

优生指导丛书

YOUSHENG ZHIDAO CONGSHU
YUNQI YOUSHENG ZHIDAO

孕期



优生指导

国家人口计生委科技司 编



中国人口出版社

优生指导丛书

YUSHENG ZHIDAO CONGSHU
YUNQI YUSHENG ZHIDAO

孕期

优生指导

国家人口计生委科技司 编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期优生指导 / 国家人口计生委科技司编. —北京: 中国人口出版社, 2010. 8

(优生指导丛书)

ISBN 978-7-5101-0490-9

I. ①孕… II. ①国… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答
IV. ①R715. 3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138344 号

孕期优生指导 国家人口计生委科技司 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	3.125
字 数	50 千
版 次	2010 年 8 月第 1 版
印 次	2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号	978-7-5101-0490-9
定 价	30.00 元 (全 3 册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

新生命的诞生是神圣的，也是美好的。孕育新生命的过程是自然的，也有很多科学的门道。及时准确地获取这些科学知识，培养健康文明的生活方式和行为习惯，做出科学正确的生育决策，是降低出生缺陷发生风险、生育健康聪明孩子的基础。

2010年4月，经国务院批准，国家人口计生委和财政部共同组织实施“国家免费孕前优生健康检查项目试点工作”，把预防出生缺陷的关口前移，为家庭幸福创造条件，这是一项关乎民族长远发展的重大民生工程。为帮助广大群众提高优生意识，掌握优生知识，国家人口计生委科技司组织编写了本套丛书。

按不同孕育阶段，本丛书分为《孕前优生指导》、《孕期优生指导》、《分娩优生指导》3册，分别对孕前、孕期和分娩阶段的常见问题给出具体解答，进行有针对性的优生指导。愿这套丛书成为准父母们的贴心好朋友！

孕前预防，家家吉祥！科学生育，民族兴旺！

国家人口计生委科技司

2010年7月



目录

CONTENTS

一、孕期健康检查

- 1 出现哪些征兆预示怀孕了 /001
- 2 如何确定是否怀孕了 /003
- 3 如何计算预产期 /004
- 4 为什么要做产前检查 /004
- 5 孕期要做哪些产前检查 /005
- 6 什么是TORCH检查 /007
- 7 Rh血型为阴性孕妇应该注意哪些问题 /007
- 8 什么人需要做羊膜腔穿刺检查 /008
- 9 什么是唐氏综合征 /009
- 10 在什么情况下需要进行胎心监护 /010
- 11 什么是高危妊娠 /011

二、孕期保健与优生

- 12 如何缓解妊娠孕吐 /013

- 13 孕妇为什么需要补充大量蛋白质 /015
- 14 孕妇缺钙对胎儿有什么影响 /015
- 15 哪些食物含钙较多 /016
- 16 孕妇缺碘对胎儿有什么影响 /017
- 17 孕妇如何进行补充碘 /018
- 18 无脑儿与孕妇早期缺叶酸有关 /019
- 19 孕妇缺锰导致胎儿中枢神经失调 /019
- 20 孕妇如何补充锰 /020
- 21 胎儿早产与孕妇缺铁有关吗 /020
- 22 哪些食物含铁丰富 /021
- 23 哪些因素影响铁的吸收 /022
- 24 孕妇缺锌有何不良影响 /023
- 25 哪些食物含锌丰富 /023
- 26 孕妇缺少维生素A会导致胎儿发育迟缓 /024
- 27 哪些食物富含维生素A /024
- 28 孕妇缺铜导致胎儿畸形 /025
- 29 如何防止胎儿患佝偻病 /026
- 30 孕期合理营养有利于优生 /027
- 31 孕妇肥胖对母子都不利 /027

- 32 胎儿并非越大越好 /028
- 33 孕妇吸烟可引发胎儿先天性心脏病 /029
- 34 饮酒对胎儿影响有多大 /030
- 35 睡眠不足不利于优生 /030
- 36 孕妇情绪对胎儿发育的影响 /032
- 37 孕妇染发不利于优生 /032
- 38 孕妇不要用电吹风 /033
- 39 孕期不宜佩戴隐形眼镜 /033
- 40 孕妇接受过大噪声导致胎儿脑损伤 /034
- 41 孕妇一氧化碳中毒导致胎儿死亡 /035
- 42 过量接触铅对妊娠的影响 /036
- 43 被农药污染的果蔬导致胎儿先天性脑病 /037
- 44 如何减少农药污染 /037
- 45 孕妇为什么要远离猫、狗等宠物 /039
- 46 巨细胞感染导致胎儿智力发育不全 /040
- 47 单纯疱疹病毒导致胎儿畸形 /041
- 48 肝炎病毒导致死胎 /041
- 49 梅毒感染导致胎儿多个器官病变 /042
- 50 抗癌药物会导致胎儿面部畸形 /042

- 51 激素类药物导致胎儿发育异常 /043
- 52 孕期能服用催眠药吗 /043
- 53 孕妇得了疟疾怎么办 /044
- 54 孕妇能服用退热药吗 /045
- 55 母亲接受链霉素可导致胎儿听力障碍 /046
- 56 作用于血液系统药物导致胎儿畸形 /046
- 57 降血糖药物导致胎儿畸形 /047
- 58 抗微生物药物导致胎儿畸形 /047
- 59 孕期能吃减肥药吗 /049
- 60 全身麻醉药有何不良影响 /049
- 61 咖啡因导致胎儿畸形 /050
- 62 镇咳药会导致胎儿腭裂 /050
- 63 抗甲状腺药物对母婴影响大 /051
- 64 学会数胎动可知胎儿的健康状况 /052
- 65 如何正确计算胎动 /053

三、改变不良生活习惯，孕育健康好宝宝

- 66 孕妇挑食对胎儿的影响 /055
- 67 不能吃发芽的土豆 /056
- 68 孕妇用药切忌自作主张 /057

- 69 孕妇采用什么睡姿比较好 /057
- 70 孕妇洗衣服要保护好双手 /059
- 71 孕妇不要睡电褥子 /059
- 72 孕妇不能喝浓茶 /060
- 73 孕妇不要过多食用腌制食品 /061
- 74 孕妇洗澡不能超过15分钟,水温不宜过高 /061
- 75 孕妇打麻将对胎儿危害多 /062
- 76 孕期皮肤瘙痒怎么办 /064
- 77 孕期还能有性生活吗 /065
- 78 如何做好孕期卫生保健 /066
- 79 乳房护理不当导致早产 /067
- 80 孕期可以打哪些预防针 /069
- 81 如何预防孕期牙龈出血 /070
- 82 如何缓解孕期下肢浮肿 /071
- 83 孕期常有小腿抽筋该怎么办 /071
- 84 肾盂肾炎对妊娠有什么影响 /072
- 85 妊娠合并肾盂肾炎如何治疗 /073
- 86 如何预防孕妇发生痔疮 /073
- 87 如何缓解孕妇腰背疼 /074

- 88 妊娠高血压综合征对母亲和胎儿有哪些危害 /075
- 89 哪些情况容易患妊娠高血压综合征 /076
- 90 妊娠合并急性阑尾炎如何处理 /076
- 91 孕期癫痫发作该如何处理 /077
- 92 孕期感染念珠菌性阴道炎该如何处理 /077
- 93 孕后期经常会宫缩痛该如何处理 /078
- 94 孕期发生腹痛该怎么处理 /079
- 95 羊水过多该怎么办 /080
- 96 羊水过少该怎么办 /081
- 97 过了预产期还没有感觉应该立即住院吗 /081
- 98 分娩有什么征兆吗 /082
- 99 自然分娩有哪些好处 /083
- 100 在什么情况下选择剖宫产 /083



一、孕期健康检查

001

1. 出现哪些征兆预示怀孕了

大多数妇女在怀孕的第一个月时几乎是毫无感觉的，因为这时实际上受孕的时间只有半个月，胚胎还很小，母体身体变化也不大。随后会出现以下症状：

(1) 停经 停经是怀孕的最早信号。凡是到了生育年龄的妇女，平时月经一向规律，突然这次到了该来月经的日期，却迟迟没有来，最有可能的原因可能就是怀孕了；

(2) 恶心、呕吐 大约有一半以上的妇女在怀孕后不久就会出现恶心、没有胃口、不想吃东西、闻到油腻味或其他特殊气味就想呕吐，尤其在清早空腹的时候更明显；



(3) 乳房发胀 停经以后常会感觉乳房发胀，很像平时来月经前的乳房胀痛，但月经却总是迟迟不来。这也是怀孕以后激素的刺激，乳房长大后为日后喂奶做好准备；

(4) 尿频 也就是小便次数增多，老想小便，但每次尿量不多，特别是夜里，常常要起夜。这是因为子宫前面就是膀胱，怀孕以后子宫长大了，“顶”着膀胱，所以就产生老想尿尿的感觉。一般到了怀孕3个月以后，这种症状就会减轻。

2. 如何确定是否怀孕了

确定是否怀孕最常用的检查方法有三种：

(1) 尿妊娠试验 怀孕以后，体内就会逐渐产生大量的促绒毛膜性腺激素，这种激素在受孕后 7~9 天就能从血中被测到，受孕后 20 天左右从尿中可被测到。如果月经过期了，要确定是否怀孕，就可以做这种检查。这种检查很容易做，可以到商店或药房买个早早孕试纸条，按照说明书在家自己测试。如果结果是阳性的，那么应该尽早去看医生；

(2) 妇科检查 医生除了检查尿液外，还会做一次妇科检查，如果发现子宫变大、变软，就可以确定怀孕。这对确定预产期也是有很大帮助的；

(3) B 超检查 在有些情况下，妇科检查还不能确定是否怀孕，或者怀疑有宫外孕（又称异位妊娠）的可能，还需要做超声波检查来帮助做出正确的诊断。怀孕 5~6 周以后，B 超检查可以看到在子宫内有一个圆形的胎囊，孕 7 周后还可以看到里面有原始心血管的搏动（即胎心）和胎芽。那就可以肯定是怀孕了。

3. 如何计算预产期

从受精到胎儿完全成熟一般经过 267 天，所以如果平时月经周期一向规律在 30 天左右的妇女，她的预产期就是最后一次月经的日期加 7，月份减 3 或加 9。比如，她的最后一次月经是 3 月 5 日来的，那么，预产期就是 12 月 12 日。但是有很多妇女的月经并不规律，或 23~24 天一次，或 40~50 天一次，那么，预产期可能也要提前或延迟几天。还有一些人，她实在记不清自己最后一次月经的日期了，可去医院就诊，医生根据平时月经周期、出现早孕反应的日期、首次感到胎动的日期和 B 超检查来推算预产期。

4. 为什么要做产前检查

十月怀胎是一个漫长的过程，随着胎儿的生长发育，孕妇的身体以及各器官的功能也会随之发生相应的变化。因此，需要在怀孕的不同时期做一些检查。及时进行产前检查的好处是：



(1) 可以早期发现、早期诊断、早期治疗妊娠并发症及妊娠合并症,如妊娠高血压综合征、妊娠合并心脏病等;

(2) 了解胎儿发育情况,可以及早发现胎儿发育异常(胎儿畸形),可以及时发现并纠正胎位异常,进一步确诊并采取相应措施;

(3) 可以了解孕妇骨盆及产道是否正常,根据孕妇和胎儿的具体情况,确定分娩方式,确保孕妇和胎儿的安全。

孕期应按照妊娠状况进行检查:(1) 怀孕早期(孕3个月内)至少检查一次;(2) 孕28周前,每月检查一次;(3) 孕7个月起,每半个月检查一次;(4) 孕9个月后,每周检查一次。

005



5. 孕期要做哪些产前检查

(1) 血液常规:检查红细胞、白细胞、血小板、ABO血型、Rh血型;

(2) 梅毒检查,目前HIV检查也作为孕期检查项目之一;

(3) 乙肝表面抗原检测;

(4) 肝肾功能和血糖;

(5) 尿糖、尿蛋白;

(6) 超声波检查;

(7) 产前母亲血清学筛查唐氏综合征、18-三体综合征、13-三体综合征、神经管缺陷等;

(8) 如果孕前咨询属于出生缺陷高危人群,还需要在医生指导下做必要的产前筛查或直接进行产前诊断。





6. 什么是 TORCH 检查



TORCH 是一组病原体英文首字母的缩写。T 指弓形虫；O 指其他一些病原体；R 指风疹病毒；C 指巨细胞病毒；H 指单纯疱疹病毒。这些病原体感染，会造成流产、早产、新生儿先天性出生缺陷、先天性耳聋、失明、小脑畸形等，给家庭及社会带来极大危害。TORCH 检查可对以上病原体感染作筛查。



7. Rh 血型为阴性孕妇应该注意哪些问题



(1) 如果女方是 Rh 阴性血型，曾有过 Rh 阳性血的输血史，建议最好不要妊娠；

(2) Rh 阴性血型的妇女第一胎怀孕，不要轻易做人工流产手术；

(3) 即使是第一次妊娠，也要做严格的胎儿发育检测及产前观察，并提前配好相同的 Rh 阴性血源，以备婴儿出生后发生急性溶血反应的换血之需。