

保健教育丛书

湖南教育出版社



孕产妇保健

湖南省卫生宣传站 湖南医科大学第一附属医院 主编

前 言

每一位病人都渴望了解所患疾病的致病原因，掌握科学、简便、实用的自我保健知识。每一位医务人员都乐意为病人介绍医学知识，在防、治病过程中得到病人主动而有效的配合。但是，在目前医院“看病难”、“住院难”的情况下，病人和医生都往往不能满足与实现各自的要求。《保健教育丛书》的出版，为医患之间提供了一种媒介，也为推进全民健康教育开辟了一个良好的阵地。

医学模式正在由生物医学向生物、心理、社会医学转变，这就要求医院的服务范围、手段相应扩大，实现由医疗型向医疗预防型转变，这是必然趋势。我们希望这套丛书，能在这转变中发挥一定的作用。

这套丛书由湖南医科大学第一附属医院的一些富有经验的专业人员撰写。全省各级医院在本书出版过程中给予了热情关心与积极支持。张柳明、肖正湘同志为本书的出版作了一些具体工作，在此，一并致谢。我们殷切期望广大读者和医务工作者，对本书提出批评，以便再版时补充修改。

编者

1987年7月

目 录

婚 姻 咨 询

婚前健康检查的目的	(1)
婚前健康检查有哪些内容	(2)
性卫生知识	(8)
新婚避孕	(9)

孕 期 保 健

生命是怎么开始的?	(10)
妊娠期间妇女全身的变化	(11)
“十月怀胎”的保健问题	(15)
生孩子的最佳年龄是多少岁?	(15)
妊娠怎样诊断	(15)
如何推算预产期	(17)
产前检查和应注意的问题	(20)
孕期监护是什么意思	(25)
怎样计胎动	(25)

哪些孕妇需要做超声检查·····	(26)
哪些孕妇需要测定雌三醇·····	(26)
提倡优生优育·····	(27)
正常孕妇的日常生活应该怎样安排·····	(28)
孕妇用药要注意什么·····	(31)
不可疏忽妊娠腹痛·····	(32)
孕期阴道出血怎么办·····	(34)
怎样预防早产·····	(34)
过期妊娠无妨吗? ·····	(35)
难产能预防吗? ·····	(36)
剖腹产是否是最好的分娩方式·····	(36)
为什么会生男或生女·····	(37)
什么是胎教·····	(39)
什么是试管婴儿·····	(40)
怀孕时如何保持美观·····	(41)

分 娩 期 保 健

临产有哪些预兆·····	(45)
分娩时怎样与接产人员配合·····	(46)

产 褥 期 保 健

产妇坐月子的学问·····	(48)
产后应做哪些检查·····	(51)

哺 乳 期 保 健

母乳喂养的优点.....	(53)
影响乳汁分泌的因素.....	(54)
哺乳的方法与技巧.....	(55)
母亲授乳困难的原因.....	(57)
关于乳母的选择.....	(58)

婚姻咨询

婚前健康检查的目的

所谓婚前健康检查就是在结婚前，男、女各进行一次全面系统的身体检查，以了解现在双方健康状况，若目前任何一方患病，短期能治好的，劝其待病愈后结婚，以免恶化或传染给对方或传给下一代。如发现女方有病，将来生育时，可能危及孕妇的生命，则应劝其不要生育，若发现某方有生理缺陷则劝其手术矫正或药物治疗，若不能手术矫正或药物治疗也应使对方了解，双方有充分的思想准备。

1981年我国重新颁布了《中华人民共和国婚姻法》，其中第六条规定：“有下列情形之一的禁止结婚：（一）直系血亲和三代以内旁系血亲；（二）患麻疯病未经治愈或其他医学上认为应当结婚的疾病。”为贯彻这个法令，有利于提高子孙后代和民族的素质，必须通过婚前检查了解双方家族中是否有遗传病病人或遗传病因子的携带者，从而指导他们的生育计划，不能生育者则不生，或妊娠后必须做遗传方面的检查。这样，就能使由

于一些遗传病而影响健康或智力发育的新生儿不出生。

此外，通过医生与受检查者之间的对话，许多问题常可得到解决，如性知识、计划生育及优生等方面。

婚前健康检查有哪些内容

一般包括三方面的内容：

（一）病史询问

询问被检者过去和现在病史，包括各种急、慢性传染病史及曾患过的各系统主要疾病。同时应问双方家族的过去病史，应着重于有无遗传病史、精神病史，还要询问男女双方是否为直系血亲或三代以内的旁系亲属，因为血统相近，增加了遗传性疾病基因传给下一代的机会。另外对于女方应详细询问月经史。

（二）体格检查

包括全身检查和生殖器官检查。全身检查除一般检查外还应特别注意以下几点：

- 1.发育是否成熟，第二性征发育是否良好，精神、语言、行为有无失常。
- 2.皮肤有无麻风结节等，以及有无其他传染性皮肤病。
- 3.有无遗传性疾病，如近视、色盲、血友病、聋哑等。
- 4.心、肺、肝、脾及肾等重要脏器有无严重疾病，血压是否正常。

生殖器官检查应包括发育是否异常，有无生理缺陷或畸形等。

(三) 化验检查

必要时应检查男、女双方血型；血、尿常规；白带的滴虫、霉菌；肝功能；心肺胸透，家族史中有遗传病史的则要抽血，检查细胞染色体有无异常，在有性病流行的国家，应检查血清梅毒反应和生殖道分泌物淋菌。

附：婚前健康检查表

长沙市婚前健康检查表(女)

一寸免冠照片

编号: _____

日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

姓名: _____ 年龄: _____ 职业: _____ 民族: _____ 文化程度: _____

单位: _____ 住址: _____

爱人姓名: _____ 年龄: _____ 是否亲戚关系: 表、堂、其他 _____

既往病史: 心脏病、肾脏病、肝脏病、肺结核、糖尿病、高血压、甲状腺机能亢进、精神病、先天疾患、智力情况;

(低下、轻、中、重)、过敏史、手术史、其他: _____

现在病史: _____

家族遗传病史: 先天愚型、智力发育迟缓、精神病、血友病、先天畸形、色盲、哑、先天性心脏病、其他: _____

上代亲属近亲结婚史：祖父母、外祖父母、父母

月 经 史：初潮年龄 岁；

周期

经量：多、中、少 色： 血块：有、无

痛经：有（轻、中、重）、无

功能性子宫出血史：有、无 闭经史：有、无

末次月经： 年 月 日

体格检查：

一般情况（营养发育）：

良 中等 差

身长 cm, 体重 kg, 血压 / mmHg

皮肤 淋巴结 五官 色盲

颈部：甲状腺

胸部：心

肺

乳房发育：_____
腰部，肝：_____
脊柱四肢：_____
生殖器官检查：_____
外阴：_____
（肛查）子宫：_____
白带情况：_____
实验室检查：（必要时）_____
血常规：_____
血型：_____
肝功能：_____
胸透：_____
X光片：_____
染色体检查：_____
阴道分泌物镜检：滴虫_____
霉菌：_____
淋菌：_____
检查结果意见：_____

指导内容:

检查单位 (盖章)

检查者

年 月 日

长沙市婚前检查合格证

检查日期: 年 月 日

工作单位:

性别:

年龄:

姓名:

检查者意见:

主检医生 (签名)

检查单位 (盖章)

性卫生知识

性生活是男、女在生殖器官发育成熟及结婚以后，随着生理的发育和外界的环境影响，自然产生的一种生理要求。男女婚后的性生活，应注意如下几方面：

(一) 注意外生殖器的清洁。性生活时，由于男女外生殖器的接触和摩擦，使女性尿道口周围的天然屏障受到破坏，增加感染的机会，男性尿道口也会带一些细菌进入女方阴道及尿道。为了避免和减少疾病的发生，在性生活前，双方应将外阴部洗净，女方在性生活后应排尿一次。

(二) 女子第一次性生活时，由于处女膜破裂，会有少量流血及疼痛，为了使处女膜裂痕早日愈合，性生活应暂停几天。

(三) 男子的性机能与年龄、情绪、全身健康状况、工作生活环境及营养情况有很大关系，因此当性要求出现起伏或差异时，不必过分紧张与忧虑。

(四) 性生活要有节制。一般每周1~2次。也可根据性生活后的次日是否感到疲倦不适为节制次数的原则。

(五) 月经期间、妊娠头三个月与妊娠末期、产褥期恶露未净时，禁止性生活。

(六) 患病期间及过度疲劳后，应避免性生活。

新 婚 避 孕

节育的方法虽然很多，但新婚夫妇常受一定限制。一般讲新婚时可采用避孕套，这是一种男用避孕工具，可使精子和卵子间没有相遇的机会，此法简便，容易掌握。

女方避孕常口服避孕药，此类药物主要作用是抑制排卵及改变子宫内膜而不利于受精卵的种植。目前服用的方法较多，一般对月经周期正常的妇女，从月经来潮当天算起的第五天开始服用，每晚一粒，共服22天，不能漏服，停药后1~3天内月经应来潮，这样可避孕一个月。如有胃肠道反应，可加服维生素B₆，并将药物安排在睡前服，这样可减少一些反应。

孕 期 保 健

生命是怎么开始的？

女性的卵巢位于输卵管的伞端附近，卵巢排出的卵子，由于输卵管伞端的粘膜纤毛不断向子宫方向摆动等原因，促使卵子进入输卵管管口。妇女一生中真正进入输卵管的卵子约400多个。

男性的性细胞称精子，形状象蝌蚪，它依靠尾部的摆动而前进，每分钟能游动2~3毫米。

精液射入阴道，每次约2~5毫升，一小部分精子能进入子宫颈，约在1小时内达子宫腔，再过1~2小时才抵达输卵管。如果性交时恰逢女子排卵，则精子将在输卵管内和卵子相遇，此时有很多精子包围一个卵子，但只有一个“勇士”能闯入卵子，这种男女性细胞的结合称为受精。这种过程为人类的新生命带来了希望，新的生命也就是这样开始了。

受精卵在受精后4~5天达到子宫内膜为它准备好的一个“安乐窝”，并且受精卵分泌一种蛋白溶解酶，破坏子宫内膜，然后侵入其内，受精卵被包埋在子宫内膜中的这一过程，称为

着床。受精卵在子宫内经过一系列复杂变化，发育成熟，最后脱离母体，成为人类社会的一员。

妊娠期妇女全身的变化

对于一位妇女来说，看见自己的肚子日渐增大，体态变化，心情似有不安，但想到她的小宝贝即将出世，心情也是非常激动的。有些孕妇对于自己妊娠期间全身发生的变化有不少忧虑或害怕，这是没有必要的。下面选择几个主要的方面加以介绍。

（一）生殖系统的变化

生殖系统中以子宫的改变最明显。胎儿足月时的子宫容量比非孕时增大700倍左右，重量可增加到1000克左右。这是由于子宫肌纤维的增生、伸展，血管、淋巴管增多、变粗所致。由于静脉窦扩张，分布似网状，使子宫柔软，呈紫蓝色。在孕期，子宫的敏感性增高，容易引起收缩，在妊娠后期，这种收缩更为常见，但不会引起子宫颈的扩张或发生早产。为了适应胎儿的生长，孕期的子宫内膜变成含有丰富营养成分的“蜕膜”。妊娠期子宫颈肥大呈紫蓝色，柔软似海绵状。随着妊娠子宫的增大，子宫旁附着的韧带相应地增粗和变长，以便子宫体位置前倾，到妊娠晚期有利于胎儿先露部进入骨盆。

妊娠期卵巢略大，在妊娠早期一侧卵巢中有妊娠黄体，可维持到妊娠3~4个月，此后，卵巢的功能逐渐被胎盘代替，妊娠黄体也就逐渐萎缩。由于子宫增大，将输卵管向上牵引，输

卵管增粗变长，呈充血水肿。

此外，妊娠期孕妇的外阴色素增加，静脉曲张，上皮增厚，组织松软，弹性增加，粘膜充血，阴道柔软且伸展性增加，分泌物也增多。

（二）乳房的变化

妇女怀孕后，在卵巢和胎盘内分泌的刺激下，乳房组织增生、发育，使乳房逐渐增大，颜色变深，乳头周围的一层皮肤呈一个宽而黑的乳晕区，并可见到若干隆起而肥大的皮脂腺。妊娠后期，从乳房内可挤出数滴黄色液体，称为“初乳”。

（三）循环系统和血液的变化

孕后，由于新陈代谢及血液总量的增加，相应地加重了心脏的负担，因而产生心跳加速。同时，由于孕期子宫逐渐增大，使横膈抬高，心脏向上向左移位。在妊娠32~36周，分娩后产褥期最初三日内是全身循环系统改变最大及心脏负担最重的时期。健康孕妇，循环系统能够胜任这种负担，但有器质性心脏病的孕妇，常在此时期内因心脏负担过重而发生心力衰竭。

为了适应子宫及胎盘血流量的增加，自妊娠第三个月开始孕妇的血液总量，包括血浆和血细胞都逐渐增加，血浆可增加40%，血细胞仅增加20%，因此，可能出现生理性贫血。孕妇的血液常处于高凝状态，血浆纤维蛋白原比非孕期增加50%，其他凝血因子也有增加，这对预防分娩期失血是一个有利因素。