
目 录

第一章 孕期保健与优生

第一节 妊娠征象与产前检查

一、妊娠的各种征象

二、产前检查

第二节 孕妇的心理保健

第三节 孕妇的饮食与体重

一、孕妇与暴食

二、孕妇节食不利于优生

三、孕妇体重多少为宜

四、孕妇所需营养

五、肥胖孕妇应注意

第四节 孕妇的生活与工作

一、孕妇的衣着

二、孕妇莫戴隐形眼镜

三、孕妇外出有忌

四、孕妇骑车有讲究

五、孕妇乘飞机须知

六、孕妇适量运动有益

七、孕妇如何安全度夏

八、孕妇不宜做的工作

第五节 孕妇生活中的注意事项

一、孕妇应注意避免环境的危害

- 二、孕妇洗澡有学问
- 三、孕妇慎用洗洁精
- 四、孕妇不宜用电动缝纫机
- 五、孕妇勿睡电热毯
- 六、孕妇应远离射线
- 七、孕妇姿势有讲究

第六节 孕妇营养与慎用的食物

- 一、孕妇营养与胎儿生长
- 二、孕妇为何爱吃酸味食物
- 三、多食果蔬防畸胎
- 四、孕妇慎用食品
- 五、孕妇莫追求珍稀食品

第七节 孕妇优生须知

- 一、警惕高危妊娠
- 二、与妊娠有关的数字
- 三、预产期的推算
- 四、孕妇自测胎动
- 五、孕妇的危险信号
- 六、孕妇是否能接种疫苗

第八节 孕妇用药的学问

- 一、药物致畸与胎龄的关系
- 二、孕妇用药不当致胎儿血液生疾
- 三、妊娠期禁服的中药
- 四、孕妇慎服维生素 A
- 五、感冒对胎儿的影响

第九节 X线、B超对胎儿的影响

- 一、孕妇忌照X线
- 二、健康孕妇不必做B超

第十节 多胎及异常妊娠的注意事项

- 一、过期妊娠应注意
- 二、双胞胎的喜与忧
- 三、巨大胎儿合并症的预防

第十一节 孕妇阴道出血与胎盘异常

- 一、孕妇阴道异常出血
- 二、胎盘异常

第十二节 防畸胎的检查法

- 一、产前诊断
- 二、B超
- 三、高龄孕妇应做染色体检查
- 四、羊水检查

第十三节 孕妇感染殃及胎儿

- 一、孕妇慎防 TORCH 感染
- 二、孕妇牙周炎对胎儿的影响
- 三、几种危害胎儿的疾病

第十四节 智商与遗传

- 一、子宫环境与孩子智商
- 二、智力的遗传及后天教育
- 三、智商与遗传
- 四、胎教与智商

第十五节 遗传特征与遗传病

- 一、人体的遗传特征
- 二、不宜生育的遗传病患者
- 三、几种皮肤遗传病
- 四、代谢性婴幼儿遗传病
- 五、糖尿病与遗传有关

第二章 孕期常见病

第一节 妊娠反应

- 一、妊娠呕吐
- 二、异常妊娠反应
- 三、早孕反应的饮食

第二节 各种流产

- 一、常见流产的分类
- 二、处理流产的方法

第三节 宫外孕

- 一、宫外孕的临床表现
- 二、妇科检查
- 三、诊断
- 四、输卵管妊娠的处理原则

第四节 葡萄胎

第五节 妊娠高血压综合征

- 一、妊高征的分度
- 二、妊高征的预防
- 三、治疗妊高征的常用药物

第六节 胎儿发育迟缓、宫内胎死

- 一、胎儿宫内发育迟缓
- 二、胎死宫内的原因

第七节 妊娠与贫血

- 一、发生妊娠贫血的原因
- 二、妊娠贫血的测定
- 三、妊娠贫血的治疗
- 四、再生障碍性贫血合并妊娠的诊治

第八节 妊娠期心脏疾患

-
- 一、围生期心肌病
 - 二、心脏病合并妊娠
 - 第九节 孕妇急性阑尾炎、肠梗阻
 - 一、孕妇急性阑尾炎
 - 二、孕妇肠梗阻
 - 第十节 孕期肝脏、胆囊、胃部疾病
 - 一、孕期重症肝炎
 - 二、孕期肝损害
 - 三、孕期黄疸
 - 四、孕期胆囊疾病
 - 五、孕期消化道出血
 - 第十一节 妊娠与肺部疾病
 - 一、孕妇咳嗽有病因
 - 二、警惕孕妇哮喘
 - 三、妊娠合并肺结核
 - 第十二节 妊娠肾脏疾病
 - 一、孕妇发生的肾脏病
 - 二、肾脏病患者的妊娠问题
 - 第十三节 孕妇泌尿系感染、痔疮
 - 一、孕期泌尿系感染的治疗
 - 二、孕妇痔疮的治疗
 - 第十四节 孕妇牙龈出血与皮肤瘙痒
 - 一、牙龈出血
 - 二、孕妇皮肤瘙痒
 - 第十五节 孕期各种疼痛

第三章 产期常见病及产后保健

第一节 产妇自然分娩好

第二节 产妇须知

- 一、临产期保健
- 二、分娩的先兆
- 三、谨防早破水
- 四、产程观察
- 五、排便、切会阴有利母婴安全
- 六、分娩时怎样与医生配合
- 七、警惕产妇猝死综合征

第三节 胎位异常

- 一、胎儿头位异常
- 二、胎儿臀位先露
- 三、胎儿横位

第四节 急产、胎儿脐绕颈

- 一、急产的处理
- 二、胎儿脐绕颈的处理

第五节 产后损伤、出血、感染

- 一、软产道损伤
- 二、产后出血
- 三、产褥感染

第六节 产后疼痛

- 一、产后腰背痛
- 二、产后腹痛
- 三、产妇骨盆损伤性疼痛
- 四、产妇小腿抽筋痛

第七节 产后保健

- 一、产后调养
- 二、产后多吃鸡蛋有害,吃红糖有益
- 三、产褥期保健的误区

第八节 产后注意事项

- 一、恶露的变化
- 二、多汗不是病
- 三、产后谨防糖尿
- 四、产后早活动
- 五、克服产后抑郁症
- 六、预防产后发胖

第九节 产妇的两大误区

- 一、产后不能束腰紧腹
- 二、产妇需注意口腔卫生

第一章

孕期保健与优生

第一节

妊娠征象与产前检查

一、妊娠的各种征象

1. 停经 如果您平时月经规则,一旦月经过期,就有妊娠的可能,这是怀孕的最早信号,过期时间越长,妊娠的可能性越大。

2. 早孕反应 停经以后孕妇会逐渐感到一些异常现象,叫做早孕反应。最先出现的反应是怕冷,以后逐渐感到疲乏、嗜睡、头晕,进而发展为挑食、不想吃饭、怕闻油腻味、早起恶心、甚至呕吐,严重的其他时间也吐。呕吐物一般是口水或黏液,呕吐严重时会把食物、胃液和黄绿色的胆汁都吐出来,影响进食。因每日摄入的热卡和液量不足,接着会出现心慌、虚弱、尿量减少,甚至体温升高等症状。大约半数以上的孕妇有早孕反应,但不是每种早孕反应都会在一个人的身上出现。

3. 乳头着色加深 停经后自己看看乳头,会发现由原来的淡褐色变成了深褐色,乳头周围出现小结节,有些孕妇还感到乳房有些胀疼和乳头疼痛。

4. 尿频 如果您的子宫是前倾前屈位,那么增大的子宫正好压在膀胱上方,膀胱受压后常有尿排不净的感觉,所以小便频繁。

5. 基础体温升高 如果您孕前坚持测量基础体温,停经后接

着测量,会发现基础体温持续偏高不降超过3周以上。

6. 孕期的子宫经常会出现收缩 分生理性和病理性2种。

生理性子宫收缩自孕后12~14周起即可出现,表现为不规则的无痛性收缩,孕妇可以感觉到腹部发紧,也可从腹部扪到子宫发硬,每日出现的次数稀少,以后随着妊娠进展,宫缩的频率和强度有所增加,但没有规律性,强度不会使宫腔内压力超过2千帕,所以没有分娩宫缩的疼痛感。

病理性子宫收缩见于流产或早产。孕期的病理性子宫收缩强度较大,可使宫腔内压力超过2千帕,故均为有痛性收缩。流产常伴有子宫出血,早产则表现为子宫收缩的规律性和有效性,如不及时处理,随即宫颈缩短,宫口扩大,并伴阴道血性分泌物,由先兆早产发展为难免早产。

孕期出现子宫收缩时,应注意宫缩的频率和持续时间,一旦宫缩呈现规律性及疼感,就已超出了生理性收缩的范畴,进入了病理状态。

7. 子宫的变化 子宫孕育着胎儿,随着胎儿的发育长大和胎盘产生激素的参与,子宫明显增大变软,其子宫腔容量增加1000倍,子宫重量增加20倍,为临产后子宫收缩提供物质条件。子宫峡部位子宫颈管内,非孕时为0.8~1.0厘米,妊娠后随着子宫增大,峡部逐渐伸展拉长变薄,扩展成为子宫腔的一部分,形成子宫下段,临产时可伸展至7~10厘米。

妊娠期由于胎儿生长发育和以后分娩的需要,母体的各种系统发生一系列的适应性生理变化,其中生殖系统的子宫变化最为明显。故会出现上述一系列的现象。

二、产前检查

不少孕妇不了解产前检查的重要性,以为这次检查正常,下次

就可以不去了,以致漏诊了项目,或出现了异常情况没有及时发现。下面谈谈为什么要做产前检查。

妇女从怀孕到分娩,前后要经历 280 天左右的时间,在这段时间里,孕妇身体的各个系统都要发生一系列的适应性变化,以满足胎儿生长的需要,并且为以后的分娩、哺乳做好准备。如果这些适应性变化超出了生理范围,就会发展成为病态,发生贫血、水肿、高血压,甚至得了心脏病。按期做产前检查,能及时发现这些不正常的情况,及时治疗,避免病情加重,影响身体健康。

通过定期的产前检查可以了解胎儿在子宫里生长发育的情况,如果孕妇的体重、腹围和子宫底高度增长比正常迅速或减慢,就要检查为什么胎儿发育不良,以便针对原因进行处理,促进胎儿发育,增强胎儿体质。如果胎儿畸形,也能够及早发现。

妊娠 7 个月以后,胎儿在子宫里有了比较固定的位置和姿势,叫做胎位。正常的胎位应该是头位。如果出现了横位或臀位等不正常的胎位,会造成难产,所以要及时纠正。还要检查骨盆大小和胎儿大小是否相称,估计自然分娩能否顺利等。

胎儿在子宫里发育,靠母亲通过胎盘和脐带供给氧气和营养物质健康成长。正常的胎动和胎心是胎儿健康的重要标志,如果产前检查发现胎动或胎心不好,说明胎儿缺氧,就可以进一步检查缺氧的原因,设法救治,避免胎儿死亡。

孕妇一定要从母子的健康出发,为胎儿的优生着想,与医生很好地配合,定期做产前检查。

第二节

孕妇的心理保健

孕妇心理保健可以说是人生心理保健中一个重要时期。一方面在此期间孕妇自身生理变化带来了许多前所未有的需要与矛盾,另一方面还必须对胎儿的生长发育负责,为之营造一个优越的生活空间。这一切都离不开孕妇的情绪与心境。

怀孕初期的呕吐是孕妇最先遇到的生理和心理反应。尽管妊娠呕吐的原因在医学上尚不清楚,但大量的临床材料表明,不良的或消极的心理因素会使妊娠呕吐反应加剧。常见那些情绪不稳定、易于激动、多愁善感的妇女要比安稳、沉静、心情开朗者妊娠呕吐来得快而猛;而那些呕吐频繁、滴水不进者,往往是反应伊始就招架不住的精神“崩溃”者。不少反应重的孕妇经过医生和家属的解释、安慰,建立起信心后,同样可以平安度过反应期。

紧张情绪会引起血管痉挛、肾血流改变,并使血压升高。焦躁和恐惧造成的血压升高,降压药亦会显得无能为力,何况妊娠期间不能随使用药。相反,许多孕妇因心情舒畅、无忧无虑,也就极少见到此种症状。

由此可见,孕妇的心理往往存在着坚定和脆弱两种截然不同的状态,而且家庭和社会投入的色彩和阴影对其情绪波动有着举足轻重的作用或影响。

心绪不佳,心情忧郁,对孕妇来说是一大禁忌。它不仅会影响母亲的食欲及其他正常的生理代谢活动,更致命的是要危及胎儿。尤其是怀孕第三、四个月恰是胎儿脑细胞发育的关键时期,弄不好婴儿会智能低下,或者会引起胎儿发育不良。心绪焦虑不安,还会引起子宫收缩,乃至造成流产。一些习惯性流产者与其心理因素密切相关。焦虑使机体处于一种应激状态,持续时间一长,必将导致神经免疫系统和内分泌系统功能发生紊乱,从而影响到胚胎的正常发育。医学研究已经证实,人的情绪变化与大脑边缘系统,特别是与具有调节体内激素分泌作用的下丘脑关系密切。当孕妇的心理长时间高度紧张时,其体内的孕激素水平下降,其结果将使胚胎难以继续生长,并使子宫处于高敏感状态,轻微的刺激即可使子宫收缩,造成妊娠终止。

鉴于此,孕妇在孕期内保持良好的心理状态就显得相当重要。尤其是曾有自然流产史的孕妇,更应注意保持坦然的心态,增强对生育的心理承受能力。作为他人,也不必人为制造紧张气氛,使孕妇处于不良的环境氛围中。改善心情,消除不良心理,自然会杜绝心因性流产。

情绪不振,缺乏自信的心理障碍还会引发难产。稍有医学常识的人都知道,焦虑、恐惧、食欲不佳等均会造成子宫收缩无力或不协调,乃至引起难产与心因性疼痛加剧。所以惊慌失措、失去理智的“乱折腾”都是产妇之大忌。

孕妇心理健康与否,对胎儿的影响更不容忽视。未出世的胎儿通过脐带不断吸收丰富的营养,也不断享受着丰富多彩的精神生活。孕妇的精神状态和胎儿的“信息”往来是息息相关的。胚胎学已证明,在胎儿发育的第四周,神经系统已形成,到6~7个月时,胎儿的大脑已基本上具有成人大脑一样的沟回及皮质的上层结构,多种感觉器官渐趋形成。因此,胎儿对来自母体的各种刺激都能作出不同程度的反应。根据大量临床调查,在妊娠7~10周内,

孕妇情绪过度不安,可导致胎儿口唇畸变,出现腭裂或唇裂。孕妇情绪不安,胎动次数较平时多3倍至10倍。如果孕妇与别人争吵后3周内情绪不稳定,其间的胎动次数会增加1倍。若孕妇长期情绪受压抑,将危及胎儿身心健康。另一方面,大脑皮层的过度紧张或忧虑,也会造成机体平衡失调,直接或间接地危及胎儿的健康发育。还有母亲在孕期的情绪长期受到压抑,婴儿出生后往往出现身体功能失调,特别是消化系统容易出现紊乱。

现代心理学认为,孕妇在整个妊娠期间能否保持和创造良好的心境,并以积极的心理来迎接新生儿的诞生,这对胎儿期的心理卫生是至关重要的。这是因为母亲情绪刺激能引起自主神经系统的活动,从而释放出乙酰胆碱等化学物质,同时引起内分泌的变化,分泌出不同种类、不同数量的激素。所有这些物质都通过血液经胎盘和脐带进入胎儿体内,从而影响其身心健康。另外神经过度紧张使大脑皮层兴奋性增强,致使大脑皮层失去与内脏的平衡,也会影响胎儿的正常发育,同时必须强调的是丈夫的责任,因为营造一个胎儿生长的理想空间,决非是妻子一个人的事,在许多方面需要丈夫的理解、配合和支持。

第三节

孕妇的饮食与体重

一、孕妇与暴食

众所周知,孕妇比常人需要更多的营养,她们不仅要维持本身的营养需要,还要供给胎儿生长发育的足够养料,并为日后分娩和哺乳进行营养储备。但是增加营养并不等于无节制。过度摄取营养物质对胎儿是有害的。

现在有些孕妇存在着错误概念,认为只要多吃高营养的食物就能使孩子身体强壮,因此便大量、无节制地摄取高营养、高热量的食物,使胎儿过大,结果在生产时易造成难产、产伤。其实新生儿过大并不一定健康,很多超重儿生下来就低血钙、红细胞增多,进一步引起婴儿抽风,新生儿缺氧。另外,由于营养过剩,母体血糖相对较高,使胎儿胰岛分泌也处于较高水平,如果孩子出生后不能及时哺乳,可导致新生儿低血糖发生。低血糖对婴儿大脑发育有影响,因此,孕妇过量摄取营养物质并不一定使新生儿身体健康。

二、孕妇节食不利于优生

有人认为,怀孕期节制饮食,可使胎儿小些,便于分娩。另外,

有的孕妇怕产后过于肥胖,也在孕期节食。这些做法是不正确的,会直接影响优生。

孕妇除自身需要营养外,还要供给胎儿生长所需要的一切营养。一个受精卵发育生长为一个重约 3000 克左右的胎儿,营养是不可缺少的。除了遗传因素外,营养是大脑发育生长的重要物质基础。营养不良,特别是脂质供应不足,会影响脑细胞的生长发育。因此,大脑神经细胞的 60% 由脂质构成。

小儿大脑发育生长的重要时期,是孕后 4 个月至生后 2 周岁。而这当中最关键的时期又在孕期的最初 3 个月和出生后的 6 个月,这个时期称为脑神经细胞激增期。因此,孕妇不宜节食,以免胎儿脑细胞分裂增殖永久性减少,影响脑细胞体积增大和髓鞘形成,致使胎儿发生智力障碍。

三、孕妇体重多少为宜

妇女怀孕以后,为适应这一特殊生理现象,机体会产生一系列的变化,再加上胎儿的生长,孕妇的体重就逐渐增加。

怀孕期体重的增加量,有一合适的范围。如果孕妇体重增加少,肯定胎儿体重过轻,生长发育状况欠佳。数据表明,低体重新生儿出生后哺育护理较为困难。但是,如果体重增加过多,胎儿体重往往也超标,分娩困难的可能性将大大增加,而对母体本身,增加的体重负荷使孕妇产生生理性高血压、水肿,甚至毒血症的机会相应加大,对母子同样不利。

最近,美国国家科学院的食品与营养委员会推荐了一个孕妇增加体重的权威性数字,整个怀孕期体重增加以 9~11 千克为最安全值。

如果怀孕前少妇的体重为 55 千克,怀孕过程情况良好,足月胎儿平均体重为 3.5 千克,胎盘重 0.5 千克,母体总血容量增加 1