



科文图书

科文健康文库

孕前 百科

为生一个健康聪明的孩子而准备

Before You
Conceive [美]
The Complete
Prenatal Guide

约翰·萨斯曼博士
(John R. Sussman, M.D.) 著
布莱克·莱维特
(B. Blake Levitt)

孕前指导第一书



中国劳动社会保障出版社





科文图书

科文健康文库

孕前百科

为生一个健康聪明的孩子而准备

约翰·萨斯曼博士

(John R. Sussman, M.D.)

[美] 布莱克·莱维特 著

(B. Blake Levitt)

马超 译

Before You
Conceive
The Complete
Prenatal Guide



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕前百科 为生一个健康聪明的孩子而准备/(英)
萨斯曼著;马超译. —北京:中国劳动社会保障出版社,2007

(ISBN 978-7-5045-6008-7)

I. 孕… II. ①萨…②李… III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. F715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 158988 号

中文简体字版权©2007 科文(香港)出版有限公司

中国劳动社会保障出版社出版

Copyright©1989 by Dr. John Sussman and B. Blake Levitt

All Rights Reserved.

Authorised translation from the English language edition published by Bantam Books

中文简体字版权©2007 科文(香港)出版有限公司

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码:100029)

出版人:张梦欣

*

北京科文剑桥图书有限公司承销

(北京安定门外大街 208 号三利大厦 邮政编码:100011)

购书热线:010-64203023 51236217

*

北京交通印务实业公司印刷装订 新华书店经销

787×1092 毫米 16 开本 19.5 印张 300 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:39.00 元

读者服务部电话:010-6492911 发行部电话:010-64911190

出版社网址:<http://www.class.com.cn>

版权所有 侵权必究

举报电话:010-64911344

目 录

第一章 决定生一个孩子:孕前医学的定义 1

现代产科学/2·孕前医学:一个全新的概念/2·危险期/3
孕前医学的基础/4·孕前需要检查的项目以及其他需要
关注的内容/5·准确记录月经周期/7·孕前医学的潜在
影响/8·医学领域的新突破/9

生活方式

第二章 生活方式问题:孕前生活方式的改变 10

为什么在孕前改变生活习惯很重要/11·应从何时开始
改变/12·改变的内容/13

第三章 营养状况:在孕前即为孩子的营养做准备 26

给服用维生素者的提醒/27·怀孕后生理机能的变化/28
主要维生素及其作用/30·推荐的日摄入量/35·膳食结
构/36·影响我们营养的因素/36·应该避免什么/37
应该吃什么/39·维生素的最佳来源/39·素食主义者/40
体重/40·研究新进展:减肥/43

第四章 体育锻炼:运动量应恰如其分而并非越多越好 45

怀孕期间的体育锻炼所起的作用/45·至关重要的体温/46
进入良好的状态/47·孕前以及孕期指南/48·如何在锻炼时
测量脉搏/50·适于孕妇进行的体育锻炼/50·哪些人不宜于
在怀孕期间进行锻炼/51·关于怀孕的最后一点提示/52

◆ **第五章 有毒物质:哪些物质有害? 我们在哪里能接触到** 53

几个概念/53 · 孕前的注意事项/54 · 有害物质对生殖系统的影响/54 · 有关接触剂量的不同观点/55 · 出生缺陷/55 · 哪些是有害物质,在哪里能接触到/57 · 一些更危险的情况/60 · 金属类/61 · 杀虫剂,除草剂和杀真菌剂/64 · 工业产品/69 · 麻醉药和卫生保健人员/73 · 我们的家/74 · 射线/76 · 最后的建议/82

◆ **第六章 非处方药和处方药:对您有益的药物可能会对您的孩子有害** 83

目前认识的局限性/84 · 非处方药/85 · 另一种非处方药:冲洗液/91 · 处方药及其可能引起的问题:在怀孕之前应该改变某些处方/91 · 模棱两可的回答:为什么要服用,有什么危害/92 · 危险性等级/92 · 您可能服用的药物/93

遗传基因

◆ **第七章 哪些人应该进行遗传咨询** 101

遗传疾病的调查问卷/101 · 什么是遗传咨询/103 · 可以向谁咨询/104 · 被收养者的咨询/104

◆ **第八章 您的家谱图:各种族常见的遗传疾病** 105

遗传信息的误用/105 · 重温遗传疾病的分类/107 · 遗传性疾病是如何遗传下来的/108 · 各种族特异高发的遗传疾病/110

◆ 第九章 各种家族高发的疾病 115

唐氏综合征(21 三体综合征)/115 · 囊肿性纤维化/119 · 代谢性疾病:苯丙酮酸尿症(PKU)/120 · 肌营养不良/122 · 血友病/124 · 脆性 X 染色体与智力发育迟缓/125 · 脊柱裂/127 · 癫痫/129 · 堂表兄妹之间通婚:近亲结婚/131 · 双胞胎/132

◆ 第十章 什么时候,如何才能知道:遗传性疾病的诊断方法 134

羊水诊断/134 · 绒毛膜绒毛检查(CVS)/136 · 超声波检查/138 · 其他检查方法:1. 脐带血检查(PUBS)/139
2. 胎儿镜检查/140 · 3. 孕妇血液检查/140 · 4. α 胎球蛋白(AFP)检查/140 · 展望/141

生殖系统健康史

◆ 第十一章 过去与现在的冲突:性传播疾病 142

细菌感染疾病/142 · 热带地区常见的性病/148 · 寄生虫疾病与真菌感染疾病/149 · 性传播的病毒性疾病/150 · 骨盆感染导致的疾病:盆腔炎(PID)/158 · 输卵管炎/160 · 子宫内膜炎/160 · 尿道感染:膀胱炎/161 · 在孕前应该进行的检查项目/162

◆ 第十二章 扭转局面,转败为胜:其他妇科疾病 164

子宫内膜异位症/164 · 乙烯雌酚(DES)/168 · 人工流产/170 · 经前期综合症(PMS)/173 · 纤维瘤/174 · 避孕措施的选择/176 · 过去的妇科手术/179

◆ **第十三章 不要让历史重演:您过去的产科经历** 181

怀孕失败:1. 异位妊娠/181 · 2. 自然流产/184 · 3. 葡萄胎妊娠/194 · 4. 死产/194 · 孕妇的身体以及与怀孕相关的异常:
1. 胎盘剥离/195 · 2. 胎盘前置/196 · 3. 妊娠期糖尿病/196
4. 妊娠毒血症(先兆子痫)和子痫/197 · 5. RH 因子引起的疾病/199 · 怀孕时间、胎儿发育以及分娩的异常:1. 低出生体重/201 · 2. 超重儿/206 · 3. 过期妊娠/206 · 4. 难产/207
5. 双胞胎(多胞胎)/209 · 6. 产后出血/210 · 7. 剖腹产手术/211 · 8. 剖腹产后通过产道分娩(VBAC)/212

◆ **第十四章 怀孕时的年龄:敲响您的生物钟** 214

年龄与卵巢、染色体功能/215 · 唐氏综合征/215 · 怀孕早期的检查/217 · 其他与年龄相关的疾病/219 · 更年期生的孩子/220 · 35 岁以上女性孕前的准备/220 · 两胎之间的时间间隔/221 · 抓住适宜时机怀孕/221

一般病史

◆ **第十五章 您以前患过的疾病:它对妊娠的影响以及妊娠对这些疾病的影响** 222

“高危”妊娠/222 · 高血压/223 · 心脏疾病/225 · 肺部疾病/227 · 肾脏疾病/229 · 肝脏疾病/233 · 糖尿病/234 · 甲状腺疾病/236 · 甲状旁腺疾病/237 · 垂体疾病/238 · 肾上腺疾病/239 · 血液系统疾病/240 · 自身免疫性疾病/242 · 消化系统疾病/247 · 神经系统疾病/250 · 恶性肿瘤/254 · 其他疾病/258

◇ 第十六章 提前远离疾病:孕前的免疫接种及其他预防措施 260

免疫接种/261 · 为什么接种后要有个间隔期/262 · 孕妇感染与病毒/262 · 可能引起流产或者出生缺陷的感染/263
常外出的人/267

生育能力

◇ 第十七章 关注您的生育能力 271

掌握自己的排卵时间/271 · 性交频率/274 · 选择生男孩还是生女孩/275 · 女性在孕前有关生育力的注意事项:1. 月经周期不规律/275 · 2. 输卵管结扎的逆转/276 · 3. 利用一侧卵巢怀孕/277 · 4. 抽烟与女性生育能力/277 · 关注男性的生育能力:1. 高温与睾丸/278 · 2. 用药的影响/279 · 3. 酒精、毒品与生育能力/279 · 4. X射线、治疗性辐射与生育能力/280 · 5. 外科手术/280 · 6. 输卵(精)管切除的逆转/281
7. 射精位置/281 · 8. 截瘫病人与生育/282 · 大自然的不合作:不育症/283

◇ 第十八章 九个月的孕期近在眼前 284

首先要理清思路/284 · 需要问您自己的问题/285 · “医生”和“医疗小组”/286 · 寻找合适的“医疗小组”/286 · 应该搜集哪方面的信息,问一些什么问题/287 · 如果选择新的产科医生/287 · 需要问医生的问题/288 · 在生育中心分娩/291 · 医院产房分娩/291 · 家庭分娩/292 · 怀孕后复杂心理/293 · 考虑进行改变/294 · 孕前咨询/295 · 怀孕之前需要做的/297
有关怀孕的其他重要方面/298 · 其他同样重要的问题/299



第一章 决定生一个孩子： 孕前医学的定义

我们人类需要生育孩子，从而保证世世代代繁衍不息。孩子是联系我们的祖先与后代的纽带；他们展示给我们以现实和梦想，集中了我们的生命之能源，从而使得我们同整个大自然联系起来。

生育孩子是生命中最丰富、最有价值的经历和体验，这样说虽然有点陈词滥调，然而这是千真万确的。没有什么能够比得上将一个新生命带到这个世界上来更美妙了——那份等待，那份焦虑，那两个人创造的永久的爱情结晶，以及分享和爱。

而且，在我们的生命当中，成立一个家庭比其他任何事更有意义。当人们回首和盘点自己的人生和成就时，往往会将孩子的出生作为自己一生中最值得骄傲的事。

人类不分语种、居住地点、政治体制和宗教信仰，除了我们自己的出生和死亡以外，另一个永恒的主题便是生儿育女。从某种意义上来说，这也是我们和其他物种相联系的纽带，因为我们和其他动物一样，有着强烈的保护幼儿意识。

生儿育女是绝大多数人都要履行的最基本职责，这一点很简单也非常关键。生儿育女也是人生的一个中心话题。然而，大多数的年轻夫妻们对这一自然而又极其重要过程的认识，往往是非常肤浅甚至幼稚的。对于如何降低生育孩子时的风险，如何将一个健康、快乐、理想的孩子带到这个世界上来，他们知之甚少。

怀孕阶段在我们生命中是如此重要，如果不特别重视的话，则容易犯错误栽跟头。而且即使是精心准备的怀孕，比如在恰当的时间停止采取避孕措施，等待并观察女方是否来月经，结果也常常不能令人满意。

而如果是意外的怀孕，人们可能会以这样或那样的方式应对这一既定事实，

但是也可能会引起惊慌。

不过谢天谢地，现在好了，因为我们现在有了更合理、安全而又完善的体系来应对这些，我们称之为“孕前医学”。

现代产科学

在过去的五十年里，产科学有了长足的进步，而且仍在不断向前发展。仅仅在上一代人身上，产科学就经历了一个明显的变化：随着人们关注的增加和认识程度的加深，产科工作重心提前到监测胎儿形成这一阶段，这方面的技术也得到了很好的发展，而孩子出生只是生育的第二个阶段。这也是伴随着胎儿生理学的发展而发展起来的。

虽然现在看起来，在医学研究领域当中涉及生育问题，是非常自然的事情，可是您知道么，这不过是从最近才发展起来的。在我们母亲的那个年代，医学所关注的只是生育孩子时的一方——即未来的妈妈——从而产科学在最初的定位，也只是分娩和接生。而在现代的医学实践过程当中，是把男女双方同时考虑的。产科医生的角色是在作为孕妇的内科医生的同时，也是这个未出生的孩子的内科医生。因而现代儿科学所强调的重点便是诊断能力、基础医学以及临床医学经验而不仅仅是接生。

虽然随着基础医学的发展，新生儿死亡率已经大大下降了，但是产科学在预防出生缺陷、畸形、早生，在控制导致低出生体重的危险因素方面，都建树不大。因此现在研究的方向，就是减少和降低由于基因、营养不良、生活方式、接触有毒物质等因素而导致的出生缺陷，而不仅仅是怀孕期间以及孩子出生后的细心照料。

孕前医学所着重强调的，正是这些。

孕前医学：一个全新的概念

大多数的女性一旦知道自己怀孕了，往往都会非常注意自己的身体健康，殊





不知她们——甚至在某种程度上包括男性——在怀孕之前几个月就有很多需要注意的地方！实际上，即使是进行一些简单的健康状况监测，就可能决定未来的孩子和我们自己的健康和生命质量。

孕前医学所研究的领域，是人们越来越关心的孕前这一段时间，这不同于传统医学，因为这阶段有许多潜在影响以后的怀孕的因素。如果没有全面系统的研究，孕前几个月的各方面因素所产生的影响，与怀孕最终结果之间的关系，是远不易测量的。正如猜谜语一样，虽然一个个单独的提示信息就摆在您面前，但最终答案只会慢慢呈现。

人们对责任的考虑也有了微妙变化。那些更加关注医生手中病理性妊娠记录，并从自己母亲那里获得了很多经验的妇女们，都在自主地选择个人的生育方式，来决定生一个什么样的孩子、建设一个多大的家庭。从而，逐渐使自己重新回到怀孕和生育的中心位置来，而不是仅仅遵循医生给您制定的时间表，或只考虑医院位置等因素。

危险期

对于那些想要怀孕的人来说，在妇科和产科的照护之间存在着一个危险的过渡时期——这些危险通常在同一个医生的同一间办公室里发生！这一潜在的危险时期，往往是在一名女性看起来还没有怀孕，到从医学上证实已经怀孕之间的时间。

这一过程通常是这样的：女方排卵、受孕后，至少要过两个星期才能知道这次例假没有来。因此当您据此才开始怀疑自己是否是怀孕时，您的孩子已经两三周了（这个时候您可以用验孕试验来检查，可以在家用验孕棒，也可以到医生那里检查）。

而且从您打第一个电话和您的医生预约，到医生能约见您，这中间往往又需要等两三个星期。这样，到您真正检查到您的孩子时，他已经至少是五六个星期大了。实际上，产科医生往往比较繁忙，他的秘书会告诉一位刚怀孕的女士，说她怀孕的最初三个月没有必要来看医生，这是常有的事！

这样导致的结果（当然，现在已经有标准化的操作程序了）往往是，即使再有健康意识的女士，也会等到怀孕两三个月后，才能够首次接受妇产科医生的护

理和检查。

即使在第二个月，好多采取对胎儿有益措施的机会也已经被错过了。实际上，这些准妈妈们一切都需要靠自己，可她们却只了解非常少的相关知识。在这期间，很多的流产和先天性缺陷已经发生和形成了。

怀孕后最初的12周，是胎儿所有器官形成的时期，同时这也是最容易受到伤害的时候。我们称这一阶段为器官形成期，这也正是很多怀孕了的女士还没有意识到自己已经怀孕了时期。在这期间，您可能会进行一些损伤您的宝宝的活动，可您自己却完全没有意识到。这也就是为什么孕前医学所研究的范围也包括怀孕最初那几周的原因。

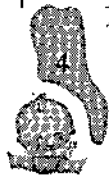
孕前医学的基础

如果您正计划要个孩子，那么，不论您的情况是“正在准备怀孕”，还是“可能明年怀上吧”，您都是我们孕前医学服务的对象。

您与其等待并可能错过这个时期，不如在孕前就和您的医生保持联系。如果您已经停止采取避孕措施，那就应当假定自己已经怀孕。您在确认已经怀孕后不会去做的事，这个时候也不要做。即使您没有做这些，也要考虑一下：在自己的工作环境当中有没有对怀孕有害的因素（有必要的話，您要自己去调查，这里有一个“必须马上知道”的原则）。

既然孕前医学是一门新发展起来的学科，当您将这些原理措施等传达给其他的医疗保健人员时，毋庸置疑，您所进行的正是一项非常前沿性的活动。因为孕前医学是而且应该是一种健康意识，它不仅影响妇科和产科医生，也会影响职业医师、儿科医生、牙医、内科医生、放射科医生以及所有其他学科的专家们，如神经学、皮肤病学、胃肠病学、心血管、肿瘤以及麻醉等学科。换句话说，包括所有可能接触孕前以及孕中女性的人。

如果您已经在计划怀孕，并且已经停止采取避孕措施，当您不论什么原因而需要去医院时，您一定要告诉医生这一情况。这是因为很少有医生会问这个问题，但是这一简单得不能再简单的信息，却可以使医生为您开出截然不同的药方，以及其他必要的检查措施。





孕前需要检查的项目以及其他需要关注的内容

虽然说在孕前咨询医生是孕前医学的主要内容，可是孕前咨询毕竟还是一个新概念，很多医生对此也不是很熟悉。因此这也需要您自发地去实践，而且从某种程度上来说，需要您坚持。您应该不会遇到什么阻力，但如果真的遇到了，试试去咨询其他的医生。因为，这毕竟关系到您——和您的孩子——未来的大事！

在孕前您应该进行体检，来检查您是否患有隐性的传染病、卵巢囊肿；是否有可能导致子宫颈癌的可能（用子宫涂片检查），因为如果在怀孕后发病了再去治疗就会很困难，而且很危险。如果您经常服用某种药物或者维生素，那么在即将怀孕前也要改变一下。这些一定要做到。

同时您也一定要把您的流产史、堕胎史、死产史、性病史以及一般健康情况，包括是否患有慢性病比如糖尿病、心脏疾病、高血压、癫痫症、肺部疾病、肝肾不适——以及其他您所知道的，都要告诉您的医生。提前说出这些您就可以避免意外，有更大机会成功地怀孕。

现在我们已经要求怀孕了的女士经常进行血液检查，怀孕前也应该这样做。这包括子宫涂片检查、血型检查、贫血以及性传播疾病检查、验尿，并检查一下您是否对风疹有免疫力，如果您没有的话一定要接种疫苗。在这方面很重要的一点是，您一定要在怀孕前至少三个月接受免疫。因此，在您接种风疹疫苗后的三个月内不要停止避孕措施。

在咨询妇产科医生的同时，别忘了让医生为您开一些重要的维生素，并在怀孕之前开始服用，这有助于避免胎儿在器官形成期发生畸形。如果您一直在服用大剂量维生素的话，请马上停止服用这么多，而只服用医生推荐的量——比如，在医生的处方里所开的复合维生素。

如果您经常服用一些治疗咳嗽、感冒、头疼、止痛以及过敏的非处方药物，也一定要告诉医生。因为对孕期的妇女来说，并非所有的非处方药物都是安全的。即使在您怀孕之前也一定要注意这一点。

同样重要的是，您应当在条件允许的情况下减少甚至消除接触有毒物质的机会，比如抽烟、饮酒还有毒品。怀孕的第一周对这些尤其敏感。不要因为这些而失去您的好运气。这也要在您怀孕之前就停止接触。

有时候,您还需要咨询基因方面的问题。东德犹太人的后裔家族黑蒙性白痴病的发病率不断上升;意大利人和其他地中海地区居民的后代,则容易患地中海贫血;而黑人则易患镰刀形红细胞贫血。您要尽量回忆家人中是否有人患有神经阻滞、脑瘫、肌肉营养不良、胆囊纤维化、血友病以及脊柱裂。因为在这些疾病中,有的是会遗传的。如果有必要的话,您的医生会指导您去咨询遗传学专家。

另外还有一个重要的因素,就是您的年龄是否接近育龄期的上下限,即高于35岁或者低于18岁,不论是从产科上还是从遗传上来说,如果这个年龄段怀孕,发生并发症的可能性更大。如果您的年龄高于35岁,则最好进行乳房X线检查。

同样地,您的职业因素也必须考虑进来。如果您或者您的丈夫工作环境中存在有害的化学物质如颜料、油漆、木板、工业或家用溶剂、暗室用的化学试剂,以及实验室和医院所使用的有核辐射的医疗检查和感知设备;或者在那些有核辐射、化学物质、药物电子以及农业产品的环境中工作,这些也应该告诉您的医生(在有的情况下,您和您的爱人需要向劳动卫生专家咨询,或者您的医生具备这方面的信息资料也可以)。在这些物质中,有许多可以对母体中的胚胎有害,也可能对男性的精子产生危害。

如果您的确暴露于已知的有害物质,在您打算怀孕之前应该考虑换工作。在许多国家,政府对工作环境的规定里面,并未有意识地去保护妇女。这些传统的老板们只会让妇女远离这些有害环境,而不是消除有害物质。一般认为,如果您已经习惯了处在含有上面提到的任何一种物质的场所中,那么在您怀孕之前,至少应该留出几个月的时间来脱离这一环境,并完全适应没有这些物质的新环境。

现在也是应该好好注意营养问题的时候了。众所周知,在怀孕期间应该保证很好的营养。然而大量的研究表明,女性在孕前的营养状况也起到至关重要的作用,这关系到是生一个健康的孩子,还是一个体弱、易生病的孩子。这也就是我们为什么推荐在怀孕之前就开始有规律地服用孕妇用复合维生素,同时停止服用其他维生素。还要注意您是否均衡地从四大类食品中摄取了足量食物。您的医生可以为您提供基本的营养知识。

除此之外,如果您超重或者偏瘦的话,应该留出足够的时间来改变一下,因为偏瘦的女士往往会产下低出生体重儿,同时会有并发症。在体形偏瘦的情况下怀孕,即使您在怀孕期间体重增加很多也于事无补。

超重的女士(即体重超出理想体重的20%~40%)容易产下超重的婴儿。这也会导致严重的并发症,包括在分娩过程中对母亲和婴儿都造成外伤。肥胖的女





士也会产下患有糖尿病的婴儿，这可能成为其他疾病的根源。既然在怀孕期间不可能去节食，而且，不通过大量节食而安全地减肥也需要一段时日，因此应该在怀孕前找您的医生，制定一个安全的减肥计划。如果肥胖程度比较大，那么您可能会至少得用一年的时间来有效地减肥。

多进行体育锻炼也很重要。在怀孕期间，您不可能去开始学一种新的、剧烈的运动方式。为了增强您在孕期的体质，满足孕期以及分娩时的体力需要，在怀孕之前的几个月就开始进行有规律的体育锻炼是非常必要的。我们都知道，怀孕期间是很耗体力的，因此提前进行这样有规律的锻炼，可以为怀孕后期做好体力储备。如果您已经习惯于长时间坐着，那就慢慢来，不要第一天就跑十几公里。选择您喜欢的运动方式并坚持下去，而不要只是想象。

不过，如果您已经习惯于剧烈的运动方式，那您可能需要逐渐减少运动量，或学着监测自己的健康状况。一些剧烈的体育运动可能会使您的体温迅速升高，甚至升高到对体内早期胚胎有损害的程度。如果您已经停止采取避孕措施，那么您可能已经怀孕了但自己并不知道，所以在进行体育锻炼的时候，您应该每隔10~15分钟就休息一次。

最后，在您停止采用避孕措施后，无论什么原因而需要照X线检查时，您都要告诉操作人员：您可能已经怀孕了。让他在操作过程中遮住您的腹部。（即使是在牙科照X线时也是如此。如果是您的爱人需要照X线，也要让他遮住生殖器，这是因为在孕前的这几周精子也可能被X线所损害）这些预防措施虽然简单，但是其影响却是深远的。

现在也应该讨论一下以何种方式分娩，不要认为考虑这个为时尚早。现在有多种分娩的方式，各有其优缺点。在向您的医生进行孕前咨询的时候，这也是一个重要而且合时宜的讨论内容。可能您个人强烈希望以某种方式分娩，可是您的医生对这种方式并不是很熟悉。最好能早知道这一点，从而为您留出足够的时间，来另找能满足您的要求的医生或保健人员。

准确记录月经周期

从医学的角度来讲，准确知道自己的月经周期，其重要性是不可估量的，这也是不可多得的重要信息。这能帮助您的医生发现潜在的危险因素，比如胎儿发

育停滞，或者是一个超大胎儿。

准确的记录可以帮助诊断早产以及过期产。而且在遇到危险的情况的时候，它在决定何时进行接生时起到关键作用，尤其是在为了保护母亲或孩子的生命而必须推断分娩时间的时候。

这些情况都很难预料，可一旦发生了，胎儿的年龄（以及胎儿重要器官发育和存活能力）都需要根据您的记录进行推断。而且在这种紧急情况下，能有准确的估测是再好不过的事情了。

在遇到不育问题的时候，准确的记录也有助于您去寻求帮助。另外，对于那些孕前就有疾病（比如糖尿病）的人来说，怀孕前的这些准确记录会起到重要的作用。换句话说，准确记录月经周期会为女士们“以防万一”提供信息。

对于那些月经周期比较规律的女士来说，知道最后一次来月经的日期就足够了。所以，只需要在日历上做一下标记，对您的医生来说，这就可以了。

如果您的周期不规律，那么仅仅依靠月经周期的记录就不行了，这是因为我们要找的是排卵的日期，如果月经周期不规律，那么排卵的日期也就会不规律。为此，现在发展起来很多先进技术来确定怀孕的准确日期。

这些技术包括测基础体温、子宫颈口黏液分析以及其他的排卵反应，或者使用排卵检测包。记录自己的月经周期并不需要弄得很复杂，即使只是在排卵的那天在日历上划一个小“O”来表示排卵日，在月经周期开始那天划一个小“p”，这样也就足够了。

孕前医学的潜在影响

在美国，每年有 36 万婴儿出生，其中大约一半是计划内的。很明显，如果所有的孕妇（以及那些现在不打算怀孕，但是现在想了解这方面知识，来为未来做准备的女士）都掌握了孕前医学的知识，那么孕前医学就能够对很多人的生命产生影响。

我们希望作为父母的，应该给他们的孩子讲授孕前医学的相关知识，也希望人们也能够像对待其他健康问题一样来对待自己的生育。要保护它，而不是想当然地不去管它。





医学领域的新突破

妇女们常常因为生育能力而受到歧视，以前的“男尊女卑”的观念，也从经济上、社会上和心理上对女性进行压制。20 世纪六七十年代风起云涌的妇女解放运动，也正是对这些不公平压制的反应。

不过，现在以女性为中心的新的定位在形成：如今的夫妻们在两人关系、在自己的小家庭中、在整个大家庭中的角色都发生了改变。“心对心交流”的观念越来越为人们所接受，而在几年前人们提到这一点可能还感觉很尴尬。

这一点，也可以通过生育观念发生了改变的女性数量上体现出来。有许多原先不打算要孩子、一直采取避孕措施而全心工作的女性，现在开始积极打算去怀孕了。这种情况在历史上从来没有出现过。

同时，男人们也开始重新认识到，女性一直以来所做贡献是非常重要的。以往人们认为妇女们的贡献是很简单、没有挑战性的。

在我们全社会的医学实践中，对这方面的理解也有着深深的误区：认为怀孕应该是男人所主宰的事情，把孕妇看作是和男人一样的“正常”人——也就是如同没有怀孕的人。怀孕逐渐被看成是疾病而不只是健康问题。近年来，在妇女运动的强大压力下，人们逐渐认识到对于女人来说怀孕是一个很自然的过程。但是，要想改变人们将怀孕看成是病理性过程的概念，还需要很长的时间。

孕前医学的目的之一，就是要增强人们对这方面的认识，而不是让人们回到“男尊女卑”的老观念当中去。这需要人们全面认识女性怀孕的潜在可能。我们不要去强调腹中的孩子比母亲更重要，而是要保护女性做出的怀孕选择。只可以说怀孕是女性的权利，但不能说是女性就必须得怀孕。

在讨论生育问题的时候，所有育龄的人（无论男女）都应该分别予以考虑。有的需要特别的医学护理，在日常生活中也应当谨慎。这些也正是我们孕前医学的精髓。