

中国女医师协会
中国妇女发展基

员会
基金

权威
解读

如何生个

健康宝宝

备孕·怀孕·育儿·不孕

主 编 魏丽惠

副主编 李亚里 廖秦平 陈子江

潘凌亚 孙秀丽



北京大学医学出版社

中国女医师协会妇产科专家委员会

中国妇女发展基金会·天伦孕育基金

如何生个健康宝宝

备孕·孕产·育儿·不孕

主 编 魏丽惠

副主编 李亚里 廖秦平 陈子江

潘凌亚 孙秀丽

北京大学医学出版社

RUHE SHENG GE JIANKANG BAOBAO —— BEIYUN · YUNCHAN · YUER · BUYUN

图书在版编目 (CIP) 数据

如何生个健康宝宝——备孕·孕产·育儿·不孕/

魏丽惠 主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2013

ISBN 978-7-5659-0443-1

I. ①如… II. ①魏… III. ①妊娠期-妇幼保健-问题解
答②优生优育-问题解答 IV. ①R715.3-44②R169.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第206866号

如何生个健康宝宝——备孕·孕产·育儿·不孕

主 编: 魏丽惠

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 庄鸿娟 宋建君 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 21 字数: 401 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0443-1

定 价: 58.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

编委名单

主 编：魏丽惠

副主编：李亚里 廖秦平 陈子江 潘凌亚 孙秀丽

编 委：(以姓氏汉语拼音排序)

曹兴午	陈子江	程蔚蔚	崔满华	戴淑凤
范 玲	冯 玲	高雨农	苟文丽	韩红敬
郝 敏	胡丽娜	胡娅莉	黄荷凤	季 霞
金 哲	李 坚	李 力	李亚里	廖秦平
蔺 莉	刘广芝	刘国莉	刘 娟	芦 莉
卢玉波	鹿 群	玛依努尔·尼牙孜	尼玛卓玛	
潘凌亚	乔玉环	宋静慧	宋岩峰	孙秀丽
田 莉	王大鹏	王 红	王惠兰	王立红
王丽君	王 雁	魏丽惠	吴瑞芳	徐 红
许良智	薛凤霞	薛 敏	薛晓鸥	颜士杰
杨冬梓	张淑兰	张晓红	张 岩	张英蕾
赵瑞华	赵 昀	郑建华		

参编人员

(以姓氏汉语拼音排序)

贵 巍	曹兴午	晁 贺	陈 瑛	陈子江	程 萌	程蔚蔚	
崔满华	戴淑凤	范 玲	冯 玲	耿 玲	龚 洵	苟文丽	
郭瑞霞	郭艺红	韩红敬	郝 敏	何春妮	侯永丽	胡丽娜	
胡乔飞	胡娅莉	胡 颖	黄荷凤	季 霞	姜 舟	金 哲	
李 辉	李 坚	李 洁	李乐军	李 力	李婷婷	李雪兰	
李亚里	廖秦平	林丽莎	蔺 莉	刘广芝	刘国莉	刘菊红	
刘 娟	刘 玮	卢 莉	卢玉波	鹿 群	罗 琮	罗晓燕	
骆 超	马 荣	玛依努尔·尼牙孜	尼玛卓玛	潘凌亚	乔玉环		
任明保	单 丹	宋静慧	宋岩峰	宋英娜	苏迎春	孙秀丽	
汤惠茹	唐宇铃	唐志坚	田 莉	王大鹏	王 红	王惠兰	
王立红	王丽君	王利权	王良岸	王世言	王 雁	王 莹	
魏丽惠	吴 啾	吴建淮	吴瑞芳	吴文湘	徐晨明	徐春琳	
徐 红	徐兰芝	徐玉萍	许 波	许良智	许 旭	薛凤霞	
薛 敏	薛 晴	薛晓鸥	严荔煌	颜士杰	杨冬梓	杨谢兰	
杨怡卓	杨媛媛	詹 晶	张 岱	张峰彬	张 娜	张群芳	
张 姝	张淑兰	张晓红	张 岩	张英蕾	张 颖	张咏梅	
赵 健	赵丽伟	赵瑞华	赵永平	赵 昀	郑建华	周建军	
周坤燕	周 燕	邹 杰					

参编人员单位

(以汉语拼音排序)

安徽医科大学第一附属医院
北京大学第一医院
北京大学人民医院
北京大学深圳医院
北京天伦不孕不育医院
北京协和医院
北京中医药大学东方医院
北京中医药大学东直门医院
第三军医大学大坪医院
广西医科大学附属第一医院
广州医科大学附属第三医院
哈尔滨医科大学附属第三医院
哈尔滨医科大学附属第一医院
海南省人民医院
河北医科大学附属第二医院
河南省人民医院
华中理工大学附属同济医院
吉林大学附属第二医院
昆明医学院附属第三医院
牡丹江市新华医院
南京大学医学院附属鼓楼医院
南京军区福州总医院
内蒙古医学院附属医院
青海省妇幼保健院
山东大学附属省立医院
山西医科大学附属第二医院
上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院
首都医科大学附属北京妇产医院
首都医科大学附属北京友谊医院
四川大学华西第二医院

天津医科大学总医院
武警西藏总队医院
武警总医院
西安交通大学附属第一医院
新疆维吾尔自治区人民医院
浙江大学医学院附属妇产科医院
郑州大学附属第一医院
中国人民解放军总医院
中国医科大学附属盛京医院
中国中医科学院广安门医院
中南大学湘雅医院
中山医科大学附属第一医院

普及健康知识
施行优生优育

黄晴宜

二〇一二年十二月

序

孕育一个健康聪明的宝宝是每对父母的期盼。一个生命的孕育成长是件自然的事情，绝大多数都可顺利圆满，但也有不怀孕或孕期出现各种问题的。我国的计划生育政策要求每对夫妇只能生育一个宝宝，使得年轻夫妇们对孕育期盼越高，在对待生育上越发紧张。

由中国女医师协会妇产科专家委员会主任委员魏丽惠教授携其专委会的专家及资深的妇产科临床医生们编写的这本《如何生个健康宝宝》，让人眼前一亮。该书与其他相关科普书最大的不同点在于，从孕前、孕中、分娩、不孕四个方面着手，详细介绍了孕前检查的重要性、孕育前的准备工作、孕期各个时期的特点和注意事项、分娩的方式、如何正确“坐月子”、如何正确育儿等的相关知识；另外，本书还详细介绍了不孕不育的常识以及如何明明白白看不孕。本书全面、权威、可读性强。

中国女医师协会妇产科专委会成立虽然只有2年多的时间，却做了非常多的工作，除了学术交流合作外，还做了很多公益事情，包括奔赴贫困地区义诊义治、开展基层医师培训等。本书是女医师协会妇产科专委会送给广大女性朋友的又一份厚礼。

本书主编、女医师协会妇产科专委会主任委员魏丽惠教授从事妇产科临床工作40余年，有着丰富的临床经验，是妇产科学界的领军专家之一。专委会的70余名专家委员均为妇产科学界知名专家和权威人士，她们从事妇产科临床工作多年，在各自的领域均有很深的造诣，不仅理论知识扎实，还紧跟最新的进展。她们在保证本书内容科学性的同时，为了让广大读者能读懂、并且有兴趣读下去，还把专业的内容用轻松、活泼、生动的笔触写出来，着实是用心良苦。

《如何生个健康宝宝》虽为科普读物，但细读之后会感慨此书内容之丰富、全面、翔实、生动和实用。这是一本年轻夫妇必备的关于孕育新生命的百科全书，也会对妇产科医生的工作有指导作用，值得珍藏和细细品味。

本人愿为之作序。

中国女医师协会会长

何界生

前言

一个新生命的诞生是一项复杂、精密而又充满奥妙的工程。天下父母都对新生命的诞生充满憧憬。孕育一个健康的宝宝似乎是一件顺理成章的事情，但实际上又是充满艰辛的过程。从准备怀孕，到长达9个月的孕期及分娩等各个环节都有可能出现不可预知的情况。近20年来，随着生育年龄的逐渐推迟和多种环境因素的影响，不孕症的发生率也越来越高。对于计划怀孕和已经怀孕的女性来说，更需要一部全面系统的书籍，介绍从开始准备怀孕到妊娠及分娩等各个阶段的注意事项和生活指导。我们编写本书的目的就是希望能给育龄期夫妇提供权威性、全面而又通俗易懂的指导，使她们能对所有关于孕育新生命的疑问找到答案或就医指导。

本书共包括备孕、孕产、育儿、不孕四篇。备孕篇，主要从孕前检查、男女双方怀孕前的准备及注意事项进行讲解，还介绍了新生儿缺陷的预防及优生优育的相关知识。孕产篇，包括孕期常识、早中晚孕期及分娩期的特点及注意事项，还介绍了孕期常见的并发症，如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等特点、预防与治疗方法。育儿篇，包括新生儿疾病的筛查、新生儿的护理、喂养及预防接种等，还生动地介绍了现代育儿的知识。不孕篇，主要讲授不孕不育的常识、男女双方不孕的常见原因、辅助生殖助孕技术，尤其告诉读者要如何“明明白白看不孕”。

本书由中国女医师协会妇产科专家委员会组织全国著名妇产科专家们编写完成，作者们均来自第一线，有着丰富的临床经验，在妇产科各个领域有很深的造诣，将医学专业知识和科学常识普及结合是本书的特点。在编写中我们尽量做到全面、生动、通俗、易懂，并配有插图，旨在让读者能够在轻松愉快的阅读中获得知识、答疑解惑。

本书得到了中国妇女发展基金会·天伦孕育基金的大力支持，北京大学医学出版社资深编辑庄鸿娟老师在本书的编写过程中做了大量工作，在此一并感谢。

希望此书能对年轻的夫妇们有所帮助。如有遗漏或不当之处，敬请读者们指正。

主编



2012年8月27日于北京

目 录

第一篇 备孕 修炼最佳孕力	1
婚前检查和孕前检查、优生第一步	2
1 为什么要进行婚前体格检查, 包括哪些项目	2
2 婚前进行性知识咨询的重要性	3
3 哪些人不宜结婚	4
4 为什么近亲不能结婚	5
5 常见的遗传性疾病有哪些	6
6 家族遗传病有哪些	7
7 心血管病会遗传吗	9
8 什么情况应该进行遗传咨询	10
9 何时应开始孕前检查? 主要孕检项目有哪些	10
10 孕前检查的常规项目	11
11 孕前检查的特殊项目	13
12 高龄人群的孕前检查项目	14
13 孕前检查的注意事项	15
女性备孕	16
14 孕育新生命, 你准备好了吗	16
15 欲妊娠, 何时停止避孕	17
16 合理“孕”动	18
17 妊娠期要不要性福	19
18 准备怀孕了, 哪些药物不能吃	20
19 患哪些病的妇女不宜怀孕	21
20 孕前为什么要补充叶酸	23

21	孕期如何补充叶酸	24
22	哪些情况下女性不宜怀孕	25
23	孕前准备：有所为	26
24	孕前准备：有所不为	28
25	为好孕先避孕	31
26	没有妊娠计划时何种避孕方式合适	32
27	停用避孕药后多长时间怀孕好	34
28	取环后多久能怀孕	34
29	卵巢恶性肿瘤治疗后有生育可能吗	35
30	化疗后还可以要孩子吗	36
31	早期子宫内膜癌可以保留生育功能吗	36
32	孕前检查发现宫颈上皮内瘤样病变该如何处理	37
33	宫颈人乳头瘤病毒感染能怀孕吗	38
34	早期宫颈癌患者可能保留生育功能吗	38
35	患了性病能怀孕吗	39
36	阴道炎症影响怀孕吗？治疗后多久可以怀孕	40
37	“宫颈糜烂”影响怀孕吗？需要治疗吗	41
38	哪些病毒感染可能传染给胎儿	42
39	哪些细菌感染可能传染给胎儿	45
40	围孕期寄生虫及其他致病微生物感染的危害	46
41	子宫肌瘤患者，应先手术治疗还是先怀孕	47
42	宫腔回声团会影响怀孕吗	48
43	行输卵管造影检查后多久才能准备怀孕	49
44	子宫畸形一定要手术治疗后才能怀孕吗	50

45	子宫小会影响怀孕吗·····	51
46	肥胖对怀孕有影响吗·····	52

男性备孕·····53

47	准爸爸要注意哪些问题？做哪些准备·····	53
48	调节生活方式·····	54
49	影响精子质量的环境因素·····	56
50	孕前男性如何调理饮食·····	57
51	药物对精液质量的影响·····	57
52	泌尿生殖系统疾病对精液质量的影响·····	58
53	精液的奥秘·····	59
54	弱精子症或无精子症患者还能有宝宝吗·····	60

新生儿出生缺陷预防·····62

55	什么是出生缺陷·····	62
56	我国出生缺陷情况严重吗·····	62
57	我国常见的出生缺陷有哪些·····	63
58	出生缺陷的危害有多大·····	64
59	出生缺陷发生的原因有哪些·····	65
60	胎儿发育的哪个阶段容易发生出生缺陷·····	65
61	如何预防新生儿出生缺陷（三级预防）·····	67

优生优育常识·····68

62	最佳生育年龄·····	68
----	-------------	----

63	受孕的最佳时间	69
64	生男生女, 谁来决定	70
65	意外怀孕终止妊娠后何时是再怀孕的最佳时机	72
66	患麻疹能怀孕吗	73
67	水痘患者能怀孕吗	74
68	病毒性肝炎患者能怀孕吗	74
69	人体免疫缺陷病毒感染能怀孕吗	76
70	患梅毒能怀孕吗	77
71	患淋病能怀孕吗	78
72	肺结核病人何时能怀孕	79
73	怀孕前能接种疫苗吗	80
74	怀孕前养宠物应注意哪些问题	82
75	高龄孕妇如何优生优育	83
76	测测您的生育力高吗	84
77	如何怀一个健康宝宝: 生理和心理准备	85
78	准爸爸要做哪些准备来迎接新生命	86
79	做足孕前准备	87

第二篇 孕产 创造最佳孕产环境 89

孕期常识 90

1	导致流产的不良生活习惯	90
2	哪些人容易怀缺陷儿	91
3	胎儿胎盘的构成及特定功能	92
4	羊水和脐带有何作用	92

5	胎儿畸形是否都能在妊娠期发现? 排畸检查有哪些	93
6	何谓过期妊娠、多胎妊娠、高危妊娠	95
7	妊娠剧吐的危害	95
8	哪些药物容易致畸	96
9	孕期用电脑能致畸吗	97
10	孕期能看电视吗	98
11	孕期超声检查对胎儿是否有影响	99
12	孕期宫颈细胞学异常该怎么办	100
13	孕期可以进行阴道镜检查吗	100
14	孕期发现宫颈上皮内瘤样病变如何处理	101
15	防辐射服有用吗	101
16	发现有缺陷的胎儿如何处理	103
17	孕期如何进行胎教	104
18	孕期疾病的预防及应对策略	106
19	怀孕了, 做好身心调整	107
20	孕期偏食的危害	108
21	危险的食物	109
22	孕期锻炼	111
23	游泳对胎儿有益吗	112
24	体重管理, 打造肥沃土壤	113
早孕期		114
25	何谓早孕期? 有何特点	114
26	如何知道自己怀孕了	115

27	如何计算预产期	117
28	何时开始产前检查? 早孕期的产检如何进行	117
29	孕早期的胎儿有何特点	118
30	孕早期的营养原则与饮食调节	121
31	怀孕早期必须知道的 10 条铁律	123
32	怀孕之初警惕 5 类食物致畸胎	124
33	如何应对严重的早孕反应	125
34	流产和保胎常识	126
35	危险的子宫以外的怀孕	127
36	葡萄胎的早期发现及应对方案	129

孕中期.....130

37	孕中期的产科检查	130
38	孕中期胎儿的特点	132
39	孕中期母体的变化	132
40	胎动何时开始? 数胎动的意义	134
41	孕中期如何进行适当的锻炼	135
42	孕中期常见的并发症	136
43	胎儿臀位能纠正吗	137
44	孕妈妈皮肤瘙痒怎么办	138
45	孕中期特别注意事项	139

孕晚期.....140

46	孕晚期的产检	140
----	--------------	-----

47	孕晚期的营养·····	141
48	孕晚期的自我护理·····	142
49	孕晚期准妈妈应做好7种准备·····	143
50	先兆早产该如何处理·····	144
51	什么是胎膜早破?有危险吗·····	145
52	什么是羊水过多?有何危害·····	146
53	什么是羊水过少?有何危害·····	147
54	分娩前的心理和生理准备·····	148
55	孕晚期特别注意事项·····	148

分娩期····· 150

56	怎么知道要生了·····	150
57	分娩的方式有哪些·····	151
58	自然分娩好还是剖宫产好·····	152
59	什么是计划分娩?有何益处·····	153
60	要如何配合医生顺利完成经阴道分娩·····	154
61	顺产要多长时间?何谓“无痛分娩”·····	155
62	水中分娩有益吗·····	157
63	双胎能顺产吗·····	158
64	臀位能顺产吗·····	158
65	产钳助产是怎么回事?有危险吗·····	159
66	会阴侧切有害吗·····	160
67	有过剖宫产史还能顺产吗·····	161
68	产程中怎么知道孩子是否安全·····	162