

[美] 格雷德·柯蒂斯 朱迪·舒勒 著 沈亦文 译

Dr. Glade B. Curtis, OB/GYN and Judith Schuler, M.S.

孕期40周完全手册

Your Pregnancy

Your Pregnancy

week by week

最值得信赖的**产科专家**

风靡美国，销售超过百万册
详尽解读准妈妈的每一周

ISBN 957-03-0110-9 定價：新台幣 280 元

How to Manage Your Pregnancy, Your Baby, Your Delivery, Your Postpartum, and Your Newborn

學期40周完全手冊

Your Pregnancy

如何管理孕、產、育

How to Manage Your Pregnancy, Your Baby, Your Delivery, Your Postpartum, and Your Newborn

How to Manage Your Pregnancy, Your Baby, Your Delivery, Your Postpartum, and Your Newborn

2003年10月

Dr. Glade B. Curtis, OB/GYN and Judith Schuler, M.S.

孕期40周完全手册

Your Pregnancy

week by week

[美] 格雷德·柯蒂斯 朱迪·舒勒 著

沈亦文 译

图书在版编目(CIP)数据

孕期 40 周完全手册/(美)柯蒂斯,(美)舒勒著;

沈亦文译. —北京:新世界出版社,2009.4

书名原文:Your Pregnancy Week by Week

ISBN 978-7-5104-0212-8

I. 孕… II. ①柯…②舒…③沈… III. 妊娠期-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041670 号

著作权合同登记号:图字 01-2008-5621 号

YOUR PREGNANCY WEEK BY WEEK,

5th Edition by Glade B. Curtis and Judith Schuler

Copyright © 2004 by Glade B. Curtis and Judith Schuler

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by

New World Press

Published by Arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

孕期 40 周完全手册

作者:(美)格雷德·柯蒂斯 朱迪·舒勒

翻译:沈亦文

责任编辑:陈黎明 熊文霞

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄路 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6899 6304(传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:山东新华印刷厂德州厂

经销:新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 300 千字 印张: 19.5

版次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0212-8

定价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

客服电话: (010) 68998638

印装错误可随时退换

致 谢

我们想借此机会感谢 Da Capo Press 的高级编辑玛尼·考琪拉女士,近 5 年来她一直编辑我们的书,感谢她在多个领域付出的努力,使得我们之间的合作成为非常愉快的经历。

柯蒂斯医生:在这本第 5 版的《孕期 40 周完全解读》中,我继续收集来自于孕妇及其配偶和同事们的的问题。几乎每一天我都会对为人父母的快乐产生全新感受和更深理解,并体会到准爸爸准妈妈对新生命的期待。我分享到了孕妇们的喜悦,并感谢她们让我参与到怀孕这个奇迹般的经历中来。

我还要把荣誉与我那位善解人意的妻子黛比以及我的家人分享,正因为他们的支持,我才能继续我的事业。他们特别支持和鼓励我接受这个富有挑战的项目。而我的父母总是无条件地提供他们的爱和支持。

斯库勒女士:我想感谢所有的朋友和家人,将他们在怀孕过程中发现的问题告诉我。他们给予了我大力的帮助,使得我们能够向所有的读者提供他们所需要的信息。

感谢我的父母,鲍勃和凯·高顿,衷心感谢你们的爱和不断的支持。感谢我的儿子,感谢你献出了关心、友情和爱。此外我还要感谢鲍勃·洛钦斯基所提供的多方面的帮助——贡献出你的敬业精神、专业知识和鼓励。

目 录

为怀孕作准备 1

第1—2周	18
第3周	28
第4周	35
第5周	43
第6周	51
第7周	60
第8周	68
第9周	75
第10周	82
第11周	89
第12周	95
第13周	101
第14周	108
第15周	114
第16周	119
第17周	126
第18周	131
第19周	138
第20周	145
第21周	151
第22周	157
第23周	165
第24周	172

第25周	178
第26周	185
第27周	191
第28周	199
第29周	205
第30周	212
第31周	219
第32周	227
第33周	234
第34周	239
第35周	244
第36周	250
第37周	259
第38周	267
第39周	274
第40周	285
第41周	296

产后会发生什么	300
---------	-----

为怀孕作准备

怀孕的奇妙无与伦比,你本人能因此参与到创造生命的过程中去。提前为这次经历做好准备,既有助于提高自身的良好状态,也能够增加生育健康婴儿的几率。

你的生活方式直接影响到婴儿的健康状况。通过提前的计划,才能确保自身和婴儿在孕期内充分接触到有益的事物,避免有害的事物。

大多数女性意识到自己怀孕的时候,其实已经进入了孕期的第一或第二个月,当她们去看医生的时候,往往已经怀有二到三个月的身孕。孕期的前12周非常重要,因为在这段时期内,婴儿的主要机体系统逐渐成形。发现自己怀孕或是就医之前,许多重要的变化可能已经发生了。为了怀孕时保持良好的状态,意味着你要做好生理和心理上的准备。

怀孕是一种生理状况,而不是病症。孕妇不是病人。然而,在怀孕的过程中你将会经历一些重大的变化。怀孕前拥有良好的健康状态,有助于在怀孕和分娩时缓解身体及情绪上的压力,并为养育新生儿做好准备。

你的健康状况

近年来,人们不断探索新的技术,带来了新的药物、新的疗法和医学上的突破。通过医学的发展,我们知道,在怀孕之初和怀孕期间,你的健康状况对自身和成长中的胎儿起到重要作用。

过去,我们一般强调在怀孕期间保持身体健康。如今,大多数医生建议把整个怀孕过程看作至少12月,而不是仅仅只有9个月。这就包含了至少3个月的准备期。为自身的健康做好准备,也就是帮助你为一次健康的怀孕和一个健康的婴儿做好准备。

为怀孕作准备

在怀孕之前必须采取以下重要措施。如果你对此有任何疑问或担忧,务必咨询医生。

- 在受孕前至少 3 个月达到理想的体重。怀孕以后,胎儿的健康状况和孕妇的体重息息相关。超重的孕妇有患上高血压和孕期糖尿病的风险,同时接受剖腹产手术的比例更高。体重不足的女性则难以受孕,怀孕后可能导致早产以及新生儿体重过轻。
- 开始服用孕妇专用维生素片,停止服用一般的维生素片。这种情况下多未必佳!
- 开始定期运动的计划,并持之以恒。怀孕前参加适度的运动并坚持到孕期末能让你受益匪浅。
- 对于任何你所服用的常用药,服用前咨询医生。
- 确保任何慢性疾病都得到了有效的控制。
- 戒烟,并尽量不要吸到二手烟。
- 戒酒。
- 检查一下身体对麻疹和水痘的免疫力。如需注射疫苗,则必须了解在注射多久以后才能计划受孕。
- 在计划受孕之前安排任何必要的医学检查,比如拍 X 光片。
- 画图表记录你的生理周期,或用排卵测试或唾液测试的仪器来测定你的生理周期。
- 注意你服用的营养保健品和植物制剂。有些中草药,例如贯叶连翘、锯棕榈和紫锥菊可能会妨碍受孕。
- 开始服用叶酸,建议每日用量为 400 微克。叶酸有助于避免胎儿的大脑和脊髓缺陷(神经管缺陷)。同时,体内叶酸含量过低可能会增加流产的风险,必须在受孕之前开始服用叶酸,因为叶酸在孕期的前 28 天能够起到最大的保护作用。由于你难以预料自身什么时候会怀孕,因此一旦当你停止避孕措施并计划受孕的时候,就应该开始服用。
- 要求医生检测你体内的铁含量,在怀孕前你不想缺铁吧——缺铁可能会使你在孕期中感到更加疲惫。
- 检测胆固醇水平,如果水平值过高,可以食用高纤维的食物,同时这类食物的饱和脂肪含量也很低。高胆固醇可能会导致孕期高血压。
- 保持健康,避免感染疾病。勤洗手,不要去清理动物粪便,不吃生食,避开任何可能感染疾病的场合。
- 在工作和生活中避开一切危险的化学品。
- 尽可能地释放生活中不必要的压力。
- 检查牙齿,控制好牙周病。孕妇如发生牙周病,更有可能生下体重过低的婴儿。
- 确认一下是否感染 HIV 病毒。
- 弄清楚自己和丈夫的血型。
- 和丈夫一同写下各自的家族病史。
- 考虑一下怀孕是否和未来的规划发生冲突(教育、工作、旅行等)。

- 查看你的医疗保险是否覆盖生育这一项。

如果已经怀孕了,那么以上措施中有一些可能更难以实施。如在怀孕之前处理好这些问题,就不必担心它们在孕期可能造成风险。如果还没有处理好这些问题,则应该坚持避孕。

咨询医生

在怀孕之前咨询医生是很好的准备措施。安排身体检查、并告诉医生你的怀孕计划,就能知道何时能达到最佳的健康状态,何时计划受孕比较好。

在怀孕之前,你可能会有一些健康问题需要引起注意。如果不加以重视,这些问题或许会影响你的受孕能力。你可能需要更改所服用的药物,或是改变生活方式。

体检

一次孕前全面身体检查能够确保你在孕期内不必应付新的健康问题,其中应该包括宫颈涂片和乳房检查。孕前化验的项目包括德国麻疹、血型 and Rh 因子(注:Rh 是指恒河猴 Rhesus Macacus。科学家在 1940 年发现恒河猴和多数人体内的红细胞上存在 Rh 血型的抗原物质,故而命名。凡是人体血液红细胞上有 Rh 抗原,称为 Rh 阴性。这样就使已发现的红细胞 A、B、O 及 AB 四种主要血型的人,又都分别一分为二地被划分为 Rh 阳性和阴性两种。Rh 血型的发现,对更加科学地指导输血工作和进一步提高新生儿溶血病的实验诊断和维护母婴健康,都有非常重要的作用)。如果你现年 35 岁或超过 35 岁,建议做乳房 X 光片。

如果你存在感染 HIV 或肝炎的风险,请医生安排相关的检查。如果你的家族成员有其他的疾病,比如糖尿病,询问医生是否应该进行检查加以确认。如果你患有其他的慢性疾病,比如贫血或习惯性流产,医生也许会建议其他的专项检查。

X 光及其他的成像检测

如果你想要怀孕,先做孕前检查,再做涉及放射科的诊疗检查,也包括牙科检查。放射科的检测种类包括 X 光、CT 扫描和核磁共振。在做这些检测之前必须采取可靠的避孕措施,确保自己没有怀孕,如果你在月经结束后立刻安排这些检查项目,可以确信自己没有怀孕。如果你必须接受这些检查,那么继续采取避孕措施。

还有一种可能在孕前进行的检测是胚胎移植前基因诊断 (PGD), 如果你选择体外受精,那就要接受这项检测。所谓体外受精,就是卵子和精子在子宫以外结合成为胚胎,随后再移植到子宫内。

具体做法是,在胚胎移植之前从中取出一些细胞做基因检测,确认其中是否存在导致严重遗传疾病的基因。这么做的目的是为了选择健康的胚胎进行植入,避免严重的遗传疾病。这项技术已经被用于诊断囊性纤维变性、唐氏综合征、杜兴肌营养不良、血友病、泰—萨克斯氏症和先天性卵巢发育不全。一个正常的胚胎将被移植到子宫内并进一步发育成长。

可能需要检查的项目

医生可能会根据你目前的健康问题和你的家族病史来安排一系列检查项目,其中包括:

- 体格检查
- 宫颈刮片
- 乳房检查(35岁及35岁以上乳房X光片)
- 德国麻疹滴度
- 血型 and Rh 因子
- HIV(如果存在感染的风险)
- 肝炎(如果存在感染的风险)
- 囊性纤维变性筛查

病史

孕前就医是一个好机会,可以把家族病史和先前怀孕时出现的问题全部告诉医生。向医生请教,该怎么做才能在下一次怀孕的时候避免这些问题。过去的问题包括胎儿异位、流产、剖腹产,及其他的孕期并发症。

这也是一个好机会,可以向医生询问有关性传播疾病和其他传染性疾病的问题。如果你曾经历过外科手术或妇科手术,趁此机会和医生谈一谈。如果你因为其他健康问题正在接受治疗,一并告诉医生。在计划受孕之前,准备好孕期内可以安全服用的药物。

停止避孕

坚持采取避孕措施,直到你准备好受孕,这是非常重要的。如果你正因为某种病症在接受某项治疗,或接受某种检测,在计划受孕之前务必完成这项治疗或检测(如果你没有采取任何避孕措施,说明你正在计划受孕)。在停止常规的避孕措施之后,可以采取其他的节育方法,直到你的月经恢复正常规律。你可以选择安全套、杀精剂或子宫帽等等。

避孕药或避孕贴

大多数医生会建议你,停止服用避孕药或使用避孕贴之后,等到生理周期恢复正常两到三个月后再考虑受孕。如果你在停止避孕措施之后立刻怀孕,那么很难确定你是何时受孕的,更难以测算出预产期。预产期一开始似乎无关紧要,但在孕期中 and 孕期末对你来说是非常重要的。

节育环

如果戴有节育环,你必须在计划受孕之前取出。然而,戴用节育环的女性还是可能会怀孕。如果你出现任何因节育环引起的感染症状,务必在计划受孕之前治好。取出节育环的最佳时期是在月经期间。

皮下植入避孕法

如果采用皮下植入的避孕方法,那么你应该等到两三次正常规律的月经周期过后再开始受孕。皮下植入的药剂取出之后可能要花几个月的时间才能恢复到正常的生理周期。如果你在药剂取出之后立刻就怀孕了,那么很难确定你的预产期。

注射避孕法

注射避孕法是通过注射激素来达到避孕的目的,应该停止至少三到六个月,然后再考虑受孕。同样,最好等月经周期恢复正常两到三个月后再尝试怀孕。

目前的健康问题

在怀孕之前,先检视一下目前的生活方式、饮食习惯、运动锻炼和慢性病症,比如高血压或糖尿病,你在孕前和孕期内可能需要额外的护理。告诉医生你目前服用的药物,并告知你准备接受的检查,比如X光,不要遗漏你正在接受治疗的任何病症。在怀孕之前就解决这些病症、疗法和并发症的相关问题,远比怀孕之后容易得多。

贫血

贫血是指体内没有足够的血红蛋白把氧气输送到体细胞。贫血的症状包括身体虚弱、易疲劳、气喘以及脸色苍白。在怀孕期间是有可能患上贫血症的,即使你在怀孕前并无此症。怀孕后,胎儿需要从你的体内获得大量的铁加以储备。如果你在怀孕之初铁的含量很低,那么胎儿会抢走你体内铁的余量导致你患上贫血。因此,务必把血常规检测列为孕前体检的一个项目。

如果你的家族有贫血病史(例如镰刀红细胞贫血症或地中海贫血症),在计划受孕之前先告诉医生(详情参见第22周有关不同贫血类型的讨论)。如果你使用羟基脲(hydroxyurea)来治疗贫血,务必询问医生在计划受孕时是否可以继续使用。目前我们还不知道这种药物对孕妇是否有害。

哮喘

大约1%的孕妇受到哮喘的困扰。其中有一半的患者在孕期中病症没有变化,四分之

一的患者病症得到改善,剩下的四分之一则病症加重。

大部分治疗哮喘的药物对孕妇是安全的,但不管服用什么药,都要咨询医生。大部分患有哮喘的人都知道什么情况会引发病症,当你计划受孕或是怀孕期间,要特别注意避开会引起发病的因素。此外,在计划怀孕之前务必使病情得到良好控制(详情参加第28周有关哮喘对怀孕的影响)。

膀胱或肾脏病症

膀胱感染,一般被称为尿路感染(UTI),在孕期内发生的几率更大。如果尿路感染不加以治疗,可能会引起肾脏感染,导致肾盂肾炎。

尿路感染和肾盂肾炎会引起早产。如果你有肾盂肾炎的病史,或是经历过多次尿路感染,则应在计划怀孕前请教医生的意见。

肾结石也会给孕妇带来麻烦。由于肾结石引发疼痛,因此怀孕期间很难区分疼痛是肾结石的问题,还是由其他并发症所引起的。肾结石同时会增加尿路感染和肾盂肾炎的发生几率。

如果你经历过肾脏或膀胱手术,或是患有肾脏疾病,或是知道自己的肾脏功能不全,务必告诉医生。做孕前肾脏功能检测和评估很有必要。

如果你偶尔发生膀胱感染,不要惊慌,医生会决定在你怀孕前是否有必要做进一步检查(详情参见第18周)。

癌症

如果你过去曾患有某种类型的癌症,当你计划怀孕或是发现自己已经怀孕的时候,立刻咨询医生。医生可能会决定针对此次怀孕对你进行个人化的护理(详情参见第30周有关癌症和怀孕的内容)。

糖尿病

糖尿病是一种可能会严重影响到怀孕的疾病。过去,患有糖尿病的女性往往难以受孕,但是通过良好的控制,如今的患者一般能够健康地度过孕期。但如果怀孕之后病症没有得到控制,新生儿缺陷的发生几率会增加五倍!

如果你患有糖尿病,受孕可能比较困难。这种疾病还会增加流产、死胎和新生儿缺陷的几率。孕期内如能控制好血糖,这些风险将大大降低。

如果你对于病症控制不当,病症和怀孕这两个因素的同时存在会给自身和胎儿带来危险。糖尿病带来的问题和危害会发生在怀孕的第一个三月期(前13周)。然而,如果未能有效控制病症,这种负面影响会持续整个孕期。

怀孕对糖尿病的影响是增加身体对胰岛素的需求。胰岛素的作用是使人体能够利用有

效糖份。大部分医生都会建议,至少在病症得到良好控制的两三个月后再考虑怀孕。而患者需要每天测量好几次血糖才能控制好病情。

如果你的家族有糖尿病史,或是你怀疑自己可能已经患病,必须在计划受孕之前接受检查。这有助于降低出现流产和其他问题的风险。如果你之前没有糖尿病病史,但在孕期内患上糖尿病,该病症被称为孕期糖尿病(参见第23周)。

癫痫症和痉挛

癫痫症会引起多种问题,而其中最严重的问题是痉挛。痉挛有两种:大发作和小发作。患有癫痫症的准妈妈有1/30的几率会产下发生痉挛的婴儿,另外,新生儿出现先天缺陷的几率也更高,这或许是和孕妇为了控制病症而服用的药物有关。

如果你服用治疗癫痫的药物,在计划受孕前一定要咨询医生,告诉医生所服药物的类型和剂量。有些药物对于孕妇是安全的。大部分医生会建议你在计划受孕和怀孕期间改用镇静安眠剂。

痉挛对孕妇和胎儿都很危险。重要的一点是,你必须遵从医嘱,按时服药,切勿私自减少或停止用药!

心脏病

怀孕期间,你的心脏工作量会增加50%。如患有任何类型的心脏病症,必须在计划受孕前告知医生。一些病症,比如二尖瓣脱垂,可能会在孕期加重,并在产妇分娩时不得不使用抗生素。其他的心脏病症,比如先天性心脏病,可能会严重影响你的健康。在此情况下,医生可能会建议你不要怀孕。一定要在计划受孕之前咨询医生,以便医生能尽早处理这方面的问题。

高血压

高血压可能会给孕妇和胎儿带来一些问题。对孕妇而言,问题包括头痛、肾脏损伤和中风。对于胎儿来说,母体高血压会阻碍血液流向胎盘,导致胎儿过小或胎儿宫内发育迟缓。

如果孕前你患有高血压,则必须在怀孕期间密切监视血压变化。医生可能会建议你去看内科,专门帮助你控制血压。

一些高血压药物对于孕妇是安全的,一些则是有害的。切勿私自停止或减少服药!这可能会带来危险。如果你准备受孕,务必询问医生你所服用的高血压药物在计划受孕和怀孕期间是否安全可靠。

红斑狼疮

系统性红斑狼疮是一种自身免疫性疾病,是指自身对体内的某些器官产生抗体,进而对

这些器官或器官功能造成破坏。红斑狼疮会影响到身体的多个部分,包括关节、肾脏、肺和心脏。

这个病症很难诊断出来。红斑狼疮在 15 到 64 岁的女性中发生率为 1/700。黑人女性的发生率为 1/245。红斑狼疮在女性身上的发生率大于男性,尤其多发于 20—40 岁的女性。

目前红斑狼疮尚无法治愈。采取的疗法因人而异,通常是服用类固醇药物。如果你的病症正处于发作的状态,最好不要受孕。患有红斑狼疮的女性出现流产和死胎的几率大大增加,她们在孕期内必须得到特别的护理。

患有红斑狼疮的女性生下的婴儿可能会出现皮疹、心传导阻滞和心脏缺损等病症,也有可能出现早产或宫内发育迟缓。如果你患有红斑狼疮,在计划受孕前务必征询医生的意见(详情参见第 27 周)。

偏头痛

约有 15%—20% 的孕妇饱受偏头痛的困扰。许多女性发现怀孕后该病症有所好转。如果你在孕期内必须要服用治疗偏头痛的药物,应该事先向医生请教该药物是否安全。

甲状腺问题

甲状腺素分泌过多或过少都会出现问题。甲状腺素分泌过多,也就是甲状腺功能亢进,会造成新陈代谢加快,这通常是由格雷夫斯病引起的,即突眼性甲状腺肿,需要通过手术或药物来减少人体系统中的甲状腺素。如果在孕期内不加以治疗,会增加早产或新生儿体重不足的几率。如果在孕期内必须治疗,那么有一些安全药物是可以服用的。

甲状腺素分泌过少,也就是甲状腺功能不足,通常是因为自身免疫系统的问题,即甲状腺被自身的抗体所破坏。通常医生让病人摄入甲状腺素来补充体内的不足。如果不加以治疗,你可能会面临不孕或是遭遇流产。

如果你有上述其中之一的病症,那么孕前应该接受检查,以确定服药的剂量。怀孕可能会改变人体对药物的需求量,因此在怀孕之后务必再做检查。

其他问题

还有很多慢性病可能会影响到怀孕。如果你患有某种慢性病症,或是长期服用某种药物,务必和医生探讨一下。

近期服用的药物

很重要的一个问题是,每当医生给你开出一剂或是建议你服用某种药物时,你和医生应该考虑到你有可能已经怀孕了。如果你已经怀孕,那么对药物的使用就不同于

以往。

有些药物对于一般的女性是安全的,但对于孕妇则会产生害处。某种药物在女性孕期内服用是否安全,这问题并非总有确切的答案。如要更换药物,一定要问过医生(详情参见第4周药物和化学品的作用)。

胎儿的大部分器官在怀孕的前13周内发育完成。在此期间,让腹中的宝宝避开一切不必要的药物相当重要。如果在计划受孕前就能控制好药物的使用,怀孕后你才会拥有更好的状态。

一些药物只能短期内服用,比如治疗感染的抗生素。而另一些药物则用于治疗慢性或长期病症,比如高血压或糖尿病。有些药物在孕期内可以服用,有些甚至能帮助女性顺利度过孕期,但还有些药物则不宜孕妇服用。

谨慎服药

尤其在怀孕期间应谨慎服药。当你开始计划怀孕时,请注意以下有关药物服用的事项。

- 不要随便停止避孕措施,除非你想要怀孕。
- 严格按照处方服药。
- 医生给你开药的时候,如果你认为自己已经怀孕或是已经停止避孕措施,务必告知医生。
- 切勿自行诊断,切勿服用过去治疗其他病症时服用的药物。
- 切勿服用他人的药物。
- 如果你对某种药物怀有疑问,在服用前务必咨询医生。

疫苗

注射疫苗和拍X光片的注意事项一样——如果你注射疫苗,确保自己正在严格避孕。有些疫苗对于孕妇是安全的,有些则不是。一般来说,最好在注射完疫苗至少三个月后再考虑受孕。

通常,疫苗对于怀孕三个月或不足三个月的孕妇危害最大。现在,如果你需要在孕前注射麻疹、腮腺炎和德国麻疹三合一疫苗(MMR)或水痘疫苗,疾控中心建议注射之后至少等上4个星期再考虑受孕。

而流感疫苗则是例外。在流感季节中,一位怀孕超过三个月的女性应该注射流感疫苗。如果因为工作或是其他原因,医生建议你去注射流感疫苗,完全没问题。可以肯定的是这种疫苗在女性孕期或是计划受孕期间安全无害。

生理周期监控有助于受孕成功

如今我们能够幸运地拥有多种有效的检验方法来预测排卵时间,以帮助女性怀孕。这些检测在家中就能操作,且大部分简单易行。

ClearPlan的生育监测仪能够帮助你跟踪月经期,你所要做的就是从月经期开始的第一天按下按钮,开始跟踪记录你的生理周期。在周期内,你要连续10天取尿样来测试激

素的水平,监测仪能够判断出你的排卵时间。这种仪器的价格大约是 200 美元。

另一种排卵测试仪是 Donna 唾液测试仪,利用你的唾液来推测排卵期。20 世纪 40 年代,科学家发现当女性排卵的时候,其唾液和宫颈黏液中的含盐量相等。利用这一发现,这个仪器被研制出来用于预测排卵的时间。具体做法是,把唾液放在仪器的微型镜头上,在唾液的水分蒸发之后,根据留下的结晶可作判断。如果该女性没有排卵,镜头上会出现杂乱的斑点。如果她将在 1 到 3 天后进入排卵期,便能看见头发丝般的形状。如果她正处于排卵期,那么羊齿状的图案就会显现,很容易和其他图案区分开来。该仪器的价格约 60 美元。

遗传咨询

如果你是第一次计划怀孕,可能不会考虑去做遗传咨询。然而,在某些情况下,遗传咨询能够帮助你和配偶对生育有更多的了解从而作出决定。目前我们知道有 13 000 多种遗传性基因异常。在美国,每年有大约 15 万名新生儿带有先天缺陷。某些种族的人群有更高的基因缺陷率。此外,某些药物、化学品和杀虫剂可能将给年轻夫妇带来威胁。

基因咨询是你和配偶,同一位或一组咨询师共同交流探讨相关问题。你所提供的任何信息,或是咨询师给予的任何建议都是保密的。你可能需要一次或多次同咨询师会面。大部分大学都提供基因咨询服务,医生会给出建议。

通过基因咨询,你和配偶可以了解到哪些因素会影响受孕或你们的后代。但是你无法得到完全精确的信息,咨询师可能会使用“发生的几率”这样的字眼。

基因咨询师不会替你们作决定。他们可能会提供一些测试,并说明测试的结果意味着什么。当你和基因咨询师交流时,不要隐瞒任何你认为尴尬或是难以说明的问题,尽可能多地向咨询师提供信息是非常重要的点。

可以先询问医生你是否有必要寻求基因咨询。大部分需要寻求咨询的夫妇事先并没有想到这方面问题,直到妻子产下有先天缺陷的婴儿才意识到这一点。如果存在下列情况,你就应该考虑去寻求咨询:

- 分娩的时候超过 35 岁
- 曾经生下过一个有先天缺陷的孩子
- 你或丈夫有先天缺陷
- 你或丈夫的家族曾有唐氏综合征、智力迟缓、囊性纤维变性、脊柱裂、肌肉萎缩、出血性疾病、头骨或骨骼病症、侏儒症、癫痫症、先天性心脏缺损或失明的病史
- 你或丈夫的家族有遗传性耳聋的病史(这种耳聋是由 Connexin-26 基因所造成的,在产前检查中能够发现并有机会及时处理)
- 你和丈夫有血缘关系
- 你曾经习惯性流产(三次或三次以上)