



新健康大系

[初为父母育儿咨询]

孕前孕后 Q&A

YUN QIAN YUN HOU

彭国忱/主编 康东/编著



科学出版社
www.sciencep.com

初为父母
育儿咨询

孕前孕后

Q & A

◎ 彭国忱 主编

◎ 康 东 编著



科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书全面介绍了妊娠过程中的每个细节——孕母和胎儿的变化,以及可能出现的问题。用问答的方式,解除准妈妈的疑虑,帮助妈妈顺利、科学地孕育胎儿。

本书内容详细、图文并茂,是准父母不可多得的好书。

图书在版编目(CIP)数据

孕前孕后Q&A/康东编著; —北京:科学出版社,
2005

(初为父母育儿咨询/彭国忱主编)

ISBN 7-03-014850-9

I. 孕… II. 康… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答
②围产期-妇幼保健-问答 IV. R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第001498号

设计制作:腾莺图文设计公司

责任编辑:李 夏 / 责任校对:钟 洋

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:马兰婷

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2005年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2005年3月第一次印刷 印张:7

印数:1—6 000 字数:134 000

定价:32.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

自古以来，怀胎生子繁衍后代是一件很平常的事。但是随着时代的发展，科学的进步，特别是近十几年来，优生优育的要求越来越高，“生的少但要好”成为每个家庭、每对夫妻、每位准父母的共同心愿。

宝宝既要平平安安地出生，还要健康聪明，这就使得准父母们面对因妊娠带来的各种身心改变，尤其是宝宝未出生前的猜测和想像，都会感到紧张焦虑与不知所措。因此，一位妇产科医生每时每刻都会遇到准父母们提出的各式各样千奇百怪的问题，应该承认，医生在有限的门诊时间里是不能满足人们的需要的。

本册书针对孕前和孕后可能产生的一系列疑问，以问答的形式、用通俗的语言和科学的方法，为准父母们提供DIY (do it yourself) 式的自我学习。希望借助这本书的帮助，准父母们能够更明白、更踏实地度过孕期。愿每个家庭都能得到一个健康可爱的小宝宝，愿每位孕妇都能做一个健康靓丽而又有知识的准妈妈，这就是编书人的初衷。

作者简介



康东，妇产科副主任医师，毕业于北京医学院（现北京大学医学部）医学系，从事妇产科临床工作20年，积累了丰富的临床经验。曾在协和医院妇产科进修学习，在中国科学院心理研究所心理函授大学学习，发表工作论文10篇，获得过国家计生委科技进步二等奖。热心科普教育工作，编写科普文章数十篇。

目 录

孕前准备期

女性生理

请问保持女性特征最关键的是什么?	10
女性一生都要经过哪些生理阶段?	10
女性结婚后, 首先遇到的问题是什?	11

生育前的避孕

婚后几年内不想要小孩, 我该怎么办?	12
请问避孕的方法有哪些?	12
我服避孕药两年, 是否停药后就能要孩子?	12
紧急避孕是怎么回事?	12

生育前的准备

我想生个健康的小宝宝, 我该做些什么准备?	13
什么是适宜的生育年龄?	13
我已经 36 岁了, 还可以要孩子吗?	13
家里一直养宠物, 影响我要孩子吗?	14
孕前检查都查什么?	14
孕前就要补充营养物质吗?	15
什么情况不宜怀孕?	15

影响受孕的因素

我从未去过妇科门诊, 介绍一下妇科检查如何做?	16
妇科检查有什么要注意的吗?	16
有哪些妇科病会影响怀孕?	18
我们俩都没病, 怎么结婚好久还没有小宝宝?	18
我总是不能怀孕, 是不是不孕症?	18
不孕症的检查很复杂吗?	18
人工受孕是怎么回事?	19
我在无准备的情况下怀孕了, 怎么办?	19
我已经做过几次人工流产了, 会对以后的怀孕有影响吗?	19

早期妊娠

受精过程

新的小生命是怎样开始的?	22
请讲一讲精子和卵子结合的过程?	22
如何知道排卵的日子?	23
什么是“定时妊娠法”?	24
小宝宝的性别是怎样确定的?	25
我能感觉到小生命的到来吗?	25

妊娠的诊断

我的月经没有按时来就是怀孕了吗?	26
怀孕有什么表现?	26
什么情况要到医院检查?	27
如何确诊早孕?	27
预产期、妊娠周数是怎样计算的?	27

早期妊娠胎儿的生长发育

早期妊娠时小宝宝是什么样子?	28
什么是胎盘, 有什么作用?	29
什么是羊水, 有什么作用?	29
什么是脐带, 有什么作用?	30
什么是胎膜, 有什么作用?	30
早期妊娠时小宝宝的成长我能感觉到吗?	30

早孕时的不适及应对

怎样看待早孕带来的不舒服?	31
早孕反应卧床休息好吗?	31
能教给我一些应对早孕反应的方法吗?	31
呕吐频繁, 不能进食需要就诊吗?	32
我为什么会出现情绪波动?	32
情绪波动如何消除?	32
准妈妈的情绪变化会影响宝宝吗?	32

早孕时的常见病

早孕时, 阴道出血需要立即就医吗?	33
早孕时阴道出血会有很严重的问题吗?	33

请问, 流产很可怕吗?	33
医生说我“胎停育”了, 这是怎么回事?	34
流产会反复发生吗?	34
流产后间隔多长时间能再次怀孕?	34
先兆流产时我该怎么办?	34
什么是宫外孕?	35
宫外孕如何治疗?	35
为什么会患宫外孕?	35
早期妊娠的腹痛都是怀孕引起的吗?	36
什么是葡萄胎?	37
我怀孕后分泌物增多是怎么回事?	37
怀孕时阴道炎如何治疗?	37

早期妊娠——胎儿的关键时期

为什么说早期妊娠阶段是胎儿的关键时期?	38
我不知道已经怀孕, 服了药物有影响吗?	38
孕期应如何用药?	38
丈夫服药对胎儿有影响吗?	39
孕妇吸烟、饮酒对胎儿有什么危害?	40
孕妇的生活环境对胎儿有影响吗?	40
电脑对胎儿有害吗?	41
孕妇为什么要检查是否被感染了弓形虫?	41
孕妇都要做关于性病的检查吗?	41
孕妇受病毒感染对胎儿的危害很大吗?	42
如何避免受病毒感染的胎儿出生?	42

早期妊娠要做的检查

什么是围产保健手册?	43
什么是产前检查, 如何做?	43
B超检查安全吗?	43
在孕期B超都能检查什么?	44
有超声检查就能避免生出畸形儿了吗?	44
听说过“产前诊断”这个词, 请问是什么意思?	45
什么情况要做产前诊断?	45

中期妊娠

中期妊娠胎儿的生长发育

中期妊娠的小宝宝是什么样子, 长大了吗?	48
这个时期我会有什么反应?	49

中期妊娠的不适及应对

为什么会有腰背痛, 如何应对?	50
怀孕后为什么经常发生便秘, 如何预防?	50
我腹部的花纹是怎么产生的?	50
妊娠纹可以预防和减轻吗?	50
腿抽筋要补钙吗?	51
补钙都有什么好处?	51
什么是胎动?	51
什么时候开始胎动?	51

中期妊娠的检查

我怀孕四五个月了, 感觉良好, 还要检查吗?	52
中孕时产前检查有哪些内容?	53
什么情况要做特殊的检查?	53
特殊检查有什么项目?	53

中期妊娠常见的合并症

产检发现可疑胎儿畸形, 怎么办?	54
死胎是怎么回事?	54
医生告诉我有些贫血, 为什么?	54
贫血会影响胎儿吗?	54
如何用饮食疗法治疗贫血?	55
我怀的是双胎, 有危险吗?	55
双胎都要做剖宫产吗?	56
什么是多胎妊娠的减胎术?	56
产检发现我的血糖升高, 这是怎么回事?	56
哪些孕妇更易患糖尿病?	57
妊娠期糖尿病对胎儿有影响吗?	57
孕前我曾患过乙肝, 是否能传给小宝宝?	57
心脏病人怀孕有危险吗?	57
我以前有甲亢, 治愈后才怀孕, 还要注意什么吗?	57
我怀孕5个月, 现被确诊为“急性阑尾炎”, 要做手术吗?	58
我是“O”型血, 丈夫是“A”型血, 对孩子有影响吗?	58
请问“宫颈内口松弛”是怎么回事?	58
怀孕前我有子宫肌瘤, 影响我生孩子吗?	59
剖宫产时, 我要求同时摘除子宫肌瘤, 可以吗?	59
什么是子宫肌瘤“红色变”?	59
早孕检查时发现卵巢肿瘤, 对妊娠有影响吗?	59

中期妊娠准妈妈的自我调整

孕中期我的体重增长很快,要控制吗?	60
孕期体重超重有什么不良后果吗?	60
请教给我一些控制体重的办法?	60
孕妇可以做些运动吗?	60
孕妇可以做哪些运动?	61
孕妇做运动前应有什么准备?	61
为什么说散步是比较好的孕妇运动方式?	62
孕期的散步运动有什么要注意的吗?	62
听说孕妇游泳有很大好处,对吗?	63
什么是骨盆底肌肉的锻炼?如何做?	63
我怀孕6个月,能外出旅行吗?	64
如何获得正确的妊娠方面的知识?	64
丈夫是否应与我一同去孕妇学校?	64
准爸爸还能做些什么?	65

4 晚期妊娠**晚期妊娠胎儿的生长发育**

晚期妊娠小宝宝是什么样子?	68
---------------	----

晚期妊娠的不适及应对

我怀孕8个多月了,腿越来越肿是怎么回事?	70
我得了痔疮,怎么办?	70
能教给我几招,来预防便秘吗?	70
我腿上的血管像蚯蚓一样,怎么回事?	71
静脉曲张可以预防吗?	71
为什么我咳嗽时有尿流出?	71

晚期妊娠的并发症

医生告诉我胎儿是臀位,为什么胎位不正?	72
臀位分娩有危险吗?	73
臀位可以矫正吗?	73
双胎会早产吗?我该注意什么?	73
我总感觉腹部发紧、发硬,正常吗?	73
什么是早产?为什么会发生早产?	74
如何避免早产?	74
医生说我的宝宝太小了,怎么回事?	74

胎儿越大越好吗?	75
什么是妊娠高血压综合征?	75
什么样的孕妇容易患妊娠征?	75
妊娠征对孕妇和胎儿有很大危害吗?	75
我该怎样做就能预防妊娠征?	76
妊娠征的孕妇如何分娩?	76
什么是早破水?会影响胎儿吗?	76
发生了早破水,我该怎么办?	77
什么是羊水过多,羊水过少?	77
胎盘的位置不正常是怎么回事?	77
前置胎盘的影响因素是什么?	77
已知胎盘位置较低,我该怎么办?	78
脐带绕颈是怎么回事?还能自己生孩子吗?	78
医生所说的“胎儿宫内窘迫”指的是什么?	78

晚期妊娠的胎儿检测

什么是胎心监护仪?有什么用途?	79
我的宝宝心跳有时快有时慢,有问题吗?	80
记胎动重要吗?	80
胎动多少次为正常?	80
如何正确记胎动?	80

分娩前的准备

什么情况要做好剖宫产的准备?	81
有人说剖宫产比自然产好,对吗?	81
也有人说经过产道对胎儿很重要,为什么?	81
请讲讲自然产和剖宫产的优缺点?	81
孕妇产前就能自行认定分娩方式吗?	82
晚期妊娠的产检有什么内容?	82
晚期妊娠的产检需注意什么?	82
晚期妊娠是否要做乳房护理?	82
怎样做乳房护理?	83
母乳喂养知识培训,我要参加吗?	84
就要到预产期了,心理准备应如何?	85
我会在预产期分娩吗?早了或晚了正常吗?	85
住院分娩需要带什么物品?	85
医生说我的宝宝“头入盆,胎位下降”	
就是要生了,对吗?	86
什么是要临产的表现?	86
真假阵痛如何区分?	87
为什么晚期妊娠及时就医很重要?	87

5 妊娠期的其他问题

妊娠期的胎教

什么是胎教?	90
胎教很深奥,很神秘吗?	90
胎教有那么重要吗?	90
胎教对日后孩子的教育有好处,对吗?	90
胎教包括什么内容?	91
什么是胎教的三大学派?	91
请介绍一些较先进的胎教研究结果?	91
为什么说检查手段的先进使胎教有所盛行?	91
为什么说胎教使母子都受益?	92
每天什么时间做胎教?	92
如何与我的宝宝一起听音乐?	92
所有的音乐我都能听吗?	92
什么是“子宫对话”?	93
请介绍一下与宝宝说话的具体做法?	93
请介绍一下与宝宝说话的具体内容?	93
准妈妈的好心情对胎儿很重要吗?	93
看漂亮宝宝的照片就会生下漂亮宝宝,对吗?	94
准父母的感情和谐也是胎教的内容吗?	94

妊娠期的性生活

怀孕期间还要有性生活吗?	95
准妈妈在孕期性欲会有改变吗?	95
有的准妈妈会性欲增强,是怎么回事?	95
孕期性生活会引起流产、早产吗?	95
孕期性生活应注意些什么?	95
孕期有什么情况禁止性生活?	96
孕期性生活对胎教有影响吗?	96
准爸爸对孕期性生活有顾虑怎么办?	96
对孕期性生活,准妈妈也有未解决的问题吗?	96
准妈妈面对孕期的性生活,应如何调整心态?	96

妊娠期孕妇的营养

我怀孕了,该吃什么?	97
平常饮食对我和宝宝有益处吗?	97
有不能吃的食物吗?	97

孕期需要哪些基本营养物质?	97
哪些食物里含有孕妇所需的营养物质?	98
各孕周宝宝需要什么营养物质?	99
各种微量元素对宝宝有什么作用?	99
我每天应摄取多少维生素?	100
我是素食者,怀孕后应增加什么营养?	100
我经常吃快餐,对胎儿有影响吗?	100
什么是均衡的饮食?	100
请介绍一下孕妇一天的食谱?	100
准妈妈吃东西可以随心所欲吗?	101
准妈妈的孕期饮食习惯对宝宝有影响吗?	101
早孕反应时,孕妇应怎样进食?	101
经常抽筋的孕妇补钙时应注意什么?	101
患水肿的孕妇饮食要注意什么?	102
血压异常的孕妇饮食要注意什么?	102
贫血的孕妇应吃些什么?	102
经常发生便秘的孕妇如何饮食调节?	102

孕妇的自我保养

如何让准妈妈看起来最漂亮?	103
妊娠期间如何保养皮肤?	103
请介绍皮肤保养的方法?	103
孕期常见的皮肤问题有哪些?如何应对?	103
如何自行治疗腿部水肿及静脉曲张?	104
孕期有多毛症是怎么回事?	104
孕期我的指甲很脆,正常吗?	104
准妈妈为什么易困易疲劳?	104
准妈妈如何调整睡眠?	105
孕妇什么样的睡姿最好?	105
为什么有的时候医生要孕妇采取左侧卧位?	105
什么是放松?有什么好处?	105
请介绍简便的放松方法?	106
怀孕时可以按摩吗?	106
怀孕时如何按摩?	107
怀孕时可用香氛治疗吗?	107
怀孕期间如何照顾自己的脚?	108
准妈妈买鞋应注意什么?	108
准妈妈应该准备什么样的衣着?	108
准妈妈的内衣应有什么特点?	109
衣着对准妈妈的孕期心情有影响吗?	110



孕前准备期

结婚是女性生活中的一个新篇章。从准备结婚时起，你就会遇到许多前所未有的问题。首先从了解自己开始吧，下面所述都是你应该知道的。

女性生理

问 请问保持女性特征最关键的是什么？

答 保持女性特征最基本最关键的就是一套完整的女性内分泌系统，这套系统维持着女性一生的生理变化，它的发育、成熟和衰退的过程，就是女性从出生到衰老的过程，医学上把这套完整的内分泌系统称作“下丘脑—垂体—卵巢轴”。通俗地讲就是大脑指挥卵巢分泌性激素，而激素的种类、分泌量的多少，导致女性的身体产生各种相应的变化，比如：发育、月经、维持妊娠等。如果这套系统发育不完善，或产生紊乱，就会影响女性的特征或功能。

问 女性一生都要经过哪些生理阶段？

答 在医学上依据女性生理特点将女性的一生划分为几个阶段：新生儿期（出生后4周内）、儿童期（出生4周后~12岁）、青春期（10~19岁）、性成熟期（18岁开始，历时约30年）、围绝经期（40岁开始，历时10~20年）、老年期（60岁以后）。



新生儿期



儿童期



青春期



性成熟期

老年期



围绝经期

小常识

青春期：从月经初潮（第一次月经）至生殖器官逐渐发育成熟的时期称青春期。此时期女性身体变化除了出现月经，还有女性生殖系统的发育，第二性征的显现。

第二性征：即除生殖器官以外的女性特征，包括：音调变高、乳房丰满、出现阴毛和腋毛、皮下脂肪增多、骨盆横径发育大于前后径等。

性成熟期：此期女性的性功能旺盛，卵巢功能成熟，分泌性激素并周期性排卵，故又称生育期。

围绝经期：指绝经前后的一段时期，包括三个阶段：绝经前期、绝经期、绝经后期。此期曾称为更年期，后由国际卫生组织更名为围绝经期。

问 女性结婚后，首先遇到的问题是什么？

答 结婚是女性生活中的一件大事，各方面都会有相应改变，诸如：生活、心理、人际关系等，遇到的问题会很多，别的都不谈，妇科医生只提醒女性朋友一个问题：婚后如何关爱自己的身体。

一般来说，婚前的女孩子是没有什么妇科病的，偶尔可见先天性的、功能性的问题。但是婚后则完全不一样了，有了性生活，就随时有怀孕的可能，还有带来各种妇科病的可能。因此，婚后首先要学习相关知识，可向医生咨询，可向长辈请教，也可与已婚的同龄人交流。了解了自己才能爱护自己，预防妇科病，防止计划外怀孕，避免不必要的痛苦。

生育前的避孕

问 婚后几年内不想要小孩,我该怎么办?

答 婚后暂时不想生育时一定要避孕。避孕的方式多种多样,而且男女有别,怎样才能正确简便地避孕,并达到安全有效的结果,夫妻之间要交流和协作,避孕成功应该是夫妻共同的责任。

避孕采取的措施,要考虑到对今后的生育计划没有影响才好。医生建议首选男用避孕套,其次是女用外用避孕药,但没有前者避孕效果可靠。一般不宜选用宫内节育器及口服避孕药。

问 请问避孕的方法有哪些?

答 目前国内应用的避孕方法有以下几类,如何使用,应请医生根据你的情况 助你选择。

- 工具避孕:宫内节育器(又称宫内环),男用避孕套。
- 药物避孕:口服避孕药,分长效、短效、速效;
长效避孕针:肌肉注射;
缓释避孕药:皮下埋植剂、阴道避孕环;
外用避孕药(置阴道内):药膜、胶冻、泡腾片。
- 其他避孕方法:紧急避孕、安全期避孕、体外排精避孕。
- 绝育手术:女式、男式。

问 我服避孕药两年,是否停药后就要孩子?

答 口服避孕药含有人工合成的孕激素和少量的雌激素药物,对胎儿有一定的危害。目前医学的研究结果是,停药六个月以后妊娠者,随访胎儿无异常发现。

因此,医生的建议是:停用口服避孕药六个月后再受孕为好,停药期间,采用其他可靠的避孕措施,如正确使用避孕套。你如果在这期间不小心怀孕了,是否能生育,有时医生也不能给你满意的答复。

问 紧急避孕是怎么回事?

答 紧急避孕是指性生活没有采取避孕措施或避孕失败而使用的补救方法。

紧急避孕的方法有两种:放置宫内节育器或口服紧急避孕药。①放置宫内节育器要在同房5日之内,并符合放置的条件。这种方法一定要在医生指导下使用。②口服紧急避孕药要在同房3日之内,药物有米非司酮和雌、孕激素制剂(如:复方左旋18甲基炔诺酮避孕药、53号避孕药等),药物在医院和药店都能买到。

需要说明的有两点:一是使用了紧急避孕方法,也不一定万事大吉,因为是否怀孕受很多因素影响,所以如果下次月经不正常,则要向医生咨询;二是紧急避孕不宜经常使用,临床观察中可见到有因此导致内分泌紊乱的病例。

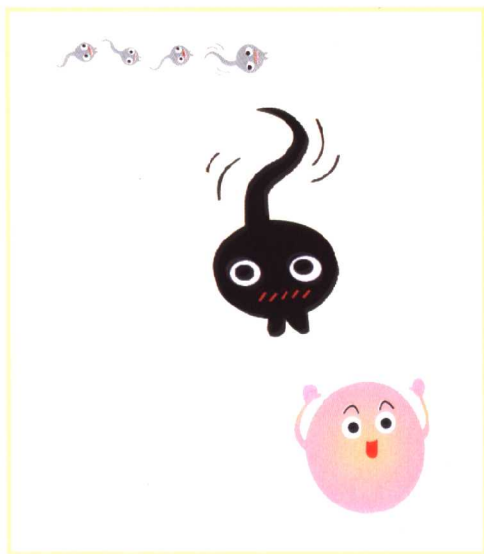
生育前的准备

问 我想生个健康的小宝宝,我该做些什么准备?

答 这个问题提得很好,能提出这样问题的女性,一定是一位有知识的、前卫的、很理智的女性,如果都能在孕前有所准备,那医生的工作就好做多了。

要说孕前的准备,首先应该是心理的准备。在决定怀孕之前,夫妻二人必须确定是否真的想要生养孩子,检查自己的心智是否成熟;是否能够为人父母,能否共同面对育儿的难题;对怀孕分娩的过程是否了解,能否承受等。心理准备充分,其他一切问题都容易解决。

其次,孕前应做体检和咨询,以便发现潜在的问题(比如,家族性的遗传病、传染病的隐性感染、慢性炎症等)并了解夫妻双方的健康状况,为优生优育奠定良好基础。



再有就是一般性的准备:生活、工作愉快,保证睡眠,均衡饮食,不吸烟(包括被动吸烟),少饮酒,避免过度劳累,远离各种污染等。

做好了这些准备后,那就充满爱心地等待吧。

问 什么是适宜的生育年龄?

答 女性的一生中有一个阶段叫作性成熟期,又叫生育期,历时30年,这个时期女性的性功能旺盛,有周期性排卵,有生育的能力。但是生理功能的逐渐衰退是人生的自然规律,因此生育,特别是优生优育,不能很晚。临床观察,生育第一胎的孕妇年龄在22~30岁之间为好,最晚不要超过35岁。

根据世界卫生组织的规定,35岁以上第一次分娩的孕妇为高龄初产。年龄越大,其分娩的风险性、患病率及胎儿畸形率也随之升高,特别是35岁以上的初孕妇,容易并发妊娠高血压综合征、产力异常、产道异常,生育遗传病儿、先天缺陷儿的概率增加,患高血压、糖尿病等病的人也增多。

为了宝宝健康和聪明,也为了你平安度过妊娠分娩期,请掌握好你的生育年龄。

问 我已经36岁了,还可以要孩子吗?

答 你36岁第一次生孩子,为高龄初产,增加了分娩的风险,但也不是不可以

要孩子，只是产前检查时把你划分到高危妊娠的管理中。

高危妊娠就意味着在产前检查门诊中，你是受关注的对象，与一般的产检有所不同。高危妊娠要做登记，以便随访；病历上要做标记，提示医生重视；产检的次数增加，为了及时发现并发症；也许要做些特殊的辅助检查，以排除胎儿畸形和发育不良等。做这些事情的目的，对医生来说，是为了把高危孕妇的并发症的发生率和病残儿的出生率降到最低；对你来说，是为了安全怀孕，安全分娩，得到一个健康的宝宝。

问 家里一直养宠物，影响我要孩子吗？

答 养宠物对生育的影响主要是弓形虫病。弓形虫是宠物（特别是猫）身上的寄生虫，密切接触后可以传染给人，人得病后一般无症状或症状轻微，可是一旦怀孕，极易感染胎儿，引起流产，或生出患先天性弓形虫病的病儿。

因此，有明显动物接触史的孕妇应尽早做有关弓形虫感染的血液检查（在准备怀孕时就去检查更好），若在孕早期发现弓形虫急性感染，应终止妊娠；孕中、晚期一经确诊，立即服药治疗，以减少病儿的出生率。

准备生育小宝宝之前就应多了解些宠物对妊娠影响的知识，以及你的宠物的健康情况，要采取必要的隔离措施，准备怀孕时做或怀孕后尽早做相关的血液检查。



问 孕前检查都查什么？

答

1. 一般健康状况：疾病史、服药史、饮酒史、吸烟史、过敏史；月经情况、有无怀孕分娩史；家族史：遗传病、传染病。
2. 体检：身高、体重、血压、脉搏，全身体检。

3. 妇科检查。
4. 化验检查：血液、尿液、血生化、传染病的相关检查。
5. 胸部X线检查、心电图、腹部B超、妇科B超。
6. 其他（某些特殊的情况）所需的检查。

应提醒的是，孕前检查要夫妻同做。未来小宝宝的健康是夫妻二人的遗传因素和共同生活的环境决定的，优生优育夫妻二人具有同等的责任。

问 孕前就要补充营养物质吗？

答 如果你身体健康，正常生活，饮食均衡，无不良嗜好，孕前就没有必要额外补充营养，像维生素、矿物质等，身体吸收固定量后，多余的都会排泄掉，与孕后胎儿的发育毫无关系。

目前，只有一点是经临床研究后证实了的，这就是孕前服用叶酸有预防胎儿神经管发育畸形（如无脑儿、脊柱裂等）的作用。方法是于孕前一个月每天服用叶酸0.4毫克（此剂量为孕妇专用），直到孕后12周；如果曾生育过神经管发育畸形儿的人，再次怀孕则要加大叶酸的服用量，并要做产前诊断，相关问题请向医生咨询。

小常识

食物中的叶酸：绿色蔬菜及橘子富含叶酸，但叶酸在烹煮过程中极易被破坏，故应生食为好；另酒精会破坏叶酸的吸收，所以进食含有叶酸的食物时不要饮酒。



问 什么情况不宜怀孕？

答 应该说所有对孕妇和胎儿健康有损害，和有可能导致胎儿发育异常的情况下都不宜怀孕。比如：各种传染病的急性期，如果怀孕，那么病菌和药物都会通过胎盘影响胎儿；严重的心脏病，心功能三级以上等，如怀孕分娩，孕妇会有生命危险；有严重的染色体遗传病，下一代得病的概率非常高，则不应生育，等等。总之，不论你有什么病，或有什么问题，一定要先向医生咨询，再做生育的打算，不要给自己造成不必要的烦恼和痛苦。



影响受孕的因素

问 我从未去过妇科门诊，介绍一下妇科检查如何做？

答 妇科和别的科相比，只是多了张特殊检查床，你先不必紧张。

做妇科检查前，你要洗洗外阴，换换内裤，医院也应为你们准备清洁、私密、方便检查环境，这是医患之间的相互尊敬。

在检查前要排空大小便，按照检查的要求在检查床上躺好，医生就开始做检查了。医生先观看外阴，然后用一个叫作“窥器”的工具来检查阴道和子宫颈，子宫、卵巢和输卵管在腹腔内，医生会戴上消毒手套以触摸检查它们是否正常。检查过程中你只需放松和配合。

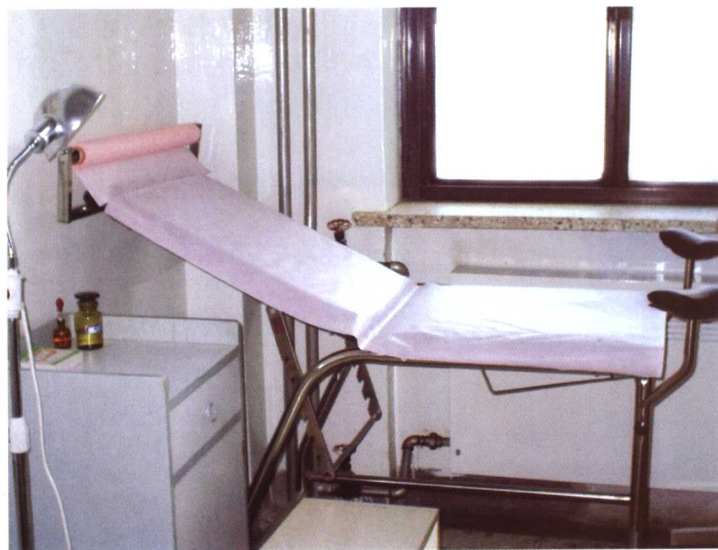
当医生告之可以起身时，检查就做完了。

最后要说明的是，此检查只适用于已婚女性。

问 妇科检查有什么要注意的吗？

答 是的，有些妇科检查的常识你应该了解。下面介绍一下妇科检查的注意事项：

1. 妇科体检的时间：应在月经干净后3~5天做妇科检查。
2. 有出血时一般不做妇科检查，必须检查时要先行消毒，以防感染。
3. 妇科检查前（至少24小时内）不要冲洗阴道，不要有性生活。
4. 如果怀疑自己阴道有病变，就诊前5天之内不要在阴道内放药，否则药物的残渣会影响化验结果。
5. 未婚女性需要做妇科检查时，必须征得本人或家长的同意。



妇科检查床



妇科检查窥器