

孕妇之友

郑医生信箱

14

上海科学技术出版社

孕 妇 之 友

—— 郑医生信箱

编者 郑雪琴 蒋蕴芬 谢培珍
沈玉琴 陈亦芳 唐继华
陆曙民 王世雄 柳启沛
贺锡廉 徐广有

上海科学技术出版社

插图 潘顺琪 王彭年 徐 敏

孕 妇 之 友

——郑医生信箱

编者 郑雪琴 蒋蕴芬等

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 91,000

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数: 1—30,000

ISBN 7-5323-1846-X/R·517

定价: 1.45元

编者的话

建立了幸福美满的小家庭，年轻的夫妇都盼望能有一个健康、活泼、聪明的小宝宝，他将给小家庭带来无限的欢乐。但是，妇女一旦怀孕，又会感到不知所措，非常希望有一位知心朋友能传授一些孕期保健知识。譬如：怎样才能使胎儿正常发育？孕妇在营养、休息、生活、劳动、清洁卫生方面要注意哪些保健措施？怎样才能辨别孕期的生理或病理变化？如果发生病理变化应该怎样处理？为了能安全、顺利地度过怀孕期、分娩期、产褥期，孕妇本人及家庭要注意哪些事项？作为孩子的父母迫切需要了解哪些育儿知识？怎样帮助产妇安度产假以及新生儿喂养及护理等等。

上海人民广播电台在“科学生活”栏目中，开播“孕妇之友”节目，聘请本市妇产科、新生儿科的医师撰写“孕期保健知识”，定时在电台播出。为了适应广大听众需要，我们编写了这本《孕妇之友》读本，供未来的父母阅读，并可作为医院门诊及病房向孕产妇作宣传之用。对广大农村及边远地区作为广播站宣传稿以及农村基层计划生育干部、妇幼保健人员阅读参考则更为合适。

编者 上海计划生育协会
上海计划生育宣传教育分中心
上海人民广播电台

1989.6.

目 录

第一讲	怀孕的早期信号及胎儿发育	1
第二讲	影响胎儿发育的各种不良因素	8
第三讲	孕妇生活保健	13
第四讲	孕期营养与膳食	18
第五讲	孕期为什么要定期作产前检查	24
第六讲	孕期的常见症状	31
第七讲	流产、保胎和警惕宫外孕	34
第八讲	可能在孕期出现的危险症状	41
第九讲	积极治疗孕期合并症	48
第十讲	患糖尿病或肝炎的妇女可以怀孕吗	52
第十一讲	母儿血型不合与胎位不正	56
第十二讲	过期产与剖宫产	60
第十三讲	临产前的准备工作	63
第十四讲	孕妇何时可去住院	70
第十五讲	分娩的过程	75
第十六讲	产褥期保健	81
第十七讲	新生儿护理	86
第十八讲	新生儿常见的几种现象	97
第十九讲	新生儿常见病	100
第二十讲	产后母婴健康检查	105
附一	产后健美操	109
附二	有关各种避孕方法的问答	110

附三	常用食物成分表(表 I-III).....	123
附四	婴儿喂养保健参照表	126
附五	初生至 3 岁小儿一日生活活动时间分配	127
附六	上海市区 0~3 岁儿童平均身长和体重表	127
附七	小儿神经心理发育的主要标志	128

第一讲 怀孕的早期信号及胎儿发育

王芳：郑医生，过去我月经周期一向很准，这次不知怎么的，已经过期 20 天了，而且这几天只想睡觉，提不起精神，胃口也不好，吃了东西就想吐，是不是生病了？

郑医生：哦，你可能怀孕了。

王芳：是真的吗？

郑医生：本来月经比较规律的已婚妇女，一旦超过 10 天以上不再来月经，首先应该考虑是否怀孕了。

王芳：喔！

郑医生：有的还有早孕反应，譬如出现不同程度的恶心、呕吐，厌吃油腻食品，喜吃酸食，有时，吃了一次下次又不要吃了，或者懒洋洋地想睡觉等。

王芳：您说的这些症状，我都有。

郑医生：是吗？！另外，怀孕早期的妇女还会出现乳房发胀的现象。如果用手触摸乳房则有些许痛感，且乳头及乳头周围一圈的乳晕皮肤颜色加深。以后子宫逐渐增大时，还会出现小便次数增多的现象。

王芳：这样说来我一定是怀孕了？！

郑医生：可能性很大，不过，上面讲的是一些自我感觉，有些疾病也可能有上面说的一些感觉，所以要确诊是否怀孕，应该去医院做一次妇科检查。

王芳：郑医生，妇科检查有哪些内容，要不要带什么东

西？

郑医生：去医院进行妇科检查时应带上清晨第一次的小便 20 毫升左右，用来做妊娠免疫试验，如果经妇科检查后，发现子宫增大，符合孕月，而且小便化验呈阳性，就可确诊为怀孕了(图 1-1)。



图 1-1 怀孕的早期信号

王芳：确诊是否怀孕还有没有其他方法？

郑医生：有，可用 B 型超声波来检查，当看到子宫内有胚囊或胎心搏动时也可确诊是怀孕。

王芳：为什么有些妇女一结婚就怀孕？而有些人却较晚怀孕呢？

郑医生：这是因为妇女的月经周期各不相同，排卵日期也不一样，当然受孕的机会和早晚也就不同了。

王芳：这倒也是。

郑医生：我们知道，成年妇女每月排卵一次，时间一般在下次月经前的 14 天左右，如果月经周期很正常，就会在两次月经的中间排卵。

王芳：排出的卵子能生存多少时间呢？

郑医生：卵子排出后只能生存 24 小时。

王芳：哦，只能生存 24 小时。

郑医生：对，卵子从卵巢排出后就被吸入输卵管中，如果这时刚好夫妻过性生活，那么男子排出的精子就能在输卵管的外侧 $\frac{1}{3}$ 处与卵子相遇而结合，这个过程称为受精（图 1-2～图 1-4）。

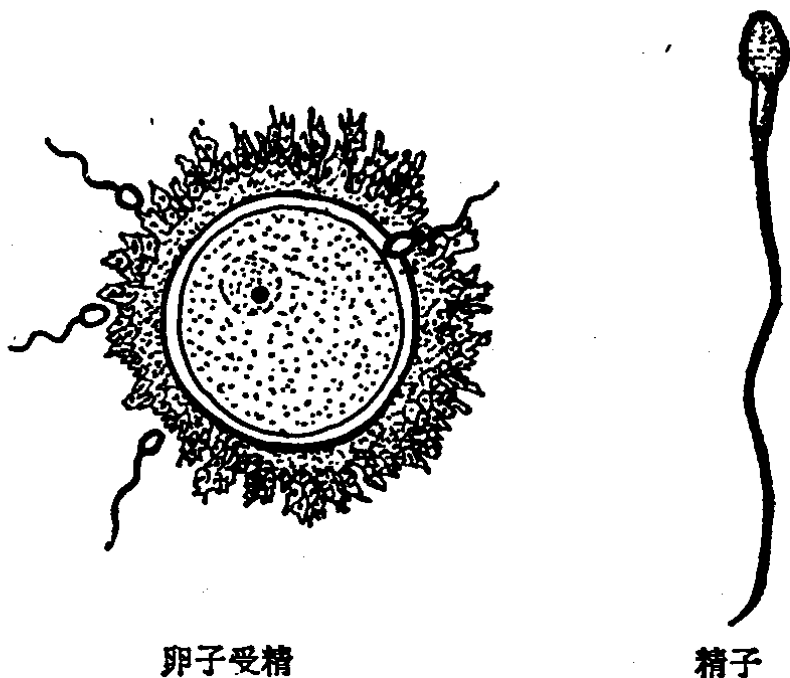


图 1-2 精子和卵子

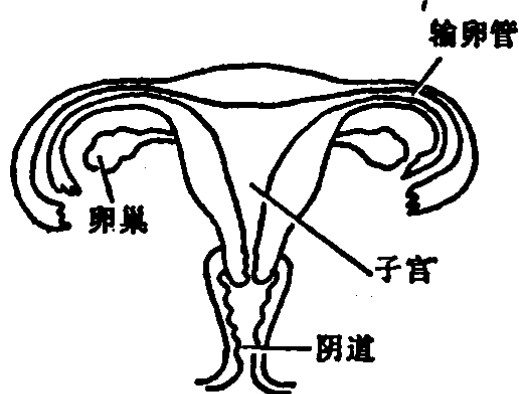


图 1-3 女性内生殖器解剖

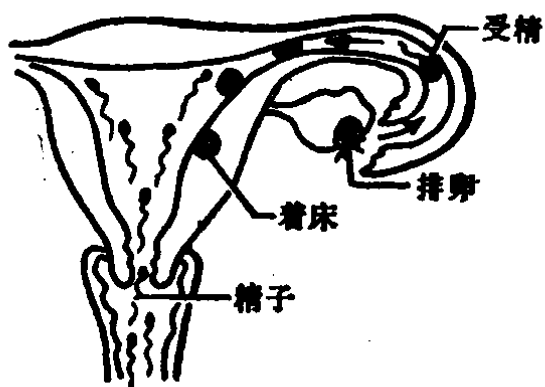


图 1-4 受精与着床

王芳：那么受过精的卵子就叫受精卵了？

郑医生：你说得很对！是胎儿的最早形式，也就是怀孕的开始。

王芳：郑医生，胎儿在母亲的子宫里靠什么生长发育呢？

郑医生：这个问题提得好，下面我正想谈这个问题，受精卵靠的是输卵管上皮细胞表面纤毛的摆动和输卵管的蠕动，慢慢地被推向子宫腔。一般经过 4~5 天时间到达子宫腔，再过 2~3 天以后，也就是受精后 1 周左右时间才种植到子宫内膜中去，这整个过程称为着床。

王芳：那以后呢？

郑医生：以后它就在子宫内逐渐生长发育并分成两个部分，也就是胎儿及其附属物。

王芳：附属物指的是什么？

郑医生：附属物指的是保证胎儿发育良好的必要器官，其中主要是胎盘。

王芳：喔！

郑医生：胎盘的血管附在子宫壁上，与母体血液循环相通，另一面由一条脐带接连在胎儿的脐部。

王芳：这么说，胎儿就是通过脐带和胎盘与母体进行营养与代谢物质交换的。

郑医生：说得对！胎儿与脐带都包在连着胎盘的胎膜中，里面有许多羊水，可以让胎儿在羊水中自由活动（图 1-5）。

王芳：郑医生，胎儿在母体子宫内多少时候才能出生呢？

郑医生：从精子与卵子的受精到胎儿分娩大约要 265 天。为了计算方便，医学上把末次月经的第一天作为预产期的开始，这

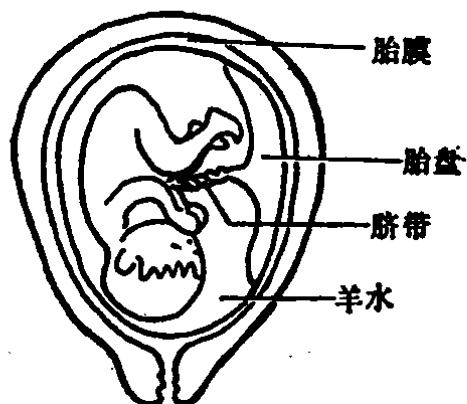


图 1-5 胎儿及附属物

样整个怀孕期大约需要 280 天，以每月 4 周 28 天计算，为 10 个妊娠月。俗话说“十月怀胎，一朝分娩”，说的就是受精的卵细胞经过 10 个月后就就可出世了。医生通常用周来计算怀孕月份，足月分娩为 40 周。

王芳：郑医生，请你再给我谈谈胎儿在子宫这 280 天时间内是怎样生长发育的？

郑医生：好的，下面我简单向你介绍一下胎儿的生长发育过程。第 1~4 周：受精卵在子宫内“着床”发育成 1 厘米左右的胎芽。5~8 周以后胎儿头部和躯体隐约可辨，这时大约重 1~3 克，长约 2~3 厘米。第 9~12 周后可以看出胎儿的手和足，这时胎儿的骨骼也逐步形成，且可分清是男是女了。另外，心脏、肝脏开始工作，这时胎儿的体重大约重 20 克，长 9 厘米左右。到了第 16 周，作妈妈的已能感觉到胎儿在肚子里动，胎儿这时的体重大约 120 克，身长约 15 厘米。

王芳：那以后呢？

郑医生：到了 17~20 周后，胎儿骨骼和肌肉开始发育，

胎儿的头部占身长的 $\frac{1}{3}$ ，开始出现胎毛，性别更为明显，同时胎动活跃，并且可以听到胎心。

王芳：那重量和身长是多少呢？

郑医生：胎儿重 250 克，身长 25 厘米左右。第 21~24 周，胎儿面目清楚，骨骼健全，体重 600~800 克，身长 30 厘米左右；第 25~28 周，胎儿体重 1000~1200 克，身长 35 厘米左右；第 29~32 周，体重 1600~1800 克，身长 44 厘米左右；第 33~36 周，胎儿浑圆丰满，皮肤呈淡红色，生命力增强，体重 2000~2500 克，身长 45~47 厘米左右。

王芳：那么快！

郑医生：第 37~40 周胎儿头发长出 2~3 厘米，并且长出指甲，全身脂肪丰满，皮肤呈粉红色，红润，内脏和神经系统的功能已经健全。手、脚的肌肉发达，富有活力，体重 3000~3200 克左右，身长约 50 厘米，胎儿已发育成熟了。

王芳：这样说来这小生命就要离开母体的孕育，诞生到人间，“独立”生活了。

郑医生：可不是吗！

王芳：太奇妙了，孕育一个小生命真不简单呀！

郑医生：那当然，要不，怎么说母爱伟大呢？

王芳：郑医生，这生男生女又是由什么来决定的呢？

郑医生：小王，生男生女是无法选择的，父母把自己的特征传给下一代，主要依靠人体细胞中的染色体，染色体上有许多按顺序排列的遗传物质，我们称它为基因。

王芳：那末遗传就是由基因控制的，是吗？

郑医生：是呀，各种生物的细胞都含有一定数目的染色体，人体细胞有 46 条染色体，两两配对，共有 23 对。其中 22 对染色体男女都一样，称为常染色体。

王芳：喔，称常染色体，那另一对称什么呢？

郑医生：另外一对，男女各异，叫性染色体。

王芳：哦！叫性染色体。

郑医生：男性由一条X染色体和一条Y染色体组成，女性则由两条X染色体组成。

王芳：这就是说由XY染色体组成的就是男性，由XX组成的就是女性。

郑医生：说得对！按照国际通常写法，男子染色体组型为46XY，女子染色体组型为46XX。我们知道生殖细胞是特殊的体细胞，它所含有的染色体只有体细胞的一半，因为

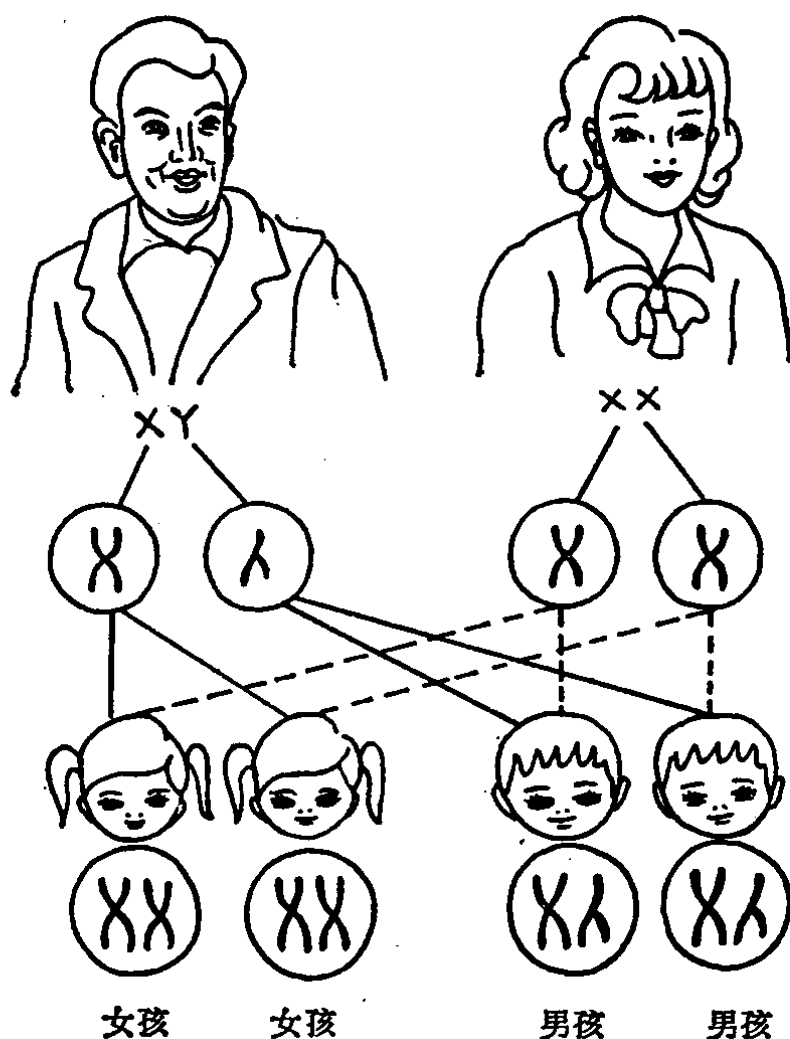


图 1-6 性别决定示意图

只有这样，当精子和卵子结合成受精卵时它的染色体数目才能保持原状 23 对。也就是说，男子的精子有两种生殖细胞类型，即含 X 染色体或 Y 染色体，而女子的卵子只有一种类型，含 X 染色体。

王芳：那末，女子的染色体组型为 46XX，男子染色体组型为 46XY，生男生女是由男方的精子含 X 染色体，还是含 Y 染色体决定的啰！

郑医生：是的，不过男方也不可能知道自己的精子在与卵子结合时，捷足先登的精子是哪一种类型的，如果含 X 染色体的精子与卵子结合，那么就是女胎，如果含 Y 染色体的精子与卵子结合，就是男胎。所以说生男生女都是在受精的瞬间决定的，也就是说夫妇双方都不能决定到底是生男孩还是生女孩（图 1-6）。

第二讲 影响胎儿发育的各种不良因素

王芳：郑医生，我听许多人说，怀孕期间生了病是不能吃药打针的，否则会导致胎儿畸形，这如何是好？

郑医生：别紧张！目前社会上有一种偏向，认为怀孕以后什么药也不能吃。有些妇女在怀孕早期吃过一些药，就要求医生给她做人工流产。其实，这要看哪些药物会产生不良影响。当然，对胎儿有致畸形作用的一些药物，孕妇是不能服用的。

王芳：这指的是哪些药物呢？

郑医生：这些药物是：抗癌药、激素类药、抗癫痫药、抗甲状腺病的药、降血糖药、镇静安定药、避孕药。抗菌素类药物有四环素、土霉素、强力霉素、金霉素、氯霉素、链霉素、卡那

霉素等。

王芳：有这么许多？看来真得认真对待啊！我很容易感冒，有时还会发热，许多药都不能吃，怎么办呢？

郑医生：你去看病时，可以向医生说明你已怀孕，医生会给你用其他药物，那就不会影响胎儿的生长发育了。王芳，千万不要有了病，既不看病，又不吃药，这样会贻误病情，胎儿生长发育也会受影响的。

王芳：听说怀孕期间不可接触农药，是吗？

郑医生：对！正是这样。现在使用的农药主要是杀虫剂、除草剂、植物生长剂、杀菌剂、灭鼠剂，大多是有机氯、有机磷、有机硫、有机汞类的化学药物，所以孕妇要尽量避免接触。

王芳：我在城市工作，是不会接触到这些农药的，对我关系看来不大。

郑医生：王芳，这就不一定了。因为蔬菜、瓜果、粮食等在生长过程中喷洒过农药，因此不能大意。在食用前须反复用水清洗水果的外皮。生吃瓜类食物，都要先用肥皂洗干净再用清水反复冲洗，然后在冷开水中浸一浸，削去外皮才能生吃。

王芳：噢！原来如此。郑医生，我看了一些书，书上说在胚胎发育的时候孕妇不能生病，否则，会影响胎儿发育的。请您告诉我，哪些病会影响胎儿发育。

郑医生：实际上一个人很难保证不生病，但的确需要避免和防止。有些疾病是由于病毒、细菌或寄生虫感染所致，譬如孕妇在怀孕头4个月中感染了风疹病毒，其胎儿就有可能发生先天性风疹综合征，造成双目失明、先天性心脏病、耳聋、多发性畸形、智力低下等，但是风疹要与荨麻疹区别开来，

荨麻疹俗称风疹块，风疹块对胎儿发育是没有影响的。另外还有巨细胞病毒，如果孕妇在怀孕早期感染了这种病毒，也会造成胎儿畸形、瘫痪、死亡等严重后果。

王芳：听说猫、狗也会传染疾病？

郑医生：是啊，有些家庭喜欢养猫，但猫身上寄生着一种原虫称为弓形体，如果孕妇接触后，胎儿就有可能发生先天性弓形体病，造成胎儿脑积水，智力低下等。因此怀孕妇女不要接触猫、狗之类的小动物。

王芳：还有哪些病会影响胎儿呢？

郑医生：如果孕妇患了性病，如梅毒、淋病，都会传给胎儿。梅毒是由梅毒螺旋体传染的，淋病是由淋病双球菌传染的，对胎儿都有很大影响。梅毒会使胎儿死在腹中；新生儿经过有淋病母亲的产道娩出时会传染上淋病双球菌，使新生儿双眼感染淋菌眼炎而致双目失明。

王芳：嗯，这种病害对某些人说，无疑是一种警告。郑医生，孕妇是不能接触放射线的，那么请您告诉我，放射线包括哪一些？

郑医生：除X射线外，还有 α 、 β 、 γ 以及电子、中子等放射线，它们都属于物理因素中的电离辐射。

王芳：这些电离辐射既看不见，又摸不着，也感觉不到，它们是怎样影响胎儿的呢？

郑医生：这些射线的影响还不小呢！人们对射线的最初和最大的印象是从原子弹的爆炸后得到的，这主要是 γ 射线，它的穿透力很强，可致胎儿畸形。

王芳：X射线比原子弹影响小，为什么也会造成对胎儿的影响呢？

郑医生：X射线的影响与照射的部位、剂量、时间、次数

都有关系。孕妇的腹部最为敏感。怀孕后的6个月内，一定要避免照射X射线，有人调查了200名受到250~300拉德X线照射的孕妇，她们当时都怀孕不到20周，以后所生的孩子分别发生了脑积水、小头畸形、小眼球、骨畸形和泌尿生殖系统畸形。这些孩子大都出生后不久即死去，少数能活到成年，可是身体和智力发育往往存在缺陷。

王芳：那么，孕妇可以接受放射性同位素的检查吗？

郑医生：这个问题提得好，放射性同位素对胎儿的影响很大，孕妇应该尽量避免接触。

王芳：郑医生，有人说孕妇冬天不能用电热毯取暖，有这么回事吗？

郑医生：据国外报道，在高压电线下面放牧的奶牛，产奶量会减少，出生小牛发生的畸形现象增多。而使用电热毯，虽然电流小，电压也不高，但同样会产生电磁辐射，国外发现睡电热毯孕妇所生的胎儿产生畸形的机会增多。尽管这个问题在国内还没有作过调查，不过我看，孕妇还是不用电热毯为妥。

王芳：目前城市环境污染很严重，这对胎儿有影响吗？

郑医生：这主要指工业生产中排放的大量废气、废水、废渣污染了环境，孕妇再间接地喝了受污染的水，呼吸了受污染的空气，吃了受污染过的食品，就会对胎儿产生不良影响。城市中的噪声、高温等对胎儿也都不利，如严重的噪声会造成胎儿脑细胞萎缩和死亡，影响胎儿的听力，所以孕妇在怀孕7个月后不要在高噪声环境中逗留，不要在飞机场、迪斯科舞厅久留。海拔高地区的大气压力低，空气较稀薄，这也会影响胎儿的正常发育。在海拔高的地区，新生儿的死亡率高，身体瘦小，体重低。因此孕妇要迁往高于2500米以上海拔的地区生