



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体

北京协和医院 专家指导 健康妊娠



北京协和医院妇产专家

孙念怙 教授 主编

吉林科学技术出版社



搜狐母婴频道独家推荐阅读

准妈妈与专家面对面

来自搜狐母婴 300 名准妈妈热点提问



北京协和妇产专家
孙念怙面对面
中肯答疑

北京协和医院 专家指导

健康妊娠

北京协和医院妇产专家

孙念怙 教授 主编

吉林科学技术出版社





北京协和医院 专家指导

健康妊娠

北京协和医院妇产专家
孙念怙 教授 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

北京协和医院专家指导健康妊娠 / 孙念怙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3699-0

I. 北… II. 孙… III. 妊娠期-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 014466 号

北京协和医院专家指导健康妊娠

主 编: 孙念怙

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军
刘超平 董 梅 湛先余 罗 凌 郭丽娟 王玲玲
徐帮学

技术插图: 张 丛 张 虎 孙明晓 赵海欧 郑桂仙 陈望利
冷 冰 赵海燕 姜 源 李惠敏

责任编辑: 宛 霞 端金香

封面设计: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186 85674017 邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 14.5 印张 200 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3699-0

定 价: 29.80 元



对于女性来说,妊娠虽然只有短短的十个月,但是却要为了这十个月付出两倍甚至于更多的时间。

怀孕是女性最幸福的时候,也是女性最痛苦的时候,但是怀孕是女性真正成为女人的必经之路。

怀孕的十个月,胎儿需要你明智的、细心的呵护才能更好地成长。每一位怀孕的女性都要经历孕育生命的历程,尽管准妈妈们内心对于新生儿充满了激情,感觉那么喜悦,但是却时常摆脱不了很多的烦恼。

面对从未遇到的烦恼,孕妈妈们不要泄气,也不要漠不关心,认真地拿起书来,相信通过这十个月的学习和“实习”,你也能胜任“妊娠专家”的称号。

妊娠说简单就很简单,因为妊娠的整个过程只关系到准爸爸、准妈妈和妊娠后的胎儿三者;但是妊娠又不简单,因为虽然准爸爸、准妈妈之间能够很好地沟通,但是对于腹中的胎儿想要什么,为什么会出现“情绪”却是望洋兴叹,针对这样的现状,这本书为那些在为妊娠而头疼的家庭准备了良药。

当你遭遇困惑的时候,当你感到迷茫的时候,当你不知所措的时候,当你被疾病困扰的时候,打开这本书,细心搜索,专家将会倾情为你的问题提出十分细致和具体的指导和帮助。

本书最大的特点就是通过问答的方式来解决准父母及家人心中的烦恼,从计划怀孕到怀孕到分娩以及分娩后的症状。看看其他妈妈的烦恼,跟你的总有吻合的地方,能够让有疑问的准父母们更快地找到解决的答案。

每个家庭都希望自己的下一代健康、聪明,本书按照女性妊娠的过程来划定章节,一个阶段一章节,读起来更加方便,对准备怀孕和已经怀孕的夫妻都有一定的指导作用。

相信读完这本书,对于妊娠还在头疼的准爸爸、准妈妈们一定能露出笑脸。

北京协和医院 孙念怙

目录 Contents

part1

关于优生:从零开始的选择

- 16 过了而立之年,怎样的夫妻生活能增加怀孕的机会?
- 17 避孕失败后怀孕了,又担心人流的伤害,怎么办?
- 18 高龄女性怀孕生育不健康孩子的概率高,如何避免?
- 19 秋天怀孕的胎儿会比其他季节的健康聪明吗?
- 20 结婚当天万一怀孕了,对孩子有影响吗?
- 21 长辈盼孙子心切,如何做能增加生男孩的机会?
- 21 乙肝病毒携带者也会遗传给孩子乙肝病毒吗? 能避免吗?
- 22 患肾脏病的女性生育能力受影响吗? 怀孕对身体有伤害吗?
- 23 夫妻都是近视眼,孩子一生下来就近视吗?
- 24 家中有宠物,准备怀孕了就一定要送走宠物吗?
- 24 何时适合进行输卵管通畅性检查? 需要准备什么?
- 25 不孕是不是就是女性没有卵子排出?
- 26 准备怀孕后却长时间怀不上,怎么办?
- 27 男性如何检查不育症,如何才能恢复生育能力?
- 27 准备好要怀孕了,却得了阴道炎,还能要孩子吗?
- 28 人工流产后,多长时间怀孕为宜?



part2

妊娠前准备:优秀胎儿的根基

- 30 可以选择在计划的那一天怀孕吗?
- 31 前几次怀孕都流产了,再孕时应如何做准备?
- 31 想要怀孕了才开始吃叶酸片,没有吃够3个月可以吗?
- 32 打算怀孕了,可是工作又离不开电脑,怎么办?

- 33 准备怀孕前丈夫使用了药物,我们这时能要孩子吗?
- 33 怀孕前没有治好牙病对胎儿的健康有怎样的影响?
- 34 排卵期中有轻微的感冒,会影响怀孕的质量吗?
- 35 人体的生物钟是怎样影响优生的?
- 36 孕前就是高血压,能否一直服用高血压药?
- 36 抗精子抗体阳性会导致流产吗?
- 37 女性偏瘦,是否会影响受孕机会?
- 38 女性怀孕前缺乏营养会怎样?
- 39 什么样的性生活方式能让女性更容易怀孕?
- 39 停用口服避孕药后多久可以正常妊娠?
- 40 性生活后阴道出血,这种情况下受孕会影响胎儿吗?



part3

妊娠早期:健康妊娠的起点

- 42 怎样才能第一时间知道自己怀孕了?
- 43 试纸测试不准确是没有正确使用吗? 如何使用?
- 44 孕后不久就腰酸、小腹胀大,会不会是宫外孕?
- 44 宫外孕更容易发生在哪些女性群体中?
- 45 怀孕了,如何正确计算孕周数?
- 46 第一次孕后检查何时进行是最好的,检查项目有什么程序?
- 46 怀孕初期能否做阴道彩超吗? 对胎儿有没有什么影响?
- 47 怀孕后多长时间才能听到胎心音、能感觉到胎动呢?
- 48 已经怀孕了,叶酸片还应该吃多长时间?
- 48 刚刚怀孕就犯牙疼了,该怎么办?
- 49 孕妇使用钙剂补品,能够让胎儿的牙齿更加坚固?
- 50 总是心烦气躁,怎样才能恢复平静的心情?

Contents

- 50 孕3个月,小腿部位皮肤瘙痒,该怎么办?
- 51 怀孕第二个月,出现持续发烧该怎么办?
- 52 四肢多毛并出现“胡子”,正常吗?
- 53 怀孕后频繁清洗阴道会导致流产吗?该如何清洗?
- 53 怀孕3个月了,肚子还是很平,正常吗?
- 54 有流产迹象能服用黄体酮保胎吗?
- 55 怀孕后发现宫颈糜烂,会不会通过阴道传染给胎儿?
- 55 怀孕早期阴道出血,一定是流产征兆吗?
- 56 怀孕八周感冒了,能吃感冒药吗?
- 57 怀孕后怎样的洗澡温度才不会影响到胎儿的健康?
- 58 孕妇洗澡可以选择盆浴吗?
- 58 怀孕后应该采取什么样的洗澡频率?
- 59 对于孕妇来说,怎样的方式才是最佳的维生素的补充方式?
- 60 妊娠反应而偏好酸性口感的食物,如何避免营养不良的发生?
- 61 妊娠反应可以用什么样的饮食来调节?
- 62 孕吐严重时,可以借由药物的作用来压抑吗?
- 62 怀孕了到底能不能喝蜂蜜,会引起流产吗?
- 64 怀孕两个月,妊娠反应特别大,是不是胎儿不健康?
- 64 由于妊娠反应而只想吃素食,这样好吗?
- 65 确定怀孕了,快三个月了还没有妊娠反应,为什么?
- 66 怀孕后仍旧工作对于孕妇的健康有利吗?
- 67 孕妇散步时有什么问题需要注意?
- 67 妊娠初期,肚子胀是什么原因?
- 68 怀孕后,还能继续使用电热毯吗?
- 69 夏天怀孕了,担心空调对胎儿的影响,能用风扇吗?
- 70 害怕浮肿,又担心胎儿缺水,孕后喝水应该以多少为宜?
- 70 孕妇应该饮用白开水还是矿泉水?



- 71 怀孕 2 个月,还能继续睡松软的床垫吗?
- 72 通过看电视进行胎教对胎儿有好处吗?
- 73 怀孕后选择什么样的化妆品最适宜?
- 74 怀孕后不能继续戴隐形眼镜吗?
- 74 怀孕后没有兴奋,心情恍惚就是妊娠抑郁症吗?
- 75 不依靠药物,如何才能走出妊娠期的抑郁?
- 76 孕妇可以接种哪些疫苗?
- 77 孩子身体的哪些特征会是来自父母双方?
- 77 什么是神经管畸形,可以避免吗?
- 79 聋哑人的后代就一定会是聋哑人吗?
- 79 需要做产前遗传诊断的情况有哪些?
- 80 女性怀孕后发现感染了风疹,怎么办?
- 81 孕期能留长发吗? 如何护理?
- 82 乳房不时会有肿胀瘙痒感,不想戴胸罩了,可以吗?
- 82 孕妇应该怎样吃水果才健康?
- 83 吃鱼有利于胎儿脑部的发育,那么孕妇可以多吃鱼吗?
- 84 怀孕初期就开始进行胎教是不是太早了?
- 86 孕妇嘴唇干裂可以选择使用润唇膏吗?
- 86 孕妇呕吐可以服用维生素 B₆ 吗?



part4

妊娠中期:完美妊娠进行时

- 88 怀孕 5 个月,不喝水也频繁去卫生间,是胎儿异常吗?
- 89 妊娠期间总是莫名的头痛,这与怀孕有关吗?
- 89 孕期用暖水袋捂肚子,会刺激子宫内的胎儿吗?
- 90 孕中期的性生活还要避孕吗?
- 91 怀孕后的性生活,为什么会在之后出现腹痛现象?

Contents

- 91 怀孕后夜间常发生小腿抽筋,怎么办?
- 92 我在孕后就一直穿平跟鞋,可有人说穿低跟鞋好,是这样吗?
- 93 怀孕后脚肿了,鞋子大了两号,该如何护理脚?
- 94 孕六个月乳头流出一些半透明,有点咸味的粘液,正常吗?
- 94 怀孕中期孕妇应该如何进行乳房的护理?
- 95 孕妇出现了鼻子出血现象后应该怎么办?
- 96 孕妇在怀孕中期出现抽搐现象,是因为缺乏营养吗?
- 96 怀孕中期孕妇心慌气促,呼吸困难是什么原因?
- 97 孕妇消化不良,总是打嗝怎么办?
- 98 怀孕后变得有“洁癖”了,该怎么办?
- 99 孕妇的常规检查主要包括哪些方面?
- 100 孕妇如何才能读懂检查时的化验单?
- 101 孕妇应该如何感觉胎动? 如何才能正确计算胎动?
- 102 怀孕后通过享受日光浴来补钙的道理正确吗?
- 102 孕期中期总是在夜间出现腰痛症状,怎么办?
- 103 怀孕 29 周,频繁出现左上腹刺痛,是什么原因?
- 104 怀孕中期的性生活中刺激乳房和乳头对于胎儿有危害吗?
- 105 怀孕中期发现乳头下陷,该怎么办?
- 105 怀孕中期白带增多是不是疾病的因素引起的?
- 106 孕 5 个月,体检发现胎儿过大,怎么办?
- 107 怀孕 6 个月,胎儿较正常胎儿过小,是什么原因?
- 108 面部的色素沉着以及蝴蝶斑能够消除吗?
- 109 腹部增大后,妊娠纹的产生能够避免吗?
- 109 胎儿过小是不是就是胎儿宫内发育不良,如何避免?
- 110 怀孕中期,肚子逐渐变大,孕妇该如何穿衣?
- 111 5 个月的孕期,想用腹带保护腹部,对胎儿会有影响吗?
- 111 怀孕中期孕妇的睡眠时间应该以多少为宜?
- 112 孕期出现了缺铁性贫血该怎么办?



- 113 怀孕后如何补充铁元素?
- 114 怀孕 5 个月,检查出妊娠糖尿病,该注意什么?
- 115 怀孕 5 个月,孕妇可以做什么样的体操?
- 116 炎热的夏季,孕妇要怎样才能度过?
- 116 孕妇在锻炼的过程中体温升高,要注意什么?
- 117 寒冷的冬天,孕妇如何温暖度过?
- 118 肚子明显大了,那么在上下楼梯时应注意什么?
- 118 怀孕 5 个多月的孕妇,都可以做什么运动?
- 119 怀孕期间想要带着胎儿外出旅游,需要注意那些事情?
- 120 怀孕 5 个月了,孕妇还可以游泳吗?
- 120 孕期旅行时,孕妇可以选择搭乘飞机吗?
- 121 城市的道路中汽油味很重,这对于孕妇有什么影响?
- 122 整个怀孕 10 月期间,孕妇增重多少最为适宜?
- 123 怀孕期间,孕妇怎样做才能很好地控制自身的体重?
- 123 怀孕期间,什么样的家务活都不能做了吗?
- 124 孕五月胃口不好正常吗?
- 125 孕妇使用补品是越多越好吗?
- 125 孕妇多吃什么鱼能让胎儿更聪明?
- 126 习惯了以前吃粗粮,怀孕后就不能吃粗粮了吗?
- 127 怀孕期间,丈夫应该如何面对妻子的情绪波动?
- 128 怀孕后孕妇读一些什么样的书刊、杂志更有益于胎儿?
- 128 怀孕中期是对胎儿进行胎教,让胎儿学习的好时机吗?
- 129 怀孕 6 个月了,应该如何练习放松的技巧?
- 130 腹中 5 个月大的胎儿能有记忆能力吗?
- 131 孕妇的精神压力会影响到胎儿的发育吗?
- 132 音乐胎教应该如何进行?



Contents

part5

妊娠晚期:最后的幸福冲刺

- 134 妻子 O 型血,我是 B 型血,我们的孩子生下来后会健康成长吗?
- 135 怀孕后因为尿频而憋尿会不会导致尿失禁出现?
- 136 为什么怀孕后的女性很容易患痔疮?
- 136 孕妇有一点便秘症状,如何进行饮食调节?
- 137 孕妇肚子很大了,该采取什么样的姿势睡觉?
- 138 测量孕妇的子宫底长就是在测量胎儿的大小吗?
- 139 利用孕妇子宫底的高度能预测出低体重儿吗?
- 139 怀孕 8 个月,能预测出胎儿的性别吗?
- 140 怀孕期间感染巨细胞病毒,会不会影响到优生?
- 141 怀孕期间检查出肝炎,会不会传染给胎儿?
- 142 孕妇出现盗汗现象,需要治疗吗?
- 142 孕妇出现手指指尖发麻现象,是怎么回事?
- 143 面对孕妇的记忆力变差,该如何恢复?
- 143 孕妇视力下降,会不会是妊娠中毒症?
- 144 体重增加过多的孕妇,该怎么办?
- 145 准妈妈出现了胃灼热现象,是怎么回事?
- 145 怀孕期间出现了眩晕昏迷现象,但是检查正常,怎么了?
- 146 感觉阴道有水样东西流出,会不会是胎膜早破?
- 147 怀孕后期发现前置胎盘,可以调整吗?
- 147 胎儿为巨大儿,分娩时会有什么潜在的危險?
- 148 有哪些原因会导致出现胎儿宫内窘迫,需要如何预防?
- 149 胎膜内的羊水主要来源于什么地方?
- 150 包围胎儿生活的羊水有什么作用?
- 150 产检发现羊水过多,该怎么办?
- 151 孕妇出现羊水过少,胎儿的健康该怎么办?
- 152 怀孕 8 个月发现了子宫肌瘤,会影响胎儿吗?



- 153 孕妇出现血小板减少现象后,该怎么办?
- 154 马上就是预产期了,外阴部肿胀是怎么回事?
- 154 怀孕最后3个月,适宜做什么样的运动?
- 155 未到临产期,担心早产的发生,该怎么避免?
- 156 怀孕后期两腿的肿胀酸痛该如何缓解?
- 157 孕期出现的浮肿现象能够消除吗?该怎么做?
- 158 产前减产发现胎儿偏小一周,该如何补充营养?
- 158 孕妈妈感觉“瘙痒”,宝宝该怎么办?
- 159 怀孕晚期,出现乳头出水现象,是怎么回事?
- 160 妻子即将分娩,丈夫却感到恐慌、压力该怎样调节?
- 161 胎动次数一般每12小时为大概为多少才是正常的?
- 162 妊娠7月出现胎盘早期剥离,会有哪些症状?
- 163 胎儿在子宫内死亡,会有什么样的表现?
- 164 之前胎心音一直很清楚,突然听不到胎心音了,怎么办?
- 164 宝宝在子宫腔内的姿势是一直不变的,还是会经常改变?
- 165 什么是先兆子痫,如何才能避免子痫的发生?
- 166 妊娠后期孕妇如果患了水痘,会影响到胎儿吗?
- 167 怀孕8个月时,阴道分泌物明显增多,怎么回事?
- 168 怎样才能推定出胎儿的真正体重?
- 168 妊娠晚期出现了外阴出血现象,该用什么药?
- 169 怎样才能减少孕妇患高血压综合征的概率?
- 170 孕妇如果在孕期贪食冷饮,孩子会出现抽筋现象吗?
- 171 孕9月感觉肚子硬硬的,是怎么回事?
- 172 快要到分娩期了,经常做恶梦对宝宝有影响吗?
- 172 临产前,什么样的触摸胎教对宝宝和产程是有益的?
- 173 孕晚期该怎样抚摸宝宝?
- 174 怎么样来对胎儿进行对话胎教,才是最有用?
- 175 准爸爸该如何参与分娩前的胎教?
- 176 进入临产阶段,如何告诉宝宝跟妈妈一起度过难关?



Contents

part6

分娩准备: 画好妊娠的句点

- 178 预产期前的最后一次产前检查有什么特别要注意的?
- 179 什么样的子宫收缩才是分娩的前兆, 怎样正确地判断?
- 180 作为大龄产妇, 在临产前需要有什么特别要注意的?
- 181 马上要到临产期了, 有点过度紧张了, 该如何调整呢?
- 182 准妈妈在怀孕前为什么会出现抑郁现象?
- 183 身材高挑的女性的骨盆就一定很大吗?
- 183 如何辨别临产期的宫缩的真假?
- 184 什么样的宫缩才是真正的临产宫缩?
- 185 进入怀孕的最后一个月了, 怎么样选择分娩的医院?
- 186 孕妇出现了什么样的感觉就是临近分娩时的征兆?
- 186 具有顺产条件的孕妇怎么样做才能避免难产?
- 187 临产前, 每天应该数几次胎动, 是不是应该比原来次数多?
- 188 分娩前几天, 怎样为分娩中要消耗的体力补充营养?
- 189 双胞胎妈妈们在分娩前应该多注意些什么?
- 189 担心顺产失败, 希望自己能够择日进行剖宫产, 可以吗?
- 190 预产期已过 7 天, 怎么样才能让产期早点到来?
- 191 孕妇身体出现了什么样的变化时需要及时住进医院?
- 191 马上就要生产了, 孕妇还需要做什么运动吗?
- 192 临产前发生了脐带脱垂现象, 该怎么办?



part7

关于分娩: 清脆的啼哭声

- 194 产前检查发现胎儿宫内横位且有脐带缠绕, 该如何纠正?
- 195 出现了什么情况的时候, 孕妇可以提前入院待产?

- 195 检查发现胎儿臀位,那么分娩时该怎么办?
- 196 正常胎位的胎位就是胎头在下的胎位吗?
- 197 产妇出现了什么征兆说明分娩马上就要来临了?
- 198 分娩的过程是什么样的一个过程?
- 198 马上就要临产了,可是胎儿的头部还未入盆,是难产先兆吗?
- 199 产妇在马上就要近产房时还能进行一些什么运动?
- 200 不注射麻醉剂,如何做才能减轻分娩的疼痛?
- 201 为了预防在家中分娩,需要做好哪些准备?
- 202 产妇在家中分娩后需要如何给宝宝喂奶?
- 203 分娩过程中,产妇如果大声喊叫能减轻疼痛吗?
- 203 害怕分娩时的疼痛感,可以使用麻醉剂吗?
- 204 分娩过程中的产力就是孕妇自身使用的力吗?
- 205 没有到医院就发生了急产,该如何处理?
- 206 难产一般都发生在什么样的产妇身上?
- 207 分娩过程中一定要做胎心监护吗?
- 207 分娩时如果使用了催生针,会有不良反应吗?
- 208 分娩时什么时候用力才是最有效?
- 209 什么是侧切,只要是自然分娩就必须侧切吗?
- 209 自然生产中如何做才能避免会阴侧切?
- 210 分娩中如果施行了侧切会影响今后的性生活吗?
- 211 顺产时出现意外而使用产钳助产,对胎儿有什么影响吗?
- 211 无痛分娩真的就没有疼痛吗?
- 212 什么情况下,孕妇选择剖宫产最适宜?
- 213 前一胎进行了剖宫产,生育第二胎时还要剖宫产吗?
- 214 胎儿发生了什么意外的时候,会进行引产术?



Contents

part8 产后问题:分娩后的疑问

- 216 产后性生活阴道干涩、疼痛,有带血丝的分泌物,怎么办?
- 217 是不是所有的产妇在产后第一次的排尿都会感到困难?
- 217 孩子该喂奶了,可是乳汁的分泌量变少了,怎么办?
- 218 产后感觉恢复地差不多了,什么时候该进行妇科检查?
- 219 分娩后肚子一直很大,会不会是子宫复旧不全?
- 219 生完孩子后,外阴一直很瘙痒,我该如何处理?
- 220 产妇在分娩后多长时间可以洗澡?
- 221 生完孩子 50 天了,仍旧恶露不尽是怎么回事?
- 221 分娩后两周,发现恶露有臭味是什么原因?
- 222 什么情况下产妇会发生尿潴留?
- 222 产妇在产后发生了尿潴留,该怎么办?
- 223 生完孩子 40 多天了,仍旧经常出汗是怎么回事?
- 224 新妈妈分娩后出现了腰疼症状,为什么?
- 225 产后感冒能母乳喂养吗?如何预防产后感冒?
- 225 生完孩子后多长时间可以开始正常的性生活?
- 226 分娩后还没有恢复月经时进行性生活,也需要避孕吗?



附录 育儿必备清单

- | | |
|-------------|----------------|
| 227 服 装 | 230 母乳及配方奶喂养产品 |
| 228 寝 具 | 231 外 出 |
| 229 小屁股护理产品 | 232 沐浴和肌肤护理 |

第 1 章 关于优生：

从零开始的选择

