

◆ 主 编 / 王庆梅 孟 珊 常 青

孕产期保健

200问

YUNCHANQI BAOJIAN
200 WEN



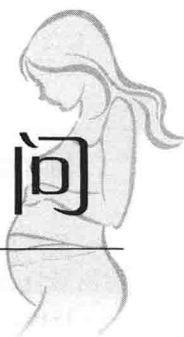
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



孕产期保健 200 问

YUNCHANQI BAOJIAN 200 WEN



主 编 王庆梅 孟 珊 常 青
编 者 (以姓氏笔画为序)

冯春雨 吕 瑶 向 娇
刘燕茜 张 晶 陈义思
罗 艺 罗跃全 周 乐
夏 雪 康 莉 熊金凤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健 200 问/王庆梅,孟珊,常青主编. —北京:人民军医出版社,2014.1

ISBN 978-7-5091-7253-7

I. ①孕… II. ①王… ②孟… ③常… III. ①孕妇—妇幼保健—问题解答②产妇—妇幼保健—问题解答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306472 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:李学敏 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125 字数:133 千字

版、印次:2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—8000

定价:16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书由妇产科专家编写,以问答形式较详细地介绍了孕产期保健的基本知识和方法。全书共6章,按备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期、产后期和宝宝篇分类编排,每章设若干问题,并逐一予以解答;所提的问题涉及孕产期的方方面面,具体详尽,解答条理清晰。本书内容丰富,是刚刚步入婚姻殿堂的夫妻、准备生育的准妈妈、已经怀孕的妇女、刚刚生育出院的母亲的孕产知识大全。



前言

孕期是女性一生中的重要阶段之一。近年来,我国妇幼卫生事业有了长足的发展,孕产期保健服务水平得以不断提高,母婴健康得到了有力保障。但由于多方面原因,我国部分地区妇幼保健工作还比较薄弱,由于育龄妇女及家人缺乏科学的孕期保健常识,影响孕妇健康和胎儿发育的事件屡有发生。如何备孕及孕期保健知识有哪些,这是孕妇及家人最为关心的问题,也密切关乎着家庭的幸福与社会的和谐。

孕妇保健必须依靠科学理论指导。《孕产期保健 200 问》紧密结合孕产妇的不同知识背景和各阶段生理与心理变化情况,本着科学实用、通俗易懂、便于掌握的原则,设置了备孕期、孕早期、孕中期、孕晚期、产后期和宝宝篇 6 个章节,以灵活生动的问答形式详细介绍了孕产妇在各个阶段的保健知识和注意事项。本书由妇产科专家编写,为刚刚步入婚姻殿堂的夫妻、准备生育的准妈妈、已经怀孕的妇女、刚刚生育出院的母亲等群体提供了丰富独到的孕产知识,为广大母婴的健康保驾护航。书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

王庆梅 孟 珊 常 青

2013 年 9 月

第 1 章 备孕期(孕前半年至孕前 3 个月)…………… (1)

1. 准备怀孕,男女双方应从何时开始进行保健? 该做些什么检查? 什么季节怀孕最有利于优生呢? …… (1)
2. 什么是孕前优生检查中 Torch? IgM 弱阳性,怎么办呢? …… (2)
3. 单位体检行胸透检查后,要等多长时间才可以怀孕呢? …… (3)
4. 乙肝病毒母婴传播都有哪些途径? 肝功能不正常,能否怀孕? 应该怎么办? …… (4)
5. 丈夫乙肝表面抗原阳性,孕前有何注意事项? 会传染给胎儿吗? …… (4)
6. 乳腺纤维瘤不足 1 厘米,听说怀孕后纤维瘤会随着乳房增大而变大,在备孕期如何处理呢? …… (5)
7. 查体发现子宫肌瘤,是否能妊娠? 有哪些影响? …… (5)
8. 宫颈糜烂是否影响妊娠? 是否影响顺产? …… (6)
9. 体检发现卵巢巧克力囊肿,在怀孕早期是否会引起流产? 孕期有何注意事项? …… (7)
10. 最近经常感到下腹、腰酸痛,B 超检查发现盆腔少量积液,是盆腔炎吗? 对怀孕有影响吗? …… (7)
11. 孕前须补充叶酸吗? 何时开始? 多大剂量? 男方也需要补吗? …… (8)
12. 停用避孕药后多久能妊娠? 妊娠早期服用了避孕药如何处理? …… (9)



13. 宫内节育器取出后多长时间可以妊娠? 带环受孕小孩能要吗? (10)

14. 既往有自然流产史, 孕前检查有哪些特殊事项? (10)

第 2 章 孕早期(孕第 1 周至孕 12 周) (12)

15. 停经后何时该到医院检查? (12)

16. 孕早期常规检查项目有哪些? (12)

17. 孕早期注意事项有哪些? (13)

18. 末次月经如何确定, 如何推算预产期, 月经不准怎么办? (13)

19. 早孕期做超声检查有必要吗? 对胎儿有影响吗? 什么时候检查最好? (14)

20. 什么时候需要到产科建围生保健手册? 怎样建册? 不同医院的围生保健手册是否可以通用? (14)

21. 检查发现孕妇为稀有血型(Rh 阴性), 孕期如何监测? (15)

22. 什么是 ABO 血型不合? 孕期如何监测? 需要药物治疗吗? (16)

23. 产检时查出有蛋白尿, 说明身体有问题吗? 孕早期发现尿糖阳性, 是否为糖尿病? (17)

24. 在停经后 1 个月, 单位体检进行了胸透检查, 此次检查对胎儿影响如何? (17)

25. 停经 30 天左右吃了不少药物, 孩子能要吗? (17)

26. 怀孕 6 周后, 阴道 B 超检查时, 未见胎心搏动、胚芽; 10 天后复查仍未见胎血管搏动, 是继续等待, 还是终止妊娠呢? (18)



27. 怀孕后阴道有褐色分泌物是什么原因引起的? 出现
阴道流血怎么办? (18)
28. 怀孕后阴道分泌物特别多、呈淡黄色,有时会呈豆
渣样,外阴很痒,怎么办? (19)
29. 孕早期产检疑诊宫颈糜烂怎么办? 会癌变吗? 如
何处理? (20)
30. 孕妇今年 27 岁,配偶 28 岁,现妊娠 1 个月,不属
高龄生育夫妇,需要做出生缺陷筛查吗? (20)
31. 现在怀孕 8 周了,对于胎教问题非常重视,听说胎
教使用胎教仪效果更好,仪器有无副作用? (21)
32. 孕期总担心宝宝健康、精神紧张,会影响宝宝发育
吗? (21)
33. 怀孕 8 周多了,感冒很重,咳嗽很厉害,也不敢用药,
不知道对胎儿有无影响? (22)
34. 刚刚怀孕,虽然没有明显的恶心和呕吐反应,但什
么都不想吃,只有刺激性食物还能吃一些,可以多
吃吗? (22)
35. 怀孕 8 周多了,恶心、呕吐严重,怎么办? 哪些情况
需要输液治疗? (23)
36. 怀孕后早上上班,经常在公交车上头晕眼花,冷汗
涔涔,是贫血还是低血糖? 如何改善? (23)
37. 以前有过敏性鼻炎,现怀孕 8 周,这几天天气冷即
打喷嚏和流鼻涕,持续 1 周,对胎儿有影响吗?
如何治疗鼻炎,有不良反应小的方法吗? (24)
38. 现妊娠 10 周,偶尔觉腹部牵拉、隐痛,怎么回事呢?
..... (25)
39. 妊娠 12 周开始,腹部有不规律隐痛,有来月经的



- 感觉,是否为宫缩? 会流产吗? (25)
40. 妊娠 12 周,最近智齿发炎,须就诊吗? 孕期能拔牙吗? (26)
41. 妊娠后刷牙时经常牙龈出血,正常吗? 如何处理? (26)
42. 天气干燥时,皮肤也特别干燥,怀孕后还可以用护肤品吗? (27)
43. 怀孕后能染发、化妆和继续去美容院美容吗? ... (27)
44. 防辐射服有什么作用? 孕妇需要长期穿吗? (28)
45. 孕期用电脑安全吗? 用多长时间合适? (29)
46. 怀孕后可以服用灭蚊片、电热毯吗? (29)
47. 出现先兆流产后,医生建议用黄体酮,嘱卧床休息。服用黄体酮会不会对胎儿有影响? (30)
48. 应该如何正确补充叶酸? 整个孕期至哺乳期都服用多种维生素吗,是否影响验血结果? 孕早期可以补充 DHA 吗? (31)
49. 孕早期吃什么水果、蔬菜最好? 吃多少合适? (32)
50. 怀孕后可以运动吗? 哪些运动适合妊娠女性? ... (32)
- 第 3 章 孕中期(孕 12 周至孕 28 周) (34)**
51. 孕中期常规产检有哪些? (34)
52. 孕中期产前检查次数为多少合适? (34)
53. 孕中期有哪些注意事项? (35)
54. 既往在 16 周左右流产过,本次妊娠如何注意? 哪些孕妇需要行宫颈环扎术? (35)
55. 孕妇乙肝表面抗原阳性妊娠期间注意事项有哪些? 孕妇是否需要注射乙肝免疫球蛋白? (37)



56. 什么是系统超声检查? 其意义是什么? 是否为必
查项目? (38)
57. 系统超声与三维彩超、四维彩超有何区别? 四维
彩超有辐射吗? (39)
58. 什么是唐氏综合征? 哪些孕妇需要行唐氏筛查?
..... (40)
59. 哪些孕妇需要行羊水穿刺? 有危险吗? 孕妇外周
血胎儿基因具体检查胎儿哪些异常? 能替代羊水
穿刺吗? 哪些情况需要脐带穿刺取胎儿血检查?
有危险吗? (41)
60. 经常头晕、眼前发黑, 但血常规正常, 是否需要补铁?
或者有什么办法解决呢? (43)
61. 孕中期如何确定是否贫血? 贫血都须补铁吗? 何谓
地中海贫血? (44)
62. 哪些孕妇须行妊娠糖尿病筛查? 如何筛查? (45)
63. 妊娠糖尿病与普通糖尿病有何区别? (46)
64. 妊娠糖尿病(GDM)是否为终身糖尿病? 妊娠糖尿
病孕期如何监测与控制? (47)
65. 孕中期开始多次尿糖检查均阳性, 是否为糖尿病?
..... (48)
66. 已怀孕 4 个多月了, 现常会因小腿抽筋而惊醒, 是
因为睡觉姿势不正确, 还是因为缺钙严重? 怎样避
免发生这种现象? (49)
67. 妊娠 14 周, 易反酸、嗝气, 听说是胃酸过多, 该如何
解决呢? (50)
68. 妊娠近 16 周, 乳房痒, 是什么原因引起的? (50)
69. 孕 19 周查出患尿道炎及念珠菌阴道炎, 需要用药



- 吗? 该用什么药? (51)
70. 怀孕 5 个月, 不喝水也频繁去卫生间, 是胎儿异常的原因吗? (52)
71. 内裤上分泌物较多, 但无异味, 颜色稍黄, 其他无不适, 正常吗? (52)
72. 怀孕 21 周阴道有咖啡色分泌物, 像初期月经量, 是否有问题? (53)
73. 孕妇何时出现胎动, 如何监测? 22 周左右胎动很频繁, 怎么办? (53)
74. 怀孕多久能用听诊器听到胎儿心搏的声音? 自己能监测胎心吗? (54)
75. 孕期是否一定要左侧睡呢? (54)
76. 怀孕 24 周了, 腹部经常绷得很紧, 是宫缩吗? 要紧吗? (55)
77. 怀孕中期, 孕妇心慌气促, 呼吸困难, 是什么原因造成的? (55)
78. 孕中期总是在夜间出现腰痛症状, 怎么办? (56)
79. 怀孕 7 个多月了, 体重增长很快, 要如何控制饮食呢? (56)
80. 孕 29 周, 产检报告提示甘胆酸、胆汁酸均增高, 对宝宝有什么影响吗? (58)
81. 何谓妊娠期肝内胆汁淤积症? 危害有哪些? (58)
82. 孕 29 周, 发现阴道流血, 正常吗? (59)
83. 孕 30 周感染了“带状疱疹”, 看皮肤科后建议用药, 现在正在治疗中, 这种病毒对胎儿有影响吗? (60)
84. 孕妇外阴生殖器疱疹复发, 对胎儿影响大吗? 是否影响顺产? (60)

85. 孕期感冒能吃药吗? 药物对胎儿有什么危害? 是否须用抗生素?	(61)
86. 孕中期腹部皮肤瘙痒, 但甘胆酸肝功检查均正常, 如何处理?	(62)
87. 妊娠纹产生的原因是什么? 能有效预防吗?	(63)
88. 妊娠期间总是莫名地头痛, 与怀孕有关吗?	(64)
89. 吃羊肉、兔肉是否与胎儿发生“羊癫疯”“兔唇”有关? 孕妇可以吃黄鳝、蛇和青蛙吗?	(64)
90. 孕妇反复便秘怎么办? 如何预防?	(65)
91. 孕中期孕妇睡眠时间以多少为宜?	(66)
92. 孕妇散步时要注意哪些细节? 练习瑜伽有哪些益处?	(66)
93. 怀孕后双下肢水肿, 是否为异常情况? 该如何护理下肢呢?	(68)
94. 感觉自己的记忆力越来越差了, 是否因为怀孕引起呢?	(68)
第 4 章 孕晚期(孕 28 周至孕 42 周)	(69)
95. 孕晚期常规检查有哪些?	(69)
96. 临近预产期心电图检查示窦性心动过速, 血压正常, 是否可诊断为心脏病? 能否顺产?	(69)
97. 孕晚期凝血四项检查多项指标异常(PT、APTT 低, FIB 增高), 正常吗?	(70)
98. 孕晚期有哪些注意事项?	(70)
99. 孕晚期正常体重增加值是多少? 如何维持正常体重?	(71)
100. 28 周后还能行胎儿畸形筛查吗?	(72)



101. 胎盘钙化是补钙过多引起的吗? 胎盘Ⅲ级提示
胎盘老化吗? 胎盘Ⅲ级时是否需要尽快终止妊娠?
..... (73)
102. 孕晚期如何监测胎动? 与孕中期有何区别? (73)
103. 胎心监护应从何时开始? 有何意义? (74)
104. 孕晚期阴道出血该怎么办? 为什么会出现这种情况
况? 孕期发现胎盘前置如何处理? 有哪些危害?
..... (75)
105. 何谓胎盘植入? (76)
106. 何谓巨大儿? 巨大儿均需剖宫产吗? (76)
107. 顺产与剖宫产的区别是什么? 选黄道吉日剖宫产
宝宝是否具有特殊潜质? (77)
108. 什么情况下需要做剖宫产? 剖宫产小儿更聪明吗?
..... (78)
109. 瘢痕子宫能顺产吗? (79)
110. 孕期糖尿病筛查诊断妊娠糖尿病,但经过饮食管理
和运动血糖控制正常,能顺产吗? (80)
111. 孕期发现臀位,能否转成头位,臀位可以顺产吗?
..... (80)
112. B超检查发现脐带绕颈,必须剖宫产吗? (81)
113. 什么是胎头入盆? 临近预产期仍未入盆是否需要
剖宫产? (82)
114. 子宫肌瘤对顺产的影响如何? 要求剖宫产同时行
肌瘤手术以免以后再次手术是否得当? (83)
115. 剖宫产腹壁横切口与纵切口有何区别? (83)
116. 剖宫产后用镇痛泵有哪些不良反应? 用镇痛泵能哺
乳吗? (84)



117. 孕妇为什么容易尿频? (85)
118. 临近分娩睡眠差,焦躁不安,能不能提前住院分娩
呢? (85)
119. 为什么晚上睡觉常感觉背部疼痛? (86)
120. 孕晚期出现腹部紧缩感,但无规律,是否需要马上
到医院住院? (86)
121. 有宫缩、少量阴道血性分泌物到医院急诊,医生检
查告知宫口未开,属假临产,不建议住院。什么是
假临产? 何时就诊适宜? (87)
122. 预产期过了没有分娩迹象怎么办? (87)
123. 适当运动有助于分娩吗? 哪些运动适宜? (88)
124. 孕妇分娩时会阴部剃毛的作用是什么? 对以后性
生活有影响吗? (89)
125. 阴道分娩时必须要做会阴切开吗? (89)
126. 无痛分娩有危害吗? 哪些孕妇不能实施无痛分娩?
..... (89)
127. 乙肝表面抗原阳性孕妇选择剖宫产能否减少母婴
传播? (90)
128. 阴道分娩因产道扩张,以后阴道松弛、子宫脱垂概
率是否高于剖宫产? 是否影响以后性生活质量?
..... (90)
129. 孕妇可以乘飞机吗? (91)
130. 孕妇适合盆浴吗? 能否洗温泉浴? 能否足疗?
..... (92)
131. 孕晚期如何协调休息和工作? (93)
132. 妊娠后为什么会手指肿胀、关节有僵硬感,孕晚期
加重,如何处理? (93)



133. 乳房溢出了一些东西,是乳汁吗? 孕晚期如何做好乳房护理? (94)
134. 孕妇为什么易长痔疮? 发现痔疮该怎么办好? (94)
135. 孕晚期进食后上腹不适,怎么办? 孕晚期如何合理安排饮食? (95)
136. 什么是妊娠高血压? 对母儿有什么危害? (96)
137. 为什么孕妇容易贫血? 妊娠期缺铁性贫血将对胎儿造成什么危害? (97)
138. 孕妇近视眼必须剖宫产吗? (97)
139. 孕妇感冒了该怎么办? 孕妇服用药物会伤害到胎儿吗? 孕妇可以服用中药吗? (98)
140. 孕妇的分泌物为什么增多? 为什么怀孕期间易患阴道炎? 孕妇患阴道炎有何危害? (99)
141. 孕妇为什么会出现多汗? (99)

第5章 产后期(产后42天内)..... (101)

142. 产后恢复应该注意些什么内容? (101)
143. 什么是产后抑郁症? 怎么预防? 失眠会导致抑郁吗? (102)
144. 产后如何锻炼? 可以学习瑜伽吗? (103)
145. 什么叫恶露? 产后多少天恶露可以干净? (109)
146. 怎么保护产后伤口? 产后该如何清洁外阴? ... (110)
147. 分娩伤口均须拆线吗? 产后拆线的时间为多长? (111)
148. 什么是产褥感染? 如何预防? (111)
149. 乙肝携带者的产妇可以喂母乳吗? (112)

150. 什么是乳头皲裂? 乳头皲裂怎么处理? (113)
151. 产后母乳喂养应注意哪些? 产后如何避免因哺乳
导致乳房下垂? 怎样预防产后乳腺炎? (114)
152. 产后何时可以开始性生活? 产后性生活障碍的原
因有哪些? 需要采取避孕措施吗? (115)
153. 产后什么时候避孕? 主要有哪些避孕方法? (116)
154. 产后什么时候月经复潮? (117)
155. 什么是产后康复? 产后康复的适宜人群有哪些?
最佳时间是什么时候? (118)

第6章 宝宝篇..... (119)

156. 宝宝出生后多久脐带残端才会自然脱落? 应如何
护理? 宝宝脐带残端已经脱落了,但是有少量的出
血或者渗液正常吗? (119)
157. 如何判别母乳不足? 怎样才能知道宝宝有没有吃
到足够的奶? 人工喂养原则有哪些? (119)
158. 宝宝应在何时开始接种何种疫苗? (122)
159. 如何判断宝宝黄疸是生理性的还是病理性的?
..... (123)
160. 新生儿肺炎有哪些原因? 有些什么症状? (124)
161. 女宝宝娩出后发现乳房稍突起,外阴有少量血性分
泌物,是异常吗? 该如何处理? (125)
162. 如何发现“宝宝祥舌”(舌系带过短)? 该如何处理?
..... (125)
163. 宝宝眼分泌物多,呈脓性,该如何处理? (126)
164. 宝宝的听力筛查应从何时开始? (126)
165. 宝宝采足跟血检查是在什么时候? 有何意义?



- (127)
166. 如何到医院开宝宝出生证明? 如果证明遗失能补办吗? 如何办理? (127)
167. 为什么给宝宝穿很多,但手脚还是凉的? (128)
168. 不绑腿宝宝就会成罗圈腿吗? (129)
169. 宝宝出生后,需要喂黄连水去胎毒吗? (129)
170. 宝宝身上有一些青色胎记,需要治疗吗? (129)
171. 发现宝宝耳道内有较多分泌物,如何清理? ... (130)
172. 宝宝耳朵里面湿湿的,有时候还有液体流出来,是什么原因呢? (130)
173. 宝宝眼分泌物较多是因为上火吗? 如何护理? (131)
174. 市面上的枕头有决明子枕、荞麦壳枕、茶叶枕和普通的枕头,这些枕头有什么区别? 宝宝经常睡到半夜就不在枕头上了,这要紧吗? (131)
175. 照相时闪光灯会伤害宝宝的眼睛吗? (132)
176. 宝宝为什么老是打嗝? (132)
177. 宝宝很爱吐奶,是因为感冒吗? 要如何处理呢? (132)
178. 母乳喂养,宝宝吃奶时间至少 1 小时,产妇很辛苦,能否每次不亲自喂奶,挤出母乳喂宝宝? (133)
179. 为什么宝宝一天到晚都喜欢含着奶嘴或乳头不放? (133)
180. 宝宝为什么容易得湿疹? 湿疹有些什么症状? 是不是得了湿疹就必须做过敏原检测? 应该如何护理湿疹宝宝? (133)
181. 宝宝发热了,该怎么办呢? 到底该不该去医院?