

A stylized orange sun with rays is positioned above the word '聪明' (Cōngmíng), which is in red. Below '聪明' is the word '妈妈' (Māmā) in large black characters, followed by '会用药' (Huì yòng yào) in smaller black characters. The entire title is framed by white wavy lines on a teal background.

聪明 妈妈会用药

主 编 刘浩芝 王加鑫



152

聪明 妈妈会用药



主 编

刘浩芝 王加鑫

副主编

诸葛绪才 张金玲 冯敏超

编 者（以姓氏笔画为序）

王幼鹏 李顺敏 吴兴富 曹士华 隋洛骅



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明妈妈会用药 / 刘浩芝, 王加鑫主编. — 北京:
人民卫生出版社, 2018
ISBN 978-7-117-27000-7

I. ①聪… II. ①刘… ②王… III. ①孕妇-用药法
②产妇-用药法 ③小儿疾病-用药法 IV. ①R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 166179 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

聪明妈妈会用药

主 编: 刘浩芝 王加鑫

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 12

字 数: 203 千字

版 次: 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-27000-7

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

世间最美好的事情，莫过于迎接一个新生命的到来。但是孕育孩子是一个复杂的过程，期间既充满了希望，又会有一些不确定性；养育孩子的过程虽然充满幸福，中间也会出现很多的小插曲。

人吃五谷杂粮，没有不生病的。而备孕妈妈、孕妈妈、哺乳期妈妈、婴幼儿都处于人生的特殊阶段，在治疗时属于特殊人群，需要区别对待。怀孕期，孕妈妈的生理发生了变化，药物的代谢也发生了改变，药物还可以通过脐带进入胎儿的体内；哺乳期，药物也会随乳汁进入婴幼儿体内；婴幼儿正处在生长发育的关键时间，各脏器还没有发育成熟，药物选择与剂量都和正常成人有很大差别。

很多孕妈妈，在生病时，往往害怕使用药物会影响宝宝的发育，不敢用药；而看到宝宝生病的时候，担心、焦虑、病急乱投医。过早、过多、过量地使用药物，这些都是不可取的。

人们比较重视孕育宝宝，都希望宝宝健康聪明。但是大家对养育过程中，各个阶段的特殊情况需要使用药物的注意事项还不是很明确。本书从孕前期、孕期、哺乳期、婴幼儿期四个方面，用通俗易懂的语言介绍妈妈在各个阶段的用药注意事项，哪些药物可以用，哪些药物不可以用。通过阅读本书，让各位妈妈们知道，原来怀孕时生病，是可以使用药物的，哺乳期使用药物不用必须断母乳的，宝宝生病的时候有的药物是不能随便乱用的。通过本书，让妈妈们轻松度过备孕期、孕期、哺乳期，在宝宝生病的时候，多点自信，少点焦虑。

编者

目录

第一篇

备孕妈妈可用药 1

- 孕前不要使用哪些药物 2
- 停用避孕药多长时间才可怀孕 5
- 育龄妇女必要的预防接种很重要 9
- 你吃对叶酸了吗 15

第二篇

孕妈妈巧用药 21

- 幸福孕妈妈要远离药物吗 22
- 孕妈妈看清药物安全分级很重要 24
- 巧用药物缓解严重孕吐 30
- 妊娠期高血压重在预防 34
- 孕期使用抗生素也不那么可怕 41

第三篇

哺乳期妈妈，慎用药 53

- 母乳是妈妈给宝宝最好的爱 54
- 哺乳期用药要注意的问题 57
- 哺乳期发烧怎么办 60
- 哺乳期感冒怎么办 64
- 哺乳期妈妈比宝宝更需要补钙 71
- 哺乳期妈妈可以接种疫苗吗 79

- 急性乳腺炎，能继续哺乳吗 87
- 避孕，哺乳期妈妈要注意 94
- 过敏，可以选择药物缓解 97
- 哺乳期妈妈产后腹泻怎么办 99
- 产后失眠怎么办 102

第四篇

育儿妈妈，会选药 107

- 疫苗，帮助宝宝抵御疾病 108
- 维生素 D，宝宝成长少不了 117
- 湿疹，保湿护理很重要 123
- 幼儿急疹，妈妈护理很关键 129
- 荨麻疹，增强体质是王道 134
- 尿布疹，用心护理可预防 137
- 手足口病，预防最主要 141
- 便秘，调整饮食促排便 146
- 腹泻，补充水分最关键 151
- 宝宝发烧不用愁 157
- 感冒，不用药也会好 167
- 咳嗽，慎用止咳药 173
- 儿童用药注意事项 179

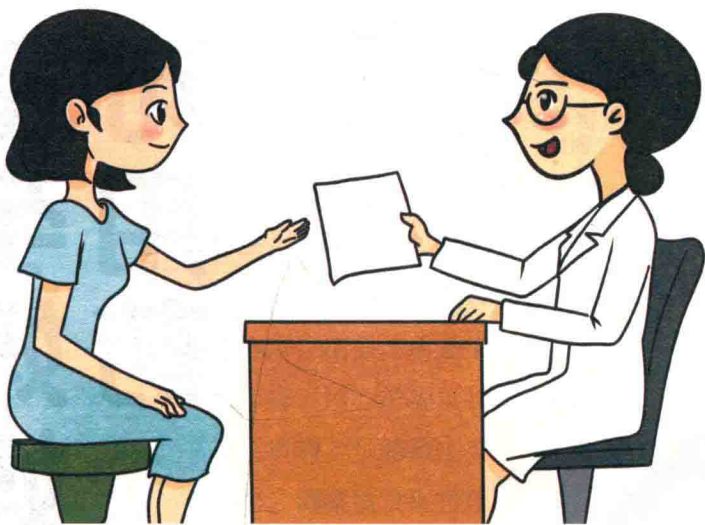
第一篇

备孕妈妈 可用药



孕前不要使用哪些药物

每个有计划的准妈妈都想拥有一个健康的宝宝，那么你知道孕育一个健康宝宝的必要前提吗？卵子和精子结合受精形成受精卵，即标志着一个新生命的开始。要想拥有一个健康的宝宝，就需要妈妈和爸爸具备“优质”的卵子和精子。而根据研究表明，不少的药物都对卵子和精子的质量有不良的影响。因此，对于有计划的准爸爸和准妈妈来说，警惕孕前的用药禁忌是相当重要的。



一、孕前女性不要使用哪些药物

1. 谨慎“孕妇禁用”的药物

卵细胞，又称为卵子，是由女性卵巢产生的一种生殖细胞。女性卵子的质量直接关系到宝宝的健康。若是卵子的质量不高，则很大程度上会影响到胎儿的生长发育，导致胎儿畸形，严重者甚至会引起女性的习惯性流产或不孕症。因此，对有计划准备怀孕的育龄妇女，请谨慎服用药品说明书中标注着“孕妇禁用”字样的药物。这是因为孕妇禁用的药物往往会对女性的生殖细胞产生一定程度的影响，从而影响了卵子的质量。如抗病毒药利巴韦林（病毒唑），有较强的致畸作用，妊娠前3个月应禁用；抗结核药利福平也有

致畸作用；口服避孕药有可能会致胎儿生殖器异常、先天畸形，应在孕前6个月停用；除此之外，还有糖皮质激素类药如倍氯米松、某些抗菌药如甲硝唑、抗恶性肿瘤药如环磷酰胺、催眠药如地西泮、抗组胺药如苯海拉明、解热镇痛抗炎药如阿司匹林、抗高血压药如卡托普利、镇痛药如吗啡、利尿药如呋塞米、中枢兴奋药如咖啡因、抗精神病药如氯丙嗪，都会影响到胎儿的生长发育，故孕前应谨慎服用。卵子从初期卵细胞到成熟卵子大约是14天，在此期间的卵子是最容易受到药物的影响，故建议有计划的妈妈们需要停药1个月后受孕比较安全。但需要注意的是，有些药物的影响时间可能会更长，因此有长期服药史的妈妈一定要提前咨询医生来确定安全受孕的时间。

2. 慎服中药

中药，即“传统中医”或“传统中医药”，是用于预防和治疗疾病并具有康复与保健作用的天然药物及其加工代用品，主要包括植物药、动物药和矿物药。通常我们会认为中药对身体的副作用要比西药的少，因此很多人都会在生病的时候选择服用中药，甚至一些孕妇也认为中药安全，副作用小，对胎儿无不良影响。但这些看法是不全面的。“是药三分毒”，某些中药如白果、苦杏仁、桃仁可毒害胎儿的神经系统导致胎儿畸形，甚至某些中药如滑石、木通、牵牛子还有导致流产、早产的危险。而中药基本都是复方药物，是由多种中药材配伍组合而成的，其对于生殖细胞的影响是不容易被我们察觉到的，故孕前的妈妈需要谨慎服用。

3. 孕前不要自行使用促排卵药

促排卵药在临床上主要适用于不排卵、排卵障碍导致不孕症的育龄妇女，而排卵正常的女性是不宜使用促排卵药的。促排卵药是不能自行使用的，必须到正规医院在专业医生的指导下应用。卵泡的数量有限，一般情况下，成年女性每个月会排一个卵子，而每月按时排卵是怀孕的首要条件。若是正常人服用促排卵的药物，促使卵巢排卵增多，会引起一系列的不良反应与并发症。如因卵泡数量的加速消耗，导致更年期的提前到来；因太多的卵泡同时生长，有可能造成卵巢过度刺激综合征，引起心肺功能异常、电解质失衡、肝肾衰竭、胸腹水等后果，严重的甚至会导致截肢、休克；因高水平的雌激素导致乳腺肿瘤、卵巢囊肿的生长；多胎妊娠引起的并发症等。其中，多胎妊娠是促排卵药物使用中最受关注的副作用。多胎妊娠不仅对母体有影响，还会对胎儿产生一定的影响。多胎妊娠会使孕妇在妊娠过程中很容

易发生并发症，如妊娠高血压综合征、羊水过多。而孕妇的许多严重妊娠并发症常常会导致胎儿在母体内缺氧、发育迟缓，容易引发流产、早产。此外，多胎妊娠还会使胎儿畸形的概率大大增加，比如出现各部位的连体儿。一般正常胎儿的体重在 2500g 以上，而一半以上的双胞胎都在 2500g 以下，甚至有的多胞胎婴儿只有几百克重。而低体重的婴儿在以后的发育中，脑瘫、智障出现的可能性都会加大。据统计，单胎妊娠的早产率为 5%，而双胎早产率在 90% 以上，若是 3 胎或 4 胎，基本上都会出现早产的现象，伴随而来的就是胎儿的器官发育不成熟，危险也会成倍的增长，给家庭带来的生活负担和经济负担都是沉重的。

二、孕前男性不要使用哪些药物

孕前用药不仅仅是妻子需要格外注意的，还需要关注丈夫的用药是否合适。因为很多药物会直接影响到精子的质量，甚至会引起精子的畸形。正常情况下，男性体内有一个可阻止血液中某些物质进入睾丸的防护层，即是由睾丸组织与流经睾丸的血液之间形成的血睾屏障。但需要注意的是，很多药物是能通过血睾屏障的，这就会导致一方面会影响到精子的质量，另一方面也可随精液通过性生活排入阴道，经阴道黏膜吸收后进入母亲的血液循环，进而可对受精卵、胚胎和胎儿造成影响，不仅会导致低体重儿和畸形胎的发生率增高，而且也会增加围产期胎儿的死亡率。如抗恶性肿瘤药环磷酰胺、长春新碱、顺铂，可直接干扰精子 DNA 的合成，使精子的染色体异常，影响了男性睾丸的生精功能，导致男性精子畸形、少精甚至无精，从而导致流产、婴儿先天性愚型及不孕。如镇痛药吗啡、抗精神病药氯丙嗪、抗结核病药利福平、解热镇痛消炎药阿司匹林、抗菌药红霉素、抗真菌药酮康唑可干扰雄激素的合成，使男性精子受损而影响了精子的受精能力，导致男性不育，也易发生早期胚胎的发育异常或流产。一般精子的成熟周期大约为 2 个月，故在这段时间里尽量不要使用对精子有影响的药物。此外，备孕丈夫也要慎用一些壮阳药物。经实验研究观察，壮阳药会影响精子的活性，可降低精子 50% 的活动能力，使精子变“懒”，降低了受孕几率。因此年轻人经常使用这种药物，最终会影响自己的生育能力。由此可见，在怀孕前，准爸爸们用药也一定要谨慎，可能的话，最好停用一切药物。若是必须长期应用的药物，一定要在医生的指导下服药。

一般而言，对于整个孕期用药孕妇都很慎重，而孕前用药往往就不是那

么被重视了，尤其是容易忽略孕前丈夫的用药。为了拥有一个健康的宝宝，准爸爸和准妈妈必须要警惕孕前用药问题，尤其是需要长期服用某些药物都需经医生的指导，才能确定受孕的时间。值得注意的是，若是服药期间在不知孕情的情况下意外怀孕了，先不要急着终止妊娠。因为在怀孕4周内，大部分药物对胚胎的影响是“全”或“无”，即要么没有影响，要么就会导致流产，一般不会导致胎儿畸形的，况且也有些药物对胚胎的影响是非常小的。因此，此时需要做的是去医院，将用药情况详细告知医生，由医生根据用药的种类、用量多少、疗程的长短及用药时胚胎发育的阶段等来综合分析是否有终止妊娠的必要。

停用避孕药多长时间才可怀孕

李女士，结婚后想先以工作为主，过几年再要宝宝，她选择口服避孕药作为主要的避孕措施。结婚四五年后，事业稳定了，家人也一直催促，她觉得可以准备要宝宝了。可是她现在有点担心，以前长期使用口服避孕药，会不会影响胎儿的健康，停用避孕药多长时间，怀孕才会比较安全呢？



一、什么是避孕药

避孕药是一类能够阻碍受孕或防止妊娠的药物。生殖是一个复杂的生理过程，包括精子和卵子的形成和成熟、排卵、受精、着床以及胚胎发育等多个环节。阻断其中的任何一个环节，都可达到避孕和终止妊娠的目的。

避孕药根据化学结构和应用可分为甾体类避孕药、男用避孕药和外用避孕药三类。目前临床上最常用的多为女用甾体类避孕药，男用避孕药和外用避孕药较少。甾体类避孕药主要是由不同类型的雌激素和孕激素配伍组成的复方制剂，其主要是通过抑制排卵，或是增加宫颈黏液黏稠度，使精子不易进入宫腔，或是影响子宫和输卵管平滑肌的正常活动，使受精卵不能适时到达子宫，从而影响受精，或是抑制子宫内膜的正常增殖，使内膜萎缩退化，阻碍受精卵着床，从而达到避孕的目的。甾体类避孕药也分很多种，如有需要每月连续口服 22 天的短效口服避孕药，有需要每月口服或肌肉注射一次的长效避孕药，有可在探亲期间临时口服的探亲避孕药，但需要注意的是，探亲避孕药不建议用于长期避孕。此外，还有一种新型的皮下埋植避孕法，避孕时间可长达 5 年，有效率可达 99% 以上。此避孕方法是将含一定剂量孕激素的硅胶囊管埋藏于皮下，使其缓慢地释放少量的孕激素，从而起到避孕作用。因皮下埋植避孕药中只含有孕激素，不含有雌激素，所以副作用较口服避孕药小。

常用甾体类避孕药制剂的分类及组成

分类及制剂名称		组成成分及剂量	
短效口服避孕药			
复方炔诺酮片 (口服避孕药片Ⅰ号)		炔诺酮 0.625mg	炔雌醇 35μg
复方甲地孕酮片 (口服避孕药片Ⅱ号)		甲地孕酮 1mg	炔雌醇 35μg
复方炔诺孕酮甲片		炔诺孕酮 0.3mg	炔雌醇 35μg
去氧孕烯炔雌醇片(妈富隆)		去氧孕烯 0.15mg	炔雌醇 30μg
长效口服避孕药			
复方炔诺孕酮乙片(长效避孕片)		炔诺孕酮 12mg	炔雌醚 3mg

续表

分类及制剂名称		组成成分及剂量	
复方氯地孕酮片		氯地孕酮 12mg	炔雌醚 3mg
复方次甲氯地孕酮甲片		16-次甲氯地孕酮 12mg	炔雌醚 3mg
长效注射避孕药			
复方己酸孕酮注射液 (避孕针 I 号)		己酸孕酮 250mg	戊酸雌二醇 5mg
复方甲地孕酮注射液		氯地孕酮 12mg	环戊酸雌二醇 5mg
探亲避孕药			
甲地孕酮片 (探亲 I 号)		甲地孕酮 2mg	
炔诺酮片 (探亲避孕片)		炔诺酮 5mg	
双炔失碳酯 (53 号避孕片)		双炔失碳酯 7.5mg	

二、停用避孕药多长时间才可以怀孕

目前我们能够长期口服的避孕药主要是指长效避孕药和短效避孕药这两大类。口服避孕药属于激素类药物，其药物成分多为合成的雌激素和孕激素，但其作用要比天然的性激素强很多倍，如 I 号短效避孕药的成分是炔诺酮与炔雌醇，而炔诺酮的生理效能是人体内产生的天然孕激素黄体酮的 4 ~ 8 倍，炔雌醇的生理效能是人体内产生的天然雌激素己烯雌酚的 10 ~ 20 倍。口服避孕药经肠道进入人体后，要经肝脏代谢储存，而储存的药物在停药后需要一定的时间才能从体内完全排出体外。不同的避孕药其成分也不同，故从体内排出的时间会有所不同，且往往药物剂量越大，则需要的时间越长。此外，一般在停药后 1 ~ 3 个月机体就可恢复排卵，而恢复排卵后就意味着有受孕的可能。因此，停用口服避孕药多久能怀孕，主要取决于药物的成分、剂量与多久能排出体外以及恢复排卵的时间。

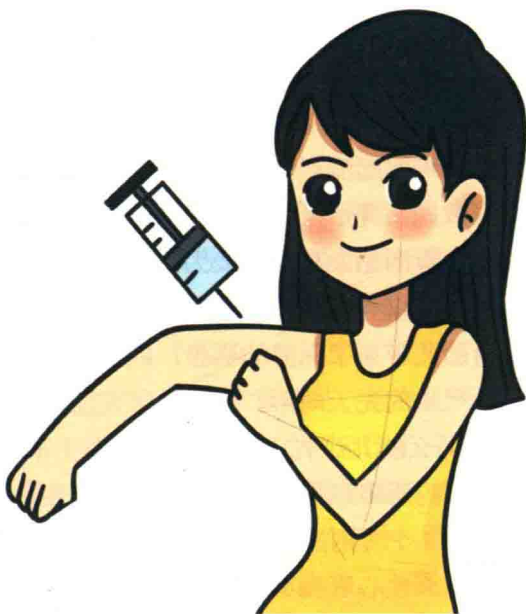
避孕药对胎儿有无影响呢？许多国家的科学家都对此做过大量的研究，但目前还没有定论。其中，大多数科学家认为，避孕药由于剂量小，对胎儿无明显的毒害作用。停药避孕药后短期内怀孕的妇女，其胎儿先天性畸形的发生率与未服避孕药的妇女之间无差异。但也有科学家认为，体内残留的药物也是会对刚刚发育形成的胚胎产生一定的影响，有可能会 导致胎儿生殖器

异常（如男性胎儿女性化、女性胎儿男性化）、先天畸形（如腭裂及心脏、脊椎和肛门的畸形）等不良反应的发生。

由此可见，从优生的角度来考虑，为了避免残留避孕药对胚胎造成不良的影响，最好是等女性体内储存的药物排泄干净、卵巢排卵完全恢复正常后再计划怀孕会比较安全一点。而选择的避孕药不同，停药后残留的药物从体内完全排出体外所需的时间也会有所不同。有研究表明，由于短效口服避孕药激素含量低，停药后妊娠不增加胎儿畸形的发生率，故停药短效口服避孕药后即可妊娠，不影响子代的生长与发育。而长效口服避孕药由于其含激素的成分及剂量与短效避孕药有很大的不同，停药后可能需经6个月才能完全排出体外，故建议停药6个月后再妊娠较安全。而在停药后的这段时间，为了避孕意外受孕，可以改用其他避孕方法，如安全套避孕。

除了口服避孕药可长期服用外，还有长效注射避孕药和皮下埋植避孕法。对于长效注射避孕药，因停针后排卵恢复可能会延迟，所以建议停针后3~6个月后再尝试怀孕。对于采用皮下埋植避孕法的女性，除需要取出体内的埋植物，还需要等到皮下脂肪储存的孕激素消耗完和体内各种激素重新达到平衡之后再准备怀孕，否则易导致早期流产。根据国内外研究结果表明，取出皮下埋植物后，其释放的孕激素在血液中的浓度很快就会下降，在4~5天后即检测不到了，已经失去了避孕作用，而生育能力也会在1~3周左右很快地恢复，故建议皮下埋植避孕法的女性取出埋植物后的第2个月就可以尝试怀孕了。需要注意的是，因避孕药物多种多样，故具体怀孕安全期的确定，最好到医院咨询一下医生。

育龄妇女必要的预防接种很重要



一、育龄妇女为什么要预防接种疫苗

育龄妇女，即处于生育期的妇女。简单地说，就是合适生小孩的年龄段的妇女的统称。生育期又称性成熟期，是女性一生中的黄金时期，也是最重要而又最繁忙的阶段。她们要经历结婚、怀孕、分娩、产褥及哺乳等特殊生理过程。这些生理过程中若不注意保健，将直接影响到妇女自身的健康，还会影响到胚胎的发育和下一代的健康。

预防接种是把人工制成的各种疫苗（用人工培育并经过处理的细菌、病毒等）采用不同的方法和途径接种到健康人的身体内，使人在不发病的情况下产生抗体，从而获得特异性免疫，如接种麻疹疫苗可以预防麻疹，接种流感疫苗可以预防流行性感冒。疫苗的接种就相当于受到一次轻微的细菌或病毒感染，迫使健康人体内产生对这些细菌或者病毒的抵抗力，经过如此的锻炼，人体再遇到这些细菌或病毒时就不会患相应的传染性或感染性疾病了。

刚出生的宝宝由于自身免疫系统尚未发育完善，对各种疾病的抵抗力也

相当薄弱，所以稍有不慎就容易受到外界不利因素如病毒等的影响而生病。为促进宝宝的健康成长，国家规定宝宝出生以后要定期接种多种疫苗以增强免疫力来预防各种疾病的发生。但值得注意的是，除了宝宝要按照国家规定计划免疫外，育龄期妇女也应该预防接种疫苗。那么，育龄期妇女在怀孕前为什么要预防接种疫苗呢？其最大目的就是保证妊娠期胎儿的正常发育，减少妊娠期流产、胎儿畸形和死胎等的发生率。妊娠期病毒感染的发生率要比正常女性高，绝大多数的病毒如风疹病毒、水痘-带状疱疹病毒都能通过胎盘屏障传染给胎儿，从而可引起流产、早产、死胎、宫内发育迟缓及低体重儿，对存活的胎儿可导致先天畸形及其他系统的改变。据调查显示，绝大部分的胎儿畸形都与这些病毒的感染有关。最为可怕的是，孕妈妈感染这些病毒后往往没有什么症状或者仅有一些轻微的不适，而这些不适往往不需任何治疗就会消失，但却给胎儿带来了无穷的祸患。以先天性心脏病为例，这是宝宝出生后心脏的一种严重的先天畸形。据有关研究证实，若妇女在怀孕的第1个月内感染风疹，那么胎儿患先天性心脏病的发生率可达60%以上；若妇女在怀孕的第2个月内感染风疹，那么胎儿患先天性心脏病的发生率为33%；若妇女在怀孕的第3个月内感染风疹，那么胎儿患先天性心脏病的发生率可达到5%~7%。先天性心脏病不仅会给宝宝的发育带来极大的危害，还会给家庭带来沉重的经济负担和精神压力。那我们可以用什么办法来预防胎儿时期不患先天性心脏病呢？最重要的办法就是孕前让妈妈接种风疹疫苗。虽然导致先天性心脏病的发生有多种因素，但风疹病毒的感染是导致先天性心脏病发生的主要因素。由此可见，孕前提前接种某些疫苗对妊娠期胚胎的发育和出生后宝宝的健康有着不可忽视的作用。

二、育龄妇女接种哪些疫苗很有必要性

孕期生病确实麻烦，不但影响孕妇本人，有些病毒还会通过胎盘造成畸胎。有人想出了一个歪招，在孕前就把所有的疫苗都注射一遍，这样该安全了吧。但这种方法并不可取，具体疫苗应该具体对待，“多不等于好”，不考虑自身情况乱打疫苗可能就会得不偿失了。你知道孕前要接种什么疫苗吗？接种前需要注意些什么吗？

1. 风疹疫苗

风疹是由风疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，其最明显的症状是发热（也称发烧），面部和颈部出现淡红色的疹子，并在短时间内迅速蔓延到