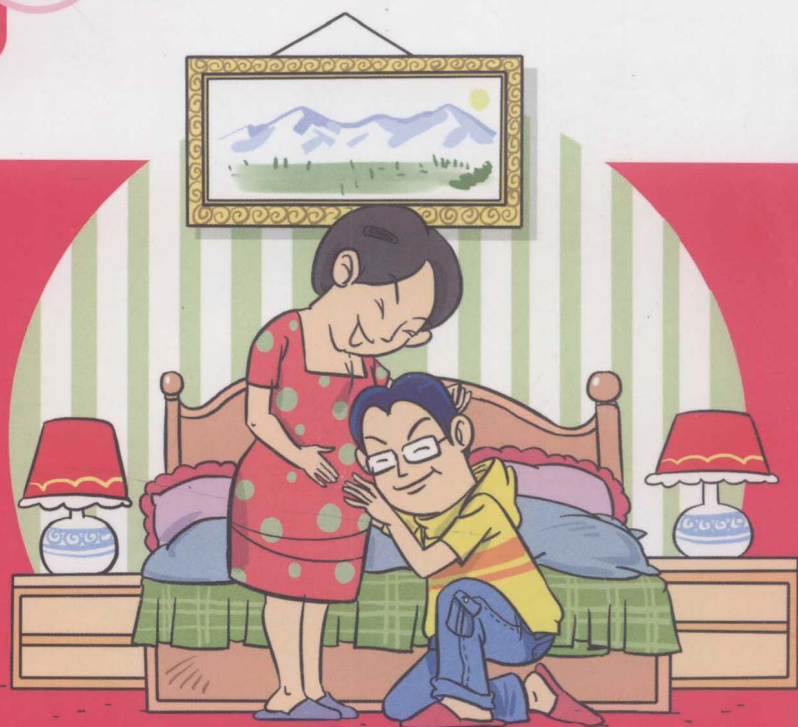


孕育篇

健康大百科

主编 丁辉

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

·健康大百科·

孕 育 篇

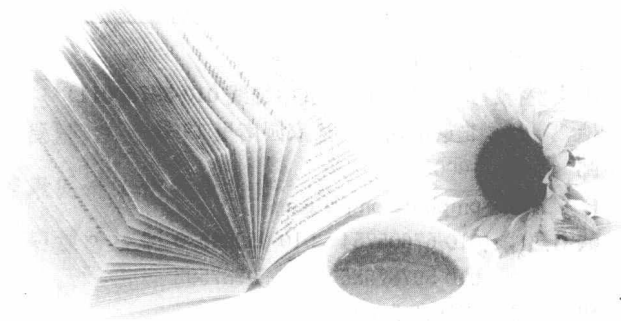
主 编 丁 辉

副主编 彭振耀

总顾问 黄醒华

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉	王建东	石 英	吕 璠	乔 杰
刘晓红	刘慧文	李 瑛	李 智	李光辉
李荣萍	邱立平	沈汝刚	张运平	范 玲
周 钰	赵 娟	赵 温	郝淑燕	姜 莹
陶旻枫	黄醒华	戚 红	彭振耀	韩历丽
游 川	腾 越			



人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 孕育篇/丁辉主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15244-0

I. ①健… II. ①丁… III. ①保健-普及读物
②妊娠期-妇幼保健-普及读物③婴幼儿-哺育-普及读物 IV. ①R161-49②R715.3-49③TS976.31-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 260210 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科 孕育篇

主 编: 丁 辉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 22

字 数: 315 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15244-0/R·15245

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱华栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芃 北京市疾病预防控制中心

科学顾问 (按姓氏笔画排序)

- 王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家



总 序

“普及健康知识,参与健康行动,提供健康保障,延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求,并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则,从关注人的生命全周期出发,内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导,帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用,本书策划、编辑历时一年时间,期间,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径,广泛征集广大市民对健康问题的意见,就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康问题,在组

织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择,也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持,他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作;特别说明的是,本书还得到了王陇德、王忠诚等 10 位院士的悉心指导和题词推介,在此一并表示感谢。市民朋友们,这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》的重要行动,它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011 年 11 月



前 言

21 世纪是生命科学的世纪,生命的准备、生命的保护、生命的质量已成为广大群众共同关心的重大课题。本书恰逢此机遇,举全市生殖健康专业知名专家之力,合作编写了《健康大百科——孕育篇》。

孕育篇——作为健康大百科全书的第一分册,从人体生命全周期诸环节诠释了生命的起源、生命的准备、孕期保健、分娩期保健、产褥期保健、新生儿期保健、计划生育、孕期的妇科疾病防治等八个方面,围绕如何孕育一个健康的小宝宝及经常遇到的各种困惑和疑问,采用一问一答的形式进行解答。既不像教科书那样枯燥乏味,也不像科学论著那样深奥难懂,而是像一位老朋友与您娓娓谈心,真诚、通俗、贴切、细腻。许多您难以启齿又深感困惑的问题也许能在这本书中找到答案。

参加本篇编写的各位编委都是从事妇产科和儿科临床以及妇幼保健多年的专家、教授,全书条理清晰、层次分明、通俗易懂,不仅适合准妈妈、准爸爸作为案头工具书查阅使用,也可作为广大妇产科、儿科临床及妇幼保健的健康教育工作者开展科普宣教的参阅书籍。

由于编写时间仓促,本书编写中难免出现纰漏,恭请广大读者批评指正。祝愿每位读者都能从本书中有所获益。

丁辉

2011 年 11 月

目 录



第一章 生殖基础

第一节 生殖器官结构及功能	2
1. 女性生殖器官有哪些构造	2
2. 男性生殖器官有哪些构造和特点	2
3. 正常精液是什么样的	3
第二节 月经生理及经期保健	4
4. 什么是月经	4
5. 什么是正常的月经	4
6. 怎样做好月经期卫生	5
第三节 排卵的发生及检查排卵的方法	7
7. 排卵是怎么回事	7
8. 什么时间是排卵期	7
9. 什么是基础体温,怎样测量基础体温	8
10. 测基础体温有什么意义	9
11. 为什么要进行子宫颈黏液检查	9
12. 怎样进行子宫颈黏液检查	10
第四节 影响怀孕的常见因素及对策	11
13. 自然受精过程及必备条件有哪些	11
14. 宫颈“糜烂”影响怀孕吗	11
15. 哪些子宫因素会影响到妊娠	12

16. 输卵管切除后影响排卵吗,检查输卵管的方法有哪些	12
17. 输卵管梗阻了怎么办	13
18. 月经规律一定有排卵吗	13
19. 年龄对受孕有什么影响	14
20. 什么情况下需要促排卵治疗,常用药物及使用方法有哪些	14
21. 排卵药物对生殖系统肿瘤发病风险的影响可能有哪些	15
第五节 不孕症及辅助生殖技术	16
22. 什么是不孕症,常见的不孕因素有哪些	16
23. 目前医院常用的辅助生殖技术有哪些	16
24. 什么是人工授精,人工授精的成功率有多高	17
25. 夫精人工授精的适应证及禁忌证是什么	17
26. 怎样实施人工授精	18
27. 人工授精可能发生的并发症有哪些	18
28. 什么是试管婴儿,试管婴儿是不是自己的亲生骨肉	19
29. 什么人适合做试管婴儿,试管婴儿和自然受孕分娩的 孩子一样吗	20
30. 什么人不适合做试管婴儿	20

第二章 遗传环境与优生

第一节 遗传咨询与产前诊断	22
31. 遗传咨询都有哪些内容	22

32. 什么情况需要产前咨询	22
33. 出生缺陷的病因有哪些	23
34. 什么是产前筛查	23
35. 什么是产前诊断	23
36. 目前我国应用的产前筛查指标有哪些	24
37. 血清学筛查都筛查什么疾病	24
38. 监测胎儿颈后透明带有何意义	24
39. 何谓唐氏综合征(21-三体综合征)	25
40. 哪些孕妇需要接受产前诊断	25
41. 高龄孕妇的遗传咨询有哪些	25
42. 孕妇年龄与染色体异常有什么关系	26
43. 产前诊断技术都有哪些方法	27
44. 现在有哪些快速产前诊断技术	28
45. 羊膜腔穿刺适用于哪些孕妇	28
46. 绒毛活检适用于哪些孕妇	28
47. 绒毛活检最适宜的时间是什么	29
48. 脐静脉穿刺的适应证是什么	29
49. 胎儿先天性心脏病的发病情况怎样	29
50. 胎儿先天性心脏病的筛查与诊断有哪些手段	30
51. 对先天性神经管缺陷的预防措施有哪些	30
52. 产前诊断能保证“百分之百”确诊胎儿畸形吗	30
53. 不同时期超声检查的内容有哪些	31

54. 超声检查对胎儿有无损伤	31
55. 超声影像学产前诊断的内容有哪些	32
56. 胎儿不同系统畸形诊断率情况如何	32
57. 生育过出生缺陷儿的妇女再次怀孕前要注意什么	33
第二节 环境与优生	34
58. 胎儿期都存在哪些有害的环境因素	34
59. 如何产前诊断“胎儿宫内感染”	34
60. 如何评估证实存在感染胎儿的发育情况	34
61. 何谓“TORCH”	35
62. 孕期感染 TORCH,孩子就一定会出现畸形吗	35
63. 如何进行 TORCH 的诊断	35
64. 何谓“风疹病毒”	36
65. 风疹病毒感染有何表现	36
66. 孕期感染风疹病毒有哪些危害	36
67. 先天性风疹综合征是怎么回事	36
68. 如何预防风疹病毒感染	37
69. 巨细胞病毒感染的流行病学特征有哪些	37
70. 巨细胞病毒感染途径有哪些	38
71. 巨细胞病毒感染有哪些表现	38
72. 先天性巨细胞病毒感染有哪些表现	38
73. 什么是弓形虫	39

74. 弓形虫感染的流行病学特征有哪些	39
75. 先天性弓形虫病有哪些特点	40
76. 单纯疱疹病毒的流行病学特征有哪些	40
77. 单纯疱疹病毒孕期感染有哪些特点	40
78. 妊娠期用药的原则是什么	41
79. 孕期中不同时期,药物致畸作用有哪些	41
80. 药物的 FDA 分类有哪几种	42
81. 孕期用药的八条原则是什么	42
82. 为什么孕妇对药物敏感	43
83. 药物对不同孕期胚胎有什么影响	44
84. 哪些药物对胎儿有影响	45
85. 为什么孕妇要慎用阿司匹林类药物	50
86. 口服避孕药对胎儿有影响吗	51
87. 丈夫服药对胎儿有影响吗	51
88. 丈夫使用哪些药会对胎儿有影响	52
89. 哪些因素影响胎儿发育	53
90. 孕妇胸部透视对胎儿有影响吗	56
91. 噪声会影响胎儿吗	57
92. 高温作业对胎儿发育有什么影响	57
93. 家用杀虫剂会影响孕妇和胎儿吗	57
94. 农药对胎儿有什么危害	57
95. 孕前经常接触油漆有什么害处	57

第三节 身体基础疾病与优生	58
96. 什么是“大三阳”和“小三阳”	58
97. 乙肝病毒携带者能生育吗	58
98. 注射风疹疫苗后何时怀孕好	59
99. 得了肺结核能怀孕吗	59
100. 风湿性心脏病患者可以生育吗	60
101. 心肌病患者可以生育吗	61
102. 糖尿病患者为什么要做孕前咨询	61
103. 妊娠期糖尿病患者应注意些什么	62
104. 慢性肾炎会影响生育吗	63
105. 甲状腺功能减低对妊娠有什么影响	64
106. 如何判断是否肥胖	64
107. 肥胖症会影响生育吗	64
108. 肥胖会使男性生育力下降吗	65
109. 贫血会影响怀孕吗	66
110. 睾丸大小对生育有影响吗	67
111. 患者精索静脉曲张会影响生育吗	68
112. 脂肪肝、肝功能不正常男性会影响生育吗	68

第三章 孕期保健

第一节 孕早、中、晚期保健	70
----------------------	----

113. 为什么要重视孕产妇的心理卫生	70
114. 孕妇如何知道分娩时间	71
115. 为什么怀孕时间多讲周数而很少说月数	71
116. 产前检查应多长时间进行一次	72
117. 孕早期要接受哪些检查	72
118. 为什么产前检查要测量血压	73
119. 为什么孕早期要查肝功能	73
120. 为什么孕早期要查乙型肝炎表面抗原	74
121. 为什么孕期要做血红蛋白检查	75
122. 为什么孕期要做有关凝血的测定	75
123. 为什么孕妇要定期做尿常规检查	76
124. 孕妇蛋白尿常出现于哪些情况	77
125. 孕妇尿糖阳性常见于哪些情况	77
126. 为什么孕妇要查血型	78
127. 孕妇如何保护自己的“宝宝”	79
128. 发现先天畸形要如何处理	79
129. 为什么产前检查要测量子宫底高度和腹围	79
130. 怀孕后孕妇何时可感到胎动	80
131. 孕妇怎样数胎动	80
132. 孕妇能感觉到的胎动类型有哪些	80
133. 为什么孕妇要注意异常胎动	81
134. 胎位不正能纠正吗	81

135. 为什么孕妇应该经常洗澡洗头	82
136. 为什么孕妇要多注意居室的卫生	82
137. 为什么有效睡眠对孕妇很重要	82
138. 孕妇应如何坐、立、行走	83
139. 为什么孕妇中、晚期躺卧时宜左侧卧,避免仰卧	83
140. 孕妇应如何注意孕期的穿着	84
141. 为什么孕妇最适宜穿低跟鞋或坡跟鞋	85
142. 孕妇应如何安排孕期的工作和劳动	85
143. 为什么孕妇在妊娠期间会出现“移情”现象	86
144. 孕妇适宜哪些体育锻炼	86
145. 为什么孕妇喜凉怕热	86
146. 为什么孕妇会出现下肢水肿	87
147. 为什么孕期容易发生泌尿系感染	87
148. 为什么孕妇容易发生便秘和痔疮	88
149. 孕期如何防治便秘和痔疮	88
150. 为什么孕妇会腿抽筋	89
151. 为什么孕妇会出现腰背痛	89
152. 为什么孕期会出现妊娠斑及皮肤色素沉着	90
153. 孕妇出现妊娠斑怎么办	90
154. 为什么孕期会出现妊娠纹	91
155. 为什么孕妇经常牙龈出血	91
156. 为什么孕妇容易流鼻血	92

157. 为什么孕期应预防感冒	92
158. 为什么孕妇不要接触猫等宠物	93
第二节 孕期营养	95
159. 为什么孕妇需要增加营养	95
160. 营养不足对孕妇有哪些影响	96
161. 营养不足对胎儿和新生儿有哪些影响	96
162. 营养过剩对母婴有好处吗	97
163. 妊娠各期的膳食应该怎样调配	97
164. 如何补充无机盐和微量元素	98
165. 为什么孕妇要补钙	99
166. 孕妇应如何补钙	99
167. 孕妇如何改善维生素 D 缺乏	100
168. 孕妇的饮食与婴儿牙齿有关吗	100
169. 为什么孕妇不宜过多服用鱼肝油和钙剂	101
170. 为什么孕期要补铁	101
171. 孕妇应怎样补铁	101
172. 孕期缺锌对孕妇和胎儿有影响吗	102
173. 孕妇应如何补充锌	102
174. 孕期碘缺乏对孕妇和胎儿有影响吗	102
175. 孕妇该如何补碘	103
176. 孕妇缺铜会影响优生吗	103