[芝麻藕]

原料：藕500克，芝麻25克，甜面酱50克，白糖25克，豆油500克(约耗50克)，味精、料酒、姜末、葱花各适量。

做法：把藕洗净，削去外皮，一切两半，顶刀切成一分厚的片；勺内放油，烧至五、六成热时，将藕放入，炸成柿黄色捞出；勺内留油75克，将甜面酱放入炒匀，放入少许鲜汤，熬成浓汁，然后下入白糖、姜末、葱花、味精和料酒，待汁烘起，下入炸好的藕片，用勺炒匀，撒入芝麻，颠几个个儿即成。

说明：咸甜筋香。

## 第二章　怀孕第2个月(4～7周)

### 胎宝宝的成长

怀孕2个月时，胎儿的器官进入形成期，即受精后的15—56天是胚胎高度变化和形成期，表现为5周时，头大但松弛无力地垂下，已具有萌芽状态的手、脚和尾巴。



7周时，头、身体、手脚开始有区别，尾巴逐渐缩短。胚体似乎已具有人形模样。

脑、脊髓、眼、听觉器官、心脏、胃肠、肝脏初具规模，并因心、肝、消化管的发育，胚体的腹部膨隆；眼睛出现轮廓，鼻部膨起，外耳开始有小皱纹，颜面已似人形；内外生殖器的原基能辨认，但从外表上还分辨不出性别。

羊膜和绒毛膜构成的双层口袋中充满了羊水，胚体浸泡在羊水中，有如自由流动的鱼。

到了8周末，胚体身长已长到3厘米，体重增加到4克，用肉眼也可分辨出头、身体和手足。

## 孕妇身体的变化

孕妇此阶段基础体温呈现出高温状态，这种状态将会持续到14～19天为止。

身体慵懒发热，下腹部和腰部稍凸出，乳房发胀，乳头时有阵痛、颜色变暗，排尿次数增加，心情烦躁，胃部感到恶心，并且出现孕吐情形，有些人甚至会出现头晕、鼻出血、心跳加速等症状。这些都是初期特有的现象，不必过于担心。

此时子宫如鹅卵一般，比未怀孕时大一点，但孕妇腹部表面还没有增大的变化。

## 生活上应注意的事

孕妇在此一时期非常容易流产，必须特别注意，应避免搬运重物或做激烈运动，而做家务与外出次数也应尽可能减少。不可过度劳累，多休息，睡眠要充足，并应控制性生活。这段时间是胎儿形成脑及内脏的重要时期，不可接受x线检查，也不要轻易服药，尤其应该避免感冒。

烟和酒会给胎儿带来不良的影响，两者都不宜尝试。如果家中饲养有猫、狗或小鸟等宠物，应尽量避免接触，以免感染住血原虫症。最好把这些宠物送给别人或暂时寄养在朋友家中。

洗浴时宜采用35～38℃的水温，不可洗热水浴（水温在40℃以上），时间不要超过15分钟，以淋浴为佳。白带增多时，应每天用自己的专用盆和浴巾及温开水清洗外阴2～3次，清洗时避免用普通肥皂，患宫颈糜烂、滴虫病，念珠菌病应及早请医生治疗。

## 如何减轻孕吐

孕妇可采用多餐少食，多吃清淡易消化的食物，如面包、饼干、牛奶、稀粥、果汁、蜂蜜及新鲜水果。

汤类和油腻食物特别容易引起呕吐，吃饭时孕妇不要喝汤、喝饮料及吃油腻食物。

孕妇应避免吃过甜或刺激性强的食物，如咸辣食品。

清晨起时若有恶心感，可吃咸饼干、烤馒头片。

此时不必考虑营养去吃使自己不愉快或不易消化的食品。

用生姜片涂唇可减轻恶心感。

呕吐严重的孕妇，多吃蔬菜和水果，同时口服维生素$_B$和维生素$_C$，防止体内酸中毒。

转移情绪、放松心理，如妆扮自己、逛公园、举办家庭聚会。摆脱担心胎儿不正常及惧怕分娩疼痛的正常心理。

## 月圆之夜孕妇忌房事

月圆之夜虽然充满诗情画意，但天文与医学的研究证实：月圆之夜，月球对地球的引力最大，导致地轴的位置发生微小的改变。由于地球的磁场效应作用于人体的器官及组织细胞，使人体的气压较低，在低压情况下，血管内外的压强差别增大，可以导致毛细血管出血。美国一项研究表明：月圆夜动手术可致病人失血较多。

人体中约有2/3是液体，而月球的引力会像海水潮汐那样对人体中的液体发生作用，影响人的情绪、体液和水电解质的平衡，引起人体生物潮。特别满月时月亮对人的行为影响最强烈，使人的感情容易激动和兴奋。而情绪波动至极是导致流产或早产、诱发心血管系统疾病的严重诱因。孕妇在月圆之夜应避免房事，预防诱发流产及早产等。

## 孕妇睡觉不要开灯，以孩光源污染

电灯光对人体产生一种光压，长时间照射会引起神经功能失调，且以每钟50次的速度抖动，当室内门窗紧闭时，与污浊的空气产生含有臭氧的光烟雾，对



居室内的空气形成污染。白炽灯光中只有自然光线中的红、黄、橙三色，缺少阳光中的紫外线，不符合人体的生理需要。荧光灯发出的光线带有看不见的紫外线，短距离强烈的光波能引起人体细胞发生遗传变异，容易诱发畸胎或皮肤病。

我国80年代的“环境质量与出生缺陷关系流行病学研究”结果表明：室内、外空气的污染，对早孕的胚胎致畸有显著的相关性。孕妇应在睡觉前关灯的同时，应将窗户打开10—15分钟，让有害物质自然逸出窗外。白天在名种灯光下工作的孕妇，应该特别注意去室外晒太阳。

## 孕早期厌食油腻

停经后厌油腻是早孕反应的表现之一。早孕妇女厌吃含脂肪多的肉类，吃菜也清淡，使妊娠早期摄取脂防少，脂肪却是早期妊娠妇女体内不可缺少的营养物质。可促进脂溶性维生素E的吸收，起安胎的作用。固定内脏器官的位置，使子宫衡定在盆腔中央，为胚胎发育提供一个安宁的环境。具有保护皮肤、神经末梢、血管及脏器的作用。

核桃富含不饱和脂肪酸、磷脂、蛋白质等多种营养素。1千克核桃仁相当于5千克鸡蛋或9千克鲜牛奶的营养，并有补气养血，温肺润肠的作用。核桃营养成分的结构对于胚胎的脑发育非常有利。孕妇每天应吃2—3个核桃。嚼核桃仁可防治牙本质过敏。

芝麻富含脂肪、蛋白质、糖、芝麻素、卵磷脂、钙、铁、硒、亚油酸等，具有营养大脑、抗衰美容的功用。将芝麻捣烂，加上适量白糖，每日上、下午用白开水各冲服一杯，不但能增强孕妇的抵抗力预防感冒，又可防止宝宝患皮肤病。

## 孕妇胃烧灼疼痛

成因

自妊娠第2个月起血液中孕激素水平逐步增高，使胃贲门括约肌变得松驰，以致胃液返流到食管下段刺激此处痛觉感受器，从而引起烧灼感，并且因怀孕胃酸的分泌也增多使疼感加重。

居家护理

(1)就餐时不要过于饱食。





(2)不要一次性喝大量的饮料。

(3)应避免喝浓茶、咖啡、吃巧克力,它们会使括约肌更松弛。

【提示】慎用抗胆碱药物,如阿托品、胃复安等,那会使贲门括约朋松弛而诱发疼痛。

## 感冒的防治原则

(1)对症疗法。感冒的治疗旨在解除鼻黏膜充血,缓解鼻腔中毛细血管的肿胀而减轻鼻塞感,减少鼻分泌物。此外还有助于保持咽鼓管和窦口畅通,从而防止继发感染。由于感冒发病急促,症状复杂多样,因而至今没有一种药物能解决所有这些问题。因此,治疗感冒药多采用复方制剂,常用的组方搭配有:

解热镇痛药:退热和缓解头痛、关节痛等症状,例如阿司匹林,对乙酰基粉、双氯芬酸等。

鼻黏膜血管收缩药:减轻鼻窦,鼻腔黏膜血管充血,解除鼻塞症状,例如苯丙醇胺、伪麻鼻碱。

组胺拮抗剂:使下呼吸道的分泌物干燥和变稠,减少打喷嚏和鼻溢液,同时具有轻微的镇静作用,例如氯苯那敏(扑尔敏)和苯海拉明等。

中枢兴奋药:有些制剂中含有咖啡因,一是为了加强解热镇痛药的疗效,二是抵消抗组胺药所引起的嗜睡作用。

抗病毒药:抑制病毒合成核酸和蛋白质,并抑制病毒从细胞中释放,如金刚烷胺、吗啉胍。

(2)中药治疗。中医据辨证施治原则,将感冒分为风寒感冒、风热感冒、表里两感、胃肠型及暑温型感冒,对症施药才能治愈感冒,若不然病好不了,还会加重病情。

风寒感冒:主要症状为发烧怕冷、头痛、咽喉发痒、周身不适、咳嗽多稀白痰、鼻塞或流清涕、无汗、舌苔薄白、脉浮紧或浮缓等。应选用通宣理肺丸,麻黄止嗽丸、小儿四症丸和参苏理肺丸。用法照说明或遵医嘱用。并以生姜、葱白煎汤为药引。注意事项:忌用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒片、复方感冒片等。

风热感冒:症状为恶寒轻、发热重、头胀痛、咽喉肿痛、口微渴、少汗出、咳嗽吐黄痰、舌苔薄白或微黄、舌尖红赤、脉浮数等。应选用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒片、维生素 c 银翘片,复方感冒灵片等。按照说明服用。忌用羌活丸、理肺(参苏、通宜)丸等。



表里两感(风寒和风热混合型感冒):症状为高热、恶寒、头痛眩晕、四肢酸痛、咽喉肿痛、大便干燥、小便发黄、舌苔薄黄、舌头红赤。应选用表里双解,解表治理的药物,如:防风通圣丸(散)、重感灵片、重感片等。注意不宜单用银翘解毒片、强力银翘片、桑菊感冒片或牛黄解毒片等,因疗效欠佳。若属流行性感冒可服用复方大青味剂、感冒冲剂等。

胃肠型感冒与暑热感冒:症状为恶寒发烧、热度不高、恶心呕吐、腹痛下泻,或头重头痛、无汗,或四肢倦怠、苔白、脉浮等。应选用藿香正气水、午时茶、香霍散等。胃肠型感冒者不能选用保和丸、山楂丸、香砂养胃丸等。

(3)自愈治疗。感冒通常为良性和自限性,病程多在1周左右,无严重症状者可不用或少用药物。注意休息,多饮白开水、桔汁水或热姜糖水。并避免过度疲劳和受凉,依据气候变化增减衣服,注意室内通风和清洁、勤晒被褥。

(4)控制感染。对合并细菌感染者(如呼吸道肺、喉部),应并用抗感染药,如口服大环内酯类抗生素和第三代喹诺酮类化合物。

(5)加强体育锻炼,增加身体的抵抗力。感冒用药在连续服用1周后症状仍未缓解或消失者,应去医院看医生。

## 怀孕2个月,做阴道检查对胎儿有无影响

在整个孕期检查中,有两次需要做阴道检查,通常不会对胎儿造成伤害。

第一次阴道检查在早孕期,检查目的是了解孕妇生殖器官有无畸形、肿瘤,比如阴道纵隔、双子宫、盆腔包块以及怀孕的子宫与停经月份不相符合等;同时可检查阴道白带有无霉菌、滴虫等病原体的感染。

第二次阴道检查则是在怀孕24周以后,要了解骨盆的大小,做骨盆内测量,初步估计一下胎儿是否能自然分娩,必要时取阴道白带做细菌培养及药物敏感试验,以便指导分娩前合理药物治疗。

怀孕36周以后,应该避免不必要的阴道检查。若孕妇有习惯性流产史,阴道检查更应慎重,避免再次流产。

## 如何应对味觉、食欲改变

怀孕第2个月月经过期不来潮,基础体温仍处于高温期,将持续到妊娠14—19周。但有的人即使已经怀孕,仍有月经来潮,只不过比平时量少,时间短,往往误以为是月经,而未意识到是妊娠,因此,计算预产期时就推后了一个

月。

月经提前的人，到期未来，就以为是月经延期，但很快便出现反酸、想吐、流口水、发烧等妊娠反应症状。以前能闻的味道，现在一闻就难受，对食品的嗜好改变，也有的人嗜睡。

这一时期母体的体重不增加，相反，会因妊娠反应不能进食而使体重减轻。

此外，乳房胀大，乳头敏感，白带增多，下腹部正中线和外阴部颜色变深，这些都是怀孕的表现。

此时，子宫像鹅卵般大。

## 孕妇注意充分休息和睡眠

这一时期胎盘发育尚不完善，子宫内的胎儿处于不稳定状态。如果母亲意识不到怀孕，还像平时那样活动，就有流产的可能，需要注意。要及时去妇产科检查，一旦怀孕要进行贫血、血型、尿液等必要的检查。

如果母亲出现肾脏、心脏疾病等并发症时，要请专科医生做进一步的检查。

保持最佳精神状态。

由于妊娠反应和体质的变化，孕妇会心情焦躁或感情剧烈波动，产生妊娠不安。有的则过于神经质。要充分注意休息、睡眠，保持良好的精神状态。

测基础体温的孕妇要坚持。此期本属持续高温期，若突然下降，则意味着先兆流产，要及时就诊。

## 妊娠第2个月的食谱

[梅干菜扣肉]

原料：带皮五花肉，梅干菜，香菇酱油，花雕油，麦芽糖，味精，盐，糖。

做法：将肉煮至六成熟捞起凉一下，涂上麦芽糖、花雕酒，下油锅炸成金黄色，捞出用凉水泡10分钟，改刀切成长2厘米，厚0.2厘米的片，用香菇、酱油炒上色，待用。

梅菜干用温水泡开，洗干净，切细，然后用姜葱末炒一下，放点糖，待用；将炒上色的五花肉整齐地排扣在碗内，放上炒好的梅菜，上锅蒸30分钟即可。

食用时肉菜扣在盘内，滗出油汤，勾芡浇在上面即成。

说明：味道鲜美，补脑益智。孕妇妊娠两个月之所以要吃本菜肴，原因是小儿此时神经管鼓起，大脑急速发育。



[香菜萝卜]

原料:香菜100克,白萝卜200克,植物油10克,精盐4克,味精少许。

做法:把萝卜洗净,去皮,切成块,香菜洗净,切成3.3厘米段;

油锅熬热先炒萝卜,炒透加适量的食盐,文火烧至烂熟时,再放入香菜同烧一下即成。

说明:菜中的白萝卜下气止呕、香菜温中理气,非常适用于妊娠后有孕吐反应者。

[白萝卜饼]

原料:白萝卜150克,面粉150克,瘦猪肉100克,姜、葱、盐、油适量。

做法:白萝卜洗净切丝,用油翻炒至五成熟,待用;肉剁碎,调成白萝卜馅;将面粉加水合成面团,揪成面剂,擀成薄片,填入萝卜馅,制成夹心小饼,放锅内烙熟即成。

说明:萝卜味辛甘,性凉,功能降气、化痰、消食、化滞,很适合有妊娠反应的妇女食用。

[牛奶全麦粥]

原料:全麦片50克,牛奶150克,白糖50克,精盐少许。

做法:将麦片在清水中浸泡半小时以上;用文火煮15—20分钟后,加入牛奶、盐,继续煮15分钟,加入白糖,拌匀。

说明:具有养心安神,润肺通肠,补虚养血及促进新陈代谢作用。孕妇食之,可强壮身体。

[八宝饭]

原料:糯米500克,蜜枣片6克,桂圆肉6克,南瓜子肉3克,红绿瓜细条6克,莲米(串瓣)6克,青梅片6克,豆沙90克,白糖90克,板油丁15克、猪油30克。

做法:糯米淘洗干净,冷水泡2小时捞出,放入蒸笼中蒸25分钟(下垫纱布);把糯米饭倒入磁盆,加入白糖90克、猪油30克拌匀。

大碗一只,碗内先涂上熟猪油(防粘),摆上桂圆肉、蜜枣、红绿瓜条、南瓜子肉、莲米、青梅,摆成各种鲜艳喜欢的形状,然后撬出一部分糯米饭,摊成碗形,中间放入油、豆沙、板油丁,再撬些糯米饭盖牢,贴牢,把糯米饭放在桂圆肉、蜜枣等上面。

把装好桂圆肉、蜜枣等配料及糯米饭的大碗放入蒸笼中蒸透,蒸至油、糖、饭融合在一起,第二天再蒸,蒸至糯米饭呈红色为止,覆在盆中,拿掉扣碗,即可食用。





说明：花色美观，甜香适口，功能滋阴养血，非常适合孕妇食用。

（鲤鱼山楂鸡蛋汤）

原料：鲤鱼一条，山渣片 25 克，鸡蛋 1 个，料酒、葱段、姜片、精盐、白糖适量，面粉 150 克。做法：将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切块，加入料酒、精盐渍 15 分钟，将面粉加人清水和白糖适量，打人鸡蛋搅和成糊；将鱼块下人糊中浸透，取出后沾上干生面粉，下入爆过姜片的温油锅中翻炸 3 分钟捞起；山楂片加入少量水，上火溶化，加入调料及生面粉糊少量，制成芡汁水，倒入炸好的鱼块煮 15 分钟，撒上葱段、味精即成。

说明：本汤开胃健脾，适宜于孕妇有妊娠反应，即怀孕两个月时服用。

（奶油鹌鹑蛋汤）

原料：鹌鹑蛋 6 个，虾仁 50 克，黄酒、葱姜、沙拉油、盐、味精适量。

做法：虾仁加酒、盐、水淀粉拌匀，鹌鹑蛋打入碗内，加少许盐打匀入油锅炸熟肉，加水煮 10～15 分钟，再余入虾仁，加黄酒、葱姜末，并调味淋上沙拉油即可。

说明：本汤营养丰富，孕妇食之有益于健康。

（蒸炸芹菜）

原料：芹菜 500 克，猪瘦肉末 50 克，植物油 250 克（实耗 50 克），鸡蛋 1 个，黄油 50 克，面糊 250 克，精盐、五香粉、辣酱油、味精、胡椒粉、淀粉、清水、牛肉松各适量。

做法：将猪瘦肉末放精盐、五香粉、味精、辣酱油、鸡蛋、淀粉和清水搅拌均匀，放入大碗内。

取 250 克芹菜去根、叶洗净，切成碎末，撒在肉末上面，再将碗入蒸锅，隔水蒸约 15 分钟待用。

余下的 250 克芹菜去根和叶，洗净后切段，撒下糖盐和胡椒粉拌匀，然后放入面糊中蘸匀，放入七成热的油锅中炸黄，盛人盘的一边，上面撒少许黄油。

余下的 250 克，芹菜去根和叶，洗净后切段，撒上精盐和胡椒粉拌匀，然后放人面中蘸匀，放入七成热的油锅中炸黄，盛入盘的一边，上面撒少许黄油。

将蒸好的芹菜取出，撒上少许味精拌匀，放在盘的另一边，中间放些牛肉松将蒸菜与炸菜隔开即成。

说明：此菜黄绿相间，酥绿清香，尤对妊娠高血压者有益。

［冬笋香菇］

原料：冬笋 250 克，香菇 50 克，酱油、白糖、醋、盐、湿淀粉、花生油各适量。

做法：将冬笋去皮后洗净，切成滚刀块，将油烧热，把洗净的香菇与笋同放



锅内翻炒20分钟左右，然后加汤少许与调料煮沸，淀粉勾芡，再炒，汤汁稠浓即成。

说明：香腻浓稠。

[烧明虾]

原料：大虾10尾，葱半根，鲜姜末10克，大蒜末10克、酱油25克，酒10克，油450克。

做法：大虾去须、足，不去皮，用水洗净后抽去背线和腹线；用刀背将虾身轻轻叩松。

将450克油倒入铁锅中，用大火烧热后下入大虾，炸10秒钟左右捞出；将锅内油倒出，留30克，汤坐火上，投入葱、姜，炝出香味后加入酱油，下人大虾，再加入蒜末和酒，炒四五秒钟，出锅将入盘中，即可供食。

[牛肉扒]

原料：牛里脊肉200克，食盐68克，葱头75克，酱油、干粉面、绍酒、胡椒面、椒油各少许。

做法：把牛里脊肉的各筋剔掉，顶刀切成刀背厚的大片，再用刀拍一拍，刀尖斩一斩，用酱油、绍酒、胡椒面喂起，摆在盘里铺平，两面撒上干粉油，瓢里添50克油，将肉一片一片地摆在瓢里，两面煎透倒出，瓢里放少量油，上火加热，放入葱头一炒，下人煎好的肉片，再用少许酱油、绍酒一烹，添一点汤，把两面F001一下出瓢装盘，吃时蘸熟椒油。

说明：香嫩清口。

[肉丁馒头]

原料：面粉1500，五花猪肉500克，香油、黄酱、葱花、碱、老肥、鲜姜末各适量。

做法：将猪肉切成米丁放入盆内，加入黄酱、香油（把黄酱、香油混在一起搅开，味道更美），再将葱花、姜末一起倒入盆内，拌匀成馅。面粉倒入盆中，加入老肥，用温水600克拌匀；揉成发酵面团；待面团超发后，放到案板上，加入适量碱水，再揉匀；然后把面团搓成直径约一寸二分的团条，揪成每个约50克重的剂子，用手将面剂按着，擀成圆皮。

左手托皮，右手将馅放入圆皮中心，把圆皮边缘向上捏拢，呈桃形；在带有花纹的模子里撒些补面，把上馅的生坯剂口朝里放入模内，并轻轻按一下，然后扣在案板上。

锅开后，把生坯放进蒸笼，旺火蒸15分钟即熟。

说明：此食谱出自《=特殊职业者食谱>，味道鲜美，松软适口。



[酥牛肉]

原料:牛肉300克,香油45克,酱油、白糖、料酒、桂皮、姜、葱各适量。

做法:把牛肉洗净,除去板筋,切成大薄片,放入底层垫有肋骨的砂锅内;然后,放人桂皮、姜、葱、料酒、白糖、酱油、香油(35克),加足汤汁(汤汁要超过牛肉面),有微火煨炖;约煨4小时左右,即可取出,淋上香油即成。

[芥茉鸡]

原料:鸡腿两只,芥茉酱15克,盐、醋、味精、香油适量,葱、姜少许。

做法:将鸡腿放入锅里,加水、盐、葱、姜上火煮开,撤去汤末转到微火处将鸡腿煮熟,然后将鸡腿捞出,再用少量鸡汤将其泡上,目的是不让鸡肉片发干。

芥茉酱放在碗里,加入盐、醋、味精,用少量鸡汤将芥茉解开,放入香油对好口味。

将鸡腿去掉骨头切成片码放在平盘里成瓦状,然后浇上芥茉汁,也可将芥茉汁放在小盘里蘸食。

说明:为开胃佳馔,爽口,香味冲鼻。

[酒焖鸭块]

原料:净嫩鸭肉500克,葱50克,姜10克,白糖3克,红葡萄酒3克,酱油25克,精盐3克,植物油25克。

做法:先将鸭肉洗净,剁成4厘米长、2厘米宽的长条块,姜块用刀拍松,葱切成3厘米长的段;锅置炉上,加入油,白糖炒至微黄糖色;下鸭块,炒至鸭肉紧缩,加入姜块、葡萄酒、100克水,烧开;撇去浮沫,改用文火约焖40分钟,掀开锅盖,加入葱段,炒匀即可。

说明:本菜出自《普通菜的高级烹饪法>,此菜特点,色泽金黄,肉质酥烂,葱香酒郁。

做法:此食谱出自《素菜巧作>,黄色相映,色彩美观,味鲜质嫩,孕妇佳肴。

[荔枝粥]

原料:干荔枝肉50克,山药10克,莲子10克,大米250克。

做法:将山药(捣烂)、莲子(去皮去心)、荔枝肉加入适量水煎煮,至软烂时再放人大米,煮成粥即可。

说明:色褐白相间,补脾补血,适宜于贫血。

[鸡丝馄饨]

原料:面粉750克,猪肉225克,熟鸡丝、蛋皮丝、小海米、葱丝、香菜末、姜末、酱油、精盐、味精、香油、淀粉、花椒面适量。

做法:将面粉加点精盐,用水和好,揉匀,略醒一会;把猪肉剁碎,加入酱油、



精盐、味精、葱丝、姜末，小海米，香油、花椒面等调料，拉匀成馅；将面团用擀面杖擀成大薄片，用刀切成7.0厘米宽、8.5厘米长的馄饨皮，打上馅心，包成馄饨。

水开后，陆续把馄饨下锅，边下边用勺子在锅内慢慢推转，待馄饨浮起，盖上盖煮熟；把馄饨盛入碗内，撒上熟鸡丝、蛋皮丝、小海米、香菜末，滴几滴香油，即可食用。

说明：皮软汤鲜，馅嫩味美，清淡适口。

## 第三章　怀孕第3个月(8～11周)

### 胎宝宝的成长

从第8周起，可开始称胎儿，其发育特点是骨架形成，人形毕现，胎儿的身长7—9厘米，体重15～20克，尾巴完全消失，骨头开始逐渐变硬、骨化，手指和脚趾的指甲逐渐长出，头部很大，而脸形初具，眼睑、声带、鼻子已经明显，下颌和脸颊发达。因皮肤还是透明的，可以从外部看到皮下血管和内脏等。心脏、肝脏、胃、肠等更加发达，肾脏也见发达，已有了输尿管，胎儿可进行微量排泄了。胎儿的外生殖器已经开始发育，但这时尚不容易分辨男、女。胎儿周围会充满羊水，其脐带也见长了，胎儿可在羊水中自由转动。

### 孕妇身体的变化

胎宝宝在不断成长，子宫逐渐增大，膀胱明显受压，母亲常出现小便频数和便秘，腰部有沉重感，乳房更加膨胀。在乳晕、乳头上开始有色素沉着，颜色发黑，从阴道流出的乳白色分泌物增多。此外，容易发生便秘和腹泻，也是这个时期的特征。

妊娠反应的各种不适达到了顶点，到第10，11周则逐渐减轻，不久就会消失。到妊娠12周时，孕妇体重的增加约为2～3千克。据统计，70%～80%的流产都发生在第12周左右。经过16周以后，帮助胎儿从母体吸收各种营养物质的脏器——胎盘已经发育、完善，不易从子宫壁剥离，流产的机会自然减少，这就意味着已获得了“临时准生证”。

## 生活上应注意的事

妊娠三月早孕反应最为严重，又易流产，此月份妊娠保健的重点应在这两个方面。

### 要劳逸结合，起居有常

孕妇在日常生活中要注意尽量使腹部放松，避免增加腹压的动作，因为使腹部紧张，增加腹压和振动身体均易发生流产。以下动作均为孕妇所注意：上下楼梯，提携重物，往高处伸手取物件的动作；长久站立，穿高跟鞋或步行3公里以上路途；用力排便，严重咳嗽，粗暴性交，剧烈运动和舞蹈等。

坚持工作的孕妇，更要注意量力而行，应该努力争取单位里同事们的谅解。

此外，不要乘坐强烈摇摆的交通工具，如汽车、单车等。避免水中工作，预防着凉，浴后要注意保暖，不游冬泳，在夏天睡觉宜用毛巾被盖在肚子上，冬天尽量减少外出。

如果有下腹部疼痛和少量出血现象，要立即去医院就诊，千万不可掉以轻心。

分泌物在这个时期增多，不易保持卫生，因此要每日洗澡，以保持身体的清洁。

### 防止便秘的产生

由于妊娠期间有某些激素升高，因而造成排泄迟缓（肠的肌肉组织更为松弛）。此外，日渐膨胀的子宫压迫到肠，因而抑制肠的正常活动。而便秘的后果之一是引起疮痔的产生，必须想办法排除便秘。

（1）多吃点含纤维素的食物，如新鲜水果和蔬菜、豆类（干豆荚和豌豆）以及脱水水果（葡萄干、梅干、杏干、无花果）。倘若平素吃纤维素类的食物很少，则要不断增加这类高纤维食物，否则胃难以适应。孕妇亦可将每天的纤维摄取量分散在所吃的每餐上。

（2）水分充足。因为摄取足够的流质，便秘就毫无立足之地，原因是大部分的流质——尤其是开水、水果和蔬菜汁，对软化大便和促进消化道内食物的推进有很好的效果。

（3）适当运动。至少轻快散步半小时，并把这运动变成日常的习惯；此外，尽量增加几项喜欢而又顾及安全的运动。



莫要让医生为难

医生常会碰到这样的事情，一点儿小问题，孕妇及一大家人就围着医生左问右问，惴惴不安。妊娠呕吐会不会引起胎儿营养不良？孕前曾服某药会不会造成胎儿畸形？接触铅、砷等有害物质是否会引起胎儿发育异常？惊吓了，摔跤了，碰到腹部了，闻到什么异样气味了，接触病人了，或者家族中有遗传病史，有先天性心病病人等等，会不会影响胎儿……咨询者都想从医生这里得到“圆满而准确的”答复，这常常是最令医生为难的。经常见到的问题就是：服了某种药物会导致胎儿畸形吗？医生很难做出肯定的回答，是还是不是，都是一种可能性。孕妇会感觉到不安，甚至可能影响整个孕期。如果药物或疾患“更猛烈些”，下医嘱反而简单了。孕10周，患了“单纯疱疹”，这是病毒感染，对胎儿有很大影响。这种情况，长痛就不如短痛了。若孕妇患了很明确的可导致胎儿异常的疾病就应当机立断，不能存在侥幸心理；若孕妇没有患被明确认定可导致胎儿异常的疾病，或服的药物对胎儿没有肯定的影响，大可不必担惊受怕，一切顺其自然。药物对胎儿的影响是很难明确的。有的药物证明对胎儿有致畸的作用。如降压药转换酶抑制剂、抗癌药、驱虫药、某些抗生素（甲硝唑、喹诺酮、氨基苷类等）。有的药物没有明确的致畸作用，但也并非是安全用药。有些药没对孕妇作过临床观察，只从理论上推测它有没有致畸作用是不可信的。孕妇应当注意不要自行服药。服药前要慎之又慎，服药后就不必想它了（除非有明确致畸作用的药）。

若孕妇总是提心吊胆，时而愧疚，时而焦躁不安，整个孕期缺乏自信心，则会产生负面影响。愉快的心情会增强机体的抗病能力，低落伤感的情绪会使机体防御功能下降，容易导致健康的孕妇、胎儿罹患疾病。

## 胎儿在母体中的生长情况

能量的来源和排泄

妊娠期间，胎宝宝在子宫里既不进食，又不与空气接触，为什么能够健康地生长发育呢？其中胎盘起着主要的作用。胎宝宝所需要的氧气和营养、所排出的二氧化碳和代谢产物，都由胎盘负责处理，由于只饮羊水，每日几乎不产生粪便，这些无菌无臭的胎粪聚积在直肠中，分娩后排出体外。脐带是连接胎儿和胎盘之间的惟一纽带，是胎儿的生命线。脐带是由3根血管组成的1条索带，

它将胎盘连接到胎儿。脐带中脐动脉的压力为64—66千帕(48—50毫米汞柱)。脐带靠着脐动脉的动脉压,漂浮在羊膜腔的高处,防止下坠受压。胎儿在脐带扭转、打结、受压、缠身、缠颈或脱落时,氧气及营养供应线中断,会立即死亡。胎盘功能丧失或者老化时,调度失灵,供应不良,胎儿长期处于缺氧状态,容易发生意外。营养物质长期缺乏,胎儿也就显得瘦小而发育缓慢了。进入孕妇体内的任何物质,不论是有用的还是无用的,都要通过胎盘传给胎儿。

### 休息和睡眠

胎儿在子宫里与外界隔绝,不分昼夜,生活习惯当然也和"人"大有区别,胎儿并不像"人"那样每天至少睡眠六七个小时,而是时睡时醒,一般来说,每次入睡与清醒的时间为二十至四十分钟,最长也超不过一个小时,就这样易睡易醒、交替进行,当胎儿身体有某些不适时,清醒时间缩短,入睡时间延长。

### 胎动

妊娠达到18~20周的孕妇开始感到有胎动,妊娠29~38周期间胎动最为频繁,以后逐渐减少。

正常胎动数一般是每小时3次以上,因为胎儿有易睡易醒的规律,入睡时胎动减少或消失,清醒时胎动次数明显增加,因此每小时的胎动数若在3次以下,表示胎儿可能缺氧,也可能是胎儿正处于睡眠状态,这时要进一步测验12小时内的胎动数,即每天早、午、晚各自测胎动次数一小时,将测出的胎动数乘4,就是12小时内的胎动数,平均应在30次以上,如果在10次以下,则应立即到医院作详细的检查。

### 胎心音

妊娠达到8周时就能用B型超声仪测出胎儿胎心搏动,这种方法可以用来诊断胎儿是否存活。如用产科的听筒在孕妇腹壁听胎心音,一般要到怀孕20周后才能听到。正常的胎心率为120~160次/分,强而有规则,几乎为成人心跳的一倍,这是因为胎儿在子宫内不能直接从空气中呼吸氧气,只能间接从胎盘吸收,而胎盘中的含氧量并不是很高的,胎儿只能得到少量的氧气,因此胎儿血液中的含氧量不足,只有通过增加心率来解决这个问题。仅一分钟胎儿体内的血液即通过胎盘全部更新一次,以保证胎儿对氧和营养物质的大量需求。胎儿轻度缺氧时,心率增快,每分钟达到160次;缺氧加重时,心率减慢,每分钟约120次以下;缺氧严重时则缓慢而没有规律。



呼 吸

妊娠13～14周时胎儿开始呼吸，只是呼吸的不是空气而是羊水，不进入肺泡而是进入支气管中。这些吸入支气管中的羊水，一部分分娩时被挤出，余下的部分被慢慢吸收。胎儿严重缺氧时，会进行类似于成人的深呼吸，同时伴有胎粪排出。胎儿因为吸入这些含有胎粪的羊水，由于胎粪的化学性刺激，出生后可引起吸入性肺炎。

吞 咽

妊娠16周时胎儿就有吞咽动作，可以吞咽羊水，以后吞咽的羊水量逐渐增多，足月时每天可吞咽羊水500毫升，吞咽羊水有利于胎儿肠胃道的发育。如果胎儿不能吞咽，可能是食道闭锁畸形，羊水的去路受阻，可引起孕妇羊水过多。

## 1～3个月体重的啇与能量的需求

在孕期，蛋白质是最根本的，因为孕妇身体利用它为胎宝宝生成每一个新细胞。蛋白质帮助新的血细胞和肌肉组织的生成。最主要的是，蛋白质被用来合成在怀孕时被破坏掉了的激素。

在最初的三个月，孕妇对蛋白质的需求量不会太大。怀孕期间蛋白质的饮食参考摄取量比非怀孕期高出10克，即每天60克。有几个因素影响你的身体对蛋白质的需求。为了使你的身体利用蛋白质来构造组织和细胞，你必须摄取足够的热量。这是因为你的身体首先需要的是能量的供应。如果你食用了足够的蛋白质而不是足够的热量，你的身体会把蛋白质作为能量来使用，而不是用来建造组织和其他有赖于蛋白质的功能。这就使你从脂肪和碳水化合物中摄入的热量不足。因为你的身体必须把蛋白质作为能量来使用，因而缺乏它需要的蛋白质用于其他重要的目的。

同样，你不会有充足的葡萄糖（血糖）为大脑供应能量，因此你的身体会把脂肪分解成甲酮。甲酮的出现标志着你的身体不能完成代谢过程。大量的甲酮对孕妇身体有害。通过在食物中摄取足够的热量和碳水化合物可以防止甲酮的产生。

消耗一定数量的蛋白质不是惟一的目的，蛋白质的数量会影响孕妇身体如何使用它。蛋白质的需要量是通过计算高生物价值，或高质量的蛋白质来决定

的。高质量的蛋白质可变成人体的组织。这些蛋白质包括鸡蛋、肉、鸡肉、牛奶和鱼。鸡蛋的蛋白质的质量最高，它常是与其他蛋白质作比较的标准。

如果不食动物产品，孕妇身体会需要大量较低质量的植物蛋白质来满足对蛋白质的需求。素食者不食肉也能满足对蛋白质的需求，但是你必须仔细检查自己对某种营养物的摄人情况。

大多数怀孕的妇女都存在不喜欢吃某种食物的状况。你的胃会转而想到平时你最喜欢的食物。

如果你最喜欢的高蛋白食品让你没有胃口，你可以多吃奶制品，它们也是好的蛋白质来源，或者你可以选择其他的食品。例如很多不吃肉的妇女可以吃得下鸡蛋和奶酪，那就选择它们。你可能会喜欢素食蛋白质来源。

如果由于前3个月的晨吐你不想吃东西，吃你想吃的东西吧。如果这种状况持续并使你的体重在减轻，请咨询保健医生，他会为你提供有效的办法。

### 其他营养需求

对其他营养的需求所有的维生素和矿物质在怀孕期间都起着特殊和基本的作用，因此在这9个月中要保证足够地摄取它们。

水在怀孕的前3个月起着重要的作用，特别是如果你有晨吐，脱水是很严重的事情。叶酸不仅对神经的发育很重要，而且在前3个月中对细胞的产生和分裂也是很关键的。听力器官的发育需要锰。组织的发育需要维生素A。在怀孕的早期摄取的锌不足会使早产的危险增加三成。磷、钙和维生素D共同作用构架成强壮的骨骼。

大多数人的纤维的摄取量不足，尽管每天都有新的研究引证它的益处。有一句谚语说“一天一个苹果，不用去看医生”很好地指出了一个苹果的纤维成分的重要性。以下是原因：

(1)高纤维含量的谷类食品可防止癌症，特别是乳腺癌和肠胃癌。

(2)可溶于水的纤维可以减少胆固醇，因而减少心脏病的危险。全谷类中的矿物质和抗氧化剂也可减少心脏病的危险。

(3)可溶于水的纤维可帮助控制血糖，对糖尿病患者特别有益。

(4)纤维可填满你的胃。

(5)纤维帮助你的肠蠕动，可预防便秘和痔疮。

如果你每天吃5份水果和蔬菜，你会摄取到足够的纤维。

如果你的饮食通常含纤维量较低，逐渐在你的膳食中增加纤维的含量。如果一次性增加很多的纤维会引起腹胀并产生气体。同样，食用高纤维食品时要



多饮流质。没有流质，高纤维食品可导致便秘。如果你遵照以上的建议做，你每天会摄入医学专家推荐的20—35克的纤维。如果你真正想了解食物中纤维的含量，请看下面的列表。

**食物中纤维的含量**

| 食　物 | 每份大小 | 纤维含量(克) |
|---|---|---|
| **水果** | | |
| 无花果 | 5 | 9 |
| 苹果 | 1，中等 | 4 |
| 黑莓、生的 | 1/2杯 | 4 |
| 枣 | 5 | 4 |
| 梨 | 1 | 4 |
| 梅干 | 5 | 3 |
| 香蕉 | 1，中等 | 3 |
| 橘子 | 1 | 3 |
| 葡萄干 | 1/2杯 | 2 |
| 菠萝 | 2片 | 2 |
| 大多数其他水果含1~3克纤维(每份) | | |
| **蔬菜** | | |
| 带皮土豆 | 1，中等 | 5 |
| 嫩豌豆 | 1/2杯 | 4 |
| 菠菜，熟的，干的 | 1/2杯 | 3 |
| 椰菜，熟的，切过 | 1/2杯 | 3 |
| 红薯，烤的 | 1，中等 | 3 |
| 玉米，罐头的 | 1/2杯 | 2 |
| **谷类和豆类** | | |
| 黑豆 | 1/2杯 | 8 |
| 烤豆，罐头的 | 1/2杯 | 7 |
| 麦芽或麦麸，未加工的 | 1/2杯 | 6 |
| 碾碎的干小麦 | 1/2杯 | 5 |
| 玉米饼 | 2 | 3 |
| 爆玉米花 | $3\frac{1}{2}$ | 2~3 |





| 食　物 | 每份大小 | 纤维含量(克) |
|---|---|---|
| 全麦面包 | 1片 | 2 |
| 糙米 | 1/2杯 | 2 |

## 对付晨吐的诀窍

晨吐往往使孕妇难以忍受,下面的诀窍会帮助你感觉好一些。

(1)注意事项:如果你经历着剧烈的恶心和呕吐,咨询保健医生。没有他的许可,不要私自服用药品、维生素或药草补充剂。

(2)检查你的环境。专家建议时时检查你自己一天中的感觉,是否某种环境让你不舒服。你是否对气味、声音和光线变得更加敏感?在你疲劳或者饥饿的时候是否更恶心?是否有一些食物使你感觉好一些?

(3)作一个嗅觉测试。因为怀孕的妇女可能对气味更加敏感,任何气味都会触发她们不舒服的感觉。令孕妇不舒服的气味可能来自邻居吸的香烟或公共汽车上坐在你身旁的人散发的难闻的气味,或者是你平常很喜欢的味道,比如大蒜味或你丈夫身上的淡淡的烟草味。尽量避免与令你不舒服时气味接触。交替性地对每味道作测试会令你舒服些。柠檬的味道令很多女性感到舒服。

(4)改变你的环境。如果气味让你烦心,试着摆脱它。这也许意味着一段时间内光吃凉的食物、在外用餐或请别人为祢做饭。如果烟酒混合的气味是个问题,可以请他一段时间内不要用它。如果驾车上班使你恶心,可以步行或乘公共汽车上班。

(5)相信你的直觉。有的时候最重要的是放得下一无论事情多么重要。问你自己:"什么食物会使我感觉好一些?甜的?咸的?脆的?酸的?软的?没有刺激性的?还是湿的?"能够对付这一天,并去吃更健康的食物。

(6)足够的流质。脱水可以致命,是晨吐最大的危险。有剧烈晨吐反应的妇女性常常住院进行静脉注水治疗。大多数怀孕的妇女每天需要10杯的流质。一些女性喜欢喝水,另一些女性喜汝从含水量多的水果中获取水分,像西瓜、哈密瓜和葡萄。冰棒和柠檬水也很有吸引力;

(7)避免空腹。少量的、两餐之间的零食可使你的胃不空。这意味着你将每过30分钟吃一点零食。一些孕妇总是随身携带着饼干以防止反胃。

(8)临睡前吃一定量的零食。临睡前食用蛋白质食品,比如半个三明治加牛奶或花生酱加薄脆饼干,可在夜间维持你的血糖并防止晨吐。

(9)避免食用油腻的、辛辣的和味道浓烈的食品。这些食品可使反胃加剧,



并且产生胃灼热。但是,如果你确实喜欢这些食品,也值得一试!

(10)早餐前吃零食。夜间将食物放在你身边或者早晨让你的先生拿些过来,以便你在下床前吃一些零食。

(11)吃的时候要放慢速度,在两餐之间吃流食(不与饭同时进食)。这个方法可以帮助你的食物下沉。记住,流质对你的健康至关重要,要想办法保证!

(12)吃凉的食物或者让你的先生烹饪。看见生的食物或者闻到烹调的味道会使你反胃。那就利用先生做饭的时间散步或购物。你会喜欢有时在外用餐。

(13)多想办法。一些治疗方法可帮助你减轻晨吐的症状。针灸按摩可缓解晨吐。姜、催眠术和维生素 $B_6$ 对一些女性也有效果。大量摄人维生素 $B_6$ 是有毒的。处方药也是一种安全有效的治疗方法。

## 从第 1 个月至第 3 个月上、遇到的其他难题

### 尿频怎么办

小便次数的增加可能是女性怀孕的信号。因为胎宝宝正好坐在膀胱的上面。由于子宫充血,胎儿也在生长,孕妇膀胱承受的压力会加大,存储尿液的空间也减少了。

孕妇应当怎样做:

(1)不要减少流质的摄取量。如果你夜间小便的次数频繁,晚上可稍微减少流质的摄取量。

(2)侧卧睡眠。孕妇侧卧睡眠可缓解对膀胱的压力。

(3)孕妇开始作腹部练习,并坚持到分娩后。这些练习可帮助你,使你的肌肉结实有力。你打喷嚏或咳嗽的时侯是否感觉到你的膀胱好像空了一样?在怀孕期间这种感觉会更频繁。膀胱软弱无力起因于这部分肌肉的状况不佳和胎儿压力的增加。在怀孕期间保持肌肉结实可促进分娩后体态的恢复以及伤口的愈合。

(4)注意事项:如果小便疼痛,请与保健医生联络。

### 疲劳怎样解除

你是否感觉到你好像一直想要睡觉。在怀孕的第 1—3 个月,你的激素在玩捉迷藏的游戏,疲劳是常见的。





你应当怎样做：

(1)你需要充分的休息并放慢你的生活节奏。

(2)维持有基本营养的、正常的和平衡的膳食。

如果你摄取的热量或基本营养不足，你的饮食可能是致使你疲劳的原因。在怀孕的第1—3个月，保健医生会检查你血液中铁的含量。有时缺铁性贫血可导致疲劳。这在怀孕期间是常见的，起因于人体对矿物质需求量的增加。孕前和孕期摄取足量的铁可防止贫血。

有规律地运动。

尽管你可能感到你没有精力做运动，但以后你会很高兴去做了。

### 喜食和厌食

我们都听到过这样的故事，丈夫在半夜为妻子买巧克力冰激凌吃。你可能正经历着类似的故事。没有人确切地知道喜食的原因。有时，喜食是饮食需要的标志。某些孕妇喜欢非食品类的东西，比如泥土、淀粉和冰。这种特殊类型的喜好叫做异食癖，通常起因于缺铁。

对糖果的喜好可以解释为血糖的下降。如果你吃得不多，就很容易发生这种情况。因此，你的身体一旦需要碳水化合物食品，你就会转向你喜爱的高碳水化合物食品，比如冰激凌。

你应当怎样做：

(1)检查一下你不喜欢的食品，保证正常的膳食和零食，包括早餐。

(2)如果你特别渴望吃到某种食品，就试法拥有它吧！

(3)如果你特别想吃的食品营养不足，试着少吃一点。或者将你喜欢的食品朝着健康的方向转变—比如用全麦葡萄干麦片代替油炸面圈。

### 乳房的变化

乳房增大和敏感性增强是怀孕早期常见的现象。在怀孕的第1～3个月，你的乳房的脂肪层变厚，乳腺的数量增多。皮肤下由于血液流动增加，静脉也扩张了。你的乳头和乳晕会增大，颜色会变深。

你应当怎样做：

选用支撑性好的乳罩，带子最好有伸缩性。如果你计划自己喂养孩子，一个带护理性的乳罩是最好的选择。

如果孕妇乳房较大，你可用重量轻的乳罩。



牙齿和齿龈的变化

激素和血流量的增加影响到你身体的很多部分，包括你的齿龈。它们会变软，更容易受到感染。

你应当怎样做：

食用含维生素 c 丰富的平衡膳食。好的营养是预防齿龈疾病的第一卫士。

怀孕期间不要忽略你的牙齿和齿龈。继续常规的刷牙程序。去牙科检查你的牙齿。但是，去牙科检查前要告诉牙医你是孕妇。

注意事项：如果你计划怀孕，首先进行牙科检查是必要的

孕妇可能有的问题

问：如果我有时不吃饭，对胎儿是否无益？

答：是的，对你也同样无益。在怀孕期间，你的宝宝完全依赖于你来获得能量。如果不吃饭，你的宝宝将得不到所需的营养，它就会使用你所储存的营养，使你衰弱下去。如果你漏掉一顿饭，下一顿你会吃很多来补偿，多余的热量就会被当做脂肪储存起来。所以应避免过饥或过饱，要有规律地用餐和吃零食。

问：我每天中午通常吃快餐，怎样才能吃得有营养？

答：我在前面推荐过饮食计划并且提到过花一定的时间采购和烹饪。时间和精力要花得有价值。食用典型的快餐代价较高——你的金钱和健康。快餐提供了大量的热量，但是没有多少营养价值。为了有价值地利用典型的快餐，可在里面加进水果。快餐改进了，营养也就更容易吸收了。

问：如果我吃得不多怎么办？我的晨吐时时都会发生。

答：多余的热量在怀孕的第 1—3 个月不是首要的问题。重要的是使你的宝宝生存的周围环境安全，摄取充足的叶酸和水分。反胃时吃一点零食，保证摄入足够的流质。如果你吃得不多，婴儿会动用你储存的脂肪。当你能够吃得下食物时，吃有营养的食品。当你的晨吐缓解后，吃得好一些，以增加你体内营养的储存量。

## 妊娠第 3 个月的食谱

[奶汤瓜片]

原料：黄瓜 200 克，鲜牛奶 80 克，火腿 15 克，豌豆 15 克，精盐、花椒水、味精各适量，高汤 500 克，猪油少许。





做法：把黄瓜去籽切成片，火腿切成小象眼片。

勺内放高汤，加精盐、花椒水、味精、瓜片、牛奶、火腿、豌豆烧开，撇净浮沫出勺盛在碗内。

说明：妊娠三月，孕妇反应较严重，但身体又需营养，故应吃些易消化的食物，尤其是多喝些汤。本汤营养丰富，当孕妇食欲不振、身体虚弱时，应多喝一些。

[葱花蛋汤]

原料：鸡蛋3个，葱3根，猪油、酱油、盐、胡椒粉、味精各少许。

做法：把鸡蛋打在碗内搅散，葱切成末；勺内放猪油烧至六成热，放汤，加盐，待汤开时，将搅散的鸡蛋倒人，用平勺抄底轻轻地推动，加酱油、味精烧开出勺，撒上胡椒粉即成。

说明：鸡蛋营养丰富，是妊娠时不可缺少的食品。

[家常蛋汤]

原料：鲜鸡蛋2个，木耳25克，海米15克，青豌豆25克，熟猪油15克，面粉25克；精盐、味精、葱各适量。

做法：把鸡蛋磕打在碗里，用筷子搅散开；把木耳用温水泡发好，洗净泥沙，摘去杂质；把海米用开水泡发好，洗净泥沙。

勺内放油，烧热，下葱丝和海米略炸一下，加适量开水；把面粉倒在另一勺中，炒出面香味时，倒入汤勺内，随即加精盐，味精，豌豆，再把鸡蛋淋人勺内，撇去浮沫，即可出勺。

说明：此汤应作为孕妇的常喝汤，汤中的木耳补气耐饥，是不可多得的抗衰老、益寿食品。

[黄焖排骨]

原料：排骨500克，食油750克(约耗50克)，鸡蛋1个，酱油20克，香醋15克，干淀粉8克，水淀粉10克，鲜汤400克，葱段15克，姜片10克，蒜瓣5克，花椒粒、大料各少许，精盐3克，味精2克。

做法：将排骨洗净剁成寸段，用少许精盐、味精腌片刻；取一个鸡蛋磕人碗内，加入适量干淀粉搅成全蛋糊，放入排骨抓匀待用。炒勺烧热擦净，放人食油烧至六成热时；将排骨逐块下入油勺中；炸透后捞出放入碗内，加花椒粒、大料、葱段、姜片、蒜瓣、精盐、酱油、香醋及鲜汤，上屉蒸烂；取出后，将葱、姜、蒜、花椒、大料拣出弃之然后把碗内的汤汁挖入炒勺内，再将排骨扣入盘内。

将炒勺内的汤汁烧开，加味精，用水淀粉勾芡，淋入明油，浇在盘内的排骨上即可。



说明:色泽浅黄,酥烂醇香,汁浓厚,味鲜美。

[鱼肉水饺]

原料:面粉500克,鲜鱼500克,猪肉100克;清汤300克,香油、酱油、精盐、味精、豆油各少许。

做法:将鱼洗净,去皮去骨,剔出鱼肉,把鱼肉同猪肉一起搅成细肉泥,加清汤搅拌(每斤鱼泥加250克清汤),边加边搅拌。待清汤全部打进鱼肉泥内成糊状时,加精盐、豆油、酱油、味精继续搅,待搅拌成稠糊状时,再加香油拌匀成馅。

面粉中加少许精盐,用凉水调成面团,揉匀,捏成小剂子,擀成圆皮,包上馅,将口捏紧,即成饺子。

待水烧开时,陆续将水饺下锅,边下边用勺子在锅内慢慢推转,待水饺浮起时,盖上锅盖煮饺。

说明:鲜嫩可口,鱼肉蛋白营养价值高。

[猪肝菠菜汤]

原料:猪肝100克,菠菜150克,酱油、精盐、味精、花椒水、肉汤、猪油。

做法:把猪肝切成小薄片,菠菜切成6分长的段;

勺内放人肉汤,汤烧开后把肝、菠菜倒人勺内,加上酱油(少许)、精盐、花椒水、味精,待汤烧开时,把猪肝、菠菜捞在碗内,撇净汤内浮沫,加少许猪油,把汤浇在碗内即成。

说明:本汤大补阴血,孕妇食之可增强体质。

[梅花枇杷]

原料:罐头枇杷1听,豆沙馅125克,松籽少许,白糖103克。

做法:将枇杷控净原汁,用豆沙裹住,再将松籽按梅花图案摆在豆沙上,放入盘中蒸透,将罐头内的枇杷原汁倒在锅中加适量清水、白糖煮沸,用淀粉勾芡,浇在梅花枇杷上即可。

[酥炸苹果环]

原料:苹果5个,脆皮糊250克。

做法:苹果切成薄片,用两个大小不等的铁环扣压苹果成圆环状;用面粉250克、油50克、泡沫粉60克、水350克、鸡蛋半个搅拌成糊制成脆皮糊;

油烧至150℃左右用苹果环蘸上脆皮糊,放在油中炸呈金黄色,捞出去油,撒点白糖即可。

说明:色泽金黄,苹果松软。

[板栗烧鸽]

原料:乳鸽两只(约750克),板栗250克,精盐、酱油、白糖、料酒、花生油、

葱花、姜末各适量。

做法：将鸽溺死，褪毛，去内脏后洗净，剁成2.5厘米见方的块，开水烫后捞出；板栗去壳。

在炒锅里放入花生油置中火上，油热放葱姜末炒出香味，投入鸽块煸炒片刻。加入料酒、酱油、白糖上色后放清水两勺，烧开移至小火烧30分钟，然后将板栗放入，加入精盐，再移至中火烧20分钟，见鸽肉酥烂时，盛入盘中即可。

说明：色红油亮，味美可口。

[山楂蛋白糕]

原料：冻粉22克，白糖750克，清水750克，甘草粉300克，鸡蛋清180克，山楂糕625克。

做法：把冻粉放在盆内，用清水洗净，再换清水浸泡两小时，挤干水分，放在干净锅内，加清水740克，烧开，待冻粉溶化后，加白糖，待白糖溶化后，离火，过滤，再倒入锅内保持烧开的温度，备用。把山楂糕切成八根长条（约长36厘米，宽、厚各1.5厘米），取约36厘米长、28厘米宽的铝制长方盘洗净消好毒。

把鸡蛋清放入干净的蛋糕桶内，抽打成泡沫状，再慢慢倒入冻粉糖液，边倒边搅匀，分成二份，一份要保持五六成的热度，另一份稍凉后倒入备好的长方盘内摊平，把八条山楂糕排好（距离约3厘米宽），再把另一份倒入摊子，待全凉后先切成八条，再把每条斜刀切成块即可。

说明：此食谱出自《滋补中药保健食谱》，软香滑酣，有山楂酸味。

## 第四章　怀孕第4个月（12～15周）

### 胎宝宝的成长

到15周末时，胎宝宝的身长约有16厘米，体重约有120克，此时，胎儿的骨头和肌肉发达，其胳膊、腿能稍微活动。尽管如此，母体还感觉不到胎儿的活动。

此时胎儿完全具备人的外形，心脏的搏动更加活跃，内脏几乎已形成，还有，胎盘也形成了，与母体的连接更加紧密，流产的可能大大减少。皮肤开始长出胎毛，骨骼和肌肉日渐发达。由于胎盘长出，改善了母体供给胎儿的营养，胎儿的成长速度加快。胎膜亦长结实，羊水的数量也从这个时期开始急速增加。

胎儿的皮肤颜色发红，光滑透明，可透过皮肤看到血管，在胎儿皮肤颜色加



红的同时，皮肤也增厚了，有了一定的防御能力，有利于保护胎儿的内脏器官。

## 孕妇身体的变化

孕妇这阶段基础体温开始下降，稍能看出腹部的隆起，子宫明显增大，如同婴儿的头部，在下腹部很容易摸到。从这时起，每次产前检查都要测量子宫底，测量从耻骨中央到下腹部的隆起处上（这就是子宫底）的长度，以根据这个长度来判断子宫的大小，到15周末时，子宫的高度，应是5～12厘米。

妊娠到第4个月底，胎儿可有10厘米长，现在由胎盘供给营养，正在发展反射动作，如吸收和吞咽，躯干的成长速度胜过头部。此时的母体可有下列生理上的问题。

疲倦；尿频情形比较改善；恶心和呕吐的现象减轻或结束。

便秘；胃灼热和消化不良，胀气和浮肿。

乳房继续膨胀，但触痛和肿胀减轻。

偶尔头痛或晕眩，尤其是突然变换姿势时，鼻塞和偶尔流鼻血；耳塞。

刷牙时牙龈会出血。

食欲增加。

腿部静脉曲张或疮痔。

有稍许的白带。

脚和足踝轻微浮肿，有时手和脸也有浮肿现象。

## 生活中应注意的事

### 科学合理进食

孕妇饮食要多样化，不能偏食和挑嘴。

每餐不可太饱，应少食多餐，少吃刺激性食品。

细嚼慢咽，既能增进食欲，又能促进营养素的吸收，还对胎宝宝的牙齿发育大有益处。科学研究证明，胎宝宝牙齿质量与孕妇咀嚼节奏及咀嚼练习密不可分。

食物宜低盐偏淡，避免引起孕妇水肿或发生妊娠中毒症。

### 衣着宽松

由于孕妇乳房开始增大，胸径增宽，胸罩号码也应加大，避免过紧影响呼

吸。

孕妇下腹部逐渐突出，腰围因此加大，因而裤子应选用宽松肥大的，否则会妨碍胎宝宝的生长。

测自身体重

孕妇应该自这个月起每15天测试1次体重，每次测试时应空腹，并将身上所穿衣物重量去除。孕妇在妊娠中晚期每周增加350克则为正常，若增加过快或不增加都表明异常，应赶快去医院诊查。

睡眠选择左侧卧位

孕妇从这个月起子宫会逐渐增大，从此时开始，睡眠宜采取左侧卧位。仰卧或右侧卧位时，增大的子宫会因压迫腹主动脉及扭转子宫韧带和系膜，使子宫血流量明显减少，直接影响胎宝宝的营养和发育。

避免日光照射面部

孕妇妊娠性黄褐斑开始在面部显现，经日光照射会更明显，孕妇可多吃优质蛋白质和富含维生素c、维生素B的食物，外出尽量减少日光对面部的直接照射。

骑单车的孕妇

适当调整车座坡度，使车座后边略高一些为宜，同时坐垫要柔软。要骑女式坤车，速度不宜太快，时间不可过长，预防下肢劳累引起盆腔过度充血而影响胎宝宝。

孕妇不要在太颠簸的路上长时间行驶，震动过大容易引起会阴损伤。

进行胎教

此时期胎宝宝已能轻微活动，能够听到子宫外的各种声音，并对声音刺激有反应，若孕妇此时和胎宝宝进行“产前对话”，会使未来宝宝更聪明，更健康。方法为：

(1)孕妇躺在床上放松腹部，将双手放在腹部并用手指轻压，胎宝宝会出现蠕动以表示应答，孕妇可每天在同一时间(傍晚较为适宜)同胎宝宝这样进行沟通。

(2)爸爸轻常用低沉、委婉的声音给胎宝宝唱歌，同他说话。胎宝宝喜欢接



受这种声音，对孕妇尖细的声音并不喜欢。通过这种声音训练的胎宝宝出生后会很快适应新的生活环境。

不要忘记去做产前检查的第一次复诊

适应做产前诊断的孕妇为：

(1)35岁以上高龄或配偶55岁以上。

(2)生育过先天畸形儿或遗传病儿。

(3)家庭中有隐性遗传病史。

(4)有习惯流产、早产、胎死宫内史者。

(5)妊娠早期感染风疹或接触过致畸因素。

【提示】

孕妇千万不要延误做产前诊断，以防失去对患病胎儿或先天畸形儿进行产前治疗或及时终止妊娠的机会。

警惕宫外孕破裂

孕妇在进入妊娠第4个月时，若出现下腹疼痛和流血，且流血很难止住，则应立即去看医生，若因输卵管妊娠一旦破裂会有生命危险。

罕见的葡萄胎

在这个妊娠月里孕妇若发现内裤上沾有黑色碎血块，应及时去医院诊治。

用药仍要当心

孕妇在妊娠4个月后服用药物，虽然不会使宝宝畸形，但却使胎宝宝的脑神经形成受影响，因此所服的药，必须经过医生的指示。

预防接种要慎重

有可能造成胎宝宝受感染，形成死胎或是危险性流产，因此必须先与医生商量，听从医生的嘱咐。

## 孕妇不宜食用的食物

不宜饮茶水

茶叶中含有30%以上的鞣酸，它在肠道中易同铁离子结合产生沉淀，妨碍

铁离子的吸收而造成缺铁性贫血；而且茶叶中也含有丰富的咖啡因，孕妇饮用后的心跳速度加快，肾血流量增多，加重心、肾负担，不利于腹中胎儿的发育，特别是处于临产期，饮茶可引起心悸、失眠，从而导致孕妇的精神疲惫，体力下降，发生难产的可能性增大。

但需提醒的是，虽然孕妇不宜饮茶，但孕妇往往在怀孕期容易缺钙，若用茶水漱口则能有效地防止龋齿发生。

不宜吃龙眼果

龙眼也桂圆，果肉鲜嫩汁多，味道甘甜，而且还含有很多人体必需的营养素，千百年来人们都认为它是滋养身体的最佳水果，但它对于孕妇却不适宜。女性在怀孕后，由于要养胎而阴血损耗，故大多表现出阴血偏虚。阴血虚常会使体内滋生内热，出现大便秘结，口苦舌干，心悸燥热等情况，而龙眼果性温味甘，这种特性容易加剧以上几种情况，若是孕妇吃了龙眼果后，不仅增添胎热，而且易引起胃气上逆，呕吐，加重早孕反应、水肿和高血压，日久则会动胎血，引起腹痛，出血等症状，导致流产或早产。孕妇应该慎用龙眼果。

孕妇若是在临盆前喝一碗桂圆汤却有增强体力，安定情绪的作用，有利于胎儿分娩。

不宜吃早鱼螃蟹

甲鱼又称鳖，具有滋阴益肾功效，向来被人们作为高档补品而选用，并且又是味道鲜美的菜肴；螃蟹也因其味道鲜美而深受很多人的青睐。但孕妇在怀孕早期食用则会造成出血，流产。因为甲鱼和螃蟹都具有较强的活血祛瘀之功效，尤其是蟹爪，甲鱼壳，具有明显的堕胎作用。

不宜吃薏米仁和马齿苋

由于这两种食品都属滑利食物，既能够作为食品食用，也能够入药，很多人在生活中很喜欢食用它们。二者均对子宫肌肉有兴奋作用，从而可使子宫收缩次数增多，强度增大，容易引发流产。

不宜吃辛辣食物

诸如辣椒、胡椒、花椒等刺激性强的调味品，若是孕妇大量食用，会出现消化功能障碍，如便秘。



不宜多吃食糖、味精、油条及罐头

糖在体内代谢时会消耗掉大量的钙而导致孕妇缺钙，影响胎儿牙齿、骨骼的发育；进食过多的味精可使锌在肠道的吸收减少，不利于胎儿神经系统的发育；油条中的明矾是一种含铅的无机物，会影响胎儿的脑发育；罐头中的添加剂和防腐剂则是引起胎儿畸形和孕妇流产的危险因子。

## 孕妇巧装扮

怀孕到四五个月的时候，肚子已微微隆起，为了风度与美感，孕妇应该怎么装扮呢？

衣

孕妇上衣应该选择T恤衫，胸部避免有扣子及其坚硬的饰物。裤子应该选择腰部系带的，松紧可自由调节。胸腹部打褶的连衣裙也很漂亮，购买时注意裙身要足够长，通常前身要比后身长2.5厘米，孕妇穿起来才好看。对衣料的最佳选择是容易梳理、不起皱、透气、吸湿、保暖。在颜色上适合选择互补的混合色，灰色调或低明度颜色，可遮蔽体型上的缺点。衣服上的花型可以复杂些，以打乱人的视线。

鞋

孕妇鞋子的选择很重要，对于流行的松糕鞋、高跟鞋连想都不用想，平跟鞋是最适宜的，若是完全无跟的鞋也宜穿。系带的鞋比较麻烦，应避免选择需别人帮你系鞋带的鞋。

内衣

孕妇渐渐增大的乳房不要装在小号的纹胸里，因为乳房对于孕妇很重要，对于宝宝更重要。

孕期不适宜穿露脐的三角内裤，应该选用前端能盖住肚脐，后边能兜住整个臀部的内裤。袜子适宜选择弹性好，腰高一点的，以减轻小腿的静脉曲张。高度以到膝盖为宜，要穿一直勒到大腿根儿的。

头发

女性妊娠后外表发生了很大变化，内分泌也发生了很大变化，因此影响人

的头发、皮肤。

孕妇的头发可能会易掉、易断，适宜使用温和的洗发剂，避免烫发、染发，最好留短发，这不但显得利落，而且也易于梳理。

皮肤

孕妇的皮肤可能会更细嫩，但也有的孕妇皮肤变粗糙，有的孕妇面部，尤其鼻两侧会出现黄褐色改变，即人们通常所说的“蝴蝶斑”。对于蝴蝶斑不用治疗，妊娠届一般会自然消退。

化妆

孕妇平常化妆适宜选择以前常用的化妆品，淡妆即可。外出时应该涂抹防晒霜，避免阳光直射，以免面部色素加深。有的孕妇贫血显得面色苍白，可略施胭脂。若是在医院里，应该不搽胭脂、口红之类，以免妨碍医生观察。

## 妊娠4个月健康宝宝与孕妇的五大营养素

### 优质蛋白质——胎宝宝生命的基础物质

1. 何为优质蛋白质

优质蛋白质是建造胎儿器官组织的重要成分。蛋白质由多种氨基酸组成，人体所需氨基酸有20种，其中8种是人体自身不能合成的，必须从动物或植物性食物中摄取，这种氨基酸称为必需氨基酸，含有大量必需氨基酸的蛋白质则为优质蛋白质。

2. 优质蛋白质在哪些食物中最多

(1)野生动物及非养殖的鲜贝类，如野兔、野鸡、野鸭、野鹿、甲鱼、海龟、牡蛎、墨斗鱼、章鱼、带鱼及虾等，母乳中含量也很高，它们为优质蛋白的最佳品。

(2)家禽类，如牛肉、猪肉、羊肉、兔肉、鸭肉及蛋类等。

(3)果实类、如花生仁、南瓜子、西瓜子、杏仁、核桃仁、葵花子等。

(4)水产类，如鲫鱼、鳙鱼、鲤鱼、鳝鱼等。

(5)奶类，如牛奶、羊奶、大豆及豆制品。

3. 每天应该吃多少

孕妇平均每天总量大约80～90克，应该比妊娠前多出20—30克。

【提示】



孕妇在摄取蛋白质时，应动物性蛋白与植物蛋白混合食用。这样能使两者中的氨基酸相互补充，更好地增加蛋白质的利用率。

脂肪——胎宝宝

大脑发育的必需营养

1. 脂肪有何功效？

脂肪中的脑磷脂、卵磷脂及 DHA 是胎宝宝大脑细胞的主要原料，其中 DHA 能促进大脑细胞数量的增加和发育。研究显示：除了胎教及早教外，若孕妇在孕期摄人充足，宝宝出生后则较聪慧。

2. 脑磷脂，卵磷脂及 DHA 在哪些食物中最多？

脂肪分动物性脂肪和植物性脂肪，动物性脂肪主要存在于动物性食品中，如全脂奶及制品、肥肉、黄油和猪油中，可可油和棕榈油中含量也很高；植物性脂肪主要存在于大豆油、芝麻油、玉米油、谷类食物中；DHA 在海鱼、甲鱼鱼油中含量较高，核桃仁、葵花子仁等坚果摄入体内，经肝脏转化也可合成为 DHA。孕妇从妊娠第 4 个月起可适当补充 DHA 制剂。

3. 每天应该吃多少？

脂肪对孕妇每日所需量无明确规定，大约应占每日总热量的 25% — 30%。由于妊娠时动物性蛋白质摄入增多，自然动物性脂肪也随之增加，因而妊娠时应该使用植物油，日摄取量大约 2 ~ 3 大匙。

【提示】

动物性脂肪胆固醇含量较高，孕妇过多摄取容易导致高胆固醇血症，给孕妇带来不利影响。植物性脂肪能够降低动物性脂肪中的某些胆固醇，孕妇应该两种脂肪混合使用，但均要适量，切莫超过每日所需量，过多食入可引起肥胖。

新陈代谢的必需物质

1. 何谓碳水化合物

碳水化合物是人们每天所进的主食，通常称为糖类，它是人体热能的主要来源，是胎宝宝新陈代谢所必需物质，用于胎宝宝呼吸，孕妇必须保持血糖正常水平，以免影响胎宝宝的代谢而影响正常生长。

碳水化合物在哪些食物中最丰富？

谷类如大米、小米、玉米、薯类及各种蔬菜和水果中均含有丰富的碳水合物。

2. 每天应该吃多少





孕妇每日所需的热量除了蛋白质和脂肪的热量，剩余热量就是由糖类来补充了，大约为每日所需热量的50%—60%。通常，孕妇每日主食应在孕前基础上增加50—100克为宜。

【提示】

孕妇在妊娠中晚期，若每周体重增加350克，说明糖类摄量合理，如果体重增加过多，应减少摄入并以蛋白质及脂肪来代替，同时多摄取维生素和矿物质，若是摄入过多易怀上巨大胎儿造成日后难产。

钙、铁、锌——量小作用大的微量元素

1. 钙

(1)缺钙有何危害？钙是胎宝宝骨骼发育必需物质，自妊娠第4个月，胎宝宝开始长牙根，也需要大量的钙元素。孕妇此时期若摄取不足，体内的钙就会向胎体转移，导致孕妇牙齿脱钙，小腿抽筋，甚至发生骨软化，胎宝宝容易牙齿发育不健全，出生后患佝偻病。

(2)怎样预防缺钙？食物中钙的丰富来源是奶和奶制品，不但含量丰富，而且吸收率也高。是最理想的钙源；虾皮、小鱼、海带、荠菜、豆腐等食物含钙量也很高。孕妇每天摄取量应不少于1000～1200毫克。孕妇还应注意，不要忘记多去户外接受日光。日光中可促进孕妇身体合成维生素D，维生素D则可促进食物中的钙在体内的吸收。

【提示】

市场上强化钙的食品也是补充钙的有效措施之一，必要时孕妇还可补充钙片。

2. 铁

(1)缺铁有何危害？胎宝宝生长发育及胎盘等附属物的生长都需要铁，如果孕妇缺铁就会发生贫血，贫血会使未成熟儿，低体重儿，早产儿的发生几率明显增大。而且，孕妇妊毒症的发生率也明显高于正常孕妇，还会使得分娩时产程延长，出血量增加，产褥期抵抗力下降。

(2)怎样预防缺铁性贫血？孕妇多吃动物肝脏、瘦肉、禽类、鱼类等，其中肝脏含铁量最高；豆类食品，面食含铁也较多，且吸收率也高，每天铁的摄取量不少于28毫克。

【提示】

孕妇患贫血应立即在医生的指导下吃含铁的强化食品，或口服铁剂。要多吃蔬菜和水果，它们所含的VC若与含铁食物同进，可增加肠道对铁的吸收。



3. 锌

(1)缺锌有何危害？锌在人体内的新陈代谢中有重要作用，并可促进脑细胞的增殖及蛋白质的合成，孕妇缺锌可导致胎宝宝畸形，发生脑积水，无脑儿，容易发生于以植物性食物为主或缺锌地区的孕妇。

(2)怎样预防？高蛋白食物含锌均很高，如动物肝、瘦肉、蛋黄；鱼类、海螺、海蚌含量也较高，其次为奶。孕妇每天摄取量应不少于20毫克。

维生素——维持生命的要素

与胎宝宝和孕妇密切相关的维生素有维生素A，维生素B1，维生素B2，维生素Bu，维生素c、维生素D、维生素E。

1. 维生素A

(1)缺维生素A有何危害？

容易引起胎宝宝发育不全或生长迟缓及孕妇产褥感染发热。

(2)怎样预防？

应该多吃蛋黄、牛肉、肝、胡萝卜、南瓜、菠菜等黄绿色蔬菜，孕妇每日摄取量应为1000微克。

2. 维生素$B_1$。

(1)缺维生素$B_1$有何危害？能够引起流产、早产、胎宝宝死于宫内。

(2)怎样预防？应该多吃花生、大豆、肝、白薯及不太精细的面粉，孕妇每天摄取量不少于1.8—2.1毫克。

3. 维生素$B_2$。

(1)缺维生素$B_2$有何危害？可以导致胎宝宝骨骼发育不良和早产。

(2)怎样预防？应该多吃牛奶、干酪、大豆、蛋、有色蔬菜、肝。孕妇每天摄取量不少于0.8—0.2毫克。

4. 维生素C

(1)缺维生素c有何危害？造成胎宝宝宫内发育不良，齿肉出血，孕妇分娩时出血。

(2)怎样预防？应该多吃蔬菜，特别是绿色蔬菜、水果(柑橘)。孕妇每天摄取量不少于80毫克。

5. 维生素D

(1)缺维生素D有何危害？可造成胎宝宝出生后患先天性佝偻病，并经常发生呼吸道和消化道感染。

(2)怎样预防？应该多吃含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄、牛油、香菇。孕

妇每天摄取量不少于400国际单位。

6. 维生素E。

(1)容易导致胎宝宝死亡,是流产、早产的成因。

(2)怎样预防?应该多吃莴笋、油菜、花椰菜。

## 妊娠第4个月的食谱

[芙蓉鸡片]

原料:鸡肉120克,精盐0.15克,湿淀粉9克,味精0.9克,鸡蛋清50克,料酒3克,猪油500克,奶汤150克,姜汁、白糖各少许。

做法:将鸡肉用刀背砸为细泥,分数次兑入鸡蛋清和少许淀粉,用筷子朝一个方向搅匀成糊;炒勺内放上猪油烧至五成热,之后放入鸡片,用筷子搅开,倒入漏勺内,控掉油。

将奶汤、精盐、料酒、姜汁、白糖、味精及余下的淀粉调成芡汁,倒入炒勺内,随后下入鸡片,片刻出锅。

说明:本菜为京菜中的佼佼者,早在元代,本菜就已成为宫廷奇珍异馔之一。芙蓉花有多种,莲花称为水芙蓉,还有木芙蓉和草芙蓉;芙蓉花呈白色的称芙蓉,色若凌雪,洁美异常。

[酥香橘鸭]

原料:西装瘦型肉鸭1只,以1500克左右为宜,红橘250克,调味品适量。

做法:将红橘去皮,去络,去核,入碗,鸡烂成糊状,再将80克面粉,少许鸭油、精油、味精拌匀炒熟,加入橘子糊,搅炒均匀,成橘酱。将鸭浸泡,洗净,用热油炸成金黄色,将炸熟的鸭,以鸭腹朝下放入瓷碗内,加橘酱、料酒、葱、姜片、洗净的橘皮、盐、味精,再放入盘子,入蒸锅蒸至酥烂,去掉橘皮、葱、姜片,扣入大瓷盘里即成。

说明:鸭子滋阴养血,胎儿孕育后,极需母体阴血滋养,故需吃点鸭子为好,加上能健脾开胃的橘子,有利于刚刚消失胎孕反应的孕妇。

[豆浆粥]

原料:鲜豆浆500毫升,大米50克,白糖少许。

做法:将洗净的大米用豆浆煮做粥,加白糖调味,早晚食用。

说明:润肠,补虚,止咳,适用于体虚消瘦、咳嗽、便燥等症。

[金陵丸子]

原料:瘦猪肉200克,肥膘100克,鸡蛋1个,骨头汤500克,小海米、酱油、



精盐、葱花、姜末、味精、白糖、湿淀粉各适量，豆油50克。做法：猪油洗净剁成米粒状，小海米搓碎，与肉一起盛碗内，磕入鸡蛋，加精盐、味精、葱花、姜末、清水少许，用筷子搅匀，做成大小相同的肉丸10个，表面涂一层湿淀粉。

勺内放油50克，烧热，逐个放入肉丸，煎至两面为黄色时捞出待用。

勺内放25克余油，倒进骨头汤烧开，轻轻地放人煎过的丸子，加白糖、姜末、酱油，烧开改小火焖2分钟，最后放葱花、味精，盛汤碗中即成。

说明：本汤含有大量的钙质，非常适合胎宝宝的需要。

[家常火锅]

原料：汆好的熟肉丸250克，瘦肉片100克，熟肚片100克，水粉丝250克，熟鸡肉100克，大自菜500克，水发海米25克，油、精盐、酱油、味精、胡椒粉、鸡汤或肉汤。

做法：水粉丝切约4寸长，白菜切3寸长的丝；粉丝、白菜、熟肉丸一同盛入火锅。

勺内放油烧热，下瘦肉炒几下，再放入熟肚片、酱油、精盐继续炒几下，加清水少许焖几分钟，一齐倒入锅内，加鸡汤1000克；火锅用木炭煮开，加味精、胡椒粉，即可上桌。

[木耳肉片汤]

原料：干木耳25克，瘦猪肉150克，水淀粉10克，韭菜25克，精盐4克，味精3克，清汤1000克。

做法：将干木耳用温水浸泡发好；瘦猪肉洗净切片放入碗内，加精盐1克、水淀粉少许抓匀；韭菜择洗干净，切成3.3厘米长的节；锅置旺火上，放人清汤，木耳烧开，再下肉片煮一会，待肉片熟时，下精盐、味精、韭菜，起锅盛入碗即可。

说明：本汤阴阳两补，益气养血，尤宜于孕妇在疲劳、体力不佳时服用。

[铁季四色球]

原料：干发菜15克，罐头鲜蘑20克，红根（胡萝卜）200克，罐头南荠200克，青笋200克，鸡汤750克，精盐7.5克，味精10克，料酒10克，葱姜油150克，鸡油15克。

做法：将发菜用温水泡发，洗去泥沙，放入鸡汤中，加入2.5克精盐，烧开煨透，捞出待用；把红根、青笋削去皮，洗净，都削成荸荠球状，分别在开水中煮熟，捞出放入深水中。备用。

鲜蘑码入碗内，加入适量鸡汤，5克料酒，加入650克鸡汤，5克精盐和5克味精，把红根球、青笋球和南荠放入汤内，用小火煨5分钟，捞出控净汤待用。

将蒸好的鲜蘑扣人盘中，围上一圈发菜，依次把红根球、南荠和青笋码入盘

内(平面或大圆形);将锅内原汤烧开,用调稀的湿淀粉勾成稀流汁,淋入鸡油,浇在盘内四色球上即成。

说明:此菜出自《民族饭店山东菜谱》,色彩艳丽,引人食欲。

[冰糖湘莲]

原料:莲子(湘莲)120克,冰糖180克,鲜菠萝30克,罐头青豆15克,罐头樱桃15克,桂圆肉15克。

做法:先将莲子去皮、去心,放入碗内加温水90克,蒸至软烂,桂圆肉用温水洗净;鲜菠萝去皮,切成1厘米见方的丁。

锅置火上,放入清水500克,再放入冰糖烧沸,待冰糖完全溶化,端锅离火,过滤去渣,再将冰糖倒回锅内,加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝,上火煮开。

先蒸熟的莲子,滗去水,盛入大汤碗内,再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗,莲子浮在上面即成。

说明:香甜爽口,调和悦目。

[糖渍西瓜肉]

原料:西瓜1只,约5000克左右;白糖500克。

做法:选成熟瓤红的西瓜,剖开后去籽,用刀切成条,曝晒一天后,加入白糖拌匀,腌渍半日,再散开曝晒至干,加入白糖拌匀即可。

说明:香甜宜人。

[五色面]

原料:挂面800克,熟鸡肉150克,黄瓜100克,鸡蛋1个,紫菜丝少许,酱油、醋、味精、香油各适量。

做法:先将挂面煮熟,捞出,用凉水冲凉,分五碗盛装。

把熟鸡肉切成细丝,将煎好的鸡蛋皮及黄瓜切成细丝,分别摆在面条上,然后,再撒上紫菜丝,吃时浇上用酱油、醋、香油调配的三合油。

[扒奶汁白菜]

原料:白菜心250克,牛奶100克,葱头丝30克,料酒、精盐、味精、淀粉、麻油少许。

做法:将白菜心洗净,挤干,切条,焯熟后捞出;再将少许猪油化开,放适量葱头丝煸炒,下料酒,精盐、烧开后,放白菜条,再下牛奶、味精、淀粉,烧麻油,拌匀后,即出勺入盘。

说明:菜嫩味美,易于消化。

[蒜子牛蹄黄]

原料:牛蹄黄1000克,鸡汤1000克,大蒜瓣100克,葱75克,姜块50克,花



椒油5克，熟猪油100克，白糖50克，味精5克，精盐1.5克，酱油25克，料酒15克，胡椒面少许，糖色少许，湿淀粉40克。

做法：把牛蹄黄洗净放入锅内，加入清水，25克葱，25克姜（拍松），煮到八成烂时，捞出切成三角块，在开水中汆透，捞出待用。

用50克葱切成寸段，25克姜切成片，大蒜瓣去头尾，起锅放入熟猪油、花椒油烧热，投入葱段、姜片、蒜瓣煸出香味，烹入料酒，加入鸡汤、白糖和味精，用糖色把汤调成金黄色，再加入精盐，胡椒面，把牛蹄黄块放入汤内，烧开撇去粉末，小火煨至汤剩1/3时，用调稀的湿淀粉勾成流汁，盛入盘中即成。

说明：此菜出自《民族饭店山东菜谱》，牛蹄黄是牛蹄掌上的两瓣肉筋，本菜色泽金黄，软烂，具有蒜香味。

## 第五章　怀孕第5个月（16～19周）

### 胎宝宝的成长

此时胎儿的成长很惊人，身长18～27厘米，体重250—300克；头的大小为全身的1/3；全身长出细毛（毫毛），头发、眉毛、指甲等已齐备；皮肤渐渐呈现出美丽的红色，皮下脂肪开始沉着。耳朵的入口张开，牙床开始形成，为此，逐渐变成了不透明。

由于骨骼和肌肉的健壮，胳膊、腿的活动活跃起来，这时会感到明显的胎动，心脏的活动也活跃起来，可以听到强有力的心音。神经组织已经比较发达，并且开始有了一些感觉。羊水达400毫升左右。胎儿已会吞咽羊水。孕妇身体的变化

### 孕妇身体的变化

子宫像幼儿的头部，已经相当大了，腹部的隆起开始明显，这时的子宫底的高度是15～18厘米。

早孕反应结束，身心皆进入安定期。鉴于食欲旺盛，体重增加，又由于心脏被子宫挤到上面去了，饭后有时感到胃里的东西不易消化；还有，此时胎儿最容易吸收母体的营养，也是母体最容易患贫血的时期。





## 生活上应注意的事

妊娠5个月，身体粗大较明显，这时不要再穿紧身的衣裙和粗毛绒衫。否则，你将会像某些穿紧身衣的胖妇人那样，越发显出身体的肥胖；此外，穿过于紧身的衣裙，你会感到很不舒服。

你不要长时间站立，如果不可避免，可拿一张小凳子垫脚，让膝关节弯曲休息，这样可以预防后背向内弯曲；站在坚硬的地板上，如烹调或洗碗时，可以在脚下铺放一张防滑地毯，作为护垫。

由于下腹部的隆起开始渐渐地显眼了，为防止腹部发冷及松弛，传统有在5个月时缠腹带的习惯。使用了腹带，可改善和预防由姿势的失常而引起的腰痛，亦可支撑并固定膨胀起来的腹部，保持正确的姿势，以使动作轻快。

### 合理运动有益

由于妊娠五月是胎儿和孕妇皆安定的时期，较适宜于运动。如柔和的体操、缓慢的深呼吸，有利于全身的血液循环，促进孕妇消化和营养的吸收，这对母体和胎儿都是十分有益的。实验表明，每天适当运动的母鼠的体重较重，在提前断乳后全部存活，而不运动的母鼠所生的幼鼠的体重轻10%—15%，提前断乳后存活率只有50%～60%；另一项研究显示，在妊娠期适当运动的孕妇，其新生儿心脏比一般婴大些。此外，适当注意多运动的孕妇，还能促进腰部及下肢血液循环，减轻腰腿酸痛及下肢浮肿，有助于促进身体对钙、磷的吸收。

在妊娠五月时，孕妇每天可到公园、绿地去散散步，以增加氧气吸人。

另外，对不少妇女来说，可以到一些风景美丽的地方去旅行一下，这时有利于妊娠中期的保健，因为这是摆脱烦恼、杂物、劳累的最佳时机。否则，在生孩子后很长时间里就再也没有只属于两个人的最后惬意时光。那时，尿布、奶瓶和婴儿食品等细小的事情就会忙得两口子团团转。外出旅行最好不要去空气稀薄的高海拔地区旅行，因为这样不但对母体，对于胎儿的发育也极为不利。若你们选择坐飞机旅游，需要提醒一点的是，一定不要坐在没有接近正常气压的机舱内。还要注意的是，在旅游的过程中，最好不要憋尿，因为这样易产生尿道感染。当有尿意时，最好即刻上厕所。为了避免腿部的血液循环障碍，在坐火车或飞机时一定要站起来走一走。在乘坐火车旅游时，一定要让怀孕的妇女过夜时睡卧铺。



孕妇皮肤的保养

自怀孕的第五个月起，孕妇的皮肤会变得干燥、粗糙，可以使用日常用的乳液或面霜，来适当保养皮肤。

但需要注意的是，在怀孕期间，由于体内的内分泌改变，黑色素沉淀增加，所以容易出现黄褐斑或雀斑，一些爱美的孕妇常用化妆品来掩饰这些斑迹。孕妇化妆应以清淡为宜，因为此时皮肤比较敏感，如果使用过多化妆品，反而刺激皮肤，可能引起过敏，会弄巧成拙。

还要指出的是，自妊娠5月后，有些孕妇会发生皮肤瘙痒。原因可能是因局部皮肤的弹力纤维断裂，出现了妊娠纹，此时皮肤可有异样感觉。另外，可有不明原因的瘙痒，全身出现红色小豆疹。不能忽略的另一种原因是妊娠期肝内胆汁淤积症，此病一般是因为胆汁的排泄发生障碍，可出现皮肤瘙痒，继之出现黄疸，往往有家族史，分娩后自愈。皮肤瘙痒，可用温水洗澡，不要用肥皂，避免搔抓以防感染，或外用擦剂消除症状。

## 孕妇如何裹腹带

保持姿势正确，易于活动

从医学的角度来讲，据说裹腹带没有必要的。但腹带对于预防和缓解因姿势不好引起的腰痛有一定的作用。它可以固定支撑腹部，保持姿势正确，易于活动。

随着腹部的逐渐增大，裹腹带在某种程度上有一种舒服、安心的感觉。但是不喜欢腹部受压的人，不要勉强使用。

过去也只有漂白棉布腹带1种。而现在有多种材料和形状的腹带。夏天可以吸汗，冬天可以保暖。具有固定腹部、活动方便、利于洗刷等特点，可根据这些特点和需要选择腹带。腹带至少要准备2条，便于经常换洗。

漂白布腹带

用5米漂白棉布，叠成2幅使用。漂白棉布腹带具有夏天吸汗、冬天保暖的作用，还可根据腹部大小随便调节的优点。

缺点是缠裹时间长，因缠裹圈数多，腹部会显得更大，容易松脱。因此，不太适用于工作的人。但是也有解决的办法，即在腹带的最后加缝松紧带或用棉

线将松紧带缝于腹带上，形成松紧式腹带。

裹腹式腹带

主要材料为棉布，棉布上缝有松紧网带和固定腹部的辅助带。裹这种腹带感觉不明显，在检查或工作忙时，脱裹麻利、方便。

腰带、紧腰衣式腹带

活动时，不容易偏移或松脱。化纤做的闷热不透气，须勤洗。

如果从外观好看的角度讲，腰带最好。为了支撑腹部，有的腰带上带有辅助带。要避免松紧带过紧或腰带太瘦。

腹带宽度要以包裹整个腹部为宜

使用漂白布腹带时，要注意以下事项：

(1)不要缠裹过紧，避免影响血液循环，缠好后的腹带与腹部之间，要以手指能插入为宜。

(2)以一种从下面支撑腹部的感觉缠绕。下腹部稍紧，上腹部稍松。

(3)腹带的缠裹要随腹部的增大而加宽，要适应妊娠周数，腹带的宽度以始终包裹整个腹部为宜。

应该抓住胎教的“天赐良机”



## 应该抓住胎教的“天赐良机”

孕妇腹中的胎宝宝并非一棵白菜，仅需要营养发良生长。现代医学科学已证实，生活在妈妈子宫内的胎宝宝是个能听、能看，有各种感觉的小生命，对于外界的各种刺激十分敏感，孕妇此时身体已经历了早孕反应的洗练，身体和心理上都处于一个很稳定的时期，有足够的精力与胎宝宝进行“产前谈话”——胎教。此时，胎宝宝的器官和组织正在迅速发育，并在功能上逐渐完善，能对各种外界刺激做出反应，具备了接受教育的基础，真可谓胎教的天赐良机。若孕妇能不误时机地通过一些方法给予胎宝宝良性刺激，不仅可促进胎宝宝的各种感觉器官和大脑的发育，还可有利于今后形成良好的性格。科学研究已表明，一个人的性格和气质特点很多都取决于胎儿在母体里所获得的信息。以下的方法可供孕妇作为参考。

以音乐与胎宝宝进行沟通，这应该是孕妇首选的胎教。胎宝宝此时已具备



了听音乐的生理条件，但必须要注意选择合适的音乐。据科学研究发现，一般胎宝宝喜欢听与子宫内胎音合拍的音乐。在中世纪文艺复兴的古典音乐，如巴赫、莫扎特的乐曲中，蕴含着和人类生命节律相同的部分，它们与大脑中的阿尔发波和心跳波形相似，容易被胎宝宝和孕妇接受。孕妇每天可随意选择时间听这些音乐，以临睡之前最好，这样能够促进胎宝宝调节昼夜规律。如果孕妇自己能每哼唱一些抒情歌曲，也可达到实践证明，受过音乐胎教的宝宝，出生后喜欢音乐，反应灵敏，性格开朗，智商较高。

【提示】

孕妇在听音乐时音量不要过大，也不要听那些节奏强烈、有刺激性的躁动音乐，如迪斯科舞曲、霹雳舞曲，它们有可能造成细胞破裂死亡。

每天同胎宝宝进行语言交流。孕妇可以对胎宝宝讲每天喜闻乐见的事，也可念诵一些诗歌、儿歌以及讲故事，声音要亲切、柔和、明朗，特别是讲故事时应该绘声绘色些。如果提前为胎宝宝起一个名字，孕妇可随意随时地呼唤与胎宝宝说一些日常的语言，如，“明明，给妈妈伸一下腿”等。胎宝宝出生后，再听到妈妈的呼唤会感到熟悉和亲切，在新环境中不会感到紧张和不安，有利于从心理上尽快适应，并可促进胎宝宝出生后语言的发展。

同胎宝宝玩“踢肚游戏”，即胎宝宝开始踢孕妇肚子时，孕妇要轻轻拍打被踢的部位，然后待第二次踢肚。一般情况下1—2分钟后胎宝宝会再踢，孕妇再轻拍几下然后停下来，待胎宝宝再次踢肚的时候，孕妇可改换拍的部位，胎宝宝会向你改变的地方去踢，必须注意改变的位置不要离胎宝宝一开始踢的地方太远。这种游戏每天进行2次，每次可玩几分钟。据专家测定，经过这种胎教游戏玩耍的胎宝宝生下来，学站、会走都会快些，手脚也较灵敏，而且不爱啼哭。

【提示】

有习惯性流产、早产史及早期宫缩的孕妇不适合做此游戏。

## 未来宝宝的营养源泉——乳房

孕妇怀孕的第4～5月时，乳房就开始有稀薄的液体不断地分泌，加之乳晕的皮脂腺也开始分泌，很容易形成乳痂堵住乳腺管口。为了使今后为宝宝输送浮汁的乳腺管口通畅，使乳头的皮肤经得起宝宝的吸吮考验，从这个月起，孕妇必须对乳房进行养护。

有些专家主张从这时起最好不要带胸罩，若担心乳房太大而下垂，一定要选带较宽、有大的杯形口、尺码不可太小的胸罩，否则会影响乳房的血循环，使





促进乳腺组织发育的激素运送减少。因此影响乳腺的增殖和发育，引起乳头下陷，甚至还可能使一些纤毛进入乳腺管而致腺管被堵，导致日后哺乳时少奶或无奶。千万注意不要使用化纤及不透气的胸罩。

孕妇应该每天用温皂水和清水洗乳头和乳晕，特别是在产前的3个月，这样可除去乳痂。每次清洗后，在乳头和乳晕表面涂上一层油脂，或经常用水或干毛巾擦洗乳头，增加皮肤表皮的坚韧性，以便日后经得起宝宝的吸吮而不易破损和皲裂，使乳腺感染和哺乳困难的发生减少。

对于孕妇内陷的乳头，必须尽早纠正，因为往往需要较长的时间。内陷的乳头使宝宝出生后不能用嘴裹住乳头而导致母乳喂养失败。纠正的方法应在每次睡前或洗浴后用一只手托住乳房使其耸起，另一只手的拇、食、中指拉住乳晕部，向外牵拉乳头，轻轻地向上下左右的方向牵拉几分钟；也可在乳头牵拉出来后，轻轻用手指捻转，然后用70%的酒精擦拭，每天2—3次，每次20—30分钟，待皮肤坚韧了乳头就不会下陷了。若采用以上方法效果不佳时，可用乳头吸引器，将乳头吸出，然后再采用以上方法按摩和揩擦乳头，一天数次。严重的乳头内陷可用小酒杯做拔火罐式的吸引，大约每次扣20分钟，然后取掉，每天做2次。若能坚持一定时间，乳头内陷可以得到纠正。

【提示】

牵拉乳头会促使孕妇身体内催乳素的分泌，而且乳头皮肤的感觉神经非常敏感，从而能够引起子宫收缩。因此操作时手法一定要轻柔，不可时间过久，在子宫出现频繁收缩之前就要停止。特别是有习惯性流产、早产的孕妇不能在妊娠期间做乳头纠正，只有产后处理。

睡眠时最好侧卧，俯卧会挤压乳房。

## 饮食起居须注意

孕妇要避免每餐进食过多，特别是不要太饥饿了才去吃东西。孕妇从妊娠的第2个月起，体内孕激素逐渐增多，它可使食道下段控制胃酸返流的肌肉松弛，加之日渐加大的子宫对胃的挤压，使得胃内的东西排空速度减慢，胃液很容易返流到食道下段，刺激损伤食道下段粘膜。因此在怀孕中后期的孕妇经常会有“烧心感”。

在弯腰、咳嗽、用力时更容易发生。孕妇应该避免：

(1)孕妇进餐时不要过于饱食，也不要一次喝人大量的水或饮料，尤其是避免喝浓茶和含咖啡、巧克力的饮料，这些饮料可加重食道肌肉的松弛；辛辣性食



物，过冷或过热的食物也会刺激食道粘膜，加重“烧心”感，应该少吃为宜。孕妇还应注意，进食后不要立即躺下。

(2)避免腹压增压，如便秘。孕妇排便时不要过于屏气用力，衣带要宽松，咳嗽时进行积极医治。

(3)当有“烧心”感，孕妇可在睡眠时在头部床脚下垫高 15～20 厘米，使得上身抬高角度，即能有效减少胃液返流。采取垫高枕头的办法不可取，因为它不可能使孕妇整个上身抬高角度。

(4)许多孕妇可能出现腰、腿部神经痛或膀胱刺激症。孕妇因而应该格外注意身体下身的保暖，尤其是寒冷时节，贴身的内裤应挑选覆盖式内裤，即裤腰能覆盖肚脐以下部分，保暖效果好。

(5)孕妇使用腹带不但便于腹部保温，并且可使身体的稳定性增加，还能从下腹部轻轻托起增大的腹部，从而阻止子宫脱垂，保护胎位。孕妇必须要选用可随腹部增大而能自行调节的腹带，不能有勒的感觉，以免影响胎宝宝的正常发育。

## 少吃损脑的食品

孕妇妊娠 5 个月后，胎儿的脑开始逐渐形成，孕妇应该在这阶段多吃些健脑食品，以利胎儿脑组织发育。当宝宝出生后，大脑的发育非常迅速，长到 7—8 岁时，脑重量已达到成人的 90% 左右，为使宝宝大脑得到良好发育，妈妈从宝宝一出生，就应该从饮食中充分注意摄入对脑发育有促进作用的食品，提高宝宝大脑功能。

在健脑的同时营养学家们特别指出，妈妈还应注意有些食品避免让宝宝摄入过多，不然会对大脑有损。

### 肉类

人体呈微碱性状态是最适宜的，若偏食肉类，则使体内趋向酸性，致使大脑迟钝、不灵活。许多宝宝很爱吃肉，膳食中肉食的比例很高，长久下去则会影响宝宝智力发展。

### 精绵白糖和精白砂糖

精白砂糖等能够直接进入血液中，使血液不能畅通。过多食入精绵砂糖等渍制的食物，同样会产生这种不良后果。精白砂糖进入脑细胞，可带进水分，使





脑细胞呈“泥泞”状态，不仅有损大脑，还可导致脑溢血、脑血栓。若是宝宝长期大量食用精自砂糖，对大脑细胞的发育是不利的。

精白米和精白面

米和面在精制过程中，会使有益于大脑中的成分丧失了很多，剩下的基本就是碳水化合物了。碳水化合物在体内只能起到“燃料”作用，而大脑需要的是多种营养。所以久吃精白米和精白面不益于宝宝的大脑发育。

黄油

黄油又名奶油，其实就是脂防块，脂肪容易滞留在血管壁上，妨碍血液流动。脑中有为数众多的毛细血管，通过这些毛细血管向脑细胞输送营养成分，若是脂肪使毛细血管不畅通，则会引起大脑缺乏营养不良物质，导致大脑正常发育受阻。

## 妊娠第5个月的食谱

[丁香火锅]

原料：蛤蜊肉200克，鱼丸100克，鲜墨鱼2只，虾仁100克，粉丝1束，味精适量，芹菜少许，肉汤4碗，葱少许，丁香6克。

做法：蛤蜊肉、虾仁洗净备用，鱼丸切片，墨鱼除去腹内杂物后洗净，在开水内速烫备用，粉丝用热水泡软，芹菜切成丁状，葱切末，再把丁香等材料分次放入火锅内煮熟后，即可食用。若加些黄酒，更是香气扑鼻。

说明：此火锅出自《四季养生要诀》，为药膳火锅，它既具有火锅的特色，又具有滋补营养之功效，为冬季进补的好方式之一。

[虾子海参]

原料：干海参150克，干虾子15克，肉汤1000克，葱、姜各15克，料酒30克，盐3克，味精3克，淀粉6克，猪油30克，酱油6克。

做法：将海参放入锅内，加入清水，加盖用小火烧开后，将锅端离火位，待其发胀至软时捞出，剖肚挖去内肠，刮净肚内和表面杂质，洗净。

再放入锅内，加清水，用小火烧开后，又将锅端离火位，待其发胀（按此方法多次反复进行），海参即可发透（但在发胀过程中，切忌沾上油和盐，因油对海参起溶化作用，盐对海参起收缩作用，会影响海参的胀发质量）。然后将发透的海参肚内先划十字花刀，入开水锅内汆一下，捞出，沥干水分备用。



虾子洗净盛入碗内，加入适量的水和酒，上笼蒸约10分钟取出。

锅烧热，放人猪油，投入姜、葱煸炒后捞出，烹入料酒，加入肉汤、盐、酱油、放人海参、虾子，煨透成浓汤汁，用淀粉色芡，加味精，起锅，整齐地装入盆内即成。

说明：此菜呈牙黄色，鲜糯、味浓，可协调人体阴阳，孕妇食之，可强身健体。

[炒荤素丝]

原料：胡萝卜100克，瘦猪肉50克，白萝卜100克，酱油15克，植物油10克，料酒3克，精盐3克，团粉5克，葱3克，姜2克，味精少许。

做法：先把两种萝卜都洗净，切成细丝；再把猪肉也切成丝，用团粉、酱油、料酒调汁拌好；把油锅熬热后先把葱、姜煸一下，接着把肉丝倒进锅里，旺火煸炒至七成熟，再把两种萝卜丝放进，旺火快炒，加入酱油、盐炒匀熟透即成。

(汤包]

原料：精粉500克，酵面150克，碱7.5克，猪肉500克，肉皮清冻200克，芝麻20克，酱油150克，烧酒100克，葱、姜末少许。

做法：芝麻洗净炒熟，擀成细粉；猪肉剁成茸，加酱油、芝麻粉、肉皮冻、酒、葱和姜末拌匀成馅。

把面粉加入老肥、碱液，用温水和成酵面团，稍醒，把面团搓成细条，揪成每两4个的面剂，擀成6厘米的圆皮，抹上肉馅，包成圆形包子。

把包子摆入屉，水开后，用旺火蒸10分钟，包子皮色透明即熟；不可过火，否则馅汤汁被皮子吸干。

[椒麻酥饼]

原料：面粉500克，猪油150克，白糖150克，芝麻100克，香油50克，花椒面、精盐少许。

做法：将芝麻洗净，炒熟，擀碎，加白糖、香油、花椒面、精盐拌匀成馅。

取面粉200克，加入猪油100克，擦成干油酥，把剩余300克面粉倒在案板上，加入猪油100克，温水150克和成水油面。

将干油酥包入水油面团内，擀成长方形薄片，由上往下卷起，搓细，揪成10个剂，将剂按成锅底形，包入馅心，再擀成饼状。

将平锅烧热，把饼的两面刷一层豆油放锅内烙一会，见饼呈金黄虎皮色即熟。

[冬菇白菜]

原料：冬菇2.8克，白菜200克，猪油10克，精盐3克，味精少许。

做法：将白菜洗净，切成寸段；冬菇用温水泡发，去根蒂，用手撕碎。





·油锅熬热，放入白菜炒至半熟，再把冬菇、味精、精盐放进去，加些肉汤或水，烧烂即成。

[扒猴头蘑]

原料：猴头蘑150克，冬笋25克，火腿25克，油菜心28克，鸡蛋清3个，淀粉50克，大油100克，鸡汤、鸡油、精盐、料酒、葱末、姜末、蒜末各适量。

做法：将猴头蘑用开水泡一小时，洗净，再用开水煮一二小时，捞出，削去老根，挤干水分，顺丝片成薄片，放人用鸡蛋清和淀粉(25克)调成的糊中抓匀，再放入滚开的鸡汤内汆过，捞出，整剂地码在盘内。

将冬笋切成一寸长片，油菜心剖两半，均用开水烫一下，控干，把火腿切一寸长片，与冬笋片和油菜心整齐地在盘中码成三行。

将勺放置火上，加入大油，烧至五成熟，放入葱末、姜末和蒜末炸一下，添鸡汤，加精盐、味精、料酒，下入冬笋、火腿、油菜心，倒入码好的猴头蘑，烧开后，移在慢火上，F001至汁浓时，用水淀粉勾芡，加鸡油，大翻勺即可装盘。

[西红柿黄闷牛肉]

原料：牛肉500克，西红柿250克，湿淀粉35克，豆油750克(耗油50克)，另酱油、白糖、料酒、味精、葱花、姜片、花椒、大料、高汤、花椒油各适量。

做法：把牛肉放入清水锅中，加入葱花、姜片、花椒、放在微火上炖开(汤水要多，不要中途添汤)；炖至能用筷子戳透牛肉块为好。

再捞出牛肉，晾凉，切成核桃样大小的方块备用；把西红柿用沸水烫一下，撕去皮，去掉籽，切成核桃大小的块，放在另一锅里，加白糖煮透，倒出备用。

勺内放油，烧热，下入牛肉块略炸，捞出，勺内留下少许油，下人大料，炸成金黄色，再放入葱花、姜片、料酒、高汤、酱油和少量白糖，拌匀；然后放人牛肉，用微火煮五、六分钟，把西红柿下入，再煮一二分钟，将汤汁F001浓，用湿淀粉勾厚芡，淋上花椒油，即可出勺。

[香酥鸡]

原料：去毛嫩母鸡1只(约重1200克)，绍酒50克，葱白段25克，姜片15克，花椒15克，桂皮15克，食盐10克，熟猪油1500克(约耗150克)。

做法：把鸡开膛，挖去内脏，抽掉气管、食管，洗净沥去水，桂皮(敲碎)、花椒、盐一起放入碗中拌和后，擦匀鸡身(脯肉和腿肉要反复擦几次)，然后，放入钵内，把剩下的桂皮、花椒、盐撒在鸡身上，腌约二小时取出，将盐抖去，再放入盘中，加料酒，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸至八成烂，取出，沥去汁水，挖去鸡眼。

炒锅放在旺火上烧热，加入熟猪肉油，烧至八成熟，将鸡放入炸至金黄色



时，锅离火口，用漏勺捞出；斩下头，颈劈开，将颈放入盘中，鸡身拍粉放上面，鸡头平放在鸡身前端（成双片头）即成，上桌时另带甜酱或番茄酱蘸食。

说明：本菜出自《中国八大菜谱选》，特点菜色金黄，皮香：脆，肉酥烂，蘸酱食之，其味鲜美。

## 第六章　怀孕第6个月（20～23周）

### 胎宝宝的成长

胎儿已长到身长28～34厘米，体重约有660克了。身体逐渐匀称。皮下脂肪的沉着进展不大，因此还很瘦，由于皮下脂肪的缘故皮肤呈黄色。从这时起，在皮肤的表面开始附着胎脂。胎脂是从皮脂腺分泌出的皮脂和剥落的皮肤上皮的混合物。它的用途是，一直到分娩给胎儿皮肤提供营养、保护皮肤；同时在分娩时起润滑的作用，使胎儿能顺利地通过产道。

这时期已可清楚地看出胎儿浓浓的头发、眉毛、睫毛等。骨骼已相当结实了，如照x光照片，能清楚地看到头盖骨、脊椎、肋骨、四肢的骨骼等，关节也在这个时期开始发达。如果这个时期胎儿产出，新生儿有浅浅的呼吸，能存活几个小时。

### 孕妇身体的变化

孕妇子宫底高18～21厘米，肚子越来越大，接近典型孕妇的体型。体重急剧增加。为此下半身容易疲劳，有时背肌、腰部疼痛。由于长大了的子宫压迫各个部位，使下半身的血液循环不畅，因而格外容易疲劳，而且疲劳很难解除。乳房也更大了，乳腺也发达了，有的人洗澡时或洗澡以后，会流出淡淡的初乳。还有，由于钙质等成分被胎儿大量摄取，有时牙痛或患口腔炎。

初产的人对胎动的感觉较迟，这个时期却已明显感动胎动。

### 生活上应注意的事

#### 居家自我监护

尽管孕妇从怀孕的第4个月已经开始去医院做检查，但怀胎十月，腹中稚

嫩的小生命随时都有可能发生各种异常变化，并且这些变化很多时候就发生在家中。特别到了怀孕7个月后，孕妇不可能随时去找医生。因此，孕妇若能在医生的指导下掌握一些有关知识，学会对胎宝宝的生长发育进行自我检查的方法，则能及时发现异常，从而保障母子健康和安危，降低围产期的死亡率和致残率。主要有如下几种方法：

推算胎宝宝的大小是否与胎龄相符。

孕妇通过测量子宫高度，则能间接得知胎儿生长发育是否正常以及羊水情况。正常妊娠20—26周内，子宫高度每周上升1厘米；36周后，因胎头下降或入骨盆，所以子宫底高底上升缓慢甚至下降。方法为：孕妇排尿后取仰卧位，双腿蜷缩，左手摸清耻骨联合上缘，右手触摸子宫底部，然后由丈夫或其他亲属测量耻骨联合上缘到子宫底的距离，正常情况为：胎儿5个月末时，子宫底高度在脐下1横指。胎儿6个月末时，子宫底高度在脐上1横指。胎儿7个月末时，子宫底高度在脐上3横指。

胎儿8个月末时，子宫底高度在脐与剑突（胸骨下端）之间。

胎儿9个月末寸，子宫底高度在剑突下2横指。

胎儿10个月末时，子宫底高度上升缓慢，在脐与剑突之间。

【提示】

孕妇首先应该学会准确地计算胎龄。从末次月经的第1天为起点，7天为1个孕周，4个孕周为1个孕月。

孕妇在测查之前要排去尿液，以免影响宫底高度的准确性。

听胎宝宝的心跳声音

胎心能够直接反映胎宝宝在子宫内的安危。孕妇怀孕6个月时，可在孕妇的腹壁听胎宝宝心脏跳动的声音，就如同钟表“嘀嗒”的走动声，速度很快，一般每分钟120～160次。孕妇在去医院做产前检查时，可先让保健医生帮助确定胎心的位置，然后在腹部做一个标记。回到家后，由丈夫借用一个木制听筒，每天听1—3次。方法为：孕妇仰卧在床上，双腿平伸直，丈夫把木质听筒直接放在腹壁上即可。胎心每分钟超过160次或少于120次，或跳动不规则都属异常，说明胎儿在子宫有缺氧情况，应及时去就医。

【提示】

胎动时可引起胎心加快，但在胎动后即恢复正常。

有时听到子宫动脉跳动声，它与孕妇的脉搏次数一致，注意加以区别。



数胎动次数

胎动次数也能够直接反映胎宝宝在子宫内的安危情况。孕妇怀孕18—20周后，胎宝宝在子宫内经常会做伸胳膊蹬腿，打嗝等动作，这就是胎动。一开始次数较少，以后逐渐增多，一般在怀孕的29—38周达到最高峰。数胎动的方法为：孕妇仰卧或左侧卧在床上，把两手掌放在腹壁上。每天早、午、晚各数1次，每次数1小时，然后把3个小时的胎动乘以4（等于12小时的胎动次数）。若少于20次或比以前减少一半，或者胎动繁频，结合胎心异常变化，就表明胎宝宝可能面临危险，孕妇要立即去看医生。如果12小时胎动次数在30次以上，则表明胎宝宝情况良好。

【提示】

孕妇数胎动应该在安静及精神集中的状态下进行。

胎儿胎动最多是在晚上8—9点上午8点到中午这一阶段活动一般，下午2—8点处于最低点。

若是胎动少于10次，说明胎宝宝在子宫内明显缺氧。有时可感觉到剧烈胎动后，然后胎动消失，这表示胎宝宝在宫内急性严重缺氧，可能发生了胎盘早剥、脐带受压等，孕妇要立即去医院挽救胎宝宝生命。

角摸胎位是否正常

胎位是否正常，一般是通过检查胎头的位置来确定。胎头呈球状，相对较硬，是胎宝宝全身最容易摸清的地方，孕妇可先请保健医生教会自己检查方法。正常胎位时，胎头应该在下腹部中央即耻骨联合上方摸到，孕妇可摸到圆圆的、较硬，有浮球感的东西就是。

孕妇若在上腹部摸到胎头，而在下腹部摸到宽软的东西即为臀位；如果在侧腹部摸到呈横宽走向的东西则为横位，这两种都属正常胎位。

【提示】

因为胎宝宝浮在羊水中，并经常有胎动，所以胎位会经常发生变化。但怀孕32周后胎位基本上比较固定。

若胎位不正常，孕妇每天要采取胸膝卧位，每次15～20分钟，早晚各1次。胎位纠正过来后，也还需坚持做自我捡查，以防再发生胎位不正。

监测体重

孕妇的体重变化能够间接反映胎宝宝的生长发育情况，孕妇整个孕期体重

大约增加 10～15 千克，孕妇可每周测量 1 次。在怀孕 28 周后，一般每周增重 500 克。若孕妇体重连续数周不增，可能是胎宝宝的发育缓慢，一般是由于孕妇不良饮食习惯而造成营养不良，羊膜发生病变或羊水过少引起的；若孕妇体重增加过快可能是合并了糖尿病、妊娠水肿或羊水急性增多。

【提示】

孕妇无论体重增多还是减少，都应及时去看医生，以尽早确诊并采取相应措施。

乳头和乳房的保养

## 乳头和乳房的保养

(1)乳房的变化。女性的身体从怀孕开始就在为分娩届做准备。也就是说，为了分泌母乳，乳腺发达，乳房变大。怀孕 20 周以后开始出现初乳。这样，在怀孕期间就能稳步而顺利地为育儿做准备。

(2)乳房的保护。由于怀孕，乳房变大，如放任不管的话，会造成乳房组织松弛，乳腺发育不正常。因此有必要使用乳罩保护乳房。但如过于压迫乳头和乳房，血液循环不畅，会影响运送促进乳腺发育的激素。从怀孕 14 周起要选用不压迫乳房的大号乳罩。乳罩使用肩带宽的，可以使人感觉不到乳房的重量。大号乳罩可将乳房内侧上方托起，因此也是最适用的。

(3)乳头的保养。进入怀孕中期，为准备授乳应开始保养乳头和乳房。凡授乳时乳头痛苦不堪的人，几乎都是懒于做这种保养的人。这种保养，在锻炼乳房皮肤的同时，也是为提高乳头时的动起力。

(4)保养的方法。在洗完澡后，在乳头上涂些冷霜膏或橄榄油，用拇指和食指轻轻摩擦乳间及周围。在不洗澡时，应将乳头及其周围擦洗干净后再进行。这个办法，应每日进行 2 次，每次做 5 分钟左右。

注意，事先检查一下指甲长不长，再用肥皂将手洗干净。在乳头上长有疮痂样硬块取不掉时，或乳间的皮肤过硬时，要在晚上睡觉前，用一块长为 10 厘米的四方形纱布满满地涂上羊毛脂或油脂雪花膏，覆盖在乳头上，第二天早上起床后擦掉。



## 防止发生贫血

### 为何发生贫血

孕妇在怀孕的第5或第6个月开始，很容易发生贫血。这是因为胎盘和胎儿的发育都需要增加血液量，以至铁的供给量要达到未怀孕前的2倍。孕妇本身胃酸减低也影响膳食中铁的吸收，加之平时月经失血，使得体内铁贮存较少，孕期若没能通过饮食足够摄取铁质就会使孕妇贫血。

### 贫血对孕妇和胎宝宝的危害

贫血的孕妇妊娠中毒症的发生率明显高于正常孕妇。由于轻症时不易察觉，因而导致长期慢性贫血，使得胎宝宝的生长发育受到影响，如宫内生长迟缓，足月时体重不够2.5千克，胎儿出生后容易发生呼吸道及消化道的感染；分娩时，贫血的孕妇常会使胎宝宝不能耐受子宫阵阵收缩造成缺氧状态，易在子宫内发生窒息；孕妇还因贫血发生宫缩乏力、产程延长，产后出血多等情况，产褥期的抵抗力也比正常产妇下降，易感冒和泌尿道感染；严重贫血的孕妇，未成熟儿及早产儿的发生率明显高于正常孕妇。

### 预防方法

孕妇刚开始怀孕时就应该多吃瘦肉、家禽、动物肝及血（鸭血、猪血）、蛋类等含铁食物，并且多吃水果和蔬菜。水果和蔬菜不仅能补充铁质，而且所含的维生素c有促进铁吸收利用的作用。豆制品含铁量相对较多，且肠道吸收率较高。孕妇在主食上适宜多吃面食，面食较大米含铁多，吸收率也比大米高。

【提示】

孕妇应按时做孕前体检，至少要在妊娠的中期和后期检查2次血色素。

睡眠时不宜仰卧

## 睡眠时不宜仰卧

孕妇在第6个月时子宫已明显增大，仰卧位时就会压向脊柱，使位于脊柱侧的大血管受压，影响流向心脏的血液量。因此，心脏向全身各组织器官输出的血量就会减少。若是大脑供血减少，孕妇感到头晕、心慌；若是子宫供血量减

少，就会使胎宝宝缺氧。仰卧位还可压迫骨盆入口处的输尿管，影响尿液流入膀胱，致使尿量因此减少，不利于孕妇的代谢废物排出体外，还能够引起孕妇身体水肿。

【提示】

孕妇适宜采取左侧卧位，可避免增大的子宫对大血管的压迫，有利于回心血量增加，使孕妇全身获得充足的供血量，还可缓解水肿发生。

## 预防腰背痛

### 发生原因

孕妇日渐增大的子宫使得腰部负荷增加，加之腰部和腹部的肌肉松弛，不能像以往那样支撑内脏，致使腰椎负担加重，这些都使得脊柱的生理曲度后伸过度。孕妇此时只要稍微劳累或身体不平衡就会感到腰痛，这种疼痛还会放射到下肢，引起一侧或两侧腿痛。

### 预防方法

孕妇应该注意充分休息。休息时，可将枕头、坐垫等柔软的东西垫在膝窝下；睡眠时应睡平坦结实的床，应该双腿屈曲；避免做经常弯腰的活动或长久站立；穿柔软轻便的低跟鞋或平跟鞋。孕妇注意多摄取钙质也会对减轻腰背痛有利。孕妇如果腰痛的厉害，可用热水袋进行热敷。

## 4～6个月体重的增加和对能量的需求

在怀孕的前6个月，你的身体与未怀孕时相比，每天还需要额外的1255千焦的热量。以这个比率进食将最终达到增加12—17千克的体重——假设它是个健康的婴儿。但是，很多因素会影响你的能量需要，包括未怀孕时的重量、活动水平和目前的体重。比如一些孕妇在怀孕的后半期活动量减少；另一些孕妇则坚持运动，燃烧掉更多的热量。

从现在开始，你应当试着每周增加大约1磅的体重。记住这些增加的热量和蛋白质是在为你的宝宝创造一个健康的生活环境，直至出生。血量的增加、胎盘的发育、增加的脂肪储存量、增大的乳房组织和羊水的产生都需要这额外的营养。另外，营养也为胎儿的发育提供原料。



在接下来的几个星期，通常在16～20周，你应当感受到了子宫的扑动，那是胎儿在动！这是令人非常激动的感觉，它也提醒你在这特殊的日子里，你要好好照顾自己，通过合理的饮食、适量的运动以及改善你的生活习惯。现在是检验你的饮食和健康习惯的好时候。

对蛋白质的需求

蛋白质在怀孕第4～6个月非常重要。胎儿组织和胎盘的发育、你身体中血量的增加、乳房的增大和泌尿组织都依靠蛋白质。所有的蛋白质不都是相等的。蛋白质由氨基酸组成，为了有效地利用蛋白质，所有基本的氨基酸必须以一定的数量和比例出现。“完全蛋白质”这个词汇描述了蛋白质包括所有生成它所需要的必需氨基酸（身体不能生成的）。“不完全蛋白质”指的是缺少一种或两种氨基酸或者含有少量的氨基酸。这个区别对不吃动物蛋白质的人来说是重要的。过去，营养学家认为在同一膳食中我们也需要不完全蛋白质。现在我们知道一天中摄取多种不同种类的蛋白质就可以了。

包含不完全蛋白质的食物有牛肉、家禽、鱼、牛奶、鸡蛋和奶酪。包含完全蛋白质的食物有豆、大米、谷物、花生、大豆制品和某些蔬菜。（水果的蛋白质含量非常小。）不同种类的蛋白质提供不同种类的营养，因此要食用多种食物，既含有完全蛋白质，也含有不完全蛋白质。即使你不是素食者，也要摄取非动物蛋白质，特别是大豆。你可考虑每星期吃一顿至两顿素食。

如果你吃肉不多，可吃少量含高白蛋的肉类或吃更多的植物蛋白。

对其他营养的需求

铁在怀孕的第4—6个月非常重要，因为胎儿已经开始为了将来的需要而储存铁了，并且你为了身体中增加的血量也继续需要更多的铁。此外，你的身体需要钾来完成神经脉冲传播。如果你在怀孕的前几个月呕吐得厉害，你的身体会缺钾。维生素c是产生胶原质所必需的。它是用于肌肉、血管和神经中的一种黏和物。铬是一种微量元素，用于血糖的调节。如果摄取量不足会产生妊娠糖尿病，经常发生在怀孕的第4～6个月。

大豆的营养

大豆是公认的健康食品。它含有大豆蛋白、纤维和植物化学物质。它有诸多的优点：

经常食用大豆食品可减少乳腺癌、直肠癌。





大豆蛋白质可大大降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酸酯的含量。以大豆蛋白为基础的饮食可以大幅度降低儿童偏高的遗传性胆固醇。如果你家族的胆固醇比较高，经常食用大豆食品可使胆固醇得到控制。

大豆中的异黄酮可影响骨骼中钙的流失程度。这对患有骨质疏松症的人来说是个值得考虑的因素。

如何才能从饮食中摄取到大豆制品？首先，抛弃对豆腐的偏见。豆腐就像无味的酸奶，它本身没有什么味道。但是，豆腐组织会获得任何你给它的味道。植物组织蛋白是脱水豆腐，是汉堡包很好的替代物。开动脑筋，试着在你的膳食中加些大豆吧！

将钙添入你的膳食中的方法

将钙添入你的膳食中的方法

如果你不喝牛奶，下面的食物含钙量较高，并且味道与牛奶不同。如果你想办法，有很多办法可将钙加入食物中：

用牛奶或脱水牛奶做牛奶油汤。

用含有2倍钙的脱水牛奶做土豆泥、酸奶。

在土豆泥、蔬菜、优质面条、三明治和沙司中放入低脂或脱脂奶酪。

多吃玉米饼12个炸玉米饼大约含有400毫克的钙。

在面包、饼干和薄烤饼上涂上糖蜜。芝麻和芝麻酱的含钙量也较高，饼干和蔬菜可以蘸着它们吃。

将脱脂奶粉放入汤和奶油沙司里。在准备松饼或薄饼面粉时加入脱脂奶粉。

吃带小刺的鱼。

做椰菜乳蛋饼或奶油蛋羹，两者都含牛奶。多吃含钙量高的蔬菜。

用柔软光滑的豆腐做布丁和色拉酱的底料。

## 妊娠第6个月的食谱

[三样汤]

原料：咸雪里蕻100克，黄豆芽300克，豆腐两块，豆油20克，小海米（浸泡好的）少许，味精、精盐、葱丁各适量。

做法：把雪里蕻洗净（去掉些咸味），切成丁状；把黄豆芽去皮洗净；把豆腐切成1厘米见方的小丁。



勺内放油，烧开，先放入黄豆芽，后放葱丁，煸炒出豆香味时，加适量的水；待豆芽酥烂后，放入雪里蕻、豆腐，改小火慢炖十分钟，加入精盐、味精，即可出勺。

说明：本汤营养丰富，孕妇常喝有益健康。

[蔗浆粥]

原料：新鲜甘蔗适量，粳米100克。

做法：将新鲜甘蔗洗净后榨取蔗浆汁约100克左右，用粳米加水煮粥。

说明：补脾养胃，生津止渴，润燥止咳，解酒毒，可供夏秋季节早晚餐或点心服食，适用于口干舌燥，虚热咳嗽等症。

[烧麦]

原料：面粉，肉菜馅，干淀粉。

做法：将烫面揉匀搓条，每50克面揪4个剂，按扁；将面剂擀成圆饼，再撒上干淀粉，用走锤（制烧麦的工具）将圆饼的外边压成麦穗形状，制成烧麦皮；抹上拌好的肉馅，放在屉上，上锅蒸熟即可。

说明：本食谱既含有一定的脂肪，又有一定的蔬菜，从而提供了孕妇所需的维生素，常吃带馅食品有益于孕妇。

[乌鱼冬瓜汤]

原料：乌鱼500克，冬瓜250克，黄酒、葱、姜、盐、味精适量。

做法：乌鱼去内脏留鳞，油热爆姜片放入鱼块略煎，加黄酒、水煮20分钟，再加冬瓜片煮5分钟，调味撒上葱花即可。

说明：乌鱼，上肾气、健肝胃，冬瓜健肝利湿，二者合用，有消除孕妇水肿之作用。

[鸭梨桃仁汤]

原料：鸭梨800克，核桃仁50克，冰糖25克，湿淀粉15克。

做法：先将鸭梨切成薄片；锅里放清水1000克，锅开后放入洗净的核桃仁及冰糖，2至3分钟后放人梨片，再煮3分钟后加入湿淀粉即成。

说明：本汤补气养阴，适用于孕妇患气阴两虚症食用。

[水果泡菜]

原料：苹果、白雪梨各750克，圆白菜500克，葱丝、蒜末、精盐、白糖、绍酒、山楂罐头汁少许。

做法：将苹果、梨洗净，去皮核，切成指甲片，圆白菜洗净后切成象眼片。

把苹果、梨、圆白菜片放入盛器内，再放入调料拌均，用食用油纸将盛器口封好，泡两天左右便可食用。

说明:此菜清火生津,消食化积。

[芝麻包]

原料:面粉1000克,老肥300克,白糖150克,芝麻150克,熟面粉50克,果酱50克,青丝、红丝、碱各少许。

做法:把面粉放入盆中,加入老肥,用湿水500克和成发酵面团,稍醒,将白糖、果酱倒人盆内,搅拌均匀,加入芝麻、熟面粉,轻搓成馅。

将发酵好的面团加入适量碱水揉匀,搓成一寸粗细的长条,按每两一个揪剂,稍撒上补面,将剂用手按扁(按成中间稍厚,边缘稍薄的锅底状圆皮);然后用左手捏皮,右手打馅,捏成月牙形;在剂口处锁上花边,再将两角捏合在一起,呈半圆形,并在顶部给少许青红丝。

将包好的包子摆入屉内,用旺火蒸约15分钟,即熟。

说明:香甜、松软。

(红烧桂鱼]

原料:桂鱼一条,约500克,素油250克,酱油75克,蒜瓣5个,黄酒、淀粉、味精、盐、姜、糖、葱适量。

做法:桂鱼去鳞、内脏,洗净,鱼身直划三刀,抹上盐、黄酒、淀粉腌10分钟。

油锅烧开,降至七成,放进鱼炸至两面呈黄色,出锅待用;锅留底油,下入酱油、姜末、蒜泥、葱、糖,加点水烧开,把鱼放进,翻身勾芡,加味精即可。

[牛肉丸]

原料:去筋牛腿肉1千克,湿生粉80克,精盐15克,味粉15克,白糖3克,清水200克。

做法:把牛肉切成粗块,放在砧板上用刀切成肉泥。

再将精盐、味粉、白糖、湿生粉、清水放在盆中,把剁好的牛肉倒入拌搅至起胶;用左手抓牛肉浆在手掌心里,握掌把丸子从拇指和食指弯曲中间挤出来,右手翕匙羹把丸子挖出,浸入锅内,用慢火滚,水要保持微沸,火候不宜过旺,至牛肉丸浮上水面便熟。

煮熟的牛肉丸可用汤泡,如加入胡椒粉、葱等成上汤牛丸,又可用来炒菜。

说明:此为广东名菜,本菜脆而有弹性,美味爽口。

[卤鸡]

原料:鸡一只1000—1500克,沸水10000克,好酱油适量,绍酒500克,冰糖750克,盐75克,大料、甘草、桂皮、草果各25克,姜、花椒、丁香各5克。

做法:把整鸡煮至六成熟后,再投入卤汁锅内微火煨至熟烂捞出,擦去浮沫,于外皮上涂一层红浓卤汁,待凉透即上席。



[烤鸭拌三鲜]

原料:烤鸭脯肉250克,冬笋100克,黄瓜100克,胡萝卜100克,味精2克,酱油10克,醋10克,香油10克。

做法:把烤鸭脯肉切成火柴棍粗细的条,再把冬笋、胡萝卜、黄瓜切成细丝,分别用开水焯后捞出晾凉,和匀装入盘内,然后将鸭脯肉码在上面;酱香油、醋、味精共同放入碗内,搅拌均匀,食用时浇在鸭脯肉上即成。

说明:本菜出自《营养菜肴》,营养丰富,清淡适口。

[烩豆腐]

原料:豆腐4块,黄瓜、胡萝卜各30克,湿淀粉15克,香油5克,熟油20克,精盐、酱油、鲜汤、味精、葱末、姜末各适量。

做法:将豆腐切成2厘米见方的丁,投入沸水中焯一下,捞出控净水;将黄瓜、胡萝卜均切成四分见方的丁。

汤勺放置旺火上,加底油,油热后放葱、姜末炒一下,随即添入鲜汤,加入酱油、精盐和味精,烧开后投入豆腐丁、黄瓜丁和胡萝卜丁,再烧开。用湿淀粉勾芡,点明油,出勺即成。

[素拌土豆丝]

原料:土豆300克,红辣椒30克,香菜10克,另有酱油、醋、味精、香油、料酒少许。

做法:将土豆去皮切成细丝,干辣椒用水泡过也切成细丝;再把土豆丝在开水锅中焯一下,取出再投入凉水,然后控去水放在盘内。

锅内放少许香油,烧热后先放入辣椒丝煸炸,随后放入料酒、酱油、味精,点少许醋,做成烧汁,浇在土豆丝上,撒点香菜即可。

## 第七章 怀孕第7个月(24~27周)

### 胎宝宝的成长

到这个时期,胎宝宝身长约35~38厘米,体重约1000克左右。由于皱纹很多,相貌像是老人。头发已长出5厘料左右,全身被毳毛覆盖着。眼睑的分界清楚地出现,眼睛能睁开了。看外生殖器,男孩子的睾丸还没有降下来,但女孩子的阴唇、阴核已清楚地突起。吸乳的力量还不充分,气管和肺部还没发达。为此,如在这个时期早产,尽管有浅浅的呼吸和哭泣,但很难存活。但是,现在

随着未成熟儿医学的发达，存活的可能性越来越大。

此外，这时胎儿脑的发育有进展。

## 孕妇身体的变化

子宫底的高度上升到肚脐以上，不仅下腹部，连上腹部也大起来，肚子感到相当沉重。

子宫底的高度是21～24厘米。子宫越来越大，压迫下半身的静脉，因此会出现静脉曲张。而且由于子宫压迫骨盆底部，便秘和长痔疮的人也多起来了。挺着大肚子走路。为取得重量的平衡，就要昂首挺胸，这就更容易引起后背和腰部的疼痛。因受激素的影响，髋关节松弛，有时会股部颤抖，步履艰难。

也有的人会有腿肚子抽筋、眼花、神志昏迷等症状。

## 生活上应注意的事

过激的运动会造成早产，上下楼梯的次数要尽量减少，尽可能利用电梯。腿抽筋和静脉曲张的人，不要长时间站立，下半身不要系带子。而且，睡觉时把脚稍微垫高一点是有好处的。静脉曲张如果破溃，会大量出血。最好在静脉曲张处，用紧筒短袜或紧身衣加以保护。拿重东西、向高处伸手、突然站起来等，都是应该避免的动作。为了不造成便秘，应在每天早上喝牛奶和水，并多吃水果和纤维素多的蔬菜。

产前检查时，一定要再做一次贫血检查。因为孕妇腹中的婴儿迅速生长，婴儿自身开始造血。从母体摄取构成血红蛋白的成分——铁。加之怀孕后，身体容易潴留水分，血液中的血红蛋白比例自然减少，因此，这一时期贫血的人增多。

贫血除容易患妊娠中毒症外，还容易在分娩时引起大出血。因而，如果经检查确诊为贫血时，要服用造血药物，并应注意饮食，尽可能地预防。

除了多吃含铁多的食品（肝类、瘦肉、海藻类、菠菜、豆制品）外，还要摄取蛋白质、维生素类。维生素c有利于铁和蛋白质的吸收。

## 怀孕期间要处理好人际关系

妊娠期懒于活动，体态也变得臃肿，往往给人一种邋遢的印象，并且比平时



容易出汗。有条件的话，可每天洗澡，保持清洁，注意穿着。衣冠整齐，不但自己心情好，而且也给周围的朋友、邻居同事留下好的印象。

要注意发型，服装要得体，略施淡妆，待人接物要大方。

怀孕后，认为腹中有胎儿，周围的人照顾、谦让是应当的。于是就产生了如下想法，把自己是孕妇当作一种特权，随心所欲，持有这种态度必然会出问题，使人们对你敬而远之。要注意自己的态度，搞好人际关系。

与家人搞不好关系时，会造成孕妇精神不安，加重妊娠反应，引起内分泌功能障碍。此外，还会影响婴儿的健康和神经功能的发育。所以家人关系不和对婴儿影响很大。不管发生什么问题，希望以妊娠为转机，谋求问题的解决。这是建立家庭人员新的人际关系的一个良好机会，应互相关心，和睦相处。

## 预防皮肤出现妊娠

怀孕后，孕妇身体内的内分泌系统的改变不仅让各个器官发生变化，皮肤也因此有了新的变化，大约有70%的孕妇在6、7月时，随着肚子的增大，在腹壁上出现一条条花纹。这些花纹弯弯曲曲、两端细、中间宽，一条条平行或相互融合。在妊娠期是粉红色或淡紫色，分娩后则变成灰白色，有光泽的疤痕样花纹。这是皮下弹性纤维支撑日渐增大的子宫而发生断裂的结果。妊娠纹不仅影响美观，而且使生产后的孕妇腹部弹性差，对子宫尽早复位不利，容易出现腰痛，尿失禁，从而给孕妇增添了很大的烦恼。若能及早采取措施。则可预防或减轻妊娠纹。

### 未雨绸缪

孕妇在孕前就应注意身体运动，特别是腹部的锻炼，如仰卧起坐，俯卧撑等。女性经常做这种锻炼，大多在孕期不出现妊娠纹，即使有也较轻微。

### 饮食要合理

孕妇避免营养过剩，只要能满足胎宝宝的需要就可以，营养过多摄入会导致胎宝宝长得太大，从而使腹部过度膨胀。不仅引起皮下弹性纤维断裂，而且还会造成难产。

### 及早发现异常情况

如果孕妇子宫内羊水过多时，子宫可在短时间迅速增大，会使腹部膨隆明

显，皮肤发亮，所以导致皮下纤维断裂。孕妇若出现以上情况时或腹围超过1米以上，都应赶快就医。

轻者通过利尿，重者采用除去羊水的措施。

使用护肤品

孕妇在刚出现妊娠纹时，可在妊娠纹部位涂抹妊娠纹美容护肤品，不仅能帮助皮肤恢复弹性，而且这类产品的主要成分是油脂，不会对孕妇和胎宝宝有不好的影响。但要注意必须购买正规厂家专为孕妇设计的产品，只有这种用品才会充分考虑到孕妇的安全。

## 衣着要适应体型变化

孕妇到了妊娠7个月后，子宫变大得越来越明显，腹部因此向前方扩张，为了配合这种变化，孕妇所穿着的衣、鞋、袜必须加以讲究，除了注意选择质地柔软，吸汗保温的纯棉制品外，还需考虑以下要点。

避免过紧

孕妇不要穿紧身衣，不然会影响腹部的血液循环而使胎宝宝发育不良；孕妇易出现脚部水钟，因此袜口不要太紧，避免使水肿加剧，并要吸汗防滑；鞋帮和鞋底要松软和柔软，并有牢牢支撑身体的宽大后跟，有一点坡度反而会减轻孕妇身体沉重带来的腰部酸痛及脚跟痛；孕妇还需戴孕妇专用胸罩。

身体保暖

如果孕妇身体受凉，特别是腰、腹部，会使腹部淤血导致流产或早产，覆盖式内裤不仅能保暖，而且还可自行调节松紧度。

【提示】

(1)孕妇乳头经自己护理后仍有内陷，应与医生认真商谈，采取更为有效的措施。

(2)再查一次血色素，若含量低，应及时加紧纠正。

(3)夫妇需要测查双方的血型，血型不和者要定期做血清抗体效价测定。血型Rh为阴性的孕妇，还需检查丈夫的Rh血型。若丈夫为Rh抗阳性，孕妇需要测查自己血液中Rh抗体的效价。

(4)请医生给做空腹尿糖测定。



## 妇科外用洗剂对胎儿有无影响

苦参、菌陈是妇科外用洗剂的常有成分，具有清热、利湿、退黄疸、消炎作用。“妇洁洗剂”稀释后浓度降低了几倍，短时间的坐浴被皮肤吸收的很少。药物进入胎儿体内的途径有两条，一是由母体、胎盘血管、胎儿血循环，二是胎儿吞咽羊水，将羊水中的药物带人体内。

孕妇用药应该掌握以下原则：胚胎着床前期（受精后 2 周之内），孕妇对周围环境因素有一定的防御能力，此时的细胞为多向性，能够分化成各种组织，除非药物伤害了受精卵的多量细胞造成胚胎残废，此时用药相对安全。

器官形成期（受孕后 13 ~ 56 天）为各器官发育阶段，对各种致畸因素都非常敏感，孕妇此时用药必须特别慎重。

器官形成后期为胎儿期（受孕 3 个月），此时各器官均已形成，药物的致畸作用减弱，但胎儿的神经系统、生殖系统、牙齿仍然在继续成熟，一些药物能够产生副作用。据李时珍著的“本草纲目”，苦参性苦、无毒；茵陈性苦、微寒、无毒，二者均不是妊娠的禁用药，孕妇可以适当使用。

## 妊高症的不良后果

可使孕妇发生肺水肿而发生呼吸困难，通常在产后出现。

由于血压升高而引起脑出血，而且血压越高，出血几率越大，是妊高症最常见的死亡原因之一。

孕妇因肾脏功能受损而出现少尿，严重者发展为急性肾功能衰竭。

孕妇过去本无心脏病，现可在心脏部位出现异常心音。

因抽搐咬伤唇舌，或因昏迷坠地摔伤，还可能因昏迷时喉部的分泌物被吸入肺部而引起吸人性肺炎。

全身肌肉抽搐时，可引起子宫收缩而发生早产。

如果孕妇患上妊高症会使胎盘功能恶化，胎宝宝因此发育不良。轻者发生宫内窘迫，重者致使胎宝宝死亡。

预防要求

（1）定时去做产前检查。这是能及早发现妊高症的最佳方法。每一次检查，医生都会为孕妇测量血压，化验尿液以及称体重，同时检查孕妇是否有腿部

水肿的现象。这些均是判别孕妇患上妊高症的最重要的指标，如有异常即会马上发现，医生可及早对孕妇施以对症治疗，因此使病情得到控制，不致发展得很严重。

(2)生活规律化。孕妇要避免过度劳累。从妊娠7个月起，不要做过于沉重和激烈的工作及运动，减少家务劳动，感到身体疲乏时即刻去休息，每天必须保证充足的睡眠和安静的歇息，至少在8小时以上，应该中午也休息半个到一个小时。孕妇心态要平稳，情绪不要大起大落。不要长久地看电视。若孕妇感到有一些不知症状时，应赶快去看医生。

(3)饮食须均衡。孕妇要多吃新鲜鱼、肉、豆类及豆制品、乳类及乳制品、小鱼、蔬菜和水果，少吃咸和辛辣及有强烈刺激性的调味品，避免过多摄入动物性脂肪及碳水化合物，以免体重过重。

(4)适量做运动。孕妇经常以愉快的心情去散散步，游泳或去接受森林浴，不但不会造成大的负担，反而能增强孕妇的抗病力。孕妇以运动后身体感到舒适为宜。

(5)避免体重过重。孕妇过胖也容易引起妊高症。一般怀孕几个月后每周体重的增加，应在500克以内。若超过500克，身体内就有可能存在水肿，必须马上去看医生。

(6)睡眠取左侧卧位。左侧卧位可使子宫不压迫脊柱旁边的大血管，使得下肢大静脉血管正常回流到心脏，因而可以预防水肿。



### 妊娠第7个月的食谱

[珊瑚白菜]

原料：圆白菜1000克，青红椒50克，冬笋50克，香菇100克，干辣椒25克。葱、姜各25克，盐1s克，白糖400克，醋精25克，红油少许。

做法：将青红椒、干辣椒、冬笋、香菇切成细丝，开水汆透，冷水过凉；葱、姜丝和以上各种细丝下锅煸炒，加糖、醋精、盐后盛出。

圆白菜去老叶，一劈四瓣洗净，开水汆透过凉控干，放入盐、糖、醋精拌匀，浇上红油。将炒好的几种丝放在圆白菜上即成。

说明：本菜肴含有大量的维生素，有益于胎儿的生长需要，在怀孕中晚期应多食之。

[糖醋海带]

原料：浸发海带250克，白糖50克，醋50克，香油、酱油、盐、料酒、葱姜末少



许。

做法:先将浸软泡发的海带洗净,然后卷成卷,在锅内放上素油加热,下葱姜末煸炒,当发出香味时就可以把调料和适量清水一并加入;最后把海带下锅煮20分钟,即改小火闷烧,直到汤汁浓稠时加香油,就可以出锅,装盘。

说明:本菜含有丰富的碘、钙、磷、铁、锌、蛋白质、脂肪、胡萝卜素等多种营养素。

[清炖牛肉汤]

原料:牛肉200克,香菇50克,熟豆油30克,干辣椒1个,精盐、味精、姜片、葱丝各适量。

做法:把牛肉洗净,切成3厘米见方的小块,放入砂锅;把香菇洗净,去蒂,一切四瓣。

砂锅放进干辣椒、姜片、葱丝、熟豆油、精盐和500克清水,用中火煨3个小时,加入香菇,继续煨1小时,撒上味精,即可出勺。

说明:牛肉性味甘、温,能补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、消水肿,本汤尤宜于妊娠后身体虚弱之妇女食用。

[清汤百合花]

原料:百合花50克,熟豌豆1000克,鸡蛋2个,胡萝卜50克,圆白菜心50克,奶油25克,白糖10克,菠菜50克,土豆50克,精盐、味精、猪肥膘等各适量。

做法:将鸡蛋打开,入碗,放少许精盐,用煎盘烧热,再用一小块猪肥腰把热煎盘擦一遍,把鸡蛋倒入摊成圆片,取出,切成6厘米长的丝。

把百合花用清水浸泡后,洗净,切细丝;圆白菜心洗净,切细丝,土豆、胡萝卜洗净,去皮,切细丝;菠菜去根、老梗,只需嫩叶,洗净,待用。

煮锅烧开水,放土豆丝、胡萝卜丝、百合花丝、圆白菜丝一起入锅,烧开后,下菜叶,不等开锅,即捞出,沥水,投入冷水中拔一下,捞出,沥干。

净锅后,化黄油,放鸡清汤、百合花、圆白菜、熟豌豆、鸡蛋丝、土豆丝、胡萝卜丝、味精、精盐、白糖,调好口味,见开即成。

说明:百合味微苦,性平,功能润肺止咳、清心安神,适用于肺虚久嗽、虚烦惊悸、神志恍惚、脚气浮肿之人,为常用的保健品,本汤营养价值极高,很适合于孕妇。

说明:温热服食,可清肝热,降血压。

[山药汤圆]

原料:生山药150克,糖150克,水磨糯米粉250克,胡椒面适量。

做法:将生山药蒸熟,剥去皮,放入大碗中加白糖、胡椒面,拌匀成馅泥;糯

米粉揉成软料，将山药馅泥包成汤圆，煮熟即可。

说明：香、甜、糯。补益肾气，适用于身体虚弱的孕妇食用。

[核桃酪]

原料：核桃仁180克，大米60克，小枣45克，白糖240克。

制作：核桃仁用开水稍泡片刻，剥去外皮，用刀切碎，用500克清水泡上，大米淘洗干净和核桃仁泡在一起。

小枣洗净，上蒸笼蒸熟，取出，去掉皮核，也和核桃仁泡在一起。

将核桃仁、大米、小枣一同用石磨磨成细浆，用洁布过滤去渣。

锅洗净，上火，注入清水500克，把核桃仁浆倒入锅内，搅动，在即将烧开时，加入白糖（锅不能大开），待煮熟后，装碗即成。

说明：本食谱出自《滋补中药保健菜谱》，稠浓适口，香甜味美。

[黄花肉片汤]

原料：黄花菜25克，瘦猪肉100克，猪油、精盐、葱、味精、香油各适量。

做法：将黄花菜用冷水泡发，择去蒂，洗净，挤去水，切成寸段，猪肉洗净切成薄片，抓上水淀粉；葱切成寸段放入盛汤碗内。

勺放猪油烧热，将肉片倒入勺内，迅速划开，炒至肉变色即出勺。

勺洗净放回火上，加猪油烧至六成热，放入清汤，加精盐，将黄花菜下勺煮，待汤开后放肉片，并放味精，淋香油少许，盛入汤碗内。

说明：本汤不仅营养丰富，且可降低血中胆固醇，尤宜于有血管动脉硬化的孕妇食用。

[拔丝苹果]

原料：苹果750克，鸡蛋3只，淀粉100克，面粉少许，适量白糖、生菜油、香油。

做法：苹果洗净，去皮、核，切成滚刀块，用干面粉拌匀。取一小碗，磕入鸡蛋打散，放入淀粉调成稀糊，油锅置火上，添入的生油烧至六、七成热时，将沾匀干面粉的苹果块裹上调好的糊下入炸透，至熟透呈金黄色时捞出，放在碗中待用。

油倒出锅，擦净锅底，加少许清水，再倒入白糖，溶化后，用小火慢慢地炒至糖泡减少，颜色发黄时，遂将炸过的苹果块放入，迅速翻炒均匀，倒在抹好香油的盘子内即可。

[核桃栗子糖羹]

原料：核桃仁50克，栗子50克，白糖适量；

做法：炒熟栗子，去皮，与核桃仁同捣烂，加白糖拌匀，装瓶备用，不限时食



用。

[蛤蚧核桃炖双鹑]

原料:蛤蚧1只,核桃仁50克,鹌鹑两只,鹑蛋6个。

做法:将鲜蛤蚧(干品也可)去鳞及内脏,洗净,鹑蛋蒸熟去壳。

把鹌鹑肉及核桃仁放入炖盅内,加适量汤水,隔水炖至将熟,放入鹑蛋再炖片刻,调味后,饮汤吃蛋及核桃仁和鹌鹑肉佐膳。

[姜醋煎茄子]

原料:茄子400克,姜末、醋、蒜、猪油、精盐、酱油、味精各适量。

做法:把茄子去蒂洗净,从中剖开,刮去籽,在表面横竖划上刀纹,再切成菱角块;蒜切成米粒大小。

勺内放猪油烧热,放进茄子煎3分钟左右,待茄子软后,加精盐、蒜、姜末、酱油、醋、清水少许,焖两分钟后加味精炒匀,出勺即可。

[白菜烩蘑菇]

原料:大白菜500克,蘑菇200克,豆油少许,精盐、酱油、味精、葱、姜、蒜、香油、料酒各适量。

做法:将白菜洗净片成小片,蘑菇洗净掰成四瓣;把葱切成葱花,姜、蒜切成末。

将勺放在旺火上,加入少许豆油烧热,放人葱花、姜末和盐炒,马上将白菜片倒入爆炒,七成熟出勺。

将勺内放少许豆油,油热倒入掰好的蘑菇瓣爆炒几下,加入酱油、料酒再翻炒几下,倒入炒过的白菜片,至八成熟时加入葱花、蒜末、味精,淋入少许香油,即成。

说明:鲜嫩,滑脆爽口。

## 第八章 怀孕第8个月(28~31周)

### 胎宝宝的成长

此时胎宝宝的身长为40~44厘米,体重达1500克左右。从这时起,羊水量不再像以前那样增加了。迅速成长的胎儿身体,紧靠着子宫。一直自由转动的胎儿,到了这个时期,位置也固定了。由于头重,一般头部自然朝下。

胎宝宝的主要器官已初步发育完毕。男孩的睾丸开始由腹内向阴囊下降。

皮下脂开始丰满起来，但皮肤仍有皱纹。听觉神经已经发育完成，对声音开始有所反应。肌肉也发达起来，胎宝宝的活动更为激烈，有时会用脚踢蹬子宫壁。

此阶段，胎宝宝的心肺等内脏器官和脑、神经系统都发达到一定的程度。

## 孕妇身体的变化

子宫底高 28～30 厘米左右，上升到心窝部的下面一点，因此向后压迫心脏和胃，引起心跳、气喘，或者感觉胃胀，没有食欲。孕妇还会感到身体沉重，行走不便，经常感到腰背及下肢酸痛；在仰卧时，会因子宫的压迫而感到不舒服。

“妊娠纹”明显多了，一些人脸上开始出现“妊娠斑”，有的人还可出现皮肤褐斑或雀斑，多在颜面部位，如耳朵、孕妇额头等处的皮肤。

在思想情绪上，对妊娠期行将结束，感至兴奋。

## 生活上应注意的事

(1)孕妇此阶段行动要小心。身体变得沉重，特别懒得活动，但缓慢的动手并不要紧，主要麻烦不易看清脚下。因此，步行和上、下缕梯时要格外注意，一定要踩扎实了再走；你如果感到了子宫收缩腹痛或发胀，就要赶紧休息；并且睡眠要充分，平常抓紧一切时间休息，以保住自己的精力。

(2)孕妇注意预防便秘和腹泻，持续性的排便会刺激子宫收缩而引起早产。

(3)孕妇应该注意按时起居，改正不良的生活习惯，节制性生活，不要让身体过于疲劳，不做过于激烈的活动，特别是有流产或早产史的孕妇。

(4)孕妇要注意居家和在外的安全。越来越沉重的身体很容易使孕妇失去平衡感，反应也会变得迟钝，一不小心就会摔倒。所以家里的地板不要上蜡，尽量减少家具的突出部，以防撞击腹部；孕妇不要长久做弯腰或压迫腹部的家务活，将常用物品放在容易取的地方；丈夫要经常检查家里的扶手是否有断裂和损坏；孕妇不要骑自行车去购物，避免因下肢活动剧烈，形成小腹充血导致早产；孕妇独自驾驶机动车，可由于肚子太大而操作不灵活，容易发生事故，应尽量避免开车；怀孕 8 个月后要避免乘机出行，或搭乘震动较大的交通工具。

(5)孕妇应及时治疗各种能引发早产的疾病，积极纠正不正的胎位，双胞胎的孕妇更要多加小心。

【提示】

孕妇必须注意，要在刚一出现早产症状时立即去往医院，不可延误时机。



入院后，一定要保持精神安定，尽可能使妊娠继续下去，以使胎宝宝更好活一些。孕妇若是早产已在所难免，听从医生对早产儿保暖、吸氧，合理喂养，预防感染等方面的指导，精心照料早产的宝宝。

## 预防妊高症

本月妊娠保健的重点是预防妊娠高血压综合症。本病在孕妇三大死亡原因中居第一位，是孕妇特有的疾病。妊娠高血压综合症对刚出生的新生儿也有影响，严重者会出现发育迟缓、假死、死亡或产生未成熟儿等。妊娠高血压综合症是孕妇的大敌。

### 妊娠高血压综合症的预防

要预防本病，首先要了解引起本病发生的原因，针对病因进行预防。

(1)妊娠新陈代谢的原因。主要与饮食有关，如盐分、水分的代谢异常引起氨基酸、矿物质、维生素缺乏等。

(2)胎儿、胎盘的原因。如胎盘组织坏死引导起功能丧失、血液缺乏等；另外，从胎盘产生的某种特别毒性物质，也影响胎儿的新陈代谢。

(3)不能适应由于妊娠使体内发生的异常状态，加上妊娠带来的体内激素失调，肚子太大，增加腹压，引起血流异常等。

(4)某些诱因亦不能忽视。如从前曾患高血压、肾病、肝病、糖尿病、猩红热等，以及在上一次妊娠中高血压综合征的孕妇；又如本次妊娠中有多胎、羊水过多的情况，或患有糖尿病、贫血的孕妇；与气温、气压有关和冬长夏短的环境影响等；年轻的初产妇和高龄的初产妇；妊娠前体重在 60 千克以上的肥胖型孕妇；有高血压家族病史的孕妇发病率占 50%；另外，夫妻不和，对妊娠、分娩有嫌恶感、不安感和喜怒不定性格的孕妇。

了解上述导致妊娠高血压综合症产生的原因后，应有针对性地采取下述预防性措施：

孕妇必须定期到妇产科门诊，在病症轻微时就彻底治疗和控制。

平时要注意饮食调配，少进盐分，多吃含高蛋白质食物，并控制水分的摄入；盐量要视病情的轻重严格控制；辣物、咖啡、米饭等不能过量，以吃到八成饱为宜；要注意保暖和保证睡眠，保持心身安宁，不要操劳过度。





## 预防早产

早产是指孕妇怀孕不到足月就分娩了，确切地说，就是在28～37周之间终止妊娠。早产是新生儿死亡的重要原因。

孕妇早产的原因主要是母婴两方面。胎儿方面的原因主要有：双胎、多胎、羊水过多，胎儿畸形、胎盘位置不正常，如前置胎盘、胎早期剥离、胎盘功能不全等。孕妇方面的原因主要有：急性传染病，慢性病，如心、肝、肾等疾病和严重贫血，孕期合并妊高症、子宫畸形、胎膜早破、阴道内上行感染、产前出血、孕期性生活、活动过多、震荡性工作、持重物、外伤、腹泻、咳嗽等。

早产不仅使婴儿死亡的可能性增大，而且还会影响到小儿神经系统的发育。因此，孕妇必须引起重视。

## 妊娠期要谨慎用药

孕妇所服的所有药物都对胎儿有影响，药物引起胎儿异常者亦不在少数，尤其是妊娠初期，胎儿身体的各个器官正在形成，很容易受到外部影响，出现药物所致的畸形。

妊娠早期，往往因未发觉怀孕，对药物的服用没有引起注意。将妊娠早期出现的发冷、身体倦怠、发烧等误认为感冒症状，而服用从药店买来的药物之后，才发觉怀孕。除月经刚过的短时间外，其他时间服用药物一定要慎重。

目前，市面上出售的药物，虽说只要不长期使用，就没有影响，但还是谨慎为好。但也不要过于谨慎，什么药都不吃。在医生确诊是否怀孕后，应按处方放心服用。

其次是注意药的种类。

(1)感冒药。感冒药含有奎宁，它可促使子宫收缩，引起流产或发生畸形。阿司匹林等水杨酸药物也可发生畸形。抗组织胺药和非那西汀对胎儿也有不良影响。

(2)止吐剂。用于晕车和止吐的抗组织胺类药，有的也可引起畸形。妊娠反应严重时，不要随便服用止吐剂，务必遵医嘱使用。

(3)腹泻剂。服用强力腹泻剂可引起流产、早产。要注意日常膳食和运动，以避免便秘。便秘严重时，要去请教医生。

【提示】



预防接种前，要告诉医生已怀孕。

原则上，孕期最好不接受预防接种。因预防接种是给机体注射少量病毒或细菌，使之轻微发病，所以对胎儿影响很大。尤其是种牛痘和风疹用的活疫苗，病原体本身可进入胎儿，非常危险。但根据不同的疾病，有时需要接受预防接种。预防接种有时还会出现强烈反应，在接受预防接种时，要把怀孕这事告诉医生，请医生给予判断。

## 避免胎宝宝长得太大

孕妇在妊娠 8～10 个月时，胎宝宝的身体长得特别快，胎宝宝的体重通常都是在这个时期增加的。

主要特点为大脑、骨架、筋脉、肌肉都在此时完全形成，各个脏器官发育成熟，皮肤逐渐坚韧，皮下脂肪增多。若孕妇营养摄人不合理，或者是摄人得过多，就会使胎宝宝长得太大，出生时造成难产。

### 饮食安排

（1）孕妇的体重的增长每周不应超过 500 克。

（2）孕妇要少吃过咸的食物，每天饮食中的盐应控制在 7 克以下，不宜大量饮水。

（3）孕妇应适当限制食糖、甜食、油炸食品及肥肉摄入，油脂要适量。

（4）孕妇应选体积小，营养价值高的食物，如动物性食品，避免吃体积大，营养价值低的食物，如土豆、红薯，以减轻胃部被增大的子宫顶得涨满感。

### 每天食物品种糖

主食（大米、面粉、小米、玉米和杂粮）370～420 克，蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋 50 克），牛奶 500 克，肉类、鱼类 150 克，动物肝脏 50 克（每周一次）豆类 60 克，蔬菜 500 克、水果 100 克，烹调用油 20 克。

## 妊娠第 8 个月的食谱

［炒姜丝肉］

原料：瘦猪肉 150 克，姜 25 克，青椒 25 克，油、酱油、精盐、味精各适量，绿豆芽 150 克。做法：将瘦猪肉洗净，切成 6 厘米长、3 毫米粗的细丝用酱油拌匀；青

椒洗净去蒂去籽切成丝，姜去皮切成丝，绿豆芽摘去根洗净。

勺内放油烧热后下肉丝翻炒，八成熟时出勺盛碗中待用；勺内再放油少许，烧热后加入青椒丝和绿豆芽，炒几下后加精盐，再加姜丝合炒几下，倒入肉丝，炒匀后加味精，再翻炒）后出勺。

说明：本菜肴中的主料之一是姜，中医认为，姜能温胃散寒，故常吃本菜可健胃，既增加了食欲，又能促进孕妇对营养物质的吸收。

［麻辣羊肚丝］

原料：生羊肚子1500克，净冬笋100克，鲜红辣椒50克，青蒜50克，猪油150克，料酒25克，盐10克，味精1.5克，花椒粉0.5克，香醋15克，汤100克，香油15克，湿淀粉25克。

做法：把羊肚切成5厘米长的丝；冬笋、红辣椒洗净后亦切成5厘米长的丝，青蒜同样切丝；将猪油烧沸，下入羊肚丝煸炒出香味，烹料酒，加入冬笋丝、红辣椒丝、花椒粉和盐，炒一下再放入汤、味精、大蒜丝，用湿淀粉调稀勾芡，滴几滴香醋，淋香油，装入盘内即成。

说明：麻辣鲜香，适于作下酒菜；孕妇食之，能开胃健脾，增加食欲和对营养物质的吸收。

［荠菜粥］

原料：新鲜荠菜250克，粳米100克。

做法：将荠菜洗净、切碎，同粳米煮粥。

说明：补虚、健脾、明目，可供早晚餐温热服食，适用于年老体弱、水肿、目赤目暗、孕妇食用。

［小窝头］

原料：细玉米面400克，黄豆粉100克，白糖250克，小苏打0.2克，桂花5克。

做法：将细玉米面、黄豆粉、白糖、苏打掺在一起，再逐渐加温水，慢慢揉和，做得与饺子面相仿即可。

将和好的面揪成剂，每两做10个；再蘸着桂花水团成小窝头，上屉蒸熟即可。

说明：本食谱含有丰富的蛋白质、糖及其他微量元素，非常适合于孕妇食用。

［双味鸡球］

原料：鸡腿肉250克，鸡脯肉250克，山楂、梨各100克，番茄酱25克，白糖50克，高汤150克，鸡蛋1个，红葡萄酒15克，素油750克（实耗75克），精盐、



鼓掌精、面包渣、白醋、葱、姜、咖喱粉各适量。

做法：将鸡脯肉洗净切块剁成茸，做成丸子入锅水熟捞出；山楂洗净，去籽；梨洗净去核，切成滚刀块；鸡腿肉拍松，切菱形块，用精盐、味精、料酒抓匀，腌渍入味，然后裹匀蛋滚，滚上面包渣待用。

炒勺上火，放素油烧至七成熟时，将裹匀面包渣的鸡腿肉入勺，炸至八成熟后捞出；待油再烧至八成熟时，复下鸡腿肉，炸成金黄色，捞出，沥油，盛入盘的一边，撒上少许精盐和咖喱粉。

勺内留约50克油，投入葱姜炒出香味，放红葡萄酒、白糖、精盐、味精、高汤、醋、蕃茄酱烧开，倒人煮熟的鸡肉丸、山楂、梨块，用文火煨至入味，然后捞出盛人盘的另一边，再将原汁旺火熬稠，浇在上面。

盘中间放梨块或其他时鲜绿叶菜将两味隔开即成。

说明：红黄双色，甜咸味美。

[菊花火锅]

原料：净鲜肉400克，鸡肫3个，猪腰200克，生鸡脯肉150克，鲜白菊花数朵，油条两根，油炸粉条25克，油炸花生米150克，油炸馓子两把，菠菜心150克，豌豆苗150克，香菜100克，白菜心150克，姜末12.5克，胡椒粉1.5克，精盐10克，酱油5克，菊花10克，味精1.5克，绍酒10克，清汤125克。

做法：将鱼肉片成长6厘米、厚3毫米的片；鸡肫洗净、去肋，切成薄片；猪腰去腰臊，与鸡肉同片成长3厘米、宽2.4厘米的薄片；以上四种片称为“四生片”，分别摆于4个七寸盘内成风车形；取碗一只，放入精盐(2.5克)、绍酒、酱油调匀，洒在各生片上，再撒上姜末(2.5克)待用。

将油炸粉条、馓子掰断，油炸花生米去衣；油条切成长四分的段；以上四种原料分别放入四个五寸盘内(临上桌时，分别再用油炸一次，保持酥脆，称为“四油酥”)。

白菜心抽去筋，与豌豆苗、菠菜洗净后分别盛入四个五寸盘，称为“四鲜菜”。

将大的鲜白菊花数朵(忌用药菊)切去花蒂，抽去蕊，仍以菊花原形摆在盘内；姜末(10克)、葱花、胡椒粉、味精、精盐(7.5克)分别摆在5个二寸碟内。

炒锅放在旺火上，加入清汤，放人鱼骨(取鱼肉的骨)，烧沸约5分钟，用漏勺捞尽鱼骨，将汤加入酒精火锅内为“鱼羹汤”。

餐桌上放一托盘，盛入适量清水，将酒精火锅放在上面，分别摆好“四生片”、“四油酥”、“四鲜菜”、菊花及5个味碟，并按食者人数配以蘸味的汤杯；吃时将酒精点燃，锅内汤沸，食者取料自调味自烫而食。

说明：此菜出自《中国八大菜系菜谱选》，口味丰富，脆嫩清香，汤鲜醇浓，别具风味。

[二冬芹菜]

原料：嫩芹菜500克，水发冬菇50克，冬笋100克，精盐7克，姜末5克，白糖3克，味精1克，芝麻油15克，植物油10克。

做法：将芹菜去根，摘去老叶洗净，放入开水锅内焯烫，用筷子搅几下便捞出，控干水分，切成3厘米长的段；用5克精盐相拌；将冬菇、冬笋切成丝。

锅装旺火上烧热，加植物油、下姜末、冬笋丝及2克精盐煸炒至九成熟时，下冬菇丝、白糖和味精翻炒后即盛出，待凉透后与芹菜、芝麻油相拌即可。

说明：本菜出自《普通菜的高级烹饪法》，三色调和，清香爽口，佐餐佳肴。

[奶油水果]

原料：苹果、菠萝、樱桃等各色水果；糖25克，奶油30克，葡萄酒一瓶。

做法：先将奶油、糖放入食品加工机中搅匀，备用；苹果、菠萝用食品加工机切成片；将一勺糖加葡萄酒放人切好的水果片中拌匀。

水果装盘后浇后上搅好的奶油，樱桃点缀其上。

说明：色泽鲜艳、果味醇香、清爽酸甜。

[糖醋萝卜]

原料：冰椰萝卜250克，白糖100克，醋50克。

做法：把萝卜洗净切成细丝放在盘内，把白糖放入碗内，加上醋，溶化浇到萝卜丝上即成。

[鲜蘑烩鸭腰]

原料：鲜蘑菇50克，豆腐150克，纯豆苗25克，净笋25克，盐适量，味精2克，姜汁10克，湿粉芡25克，鲜汤250克，香油10克，花生油15克。

做法：将豆腐捺成泥，加盐、味精调匀，取调羹勺2个，里边抹入少许大油，将调好的豆腐放在勺内，上笼蒸5分钟。冷凉后取出用刀直剖为二，使成鸭腰形状，鲜蘑菇、笋切成2.6厘米长的薄片，放在汤碗内。

锅放火上下入花生油，烧热后投入鲜蘑、笋片煸炒，加入鲜汤、盐、姜汁，烧开后放入“鸭脚”，以小火煨3分钟，加入味精、豌豆苗，勾入稀薄芡，淋入香油出锅盛入碗内即可。

说明：此菜中蘑菇鲜软、豆苗色绿清香、汤浓味鲜。



# 第九章　怀孕第9个月(32～35周)

## 胎宝宝的成长

胎宝宝身长约45～48厘米,体重在这4周里增加了1000克左右,大约有2500克了。全身开始长皮下脂肪,身体变成圆形的,皱纹也少了,皮肤里有光泽的肤色。长满全身的细毛(毳毛)开始逐渐消退,脸上和肚子上的细毛已经消失。指甲很快长出,直达指尖。但是不会超过指尖。男孩子的睾丸下降至阴囊中,女孩子大阴唇隆起,左右紧贴在一起,也就是说,生殖器几乎已完备。

到这时,肺和胃肠也都很发达。已具备呼吸能力,婴儿喝进羊水,能分泌少量的消化液。尿也排泻在羊水中。因此,胎宝宝若在这个时期娩出,有在暖箱中生长的能力。

### 孕妇身体的变化

该月末,孕妇子宫底高28～39厘米左右,上升到心脏和胃,引起心跳、气喘,或者感觉胃胀,没有食欲。分泌物更加增多,排尿次数也更加频繁。

体重继续增加,全身倦怠,腰腿容易疲劳,阴道和子宫下部逐渐变软,白带增多,乳头有时泌出稀薄的乳汁。

### 生活上应注意的事

#### 充分休息

这一时期由于腹部迅速增大,睡眠不好,身体易疲劳。白天可以躺一下或做些轻微的活动,得到充分休息。另外,还要避免活动不足,可以适当散散步和些些家务,尽量注意使生活有节奏。

仍在上班的孕妇应当从这个月中旬开始休产假。即使身体健壮,也须做分娩前的准备,如果过于勉强,导致早产,会给同事添麻烦。

#### 容易浮肿

由于支撑沉重的腹部,腿、脚易出现浮肿。病情甚重者,脸、手也会浮肿。戒指可能会戴不上,出现蛋白尿时,要考虑有可能是妊娠中毒症,须请教医生。

注意控制盐的摄取量，安心静养。

每天进行分娩练习

为减轻分娩时的痛苦，使分娩顺利，每天坚持练习分娩配合动作和呼吸法，直到练熟为止。

走路注意脚下

由于腹部膨大，有时会看不清脚下而跌倒。如果有扶手时，一定要抓住扶手。弯腰穿鞋会很费劲，但绝对不能拖拉着鞋走路。要穿包脚后跟的鞋，不要穿凉鞋。

每天洗澡

由于分泌物增多。要勤换内裤，每天洗澡，保持清洁。一旦突然出现临产征兆而住院时，不可能再洗头，所以，如有条件，要每天洗头。

另外，乳腺发达，开始有少量乳汁分泌。泌出的乳汁干结，沾附在乳头表面，堵塞乳腺管出口。可以清除干净后涂上润肤膏或小儿润肤油。乳头的保护对于产后哺乳也非常重要。

做好随时住院的准备

除准备好住院所需的物品外，还要与家人商量好突然阵痛时怎么办，向丈夫交代住院期间家中的一些事。

## 助产呼吸技巧练习

孕妇分娩到来之际，真正的宫缩开始时，一阵紧似一阵的疼痛常使孕妇不知所措，不知道应该怎样帮助自己渡过这一难关。孕妇若能在分娩之前经常“操练”有助于分娩轻松进行的呼吸技巧训练，一旦临产，就会心中有数，镇定自若。进行呼吸技巧训练，不但能够减轻宫缩疼痛，还可积极与助产医生配合，使宝宝尽快顺利生下来。

第一产程呼吸练习：

当宫缩疼痛开始时，深深地吸一口气，然后慢慢地呼出。孕妇练习时可以5秒钟作为标准，心中默默地数1，2，3，4，5，让自己有一种将气体储存在腹中的感觉，然后将气一点一点慢慢地呼出，从嘴里或鼻里都可，呼气时间是吸气时间的



2倍。

孕妇按照这样的方法反复做4~5次后，呼吸要逐渐变得短而浅一些，直到呼吸恢复自然状态。接着，孕妇继续微呼吸，待感到宫缩减弱为止。再连续做4~5次深吸气、慢呼气的练习，每次逐渐加深，直至宫缩停止。

【提示】

在临产第一产程结束时，孕妇宫缩加强，可能会出现呼吸被抑制，甚至挤压的感觉，但若按上述方法去做，就会得到缓解。还有，往外呼气时不要用嘴吹气，一定要向外送气。

第二产程呼吸练习：

(1)屏气呼吸。当宫口开全后，才需要这种呼吸技巧，因为产妇会有急迫向下推挤的感觉。孕妇在每次宫缩开始时，深深吸气，并用力向下屏气，以推挤胎儿前进；当宫缩结束时，吸气应缓慢，并且加重，然后慢慢呼气，直到下次宫缩开始。

【提示】

通过反复练习来巩固这一技巧。孕妇在做这个练习时，应采取仰卧、双膝弯曲、两腿分开、头和双肩抬高的姿势。

(2)哈气呼吸。在胎宝宝先露出来时，孕妇采用张嘴短促的哈气呼吸，即“哈”、“哈”，不可发出声音，身体也不可用力。

【提示】

孕妇练习深呼吸时，以30秒为一次宫缩时间，逐渐增加训练，直到能达到以60秒为一次宫缩为止。

## 防治静脉曲张

孕妇在妊娠晚期，小腿、脚背及外阴部，经常能够见到蚯蚓般曲张的条状物，呈现出青色，形状突出，于腿上蜿蜒而行，这就是静脉曲张。它通常使孕妇感到有些发胀、酸痛、麻木和乏力，由于日渐增大的子宫压迫大血管，使下半身回到大血管内和心脏的血液受阻挡，从而淤积在下半身的静脉中，使得静脉发生扩张，有时，血液积聚呈球状，血管壁非常薄，极易破裂。倘若破裂，将会血流如注，对于孕妇和胎宝宝都非常危险。孕妇若形成了静脉曲张，在生活中必须多加防护：

(1)孕妇在刚有静脉怒张的时候，既不要长久站立，也不要久坐不动，应该经常变换体位休息；孕妇久坐，要经常活动脚部，每次蹲厕，不要时间太长；如果

条件允许，把两腿抬起以利静咏血回流，当外阴静脉怒放时，适当卧床取卧位休息。

(2)孕妇每天起床后，趁静脉曲张和下肢水肿较轻时，穿上高弹力的尼龙袜，或在小腿上缠上有弹力绷带，外阴部可用弹力月经带，待到晚上取下，内衣不要过紧地勒在腹部。这样不仅能减轻静脉曲张的症状，还可避免磕碰等外伤造成的出血及感染。

(3)孕妇睡眠时，用枕头垫高双腿，以促使静脉血回流；避免用过冷或过热的水洗澡，与体温度相同的水量适宜。

(4)孕妇要注间防止便秘，若有慢性咳嗽或气喘应彻底治愈，以此减轻静脉压；少吃高脂肪食物、甜食及糖。

(5)孕妇若有外阴静脉曲张，应及时就医，因为外阴静脉曲张的同时通常伴有外阴道和子宫颈的静脉曲张。如果不采取措施，临产时，胎宝宝的头经过时可发生静脉破裂出血；孕妇禁止骑脚踏车，禁止性交。

### 痔疮的烦扰

痔疮在孕妇当中发病率高达66%。主要是因为孕妇妊娠晚期时，膨大的子宫直接压迫在直肠上，妨碍了直肠内的痔静脉丛血液回液，造成此处血液淤积，从而形成痔疮。早期的症状是便的外表带有血迹，或便后肛门滴血，严重时血液可喷射而出。一般内痔有坠胀感，外痔有痒及发胀感，形成血栓性外痔时，疼痛剧烈，行走困难。甚至还会引起头昏、气短、乏力、精神不佳等贫血症状。孕妇非常烦恼，但若是采取科学的防治方法，孕妇痔疮的烦恼扰一定会减少。

(1)防止和积极治疗便秘，保持排便通畅，以减轻直肠静脉丛的淤血情况。孕妇应该养成每天早上定时排便的习惯，如先喝一杯凉开水，再吃早餐，加强直立反射和胃结肠反射，有利于促进排便。孕妇有排便感时不要忍着。若大便干结难以排出，可以喝些蜂蜜、麻油以及液体石蜡等，由此避免血管破裂出血而导致的剧痛和便血发生以及形成痔。孕妇在便秘时，不能使用番泻叶、大黄等泻药，以防引发流产。

(2)少吃辛辣刺激性食物，不馀酒。除了保证丰富的营养外，孕妇要多吃含纤维素的蔬菜、水果和粗粮，并注意少量多次的喝水。

(3)形成痔疮，孕妇要多卧床休息，不要久坐、久站；适当出去散散步，做力所能及运动。

(4)每天用温热的1:5000的高锰酸钾粉溶液进行热水坐浴，也可每天用温



水或野艾煎水熏洗肛门。熏洗后外涂痔疮膏，或在肛门内塞入痔疮锭，可以消炎、止痛、止血。

(5)经常做“提肛运动”，能够改善盆腔血液循环，增加痔静脉丛血液的回流，因此减轻淤血，而使痔疮自愈。方法为做忍便的动作，将肛门括约肌往上提，同时吸气内收肚脐；然后放松肛门括约肌，呼气，一切复原。如此反复，每次做15—30次，每天早晚积压做一次。早上适宜在起床前躺着开始做，这样容易促使便意产生。

## 产前诊断

在妊娠第9个月，孕妇应该重视产前诊断。

(1)高龄初产妇，即35岁以上的第一胎孕妇。高龄初产妇的染色体变异较多，应及早做产前诊断。

(2)有死胎、死产、多次早产或习惯性流产历史者。

(3)曾经过畸形儿、痴呆儿或代谢性疾病婴儿的孕妇。

(4)妊娠早期接受过大量放射线照射，感染过病毒，接触过大量化学药物，使用过影响胎儿发育的药物的孕妇。

(5)羊水过多的孕妇。

(6)本人或配偶一方有遗传病家族史，有过染色体病或携带染色体病的孕妇。

(7)亲属中有先天性疾病或染色体异常的孕妇。

## 孕妇子痫的预防与监护

子痫是威胁孕产妇健康甚至生命的四大疾病之一，一般发生在妊娠晚期或产后不久，发生在产前最为常见，被称为产前子痫。主要症状是浮肿、高血压和蛋白质，同时伴随头痛、眩晕、眼冒金星、视力模糊、上腹部不适、呕吐等，如得不到及时处理，甚至可能发生抽搐、昏迷。先是眼球突然固定不动、瞳孔放大，几秒钟后全身抽搐、身体僵直，大约15～20秒钟后，抽搐更为剧烈，牙关上下咬动，口吐白沫或鲜血，面色发紫，呼吸暂停。此后约1分钟，呼吸恢复，进入昏迷状态，通常在半小时后清醒过来。轻者抽搐几次后，不再发作，重者则重复发作，昏迷不醒，甚至死亡。

注意饮食、睡眠、休息的合理调节，是预防子痫的重要措施。孕妇应该多吃

些蛋白质丰富的食物，多吃蔬菜，并补充铁剂和钙剂，可口服安尔康，少吃或不吃腌盐食品。孕妇注意多休息，适当增加睡眠时间，经常向左侧卧位以改善胎盘的血液循环。

预防子痫的最重要措施是做好产前检查。孕妇若有头痛、头昏、眼花等症状应及时住院治疗。年轻初产妇和高龄初产妇，体型矮胖，营养不良，特别又伴有严重贫血或原发性高血压、慢性肾炎、糖尿病的产妇，更容易发生子痫。应该格外注意，冬季和初春寒冷季和气压升高的情况下，子痫发病率较高。孕产妇在这些季节，更应加强产前检查，以防不测。

孕妇一旦发生了子痫怎么办呢？首先要把病人置入安静的暗室里，避免声光刺激；为了防止病人牙齿咬动时伤及唇舌，可用压舌板或筷子隔在病人上下臼齿之间，并且把病人的脸部偏向一侧，以便白沫或鲜血流失。禁止饮食。为了防止病人在抽搐时从床上跌落，应有专人看护并在床上绑上护栏。同时，要密切注意病人的体温、脉搏、呼吸及血压的变化。若发现病人阴道流血或流羊水，应及时就医。

产前子痫病人若能得到积极的治疗和护理，则可转危为安。

## 妊娠第9个月的食谱

[木耳粥]

原料：黑木耳30克，粳米100克，大枣3～5枚，冰糖少许。

做法：先将木耳浸泡半天；再用粳米、大枣煮粥，待煮沸后，加入木耳、冰糖适量，同煮为粥。

说明：润肺生津，滋阴养胃，补脑强心，适用于体质衰弱，虚劳咳嗽，以及慢性便血者食用。孕妇食之，对胎儿发育有利。

[羊肉汆丸子]

原料：羊红肉100克，蛋清1个，酱油、绍酒、黄瓜片、葱花、姜末、味精、湿粉面各少许。

做法：将羊肉剁成肉泥放在盘内，加入蛋清、酱油、绍酒、粉面、葱、姜拌起，分三次放5克水中搅起，瓢里添水上火开锅，把肉挤成小丸子放在锅内汆透，撇去浮沫，放入酱油、黄瓜片、味精、绍酒，倒在碗里即成。

说明：此菜香嫩利口。

[山楂香橙露]

原料：山楂肉50克，橙子两个，荸荠粉25克，糖100克。



做法：山楂肉加水用砂锅煮烂，用洁净纱布隔渣留汁；橙子捣烂用纱布滤取橙汁；两汁混全，放锅中煮沸，加入白糖、荸荠粉勾薄芡即可。晾凉后食用。

[五丁鲜贝]

原料：鲜贝300克，竹笋25克，冬菇25克，鲜红辣椒25克，芹菜25克，鸡蛋（蛋清）2只，精盐4克，黄酒10克，猪油250克，淀粉5克。

做法：鲜贝用蛋清上浆，竹笋、冬菇、鲜红椒、芹菜切成小丁；

锅上火烧热，放猪油烧至100～（2.时，下浆好的鲜贝，划散至炒熟，倒出沥油。

锅中留少许油，倒入切好的配料，炒至九成熟时，加水半勺，放盐，烧开后用湿淀粉勾芡，迅速倒人鲜贝，翻炒几下，同时淋上黄酒，起锅装盘。

说明：本菜五色纷呈，口味鲜美，鲜贝滑嫩。

[八宝薯蓣糕]

原料：鲜山药250克，赤小豆150克，芡实米30克，自扁豆、白茯苓各20克，乌梅4枚，果料及白糖适量。

做法：将赤小豆制成豆沙，加白糖待用；将茯苓、白扁豆、芡实研细末，加少量水蒸熟，鲜山药熟去皮，一起拌匀成泥状。

将泥在盘中薄薄铺一层，再将豆沙铺一层，如此铺6～7层，成千层糕状，最外一层及表面点缀上适当果料，上锅再蒸，熟后取出；将乌梅、白糖熬成汁浇在糕上即可。

[冰糖银耳]

原料：白木耳10克，冰糖30克。

做法：将白木耳用清水浸泡2小时左右，然后拣去杂质，放在盆内，倒入沸水，加盖焖泡30分钟，使之泡发膨胀，剪去蒂部木梢，用清水洗净，分成片状，与冰糖一同放入锅内，加清水1000毫升，先用武火煮沸，再用文火煎熬60分钟，以白木耳熟烂后为度。

[雪花母鸡]

原料：母鸡300克，熟鸡油15克，鸡蛋白5克，味精0.5克，猪油0.4克，干团粉5克，料酒5克，上等糯米10克，精盐0.15克。

做法：把糯米洗净浸着备用（约浸2小时），将鸡剔骨，成4大块，在鸡肉的另一边用力划成宽约3厘米的十字型刀花，再切成2.5厘米见方的块状，先放精盐、味精、料酒等浸泡半小时，使之入味；蛋清与团粉调和成蛋糊状；把预先浸泡好的糯米平铺在盘上，把腌好的鸡块蘸上蛋糊，放在盛糯米盘里滚上米粒，滚动时应注意均匀，滚好把鸡块逐一放涂有一层猪油的血上，上屉，旺火蒸约3—4

小时，取出，然后把滤出的鸡汁和鸡油再淋在鸡块上即成。

[豆渣鸭子]

原料：填鸭一只，约重2000克，豆腐渣500克，豆油、猪油各适量；葱段、姜块、精盐、酱油、料酒、胡椒面、辣豆瓣酱各适量。

做法：将鸭子开膛，去五脏和舌、足、臊以及翅尖的一段，洗净，控去水分；将葱段、姜块拍破；用盐揉鸭身，抹上一点料酒和酱油腌两小时，然后，用油炸成黄色，捞出放入容器内（肚向下），加入葱、姜、料酒、上屉用旺火蒸烂。

同时，把豆腐渣放在另一容器内，上屉蒸约一小时，取出用净布挤去水分；将锅烧热，加入猪油，油热时放入辣豆瓣酱，炒干水分，滗入鸭的汁烧一会；再把豆腐渣倒入，调好味，炒成糊状；这时，把鸭翻扣盘中。撒豆腐渣即可。

说明：本菜味浓酥烂。

[猪肾粥]

原料：猪肾100克，大米120克。

做法：将猪肾除去腰臊洗净，放入锅内，加入适量水，烧开煮成汤。

将大米淘洗干净，放入猪肾汤内，用慢火煮熟，即可食之。

说明：色白味美，补益肾气。

[素烧土豆]

原料：土豆200克，植物油10克，酱油10克，精盐3克，姜3克，葱3克，味精少许。

做法：将土豆去皮洗净，切成薄片，猪肉也切成肉片；油锅先煸葱、姜，继下肉片，煸好将肉拨在锅边，再用余油炒土豆片，加入酱油和盐，略加点水，炒至将熟时，把肉片拨进一起再炒几下即成。

[苦瓜猪瘦肉汤]

原料：鲜苦瓜200克，猪瘦肉100克，食盐少许。

做法：将苦瓜去核切块，猪肉切片，加清水适量煲汤，用食盐少许调味。

说明：清暑除热，为夏季保健之佳品。

[冰糖冬瓜盅]

原料：小冬瓜（未脱蒂的）一个，冰糖适量。

做法：将冬瓜洗净，刷去毛刺，切去冬瓜的上端当盖，挖出瓜瓤不用，在瓜中填入适量冰糖，盖上瓜盖，放锅内蒸，取水饮服。

[油煎青椒]

原料：柿椒400克，油50克，精盐、酱油、醋、蒜各适量。

做法：把柿椒去蒂洗净，蒜瓣捣成泥状；勺内放油烧热，放入整只辣椒煎约3



分钟，待表面起泡时，用手勺将辣椒压扁，放入精盐、蒜泥、酱油、醋和清水少许，焖两分钟出勺即可。

〔熏鱼〕

原料：青鱼（中段）500克，肉汤200克，素油500克（耗70克），黄酒25克，酱油50克，姜、香葱、盐、花椒、八角、桂皮、味精适量。做法：先在锅内放底油，把肉汤、酱油、姜（拍碎）、香葱（打成结）、八角、花椒、盐、桂皮一起下到锅里，旺火烧出香味，下进味精制成卤汁备用。

将鱼洗净，从背部开刀分两半，斜刀切成1厘米厚的片，加酱油、黄酒拌匀腌10分钟，再滑好锅，将素油倒进烧到七成，把切好的鱼片分批下锅炸，炸到金黄色捞出，立即到烧好的卤汁中熏，边炸边熏即可。

〔什锦五香黄豆〕

原料：黄豆1000克，水发海带200克，胡萝卜200克，大料、花椒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末、桂皮各适量。

做法：将黄豆提前12小时用温水泡上，泡开后，用温水淘洗干净；将发的海带洗好，去掉泥沙，切成菱形3厘米块；胡萝卜洗净，切成菱形块。

把黄豆放入锅内，加入水（水要没过黄豆1.5厘米），置旺火上烧开，撇去浮沫，加入大料、花椒、桂皮、精盐、酱油，用小火煮开，煮至七成熟时，加入海带、胡萝卜、葱花、姜末，继续用小火煮，待胡萝卜、海带、黄豆熟烂时，加入味精翻拌，即可出勺。

说明：此菜咸香熟烂，冷热均可食用。

## 第十章　怀孕第10个月（36～39周）

### 胎宝宝的成长

这阶段胎宝宝身长48～50厘米，体重达3000克左右，皱纹已消失，变成了淡红色的胖乎乎的胎儿了。头盖骨变硬，指甲也长到超出手指尖。头发约有2—3厘米长，细毛几乎看不见了，胎脂在后背、屁股、关节等处已达稍许可以看到的程瘦。

胎宝宝在这个月末就要出生了。以心脏、肝脏为首的呼吸、消化、泌尿等器官已全部形成，胎儿的脑和内脏更加健全。作为一个人已经可以在体外独立生活了。

还有，胎宝宝的头部，已进入了母体的骨盆之中，身体的位置稍有下降，胎动比以前更加频繁。

## 孕妇身体的变化

孕妇子宫底高已达到30～35厘米。由于胎儿下降，感到腹部的隆起多少有些靠下了。因为下降的子宫压迫膀胱，尿频更为明显，而且阴道分泌物也增多起来。由于肚皮胀得鼓鼓的，肚脐眼也消失了，成了平平的一片。胎儿压迫胃的程度渐小，胃舒服了，食欲也增加了。而且，常感到肚子发胀，子宫出现收缩的情况。这种情况如果每日反复出现数次，就是临产的前兆。子宫收缩时，把手放在肚子上，会感到肚子发硬。

## 生活上应注意的事

此阶段，孕妇应尽量抛开不安与担心，应该用轻松的心情考虑些产后的事情。一过36周，产前检查要每周进行一次。面临分娩，为了尽早捕捉到异常，必须去接受检查。

准备住院，要注意以下事项：

(1)清洁身体。尽可能每天洗澡，清洁身体。淋浴或只擦擦身体也可以。特别要注意外阴部的清洁。头发也要整理好。

(2)保持正确姿势。绝对不要对母体不利动作，避免向高处伸手或压迫腹部的姿势。

(3)注意休息。充分摄取营养，充分地睡眠、休息，以积蓄体力。初产妇从宫缩加剧到分娩结束需要12～16小时，特别要注意这一点。

(4)严禁性生活。性生活可能造成胎膜早破和早产。

(5)不要一个人外出。不知道什么时候在哪儿开始宫缩，因此要避免一个人在外边走的太远，顶多买买菜或短途散散步。

## 临产前的征兆

到了临产的月份，不知什么时候开始分娩，心里没个底，出门也安不下心来。但是，一般来说，分娩不是突然开始的。母体和胎宝宝在一步一步地做好了分娩的准备以后，才送来信号。



以下状况，是通知瞄产的代表性征兆。这些征兆不见得所有的人都有表现，表现的程度也不同，而且，即使出现这些征兆，也不是说马上就分娩。只是感到“快了”，不必住院。

胃部的压迫感消失

怀孕中随着胎儿的成长而变大的子宫的子宫底，在怀孕35—36周时最高，以后渐渐地降下来，这是因为随着分娩的临近，子宫口和产道变软，胎头下降到骨盆里。由于一直压迫胃部和胸部的子宫下降，胃部的不舒畅感消除，消化不良、胃口难受等现象消失，所以吃饭也吃得痛快了，呼吸也舒畅了。

下腹部部疼痛，腹胀

到了怀孕晚期，会感到一目数次肚子发硬、发胀。有的人还会感到疼痛。这是因为子宫在不规则地收缩，要到临产后的宫缩区别开，叫做假临产，是临产先兆之一。这种子宫收缩如以15分钟左右的间隔有规律地进行的话，就是临产信号——真正的宫缩了。

有的孕产妇感觉不到假临产，就开始了真正的宫缩。

尿频

由于胎头下降，胎头压迫膀胱，引起尿意增多。有一点尿就想去厕所，有时到了厕所又尿不出，或尿完后，马上又想去。

腰痛、大腿根发胀

大腿抽筋、腰痛，也是临产征兆。有时步履艰难，耻骨部分疼痛。这是因为胎儿的头部下降，压迫骨盆内神经而表现出的症状。

分泌物增多

为准备生产，子宫颈管张开，所以阴道分泌物增多，是透明的或是白色有粘性的分泌物。如果出现茶色带血的分沁物，就该住院了。

因此，在怀孕晚期，必须经常注意分泌物的性状。

胎动次数减少

一直活跃的胎动，渐渐变得迟缓了。这是由于子宫一再收缩使得婴儿难以动作，也是由于胎儿临近分娩，胎头的位置已固定的缘故。在胎动的感觉方面，

每个人都不一样，但是没有突然停止的。

肾脏有沉重感

因子宫神经支配的关系，肾脏附近（腰部稍靠上一带）有不舒畅的沉重感。

## 孕妇怎样掌握住院的时间

（1）见红（带血的分泌物）。流出带血的颈管黏液分泌物，叫做“产兆”或“见红”。这是由于胎儿位置下降，包着胎宝宝的卵膜从子宫剥落流出的血液掺在颈管黏液中。

（2）宫缩（有规则律的子宫收缩）。如果感到有规则律的子宫收缩，就是真正的分娩开始的信号。最初宫缩的间隔1小时或30分钟，不久间隔就缩短，而子宫收缩的时间延长，收缩和疼痛也更厉害了。如果宫缩的间隔每10分钟1次，就要联系住院。若是经产妇的话，因为分娩的速度快，在间隔15～20分钟时，就应住院。宫缩开始后，要看着表，计算一下间隔和持续时间。

（3）胎膜早破（异常）。所谓胎膜早破，是指包着胎宝宝的膜过早破裂，流出羊水。这在正常情况下是子宫开到胎儿的头部可以通过的程度时发生的。但偶尔也有在子宫口开全以前就破膜，或在宫缩开始前就破膜的。如果破膜了，不管子宫有无收缩，也别管是深夜还是凌晨，应马上去住院。

要立刻做应急处置，垫上干净的脱脂棉，尽量抬高臀部，安静地用车送往医院，严禁洗澡。破膜有时同尿不好区别。吸到脱脂棉上看看，破膜所流出的羊水的颜色比尿的颜色浅，呈淡黄色，是滑溜的液体，有一股甜酸的味道，能够与尿区别开。

（4）其他异常。除了破膜以外，腹痛剧烈，有月经样出血时，可怀疑是胎盘早期剥离或前置胎盘，应立即去医院。

（5）避免过胖。为了分娩，增加营养，积蓄体力是必要的，但这一时期，体重如以每周500克以上的速度增加，应引起注意。过多的脂肪蓄积会增加母体的负担，造成难产。

最令人担心的是妊娠中毒症。该病的特征之一便是妊娠后期体重的急剧增加。

（6）做好分娩的思想准备。随着临产日期的迫近，心中不免产生能不能生个健康的宝宝、分娩能否平安无事等不安情绪。尤其是初产妇，由于对分娩的恐惧，易引起神经紧张，造成失眠。然而，漫长的妊娠期都已平安无事地过来



了，要相信自然力，树立“一定能顺产”的信心。总之，分娩最终既要靠你自己的力量，也要依靠婴儿的力量。只要母子都很健康，就一定会自然顺产的，不必过于担心。

(7)不要过分拘泥于预产期。婴儿并不只限于预产期那一天出生。只要在预产期前3周、后2周(包括预产期当天)这一段时间出生，都为足月产。所谓预产期是估计的一个时间范围。

初产妇往往分娩推迟。但只要接受产前检查，按医生指导去做，就不必担心。

如果超过预产期2周以上仍不分娩时，则由医生来决定是人工催产还是再耐心等待几天。

## 如何应对可能出现的症状

### 子宫外孕也会出现剧烈腹痛

孕期有时感到轻微的腹痛。妊娠末期，有时一天会出现几次轻微腹胀。这些都是生理现象，不必担心。但出现剧烈腹痛或腹痛不止时，有可能是异常，应立即去医院检查。

异常包括流产、子宫外孕、卵巢囊肿，有时并发阑畦尾炎、输尿管结石等，以上是妊娠初期异常。妊娠末期异常除流产、早产外，还有宫肌瘤、阑尾炎、结石并发症、子宫破裂等严重的异常。

### 浮肿是妊娠中毒症的症状之一

妊娠期间，脚容易出现浮肿。用手指按压脚背或小腿时，会出现凹陷。这是因为随着子宫的不断增大，静脉受压，体液循环受阻，组织细胞间体液蓄积造成的，如果将脚垫高，经过一夜睡眠，浮肿减轻的话，就完全不必担心。但是，浮肿是妊娠中毒症症状之一，对母子都有危险，因此，若出现下述症状时，要请医生检查。

(1)面部和手、脚经常浮肿。

(2)用手指按压小腿和脚背有凹陷，并且容易恢复。

(3)尿量急剧减少。

(4)体重1周增加500克以上。

羊水过多症，腹部急剧增大

腹部急剧增大时，应考虑到羊水过多症或双胞胎。

从妊娠16周开始，腹部迅速增大，当20孕周的腹部约相当于36孕周大小时，应考虑是急性羊水过多症。当20孕周的腹部比同孕周孕妇大，并随着时间的推移继续增大，应考虑是慢性羊水过多症。不管是急性还是慢性，都要请医生检查。医生可用超声波检查来判断究竟是什么原因引起的腹部急剧增大。

腹内胎儿胎动停止

正常情况下，胎动从孕16～19周开始，到产前1～2天因腹胀、腹痛停止。因此，在应当胎动的期间内感觉不到胎动时，有可能是胎儿死亡的先兆。以往胎动正常，突然一天或更长时间感觉不到胎动或腹部不再增大时，必须去医院检查。

视物不清

眼睛发花，看东西模糊不清主要是因疲劳、贫血引起，或因维生素、钙缺乏所致。

但妊娠后期与头疼、呕吐、小便不正常等症状同时出现，则要考虑为妊娠中毒症，应及早进行检查。此症还是妊娠中毒症中一种叫做“子痫”的特殊疾病的先兆。视物模糊或视力下降时，要立即进行检查。

这种子痫叫做先兆子痫，孕产妇会突然抽搐失去知觉。即使在医学发达的今天，这种病仍在孕产妇死亡率中占第一位，应引起注意。

突然破水时，不要惊慌

有时会在出现阵痛、流血之前破水。这是由于一部分羊膜破裂，而使羊水流出。因为是突然流出，所以感到害怕。

正常情况下是先开始阵痛，子宫口开放，然后破水。孕妇这种未出现阵痛，宫口便开放、破水的情况称为前期破膜。顺便说一下，宫口未开而破水称为早期破膜。

大部分情况下可以不做任何处理，只要胎心无异常，很快会开始阵痛，进入正常产程。也可以把破水视为分娩开始的一个先兆，所以不必惊慌。只是考虑到羊膜破裂处容易细菌感染，需要加以注意。破水后时间较长时，有可能引起子宫内感染。子宫感染又会引起胎儿死亡或新生儿肺炎。母体也会因感染导



致产褥热。

妊娠末期，有时会出现遗尿或洗澡时进入阴道内的水以后流出，所以，从阴道流出的水有时并不一定都是羊水。但不管是什么情况，只要自己感觉像是破水，就要请医生或助产士检查。怀疑破水时，要避免洗澡。即使是自家室内浴盆，细菌也容易进入，所以要敷上干净的脱脂棉，不要使身体活动。

## 妊娠第10个月的营养食谱

[猪脑鹌鹑羹]

原料：鹌鹑3只，猪脑两副，猪瘦肉50克，湿冬菇粒25克，韭黄粒25克，鹌鹑蛋4个，湿淀粉、盐、糖、味精、胡椒粉、花生油各适量。

做法：先将鹌鹑宰杀去毛及内脏，洗净，去头、爪、骨；取其肉与瘦猪肉一起剁烂成茸；猪脑剔去血筋洗净，蒸熟切粒；鹌鹑蛋去壳拌成蛋液。

烧热锅，下汤适量，煮开后放入鹌鹑猪肉茸，煮至将熟，放入冬菇粒、韭菜粒、猪脑粒，煮片刻加入各调味料，用湿淀粉及蛋液勾芡成羹，再倒人生油，搅匀即成。

说明：鹌鹑味甘、性平，功能益气、健胃，适用于久病体虚，其肉的营养比鸡肉好，其味鲜美，且易消化吸收，适合于孕妇、产妇食用。

[赤小豆炖鲫鱼]

原料：赤小豆90克，鲫鱼250克。

做法：将赤小豆洗净，鲫鱼去鱼鳞、内脏、洗净，同赤小豆一起放陶瓷罐里加水500～600毫升用旺火隔水炖烂即可服食；一般服5～7次。

说明：赤小豆健脾利水，鲫鱼亦能利水除湿，二者合用，对妊娠末期孕妇之水肿有较好疗效。

[果馅丸子]

原料：羊肉200克，鸡蛋1个，豆油500克，枣泥100克，淀粉少许；白糖、味精、精盐、葱末、姜末各适量。

做法：将羊肉剁成肉馅，加入精盐、味精、葱末和姜末；把鸡蛋打入，加入淀粉，搅拌均匀，分成24份；把枣泥分开，包入其内，攥成小丸子。

将勺内留少许底油，放人50克白糖，炒至适度，把丸子倒入，颠翻几下，出勺撒上白糖，拌匀即成。

说明：酥脆香甜。

[木犀汤]





原料：猪肉、菠菜、水发木耳各50克，酱油、花椒水、精盐、味精、肉汤、香油少许。

做法：把猪肉切成丝，鸡蛋打在碗内搅匀，菠菜洗净切成小段，木耳切成片块。

勺内放肉汤烧开，把肉丝、木耳放入勺内，加酱油、花椒水、精盐、味精，汤开时撇去浮沫，加入菠菜，把鸡蛋甩入汤内，再撇一下浮沫，淋点香油出勺装碗即成。

说明：产前服此汤，可增加孕妇产力，有利于孕妇正常分娩。

[冬瓜汤]

原料：冬瓜500克，肉片50克，高汤500克，酱油、味精、精盐、香油、猪油各适量。

做法：冬瓜去皮洗净，切成6毫米厚、2厘米宽、3厘米长的片。

勺内放猪油烧开，葱花炸锅，立即加入冬瓜片、肉片、高汤、酱油、盐烧开。冬瓜烂时，撇去浮沫，加味精，淋香油，盛入碗内即成。

说明：本汤功能利水祛湿，有助于孕妇消除体内水肿。

[糖醋三丝]

原料：鸭梨两个，山楂糕一两，嫩黄瓜一条，精盐半汤匙，白糖二汤匙，醋二汤匙，香油一汤匙，味精少许。

做法：将嫩黄瓜洗净控干，切成细丝，放盘内，放点盐腌一下；鸭梨洗净切去梨核，切成细丝，放凉开水中抄一下，捞出沥干水，放入黄瓜丝盘内；加入精盐、白糖、醋和味精，拌匀；将山楂糕切成丝，放入黄瓜丝盘内，淋上香油，拌匀即可食用。

说明：此菜鲜艳美观，甜酸适口。

[栗子糕]

原料：栗子1000克，白糖500克。

做法：将栗子切口，放入水中煮一小时左右，置凉后去皮。

在去皮的栗子中加入白糖一同捣成泥状，再用酒瓶盖为模制成糕。

说明：甘甜可口。

[马齿苋韭菜包子]

原料：马齿苋、韭菜各等量，面、葱、姜、猪油、酱油、盐、鸡蛋适量。

做法：将马齿苋、韭菜分开洗净，阴干2小时，切碎末；将鸡蛋炒熟弄碎，然后将马齿苋、韭菜、鸡蛋拌在一起，加上精盐、酱油、猪油、味精、葱、姜末为馅，和面制成包子，放在蒸笼里蒸熟食用。



[银耳素烩]

原料:银耳25克,罐头鲜蘑1桶(约500克),发菜15克,胡萝卜250克,青笋500克,清汤500克,盐、糖适量。

做法:将银耳用温水泡1.5小时,洗净削去黄根,加工为均匀的朵,置碗内,加入清汤上笼蒸1小时左右。

发菜用温水泡上,洗净泥沙挑净杂物,然后用手指卷成一个个珠球大小的球,放在盘内,加入清汤上笼蒸10分钟左右。

胡萝卜、青笋均去皮削成鲜蘑形状,用开水煮透,过凉,鲜蘑罐头打开后,原汁泡上。

做菜时,用清汤将萝卜、青笋、鲜蘑分别调味、煮熟;银耳发菜从蒸笼里取出,将银耳扣在盘中央,胡萝卜、青笋、鲜蘑、发菜围在四边,清汤下锅,加适量的盐,用团粉勾二道芡,淋以鸡油,最后浇于盘中即可。

说明:口味精淡鲜美。

[红烧蹄筋]

原料:鲜牛蹄筋250克,酱油5克,料酒10克,盐3克,味精2克,白糖5克,鸡汤200克,淀粉2克,葱30克,油50克。

做法:把蹄筋切成长5厘米、宽厚约1厘米的条,葱切段;把蹄筋放入开水中略焯一下再取出。

炒锅上火,加油50克,将葱段放入煸炒,炒出香味且葱略变为金黄色时,加入蹄筋,翻炒,使蹄筋均匀受热,加入酱油、料酒、盐、味精、鸡汤,开锅后,转用小火烧约10分钟,再用大火加热,放入溶于水的淀粉将汤汁收浓,即可装盘。

说明:咸香味浓,色泽金红。

[东安子鸡]

原料:小母鸡1000克,红柿椒100克,绿柿椒100克,干辣椒5克,葱15克,姜15克,大蒜5克,花椒2克,料酒10克,淀粉10克,鸡汤150毫升,味精3克,醋50克,精盐3克,酱油10克,香油5克,花生油75克。

做法:将活小母鸡宰杀去毛、开膛、去内脏后,洗净放开水锅中煮至七成熟,捞出后稍凉,剁成4.5厘米长、2厘米宽的肉块;葱、姜、红绿柿椒切丝待用。

炒锅内入油烧至六成热时,下花椒,炸出香味后捞出,入蒜片、生姜、干辣椒,煸炒几下,再入鸡肉煸炒,加精盐、醋、味精、鸡汤稍焖,待鸡汤快收干时,放淀粉勾芡,淋入香油,出锅盛盘。

说明:此为湖南有名的营养风味菜,颜色红绿黄相间,味酸、咸、麻、辣。

# 第六篇　新生儿护理与保健篇

## 第一章　新生儿护理

### 婴儿的卫生清洁

婴儿来到人间，身上还带有母腹中一些污秽，特别是婴儿分泌出许多东西，因此要特别注意婴儿卫生。

#### 理发

刚出生1、2个月的婴儿，头发一般长得慢，脑袋后面的头发好像被磨掉似的，显得光秃秃的，但有的孩子头发长得很快，乱蓬蓬的，就可将长的部分剪掉。因为宝宝还小，皮肤很嫩，还不能用剃刀，弄不好剃伤皮肤，会造成细菌感染，所以只用剪刀剪短就行，免得积聚灰尘、汗垢和溢脂。

#### 修剪指甲

由于出生后的婴儿正是骨骼发育成长的高峰骼段，指甲长得特别快。1、2个月的婴儿的指甲以每天0.1毫米的速度生长，10天就能长1毫米，1个月能长3毫米。而且婴儿喜欢用指甲搔脸部及身上其他痒痒部位，往往会抓破皮，要常给宝宝修剪指甲。由于婴儿指甲很小，难剪，所以每次剪的不要太多，以免剪伤。最好在宝宝洗完澡睡觉的时候用小指甲刀剪。指甲刀要锋利，别损伤宝宝的肌肤。

#### 清洗眼屎

新生儿在1、2个月期间分泌物很多，很容易长眼屎、流鼻涕等，而且由于生理上的原因，许多孩子会倒长睫毛，因受刺激眼屎会更多。洗完澡后或眼屎多时，可用脱脂棉花沾一点水，由内眼角往眼梢方向轻轻擦，但千万别划着了眼膜、眼球。如果眼屎太多，怎么擦也擦不干净，或眼白充血等异常情况肘，就应



到医院检查，看有无异常情况。

### 减少鼻塞

新生儿1、2两个月，鼻涕分泌较多，由于婴儿鼻孔很小，往往造成鼻塞，呼吸困难，这样宝宝就会不好好吃奶，同时情绪变坏。如果鼻子堵塞厉害，可用棉签轻轻弄掉。用棉签只能去掉较外面的鼻屎，里面一点，棉签就无能为力了。倘若鼻子堵塞得实在厉害，妨碍呼吸，用棉签又不弄出来的话，可用吸引器吸掉。1、2个月两次。经常把孩子抱到室外进行空气浴和日光浴，孩子的皮肤和鼻腔粘膜气得到锻炼，鼻塞现象就会减少，只要呼吸趋于正常，自然鼻塞就少了。

### 清除眼屎

婴儿的耳屎一般会自行移到外耳道，因此没有必要特地用挖耳勺来掏，否则会损害正在形成中的耳膜和耳鼓，对今后的听觉有很大的的影响，可以在洗完澡后用棉签在耳道口抹抹即可，切不可太进里边。

### 清除头上乳痂

头皮脂腺分泌物积聚而形成一层黄色的乳痂。如果经常给小儿洗头，就不会产生乳痂。出现乳痂与家长护理小儿方法密切相关。有的家长十分害怕碰小儿的囟门，认为这个地方不能摸碰更不敢给小儿洗头；有的家长是怕小儿弱小，洗后会受凉。所以，天长日久，乳痂越积越多，有的小儿头上会形成一层厚厚的乳痂，很不卫生，同时也不好看。而且还会形成一股酸臭味。

要清除头皮乳痂，可用清洁的植物油来清洗。方法是将植物油加热后放凉以备使用，这样的目的是消毒植物油。将冷却的植物油涂在乳痂处，“闷”一天后用小梳子慢慢地、轻轻地梳一梳，头皮乳痂就会掉下来，然后再用婴儿皂和温水洗净，清洗头皮乳痂要注意动作轻柔，不要用梳子硬刮，更不要用指甲去硬抠，这样容易弄破头发引起感染。同时小儿囟门处是可以洗的，只要动作轻柔是不会伤害小儿的。洗头后还要注意防止小儿受凉，可用毛巾遮盖或戴上小帽子。头皮乳痂结痂比较厚的小儿，需要用油“闷”几天，多洗几次，才能除掉。用植物油给婴儿清除头皮乳痂，有利于保持孩子皮肤上的油脂性。

### 轻轻抹去胎脂

新生儿刚出生全身有一层乳白色的胎脂覆盖。在颈部、腋窝、腹股沟等处





胎脂积聚较多显得粘糊糊的。胎脂对于宝宝有保暖和保护作用。宝宝出生后，容易受凉而引起寒冷损伤，身上有一层胎脂，可以减少体表热量的散失，具有保暖作用；胎脂润滑，可以减轻衣服、尿布对皮肤的摩擦刺激，具有保护皮肤免受伤害的作用。

所以在宝宝出生后，对胎脂要采取保留的态度，不要在第1天洗澡时就用肥皂把肥脂彻底洗干净。洗尽胎脂的做法实际是把胎脂的保护、保暖功能去掉了，对宝宝没有好处。正确的方法是用沾有消过毒的植物油的纱布，把颈、腋下、腹股沟部积聚较厚的胎脂轻轻抹去，其他部位不抹，这样处理后，就可穿衣包裹了。在1~3天中由于护理和衣服的摩擦，胎脂会慢慢地消失，宝宝也习惯了环境温度和衣服的摩擦刺激，这样就充分发挥了胎脂的生理作用，对胎宝宝的皮肤是有利的。

## 新生儿护理的一般要求有哪些

### 清理呼吸道

新生儿经过产道时，有时吸入羊水，口腔往往伴有粘液及血液，除产科医护人员初步清理外，产妇有时也要协助清理，借以保持吸道的通畅，新出生的小儿最好采取侧位，以利分泌物的排出。

### 保持口腔清洁

新生儿的口腔粘膜嫩薄，极易能破并感染，喂奶届，要往小孩口腔内滴一点温清水，以便冲洗掉残留在口腔里的奶汁。喂奶前，母亲要洗手，并用温开水浸温的毛巾将奶头洗干净，再给小孩喂奶。

### 皮肤卫生

新生儿身体表面的一层油脂称胎脂，有防止细菌侵入和保暖的作用，在冬天胎脂不必全部擦去，但过厚、过多的地方，如颈部、腋窝、腹股沟等处，可用棉花擦去后包裹，出生后第二天可给新生儿洗澡。洗后要保持干燥，最好撒些粉，痱子粉里有香料，对皮肤有刺激，故用消毒滑石粉较好。新生儿臀部皮肤娇嫩，尿刺激易患尿布疹（又称臀红），故要勤换尿布，尿布要柔软、卫生，以免擦破皮肤。万一出现尿布疹，可用1%龙胆紫涂搽。



眼的卫生

婴儿生后可用0.25%氯霉素眼药水滴眼，或用0.5%金霉素限膏涂眼也好。

脐带处理

必须严格消毒，防止细菌从脐部侵入感染。沁脐后，如敷料上无渗血，则不要更换。脐带结扎的残端，一般在5～6天干枯后，会自行脱落。脐带脱落前，给婴儿洗澡时，切不可弄湿脐带包结。脐脱落后，脐的创面可用75%的酒精消毒，再涂上1%的龙胆紫，用消毒纱布包扎即可。男婴在垫放尿布时，应将阴茎压下方，以免尿湿脐包。脐带断落后肚脐鼓胀突起，大小如拇指头，这叫脐疝。如果出现脐疝，可以在脐部缠几圈带加压压迫，促使脐疝愈合。

注意保温

因新生儿中枢神经系统发育不完善，体温调节功能欠稳定，波动较大，故新生儿的被子和衣服，必须随气温的变化而增减。冬天更要注意保暖，避免发生冻伤或硬肿症。放热水袋保温时，一定要用干毛巾等物将其与皮肤隔开，以防烫伤。

注意安全

小孩睡的摇篮、睡床要配有蚊帐，并将之封闭严实，防止蚊虫叮咬和其他物具砸伤。

## 新生儿护理中的异常情形

由于小宝宝睡眠是不能灵活地转动身体而产生的负荷性变态。继续置之不理，小宝宝的颈部就会弯曲了。所以，妈妈一旦发现这种现象，要马上告知医生并及时治疗。

小宝宝的头骨软弱，容易在一定压力下变形，不正确的睡眠姿势和经常保持一种睡相都可能对婴儿的发育有所影响。新生儿每天尽量保持20个小时的睡眠。

哭声

初为人母的女性，对着总是哭啼的小宝宝不免担心，然而，如果小宝宝一味

沉溺于睡眠，没有哭声出现，那肯定又要担心了。

其实，哭啼的婴儿是正常、健康的表现。相反，没有哭啼的，总是无精打采的模样，多数有反常现象。妈妈要学会区别正常与异常的哭声。

1. 生理需要的哭声

饥饿时紧闭双眼而哭，吸吮手指或唇，双脚乱蹬；吸乳时哭，多因乳汁来得过猛或口腔有炎症；口渴时哭，哭声像饥饿，但给喂奶仍不能缓解；困觉时，常是闭着双眼哼哼地哭。

2. 心理需要的哭

寂寞时哭声短促，圆滑而有节奏，只要与小宝宝稍作“交谈”，哭声就会转成咿呀学语声；想要人抱时，常在醒后发出惯例的啼哭声，抱起则停哭；发怒时憋着气嚎叫，但无痛苦表情；惊吓时，随突然的全身挛缩打战而蜷腿哭叫。

3. 反应疾病的哭声

肚子痛时高而尖，两腿蜷向腹部，腹胀多屁。急腹症疼痛时会有阵性嚎叫，惊恐不安，面色苍白，喂奶，出冷汗。佝偻病时终日啼哭，夜间更甚，同时伴有多汗、易惊、枕秃和软骨症。营养不良时发出软弱无力的猫叫似哭声。

4. 感觉不舒服时和尿布湿冷的哭声

低沉颤抖，身躯蜷缩；怕热时哭声高昂面色红润出汗。疼痛时高声尖叫，伴有流泪和出汗。

当人无意中碰触了小宝宝身体的某个部位时，着火般地大哭起来，成有时无缘无故地“哇”一声大哭一下后又急速地止住了，这样的哭声多是异常的。

要记住，小宝宝有无缘无故的哭，它多是表示为饿、渴、冷、热和不舒服等情况。

5. 怎样使小宝宝止哭

(1)让小宝宝看着妈妈的脸，并对他(她)说话。

(2)妈妈把手放在小宝宝的肚子上，并紧握住他(她)的一只或双手。或抱起小宝宝轻轻拍摇。

在这里要提醒年轻的妈妈们必须注意的是：如果不是饥饿、肚子痛、尿湿的原因，有时可让他(她)哭一会儿，这样可以锻炼小宝宝的肺活量和运动四肢。

呕吐

小宝宝的呕吐有两个原因。一是病吐，二是吸奶过多引起。小宝宝喂奶过多，时常从嘴巴流出少量奶水，这叫做“溢奶”。这是由于喂奶太多或哺乳后未能很好地嗳气而常发生的一种生理现象。



病态的呕吐是指从口、鼻孔突然大量地喷出奶水。吐出来的东西有时不仅是奶渣，还会含有黄色胆汁、血色物体或咖啡色物体，这时，妈妈要带孩子到医院儿科就诊。

### 黄疸

众所周知，新生儿出生三四天后会出现黄疸。但是，这样的生理性黄疸如果很严重，就会引起各种障碍。当新生儿手足心里面都呈深黄色黄疸时，就不是生理性黄疸了。

早发黄疸最具危险性。它是指新生儿出生后马上出现黄疸，或第2天浑身皮肤色被染似地呈深黄色。这是溶血性黄疸的表现。

### 大便异常

妈妈每天给小宝宝换尿垫时，只要留意很容易发现异常的大便。最常见的是痢。正常的小宝宝大便是柔软的。如果大便像水似地一下射出来，或带有严重的恶臭味，或大便中夹杂有血液或黏液时，要到小儿科门诊。

用母乳哺喂时，小宝宝大便柔软，次数也较多；吃奶粉时，大便偏硬，次数较少。大便的次数由每天授乳次数决定。每天授乳8次，大约也有8次大便。所谓便秘是指三四天都没有一次大便的现象。如果仅仅是一天未大便那就不用担心。小宝宝大便太少的原因是母乳或牛乳量太少。如果能让婴儿吸入充足的奶液，大便就会正常了。当小宝宝大便硬结排不出来时，可让小宝宝喝糖水（葡萄糖）或在奶中加入砂糖或者喝麦牙糖水。不过，最好还是请医生诊治。

人工哺育的孩子，大便有时是呈粒状或浅绿色。这些都是正常状态，不必担心。

### 体温

小宝宝的体温一般要比大人稍高，为37℃，当体温在38～(2以上才称为“发热”。37.5℃都算正常。不要每天都给小宝宝测体温，如果感到小宝宝体温特别高，就要检测一下，但要知道，不要马上认为有病，而要回忆在什么时候授乳的，奶量不足，水分不够，小宝宝也会有发热现象。这个时候不妨适宜地喂些乳液，然后再测一次体温。此时如果还是高热的话就可能是有病了。

### 体重

新生儿出生后，体重一度减轻，稍后又会逐渐增加。这是一种正常的生理

体重减少，大约比出生时减轻5%，即3千克体重的新生儿要减少150克，如果超过10%，便是体重减少了。这可能是身体有异常。减轻的体重1周后可回复。剖腹产的新生儿稍推迟。新生儿体重平均每天士勖口约30克，条件许可的话新生儿最好每周测一次体重。

腹股沟、会阴部、臀部

这是新生儿最容易发生先天性异常的部位。

腹股沟疝。使左右两侧鼓胀，当孩子哭啼时就变得更大。这不是严重的疾病，不必马上治疗。可在新生儿稍大一点（约1个月）后进行治疗。

要经常用手触摸检查孩子的会阴部、外阴部、如果是男孩，要查看阴囊里是否有两个小睾丸即使没有也不要担心。因为体重轻的新生儿，其睾丸尚留在腹中没有下降到阴囊里。女孩子的小阴唇凸出来也是正常现象，随着发育，大阴唇始终会盖在小阴唇上面的。

此外，还要观察小宝宝的大便是否正好从肛门排出来，那小小的肛门是否正正地在屁股中央位置。可不能小看了这些问题。

眼睛

新生儿的双眼十分可爱。刚出生的孩子，那双眼睛几乎是千篇一律地紧紧闭合着，每天只有一会儿的机会能看到是睁开的。但是，当小宝宝醒来的时候，把他（她）抱到黑暗处，有时也会睁开双眼的。所以，希望一睹小宝宝眼睛睁开时的风采的妈妈们，不妨试着抱到黑暗处，一定会令你满意。

有时，从新生儿的眼白部分可看到红色出血斑块，那是分娩过程中形成的出血，不要认为是异常。数日后可吸收以后会自愈这也不会影响眼睛和视力的。

异常的眼睛是眼神常常停留在一处或上方，或眼球落下后便不动了。小宝宝的眼睛因跟患结膜炎和眼睑炎时会有眼垢。不可随便给上眼药，要去接受眼科门诊治疗。

头部

刚出生的孩子，如果是头位分娩，则头型较长，但以后会自然复原。有“产瘤”的新生儿通常出生后2~4天后会自然消失，至于新生儿的“头血肿”则是头皮下血液溢出，积聚而成。2~4天后会被自然吸收、复原。但是，严重的“头血肿”就像成年人的皮下出血、渗血一样，只不过困为新生儿的血管薄弱，便成了



血肿。

如果你的小宝宝头部无论如何看上去都比别的新生儿头部大，而且每天周径增大在1cm以上，这就是脑积水，要马上看脑外科。

喘鸣、呻吟

新生儿的喘鸣、呻吟不一定就是病症。最好仔细地将情况告诉医生，再下结论。

抽筋、痉挛

小宝宝突然发生抽筋或痉挛不一定是病态，要请医生观察、检查。

## 如何给新生儿取暖

新生儿的体温多在36.5～37.5℃。出生后体温下降，这是因为新生儿的中枢神经系统发育不完善，对体温的调节功能不够稳定，容易受到外界环境的影响。新生儿对寒冷特别敏感，很怕冷，如果不注意保暖，很容易引起皮下脂肪及组织凝固而发生新生儿硬肿症，特别是在冬季最易发生。

因此，要十分注意对新生儿的保暖，室内最好能保持16～22～C的温度。小儿的包被要暖和，可以触摸小儿的脚，若脚是冰凉的，就说明保暖不够，应该在小儿的脚侧放热水，或把小孩抱在怀里，利用大人的体温给小儿保暖。如果是冬季带婴儿外出，最好将小儿放在睡袋里，外面包上一件带帽子的斗篷。给新生儿穿的衣服，不管是购买还是自己缝制都应该本着经济实用、柔软舒适为原则。料质以易于吸水的棉布为好，衣服样式宜简单舒适、便于穿脱，以斜襟衣为宜。尺寸尽量大些，前面应长，后面稍短，不宜用钮扣，以免擦伤皮肤。

给新生儿穿衣时，把孩子平躺在床上，先一只袖子，再稍侧过身子将衣服从背后轻轻拽过来，再穿好另一只衣袖，围好衣襟，注意把背后衣服抻平。新生儿不用穿袜子，只垫尿布就可以了，外面再用包被包好。

## 新生儿皮肤如何护理

新生儿的皮肤比较薄嫩，保护不善容易破损。保护新生儿的皮须注意以下几点：





防止外力损伤

新生儿的皮肤角化层较薄，而且易于脱落，故防御外力的能力较差，只要受到轻微的外力就会损伤。对损伤的皮肤若护理不当，就会引起感染甚至使婴儿死亡。

避免使用刺激性药物

新生儿的皮肤，血管多，具有较强的吸收和渗透能力，容易吸收药物，因此不要随便给新生儿使用药膏，必须使用时，应使用无刺激性的药物；洗澡时，应用刺激性小的“婴儿皂”，不要用药皂。

合理保湿

新生儿的皮下脂肪薄，调节体温的能力差，因而保温非常重要。冬天保温不好，新生儿就容易得硬肿症，这种病儿的死亡率较高，夏天，老保温过度或室内温度过高，如果孩子再饮水不足，就容易得脱水热。

常洗澡

新生儿的皮脂腺分泌能力比较旺盛，皮脂易溢出，因此要经常给新生儿洗澡，洗头。如不经常洗头，就容易在头E形成“乳痂”。若有了痂，一定不要一块块地连头发一起往下揭，以免损伤头皮，造成感染，这时可以用棉球醮含有2%水杨酸花生油（或熟的食用油）每日擦数次，数日后大部分可除去。

新生儿有时在颜面部、躯干出现小水疱的疹子，这是由于新生儿的汗腺分泌功能亢进，分泌堆积而成的，多见于夏季，只要经常给新生儿洗澡，保持新生儿皮肤清洁，不需治疗就会自然好转。

## 新生儿不宜用的药物有哪些

下列药物新生儿不宜使用：

（1）氯霉素可抑制骨骼，并发灰白色综合症。

（2）卡拉霉素、庆大霉素疗程不过5天，使用期间，应密切观察新生儿的听力，以免听神经肾功能受损。

（3）四环素类药易沉积于骨组织，阻碍骨骼发育，可使牙齿变黄。

（4）维生素K3和维生素K3、磺胺类药物、新霉素等，易引起新生儿黄疸。



(5)链霉素对听神经及肾脏均有损害。

## 新生儿期的生理发育

新生婴儿有着特殊的生理现象,要很好地哺育婴儿,必须了解新生儿期间的生理发育特点,才能随之进行哺育,使新生儿健康地成长。

### 出生第1天的婴儿

一般情况,刚出生婴儿体重在2.5~4千克之间,身长46~52厘米,头围34厘米左右,胸围要比头围小1~2厘米。

婴儿出生体重若在2.5千克以上,则为正常新生儿;体重不足2.5千克,称为"未成熟儿",对"未成熟儿"必须采取特殊护理措施。

健康婴儿的鲜明标志是皮肤鲜嫩呈粉红色,出现大声啼哭。刚出生婴儿有时啼哭,但常常处于酣睡状态。头部比例相对较大,一般呈椭圆形,像肿起一个包(产瘤)。这是由于胎儿的头部在产道受压引起的。头胎婴儿或年龄大的产妇生的婴儿,其椭圆形更为明显,日后可以自然地长好。所以要特意去注意枕头和囟门。囟门呈菱形,大小约22厘米,较软,有跳动感,要防止被尖硬的东西碰撞。

脸部好像有些浮肿,这属正常现象,特别是眼睑发肿的较多,且有眼自然增高。

胸廓呈桶状,呼吸浅快,有时不规则,每分钟约40~50次,观察呼吸应看腹部的起伏。

脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎,如果拿掉纱布,会看见脐带变黑且气味难闻。

男孩的阴囊稍肿,睾丸下降,浮肿会自然消退。女孩的小阴唇比大阴唇要大,好像有突出来,也会自然长好。

婴儿的姿势和胎儿期大致相同。头先出生的婴儿,头部前屈,下巴与前胸相挨,后背呈圆形,握着拳头向内,腰和膝都是弯曲着,脚也向着内里弯曲,能看到脚掌。

新生儿的骶骨部、臀部常常可见蓝绿色的色素斑称为"儿斑",随年龄增长,色素斑将逐渐消退。

婴儿多在出生后24小时以内排出第一次大便和小便,粪便呈暗绿色或黑色粘稠块(叫胎便)。也有的健康婴儿是在48小时后才排尿的。有时尿布上会

留有砖红色沉淀物，这是尿酸盐的结晶，不必担心。

刚刚分娩的婴儿显得热气腾腾，出生后体温逐渐下降，比在母体时降1～2℃，因此要十分注意保暖。生后8小时体温应保持在36.8～37.2℃左右，呼吸每分钟34～35次，脉搏120～130次。

这时，即使很热，婴儿也不出汗，也不流口水，因为内分泌腺还不发达，眼睛看不见东西，耳朵能听到声音。

出生第一天的婴儿24小时内沉睡少动，偶有啼哭，感觉不是非常灵敏，还不如在母腹那么活跃。

出生第1周的婴儿

出生第1周的婴儿正是处于朦朦胧胧的时期，吃饱就睡，能睁开眼睛，但几乎什么也看不见，较大的响能引起惊跳。出现一系列的反应，正是婴儿变成“人”的鲜明特点。

1. 出现黄疸

多半婴儿出生后2～3天出现皮肤及巩膜（眼白）发黄的现象，但孩子吃奶和大小便均正常，精神也很好，这就是生理性黄疸，不用治疗。一般情况下，黄疸第7天消退，第10天退尽；也有在两三天内黄疸即可消退的婴儿，如果黄疸出现过早（出生后24小时之内），或迟迟不退，或者黄疸退后又复现并加深，同时伴有精神不振、不愿吃奶等现象，则属病理性黄疸，需请医生诊治。

2. 脐带脱落

脐带在4～7天脱落，脱落后可见肉芽组织，不用处理。如果流水可撒些松花粉。

3. 乳房肿大

生后4～7天，无论男婴、女婴，都可能出现乳房肿大，甚至有乳汁分泌现象，一般2～3周会自然消退，千万不可用手挤，以免发炎。另外，有的女婴会从阴道里流出来类似牛奶或夹杂血液的液体，这是受母体雌性激素的影响而产生的，也会自然痊愈。

4. 体温不稳

有些婴儿出生后1周全身开始脱一层皮，不用管它。有少数新生儿在生后3～5天内会出现发烧，体温在38～(3左右，持续2～3个小时，一般认为是水分不足，可喂点温开水。新生儿体温不稳定，室温过高，尤其是夏天，易使体温高达38℃以上，这时应多喂些开水以防婴儿脱水，室温过低时应注意保暖。

5. 体重减轻



新生儿生后3~4天，因吃喝少，可能会出现体重暂时下降的现象，只要在10天内恢复就属正常现象。

6. 口腔加厚

新生儿两颊有厚厚的脂肪垫，俗称“螳螂嘴”，这有利吸吮吃奶。上腭或牙龈边可见白点，俗称“马牙”，不会影响吃奶，2—3个月后会自然消失，千万不能用针去挑或用布去擦，以防感染。

7. 及时喂奶

现在一般主张饿了即喂。有的婴儿一天要吃7~8次，甚至更多；有的则只吃5~6次。有的婴儿吃得很快，10分钟就能吃饱；有的婴儿则吃吃停停，吃几口就想睡，弄醒后就再吃几口，吃一次要20多分钟。这些都是正常的。

8. 排大小便

胎便应在3天内排尽，如果出生48小时后仍无胎便排出，则应找医生检查。排便的次数及大便的颜色因婴儿不同而异。一般来说，喂母乳的婴儿，大便为金黄色糊膏状，每天3~5次，也有仅1次或多达6—7次的，喂牛奶的婴儿，大便较硬，呈浅黄色，有时其中还夹有白色的“奶瓣”。有的婴儿大便呈绿色并混有白色疙瘩和夹杂有粘液；还有的婴儿排出的大便颜色发白，但只要婴儿能正常生长，就不，必太介意大便的颜色和形状。

小便的次数很多，有的婴儿能间隔一定的时间按固定的次数排小便，有的则毫无规律。

满月儿护理的提示

婴儿从出生到满月为止称新生儿期，这是婴儿脱离母体成为生命个体的重大转折时期。为了适应新的环境而“独立”生存，婴儿身体内部还要不断地发生一系列变化，其中以第一周的变化最大。

首先就是要自己进行呼吸，自己摄取营养，此时婴儿的心脏构造和循环状态与在母体内时不同，并继续发生变化。这一阶段的婴儿，即使是在很安静地睡觉，身体内部也在发生着一系列的变化。

1. 婴儿的标准

健康婴儿的哭声响亮、有力，手脚活动自如，吸奶力气大，睡得好，皮肤红润，显得圆乎乎。从外表看没有畸形，而且身长和体重的增长情况与标准相近。

2. 婴儿的体重

刚生下不久的婴儿就会出现生理性体重减轻现象。这主要是因为没有喝足奶、排了便、皮肤上有非汗性蒸发等原因造成的。通常在出生后第三四天时

体重最低，到第7～10天时体重可恢复到出生时水平。这种体重减轻称为生理性体重减轻，这以后，体重就只增不减了。一直到满月，婴儿的体重增长非常快，平均每天增长30克左右。满月时，如果体重比出生时增加1千克以上，则表明没有什么问题。如果每天平均增长不足20克，则说明母乳不足或吃奶粉太少。

3. 婴儿的身长

身长不像体重那样差别悬殊，平均是50厘米，这只不过是一个平均值，具体到每一个婴儿身上会有差异的。

在家里量身长时，可利用床与床头挡板。具体方法是：将孩子平放床上，使孩子头顶着床头挡板，将孩子双膝抓住，使其两腿伸直，然后在脚后跟顶上一本书（其它东西也可以），再量一下挡板和书之间的距离，这个距离就是孩子的准确身长了。

满月的男婴平均身长为56.6厘米，女婴平均身长为55.6厘米。

4. 婴儿的脑袋

婴儿的头都很大，刚出生时头占整个身长的1/4，而成人的头约为整个身长的1/6或1/7，因此，婴儿的头显得特别大，看起来与整个身体很不成比例。

在刚生下的婴儿中，有的头上会有产瘤，那是由于分娩时通过狭窄的产道受压形成的软瘤。一般三四天后就会自行消失。有的婴儿还会有头颅血肿，这是由于头骨与骨膜之间充血而产生的瘤，摸上去和产瘤相似，软绵绵的。头颅血肿不会马上消失，一般要过一二个月后才会消失，可不必理会它。

刚出世时的孩子头形不一定是圆的，有的椭圆形好像一个鹅蛋；有的左右不对称；有的显得高高低低。凡属这类情况不必担心，也不需求医，会自然好起来的。虽然有特殊枕头可帮助矫正，但使用这种枕头反而会妨碍呼吸，许多专家并不主张使用。偏头主要为单侧下陷，这是由于孩子在胎里时所处位置所致。平常睡觉时，可哄着孩子往相反方面侧着睡，或让孩子向有光的方向睡，过一段时间再反过来，就这样轮换着方向睡，自然会好起来的。

5. 囟门

头上有前囟门和后囟门。前囟门是在前头骨和左右头盖骨之间形成的菱形无骨空当，后囟门是在脑袋后面呈三角形的无骨档。用手轻按，两处感觉都是软绵绵的。前囟一般需1年至1年半方完全闭合，后囟门贝 fj 闭合得较快，通常只需二三个月。如果后囟门一直未能闭合，而且头围比平均值大3～5厘米以上，则可能是大头症（脑积水）。相反。如果闭合太早，头围较小，则可能为小头症，脑发育问题。遇到以上情况，应引起主意。



6. 婴儿的胸围

婴儿的头围一般在31～35厘米左右，胸围比头围少1厘米左右。出生6个月前后，头围和胸围大致相同，一过周岁，胸围就会超过头围。通过头围与胸围的对比，可以直观地看出孩子是否有小头症或脑积水现象，有异常现象，就应去医院儿科检查。

7. 婴儿的呼吸

刚出生的婴儿不是每一个都呼吸很好，有的有时呼吸很无规律，一会快，一会慢，有时还稍微停顿一下。只要呼吸停顿时间不长，嘴唇不发紫，则大可不必担心，即使是健康的婴儿也打嗝、打喷嚏、呼吸急促、轻微咳嗽，有时会有呕吐，这些现象在3个月内都是正常的，只要孩子情绪正常，则不必为此担心。

8. 婴儿的脉搏

新生儿的脉搏跟呼吸一样也没规律，刚哭完和刚吃完奶，或发生呼吸障碍，脉搏数会增高些，因此测量婴儿的脉搏和呼吸，都应选在婴儿安静时，这种时候，一般应每分钟120次左右。

9. 婴儿的体温

测量体温的时间要选在婴儿安静时，将体温计塞于孩子腋下一分钟即可量出。婴儿体温要比成人稍高些，以37.5℃以下较为正常。新生儿还不能很好地调节体温，要用衣服、被子、室温等帮助调节，特别是夏天和冬天最热最冷的时候。

10. 婴儿的肤色

新生儿皮肤的颜色本来应泛红，但一般在出生后三四天起，都会出现生理性黄疸，这时的肤色稍带黄色。1周前后为黄疸高峰期，大约2周后自行消失。有的黄疸会持续2周以上，如医生认为无关紧要时，这种黄疸多为生理的迁延性黄疸。属于这种情况，孩子应吃奶正常，情绪正常、愉快、不发烧，大便的颜色也是黄的。如果黄疸持续1个月以上，孩子有情绪不佳、拒奶、发烧等症状时，则可能是患了肝炎。如果孩子的大便呈白粉色，则孩子可能患上胆管闭塞症了。遇到上述情况，应及时就医诊治。另外，婴儿身上的青痣（俗称蒙古斑）和红痣，一般都会自行消失。

11. 婴儿大小便

在满月以前，用母乳喂养的孩子通常大便较多，而且很软。有时大便会出现粘液，有时还可以拉绿色大便，只要孩子吃奶正常的，大便的次数一般一天三四次左右。人工喂养的婴儿大便稍干，次数也少些。小便一天10次左右，要勤换尿布。

12. 婴儿的睡眠

婴儿的第一个月即新生儿期，一般一天睡 15～20 小时，但不是一概而论，睡眠的长短有个体差异。睡眠对婴儿很重要，要充分注意室温和寝具，创造一个快乐舒适的睡眠环境。

13. 婴儿有感觉

(1)视觉婴儿出生时对光就有反应，眼球无目的地运动，出生两周后对距离 50 厘米左右的灯光，眼球可追随运动。

(2)听觉刚出生的婴儿耳鼓腔内还充满着粘充体，妨碍了声音的传导。随流体的吸收及中耳腔内空气的充满，婴儿听觉的灵敏性逐渐增强。

(3)嗅觉新生儿的嗅觉比较发达，刺激性的气味会使他皱鼻。新生儿还能辨别出妈妈身上的气味。

(4)味觉新生儿一周后辨出甜、苦、成、酸等味道。如果吃惯了母乳再换牛奶会拒食；如果喝惯了加果汁或白糖的水，再喂他白开水，他会不喝。此时婴儿的味觉最喜欢甜食，最厌苦的辣的，其次是酸的，因此最喜欢喝糖水。而吃到苦的药时，就一点点往外吐。

(5)触觉新生儿的触觉很灵敏。轻轻触动他的口唇部便会出现吮吸动作，并转动头部；触其手心，小手会立即紧紧握住。总之，触觉从新生儿期开始健全。

(6)温度觉新生儿对温度比较敏感，食乳和洗澡时的水温过冷或过热，或者湿尿布都会使他哭闹不安或表示反感。

(7)痛觉新生儿痛觉较弱，尤其是早产儿痛觉比较迟钝。

总之，新生儿时期婴儿的大多数感觉是较灵敏的，但都尚未发育完善，因此要特别注意多加保护，所以适当地给新生儿期的婴儿的感觉器官以适当的刺激，可以促进孩子神经系统的更好发育。新生儿具有许多特殊的生理现象，这一阶段处于非常特别的时期，一定要非常特别地精心护理。

## 让宝宝充分享受母爱的方法

新生婴儿必须精心护理，尽管非常复杂，但归纳起来，主要有以下些方法。

母子皮肤直接早接触、多接触、多接触。

早开奶，多吸吮，饿了就喂。

多搂抱，多抚摸，多说话，多微笑。

尊重个性，让宝宝充分享受母爱。



看脸谱，握摇铃，听音乐。

学“逗笑”、学抬头，学“爬行”、学“走路”。

不要烦宝宝啼哭，与宝宝多沟通，关心宝宝。

留心视听能力，护理脐带预防感染。

生后 15 天开始口服鱼肝油滴剂。

出生接种卡介苗、乙肝疫苗。

满月常规检查，注射第二针乙肝疫苗。

## 给新生儿洗澡的学问

### 学会给新生儿洗澡

给新生儿洗澡，不仅能除去皮肤上的污物，保持身体的清洁，而且能使新生儿代谢旺盛，增进食欲。有利于孩子更好地睡眠。在新生儿期，每天洗澡应该是必不可少的。在天气炎热的夏天，希望一天给孩子洗两次澡——包括用清水冲冲身子那样简单的洗澡。

最初给新生儿洗澡的人是护士。母亲自己动手给新生儿洗澡，是在出院回家之后才开始的。但是一般说来，回到家里，给新生儿洗澡的事情暂时也是由婆婆或经验丰富的姐姐等人给予帮助的。在此期间，做母亲的要好好看看她们的操作方法，领略一下窍门。

### 洗澡的次数和时间

在气温不太低的季节，给新生儿洗澡的时间，可在上午 10 点到下午 2 点之间。由于最近生活环境的显著改善，生活条件显著提高，许多人家在睡眠之前也可以洗澡了。特别是对于夜间和睡眠不安的孩子，在睡前一洗澡，多半就能熟睡了。

但是，给孩子洗澡的时间，要避免在授乳的前后。如果授乳的时间是固定的，洗澡的时间也要在两次授乳的中间。夏天午后各洗一次，第二次简单冲冲就行了。

给婴儿洗澡的时间不能太长。新生儿洗 5 分钟左右，就是过了新生儿期，也要限定在 10 分钟以内。因为洗澡的时间过长，会给孩子带来疲劳。这一点要请多加注意。

洗澡的准备

铺上防水布，在其上放浴盆，倒上水，看看水的凉热如何（利用大的塑料包袱皮摞起来当防水布就足够了）。水温在40～41℃最为宜。

为了避免给婴儿洗澡的中途手忙脚乱，把洗澡用的肥皂、纱布、手帕等必需品都先放在手边，替换的衣服等也都要归拢一起。以免由于慌慌张张找不到东西，而把刚洗完澡的孩子放在一边不管。

给婴儿洗澡要用婴儿皂或优质肥皂。浴剂的种类，也要根据婴儿的体质来选择。

洗澡水的量，以婴儿躺在水中水能没过腹部的程度为正好。

给婴儿洗头发或洗脸用的水，要倒在其他的盆中。事先就留意准备好，并保持水的温度。

洗澡的顺序

（1）洗头发的方法。准备好了必需用品，照样穿着衣服，首先在洗脸盆中给婴儿洗澡。洗头时，用一只手的拇指和中指按住孩子的耳朵，牢牢地支撑脖子，以免水进入耳朵中。这种支撑的方法，不仅洗头时如此，洗身体的时侯也很主便。

用一支手牢牢地支撑着婴儿的脖子，用另一支手涂香皂或婴儿洗发香波，轻轻地洗头，打起足够的泡沫。用水冲掉肥皂之前，换若干次纱布，很好地擦掉月巴皂之后，再用其他的纱布擦。当不再有残留的肥皂时，再用水冲洗。最后用小毛巾好好擦干。

洗完了头以后，再脱掉孩子的衣服，用浴布包着，从腿部轻轻地放入水中。其次是腹部、肩、脖子，慢慢地使孩子的全身都暖和起来。暖和两分钟左右，按脸、躯干前面、手足、大腿、后背和屁股的顺序给孩子洗澡。

（2）洗脸的方法。从别的洗脸盆中用手拧出水中的纱布，先擦眼睛，再擦嘴边和鼻子，最后擦干耳朵。沾上肥皂的纱布主要是擦一擦鼻窝和耳廓，但不可以擦眼睛，这一点要注意。再用纱布直接轻轻地冲洗几次，把全脸都冲干净。

（3）洗躯干前面和手足。用洗脸同样的要领给婴儿洗脖子、前胸、胳膊、手足和大腿。当然是从上向下洗，特别是脖子底下、手和足脖子、腋下、手指缝等处，要特别仔细地洗一洗。这些部位（尤其是胖孩子）蓄积着汗和灰尘，所以易脏。

（4）洗后背和屁股的方法。洗完前面，翻过来给婴儿洗后背，最后洗屁股。



直到全部洗完，都要非常注意水的温度。一方面要冲洗掉婴儿身上的污垢，另一方面，直到洗完澡都要小心地保持着水的清洁和温暖。

洗澡之后

把婴儿从水中抱出来以后，躺在浴巾上，好好擦掉身上的水，并撒上扑粉，或者当前多用婴儿润肤露。

因为水分容易停留在身体上有皱折的地方，所以要仔细地擦擦这些地方。耳朵眼里，鼻孔里有残留的水分和肥皂时，要用棉签擦出来。

用劲撒扑粉时，请注意不要让孩子吸进去。脸和脖子上轻轻地擦上扑粉就行了，润肤露则没有用扑粉的缺点了。

给婴儿洗澡有各式各样的方法。一种方法是把婴儿一边放入水中，一边洗身体。但也有在澡盆外洗身体的方法。这个方法是让脱掉衣服的婴儿躺在浴巾上，擦上肥皂，洗全身。这时也是从上往下洗，同样也是最后洗背和屁股。这种洗法是躺在浴巾上擦好肥皂，包在浴布中，才开始冲水。仍然是从腿部轻轻地放入水中，小心地用纱布冲掉身上的肥皂。这样洗澡可以充分的保暖。

给婴儿洗澡的方法，很难说哪一种更好。有两点强调的是，放入婴儿浴巾的水，不要再洗脸；用水暖和了身体，再洗澡，此外，冬季还要把室内弄得暖和些再洗。

不能洗澡的时候

体弱的或因病不能洗澡的婴儿，可用海绵洗澡。所谓用海绵洗澡，也就是擦澡。最后用毛巾把身体擦干净。为了使“擦澡”时不感冒，使房间里保持暖和非常重要。根据婴儿的身体健康状况，一次不能擦全身的话也可以分几次进行，这样可使宝宝裸体的时间减少一些。

洗澡要领是用水把纱布或小毛巾沾湿，打上肥皂擦身体，然后用纱布直接洗净，同时把肥皂擦下来，因不能在浴盆中把全身的肥皂冲掉，也容易残留有肥皂沫。所以最后要用脱脂棉球沾上重油，好好擦脖子周围和腋下等有皱折之处，再撒时上扑粉。

也有用油浴的。这个方法是用重油或橄榄油代替肥皂或肥皂液。要注意使用优质油，而且婴儿的手指上绝对不能擦油，因为婴儿有叼手指头的习惯动作。用油量也不能太多，不能“太黏糊”。

患感冒发烧的时候，只能靠海绵擦澡了。

湿疹的种类是各种样的，如果是轻的湿疹，禁止用打上肥皂的毛巾擦。但

究竟是不是妨碍洗澡，不能一概而论，要遵守医师的嘱咐。

测量体重的时候

洗澡后是测量婴儿体重的好机会，可要当心别着凉（夏天不要紧）。麻利地穿上衣服，再慢慢测量更好。为此，预先准备工作，是把婴儿的尿布、衣服等全部称过，然后再从总重量中减去这些物品重量，就能测出婴儿的体重了。

脐带的处置

婴儿的脐带，生后一般需要一周左右的时间，干性坏死而脱落。在此之前，不要沾染细菌，必须保持清洁。这是在医院或产院里能够做到的事情。如果出现了，就请母亲们作为普通的常识记住这些吧！

为了不让纱布从脐带处脱落下来，又不移动，也可以在婴儿的腹部缠上绷带。经过数日以后，仅用橡皮膏贴上就行了。

虽然说脐带数日后就干透了，但洗澡后仍请注意消毒。脐带刚脱落后也同样。脐带脱落后，从脐部分泌出脓性分泌物，如经过两周以上仍不干时，务必请医师加以处置。

## 学会包裹婴儿的方法

为了新生儿的保温，必须给婴儿进行包裹。包裹是非常讲究的。在北方普遍用棉被包裹婴儿，有时为防止孩子蹬脱被盖而受凉，父母还常常将包被捆上2—3道绳带，认为这样既保暖，孩子睡得又安稳，其实却没想到包裹过紧会妨碍婴儿四肢动，孩子被捆绑后，手指不能碰触周围物体，不利于新生儿触觉发展。所以过紧包婴儿，不利新生儿生长发育。同时，由于捆得紧，不易透气，出汗容易使皱褶处皮肤糜烂，给孩子造成许多痛苦和束缚。

在民间有一个习俗：在孩子出生后，习惯用布或小被子将婴儿的腿包直，用带子把整个婴儿身体捆成一个结结实实的小包裹，俗称："蜡烛包"，认为"蜡烛包"能预防小儿长大后变成"罗圈腿"就是医学上称"0"型腿，一般常见于佝偻病及其后遗症。这种病是由于维生素D缺乏造成的。值得注意的是"蜡烛包"会给婴儿带来很多不利影响。新生儿离开母体后，四肢仍处于外展屈曲状态，"蜡烛包"强行将小儿下肢拉直，不仅妨碍婴儿的活动，包裹过紧也影响皮肤散热，汗液及粪便的污染易引起皮肤感染；严重时，造成髋关节脱位。因此，要提倡宝宝尽早穿上小衣裤，让四肢处于自然放松的体位，任其自由活动与发展，让



宝宝轻轻松松地自由发育。

婴儿需要包裹，应以保暖、舒适、宽松、不松包为原则。用婴儿睡袋来代替包裹，这是一个很好的办法，可以避免对婴儿造成束缚，影响婴儿生长发育。

## 学会换尿布

### 尿布的用料

婴儿的皮肤都细腻、湿润，所以，选用尿布柔软、吸水性好、耐洗的棉布为最好。尿布的用料最好用白布，因为用白布容易看清孩子大小颜色、形状等。使用纸质尿布，固然既方便，又卫生，但价格太高，只适宜于旅行或外用。有长方尿布和正方形两种，一般采用正方形的。正方形尿布的边长大约为 70～80 厘米，因折成三角形使用，因此又称之为三角尿布。长方形—尿布—城 35 厘米左右，长 100～200 厘米，对折成细长条，做成圈形使用。总之，尿布一定要适用婴儿。

### 尿布的垫法

在新生儿其间，垫尿布要注意不使股关节脱臼，要让婴儿睡着感到舒服，不致感到难受。

婴儿的腿总是两腿伸开自然形成 M 字形的姿势。如果强拉伸直固定的话，会引起股关节脱臼，所以，必须在不破坏腿姿势的前提下垫尿布。

垫尿布时，一定要松松地垫上。只垫上胯股部分就可以了。如果用尿布和尿布罩、衣服等将婴儿的下半身勒得太紧的话，不仅会妨碍婴儿的腿部运动，还会妨碍做腹式呼吸的婴儿的呼吸运动。

绝对不能用早年常见到的那种从腰到脚层层缠绕的方法。

在成长过程中要不断变换尿布的叠法和垫法。在出生后 3 个月之内尿量少，用长方形尿布竖着叠两折，只垫在胯下就可以了（正方形尿布竖着叠四折）。

尿布罩要用胯裆间宽大的，不会勒紧婴儿腿部的较好。不要用太紧的。

过 3 个月以后尿量增多，长方形尿布得用两块，才能不漏尿。正方形尿布最好变换一下叠法。

### 尿布的更换

尿布要随时更换，才能保证干净卫生。换尿布要在做好全部准备以后，快

速换上，在冬季，要用暖炉将尿布弄暖和些，换尿布人的手也要暖和，免得凉着了婴儿。

在大便后换尿布时，应先用尿布上干净部分轻轻地擦屁股，再用脱脂棉或纱布浸泡在热水里，拧干后把屁股擦干净。小便后换尿布时，也应这样做，但很多人没有做到。皮肤未受损的婴儿不会发炎，但很容易导致发炎，所以尽管麻烦些还是给轻轻地擦一擦为好，这样才能做到卫生。

给女婴擦沾在屁股匕的大便时，要从前向后擦。因为大便中的大肠菌容易进入阴部，会有引起膀胱炎的可能。给男婴擦时，要看看阴囊是否沾着大便。

### 尿布的洗涤

宝宝的尿布很多，每天拉屎多次的婴儿的尿布，如果一块一块地洗很麻烦，先放着，每天集中洗 1～2 次就能稍微轻松些。如果是尿布上沾有小便随便洗洗就行了。婴儿如果是大便可以在厕所冲洗，或用竹片做刮刀刮掉牢牢地粘在上面的大便，洗起来就容易多了。用尿布专用的洗涤剂或清水洗净，尿布专用的洗涤剂具有杀菌和漂白作用，但对婴儿有时会引起皮肤炎症。如有这种情况，可改用洗衣粉。用洗衣粉洗时，或简单地煮沸一下或用开水烫烫，以达到杀菌的目的。

晾干时，在日光照射下好好地晒晒也是消毒的一个手段。在室内晾干时，可用熨斗烫干，既可达到目的，又可以去掉湿气，婴儿也会感到舒适。干了以后要按使用时需要的大小叠好放在一边准备好，换尿布时会感到很方便。总之，随时准备好干净的尿布以供使用。

### 湿疹的对策

尿布本应勤换勤洗，尿布湿了不换掉，婴儿不仅哭闹不安，还容易得尿布湿疹。勤换尿布是最好的预防，但难免疏忽大意。

如果发现湿疹，每次换洗尿布时，用热毛巾轻轻地擦一擦，或薄薄地涂上一层痱子粉。但痱子粉影响皮肤代谢，所以在没有长湿疹时，应尽量避免使用。此外，暂时解开尿布通通空气，也有晾干的作用。冬天注意室温保持不冻屁股。日光浴时最好能让太阳晒一晒。

尿布上如果残留着洗涤剂或氨也会导致湿疹，因此对改换其他洗涤剂或充分漂洗干净两件事，也应同时予以注意。总之，为了防止湿疹的出现，必须让婴儿保持干净、暖和的尿布。



## 怎样给新生儿一个卫生的环境

由于新生儿的抵抗能力较差，皮肤黏膜、呼吸道和消化道感染比较多见，如果不及时控制，容易发展成败血症，直至危及小儿。因此，新生儿衣、食、住的卫生应该格外重视。

首先居室空气要新鲜，经常通风，小儿不能直接被风吹着；地面不能干扫，要用湿拖把拖地，以防灰尘飞扬；接触新生儿的人员要先洗净手，常换衣服，感冒生病时应尽量减少与新生儿接触；妈妈要经常更换内衣，喂奶之前应先洗净手，再用生理盐水或肥皂将乳头洗净；小儿的衣着、床单、被褥要保持清洁，常洗、常换、常晒。

## 新生儿需要到户外锻炼吗

日光、空气和水是大自然给予人们维持生命、促进健康的三件宝物，婴儿出生后一个月就可以在日光下和新鲜的空气中活动，这对于提高小儿身体对外界环境突然变化的抵抗力，增强体质，对各个器官的生理功能有着重要的意义。

太阳光照射在人身上，刺激肾上腺的分泌增加，日光中紫外线具有强力的杀菌特性，可提高机体的免疫性，促进身体吸收食物中钙和磷，使身体产生维生素 D，促进骨骼的发育，有预防和治疗佝偻病的作用，紫外线还可以加快血液循环，刺激骨髓制造红细胞，防止小儿贫血。

婴儿晒太阳可以选择避风的地方，不要让阳光直接照射婴儿的头部和眼睛，可以戴小帽子，将脸和手露着。开始 5～10 分钟，随着孩子逐渐长大，而延长照射的时间，夏天可在树荫下进行。新鲜空气可促进肌肉、血管和神经的紧张度，有利于新陈代谢，从而提高机体的免疫能力，增强小儿抗寒和耐寒的能力，减少呼吸道感染。婴儿每天可定时抱到户外（凉台、走廊）散步，开始时间略短，逐渐增加散步的时间。

小儿到户外锻炼应注意的事项：头上要戴帽子，以免阳光直接照射头部；不要隔着玻璃晒，因为紫外线会被玻璃吸收而没有效果；小儿晒太阳后，如果出汗多，一定要用干软的毛巾将汗马上擦干，还要给孩子补充些水分，如温水、果汁等。如果小孩身体不适或有病，可暂停户外锻炼。

## 新生儿期要不要加服鱼肝油

佝偻病是严重危害婴幼儿健康的常见病，尤其是冬天出生的孩子易患此病。佝偻病的病因是婴儿体内缺少维生素 D，致使体内钙磷代谢发生紊乱。鱼肝油主要含有维生素 A 和 D，维生素 D 能促进孩子肠道吸收钙，减少肾小管钙的排泄，并促进血液中的钙向骨内转移，故能起到预防佝偻病的作用。那么，什么时候开始给孩子加服鱼肝油呢？

一般认为，给孩子添加鱼肝油应从新生儿期开始，即出生后 3～4 周起加服浓缩鱼肝油，开始每天一滴，逐渐增加，但最多不超过 5 滴。由于鱼肝油有一种腥味，可放入牛奶或直接滴在婴儿的口中服用。若是早产儿、双胎儿以及患消化道疾病的新生儿，则应从出生后第 2 周就开始添加鱼肝油，每天最多不超过 5～7 滴，一个月后改为每天 3～5 滴。同时可服适量钙剂，每天不超过 0.5 克。在服用鱼肝油的过程中，要观察孩子的大便，若发现有消化不良现象时应适当减少鱼肝油的用量，待孩子适应、大便正常届再逐渐增加。鱼肝油作为预防佝偻病、促进小儿生长发育的常用药物，可一直用到 2～3 岁。有些家长以为鱼肝油是营养品，多多益善，其实过多服用鱼肝油也会引起中毒。

给婴儿服鱼肝油的同时，应让孩子多晒太阳，因阳光中的紫外线能使孩子皮肤下的 7—脱氢胆固醇转变为维生素 D，从而促进体内钙磷代谢，起到预防佝偻病的作用。

## 正确背抱婴儿

### 婴儿的抱法

婴儿在走路之前，很多时间是在父母的怀抱里度过，父母也非常乐意搂抱孩子。那么，怎样抱婴儿才合适呢？抱婴儿的常用方法有以下两种：

(1)手托法。用左手托住婴儿的背、脖子、头，用右手托住孩子的臀部和腰部。

(2)腕抱法。轻轻地将婴儿的头放在左胳膊弯中，左小臂护住婴儿的头，左腕和左手护住婴儿的背和腰都，右手护住婴儿的臀部和腰部。由于新生儿脖子软，挺不起来，用这种方法抱，可使手和手腕牢牢地支撑住孩子的脑袋，使头不至于前倾后仰。



婴儿不同的姿势的抱法

(1)抱起仰卧的婴儿。如果婴儿仰卧睡在床上,需要抱他起来时,只用一只手慢慢地托住婴儿的下背部及臀部,另一只手慢慢托住头及颈下方,再慢慢地把婴儿抱起,使他的身体有依靠,头不会往后仰。再把他小心地转放到你的肘弯或肩膀上,使头有依靠,不至于耷拉着身子和头。

(2)抱起侧卧的婴儿。如果婴儿侧着睡在床上,或侧睡觉时,需要抱起他时,用一只手慢慢地托住他的头颈部下方,另一只手慢慢托住他的臀部。再把婴儿挽进你的手中,确保他的头不耷拉下来,再轻轻地慢慢地把你托起的前臂轻轻地滑向他的头部下方,使他的头靠在你的肘部,让他感到有所依靠。

(3)抱起俯卧的婴儿。如果婴儿俯卧着需要抱起他时:用一只手慢慢地托住他的胸部,并用前臂支住他的下巴,再用另一只手放在他的下巴,然后慢慢地抬高他,使他面转向你,靠近你的身体;你那只支撑他头部的手向前滑,直至他的头舒适地躺在你的腿部。这样,他好像躺在摇篮里一样,感到很安全。

抱起放下婴儿

用一只手置于婴儿的头颈部下方,用另一只手抓住他的臀部,慢慢地、轻轻地把他放下。在放的过程中一直扶住他的身体,直到感到他已落到床褥上为止。然后从婴儿的臀部慢慢地抽出手来,再用抽出的这只手慢慢地抬高他的头部,使另一只手能够抽出来,再轻轻地放下他的头,不要一下把他的头放在床上,或把手臂抽得太快。千万别让婴儿受到惊吓,否则婴儿会出现夜哭的。

用背带兜抱婴儿

若想把婴儿带出去走走,或者需要腾出手来做点家务事,使用背带来兜抱婴儿是最好办法。其优点在于安全可靠,简便灵活。可以让别人帮助你穿上带背或脱下,又可在无人帮助时自己穿上或脱下。同时,在母亲的走动时,也可以使婴儿获得安抚和亲切感,增加母子感性交流。在母亲背带兜抱活动中还可使婴儿得到运动,有利于生长发育。用背带兜抱婴儿的方法如下:

在腰部扣紧腰带。如果感觉不合适,可在前面扣紧再转回腰部。再抱起婴儿,让他靠在你的肩膀,然后一只手托住他的头后部。坐下来,身体向后倾,让你的胸腹部支撑着婴儿,向上拉起兜袋,让婴儿的腿穿过兜袋的洞(不但不要用手去拉),用一只手托住婴儿,再用另一只手把肩带拉到你的肩膀上,当你坐直身体时,婴儿的重量就逐渐落到背带上。当你需要把身体向前倾时,你要用一

只手把婴儿的头托住，以免婴儿因自己不能支撑头部后仰。

脱背带的方法与穿背带的方法相同，只是反着做而已，但需要非常注意婴儿的安全，千万别把婴儿摔着或者吓着。

## 保证婴儿充足睡眠

### 布置单独的小床

宝宝是幼小的生命个体，他的体温与大人还有很大的区别，还有一个适应性的过程。宝宝进行睡眠，最好给一张单独睡的小床，这对宝宝的生长发育和良好睡眠卫生习惯都有促进作用。宝宝单独睡小床，小床就是宝宝第一活动小天地。可以在小床的床头上方挂上一些红、蓝、黄色的彩球或玩具，在宝宝醒来时用来训练宝宝的视觉、听觉和头、眼的协调活动，对宝宝的智力发育很有帮助；宝宝单独睡小床，有单独被褥，可以避免与母亲同一被窝睡的弊端：如果宝宝与母亲同一被窝睡，往往把宝宝的头部蒙在被窝里，宝宝呼吸不到新鲜空气，造成宝宝睡不安宁，睡不深沉，对呼吸系统也不卫生。而且由于母亲在哺乳期中比较疲劳，晚上睡眠很深很深，翻身时容易把宝宝压在身体下面而造成意外窒息。这对培养宝宝的独立生活能力和坚强自立的性格有好处。宝宝单独睡，母亲也可安心地入睡。

宝宝的小床一般放在母亲床边，便于睡眠时随时抱出来喂奶和抽尿片、盖被褥等生活照料。从宝宝出生后就开始单独睡眠，可以养成孩子单独睡眠的好习惯。

宝宝的小床四周要有栏杆，床铺最好是木板或硬性棕棚或弹簧床，婴儿不宜睡软床。床上可以不放枕头，因为宝宝的脊柱是直的，没有生理变曲，不安放枕头一样睡得舒适。被褥应用质地柔软，保暖性好、颜色浅淡的棉布做，不要用合成纤维或尼龙织品，因为这些化纤织物不吸水、透气性差，还容易产生皮肤过敏反应。褥子上可垫一块防水布，预防大小便污染床褥。宝宝床上用品要经常洗晒，保持清洁卫生，柔和舒适。

### 保证良好睡眠

刚出生的婴儿除了哺乳时间，全天几乎处于睡眠状态，睡眠时间达到20～22小时。婴儿具有充足的睡眠，才能促进身体和智力的发育，特别有利于骨骼的生长。有正常睡眠规律的孩子精神饱满，生长发育良好。而睡眠常受干扰的



孩子常常爱哭闹，烦躁不安，打噤惊悸，饮食不振，体重增长缓慢，抵抗力降低，反应迟钝。

要促使婴儿良好睡眠，养成有规律的睡眠习惯，就要从新生儿做起，具体做法是：

不要过饥过饱：母乳不足婴儿常饿醒啼哭；喂得过饱，由于腹部不知，也难入睡。

创造良好的睡眠条件：室内要力求安静；避免强光刺激；空气要新鲜；室温的变化而增减；睡前要换好干软的尿布；衣服要轻柔舒适，使肢体舒展，气血畅通。

睡前不要逗弄孩子，以免兴奋。

睡前不要抱着摇晃、拍哄等，要建立自然睡眠的习惯。

新生儿时期，新生儿饿了就哭，尿了也哭，不分昼夜。为了逐渐延长夜间的睡眠，保证父母休息，在临睡前要尽量吃饱，换好尿布，使夜间喂奶减少一次，一般间隔6小时。

### 训练婴儿安睡

刚出生的宝宝有的晚上不睡觉，不是哭就是闹，这被称为“小儿夜哭”，这既影响孩子的正常生长发育，也影响大人休息。如果孩子养成了这个习惯，长此以往还会阴阳失调，人体生物钟就会出现混乱。

如果宝宝不是因为有病哭闹，就得想办法解决宝宝夜哭问题，可以试试下面的“5个晚上训练法”：

第1个晚上，即在原来固定的喂奶时间喂过宝宝后，在他（她）还醒着的时候就放在床上，让其自行安睡。在半夜，必听到他（她）的哭声后才走到他（她）的床边，先检查尿布，但不要把他（她）抱起来，只轻轻拍拍他（她）或和他（她）小声说话。如此过10～20分钟后，宝宝若仍不入睡，再把他（她）抱起来。此时尽量拖延至20分钟后才喂他（她）开水。记住，不要先喂奶。喂完水后让他（她）安睡。如果他（她）还是不睡，这时再让他（她）吃奶。

第2个晚上的固定喂奶时间，应比第1个晚上晚30分钟。宝宝如果半夜醒来，处理方法同前一个晚上，采用拖延战术，但要比头一晚多拖5～10分钟才把他（她）抱起来，如果哭得很凶，也比头晚多拖15分钟再喂水。

第3个晚上继续这么做，但在每一个环节上应试着比上一晚再多拖延10～20分钟。

第4个晚上，宝宝经过3天的训练，大致已能睡到早5、6点钟。这天晚上的

步骤仍同前晚，惟一不同的是，宝宝醒来时，等上 10～20 分钟再去理会他(她)。

至第 5 个晚上，按前 4 天推，固定喂奶时间应接近半夜了，此时可视情况，开始将喂奶时间提早半个小时，调整到大人正常休息之前，并继续将宝宝第 2 天早上醒来后的喂奶时间延迟 10～20 分钟，直到宝宝被训练成在大人起床后才醒为止。

培训睡眠习惯

随着宝宝逐渐长大，睡眠时间也逐渐减少，就会建立自己的睡眠习惯。良好的睡眠习惯就是按时睡，按时醒自动入睡，睡得踏实。这样，宝宝醒来就会精神饱满、情绪愉快，显得活泼可爱，十分好玩好动。要培养宝宝的良好睡眠习惯，就必须采取一些必要的措施。

保持室内空气新鲜、湿润，光线更暗些，电视、收录机的声音要低些，说话的声音也要放轻些，这样就会使宝宝入睡得快、睡得熟。

每天睡觉前给宝宝洗次澡，换穿干净衣服；冬季若不便每天洗澡，也必须洗脸、洗手、洗净臀部和脚，换干净衣服和尿布再睡。

被褥要清洁、舒适、适合季节特点，被褥、被罩、床单、睡衣要勤洗、勤晒、勤换。睡衣要柔软宽松，冷暖要适度，以宝宝睡下片刻后手脚温暖无汗为宜。

白天喂奶后要有一定活动量，晚上才睡得沉；睡前不要过分逗引宝宝，使他不易入睡。

活泼型宝宝睡前常常爱“闹觉”——啼哭一阵后就会入睡，这是他睡前疲乏不堪的最终表现，不是什么大毛病。可以采用一些小办法，可让他习惯平时的睡眠姿势，用固定的摇篮曲或低声安慰、或轻轻拍拍他，让他在床上自己入睡；不要抱着他连拍带摇、又走又唱地哄他入睡，这样入睡后常容易惊醒，睡得不踏实。要尊重宝宝的入睡姿势，侧卧、仰卧、俯卧均可，入睡一段时间后，可以帮助他变换一下姿势，使他睡得更舒服。

刚入睡时出汗较多，是宝宝的植物神经功能还不够稳定的生理现象，不一定是佝偻病的症状，可轻轻地给他揩干。

宝宝熟睡时，可轻轻剪除长的指甲，以防他抓伤自己或吃手指时把细菌带入体内。可以每周剪一次，不宜剪得太深，不要损伤皮肤。

## 预防婴儿疾病

满 2 个月的婴儿第一次口服小儿麻痹糖丸(即脊髓灰质炎苗型红色)1 丸。



注意事项：

忌用热开水服糖丸，服后2～3小时内，不应食很热的食物，也止疫苗失去作用。

吃母乳的婴儿最好空腹时服糖丸，避免母乳中抗体与糖丸小儿麻痹疫苗结合而降低免疫效果。

近期发热、腹泻或有先天免疫缺陷及其他严重患病的婴儿，不应服用。

主要检查项目

一二个月时：从医院出院后这一段时间孩子的发育情况。如发育不佳，应究其原因，比如母奶是否充足，不足该如何进行混合喂养，等等。另外，请医生检查一下心脏有否异常，看看孩子是否斜颈等。

三四个月时：此时正是即将准备开始喂辅食时期，请医生看看是否母奶不足，若是，则必须采取混合喂养或人工喂养。再请医生检查一下孩子有无先天性髋关节脱臼等病。

六七个月时：请医生检查孩子的运动机能是否发育正常，辅食喂得顺利与否。

十到十一个月时：这是孩子由婴儿期过渡到幼儿期，正要断奶的重要阶段。请医生检查一下辅食喂养得如何（一餐的营养有没有充分吸收），是否可以断奶，运动机能、智力发育如何预防接种情况如何等。

## 第二章　新生儿喂养及保健

### 培养母子情感的方法

母子感情还需后天培养

母爱除了生理荷尔蒙促使产生一种自然的感情外，母子感情还需要后天培养。一般采取如下措施培养与增进母子感情。

母亲和婴儿的身体接触，母亲的声音和身体的气味，在婴儿生活的头几天里是十分重要的。在这段时间里如果婴儿和母亲形成一种结合，并且能加以鼓励的话，那么这种结合就是牢不可破的就会形成一种感情的纽带。





### 看宝宝的眼睛

婴儿出生后，母亲应尽快开始和婴儿的身体接触。还有，眼睛接触应在婴儿出生后尽快进行。婴儿的眼睛在聚焦之前是看不清东西的，但他却能判断形状和轮廓。婴儿在36小时之内就可以认识母亲脸部的形状和外貌了。一旦婴儿发现母亲的眼睛，他就会搜寻并注视着母亲的双眼。婴儿出生后几小时内就可以做出上述这些动作。

和婴儿早期进行眼睛接触的母亲，坚持继续做下去，特别是在哺乳时，面对着婴儿和深情地注视着婴儿眼睛的母亲，极可能是富有同情心和聪明的，他们大多能冷寂地通过逻辑讨论来解决各种问题，而极少对她们的婴儿采取体罚手段，这样的母亲都善良，都属贤妻良母型。

### 多进行早期身体接触

新生儿从头几天开始，母亲就应该尽可能和婴儿多接触。所谓接触，是指身体的接触。譬如说用背带背着婴儿。新生婴儿觉得与他母亲身体的紧密接触是十分安全的，她的身体柔软而温暖，气味熟悉。当婴儿把头靠在妈妈的身体时，他会听到他过去9个月在母腹里曾经听到的熟悉的心跳声（心搏）。在这种环境里，婴儿觉得安全又舒服。对婴儿来说，他在妈妈的身体上轻轻摇动比完全静止地躺在床垫上要自然得多，特别是它好像能唤起婴儿在母腹内柔软而舒服的环境的回忆，会形成一些条件反射。

### 母亲气味对婴儿影响

母亲身体的气味是婴儿和母亲最初的一种联系。婴儿对母亲身体发出的气味十分敏感，并会作出天然的生物反应。每当母亲走入婴儿的睡房时他就会醒来，而当其他人甚至是父亲进入他的睡房时他可以照睡不醒。这是因为婴儿十分敏锐的嗅觉可闻到母亲身上独特的化学物质“外激素”他醒过来是因为他立刻认出母亲是他舒适、喜悦和食物的源泉，这是一种潜意识的反应。

### 必须注意声音的传导

新生儿非常喜欢柔和、轻松的声音，不喜欢高声的噪音。尽管婴儿习惯母亲的声音，仍应以轻柔、温和的声音讲话和唱歌。婴儿对高音调的女声反应比低声调的男声反应好些。对于婴儿来说，母亲的声音活像一种治疗。每当母亲和婴儿相处在一起时，应该跟他小声谈话、唱歌或低声哼唱。幼小的婴儿都十



分喜爱童谣和简单的歌，特别是有声音的旋律和节奏的歌。较早会唱歌的儿童能够很快地学会使用单词。他们趋向于比其他儿童较早地会讲话和阅读，他们对声音和语言表现得非常敏感。他们在这方面也有天赋，是儿童成长成才的基础。因此，母亲必须注意婴儿的声音传导。

## 怎样正确进行母乳喂养

### 掌握婴儿需要乳量

从解剖学上来看，所有母亲都适合喂养她们的婴儿，母亲的乳汁最适合婴儿。乳房产生的乳汁是婴儿的天然食物，婴儿不会拒绝食用。就身体而言，母亲是完全能够喂养她的婴儿的：乳房的大小和可以产生的乳量无关。乳量乃取决于婴儿的摄食量多少，因此，供给和要求也是如此。婴儿摄食的乳鱼越多，母亲的乳房产生乳量也越多。

新生儿需要的乳量为.每 450 克体重每日需要 50 ~ 80 毫升。所以，一个 3 公斤的婴儿每日需要 400 ~ 625 毫升。你的乳房可在每次哺乳 3 小时后产生乳汁 40 ~ 50 毫升，因此，每日产奶 720 ~ 950 毫升是足够的。

母亲第一次给宝宝喂奶叫“开奶”。

在过去很长时间里，人们大多强调母亲产后非常疲劳，需要一段时间休息，所以一般应在婴儿出生后 6 ~ 12 小时才开始喂奶，好像这样才有利于母亲。

其实早开奶有利于母子的健康，产后尽早让孩子吮吸母亲乳头，新生儿强有力吸吮是对乳房最好的刺激，喂奶越早越勤，乳汁分泌得越多。新生儿出生后第一个小时是敏感期，而且出生后 20 ~ 30 分钟内，婴儿的吸吮反射最强，因此母乳喂养的新观点提倡产后 1 小时内即开奶，最晚也不要超过 6 小时。早开奶存在许多好处：

母亲产后泌乳必须依靠婴儿对乳头的吸吮刺激。宝宝尽早吮吸乳头，能促使早下奶，下奶快。

加快母亲子宫复位，提早止住用血。婴儿吸吮引起催产素的分泌，可使产后子宫收缩，加快复位，有助于产后出血尽早停止。

使婴儿早获免疫能力。早喂奶，宝宝可以获得初乳中大量的免疫物质，加强婴儿抵抗疾病的能力。早日密切母子感情。新生儿敏感期正是建立母子间感情联系的最佳时期，新生儿出生后母子接触的时间越早、母子间感情越深，孩子的身心发育就越好。





能够及时补充婴儿从母腹到人间的生理断层，能够尽快获得生理需要，特别是水分、营养的及时补充，都利于婴儿成长的连续性。

### 做好母乳喂养的准备

在分娩前就应该决定是否采用母乳喂养婴儿，这样就可为母乳喂养做准备和计划。过去有人建议妇女可用两个指尖搓动，或用其他物品碾压乳头，甚至用指甲刷擦洗乳头，使之变硬。使乳头变硬的这种方法已被视为不重要的了。如果有的乳头凹陷的话，必须采取特别措施，如遇乳头完全扁平的情况，婴儿就不能吸住乳头，这种情况是十分罕见的。但是如果确实是乳头凹陷的话，可以穿着胸罩使乳头稍为凸起。如果孕妇在医院分娩，入院时就应告诉看护人员，说明自己打算用母乳喂养婴儿，一定要求医护人员帮助。必要时可要求看护人员或护士长，请他们坐下来和你详谈有关婴儿喂养方法，以及当场提出一些有关该做什么与不该做什么的详细意见，多听取医生的建议。

### 正确进行初乳喂养

婴儿分娩后72小时，乳房不产生乳汁，而产生一种稀薄的、黄色的液体，名为“初乳”。初乳的成分是由水、蛋白质和矿物质组成。当婴儿出生后头几天母亲还没有乳汁分泌之前，初乳可满足婴儿所有的营养需要。初乳也含有非常宝贵的抗体，能帮助婴儿抵御诸如脊髓灰质炎、流行性感冒和肠的呼吸道感染等疾病。初乳还附带有一种轻泻的作用，有助于促进排出胎粪，所以一定要给婴儿喂初乳。头几天应规则地把婴儿抱在胸部前，一是喂哺初乳，二是使婴儿习惯伏在胸上。如果在一间没有“母婴房”（即把婴儿交给母亲照看）的医院里，并且医务人员确实鼓励按要求用母乳喂养婴儿，这样就更好了。每当婴儿啼哭时，可把他抱起靠近乳房，开始时每侧乳房仅吸几分钟，这样，乳头不会酸痛。如果婴儿是放在医院婴儿室的，应该告诉医务人员，请他们把婴儿抱来喂养，不要用奶粉喂养，一定要喂养初乳。

### 做好排乳反射准备

婴儿吸吮乳房时，母亲的脑垂体腺受刺激而激发“排乳反射”，母亲能够感到这种反射。事实上，每当母亲看见婴儿或听到婴儿声音的时候都可能促使泌乳，乳汁可从乳头射出，为喂奶做好准备。

### 正确抱持婴儿

母亲正确的抱持婴儿是用手臂怀抱婴儿，将他的头放在自己肘弯部，用手



托住他的背部和臀部，切勿向前俯身把乳头塞到婴儿嘴里。如果手臂抱住婴儿时他仍离乳头太远，可尝试在自己膝上放一个枕头使他躺在上面，但婴儿的头部仍要用臂弯托持。另一个方法是交叉双腿（俗称“二郎腿”），用膝部支持着自己抱持婴儿的手臂，让婴儿的手臂能随意触摸到乳房一对这种亲密感是非常愉快的。

### 掌握婴儿觅食反射

母亲头几次抱着婴儿靠近乳房的时候，应该帮助和鼓励婴儿寻找乳头。用双手怀抱婴儿并在靠近乳房处轻轻抚摩他的脸颊。这样做会诱发婴儿的“觅食反射”。婴儿将会立刻转向乳头，张开口准备觅食。此时如把乳头放入婴儿嘴里，婴儿便会用双唇含住乳晕并安静地吸吮。许多婴儿都先用嘴唇舐乳头，然后再把乳头含入口中。有时，这种舐乳头的动作是一种刺激，往往有助于挤出一些初乳。过几天，婴儿就无须人工刺激了，婴儿一被抱起靠近母亲身体，他就会高兴地转向乳头并含在口里；母亲不要用手指扶持婴儿的双颊把他的头引向乳头。他会因双颊被触摸受到不一致的引导而弄得不知所措，并拼命地把头从这一侧转到另一侧去寻找乳头，这就是婴儿跟着感觉走。

### 正确抱持婴儿哺乳

每次把婴儿放到乳房上时，应力图将乳头正确地放入他的口内，这样做：第一，只有婴儿将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从你的乳房吸啜出乳汁。婴儿以吸和啜两种活动方式从你的乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，婴儿的舌将乳头推向口腔顶部（上跨），乳汁是在有节奏地一吸一挤的情况下被吸出来。只有当婴儿对乳晕后方的输乳管施加压力，乳汁才能顺利地流出来。第二，如果乳头能正确地放入婴儿的口腔内，那么，乳头酸痛或皱裂就可以减少最低限度。婴儿有很强的吸啜能力，如果他没有含着乳晕而只有乳头在婴儿的口内，他能有效地切断输乳管的通道，这时就几乎没有乳汁流出了。这样乳头就变得酸痛异常，结果乳汁的供应就由于乳汁没有被吸出而减少。这样，婴儿将会很自然地吸不到乳汁，并由于饥饿而发脾气。

### 两侧乳房轮换哺乳

婴儿吸啜在最初五分钟内是最强烈的，此时，他已吸食了80%。一般地说，每一侧乳房哺乳时间的长短视婴儿的吸啜的兴趣而定。但是，通常不超过10分钟。大概到达上述时间，乳房已被排空，虽然可能还对吸啜感到津津有味，但

你会发现婴儿对继续吃乳已不感兴趣：他也许开始玩弄你的乳房，将乳头在口内一会儿含入、一会儿吐出；他也许转过脸去，也许入睡。当婴儿显露出在一侧乳房已吃饱时，应把他轻轻地从乳头移开，把他放在另一侧乳房上，如果他吸啜两侧乳房之后睡着的话，他可能已经吃饱了。母亲要想知道他的睡着是否由于吃饱的缘故，只要看他是否在约10分钟后醒来又再次吃奶就知道了。同样地，如果婴儿看来只从一侧乳房中吸食已能满足他的需要量，那么，下次喂奶时，一开始应换用另一侧乳房哺乳。

### 哺乳不要移动乳房

切勿将吸食中的婴儿从乳房拉扯开，这样做只会弄伤乳头。为了把吃奶中的婴儿移开，可稳定地轻压他的颏部使他松开口。另一办法是用手指滑入乳晕和婴儿颊部之间，将小手指放入婴儿的口角内。上述这两种方法都会使他的口张开，并且使乳房容易滑脱，而不必使用其他方法把乳头弄出来。在头几天里，这些做法十分重要，因为乳头需要变硬以利哺乳。

### 掌握母乳喂养姿势

母亲可以按自己选择的姿势喂哺婴儿，只要他能够含住乳头和自己觉得舒服、轻松自如就是。可以实践各种方法并采用感觉最自然的一种。在一天以内要改换各种授乳姿势，这样做将会保证婴儿不会仅向乳晕的一个部位施加压力，并且尽量减少输乳管受阻塞的危险。如果坐着授乳，一定要位置舒服。必要时，用软垫或枕头支持双臂和背部。

躺在床上喂乳也很好。特别是在头几周和晚上，没有理由不这样做。母亲应采取侧睡姿势，如希望更舒服，则可垫上枕头。轻轻地怀抱婴儿的头和身体紧靠你的身旁。可能需要把婴儿放在枕头上，使他的位置高一点以便吸吮乳头，但是较大的婴儿应该躺在床上并靠在母亲身边。保证母亲臀部下侧的肌肉不受扭曲或拉得太紧，因为这样会使奶流减慢。另一种办法就是在母亲手臂下垫个枕头，把婴儿放在枕头上，让他的双腿放在母亲后方。婴儿面向母亲的乳房，而手可以托住他的头部。

开始时，母亲所选择的授乳姿势可能受到分娩影响，例如，若做过会阻切开术的话，就会觉得坐起来非常不舒服，因此，侧卧授乳更为适合。同样的，如果做过剖腹产手术，腹部就太柔嫩以致不适宜让婴儿躺在上面，因为要把婴儿的脚放在臂下的位置，或把他放在床上靠在自己身旁的位置授乳。



### 掌握母乳喂食次数

婴儿因为身体幼小需要多次喂食。母乳喂养的婴儿可能比奶粉喂养的婴儿喂食次数更多，这是由于前者吸收乳汁更快。

婴儿应按要求喂食。父母亲很快就学会辨别婴儿饥饿时的啼哭声，新生婴儿每两小时需要喂奶一次，一天喂的次数多达 8～10 次。婴儿长大至 1 个月左右，通常每 3 小时进食一次；约 2～3 个月左右，则每四小时喂食一次。

大多数 3 个月大的婴儿在晚上喂食后都睡一整夜，但不应考虑放弃晚间哺乳，除非婴儿一直睡觉不醒。

### 掌握夜间哺乳知识

要满足婴儿对食物的要求，就应增加哺乳时间，但每次最少哺乳要用 30 分钟，这样，24 小时就花去了 3 个小时。由于夜间哺乳比其他事隋更为重要，因此，母亲往往为照料婴儿而弄得疲倦不堪和精神紧张，一天睡不上几个小时，母亲的睡眠方式在很长时期内会被破坏。所以，母亲应在白天和晚间争取充分的休息，作为丈夫应该协助妻子，并且帮助妻子做一些家务事。在抚育孩子方面，妻子和丈夫应该是平等的，当妻子进行大部分授乳工作时，丈夫就应该为婴儿做些其他的才对。

实际上，虽然母乳喂养在夜间哺乳不应完全是丈夫责任。如果婴儿睡在另一间房里，一旦婴儿啼哭，就可请丈夫把他抱来喂，并且在喂完奶后把他抱回婴儿睡房和换尿布。

### 适当减少夜间喂食

婴儿在体重达到 4.5 千克的时候，他才能一次睡眠 5 个小时以上，不会因饥饿而醒来。婴儿的体重一旦达到上述标准，就可尝试把两次授乳之间的时间延长，以便能获得 6 小时安静的睡眠，并能顺利地停止凌晨给婴儿喂乳，婴儿有他自己的吃奶规律，但一般地说，巧妙地省去婴儿最后一次喂乳是合理的，以便自己能按规定的时间睡觉。但是要灵活处理，也许婴儿不想停止凌晨的哺乳，无论怎样力图改变哺乳程序，他还是醒来就饥饿了。

### 母乳喂养须知

婴儿在吸乳时一定要能自由呼吸。如果乳房很大，有可能使婴儿出现窒息的危险，可轻轻地把乳头拉开一点。





由于母亲的排出反射相当有效，以至一旦婴儿吸乳时，乳汁流出太快并呛着他。母亲可事先挤出一些乳汁使乳量减慢。如果乳量很多，可在乳晕上、下部位施压以减少乳量。

如果不是在哺乳而乳汁大量涌出时，可用手掌心或手跟部压住乳晕，这种方法可止住奶流。

## 人工喂养的方法

### 必备器具

奶瓶二三只：最好选择口大圆型、耐热玻璃做的，容易洗刷，用开水煮也方便。

奶嘴三四个：选择不太硬、大小与母亲乳头相同的。奶嘴上的眼儿不要过大或太小。把奶瓶倒过来，乳汁以5—6厘米的间隔滴落的就可以。

奶嘴罩：需能用开水煮的。计量勺和刮平刀。

瓶刷。

长筷子和瓶夹子。

消毒器：蒸煮器也可用锅代替。

食品盒：将调用具放置在一起，用起来方便。

碟子或盆、搪瓷盘。

擦拭布。

奶瓶用的洗涤剂。

小型奶瓶：用来喂果汁和凉开水。

奶粉盒。

### 器具消毒

婴儿的抵抗力很弱，容易引起细菌感染。照顾婴儿者和穿带在身上的用品必须清洁。特别是调乳器具是直接入口的东西，更需充分注意。每一次都要认真地消毒，虽然麻烦些，但在出生后3个月内，必须实行。

消毒方法有开水煮、药品消毒、熏蒸等形式，最常见的是用开水煮消毒。具体消毒方法如下：

喂奶后立即用专用洗涤剂把奶瓶和奶嘴洗净，仔细涮一涮。

在消毒用的锅里盛满水，将奶瓶、计量勺、刮平刀、瓶夹子放过去，点上火，



在开水里煮5~6分钟。用蒸煮器要10分钟。

奶嘴的消毒有3分钟就行,以停火前3分钟放进去。

如果马上就要调乳的话,不管消毒用的是铝还是蒸煮器,都应在盘上铺上擦拭布,用长筷子将器具夹出放在上面,把水控干才可使用。

调制方法

鲜牛奶的调制主要有稀释、加糖、煮沸三个步骤:

(1)稀释。新生儿2周内按2:1(2份鲜牛奶加1份温开水或米汤)、3周内3:1、4周内4:1稀释,满月后不可稀释。若当地市售奶质较稀,宝宝吃奶后不久便有饥饿表现,可适量少加水或不加水以大便正常,无奶瓣为准。

(2)加糖。100毫升稀释好的鲜牛奶加5~8克糖(约半汤匙)。

(3)煮沸。把宝宝全天吃的奶按喂奶次数和定量分装在奶瓶内盖盖,将奶瓶置于加冷水的锅中,水面稍高出奶面,煮沸3~5分钟后取出,将奶瓶放在冷水中冷却,然后放冰箱中保存。喂时将奶瓶置热水杯中加热即可。

按容积稀释的比例为1:4,即1平匙奶粉加4匙水。调制时,可先用少量开水将奶粉化开,再加适量水调匀即配成与鲜牛奶相同的浓度,再按调制鲜牛奶的方法加糖煮沸。全脂甜奶份则不必再加糖。

喂养方法

(1)选用直式奶瓶,橡皮乳头孔大小须适宜,一般以奶瓶倒置乳汁能一滴一滴地连续滴出为宜。

(2)温度适宜。哺乳前滴乳汁于手腕内测试温度,以不烫手为宜。用手腕内侧试奶温。

(3)哺乳姿势。母亲的坐姿要像母乳喂养一样,体位舒适,肌肉放松,抱起宝宝置半坐位,并使宝宝身体和母亲身体密切接触,让宝宝依偎在母亲裸露的乳房上吸奶瓶,使宝宝获得安全感和舒适感。

(4)乳汁要充满乳头以免吸入空气。

(5)哺喂完毕应抱直宝宝,用手轻拍宝宝背部,将吸入空气排出以防溢奶。

喂养次数

一般每天喂奶6~7次,每次持续约5~20分钟;2周内新生儿每次喂奶量约50~100毫升,2周后每次喂奶量约70~120毫升。





注意事项

配乳及哺乳前必须洗净双手，奶粉配制必须用开水。

每个宝宝对牛奶的需要量个体差异很大，应灵活掌握，以吃饱并能消化为度，不必严格限制。

奶液的调制量和浓度要适宜，过稀过少、过松过多可引起宝宝营养不良或消化紊乱。两次喂奶之间应补给适量温开水、鲜果汁及菜汁。奶瓶中剩余乳汁不能再喂，可由母亲饮用。

要特别注意奶瓶、乳头、匙、碗、杯等食具消毒。每次用后应刷清洗净，置锅内煮沸消毒。橡皮奶头煮沸 3 分钟即可，其他食具应煮沸 10 分钟。可多备几只奶瓶、奶头，每天集中消毒一次备用。

奶粉要在每次喂奶前现调。

奶粉罐不要放在冰箱里。

奶粉开罐 10 天以上的不要再使用。

奶粉罐要盖严实，不要把勺一直放在罐里。

不能用炼乳、麦乳精、糕干粉、米面糊等食品来代替母乳或牛羊奶。这些食品都以含糖为主，蛋白质含量不足，长期用这些食品喂婴儿会使婴儿虚胖，发生营养不良、贫血、抵抗力下降等现象。

混和喂养的提示

母乳喂养如不能满足婴儿的需要，那么就混和着奶粉喂养，这种方法叫混和喂养。采用混合喂养，只限于母乳确定供不应求，或者母亲有事实在无法哺乳时，就必须进行混和喂养。

### 混合喂养有两种方法

第一种方法比较适用母乳不足而有时间的妈妈。

每次哺乳时，先喂 5 分钟或 10 分钟母奶，然后再用人工营养品来补充不足部分；

根据乳汁的分泌情况，每天用母乳喂 3 次，其余 3 次或 4 次用人工营养品来喂食。

如果想长期用母乳喂养，最好采用这种方法。因为每天用母乳喂食，不足部分用人工营养品补充的方法可相对保证母乳长期不断。



第二种方法适用于有工作的妈妈。

混合喂养中所使用的奶粉量：每次喂了母奶后，再用奶粉调 50～60 毫升，如还想吃，可再加 20～30 毫升。如果吃完母奶后，再喝的奶粉量达 100 毫升以上的，证明母乳严重不足，遇到这种情况，不如改为人工喂养更好些。

## 产妇如何多分泌出乳汁

### 母乳分泌形态

产后 5～6 天，就可知道母乳分泌形态。

母乳分泌有各种不同的方式。有一开始就大量分泌的人；也有一开始不太分泌得出来，但出院后渐渐分泌量多的“晚熟型”。当然也有怎样努力也分泌不出来的人，和分泌过多造成问题的人。

从怀孕期间的乳房发育状况虽大概可知道自己属于哪一类型，但这似乎也有些牵强。怀孕期间乳房逐渐发育，尤其是乳轮又大又黑又发达的人，通常产后分泌出多量母乳的可能性较高。

但有的怀孕期间乳房不发育，直到生出宝宝才急速增大，而分泌出乳汁。所以不能一概而论。

至于母乳分泌量情况好或不好，或者只需以母乳授乳，还是仍需以婴儿奶粉补充，在产后 5—6 日即可揭晓。

自己可以根据乳汁分泌量来决定是否仍需努力按摩乳房便分泌量增多，或者需冷敷以抑制分泌量。找出适当的处理方法。

1. 针对分泌形态寻求对策

所谓“分泌不全”是指一一次授乳的直接饮用量和榨乳量合计表达宝宝所需量的一半。因为分泌量无法急速增加，所以要勤于按摩乳房，并以婴儿奶粉补充不足量。“分泌不足”是指略少于宝宝一回所需的授乳量。只要努力按摩乳房就可使分泌情况转佳，还需要再努力发摩以促使乳房分泌充足！

“分泌充足”是指分泌量正好为宝宝所需量，授乳后还需榨出少许乳汁丢弃。这是最理想的状态，请继续维持。

“分泌过多”的案例比较多。分泌过多是指宝宝喂饱后，还必需榨出 200～300 毫升的乳汁丢弃。

分泌过多的确很麻烦，但如果放任不管的话，也会有问题发生。营养全都在母乳上，妈妈会变瘦而显得心神不宁。为了不使这种情况发生，分泌过多的

人一定要赶快抑制母乳分泌。停止按摩乳房，绑上压迫带缠于胸部，抑制乳房血液循环，同时予以乳房冷敷。

你也看看自己是属于哪一类型，以便找出适当的解决途径。

## 冷敷或热敷可促使母乳分泌

### 产后有乳房淤积现象

乳房胀痛时，有3种情况发生："乳房淤积"、"淤乳"。"乳腺炎'等。虽然这3种情况都会导致乳房胀痛，但形成原因却各不相同。若没仔细了解而处理失误的话，恐怕造成母乳育儿工作的挫折感。

"乳房淤积"是指在产后3～4天时，乳房突然会胀痛，此乃一时血液充塞乳房所致。

首先要冰敷，断绝血液流动。然后再予以按摩使血液流出。

淤乳或乳腺炎时，要停止按摩，只需冷敷即可泌乳或乳腺炎形成的原因又不相同。

"淤乳"是因乳汁流出管道的一部分被阻塞所致，使得乳房内囤积乳汁。

"乳腺炎"是因淤乳时，乳房胀满乳汁而使得细菌进入引起发炎。

"乳房淤积"是因血液充斥乳房所致，而"淤乳"和"乳腺炎"则是乳房胀满乳汁所致。

因此首先要冷敷，但要停止按摩乳房，再加以榨乳使囤积乳汁流出。

### 冷敷会使母乳停止分泌吗

不必担心用冷敷致而导致母乳停止分泌。就算冷敷2—3天，使得乳房分泌功能暂时停止，但乳腺组织并未因此萎缩。乳房冷敷一星期后，一切可恢复正常。

### 乳房冷敷法

但是一定要按具体情况来决定是否冷敷。

(1)乳房淤积时。产后容易引起乳房淤积，此时第一件大事就是冷敷乳房。用一条小小冰枕放在胸罩内冷敷，因为直接冷敷会导致冻伤，所以冰枕外要包着毛巾。

(2)分泌过多时。母乳分泌过多或断奶后仍不断分泌乳汁的人，可利用冷



敷法来压迫乳房，抑制血液循环。此时可利用腹带压迫乳房，再用冰枕冷敷乳房。

(3)乳腺炎或瘀乳时，只有某一乳房瘀乳而导致乳腺炎的话，就在那一侧乳房戴上腹带，再用冰枕冷敷硬块。

可热敷并按摩

和冷敷相反，利用温湿布热敷并按摩的话，可促进良好的血液循环。

另外，即使分泌状况不佳，如果有乳房瘀积现象，也必需停止热敷只限于在产后一周仍无法分泌出乳汗的情况使用。

紧张反而使母乳分泌不佳

想要分泌出足量乳汁的话、绝不可忽视精神因素。有人住院期间无论怎么努力就是无法分泌出母乳，但出院一回到家后，却能大量分泌，这主要是因为精神紧张而抑制母乳的分泌。这种现象其实很好理解，精神～紧张，使得交感神经作用而分泌肾上腺素，肾上腺素会使末梢血管收缩，从而抑制血液流入乳房，导致分泌状况不佳。若保持心情轻松的话，副交感神经发生作用使得末梢血管扩张，于是乳房血液循环好，就可分泌母乳所以忘记紧张，保持轻松，也是帮助母乳分泌的一大要件。

要保持轻松的心情

很多人自怀孕期间至产后都勤于按摩乳房，使得母乳分泌多量。但也有不需怎么努力就可分泌出足量母乳的人，当然也会有怎么努力也分泌不出母乳的人。若是动物的话，只要生产后就有母乳分泌。但人类却没有如此简单。所以不能不分情况统统指责是“因努力不够才分泌不出母乳。

勤于按摩乳房也是很重要的，只要遵从医生、护士的指导，应该不会有太大的问题。但如果仍分泌不出的话，也不必太在意。有人以婴儿奶粉补充后，母乳分泌情况亦好转。所以没有母乳分泌，就不妨暂时舍弃母乳育儿的念头。重要的是建立起良好的母子关系。不如改为人工喂养更好些。

## 补充喂养怎么办

虽然按要求进行母乳喂养，但有的情况下必须补充一些奶粉喂养。例如，乳头很酸痛或输乳管堵塞。如果出现这种情况，可先用未受影响的(健侧)乳房

喂弛八成饱，然后再用奶粉喂奶作补充。若出现任何喂养不足的情形，应该给予补充奶粉喂养，若按要求喂养的话，喂养不足是不可能发生的。

每当需用奶粉喂养时，必须把所有喂养用具进行消毒，并按配制奶方说明调奶。需用的奶量可按奶粉罐上指示，根据婴儿体重配制。

补充奶粉喂养是有某些缺点的，这是由于婴儿习惯了吸啜乳头而往往不喜欢塑料奶嘴。不幸的是，如果婴儿拒绝奶粉的时候，而不知道他是否不喜欢奶嘴或者不饿。如果坚持这样做下去，他最后会习惯奶粉的，特别在饥饿的时候，可是到这个时侯会发现他不想回复吸食母乳了。

## 不可缺少的水分补充

### 水的喂养

人体的重量大部分是水分，年龄越小，体内水分比例越高。满一个月婴儿约占体重的75%，早产儿占80%左右，成人占60%。由于新生儿体表面积较大，每分钟呼吸次数多，使水分蒸发量较多，而他们的肾脏为排他代谢产物所需的液量也较多。因此，婴儿按每公斤体重计算，所需液体较多。在第一周以后，新生儿每天需要液量为每公斤120～150毫升。

人工喂养大多数是用牛奶，因为从牛奶的成分来说，牛奶中的矿物质即钙、磷、钾、氯等物质要比母乳中大3倍之多，这些矿物质吸收到体内后。多余的矿物质就需要通过肾脏由尿中排泄。为了保证体内矿物质及药供需平衡，就要求肾脏排泄多余的矿物质。从婴儿的肾脏功能来看，婴儿的肾脏功能还没有发育成熟，换句话说，要让肾脏排出多余矿物质，就需要一定量的水分才能保证完成任务。水分不足，肾脏就完不成任务，如果勉强完成，就会使肾脏受损。所以，除了喂奶，千万不要忘记喂水。用牛奶喂养者或炎热夏季出生的新生儿，尤其要注意喂水。但喂水也不要过量，以免使婴儿心脏、肾脏增加负担。一般来说，母乳喂养的小儿，在4个月以内只需少量吸一些水或果汁。而人工喂养的小儿则应在两次喂奶之间喂一次水。到了炎热的夏季，小儿最容易渴，除了喂奶外，还应多给一些水喝，使得宝宝获得充分的水分。

### 喂养果汁

宝宝天生喜欢吃果汁，喜欢果汁的那种甜酸味，多吃果汁可以补充维生素c。还可以习惯各种味道，习惯用匙子吃东西。



开始时可用温开水将果汁稀释一倍，第一天每次只喂 1 汤匙，第二天每次喂 2 汤匙，第三天每次喂 3 汤匙……，这样一天逐渐增加，满 10 汤匙时，也就是第 10 天开始，就可以用奶瓶喂，等宝宝习惯以后就可以不用温开水稀释了。

一天可喂 3 次，每次喂 30 ~ 56 毫升。喂奶前后不要喂，最好在洗澡、日光浴、散步以后喂。

喂养注意事项

宝宝不愿吃或吃了就吐的，不要勉强喂，可以改变一下果汁种类和稀释办法，或稍加些糖再试试看。

腹泻时可暂中止喂果汁，等身体恢复以后再喂。

只要孩子情绪正常，即使拉绿色大便也无妨，可以继续喂果汁。

在水果中，苹果和西红柿有使大便变硬的作用，柑桔、西瓜、桃子有使大便变软的功能。因此，孩子有些腹泻时，可喂苹果汁和西红柿汁，便秘可喂柑桔、西瓜、桃子等果汁，很有效。因为果汁使大便变成酸性，所以吃了果汁后大便会变绿，或吃了苹果汁后大便会发黑。这些都不是病，请勿担心。

## 新生儿吐奶怎么办

宝宝在出生 15 天后，男婴儿经常吐奶。有的刚一吃就吐出来，有的吃过奶 20 分钟以后才突然把奶吐出来。刚一吃完就马上吐出来的奶和原奶一样的，而过 20 分钟以后吐出来的有却像豆腐脑那样，这是受胃酸的作用而形成的，说明奶在胃里已经停留了一段时间。新生儿一边吃奶一边从嘴角往外流奶时母亲尚不担心，当像喷水似地往外吐奶时就会担心是不是有什么异象了。以为是吃奶姿势不好而吸进了空气所引起，而在吃完奶后把新生儿直立起来，让其打嗝后，仍然吐奶，起初是一天一、两次，慢慢地次数越来越多，有的新生儿还边吃边吐。仔细观察一下就会发现，隔一段时间吐出来的奶只有像豆腐脑的奶块而没有其他东西。新生儿在呕吐前和呕吐后都没有痛苦，精神也没什么不好，光是吐奶，而且无论怎样注意和预防还是要吐。

去看医生时，大都诊断为“幽门痉挛”。实际上，用不着担心。健康的男新生儿就是要吐奶的。不要被幽门痉挛的名称吓倒。无论是谁，呕吐时，如果幽门不发生痉挛收缩是吐不出来的。

对于爱吐奶的新生儿没有什么特别的治疗方法。无论是母乳喂养还是人工喂养都会发生吐奶，可以稍微减少一点奶量试试看。但这样会由于喂奶量少

新生儿马上就饿了，故要增加喂奶次数。

吐奶最严重的阶段是一个星期左右，所以这时新生儿稍有点瘦。尽量吐奶是难以止住的，但是当喝了糖水或果汁能止住吐时，就可以让新生儿喝。这样做是为了防止脱水。能通过嘴来补充水分的话，就不要用注射的方法。因为打针使新生儿疼痛，于是就更加兴奋越吐越厉害。

喂过奶后要把新生儿上身直立起来让其打嗝。新生儿吃完奶在10分钟或15分钟里睡着了时，大人一定要守在旁边。这是因为当过了20分钟或者30分钟新生儿吐奶时，可防止奶块进到气管里而引起窒息。让睡着的新生儿单独在家里时，侧睡比较安全。

## 怎样为新生儿穿脱衣服

以先穿套头汗衫再穿连衣裤为例。

把新生儿放在一个平面上，察看尿布是否干净，不干净需要更换。穿汗衫时先把衣服弄成一圈并用两拇指在衣服颈部撑开。

把汗衫的颈部套过婴儿的头，同时要把婴儿的头稍为抬起。把右衣袖口弄宽并轻轻地把婴儿的手臂穿过去；另一侧同样这样穿。

把汗衫往下拉，解开连衣裤的钮扣，同时注意婴儿有什么变化。把连衣裤展开，平放备穿用。抱起婴儿放在连衣裤上面。

把右袖弄成圈形，通过婴儿的拳头，把他的手臂带出来。同时把袖子拉直。另一侧做法相同。

把婴儿的右腿引起连衣裤底部。另一腿做法相同。

先把新生儿放在一个平面上，从正面解开连衣裤的套装。

因为你可能要换尿布，先轻轻地把双腿拉出来。必要时更换尿布。

把婴儿的双腿提起，把连衣裤往上推向背部到其双肩部。

轻轻地把婴儿的右手拉出来。另一侧做法相同。

如果是穿着汗衫，可用它向头部卷起，握着婴儿的肘部，把袖口弄成圈形，然后轻轻地把手臂拉出来。

把汗衫的领口张开，小心地通过他的头，以免擦伤他的脸。

新生儿出生后的一段时间里，尚不能控制自己的头，因此，当妈妈欲抱新生儿时，一定要注意新生儿垂下的头。所以抱起时要把手伸过婴儿的颈部，将他的头托起，另一只手放入他的背部和臀部下面，两手共同托起婴儿。用这种方法抱婴儿，就能很容易且安全地转移到任何地方。同时要做到轻柔，切不可用



力过猛，以免造成新生儿损伤。

## 补充微量元素和维生素的提示

### 添加含铁丰富的食物

婴儿出生3～4个月后，体内贮存的微量元素基本消耗殆尽了，特别是铁已基本耗尽，仅喂母乳或牛奶已满足不了婴儿生长发育的需要。因此需要添加一些含铁丰富的食物。鸡蛋黄是比较理想的食品之一，它不仅含铁多，还含有小儿需要的其他各种营养素，比较容易消化，添加起来也十分方便。

一般可采用下面几种方法给孩子添加蛋黄：

取熟鸡蛋黄1/4～1/2个，用小勺碾碎，直接加入煮沸的牛奶中，反复搅拌，牛奶稍凉后喂哺婴儿。

取1/4～1/2个生鸡蛋黄，加入牛奶和肉汤各一大勺，混合均匀后，用小火蒸至凝固，稍凉后用小勺喂给婴儿。

给婴儿添加鸡蛋黄要循序渐进，注意观察婴儿食用后的表现，可先试喂1/4个蛋黄。3～4天后，如果孩子消化很好，大便正常，无过敏现象，可加喂到1/2个，再观察一段时间没有不适情况，即可增加到1个。

### 摄取氨基酸和维生素

所有天然食物，几乎没有一种单纯的食物能充分满足人体全面营养需求，不是缺少这种维生素就是缺少那种矿物质或氨基酸，因此合理的饮食应包括各种食物混合的食用，使各种食物互相补充，取长补短，但是限于种种条件无法达到目的，尤其是婴儿的食物品种比较单调，更难达到这个目的。如果长期食用某一种或几种食物，容易造成某种营养素的缺乏而影响健康，于是只能根据营养的需要在食物中额外加入某一些营养素，以补充生理的需要。婴儿强化食物就是哪些营养素普遍缺乏，就采取缺什么补什么的办法制成的。在婴儿常用的适宜的食物中添加所缺营养素予以强化，从而改善食物营养价值，这是现在常用的科学制品方法。例如大米中赖氨酸缺乏，在大米中强化0.3%赖氨酸后，可使大米中可利用的蛋白质由3。0%提高到5.1%。目前婴儿食物中多数缺乏铁、钙和维生素A、维生素D，所以就有铁强化食物和钙强化食物以及维生素A、维生素D强化食物三种产品。这些常缺的营养素多数强化在婴儿常用的食物如奶粉、米粉、面粉或食盐中，婴儿通过食用强化食品，获得了需要的营养素，所

以强化食物对婴儿是有好处的。但是，各种营养素都有一定适宜的需要量，任何营养素过量都会产生副作用，例如铁、钙、维生素 A、维生素 D 等过量都有毒性作用，所以不是任何食物都要强化，强化食品中的剂量也是有一定的限制，各地间标准也不一样。当然能够尽可能地采用不同品种的天然食物进行合理搭配，互补有无，同样能提高食物的营养价值，例如大米缺乏氨基酸，如果把米粉加入富含赖氨酸的牛奶中煮食，营养价值就大幅度提高了，同样达到了强化食品的作用，达到合理调剂生理机能的作用。

### 补充需要量一半的钙

婴儿在 6 个月以内，每日需要钙 600 毫克，6 个月以上的婴儿每日需钙 800 毫克。一般地说，婴儿从食物中（母乳、牛奶等）只能摄取到钙需要量的一半。例如母乳喂养的小婴儿，全部吃母乳，每 100 毫升母乳中含钙 34 毫克，即使每天能吃过 700 毫升母乳，钙的含量也不足 250 毫克。因此，为了满足婴儿骨骼，牙齿的正常发育和全身正常代谢的需要，还要另外补充宝宝需要量一半的钙。那么怎样补充钙呢？

给婴儿补钙有两个途径：①在婴儿食物中添加钙，如市售的配方奶粉、婴儿营养奶米粉、奶麦粉等都有钙。②用钙剂补充。后者是目前普遍采用的方法。那么选择哪种钙剂好呢？现在钙制剂品种繁多，不下 200 余种，补钙成了一个热门。选择钙剂时，一要看钙剂的含钙量；二要看钙剂的溶解度，只有易溶于水的钙剂吸收才会好，三是安全无毒无副作用；四是价格适宜。医疗保健单位的医生会根据原则帮助父母们选择适宜的钙剂。目前市售的一种用牡蛎壳饭烧后直接制成的“活性钙”是不适宜给婴儿用的。其含钙量虽高，但溶解性差，所以吸收率低。还由于其碱性重，对宝宝的胃有刺激，长期喂服会使宝宝胃口差。此外由于近海污染的缘故，牡蛎壳中含有对健康有害的重金属元素如铅、铝、汞等，长期服用会产生蓄积中毒。所以给婴儿补钙要在医生的指导下进行，不宜自行采购，也不要认为价格贵的就是好钙剂。

补充钙剂的同时应该补充维生素 D，这样钙才能很好地吸收和利用，否则大部分喂进的钙都由肠道排泄了，起不到应有的作用。

### 增加维生素

婴儿的生长发育，尤其是骨骼的发育需要钙，钙由食物如母乳、牛乳中提供，但钙的吸收和利用又需要维生素 D 的参与。如果宝宝的食物中提供了足够的钙而身体里的维生素 D 缺乏或不足，钙的吸收和利用就不好，同样会导致缺



钙，缺钙就会发生佝偻病（俗称软骨病）。可见维生素 D 对宝宝健康的重要性。宝宝每天需要获得 400 单位的维生素 D 才能保证体内钙的吸收利用。但是婴儿食物中维生素 D 的含量一般远远不足，即使母乳很充足的母亲每天分泌 700 毫升母乳，那么也只能供应宝宝 70 单位的维生素 D，远远不能满足宝宝的需要；牛奶每 100 毫升仅含维生素 D0.3～0.4 单位，一个鸡蛋黄也只含 20～25 单位维生素 D。因此，每个婴儿都处在维生素 D 不足的条件下，如果不额外补充，势必造成宝宝维生素 D 缺乏性佝偻病。

既然食物不能满足婴儿对维生素 D 的需要，婴儿还可从另外两个途径获得维生素 D：一是晒太阳，二是用维生素 D 制剂补充。太阳中的紫外线直接照射在皮肤上，可在皮肤中产生维生素 D，但是由于紫外线穿透能力低，所以隔着衣服、玻璃、塑料薄膜晒太阳取暖并不能产生维生素 D。再则，早晚日光照度差，紫外线量也不足；空气污染重也造成紫外线不足；冬春季由于气候寒冷，宝宝穿衣多，日照普遍不够，所以，对婴儿来说，由阳光的紫外线照射获得的维生素 D 也是很少的。那么，只有通过服用维生素 D 来补充了。目前维生素 D 制剂是维生素 AD 滴剂（俗称鱼肝油）。从宝宝出生后 2 周、早产儿从出生后一周开始，补充维生素 AD，剂量是每天 2～3 滴，分 1～2 次喂服，要不间断，即使患病时也要坚持喂服，这样可以避免佝偻病。

## 怎样给新生儿喂药

给新生儿喂药比给大一点儿的孩子喂药容易，因为新生儿期味觉反射尚未成熟，所以对吃进的各种饮食的味道不太敏感。尽管给新生儿喂药较容易，但在喂药时也应该慎重对待。当新生儿病情较轻时，可将小儿头和手固定，然后用小匙将药液放到舌根部，使之自然吞下，切勿捏鼻灌药，以防呛入气管。也可使用奶瓶让婴儿自己吸吮而服下，但要注意把沾在奶瓶上的药液用少许开水涮净服用，否则无法保证足够的药量。如果患儿病情较重，可用滴管或塑料软管吸满药液后，将管口放在患儿口腔颊黏膜和牙床间慢慢滴入，并要按吞咽的速度进行。第一管药服后再喂第二管。如果发生呛咳应立即停止挤滴，并抱起患儿轻轻拍后背，严防药液呛入气管。

在喂中药汤剂时，煎的药量要少些，以半茶盅为宜。一日可分 3～6 次喂完，加糖调匀后倒入奶瓶喂用，注意中药宜温服。

需要注意的是，不要用乳汁冲服药液，因为乳汁的蛋白质能与许多药物发生作用，可能出现凝结或者降低药物的治疗作用。甚至影响食欲。当喂一些浓

度比较大，味道比较苦、酸的液体药物时，可适当加一些水使浓度小一些，或适当加些白糖，这样有利于孩子服药。在用药以后，要注意观察新生儿对药物的一些特殊反应，以免发生意外。另外，一定要按时按量服药，不要随便减少或增加药物的数量与服药次数。

## 新生儿采取什么睡姿好

新生儿初生时保持着在胎内的姿势，四肢仍屈曲，为了使孩子把出生过程中吸入和吞入的羊水等顺体位流出，最好采用左侧卧的姿势，头部可适应放低些，以免羊水呛入呼吸道内。如果新生儿有颅内出血症状时，就不能把头放低了。

如果注意观察新生儿的卧姿，就会发现孩子身体多呈侧卧位，上下肢屈曲。如果将孩子背朝上俯卧，他会将头转向一侧，以免上鼻受堵而影响呼吸。如果让其仰卧，将其上肢伸展，然后放松，孩子会自然将上臂又回到原来的屈曲状态。了解了小儿喜欢的卧姿，平时就不必勉强将小儿的手脚拉直、捆紧，否则会使小儿感到不适，影响睡眠、情绪和进食。

关于小儿的睡姿，欧美国家和中国的习惯不同。欧美人习惯让孩子俯卧睡，而我国则习惯于让小儿仰卧睡。有的学者认为婴儿的突然死亡有些与其俯卧睡有关，因此还是采取仰卧睡较好。

以前许多妈妈都为新生儿垫上枕头，枕头的内容物也有许多种，如上米、绿豆等。那么新生儿到底需要不需要枕头呢？正常情况下，新生儿睡觉时是不需要枕头的。由于他们的脊柱是直的，故平躺时，背和后脑勺在同一平面上，不会造成肌肉紧绷状态而导致落枕；加上新生儿的头大，几乎与肩同宽，侧卧也很自然，因此新生儿无需枕头。如果头部被垫高了，反而容易形成头颈弯曲，影响新生儿的呼吸和吞咽，甚至可能发生意外。如果为了防止吐奶，可以把新生儿的上半身适当垫高一些。

## 宝宝鼻子不通气怎么办

有时候，房间很热，或者感冒后由于黏膜充血肿胀、炎症使得鼻腔内分泌物增多，常使鼻腔堵塞，影响小儿的正常呼吸功能。

由于新生儿鼻腔短而小，鼻腔狭窄，血管丰富，与成人相比更容易发生炎症。当家长听到孩子很费力的呼吸声，心里会很着急。大一点的孩子或成人可



通过嘴来呼吸，但大多数婴儿不会张开嘴呼吸，导致孩子呼吸费力，不好好吃奶，情绪烦躁，哭闹。所以保持新生儿呼吸道通畅，就更显得重要。

如果你的小儿鼻子被堵住了，可用一条热的湿毛巾把鼻子弄湿，再轻轻地擦。如果擦不净，也可用棉签蘸少量水，轻轻插入鼻腔清除分泌物，擦洗时应注意动作宜轻柔，切忌用力过猛损伤黏膜，造成鼻出血。亦可用母乳一小滴滴入小儿鼻腔内，使鼻痂软化后用棉丝等物刺激鼻腔，使小儿打个喷嚏，这样有利于分泌物的排出。在以上方法无效的情况下，也可用一些促使黏膜血管收缩的药物，新生儿在非用不可时，一天最多只能滴 1 ~ 2 次，因为长时间用药可产生依赖性，造成药物性鼻炎。

## 新生儿为什么不能捂

新生儿出生之前，生活在恒温的羊水中，而出生后对外界气候变化和环境条件一时难以适应，故而更应注意保暖。然而，不少父母爱子心切，对小儿的保暖措施往往有过之而无不及，把孩子裹得严严实实。其实，这样做利少弊多，有时甚至会危及孩子的生命。这并非危言耸听。

新生儿体温调节中枢发育不健全，排汗和散热功能弱，而且反应能力较差。当他们被包裹过暖时，不能挣扎和自我摆脱捂热的不利环境。所以，当被内温度超过 34℃时，新生儿就会发生高热，大量出汗，导致细胞外液大量丢失，造成脱水、代谢性酸中毒、脑缺氧和脑水肿等一系列不良后果，医学上将之称为婴儿闷热综合征。此病多发于冬春季，有厚衣和被褥闷热史，发病开始即出现高热，体温可达 41 ~ 42℃，全身大汗淋漓；大汗后则体温不升，哭声低弱，反应差，有不同程度缺氧、面色苍白和口唇发紫，心跳和呼吸加快，并出现嗜睡、意识障碍，甚至死亡。据有关资料统计，婴儿闷热症的死亡率为 17% ~ 30%，约有 12% 的病儿以后会发生脑性瘫痪、智力减退和癫痫等严重后遗症。

由此可见，过度保暖、捂闷的危害不浅，年轻的父母在寒冷季节要注意给孩子增减衣被。原则上以小儿的观色正常、四肢温暖和不出汗为宜。假如新生儿行为异常，脸上有汗，体温在 37.5℃以上，就表明保暖过度，应减点衣被。如孩子手脚发冷，体温不足 3CC，说明保暖不够，需要增扫口衣被和提高室温。这样才能使孩子健康地生长发育。

## 如何防止宝宝发生意外事故

新生儿或婴儿自己不会做什么，基本上是在大人限定的环境和条件下生活

的，即使这样也会发生这样或那样的意外伤害，如烫伤、摔伤、一氧化碳中毒、窒息、猫鼠咬伤、自己抓伤等。但只要稍加注意，是完全可以避免的。

防止烫伤

新生儿发生意外，最常见的是烫伤。比如冬季室温过低，有些家长使用热水瓶或热水袋给孩子保暖，这些物品切忌不能直接接触孩子皮肤，水过烫或塞子不紧了、漏水等都易烫伤小儿。给孩子洗澡时，澡盆、存放热水的容器、取暖设施摆放位置一定要合理有序，水温要合适，洗澡中途加热水时，应先抱出小儿，加入热水，调好温度后再给婴儿洗。

防止窒息

有些家长生怕孩子着凉，将小儿捂得严严实实，此时千万注意不要忽略给孩子口鼻留下空间，避免窒息憋死。人工喂养时，注意奶嘴不要过大，小儿吃得不能过急，每次喂完后立即抱起，拍拍后背，最好让孩打个嗝后再轻轻放入侧卧，这样一方面减少吐奶机会，另一方面即使吐奶也不致误吸入气管造成窒息。

防止外伤

有孩子的家中最好不要养小动物。因为小动物有可能抓伤、咬伤孩子，动物的某些疾病也会传染给孩子。有些家长为了防止孩子抓破皮肤，常给小儿戴上小手套而不注意松紧程度，或有些小细线缠住了小儿手指，影响了手指的血液循环，造成局部组织坏死，后患无穷。

## 新生儿有哪些常见的病症

新生儿黄疸

许多产妇生产完后常迫不及待地问医师："我的宝宝有没有黄疸？"实际上，宝宝刚出生时，医师无法判断新生儿是否会出现黄疸。一般新生儿的黄疸可能在出生后3—7天才出现（少数有问题的病理性黄疸可能在3天之内出现），其中绝大多数在一二星期后会自行消退，医学上称做"生理性黄疸"，对健康不会有影响。中国人的新生儿极为常见，比率之高大约有90%会出现。

目前，医院大多利用血液检验新生儿的黄疸指数，如果偏高，可利用黄疸灯照射，以帮助黄疸的消退，大多数新生儿黄疸经由照光处理就能消退，少数较严



重者或照光后黄疸指数仍继续上升者，则要考虑换血治疗，以免脑部受损而影响智能。

### 尿布疹

婴儿的皮肤极为娇嫩，如果长期浸泡在尿液中或因尿布密不透风而潮湿的话，臀部常会出现红色的小疹子或皮肤变得比较粗糙，这种情形称做“尿布疹”或“红屁股”。

预防尿布疹最好的方法是保持臀部的干燥清洁，每次换尿布时用湿水清洗臀部，以棉花轻轻擦干，再抹上婴儿油。

选择尿布时，应选用透气的尿布；密不透气的尿布应避免使用。

尿布疹严重时，除了使用药膏治疗外，可让婴儿光屁股，并使臀部接受光线照射，以除去湿气——但接受灯光照射时必须小心保持距离，不要让婴儿受到灼伤。

### 大小便

新生儿在出生24小时内会排泄小便及暗黑色的胎便。如果经过24小时仍无排便（包括大小便），医师通常会做进一步的检查，看看是否泌尿系统出了问题，或消化系统堵塞。

刚出生的婴儿大便是褐绿色的，呈粘稠状，以后则逐渐变为黄色的软便。

新生儿白天大便的次数大约是3～4次。喂母乳的婴儿消化的情况比较好，大便的次数较多；吃配方奶粉的宝宝大便比较容易变硬或便秘，最好在两次喂奶间加喂少许开水，可以减少发生便秘的几率。

### 腹泻

婴儿腹泻的原因很多，感冒、水质不洁、奶粉不合、肠胃发炎。奶瓶污染、饮食过量都可能引起腹泻。

腹泻程度轻微，居家调养即可。首先要停用原先吃的食物或牛奶，只能吃葡萄糖或电解质溶液和米汤。等腹泻的情况改善后才可以服食稀释过的牛奶——刚开始先从四分之一的浓度开始，视排便情形的改善，逐渐啬奶粉的浓度至正常浓度为止。

腹泻情况严重或久泻不愈时，必须尽快送医处理。通常医院会先行静脉注射电解质溶液，以防脱水导致休克，再仔细找出腹泻的真正原因，以便对症治疗。

溢奶

几乎所有的宝宝都会溢奶。一般来说，溢出的量若不多，并不会影响宝宝的发育。如果溢奶情况严重或经常溢奶使得宝宝的体重增加得太慢，甚至减轻时，就须请医师诊治了。

若喂食宝宝能做到下列5点，可以减少宝宝溢奶或吐奶的机会。

(1)少量多餐。

(2)喂食时，速度放慢，避免吸入太多空气到胃里。

(3)奶瓶的角度要注意。如果角度太平，可能使宝宝吸入空气而吸不到奶水。

(4)喂食后要帮宝宝打嗝、排气，把胃中的空气排出。

宝宝喂食后不可平躺，应尽可能右侧卧，同时上身要抬高30度。

痱子

婴儿长痒子是很常见的，一方面是由于天气炎热，再者是老一辈的育儿观念——营，是喜欢替婴儿穿过多的衣服，使得宝宝容易流汗。

扉子大都长在额部与肩膀。如果能做到下列三点，则宝宝长痱子的机会可大大减少：

(1)维持通风凉爽的环境。

(2)勿将宝宝裹得密不透风。

(3)宝宝流汗，立即替他擦干。

发热

任何人发烧都表示身体的健康发出警报，最常见的原因是微生物感染。初生婴儿的抵抗力较弱，健康的变化也比较快。因此，宝宝有发热的现象时。必须带去给医师检查，找出病因并予以适当的治疗。

在家中还没来得及就医诊治前，可以先采用下列方法帮助宝宝退热，减轻痛苦：

(1)口温超过38℃，肛温超过38.5℃时，可先让宝宝使用家中现有的退热药。口服或肛门塞剂都可使用，但剂量必须根据体重略微调整。同时，须详阅退热药的说明书或求教儿科医护人员。

(2)若家中无退热药，或服用退热药后，体温仍退不下来，可给予冰枕或用湿水擦拭全身，以降低体温。



(3)发热时,多半头部及躯干体温高而四肢冰冷;因此,身上不要穿太厚、太温暖的衣服,四肢冰冷处则需要特别保暖,才能使皮肤的血液循环良好,以利散热,而使体温降低。

脐带护理

脐带在出生1~2周会自行掉落。每次沐浴后可先用棉花棒沾消毒药水田内往外擦拭,再以棉花棒沾95%含量的酒精擦拭。

脐带处应尽量保持干燥,避免接触尿布。如果有血水、脓水流出或有异常臭味、或长出肉芽,应请医师诊治。

## 婴儿啼哭怎么办

婴儿啼哭的原因很多,肚子饿要吃奶、尿片湿了、衣服包得太紧、太热或生病都有可能。为人父母者,一定要学习判断婴儿啼哭的原因,给予适当处理,免得自己焦虑不安,宝宝也不舒服。

你可以按照下列步骤检查婴儿,找出宝宝啼哭的原因:

(1)是否肚子饿。如果给他吃奶,吃得津津有味,同时停止啼哭,就表示真的饿了。

(2)是否尿片湿了。检查尿片是不是已经湿了。若帮他换上干爽的尿片就安静下来,即表示啼哭是尿片湿了所造成的不舒服使然。

(3)是否将解大便或已解大便在尿片上。检查步骤同前项。

(4)是否衣服包得太紧。将衣服重新包扎,放松一点,假如啼哭停止,即告诉这就是啼哭的原因。

(5)是否太热。如果满身是汗、衣服湿了,即是太热使他不舒服而哭闹不停;可以尝试解开衣服,擦干身体,并将室内温度调低些。

(6)是否要人抱。有时婴儿只是寻求抚慰,假如抱着他就不哭,即表示他哭闹的原因是寻求抚慰。

(7)是否会病了。如上述处理,婴儿仍哭闹不停,或宝宝有发热、呕吐、腹泻、食欲不佳、精神不振、活动力差、哭声微弱或失声大哭,很可能是身体有问题导致不舒服,这种情形必须立即送医院诊治,找出宝宝啼哭的潜在原因,以便及时治疗。





## 宝宝结膜炎的起因和防护

有个出生才十几天的小宝宝。出生后没几天，两只眼睛出现了黄白色的分泌物，越来越多，甚至连眼睛都睁不开了。妈妈心里非常着急，自己在照顾上出了问题？于是开始降低室内的温度，给宝宝的包裹及穿着也往下减，连母乳都不敢多喂了，惟恐宝宝太“上火”，可病情并不见好转，到底怎么回事呢？

事实上是宝宝患了“新生儿结膜炎”，是新生宝宝常见的一种感染。

### 为何新生宝宝易患结膜炎

新生宝宝免疫力低，对病菌的抵抗力弱，对成人和大一些儿童不会致病的细菌也可能让新生宝宝遭受感染。

新生宝宝的泪腺还没有发育完善，所以眼泪较少，不易将侵入的病菌冲洗掉，而使它们在眼部繁殖发生结膜炎。

新生宝宝出生时，头要经过妈妈的子宫颈和阴道，眼部很容易因这些部位有病菌污染而被传染。若是妈妈阴道的衣原体检查为阳性，从阴道分娩的婴儿70%都可能被感染，其中18%～50%会发生“新生儿衣原体结膜炎”。

宝宝出生后，若是被照看者不洁的双手或是毛巾，手帕所感染也会引发眼部炎症。

### 引发新生宝宝结膜炎的“罪魁”

(1)细菌。主要为金黄色葡萄球菌、流感杆菌、淋球菌、肺炎球菌、大肠杆菌。

(2)衣原体。过去曾把它误认为是病毒，现代医学科学研究证明，它与细菌非常相似，所以把它列为细菌中的一个独立微生物群，引起新生宝宝结膜炎的太原体称沙眼衣原体。

### 新生宝宝患结膜炎表现

通常在出生后5～14天发病，表现为眼睑肿胀，但结膜发红、水肿，同时伴有分泌物，初为白色，但可能很快转为黄白色带脓性的分泌物。刚发病可能是一侧眼部，但随着病情发展可使别一侧眼睛受累及，如未及时护理治疗，炎症可侵犯角膜。有的宝宝还会产生远期眼部不良后遗症，如视力受影响。

【提示】



孕妇若发现白带增多并呈脓性或是丈夫感染了淋病，应立即去医院就医诊治。宝宝若在分娩时眼结膜直接接触了被淋球菌感染的子宫颈部及其分泌物，则会在出生后的2～4天发生“新生儿淋菌性眼结膜炎”。感染严重时可迅速侵犯角膜，治疗若未跟进，可导致角膜发生穿孔，最终造成失明，对新生宝宝的健康危害极大。

*居家防护法*

孕妇若患淋病或非淋菌性尿道炎、阴道炎，必须及时看医生，选用红霉素、强力霉毒等抗菌药物进行治疗。

(1)婴儿出生后即用羟苄唑药水或利福平眼药水滴眼。

(2)照看者在照料宝宝时，必须保持自己的双手及衣物清洁，切不可用不干净的手巾或手帕找洗宝宝的脸和眼。

(3)若是宝宝眼部有分泌物，或是已患上结膜炎，请做如下护理：

一是每次清除宝宝眼部分泌物时必须先用流动的清水将手洗净。

二是然后将消毒棉签在温开水中浸湿(以往下滴水为宜)，轻轻擦洗宝宝眼部分泌物。

三是宝宝若睫毛上粘着较多分泌物时，可用消毒棉球浸上温开水湿敷一会儿，再换湿棉球从眼内侧向眼外侧轻轻擦拭，一次用一个棉球，用过的不能再用，直到擦干净为止。

四是用抗生素眼药水滴眼。用一只手的拇指轻轻上提宝宝的上眼皮，另一只手持眼药瓶将药水滴人内眼角处，或用一只手托住宝宝头部，待宝宝睁开眼睛时，将眼药水滴入眼内。不要让药瓶口碰触到宝宝的眼睫毛，瓶口离眼要保持2厘米，每次2～3滴即可。滴后松开手指，用拇指和食指轻轻提上眼皮，以防药水流进宝宝鼻腔。如果宝宝双眼均需满药，应先滴病变较轻的一侧，然后再滴较重侧，中间最好间隔3～5分钟。常用的眼药水为羟苄唑眼药水；如果是淋球菌感染，选用青霉素眼药水；衣原体眼炎用红霉素眼膏，还可用0.5%的金霉素眼药水滴眼或0.1%的利福平药水滴眼。

五是对宝宝用过的物品，特别是毛巾、手帕要进行消毒。

【提示】

若是宝宝眼部红肿明显，脓性分泌物过多及白眼球充血，必须及时去眼科诊治，不得延误。

## 新生儿该吃多少奶

每个婴儿每天所需的奶量不尽相同。一般来说,4 个月前的宝宝所需的营养可以完全由母乳或奶粉供应。

以体重来换算,一天平均每千克体重约 150 毫升的奶就够宝宝生长发育的需要。譬如 3 千克大的宝宝每天能吃到 450 毫升,5 千克的宝宝一天吃 750 毫升的奶就足够了。

4 个月以上的婴儿,则应该添加副食品。此后宝宝一天的奶量最好不要超过 1000 毫升,婴儿才有机会和意愿吃其他的食物,从而获得均衡的营养。

## 宝宝用药须知

新生儿对药物的耐力和承受力很低,需药量也与成人或一般孩童不同。因此,除了经过医师处方的药物之外,不可擅自给婴儿服药,良陂是最常用的退烧药,也要和医护人员商量后才可使用。

新生儿用药不当或用药过量造成的后果是很严重的,不可不谨慎。另外,宝宝的呼吸大约每分钟头 40 ~ 50 次,是成人的两倍,时快时慢,是腹式呼吸。脉搏和心跳每分钟 120 ~ 140 次,也是成人的两倍,运动哭泣或发烧时,次数会略为增加,宝宝正常体温(肛温)约 37 ~ 37.5℃,可能随环境温度而有轻微的变化,因此,最好不要让宝宝处于高温的环境下。腋温则在 36 ~ 37℃间。

## 新生儿便秘怎么办

母乳喂养的新生儿大便的颜色不一定是黄色的,通常是绿色的多,大多是混有白色的块状或疙瘩,不 f 又女口此,有时还混有透明状态和线条状粘液。新生儿每次排便时非常用力,而且由于排出硬便使肛门破裂,这就是便秘,应马上想办法把便弄出来。

母乳喂养的新生儿,预防便秘最好在洗完澡后先喂点白糖水。白糖水没有效果时,可将 2 ~ 3 克的麦芽精溶在 20 毫升的开水中喂新生儿。如果还不行,可将果汁加水一倍喂 20 毫升。在喂牛奶时可加 2 ~ 3 克的麦牙精试试看。开始一天加一次,没有效果可一天加两三次。还没有效果,就可一天加 3 次果汁试试看。



上述办法还不成的话，可以换用刺激肛门的办法。最安全的是灌肠。可用小儿用的无花果灌肠器。没有小儿用的，成人用的也可以。

灌肠时注意不要把新生儿的肛门弄破。使用玻璃制品灌肠器时，要在尖端安上硬胶皮管。无花果灌肠器的尖端较短可直接使用。插入肛门里的部分无论是用硬胶皮管，还是用无花果灌肠器都要涂上油质雪花膏使之滑润。

具体做法是：打开新生儿尿布，露出下半身，再用左手握住新生儿的双脚提到最高处，把灌肠器从肛门向着肚脐的方向插入。插进两厘米左右时注入液体（一半甘油一半清水）。注完后拔出灌肠器，同时把药棉塞入肛门。然后放下脚，盖上尿布，待两、三分钟后大便就排出来了。如果过了 10 分钟仍排不出来时可再灌一次。

实际上，生后一个月左右出现的便秘一般到三、四个月时就会自然痊愈。等到能吃蔬菜和水果之后就会有更大的好转。

不要给新生儿用泄药，因为很可能导致肠的异常蠕动而引起肠套叠。

## 新生儿头不正的矫正

在新生儿快到一个月时，就会发现一到睡觉时新生儿的脸总是朝着一个方向躺着。仔细看看时，就会看到新生儿头部的左侧和右侧的圆形程度不等。总是朝右侧睡的新生儿右侧的后头部凹下去，而总是朝左侧睡的新生儿，其左侧后头部凹陷，在不知不觉中新生儿睡出了一个偏头。

新生儿头部在生后一个月里比人生的任何时候都长得快。从生下来到满一个月，新生儿头的周长大了 3 厘米。头骨在迅速成长过程中并不一定左右均匀地成长。左右成长的不同不在于外部的压力而是由内部的力量决定的。当左右不等发展到一定程度时，新生儿总是向着一个方向睡，这就是为了保证新生儿的头部平衡。当发现新生儿的头部总是向着一个方向睡时，就已经到了左右不等的定型期了。

想要新生儿的头部长得对称就必须在生后一个月里，经常观察新生儿的头部，当发现哪一侧稍有凹陷时就把这一侧垫起来不让其承受重量。

## 新生儿面部的粉刺如何防治

有的新生儿出生才几天，脸上却长出不少像青少年睑上的“青春痘”一样的小疙瘩，称为“新生儿面部痤疮”，俗称“小红疙瘩”或“粉刺”。

352301





为什么新生儿也会长“粉刺”呢？究其原因，是由于刚出生的婴儿受到母体内肾上腺分泌的男性激素和卵巢分泌的女性激素的影响，出现皮脂分泌亢进所致。婴儿的脂溢部位主要在头、面、胸背等处，在皮脂分泌量增加时，毛囊上皮会发生角化，毛囊管狭窄、使皮脂潴留从而形成粉刺，一般数周后可自行消退。新生儿面部不清洁可以诱发粉刺样毛囊丘疹，加上脂肪酸和细菌的作用，也会导致炎症。如果丘疹持续数月不愈，脸上会遗留凹陷性瘢痕。

预防新生儿面部粉刺的关键，是母亲在妊娠期不要滥用激素类药物。如果新生儿出现面部粉刺也不要惊慌，既不要用母乳擦洗。也不要用手挤压，更不要涂抹激素类软膏、症状轻者无需任何治疗可以自愈，不会遗留瘢痕。症状较严重者及时请愿生采用抗菌消炎治疗，防止损伤面容。

[General Information]
书名=育儿高手 精华版
SS号=12524506