

怎样孕产

This Is The Healthiest Pregnancy

更健康

中华医学会围产学会北京分会委员
新浪网亲子中心特邀育儿专家
北京海淀区妇幼保健院原业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长、妇产科首席专家

◎ 赵天卫 著

妇幼专家赵天卫给您健康的孕产忠告
浓缩数十年的临床经验，传播科学的孕产知识
收录了100多条孕产必须知晓的健康常识
结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家的福分



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

怎样孕产

This Is The Healthiest Pregnancy

更健康

◎ 赵天卫 著

妇幼专家赵天卫给您健康的孕产忠告

浓缩数十年的临床经验，传播科学的孕产知识

收录了100多条孕产必须知晓的健康常识

结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家的福分



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

这本书是作者在忙碌的工作之余，结合自己三十余年的从医经验和孕产妇们最关心的问题写就的。作为一名妇产科医生，作者把孕产前后可能发生的和应该注意的问题写出来，传播科学的孕产知识，表达对母婴安全、儿童健康最良好的祝愿和最中肯的提醒。

结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家人的福分。希望读者朋友们通过阅读本书，可以对孕产过程有更科学的认识和更充分的准备，从而在孕育分娩、教育孩子以及自身健康方面有所收获。祝愿每个家庭都能有一个健康、聪明、美丽的宝宝。

图书在版编目（CIP）数据

怎样孕产更健康/赵天卫著. —北京：机械工业出版社，2010.6

ISBN 978-7-111-31077-8

I. ①怎… II. ①赵… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114997 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：谢欣新 责任编辑：刘文蕾 版式设计：刘志春

封面设计：王维斌 责任印制：王书来

北京兴华昌盛印刷有限公司印刷

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

165mm×205mm·12 印张·150 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-31077-8

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010)88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010)68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010)88379649

读者服务部：(010)68993821

封面无防伪标均为盗版

我们一起努力，让母亲快乐、儿童健康

2006年新浪网的一个朋友跟我说：您办一个博客吧，把一些医学知识告诉给大家，多好呀。于是我建立了自己的博客，就这样一路走来，写作博客成了我生活中的一部分。博客这样一个小小的平台，帮助我联系着国内国外，联系着一个个朋友，联系着一个个家庭，我的博客访问量也随之由50万上升到100万、150万、200万，现在还在一天天增加。

作为一名从医三十余年的妇产科医生，我最高兴的事莫过于把自己的医学知识和人生感悟与大家分享。我把自己日常工作中、生活中的点滴感受，通过博客这种形式写出来。我每天通过博客和患者、同事、朋友、亲友等不同的人打交道，每天都在把我对相关疾病的治疗建议、患者应注意的问题、我的从医经验和体会、我对事物的看法、我的快乐及人生感悟用友善的心态传递给大家，让人们从我这里得到快乐，得到正确的处事方法，得到健康。希望通过我和大家的交流，不断地解决人们在孕育分娩、教育孩子以及自身健康方面的困惑，使大家有所收获，这样我的付出就有了意义。

这本书是我在忙碌的工作之余一篇篇写就的。我只想叮嘱所有的准爸爸、准妈妈们——用全心全意的爱心和耐心对待孕产这件事：结婚是两个家庭的事情，孕育是一辈子的事情，健康孕产是全家的福分。

孕产是女人继结婚之后的又一次蜕变。她们除了女儿、妻子之外，又将增加一个光荣的角色——母亲，随之而来的是更多的责任和义务。母亲



应该是成熟的、宽容的、有责任心的、肯为家庭付出努力的女人。我不愿意看到没有准备的怀孕，更不愿意看到不负责任的堕胎。

作为一名妇产科医生，我只是想把可能发生的和应该注意的问题写出来，希望引起大家重视，表达对母婴安全、儿童健康最良好的祝愿和最中肯的提醒。

孕前准备是孕产过程的第一步，是预防医学。280天是一次孕育新生命的神圣旅程，是女性的又一次重生。孕产过程不仅需要孕产妇认真对待，还需要社会的关爱，需要每一个家庭成员都付出努力。

我希望通过本书传递爱、责任和健康的良好祝愿，真诚期盼每一位准妈妈，多了解一些科学的孕产知识，以幸福、从容的心态和健康的身体迎接宝宝的到来；期盼每一位准爸爸承担起父亲的责任，照顾妻子，呵护胎儿，让宝宝在温馨的家庭环境中顺利、健康地降生。愿每个家庭都能有一个健康、聪明、美丽的宝宝。

赵天卫

目 录

我们一起努力，让母亲快乐、儿童健康

一 想要宝宝，你的身体准备好了吗	1
1. 生命是怎样开始的	1
2. 怎样选择最佳的受孕时期	3
3. 准备怀孕前要注射疫苗吗	4
4. 怎样知道自己怀孕了	6
5. 怀孕前女性应查清哪些问题	7
6. 性生活时应该怎样注意卫生	9
7. 家中养宠物影响怀孕吗	10
8. 阴道炎影响怀孕吗	11
9. 孩子的出生素质如何从孕前开始准备	14
10. 准备怀孕要注意什么	15
11. 流产与避孕	16
12. 宫外孕怎么办	23
13. 有子宫肌瘤或卵巢囊肿可以怀孕吗	24
14. 慢性宫颈炎能怀孕吗	26
15. 孕期乳房护理及乳腺癌的预防	27
16. 有关不孕不育的提醒	29
17. 隆胸手术后的乳腺炎	31



18. 怀孕初期的提示	32
19. 治疗习惯性流产的一个古老又实用的方法	33
20. 春天来临，注意预防风疹和水痘	35
21. 善待胎儿，夫妻包容	38
二 如何进行胎教	40
1. 古人教我们怎样进行胎教	40
2. 想当优秀妈妈的学问	42
3. 胎教奠定孩子一生	44
4. 认真做胎教，让孩子更优秀	46
5. 怎样培养情商高的孩子	48
6. 孕妈妈都来做音乐胎教	50
7. 父母的一切良性行为就是最好的胎教	51
8. 多给孩子讲道理	53
三 如何防止胎儿畸形	55
1. 诱发兔唇的主要原因	55
2. 如何帮兔唇儿童建立自信	57
3. 孕妇为什么一定要做唐氏筛查	59
4. 产前筛查很重要	62
5. 胎儿是怎样在母体中发育的	64
6. 怎样知道怀双胞胎	67
7. 孕期什么时候做 B 超合适	68
8. ABO 血型不合是怎么回事	70
9. X 线滥用：最严重的医源性放射损害	72
10. 如何避免胎儿畸形	74



11. 少吃甜品，警惕妊娠期糖尿病	76
12. 如何避免装修污染造成的胎儿畸形	80
13. 孕妇注意预防甲流	84
四 准妈妈的营养课	86
1. 孕妇的饮食原则	86
2. 妈妈营养均衡，孩子才能健康	89
3. 均衡膳食，因人而异	93
4. 孕妇常喝可乐会导致孩子多动症	96
5. 孕妇应该喝什么水	98
6. 孕期应预防体重增长过快	101
7. 保胎大有学问	104
8. 孕末期营养应注意什么	108
9. 锌与生命	110
10. 吸烟对胎儿有什么危害	112
11. 音乐加营养的优生优育模式	115
12. 再谈孕期营养	117
五 宝宝要出生了，你做好准备了吗	119
1. 孕晚期与分娩的问题	119
2. 前置胎盘是怎么回事	123
3. 剖宫产与自然产	125
4. 用于自然分娩的体感音乐镇痛疗法	128
5. 孕妇要注意过节期间的安全	131
6. 孩子应该什么时候出生	134
7. “丈夫陪产”好不好	135



8. 高龄孕妇怎样顺利度过孕产期（一）	137
9. 高龄孕妇怎样顺利度过孕产期（二）	139
10. 怎样选择产检和分娩的医院	142
六 产后修复应该注意什么	145
1. 孕妇如何保护皮肤	145
2. 剖宫产后注意什么	149
3. 请月嫂的误区	151
4. 夏季怎么做月子	154
5. 如何预防产后抑郁症	158
6. 如何做健康时尚的漂亮妈妈	160
附录 健康孕产 Q&A	164
后记 一名妇产科医生的使命	181

一 想要宝宝，你的身体准备好了吗

1. 生命是怎样开始的

人类社会的发展是从繁衍生命开始的，那么人的生命是怎样形成的呢？

中国的神话故事中说女娲用泥捏了人，女娲才是人类真正的母亲。外国的神话故事说上帝用地上的泥土造了男人亚当，怕他孤独，于是取下他的一条肋骨，造成一个女人夏娃。亚当和夏娃被上帝安置在伊甸园中，被蛇引诱偷吃了禁果，上帝知道后便把他们逐出了伊甸园，人类的繁衍生息从此开始了。

当然这是神话，现实中，人是由母亲的卵子和父亲的精子结合，并逐渐发育而成的。

首先女人要进行排卵，一般月经规律的女性在下次月经来潮前的第十四天前，就会有一个成熟的卵子从一侧卵巢中释放出来，卵子被输卵管末端的输卵管伞抓住并收入输卵管内。一般卵子可以存活 24 小时，如果在此时间内没有受精，它就会在下次月经周期时和子宫内膜一起从阴道排出。

男性由曲细精管产生精子，精子经输精管输出。男子在性高潮时可射出



一亿到四亿个精子进入女性的阴道，许多精子又从阴道溢出或者沿途损失。但有些精子可以游动，穿过使其获能的子宫颈分泌的黏液，再穿过子宫进入输卵管。如果卵子尚未释放出来，精子可以存活 48 小时，等待卵子。

当被输卵管伞端抓住的卵子进入输卵管腔与获能的精子在输卵管壶腹部相结合时，就形成受精卵。受精卵一旦形成，几乎即刻开始细胞分裂。受精卵在输卵管纤毛的推动下，逐渐向宫腔移动。受精后大约第四天，受精卵到达子宫腔，它发育成大约有 100 个细胞、中央是空的细胞球，这些细胞球中间充满液体，但它终究还是太小了，肉眼看不见。在以后的几天里它就漂浮在子宫腔内。受精卵大约在第三个周末开始将自己植入又软又厚的子宫内膜里，这称为着床。当受精卵牢固地贴附在子宫内膜上时，受孕才算完成，生命就这样开始孕育了。

健康孕产tips:

有准备的怀孕，女性要注意以下几点：

1. 服用叶酸。叶酸是一种维生素，它已被证实能降低产下畸形婴儿的风险，对预防神经系统譬如脑和脊髓的缺陷特别有效。
2. 补充铁剂，常吃含铁丰富的食物，如瘦肉、黑木耳、干蘑菇和红枣等。纠正贫血后再怀孕。
3. 补碘，平时饮食应适当增加海产品。
4. 戒烟烟酒，少喝咖啡。虽然茶或咖啡里的少量咖啡因不至于影响生殖能力，但减少饮用含有咖啡因的饮料是最为明智的。
5. 饮食均衡。
6. 保持理想的体重，超重或体重不足都会影响受孕。
7. 做好心理准备。



2. 怎样选择最佳的受孕时期

我们每一个家庭都希望有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝，这就需要优生，只有做到优生才能谈优生。那么怎样才能做到优生呢？首先要选择受孕的最佳时期。

女性受孕的年龄在 25 岁~30 岁较为合适，这时的女性骨盆及卵巢已经发育成熟，心理发育也逐渐成熟，能够承担起一个做母亲的责任。早婚早育的妇女宫颈癌的发病率高，而过晚生育，卵巢老化，则容易产生畸形儿，同时年龄过大，体力下降，耐力较差，会使难产发生率增加。男性在 28 岁后生育较为合适，因为这时的男性心理成熟，能够尽到一个丈夫和父亲的责任。

受孕的时间也应该有所考虑。一般来说女性刚怀孕时由于妊娠反应，饮食不佳，但早孕反应一过，胚胎在怀孕三个月时大脑细胞迅速发育，需要大量的营养。因此在一年中的 3 月份~5 月份怀孕较合适，当人体需要营养时，正是蔬菜果品丰富的七八月份，分娩时在 12 月份~2 月份间，北方尚未停暖气，可以在温暖的环境里迎接小生命的到来。

现在刚结婚的朋友都要出去度蜜月，但一定要注意，旅行时应认真采取避孕措施，避免怀孕。因为旅途劳累，饮食不周，卫生条件差，这些都对胚胎发育不利，容易造成流产。

还有些新婚夫妇住在刚刚装修完毕的新房中，那么暂时不要受孕，因为装修的木材、涂料、油漆、胶水含有苯及可挥发气体，对人体有害，易导致流产、胎儿畸形和白血病。如果夫妇双方在工作中进行有毒有害作业，应调离本岗位三个月后再受孕，这样对孩子才是安全的。

有些朋友正在服用减肥药或正在用药治疗阴道炎、盆腔炎，或者感冒



刚刚痊愈等，都不建议立即怀孕，应该停药或身体恢复健康后再准备怀孕。没有停药或生病没有痊愈时，要认真避孕。

3. 准备怀孕前要注射疫苗吗

由于现在传染病还较多，在早孕时感染可能引起流产或导致胎儿停止发育，在中晚期感染会造成胎儿发育异常或先天畸形，因此主张女性准备怀孕前就要注射疫苗做好预防。在疫苗接种时期应认真避孕，尽量不要怀孕。因为有的疫苗是减毒活疫苗，当身体抵抗力低时有可能发病，还可能使胚胎受到感染。有时接种一些疫苗会发生高热等免疫反应，引起流产。平时我们注射的疫苗中较常见的有风疹疫苗、乙肝疫苗、流感疫苗、甲型H1N1 流感疫苗、甲肝疫苗等。

甲肝灭活疫苗是世界卫生组织推荐使用的疫苗之一。什么是灭活疫苗呢？通俗地说灭活疫苗就是一种被杀死的病毒，把它输入人体，既不会使人染病，又可以使人体产生抗体，抵御病毒入侵。很多孕妇会质疑甲肝疫苗的安全性，担心疫苗的副作用。其实，评估一种疫苗的安全性应该和它对疾病的预防作用相比较。当孕妇权衡疫苗的副作用和疾病带来的威胁后，接种疫苗其实是孕妈妈预防疾病的一个安全选择。接种甲肝疫苗后8周左右便可产生很高的抗体，获得良好的免疫力。因此，**甲肝疫苗具有良好的免疫保护作用，应该在准备怀孕的前两个月注射。**

风疹病毒可以通过呼吸道传播，如果准妈妈感染上风疹，在早孕期有25%的几率会出现先兆流产、流产、胎死宫内等严重后果，也可能会导致胎儿先天性畸形、先天性耳聋等。因此，如果在妊娠初期感染上风疹病毒，医生很可能会建议做人工流产。**最好的预防办法就是至少在怀孕前三**



个月注射风疹疫苗，因为注射后大约需要三个月的时间，人体内才会产生抗体。风疹疫苗注射有效率在 98% 左右，可以达到终身免疫。

我国是肝炎大国，母婴垂直传播是乙型肝炎的重要传播途径之一。如果一旦传染给孩子，85%~90% 的孩子会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中 25% 的孩子在成年后会转化成肝硬化或肝癌。母亲为了预防患乙型肝炎，应该在准备怀孕前注射乙肝疫苗，乙肝疫苗的接种是控制乙型肝炎最有效的措施。疫苗接种后，可刺激免疫系统产生保护性抗体，这种抗体存在于人的体液之中，乙肝病毒一旦出现，抗体会立即作用，将其清除，阻止感染，同时不会伤害肝脏，从而使人体具有了预防乙肝的免疫力。

一位母亲孕前就患有乙肝，结果她的大儿子和二儿子在 29 岁和 30 岁时因为肝癌相继去世，造成了白发人送黑发人的悲剧。因此准备怀孕的女性应在孕前仔细检查乙肝五项，了解自己是否有乙肝抗体，如果没有，应该注射乙肝疫苗，以免怀孕后感染乙肝。注射时间应该按照目前注射第一针，一个月后注射第二针，半年后注射第三针的程序进行注射。应该在孕前 9 个月进行注射才能产生抗体对胎儿起作用，免疫率可达 95% 以上，免疫有效期在 7 年以上。如果有必要，可在注射疫苗后 5~6 年时加强注射一次。

21 世纪大型传染病——甲型 H1N1 流感，其传播途径主要是以感染者的咳嗽和喷嚏为媒介，在人群密集的环境中容易发生感染。越来越多的证据显示，微量病毒可留存在桌面、电话机或公共场所的门把手、扶手等地方，再通过手指与眼、鼻、口的接触来传播。感染后一般在一周或一周多后发病。甲型 H1N1 流感的早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、咽喉痛、身体疼痛、头痛等，有些人还会出现腹泻、呕吐、肌肉酸痛或疲倦、眼睛发红等症状。

我国将孕妇列为甲型 H1N1 流感重症病历的高危人群，孕妇成为甲型



H1N1 流感疫苗的主要接种对象。因此在准备怀孕时可以注射甲流疫苗，一般两周后起作用，维持一年。但建议注射疫苗要慎重，刚刚怀孕，早孕反应重的，先兆流产保胎的，都不建议注射疫苗，因为甲型 H1N1 流感疫苗是灭活疫苗，怀孕后抵抗力、免疫力发生变化，注射疫苗是不安全的。

如果没有注射疫苗，但准备怀孕或已经怀孕，就要尽量避免出入公共场所，如地铁、超市、影院等地方，以免感染甲型 H1N1 流感。准孕妇和孕妇可以用预防性质的中药来预防甲型 H1N1 流感，如用白术 6 克、黄芩 6 克、苏叶 3 克、银花 6 克煎服，这是较为安全的做法。

4. 怎样知道自己怀孕了

在门诊，经常会有一些女性前来询问：我是不是怀孕了？其实只要没有认真采取措施避孕，都有可能怀孕。一个受精卵种植在母亲的体内，他（她）完全是另一个个体，他（她）会告诉母亲：“我已经存在了。”那他（她）以什么样的形式把这个信息告诉母亲呢？这就是母亲的早孕反应。

一般月经规律的妇女往往会出现：

月经过期不来；

乳房增大，柔软，或许有小小刺痛；

口腔中有一种不舒服的金属味儿；

自觉软弱无力，不仅在夜晚，就是在白天也感到疲倦；

正常的阴道分泌物增加；

在白天任何时候都可能有恶心或呕吐的现象发生，在早晨刷牙时尤为明显；

对某些东西极为厌恶，如酒精、咖啡、香烟味；



由于荷尔蒙的变化引起情绪变化，感情脆弱，不经意的几句话，可能就会想哭；

小便次数增多。

以上的这些表现并非条条都得具备，可能你只有1~2种，也能说明怀孕了。要想知道确切的消息，应到医院去检查尿HCG，以确认自己是否怀孕了。

月经不规律的妇女，如果没有避孕，也不要掉以轻心。如果出现上述反应，千万不要以为是胃病、感冒等，应该首先想到是怀孕，到医院先排除怀孕的假设后再请医生诊断是什么疾病。如果到医院其他科，由于医生可能不了解病史及月经史，误用药物，可能会造成追悔莫及的事。

5. 怀孕前女性应查清哪些问题

怀孕最好有计划，如果怀孕时机不合适或者并非夫妻双方意愿时，会产生家庭矛盾。夫妻互相埋怨，不仅影响感情，女方还得遭受人工流产的痛苦。或者由于没有思想准备，受孕时熬夜、服药、饮酒、吸烟，影响胎儿正常发育，后悔不已。因此计划怀孕前必须弄清下列问题：

(1) 你是否患有长期的疾病，例如糖尿病或癫痫？如果有，在你计划怀孕之前应告诉医生，医生需要更换给你治疗所用的药物。因为这些药物可能对胎儿有影响，或者会影响你受孕。

(2) 你是否正在或曾经服用避孕药？若你想要怀孕，此前就要完全停止服用，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次月经周期后才怀孕，在此期间可以用避孕套。

(3) 你在工作中是否接触到各种危害，如粉尘、焊接烟尘、有毒的化



学品和机械加工噪声等对人体健康有危害的因素？这些不良因素会造成胎儿畸形、自然流产等，因此在准备怀孕时应该调离这样的工作岗位。

(4) 你或你丈夫是否在工作中接触到这些东西：化学品、铅、麻醉剂或X光？这些东西会影响你受孕，或者怀孕后导致流产、胎儿停止发育以及给胎儿带来危害。

(5) 你的体重是否正常？你至少应在受孕之前的半年内保持正常体重。现在由于生活条件好，许多女性体重较大，体内脂肪过多，造成内分泌紊乱，影响排卵，就是我们常说的“肥胖性生殖无能症”。因此在准备怀孕时就要有计划地控制高糖、高脂、高热量的饮食，增加运动量，把体重减下来。也有的女性体重过轻，平时总在减肥，使得免疫力、抵抗力低下，一旦怀孕就会发生感冒以至严重的孕吐。所以体重过轻的女性，如果准备怀孕，要提前半年停止服用减肥药，调整饮食，增加运动，保证睡眠和良好的心态，为怀孕做好准备。

(6) 你的饮食是否有益健康？“民以食为天”，饮食习惯良好有益健康，准备怀孕的女性就要改变挑食、偏食的不良习惯，多吃富含蛋白质、维生素的食物。准备怀孕还不能就餐无规律，想吃就吃，不想吃就不吃，也不能暴饮暴食，少吃垃圾食品，不宜过多饮茶，多吃蔬菜和水果，补充足够的钙。蔬菜水果中的抗氧化剂能对抗污染及有毒物质产生的自由基。

(7) 你是否吸烟或饮酒？准备怀孕应该戒烟，烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合而成的，在肺中会浓缩成一种黏性物质，引发肺癌。尼古丁是香烟中使人上瘾的成分，由肺部吸收，主要是对神经系统产生影响。一氧化碳能降低红血球将氧输送到全身的能力。吸烟对女性有特殊危害，吸烟的女性如果正使用口服避孕药，会增加心脏疾病发作和下肢静脉血栓形成的几