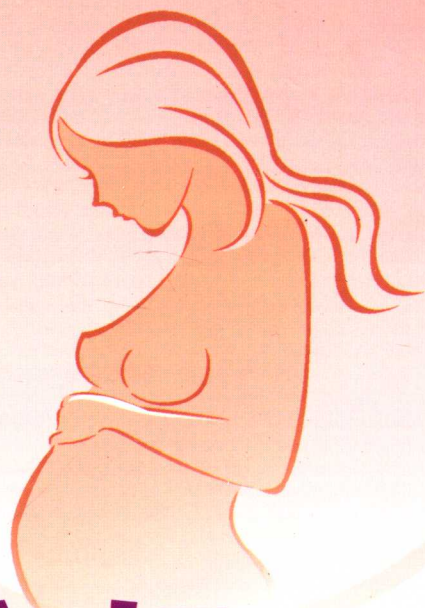




孕产妇 必读

YUNCHANFU BIDU

主编 钮 彬 苏晓萍 邹冬玲



 郑州大学出版社



孕产妇 必读

YUNCHANFU BIDU

主编 钮 彬 苏晓萍 邹冬玲



 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇必读/钮彬,苏晓萍,邹冬玲主编. —郑州:
郑州大学出版社,2013.9

ISBN 978-7-5645-1576-8

I. ①孕… II. ①钮…②苏…③邹… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 218399 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

河南地质彩色印刷厂印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:8.5

字数:163 千字

版次:2013 年 9 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2013 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1576-8

定价:22.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

主 编 简 介

钮彬 女,毕业于山东医科大学,现任解放军第456医院妇产科主任,学科带头人,主任医师、教授。从事妇产科临床二十多年,擅长妇产科疑难病症的诊治,以及对各类妇科良性与恶性肿瘤的综合治疗,开展经阴道进行子宫切除、子宫附件切除、子宫肌瘤切除、子宫腺肌瘤缩减、盆底重建等手术,达到治疗彻底、腹部没有瘢痕的显著效果。现致力于将宫腔镜、腹腔镜微创技术广泛应用于妇产科临床,成效显著。曾担任《实用基层医生妇产科诊疗手册》和《新编妇产科常见病防治学》及《孕产妇及育儿须知》等多部专著主编。

苏晓萍 女,毕业于川北医学院临床医学系,现就职于重庆市肿瘤医院妇产科,副主任医师。从事妇产科临床工作三十多年,有丰富的临床工作经验,擅长妇科良性与恶性肿瘤的筛查,良性肿瘤的治疗,女性盆底修复,经阴道微创手术,妇科内分泌疾病、不孕症、炎症性疾病的诊治,孕前咨询、筛查,孕期保健及高危妊娠诊治,分娩期管理及手术。曾担任《新编妇产科常见病防治学》副主编,参编《现代临床疾病防治学》等专著。

邹冬玲 女,重庆医科大学在读博士,现就职于重庆市肿瘤医院妇瘤科,主治医师。从事妇科临床工作近十年,有较丰富的临床工作经验,擅长妇科良性与恶性肿瘤的筛查,良性肿瘤的治疗,癌前期病变及妇科炎症性疾病的诊治,孕前咨询、筛查,分娩期管理及手术。对于妇科疾病的研究有独到的见解,在SCI及国内外高档次杂志上发表论文数篇,主持并参与国家级及市级课题数项。曾获中国抗癌协会“中华肿瘤明日之星”称号。曾担任《新编妇产科常见病防治学》副主编,参编《现代临床疾病防治学》等专著。

从事妇产科临床工作近十年,有较丰富的临床工作经验,擅长妇科良性与恶性肿瘤的筛查,良性肿瘤的治疗,癌前期病变及妇科炎症性疾病的诊治,孕前咨询、筛查,分娩期管理及手术。对于妇科疾病的研究有独到的见解,在SCI及国内外高档次杂志上发表论文数篇,主持并参与国家级及市级课题数项。曾获中国抗癌协会“中华肿瘤明日之星”称号。曾担任《新编妇产科常见病防治学》副主编,参编《现代临床疾病防治学》等专著。

作者名单

主 编 钮 彬 苏晓萍 邹冬玲

副主编 陈俊芳 史佃云 卢 岩 丁 峰

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 峰	卜冬莲	马永青	井 丽	卢 岩
史佃云	刘平平	闫淑瑞	孙晓雯	孙家萍
苏晓萍	李 坤	李 玲	邹冬玲	宋 娟
张淑红	陈俊芳	赵清清	钮 彬	钮小平
崔新红	舒 锦	廉玉霞		

2013年5月16日

前言

如何科学地受孕、分娩,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。基于此,本书为伟大的母亲而编写,旨在对孕产妇进行科学的指导。

本书包括孕妇必读、产妇必读。其内容丰富,选材新颖,图文并茂,向读者全面系统地介绍了孕产妇保健,以及一些常见问题处理方法等必备的科普知识。为保证该书的科学性、知识性,我们邀请了这方面的专家、学者进行把关,尽可能做到用通俗规范的语言阐述孕产妇保健等科学问题。力求对年轻的夫妇们予以更系统、更全面的科学指导,真正做到一书在手,心中无忧。

年轻夫妇们,如果想制订出一个完善的孕育计划,那么,就请拿起这本书吧!学习有关孕育的科学知识,优化自身条件,为十月怀胎做好准备,以达到优生受孕、优境养胎、优教育儿的目的。

在本书的编写过程中,编者参考了大量的相关文献,在此,对文献的作者表示由衷的感谢。同时,对郑州大学出版社给予的指导和帮助深表谢意。

编者

2013年5月16日

目 录

孕 妇 必 读

- 一 孕前保健指导 / 1
 - (一) 孕前准备 7 个“一” / 1
 - (二) 孕前营养准备 / 2
 - (三) 规避风险 / 4
 - (四) 孕前检查 / 5
 - (五) 测算排卵周期 / 6
- 二 妊娠生理知识 / 8
 - (一) 染色体与性别 / 8
 - (二) 受精与胚胎 / 9
 - (三) 胎儿附属物的形成及其功能 / 13
 - (四) 妊娠诊断 / 16
 - (五) 推算预产期 / 19
- 三 孕期保健指导 / 20
 - (一) 孕早期保健指导 / 20
 - (二) 孕中期保健指导 / 40
 - (三) 孕晚期保健指导 / 48
 - (四) 胎教指导 / 56



目 录

(三十) 哺乳期“上火” / 121

(三十一) 预防哺乳期乳头皲裂 / 122

(三十二) 哺乳期出汗 / 122

(三十三) 产后月经不调的调理 / 123



(三) 先兆临产及临产 / 124

(四) 总产程 / 125

(五) 正常产褥 / 126

二 产妇保健指导 / 127

(一) 鼓励自然分娩 / 128

(二) 假宫缩与真宫缩 / 129

(三) 真假临产分娩信号的辨别 / 130

(四) 孕晚期羊水早破 / 131

(五) 分娩后(产褥期)女性身体的变化 / 132

(六) 产后饮食的指导原则 / 133

(七) 坐月子 / 134

(八) 坐月子里的饮食方法和注意事项 / 135

(九) 坐月子里的9个关键 / 136

(十) 坐月子饮食调养的10个原则 / 137

138



孕妇必读

【一】

孕前保健指导

怀孕(妊娠)生子是女性人生的大事之一,万分不能轻忽,更不能在怀孕的过程中忽视了自己,不然的话很容易造成后半生的遗憾。很多女性在怀孕后发现,自己的身体不适合生育或有可能影响胎儿发育,结果只能忍痛割爱,终止怀孕。这不仅是家庭的遗憾,而且也给女性的身体健康带来很大的伤害。因此,每一对计划怀孕的夫妻,在怀孕前,首先应该制订一个“孕子”计划。对于想要生个健康宝宝的准妈妈来说,生活保健是必需的准备,只有具备全面的怀孕知识,采取良好的保健方法和途径,才能确保准妈妈和宝宝都健健康康。一般来说,25~30岁为女性最佳生育年龄,女性最好小于30岁,男性不超过35岁为宜。怀孕质量的好坏,直接影响到宝宝一生的身体素质,所以,科学备孕非常关键,容不得半点马虎。



❖ (一) 孕前准备7个“一”

❖ 规划一个有孩子后的生活蓝图 夫妻双方做好心理准备,合理规划,是孕育健康宝宝的开始。





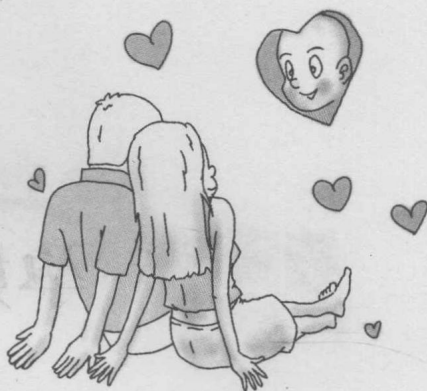
做一次健康检查 做一次孕前健康检查,以确定孕前夫妻二人的健康是否都处于一个良好的状态。身体健康,是孕育健康宝宝的基础。

留下一段适当的准备时间 想怀孕就要给自己预留出一段适当的时间做准备,包括身体、心理、经济等多方面的准备。

养成一个健康的生活方式 从准备怀孕开始就应养成并实行健康的饮食和生活方式、科学的锻炼方法,同时保持一份好心情。

找一所条件较好的医院 根据自己的健康状况、个性化需要、经济条件、居住地点及医院所提供的医疗服务水平,为自己选定一家条件较好的孕期保健和分娩的医院。

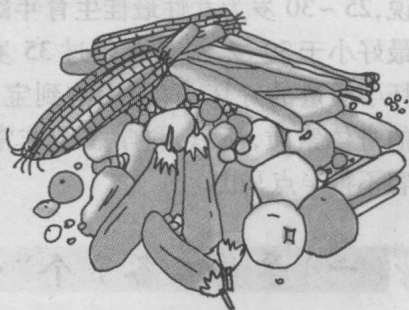
服用一种药品——叶酸 在打算怀孕的前3个月,就要每天补充0.4毫克叶酸。研究发现,准妈妈体内叶酸缺乏是造成胎儿神经管畸形和早产的重要原因之一。



停用一种避孕方式——口服避孕药 一般来说,停用避孕药6个月后怀孕为好。滥用药物,是孕育健康宝宝的大忌。

(二) 孕前营养准备

饮食与优生有着密切的关系,应当引起大家的重视。受孕前后都应该采取科学的饮食,以达到优生的目的。孕前的营养供给方案还应参照平衡膳食的原则,结合受孕的生理特点进行饮食安排。新婚夫妇在准备要孩子的前3个月至半年就应开始注意饮食调理,合理增加营养。准妈妈体质和营养状况一般的,孕前每日要保证热量供应充足,摄入足够的优质蛋白质和适量脂肪、矿物质(又称无机盐,包括微量元素)、维生素,这些营养物质是胎儿生长发育的物质基础。



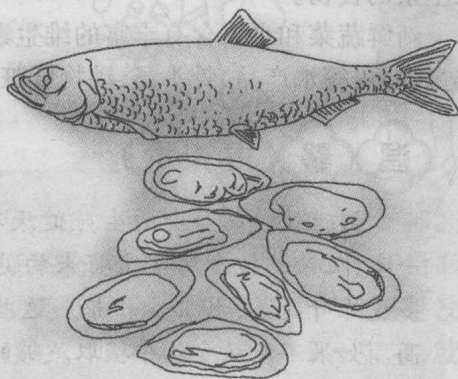


1. 保证热量供应充足

一个轻体力劳动者,应在每日供应 10 868 千焦(2 600 千卡)热量的基础上,再增加 1 672~4 180 千焦(400~1 000 千卡)热量的摄入,以供性生活的消耗,同时为受孕积蓄一部分热量,这样才能使“精强卵壮”,为优孕、优生创造必要的条件。

2. 补充足够蛋白质

蛋白质是精子、卵子的基本原料,这对提高男子精子和精液的数量与质量,增强精子的活力,提高受孕概率非常重要。精子的蛋白质中含有较多的精氨酸,精氨酸必须从食物中摄取。精氨酸大量消耗时,更应及时补充。男女双方应每天在饮食中摄取优质蛋白质 40~60 克,以保证精子和卵子的



正常发育。优质蛋白质是指容易消化吸收的蛋白质,如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋,以及豆腐等豆制品。

3. 摄取适量脂肪

脂肪是机体的高热能源,脂肪所含的必需脂肪酸是构成机体细胞与组织不可缺少的物质。脂肪能促进女性的生长发育和成熟,维持月经和生育能力。据测算,在脂肪占体重的 22% 时,才能维持月经的正常,有利于排卵、受孕、生育和哺乳。因此,青年女性千万不要为了追求身材苗条而忽视了必要的脂肪摄取。适量的脂肪摄入可帮助脂溶性维生素吸收和利用。

4. 满足矿物质(包括微量元素)的需要

矿物质(无机盐)是构成骨骼和肌肉的主要原料,而且是调节生理功能的重要物质。其中以钙、铁、磷、锌、碘最为重要。钙、磷与胎儿骨骼及牙齿的形成和发育,铁、锌、铜与胎儿造血功能和头发生长,锌、碘与胎儿的智力发育和预防畸形,都有直接关系。锌可增加血液中的性激素水平,以及精子的数量,促进性腺分泌。如果缺锌,成年男性会出现性功能减退、阳痿、早泄,精子数量会下降 30%~40%,甚至丧失生育能力;成年女性会发生阴冷、闭经,而影响夫妻性生活,还可能导致女性不孕、胎儿发育异常、染色体畸变、胎儿畸形和流产等不良后果。女性体内铜不足,会影响卵泡的生长和成熟,抑制输卵管的蠕动,不利于卵子的运行,从而导致不孕。

5. 摄取足够的维生素

维生素以维生素 A、维生素 D、维生素 C、B 族维生素为主。B 族维生素和





维生素C、维生素E、维生素D在参与性器官的生长发育、生精排卵及怀孕,以及各种营养素的代谢等方面都发挥着重要作用。如维生素E可增强精子活力,促进男女性欲。许多研究证实,体内具有足够维生素C的男性,便会有较健康的精子,男性摄入维生素愈足,防止脱氧核糖核酸(DNA)被破坏的能力就愈强,尤其对吸烟者更为重要。因此,夫妻双方都要注意比平时多摄入一些含上述各种维生素的食物。

新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素、矿物质(包括微量元素),饮食中牛奶、鸡蛋、虾皮等水产品、骨头汤、动物肝脏、坚果类食物均含有这类物质。

温馨提示

男性饮食与自身的生殖健康有着密切联系。作为繁衍后代的另一半,父亲的饮食对宝宝将来的健康也至关重要。做父亲前,就应该多吃绿叶蔬菜、水果和粗粮。这些食物中叶酸和维生素C含量都很高。如果不能从食物中摄取足够的维生素和叶酸,可在医生的指导下服用叶酸药品和维生素。同时,最好莫沾烟酒,或者尽最大努力做到少抽烟、少饮酒。

总之,从孕前就培养合理的饮食习惯和健康的生活方式,对孕育健康、聪明、可爱的宝宝是大有益处的。

(三) 规避风险

环境始终是影响人类健康的因素,因此,为了孕育一个健康的小宝宝,从孕开始,就要规避以下风险。

1. 环境中的危害

如果所处的工作环境中,有一些有害的化学物质,在准备怀孕时,就应该远离此环境,因为这些有害物质可能会造成胎儿畸形或流产、早产等。特别是在妊娠早期,必要时可更换工种或适当休息。如果不知道周围环境中是否存在有害物质,可向专业人士请教,务必保证自己工作环境的安全。如果实在无法避开可疑的有害物质,就应该严格遵照安全操作规程,穿防护服、戴隔离帽和口罩,避免有害物质(粉尘)的吸入,并避免皮肤的接触。关于孕期长期接触计算机是否增加胎儿畸形的发生率,目前尚无定论,不过整个孕期每天较长时间地同电脑打交道,对孕妇来说不是特别合适,最起码会造成过度的疲劳。

2. 小宠物的危害

许多宠物身上都生存着一些更微小的生物,比如弓形虫等。这些微生物有





可能使人感染一些疾病,而如果感染发生在孕早期,则有使胎儿神经系统发育受到损害的危险,可能出现脑积水、无脑儿或视网膜异常等。因此,怀孕或正准备怀孕时,一定要把宠物安置到其他地方,一旦接触了宠物,要马上洗手。如果养小宠物时怀孕了,一定要去医院检查自己有无感染宠物身上的病原体,若已感染,要与丈夫、医生共同探讨胎儿的去留问题。



3. 危险的怀孕早期

人身体各部位的器官大都是在怀孕早期的5~12周内形成的,比如神经系统的发育是在受精后的15~20天、心血管系统是在受精后20~40天开始形成的。各器官系统的形成时期往往最容易受到外界的影响,可是此时又正是没有弄清自己是否怀孕的时期,所以,要特别注意。如果正准备要一个小宝宝,就要避免一切有害因素,如服用某些药物或照X射线时,应先排除怀孕的可能。整个孕期都尽量不接种疫苗,尤其是在怀孕早期。除非特别有必要,在孕期尽可能不要烫发或染发,若一定要烫发或染发,最好选在怀孕第16~24周。

(四) 孕前检查

检查一:生殖系统

❖检查内容:通过白带常规筛查滴虫、真菌、支原体、衣原体等感染,阴道炎症,以及淋病、梅毒等性传播性疾病。

❖检查目的:是否有妇科疾病。若患有性传播性疾病,最好先彻底治疗,然后再怀孕;否则,会引起流产、早产等危险。

检查二:脱畸全套

❖检查内容:包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒检查3项。检查时间为孕前3个月。

❖检查目的:60%~70%的女性都会感染上风疹病毒。一旦在孕期感染,特别是妊娠前3个月,会引起流产和胎儿畸形。

检查三:肝功能

❖检查内容:除肝功能检查项目及乙型肝炎5项外,还有其他类型肝炎等





检查项目。检查时间为孕前3个月。

❖检查目的:如果孕妇是病毒性肝炎患者,怀孕后会造成胎儿早产等后果。肝炎病毒不仅可直接传播给胎儿,而且也会危害孕妇的身体健康。

检查四:尿常规

❖检查内容:晨间或随机尿液。

❖检查目的:有助于肾病的早期诊断,10个月的孕期对孕妇的泌尿系统是一个巨大的考验,身体的代谢增加,会使肾的负担加重。

检查五:口腔检查

❖检查内容:口腔黏膜、牙齿及腭扁桃体等。

❖检查目的:及早根治口腔和牙齿疾病。如果孕期牙痛,要考虑到治疗用药对胎儿的影响,治疗很棘手,受苦的是孕妇和胎儿。如果牙齿没有其他问题,只需要洁牙就可以了;如果牙齿损坏严重,就必须及时治疗,甚至拔除。

检查六:妇科内分泌

❖检查内容:包括促卵泡激素、黄体生成素等项目。

❖检查目的:有助于月经不调等卵巢疾病的诊断。

检查七:血型

❖检查内容:包括A、B、O血型和Rh血型。

❖检查目的:避免新生儿发生溶血症。

检查八:染色体

❖检查内容:检查遗传性疾病。检查时间为孕前3个月。

❖检查目的:避免遗传性疾病。

(五) 测算排卵周期

月经和排卵都受脑垂体和卵巢内分泌激素的影响而呈现周期性变化,两者的周期长短是一致的,都是每个月1个周期,而排卵发生在两次月经中间。女性的月经周期有长有短,但排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定,一般在14天左右。根据排卵和月经之间的这种关系,就可以按月经周期来测算排卵期。

1. 按月经周期测算排卵期

测算方法是从下次月经来潮的第1天算起,倒数14天或减去14天就是排卵日,排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期(这也是安全期避孕法的理论根据)。例如,某女性的月经周期为28天,本次月经来潮的第1天在12月2日,那么下次月经来潮是在12月30日(12月2日加28天),再从12月30日减去14天,则12月16日就是排卵日。排卵日及其前5天和后4天,也就



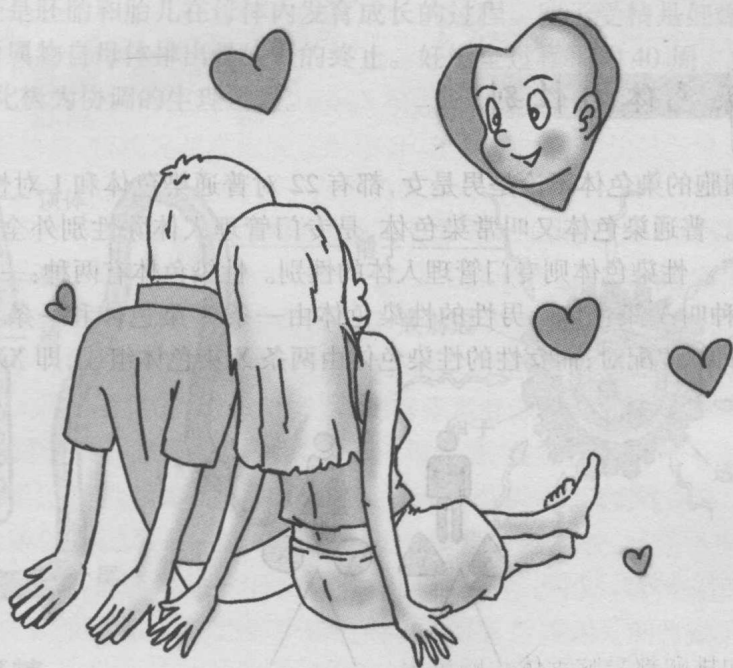


是12月11~20日为排卵期。除了月经期和排卵期,其余的时间均为安全期。

2. 根据基础体温测算排卵期

测算排卵周期,还有基础体温法,即每天早晨醒来后,身体不做任何运动,用体温表测出体温并做记录。坚持做1个月后,就可以制成一个基础体温曲线图表。一般排卵期的体温会升高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,根据基础体温表,在排卵期就可以做好迎接新生命的准备了。

附录 受孕准备



1. 受精

受精是精子穿入卵子形成受精卵的过程。精子射入阴道内,射进的精子虽有运动能力,但无穿过卵子放射冠和透明带的活力。这是由于精子头的外表有一层能阻止顶体酶释放的糖蛋白。精子在子宫和输卵管内运行过程中,该糖蛋白被女性生殖道分泌的顶体酶溶解。精子在输卵管壶腹部与卵子相遇,顶体酶的主要部位是精子头部的透明带。在精子头部的透明带和透明带之前或穿透这些结构之间,在短暂的时间内顶体酶发生酶化,称为顶体反应。只有发生顶体反应的精子才能与卵子融合。精子从卵细胞中释放出细胞核全部进入输卵管内,将细胞核全部与卵子结合。精子与卵子结合后,精子头部的糖蛋白被溶解,精子头部的糖蛋白与卵子头部的糖蛋白不同,精子头部的糖蛋白是精子头部的糖蛋白,而卵子的糖蛋白是卵子的糖蛋白。精子头部的糖蛋白与卵子的糖蛋白结合后,形成受精卵。受精卵在输卵管内停留2~3天后,移动到子宫腔内,着床。着床后,受精卵开始分裂,形成胚胎。胚胎在子宫腔内发育,直到分娩。分娩时,胎儿从子宫腔内娩出,成为新生儿。



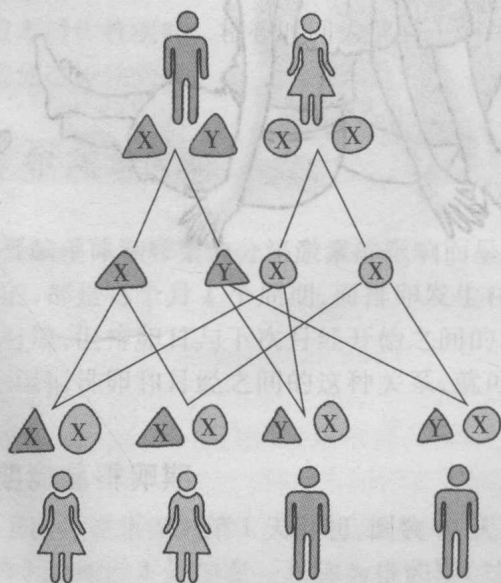
... 孕 6 周左右，胚胎开始发育，此时母体的血中可检测到 HCG 值。HCG 值的高低与胎儿的发育情况密切相关。如果 HCG 值过低，可能提示胎儿发育不良或流产。因此，孕妇在孕早期应定期监测 HCG 值，以了解胎儿的发育情况。

二

妊娠生理知识

(一) 染色体与性别

人体细胞的染色体不论是男是女，都有 22 对普通染色体和 1 对性染色体，总共 23 对。普通染色体又叫常染色体，是专门管理人体除性别外全部生命活动的“密码”。性染色体则专门管理人体的性别。性染色体有两种：一种叫 X 染色体，另一种叫 Y 染色体。男性的性染色体由一条 X 染色体和一条 Y 染色体配对而成，即 XY 配对；而女性的性染色体由两条 X 染色体组成，即 XX 配对。



然而，精子与卵子，却不同于身体的其他细胞，它们的染色体只有 23 条，恰是人体细胞染色体的一半，其中 22 条为常染色体，还有一条是性染色体。女