

策划 浙江省计划生育宣传教育中心
浙江省科普作家协会医学卫生委员会



再生育 知识读本

优生 200 问

主 编 孙惠兰 许 凌
副主编 林树侯 上官雪军
丁悦虹

再一次做妈妈

幸福的味道里
有几分淡定
也有几分忐忑

别担心，放轻松

200个有关备孕、怀孕、分娩的
常见问题

由9位资深的妇产科专家为你精心解惑
助你安然度过创造生命的美好历程

 浙江科学技术出版社



策划 浙江省计划生育宣传教育中心
浙江省科普作家协会医学卫生委员会



再生育知识读本

主 编 孙惠兰 许 凌
副主编 林树侯 上官雪军
丁悦虹

图书在版编目 (CIP) 数据

再生育知识读本 / 孙惠兰, 许凌主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5341-6416-3

I. ①再… II. ①孙… ②许… III. ①优生优育-基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 307889 号

书 名 再生育知识读本
主 编 孙惠兰 许 凌

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本	710 × 1000 1/16	印 张	13.5
字 数	160 000		
版 次	2014 年 12 月第 1 版	2014 年 12 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6416-3	定 价	28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹
封面设计 金 晖

责任校对 张 宁
责任印务 徐忠雷

《再生育知识读本》编委会

- 策 划** 浙江省计划生育宣传教育中心
浙江省科普作家协会医学卫生委员会
- 主 任** 徐文平
- 副主任** 黄良夫 宋莺萍 李丹禾
- 委 员** 赵圣川 何嘉琳 沈宗约
- 顾 问** 张承烈 隗斌贤 赵宏洲
- 主 编** 孙惠兰 浙江大学医学院附属妇产科医院
许 凌 浙江省计划生育宣传教育中心
- 副主编** 林树侯 浙江大学医学院附属妇产科医院
上官雪军 浙江大学医学院附属妇产科医院
丁悦虹 浙江省计划生育科学技术研究所
- 编 委** 刘 佳 浙江大学医学院附属妇产科医院
罗 洁 浙江大学医学院附属妇产科医院
俞晓蕊 浙江省计划生育宣传教育中心
陈 音 浙江大学医学院附属妇产科医院
- 绘 图** 黄轶兰

前言

生育一个健康聪明的宝宝,是每个父母的殷切期盼,也是每个家庭幸福的源泉。

随着“单独两孩”政策的实施,使许多符合政策条件的家庭有了生“二宝”的机会。其中,无论是刚生过宝宝不久、年近而立的年轻妈妈,还是孩子已经上学、四十开外的中年女性,都跃跃欲试,准备再生育一个宝宝。但是,她们也往往面临着许多困惑和担忧,对自己的年龄、身体状况、抚养精力以及家庭的经济实力是否适合再次生育显得信心不足,真可谓喜忧参半,举棋不定。

为了让这些符合“单独两孩”政策、准备再生育的夫妇对自己的身体状况多一份了解和准备,对再次生育多一份自信和从容,浙江省计划生育宣传教育中心会同浙江省科普作家协会医学卫生委员会,特别邀请了既富有深厚理论功底,又具备实践经验的权威专家,合作编写了这本《再生育知识读本》。

本书根据再生育夫妇对如何科学孕育“二宝”的实际需求,从释疑解惑、普及知识的角度出发,收集了再生育过程中需要面对的有关再孕准备、出生缺陷、外界环境、饮食营养、合理用药、相关疾病、高危妊娠、孕产保健、不孕不育、避孕节育等问题,给出了科学而明晰的解答,进行了系统而全面的指导。本书内容通俗易懂,语言简洁明了,集科学性、知识性与实用性于一体,为再生育夫妇提供了有效的优生咨询和孕产指导。



希望本书能帮助“单独两孩”政策的受益者——再生育夫妇，使他们能在轻松愉快的阅读中消除困惑，获得知识，顺利度过科学孕育新生命的美好时光，实现生育健康聪明宝宝的美好愿望。

编 者

2014年8月



Mulu 目录



第一章

再孕准备

- 1 如何认识优生 / 2
- 2 什么是计划怀孕 / 2
- 3 为什么要计划怀孕 / 3
- 4 怎样才是计划怀孕 / 3
- 5 为什么生男生女要顺其自然 / 4
- 6 如何纠正性别偏向 / 5
- 7 老大与老二相差几岁合适 / 5
- 8 生老二怎么过老大关 / 6
- 9 老大身体不好,老二是否也会难养 / 7
- 10 再生育应注意哪些实际问题 / 7
- 11 你能承受再生育所带来的经济负担吗 / 8
- 12 什么是再生育夫妇应该具备的“归零心态” / 10
- 13 再生育夫妇如何克服患得患失心理 / 10
- 14 子宫切除后想再生育能不能找“代孕妈妈” / 11
- 15 “单独两孩”政策适用于哪些家庭 / 12
- 16 “单独”夫妇申请再生育应如何办理审批手续 / 12
- 17 女性到多大年龄才会失去生育能力 / 14
- 18 再生育如何选择受孕时机 / 14
- 19 什么情况下不宜受孕 / 15
- 20 夫妻患有哪些疾病时不宜再生育 / 16
- 21 准备怀孕时,丈夫应注意什么 / 17
- 22 哪些因素会影响男性的生育能力 / 18
- 23 国家免费孕前优生健康检查是怎么回事 / 18
- 24 申请再生育的“单独”夫妇能否享受国家免费孕前优生健康检查 / 20
- 25 孕前优生健康检查的流程是怎样的 / 21
- 26 优生检查为什么必须在孕前进行 / 23
- 27 再生育时的孕前、孕期检查与怀第一胎时的检查有无区别 / 23
- 28 如何解读孕前健康检查异常结果 / 24
- 29 为什么孕前要到口腔科检查牙齿 / 26





- 30 女性孕前为什么要检测风疹病毒 / 27
- 31 巨细胞病毒感染是怎么回事 / 27
- 32 孕前发现感染了弓形虫怎么办 / 29
- 33 孕前发现宫颈分泌物衣原体阳

性怎么办 / 29

- 34 再孕前男性要检查哪些项目 / 30

35 性病对生育有哪些影响 / 30

36 孕前发现得了性病怎么办 / 31



第二章

出生缺陷

37 什么是出生缺陷 / 35

38 为什么说预防出生缺陷非常重要 / 35

39 什么是出生缺陷的三级预防 / 36

40 先天性疾病都是遗传引起的吗 / 37

41 什么是遗传性疾病 / 38

42 遗传性疾病如何分类 / 38

43 什么情况下应进行遗传咨询 / 39

44 什么是神经管畸形 / 40

45 什么是唐氏综合征 / 42

46 哪些夫妇容易生出唐氏综合征患儿 / 42

47 诊断唐氏综合征目前有哪些检查方法 / 43

48 婴儿智力低下是哪些原因造成的 / 43

49 什么是脑积水 / 44

50 什么是尿道下裂 / 47

51 什么是小儿脑瘫 / 48

52 如何预防小儿脑瘫 / 49

53 什么是自闭症 / 50

54 自闭症患儿父母再生育时应注意哪些问题 / 52

55 先天性心脏病可分为哪几类 / 53

56 哪些原因可能导致先天性心脏病 / 55

57 先天性心脏病的高危因素有哪些 / 55

58 先天性心脏病患者生孩子有哪些风险 / 56

59 什么是克汀病 / 57

60 克汀病有哪些表现?如何筛查 / 58

61 如何预防和治疗克汀病 / 59

62 唇腭裂是怎么引起的?有哪些类型 / 60

63 唇腭裂患者的孩子发病风险有多大 / 61

64 先天性耳聋是怎么造成的 / 61





65 遗传性耳聋能在孕早期检测出来吗 / 62

66 多指(趾)并指(趾)畸形是否与遗传有关 / 63

67 什么是苯丙酮尿症?如何早期发现 / 63

68 苯丙酮尿症患者能生出健康的后代吗 / 65



第三章

外界环境

69 为什么新装修的房子不宜立即入住 / 67

70 怀孕期间为什么要回避高分贝噪声 / 68

71 孕妇如何预防日常生活中辐射的影响 / 69

72 孕妇穿防辐射服有效果吗 / 71

73 孕妇使用手机要注意哪些问题 / 71

74 汽车尾气对优生有何影响 / 74

75 准备再生育的夫妇能否养宠物 / 75

76 孕妇家里有宠物怎么办 / 75

77 蔬果上的残留农药对怀孕有影响吗 / 76

78 孕妇如何注意日常饮水安全 / 76

79 雾霾对怀孕有影响吗?雾霾严重时能外出散步吗 / 77



第四章

饮食营养

80 准备再生育的夫妇应如何注意营养 / 80

81 怎样做到科学饮食、合理营养 / 81

82 如何配制孕期各阶段的饮食 / 82

83 为什么孕前就要开始补充叶酸 / 84

84 补充叶酸的途径有哪些 / 85

85 叶酸服用过量时会出现哪些问题 / 86

86 女性孕前为什么要补钙 / 87

87 女性孕前为什么要补铁 / 87

88 准妈妈需要额外服用滋补品或营养品吗 / 88

89 爱喝饮料对怀孕有影响吗 / 89

90 营养过剩对孕妇和胎儿有哪些影响 / 89

91 体重对生育有什么影响 / 90

92 肥胖或体重过低怎么办 / 92





第五章

合理用药

- 93 孕期如何合理用药 / 94
- 94 长期用药对怀孕有什么影响 / 95
- 95 忽略用药对胎儿有没有影响 / 96
- 96 孕妇患了感冒怎么用药 / 97
- 97 治疗甲状腺疾病的药物对怀孕有影响吗 / 98
- 98 治疗糖尿病的药物对怀孕有影响吗 / 99
- 99 治疗高血压的药物对怀孕有影响吗 / 100
- 100 治疗贫血的药物对怀孕有影响吗 / 100
- 101 治疗妇科炎症的药物对怀孕有影响吗 / 101
- 102 孕妇能不能接种疫苗 / 101
- 103 孕妇被狗咬伤后能否接种狂犬病疫苗 / 103
- 104 哪些药物会对男性的生殖功能造成影响 / 104

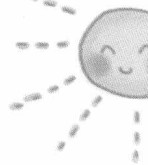


第六章

相关疾病

- 105 孕期患了霉菌性阴道炎怎么办 / 106
- 106 孕期患了滴虫性阴道炎怎么办 / 107
- 107 子宫肌瘤患者能不能怀孕 / 107
- 108 子宫肌瘤手术后需要间隔多久才能怀孕 / 108
- 109 妊娠合并卵巢囊肿怎么办 / 109
- 110 第一胎打过黄体酮保胎的, 第二胎是不是也要打黄体酮 / 110
- 111 发生先兆流产时必须卧床休息保胎吗 / 110
- 112 先兆流产保胎后怎么进行监测和护理 / 111
- 113 患过宫外孕的女性可以再次妊娠吗 / 112
- 114 肝功能异常或脂肪肝对怀孕有影响吗 / 113
- 115 父亲或母亲为乙肝患者, 其孩子会得乙肝吗 / 114
- 116 乙肝病毒感染者在怀孕前应采取什么措施 / 115
- 117 乙肝病毒感染者何时怀孕比较好 / 116





118 甲状腺功能异常对生育有何影响 / 116

119 感冒对怀孕有影响吗 / 118



第七章

高危妊娠

120 高龄女性再生育会面临哪些问题 / 120

121 高龄女性孕前保健有哪些内容 / 120

122 高龄女性再生育时如何控制风险 / 122

123 高龄生育会增加孩子智力发育不全的风险吗 / 122

124 高龄男性对生育孩子的质量有影响吗 / 123

125 妊娠期糖尿病是怎么引起的 / 124

126 妊娠期糖尿病对胎儿有哪些影响 / 125

127 生第一胎时患有妊娠期糖尿病,再生育时如何防治 / 126

128 如何对妊娠期糖尿病孕妇进行母儿监护?一定要剖宫产吗 / 126

129 妊娠期糖尿病孕妇应如何控制饮食 / 127

130 妊娠期糖尿病患者产后如何调整胰岛素用量 / 128

131 妊娠高血压疾病是怎么回事 / 128

132 妊娠高血压疾病能预防吗 / 129

133 有妊娠高血压疾病病史者再生育时会再发吗 / 130

134 如何治疗妊娠高血压疾病 / 131

135 前置胎盘与凶险性前置胎盘是怎么回事 / 132

136 如何早期发现凶险性前置胎盘 / 133

137 发生了凶险性前置胎盘怎么办 / 133

138 前次妊娠为前置胎盘,再次妊娠会再发吗 / 134

139 前置胎盘对母儿有哪些危害 / 134

140 如何预防前置胎盘 / 135

141 胎盘早剥有哪些危害 / 136

142 哪些孕妇容易发生胎盘早剥 / 136

143 如何预防胎盘早剥 / 137

144 瘢痕子宫女性再生育时去医院咨询需提供哪些资料 / 138

145 瘢痕子宫女性两次妊娠的间隔时间以多长为好 / 138





- 146 剖宫产子宫瘢痕妊娠是怎么回事 / 139
- 147 有剖宫产史的孕妇能经阴道分娩吗 / 140
- 148 哪些产妇容易发生子宫破裂

/ 141

- 149 哪些瘢痕子宫妊娠后较易发生子宫破裂 / 141
- 150 瘢痕子宫女性再生育时围产期要注意什么 / 142



第八章

孕产保健

- 151 为什么孕妇常有睡眠不好 / 145
- 152 孕妇睡眠不好怎么办 / 146
- 153 孕妇的睡姿有什么讲究 / 148
- 154 怀孕后可以继续开车吗 / 150
- 155 孕妇可以旅游吗 / 150
- 156 孕早期性生活要注意哪些问题 / 153
- 157 参加孕妇学校有哪些意义 / 153
- 158 孕妇学校的学习内容有哪些 / 155
- 159 怀孕后如何选用化妆品 / 156
- 160 怀孕后能佩戴首饰吗 / 156
- 161 乙肝妈妈能给新生儿哺乳吗 / 157
- 162 哺乳期需要避孕吗 / 159
- 163 分娩后如何使小腹恢复到以前的平坦 / 159
- 164 为什么会发生产前、产后焦虑症 / 160

- 165 如何防治产后焦虑症 / 161
- 166 孕期要做几次超声检查 / 163
- 167 孕妇是否一定要做三维彩超 / 165
- 168 孕期水肿是怎么回事 / 166
- 169 如何预防或减轻孕期水肿 / 167
- 170 Rh 阴性血型的女性能生第二胎吗 / 169
- 171 羊水是什么东西 / 171
- 172 如何应对羊水过多 / 172
- 173 如何应对羊水过少 / 173
- 174 羊膜腔穿刺羊水检查是怎么回事 / 174
- 175 羊膜腔穿刺痛不痛?有风险吗 / 175
- 176 哪些情况下需要做羊水检查 / 176
- 177 无创基因检测是怎么回事?它能否取代羊膜腔穿刺 / 177
- 178 什么是胎膜早破 / 179





- 179 胎膜早破有哪些危害 / 180
180 如何发现胎膜早破?在家里发生胎膜早破怎么办 / 181
181 胎膜早破会影响分娩吗 / 182
182 如何预防胎膜早破 / 182



第九章

- 185 受孕应具备哪些基本条件 / 187
186 备孕多久不怀孕需要去医院检查 / 187
187 取出宫内节育器半年后没有怀孕怎么办 / 188
188 子宫腺肌病患者是否很难怀孕 / 189
189 想尽快再孕可以用促排卵方

- 183 孕妇发生急产时如何应对 / 183
184 孕妇学会数胎动有什么意义 / 184

不孕不育

- 法吗 / 190
190 什么是辅助生殖技术 / 191
191 哪些情况下需要做试管婴儿 / 192
192 输卵管阻塞、卵巢功能不好的高龄女性能做试管婴儿吗 / 193
193 男性患有前列腺炎会导致不育吗 / 194



第十章

- 194 口服避孕药停药多久才可以怀孕 / 196
195 长期服用口服避孕药对以后的生育有影响吗 / 196
196 使用紧急避孕药失败后是否必须做人流?还能保留胎儿吗 / 197
197 取出宫内节育器后是否马上可以怀孕 / 198

避孕节育

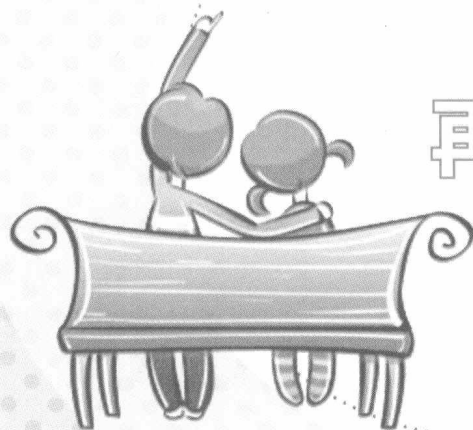
- 198 带器(环)怀孕可以保留胎儿吗 / 198
199 取出皮埋后多久才可以怀孕 / 198
200 做了输卵管结扎术后想再生育怎么办 / 199
201 在二胎剖宫产的同时可以做输卵管结扎术吗 / 200





第一章

再孕准备





1 如何认识优生

优生是指用科学的方法和手段以达到孕育健康孩子目的的一门发展中的学科,当前主要是在孕前及孕期采取防范措施和医学手段,以防止或减少有严重遗传性疾病和先天性疾病的个体出生,排除和减少影响优生的有害因素,改进人群的遗传素质,也被称为预防性优生。优生在我国既是一系列重要医疗技术,也是一项国家政策。优生对于个人、家庭、国家、民族乃至整个人类都有着现实和深远的历史意义。

2 什么是计划怀孕

计划怀孕是指基于人类对生育行为的科学认识,有意识地主动对怀孕行为作出安排。根据男女双方生殖生理的规律,调整身心的健康状况,选择适宜的受孕时机,创造良好的受孕环境,以获得一个满意的妊娠结局,包括母亲安全和孩子健康。





孩子的夭折、孕产妇的死亡是影响人类正常发展的重大原因之一,出生缺陷至今仍是困扰人类的一个难题。无论对一个国家还是一个家庭来说,有计划的生育都是非常重要的,这里的计划不仅体现在数量上,更重要的是体现在质量上。因为,随着经济社会的发展,每对夫妇的生育数量会呈现逐渐减少的趋势,生育质量就显得越发重要了。

3 为什么要计划怀孕

计划怀孕对已婚育龄夫妇乃至社会都会带来很大的益处。首先,有计划的怀孕可以将非意愿妊娠的发生率降至最低,进而大大降低人工流产率;其次,通过怀孕前后避免各种不利因素的影响,可以明显降低自然流产、早产、胎儿发育不良、死胎、死产和出生缺陷的发生率;再次,有计划的怀孕可以帮助备孕夫妇早发现自身可能存在的一些会影响怀孕结局的疾病(如慢性病),或是妊娠可能诱发的一些疾病,进而显著降低妊娠合并症和并发症的发生率,降低妊娠风险。除此之外,计划怀孕还可以减少因不良生育行为导致的个人、家庭和社会矛盾。

4 怎样才是计划怀孕

孕育新生命是一项需要谨慎面对的任务,计划怀孕要考虑的因素非常多,至少包括男女双方在心理、生理、营养、环境、行为方式、经济等多个方面的准备和调整。夫妇制订怀孕计划时需要综合考虑各种因素,根据自身特点作出相应的安排,应包括了解各种相关知识、接受孕前优生健康检查和有针对性的优生咨询指导、调整避孕措施等等,做到这些才算是计划怀孕。





5 为什么生男生女要顺其自然

“转胎丸”、“生子灵”、“生儿精”……市面上有各种各样号称可以让人生男孩的药,而且多以民间偏方形式在网上或农村地区流传。有些不法分子利用一些人想生男孩的强烈愿望,打着“高科技”的幌子,大肆推销所谓的“能逆转胎儿性别的药”。其实,这些药物中含有大量雄性激素,非但不能改变决定胎儿性别的染色体基因,而且在怀孕早期使用会引起母体内分泌紊乱而导致流产;在怀孕晚期服用虽可在一定程度上改变胎儿的体表特征,但会导致女婴男性化,甚至出现女性假两性畸形,孩子出生后智力也会出现障碍。某市的任女士就是因为服用了所谓的“转胎丸”,生出了既有男性特征又有女性特征的阴阳人,医学上称为两性畸形。

胎儿的性别其实在卵子受精的那一刻就已经决定了。人类的细胞中有23对染色体,其中22对染色体男女是相同的,这些染色体称为常染色体;只有1对染色体男女不同,它就是男女性染色体,正是它决定了人类的性别。女性有两条X染色体(即XX型),而男性则有一条X染色体和一条Y染色体(即XY型)。胎儿从父母双方各承袭一条染色体,由于来自母亲卵子中的染色体一定是X,因此决定胎儿性别的是受精卵形成时得到的是父亲的X染色体还是Y染色体,如果受精卵得到的是Y染色体,胎儿为男性;如果得到的是X染色体,胎儿为女性。从理论上来说,在整个人

