

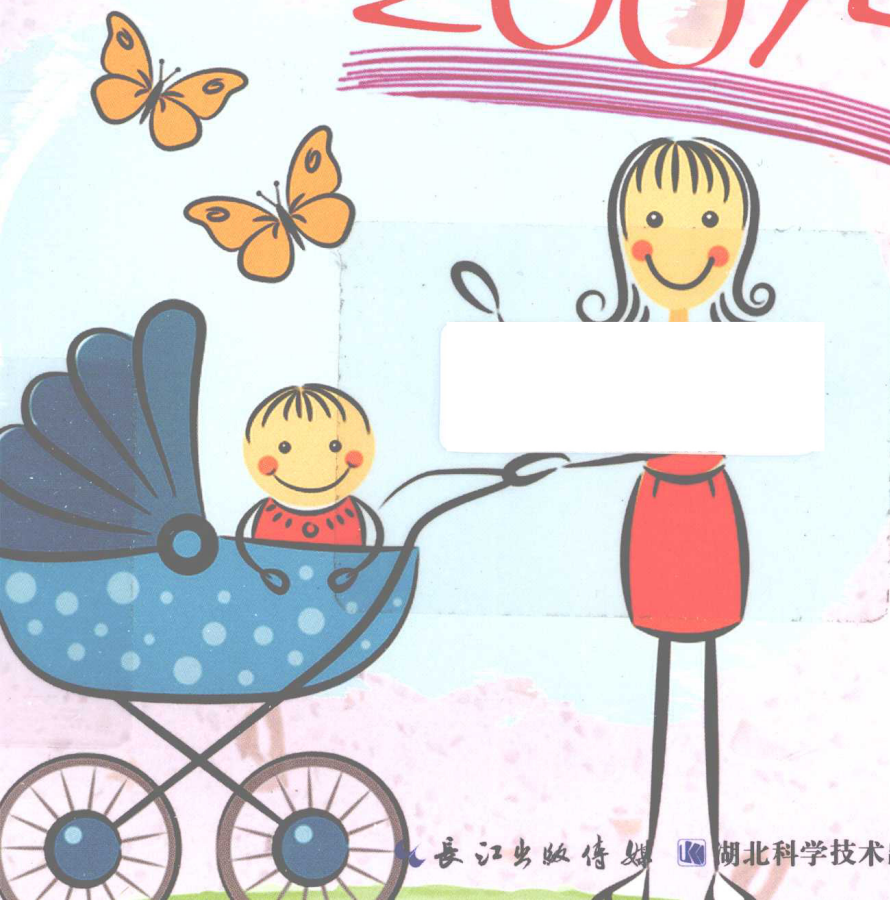
母婴 最关心的健康问题



周建跃 阎炯 汪红艳 杨学文◎主编

MUYING ZUI GUANXIN DE JIANKANG WENTI 200 WEN

200问



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

母婴 [☆]200问?

最关心的健康问题



周建跃 阎炯 汪红艳 杨学文◎主编

MUYING ZUI GUANXIN DE JIANKANG WENTI 200 WEN

图书在版编目(CIP)数据

母婴最关心的健康问题 200 问 / 周建跃, 阎炯, 汪红艳, 杨学文主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5352-7225-6

I. ①母… II. ①周… ②阎… ③汪… ④杨… III. ①妊娠期—妇幼保健—问题解答②产褥期—妇幼保健—问题解答③婴幼儿—保健—问题解答 IV. ①R715.3—44②R174—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 250302 号

责任编辑:冯友仁 徐丹

封面设计:曾雅明

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679454

地 址:武汉雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉市江城印务有限公司

邮编:430013

700×1000

1/16

8.5 印张

126 千字

2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

母婴最关心的健康问题 200 问

编 委 会

主 编 周建跃 阎 炯 汪红艳 杨学文

副 主 编 黄松鹤 庞秀梅

编 委 (按姓氏笔画排序)

杨学文 汪红艳 罗华荣 周建跃

庞秀梅 黄松鹤 阎 炯 温红蕾

审稿专家 宋婕萍 杨 勤

序 言

我国每年大约有 1 600 万新生儿出生。新生命的平安孕育、健康成长是一个家庭、两个家族,甚至几代人的希望和期盼。而对大多数家庭来说,由于缺乏科学、权威的母婴健康知识指导,孕育抚养新生命的过程总是显得手忙脚乱和不知所措。一份面向新手父母的调查显示,尽管孕产妇获得健康信息的渠道很多,但是她们仍会面临产前检查、婴幼儿喂养、护理以及疾病等相关问题的困扰,尤其是遇到来自网络和亲友团的信息和传言时,她们最信任的还是来自医务人员的指导。

为满足广大孕产妇的健康咨询需求,中国疾病预防控制中心妇幼保健中心于 2013 年组织开展了全国母婴健康热线咨询服务项目,短短一年时间,湖北省妇幼保健院等 40 余家项目示范单位累计提供电话咨询服务近 70 万人次,每月为数以万计的孕产妇家庭提供科学的母婴健康指导,受到了广大群众的欢迎和好评。

本书正是湖北省妇幼保健院对咨询服务中的热点问题和答案所进行的汇集和整理,因此很好地回应了广大父母对科学育儿知识的需求。希望本书能够成为新手爸妈答疑解惑的实用锦囊,陪伴他们度过辛苦却快乐的孕育时光,也陪伴可爱的小宝宝健康成长!

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心



2014 年 12 月 18 日

编者的话

新生命的孕育成长是一个让无数家庭感受神奇与欢乐的过程,同时又是一个倍感责任和压力的过程。对大多数家庭来说,如何科学孕育,保证新生命的平安诞生、健康成长,这是思虑的焦点问题。他们往往因为缺乏科学、权威的母婴健康知识指导,使得新生命的孕育过程总显得手忙脚乱。就在2013年,湖北省妇幼保健院在中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的支持下开通了母婴健康热线,切实地解决了这些家庭的实际需要,其旨在为孕产妇和家属以及刚转变角色的新手爸妈们提供科学的孕育知识,解决怀孕、分娩、育儿过程中遇到的困难。

在开展母婴热线工作的过程中,编者发现孕产妇及新手爸妈们急需解答的问题虽然有个体性,但共性实则更多,如果能有一本涉及孕产期和育儿期各种问题的书籍提前加以学习,那么当大家遇到同样问题时就不会倍感慌乱。由此,编者把母婴热线咨询记录中的共性问题加以整理,并由妇产科和儿科专家详细审核,最后编纂成书,以满足大家的孕育知识需求。

该书分为上下两篇,上篇涉及孕产期保健相关知识,下篇涉及新生儿和婴幼儿保健问题,上下篇各100个问题,对在孕产、育儿过程中带有普遍性的疑问进行详细权威的解答。

最后,特别感谢中国疾病预防控制中心妇幼保健中心副主任金曦对本书作序,同时也感谢母婴健康热线咨询项目部主任丁冰对湖北省妇幼保健院热线工作的悉心指导。

期望本书的出版能够真正帮助年轻的家长们顺利适应其新角色的转变,成为真正具有参考意义的孕育工具书。

编者

2014年12月20日



目录

CONTENTS



上篇 孕产期保健

1

1. 今年准备怀孕了,夫妻双方需要做哪些孕前检查? 2
2. 夫妇两人在备孕过程中需要注意哪些生活习惯? 3
3. 哪些食物需要从备孕时就开始禁忌? 3
4. 结婚几年还没有怀孕,需要做哪些检查? 4
5. 半个月前因胃肠炎输了药液,昨日检查出怀孕,会有影响吗? 4
6. 用验孕棒自测 2 条阳性,什么时候到医院做检查? 4
7. 孕早期 NT 值检测有什么意义? 5
8. 如何自我诊断宫外孕? 5
9. 听说补充叶酸对怀孕有好处,那么究竟有哪些好处呢? 6
10. 准妈妈该如何补充叶酸? 7
11. 如何缓解早孕反应的症状? 7
12. 孕妇怀孕 15 周,吃蔬菜孕吐明显,可以只补充维生素片而不吃蔬菜吗? ... 7
13. 孕期需要额外补铁吗? 8
14. 维生素是否多多益善呢? 8
15. 孕期该怎样补钙? 9
16. 补钙会加重便秘吗? 10
17. 孕中期晚上有抽筋现象,是需要补钙吗? 10
18. 听说多吃水果能让宝宝皮肤变白,是这样吗? 11
19. 孕妇检查有妊娠期糖尿病,饮食上要注意什么呢? 11
20. 怀孕后白带增多正常吗? 12
21. 孕早期尿频是正常现象吗? 13
22. 孕早期有出血,量不多,一直吃着保胎药,但还一直出血,怎么办? 13



母婴最关心的健康问题 200 问

MUYIN ZUI GUAN XIN DE JIAN KANG WEN TI 200 WEN



23. 孕早期腹痛是流产的先兆吗？	14
24. 孕期需要做几次超声检查？	14
25. 超声检查有哪些功能？	14
26. 早孕期出现阴道出血时为什么需要做超声检查？	15
27. 三维、四维超声比二维超声好吗？	16
28. 超声检查没问题就说明胎儿很健康吗？	16
29. 超声检查做多了对胎儿有影响吗？	16
30. 什么时候做唐筛？唐筛结果高风险就说明胎宝宝有大问题吗？	16
31. 什么是 TORCH？TORCH 对胎儿有哪些影响？	17
32. 哪些孕妈妈产前有必要做眼底检查？	17
33. 孕妈妈如何自我监测胎动？	18
34. 哪些情况下说明胎动不正常？	18
35. 孕晚期如何进行胎心监护？	18
36. 孕妇为何多汗？	19
37. 如何防治妊娠期高血压？	19
38. 孕期有肾积水怎么办？	20
39. 到了孕晚期，静脉曲张变得更严重了，这是怎么回事？	21
40. 孕晚期下肢水肿，有疼痛感，如何处理？	21
41. 听说孕期容易出现痔疮，如何预防？	22
42. 孕妇已经出现痔疮，能用药治疗吗？	22
43. 如何应对孕期腹泻？	23
44. 妊娠期宫颈糜烂怎么办？	23
45. 孕期感冒了怎么办？	24
46. 重感冒不敢用药怎么办？	24
47. 如何应对孕期失眠？	25
48. 孕期皮肤瘙痒是怎么回事？	26
49. 孕期能平躺着睡觉吗？	26
50. 孕期可以过性生活吗？	27
51. 孕期进行运动安全吗？	27
52. 孕妇可以出去旅行吗？	27
53. 孕妇在夏季如何防治痱子？	28
54. 孕期可以洗热水澡吗？	29



55. 孕期乳房会出现哪些变化?	29
56. 孕期眼部可能会有哪些变化?	29
57. 孕期眼部如何护理?	30
58. 怀孕后有了妊娠斑怎么办?	31
59. “生个娃娃掉颗牙”是正常的吗?	31
60. 孕期怎样进行口腔保健?	32
61. 胎教音乐有哪些好处?	33
62. 如何选择合适的胎教音乐?	33
63. 听胎教音乐时有哪些注意事项?	34
64. 除了音乐胎教,还有哪些方式可以进行胎教?	34
65. 在生活中使用像微波炉、手机这样的电子产品会对胎儿有影响吗?	35
66. 孕期可以染发吗?	36
67. 孕妇家庭一定不能养猫狗之类的宠物吗?	36
68. 尖肚子生儿子,圆肚子生女儿,可信吗?	36
69. 胎儿脐带绕颈很可怕吗?	37
70. 使用拉玛泽呼吸有哪些好处? 如何训练?	37
71. 预产期快要到了,准妈妈做好准备了吗?	38
72. 过了预产期几天还没动静,能运动催生吗?	39
73. 如何识别先兆临产?	39
74. 预产期快到了,出现哪些情况需要孕妇马上到医院?	40
75. 我自己希望顺产,但老人都认为剖宫产好,请问顺产有哪些好处?	40
76. 头胎是剖宫产,二胎也需要剖宫产吗?	41
77. 顺产过程中出现难产后改为剖宫产,不是受两茬罪吗?	41
78. 顺产后饮食、活动该注意哪些方面?	41
79. 剖宫产后有哪些注意事项?	42
80. 剖宫产妈妈怎样进行哺乳?	42
81. 产褥期护理要点有哪些?	43
82. 月子里新妈妈该如何穿着?	44
83. 如何观察产后恶露?	44
84. 产后多长时间恢复月经?	45
85. 产后可以马上活动吗?	45
86. 家里老人说生了孩子沾不得水,那是不是就不能洗头、洗澡了?	46



母婴最关心的健康问题 200 问

MUYIN ZUI GUANXIN DE JIAN KANG WEN TI 200 WEN



87. 如何能让乳汁多一些?	47
88. 如何储存母乳?	47
89. 乳头皲裂怎么办?	48
90. 如何预防乳头皲裂?	48
91. 哺乳期得了急性乳腺炎该怎么办?	49
92. 如何预防哺乳期乳腺炎的发生?	50
93. 哺乳期可以用药吗?	50
94. 什么情况下不宜进行母乳喂养?	50
95. 如何科学进行产后形体恢复?	51
96. 如何防治产后脱发?	51
97. 如何避免生育性肥胖?	52
98. 产后 42 天一定要复查吗?	52
99. 什么是盆底康复?	53
100. 产后抑郁症是怎么回事?	53



下篇 新生儿及婴幼儿保健

101. 新生儿有哪些先天反射?	56
102. 新生宝宝能看到和听见吗?	56
103. 新生儿为何容易惊跳?	57
104. 新生儿的囟门一点都不能碰吗?	57
105. 听说从囟门就可以看出宝宝的病情,是这样吗?	57
106. 新生儿的胎脂需要擦去吗?	58
107. 婴儿头上的乳痂如何清除?	58
108. 新生儿眼部护理方法有哪些?	59
109. 新生儿耳部如何护理?	59
110. 新生儿为什么总出现鼻塞?	60
111. 家长能自行清除新生儿的鼻腔分泌物吗?	60
112. 如何给新生儿进行口腔护理?	60
113. 新生儿打嗝怎么办?	61



114. 如何预防新生儿肺炎?	62
115. 如何观察新生儿黄疸?	62
116. 如何观察新生儿的大便?	63
117. 如何预防新生儿尿布疹?	64
118. 家长如何护理新生儿脐带?	64
119. 新生儿得了脐炎怎么办?	65
120. 如何给婴儿洗澡?	65
121. 如何进行婴儿抚触?	67
122. 如何布置一个科学舒适的新生儿居室?	68
123. 新生儿能不能睡枕头?	69
124. 宝宝睡得不安稳怎么办?	70
125. 如何应对夜哭郎?	70
126. 早产儿如何护理?	71
127. 当孩子出现哪些表现时家长需谨慎?	72
128. 新生儿疾病筛查包括哪些项目?	73
129. 宝宝出生后需要进行听力筛查吗?	74
130. 预防接种前后应注意哪些问题?	74
131. 接种卡介苗后会有哪些反应?	75
132. 哪些情况下需要对新生儿暂缓接种卡介苗?	75
133. 为什么有的疫苗需要接种好几次?	76
134. 宝宝什么时候开始补充鱼肝油?	76
135. 已经很小心翼翼地喂奶了,为什么宝宝还是会呕吐?	76
136. 如何区别呕吐和漾奶?	77
137. 3个月的宝宝开始流口水正常吗?	77
138. 宝宝不停流口水该怎么护理?	78
139. 什么时候开始让婴儿刷牙?	79
140. 什么是鹅口疮?	79
141. 宝宝“烂嘴角”怎么办?	80
142. 婴儿对眼怎么办?	80
143. 婴儿泪管阻塞是怎么回事?	81
144. 能给小孩子掏耳朵吗?	82
145. 耳朵进水会得中耳炎吗?	82



母婴最关心的健康问题 200 问

MU YIN ZUI GUAN XIN DE JIAN KANG WEN TI 200 WEN



146. 婴儿血管瘤能自行消退吗?	83
147. 怎样早期发现孩子近视?	83
148. 如何保护孩子的视力?	83
149. 孩子睡觉打鼾正常吗?	84
150. 哪些因素会引起新生儿过敏?	85
151. 如何判断新生儿出现过敏症状?	85
152. 如何照顾过敏患儿的饮食?	85
153. 为什么婴幼儿容易发生湿疹?	86
154. 有没有什么好办法祛疹?	87
155. 2 个月的宝宝肚子看起来鼓鼓的, 正常吗?	87
156. 小儿便秘有哪些防治方法?	88
157. 能给婴儿喝蜂蜜水吗?	88
158. 如何预防小儿腹泻?	89
159. 宝宝咳嗽得很厉害, 怎么护理?	89
160. 宝宝患了肺炎如何护理?	90
161. 哪些方面容易诱发哮喘?	91
162. 如何区别小儿是过敏性鼻炎还是感冒?	91
163. 怎样判断宝宝是否有呼吸道感染的可能?	92
164. 如何预防儿童感冒?	92
165. 宝宝发热时应注意什么?	94
166. 发烧会烧坏宝宝脑子吗?	94
167. 高热惊厥如何防治?	95
168. 如何判断孩子得了幼儿急疹?	96
169. 手足口病如何防治?	96
170. 婴儿隐睾严重吗?	97
171. 可以让宝宝用安抚奶嘴吗?	97
172. 需要帮助宝宝进行咀嚼训练吗?	99
173. 什么时候可以开始添加辅食?	99
174. 辅食如何添加?	100
175. 如何让宝宝科学断奶?	101
176. 追着给孩子喂饭不好吗?	102
177. 怎样帮宝宝学会自己吃饭?	103



178. 如何为正在学习吃饭的幼儿选餐具?	104
179. 如何能让孩子长高?	105
180. 如何让宝宝健康吃水果?	106
181. 小孩多大可以吃盐和其他调味品?	107
182. 小孩手指倒刺是不是缺乏维生素?	108
183. 半岁婴儿也会出现贫血吗?	108
184. 枕秃是因为缺钙吗?	109
185. 佝偻病是缺钙吗?	109
186. 如何预防小儿佝偻病的发生?	110
187. 夏天也要给小宝宝穿袜子吗?	111
188. 怎样训练宝宝爬行?	111
189. 能给孩子用学步车吗?	112
190. 幼儿家居安全注意哪些细节?	112
191. 带儿童乘车,家长该注意什么?	113
192. 怎样为宝宝营造最佳的语言环境?	114
193. 孩子发音不准跟舌系带长短有关吗?	115
194. 家长该如何教孩子社交礼仪?	115
195. 孩子过分依恋妈妈怎么办?	116
196. 2岁多的宝宝特别胆小,一见到生人就特别害怕,该怎么办?	117
197. 3岁的孩子特别任性怎么办?	117
198. 多动症孩子有哪些表现?	118
199. 儿童孤独症有哪些表现?	119
200. 家长从哪些症状能判断孩子出现性早熟?	120

上篇

孕产期保健





1. 今年准备怀孕了，夫妻双方需要做哪些孕前检查？

夫妻双方准备怀孕前，一般可以到医院妇科或妇女保健科进行孕前检查，通过孕前医学检查，对准备怀孕夫妇的健康状况做出初步评估，针对存在的可能影响生育的健康问题提出建议。



孕前医学检查包括体格检查、实验室检查和影像学辅助检查。

体格检查包括对男女双方生殖系统的专业妇科（有无外生殖器畸形、宫颈的细胞学、病毒学检查及乳腺检查）及男科检查（有无外生殖器畸形等）。

辅助检查包括血常规、血型、尿常规、血糖、肝功能、生殖道分泌物（包括白带常规、细菌性阴道病、支原体培养、衣原体培养）、心电图、胸部 X 线及妇科 B 超。必要时进行性激素检查和精液检查。

专项检查包括严重遗传性疾病，如广东、广西、海南等地多发的地中海贫血；可能引起胎儿感染的传染病和性传播疾病，如乙型肝炎、结核病、TORCH 四项（弓形体、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒）、梅毒、艾滋病；高血压、心脏病、糖尿病、甲状腺疾病、叶酸利用能力。

医生根据一般情况和孕前医学检查结果对孕前保健对象的健康状况进行综合评估，对计划怀孕的夫妇进行怀孕前、孕早期及预防出生缺

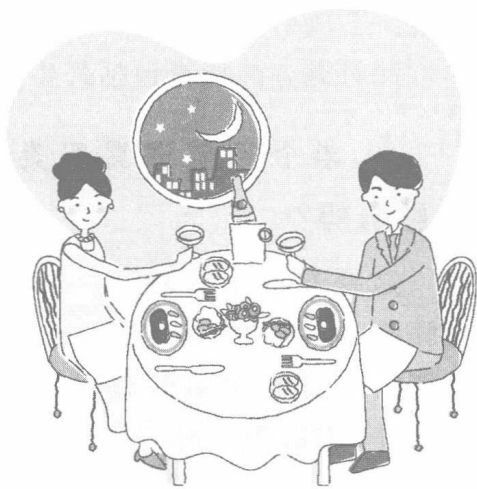




陷的指导等。

2. 夫妇两人在备孕过程中需要注意哪些生活习惯?

备孕夫妇在生活中需要注意的事项有:①有准备、有计划的怀孕,降低生育风险。②合理营养,控制饮食,增补叶酸、碘、铁、钙等营养素及微量元素。③接种风疹、乙肝、流感等疫苗,及时对病毒及传染性疾病已感染情况采取措施。④积极预防、筛查和治疗慢性疾病和传染病。⑤合理用药,避免使用可能影响胎儿正常发育的药物。⑥避免接触生活及职业环境中的有毒、有害物质(如放射线、高温、铅、汞、苯、农药等),避免密切接触宠物。⑦改变不良生活习惯(如吸烟、饮酒、吸毒等)及生活方式。⑧保持心理健康,解除精神压力,预防孕期及产后心理问题的发生。⑨合理选择运动方式。⑩对于有高遗传风险的夫妇,指导其做好相关准备,提示孕前检查及产前检查中可能需要进行的特殊检查。



3. 哪些食物需要从备孕时就开始禁忌?

为了孕育一个健康聪明的宝宝,夫妻双方从备孕时就应该注意自己的饮食习惯,不可多饮用咖啡、茶以及其他含有咖啡因的饮料和食品,不吃含有亚硝酸盐的腌制食品,如香肠、腊肉、腌鱼、咸菜等,不吃熏烤食品、罐头制品、方便食品,尽量少吃或不吃生食。辛辣食物容易加重孕妇的便秘或痔疮症状,因此应该从备孕时即改变吃辛辣食物的习惯。





4. 结婚几年还没有怀孕，需要做哪些检查？

针对女方原因造成的不孕症，有以下相关检查：①卵泡发育与排卵监测。②内分泌检查 FSH、LH、E₂、P、T、PRL 等相关的性激素水平。③输卵管功能检查。④子宫内膜检查。⑤免疫功能检查。⑥超声影像检查。⑦放射影像检查。⑧内镜检查。

针对男方的检查包括外生殖器有无畸形或病变、精液常规。

5. 半个月前因胃肠炎输了药液，昨日检查出怀孕，会有影响吗？

这要看怀孕的时间。药物对胚胎、胎儿的影响程度，除了与药物本身的作用机理和剂量有关外，还取决于用药时胚胎、胎儿所处的发育阶段。从卵子发育、成熟至卵子受精时期，使



用药物一般比较安全，但所用药物如果在体内代谢慢、存留时间长，也可能影响胚胎的正常生长。受精后两周内，即卵子受精至受精卵着床于子宫内膜前的这段时期使用药物，对胚胎是“全”或“无”的影响。受精后第3周至妊娠12周是药物致畸最敏感的时期。妊娠12周以后直至分娩用药，因胎儿各主要器官基本分化完成，药物导致胎儿畸形的作用明显减弱，不再能够造成严重畸形，但对于尚未分化完成的器官，比如生殖系统，仍可能受到不同程度的影响，神经系统在整个孕期持续分化发育，故药物对神经系统的影响可以一直存在。

6. 用验孕棒自测 2 条阳性，什么时候到医院做检查？

一般在停经 40 天左右进行第 1 次检查，医生要询问病史，进行必要的检查确定是否妊娠。必要时还要通过产前咨询和遗传咨询，判断能否继续怀孕。孕早期检查能够确定子宫大小与停经时间是否相符，从而了解胚胎发育情况，并且可以发现生殖器官的异常及妇科疾病。