

孕产妇 保健知识

惠宁 欧俊 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

孕产妇保健知识

主 编

惠 宁 欧 俊

副主编

吴 冬 高 妍

编著者

惠 宁 徐明娟 欧 俊

管 睿 吴 冬 高 妍

韩青风 刘 安



金盾出版社

内 容 提 要

本书由第二军医大学长海医院妇产科专家、教授编著。书中以问答的形式详细介绍了孕前期、孕期、分娩期和产褥期的保健知识。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大孕产妇及其家人阅读,也是妇幼保健人员和基层医务人员良好的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健知识/惠宁,欧俊主编. —北京:金盾出版社,2009. 6
ISBN 978-7-5082-5634-4

I. 孕… II. ①惠…②欧… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识
②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032639 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:163 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



作为现代女性,已不再是盲目、被动地等待孕期的到来,而应该有计划、有准备地预约一个可爱的宝宝。计划受孕是一种生育智慧,现代女性应该运用这种智慧进行孕期保健、科学饮食、安胎养胎、科学胎教、防病用药等,用心呵护宝宝,关注宝宝每一天的成长。

《孕产妇保健知识》全面地介绍了怀孕中的准妈妈应该知道和掌握的一些孕产知识,并同步地进行指导,旨在帮助每一位准妈妈生一个健康聪明的宝宝。本书以问答的形式分四个部分介绍了孕前期、孕期、分娩期及产褥期的保健常识。其内容新颖、丰富,理论与实践并重,通俗易懂,实用性强,适合于现代有计划生育的孕产妇及其家人阅读,也可供基层医务人员参考。

限于水平且著述时间紧迫,本书不当之处尚希同道惠予指正。

惠 宁

目 录



一、孕前期保健知识

(一) 怀孕基本知识	(1)
1. 女性生殖器官的构造是怎样的?	(1)
2. 女性乳房的构造是怎样的?	(5)
3. 男性生殖器官的构造是怎样的?	(6)
4. 怎样掌握妇女的排卵时间?	(8)
5. 测量基础体温有何意义?	(9)
6. 如何解读基础体温的变化?	(10)
7. 什么是正常精液?	(11)
8. 什么是受孕?	(12)
(二) 优生优育	(13)
1. 如何选择妊娠与分娩的理想季节?	(13)
2. 妊娠与分娩的最佳年龄是多大?	(14)
3. 高龄孕妇会出现哪些问题?	(15)
4. 女方孕前应做哪些检查?	(16)
5. 停止避孕后多久可以怀孕?	(17)
6. 引起胎儿发育异常的因素有哪些?	(20)



孕产妇保健知识

7. 放射线对胎儿有什么影响? (21)
8. 什么是遗传? (22)
9. 遗传性疾病有哪些特点? (23)
10. 遗传性疾病可以防治吗? (24)
11. 什么是植入前遗传学诊断? (26)
12. 决定胎儿性别的因素是什么? (27)
13. 生男、生女能自己选择吗? (28)
14. 患慢性疾病的妇女能否生儿育女? (28)
15. 患心脏病的妇女可以怀孕吗? (29)
16. 患高血压病的妇女可以怀孕吗? (30)
17. 肾炎对妊娠有什么危害? (31)
18. 患肝炎的妇女能怀孕吗? (33)
19. 患糖尿病的妇女可以生孩子吗? (34)
20. 患红斑狼疮的妇女可以生育吗? (34)
21. 甲状腺功能亢进的妇女可以生育吗? (36)
22. 孕妇得了感冒怎么办? (37)
23. 计划怀孕需提前做些什么准备? (37)
- (三) 不孕不育 (41)
 1. 什么是不孕症? (41)
 2. 女性不孕的原因是什么? (41)
 3. 男性不育的原因是什么? (42)
 4. 什么是人工授精? (42)
 5. 什么是试管婴儿? (42)
 6. 如何成功受孕? (43)



二、孕期保健知识

(一)妊娠生理	(45)
1. 胚胎、胎儿的发育特征如何?	(45)
2. 胎儿有哪些生理特点?	(46)
3. 胎儿附属物有哪些?	(47)
4. 妊娠期母体有哪些生理变化?	(49)
(二)孕期的心理、生活与工作	(51)
1. 孕期身心反应及处理方法有哪些?	(51)
2. 孕期能过性生活吗?	(54)
3. 孕期患病怎样做到合理用药?	(56)
4. 孕妇可以开车吗?	(58)
5. 怀孕后的穿着要注意哪些事项?	(59)
6. 孕妇做B超会影响胎儿发育吗?	(60)
7. 为什么提倡孕妇边怀孕边工作?	(61)
8. 孕妇工作中必须注意哪些问题?	(62)
9. 孕妇在工作中出现身体不适如何应对?	(63)
10. 孕期合理的运动有哪些?	(63)
11. 孕妇应该保持什么样的活动姿势?	(64)
(三)受孕早期(0~12周)常见问题	(65)
1. 怎样知道自己是否怀孕?	(65)
2. 妊娠试验是怎么回事?	(67)
3. 哪些人容易发生宫外孕?	(67)
4. 如何鉴别宫外孕?	(68)
5. 发现宫外孕怎么办?	(69)



男性不育的原因是什么？

(1)精液异常：如无精子、少精子症，活动力减弱，形态异常。男方少精或弱精症，即男方精子数目少于2000万/毫升，活精率低于50%，畸形精子多于50%者。这类患者需借助助孕技术帮助生育。无精或死精症无法用自己的精子生育，必须借助他人精子。引起以上疾病的常见因素有：先天发育异常，如双侧隐睾，先天睾丸发育不全症；全身因素，如长期营养不良，吸烟，酗酒，精神过度紧张，性生活过频；局部因素，如腮腺炎并发的睾丸炎，睾丸结核，精索静脉曲张。

(2)妨碍精子运送：附睾及睾丸结核，阳痿，早泄。

(3)免疫因素：精子、精浆可以在体内产生抗自身精子的抗体，射出的精子发生自身凝集而不能穿透宫颈黏液。

什么是人工授精？

人工授精就是将丈夫的精液经洗涤处理，去除精浆及精液中的死精子、白细胞、抗体等成分，选出质量好的精子在女方排卵期内通过导管注入宫腔内，有优选精子的作用；主要适合下列病人：中度少精、弱精症的患者；精液不液化；宫颈黏液或精液中有抗体；不明原因不孕；阳痿，早泄的病人；女方输卵管须通畅并有排卵。

什么是试管婴儿？

自1978年人类历史上第一例试管婴儿在英国成功诞生后，经过20多年的研究，试管婴儿技术突飞猛进，人类在这一技术上有有了很大的进步。如今无须做全身麻醉或住院，也能达到每

目 录



4. 怎样做孕中期的保健操？	(92)
5. 什么是妊娠纹？	(92)
6. 孕妇便秘怎样预防和治疗？	(93)
7. 怎样预防小腿抽筋？	(94)
8. 妊娠中晚期睡眠要注意什么？	(95)
9. 孕晚期的心理准备有哪些？	(96)
10. 孕晚期腰背痛怎么办？	(98)
11. 孕晚期孕妇出行要注意些什么？	(98)
12. 孕晚期要为小宝贝准备哪些物品？	(99)
(六) 孕期出现的异常情况及处理办法	(100)
1. 孕期阴道出血的常见原因有哪些？	(100)
2. 怎样鉴别孕期的腹痛？	(103)
3. 孕妇为何会有鼻出血？ 怎样处理？	(104)
4. 孕妇容易出现哪些炎症？	(104)
5. 羊水过少怎么办？	(105)
6. 羊水过多怎么办？	(106)
7. 患妊娠高血压综合征怎么办？	(107)
8. 孕期出现全身瘙痒怎么办？	(107)
9. 什么是前置胎盘？	(108)
10. 什么是胎盘早剥？	(108)
11. 什么是胎儿生长受限？	(109)
12. 胎儿可能出现哪些先天畸形？	(109)
13. 双胎妊娠要注意什么？	(110)
14. 出生巨大胎儿要注意什么？	(111)
15. 何谓胎儿窘迫？ 胎儿窘迫怎么办？	(111)



孕产妇保健知识

16. 胎膜早破怎么办? (112)
- (七) 孕妇合并内外科疾病的处理 (113)
1. 妊娠期患心脏病怎么办? (113)
2. 如何发现妊娠期糖尿病? (114)
3. 妊娠期糖尿病如何治疗? (115)
4. 妊娠期患病毒性肝炎怎么办? (116)
5. 妊娠期贫血怎么办? (116)
6. 妊娠期血小板减少怎么办? (117)
7. 妊娠期甲状腺功能亢进怎么办? (118)
8. 妊娠期患肺结核怎么办? (119)
9. 妊娠期患急性肾盂肾炎怎么办? (120)
10. 妊娠期患慢性肾炎怎么办? (121)
11. 妊娠期患系统性红斑狼疮怎么办? (122)
12. 妊娠期合并阑尾炎怎么办? (123)
13. 妊娠期合并胆囊炎怎么办? (124)
14. 妊娠期合并肠梗阻怎么办? (125)
- (八) 不同时期胎儿发育状况及胎教方法 (125)
1. 0~4 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (125)
2. 5~8 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (126)
3. 9~12 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (127)
4. 13~16 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (129)
5. 17~20 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (130)
6. 21~24 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (131)
7. 25~28 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (132)
8. 29~32 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (134)



目 录

9. 33~36 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (135)
10. 37~40 周胎儿发育状况及胎教方法是什么? (136)

三、分娩期保健知识

- (一) 预产期相关问题 (137)
1. 如何判定分娩即将开始与真正临产? (137)
2. 临近预产期应该何时去医院? (138)
3. 临近预产期应做好哪些准备? (139)
4. 早产有何征兆? 发生早产怎么办? (140)
5. 如何预防早产? (141)
6. 过了预产期怎么办? (142)
7. 如何防止过期妊娠? (143)
- (二) 分娩相关问题 (144)
1. 产程是怎么分期的? (144)
2. 各产程中产妇应该做些什么? (144)
3. 进入产程后的饮食要注意什么? (145)
4. 什么是坐式分娩和水中分娩? (146)
5. 如何减轻分娩中的疼痛? (147)
6. 什么是无痛分娩? (148)
7. 无痛分娩对胎儿有影响吗? (149)
8. 什么是陪伴分娩法? (150)
9. 什么是导乐分娩? (150)
10. 生孩子越快越好吗? (152)
- (三) 异常分娩的相关问题 (153)
1. 哪些因素可以影响产程的进展? (153)



孕产妇保健知识

2. 异常分娩由哪些因素造成? (154)
3. 如何预防异常分娩? (155)
4. 什么情况下需要行会阴切开术? (155)
5. 哪些情况下需要产钳助产? (156)
6. 什么是剖宫产? (157)
7. 剖宫产手术前要做什么准备? (158)
8. 胎儿是生出来好还是剖出来好? (159)
9. 高龄初产妇必须剖宫产吗? (160)
10. 做过剖宫产的下次还要剖宫产吗? (160)
11. 臀位分娩要注意的事项有哪些? (161)
12. 双胎妊娠要注意的事项有哪些? (162)
13. 如何预防产后出血? (163)
14. 如何早期发现子宫破裂? (164)
15. 脐带异常怎么办? (165)
16. 什么是羊水栓塞? (168)

四、产褥期保健知识

- (一) 产妇产褥期身体各系统的变化 (170)
 1. 生殖系统有什么变化? (170)
 2. 乳房有什么变化? (172)
 3. 循环系统有什么变化? (173)
 4. 消化系统有什么变化? (173)
 5. 泌尿系统有什么变化? (174)
 6. 内分泌系统有什么变化? (174)
 7. 腹壁有什么变化? (175)

目 录

(二)异常产褥.....	(175)
1. 什么是产褥感染?	(175)
2. 晚期产后出血怎么办?	(176)
3. 怎样避免产褥期抑郁症?	(177)
4. 产褥期感冒怎么办?	(178)
5. 产褥期中暑怎么办?	(179)
(三)产后生活护理.....	(180)
1. 产后为什么要观察恶露?	(180)
2. 产后为什么会出现阵阵腹痛?	(181)
3. 怎样预防产后腰痛?	(182)
4. 如何避免产后关节痛?	(183)
5. 产后便秘怎么办?	(184)
6. 产后怎样安排性生活?	(185)
7. 产后如何选择合适的避孕方法?	(185)
8. 母乳喂养有哪些好处?	(187)
9. 怎样做好母乳喂养?	(187)
10. 孕期应为母乳喂养做何准备?	(188)
11. 会阴侧切术后应注意什么?	(189)
12. 剖宫产术后应注意什么?	(190)
13. 产后饮食有哪些注意事项?	(191)
14. 哺乳期怎样合理用药?	(193)



一、孕前期保健知识

一、孕前期保健知识

(一)怀孕基本知识

1. 女性生殖器官的构造是怎样的？

女性生殖器分为内生殖器和外生殖器。女性外生殖器即外阴,指生殖器的外露部分,包括两股内侧从耻骨联合到会阴之间的组织。女性内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。卵巢为产生卵子和分泌雌激素的生殖腺;输卵管、子宫和阴道为生殖管道。

(1)女性外生殖器

①阴阜:为耻骨联合前方的皮肤隆起区,皮下脂肪较多,性成熟期以后,皮肤生有阴毛。

②大阴唇:是一对纵行隆起的皮肤皱襞,自阴阜向下方构成阴裂的外侧壁,后方连于会阴。

③小阴唇:位于大阴唇的内侧,为一对较薄的皮肤皱襞,表面光滑无毛。

④阴道前庭:为两侧小阴唇之间的裂隙。其前部有尿道外口,后部有阴道口。在小阴唇与处女膜之间的浅沟内,相当于小阴唇中1/3与后1/3的交界处,有前庭大腺的开口。



孕产妇保健知识

⑤阴蒂:位于尿道外口的前方,由两个阴蒂海绵体构成,相当于男性的阴茎海绵体,其后端为阴蒂脚,附于耻骨弓,左、右脚向前互相结合为阴蒂体,表面盖有阴蒂包皮。阴蒂的前端露于表面的部分,称为阴蒂头。

⑥前庭球:相当于男性的尿道海绵体,呈马蹄铁形,两外侧部较大,位于大阴唇的皮下,中间部细小,在尿道外口与阴蒂体之间的皮下。

⑦前庭大腺:位于阴道口的两侧,左、右各一,形如豌豆,其排泄管向内侧开口于阴道前庭。

(2)女性内生殖器

①卵巢:卵巢在盆腔内,呈扁卵圆形,具有生殖和内分泌功能。分内、外侧面,前、后两缘和上、下两端。外侧面贴于盆腔侧壁,位于髂内、外动脉起始部之间的夹角处,内侧面朝向子宫。上端借卵巢悬韧带与盆腔壁相连,下端借卵巢固有韧带连于子宫。后缘游离,前缘有系膜附着,并有血管、淋巴管和神经等出入。

②输卵管:输卵管是精子和卵子相遇受精的场所,也是向宫腔输送受精卵的通道,为一对细长弯曲的肌性管道,长10~12厘米,直径约5毫米。输卵管位于子宫底两侧,包裹在子宫阔韧带上缘内。输卵管全长由内侧向外侧分为四部:一是输卵管间质部,为贯穿子宫壁的部分,很短,其内侧端有输卵管子宫口通子宫腔,外侧续连于输卵管峡部。二是输卵管峡部,短而狭窄,输卵管结扎术多在此部位进行。此段向外侧移行为壶腹部。三是输卵管壶腹部,此段管腔膨大成壶腹状,约占输卵管全长的2/3,卵子通常在此处受精。若受精卵未能移入子宫,而在输卵管内发育,即成宫外孕。四是输卵管伞部,为输卵管的外侧端,管腔扩大成漏斗状,漏斗中央有输卵管腹腔口,与腹膜腔相通。漏斗的周缘为许多细长指状突起,称为输卵管伞。

③子宫:子宫是一壁厚的肌性器官,具有产生月经和孕育胚



一、孕前期保健知识

胎、胎儿的作用。其形状、结构及位置随年龄、月经周期和妊娠状况而变化(图 1)。

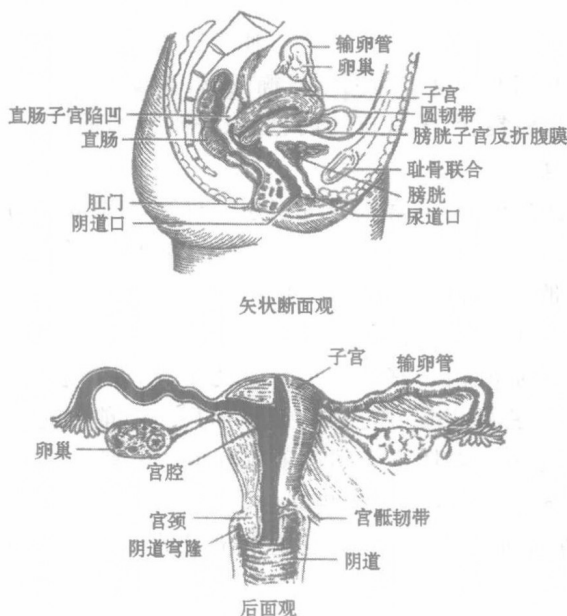


图 1 女性内生殖器

●子宫的形态:成年未孕的子宫,呈前后略扁、倒置的鸭梨形,长约 8 厘米,最大宽径约 4 厘米,壁厚约 2 厘米。子宫分为三部分:上端在两侧输卵管子宫口以上圆凸的部分称为子宫底;下端细圆的部分称为子宫颈,为宫颈癌的好发部位;底与颈之间的部分称为子宫体。子宫颈又分为两部:子宫颈伸入阴道内的部分,称为子宫颈阴道部;在阴道以上的部分,称为子宫颈阴道上部。子宫体与子宫颈连接的部位,稍狭细,称为子宫峡,在非妊娠期,此部不明显。在妊娠期,子宫峡逐渐扩张伸长,形成子宫下段。产科在此部



孕产妇保健知识

进行剖宫取胎。子宫内腔甚为狭窄,分为上、下两部。上部位于子宫体内,称子宫腔,下部在子宫颈内,称子宫颈管。子宫腔在额状位呈前后略扁的三角形腔隙,其基底两侧角通输卵管,尖向下通子宫颈管。子宫颈管呈梭形,其上口通子宫腔,下口称为子宫口,通阴道。未产妇的子宫口为圆形或椭圆形,边缘光滑整齐。分娩后,子宫口变为横裂状,子宫口的前、后缘分别称为前唇和后唇,后唇稍长,位置较高。

●子宫的结构:子宫壁分为三层。外层为浆膜,是腹膜脏层;中间为肌层,较厚,由平滑肌构成;内层为黏膜,称为子宫内膜。子宫底和体部的黏膜随月经周期而有变化,呈周期性的增生和脱落,约28天为一周期。子宫颈管的黏膜不随月经周期变化。

●子宫的位置:子宫位于小骨盆的中央,在膀胱和直肠之间。成年女子,子宫的正常方位为前倾和前屈位。前倾是指整个子宫向前倾倒,子宫颈与阴道之间近乎成直角。子宫的活动性较大,随膀胱和直肠的充盈程度而影响其位置。

④子宫的固定装置:对子宫正常位置的固定有四对韧带起着重要作用。

●子宫阔韧带:在子宫的两侧,呈额状位,分前、后两层。其内侧缘附于子宫,并移行于子宫前、后的腹膜;下缘附于盆底;上缘游离,其内包有输卵管。阔韧带前层覆盖子宫圆韧带,后层包被卵巢,两层之间有血管、淋巴管、神经和结缔组织等。阔韧带可限制子宫向侧方移位。

●子宫圆韧带:是一对长条形的圆索,由平滑肌和结缔组织构成。起于子宫外侧缘,输卵管子宫口的前下方。在子宫阔韧带前层覆盖下,走向前外侧,经过腹股沟管,止于阴阜及大阴唇的皮下。此韧带是维持子宫前倾位的主要结构。

●子宫主韧带:由结缔组织和平滑肌纤维构成,位于子宫阔韧带下部两层之间,自子宫颈两侧连至骨盆侧壁,其主要作用是固定