



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之六

女人一生平安

主编

彭彧华 魏雅君

一路呵护话孕产

—— 女性孕产期健康

魏雅君 丛子才 冯玉梅 编著



吉林出版集团



吉林科学技术出版社



• 女人一生平安
首都市民“生命全

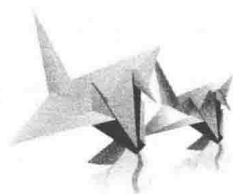
系列丛书之六

一路呵护 话孕产

——女性孕产期健康



魏雅君 冯玉梅 编著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性孕产期健康 / 彭彧华, 魏雅君主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5384-5636-3

I . ①女… II . ①彭… ②魏… III . ①育龄妇女—保
健—基本知识 IV . ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277175 号

一路呵护话孕产——女性孕产期健康

主 编 彭彧华 魏雅君
编 著 魏雅君 丛子才 冯玉梅
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 隋云平
封面设计 李岩冰
制 版 吉林省东文印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150 千字
印 张 11
印 数 1—11100 册
版 次 2012 年 2 月第 1 版
印 次 2012 年 2 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 北京浩海博艺文化发展有限公司
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春市华艺印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5636-3
定 价 21.80 元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

女人一生平安

编委会

- 顾 问 丁向阳
- 主 任 刘 志 黄 山
- 主 编 彭彧华 魏雅君
- 编 委 (按姓氏汉语拼音为序)
- 丛子才 段玉华 冯玉梅 郝 峰
黄 海 姜佟丽 李 茹 刘 梅
刘晓梅 潘银苗 彭彧华 申传莱
申凤香 申凯斌 史宗丽 魏雅君
魏雅珍 夏 梦 禹海燕 余永燕
云玉芬 曾春梅 郑湘朝 周 璐
周 琦 张润田 张 勇
- 撰 稿 魏雅君 彭彧华 夏 梦 姜佟丽
魏雅珍 史宗丽 丛子才 冯玉梅
刘喜会 张新宇 张 勇 张新宇
张 勇
- 专 家 牛建昭 王阿丽 魏雅珍 王桐萍
- 编写单位 北京市人口和计划生育委员会
北京弘医堂中医医院
北京国医堂中医医院



身心健康美丽，女人一生平安

任何人都仅有一次生命。人生苦短，平安就是幸福。健康是一生平安的基础。只有身心健康，才能更好地完成人生的使命，体现生命的价值。人生之旅才能愈加幸福、美丽和精彩。

女性和男人一样，是家庭生活和社会发展不可或缺的力量。她们用乳汁哺育了整个世界，用慈爱教养了全人类，用善良使世人如沐春风，用美丽使世界充满活力。但女人的一生要经历男人所没有的一系列生理变化，要担当起男人所没有的许多生理负担，要肩负着男人所无法完成的艰巨使命。所以，健康对于她们更为重要。因为，她们身体素质的优劣、健康水平的高低，往往决定着家庭是否幸福，社会是否合谐，民族能否兴旺，国家能否发达。

美丽通常是女性的“专利”。但是，健康是美丽的基石。女人首先要健康，然后才谈得到美丽。传统的健康观念是人不生病，身体无缺陷。今天，健康的概念已

经有了很大的外延。健康，包括生理和心理两个方面，二者相辅相成，同等重要。也就是说，自身发育正常、体质健壮、精力充沛、意志坚强、情绪稳定、有很强的社会适应能力的人，才算真正健康的人。心理健康的标准是智力正常、行为协调、正常交往、反应适度、情绪健康。人的心理主要反应在情绪上。情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志。前者是指中枢神经系统处于相对平衡状态，意味着机体功能的协调；后者是指对生活充满乐趣，心灵中充满阳光，积极、乐观地对待人生。

人生如春夏秋冬，四季各具风采，也各有各的烦恼。人从胎儿脱离母体到人世间独立生存一直到老，要经历不同的生理变化过程，女性在度过婴幼儿期后，要走过青春期、育龄期（包括孕期、分娩期、产褥期、哺乳期）、更年期和老年期几个生理阶段。岁月更迭，寒暑易节，迈过生命历程的每一扇门，是大自然的规律，也是人生的完整过程。平安顺利地完成对每个过程的深刻体验，生命之花才会开得绚丽多姿，女人才会拥有破茧成蝶的终极幸福。而这一切的基础，是生理和心理的健康。

为了提高女性乃至全民族的健康水平和身心素质，帮助女性朋友平安快乐地走过青春期的花季雨季，了解孕育期的科学知识，迈过更年期的十字路口，在老年期充满生命的活力，北京市人口与计划生育委员会、北京弘医堂中医医院和北京国医堂中医医院共同组编了《女人一生平安》丛书。本丛书共分4卷，分别为“一路美





丽走花季”、“一路呵护话孕产”、“一路轻松度更年”、“一路青山伴桑榆”。4个分卷按照妇女一生中重要的4个生理阶段分期，从生理学、心理学、病理学、社会学等多个学科角度，全面介绍了女性从青年到老年一生可能发生的各种生理疾病和心理障碍问题，分别从中医和西医的角度，对女性的生理解剖、心理成长、疾病治疗进行了科学细致的论述。书中大量的临床案例，既有病机病理分析，又有中西医两个方面的治疗方案，内容深入浅出，语言通俗易懂，是既具专业性、又有可读性的学术价值很高的科普读物。我们将它献给不同年龄段的广大女性朋友，作为案头常备的保健顾问，同时也献给中、初级医务人员，作为临床和业务学习的参考素材。

参加本书编写的多为长期从事妇科临床及女性心理研究的专家和医生。主编彭或华，北京大学博士，副教授，现任北京市人口与计划生育委员会副主任，多年来为提高中华民族国民健康素质和人口质量做了许多卓有成效的工作、多次主持大型性健康教育的社会学调查，在女性健康教育方面尽职尽责，身体力行，著书立论。另一位主编魏雅君是北京中医药大学教授，北京国医堂中医医院院长，著名中医学家，从事中医临床、教学、科研近50年，曾赴欧亚非等十几国临床和讲学，对妇科疾病的研究和治疗有丰富的经验。她们二人负责丛书的框架设计、文字审阅和终审定稿，并承担了大量的写作任务。编委们协助主编进行了各分卷的审稿工作。为保证丛书的学术性，编委会还特邀几位德高望重的妇科专家担任丛书的顾问。对他们为本书所作的大量工作，

我们深表感谢。在本丛书的编著过程中，我们借鉴，参考，或者直接引用了很多专家及同行的研究成果，在这里一并致以谢意。

女人一生如一块多棱的宝石，每一个平面都闪烁各自的光彩。20岁的女人是含苞待放的蓓蕾、30岁的女人是刚刚绽放的花朵，40岁到50岁的女人是由怒放的花朵向籽粒饱满的果实的过渡，60岁后的女人则是浩瀚的大海，纳百川而汇流成一方迷人的风景。而健康是一生的投资，是一生美丽精彩的基础。女人健康的四大基石是合理膳食、适量运动、心理平衡、远离不良生活方式。我们衷心祝愿普天下的女人坚持这些原则，珍惜生命，善待他人，将身体的健康强壮与心智的明媚和美丽共同拥有，使人生之旅慷慨壮丽，生命之花璀璨多姿。

祝女人一生平安！



目 录

序：身心健康美丽，女人一生平安	001
导语：彼此相拥，一路呵护	001
孕前检查与准备	003
孕前健康检查，严把“质量”关卡	003
精子质量下降，影响生育健康	005
远离有害工种，方能优生优生	006
女性补叶酸，母婴都平安	007
男性补叶酸，生殖保健康	008
孕前注意事宜	009
宠物在家中，害处有多种	009
正常使用电脑，对于怀孕无妨	010
避免电磁辐射，稍加注意即可	010
远离烟酒，怀孕无忧	012
养“精”蓄锐，做好准备	013
子宫有肌瘤，影响怀孕否	014
遗传与优生	015
孩子智力高与低，遗传因素来解谜	015
孩子像爹妈，遗传关系大	015
近视可能遗传，须讲科学用眼	016
减肥要是不当，影响怀孕正常	017
生男生女由“天”定，夫妻双方没“责任”	018
酸儿辣女，没有根据	018
理想年龄里，生育最适宜	019
优生与优生，受孕有禁区	019
停止使用避孕药，半年以后怀孕好	021
自测排卵期，受精可设计	022
孕早期，渡难关	024
怀孕有“信号”，“侦察”可得到	024
是否已怀孕，检测来判定	025

掌握预产期，分娩可先知	025
早孕反应不是病，自行调节可减轻	026
孕吐期间，保证营养	027
怀孕早期阴道出血，及时诊治可以缓解	027
尿频有原因，情况要分清	029
泌尿道感染，治疗莫迟延	029
怀孕期间性生活，应当谨慎适度过	030
孕妇常便秘，不是小问题	031
流产原因要查清，积极治疗除不幸	032
做好保健，预防流产	033
自然流产，需做检查	034
盲目保胎不好，因为弊多利少	035
保胎措施得当，效果才会理想	035
异位妊娠很危险，千万莫要等闲看	037
孕期照射 X 线，真的很有危险	038
用药不慎，胎儿受损	039
孕期发烧，危害宝宝	041
孕期患感冒，怎样来治疗	042
孕妇爱美宜淡妆，浓妆艳抹颇不当	044
怀孕时期，远离首饰	045
确定自己已怀孕，鞋子不宜穿高跟	045
孕妇记住，香水“有毒”	046
鲜花过香，是种“灾难”	046
多吃某些“果”，可能就是“祸”	047
8 种食物有“危险”，多吃可能致流产	048
孕妇饮食，九大禁忌	049
孕中期，再坚持	050
孕妇皮肤瘙痒，诊断应该恰当	050
食疗有妙方，减少黄褐斑	051
平时保养需谨慎，方可避免妊娠纹	052
孕期晕眩，缘于哪般	053
静脉曲张，需要静养	055
有了“烧心”感，应该怎么办	056
孕妇水肿，分清轻重	056

小腿抽筋，多有原因	057
缓解腰痛症状，孕妇身心舒畅	058
孕期阴道分泌物，准确判断莫耽误	059
牙龈常常出血，调整饮食缓解	060
胎心常听听，胎动记在心	060
唐氏儿检查，都要查些啥	061
血糖筛查，发现异常	062
孕中期性生活，宜适度宜柔和	063
孕中期后宜侧卧，甜甜美美真和乐	064
孕妇缺铁，如何解决	065
孕妇缺少锌元素，宝宝先天会不足	066
母婴要强健，补钙是关键	067
过量服维 A，危害及胎儿	068
5 种孕妈妈，宜少喝牛奶	068
孕晚期，加把力	070
注意身体变化，发现异常症状	070
孕晚期腹部发紧，要警惕产期来临	070
手脚肿胀，有何良方	071
孕妇多被痔疮扰，积极治疗莫烦恼	072
孕妇背部有疼痛，按摩运动可轻松	072
孕期饮食结构佳，防控妊娠高血压	074
胎儿运动减少，可为危险先兆	075
妊娠最后 8 周，性生活不可有	076
做好孕期保健，防止胎儿早产	076
胎位不正，及时纠正	078
什么情况下，使用托腹带	079
分娩 ABC	081
孕后期见红，有哪些特征	081
胎膜早破掉，难产有信号	082
产程三阶段，有长也有短	083
产妇巧用力，分娩可顺利	083
宫缩规律协调，产期快要来到	084
会阴切开术，助产有好处	085
产妇配合，分娩协和	086

生完宝宝后，住院需多久	087
早产与过期妊娠	088
识别早产先兆，及时保胎治疗	088
过了预产期，留意莫着急	089
情况有变异，引产是必须	090
过期妊娠，危及母婴	091
分娩过急，应当防预	092
产程延长，如何预防	093
分娩的方式	095
自然分娩，母婴安康	095
剖宫产手术，实施戒无度	097
要做剖宫产，实施有条件	098
剖宫产后护理，注意8点事宜	099
导乐服务，利于产妇	100
脐带绕了颈，不必太心惊	101
胎位不正，怎样降生	102
分娩的准备	105
临产之时，吃些东西	105
临近产期，注意何事	105
勤做呼吸练习，有助分娩顺利	106
盆底肌肉锻炼，有益孕妇康健	107
拉梅兹助产操，助产效果较好	107
待产按摩放松，缓解分娩疼痛	109
分娩的过程	110
产期临近了，何时住院好	110
分娩有征兆，事前应知晓	111
分娩疼痛，因何而痛	111
实施无痛分娩，并非毫无痛感	112
硬膜外麻醉法，镇痛效果尤佳	113
产前阵痛，有何作用	114
第一产程，该做什么	115
第二产程，配合医生	116
第三产程，如何适应	117
产后出血，怎样解决	117

何种情形，需要催生	119
孕妇患有痔疮，能否影响分娩	120
产后的营养	121
产后恢复，需要滋补	121
产后滋补，存在错误	123
水果蔬菜，两者兼爱	124
产后吃鲤鱼，其实有道理	126
进补人参，不宜乱用	127
产后需多久，才有乳汁流	128
判断母乳，是否充足	128
母乳不足，有4因素	129
产后下奶，有8妙法	129
乳房发胀，是否正常	132
按需哺乳，不限次数	132
乳汁淤积，如何处理	133
乳头皲裂，大意不得	134
急性乳腺炎，防治有妙方	135
应对产后不适	138
排尿难，怎么办	138
产后易出汗，究竟为哪般	139
便秘出在产褥期，适当活动调饮食	139
产后有腹痛，子宫收缩中	140
腹部有硬块，莫要胡乱猜	141
外阴卫生好，炎症可减少	141
产褥期发热，原因有哪些	141
产褥感染，危险症状	142
注意孕产各环节，防止产后大出血	143
产后恶露，何时消除	145
产后抑郁症，用药应谨慎	146
产后的调养	147
产后洗澡，学问不小	147
月子刷牙漱口，方法颇有讲究	148
月子不洗头，实在没理由	148
产后啥时候，可以下地走	149

产后盲目节食，对于母婴不利	149
需要多久，子宫复旧	150
子宫复旧不全，应该及早诊断	151
子宫脱垂，如何复位	152
产后月经，何时再行	153
产后性生活，要等多久过	153
产后有效避孕，以防失误不慎	154
产后42天，要去做检查	155
产后一定慎用药，服用禁忌要知晓	156
产后束腹带，是否需要戴	157
产后瘦身，人显精神	158
产后做体操，体形恢复好	159
产后欲瘦身，锻炼是根本	160

导语：彼此相拥，一路呵护



这不是一本深奥的书，映入眼帘的书名《一路呵护话孕产》，透露着某些信息：它的写作目标锁定在“孕产”，形式是“话”——说，谈论，表明编著者采用的是促膝谈话的亲切方式，而摒弃教科书式的古板与规训。

从书名到结构安排，以至书中每一个具体的小标题，都经过“铁杵成针”般的精心打磨与认真筛选——看似“平常”，实则蕴含“艰辛”。

首先看书名：

“一路呵护”——这是一种责任，其间却有着难以言表的温馨感受；这是一份爱意，其间包含无限的甜甜蜜蜜；这是一个期盼，其间凝聚着爱的结晶。点点滴滴的精心“呵护”，远胜年年岁岁的“千言万语”。

“话孕产”——在人们已经被各式各样、千奇百怪的教科书折磨得筋疲力尽的当下，编著者改变叙述策略与书写方式，用《围炉夜话》般的丝丝细语，让你感受温暖；用《罗兰小语》式的短章书写，让你在轻松中获得知识、受到启迪。

其次看本书的结构安排：

本书按照孕前、怀孕、分娩到产后的时间序列，聚焦每一个既让你喜悦，又让你担忧，既让你迷惑，又让你新奇的不解与疑虑：孕前检查与准备；孕前注意事宜；遗传与优生；孕早期，渡难关；孕中期，



再坚持；孕晚期，加把力；分娩 ABC；早产与过期妊娠；分娩的方式；分娩的准备；分娩的过程；产后的营养；应对产后不适；产后的调养。这不是在机械罗列，而是一个全景展示。对于还没有孕产经历的夫妻，它可以是你可靠的“向导”，为你指指点点，昭示“路径”，叮咛在耳，嘱咐在心；对于有过孕产经历的“过来人”，它可以帮助你回忆起昔日那一幕幕爱心传递的往事，重温一个个怦然心动的时刻。

再次看本书的小标题设置：

本书的小标题，没有采取散体的叙述方式，而是采用近似对偶的语句——一个话题由前后两句来表述，两句押韵或大致押韵，字数相等，可这并不是骈体文意义上的对偶；严整的对偶往往因辞害义，而词义的损害，与科学求实的精神相去甚远。编著者追求的是语句平实与准确，但也希望有那么一点点“文采”，来揉揉你阅读时略显疲惫的眼睛。这种“文采”，不是溢出涯涘的夸饰，不是“面目全非”的“整容”，而是在“保真”前提下的略施“胭脂”。

最后看本书的内容选择：

本书不是孕产百科全书，所以不能事无巨细，“一网打尽”。篇幅的限制，逼迫编著者只能“花丛”采“英”——选择最精当的话题，用最简练的语言叙述出来。这样做的好处，是避免了不厌其烦的唠唠叨叨，凸显了本书言简意赅的个性特征。编著者希望用准确、质朴的语言，讲出一个个实实在在的道理和做法，尽量体现内容的实用性，而不是一味地追求“新奇”，但编著者拒绝平庸。撰写本书的几百个焚膏继晷的日子，就是与“平庸”在作抗争。

生命的孕育，是一首令人心醉的玄妙的诗；走过孕产期的一位位伟大的女性，就是那不息的歌者。

女性因为爱情而有了身孕，又因为怀中的“秘密”，而使整个心灵变得慈善而多情。甜美与苦熬相随，阵痛与希望同生。愿相爱的人儿彼此相拥，一路呵护，体味母腹中的躁动，谛听黎明时分婴儿的第一声啼哭，共同去完成人类这生生不息的伟大工程！





孕前检查与准备

孕前健康检查，严把“质量”关卡

近几年，孕育畸形胎儿的比例增多，其中，有许多非常严重的先天性心脏病患儿，跟父母双方的身体情况密切相关。而有些疾病完全可以通过孕前体检发现，并做好预防措施。

那么，孕前需要检查哪些项目呢？很多医院都开展了孕前检查，具体项目要根据自身的情况而定，根据个体情况不同，医生会详细询问体检者及家人既往的健康状况，曾患过何种疾病、如何治疗等。

如果夫妻双方都没有明确的疾病，可以选择下列最基本的孕前检查项目：

体检时间为准备妊娠前三个月。检查时间太早，有些检查结果会发生变化，如精液质量分析等，对确定孕前身体状况，就没有参考价值了。

夫妻双方都要检查。有些针对女性，有些针对男性，还有些项目双方都要检查。

1. 女性检查项目

检查（1）白带常规（生殖系统）。检查是否有滴虫、霉菌性阴道炎，支原体、衣原体感染，以及淋病、梅毒等性传播疾病。如果患上这些疾病，容易导致流产、早产等。检查时要避开经期，在月经结束以后进行。