

图说“健康惠民”科普丛书:孕产期保健知识

著 广西壮族自治区妇幼保健院



广西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期保健知识 / 广西壮族自治区妇幼保健院编著. — 南宁 :
广西科学技术出版社, 2017.5
(图说“健康惠民”科普丛书)
ISBN 978-7-5551-0640-1

I. ①孕… II. ①广… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 图解 ②产
褥期 - 妇幼保健 - 图解 IV. ① R715.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 114426 号

YUN CHAN QI BAOJIAN ZHISHI 孕产期保健知识

广西壮族自治区妇幼保健院 编著

策划组稿: 朱杰墨子
助理编辑: 何 蕊
封面设计: 苏 畅
版式设计: 林 蕊

责任编辑: 赖铭洪
特邀编辑: 李科全
责任校对: 袁 虹
责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
刷: 桂林广大印务有限责任公司
地 址: 临桂县秧塘工业园西城大道北侧 (广西师范大学出版社集团有限
公司创意产业园内) 邮政编码: 541100
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/32 印 张: 3.25
字 数: 72 千字
版 次: 2017 年 5 月第 1 版
印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5551-0640-1
定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

编委会

主编

韦红卫

副主编

夏红卫 余 杨

参编人员

孔琳	杨钦灵	龙俊青	谭芸
宋良	潘平山	吴丹华	邓童宁
黄飞燊	宁思婷	梁婧	俞舟

目录

1.您知道怎么推算预产期吗?	1
2.何时为最佳生育年龄?	2
3.生男生女由谁决定?	4
4.哪些疾病需要在孕前治疗和控制?	6
5.女性贫血会影响怀孕吗?	7
6.患上子宫肌瘤还能结婚、生育吗?	8
7.患有卵巢肿瘤能怀孕吗?	10
8.甲亢已经治愈,怀孕后会复发吗?	12
9.肥胖症会影响生育吗?	13
10.患有先天性心脏病的人生育前应注意什么?	14
11.孕妇感染艾滋病、乙型肝炎或梅毒怎么办?	16
12.为什么要做孕期检查(产前检查)?	18
13.多长时间做一次孕期检查?	19
14.孕期检查有哪些主要内容?	20
15.为什么孕期检查要测量血压?	22
16.孕早期为什么要做阴道检查?孕早期进行阴道检查会引起流产吗?	23
17.为什么要测量宫高、腹围?	24
18.孕产期B超监护起什么作用?B超检查对胎儿有影响吗?	25
19.胎心电子监护是怎么回事?	26
20.产前筛查是什么?为什么要做产前筛查?	28

21.什么情况需要做产前诊断?	29
22.什么是地中海贫血?	30
23.地中海贫血基因诊断和产前诊断的政府补助标准是什么?	31
24.怀孕前后为什么要补充叶酸?	32
25.孕妇为什么要补钙?孕妇该怎样补钙?	33
26.孕期为什么要补铁?	34
27.孕妇体重增加以多少为宜?	35
28.孕期体重过重或增加过多有什么影响?	36
29.胎盘是什么? 胎盘有哪些功能?	37
30.为什么说脐带是胎儿的生命线?	38
31.羊水是从哪里来的?	39
32.胎儿在妈妈的肚子里是怎样生活的?	40
33.您知道怎样数胎动吗?	41
34.什么是孕妇学校? 参加孕妇学校有哪些好处?	42
35.怎样进行胎教?	43
36.有早孕反应怎么办?	44
37.准爸爸在胎教中起什么作用?	46
38.孕妇尿频是病吗?	47
39.孕妇心慌气短就是有心脏病吗?	48
40.孕妇下肢浮肿是怎么回事? 对孕妇下肢浮肿应采取什么措施?	49

41.孕妇为什么容易发生便秘和痔疮？	50
42.孕期如何防治便秘和痔疮？	51
43.孕妇经常腰背痛该怎样处理？	52
44.孕妇为什么有耻骨痛？该怎样处理？	53
45.孕妇皮肤瘙痒是怎么回事？	54
46.孕妇出现异常的10个危险信号是什么？	55
47.孕期用药原则是什么？	56
48.孕妇感冒了该怎么办？	57
49.高血压孕妇应注意什么？	58
50.妊娠合并糖尿病是怎么回事？糖尿病孕妇怎样自我监护？	59
51.糖尿病孕妇能自然分娩吗？	60
52.什么是甲亢？妊娠合并甲亢为何要重视？	61
53.什么是宫外孕？宫外孕有哪些常见表现？	62
54.发生前置胎盘怎么办？	64
55.胎位不正能纠正吗？孕妇怎样自我纠正胎位？	66
56.放射线对胎儿影响的大小取决于哪些因素？	67
57.电磁辐射会影响胎儿吗？孕妇要穿防辐射服吗？	68
58.空气污染可引起胎儿畸形吗？	69
59.孕妇的情绪为什么会影响胎儿？	70
60.孕妇能出差或旅游吗？	71

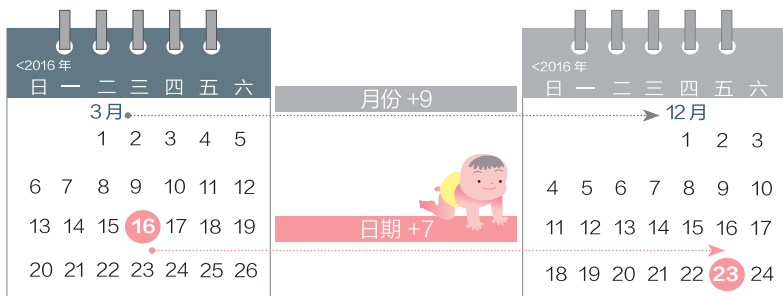


61.孕妇应如何安排睡眠？	72
62.孕妇能进行体育锻炼吗？适宜的锻炼方式有哪些？	73
63.孕妇临产有哪些预兆？	74
64.羊水破了怎么办？	75
65.什么是早产？早产有哪些征象？	76
66.哪些情况容易出现早产？	77
67.早产有什么危害？	78
68.过期产有什么危害？	79
69.什么是无痛分娩？无痛分娩有风险吗？	80
70.无痛分娩有什么好处？	81
71.阴道分娩好，还是剖宫产好？	82
72.如何促进自然分娩？	83
73.怎样做有利于孕妇顺产？	84
74.顺产必须行会阴侧切术吗？	86
75.孕妇在什么情况下需要引产？引产方法有哪些？	88
76.双胎为什么属于高危妊娠？	90
77.胎盘早剥常见于哪些情况？发生胎盘早剥后怎么办？	92
78.产妇产后有哪些饮食误区？	94
79.剖宫产手术后的饮食原则是什么？	95
80.产后盆底康复，您准备好了吗？	96

1. 您知道怎么推算预产期吗？

预产期是通过怀孕前最后一次月经的日期来推算的，最后一次月经的月份加 9（或减 3），日数加 7，得到的新日期即为预产期。例如，某位准妈妈怀孕前最后一次月经的日期是 2016 年 3 月 16 日，她的预产期就是 2016 年 12 月 23 日。

预产期是孩子出生的大概时间，事实上生产日期可能提前也可能延后。临床上妊娠 37 ~ 42 周之间分娩都是足月产，42 周及以后分娩是过期产，37 周之前分娩就叫作早产。



最后一次月经：2016 年 3 月 16 日

预产期：2016 年 12 月 23 日

2.何时为最佳生育年龄？

18岁以前



女性生理还未发育成熟，这时生育很容易出现早产儿和低体重儿，使新生儿死亡率提高，同时对母亲本身健康危害较大。

24~28岁



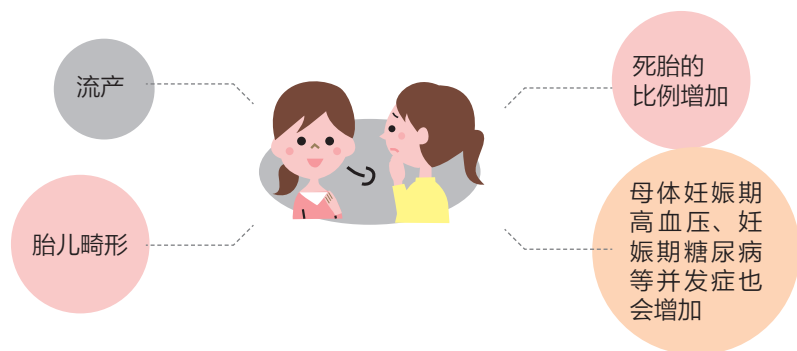
一般来说，就生育而言，以24~28岁为佳。

35岁以后



卵细胞发生畸变的可能性增加，受孕后胎儿畸形率上升。

高龄生育或生育年龄太小，怀孕次数多，怀孕间隔时间短，会发生以下状况：



有些新婚夫妇，不注意避孕，反复以人工流产术作为补救措施，使子宫内膜受到损伤，从而引起继发不孕、流产等不良后果。选择最佳生育时间的时候，还要注意人的生理、心理对自然变化的反应，好的环境对受孕是有益无害的。

科学地选择最佳的生育年龄，可以提高生育的质量，摒除不利因素。



3. 生男生女由谁决定?

男性和女性的染色体结构不同，女性有“XX”染色体，男性有“XY”染色体。因此，受精后可形成XX型或XY型的受精卵。

生殖细胞经过减数分裂后



成熟的卵中都只有

1 种性染色体



即“X”染色体



精子则分为**2** 种类型



X型精子中有
1条“X”染色体



Y型精子中有
1条“Y”染色体



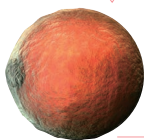
女性有“XX”染色体



男性有“XY”染色体

将来，“XX”受精卵发育成女性

带“X”染色体的卵子



+

=

带“X”染色体的精子



XX



带“X”染色体的卵子



+

=

带“Y”染色体的精子



XY



“XY”受精卵则发育为男性

由此说明，生男生女并不决定于女方的卵细胞，而决定于男方提供的是Y型精子，还是X型精子。

4. 哪些疾病需要在孕前治疗和控制?

患有某些疾病的妇女在准备生育前，必须先到医院进行系统检查和治疗，在医生的监护下再怀孕。需要在孕前治疗和控制的疾病如下：

心血管系统疾病

因怀孕与分娩会增加心脏负担，对患有心脏病的妇女，应在孕前进行详细检查和心功能的评估等。

内分泌系统疾病

孕妇原先患有内分泌系统疾病，如甲状腺功能亢进症、糖尿病等，在怀孕期间病情可能恶化，因此孕前应先控制疾病。

肝脏疾病

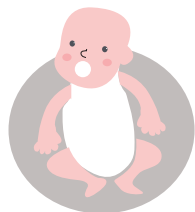
孕妇肝脏负担较怀孕前加重，患肝脏疾病的孕妇，分娩时易发生肝脏坏死和肝功能障碍。

性病

对于患有梅毒、淋病的患者，最好在孕前进行彻底治疗，以免将疾病传染给胎儿。

呼吸系统疾病

妊娠晚期增大的子宫挤压肺部，呼吸加快，容易出现供氧不足。所以患呼吸系统疾病的妇女在孕前应先控制病情，以免病情加重。



5. 女性贫血会影响怀孕吗？

孕妇贫血会影响胎儿的营养物质的供给，甚至造成胎儿生长、发育缓慢，胎儿窘迫，早产甚至死胎。因而建议计划怀孕之前，应到血液科做全面检查，排除隐患。如果存在贫血，应明确贫血原因，针对病因治疗或在医生的指导下怀孕。



平时要改变不良的饮食习惯，尽量避免偏食，保证营养均衡。

孕期常见的是缺铁性贫血，最好在贫血纠正后再怀孕。对于存在贫血的孕妇可多吃些鱼、虾等蛋白质食物，瘦肉、动物肝脏等是补血的理想食物，可以适当增加摄入量，还要多吃水果和蔬菜，丰富的维生素 C 有利于铁的吸收。只有母亲拥有一个健康的身体，才能保证胎儿安全，顺利渡过妊娠期及分娩期。

6.患上子宫肌瘤还能结婚、生育吗？

子宫肌瘤是妇科常见的良性肿瘤，约有 1/4 的性成熟期妇女有子宫肌瘤，这并不影响结婚。

早期子宫肌瘤往往没有症状，一般通过检查才发现。



随着肌瘤逐渐长大，根据生长部位的不同，可以引起不同的症状。

如月经量进行性增多

经期延长

出现压迫症状

尿频、便秘

压迫输卵管或使输卵管变形、阻塞

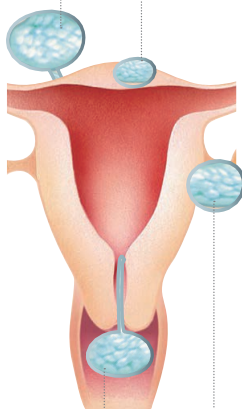
使子宫腔变形，导致不孕或流产

虽然子宫肌瘤不影响性生活，但能否正常生育，与子宫肌瘤的病变程度、瘤体所长的位置有很大的关系。因此，建议计划怀孕的女性应常规进行孕前检查，如果发现肌瘤影响受孕或易导致流产，应该及早采取治疗措施，避免造成不良后果。

子宫肌瘤可以发生在子宫的任何部位

肌壁间肌瘤

带蒂浆膜下肌瘤

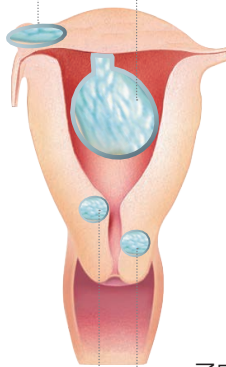


黏膜下肌瘤

阔韧带肌瘤

肌壁间肌瘤

带蒂黏膜下肌瘤



子宫颈肌瘤

黏膜下肌瘤

如患子宫肌瘤，只要定期检查，必要时采取治疗措施，一般不影响生育。



7. 患有卵巢肿瘤能怀孕吗？

卵巢肿瘤并不都是恶性肿瘤

良性肿瘤一般发展缓慢，早期多无症状，通常通过体检或是 B 超检查才能发现。



检查卵巢肿瘤

卵巢肿瘤是否要做手术应依据肿瘤的大小、是否恶性病变、对婚育可能产生的影响来决定。