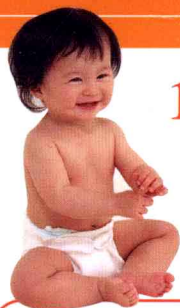


《原著第三版》



1000 Questions About Your Pregnancy



- ◆ 每位孕妈妈都需要的怀孕圣典
- ◆ 美国妇产科专家提供给您从受孕到分娩的全程指导
- ◆ “一问一答”，您想知道的、需要知道的孕产保健问题，“红宝书”都为您准备好了

怀孕红宝书

孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题

[美] 杰弗里·瑟斯顿 (Jeffrey Thurston) / 主编

刘毅 孙邈 等/译



化学工业出版社
米立方出版机构

1000 Questions About Your Pregnancy

怀孕红宝书

孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题

[美] 杰弗里·瑟斯顿 (Jeffrey Thurston) 主编
刘毅 孙邈 等译

[原著第三版]



化学工业出版社
米立方出版机构
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕红宝书: 孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题/[美]瑟斯顿 (Thurston, J.) 主编; 刘毅等译. —北京: 化学工业出版社, 2009.4

书名原文: 1000 Questions About Your Pregnancy

ISBN 978-7-122-04944-5

I. 怀… II. ①瑟…②刘… 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027962号

1000 Questions About Your Pregnancy 3rd edition/by Jeffrey Thurston

ISBN 1-930819-51-X

Copyright©2008 by Jeffrey Thurston. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Tapestry Press, Inc.

本书中文简体字版由Tapestry Press, Inc.授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2008-2950

责任编辑: 赵玉欣

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张24 字数416千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.90元

版权所有 违者必究

序

我永远都难以忘记第一次得知自己怀孕时的喜悦。我的第一反应是冲进我丈夫的办公室，告诉他这个好消息。而我的下一个冲动就是马上联系我的医生瑟斯顿大夫。我有太多的问题需要请教了。瑟斯顿大夫随后便与我和我的丈夫坐在一起，解答了我们所有的问题，并安抚了我们的焦虑。他的这些话语同样使我的家庭怀着平静的心态经历了4个孩子的诞生。

我得知瑟斯顿大夫写下了《怀孕红宝书》的消息万分欣喜。在我总共4次怀孕中，大约遇到并请教过他其中的900个问题。每次当我带着满纸的问题去做身体检查时，他总是那么值得信赖地给出直率而充满实例的解答，并能用他那幽默感使我远离焦虑。事实上，例子与幽默融合在一起，已经成了他的标志。

现在他已经将他的知识浓缩成了《怀孕红宝书》。这本书的特点不仅在于它所涵盖的内容非常广泛，以及问题的表述方法都采取对话的形式，也不仅在于作者的幽默感，而是在于作者提供的那些参考文章。

所以请翻开这本书，利用索引或书中提供的资源，直接找到你所需要的答案。当然，如果你愿意的话，可以通读这本书，轻松一笑，同时掌握很多关于怀孕各个方面的知识。这些问题可能会影响到你或你的爱人。

但是不管你用何种方式读这本书，请记住我已经有了两个儿子和一对女儿，他们都是很棒的孩子，健康，聪明，快乐。而这都是作者和他的解答所赐。祝大家有一个完美的怀孕期。

玛吉·默奇森河
达拉斯，得克萨斯州

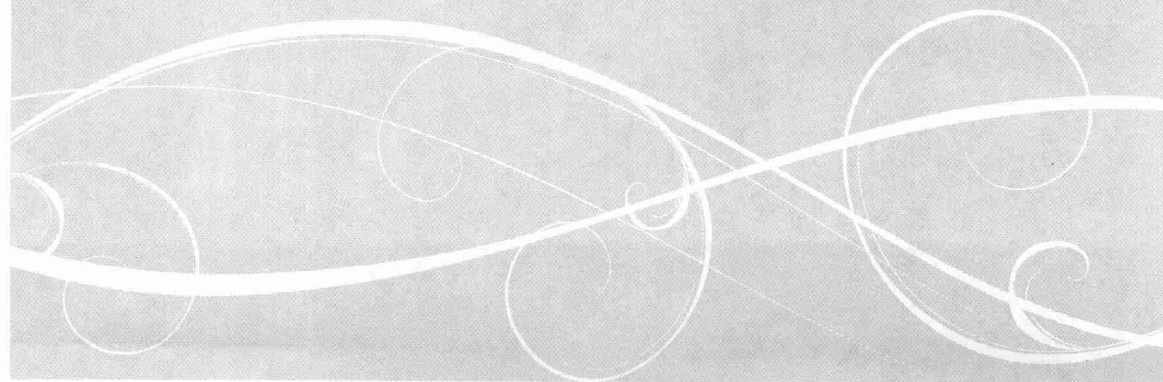
前言

由于科技的飞速发展，我们生活在一个信息爆炸的时代。全球化已经取代了地理位置分割国家的旧时代格局。而网络的出现使得我们的世界越来越小。医学同样不能摆脱这些改变了人类文明的力量的影响，甚至比其他任何工业受到的影响都要更大。新药在出现，新资料在出现，老药物也被发现了新的作用。新技术与新认识的出现，改变着医学领域的各个分支，同时也改变着妇产科。

正因为处在这个快速变化的社会，我们才要讨论这些革新与发现，因为它们在近些年中改变了人类古老的生育过程。人们对于非处方药物、食品添加剂、食物成分以及各种各样的处方药都有着认识上的改变。分娩用的新器械、新药物以及老药物的新应用都在不断出现。对所有事情（不论从剖腹产后的阴道分娩到局部麻醉，再到运动量以及膳食摄入的推荐指标）的危险/受益比率的观念与以往都已经彻底不同。

当然不是所有这些改变都可以或者需要在此讨论。《怀孕红宝书》致力于深入地探讨那些最普遍的事情，那些从你准备怀孕到怀孕、产程，从分娩到产后各个阶段中最可能遇到的事情。而作为这种深入探讨的结果，许多以前版本中提出的问题在这个最新版中被替换、改变了，至少其答案被更新了。

我们希望这本书可以帮助你减轻焦虑，至少，希望可以增加你怀孕期间的快乐，因为你即将把一个新的生命带到这个美丽的世界。





引言

你怀孕了！也许是第一次，也许不是；或者你正着手准备；或者你的亲密朋友怀孕了。无论如何，仅仅是想到要怀孕，就会立刻有一大堆的问题挤入你的脑海。

当你发现自己即将为人父母，或者仅仅是考虑到这个过程的时候，人们通常会产生同一种情绪，那便是恐惧。我怎样才能做好这件事？我甚至不知道为了准备怀孕、分娩，或者照顾新生儿应该做的第一件事是什么，又怎么能在我的后半生中成为好的家长呢？现在是怀孕的恰当时间吗？怀孕会对我的伴侣、工作、朋友造成什么影响呢？会对我的身体造成什么影响呢？我怎么可能把一个婴儿从我身体里面生出来呢？我到底在做什么？我还能像以前一样因为一时兴起就冲出去看电影吗？

“是的”，你说，“我知道我周围无时无刻不在有人忙着生孩子，日复一日。但这并不等同于我自己亲自做这件事情，我自己，此时此刻！”

好了，先冷静一下，慢一点抱怨。此时此刻，我可以保证，世界上现在至少有55亿成功生育的例子。人们结合到一起，创造新的生命，这个过程自从有了男人和女人那天便存在了，而我要加一句，直到现在我们才对这一过程进行指导。

所以，请不要再恐慌。我敢保证在你的“如果她行，我肯定行”名单中，至少有3个你认识的女人经历过怀孕。信不信由你，尽管人类有超过8万年的生育史，但在这方面我们仅在上个世纪才有了显著的进步。是的，尽管怀孕生育被定义为“自然”过程，但是我们对于这个过程的深入认识的确可以帮助你度过一个安全而充满快乐的孕期。

在20多年的临床实践中，我发现所有夫妻的生育经验中，有一些是共同的。尽管所有的夫妻对如何要一个孩子的问题上都有自己的选择，但还是有近1000个问题是普遍被大家所提及的。在这个信息爆炸的时代，你可以通过无数的途径来获取怀孕和分娩的相关信息。举个例子，比如在因特网上，你几乎可以得到所有问题的答案，但是我想为你提供一个阅读轻松、使用轻松的参考途径，通过这些参考你可以得到所需的解答，所需的保证，甚至可能会给你即将经历的快乐增添一丝幽默。

这1000个问题与解答是前后相联系的，但正如你所见，它们被分成了不同的主题。这些主题包含了广泛的话题，每一个主题都可能在你怀孕的特定时刻与你密切相关，而所有主题一起将伴随你整个怀孕过程。

本书的最后附有详细的索引（本书略——编者注），方便读者对特定问题进一步查阅。我们同样也意识到，还有很多问题本书没有涉及，因此为了方便读者查

询，在每章的最后，我们都列出了推荐的读物（本书略——编者注）。许多推荐的文章都很有用，可惜有些包含着很严重的错误，不论在医学方面还是在其所强调的重点上。怀孕红宝书试图将这些错误进行适当的澄清，比如哪些信息是明确的事实，哪些信息只不过是个人意见而已。参考文献的提供是贯穿本书始终的。只要可能，我们所推荐的内容都是与美国妇产科医师学会的指南是一致的。

近些年来，我的许多病人都被他们听到的一些事情吓到了。太多不负责任的作者误解以及误用动物试验的结果试图掩盖掉下面这个事实：上天创造的系统就是要它在绝大多数的时间内自主地工作，而不应该受到人为的干涉。怀孕参考最应该提供那些常见问题的解答。

在我的临床实践过程中，我接触过超过40000个孕妇，并亲手接生过超过5000个婴儿。这些经历为我的职业生涯提供了大量宝贵的经验。这些经验告诉我，与护理员建立的信赖关系是无可替代的。任何时候，都请咨询那些全心全意帮助你的人。很多问题都远不止黑和白那么简单。你在这本书中所找到的答案，可能偶尔会和护理员的意见相悖。而只要你们之间相互信任，请把这本书的内容当作次要参考。因为他（她）熟悉你的特定情况，而我不知道。（事实上，在我的病人第一次来就诊的时候，我都会告诉他们，无论你在外面听到或看到任何与我的意见相悖的意见，请记住，我一定是正确的！因为这样会减轻我的压力，同时也减轻我病人的压力。）许多医学建议是灰色的，不像黑或白那么简单，你最好的选择是信任那些一直照顾你的人。所以，开始读这本书吧，你在最后一次拜访医生时忘记问的问题，希望能在书中找到答案。

一个女人能够在她的身体内孕育出另一个生命，这确实是一个奇迹。写这本书的目的很简单，就是希望能够成为这个奇迹般的过程中的一部分，能够在哪怕最细微的方面引导你完成一个转变，从不明确，甚至莫名恐惧转变到认识新生命所创造的无限可能的欣喜。

杰弗里·瑟斯顿 博士
美国妇产科学会会员
妇产科医师学会 副教授
美国西南医学院
达拉斯，得克萨斯州

译者名单

(按汉语拼音排序)

陈 亮	初 明	崔晓兵	拱 固	韩增强
何耀鑫	刘秉富	刘 敏	刘 毅	鲁巧云
牟淑贞	邱琳琳	孙建国	孙 邈	孙永亮
田 鸣	肖 楠	叶绽蕾	张 凯	赵衍滨

目录 CONTENTS

第一部分 准备怀孕

做好准备

1. 如果准备怀孕，我应该注意些什么呢？ / 2
2. 我正在吃避孕药，为了准备怀孕，我应该提前多长时间停药呢？ / 2
3. 一旦我开始尝试怀孕，有哪些药物或者化学物质是我一定不能接触的呢？ / 2
4. 在我怀孕之前，有没有哪些事情是一定要做的呢？ / 3

准备怀孕

5. 在我的月经周期中，什么时候最适合怀孕呢？ / 4
6. 在什么情况下我应该担心不孕症呢？ / 4

孕前检查

► 感染和疫苗接种

7. 在准备怀孕前，有什么检查是我必须做的吗？ / 5

► 遗传疾病：孕前的遗传筛查

8. 有哪些单基因遗传病（如果是携带者的话）可以在怀孕前被检查出来呢？ / 5
9. 如果我是隐性遗传病的基因携带者，那么我的孩子受影响的概率有多大呢？ / 6
10. 泰-萨克斯病是什么病呢？ / 6
11. 什么是纤维囊泡症呢？什么样的人应该做检查呢？ / 6
12. 什么是地中海贫血呢？什么样的人应该考虑做检查呢？ / 6

13. 什么是镰刀状贫血？什么样的人应该去做基因检查呢？ / 7
14. 如果我是上述那些隐性基因的携带者的话，我应该怎么办呢？ / 7
15. 还有其他形式的遗传病吗？ / 7

► 染色体疾病

16. 单基因遗传病和染色体病之间有什么区别呢？ / 8
17. 新生儿带有先天缺陷的比例是多少呢？ / 8
18. 最常见的染色体病是什么呢？ / 8
19. 什么是多因素缺陷呢？ / 9
20. 先天性心脏缺损有哪些类型呢？ / 9
21. 什么是开放性神经管缺损呢？ / 9
22. 还有哪些多因素缺陷呢？ / 9
23. 我听说过脐突出和腹裂两种缺陷，请问这具体是怎么回事呢？ / 10

规划你的保健护理

► 选择医生、助产士和医疗机构

24. 我应该怎样选择适合我的产科大夫呢？ / 10
25. 委员会认证是什么意思呢？ / 10
26. 要是我只需要一名助产士，而不是妇产科大夫呢？ / 11
27. 我应该如何决定在哪里分娩呢？ / 11

► 孕前体重

28. 怀孕前我的体重在什么范围内比较合适呢？ / 11

► 饮食和药物

29. 在我知道自己怀孕之前，是不是就应该注意饮食以及用药呢？ / 11

第二部分 怀孕伊始/ 生理变化/孕期不适

我真的怀孕了吗？

30. 怎样才能知道我不是怀孕了呢？ / 14
31. 一旦知道自己确实怀孕了，那我首先应该做什么呢？ / 14
32. 我怎样才能知道我的预产期呢？ / 15
33. 每一个妊娠的三月期都有多长呢？ / 15
34. 如果我不知道末次月经时间，或者它根本就没有来的话，那我如何才能知道我已经怀孕多久了呢？ / 15
35. 在第一个三月期内，为了保证胎儿的安全我需要特意做什么事情吗？ / 15

流产

36. 什么是流产？ / 16
37. 怎样才能避免流产呢？ / 16
38. 我曾经有过一次流产，请问这会不会增加我下一次流产的危险呢？ / 16
39. 如果我曾多次流产，但是抗体检查正常，这种情况怎么办呢？ / 16
40. 我的朋友在使用孕酮阴道栓剂来预防流产，这有用吗？ / 17
41. 我怀孕6周了，阴道突然开始出血，请问我应该怎么办呢？ / 17
42. 我朋友几个月前流产了。有人告诉她，是因为她在搬家的时候搬了太多东西所致。请问这种说法对吗？ / 18
43. 我怎样才能知道自己流产了呢？ / 18
44. 如果我流产了，医生们会做些什么呢？ / 18
45. 我听说刮宫术会给我的子宫留下伤疤，并使以后很难再次怀孕。请问这是真的吗？ / 19
46. 什么是萎缩卵或者空囊胚呢？ / 19
47. 我听说流产好发于第11~12周。可是我记得你（本书作者）说过，第10周之后便基本上脱离危险了啊？ / 19
48. 什么是中隔子宫呢？ / 19
49. 我的母亲受到了乙烯雌酚影响，怎么会导致我流产呢？ / 20
50. 除了乙烯雌酚之外，还有什么可能造成子宫颈内口松弛症呢？ / 20
51. 流产后多久再次尝试怀孕比较合适呢？ / 20

异位妊娠

52. 什么是异位妊娠呢？ / 21
53. 我如何才能知道自己是否有异位妊娠的危险呢？ / 21
54. 如果我曾有过一次异位妊娠，那么以后怀孕时异位妊娠的危险会增加吗？ / 21
55. 我怎样才能知道我是否患了异位妊娠了呢？ / 21
56. 如果我异位妊娠了的话，可不可以用服药来代替手术治疗呢？ / 22

早孕反应

57. 自从怀孕六七周以后，我就总觉得恶心，请问有什么办法缓解吗？ / 23
58. 为了减轻恶心、呕吐，哪些东西是我应该避免的呢？ / 23
59. 我并不是在早上起来的时候感到难受，而是在晚上上床前，并且没有什么办法可以缓解。请问我可以服用哪些药物呢？ / 24
60. 我的早孕反应实在太严重了。为了避免呕吐，我或者不吃东西，即使吃也只是吃一点垃圾食品。请问这样会不会让我的胎儿有营养不良的危险呢？ / 24
61. 在我上次怀孕的时候，曾因为妊娠剧吐而住院3个星期。请问我这次应该怎样避免妊娠剧吐呢？ / 24
62. 为什么只有一部分怀孕女性会患妊娠剧吐呢？ / 25

饮食指导和体重增加

简介

饮食指导

63. 当我能够正常饮食后，有哪些食物是我必须吃的呢？比如牛奶和奶酪？ / 26
64. 有哪些食物是我一定不能吃的呢？ / 26
65. 如果在我怀孕期间营养摄入一直不好会怎么样呢？ / 27
66. 照您所说，既然饮食并不很重要，那我是不是就可以忽略这个饮食指导呢？ / 27
67. 那么当前的饮食指导是什么呢？ / 27
68. 我每天应该摄入多少卡的能量呢？ / 27
69. 自打我怀孕以来，我吃甜食的瘾就越来越大了，请问糖对于我来说是坏事吗？ / 27
70. 人工甜味剂怎么样呢？我看现在到处都在用阿斯巴甜啊？ / 28
71. 那请介绍一下碳水化合物吧，我以为碳水化

合物就是指糖呢。 / 28

72. 那蛋白质的摄入标准呢? / 28
73. 我知道牛奶是好东西, 可以补充蛋白质和钙质, 但我喝牛奶之后就会腹痛, 有时候甚至会腹泻。请问我应该怎么办呢? / 29
74. 那我是不是不应该吃含脂肪的东西呢? / 29
75. 我特别担心我的胆固醇。在体检的时候, 我的胆固醇含量超过了250毫克/分升(6.5毫摩/升)。这是不是意味着我一点都不能碰脂肪了呢? / 29
76. 我听说鱼肉可以提供必需脂肪酸。这些必需脂肪酸有什么用呢? / 30
77. 怀孕期间我应该喝多少水呢? 我听人说应该多喝水是吗? / 30
78. 我真的不能喝酒吗? 可是我朋友的医生说偶尔喝一杯没什么关系啊? / 30
79. 关于补充铁和矿物质, 我应该注意些什么呢? / 30
80. 怀孕期间, 我需要补钙吗? / 31
81. 孕期补碘安全吗? / 31
82. 我听说多吃盐对孕妇不好, 那补充钠呢? / 31
83. 人们推荐各种各样的维生素, 这把我搞糊涂了。我到底应该如何补充维生素呢? / 31
84. 为什么说补充叶酸是必须的呢? / 32
85. 我母亲说她怀孕的时候曾注射过维生素B₁₂, 请问现在还需要这么做吗? / 32
86. 怀孕前我曾服用维生素B₆来治疗月经前期综合征, 请问在怀孕期间, 我还需要继续服用吗? / 32
87. 我需要多少维生素C呢? / 32
88. 如果我严格按照饮食指导上面说的做, 那我怀孕期间体重应该增加多少呢? / 32
89. 我怀的是双胞胎, 而我的体重指数正常, 那我的体重应该增加多少才正常呢? / 33
90. 怎么才能知道我体重增加的速度是否合适呢? / 33
91. 我增加的体重会体现在身体哪些地方呢? / 33
92. 我严格按照饮食指导说的做, 不吃甜食和脂肪, 每天只增加不多于300千焦的能量摄入, 为什么我还是超重呢? / 33

活动与锻炼

93. 在第一个三月期, 我应该避免进行哪些活动呢? / 33
94. 我应该在第一个三月期内锻炼吗? 可我总是感觉筋疲力尽啊? / 34

95. 在怀孕期间, 我应该限制运动量, 并将脉搏控制在140次/分以下吗? / 34
96. 我听说胎儿比我更能忍受缺氧, 请问这是真的吗? / 34
97. 我听说孕妇不应该仰卧着进行锻炼, 甚至也不应该仰卧睡觉。我的心理助产法老师也是这么说的。请问这种说法对吗? / 34
98. 那么我是不是就可以不再在意仰卧这件事了呢? / 35
99. 在什么情况下, 我必须侧卧呢? / 35
100. 怀孕期间锻炼的一些基本指导原则是什么呢? / 35
101. 我应该继续进行力量练习吗? / 36
102. 在什么情况下, 我不能进行锻炼呢? / 37
103. 如果我怀的是双胞胎, 可以锻炼吗? / 37

旅行

104. 怀孕会对我的旅行计划造成什么影响呢? / 37
105. 飞机对孕妇有限制吗? / 37
106. 在公路旅行中, 我应该怎样照顾自己呢? / 37
107. 我们计划圣诞节的时候去爬山, 请问海拔对怀孕有影响吗? / 38

沐浴

108. 我可以洗热水澡吗? 我听说洗浴盆热水澡可能损害胎儿的神经系统, 是吗? / 38

性生活

109. 怀孕期间的性生活安全吗? / 39
110. 怀孕后我的性欲越来越强, 可我丈夫却失去了兴趣! 请问他是不是有什么问题呢? / 39
111. 我朋友告诉我, 怀孕期间的性生活会很疼, 请问为什么呢? / 39
112. 在哪些情况下, 不能在怀孕期间有性生活呢? / 39
113. 在什么情况下, 性生活是必须的呢? / 40

孕妇装

114. 我应该穿什么样的孕妇装呢? / 40
115. 为了保护身体, 我需要系孕妇腰带和背带吗? / 40
116. 我一定要穿那种可以提到肚子上的孕妇内裤吗? / 40
117. 为什么同事们总说我的肚子看起来很小呢? / 41

生理变化和孕期不适

► 疲劳

118. 我感到太疲惫了，怎样才能好受一点呢？ / 41

► 子宫与卵巢

119. 我的子宫都会有什么变化呢？ / 42
120. 我刚怀孕12周就觉得身体右侧有压迫感，而且有时候真的很疼。请问这是我卵巢的问题吗？ / 42
121. 在怀孕期间我还会继续排卵吗？ / 42

► 盆腔压迫

122. 下身感到压迫正常吗？ / 42
123. 可我这次感到的压迫感比我第一次怀孕时还强，有时候甚至像有东西要掉出来一样。这会不会有什么问题呢？ / 43

► 背部疼痛

124. 我还没度过第一个三月期，可是后背已经开始疼了。我能做些什么缓解疼痛吗？ / 43

► 水肿

125. 我的腿突然间像疯了似的开始水肿！现在脚肿得已经穿不下鞋了，而袜子把腿勒出了印儿。这是怎么回事啊？ / 44

► 泌尿系统（膀胱和肾脏）

126. 怀孕之后我的泌尿系统会有哪些改变呢？ / 45
127. 每当我咳嗽、大笑、打喷嚏时都会小便失禁，甚至弯腰或身体晃动也会。这是否正常呢？ / 45
128. 我一天到晚总是想排尿，这正常吗？ / 45
129. 我听说医生会对我定期进行尿检，是吗？ / 46

► 腹部不适

130. 我确实感到盆腔受到压迫并且排尿增加，但同时我总感觉下腹部有刀割样锐痛，每次只持续几分钟，时左时右。这正常吗？ / 46
131. 我已经怀孕23周了，现在我觉得肚脐右侧有时会有锐痛。这是怎么回事呢？ / 47
132. 我怎样才能知道哪种腹痛正常，而哪种可能引起严重后果呢？ / 47

► 便秘与胃肠不适

133. 什么是胃肠道呢？ / 47
134. 烧心感是怎么回事呢？ / 48
135. 我听说胃肠道会因怀孕而改变，那我会便秘吗？ / 48
136. 我会患上痔疮吗？ / 48
137. 我总是不停地分泌唾液，甚至很难把它们咽下去。我这是怎么了？ / 49
138. 我突然想吃一些非常奇怪的东西，比如后院的泥土、盆景里的土以及洗衣店里的染料。可这些东西怎么可能吸引我呢？ / 49

► 阴道卫生与分泌物

139. 我觉得我的下身好像都“变大”了，这正常吗？ / 49
140. 我听说使用灌洗器清洗阴道不好，可是我阴道分泌物多得不正常。如果我在怀孕期间使用的话，安全吗？ / 49
141. 我知道怀孕期间阴道分泌物会增加，但它现在突然有了臭味并且阴部开始瘙痒。我应该怎么办呢？ / 49

► 毛发

142. 我一个朋友刚刚生下孩子，却开始整把整把地掉头发。这很常见吗？ / 50
143. 我怀孕25周了，但脸上和腹部突然长出了黑色的毛发。我患什么病了吗？ / 50
144. 怀孕期间我可以染发和烫发吗？ / 50

► 皮肤

145. 我怎么能避免出现妊娠纹呢？ / 50
146. 我的脖子、胸部和胳膊上出现了好多红紫色的小斑点，这都是些什么呢？ / 51
147. 我脸上的粉刺甚至比青春时期还要严重，这是怎么回事啊？ / 51
148. 我丈夫说我的手心看起来比他还红，这正常吗？ / 51
149. 我全身各处突然长满了粗糙的，呈褐色的小痣，这是些什么呢？ / 51
150. 我的眼睛与面颊周围皮肤变成棕色了，这是怎么了？ / 51

► 牙齿和指甲

151. 在怀孕期间，我需要对我的牙齿做一些特殊护理吗？ / 52
152. 牙医发现我牙齿上有个洞，她希望给我照X

光片并把那个洞补上。我是否应该等到分娩后再补牙呢？ / 52

153. 我出现牙龈肿胀并时有出血，我应该多吃些维生素吗？ / 52
154. 我有一块牙龈肿得像肿瘤一样，这到底是什么呢？我应不应该切除它呢？ / 52
155. 我自从6岁起就再没流过鼻血，可上周我突然流了3次，这是怎么回事啊？ / 52
156. 我的指甲经常会折断，请问我需要补钙吗？ / 53

► 乳房

157. 什么时候乳头疼痛才会停止呢？ / 53
158. 我刚怀孕8周就感觉乳房已经充盈了，请问它们在怀孕期间还会继续增大吗？ / 53
159. 在12周的时候，我的乳头倒是不疼了，但我们现在看起来变大了。它们到底还会出现什么变化？ / 53
160. 我乳房所发生的变化会在产后消失吗？ / 53
161. 我听说每天用毛巾搓乳头几次，并用手指揉搓它们，可以使乳头变得坚韧，并避免它们在哺乳期间受伤。这是真的吗？ / 54
162. 刺激乳头可以引发子宫收缩吗？ / 54
163. 我曾经做过乳房填充，请问这会对怀孕造成影响吗？ / 54
164. 我以前做过乳房填充，现在还能母乳喂养孩子吗？ / 54
165. 怀孕期间我还需要做乳房自我检查吗？很难把现在的感觉和怀孕前作比较啊？ / 54
166. 怀孕期间我可以做乳房X射线检查吗？ / 55
167. 我曾经进行过乳房缩小手术，请问我还可以母乳喂养孩子吗？ / 55
168. 我的乳头不能隆起，即使刺激它也一样。那我应该怎么进行母乳喂养呢？ / 55

► 肌肉、关节和神经系统

169. 怀孕后期，我的腹部肌肉会相互分离并留下一道大沟吗？ / 55
170. 我的髋部不时会感到疼痛，而且走路的时候还会响。这是怎么了？ / 55
171. 我右腿比左腿肿得厉害，这是不是不正常啊？ / 56
172. 我的小腿总是在夜里抽筋，即使额外补充钙质也没有用。请问有什么办法吗？ / 56
173. 从怀孕30周之后，我早晨醒来时就总感到双

手麻木并疼痛，这是怎么回事啊？ / 56

174. 面神经麻痹是怎么回事呢？ / 57
175. 我的后腰疼得要命，这该怎么办呢？ / 57
176. 我不光是腰部疼痛，而且从臀部往下一直到腿都在疼，这是因为肌肉劳损吗？ / 57
177. 我的疼痛是沿着大腿内侧的，但又不是真正的背痛。这是哪种疼痛呢？ / 57
178. 我怀孕28周了，现在我的脚底总是很痛，特别是脚后跟。这是为什么呢？ / 58

► 头痛

179. 我的头痛变得频繁而严重了。这需要担心吗？我又能做些什么呢？ / 58

► 眼睛

180. 我一直佩戴隐形眼镜，可是最近我突然又开始看不清楚了。我需要换眼镜吗？ / 58
181. 我的视力一直很好，而最近突然开始看不见左前方和右前方了，就像用窗帘把两边挡住了似的。我需要担心吗？ / 59
182. 我总能看到波浪一样的线条甚至“星星”在我眼前晃。我应该在意吗？ / 59
183. 我的眼睛因过敏而红肿，我可以使用眼药水吗？ / 59
184. 我儿子患上了传染性角膜炎，而现在我也得了。我应该做些什么呢？ / 59

► 血液，心脏和血管（亦见第九部分：心脏疾病）

185. 怀孕会对我的心脏造成什么样的影响呢？ / 60
186. 为什么我四肢的远端，特别是腿，每到晚上就开始肿胀呢？ / 60
187. 我听说如果我不补铁的话，就需要输血。这是真的吗？ / 61
188. 除了容量增加外，血液还会有其他变化吗？ / 61
189. 怀孕末期我是不是应该抽血保存起来，以防分娩时需要输血呢？ / 61
190. 我的腿部有一点肿胀，但是右腿小腿有一块区域却感到明显的触痛，这会是血块吗？ / 62
191. 我的小腿和大腿上长出了青紫色，多结的凸起，而现在这东西已经到了阴唇了。这是怎么回事啊？ / 62
192. 怎样才能治好静脉曲张呢？ / 62

► 肺脏

193. 怀孕期间肺脏会发生什么改变呢? / 62
194. 如你所说我在怀孕期间得到了更多氧气的话, 为什么我还总是呼吸急促呢? / 63

► 激素与性腺改变

195. 怀孕会造成很多激素水平改变吗? / 63
196. 造成我身体改变的最重要的胎盘激素是什么呢? / 63
197. 雌激素水平是如何改变的呢? 这种改变又是如何影响到我的呢? / 64
198. 怀孕期间有必要检测雌激素水平吗? / 64
199. 那另一个“女性”激素, 孕激素如何呢? 它的水平如何改变而又是如何影响我的呢? / 64
200. 怀孕期间有检测孕激素水平的必要吗? / 64
201. 如你所说, 雌激素和孕激素都非常重要, 那么“怀孕激素”又是什么呢? / 65
202. HCG有什么作用呢? / 65
203. 为什么医生已经给我的朋友测过好几次HCG水平了? / 65
204. 胎盘还会分泌其他激素吗? / 66
205. 怀孕会对我的甲状腺造成什么影响呢? / 66
206. 我听说垂体也会受到影响, 是吗? / 66
207. 垂体都能分泌些什么呢? / 67
208. 甲状旁腺是什么呢? / 67
209. 降钙素是什么呢? / 67
210. 我听说维生素D对于控制体内的钙非常重要, 这是真的吗? / 67
211. 我听说怀孕会影响体内的类固醇水平。具体是怎么影响的呢? / 68
212. 难道女性也能合成雄性激素吗? / 68

► 情绪

213. 我怀孕9周了, 并为能够怀孕而感到欣喜。但我现在却常在工作中勃然大怒。请问我会不会变成恶魔一般暴躁的人呢? / 68
214. 我已经怀孕20周了而且身体感觉很好。但我已经把自己锁在车里3回了! 出门忘带钥匙, 记不得想向医生询问些什么, 连续3天忘记喂猫, 甚至忘记了工作上的一个重要会议。这些都正常吗? / 68
215. 我怀孕31周了并对于怀孕很开心。我丈夫又是一个我遇见过的最好的男人。可为什么我

的行为却如此烦躁不安呢? / 69

216. 我怀孕34周了。我从来都记不起做过什么梦, 但从前几周开始我突然能记住了。而现在我总会做一些稀奇古怪的梦。这是怎么了? / 69
217. 我和丈夫上过了所有的培训课, 我也曾与朋友谈论, 或者自己读相关的书。但这一切都不能改变一个事实, 那就是在第37周, 当我历数所有注意事项的时候, 还是被吓倒了。我怎么可能在分娩时记住那么多需要注意的事情呢? / 70

第三部分 产前保健

第一次产科预约检查

218. 我第一次产科预约检查应该在什么时候呢? / 72
219. 第一次产科预约检查的时候, 我应该准备什么吗? / 72
220. 第一次预约检查时都会检查些什么呢? / 72
221. 产科医生接手的产妇中剖腹产率有多高呢? / 73
222. 第一次全面检查都包括些什么呢? / 73
223. 在第一次预约检查的时候, 我能听到胎儿心跳吗? / 73
224. 胎儿心率的正常范围是多少呢? / 73
225. 只要我看到胎儿心跳, 是不是就可以远离流产的危险了? / 74
226. 我应该什么时候把怀孕的消息告诉大家呢? / 74
227. 我什么时候能够知道是男孩还是女孩呢? / 74
228. 男孩的心率比女孩低吗? / 74
229. 从生物学角度来说, 有没有哪种性别在某些方面更占优势呢? / 74

► 阴道超声

230. 什么是阴道超声呢? / 74
231. 超声真的很安全吗? 我听有人说超声很危险啊? / 75
232. 整个怀孕期间我会接受几次超声检查呢? 只有预约检查时的那一次吗? / 75

► 实验室检查

233. 在第一次预约检查的时候还会检查些什么呢? / 75
234. 风疹检查是什么呢? / 76
235. 我知道什么是“血型”，但抗体筛查又是什么呢? / 76
236. 我没有什么症状为什么还要进行尿样培养呢? / 77
237. 6个月前我已经做过一次阴道涂片了，为什么现在还要再做一次呢? / 78
238. 我想知道那些标准检查的顺序，请问有没有一个时间表呢? / 78

第一次预约检查之后

239. 第一次预约检查之后，我应该多长时间去看一次医生呢? / 78
240. 每一次预约检查我都需要脱衣服吗? / 78

► 第二个三月期的超声检查

241. 什么是第二个三月期的超声检查呢? / 78
242. 第二个三月期的超声检查很必要吗? / 79

► 常规预约检查

243. 第一次预约检查之后，医生还会检查些什么呢? / 80
244. 为什么体重增加如此重要呢，难道维持体重不下降还不够吗? / 80
245. 取尿样用来做什么呢? / 80
246. 为什么每次去都要测血压呢? / 81
247. 如果我的血压居高不下，而且医生说患了先兆子痫的话，有什么办法呢? / 81

► 甲胎蛋白三联检查

248. 怀孕早期可以通过血液检查胎儿是否患有唐氏综合征吗? / 81
249. 什么是神经管缺陷呢? / 82
250. 我有3个朋友都做了甲胎蛋白三联检查，但她们都出现了假阳性结果，随后的羊膜穿刺没有发现任何异常。假阳性代表什么呢? / 82
251. 那么只有患上21-三体综合征、18-三体综合征或者开放性神经管缺陷的时候，甲胎蛋白三联检查的结果才会异常吗? / 82
252. 我的胎儿患唐氏综合征的风险有多大呢? / 83
253. 我家中没有一个人患过唐氏综合征，为什么

我的胎儿患唐氏综合征或其他染色体病的风险会随着我年龄的增加而增大呢? / 83

254. 我刚刚31岁，可我丈夫已经51岁了。那么胎儿染色体异常的风险会不会因为我丈夫的年龄而增加呢? / 84

► 羊膜穿刺术和绒膜绒毛取样 (CVS)

255. 什么是羊膜穿刺术呢? / 84
256. 我还没有到35岁啊，为什么也要做这些检查呢? / 84
257. 羊膜穿刺可能导致流产吗? / 84
258. 当孩子出生时，我应该已经38岁了。我不愿冒任何流产的危险去做遗传检查，此外，我也不会终止妊娠。那么知道这些信息的价值有多大呢? / 85
259. 我40岁而且已经有过一个唐氏综合征的孩子了。有没有不用等到15周做羊膜穿刺就可以诊断遗传异常的方法呢? / 85
260. 既然都是遗传检查，为什么还有人选择羊膜穿刺而不选择绒膜绒毛取样术呢? / 85
261. 如果我决定采用羊膜穿刺术的话，最早只能在15周的时候开始吗? / 86
262. 上述检查之后，紧接着我应该做些什么呢? / 86
263. 多长时间后我能拿到结果呢? / 86
264. 什么时候我能感觉到胎动呢? / 86

► 葡萄糖筛查

265. 医生说，在24~28周之间，我需要进行口服葡萄糖筛查，以排除糖尿病。请问这是什么意思呢? / 87
266. 糖筛查如何诊断我是否患有妊娠糖尿病呢? / 87
267. 一旦我被诊断出妊娠糖尿病，我需要接受胰岛素注射吗? / 88

► 抗Rh球蛋白

268. 我刚进行了糖筛查，医生又说因为我是Rh阴性，所以需要进行抗体筛查。我为什么要再进行一次这种筛查呢? / 88
269. 在我下次预约检查的时候，医生会给我注射抗Rh γ 球蛋白。这是什么东西呢? / 88
270. 我什么时候才能知道胎儿的姿势呢? / 88

► 第三个三月期的贫血

271. 我怀孕30周了，护士给我验完血红蛋白和红

细胞压积后,告诉我说我的结果偏低并需要补铁。请问我是贫血了吗?这是导致我特别疲劳的原因吗? / 89

► 胎动

272. 30周之后,胎动反而减少了,这正常吗? / 89
273. 我现在觉得不仅胎动改变了,而且似乎总发生在一边。这有问题吗? / 89
274. 我觉得胎儿总在打嗝啊,有时候我躺下后,会持续20~30分钟。这样没问题吗? / 90

胎儿健康状况检查

275. 一个朋友告诉我说,医生说胎儿应该每小时动10次。我从没觉得我肚子上的胎儿动得如此频繁,并且我觉得胎动主要发生在晚上,而不是白天工作时。这有没有可能不对劲呢? / 90
276. 我告诉医生说我每天最多感到一两次胎动,然后他建议我做一次无负荷试验。这是什么呢? / 91
277. 什么是宫缩应激试验呢? / 91
278. 什么是生物物理评估呢? / 92
279. 医生说胎儿的脐动脉阻力正常,并告诉我不必担心。什么是脐动脉阻力呢? / 92

B型链球菌 (见第九部分:感染)

胎儿纤连蛋白 和唾液雌三醇

280. 我上一个胎儿在29周的时候早产,而现在我有了多次先驱阵痛,这使得我很担忧。医生给我做了两项检查:胎儿纤连蛋白和唾液雌三醇检查。它们是什么呢? / 93

盆腔检查

281. 我怀孕36周了,医生说每周都需给我检查。什么时候我应该开始进行盆腔检查呢? / 93
282. 盆腔检查中,医生们都会检查些什么呢? / 94
283. 医生知道我的胎儿有多重吗? / 94
284. 分娩超过预产期多少天就不正常了呢? / 94
285. 请问都有哪些方法可以帮助我开始分娩呢? / 95

286. 我的预产期已经过了两天了,而我的父母在城里,丈夫又去欧洲旅游了。可医生却不愿意给我引产!为什么呢? / 95

第四部分 胎儿发育

第一个三月期

287. 精卵结合一般在什么时候,在哪里发生呢? / 97
288. 当我月经消失,同时尿液怀孕检查呈阳性的时候,具体都会发生些什么呢? / 97
289. 我直到第10周才做第一次预约检查。这时候胎儿都有哪些部分已经发育了呢? / 97
290. 在第8~12周之间,阴道超声都能检查到什么呢? / 98
291. 第一个三月期末尾会发生什么呢? / 98

第二个三月期

292. 什么时候才能知道胎儿性别呢? / 100
293. 我什么时候能感觉到胎动呢? / 100
294. 我心理助产法课程的一位同伴说,她丈夫可以从任何角度看到胎儿在动,而我从没感到过那样子的胎动,而且我也几乎没看到过胎儿在动。这会不会有什么问题呢? / 100
295. 一级超声和二级超声有什么区别呢? / 101
296. 我知道16~17周的时候,从超声检查结果可以看到很多东西,但从胎儿发育的角度来说,我都需要关注哪些呢? / 101

► 发育缺陷和超声检查

297. 超声都能诊断哪些疾病呢? / 101
298. 在第16周的时候,胎儿看起来什么样呢? / 103
299. 我听说20周有特别的意义,为什么呢? / 103
300. 胎儿什么时候能够呼吸呢? / 103

第三个三月期

301. 28周时胎儿什么样儿了? / 104
302. 为什么医生说30周是一个难关呢? / 104
303. 在分娩前的8~10周里,胎儿又会为分娩做些什么准备呢? / 104

胎儿生理发育

► 肺脏

- 304. 胎儿的肺什么时候才能成熟，而使胎儿可以在体外存活呢？ / 104
- 305. 有没有方法确认胎儿的肺是否已经可以工作了？ / 105
- 306. 医生说我的朋友的孩子因为肺内没有液体，所以就没有发育。这可能吗？ / 105

► 心脏

- 307. 胎儿的心脏什么时候开始真正发挥功能呢？ / 105
- 308. 胎儿的心脏是什么样子呢？我听说它和成人的不一样？ / 105
- 309. 从胎儿到婴儿的过程中，循环系统是怎样转变的呢？ / 106

► 血液

- 310. 胎儿的血液是从何而来呢？ / 106
- 311. 胎儿血容量有多少呢？ / 106
- 312. 胎儿的血液成分和我们的不一样吗？ / 106
- 313. 除了红细胞外，血液中还有什么成分呢？ / 106
- 314. 为了使婴儿免受感染，我必须母乳喂养吗？ / 107

► 消化系统

- 315. 胎儿的消化系统什么时候开始有功能呢？是从出生后，哺乳时开始的吗？ / 107
- 316. 胎粪是什么呢？为什么它这么重要呢？ / 107
- 317. 如果早产的话，胎儿多大的时候能够吃东西呢？ / 107
- 318. 婴儿的肝脏和胰腺都可能出现什么问题呢？ / 107

► 神经系统

- 319. 胎儿什么时候就有感觉了呢？ / 108
- 320. 神经管什么时候才能完全形成呢？我总是担心胎儿会出现脊柱裂。 / 108

► 泌尿道

- 321. 胎儿的肾脏和膀胱什么时候才有功能呢？ / 109
- 322. 如上所述，胎儿肾功能还不完全的话，会不会影响胎儿的存活呢？ / 109

► 骨骼系统

- 323. 胎儿的骨骼什么时候形成呢？ / 109
- 324. 难道胎儿的血液不是由骨髓制造的吗？ / 109
- 325. 关节在什么时候形成呢？ / 109
- 326. 什么是囟门呢？ / 109

► 性别发育

- 327. 是什么决定胎儿的性别呢？ / 110
- 328. 如果不是基因起作用的话，那到底是什么决定胎儿外生殖器的呢？ / 110

胎盘发育

- 329. 胎盘到底是什么呢？ / 110
- 330. 胎盘在什么位置呢？ / 111
- 331. 胎膜又是什么呢？ / 111
- 332. 可以通过胎膜判断双胞胎的种类吗？ / 111
- 333. 能具体说说脐带是怎么回事吗？ / 111
- 334. 脐带的发育过程中，都会出现哪些问题呢？ / 112
- 335. 什么是脐带血干细胞采集呢？ / 112
- 336. 上面说的疾病都很罕见，收集脐带血干细胞还有没有其他目的呢？ / 113
- 337. 胎盘钙化是什么意思呢？ / 113

第五部分 孕期用药

简介

广义的药物致畸原

► 一般概念

- 338. 什么是致畸物质呢？ / 116
- 339. 胎儿先天缺陷的概率是多少呢？ / 116
- 340. 我的朋友在一本杂志上读到，服用某种物质可能造成危害，可我认识的所有人都在服用这种物质啊！我怎么能知道它是否真的会造成危害呢？ / 116
- 341. 那怀孕期间干脆不服用药物不就可以了吗？ / 117
- 342. 我如何区分哪些药物是安全的，哪些不是呢？ / 117
- 343. 如果在我意识到怀孕前服用了药物，会怎么样呢？ / 117