

SHI WEN B OK
百世文庫

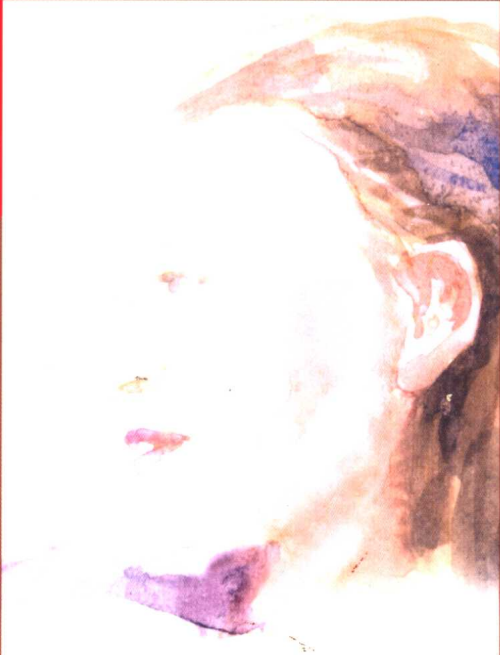
彩图本

现代女性孕期健康手册

健康怀孕 201问

健康经典编辑部/编著

中国 友谊出版公司



1. 怀孕前需要做哪些准备工作
16. 大龄妇女怀孕应注意什么
26. 怀孕期间有哪些常见检查
28. 除了早孕反应以外, 还有其他可以知道怀孕的线索吗
51. 超声波扫描会不会有副作用
61. 怀孕期间掉头发怎么办
62. 是否有什么方法可以预防妊娠斑
114. 胎儿有记忆吗? 婴儿记忆是从什么时候开始的
161. 怀孕期间感冒怎么办
196. 护理新生儿应注意哪些方面

SHIWEN BOOK
百世文庫

健康怀孕 201问

现代女性孕期健康手册

健康经典

编辑部/编著



中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版 © 2002 世文出版(香港)有限公司授权

中国友谊出版公司出版

□本书全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕 201 问/健康经典编辑部编著. —北京: 中国友谊出版公司, 2002. 10

ISBN 7-5057-1846-0

I. 健… II. 健… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答②围产期-妇幼保健-问答③新生儿-妇幼保健-问答 IV. ①R715.3-44 ②R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081346 号

书名	健康怀孕 201 问		
作者	健康经典编辑部		
出版	中国友谊出版公司		
发行	中国友谊出版公司		
经销	新华书店		
印刷	天津市蓟县宏图印务有限公司		
规格	850 × 1168 毫米	1/32	
	7 印张	86 千字	60 幅插图
版次	2002 年 11 月第一版		
印次	2002 年 11 月第一次印刷		
印数	1-4000 册		
书号	ISBN 7-5057-1846-0/R·28		
定价	30.00 元		
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼		
邮编	100028	电话	(010)64668676
合同登记号:图字 01-2002-5326			



现代女性孕期健康手册

Copyright © 2002 by SHIWEN BOOK (H. K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2002 by SHIWEN BOOK (H. K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK (H. K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H. K.) CO., LTD.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical including information storage and retrieval system—except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews—without permission in writing from its proprietor, SHIWEN BOOK (H. K.) CO., LTD.



健康经典 编辑部

主编：李 方 (医学博士)

编委：李 方 魏翠荣 杨汇敏

版式：阿元工作室



目录

第一章 怀孕前的准备工作

- 1 怀孕前需要做哪些准备工作
- 2 什么时候去看医生
- 3 如果以前有流产史,再次怀孕前需要怎样做
- 4 血型不合是否会对胎儿造成影响
- 5 节育方法是否会影响怀孕
- 6 是否能够承担有个孩子的花费
- 7 是否考虑进行遗传咨询
- 8 哪些问题可以导致先天性疾病
- 9 是否有通过性传染的疾病
- 10 高血压是怀孕的禁忌吗
- 11 患哮喘可以怀孕吗
- 12 患心脏病可以怀孕吗
- 13 患全身性红斑狼疮能怀孕吗
- 14 怀孕期间身体将有哪些变化
- 15 怀孕是如何产生的
- 16 大龄妇女怀孕应注意什么
- 17 某些物质的使用应注意什么
- 18 怀孕前是否可以锻炼
- 19 怀孕前应如何保证营养均衡
- 20 怀孕前的健康状况是否会影响胎儿的健康
- 21 怀孕前的工作对怀孕有什么影响





第二章 怀孕期间的检查

- 22 什么是产前护理
- 23 产前检查要做什么
- 24 有哪些常见的产检方法
- 25 多久需要产检一次
- 26 怀孕期间有哪些特殊检查
- 27 产检为什么要量血压
- 28 除了早孕反应以外,还有其他可以知道怀孕的线索吗
- 29 如何确定是否已经怀孕
- 30 如何确认怀孕几周了
- 31 确认怀孕后需做哪些检查
- 32 如何知道自己的预产期
- 33 超声波可正确算出预产期吗
- 34 怀孕一共要照多少次超声波
 - 35 什么是“唐氏综合征”
 - 36 产检如何发现“唐氏综合征”
 - 37 什么是“母血筛检唐氏综合征”
 - 38 孕妇是否需要做母血筛检
 - 39 母血筛检正常还会不会生下唐氏综合征婴儿
 - 40 什么是遗传疾病
 - 41 什么是产前遗传诊断
 - 42 什么是“绒毛吸取术”
 - 43 “绒毛吸取术”有什么优点
 - 44 “绒毛吸取术”要注意什么
 - 45 哪些准妈妈需要做绒毛吸取术
 - 46 什么是“羊膜穿刺术”
 - 47 哪些准妈妈可以考虑做羊膜穿刺术





- 48 羊膜穿刺术有什么危险
- 49 超声波有什么功用
- 50 什么时候该做超声波检查
- 51 超声波扫描会不会有副作用
- 52 什么是甲胎蛋白检查
- 53 什么是胎儿纤维结合素
- 54 什么是胎儿镜(胎心听诊器)
- 55 对准妈妈还有什么其他的检查

第三章 怀孕期的日常生活

- 56 什么是早孕反应
- 57 为什么会有早孕反应
- 58 如何控制早孕反应症状
- 59 上班途中如何避免呕吐症状
- 60 怀孕期间孕妇将经历哪些常见不适
- 61 怀孕期间掉头发怎么办
- 62 是否有什么方法可以预防妊娠斑
- 63 怀孕时,分泌物带有颜色,而且分泌量比平常多很多,这是怎么回事
- 64 准妈妈能不能做运动
- 65 孕妇服用成药时需要注意什么
- 66 准妈妈可以开车吗
- 67 怀孕期间可以旅行吗
- 68 准妈妈要不要常爬楼梯
- 69 怀孕期间感冒是不是真的不能吃药
- 70 准妈妈容易受伤吗
- 71 怀孕期间该增加多少体重
- 72 准妈妈什么时候增加体重最多





- 73 准妈妈的体重多少为正常
- 74 每周增加的体重数是多少
- 75 怀孕期间是否可以洗浴
- 76 腹部胀痛,而且还有出血的现象,是否是流产的先兆
- 77 偶尔会感到下腹部疼痛是否有什么异常
- 78 如何避免胎死宫内
- 79 准妈妈如何自己判断胎儿的安危
- 80 如何计算胎动以确保胎儿安全
- 81 怀孕期间,有时嗜睡,有时失眠,怎么办
- 82 准妈妈应采取什么睡姿
- 83 早期妊娠阴道出血会是流产吗
- 84 整个怀孕期要注意什么
- 85 准妈妈该如何吃才不会过胖
- 86 一人吃真能两人补吗
- 87 性生活对怀孕有影响吗

- 88 孕期的性生活是否要避孕
- 89 怀孕期间如何保护乳房
- 90 孕妇应该从什么时候开始穿孕妇装
- 91 宠物身上的寄生虫会对胎儿产生影响吗
- 92 电视机、电脑的辐射会影响胎儿吗
- 93 怀了双胞胎或多胞胎要注意什么
- 94 多胞胎有多大几率
- 95 什么是“拉梅兹法”
- 96 准妈妈是否应上“拉梅兹法”课程
- 97 丈夫在妻子怀孕期间应做些什么

第四章 发育中的胎儿的变化

- 98 胎儿在准妈妈的子宫里如何长大





- 99 胎盘是什么
- 100 胎盘有什么功用
- 101 脐带对胎儿起什么作用
- 102 脐带的长短对胎儿有什么影响
- 103 羊水量的多寡会影响胎儿吗
- 104 羊水对胎儿有多重要
- 105 羊水量应该是多少才正常
- 106 羊水破裂的早晚和胎儿的安危有关系吗
- 107 准妈妈羊水提早破裂,胎儿的存活率有多少
- 108 测羊水可以预知胎儿发育吗
- 109 超声波如何判断胎儿的发育
- 110 为何有些准妈妈肚大如山
- 111 准妈妈肚子的大小和胎儿大小有关系吗
- 112 胎儿脑部是怎样发育的
- 113 如何防治胎儿脑积水
- 114 胎儿有记忆吗? 婴儿记忆是从什么时候开始的
- 115 胎教对胎儿有什么影响
- 116 准爸爸在胎教中扮演什么角色
- 117 夫妻感情的好坏与胎教有关系吗
- 118 准妈妈看脑筋急转弯,胎儿会变聪明吗
- 119 哪些运动有利于胎教
- 120 准妈妈饿肚子,对胎儿有什么影响
- 121 如何得知胎儿是男是女
- 122 准妈妈的情绪会影响胎儿大脑发育吗
- 123 准妈妈听音乐会影响胎儿的情商(EQ)吗
- 124 如何与胎儿玩游戏
- 125 什么是胎儿宫内发育迟缓,
对胎儿有什么影响





第五章 怀孕期间常见的病痛

- 126 怀孕期间为何会外阴瘙痒
- 127 怀孕期间为什么会抽筋
- 128 准妈妈时常腰酸背痛怎么办
- 129 为什么准妈妈容易焦虑
- 130 为何会常感手掌麻木和足部水肿
- 131 怀孕后,发生水肿怎么办
- 132 准妈妈为何容易突然晕倒
- 133 如何预防妊娠出血
- 134 准妈妈如何避免头晕目眩
- 135 准妈妈流产的机会很大吗
- 136 什么原因会造成流产
- 137 一旦发现流产征兆怎么办
- 138 一次流产后,会造成习惯性流产吗
- 139 如何预防早产
- 140 准妈妈何时需要安胎
- 141 如何预防妊娠性糖尿病
- 142 准妈妈验尿能准确验出糖尿病吗
- 143 准妈妈如何检查有没有糖尿病
- 144 糖尿病对母体及胎儿有什么影响
- 145 什么是妊娠毒血症
- 146 妊娠毒血症对母体及胎儿有什么影响
- 147 产前有妊娠毒血症,产后会痊愈吗
- 148 怀孕前感染水痘,对母体及胎儿有什么影响
- 149 怀孕期感染水痘怎么办
- 150 怀孕期感染风疹对母体及胎儿有什么影响
- 151 怀孕之前感染风疹会影响胎儿吗

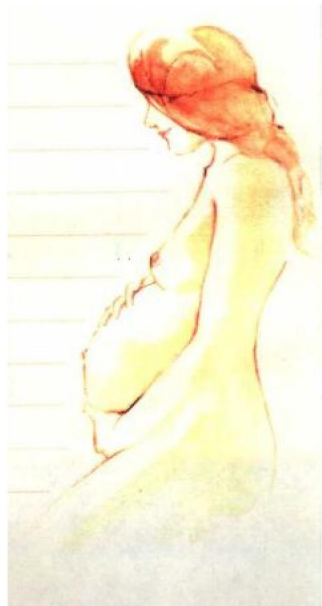




- 152 准妈妈发现得了风疹该怎么办
- 153 准妈妈如何预防风疹
- 154 打了风疹疫苗是否能怀孕
- 155 怀孕后,便秘的情形加重,是否可以使用泻药或洗肠
- 156 怀孕期得痔疮怎么办
- 157 为什么食欲好,体重却不能增加
- 158 甲状腺功能低下对怀孕有何影响
- 159 如何预防怀孕期间的口腔疾病
- 160 怀孕期看牙医安全吗
- 161 怀孕期间感冒怎么办
- 162 怀孕期间流血是否有大碍
- 163 怀孕期为什么会跌倒
- 164 如果发生宫外孕怎么办
- 165 如何消除怀孕期血栓
- 166 有哪些性传播疾病、其对母体和胎儿的影响及对策

第六章 胎儿的问世

- 167 羊水早破怎么办
- 168 什么情况下会造成难产
- 169 吸引器分娩和产钳分娩有危险吗
- 170 孕妇为什么要上“产前教育班”
- 171 发生早产怎么办
- 172 如何确认生产即将开始了
- 173 何时去医院
- 174 去医院生产应带些什么
- 175 自然分娩与剖腹产有什么区别
- 176 什么是水中分娩法
- 177 分娩过程中需注意什么



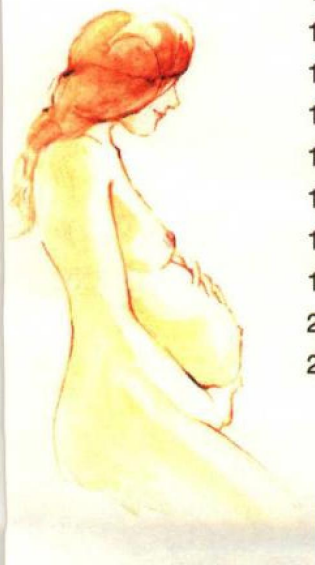


- 178 如何减轻分娩过程中的疼痛
- 179 分娩时如何“用力”
- 180 是否需要剖腹产
- 181 是否需要外阴切开术
- 182 胎儿有哪些胎位
- 183 如果胎儿过了预产期怎么办
- 184 未及住院已开始临产怎么办

第七章 产后及新生儿护理

- 185 产后需要注意什么
- 186 产后应注意哪些卫生
- 187 产后应做哪些检查
- 188 产后产妇身体有哪些生理变化
- 189 产后造成的阴道松弛可以复原如初吗
- 190 产后的出血会持续多久

- 191 产后如何节育
- 192 如何为新生儿营造安全的家庭环境
- 193 新生儿需进行哪些检查
- 194 新生儿是否健康
- 195 如何培养婴儿的睡眠习惯
- 196 护理新生儿应注意哪些方面
- 197 如何给婴儿哺乳
- 198 乳汁分泌不畅,如何改善
- 199 母乳喂养对妈妈有什么影响
- 200 母乳喂养婴儿可能有哪些问题
- 201 什么是产后忧郁症





第一章

怀孕前的准备工作



1 怀孕前需要做哪些准备工作

有这样一些妇女,她们发现自己怀孕却感到毫无准备,不知所措。因为她们并没有计划怀孕,甚至没有准备要孩子。当然,她们大多数人能够保持孕期健康,最终生下健康的宝宝。但是在受孕之前为孕育小宝宝做准备,保证给宝宝一个健康人生的开始,这是父母所能够做的。基于这种考虑,许多医生和医护人员认为孕期应有 12 个月长。

真正的怀孕期(从受精卵生长为正常体重的胎儿)是 10 个月。但是怀孕前的几个月和胎儿在体内生长的 10 个月一样重要。

有了这方面的充分准备,孕妇就可以给宝宝一个好的开端。孕妇在准备孕育小宝宝前的几个月当中,可以有足够的时间调整身体,做一些必要的生活方式的改变。饮食要讲究营养,远离酒类和烟草,制定一个运动计划,还要控制体重,并且要告诉医生有关自己日常用药的情况。

怎样为孕育小宝宝做准备

有许多事情需要做:

- 定期做运动
- 看看长期服用的药物是否可以减量或是停用。还要咨询医生这些药在孕期服用是否安全
- 需要控制体重。怀孕期间可不是减肥的时候
- 如果需要接受 X 光检查或是其他药物试验,应该安排在准备怀



孕之前

- 需要控制甚至完全停止饮酒、吸烟、服用麻醉药品的行为
- 需要决定由谁来接生胎儿

在真正怀孕之前注意到以上各项将会使妇女孕期安全，精神愉快。



什么时候去看医生

如果可能，请妇女在计划怀孕之前就去看医生。这样她就可以清楚有关平常用药对怀孕的影响。她可以做一次乳头去污护理或者是医生认为必要的其他测试。在医生的帮助下，妇女可以测体重，在此基础上设立一个怀孕的目标体重。这样她就会知道在怀孕之前是否健康，如果不是，她需要制定一个计划使她在怀孕之前务必达到所能达到的最佳状态。

医生可能建议的测试项目有

乳头去污

Rh 因子检测

血型检测

风疹滴度检测

乳房 X 光照相(适于 35 岁以上妇女)





如果妇女有其他特殊或者慢性的用药问题，比如说患有糖尿病，也需要做这方面的检查。如果曾经接触过肝炎或者艾滋病病毒携带者，她还要做相应的检查。

如果以前有流产史，再次怀孕前需要怎样做

怀孕以后，在28周前终止妊娠，胎儿体重不足1000克者，称为流产。流产发生在孕12周以前者，为早期流产；发生在12~28周之间者，为晚期流产。流产的发生率约占全部妊娠的10%~18%，多数为早期流产。

发生流产的原因主要有两方面：1. 胚胎方面；2. 母体方面。胚胎原因导致的流产一般不保胎；而母体原因引起的某些流产可以保胎治疗。对有习惯性流产的女性，再次怀孕前夫妻双方应到医院做详细的体格检查，如血型、精液、卵巢功能、染色体检查等，同时还要做妇科检查，了解有无子宫肌瘤、畸形和宫颈内口松弛等。另外还要注意的，流产后要注意休养，不能急于怀孕，使子宫内膜得到很好的修复。

因为流产会在一定程度上破坏子宫内膜（怀孕的土壤），也可能会影响内分泌系统。要想怀孕最好有半年身体调养的时间，做好生理、心理、体力准备，调整膳食，服用一些维生素（维生素C、B族维生素、维生素E等）。身体素质准备，包括营养、锻炼、停止服药、远离有害物质、中止不良嗜好



张一芳 画