

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

图书基本信息

书名：<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

13位ISBN编号：9787539143644

10位ISBN编号：7539143649

出版时间：2008-11

出版时间：二十一世纪出版社

作者：郑玉巧

页数：436

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

前言

1982年毕业后，我被分配到秦皇岛市妇幼医院妇产科做临床医生。

那时，医院刚筹建，1986年才正式建成开业。

在医院开业前的那段时间，我被派到秦皇岛市第一人民医院妇产科学科学习。

我很幸运，因为我的启蒙老师是深受众多患者爱戴的刘玉兰老师。

她是知名妇产科专家林巧稚的学生，当时第一人民医院妇产科的主任，即将出任妇幼医院院长。

刘老师曾郑重地对我说：你现在是一位临床医生了，一定要踏踏实实地去做，做一辈子好医生。

老师的话伴我在临床工作中一步一个脚印地走到现在，二十几年过去了，我没发生过一次医疗差错事故，没接到过一个医疗投诉，没收过一个患者的红包，受到了患者的喜爱和赞赏。

刘玉兰老师做到的，我也做到了。

我要做一个好医生！

梦想从妇产科的工作开始了。

20世纪80年代初，医院少，医生少，患者多，医疗资源匮乏，这样的工作环境让我们这些年轻医生从工作之初就开始了高强度的工作，但同时也得到了巨大的锻炼。

3年下来，我几乎参与过所有临床中能做的手术，诊治过所有能见到的病例，临床经验的积累与日俱增，可以说一天顶十天，一年顶十年。

我不羡慕清闲，因为我知道没有积累经验的机会，理论知识也难以巩固。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

内容概要

本书浓缩了作者20年的临床经验和精湛医术，汇集了全球咨询精华，传播科学育儿理念。

全书分为孕前准备、孕1-10月、分娩与产后复原、专题四大部分。

其中，专题又分为检查、疾病、用药、环境、生活、营养6个非常实用的章节。

这本中国人自己的育儿经，实用、亲切、贴心，是广大新、准爸妈们孕育宝宝的理想读本。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

作者简介

郑玉巧，女，副主任医师。

中国人民解放军第二炮兵总医院特需专家。

1960年生，1982年毕业于河北承德医学院医疗系，曾供职于河北省秦皇岛市妇幼医院和北京五洲女子医院，从事新生儿科、儿科临床诊疗近二十年，并先后从事妇产科合并内科疾病诊疗和女性疾病与健康管理工作。

熟

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

书籍目录

前言 终于完成了我的梦

第一章 孕前准备

第1节 未来胎宝宝写给爸爸妈妈的一封信——我喜欢在什么条件下诞生

1.1-1 可别忘了去做孕前健康检查，爸爸也要去喽

1.1-2 孩儿相信，你们不是粗心大意的爸爸妈妈

1.1-3 爸爸妈妈是甭有更安全的工作防护呢

第2节 非意愿妊娠的医学解读

1.2-4 非意愿妊娠并非全部不能接受

1.2-5 对胎儿和孕妇有害的非意愿妊娠几种情形

1.2-6 非意愿妊娠与堕胎的危害

第3节 孕前健康检查的含义

1.3-7 孕前检查提示

1.3-8 孕前检查项目及意义

1.3-9 孕前检查后的积极干预措施

1.3-10 没做孕前检查的悲情故事

1.3-11 东西方文化对妊娠准备的态度

第4节 遗传咨询

1.4-12 遗传咨询提示

1.4-13 对遗传风险率的误解

1.4-14 胎儿畸形的敏感期

1.4-15 遗传咨询实例解答

1.4-16 遗传病干预和风险防范

1.4-17 常见遗传病举例

第5节 孕前最关心的遗传问题

1.5-18 对人类相貌遗传的解读

1.5-19 身高的遗传回归

1.5-20 近视如此遗传啊

1.5-21 性格与智力遗传

第6节 孕前女性生殖健康

1.6-22 女性生殖健康标准

1.6-23 准妈妈应该在孕前治愈的疾病

第7节 孕前男性生殖健康

1.7-24 男性生殖健康的标准

1.7-25 准爸爸生殖健康与胎儿遗传性疾病

1.7-26 准爸爸应该在孕前治愈的疾病

第8节 孕前夫妇双方生殖健康

1.8-27 不孕症与不育症

1.8-28 夫妻双方常见病预防

第9节 受孕过程中的烦恼

1.9-29 自然流产

1.9-30 流产问题实例解答

1.9-31 无言的结局——胎停育和宫外孕

1.9-32 再孕的风险——面对异常生育史

1.9-33 女性内分泌激素测定

1.9-34 排卵期测定

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

1.9-35 排卵期测试

1.9-36 促排卵药物与胎儿健康

1.9-37 担心精子和卵子质量问题

第二章 孕1月（10-4周）

第1节 1月胎儿自述——送给爸爸妈妈的神奇礼物

2.1-38 爸爸妈妈对我的到来全然不知

2.1-39 爸爸在激烈的体育竞赛场上赢得了我的诞生

2.1-40 妈妈在缓慢优雅的舞池中缔造着我的生命

2.1-41 我更像爸爸，还是更像妈妈？

2.1-42 我开始了建造婴儿的伟大工程

第2节 医生的感悟

2.2-43 没有人知道胎儿诞生的时间

2.2-44 防患未然，还是吃后悔药

第3节 精子卵子的成熟与释放

2.3-45 一个细胞何以构建出拥有数亿细胞的婴孩

2.3-46 数目庞大、身体渺小而意志顽强的游泳健将——精子

2.3-47 珍贵、高寿而巨大的卵子

2.3-48 受精卵形成——新生命诞生

2.3-49 女性排卵时的蛛丝马迹

2.3-50 胎龄的表达与计算

第4节 深挖地基，广积粮——胚胎着床

2.4-51 胚泡在着床的过程中经历着巨变

2.4-52 解读胚胎植入流血

2.4-53 孕满1月，胎儿外形是怎样的

第5节 脐带、胎盘、羊水、子宫，一个都不能少

2.5-54 胎儿与妈妈血脉相连的象征——脐带

2.5-55 滋养胎儿生命的源泉——胎盘

2.5-56 胎儿柔软的被褥——羊水

2.5-57 胎儿温馨的家——子宫

第6节 胎儿性别——尊重自然的选择

2.6-58 胎儿性别是在什么时候决定的

2.6-59 这些选择性别的方法可靠吗

2.6-60 民间预测胎儿性别方法可靠吗

第7节 双胞胎和多胎妊娠——有违人类繁衍方式吗

2.7-61 非自然因素导致的多胎妊娠

2.7-62 多胎的危险性

第8节 早孕征兆

2.8-63 敏感，尿频，外阴不适

2.8-64 早孕很像是初期的感冒

2.8-65 早孕问题实例解答

第9节 快乐的孕生活，一点点的不如意

2.9-66 准爸爸也会有“妊娠反应”？

2.9-67 不要做粗心的妈妈

2.9-68 早孕期生活中的小麻烦实例解答

第10节 药物带给孕1月准父母的困惑

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

第三章 孕2月（5-8周）

第1节 2月胎儿自述——小屋内快乐的生活

- 3.1-69 我发生了翻天覆地的变化
- 3.1-70 为了快速打造自己，我成了拼命三郎
- 3.1-71 我面临巨大的生存压力

第2节 2月胎儿生长发育

- 3.2-72 孕2月胎儿生长逐周看
- 3.2-73 胎儿各器官发育时期
- 3.2-74 孕满2月时，胎儿外形是怎样的

第3节 妊娠确诊

- 3.3-75 停经——胎儿来到的信号
- 3.3-76 妊娠试验——早孕诊断方法之一
- 3.3-77 何时开始常规孕期检查
- 3.3-78 妈妈受孕日和胎儿出生日的推算

第4节 妊娠反应

- 3.4-79 早1月反应的主要表现
- 3.4-80 妊娠呕吐期营养补充贴士
- 3.4-81 孕叶期进食的心因性因素

第5节 避免流产

- 3.5-82 早期流产高发期
- 3.5-83 如何规避流产
- 3.5-84 常见的早期流产情形实例解答
- 3.5-85 保胎药物、B超对胚胎的影响
- 3.5-86 阴道出血一定是流产吗？

3.5-87 什么是过期流产

3.5-88 葡萄胎

第6节 孕2月妈妈常见问题

- 3.6-89 爱发脾气
- 3.6-90 唾液、分泌物、腹嗣
- 3.6-91 问题咨询实例解答

第7节 孕期预防感冒

- 3.7-92 孕期防感冒11点建议
- 3.7-93 怀孕期间感冒咨询实例解答

第8节 胎心管搏动与胎停育

- 3.8-94 胎心管搏动
- 3.8-95 令准妈妈闻而生畏的胎停育
- 3.8-96 孕期生活中的烦恼实例解答

第四章 孕3月（9-12周）

第1节 3月胎儿自述——我要从小海马变成小小孩

- 4.1-97 妈妈可知道我已经告别“胚”成为“胎”
- 4.1-98 我一步郁小可以走错
- 4.1-99 爸爸妈妈想知道我的模样吗？

4.1-100 我的大脑在急速发展着

第2节 3月胎儿的生长

- 4.2-101 孕3月胎儿发育逐周看

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

4.2-102 孕3月时，胎儿外形是怎样的

4.2-103 令父母兴奋的胎动和心跳声

第3节 仍然持续的妊娠反应就要过去

4.3-104 妊娠反应持续

4.3-105 孕3月，胎儿对营养需要增加

4.3-106 清洁乳房要轻柔

4.3-107 孕3月准妈妈遇到的问题

第4节 孕3月医学检查

4.4-108 全面孕期检查时间和项目

4.4-109 早期检查的诸多问题

第5节 孕期用药慎之又慎

4.5-100 孕3月仍应慎用使用药物

4.5-111 孕期患了重症感冒前要治疗

第6节 流产、阴道出血与胎停育

4.6-112 流产儿率下降

4.6-113 胎停育——晴天霹雳

第7节 准妈妈对疾病的担忧

4.7-114 准妈妈担忧疾病对胎儿的影响

4.7-115 生活中令准妈妈担忧的琐碎串

第五章 孕4月（13-16周）

第1节 4月胎儿自述——我已经是五脏俱全的小小婴孩了

5.1-116 妈妈，您感觉到我的微微胎动了么

5.1-117 从外观上可以知道我是男孩女孩了

5.1-118 爸爸妈妈一定很想知道4个月时的我什么样吧

第2节 4月胎儿生长发育

5.2-119 4月胎儿生长逐周看

5.2-120 4月胎儿外形是怎样的

5.2-121 宝宝生命的重要标志——胎心

5.2-122 和妈妈交流的方式——最初的胎动

第3节 孕4个月的准妈妈

5.3-123 体重是否在稳步增长

5.3-124 学着测量腹围

5.3-125 可能遇到的问题

5.3-126 困扰孕妇的便秘与腹泻

5.3-127 意想不到的变化

5.3-128 孕4个月咨询实例解答

第六章 孕5月（17-20周）

第1节 5月胎儿自述——开始进入精雕细凿期

6.1-129 我的本事又大了许多

6.1-130 爸爸妈妈猜一猜我长成什么样子啦

6.1-131 妈妈拥有一份好心情是对我最好的“胎教”

第2节 5月胎儿生长发育

6.2-132 5月胎儿生长发育逐周看

6.2-133 5月胎儿外形是怎样的

6.2-134 准妈妈初感胎动——与胎宝宝开始“交流”

6.2-135 关于胎动咨询实例解答

6.2-136 练习用听诊器听胎宝宝的心脏跳动

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

第3节 孕5月妈妈的变化和问题

- 6.3-137 孕妇的体重并不完全代表胎儿的生长发育
- 6.3-138 孕妇的腹围大小并不完全代表胎儿的大小
- 6.3-139 可以测量子宫底高了
- 6.3-140 孕5月重点提示
- 6.3-141 孕妇能否一夜保持左侧卧位
- 6.3-142 是否需要做产前诊断
- 6.3-143 生活中的常见问题实例解答

第七章 孕6月（21-24周）

第1节 6月胎儿自述——开始让造好的器官产生功能

- 7.1-144 我能够听到妈妈的声音了
- 7.1-145 我长得好看多了

第2节 6月胎儿生长发育

- 7.2-146 6月胎儿生长发育逐周看
- 7.2-147 6月胎儿外形是怎样的
- 7.2-148 孕妈妈营养素重点补充
- 7.2-149 胎动、胎心率、胎心音
- 7.2-150 胎龄评估

第3节 孕6月的准妈妈

- 7.3-151 孕6月准妈妈的变化
- 7.3-152 孕6月准妈妈需注意的问题

第4节 孕6月实际问题解答

- 7.4-153 医学报告单带来的烦恼
- 7.4-154 孕期生活中的问题实例解答

第八章 孕7月（25-28周）

第1节 7月胎儿自述——我在妈妈的内心深处成长

- 8.1-155 我悄悄唤醒妈妈强烈的母爱
- 8.1-156 全力增长体力，为出生做最基本的准备

第2节 7月胎儿生长发育

- 8.2-157 孕7月胎儿生长发育逐周看
- 8.2-158 孕7月胎儿的外形是怎样的
- 8.2-159 开始正规记录胎动
- 8.2-160 记录胎心
- 8.2-161 胎儿发育咨询实例解答

第3节 孕7月的妈妈

- 8.3-162 孕7月准妈妈的变化
- 8.3-163 孕7月准妈妈应注意的问题
- 8.3-164 关于腹带使用问题

第4节 准妈妈进入围产期

- 8.4-165 儿科医生也开始管理你的胎宝宝了
- 8.4-166 孕7月准妈妈咨询实例解答

第九章 孕8月（29-32周）

第1节 8月胎儿自述——我的主要任务是运动

- 9.1-167 我对妈妈的要求
- 9.1-168 和爸爸妈妈汇报一下我的近况

第2节 8月胎儿生长发育

- 9.2-169 孕8月胎儿生长发育逐周看

<<郑玉巧育儿经(胎儿卷)>>

9.2-170 孕8月胎儿的外形是怎样的

9.2-171 该确定胎位是否正常了

9.2-172 胎动

9.2-173 胎儿问题实例解答

第3节 孕8月的准妈妈

9.3-174 孕8月准妈妈常见问题

9.3-175 给准妈妈的安全提示

9.3-176 受到睡眠困扰了吗

9.3-177 宫内感染与优生检查

9.3-178 孕8月咨询问题

第十章 孕9月(33-36周)

第1节 9个月胎儿自述——妈妈不要一个人吃两个人的饭

10.1-179 我的体重在飞快增长

10.1-180 我会自由地睁眼闭眼了

第2节 胎儿过大、入盆、胎位

10.2-181 胎儿体重

10.2-182 胎动、胎心

第3节 全方位呵护准妈妈

10.3-183 体重、腹围和宫高

10.3-184 重视产曲检查

10.3-185 孕9月可能遇到的问题

第4节 为宝宝准备用品

10.4-186 婴儿寝具

10.4-187 尿布、哺乳和出行用品

10.4-188 孕9月常见咨询案例解答

第十一章 孕10月(37-40周)

第1节 10月胎儿自述——我要出来和妈妈见面啦

11.1-189 我仍在屿不停蹄地成长着

11.1-190 我就要出来见爸爸妈妈了

11.1-191 我感动着爸爸妈妈对我的那份牵挂

11.1-192 和焦灼等待中的妈妈说说心里话

第2节 分娩前的胎儿异常与胎头衔接

11.2-193 密切监测胎儿情况

11.2-194 胎头衔接

第3节 密集的产检和孕妈妈的变化

11.3-195 分娩前的产前检查

11.3-196 可能出现的问题

第4节 迎接预产期

11.4-197 临产

11.4-198 准爸爸进入临产准备状态

11.4-199 缘何瓜熟蒂不落——过期产

11.4-200 临产前的胎母问题实例解答

第十三章 分娩

第1节 进入临产状态

12.1-201 分娩前可能忽视的问题

12.1-202 临产信号

第2节 分娩痛

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

12.2-203 阵阵腹痛——胎儿的最后冲刺

12.2-204 决定分娩顺利进行的四要素

第3节 无痛分娩

12.3-205 不使用药物的无痛分娩

12.3-206 借助药物的无痛分娩

12.3-207 影响分娩的痛感因素

第4节 剖腹产

12.4-208 都市白领青睐剖腹产

12.4-209 剖腹产指征和注意事项

第5节 难产

12.5-210 不同情形下的难产

12.5-211 生产过程中的难产

第6节 最激动人心的时刻——分娩

12.6-212 第一产程（6—12小时）：养精蓄锐、休息、进食

12.6-213 第二产程（1-2小时）：极限冲刺、配合用力、可见胎头

12.6-214 第三产程（3-30分）：胎盘娩出、比较轻松

12.6-215 第一声啼哭——献给母亲的赞歌

12.6-216 第一口吸吮妈妈的乳头

第十三章 产后

第1节 坐月子

13.1-217 对月子妈妈的几点建议

13.1-218 国外专家对坐月子的建议

13.1-219 月子问题实例解答

第2节 产后

13.2-220 产后时间表

13.2-221 产后第一天

13.2-222 产后第二天

13.2-223 产后第三天

13.2-224 产后第四天

13.2-225 产后第五天

13.2-226 产后第六天

13.2-227 产后第七天

13.2-228 产后2周

13.2-229 产后3周

13.2-230 产后4周

13.2-231 出院准备

第3节 产后康复、营养、避孕

13.3-232 产后康复

13.3-233 产后营养

13.3-234 产后避孕

第4节 产后锻炼与体形恢复

13.4-235 产后锻炼项目

13.4-236 产后体形恢复

第5节 产后防病

13.5-237 尿潴留

13.5-238 产褥热

13.5-239 会阴肿痛

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

13.5-240 产后腰腿痛

13.5-241 产后腹痛、腹胀与便秘

13.5-242 产后泌尿系统感染

13.5-243 产后抑郁症

13.5-244 妊高征产后遗留高血压

第6节 产后哺乳

13.6-245 月子中怎么喂奶？

13.6-246 预防乳腺炎和乳头护理

13.6-247 母乳喂养宝宝的妈妈不能随意吃喝

第十四章 检查

第1节 孕期检查项目

14.1-248 优生筛查与STORCH筛查

14.1-249 甲胎蛋白

14.1-250 孕期糖尿病筛查

14.1-251 胎儿宫内感染

14.1-252 风疹病毒感染检查

14.1-253 巨细胞病毒感染检查

14.1-254 生殖器单纯疱疹病毒感染

14.1-255 支原体感染检查

14.1-256 弓形虫感染检查

14.1-257 淋球菌、衣原体、梅毒、链球菌感染

14.1-258 乙肝与母婴传播

14.1-259 甲型、丙型肝炎与母婴传播

第2节 产前诊断

14.2-260 胎儿疾病的产前诊断

14.2-261 哪些孕妇需要做产前诊断

14.2-262 关于B超检查的诸多问题

14.2-263 其他检查方法

14.2-264 孕期常规检查项目

第十五章 疾病

第1节 孕期多发疾病

15.1-265 妊娠并发泌尿系统感染

15.1-266 孕期并发生殖系统疾病

第2节 妊娠并发症

15.2-267 妊娠高血压综合征（妊高征）

15.2-268 围产期心肌病

15.2-269 妊娠期糖尿病

15.2-270 妊娠期胆汁淤积症

第3节 常见疾病合并妊娠

15.3-271 高血压合并妊娠

15.3-272 心律失常合并妊娠

15.3-273 心脏病手术与妊娠

15.3-274 糖尿病合并妊娠

15.3-275 癫痫病合并妊娠

15.3-276 甲状腺功能亢进症与妊娠

15.3-277 甲状腺功能减退症

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

15.3-278 结核、类风湿、胆结石与妊娠

第4节 胎儿疾病

15.4-279 ABO血型不合溶血病

15.4-280 Rh血型不合溶血病

15.4-281 胎儿宫内发育迟缓

15.4-282 胎儿宫内感染疾病

15.4-283 先天性风疹综合征

15.4-284 先天性巨细胞包涵体病毒（CMV）感染

15.4-285 支原体感染与新生儿肺炎

第十六章 用药

第1节 药物

16.1-286 药物，利也？

弊也？

治病？

致病？

16.1-287 药物对孕妇的安全等级

16.1-288 药物对胎儿影响的外围因素

16.1-289 常用药物在孕期的使用

16.1-290 准妈妈疾病和药物使用咨询实例解答

16.1-291 不同类别的中草药对孕妇的安全性不同

16.1-292 准爸爸疾病与用药咨询实例解答

第2节 疫苗

16.2-293 预防疫苗

16.2-294 接种流感疫苗的适宜人群

第3节 补品、营养保健品

16.3-295 天然的就是安全的吗？

16.3-296 叶酸补充实例解答

16.3-297 孕期缺乏叶酸与其他疾病研究

16.3-298 孕期补钙问题

16.3-299 其他营养素补充实际问题实例解答

第十七章 黄鲸

第1节 电脑与家用电器

17.1-300 现代女性针对她们的生殖健康在咨询什么？

17.1-301 关注VDT女性

17.1-302 一组VDT女性咨询实例解答

17.1-303 怎样看待家用电器的非电离辐射

第2节 X射线可不是儿戏

17.2-304 真实的疑问

17.2-305 X线对胎儿影响实例解答

第3节 家居清洁等化学用品的影响

17.3-306 用品选购最应注意的要素

17.3-307 装修与胎儿健康

17.3-308 必要的自我保护

17.3-309 厨房油烟控制

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

17.3-310 保护好自己就是保护胎儿，我的几点建议

17.3-311 准妈妈的美容美发问题

第十八章 生活

第1节 胎教

18.1-312 胎教的医学基础

18.1-313 对胎教的质疑

18.1-314 胎教的分类

18.1-315 塑造胎儿好的性格

18.1-316 胎儿具有感知和学习的能力吗？

18.1-317 什么样的色彩环境能促进胎儿的发育

18.1-318 大部分专家认可的胎教

第2节 节日

18.2-319 烟酒问题

18.2-320 预防疾病

18.2-321 保证室外活动时间

第3节 运动与旅行

18.3-322 旅行

18.3-323 孕期运动

18.3-324 性生活

第4节 孕妇穿戴、护肤

18.4-325 要不要戴乳罩

18.4-326 孕妇穿平底鞋？

平跟鞋？

18.4-327 孕妇装

18.4-328 孕妇护肤

18.4-329 皮肤过敏

18.4-330 孕妇美发

第十九章 营养

第1节 孕期营养发生彻底改变

19.1-331 孕妇营养不足带给胎儿不良后果

19.1-332 胚胎所需氨基酸必须由妈妈供给

19.1-333 准妈妈营养的重要体现

19.1-334 妈妈和胎儿营养需求原则

第2节 胎儿发育与营养

19.2-335 神经系统发育障碍与营养

第3节 妈妈和胎儿所需营养成分分析

19.3-336 三大营养素

19.3-337 矿物质及维生素

19.3-338 饮食中有害微量元素的控制

19.3-339 孕期食物选择的两个常见误区

19.3-340 合理营养食品选择

19.3-341 均衡的营养结构，丰富的食品种类

19.3-342 孕期健康饮食理念

19.3-343 孕期营养原则的特点

19.3-344 孕期健康饮食计划

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

19.3-345 孕期基础营养知识

附录

参考文献

后记

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

章节摘录

第一章 孕前准备本章要点· 尽量避免非意愿妊娠和堕胎· 准爸爸和准妈妈应该在孕前治愈的疾病· 了解特征遗传和常见遗传病· 别忘了补充叶酸第1节 未来胎宝宝写给爸爸妈妈的一封信——我喜欢在什么条件下诞生亲爱的爸爸妈妈：当我会说话的时候，爸爸妈妈总是指着婚纱照考我：“宝宝上哪里去了？”

”我的回答都很幽默：“我上班去了。”

”“我到幼儿园去了”。

“我在外面玩呢！”

”我绝顶聪明，知道我不是“虚无”，我已经“存在”，只不过在来这个世界的路上。

我已经存在于爸爸妈妈健康的生殖细胞中；存在于爸爸妈妈绿色均衡的食物中；存在于爸爸妈妈快乐的情绪中。

无论爸爸妈妈是否做好了准备，我就是你们的孩子，一切只是时间问题。

我真的希望成为一个健康、聪明、人见人爱的宝宝，这也是爸爸妈妈的愿望。

我的健康聪明要依靠你们的力量帮我实现。

这些你们都做了吗？

1. 可别忘了去做孕前健康检查，爸爸也要去喽我特别请求爸爸，您一定不要因为工作忙推脱孕前检查。

据医生考证，尽管夫妇双方都应该做孕前检查，但事实上，有更多的爸爸不情愿接受。

他们认为生孩子是妈妈的事，孩子在妈妈肚子里长大，和爸爸没有多大的关系。

如果您也这么想可就坏了，我在妈妈的肚子中长大不假，但如果爸爸有健康问题，我也不会健康的。

爸爸，我的一半是你赋予的呀！

许多东西对成人都有害，更不用说对我这个“小不点”了。

我只是生活在爸爸妈妈体内的小小生殖细胞，我的抵抗力太微弱了，在这个危机四伏的世界，我是很容易受伤害的。

可能让我“很受伤”的都有哪些呢？

· 毒品和药品· 香烟和烈酒· 大环境污染和小环境污染· 食品加工中的防腐剂和其他化学添加剂· 某些美容化妆品、美发用品和洗涤化学品· 病毒、细菌等致病微生物· 蔬菜、水果上的农药残留· 肉食品中细菌、寄生虫及类激素污染· 乳制品中可能携带的细菌超标· 来自被污染的江河湖泊的鱼虾等水产品· 电离、电磁及热辐射，声光干扰· ……曾有一家三口过着幸福美满的生活，可父子俩先后被诊断为白血病，只因为孕前新房装修时用了放射性元素超标的大理石铺地板和卫生间墙壁。

我不希望爸爸妈妈再听到类似悲惨的故事，更不希望类似的灾难直接降临到我们身上。

2. 孩儿相信，你们不是粗心大意的爸爸妈妈听医生讲，很多爸爸妈妈得知怀孕的消息后，常常不是高兴而是喜忧参半。

因为获知怀孕的喜讯后，他们才开始回忆：在不知道怀孕的情况下服用了什么药物爸爸妈妈你们知道吗？

药物对我的伤害是很大的，医学还不能把所有的药物都在人体上做试验，有很大一部分药物对生殖细胞和胚胎的毒副作用并不清楚，即使是比较安全的药物，也是不吃为好。

是药三分毒，不要听信“没有副作用”的说法。

你们是不是认为中药副作用小，对我没有什么伤害呢？

其实不是的，有些中草药的成分并不十分清楚，尤其是对生殖细胞、受精卵及胎儿是否有副作用也不是很肯定，所以说，中药对我并不像你们想象的那么安全，当然也就不能随意吃了。

在不知怀孕的情况下接受了胸部X线透视或照像X线对生殖的危害是众所周知的，可偏偏时常发生这样或那样的情形：单位统一做健康体检，爸爸或妈妈就随大流地跟着去了，没有人知道我就要来到这个世界，甚至没有人知道我已经来到了这个世界，就很自然地接受了包括X线在内的检查项目。

到医院去做孕前检查，计划三个月后怀孕，在孕前检查时，做了胸部透视，原本是为了排除肺部疾病，尤其是肺部结核，可遗憾的是，还没能到三个月，甚至就在检查当月妈妈就怀上我了。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

爸爸妈妈可不要觉得我说的有些离谱，其实，这样的事情确实发生过，我希望我的爸爸妈妈没有这样的遗憾，也希望所有小朋友的爸爸妈妈都没有这样的遗憾。

为了我还请爸爸妈妈作出一点牺牲吧人人都知道烟酒不但对胎儿有害，对生殖细胞也有害，可爸爸妈妈通常不能罢手，明知故犯，尤其是对烟酒情有独钟的爸爸，总是喜欢用各种理由给自己找台阶下：陪客人了；不好推辞了；不得已而为之了等等。

本来已经计划好了要孩子，可还心存侥幸地喝上几口，难道爸爸的面子比我一生的健康更重要吗？我可是爸爸生命的延续呀。

如果爸爸没有计划要我，那就更是无所顾忌。

别忘了，烟酒首先在伤害爸爸妈妈的身体，同时殃及无辜而稚弱的我。

爱美之心人皆有之，我也希望我的妈妈漂亮迷人，我不希望妈妈为了我就不修边幅，邋邋遢遢。

妈妈可以美容美发，但要注意美容化妆品的质量、品种，尽管大部分是安全的，但有些对我是有伤害的。

妈妈千万要远离品质低劣的化工制品。

除了皮肤和发型的基础护理外，妈妈尽量避免长期浓重彩妆，最好也别染发、烫发了。

都说青春无敌，准备怀孕的妈妈应该展现清水芙蓉的美，自然健康的美，其实，妈妈别忘了，孕育本身就是美的，尤其在爸爸眼里，怀孕的妻子是最美丽的，您就大胆地素面朝天吧！

3.爸爸妈妈是否有更安全的工作防护呢如果爸爸妈妈从事的是有毒作业，如在油漆厂、铅厂、汽油加工厂、汽车加油站等，仅仅做一般的孕前检查和孕前准备是不够的，必须找到医生，做一些特殊检查和准备。

如果爸爸妈妈从事的是需要长期使用电脑、复印机等设备的工作，做好防护工作是必要的。

如果爸爸妈妈从事的工作有电离辐射，如放射科医生、介入检查治疗室、肿瘤放射医生，不但要做好防护，还要保证防护是有效的。

如果爸爸妈妈从事与某些有害化学品相关的工作，一些日用化学品对生殖细胞和胚胎是有害的，要注意避开，如烫发、染发品。

在加油站工作的爸爸妈妈也要注意铅污染，准备要宝宝时，要做必要的检查，比如可以做血铅测定，是否有血铅超标，甚至铅中毒。

总之，不管爸爸妈妈做什么工作，不管你们是否计划要我，都应做好迎接我的准备。

因为，生育并不都能按照爸爸妈妈的计划实现。

可能在你们没有计划时，我已悄悄来到了你们身边。

不管怎么说，养成爱护身体的好习惯对你们对我都有好处。

我可不希望我被称为“节日儿”、“蜜月儿”、“非意愿妊娠儿”、“药物环境伤害儿”、“酒后儿”、“先天病残儿”，带有“新生儿出生缺陷”，更不希望我的爸爸妈妈用眼泪和后悔陪伴我一生。

我要给我最亲爱的爸爸妈妈快乐美满的新生活，延续爸爸妈妈的生命和梦想。

亲爱的爸爸妈妈，我的信可能带给你们一丝不安，或许让你们心有余悸，感受到了孕育的沉重和不易。

我知道在来到这个世界前，来到爸爸妈妈身边前，写给你们的第一封信，应该是令你们欢欣鼓舞的。

正是基于让我们拥有永久的幸福，我才在给爸爸妈妈的第一封信中写了些令我担忧的事情，希望我能健健康康地走进你们的生活中。

不但如此，我还请了有着丰富临床经验的育儿专家郑玉巧，专门为你们写了这本书，希望你们能够认真地读一读，如果准备好了，我随时听从爸爸妈妈的召唤，像天使一样飞到你们身边。

第2节非意愿妊娠的医学解读4.非意愿妊娠并非全部不能接受何谓非意愿妊娠非意愿妊娠主要指的是意外怀孕，也就是说没有计划的怀孕。

意外怀孕的情形有很多，有的虽然是意外怀孕，但并不会因此使胎儿的健康受到威胁，孕妇不要担心，要轻松愉快地度过孕期。

即使没有做相应的孕前准备，或发生了一点点不利于胎儿的情形，孕妇也不要过于担心，胎儿并不像爸爸妈妈想象的那么脆弱。

良好的心理状态对孕妇来说是至关重要的。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

来自意外怀孕的焦急咨询·有的夫妇因为结婚不久，或觉得年纪还轻，或工作需要，或经济问题等等，暂时不要孩子，采取了有效的避孕措施。

但所有的避孕措施都不是百分之百的，都可能会意外地怀孕。

有一部分夫妇欣然地接受了这个事实，开始了精心孕育胎儿的生活。

这是最到位的准爸爸妈妈，我们应该为有这样心态的夫妇喝彩。

·少了孕前例行的健康检查，为此有些遗憾和担忧。

大可不必，早一些做孕期检查，如果一切都OK，准妈妈就要把心放下来，投入到孕育宝宝的生活中。

·意外地怀孕了，可刚刚烫发了，喝酒了，吃药了等等。

不必焦虑，去向有经验的医生咨询，不要胡思乱想，更不要道听途说。

在以后的章节中，将有比较详细的讲述，帮助你分析到底该怎么办。

5.对胎儿和孕妇有害的非意愿妊娠几种情形·有的夫妇没有计划生育，意外怀孕后惊恐不安，尤其是妻子，可能会很生气，怨恨丈夫，一定要把孩子做掉，但丈夫或婆家、娘家老人极力反对，坚持要把孩子留住。

孕妇左右为难，一会儿决定流掉这个孩子，一会儿又改变主意。

想来想去，到了不能做掉的时候，只好就此罢休。

这种情形对胎儿和孕妇都不利。

遇到这种情形，准爸爸的作用是很重要的，准爸爸需要冷静地对待，和妻子认真地讨论，你们是否愿意接受你们的宝宝，如果达成一致意见，愿意接受，就给妻子以鼓励，坚信宝宝会健康成长起来。

如果不愿意接受，要权衡利弊，不要轻易决定流产，等上几天，耐心和妻子沟通，倘若妻子执意不接受，再带妻子去医院，医院的医生也会再次向你们征求意见。

老人的意见要尊重，但更要尊重你们自己的选择，尤其是准妈妈，从心里接受孩子，对胎儿的成长是很重要的。

·有的夫妇没有计划要孩子，但却意外地怀孕了，在这种情况下，大多数夫妇得知此消息后，都会很高兴地迎接宝宝的到来。

有的则不然，或准妈妈决定留下这个孩子，可丈夫很不情愿，有的准爸爸希望留下这个孩子，可妻子不同意。

这就会造成孕妇很大的情绪波动。

通常情况下，用不了多长时间，准爸爸也开始萌发做父亲的愿望。

这是皆大欢喜的。

倘若丈夫不能释然，也并不能就此认为准爸爸不接受他的孩子。

在后面的章节中，有这方面的讨论，“妻子怀孕会带来丈夫的焦虑，甚至有类似女性妊娠反应的表现”。

因此，这时的准妈妈就要给丈夫以安慰，让他顺利度过“妊娠反应期”。

不要忘了，有时男人也脆弱！

·有的虽然是夫妇计划好了要生育，但不懂得科学的孕前准备，怀孕后才得知曾有过不利于胎儿的事情发生，如单位组织的健康体检，接受了X线胸透。

这个孩子要还是不要？

这个问题一直在折磨着刚刚怀孕的准爸爸妈妈。

这种情形并不少见，我在网上做健康咨询专家时，曾回复过无数次类似的问题。

关于这个问题，存以后的章节中有比较详细的讲述。

我想告诉准父母的是：无论发生什么事，保持良好的心态，不要焦虑、着急。

无非就是两种情形，或好，或不好。

但你们要相信：胎儿对外界不良刺激是有一定抵御能力的。

另外，如果受精卵或胚胎遭受了不能抵御的打击和伤害，会自然地被淘汰出局。

所以如果医生检查没有发现异常，你就放心地孕育吧。

·有的夫妇没有计划怀孕，意外怀孕后，在要求流产时，被告之不宜或不能做人流，如阴道横膈、双

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

子宫（这种情况较少见），以及其他不宜流产的疾病。

这是医学上的问题，需要医生来解决，准爸爸妈妈就不要烦恼了听医生的就是了。

·有的是没有合法的夫妻关系，流产是他们唯一的选择。

有的准妈妈，可能会在痛苦的选择或者等待中突然激发出母性保护胎儿的本能，坚决地决定自己孕育这个孩子。

这种情形，甚至可能发生在遭受强奸的女性身上。

这是最令我不安和心痛的情形，面对这样的情形，我只想说：压抑你的母性吧，把孩子做掉！

剩下的问题交给心理医生，治愈你的创伤。

这样比把孩子生下来对你的伤害更小。

·有的曾接受过多次人流术，距上一次人流术时间太短，或错过了早期流产的时间，不得已必须等到能够引产的孕龄。

但有些女性在等待中，尤其是有了胎动的时候，母性的力量战胜了一切，无论如何要把孩子生下来。

如果没有医学上的禁忌，你们夫妻有共同的愿望，愿意把宝宝留下来，你完全可以放心地继续妊娠。

不要心有余悸，在你精心的孕育下，宝宝会健康地成长起来。

在多次接受人流术的情形中，有一种最不应该：有的女性对男方曲意逢迎，想以性留住对方的心，一旦怀孕就把流产作为补救手段，以此来确认“事实夫妻”关系。

我遇到过这样的女性，既往流产多达9次。

最后在生育或者可能失去子宫之间，她不得已选择了继续妊娠。

·有的女性，非常迷恋男友，自知婚姻无望，依然不愿意面对必然分手的事实，碰巧怀孕想以怀孕来永远地留住爱情，自己生下私生子。

文艺作品中对这种情形不乏歌颂的成分。

对爱情意义的评价已经超出了医学的范畴，但作为医生，我仍然想劝告这样的孕妇：艺术和生活是不同的，一时冲动的决定容易，一生的付出和承受非常艰难。

用孩子和自己的一生来奠祭死去的爱情，代价太大了，孩子是无辜的。

夫妻双方共同孕育、抚养孩子长大是最符合自然和科学的。

·还有一种情况，用孩子来争夺对方的财产，败坏对方的社会声誉，主要出现在与某些大亨、高官、名人有染的女性身上，无辜的孩子成了成人满足无耻利欲的工具。

我本不想写这些，但我从医20多年，近年来明显感受到性、生育的观念已经多元化，妊娠掺杂了许多生理以外的因素。

作为医生，我的忠告是：怀孕既是自然的、科学的，也是美好的、道德的。

6.非意愿妊娠与堕胎的危害从古至今，女性为非意愿妊娠付出了身体和心灵上的巨大代价。

在过去的年月里，女性堕胎并不为人所接受，甚至会招来周围人的猜忌和唾弃。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

后记

感谢我尊敬的前辈，妇产科专家刘玉兰老师、儿科专家张春瑞老师、儿科专家张孝萱老师、小儿神经内科专家叶露梅老师、小儿内分泌专家鲍美珍老师、小儿血液病专家王琦老师。

在我20年临床和研修工作中，他们广博的专业知识、精湛的医术、出色的人品，都给予我极大的帮助和影响。

我成长为一个受众人欢迎和信任的医生。

还能为医学科普写作做点贡献。

我把这当做对他们的回报。

感谢我的丈夫，尽管他的工作也很忙，但他总是挤出时间。

从国外专业网站和国外原版专业书籍中为我查询、翻译或购买有关最新医学的资料，包括英、日、法语的。

没有他的帮助，我就不能更多地掌握国际医学进展。

感谢秦皇岛市妇幼医院院长陈妍华女士的关怀与支持。

她一贯支持我抓临床业务，还支持我抓科研，鼓励我用科研成果和专业知识服务于大众。

感谢田甜女士所做的文字修改，她逐字逐句修改了全部书稿数遍。

没有她的修改，甚至可以说就不可能有这本书的出版。

感谢为本书提供照片的所有亲朋好友，感谢全国各地的读者和网友们，感谢孩子的爸爸妈妈们，把小宝宝可爱的形象提供给我，展现给大众。

没有这些照片，就不能生动地反映出中国宝宝发育的真实情景。

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

编辑推荐

《郑玉巧育儿经:胎儿卷》特色：更实用、更亲切、更贴心，郑玉巧育婴理念：1.怀孕是上苍赐给女性最美好的礼物；你不需要和以前有任何不同！

2.孕前准备应该从结婚那天开始；不要让自己和宝宝吃“后悔药”。

3.没有一种药最适合孕妇；孕期用药必须慎之又慎！

4.你什么都能吃：天然的、新鲜的、多样的、均衡的！

5.胎教不是硬生生的知识和教条；胎教是准父母内在的修养、内心的幸福和宽容！

6.正确解读孕期检查：宝宝不会无缘无故地有问题！

7.分娩痛是人生最美好的经历；自然分娩的孩子更健康！

8.坐月子没有禁忌；心情愉快，环境舒适，妈妈宝宝都漂亮！

<<郑玉巧育儿经（胎儿卷）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>