



中国科协繁荣科普创作资助计划资助

知名专家进社区谈医说病

ZHIMING ZHUANJIA JIN SHEQU TANYISHUOBING

# 孕期保健

边旭明 主编



丛书获2007年度  
国家科学技术进步奖二等奖

全国优秀畅销品种

边旭明

中国著名妇产科专家  
北京协和医院妇产科副主任，教授  
中华医学会围产医学分会常委  
全国产前诊断技术专家组成员



## 钟南山

院士总结本套丛书三大特色

强调医学的**系统性** 注重知识的**科学性** 突出读物的**通俗性**



化学工业出版社



中国科协繁荣科普创作资助计划资助

知名专家进社区谈医说病

ZHIMING ZHUANJIA JIN SHEQU TANYISHUOBING

# 孕期保健

边旭明 主编



化学工业出版社

·北京·

本书以问答形式对孕前、孕期、产后的营养膳食、日常起居、身体检查、常见疾病防治等方面的知识进行了解答。本书内容全面，科学实用，细致新颖，适合孕产妇及其家属阅读，也可作为社区医生及社区健康宣教的读本。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

孕期保健/边旭明主编. —北京: 化学工业出版社, 2013. 1

(知名专家进社区谈医说病)  
ISBN 978-7-122-15716-4

I. ①孕… II. ①边… III. ①妊娠期-妇幼保健-问题解答 IV. ①R715. 3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257035 号

---

责任编辑: 邱飞婵 余晓捷  
责任校对: 吴 静

文字编辑: 何 芳  
装帧设计: 史利平

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装厂

710mm×1000mm 1/16 印张 9¼ 字数 92 千字 2013 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

# 《知名专家进社区谈医说病》编委会

- 主任** 韩启德 全国人大常委会副委员长  
中国科学技术协会主席  
北京大学医学部主任  
中国科学院院士
- 副主任** 钟南山 中华医学会会长  
中国工程院院士
- 蒋作君 政协全国委员会副秘书长  
祁国明 中华医学会副会长  
汪晶 好健康人人有工作室主任
- 编委** 刘雁飞 中华医学会副秘书长  
杨青 卫生部妇幼保健与社区卫生司司长  
李普 科技部政策法规与体制改革司副司长  
梁万年 北京市卫生局常务副局长  
曾毅 中国科学院院士  
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 侯云德 中国工程院院士  
中国疾病预防控制中心病毒病防治所研究员
- 巴德年 中国工程院院士  
中华医学会副会长  
中国医学科学院中国协和医科大学教授
- 程书钧 中国工程院院士  
中国医学科学院肿瘤医院研究员
- 胡大一 北京大学人民医院心血管病研究所所长  
纪立农 北京大学人民医院内分泌科主任  
李竹 北京大学教授  
卫生部生殖健康专家委员会专家
- 高瞻 好医生医学教育中心总经理  
金连弘 中华医学会副会长  
唐芹 中华医学会科普部副主任  
社会医学研究员
- 黄庆道 广东省医学会会长  
梁震宇 石家庄市社区卫生服务管理中心副主任  
彭犁 好健康人人有工作室  
周熹微 好健康人人有工作室  
王路大 好健康人人有工作室  
熊晓苏 好健康人人有工作室

## 编写人员

主编 边旭明

编者 边旭明 刘俊涛 杨剑秋 马良坤 高劲松  
付晨薇 宋英娜 宋亦军 戚庆炜

# 序一

健康，已经成为公众关注的头等大事之一。

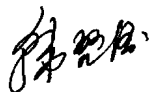
防治疾病，促进健康，是人民政府、卫生等有关部门以及医疗卫生界的专家、学者和全体卫生工作者的重要职责。在人民群众中大力开展科学普及活动，让群众了解和掌握医疗卫生科学知识，能使人民群众在防治疾病、促进健康的进程中发挥更大的主观能动作用。

社区是我国社会的基本单元。发展社区卫生事业，把医疗卫生保健知识送到社区，送到社区居民的手中，有助于社区居民在出现健康问题时及时正确地求医问药；有助于社区居民自觉地改变可能存在的有碍健康的习惯和生活方式，逐步养成健康文明的生活方式，保障和促进自身的健康；有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动；有助于文明社区、和谐社区和小康社会的建设。

现在《知名专家进社区谈医说病》出版了，社区居民可以直接了解到专家介绍的医学知识，社区卫生工作者也可把它作为基本教材，向公众传授防治疾病和促进健康的知识。我相信，这套丛书一定能对普及医学知识，提高全民健康水平起到积极的推动作用。

是为序。

全国人大常委会副委员长



## 序二

经过许多医学专家和参编者的艰苦工作，《知名专家进社区谈医说病》这套倾注了所有参编者对公众健康深深关切的医学科普知识丛书与读者见面了。

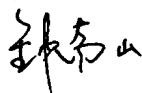
本套丛书强调医学知识的系统性，这绝不是试图培养读者成为医生，而是期望读者通过对丛书的阅读，相对全面地了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

本套丛书特别注重知识的科学性，因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任，是其必须遵从的原则。当前，不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。归还科学的本来面目是本套丛书编写者共同的心愿。

本套丛书编写的重要原则是加强读物的通俗性。公众不能理解的科学道理，就不能为公众所接受。本套丛书在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面都做了许多努力和尝试，期望在把专业知识化解为公众可接受的知识方面有所创新。

尽管编者做了许多努力，本套丛书难免还存在一些缺陷，最突出的可能是知识的通俗性和实用性仍嫌不足，这与作者常年从事十分专业的技术工作、对公众的了解还不充分有一定的关系。不过本套丛书的出版已经架起了一座专家与公众沟通的桥梁，是专家与读者对话的开始。相信今后本套丛书会走进社区，走进千家万户，会让读者越来越喜爱，成为读者健身与防治疾病的良师益友。

中华医学会会长



# 目 录

---

## 第1章

### 基本知识 001

---

#### 孕产各期的界定 002

- 孕早期、孕中期和孕晚期是如何划分的？ 002
- 孕前、孕期、产后保健主要包括哪些内容？ 002

#### 出生缺陷 003

- 什么是出生缺陷？ 003
- 哪些因素可以引起出生缺陷？ 004
- 怎样预防出生缺陷？ 005

#### 营养膳食 005

- 人需要从食物中获取哪些营养素？ 005
- 什么是营养素补充剂？ 006
- 人体需要的维生素和矿物质有哪些？ 006
- 如何补充维生素和矿物质？ 007
- 什么是平衡膳食和合理营养？ 007
- 孕妇膳食指南的主要内容是什么？ 007
- 营养不良对胎儿和母体健康的影响是什么？ 008
- 营养补充过度对怀孕会有影响吗？ 009

---

## 第2章

### 孕前保健 011

---

#### 营养膳食 012

- 为何孕前就需改变不良饮食习惯和改善营养状况？ 012
- 为什么在计划怀孕前越早开始增补叶酸越好？ 012



- 孕前如何补充叶酸？ 013
- 哪些食品在孕前不宜多吃？ 013
- 在孕前需要专门补充营养素吗？ 014

## 日常起居 014

- 准备怀孕的男女为什么都应戒烟、戒酒、戒毒？ 014
- 准备怀孕的男女为什么不宜泡温泉和洗桑拿浴？ 015
- 为什么女性孕前不宜长期久坐？ 016
- 为什么男性不宜过多骑车和穿紧身牛仔裤？ 016
- 孕前体重超重或肥胖症妇女需要减肥吗？ 017

## 运动 017

- 孕前参加适当的运动对怀孕有哪些好处？ 017
- 孕前参加哪些运动项目较适合？ 017
- 在孕前参加运动需要注意哪些问题？ 018

## 身体检查 018

- 为什么要进行孕前检查？ 018
- 为什么孕前要进行遗传咨询？ 019
- 孕前检查的主要内容有哪些？ 019
- 女性孕前检查包括哪些内容？ 019
- 男性孕前检查包括哪些内容？ 020
- 孕前特殊检查包括哪些内容？ 020

## 怀孕前的准备 020

- 为什么必须禁止近亲结婚？ 020
- 怎样才表示受孕完成？ 021
- 如何计算自己的排卵期？ 021
- 如何确定自己怀孕了？ 022
- 什么是最佳受孕日期？ 023
- 怀孕前的理想体重指数是多少？ 023
- 最佳生育年龄是多少岁？ 024
- 应该在什么时候停止避孕？ 024
- 做好生孩子的心理准备好了吗？ 025
- 做好性生活计划对怀孕有哪些帮助？ 025
- 性生活频率和性生活的体位与怀孕有关吗？ 026
- 孕前应该接种哪些疫苗？ 026
- 接种风疹、乙肝、流感等疫苗后多长时间可以怀孕？ 027

---

## 第3章

### 孕期保健 029

---

#### 营养膳食 030

- 孕期应该怎样补充叶酸? 030
- 孕早期饮食营养的基本要求是什么? 030
- 孕中期饮食营养的基本要求是什么? 031
- 孕晚期饮食营养的基本要求是什么? 031
- 孕期补充  $\omega$ -3 脂肪酸的好处有哪些? 032
- 孕期每日吃几个鸡蛋为好? 032
- 孕期应少吃或不吃哪些食物? 033
- 如何减少早孕反应对孕妇营养状况的不良影响? 034
- 有哪些防治妊娠呕吐的饮食疗法? 035
- 孕期出现偏食或挑食怎么办? 036
- 如何通过调整饮食预防便秘和内痔发生? 037
- 缓解孕期出现的胃灼热症状的方法是什么? 038
- 孕期发生腹泻该怎么办? 038
- 预防和治疗妊娠期糖尿病饮食上应注意什么? 039
- 预防和治疗妊娠高血压综合征时如何注意饮食? 039
- 如何应用膳食营养调整防治孕妇营养不良和贫血? 040
- 预防早产应注意哪些营养膳食因素? 041
- 预防胎儿宫内生长受限应注意哪些营养膳食因素? 041
- 多胎妊娠的孕期营养膳食上需注意哪些问题? 041

#### 日常起居 042

- 为什么孕产妇不宜烫发、染发和化妆? 042
- 为什么孕前和孕期不宜接触宠物? 043
- 哪些有毒、有害因素会对孕妇和胎儿产生影响? 043
- 家用电器对怀孕有影响吗? 043
- 噪声会影响怀孕吗? 044
- 口服避孕药对怀孕有什么影响? 044
- 哪些药物肯定会对胎儿造成损害? 045
- 医生在孕期怎样指导用药? 046

- 孕期如何保证良好的睡眠？ 046
- 孕中、晚期选择左侧卧位睡觉有何益处？ 047
- 怀孕后如何进行日光浴？ 047
- 怀孕后坚持工作时需要关注哪些方面的保健？ 048
- 怀孕后做家务时需要注意哪些方面的问题？ 048
- 孕妇出门旅行时需要关注哪些方面的问题？ 049
- 怀孕后怎样选择适合的服装、胸罩和鞋？ 050
- 孕期怎样进行皮肤的护理？ 050
- 怀孕后洗头、洗澡时应注意些什么？ 051
- 孕期何时适合治疗口腔疾病？ 052
- 孕期如何做好乳房护理？ 052
- 孕期的性生活应注意哪些问题？ 053

## 运动 054

- 孕期运动有什么好处？ 054
- 孕期适宜参加的运动有哪些？ 055
- 孕期哪些人不宜进行运动？ 056
- 孕期不适合参加的运动有哪些？ 056
- 运动时出现身体不适该怎么办？ 057
- 孕期在参加运动时需要关注哪些方面的问题？ 057

## 身体检查 058

- 为什么需要了解以前的孕产史？ 058
- 孕期常做的检查有哪些？ 059
- 妊娠各期孕妇体重增长多少合适？ 059
- 孕中后期腹围和宫高的正常范围是多少？ 059
- 胎心多少为正常？ 060
- 为什么要进行骨盆测量？ 060
- 为什么要查胎位？ 061
- 胎位不正怎么办？ 061
- 为什么应该接受新生儿筛查和产前诊断？ 062
- 为什么要进行高危因素的筛查？ 062
- 高危因素的筛查包含哪些内容？ 063
- 为什么要做妊娠期糖尿病筛查？ 063
- 为什么要进行艾滋病病毒的检查？ 064
- 为什么要进行风疹病毒的检查？ 064

- 为什么要进行弓形体的检查？ 064
- 为什么要在孕 12 周之内建立围产保健手册？ 065
- 孕期需要做几次 B 超检查？ 065
- 为什么怀孕后不宜做 X 线检查？ 066
- 怀孕后应该什么时候去医院做第一次检查？ 066
- 孕早期出现阴道出血是流产的征兆吗？ 066
- 孕晚期应该多长时间去医院做一次检查？ 067
- 为什么孕 37 周后每周都要做胎心监护？ 067

## 常见疾病的防治 068

- 妊娠合并心脏病需注意什么？ 068
- 患有妊娠高血压疾病需注意什么？ 069
- 妊娠合并糖尿病时需注意什么？ 069
- 妊娠合并甲状腺功能亢进症时需注意什么？ 070
- 妊娠合并病毒性肝炎时需注意什么？ 070
- 妊娠合并急性脂肪肝时需注意什么？ 071
- 妊娠合并慢性肾炎时需注意什么？ 071
- 妊娠合并急性肾盂肾炎时需注意什么？ 072
- 妊娠合并血小板减少性紫癜时需注意什么？ 072
- 如何预防孕期感冒或流感？ 073
- 如何防治妊娠期弓形体病？ 073
- 如何防治妊娠期风疹病毒感染？ 074
- 如何防治妊娠期巨细胞病毒感染？ 074
- 如何防治妊娠期单纯疱疹病毒感染？ 075
- 如何防治妊娠合并淋病？ 075
- 如何防治妊娠合并梅毒？ 076
- 如何预防妊娠期艾滋病？ 076
- 怎样防治妊娠合并尖锐湿疣？ 077
- 如何防治妊娠合并滴虫阴道炎？ 078
- 如何防治妊娠合并假丝酵母菌外阴阴道炎？ 078
- 如何防治妊娠合并细菌性阴道病？ 079
- 妊娠合并子宫肌瘤需注意什么？ 079
- 妊娠合并卵巢肿瘤需注意什么？ 080
- 子宫畸形对母婴有何影响？ 080
- 阴道畸形对分娩有什么影响？ 081

## 临产前准备 081

- 如何推算预产期? 081
- 临产前的准妈妈需要准备什么? 082
- 孕晚期出现的正规宫缩是什么样的? 082
- 什么情况下需要提前入院待产? 083
- 孕晚期出现哪些情况需要立即去医院就诊? 084
- 哪些现象是临产的“信号”? 084
- 高龄产妇分娩时要特别注意什么? 085
- 怎样缓解分娩时的疼痛? 086
- 怎样才能为分娩保持体力? 087
- 怎样调整临产时的恐惧和焦虑? 088
- 家人如何关怀和帮助临产的产妇? 089
- 分娩时选择医院要注意什么? 089
- 什么情况下医生会建议剖宫产? 090

---

## 第4章

### 产后保健 093

---

#### 基本知识 094

- 产后子宫复原正常需多长时间? 094
- 产后子宫复旧不良会有哪些影响? 094
- 产后恶露有何变化? 095
- 产后恶露应何时干净? 095

#### 产后护理 095

- 产褥期如何护理外阴部? 095
- 怎样“坐月子”才科学? 096
- 剖宫产术后产妇如何进行自我护理? 097
- 产后需细心观察自己哪些生理变化? 099

#### 生活起居 100

- 为何要注意产褥期休养环境和个人卫生? 100
- 产后什么时候可以从事家务活和正常的工作? 100
- 国家对产假、哺乳、福利有些什么相关规定? 101

#### 产后身体检查 102

- 正常生产后需要进行身体检查吗? 102

- 疾病状态产后需要进行哪些身体检查？ 103

## 哺乳 103

- 产后怎样护理乳房？ 103
- 产后没有奶怎么办？ 104
- 产后哺乳应注意什么？ 105
- 怎样防治哺乳期乳头皲裂？ 106
- 得了乳腺炎怎么办？ 107

## 心理调整 107

- 产后可能出现哪些心理问题？ 107
- 怎样调整 and 解决产后出现的心理问题？ 108
- 什么是产后抑郁症？ 109
- 发生产后抑郁症怎么办？ 110

## 营养膳食 110

- 产后饮食要注意什么？ 110
- 有可以参考的产后食谱吗？ 111

## 性生活 114

- 产后什么时候可以开始过性生活？ 114
- 产后性生活应注意什么？ 115
- 什么是产后性冷淡？ 116
- 产后如何避孕？ 118

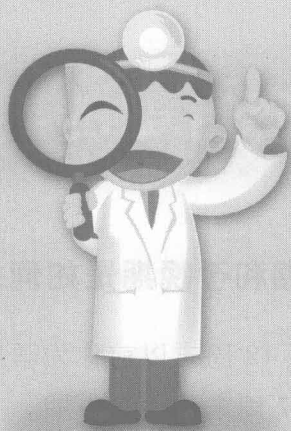
## 产后恢复运动 119

- 产后怎样恢复体形？ 119
- 产后怎样进行身体恢复性运动？ 119
- 做哪些运动有利于产妇生殖道的复原？ 120
- 怎样做产后运动体操？ 121

## 产后常见的不适和疾病 123

- 产后会有哪些常见的身体不适和疾病？ 123
- 产后排尿困难怎么办？ 124
- 产后便秘怎么办？ 124
- 产褥期为何多汗？ 125
- 什么是产褥感染？ 125
- 产褥热产生的原因是什么？ 126
- 如何预防产褥热？ 126
- 什么是产褥中暑？ 127

- 为何产妇易出现产褥中暑？ 127
- 怎样防治产褥中暑？ 128
- 什么是产后出血？ 129
- 产后出血发生的原因有哪些？ 129
- 如何预防产后出血？ 130
- 产后出血怎么办？ 131



# 第1章 基本知识



# 孕产各期的界定

## ❖ 孕早期、孕中期和孕晚期是如何划分的？

- ① 临床上将妊娠 12 周末以前称为孕早期。
- ② 妊娠第 13~27 周末称为孕中期。
- ③ 妊娠第 28 周以后称为孕晚期。

## ❖ 孕前、孕期、产后保健主要包括哪些内容？

### 1. 孕前保健

所谓孕前保健，是指在怀孕前一段时间进行的旨在促进顺利怀孕并保证母亲和胎儿健康的一系列保健活动。简单地说，孕前保健包括健康状况评估和健康教育指导两个方面。

① 健康状况评估：即通过了解准备怀孕夫妇的既往健康状况和健康医学检查，了解其目前健康状况并做出全面评估。

② 健康教育指导：即通过健康状况评估，对夫妇进行孕前有关生育、预防出生缺陷、健康孕育重点预防措施落实的指导，并通过交谈、咨询及健康资料的发放为每一对接受孕前保健的服务对象提供生育、疾病、预防等健康知识宣教与咨询服务。

### 2. 孕期保健

孕期分为早、中、晚三期，三期的保健内容各不相同。

① 孕早期保健：强调早确定妊娠，早给予保健指导，早筛查高危并进行管理。其主要内容包括：确诊妊娠、体格检查、各种传染性疾病的检测、遗传检测和咨询指导。