

孕产妇

全程保健手册

邢淑敏 主编

金盾出版社



孕产妇全程保健手册

主 编

邢淑敏

编著者

邢淑敏 吕佩瑾 郭掌姬

高秀勤 倪百善 徐培惠



金盾出版社

内 容 提 要

本书为中日友好医院妇产科邢淑敏主任医师集多年的临床经验编撰而成,主要针对孕产妇、新生儿的生理特点,总结了385题,逐一解答了孕产妇迫切想要了解的孕产全程中出现的各种问题,并将这些问题归纳为五章,以妇女受孕知识及孕前准备,顺利渡过妊娠期,主动配合平安分娩,产褥期康复,新生儿保健等方面予以详细地介绍。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,是孕产妇必备的孕产期全程保健用书,亦可作为基层和社区医师参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇全程保健手册/邢淑敏主编. —北京:金盾出版社,2006. 12

ISBN 7-5082-4214-9

I. 孕… II. 邢… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102073号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/24 印张:11.75 字数:282千字

2006年12月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:22.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

《孕产妇全程保健手册》将妇产科学、围生医学的最新进展，以及以人为本的现代服务理念融入了新书内容。提出了许多近年来孕产妇所关心和想了解的各类新问题，针对这些新问题进行了逐一解答，并整理和归纳了孕产全程和新生儿期中易出现的常见疾病，发生原因及处理方法等内容，使本书更加适合现代家庭和女性的需求，旨在帮助所有新婚夫妇，妊娠期妇女等初为人母的女性提高孕产期自我保健知识，同时提升生活质量。本书主要针对孕产妇和新生儿的生理特点，采用问答形式总结了385题，解答了孕产妇们迫切想要了解的孕产全过程中出现的各种问题，并将这些问题分为五章，以受孕知识及孕前准备，顺利渡过妊娠期，主动配合平安分娩，产褥期康复，新生儿保健等五个方面予以介绍。本书力求通俗易懂，科学实用，可作为新婚夫妇、妊娠期及初为人母的妇女的基本读物，基层医师和社区医生亦可参阅。

随着医学科学技术的更新和发展，医学科学水平的不断提高和对疾病的认识不断深化，妇产科诊治水平较前有了大幅度的提高，医学模式由单纯的医疗转变为医疗与社会心理并重，并在医疗过程中更多地体现出人性化的关怀。现代人生活水平的提高，对健康保健的要求亦更高。因此，为适应社



会的发展，满足人们对孕产妇全程保健知识的需求，笔者在临床医疗中不断地积累知识，并将这些知识充实于本书中，以帮助读者安全渡过孕、产期，使母子平安，家庭幸福。

谨在此对广大读者给予的关心和支持表示衷心的感谢！

邢淑敏

2006 年 11 月



目 录

第一章 受孕知识及孕前准备

1. 女性生殖器官的构造是怎样的？	(2)
2. 男性生殖器官的构造是怎样的？	(3)
3. 怎样掌握妇女的排卵时间？	(4)
4. 什么是基础体温？	(5)
5. 什么是正常精液？	(6)
6. 什么是受孕？	(7)
7. 已婚夫妇如何计划怀孕？	(7)
8. 在什么条件下才能怀孕？	(8)
9. 如何选择妊娠及分娩的理想季节？	(9)
10. 妊娠、分娩的最佳年龄是多少？	(9)
11. 少女妊娠、分娩有何危害？	(10)
12. 高龄孕妇会出现哪些问题？	(10)
13. 什么是不孕症？	(11)
14. 女性不孕的原因是什么？应做哪些检查？	(11)
15. 男性不育的原因是什么？应做哪些检查？	(12)
16. 什么是人工授精？	(13)





17. 什么是试管婴儿? (13)
18. 决定婴儿性别的因素是什么? (14)
19. 生男、生女能自己选择吗? (14)
20. 准备怀孕前, 妇女应做哪些检查? (15)
21. 妇女取出宫内节育器后多久才可以怀孕? (16)
22. 妇女停止使用口服避孕药多久才可以怀孕? (16)
23. 引起胎儿发育异常的因素有哪些? (17)
24. 如何减少有缺陷婴儿的出生? (18)
25. 放射线对胎儿有什么影响? (18)
26. 准备怀孕的夫妇需要戒烟、戒酒吗? (19)
27. 什么是遗传? 遗传对生育有什么影响? (20)
28. 遗传性疾病有哪些特点? (20)
29. 遗传性疾病可以预防吗? (21)
30. 什么是植入前诊断? (22)
31. 患有慢性疾病的妇女能否生育子女? (23)
32. 患肺结核的妇女能怀孕吗? (23)
33. 患心脏病的妇女在什么情况下可以怀孕? (24)
34. 心脏病手术后的妇女还可以生育吗? (25)
35. 患高血压病的妇女可以怀孕吗? (25)
36. 肾炎对妊娠有什么危害? (26)
37. 患肝炎的妇女能怀孕吗? (26)
38. 患糖尿病的妇女可以生孩子吗? (27)
39. 患系统性红斑狼疮的妇女可以生育吗? (27)



40. 子宫畸形的妇女怀孕后存在哪些问题?	(28)
41. 子宫内膜异位症患者何时怀孕好?	(28)
42. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有什么妨碍?	(29)
43. 子宫颈癌前病变患者还能生育吗?	(30)
44. 子宫颈癌患者还有生育的希望吗?	(30)
45. 卵巢肿瘤对妊娠及分娩有何影响?	(31)
46. 卵巢恶性肿瘤患者还有生育的希望吗?	(32)
47. 患有梅毒的妇女能生育吗?	(33)
48. 患有淋病的妇女能生育吗?	(33)
49. 患外阴尖锐湿疣的妇女能生育吗?	(33)
50. 患艾滋病的妇女可以生育吗?	(34)

第二章 顺利渡过妊娠期

51. 怎样知道自己已经怀孕了?	(37)
52. 月经逾期的育龄妇女能肯定就是怀孕了吗?	(37)
53. 测基础体温能否判断妇女已经怀孕?	(37)
54. 妊娠试验的意义及诊断?	(38)
55. 如何计算预产期?	(39)
56. 妊娠期胎儿的生长发育过程是怎样的?	(39)
57. 妊娠期母体内有哪些变化?	(40)
58. 妊娠后子宫有什么变化?	(41)
59. 妊娠妇女的体重有什么变化?	(42)
60. 妊娠早期妇女的乳房有什么变化?	(43)





61. 怀孕几个月才能看出腹部增大? (43)
62. 孕妇什么时候才会感到胎动? (44)
63. 孕妇睡眠时间以多少为宜? (44)
64. 孕妇睡眠采取什么体位比较好? (45)
65. 孕妇是否需要用腹带? (45)
66. 孕妇着装应注意什么? (46)
67. 孕妇穿鞋应注意什么? (46)
68. 孕妇的居住环境应注意什么? (47)
69. 孕妇应避免哪些家务劳动? (47)
70. 夏季, 孕妇在生活上应注意什么? (48)
71. 孕产妇的居室可以使用空调吗? (48)
72. 冬季, 孕妇在生活上应注意什么? (49)
73. 孕妇能外出旅游或出差吗? (49)
74. 孕妇能否参加体育运动? (50)
75. 孕妇为什么不能与宠物接触? (50)
76. 孕妇站立、坐和行走时应注意什么? (51)
77. 孕妇为什么要加强营养? 具体做法如何? (52)
78. 适宜于孕妇的食物有哪些? (52)
79. 孕妇需要补吗? (53)
80. 肥胖对妊娠有什么影响? (54)
81. 孕妇如何避免体重增长过多? (55)
82. 孕妇身体太瘦对胎儿有影响吗? (55)
83. 不适合孕妇的饮食有哪些? (56)



84. 孕妇偏食有什么害处？	(57)
85. 为什么孕妇需增加钙摄入量？哪些食物含有丰富的钙？	(57)
86. 为什么孕妇对铁的需要量增加？哪些食物含铁？	(57)
87. 孕妇能喝茶、饮咖啡吗？	(58)
88. 孕妇为什么要戒烟、戒酒？	(58)
89. 孕妇吸毒对胎儿、婴儿有何影响？	(59)
90. 孕妇为什么应常洗头、洗澡？洗澡时应注意什么？	(59)
91. 孕期乳房保健包括哪些内容？	(60)
92. 孕妇应回避哪些工作及环境？	(61)
93. 孕妇进行B超检查对胎儿有害吗？	(61)
94. 孕妇能接受X线检查吗？	(62)
95. 孕妇能看电视吗？	(62)
96. 孕妇能接受免疫接种吗？	(63)
97. 孕妇用药应注意什么？	(63)
98. 孕期的性生活应注意什么？	(64)
99. 什么是胎教？	(65)
100. 如何进行胎教？	(65)
101. 妊娠期有多少周？如何划分早、中、晚期妊娠？ 这种分法有什么意义？	(66)
102. 孕早期胎儿的发育为什么特别重要？	(66)
103. 围生期病毒感染主要包括哪些？其危害如何？	(66)
104. 孕早期妇女患风疹、感冒有什么危害？	(67)
105. 孕妇感染巨细胞病毒的危害性如何？	(67)





106. 孕妇患生殖器疱疹有什么表现？怎么办？ (68)
107. 孕妇感染了肠道病毒对母、儿有何危害？ (69)
108. 使用避孕药的妇女为什么还可能怀孕？应如何处理？ (69)
109. 放置宫内节育器后怀了孕怎么办？ (70)
110. 服紧急避孕药失败者可以继续妊娠吗？ (70)
111. 什么是早孕反应？ (71)
112. 早孕反应是否需要治疗？ (71)
113. 早孕反应时，饮食应注意什么？ (72)
114. 孕妇白带增多需要治疗吗？ (73)
115. 孕妇的小便次数增多是病态吗？ (73)
116. 孕妇为什么容易发生腹胀、便秘及痔疮？ (74)
117. 孕妇便秘怎么办？ (74)
118. 孕妇为什么容易发生小腿抽筋？ (75)
119. 孕妇为什么容易发生晕厥？ (76)
120. 妊娠期妇女发生偏头痛怎么办？ (76)
121. 孕妇为什么容易发生鼻出血？怎么处理？ (77)
122. 孕妇刷牙容易引起出血的原因是什么？ (77)
123. 孕妇为什么出现妊娠斑与皮肤色素沉着？ (78)
124. 孕妇皮肤上为什么会出现紫纹？ (78)
125. 孕妇为什么发生皮肤瘙痒？ (79)
126. 孕妇发生静脉曲张的原因是什么？有何危害？ (79)
127. 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么？ (80)
128. 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗？ (80)



129. 孕妇小腿水肿需要治疗吗？	(81)
130. 健康的孕妇为什么有时也会感到心慌、气短？	(81)
131. 孕妇为什么容易发生腰背疼痛？	(82)
132. 孕妇为什么容易患坐骨神经痛？	(82)
133. 孕妇为什么容易情绪不稳定？	(83)
134. 什么现象说明孕妇有耻骨联合分离？	(83)
135. 妊娠剧吐的危害性是什么？如何防治？	(84)
136. 流产的常见原因是什么？如何防治？	(84)
137. 什么是习惯性流产？能预防吗？	(85)
138. 什么是过期流产？	(86)
139. 什么是抗心磷脂抗体综合征？	(87)
140. 胎死宫内是怎样引起的？	(87)
141. 胎死宫内后该怎么办？	(88)
142. 有过死胎史的妇女还能生育正常儿吗？	(88)
143. 什么是异位妊娠？有哪些表现？	(89)
144. 什么是宫外孕妊娠？有什么危害？	(89)
145. 什么是葡萄胎？如何诊治？	(90)
146. 子宫颈内口关闭不全对妊娠有何影响？如何诊治？	(91)
147. 什么是早产？可以预防吗？	(92)
148. 孕妇患阴道炎需要治疗吗？	(92)
149. 什么是高危妊娠？应采取哪些措施？	(93)
150. 双胎妊娠应注意什么？	(94)
151. 什么是双胎输血综合征？	(94)





152. 引起孕妇贫血的原因是什么？如何预防？ (95)
153. 臀位的纠正方法及注意事项有哪些？ (96)
154. 哪些臀位不必进行纠正？ (97)
155. 什么是横位？它有哪些危害？ (97)
156. 什么是胎儿生长受限？如何防治？ (98)
157. 什么是妊娠期高血压疾病？ (99)
158. 怎样预防妊娠期高血压疾病？ (100)
159. 妊娠晚期阴道出血的原因是什么？如何防治？ (100)
160. 什么是母、儿血型不合？ (102)
161. 母、儿血型不合有什么危害？ (103)
162. 母、儿血型不合时怎么办？ (103)
163. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因是什么？应注意什么？ (104)
164. 什么是羊水过多？有何危害？ (105)
165. 什么是羊水过少？有何危害？ (106)
166. 什么是巨大胎儿？需要处理吗？ (106)
167. 孕妇尿糖阳性有什么意义？ (107)
168. 什么是妊娠期糖尿病？其高危因素有哪些？ (108)
169. 孕妇患甲状腺功能亢进对母、儿有影响吗？ (108)
170. 甲状腺功能减退的妇女怀孕后要注意什么？ (109)
171. 孕妇患系统性红斑狼疮有何危害？ (110)
172. 糖尿病孕妇分娩的婴儿有哪些健康问题？ (111)
173. 患血小板减少性紫癜对母、儿有什么危害？ (111)
174. 多囊卵巢综合征患者怀孕后要注意什么？ (112)



175. 孕妇患泌尿系感染有什么危害？	(114)
176. 孕妇患急性阑尾炎后果严重吗？	(114)
177. 在孕期发现了子宫颈癌应该怎么办？	(115)
178. 患癫痫的妇女怀孕后要注意什么？	(116)
179. 截瘫妇女怀孕后有哪些注意事项？	(117)
180. 妊娠妇女发生急腹症怎么办？	(117)
181. 妊娠晚期出现类早孕反应怎么办？	(118)
182. 早孕检查有何重要性？	(118)
183. 早孕为什么应做妇科检查？	(119)
184. 产前初诊要做哪些检查？	(120)
185. 胎儿性别能早期预测吗？	(121)
186. 如何探测胎儿心跳？	(122)
187. 孕妇定期产前检查有何重要性？	(122)
188. 产前检查为什么要测量宫高与腹围？	(122)
189. 产前定期测量血压的意义与要求是什么？	(123)
190. 产前定期测量体重的意义与要求是什么？	(124)
191. 如何更准确地了解胎儿在子宫内的情况？	(124)
192. 妊娠期B超检查的目的及价值如何？	(125)
193. 产前检查为什么要测量骨盆？	(125)
194. 孕妇为什么必须检验血型？	(126)
195. 什么是孕期的自我监护与家庭监护？	(127)
196. 什么是电子胎心监护？	(127)
197. 什么是远程胎心监护？	(128)





198. 唐氏综合征的产前诊断有什么重要意义? (129)
199. 产前筛查出人体免疫缺陷病毒抗体阳性者该怎么办? (130)
200. 为什么要禁止非医学需要的胎儿性别鉴定? (131)
201. 什么是围生期和围生期保健? (131)
202. 什么是胎儿宫内治疗? (132)
203. 分娩第一期的辅助动作有哪些? 怎样练习? (133)
204. 分娩第二期的辅助动作有哪些? 怎样练习? (134)

第三章 主动配合平安分娩

205. 到预产期就一定分娩吗? (136)
206. 如何确定住院分娩的时间? (136)
207. 孕妇住院分娩前后需要做哪些准备? (137)
208. 出现哪些征兆表明即将临产? (137)
209. 什么是胎膜早破? 应该怎么办? (138)
210. 臀位发生胎膜早破应该怎么办? (138)
211. 临产有何标志? (139)
212. 决定分娩的三个要素是什么? (140)
213. 什么是产力? 其在分娩中起什么作用? (140)
214. 产道在分娩中有什么重要性? (141)
215. 胎位在分娩中有什么重要性? (142)
216. 头位都能正常分娩吗? (142)
217. 分娩全过程分哪几个产程? (143)
218. 什么是入室试验? 有什么重要性? (144)



219. 第一产程中, 产妇应如何配合? 有什么辅助动作?	(145)
220. 第二产程中, 产妇应如何配合?	(145)
221. 第三产程有哪些表现? 产妇应如何配合?	(146)
222. 什么是无痛分娩法?	(146)
223. 陪产有什么好处?	(147)
224. 哪种分娩体位对母、儿更有利?	(148)
225. 为什么有些产妇分娩须做会阴切开?	(149)
226. 分娩镇痛方面有哪些新进展?	(150)
227. 产妇分娩需要用镇痛、麻醉药吗? 常用的药有哪些? 如用药会有后遗症吗?	(151)
228. 产妇在产程中大喊大叫有什么危害?	(152)
229. 产程护理及观察有哪些新进展?	(153)
230. 产妇在产程中还要注意胎动吗?	(153)
231. 产程中, 医师为什么要经常听胎心音?	(154)
232. 什么是滞产? 有办法预防吗?	(154)
233. 什么是宫缩乏力? 能造成什么不良后果?	(155)
234. 什么是宫缩过强? 有什么危害?	(156)
235. 双胎妊娠与单胎妊娠分娩有什么不同? 要注意什么?	(156)
236. 什么是难产? 发生难产的主要原因是什么?	(157)
237. 臀位有哪几种分娩方式? 什么方式对分娩最不利?	(158)
238. 臀位都需要剖宫产吗?	(159)
239. 什么情况下容易发生脐带脱垂? 它有什么危害? 孕妇应如何配合?	(160)
240. 什么是胎肩难产?	(161)





241. B超显示胎儿有脐带绕颈时, 怎样分娩好? (161)
242. 分娩时, 产道裂伤的表现是什么? (162)
243. 分娩所致的产道损伤应怎么治疗? (163)
244. 子宫破裂的原因是什么? 怎样预防? (164)
245. 产妇在产程中突然感到剧烈腹痛, 应考虑有哪些可能性? (165)
246. 胎儿娩出前, 产妇发生阴道多量出血是正常现象吗? (166)
247. 什么是产后出血? 由哪些原因引起? (167)
248. 如何预防产后出血? (168)
249. 什么是胎盘滞留? 胎盘滞留应该怎么办? (169)
250. 产后出血应如何治疗? (170)
251. 子宫翻出是怎样造成的? (172)
252. 为什么自然分娩对母、儿都好? (173)
253. 胎头吸引术或产钳助产时, 产妇应如何配合? (173)
254. 什么情况下需要做剖宫产术? (175)
255. 剖宫产有哪些并发症? (176)
256. 剖宫产时, 产妇应如何配合? (177)
257. 产妇不管什么情况都要求剖宫产是正确的吗? (178)
258. 储存新生儿脐带血有什么重要意义? (179)

第四章 产褥期的康复

259. 什么是产褥期? (182)
260. 产妇为什么容易发生尿潴留? 排不出尿怎么办? (182)
261. 产妇为什么容易出汗? (183)

