

从怀孕到宝宝一岁的全程指导手册



医学博士 李 浩 编著
教育学博士 王擎天

轻松孕育 第一书



医学和教育学博士联袂打造的经典孕育方案

优质的孕育，将使您的宝宝更聪明、更健康。
本书是一部准妈妈必读手册，将为您提供全面、权威的优生优育指南。



医学博士 李浩 编著
教育学博士 王擎天

轻松孕育 第一书



医学和教育学博士联袂打造的经典孕育方案

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

轻松孕育第一书 / 李浩,王擎天编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-126-5

I. 轻… II. ①李…②王… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R715.3 TR976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162728 号

责任编辑:王 姝 李英文

封面设计:点识成智

轻松孕育第一书

李浩 王擎天 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京中印联印务有限公司

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-126-5

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

作者序

你的孩子是你得到的最美好的礼物。从你将生命的奇迹抱在臂弯中的那一刻起,你的世界将变得更加宽广和富有。你可以体会到情感的涌动、生命奇迹的变化、前所未有的愉快,还有不安和压力。宝宝第一次微笑时,你眼中充满了泪花。宝宝第一次呼唤你的时候,你心中充满了自豪。然而有时你也会怀疑——是否有能力为宝宝提供一个最好的环境,让他在无微不至的关爱中健康成长?

随着孩子的逐渐长大,你的喜悦、爱、自豪和激动上升到了新的高度,然而你也会更深刻地体会到焦虑、愤怒甚至挫折。当你拥抱孩子,感觉他可爱的手臂围绕在你的颈部时,喜悦之情是不言而喻的。当孩子寻求建立自己的独立空间,甚至出现极端的叛逆行为时,你感到不能与他进行情感交流,于是挫折感油然而生。

没有养育过孩子的人注定是永远体会不到这种夹杂着爱与忧虑的亲子感情的。这种亲子感情是生命通过孩子馈赠于你的最珍贵的礼物之一。而你所能给予孩子的又是什么呢?

是无条件的爱。你对孩子的爱必须是永恒而无可争辩的,尤其是当孩子出现过失行为或其行为需要加以限制或矫正时,爱便表现出来。这种爱必须独立,并超越对孩子短暂过失的愤怒和挫折。不要让孩子对你的爱有所怀疑,随着孩子的成长,他越肯定你对他的爱,他就越自信。

是自尊。孩子需要你永久的支持和鼓励才能建立起自尊这种可贵的精神。爱他、花时间与他相处、倾听他的心声、表扬他的成绩等,都是建立自尊的组成部分。假如他能够信任你的爱、尊敬并自重,就能很容易地建立起快乐成长和感情健康所需要的自尊。

是良好的价值观与行为习惯。和你一起生活的事实意味着孩子要接受一些你的价值观。他会注意到你的言谈举止、对生活的态度、为人处世的原则,并以你为模仿的对象。所以,让孩子形成良好的价值观与行为习惯,并非一帆风顺的事情,



最关键的是你的所作所为。

是快乐。没有必要教孩子快乐,但他需要你的允许和鼓励,才能使自己的快乐心情自由释放。你越愉快,尤其是和孩子相处的时候,他也会越愉快,热爱、拥抱生活的渴望就越强烈。需要注意的是,不同的孩子有不同的性格,有些孩子精力充沛,有些喜欢吵闹,有些更喜欢安静。但所有的孩子都会以自己的方式表现他们对生活的热爱,作为父母,你应该发现这种方式,并培养孩子的快乐。

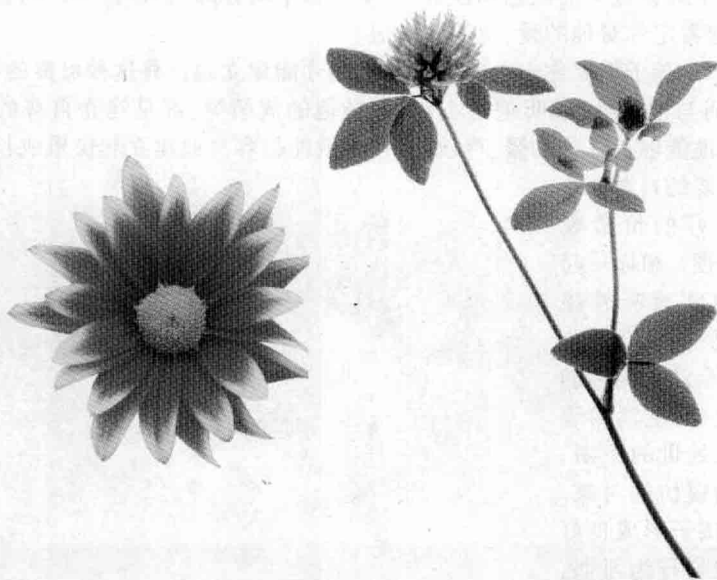
是健康的身体。关注孩子的健康开始于妊娠期,表现为你对自己的良好照顾以及及时的产科和儿科检查。你要定期带孩子去检查,避免孩子发生意外,提供营养丰富的饮食,鼓励孩子锻炼身体,培养孩子良好的生活习惯等。

是安全的环境。给孩子一个安全舒适的家,并不仅仅意味着只是一个有温暖的地方睡觉和存放玩具,并能保证身体安全的地方,更为重要的是它应该是一个情感压迫最小、和谐与爱最大的空间。孩子在这里能够完全释放情感,能够深刻感觉到家庭成员之间那种融洽、亲密的感情。

是学习的能力。随着孩子的成长,他将越来越广泛地学习和发展各个领域的技能和能力。而你应该尽可能给他提供条件,鼓励他的兴趣,培养他良好的学习习惯。

这些无条件的爱、自尊、良好的价值观与行为习惯、快乐、健康的身体、安全的环境、学习的能力等是你所能给孩子的最强有力的馈赠。给予这些礼物将使你成为好父母,得到这些礼物将使你的孩子变得健康、活泼和自立。

而本书,就是要教会所有的父母,怎样将这些珍贵的礼物馈赠给最爱的孩子,让他们更加健康快乐地成长。



目 录



第一章 妊娠准备

遗传与优生/2

- 科学认识遗传病/2
- 孩子的几种常见遗传性疾病/3
- 哪些父母容易把遗传病带给孩子/4
- 预防遗传性疾病的人为方法/5
- 乙肝患者怀孕前后注意事项/7

孕前注意事项/7

- 孕前体检要注意/7
- 孕前须调整好作息规律/9
- 孕前营养对优生很重要/10
- 大龄生育面临的问题/12
- 白领女性孕前须知/14
- 戒烟戒酒有助优生优育/15
- 最佳受孕健康条件/16

最佳怀孕时间/17

- 最佳受孕年龄/17
- 最佳受孕季节/18
- 最佳受孕日期/19

第二章 十月怀胎

详细了解胎儿的情况/22

- 了解胎儿的世界/22
- 腹中小生命的最初阶段/23
- 中期胎儿每周发育情况/24
- 后期胎儿每周发育情况/28
- 准妈妈自测胎动/33

准妈妈孕期生活要注意/35

- 孕期要注意的营养/35
- 准妈妈注意饮食误区/38
- 准妈妈远离流产食物/41

避免摄入影响胎儿发育的食物/42

准妈妈吃坚果好处多/44

准妈妈要与宠物保持一定距离/46

正确对待早孕反应/46

孕妇心情差会影响宝宝健康/47

孕妇如何调节消极情绪/48

做一个快乐的准妈妈/49

孕后期准妈妈的心理保健/51

准妈妈怎样防辐射/52

准妈妈要做适当运动/54

孕期适宜的运动方式/55

怎样做妊娠体操/57

孕妇如何洗浴/59

准妈妈巧护肤/60

防治妊娠黄褐斑的食物/63

孕期如何穿衣/64

孕期如何克服失眠/65

准妈妈的最佳睡姿/67

孕期不要輕易拔牙/68

孕期不宜戴隐形眼镜/69

孕期避免接触强烈噪声/69

准妈妈必须知道的胎教知识/70

什么是胎教/70

受过胎教的孩子有什么特点/72

几种常见的胎教法/73

准爸爸怎样参与胎教/78

产前检查很重要/79

了解产前检查/79

X线检查与B超检查/82

孕后期的检查/83

分娩/85

入院前的准备/85

子宫收缩/86

胎儿宫内窒息的发现/86

产力和产道/87
急产不利于优生/88
孕妇临产“五忌”/89
临盆利产催生食谱/89
计划分娩/90
分娩过程/91
产后大出血的原因/91
自然分娩好/92
分娩时的呼吸方法/93
分娩时的会阴侧切/94
分娩过程中产妇的配合/95
分娩姿势/96
剖宫生产时产妇的配合/96
助产音乐/97

第三章 新生儿(0到28天)

了解新生儿/100

什么叫新生儿期/100
足月新生儿的特征/100
新生儿的正常身高与体重/101
新生儿的正常呼吸/102
新生儿的正常体温/102
新生儿的正常皮肤/103
新生儿的头围和胸围/103
新生儿的感知能力/103
未成熟儿的特征/104

如何更好地保护新生儿/105

新生儿应该检查哪些内容/105
怎样透过窗门观察孩子的健康/105
新生儿的卧室应该怎样布置/106
新生儿在无声无息的环境中生活好吗/107
新生儿房间夜间不能常开灯/108
新生儿睡软床好吗/108
新生儿应采用什么样的睡姿/109
新生儿与母亲睡在一起好吗/110
新生儿整天睡觉是正常现象吗/111
新生儿夜间不睡白天睡怎么办/111

新生儿睡眠不安怎么办/111
要不要给新生儿睡枕头/112
怎样给新生儿洗澡/112
新生儿使用什么质地的衣物和尿布好/114
新生儿的衣服存放要注意什么/115
怎样缝制新生儿的帽子/115
为何不能用卫生纸给初生婴儿垫屁股/115

新生儿护理/116

新生儿打喷嚏是怎么回事/116
为什么不能捆住新生儿的手脚/116
怎样防止婴儿用手抓脸/116
要不要用母乳涂擦新生儿面部/117
母亲抚摸婴儿有什么作用/117
安抚婴儿有哪些方法/118
如何抱起和放下初生婴儿/119
怎样抱婴儿更好/120
新生儿腹部为什么要保温/120
怎样鉴别新生儿哭声/121
婴儿的笑告诉了我们什么/122
何时才能把新生儿抱到屋外晒太阳/123
怎样识别婴儿尿布上见到的东西/123
如何护理好新生儿的脐带/124
怎样保护新生儿的皮肤/125
要不要给满月婴儿剃头/125
为什么不能用闪光灯给新生儿拍照/126

新生儿各种症状/127

为什么有的婴儿肚脐会鼓起来/127
有的新生儿皮肤为什么发黄/127
新生儿无尿怎么办/128
有的新生女婴为什么会阴道出血/128
新生儿乳房肿大需要处理吗/129
新生儿“马牙”需要治吗/129
新生儿有胎记是病的表现吗/130
刚生下来的孩子为何这么丑/131
新生儿的手指为何掰不开/132
为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸/132
新生儿长牙怎么办/133
新生儿光头要不要医治/133



如何防治新生儿脱水热/134
怎样知道新生儿生病了/135
为什么有的新生儿身上有怪味/136
新生儿头颅血肿怎么办/136
发现宝宝“歪脖子”怎么办/136
为什么新生儿眼屎多/137
新生儿容易发生哪些耳病/138
新生儿鼻子不通气怎么办/139
新生儿溢奶与呕吐有什么不同/139
怎样预防新生儿破伤风/140
新生儿皮肤发硬是怎么回事/141
新生儿患奶癣怎么办/142
新生儿患了鹅口疮怎么办/143
新生儿臀红怎么办/143
新生儿为什么好发脓疮/144
不要忽视新生儿腹泻/145
怎样知道新生儿发烧/145
新生儿发烧怎么办/146
怎样给新生儿喂药/147
新生儿用药应注意哪些问题/147
为什么要给新生儿接种卡介苗/148
新生儿在什么情况下不能接种卡介苗/149
为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗/150

第四章 母乳喂养与人工喂养

母乳喂养/152

母乳喂养好处多/152
新妈妈怎样保持充沛的乳汁/152
乳房无论大小都可以进行哺乳/155
母乳喂养的最佳姿势/156
掌握喂奶的次数和时间/157
婴儿咬乳头怎么办/157
如何知道婴儿吃饱了/159
新妈妈要作好乳头的护理/160
妈妈生病时能喂奶吗/161
怎样进行手工挤奶/162

哺乳与奶瓶喂奶相结合/164

人工喂养/164

选择什么样的母乳替代品/164
喂奶之前需要热一下吗/165
喂奶的最佳姿势/165
喂奶时如何让孩子打嗝顺气/166
没有喝完的奶要及时冷藏/166

断奶/167

选择断奶的最佳时机/167
怎样给孩子顺利断奶/168
断奶后要保证孩子的营养/169

第五章 婴儿期的生理营养(28天到1岁)

婴儿期的特征/172

小儿发育指标/172
爬行促进宝宝发育/173
遵循宝宝生长发育的规律/174
宝宝学走路遇到挫折时/174
帮助宝宝进行抬头训练/176
帮助宝宝练翻身/177
宝宝的听力/178
婴儿的记忆犹如拍照/179
鼓励婴儿的学习能力/179
宝宝能理解什么/181
婴儿的视觉/182
婴儿的协调能力/183
关于婴儿的啼哭/185
保护婴儿的牙齿/189

饮食营养/191

宝宝的奶制品可以翻新花样/191
怎样为宝宝选择健康食品/194
怎样提高孩子的免疫力/198
辅食中需要补充的营养/199
适当喝酸奶好/200
怎样减少宝宝消化不良的发生/200

大人嚼过再喂宝宝不好/201

日常护理/202

精心护理宝宝柔嫩的肌肤/202

怎样为宝宝选择合适的纸尿裤和棉尿布/204

提防逗弄婴儿的危险动作/207

怎样护理宝宝的指甲/208

宝宝口水泛滥怎么办/209

不要让阳光伤害宝宝的皮肤/212

怎样为宝宝驱蚊/214

为何必须接受预防接种/215

预防接种的时期/216

预防接种的种类/216

第六章 婴儿期宝宝的智力培养

神奇的0岁宝宝/218

0岁时是天才资质的成长期/218

0岁时决定宝宝资质的条件/219

培养宝宝的健康心理/225

与人接触的开端/225

和0岁宝宝对话/227

人际关系的扩展——怕生的开始/228

与家中其他成员的相处/231

天生温顺不是好现象/231

预防母子疏离/233

0岁宝宝的理解力/234

重视仁爱之心/235

0岁宝宝的游戏和玩具/235

0岁宝宝的游戏能力/236

根据月龄培养宝宝的游戏能力/238

选择适当的玩具和图画书/248

0岁宝宝的感情和欲望/249

0岁宝宝的情感/250

0岁宝宝不同的情感表现/251

0岁宝宝表达欲望的方式/255

培养宝宝的高智商/256

0~1岁各时期智能发育的基本水平/256

早期教育的开始/259

0岁宝宝能理解什么/260

对记忆、关系的理解/262

感觉与行动促进智力的发展/264

0岁宝宝的语言能力/266

什么是0岁儿的语言/266

0~1岁各阶段语言发展水平参照法/269

0~1岁婴儿语言发展的阶段训练/273

多跟宝宝用语言进行交流/275

爬行与语言学习迟缓的关系/275

0岁宝宝特殊的表达方式/276

宝宝的情绪表现/276

“学习”宝宝的表达方式/278

与宝宝一起感受/279



第一章 妊娠准备





遗传与优生

科学认识遗传病

每一对准备要一个宝宝的年轻父母,在怀孕之前,都应该了解一下自己的身体状况,为了将来宝宝的健康,务必多了解健康知识。本节为你介绍一些关于遗传病的知识。

遗传性疾病是怎样发生的呢?如果父亲或母亲某方面的基因有缺陷(即本身患有遗传病),或者由于内在或外在的原因(辐射、某些药物等)造成基因在无数次的复制过程中发生了缺失、突变,于是就带来了遗传病。

不太了解的人把先天性疾病都认为是遗传病,其实这是两个完全不同的概念。

先天性疾病是在胎儿期得的,也就是胎儿在子宫内的生长发育过程中,受到外界或内在不良因素作用,致使胎儿发育不正常,出生时已经有表现或有迹象的疾病。如:风疹病毒感染引起的畸形、先天性髋关节脱位等。

遗传病是指父母亲的精子或卵子发育异常,而导致胎儿发生器质性或功能性的不正常。这种病可以出生后就表现出来,也可以出生后长到一定年龄时才表现出来。如:精神病可以遗传,但多数到青春期才开始发病。

所以,先天性疾病和遗传病是不同的。先天性疾病是生下来就表现出来,但并不都与遗传有关,且多半可以通过做好孕期保健来避免。而遗传性疾病多半不易治愈,常是终生存在的,只能通过产前检查,及时终止妊娠来避免。



孩子的几种常见遗传性疾病

下面这些疾病可能会遗传给孩子：

(1) 过敏

如果夫妇二人中有一人患有过敏，孩子得过敏的概率可达 48%；如果二人都有过敏史，孩子得病的概率可上升到 70%，虽然孩子并不一定和父母一样因同一种物质而过敏，但我们可从中得到一些启示。

(2) 哮喘

如果夫妇二人中有一人患有哮喘，孩子得哮喘的概率有 25%；如果二人都有哮喘史，孩子得病的可能性会上升到 50%。

(3) 糖尿病

如果夫妇二人中有一人患有 I 型(胰岛素依赖型)糖尿病，孩子得此种糖尿病的概率有 5%；如果二人都有 I 型糖尿病，并且两人都继承了 MHC 基因，孩子得病的危险性就上升到 20%。II 型糖尿病也同样有家族遗传史，因为肥胖的基因组合是很难克服的。

(4) 湿疹

鳞片状、发痒的湿疹是有家族遗传史的，在此类家庭中的孩子会有 10% 到 20% 受到影响，特别有可能发生在那些有过敏或是哮喘倾向的孩子身上。

(5) 偏头痛

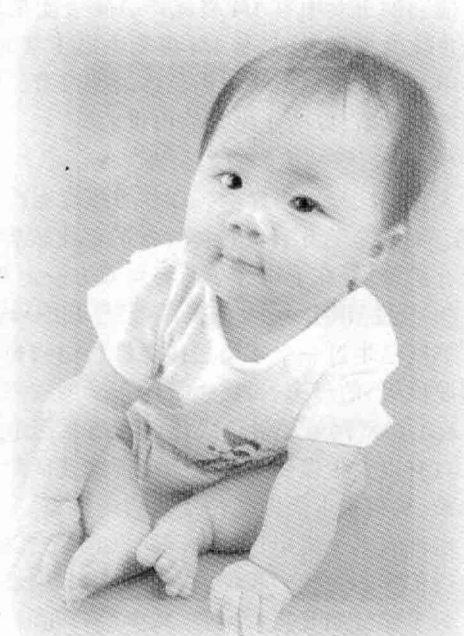
如果母亲患有偏头痛，孩子得此病的概率有 50%；如果夫妇二人都是偏头痛患者，那么可能性增加到 75%。

(6) 过敏性肠胃综合症

一项调查发现，一个家庭中有直系亲属如父母、兄弟姐妹患过敏性肠胃综合症，孩子得此病的概率是那些无家族病史的孩子的 2.3 倍。

(7) 尿道感染

父母若有尿道感染史，则女孩得此病的机会比男孩要稍微大一点。女孩可能会遗传了较短的尿道，或是敞开的膀胱，这些对于刺激物都相当敏感。



(8) 注意力不集中

那些注意力不集中的孩子,至少父母中有一人也得过此症。它的一般表现症状为孩子不能集中思想或是安静地坐着,非常冲动,有捣乱行为,并且这些行为不仅仅限于在家里或是在学校。

(9) 忧郁症

如果父母有忧郁症史,则他们的孩子得此病的机会是普通孩子的3倍。

(10) 饮食无规律

父母中有一人患厌食症,孩子得病的概率是其他孩子的12倍。父母中有一人患嗜食症,孩子得病的概率是其他孩子的4倍。

哪些父母容易把遗传病带给孩子

现在来看看哪些父母容易把病遗传给孩子:

(1) 35岁以上的高龄孕妇

根据资料证明,染色体偶然错误的概率越到生殖年龄后期越明显增高。因为女性一出生,卵巢里就储存了她这一生全部的卵细胞,当她年龄较大时,卵子就相对地老化了,生染色体异常患儿的可能性也会相应增加。统计资料显示,此种可能性约为4.5%。

(2) 父母之一为平衡易位染色体的携带者

他们的子女中有1/4将流产,1/4可能是易位型先天愚型,1/4可能是平衡易位染色体的携带者,只有1/4可能生出正常的孩子。如果通过染色体检查,发现夫妻中有一方是平衡易位染色体的携带者,则应该考虑再生育或者在怀孕后进行产前诊断,以防止患儿的出世。

(3) 有习惯性流产史的夫妻

大量的统计资料显示,那些习惯性流产妇女的染色体异常的概率比常人高12倍。而凡是胎儿有染色体异常的都比较容易流产。因此有习惯性流产史的夫妇要有所警惕,在下次怀孕前男女双方一定要作详细的体检及遗传咨询。

(4) 已经出生一个“先天愚型”患儿的母亲

那些已生过一个常染色体隐性代谢病患儿(如白化病、先天性聋哑、侏儒、苯丙酮尿症等)的母亲,再次生育时孩子的发病率为25%。

(5) 经常接触放射线或化学药剂的工作人员

对有以上生遗传病和先天畸形胎儿风险的父母,一定要作好遗传咨询和产前诊断,从根本上阻断遗传性疾病的传递。

也许有人会提出这样的问题,如果已经患了遗传病,能不能治疗?怎样才能预防遗传病的发生?我们将在其他章节中来探讨这些问题。

为了保证胎儿正常发育,减少病残儿的出生,育龄妇女在怀孕前应该打预防针。比如为了预防胎儿得先天性心脏病,育龄妇女应在怀孕前接种风疹疫苗。因

为先天性心脏病的发生虽然有多种因素,但风疹病毒的感染是导致先天性心脏病的主要因素。

目前,我国还没有专为准备怀孕阶段的女性设计的免疫计划。但是专家建议有两种疫苗最好要打:一是风疹疫苗;另一个是乙肝疫苗。因为准妈妈一旦感染上这两种疾病,病毒会直接传播给胎儿,造成严重的后果。

准备怀孕的妈妈应该在注射疫苗时问清楚医生,多久后怀孕才安全,方可计划怀孕,尽可能避免接种疫苗对胎儿的影响。一般接种疫苗最好在孕前3个月,除非孕妇正处于疾病流行之中,必须接种。

预防遗传性疾病的人为方法

对于那些目前我们还无法根治的遗传病,应当采取积极措施,最重要的是预防遗传病的发生。而遗传病的预防,主要通过人为的方法降低或杜绝遗传病的发生和传播。所以我们的社会应加强遗传咨询,普及有关遗传病的知识,我们每一个人都有义务采取预防措施,检出致病基因的携带者,从而避免或减少遗传病儿的出生。

为了后代的健康成长,每一个人都有义务做到以下几点:

(1) 避免近亲结婚

中国自古就有亲上加亲的说法,但这样做只会增加发病率。近亲婚配所生的子女智力比非近亲子女差得很多,而且发病率很高。

(2) 结婚注意健康条件

如果在择偶时忽视健康条件,与严重的精神分裂症或麻风病人结婚,则下一代患遗传病的机会将显著增加。患显性遗传病,如软骨发育不全、结节性硬化症等严重畸形和智力障碍者,应先做绝育手术,然后再结婚。

另外,若本人患有一般性遗传疾病,应避免与患同种遗传性疾病





的人恋爱,防止同种遗传病人相互婚配。如原发性高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、先天性心脏病、重症肌无力、脊柱裂、唇裂、先天性髋关节脱位、先天性哮喘、先天性聋哑和高度近视等病人之间切勿相互婚配。因为这类病人之间婚配,其子代患与其父母同种遗传病的机会将显著增加。如两个原发性高血压病患者婚配,其后代患原发性高血压病的概率将高达 47% 以上。

此外,正患病毒性肝炎、肺结核、性病和其他一些严重器质性疾病的病人,也不应急于恋爱和结婚。因为研究表明,多种严重疾病患者生育的后代,患遗传性疾病的可能性亦会增加。

(3) 避免高龄生育

如上文所说,高龄产妇的细胞老化,易受外界病毒感染,受精后形成的个体易产生染色体病。所以夫妻双方的年龄要适当。女方的年龄不要超过 35 岁,男方的年龄最好不要超过 40 岁。

(4) 受孕时要避免危险环境

受孕的时候要注意男女双方身体所处的“外环境”,如当时正与有毒有害物质密切接触(如正接受放射线治疗或正喷洒农药等),或正在应用某种对胚胎可能造成损害的药物,都不能马上受孕。如果准备受孕,要避开有害的外环境一段时间后方可。

(5) 流产后不要立即受孕

女方流产后不足半年的,不能立即受孕;如果连续发生两次以上的自然流产,应进行染色体检查,确定是否与遗传因素有关,由医生决定是否再次受孕。

(6) 上一胎是患儿的妇女孕前要检查

上一胎是畸胎的妇女,再次生育之前必须经过医生全面检查,弄清畸胎的原因,再决定是否妊娠。

(7) 孕期要做好保健

外界不良因素,如某些病毒、毒物和药物都可促使胚胎期间遗传病的形成,因此,孕期妇女应特别注意预防风疹等病毒感染,避免与有毒有害物质密切或长期接触,不滥用药物,以保证胎儿安全。



乙肝患者怀孕前后注意事项

(1) 可以考虑怀孕的乙肝患者

患急性乙肝的女性经适当治疗和合理调养后,几个月内即可痊愈。等所有指标正常后,再经过一段时间的休养生息,待到体力完全恢复,就可考虑怀孕。

慢性乙肝患者首先应弄清自己病情的轻重程度,再决定是否怀孕。

如果是乙肝病毒携带者,经长期随访检查肝功系列始终正常,B超检查不提示肝硬化,可以考虑怀孕。

(2) 暂时不能怀孕的乙肝患者

如果患者的乙肝炎症正处于活动阶段,检查肝功异常,自觉疲乏、食欲不振、腹胀等,这时应该避免怀孕,如果肝脏炎症活动阶段硬性怀孕,会加重身体负担,容易导致重症肝炎,危及孕妇生命,而且也不利于胎儿的发育生长。

因此,在活动期的乙肝患者,应该首先接受正规的治疗,包括抗病毒和免疫调节治疗等。待肝功恢复正常、病毒复制指标转阴或复制能力降低时再怀孕,这样对于母子均有利。如果B超检查发现肝炎已经发展到肝硬化程度,最好不要怀孕。活动性肝炎患者经治疗后,病情稳定,肝功正常半年以上,再怀孕较为安全。

(3) 怀孕后的用药注意事项

乙肝患者一旦怀孕,应该终止使用各种有肝毒性的药物,如抗生素、抗结核药物、治疗糖尿病药物等;

乙肝孕妇,尤其是乙肝“大三阳”的孕妇,应该在怀孕的第七、八、九月,分别注射一支高效乙肝免疫球蛋白,以预防乙肝病毒的宫内感染,使新生儿健康出生。

孕前注意事项

孕前体检要注意

如果怀孕后才发现自己感染了某种疾病,那么你很可能会面临一些痛苦的选择:是终止妊娠,还是冒险继续怀孕?所以建议准备怀孕前作一些必要的检查,主要是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等的检查。

检查一:生殖系统

检查内容:通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症,以及淋病、梅毒等性传播疾病。

检查目的:是否有妇科疾病,如患有性传播疾病,最好先彻底治疗,然后再怀孕,否则会引起流产、早产等。



检查方法:普通的阴道分泌物检查,多数女性不会有什么感觉,但是检查时放松能让你不那么敏感。

检查时间:孕前任何时间

检查二:脱畸全套

检查内容:包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒3项。

检查目的:60%—70%的女性都会感染上风疹病毒,一旦感染,特别是妊娠头3个月,会引起流产和胎儿畸形。

检查方法:静脉抽血。

检查时间:孕前3个月

检查三:肝功能

检查内容:肝功能检查目前有大小两种,大肝功能除了乙肝全套外,还包括血糖、胆质酸等项目。

检查目的:如果母亲是肝炎患者,怀孕后会造成胎儿早产等后果,肝炎病毒还可直接传播给孩子。

检查方法:静脉抽血。

检查时间:孕前3个月

检查四:尿常规

检查目的:有助于肾脏疾患的早期诊断,10个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验,身体的代谢增加,会使肾脏的负担加重。

检查方法:查尿。

检查时间:孕前3个月

