

专家答疑丛书

Motherhood  
Expert Q & A

# 孕产

# 专家答疑



孙燕丽 主编

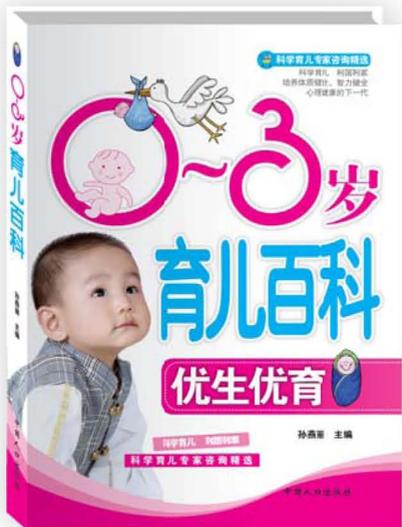
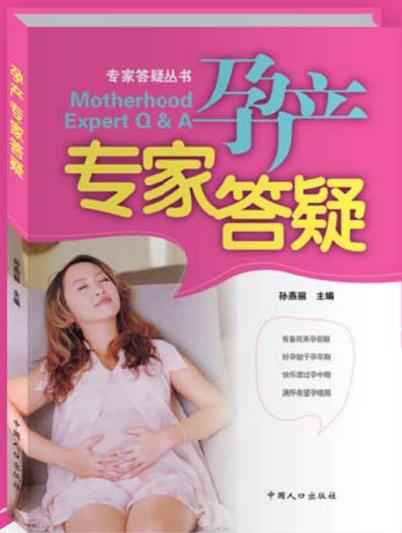
有备而来孕前期

好孕始于孕早期

快乐渡过孕中期

满怀希望孕晚期

中国人口出版社



责任编辑：何 军

装帧设计：笑容书装·任国荣

专家答疑丛书

Motherhood  
Expert Q & A

# 孕产 专家答疑



孙燕丽 主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产专家答疑/孙燕丽主编. —北京: 中国人口出版社,  
2011.10  
ISBN 978-7-5101-0917-1

I. ①孕… II. ①孙… III. ①孕妇-妇幼保健-问题解答  
②产妇-妇幼保健-问题解答 IV. ①R715.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201929号

孕产专家答疑

孙燕丽 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京普瑞德印刷厂  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 11  
字 数 350千  
版 次 2011年10月1日第1版  
印 次 2011年10月1日第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0917-1  
定 价 20.00元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# Contents

## 目录



### 有备而来孕前期..... 1

Yubei Erlai Yunqianqi

<b>预防出生缺陷</b> .....	<b>2</b>
什么是出生缺陷.....	2
导致出生缺陷发生的原因有哪些.....	2
什么是出生缺陷高危人群.....	3
我国常见的出生缺陷有哪些.....	4
什么是出生缺陷三级预防.....	5
目前哪些出生缺陷疾病可以提供专项检查.....	5
<b>优生备忘</b> .....	<b>6</b>
怀孕前要做好哪些准备.....	6
什么是优生咨询.....	7
最佳生育年龄是多少岁.....	9
什么季节怀孕比较好.....	9
怀孕前对准父母的健康要求有哪些.....	10
怀孕前要做好哪些心理准备.....	10
怎样合理补充叶酸.....	11
孕前女性需补充哪些营养.....	12
孕前在膳食上要注意什么.....	12
停用避孕药后多长时间才可以怀孕.....	13
药物流产后多久才能怀孕.....	13
人工流产手术后多长时间怀孕较好.....	14
影响男性生育能力的药物有哪些.....	15
哪些情况下最好不要怀孕.....	15

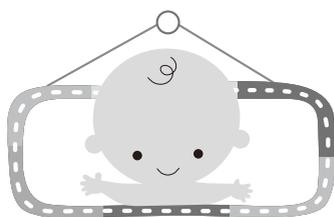
哪些情况下应暂缓生育·····	16	吸烟会对妊娠产生什么影响·····	18
为什么蜜月期间不适合怀孕·····	16	喝酒会对妊娠产生什么影响·····	18
为什么近亲不宜结婚·····	17	住进新装修的房子对准妈妈有哪些影响	19
哪些生活习惯不利于优生·····	17	为什么孕前、孕期要远离宠物·····	20

## 孕前检查····· 21

何时做孕前检查·····	21	如何办理准妈妈健康系统管理卡·····	25
计划怀孕前应该做哪些检查项目·····	21	丈夫为什么需要做精液检查·····	26
哪些女性孕前要打预防针·····	23	丈夫为什么要做泌尿生殖系统检查·····	26
有习惯性流产史，在孕前应做哪些检查	24		

## 病患者孕育····· 27

怀孕前哪些疾病可以早期发现和早期治疗	27	梅毒患者能否生育·····	33
什么是 TORCH 感染·····	28	淋病患者能否生育·····	33
应该在什么时候接受 TORCH 感染检测	28	甲状腺功能减退可以怀孕吗·····	33
什么时候是胎儿致畸敏感期·····	29	女性小三阳、大三阳能否怀孕·····	34
丈夫患乙肝，妻子能否怀孕·····	30	高血压会遗传吗·····	35
子宫肌瘤患者能否生育·····	31	慢性宫颈炎患者何时怀孕为宜·····	35
糖尿病患者能否生育·····	32	ABO 溶血是怎么回事·····	36
结核病影响生育吗·····	32		



## 好孕始于孕早期····· 37

Haoyun Shiyu YunZaoqi

## 胎儿发育····· 38

早期胚胎发育有何特征·····	38
胎儿发育是怎样的·····	38
在孕早期发热对胎儿有何影响·····	39

如何为胎儿创造良好的生长环境·····	40
如何知道胚胎是存活的·····	40
发现胚胎停止发育后怎么办·····	41
羊水量的多少影响胎儿的生长发育吗·····	41
电热毯对胎儿有危害吗·····	42

## 孕早期保健····· 43

怀孕的迹象有哪些·····	43	准妈妈坐、卧、行应遵守哪些规矩·····	51
如何确认怀孕了·····	43	准妈妈能戴隐形眼镜吗·····	52
孕吐怎么办·····	44	孕期能否烫染发·····	52
准妈妈为何易头晕·····	45	准妈妈洗澡要注意哪些问题·····	53
为什么怀孕初期容易疲倦并有嗜睡的现象·····	46	孕期为什么要慎用药物·····	53
孕早期为何感觉排尿次数增多·····	47	孕期应该避免服用哪些药物·····	55
乳房为什么出现刺痛、膨胀和瘙痒感·····	47	准妈妈家中不宜养什么植物·····	55
阴道分泌物较往常多，要去医院吗·····	48	准妈妈为何易便秘·····	56
脸上飞来“蝴蝶斑”是怎么回事·····	48	准妈妈得了霉菌性阴道病该如何治疗·····	57
准妈妈身体发生了哪些变化·····	49	葡萄胎是如何形成的·····	57
孕早期如何保健·····	50	怀孕初期为什么容易流产·····	58
怀孕初期牙龈出血怎么办·····	58		
甲亢会对妊娠产生什么影响·····	59		
风疹病毒感染会对妊娠产生什么影响·····	59		
如何做好妊娠高血压疾病的防护措施·····	60		
患心脏病的准妈妈应注意哪些问题·····	60		
糖尿病对准妈妈有什么影响·····	61		
准妈妈有乙肝传染病怎么办·····	62		
哪些情况不宜盲目保胎·····	62		

## 营养饮食····· 63

孕早期该如何注意搭配营养食物·····	63	各种微量元素对准妈妈和胎儿有什么益处·····	66
孕早期“害喜”该怎么吃·····	64	各种维生素对准妈妈和胎儿有什么益处·····	67
孕早期的饮食禁忌有哪些·····	64	孕早期每日应摄取哪些食物·····	68
准妈妈挑食对胎儿有哪些影响·····	66		

## 孕早期检查 ..... 70

- 如何推算预产期.....70
- 孕早期做几次 B 超为宜 .....70
- 准妈妈有必要做心电图检查吗.....71

## 准妈妈心理调适 ..... 72

- 准妈妈在怀孕初期为何情绪波动大.....72
- 如何调整孕期的不良情绪.....72
- 准妈妈压力过大、情绪紧张会带来哪些影响.....74
- 准爸爸该如何调节准妈妈的情绪.....75
- 怎样消除准妈妈的恐惧心理.....75



## 快乐渡过孕中期..... 77

Kuaile Duguo YunZhongqi

## 胎儿发育 ..... 78

- 胎儿发育是怎样的..... 78
- 胎儿宫内生长迟缓怎么办..... 82
- 识别胎儿安危的早期信号有哪些..... 79
- 影响胎儿智力发育的因素有哪些..... 83
- 如何降低胎儿大脑发育受损..... 80
- 何为胎动..... 84
- 孕囊小会影响胎儿发育吗..... 81
- 是不是没有胎动就不能监测到胎心..... 85
- 胎儿的体重可以控制吗..... 81

## 孕中期保健 ..... 86

- 怀孕 6 个月以上能开车吗 .....86
- 哪些准妈妈不适合长途旅游.....87
- 准妈妈旅游的最佳时机是什么时候.....87

孕中期准妈妈运动应该注意哪些事项···	88	准妈妈如何预防痔疮·····	96
孕期可以选用的抗生素有哪些·····	89	孕期发现乳房有肿块该怎么办·····	96
孕期能否打预防针·····	89	如何防治妊娠高血压疾病·····	97
怀孕后禁用哪些化妆品·····	90	患妊娠高血压疾病的高危人群有哪些···	98
如何缓解孕期下肢抽筋疼痛·····	90	什么是前置胎盘·····	98
妊娠贫血对准妈妈和胎儿有哪些影响···	91	妊娠水肿的原因有哪些·····	99
孕期为什么易发生牙龈出血·····	92	孕期癫痫发作该如何处理·····	99
准妈妈为什么容易发生腰背痛·····	92	羊水有什么作用·····	99
如何预防妊娠期静脉曲张的发生·····	93	羊水过多主要由哪些原因引起·····	100
如何预防妊娠糖尿病·····	94	羊水过少主要由哪些原因引起·····	100
妊娠糖尿病患者哪种情况下应终止妊娠	95	孕期发生腹痛怎么回事·····	101

## **营养饮食** ······ 102

妊娠糖尿病如何管理饮食·····	102
准妈妈缺碘对胎儿智力发育有什么影响·····	103
孕期缺锌对准妈妈有何影响·····	104
准妈妈怎样通过饮食补钙·····	104
准妈妈如何通过膳食调理手足抽搐·····	106

## **孕期检查** ······ 107

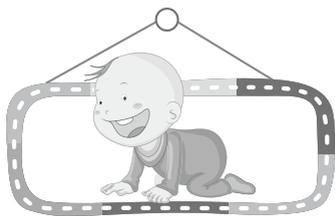
孕中期检查需警惕哪些问题·····	107	哪些准妈妈需要做产前诊断·····	109
什么叫“唐氏筛查”·····	108	整个孕期做几次B超为宜·····	110

## **孕期心理** ······ 111

准妈妈在孕期该如何调节自己的情绪·····	111
准妈妈在心理保健方面应注意什么·····	112

## **胎教** ······ 114

胎教对胎儿发育有何影响·····	114	什么是音乐胎教·····	116
准爸爸该如何对胎儿进行胎教·····	115	最适合准妈妈听的乐曲有哪些·····	117
准妈妈该和胎儿说些什么·····	115	音乐胎教的方式有哪些·····	118



## 满怀希望孕晚期····· 119

Manhuai Xiwang YunWanqi

### 胎儿发育····· 120

- 胎儿发育是怎样的····· 120
- 什么是胎儿宫内窘迫····· 121
- 为什么会发生胎儿窘迫····· 122
- 如何预防胎儿窘迫····· 123
- 胎位不正怎么办····· 124
- 准妈妈患牙周炎对胎儿有何影响····· 125

### 孕晚期保健····· 126

- 孕期腿疼、小腿抽筋是什么原因造成的····· 126
- 造成早产的原因有哪些····· 127
- 过期妊娠会造成哪些危害····· 127
- 孕后期皮肤瘙痒是怎么回事····· 128
- 胎膜早破会对母婴有什么影响····· 129
- 哪些情况下会造成胎膜早破····· 129
- 孕晚期为什么会出现阴道出血····· 131
- 过了预产期还没有感觉需要立即住院吗····· 131

### 营养饮食····· 132

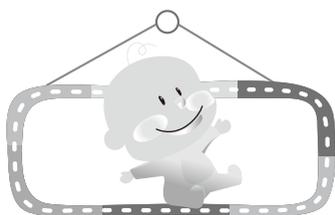
- 孕晚期准妈妈饮食有什么讲究····· 132
- 孕晚期每日食物构成怎样····· 133
- 准妈妈该如何通过饮食调理妊娠浮肿····· 134

### 孕晚期检查····· 136

- 孕晚期应该做哪些检查····· 136
- 产前为什么要测骨盆大小····· 137

### 孕期心理····· 138

- 准妈妈怎样减轻产前焦虑····· 138
- 怀孕后期心理保健应注意哪些问题····· 139



## 一朝分娩临产期····· 141

Yizhaofenmianlinchanqi

什么是顺产·····	142	阵痛表明进入产程了吗·····	149
自然产有什么优缺点·····	142	胎膜破是否表明临产·····	150
剖宫产有什么优缺点·····	143	发生胎膜早破怎么办·····	150
什么时候应该选择剖宫生产·····	144	正常的胎位是什么样的·····	151
生产之前怎么做浅表呼吸·····	144	什么是胎位不正·····	151
生产之前怎么做深呼吸·····	145	胎位不正怎么办·····	152
生产之前如何运用呼吸法·····	145	什么情况下应该到医院去·····	153
为什么要进行盆底肌肉的锻炼·····	146	什么是无痛分娩·····	154
如何进行盆底肌肉的锻炼·····	146	来不及上医院就生了怎么办·····	155
如何检查盆底肌肉锻炼的效果·····	146	什么是产前出血·····	156
生产前如何避免紧张心理·····	147	临产前应注意的事项有哪些·····	156
见红是否意味着临产·····	148	什么是难产·····	157
如何识别产兆·····	148	如何防止难产的发生·····	158
什么情况需要做会阴切开术			158
在生产中，丈夫应该如何分担妻子的疼痛			159
丈夫在产前应做哪些准备			160
丈夫在分娩中应如何配合			161
丈夫怎样才能陪好产			162
产前丈夫应尽的责任有哪些			163
生产流程是什么样的			164
产后丈夫应该做什么			164
剖宫产该如何进行护理			165

Youbei Erlai Yunqianqi

# 有备而来孕前期



预防出生缺陷



优生备忘



孕前检查



病患者孕育



# 预防出生缺陷

Yufang Chusheng Quexian



## 什么是出生缺陷

出生缺陷是指婴儿出生前已经存在或出生以后数年内可以发现的形态、结构、功能、代谢、精神、行为等方面的异常。

**生理形态、结构异常：**表现为先天畸形，如无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常等。

**功能、代谢缺陷：**导致先天性智力低下（俗称呆、傻）、聋、哑及代谢性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂等异常。

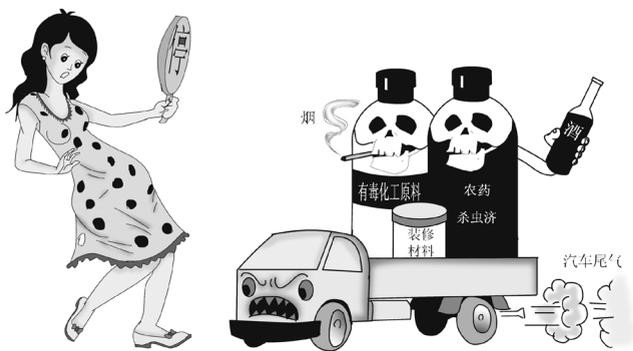
**精神、行为方面的缺陷：**表现为精神、神经症状，如遗传性痉挛性共济失调、肝豆状核变性、精神分裂症、21-三体、18-三体、13-三体等染色体异常。



## 导致出生缺陷发生的原因有哪些

出生缺陷是由于遗传因素、环境因素和营养因素三者相互作用而发生的。

**遗传因素：**祖辈传下的有关基因、染色体方面的先天性遗传疾病。



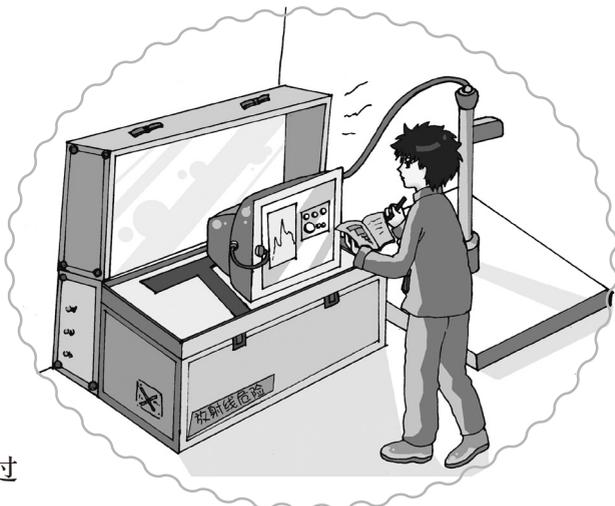
**环境因素：**包括物理因素、生物因素、化学因素等，可阻碍胚胎发育，诱致异常发育，这些因素亦能促使遗传基因突变为染色体异常疾病。

**营养因素：**胚胎发育的物质基础，营养素、矿物质及维生素等提供胚胎组织细胞分化及器官形成的物质基础，缺乏任何一种因素均能诱发畸形或器官功能异常。

## 什么是出生缺陷高危人群

出生缺陷高危人群是指存在出生缺陷高风险因素的人群。

**主要包括：**夫妇双方或家族成员患有某些遗传性疾病或先天性畸形者、曾生育过遗传病患儿的夫妇、不明原因智力低下或先天畸形儿的父母、不明原因的反复流产或死胎死产等情况的夫妇、分娩时年龄超过35岁的待孕女性、长期接触高危环境的育龄男女等。





### 我国常见的出生缺陷有哪些

我国常见的出生缺陷有：神经管畸形（包括脊柱裂、无脑儿、脑膨出及唇腭裂）、先天性心脏病、尿道下裂等。

**神经管畸形：**指主要包括无脑畸形和脊柱裂在内的中枢神经系统的发育畸形，是神经管发育过程中闭合不全所致。无脑畸形一般可见于流产、早产、死产，即使能够出生，也会因中枢神经系统发育不全而很快夭折；脊柱裂患儿部分可以存活，但即使经过护理、手术和康复训练，仍会留有下肢瘫痪、部分肢体感觉丧失、大小便失禁等后遗症，生活难以自理，造成终生痛苦。

**唇腭裂：**是一种先天性生理缺陷，亦属于神经管畸形导致的缺陷，是胚胎有关部位的组织未能正常发育分化及闭合异常引起的。大部分唇腭裂患者的身体其他部位都很正常，没有先天性缺陷。唇腭裂有三种基本形式：唇裂、口腔上腭开裂、口腔后部的软腭开

裂直至咽喉部。引起发育和融合障碍的确切原因和发病机理目前尚未完全明了。概括说来，可分为遗传

因素及环境因素两个方面，常与营养、遗传、感染、内分泌等因素有关。

**先天性心脏病：**是指胚胎时期心脏和大血管发育异常，又称先天性心脏畸形。先天性心脏病是新生儿和儿童时期（特别是4岁以下的儿童）最常见的心脏病。其病因和发病机制尚未完全明了，一般认为主要是由于胚胎早期（妊娠5~8周，即胚胎心脏发育的最重要时期）母体内存在某些有害因素（如风疹病毒感染等），影响了心脏的正常发育所致；有些先天性心脏病可能与遗传因素有一定关系。

**尿道下裂：**尿道异位开口于尿道腹侧，称尿道下裂，是泌尿生殖系统比较常见的先天性发育异常。

## 什么是出生缺陷三级预防

为了减少出生缺陷发生，世界卫生组织(WHO)提出了出生缺陷“三级预防”策略：

 **一级预防：**孕前及孕早期(又称围孕期)阶段综合干预，通过健康教育、选择最佳生育年龄、遗传咨询、孕前保健、孕期合理营养、避免接触放射线和有毒有害物质、预防感染、谨慎用药、戒烟、戒酒等，为卵子、精子结合受精卵发育提供优良环境，减少出生缺陷的发生。

 **二级预防：**通过孕期筛查和产前诊断识别胎儿的严重先天缺陷，早期发现，早期干预，减少有缺陷胎儿的出生。

 **三级预防：**对新生儿先天性疾病的早期筛查，早期诊断，及时治疗，避免或减轻致残概率，提高患儿生活质量。



## 目前哪些出生缺陷疾病可以提供专项检查

 **遗传性疾病：**地中海贫血、杜氏进行性肌营养不良、苯丙酮尿症、肝豆状核变性、脊髓性肌萎缩、脆 X 综合征、溶酶体贮积症、性别发育异常、家族性高胆固醇血症等严重致残致死性疾病。

 **感染性疾病：**可能引起胎儿感染的传染病、性传播疾病等。

以上疾病检查需要特殊的实验方法及设备，能开展普及的较少，仅有几项。



# 优生备忘

You Sheng Bei Wang



## 怀孕前要做好哪些准备

### ★ 提前 1 年开始记录人体基础体温变化

根据体温的变化周期，可以更好地掌握自己的月经生理周期。

### ★ 提前 1 年做一次全面的身体检查

包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、血压、口腔等；如果有宠物，还要进行特殊病原体的检测（如弓形体、风疹、单纯疱疹病毒等）。

### ★ 提前一年远离猫狗等宠物

宠物是弓形体病的主要传染源，弓形体病可导致准妈妈流产、早产、胎死宫内及胎儿出生缺陷。

### ★ 提前 11 个月注射乙肝疫苗

可以在怀孕开始产生抗体，在整个孕期保护准妈妈和胎儿。

### ★ 提前 10 个月改变不良的生活习惯

戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西。给自己制