

陈解民 陆康民 党洁明◎编著

孕产妇之友

Yunchanfu Zhi You

第二版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

YUNCHANFU ZHI YOU

ISBN 7-80194-509-3



9 787801 945099 >

©策划编辑 杨磊石

©封面设计 吴朝洪

ISBN 7-80194-509-3/R · 509

定价：16.00元

c2

孕产妇之友

YUNCHANFU ZHI YOU

(第二版)

陈解民 陆康民 竞洁明 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇之友/陈解民, 陆康民, 党洁明编著. —2版. —北京: 人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-509-3

I. 孕… II. ①陈…②陆…③党 III. ①妊娠期-妇幼保健
②产褥期-妇幼保健③婴幼儿-妇幼保健 IV. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101662 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:余清松 责任审读:李 晨
版式设计:张丽霞 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:159 千字

版次:2005 年 1 月第 2 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:21000~26000

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

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书由妇产科专家编著,在第一版的基础上增删修订而成。全书共 14 章,系统介绍了孕前咨询、怀孕诊断、孕期保健、营养卫生、优生优育、孕期用药、遗传病预防、产前准备、产褥期保健、新生儿护理和喂养、婴儿行为干预等重要医学科普知识。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是孕产妇保健和优生优育的良师益友。适于孕产妇、已婚夫妇、妇幼保健和计划生育工作者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 余满松

第二版前言

《孕产妇之友》自 1995 年出版以来,多次重印,深受广大读者的欢迎。随着经济、文化水平的不断提高,人们对孕产妇保健和优生优育更加关注。

此次修订,我们根据科技的发展和一些读者的建议,将相关知识和目前普遍应用的新技术、新方法做了补充介绍,对原版内容做了适当修改,并增添了孕前咨询与检查、孕期自我监护、产前唐氏综合征筛查、分娩镇痛、几种新生儿疾病的筛查及新生儿行为的早期干预等内容。

本书在修订过程中,承蒙孙亦骏提供新生儿疾病筛查相关资料,陈宇、黄小苏提供新生儿听力筛查和新生儿抚触示范操作,杨跃协助文稿打印、校对,特此致谢。

由于科学技术发展迅速,作者知识和经验有限,书中如有不当之处,敬请同道和读者们批评指正。

编 者

2004 年 12 月

第一版前言

国富民强,振兴中华是亿万民众的共同心愿。优生优育,提高人口素质是我国人口政策的重要内容。孕育出一个健康、聪明的孩子是千家万户的切身大事。帮助每个家庭顺利完成这项崇高的“希望工程”,是我们医务人员责无旁贷的天职。

在数十年的临床实践工作中,我们发现一些妇女及其亲友对怀孕、胎儿发育、分娩和哺育等方面的医学知识还赶不上“优生”的要求,存在一些模糊认识,少数人甚至盲从于陈腐的旧观念或为不必要的疑虑所困扰,从而影响了孕产妇的身体健康和胎婴儿的正常发育成长。

为此,我们从实际需要出发,编写此书,以孕产妇和所有关心她们的人为对象,深入浅出地说明:孕产期的正常和异常现象、出现异常的原因和预防措施,还重点介绍了情绪、环境、营养、药物、病毒、遗传等因素对胎婴儿的影响,并适当地介绍了新生儿常见异常的处理,强调了大力提倡母乳喂养的重要性。

衷心希望此书成为广大孕产妇的益友,能圆满解答未来的父母们普遍关心的问题,提高读者的科学知识水平,使胎儿健康发展,孕妇顺利度过妊娠和平安分娩,每个家庭轻松、愉快地迎接新生命的降临,增添生活的甜蜜,并担负起哺育下一代的神圣使命。

编 者

1995年8月



目 录

第1章 孕前咨询与检查	1
第一节 孕前咨询与检查的目的	1
第二节 孕前咨询的内容	9
第三节 孕前体格检查的内容	10
第四节 孕前实验室检查及其他检查	11
第五节 孕前咨询与检查的告知	12
第2章 怀孕的诊断与孕期检查	14
第一节 怀孕后身体的正常变化	14
第二节 早孕的确定与鉴别	16
第三节 早孕检查	20
第四节 怀孕各期的胎儿发育	22
第五节 产前检查的内容和目的	24
第3章 孕妇可能发生的异常与孕期保健	38
第一节 孕妇的一般异常征兆	38
第二节 孕妇可能合并的疾病	53
第三节 怀孕各期保健的主要内容	70
第四节 孕期的自我监护	73
第五节 防止胎儿过重	75
第六节 孕期糖尿病筛查	77
第七节 唐氏综合征的产前筛查	78



第4章 孕期营养与优生	81
第一节 孕期营养对母儿的健康都很重要	81
第二节 妊娠不同阶段的营养要求	82
第三节 孕期所需要的营养物质	84
第四节 加强营养应注意的问题	89
第五节 孕妇应不吃或少吃的食物	92
第六节 孕妇和配偶要戒酒	93
第七节 孕妇和配偶要戒烟	94
第5章 孕妇的情绪及外界环境与优生	96
第一节 孕妇情绪与胎儿生长发育的关系	96
第二节 外界环境对母儿的影响	100
第三节 胎教的重要性	104
第6章 孕期用药与优生	108
第一节 孕产期用药	108
第二节 孕妇用药对母儿双方的作用	110
第三节 胎儿对致畸因素的敏感性	113
第四节 孕妇合理用药的原则和注意事项	115
第五节 孕产期应禁用和慎用的常用药物	118
第7章 预防病毒和弓形虫感染与优生	123
第一节 病毒是个什么样的生物	123
第二节 病毒感染的共同临床特征	124
第三节 6种病毒感染的不同临床特征	126
第四节 怎样预防孕妇的病毒感染	131
第五节 怎样预防胎儿的病毒感染	134
第六节 弓形虫是什么样的生物	137
第七节 孕期弓形虫感染的临床特征	138



第八节 孕妇和胎儿弓形虫感染的预防	139
第8章 先天遗传性智能障碍的预防与优生	141
第一节 先天性疾病与遗传性疾病	141
第二节 遗传的秘密	142
第三节 染色体病与遗传性智能障碍	143
第四节 遗传性代谢病与进行性智能障碍	148
第9章 产前准备与产程中的配合	156
第一节 产前准备	156
第二节 各种分娩方式的利弊与选择的原则	160
第三节 第一产程中的配合	166
第四节 第二产程中的配合	168
第五节 第三产程中的配合	171
第六节 陪伴分娩与分娩镇痛	173
第10章 产褥期保健与产后检查	176
第一节 产褥期有哪些正常生理特征	176
第二节 产褥期护理和保健	178
第三节 产褥期常见的几种症状	186
第四节 产后康复情况的随访和检查	192
第五节 产后何时恢复月经和如何避孕	193
第11章 如何按新生儿生理特点进行护理	196
第一节 正常足月新生儿的生理特点	197
第二节 新生儿刚出生时的护理	200
第三节 新生儿的几种特殊生理状态	202
第四节 新生儿体检中常见的异常和护理	206
第五节 新生儿的日常护理	210
第12章 新生儿的喂养	222



第一节 母乳喂养好处多	222
第二节 母婴同室与母乳喂养	226
第三节 不宜母乳喂养的母儿疾病	227
第四节 新生儿喂养中应注意的事项	229
第13章 几种先天性疾病的新生儿筛查	237
第一节 苯丙酮尿症的新生儿筛查	238
第二节 半乳糖血症的新生儿筛查	239
第三节 先天性甲状腺功能减退症的新生儿筛查	240
第四节 先天性肾上腺皮质增生症的新生儿筛查	241
第五节 先天性耳聋的新生儿筛查	243
第14章 新生儿行为的早期干预	246
第一节 新生儿的认知能力和运动能力的发育	246
第二节 新生儿语言训练的作用	247
第三节 早期干预的内容与方法	248



第 1 章 孕前咨询与检查

第一节 孕前咨询与检查的目的

每对夫妇都希望自己的孩子聪明、健康,我们国家也希望在控制人口数量的同时,提高人口素质,以保证中华民族的繁荣昌盛。为实现以上愿望,首先就要求夫妇双方的精子与卵子的优质,才能结合成为优质的受精卵,优质的受精卵在优良的孕母体内环境中能健康地发育成长。当然,孩子出生后还要经过长期的养育过程,哪一个环节都不应有闪失,如有闪失,也往往是事前对有关知识缺乏详尽的了解所致。因此,要想养育出健康、聪明的儿女的夫妇,不能因为自己经过了婚前检查,未发现异常,或者仅仅因为想要个孩子就贸然怀孕;而应在怀孕之前,去设有男科与妇科的医疗保健机构或综合性医院,通过孕前咨询与检查,以了解以下诸情况,来预测自己能否孕育出所希望的高质量的孩子。

(一) 夫妇双方的体质是否处于优良状态,有没有影响精子(或精细胞)或卵子(卵细胞)质量因素存在

经过许多年来实行的婚前检查和对遗传性染色体病



及严重的精神神经性疾病的婚育控制,随着优生优育知识的大力宣传普及,许多能影响精、卵细胞质量,导致后代智力、体格上残缺、生活不能自理的疾病已大大地减少。但目前允许自选婚检,不少外表正常的男女,可能认为自己的身体完全正常而不去婚检,不去接受有关孕育方面的教育,殊不知外观完全正常的夫妇,仍有生出智力障碍(以下简称智障)与体格残缺(以下简称体残)的下一代的可能,因此找出这些外表正常却隐藏着出生体残儿、智障儿可能的夫妇,给予科学指导,避免智障儿、体残儿的出生,免除个人和家庭的不幸,减轻国家、社会的负担,是孕前咨询与检查的首要目的。有下列情况的夫妇有出生智障儿或体残儿的危险。

2

1. 染色体平衡易位携带者 是指无论男方或女方的同一细胞一条或多条染色体发生断裂,断端换位对接;使染色体上所排列着的基因发生位置上的改变,这些染色体异常的男性或女性的生殖细胞,经过减数分裂后所产生的精子或卵子大多不正常,即使与染色体正常的对象婚配,出生智障儿、体残儿的机会均很大,且怀孕后发生流产的机会也很多。如果易位的两条染色体是配对的染色体就更危险,其生殖细胞减数分裂后形成的成熟精子(或卵子),不是该染色体双体就是缺少该染色体;与正常卵子(或精子)形成的受精卵,不是该染色体的三体病就是单体病,全部不正常。有染色体异常并已结婚者,应该坚持避孕,如果非常想要孩子,可通过正当途径认领正常的孩子。

2. 有不良嗜好者 吸烟、酗酒不仅有损身体健康,



而且男性每日吸烟 10 支以上者,其精子的活动度明显下降,并随吸烟量的增加,精子的畸形率也显著增高。饮酒过度造成酒精中毒,使精子发生形态和活动度的改变,甚至导致精子死亡,从而影响受孕和胚胎质量。吸毒的危害则更严重。通过咨询与检查,对他们讲明吸烟、酗酒与吸毒危害的同时,劝说他(她)们戒除此类不良嗜好,以解除烟、酒、毒品等的危害,精、卵的发育恢复正常后,再考虑怀孕的问题为好。烟、酒对孕妇和胎儿的影响将在本书第 4 章第六、七两节讨论。夫妇双方不但在准备怀孕之前,而且怀孕以后都应戒除吸烟、酗酒或吸毒等不良嗜好。

3. 直接接触超量的化学、物理、放射等有毒有害物质者 随着国家工、农、医、药等事业的发展,接触物理、化学、生物、放射等有毒有害物质的工作人员日渐增多,由有毒有害物质引起的环境污染也日益加重,如苯、砷、铅、汞、铬、镉等金属超标,可诱发人类染色体畸变,影响精子、卵子的质量和胚胎的发育,畸形儿、智障儿的发生率增高。农药的广泛应用,可造成水源、土壤、空气和食物严重污染而导致男女生育能力的下降,使孕卵不能正常发育成长而致流产、死产、胎儿畸形。而放射性物质具有较强的穿透力,接触超量的放射性物质可造成各系统各重要脏器的伤害,包括生殖器官及生殖细胞的生成与质量。欲怀健康孩子必须远离这些有毒有害的化学、物理、生物、放射等物质一段时间,待生殖功能恢复,精子、卵子恢复正常后再考虑怀孕为好。

4. 过分晚婚晚育者 一般认为年龄在 30~35 岁的



男性能持续 5 年的精子高质量,女性则在 23~30 岁之间是婚育的最佳年龄。因这一时期女性身体发育完全成熟,卵子质量高,孕产期的母儿并发症较少,加之此时夫妻双方精力充沛,可以抚育好孩子。若过早地婚育(我国婚姻法规定男性不得早于 22 岁;女性不得早于 20 岁),不但不是精子、卵子质量的最佳时期,而且女性生殖器官和骨盆尚未完全发育成熟,易发生难产而危及母儿生命或留下难以治愈的后遗症。另外,过早的生育会影响工作、学习和家庭生活的安排。但是,我们也把 ≥ 35 岁的首次怀孕分娩称之为高危妊娠之一的“高龄初产”,这是因为此类孕产妇容易发生妊娠高血压、水肿和蛋白尿,分娩时宫缩乏力,产程时间延长,儿头与孕母骨盆不称,难产与产后出血等并发症,也易发生流产、死胎及胎儿畸形,出生智障儿和体残儿机会大增。以 21 号染色体三体的唐氏综合征(先天愚型)在高龄年龄组发生率为例,女方 25~29 岁的发生率为 1:1 500,30~34 岁发生率为 1:800,35~39 岁发生率为 1:250,45 岁以上的发生率则为 1:50,是 25~29 岁时的 30 倍,男性也是如此,年龄越大发生唐氏综合征(21-三体综合征)的机会越高,所以从产科学和优生学的角度分析,最晚的生育年龄女性不要超过 30 岁,男性不要晚于 35 岁为好。

5. 生殖器官异常者 男女生殖器官的发育异常、炎症或肿瘤,不但直接影响精子或卵子的生成、输送与排出,还影响正常性生活,有的女方生殖器官疾病虽然不会影响受孕,但怀孕后子宫或卵巢的肿瘤可因孕期激素的变化而迅速发展长大。妊娠子宫的不断增大,还容易促



使肿瘤扭转、破裂、出血和组织坏死,肿瘤还可嵌顿在孕母盆腔内,阻挡胎头的下降,发生难产。也可在临产子宫阵缩的大力推压下,发生肿瘤破裂或子宫破裂,造成严重的孕母和胎儿的伤害,这些妊娠并发症如果在受孕前进行咨询或检查,及时发现并加以适当治疗,是完全可能避免的。

另外,如果夫妇双方同为一种遗传性代谢病的隐性基因携带者,也可出生智障儿或体残儿,此种致病基因携带者的外表表现正常,目前尚无确切的孕前检出方法。虽说近亲结婚的夫妇发生此种病儿的概率较非近亲结婚者多,但也可在非近亲结婚者中发生,所以也不能以是否近亲结婚来作确诊。本书第 13 章将介绍几种智障儿或体残儿疾病的新生儿筛查方法。

(二) 夫妇双方有没有患急性慢性传染性病及重要脏器的疾病

了解这些疾病并进行孕前处理,使这些“不利”因素得以减少,不至于影响胎儿的生长发育,也避免孕母因不堪妊娠的重负发生重要脏器功能衰竭而危及母儿的生命,这就是孕期咨询与检查的第二个重要目的。目前有以下的几种较常见的不利于妊娠的疾病,应通过孕前咨询与检查发现,并给予孕前处理,或在怀孕后仍须进行监护治疗,才能安全顺利地渡过孕产期。

1. 性传播疾病 包括梅毒、淋病、尖锐湿疣、疱疹病毒、感染和艾滋病等。这些疾病只要夫妇一方一旦患病,很快就殃及配偶及他们的胎、婴儿,而且在潜伏期因无症状或症状不显著,更不易被发现与防范,或者在治愈后又



因再次的不洁性行为而再发,因此,此类患者每次怀孕之前均应再次检查与治疗,待治愈后方可考虑怀孕。

2. 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒与单纯疱疹病毒感染 孕期感染能致胎儿畸形,但它们也可发生在怀孕以前,若孕前不被发现或未被治愈,则可造成胚胎死亡而流产或致胎儿严重的神经组织、心脏和肢体畸形。

3. 慢性高血压 是一种有遗传倾向的疾病,有高血压家族史的人,有可能在青年时期已有高血压,因妊娠有加重慢性高血压的倾向,增加妊娠高血压综合征(简称妊高征)的发病率,甚至出现肾脏、心脏及眼底异常,对孕妇和胎儿都有危险,如孕前被发现,经适当治疗,加以控制后再怀孕的话,则因思想上的重视与警惕性的提高,即使妊娠中出现妊高征亦能及时发现、积极配合产科医师的治疗而得到较好的妊娠结局。

4. 心脏病 心脏是妊娠中负担最重的器官之一,若心脏本身有病(常见的是先天性心脏病和风湿性心脏病),再加上妊娠的沉重负担,很容易发生心功能衰竭(简称心衰),此类患者如能经过孕前咨询与检查,使医患双方均了解心脏病的种类与心脏功能情况,经产科、心血管内科和心胸外科共同研究其孕前治疗方案,经过孕前药物甚至手术的治疗,使其心脏功能有所好转,体力活动不受限制或无明显限制,可以考虑怀孕,但孕后应继续在产科、心血管内科和心胸外科严密监护与治疗下直至分娩。否则,应劝其避孕,以免因妊娠增加心脏负担,发生严重心衰而威胁孕母及胎儿的生命。至于未能做孕前咨询及检查而受孕后,心脏病者的处理请参看本书第3章第