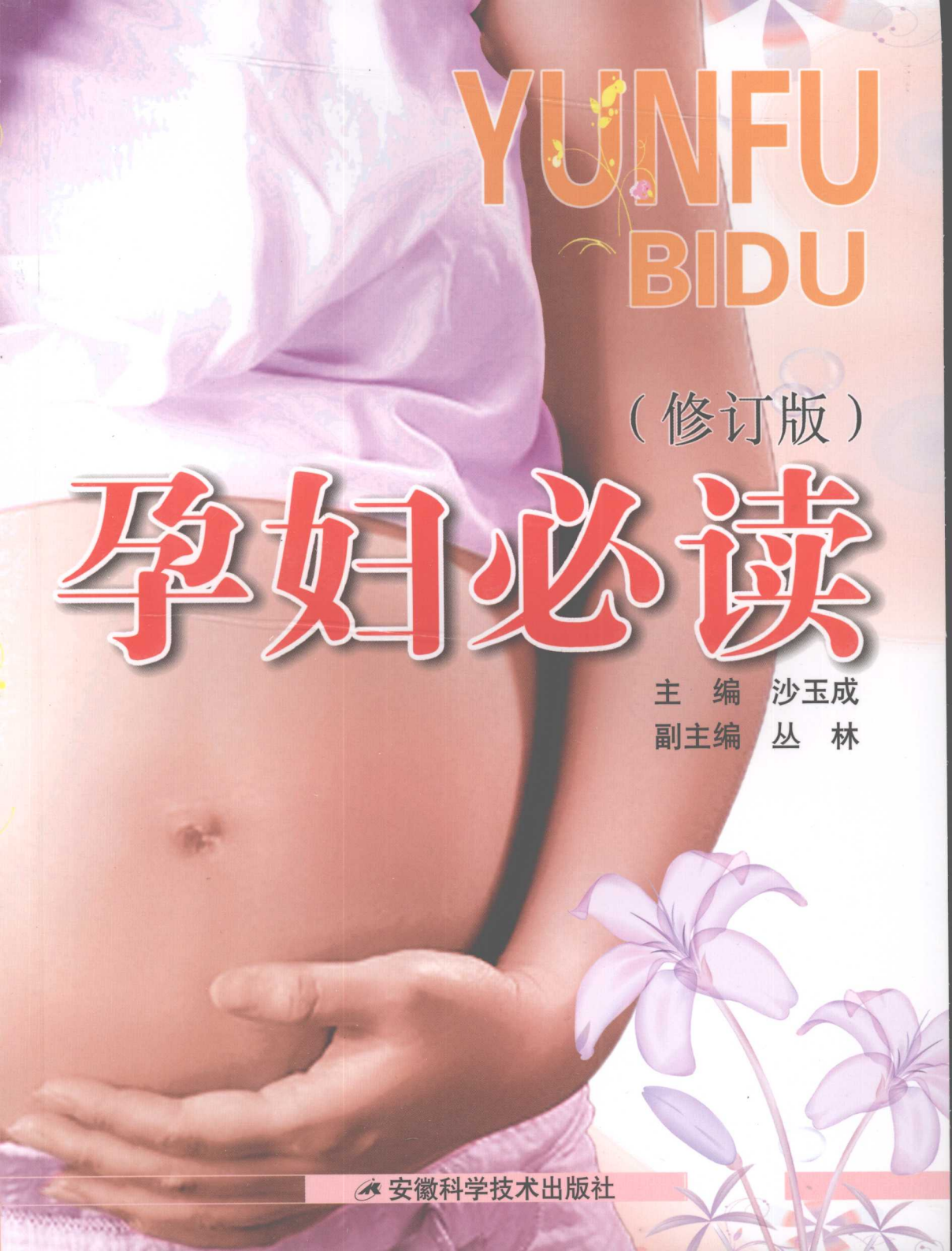




YUNFU
BIDU

(修订版)

孕妇必读

主 编 沙玉成

副主编 丛 林

(修订版)

孕妇必读

主 编 / 沙玉成

副 主 编 / 丛 林

编写人员 (按姓氏笔画为序)

丛 林 刘晓军

沙玉成 张庆玲



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇必读/沙玉成主编. —3版(修订版). —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 9
ISBN 978-7-5337-4175-4

I. 孕… II. 沙… III. 孕妇-妇幼保健-基本知识
IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 126496 号

孕妇必读

沙玉成 主编

出版人: 朱智润

策划编辑: 黄和平

责任编辑: 吴玲

封面设计: 朱婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 安徽联众印务有限公司

开本: 889×1100 1/24

印张: $13\frac{5}{6}$

字数: 268 千

版次: 2008 年 9 月第 3 版 2008 年 9 月第 23 次印刷

印数: 4 000

定价: 25.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

《孕妇必读》自 1982 年出版发行以来,颇受读者欢迎,给过多次修订和再版,至 2003 年共印刷 22 次,发行量近 40 万册。

近年来,随着医学知识的发展与普及,人们物质生活和文化水平不断地提高,对医学科普知识也有了更强烈的渴望,因此本书第一、第二版的内容已远远不能满足广大读者的要求。尤其是当今围生医学的迅速发展,更迫切要求广大民众去了解和掌握其中的某些基本知识。我们对《孕妇必读》进行了全面的修订与补充,由原来的七章增加到十三章,新增的章节有:何时怀孕最适宜、一个小生命的诞生、妊娠期超声检查、产前筛查与产前诊断、人类辅助生殖技术和新生儿护理与常见病防治。对于原书的章节内容,特别是大众关心的孕妇饮食和现今常见的妊娠期糖尿病等问题,也作了全新的修改与补充。

本书的宗旨是力求科学性和实用性。其中包含了围生医学的科普知识和最新进展,有详细的讲述,有深情的指导,并插入大量彩图,深入浅出,图文并茂。但愿读者对孕妇最关心的问题或一知半解、认知有误的事物,能从此书中得到答案与启迪。我们真诚地希望伟大的母亲们和呱呱落地的宝宝们能更健康、更智慧的成长,为中华民族的强盛奠定更坚实的基础。愿《孕妇必读》成为广大读者的良师益友。

由于本书的内容涉及面广,特邀请了有关专业特长的三位同事共同参与编写。本书现以崭新的面貌奉献给广大读者,希望能对我国的孕产妇保健和优生优育工作有所贡献。

科学技术发展迅速,我们的知识和经验有限,再版后的《孕妇必读》仍可能有不足之处,热忱希望广大读者提出宝贵的建议并给予指正。

沙玉成 丛 林

2008 年夏 于安徽医科大学第一附属医院

目 录

第一章 何时怀孕最为适宜	1
一、最佳生育年龄	2
二、最佳受孕时机	3
三、准备怀孕前做好哪些事	5
四、怀孕前是否需要做医学检查	7
五、哪些疾病应推迟怀孕	8
六、想受孕 又未必如愿	10
七、准备怀孕慎用药	11
第二章 一个小生命的诞生	13
一、受孕的奥秘 1+1=?	14
二、多胞胎的奥秘	16
三、决定胎儿性别的“秘密”	18
四、胎儿性别能预测吗	19
五、怎么知道是怀孕了	20
六、自测早早孕可靠吗	22
七、十月怀胎——一个小生命的诞生历程	23
第三章 怀孕后母体的主要变化	29
一、怀孕早期为何有恶心呕吐	30
二、子宫增大为适应胎儿生长需要	31
三、乳房的变化为未来的宝宝准备好“粮仓”	32
四、怀孕后为何白带比平时多	33
五、怀孕后尿频是什么道理	34
六、孕妇为什么容易发生贫血	34
第四章 妊娠期保健	37
一、算算孩子什么时候出世	38
二、为什么要做产前检查	39
三、产前检查的内容有哪些	39
四、整个孕期做几次产前检查	42

五、妊娠期营养须知	43
六、孕妇不可缺少的六类食品	45
七、孕期该吃多少	46
八、孕期如何安排饮食	48
九、孕妇吃蛋白质粉有益吗	50
十、妊娠期应预防缺铁	51
十一、妊娠期需补充钙质	52
十二、孕妇肥胖会影响母婴健康	53
十三、孕妇需注意口腔卫生	55
十四、孕妇怎样保护好乳房	56
十五、孕妇乳头凹陷怎么办	57
十六、孕妇的起居姿势有讲究	58
十七、孕妇应防治便秘和痔疮	60
十八、乐观的情绪有利于胎儿的生长发育	61
十九、胎教——与胎儿隔“水”相依	62
二十、孕妇的衣着	64
二十一、孕妇必须注意休息	65
二十二、妊娠期的保健操	67
二十三、妊娠期性生活应作哪些限制	71
二十四、怀孕早期沐浴 浴水不宜太烫	73
二十五、孕妇可以使用手机吗	74
二十六、孕妇操作电脑有何不良影响	75
二十七、孕妇看电视有何影响	76
二十八、妊娠期应避免 X 线检查	77
二十九、孕妇穿防辐射服有无作用	78
三十、孕妇莫沾烟和酒	79
三十一、双胞胎妊娠的保健	82
三十二、妊娠期腹部阵痛 应细心观察原因	83
三十三、胎儿臀位怎么办	85
三十四、孕妇的自我监护	87

目 录

三十五、妊娠期的远程监护	89
三十六、临产前做哪些准备	91
三十七、临产的先兆	93
三十八、哪些情况下必须提前住院待产	94
三十九、高龄初产妇的孕期保健	94
第五章 妊娠期用药问题	96
一、准妈妈用药的讲究	97
二、药物引起胎儿畸形的原因	98
三、妊娠期何时用药最危险	99
四、孕妇用药八项原则	100
五、可导致胎儿畸形的药物	101
六、可能导致胎儿畸形的药物	102
七、孕妇感冒需要合理用药	103
八、孕妇不能滥用维生素 A	104
九、孕期不要盲目补充维生素	105
十、孕妇不宜使用的中药	106
十一、孕妇“吃错药”怎么办	108
十二、孕妇用药注意用药途径	109
十三、孕妇如何使用消炎药	110
十四、叶酸与妊娠	112
十五、走出孕期用药的误区	113
十六、保胎药的利与弊	114
十七、孕妇能否接种疫苗	116
第六章 妊娠期的超声波检查	119
一、什么是超声波检查及其常用的方法	120
二、超声波检查对胎儿安全吗	121
三、B 超、彩超和三维超声哪个更好	122
四、B 超可精确判断怀孕时间	124

五、B 超可观察到胎儿生长发育各阶段的特征	125
六、B 超可辨认妊娠期阴道流血原因	127
七、宫外孕 B 超检查可早知道	129
八、B 超使胎儿在宫内的姿势一目了然	131
九、胎儿脐带绕颈有什么危害	132
十、探查胎盘成熟度的意义何在	133
十一、B 超检查可知道羊水的多少	134
十二、四胞胎为什么变成了五胞胎	135
十三、孕妇肚子大不一定是双胞胎	137
十四、孕妇肚子小不一定是胎儿小	138
十五、B 超测量 NT 值的意义	140
十六、B 超能查出的先天性胎儿畸形有哪些	141
十七、B 超非万能,不能查出所有的胎儿畸形	142
十八、有必要给胎儿留写真集吗	143
十九、B 超能精确引导产科的穿刺	144
第七章 妊娠与疾病	146
一、孕妇感冒后胎儿“流”还是“留”	147
二、心脏病患者在哪些情况下不宜怀孕	148
三、心脏病患者怀孕后怎么办	149
四、高血压病患者可以怀孕吗	151
五、患了肺结核怀孕后怎么办	152
六、肾脏病患者怀孕后怎么办	154
七、糖尿病患者怀孕后怎么办	155
八、孕妇携带乙肝病毒对胎儿的影响	157
九、孕妇患有病毒性肝炎怎么办	158
十、孕妇感染巨细胞病毒对胎儿有何影响	160
十一、孕妇感染风疹病毒对胎儿有何影响	161
十二、妊娠期合并尖锐湿疣会殃及下一代	162
十三、淋病患者怀孕后怎么办	164
十四、梅毒患者怀孕后怎么办	165

目 录

十五、艾滋病母婴传播形势严峻	166
十六、艾滋病病毒携带者怀孕后怎么办	167
十七、孕妇合并弓形虫病对后代的影响	169
十八、妊娠合并外阴阴道念珠菌病后怎么办	170
十九、孕期不可小视“菌尿”	171
二十、孕期患急性阑尾炎怎么办	173
二十一、妊娠期贫血怎么办	174
二十二、妊娠合并再生障碍性贫血怎么办	175
二十三、怀孕后血小板减少危险吗	176
第八章 产科疾病的防治	178
一、流产	179
二、正确认识自然流产	180
三、保胎须知	182
四、怀孕早期阴道流血并非都是流产	183
五、妊娠晚期阴道流血的常见原因	184
六、早产的常见原因及其预防	185
七、早产的自我监护——不让小宝宝过早降生	187
八、什么叫宫外孕	189
九、怀了双胞胎 谨防并发症	191
十、患了葡萄胎怎么办	193
十一、羊水过多要当心	195
十二、羊水过少不容忽视	197
十三、什么情况下会发生死胎	198
十四、妊娠期肝内胆汁淤积症对胎儿的影响	199
十五、准妈妈患了糖尿病	200
十六、妊娠期糖尿病可以预测吗	201
十七、宝宝越大越健康吗	202
十八、妊娠期糖尿病对母儿的危害	202

十九、“糖妈妈”不用吃药也可以控制“糖”	203
二十、妊娠期糖尿病的产妇不可忽视产后随访	205
二十一、什么叫高危妊娠	206
二十二、什么叫母儿血型不合和新生儿溶血病	207
二十三、什么叫妊娠期高血压疾病	209
二十四、怎样预防妊娠期高血压疾病	210
二十五、过期妊娠好不好	212
二十六、过期妊娠需要引产吗	213
第九章 分娩期保健	215
一、临产有哪些征象	216
二、发生胎膜早破怎么办	216
三、正常分娩要靠好睡眠	217
四、按摩乳房助分娩一臂之力	219
五、临产时的呼吸运动锻炼	220
六、分娩时由谁来陪伴产妇	222
七、导乐待产使你分娩安乐	222
八、分娩的三个经过	224
九、什么叫无痛分娩	225
十、无痛分娩对宝宝有不良影响吗	227
十一、怎样配合接生	228
十二、产后出血的原因和预防	230
十三、哪些情况会发生难产	231
十四、助产术会影响孩子智力发育吗	232
十五、哪些产妇须做剖宫产	233
十六、剖宫产术的利与弊	235
十七、荒唐的“吉日剖宫产”	237
第十章 产褥期(坐月子)卫生与保健	239
一、产褥期母体会发生哪些生理性变化	240
二、产后护理	241
三、产后子宫收缩痛	244

目 录

四、产后排尿困难怎么办	245
五、产后尿失禁怎么办	246
六、产后的营养须知	247
七、产妇吃红糖的利与弊	248
八、产后大便秘结怎么办	249
九、产后如何防治痔疮	250
十、产后如何锻炼	252
十一、怎样保持产后情绪稳定	254
十二、产后阴道流血(恶露)要多久才干净	255
十三、母乳喂养好处多多	255
十四、如何保持正确的哺乳姿势	256
十五、按摩乳房 促进乳汁分泌	258
十六、宝宝吮吸母亲乳头是最佳催乳剂	260
十七、扬长避短 促进母乳分泌	261
十八、母乳喂养六要领	262
十九、提倡纯母乳喂养	263
二十、母乳喂养如何坚持	264
二十一、为缺奶的宝宝加点“油”	265
二十二、产后乳汁不足怎么办	266
二十三、如何防治乳头皲裂	267
二十四、产后乳房胀痛怎么办	268
二十五、怎样防治急性乳腺炎	269
二十六、哪些原因不宜哺乳	271
二十七、丈夫怎样“伺候月子”	271
二十八、产后沐浴好处多	273
二十九、产后多久可以恢复性生活	274
三十、产后如何避孕	275
第十一章 产前筛查和产前诊断	278

一、产前诊断能有效降低出生缺陷率	279
二、哪些孕妇需要做产前诊断	280
三、产前筛查可降低异常儿出生的风险	281
四、胎儿畸形的原因多种多样	281
五、产前诊断从何时开始	283
六、先天愚型早发现	283
七、良师益友——产前咨询	285
八、怎样对子宫里的宝宝进行检查	285
九、宫内诊断对胎儿有害吗	287
十、近亲结婚对下代的影响	288
十一、父母有哪些疾病能遗传给下代	289
十二、产前诊断不是“保险公司”	291
第十二章 人类辅助生殖技术	292
一、从试管内开始的生命——一代试管婴儿	293
二、神奇的注射技术——二代试管婴儿	293
三、最早的产前诊断——三代试管婴儿	294
四、哪些夫妇可以借助“试管婴儿技术”养儿育女	295
五、“试管婴儿技术”的步骤	296
六、“保胎”对试管宝宝的重要性	298
七、流产和宫外孕不容忽视	299
八、多胎时的“精简队伍”	299
九、人工授精技术	300
十、孕期应当加强监护	301
十一、辅助生殖技术会增加畸形儿的发生概率吗	302
第十三章 新生儿护理与常见病防治	304
一、新生儿保健重点是什么	305
二、怎样给新生儿保暖 早产儿保暖应注意什么	305
三、早产儿喂养应注意什么	305
四、为什么不要将新生儿包得太紧	306
五、为什么要早开奶 给新生儿哺乳应注意什么	306

目 录

六、新生儿是否需要每天洗澡 洗澡时应注意什么	307
七、怎样护理新生儿皮肤	307
八、怎样护理新生儿脐部	308
九、新生儿臀部护理 发生红臀怎么办	309
十、给孩子换尿布应注意什么	309
十一、新生儿能否晒太阳	309
十二、新生儿皮肤和巩膜发黄是怎么回事	310
十三、怎样判断孩子的哭声 长时间哭闹怎么办	310
十四、新生儿身体不舒服时有哪些表现	312
十五、怎样预防新生儿感染	313
十六、新生儿抽风是怎么回事	313
十七、新生儿呕吐有哪些原因	314
十八、新生儿需接种哪些疫苗	314
十九、什么是出生缺陷 出生缺陷原因有哪些	315
二十、什么是隐睾 如何处理	315
二十一、新生儿唇腭裂是怎么回事 如何处理	315
二十二、什么是 21-三体综合征	316
二十三、目前新生儿筛查有哪些	316
二十四、什么是先天性苯丙酮尿症	317
二十五、什么是先天性甲状腺功能低下	317
二十六、新生儿听力筛查是怎么回事	317

第一章

何时怀孕最为适宜

计划生育是我国的基本国策，它不只是提倡少生，同时提倡优生优育，提高人口素质。从优生角度考虑，不仅要加强妊娠期保健和分娩期的母婴安全，还应从准备怀孕开始注意有关问题。这些问题也是许多年轻的夫妇所关注的热点。本章就谈一谈这方面的问題，对即将做父母的年轻朋友将有所启迪。



一、最佳生育年龄



计划生育是我国一项基本国策,提倡晚婚晚育、少生优生,这对我国的社会和经济发展具有深远意义。假若无计划、无控制地生育,必将使我国的人口增长率迅猛上升,给社会和家庭带来沉重负担。如果女性一到20岁就谈婚论嫁、生儿育女,那么一个世纪内就会有5代人;若是25岁生育,则只有4代人——整整少生了一代人,在我国就要少1亿多人口,在面临人口爆炸问题的中国,每个公民都有控制人口增长的义务。对每个家庭来说,20岁左右的年轻人,正是学习知识、增长才干的黄金时期,过早地结婚生育,必定在繁琐的家庭事务和养儿育女中耗费大量的精力和财力,严重影响学习和工作。况且,从女性生长发育来看,到了18~20岁,虽然性器官发育已成熟,卵巢也已正常排卵,但性成熟并不代表身体其他脏器功能健全,如骨骼系统和大脑神经系统一般要到24岁才发育成熟。如果过早结婚生育,母体不仅要供给腹中胎儿生长发育所需的各种营养物质,而且还需继续完成自身的发育,必定会影响母子健康。例如,母亲在骨骼系统骨化未完成时就怀孕生孩子,妊娠期会发生骨盆关节和椎骨间关节松弛,日后就有可能出现腰酸、背痛等症状,长期影响健康。因而,在20岁以前当妈妈的妇女中,产后出现牙齿松动或脱落、驼背、骨盆畸形、行走困难等疾病也屡见不鲜。

医学专家认为,女性最佳生育年龄为25~29岁。在这个年龄段的已婚女性,大多在事业上已取得一定成就,经济上也有了坚实基础,基本上已具备了“有为人父之端,有适人之道”的起码条件,此时考虑生儿育女才是明智之举。

然而,生育年龄并非越大越好。由于就业、经济、工作环境不稳定等各种原因,导致有少数女性等到35岁以后,甚至40岁才考虑生育,这也不合适。因为随着女性年龄增大,卵巢功能开始减退,排出的卵子质量不一定很好,有的还会发生卵子中染色体异常,若怀孕则可导致胎儿

发育畸形。一些先天性疾病,如心血管畸形、唇腭裂等明显增加。有资料表明:先天愚型儿的发生率随孕妇年龄的增加而成倍增加,25~29岁为0.11%,30~35岁为0.26%,36~40岁为0.58%,40岁以后上升幅度加大,45岁以上可达5.4%。另外,30岁以上孕妇发生妊娠异常的风险开始增加,35岁以上(高龄孕产妇)风险较大,无论在怀孕期还是分娩时,发生妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、流产、早产、胎儿宫内生长受限等产科疾病明显高于年轻的孕产妇。分娩时,由于母体的骨盆和韧带的松弛度下降,使产道的弹性差,易发生难产,以致手术助产和剖宫产率均高于年轻的孕产妇,对母婴安全不利。所以说,25~29岁是最佳的生育年龄。

二、最佳受孕时机



随着社会的进步,文化素质的提高,性知识和避孕方法的普及,已婚育龄男女青年控制受孕时机已非难事。一个妇女从受孕到孩儿呱呱落地,需要经历近10个月不平凡的日日夜夜。什么时候受孕,预计什么时候分娩,选择最佳时机,对母婴健康至关重要。

临床资料显示,每年7~12月为分娩高峰季节,4~6月则为分娩的淡季,这与人们选择婚期有关。根据我国传统的风俗习惯,每年的国庆节、元旦和春节,往往是结婚喜庆的时节。如果婚后又马上怀孕,恰逢来年7~12月这段时间分娩。应了解,上述3个节日正值秋末冬初,气温变化大,是病毒感染的好发季节。一旦怀孕感染上病毒,有可能引起胎儿畸形,比如孕妇在妊娠早、中期患了风疹,其病毒可通过胎盘进入胎儿体内并繁殖,即可引起眼、耳、脑、心和神经系统的损害(医学上称为先天性风疹综合征)。又如孕妇患了流行性感冒,其病毒也可传染给胎儿,以致发生无脑儿和脑积水等中枢神经系统的严重病变,以及唇腭裂和先天性心脏病等;若孕妇伴有发热还可发生流产和早产等。

产妇分娩后褥汗很多(这是正常现象),如果遇上盛夏,天气闷热,

在潮湿又不通风的环境中,产妇就容易发生中暑。新生儿由于体温调节中枢尚未健全,对外界高温天气不适应,易发生高热。另外,新生儿娇嫩皮肤易被蚊虫叮咬而感染,而且夏天也是小儿腹泻的多发季节。所以,应避免在炎热的夏天分娩。在三九寒冬分娩也不适宜,主要是给婴儿喂奶、沐浴、更换衣服时没注意保暖而着凉引起感冒、发热,甚至肺炎等呼吸道疾病的发生。

医学专家认为,怀孕的最佳季节是6~8月,相应的预产期是次年的3~5月。在怀孕早期约有50%的孕妇出现不同程度的“早孕反应”,即恶心、晨吐、不思饮食、挑食等,此时正值夏季,各种新鲜蔬菜、瓜果品种繁多,可以任意挑选,以调节食欲,补充自身和胎儿的营养需求。3~5个月后正值秋高气爽,气温适宜,孕妇的“早孕反应”也已消失,食欲渐增,对胎儿的生长发育十分有利。秋天日照充足,孕妇可以经常在户外晒晒太阳,使体内产生大量维生素D,有利于食物中钙和磷等矿物质的吸收,有助于胎儿骨骼的生长发育。分娩时正值次年春末夏初,天气温暖,母亲喂奶、婴儿沐浴均不会受凉。随着婴儿逐渐健康成长,满6个月需添加辅食时已进入冬季,又避开了婴儿肠道疾病的发病高峰。由此可见,此季节受孕不仅对母亲健康有利,而且为孩子以后的生长发育打下了良好基础。

受孕的季节固然重要,受孕的时机也不容忽视。月经规则的健康女性,每月卵巢排卵1次,卵子排出后24~48小时具有受精能力。那么什么时候排卵呢?一般在下次月经来潮前第14天左右,如月经周期是30天,即在月经来潮那天算起的第16天左右,以此类推。细心的女性在排卵时有些自我感觉,如白带较多呈“鸡蛋清状”,有黏性,可拉得很长;一侧下腹部出现轻微的隐痛;有的女性在排卵期精力比平时充沛,情绪也比较好等。只要掌握好排卵的“黄金”时期,受孕也就不难了。