

做个智慧 的准妈妈

来自

产科医生的

健康私信

王玉玲 / 著



做个智慧的准妈妈

——来自产科医生的健康私信

王玉玲 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个智慧的准妈妈: 来自产科医生的健康私信 / 王玉玲著.
—北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-22658-5

I. ①做… II. ①王… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 102859 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!

做个智慧的准妈妈

——来自产科医生的健康私信

著 者: 王玉玲

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: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 22

字 数: 465 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22658-5/R · 22659

定 价: 68.00 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)



序

戴钟英

在一个春光明媚的日子里，一位年轻的少妇，脸上洋溢着笑容，慢慢的推着一辆轻便的娃娃车从我身旁走过。车里躺着一个面颊丰满的健康的小宝宝，正在享受着和煦的春光，路人都投以赞美、羡慕的目光，这是我今天早上看到的最美的图画。的确，这可爱的小宝宝是她的杰作，是她把天使带到人间。

一位女性在这个世界上的伟大任务之一就是和她的爱人一道创造一个健康的新生命。一句话简单，可是对一位怀孕的女性来说，她要走过十个月左右的艰辛路程，是颇为不容易的。不少女性在关于怀孕方面的知识比较局限。在有限的知识中，有些来自于母亲或亲友的传授，有些来自新闻媒体的零星信息，甚至还包括一些道听途说的东西。这些信息中有些正确，有些不正确。问题是现在很难看到一本比较系统的而又通俗的读物来介绍怀孕的全过程，能让年轻女性了解怀孕以至分娩的各个阶段中应该如何面对各式各样的问题和挑战。现在妇产科副主任医师王玉玲主动承担了这个义务。她是一位女性，从事妇产科工作20余年，她自己是一位母亲，生育过孩子，她深知对于怀孕相关知识比较贫乏的初次怀孕的女性，多么渴望有人能够帮助自己安然度过这段时光，于是她决定以通俗的方式向准备怀孕和已经怀孕的女性系统介绍怀孕的过程。她会告诉您：怀孕是怎样发生的？怀孕后有什么反应？怎样对付这些反应？怎样诊断出怀孕？超声对胎儿是否有影响？整个孕期需要做多少次产前检查？检查什

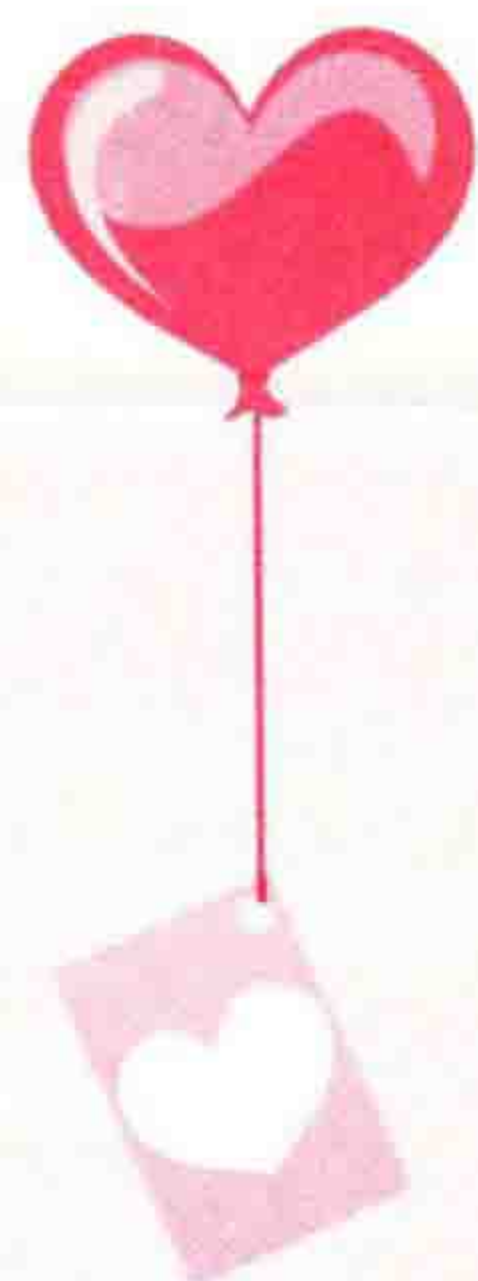
么内容？怎样才能知道子宫里的宝宝是否健康？怀孕中应该怎么吃？需要补充什么补充剂确保妈妈和宝宝的营养所需？孕期容易发生什么并发症？怎样预防这些并发症？当怀孕足月了，哪些表现提示您快要分娩了？分娩的过程如何？如何解决分娩的疼痛？剖宫产是怎么回事？什么情况下才需要剖宫产？产后“坐月子”应该注意什么问题？老法坐月子的传统是否都正确？新生儿怎样喂养？对于以上问题，作者都做了详细的讲解，内容覆盖广泛，包含信息量极大。

本书中还告诉怀孕中的女性一定要多和医护人员交流，在关键时刻要听从医生的劝告和建议。

总而言之，读了这本书后，您就会对怀孕、分娩有了比较完整的初步认识，必定对您今后的妊娠和分娩有更多的帮助。

一个妇产科老医生

2016年3月3日



前言

我是一名普通的妇产科医生，工作在临床的第一线，每天接触的都是患者或者孕产妇。临床工作很忙，患者会抱怨看病时间短医生解释的不清楚。而医学知识晦涩难懂，一些症状名词、诊断术语、药物名称又那么拗口难记，即便是我们投入更多的时间给患者，在门诊也很难讲清楚这些问题。又想让患者理解这些诊断治疗方法注意事项，又想提高效率，怎么办？

我们现在是一个网络社会，信息交流非常的便捷。因此在最初，我建立一个患者群，经常写点小科普群发给我的患者。比如一个孕妇有妊娠期糖尿病，我要告诉她食物交换分的概念，然后能自己制定食谱，我就把这些写下来，在群内发布。

这样的文章越写越多，就不断地更换阵地，放到各个网络平台上。

写东西也有点上瘾的感觉。那时候微博上“关注”我的朋友不多，这些文章的阅读量也不大，但只要有人读，我就不断地写。

终于有一天，周宁女士（本书的策划编辑）联系我，问我是否有写书的计划。从那时起，这本书就在我的酝酿之中了。一年半过去了，这期间我所有的业余时间全部用于查资料和科普的写作上。上海浦东图书馆五楼靠近医药卫生参考文献陈列区的座位是我最熟悉的地方。

其实市面上类似的书也不少，而我要给所有关心我的朋友呈现一本什么样的书才对得住她们的信任呢？

孕期女性更愿意关注营养、运动等方面的知识，她们想知道怎么样才能对

宝宝更好。这类书是非常常见的，但我的书不是营养方面的书，不是养生方面的书，更不是一本有关怀孕的心灵鸡汤书，而是一本有关产科知识的深度科普，因此这本书中介绍了很多的孕产期的医学知识，并介绍了常见的并发症原因、治疗方法、不好的结局。

怀孕的女性心情是喜悦的，对分娩充满了美好的希望，准妈妈们希望看到的都是美好的事情，因此编辑非常担心书中讲了太多的疾病知识，怕读者难以接受，怕吓坏了怀孕的准妈妈。

编辑征询我的意见是不是删除一些这样的内容，写成一本轻松的孕期读本。恰在此时，北医三院发生了孕产妇的死亡事件，在微博上闹得沸沸扬扬。事情的起因是孕妇第二次怀孕，发生严重的并发症子痫前期，第一次也是由于这个疾病而早产，新生儿未能存活。因为疾病比较重，医院建议她终止妊娠，但患者强烈想要生育。在保守治疗期间，发生了主动脉夹层破裂而死亡。一时间，产科医生、外科医生甚至情感专家都在进行子痫前期的科普。而我一年前写的一篇关于子痫前期的科普文章，再一次热读，被转发了 1312 次，阅读量约 30 万余次（这篇文章收录在本书中）。这说明读者还是需要深度的科普。读者有需求了解有关怀孕的一切知识，包括严重的可怕的并发症。

我们了解这些可怕的并发症，并不会增加或者减少患这些疾病的风险。这些疾病是我们的敌人，只有对敌人深入的了解，才能在敌人来临时，采取最有效的制敌方法。

目前医患关系特别敏感，医方担心患者无理取闹，患者担心医方因为利益关系而采取不当的治疗。但是第三方获取的相关知识，有助于了解医方给你提供的医疗方案是不是参杂了利益的因素。而患者了解了相关知识，在和医生沟通时，也不会被认为无理取闹。比如，我们通过热点事件的强化科普，了解羊水栓塞、子痫前期等并发症对孕产妇的危害，当患者遇到这样的疾病时，就比较容易接受医生提出的终止妊娠和子宫切除等方案。当医生提供不合理的方案时，你可以用你的知识去提出相应的意见和看法，而不会认为是无理取闹，总之，

我们有了相关的知识，医患才能有平等的对话机会。

在我写这篇前言时，我也刚刚经历了一次被患者家属的围攻。起因一个在我院进行产检的孕妇发生了胎死宫内。周五上午产妇常规产检，当时胎心监护是正常的，因为已经超过预产期一天，医生约她两天后周一住院。但是当晚胎动减少，她想上午刚刚产检，应该没事。周六胎动消失了一天，但不知道她为什么没有来医院。周日一早，值班医生刚刚接班，她来了。护士听不到胎心，医生护士轮番上去听，满肚子寻找胎心，依然听不到，不得已请超声医生检查，看不到心脏砰砰的跳动。我们只能遗憾地告诉她和她的家人，胎儿已经没有了生命迹象。

孕妇和家人当然非常的难过，也不理解为什么好好的胎儿会突然死亡。产检一切顺利。我们医生也非常难过，也不知道为什么。患者全家十几口人围着我拍桌子大声质问“为什么”，让我们保证产妇的安全“万无一失”。

“为什么”一时难以回答，“万无一失”也未必能做到。这就是医学的无能、医生的无奈。如果患者能理解这种医学的无能、医生的无奈，那么可能这种情况发生时，就会等待结果出来后再判断是否应该指责医院和医生。两天后胎儿娩出，母亲安然无恙。检查发现脐带紧紧地绕在胎儿脚上，并且打了一个真结。这就是胎儿死亡的原因，而这是无法预料、无法检查的、也无法预防的。

深度科普的好处是，让普通的读者能了解一些相关的医学术语，这样医患沟通起来比较容易。不能医生和患者一个人说非洲土著话，一个人说温州话，各说各的，无法相互明白了。如果医生经常做科普宣传，如果普通人能多学习一些医学知识，就好比 we 掌握了相同的语言。

孕育是一件平常事，因为人类历史就是这样延续的，每一个人都是因为母亲的孕育而出生；孕育也是一件不平常的事，因为孕育充满艰辛、痛苦和风险。在医学还不发达的今天，人类要延续、家庭要享受天伦之乐，还只能由女性用自己的身体孕育新生命。我们承担痛苦、冒风险，但也因此而成为一个负责任的伟大的母亲。如果未来有了人造子宫，我们女性将不再承担孕育的风险、痛苦。

孕产期可能发生并发症，但大多数女性在怀孕中更多的需求是饮食运动体重控制胎儿发育等相关的保健和指导，因此这类的轻度科普也同样收录在本书中。希望指导孕妇走出关于孕期吃穿住行产检方面的误区，带给你最科学的孕育知识。

这本书完成后，将稿子交给了上海市第六人民医院的原主任戴钟英教授审阅。戴钟英教授 1958 年毕业于上海医学院（现复旦大学医学院），从事妇产科工作 60 余年。曾任中华医学会妇产科学会副主任委员及上海医学会妇产科学会副主任委员，主编和参编妇产科专著 20 余部，发表论文一百余篇。中国的妇产科医生耳熟能详的一些专著如《临床妇产科学》由戴钟英教授任主编，《实用妇产科学》戴钟英教授任副主编，《中华妇产科学》任编委。戴教授一直参与上海市危重孕产妇的抢救工作，协助多家医院抢救了很多孕产妇的生命。戴教授退休多年但一直在学习新的知识，不断研习新的医学文献，并带领晚辈医生一起学习。他是一位我特别尊敬的医生、学者和前辈。戴钟英教授对这样一本通俗的科普书也表示了肯定，并热心地帮我修改稿件、为本书作序。有了戴钟英教授的肯定和鼓励，我更有信心去为读者写一些通俗易懂的科普。在此，感谢戴教授的帮助和鼓励。

我是一个女儿，我是母亲经历十月孕育而来到人间的；我是一个母亲，我经历过十月的孕育，怀孕分娩的艰辛依然历历在目；我是一个妇产科医生，看到过无数次母亲的凤凰涅槃般的分娩和初生婴儿的啼哭。这一本书献给所有的母亲——我的母亲、我和你。

愿所有的母亲都安全、愿所有的孩子都健康。



目录



壹 怀孕吗

01 你的身体准备迎接宝宝吧.....3

001 孕前准备你做好了么.....3

002 孕前检查查什么.....4

003 “胎儿宫殿”重装修.....7

004 激素是月经的指挥官.....9

005 子宫内膜迷路.....10

006 月经量不同影响怀孕吗.....12

007 特别的关爱给月经期的你.....14

008 影响生育的多囊卵巢综合征.....16

009 排卵障碍导致不孕.....18

010 体重对怀孕的影响.....19

011 肌瘤与宝宝能否共处.....21

012 孕前检查要做TORCH检查吗.....23

013 孕前防止盆腔炎.....25

014 宝宝与宠物怎么和平相处.....26

015 孕前要接种哪些疫苗.....28

016 做过剖宫产后什么时间可以再次怀孕.....30

017 保护生育功能就要做好避孕.....31

02 孕前疾病先治疗.....34

001 心脏疾病、心功能异常.....34

002 哮喘、肺功能不全.....35

003 乙肝、丙肝、肝炎、肝硬化.....36

004 肾病、肾功能不全.....37

005 凝血功能障碍.....37

006 高血压.....38

007 甲状腺功能异常.....38

008 糖尿病.....39

009 梅毒.....40

010 艾滋病.....41

03 宝宝悄悄孕育时 (3~4 周)	44
001 生命初始——排卵和受精	44
002 排卵受精后身体悄然变化	45
003 生命最初的坎坷	46
004 意外的惊喜——双胞胎	48
005 宝宝着床啦	49
006 卵巢黄体那些事	50
007 看不见的免疫杀手	52
008 神奇的 HCG	53
009 孕期吃药影响胎儿吗	54
010 胎儿损伤“全或无”现象	56
011 什么情况下应该放弃胎儿	57



宝宝萌芽了（5~12周）

01 胎儿的秘密.....61

- 001 生命的探测.....61
- 002 种子萌芽了.....62
- 003 窥探一下宝宝的模样.....63
- 004 预测宝宝的生日.....65
- 005 月经不规律，怎么确定预产期.....65
- 006 妊娠呕吐怎么办.....66
- 007 孕早期预防胎儿异常的维生素——叶酸.....68
- 008 孕早期智力激素——甲状腺素.....70
- 009 孕早期的智力元素——碘.....71
- 010 哪些辐射需要防.....72
- 011 孕期避免接触有害物质来保护宝宝.....74
- 012 超声检查安全吗.....76
- 013 多胎妊娠真的更好吗.....77
- 014 孕早期遭遇流产.....78
- 015 孕早期适合什么样的运动.....79
- 016 怀孕就要禁欲吗.....80

02 胎儿异常早知道.....83

- 001 先天性疾病和遗传性疾病的区别.....83
- 002 染色体疾病和基因疾病的区别.....84
- 003 什么是唐氏综合征.....85
- 004 孕早期胎儿异常的产前筛查和诊断.....87



宝宝初具模样 (13~28 周)

- 01 宝宝和他的“固定资产”93
 - 001 窥探宝宝的模样.....93
 - 002 胎盘——母胎营养物质交换场所.....95
 - 003 脐带——负责运输的古老的丝绸之路.....97
 - 004 羊水——胎儿的安全饮料.....97
- 02 母亲的奉献——全身总动员.....100
 - 001 逐渐升级的豪华别墅——子宫.....100
 - 002 营养储备.....101
 - 003 准妈妈“满血”状态.....102
 - 004 心脏动力增强.....103
 - 005 肾脏排泄能力增强.....104
 - 006 两个人的饭一个人吃，消化负担在加重.....104
 - 007 骨骼、关节及韧带的变化.....105
 - 008 内分泌器官分泌增加.....106
 - 009 卵巢休息了.....106
 - 010 乳房.....107
 - 011 小结.....108

03 胎儿异常需知道.....110

- 001 孕中期产检查什么.....110
- 002 中唐筛查.....111
- 003 无创 DNA 检测.....112
- 004 羊水穿刺.....113
- 005 脐带穿刺.....114
- 006 早唐筛查、中唐筛查和无创 DNA 三种筛查技术的比较.....115
- 007 绒毛活检、羊水穿刺、脐静脉穿刺三种染色体异常诊断技术的比较.....115
- 008 超声畸形筛查.....116
- 009 六大结构性畸形的发生与危害.....117
- 010 孕期三维超声是必须的吗.....119
- 011 超声发现胎儿异常怎么办.....120
- 012 胎儿新生儿异常的治疗.....121

04 妊娠期糖尿病.....124

001 什么是妊娠期糖尿病，为什么要查血糖.....124

002 学会看血糖化验单.....127

003 尿糖升高很危险吗.....128

004 妊娠期糖尿病的饮食和运动.....128

005 妊娠期糖尿病血糖控制标准和药物治疗.....131

006 胰岛素治疗妊娠期糖尿病.....131

007 妊娠期糖尿病的预防.....132

05 你所关心的那些问题.....136

001 胎动，突破零存在感.....136

002 孕中期补钙元素——钙.....137

003 孕期体重管理.....138

004 孕中期的营养需求.....139

005 孕期要忌口吗.....140

006 孕中期合适的运动.....142

007 孕中期可以旅行吗.....144

008 必需脂肪酸 DHA.....145

009 正常胎心是什么样的.....147

010 孕中期遭遇流产.....148

011 孕期补血元素——铁.....150

012 血型遗传方式.....151

013 ABO 血型不合.....153

014 RH 血型不合.....154

015 孕期发生 RH 溶血怎么检查和治疗.....154



宝宝在做出生准备（29-40周）

- 01 孕晚期胎儿生长情况.....159
 - 001 窥探宝宝的模样.....159
 - 002 孕晚期产检.....160
 - 003 预估胎儿的体重.....160
 - 004 宝宝为什么长的小.....161
 - 005 宝宝长的小怎么办.....161
- 02 孕晚期你所关心的问题.....163
 - 001 孕晚期饮食需要.....163
 - 002 孕晚期运动.....163
 - 003 孕晚期还能长途旅行吗.....164
 - 004 孕晚期的鱼水之欢.....164
 - 005 孕晚期的睡眠体位.....165
 - 006 胎教，到底教育了谁.....166
- 03 孕晚期那些困扰你的问题.....169
 - 001 头晕.....169
 - 002 抽筋.....170
 - 003 静脉曲张.....170
 - 004 痔疮.....172
 - 005 便秘.....172
 - 006 水肿.....174
 - 007 妊娠纹.....175
 - 008 皮肤红疹.....176
 - 009 霉菌性阴道炎.....176

04 孕期所遭受的痛.....179

001 孕期为什么会出现这些疼痛的症状.....179

002 孕期腰骶部、骨盆区域的疼痛怎么预防和治疗.....180

003 孕期之耻骨联合分离.....180

004 手指麻木、疼痛.....181

05 乙肝妈妈阻断治疗及分娩方式选择.....183

001 病毒性肝炎乙肝、丙肝患者能怀孕吗？什么情况下能怀孕.....183

002 孕期的监护和治疗.....183

003 孕期可以注射乙肝疫苗吗.....184

004 乙肝妈妈的分娩选择.....184

005 乙肝妈妈新生儿的处理.....184

006 乙肝妈妈的哺乳选择.....185

06 胎位不正，胎儿真的就输在了跳板上.....187

001 胎产式：横还是纵.....187

002 胎先露：头还是臀.....187

003 胎方位：趴着还是躺着.....188

004 胎位异常、胎方位异常怎么形成的.....188

07 孕末期遭遇早产.....191

001 无痛性的子宫收缩.....191

002 早产的原因.....191

003 早产可以预测吗.....193

004 怎么预防早产.....194

005 什么情况是真的就要早产了.....195

006 早产发生了还能采取什么治疗措施吗.....195



怀孕会引发特有的疾病

- 01 妊娠期血压高了怎么办.....201
 - 001 子痫前期和子痫——常常导致悲剧的一个疾病.....201
 - 002 妊娠高血压疾病的治疗.....203
 - 003 妊娠高血压疾病的预防.....204
- 02 妊娠期肝功能异常.....206
 - 001 妊娠期肝内胆汁淤积症——ICP.....206
 - 002 妊娠期急性脂肪肝.....208
- 03 围产期心肌病.....211



胎儿安危早知道

- 01 胎盘、脐带是宝宝的护身法宝.....217
 - 001 脐带缠绕、打结、扭转.....217
 - 002 脐带脱垂.....218
 - 003 超声检查胎盘能判断胎盘老化吗.....219
- 02 监护宝宝的生长.....221
 - 001 胎动——胎儿的安全信号.....221
 - 002 胎心监护.....223
 - 003 羊水量.....227
 - 004 胎儿生物物理评分.....229
 - 005 脐带血流超声多普勒检查.....229