

家庭健康促进计划 健康指南丛书

胎儿健康指南

主编 李辉



辽宁大学出版社

家庭健康促进计划 健康指南丛书

胎儿健康指南

主编 李辉



辽宁大学出版社

©李辉 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

胎儿健康指南/李辉主编. - 沈阳: 辽宁大学出版社,
2008. 11

(家庭健康促进计划健康指南丛书)

ISBN 978-7-5610-5530-4

I. 胎… II. 李… III. 胎儿 - 生长发育 - 指南 IV.
R714. 51 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 160524 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 170mm × 228mm

印 张: 12.5

字 数: 180 千字

出版时间: 2008 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵光辉

封面设计: 马玢岚 邹本忠

插 图: 丁 健 谢学刚

责任校对: 齐 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-5530-4

定 价: 19.00 元

联系电话: 024 - 86864613

邮购热线: 024 - 86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

健康指南丛书编委会

主 任：李秀君

副主任：蒋 斌 张成矿 牟维勇 郝 欣
宋良伟 孙继海

成 员：张 强 孙永笑 王小平 李建新
邱月爽

策 划：李秀君

张淑兰（中国医科大学附属盛京医院）

本书执笔人：

李 辉（中国医科大学附属盛京医院）

韩维田（辽宁省计划生育科研院）

毕丽华（大连市妇产医院）

周卫卫（沈阳市妇婴医院）

冯小静（沈阳市妇婴医院）

关洪波（中国医科大学附属盛京医院）

刘 彤（中国医科大学附属盛京医院）

卢再明（中国医科大学附属盛京医院）

孟 涛（中国医科大学附属盛京医院）

庞 泓（沈阳市妇婴医院）

乔 宠（中国医科大学附属盛京医院）

宋文玲（吉林省妇幼保健院）

张桂凤（中国医科大学）

杜 鹃（中国医科大学附属盛京医院）

许 辉（沈阳市儿童医院）

编者序

“孕育健康宝宝”是每个家庭的愿望，也是提高出生人口素质的首要基础。胚胎从孕育开始至出生的10个月，仅占人类整个生命旅程的1/70或1/80，但却是生命起始的关键阶段，决定着人的一生命运。胚胎发育异常会引起胎儿宫内死亡或出生缺陷的发生。最近的研究成果又提出了“成人疾病的胎儿起源学说”，认为很多成人慢性疾病（心脏病、中风、高血压、Ⅱ型糖尿病和骨质疏松等）的发生与胎儿期的生长发育异常有关。虽然，现在的人类营养和社会卫生条件有很大改善，分娩方式和分娩条件也有很大变化，大范围地消除了孕产妇和儿童的感染性疾病，然而也带来了许多无法预期的结果和新的病理状态出现，包括过敏和自身免疫性疾病等。因此，人类早期的遗传和生长发育环境，不但决定胎儿能否健康出世，而且决定了儿童期和成年期的健康状态。如何在生命早期对出生缺陷进行预防性干预是我们今天面临的新挑战。另外，孕妇在妊娠和生产过程中也会经历很多身体和心理上的改变，甚至会出现某些病理状况。了解妊娠过程中胎儿与孕妇身体变化和发展规律，掌握一些母胎相关的医学知识，是母胎平安顺利度过妊娠这一特殊生命过程的关键。为了胎儿的健康成长，为了母亲的身心健康，为了家庭的幸福和谐，我们特撰写了“胎儿健康指南”一书。我们希望能把百姓关心的问题写出来，把最好最新的医学理念

送给大家分享。但由于编写时间仓促，水平有限，可能有很多疏漏不当和错误之处，敬请广大读者批评指教。

另外，在本书的构思、撰写、出版等多方面得到了辽宁省人口计生委、辽宁省卫生厅和中国医科大学附属盛京医院等部门领导、专家的关心、支持和指导，在此向他们表示衷心的感谢。

李 辉
2008 年 9 月



目 录

胎儿健康第一步——孕前准备

1	怀孕前需要做好哪些身体方面的准备?	/1
2	受孕需要什么条件?	/2
3	如何选择最佳受孕状态?	/3
4	什么是最佳受孕年龄?	/3
5	哪个季节最适合怀孕?	/4
6	高龄妇女怀孕可能面临哪些问题?	/4
7	什么是孕前优生咨询? 哪些人必须做孕前优生咨询?	/5
8	什么是遗传咨询? 哪些孕妇需要做遗传咨询?	/6
9	什么是叶酸? 孕前和孕早期为什么要补充叶酸? 如何合理补充叶酸?	/7
10	什么是近亲结婚? 如何判断是第几代近亲结婚? 一方为近亲结婚的后代, 能否生育?	/8

胎儿健康第二步——了解胚胎和胎儿

11	受精过程是怎样的?	/9
12	有哪些信号能提示您怀孕了? 怀孕后准妈妈身体会发生哪些变化?	/10
13	什么因素决定生男生女?	/11
14	“十月怀胎”是如何算出的?	/12
15	胎儿的出生日期——预产期是怎样推算出来的?	/12



胎儿健康 ZHINAN 指南

2

16	小宝宝在妈妈肚子里是什么样？胎儿在子宫内有表情吗？	/13
17	胚胎和胎儿有什么区别？	/14
18	妊娠阶段如何划分？	/14
19	哪些时期是胎儿各器官发育的敏感期？	/15
20	什么是胎动？胎动异常说明什么问题？	/16
21	什么是正常的胎心？胎心出现异常该怎么办？	/16
22	胎儿附属物是指哪些？	/17
23	什么是胎盘？胎盘有哪些作用？什么是胎盘成熟度？ 常见的胎盘异常有哪些？	/17
24	胎盘老化有哪些原因？对胎儿有什么影响？	/19
25	什么是前置胎盘？该如何处理？	/19
26	什么是胎盘早剥？该如何处理？	/20
27	发现胎盘内血池，胎儿有危险吗？	/21
28	什么是胎盘血管前置？胎儿有危险吗？	/21
29	什么是脐带？脐带会出现哪些异常？	/21
30	什么是脐带过长？它会造成哪些影响？	/22
31	什么是脐带过短？它会造成哪些影响？	/22
32	脐带缠绕究竟是怎么回事？为什么有的宝宝会发生 脐带缠绕？产前能发现脐带缠绕吗？	/22
33	发现脐带绕颈，怎么办？脐带绕颈的胎儿能自然分娩吗？	/23
34	什么是脐带脱垂？胎儿有危险吗？	/23
35	如果B超发现了脐带囊肿，胎儿能正常吗？	/24
36	单脐动脉是怎么回事？	/24
37	什么是羊水？羊水有哪些作用？	/24
38	什么是羊水过多？羊水过多的原因是什么？羊水过 多对母儿有哪些危害？羊水过多该怎么办？	/25
39	什么叫羊水过少？羊水过少对胎儿有哪些危害？ 羊水过少该怎么办？	/26
40	什么是胎膜？胎膜早破是怎么回事？如何处理？	/27
41	什么是试管婴儿？什么是人工授精？人工授精与试 管婴儿是一回事吗？试管婴儿能选择性别吗？试管婴儿 能发生畸形吗？	/28



42	什么是胎儿宫内生长受限？常见原因有哪些？胎儿宫内生长受限的危害有哪些？怎样判断胎儿小是因为没到预产期还是胎儿宫内发育受限？	/29
43	什么是巨大儿？常见原因有哪些？	/30
44	胎儿是越大越好吗？	/31
45	什么是多胎妊娠？怀了多胞胎好不好？	/31
46	什么原因能造成多胎妊娠？怀了多胞胎怎么办？“人造”多胞胎可取吗？	/32
47	什么是单卵双胎和双卵双胎？	/33
48	什么是联体双胎？	/34
49	什么是双胎输血综合征？	/34
50	双胎胎儿宫内发育不一致是怎么回事？双胎之一死亡了该怎么办？	/35

胎儿健康第三步——解除孕期困惑

51	怀孕期间用电脑安全吗？怀孕期间有必要进行电脑辐射防护吗？	/36
52	电视有辐射吗？怀孕期间能看电视吗？	/37
53	怀孕期间能用手机和小灵通吗？	/38
54	超声检查对胎儿有危害吗？	/39
55	怀孕后不小心照了X光，孩子能畸形吗？	/39
56	怀孕期间能进行核磁共振检查吗？	/40
57	怀孕期间能进行CT检查吗？	/40
58	新装修的房屋对孕妇和胎儿的危害有哪些？	/40
59	怀孕期间能用化妆品吗？	/41
60	怀孕期间是否可以接种疫苗？	/42
61	用药后发现自己怀孕了怎么办？	/43
62	怀孕期间患病能用药吗？	/43
63	如果采取避孕措施后发现怀孕了，孩子是否可以保留？	/44
64	孕期牙痛能治疗吗？	/45
65	什么是早孕反应？出现早孕反应，能服用止吐药吗？	/45



66	孕期便秘怎么办？	/47
67	孕期痔疮犯了怎么办？	/47
68	孕期感冒了怎么办？	/47
69	孕妇腰背疼是什么原因？怎么办？	/48
70	孕妇胃痛和消化不良怎么办？	/49
71	孕期头痛怎么办？	/49
72	孕期腹泻了怎么办？	/50
73	孕期坐骨神经痛是怎么回事？	/50
74	孕妇发生晕厥怎么办？	/51
75	妊娠期间出现鼻出血、鼻塞正常吗？	/51
76	妊娠期腹痛怎么办？	/52
77	妊娠纹是如何产生的？有预防措施吗？	/52
78	怀孕期间，肚子总发紧是怎么回事？	/53
79	孕妇腹部出现有规律的阵发性跳动是怎么回事？	/53
80	孕妇出现脚踝浮肿问题大吗？	/54
81	孕妇出现皮肤瘙痒正常吗？	/55
82	妊娠期大笑、咳嗽或打喷嚏时尿液流出怎么回事？	/55
83	妊娠期出现手指关节胀痛或手腕痛是怎么回事？	/56
84	孕期为什么会出现耻骨联合疼痛？孕妇出现了耻骨分离症该怎么办？	/56
85	孕期发生腿和脚抽筋是怎么回事？	/57
86	孕期为什么容易发生静脉曲张？	/57
87	孕妇睡觉必须左侧卧位吗？	/58

胎儿健康第四步——孕期营养

88	孕前应做哪些营养准备？	/59
89	孕期营养对胎儿和母体的影响有多大？	/60
90	怀孕早中晚期需要的营养是一样的吗？	/60
91	怀孕各期营养指导原则是什么？	/60
92	孕期营养食谱白皮书	/61
93	怀孕期间需要补充蛋白质吗？	/66

CONTENTS

目 录



94	怀孕期间需要补充脂类吗?	/66
95	怀孕期间需要补充碳水化合物吗?	/67
96	怀孕期间需要及时补充的矿物质有哪些?	/67
97	怀孕期间哪些维生素消耗较大?	/69
98	怀孕期间需要补充其他的营养素吗?	/70
99	哪几种食物让宝宝更健康?	/71
100	什么是益生菌? 什么是益生元? 怀孕期间吃含有益生菌和益生元的食物有益吗?	/72
101	怀孕期间有哪些饮食禁忌和误区?	/73
102	孕期应用哪种孕妇奶粉更好?	/74
103	目前医药市场钙种类较多, 该如何选择?	/75
104	孕妇能吃雪糕吗?	/76

胎儿健康第五步——科学胎教

105	什么是胎教? 胎教有科学依据吗? 遗传和胎教对胎儿的智力发育哪个更重要?	/77
106	准爸爸在胎教中的作用	/79
107	胎儿有记忆能力吗?	/80
108	何时开始进行胎教?	/80
109	胎教中有哪些误区?	/81
110	胎教都有哪些方式?	/81
111	如何做好营养胎教?	/82
112	什么是正确的音乐胎教?	/83
113	如何进行语言胎教?	/84
114	什么是抚摸胎教?	/84
115	什么是情绪胎教?	/85

胎儿健康第六步——产前检查

116	产前检查的意义? 如何合理安排孕期检查?	/86
117	什么是优生四项病毒筛查? 有何意义?	/87



胎儿健康 ZHINAN 指南

6

- 118 什么是糖尿病筛查？如何进行？ /88
- 119 目前这么多的产前检查手段，应用后能否保证胎儿一定健康？ /89
- 120 什么是唐氏筛查？为什么要进行唐氏筛查？唐氏筛查有哪些可用方案？ /89
- 121 孕早期筛查方案如何进行？孕早期筛查方案有哪些优缺点？ /90
- 122 孕中期筛查方案如何进行？孕中期唐氏综合征筛查的优缺点？ /91
- 123 唐氏筛查的结果如何解释？唐氏筛查结果为低危，能认为胎儿一定健康吗？ /91
- 124 为什么要进行胎儿超声检查？怀孕后如何合理安排超声检查？ /92
- 125 进行超声检查是越晚越好吗？ /93
- 126 进行了超声检查，一定能保证孩子健康吗？ /93
- 127 什么是三维超声和四维超声，与普通彩超和B超之间有什么区别？ /93
- 128 什么是腹式B超？什么是阴式B超？怀孕后可以做阴式B超吗？ /94
- 129 什么是产前诊断？哪些人应做产前诊断？产前诊断的方法都有哪些？ /94
- 130 什么是绒毛活检术？有什么用途？绒毛活检术如何进行？有什么风险？ /95
- 131 什么是羊膜腔穿刺？其用途是什么？羊膜腔穿刺如何进行？有危险吗？ /95
- 132 什么是脐带血穿刺？其用途是什么？脐带血穿刺如何进行？有危险吗？ /96
- 133 什么是胎儿镜检查？ /96

胎儿健康第七步——异常妊娠及妊娠期常见并发症

- 134 什么是宫外孕？为什么会出现宫外孕？ /97



135	怎样才能知道是正常怀孕还是宫外孕？如果是宫外孕该怎么办？	/98
136	患一次宫外孕后能否正常怀孕？如果是宫外孕，孩子能顺利出生吗？	/99
137	什么是葡萄胎？葡萄胎能恶变吗？什么原因能造成葡萄胎？	/99
138	如何能知道自己得了葡萄胎？如果患上了葡萄胎怎么办？还能正常怀孕吗？	/100
139	什么是妊娠剧吐？妊娠剧吐会导致什么后果？如果出现妊娠剧吐该怎么办？	/101
140	出现妊娠早期呕吐，还应该考虑什么？	/102
141	什么是先兆流产？什么原因能引起先兆流产？先兆流产患者能盲目保胎吗？	/102
142	什么是习惯性流产？习惯性流产的原因都有哪些？习惯性流产患者又怀孕后，需注意什么？	/103
143	什么是早产？什么是先兆早产？先兆早产的常见原因是什么？如果出现先兆早产怎么办？	/104
144	妊娠早期阴道流血的常见原因有哪些？妊娠晚期流血的常见原因有哪些？	/105
145	乙型肝炎患者什么时候可以怀孕？	/106
146	妊娠期间患了肝炎该怎么办？肝炎对妊娠的影响有哪些？家人对于妊娠期间患肝炎的孕妇应该怎么护理？	/106
147	母亲患乙肝时能不能传染给婴儿？	/107
148	乙肝病毒携带者孕期需要宫内阻断吗？	/108
149	乙肝病毒携带者的孩子要进行什么特殊处理？	/108
150	乙肝病毒携带者哪种分娩方式能减少孩子被传染的风险？	/108
151	父亲为乙型肝炎或乙肝病毒携带者，胎儿能被感染吗？	/108
152	父母为乙肝病人或乙肝病毒携带者，如何切断垂直感染？	/109
153	心脏病患者在什么情况下可以妊娠？	/109
154	风湿性心脏病瓣膜病变，手术后是否可以妊娠？	/110
155	先天性心脏病患者经过手术治疗后是否可以妊娠？	/110
156	为什么妊娠合并心脏病很危险？	/111
157	心脏病孕妇怎样早期自我诊断心力衰竭？	/111



- 158 心脏病病人怀孕后应注意哪些事情? /112
- 159 心脏病孕妇选择哪种分娩方式最好? /112
- 160 心脏病的矫治手术什么时间做最好? /113
- 161 孕期出现心律失常怎么办? /113
- 162 夫妇血型不合对宝宝有无影响? /114
- 163 发生母婴血型不合溶血病的原因是什么? 为什么胎儿的
红细胞能进入母体而致敏呢? /114
- 164 哪些孕妇应该进行血型不合的抗体检查? /115
- 165 怀疑母儿血型不合应做哪些检查? /115
- 166 母儿血型不合孕期如何处理? 母儿血型不合的新生儿出生
后应注意什么? /116
- 167 您的宝宝可能是什么血型呢? /116
- 168 什么是妊娠糖尿病? /117
- 169 糖尿病妇女是否可以妊娠? 应该注意什么? /117
- 170 如果母亲患有糖尿病, 对妊娠及胎儿有什么影响? /117
- 171 哪些高血压病人不适宜怀孕? /118
- 172 原发性高血压病人怀孕后有危险吗? 怀孕后如何监护? /119
- 173 什么是妊娠高血压疾病? 妊娠高血压疾病对母儿有何影响? /119
- 174 曾经发生过妊娠高血压疾病的产妇, 下次怀孕还能再
发生此病吗? /120
- 175 什么是特发性血小板减少性紫癜, 这样的病人能否妊娠? /120
- 176 什么是红斑狼疮? 妊娠前患有红斑狼疮可否妊娠? /120
- 177 结核病人是否可以妊娠? /121
- 178 甲亢病人可以妊娠吗? /122
- 179 甲状腺功能减退症病人可以妊娠吗? /122
- 180 怀孕后患了阑尾炎怎么办? /123
- 181 怀孕后发现了卵巢肿物, 应该怎么办? /123
- 182 怀孕后发现了子宫肌瘤, 应该怎么办? /123

胎儿健康第八步——胎儿也会得病

- 183 胎儿先天畸形和出生缺陷是一回事吗? /125

CONTENTS

目 录



9

184	出生缺陷产生的常见原因有哪些？如何预防出生缺陷？	/126
185	生育了一个智力低下的孩子，再次怀孕应如何预防？ 风险有多大？	/127
186	如果生育过一个畸形儿，下次再怀孕能生育正常的孩子吗？	/127
187	什么是遗传性疾病？双亲正常，为何生出有遗传病的患儿？ 遗传病能治疗吗？遗传病有哪些预防方法？	/128
188	有遗传病的人能否结婚？生育的子女是否一定有病？	/130
189	什么是染色体？什么是基因？什么是染色体病？什么是 基因病？	/130
190	什么是唐氏综合征？谁会生出“唐氏儿”？已出生的 “唐氏儿”是否可以治疗？	/131
191	如何预防唐氏综合征患儿的出生？曾生育过一个唐氏 综合征的患儿，再次怀孕风险几率有多大？	/132
192	什么是爱德华综合征？	/132
193	什么是苯丙酮尿症？其遗传方式如何？	/133
194	苯丙酮尿症患儿有哪些表现？苯丙酮尿症如何治疗？	/133
195	先天性耳聋发生的原因？先天性聋哑常见的遗传方式如何？ 先天性聋哑患者能生出正常的孩子吗？	/134
196	胎儿脑积水是怎么回事？有好的预防办法吗？	/134
197	胎儿侧脑室增宽，能影响智力吗？发现胎儿侧脑室增宽， 该怎么办？	/135
198	B超发现了胎儿后颅窝积液，该怎么办？	/135
199	什么是神经管缺陷（NTD）？如何预防？曾生育过一例 这种胎儿，再次怀孕风险有多大？	/136
200	B超发现胎儿脉络丛囊肿，该怎么办？	/136
201	胎儿唇腭裂遗传吗？	/137
202	什么是小头畸形？	/137
203	胎儿能长肿瘤吗？	/137
204	胎儿颈部淋巴水囊肿是怎么回事？	/138
205	胎儿先天性心脏病遗传吗？	/138
206	为什么会出现胎儿心律失常？这样的孩子是心脏有毛病吗？	/138



- 207 如果产前超声检查发现了胎儿肠管扩张，这样的孩子会有毛病吗？ /139
- 208 B超如果发现了胎儿肾积水怎么办？ /139

胎儿健康第九步——一家团聚

- 209 如何判断小宝宝要出世了？ /141
- 210 哪些孕妇应于预产期前择期入院呢？ /142
- 211 什么是胎位？哪种胎位最好？ /143
- 212 能否成功分娩取决于哪些因素？ /143
- 213 哪些产妇不适合选择自然分娩？ /144
- 214 分娩过程采取什么样的体位适宜？ /144
- 215 剖宫产和阴道分娩哪种方式更好？ /145
- 216 为什么民间会流传“女人的坎在产前产后”？ /145
- 217 什么是羊水栓塞？哪些因素会导致羊水栓塞？ /145
- 218 什么是产后大出血？什么原因能引起产后大出血？产后出血有哪些好的预防和处理措施？ /146
- 219 剖宫产有哪些优点和缺点？不存在剖宫产医学指征，产妇选择剖宫产常见原因有哪些？ /147
- 220 剖宫产术后腹壁切口或会阴侧切口为什么会发生子宫内膜异位症？ /147
- 221 剖宫产最多可以进行几次？ /148
- 222 剖宫产时到底是选择横切口好还是纵切口好？ /148
- 223 阴道分娩有哪些优点和缺点？ /148
- 224 阴道分娩时，胎儿头部被挤压形成头皮血肿，对孩子的智力发育有影响吗？ /149
- 225 什么是新生儿湿肺？为什么会出现新生儿湿肺？ /149
- 226 怎样才能知道产程进展得是否顺利？ /150
- 227 阴道分娩会影响将来的性生活吗？ /150
- 228 什么是会阴侧切术？ /151
- 229 什么情况下需要进行产钳或胎头吸引器助产？产钳或胎头吸引器助产对母婴有危害吗？ /151