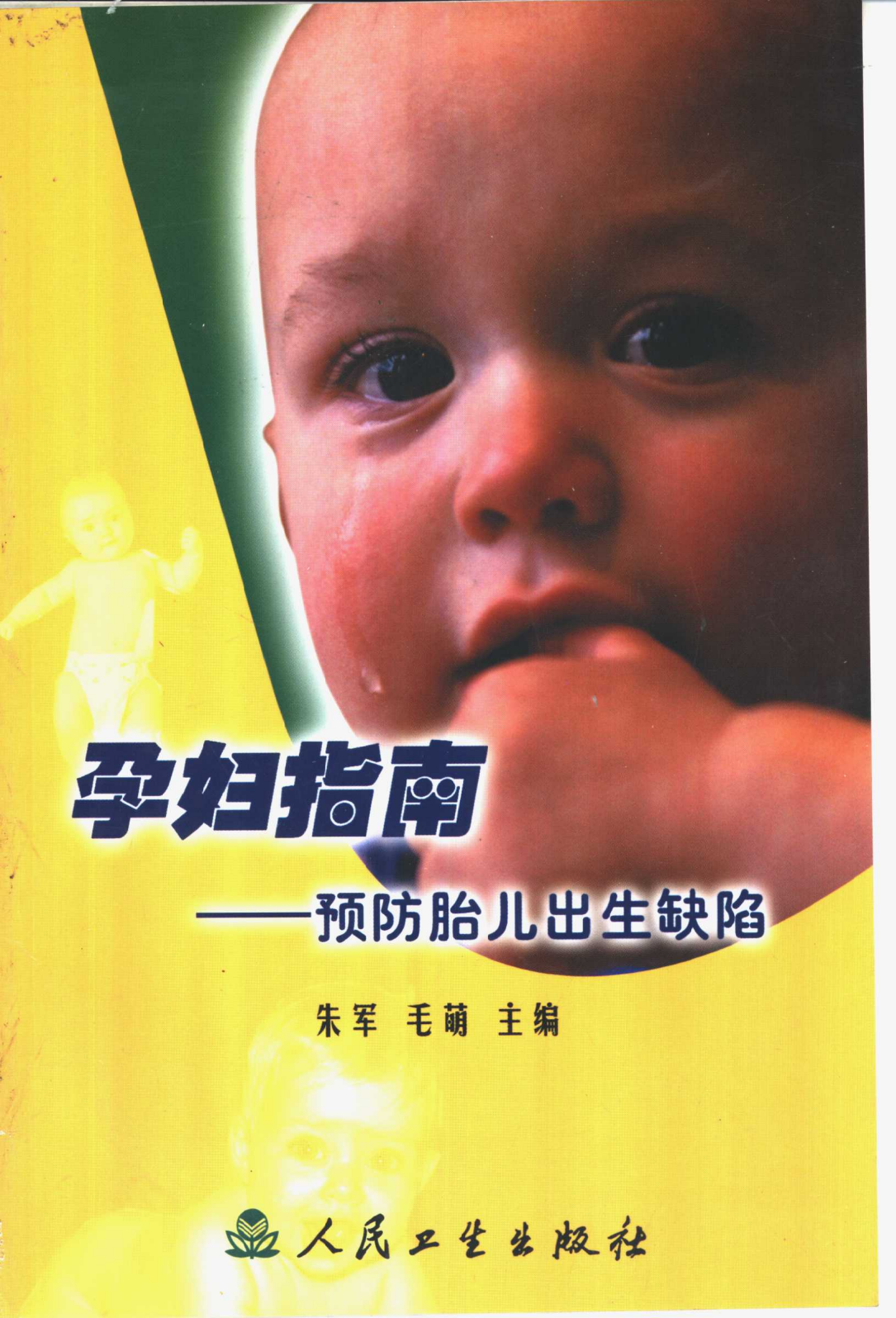




孕妇指南

——预防胎儿出生缺陷

朱军 毛萌 主编



人民卫生出版社

孕妇指南—— 预防胎儿出生缺陷

主 编 朱 军 毛 萌

副主编 宫露霞 刘玉俊

编写者 (以姓氏笔画为序)

王艳萍 毛 萌 代 礼

邝 璞 李科生 李艳华

朱 军 朱辅华 赵小文

梁 娟 缪 蕾 蔡 艳

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇指南——预防胎儿出生缺陷/朱军;
毛萌主编. —北京: 人民卫生出版社, 2003
ISBN 7-117-05341-0

I. 孕... II. ①朱... ②毛... III. 先天性畸形:
新生儿疾病-预防 (卫生)-手册 IV. R726.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 110018 号

孕妇指南——预防胎儿出生缺陷

主 编: 朱 军 毛 萌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.625

字 数: 225 千字

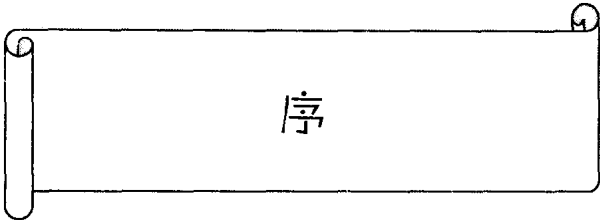
版 次: 2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05341-0/R·5342

定 价: 16.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



序

随着人类疾病谱的改变，出生缺陷已逐渐成为导致胎儿死亡、婴儿死亡和残疾的主要原因，它不仅影响着人的一生，而且影响着一个家庭或一个社会，给家庭和社会带来沉重的精神和经济负担。因此，出生缺陷问题已引起全社会的重视和关注。

2002年，卫生部和中国残联共同实施的《中国提高出生人口素质，减少出生缺陷和残疾行动计划》，其目的是要通过普及健康教育知识、开展婚前医学检查、婚前卫生咨询和指导、提高产前诊断水平、普及新生儿疾病筛查等一系列综合干预措施，达到减少出生缺陷，提高我国出生人口素质的目的，为我国人力资源奠定良好的基础。

减少出生缺陷的发生重在预防。而预防知识只有被大众所了解，转变成行动，才能达到防治出生缺陷的目的。《孕妇指南——预防胎儿出生缺陷》将向大众全面、系统地介绍预防出生缺陷的科普知识。

希望有更多的专业人士和大众，参与到出生缺陷预防行动计划中来。你的参与就是预防出生缺陷的最好行动。

卫生部基层卫生与妇幼保健司副司长 杨 青

2002年12月

前 言

为什么要写这本书呢？多年来，中国出生缺陷监测中心在长期负责全国出生缺陷监测工作中，对我国出生人口素质的严峻形势有了较深刻的认识。据估计，我国每年大约出生 100 万例出生缺陷患儿。出生缺陷已成为婴儿死亡和先天残疾的主要原因之一，给家庭和社会带来沉重的负担，这种痛苦是难以用言语所表达的。此外，我国提倡的计划生育政策使大多数家庭只有一个孩子，父母对生育健康、聪明的后代寄予厚望，对出生缺陷的预防知识有较高的需求。但在我们深入基层入户调查时，了解到的和看到的却是人们对出生缺陷基本预防知识的贫乏。这些都促使我们想写这样一本预防出生缺陷的科普读物。

本书的重点是向育龄妇女和孕妇介绍一些孕期的危险因素及其所带来的不利结局，以及应该怎样去预防这些危险因素，减少出生缺陷和其他不利妊娠结局的发生。我们希望通过这些知识让大家知道一个事实，当你在孕期接触这些危险因素越少，胎儿发生出生缺陷的危险性就越小，那么出生一个健康婴儿的希望就越大。我们希望育龄妇女和孕妇能主动去保护自己，保护自己就是保护胎儿。

编写本书是四川大学华西第二医院、中国出生缺陷监测中心和济南市妇幼保健院的人员在繁重的出生缺陷监测和防治工作之余，为传播正确的出生缺陷预防知识所做的一点尝试。本书参考了国内外预防研究成果，同时兼顾了我国国情，力求简单、系统地介绍预防出生缺陷的科普知识。

本书的读者对象为广大的育龄夫妇、孕妇，以及关心下一代幸福的准爷爷、奶奶、外公、外婆们。同时，本书亦可作为基层妇幼保健工作者的参考书。

最后，我和我的同仁藉我国著名妇产科专家林巧稚博士说的一句话来表达我们对所有即将生育夫妇的祝福——

愿天下所有母亲健康安全

愿天下所有儿童幸福快乐！

主 编

2002 年 12 月

目 录

第一篇 怀 孕 前

怀孕的计划和准备

- 一、在身体方面需作哪些准备? 3
- 二、在精神方面需作哪些准备? 9
- 三、在经济方面需作哪些准备? 9

维生素和矿物质补充

- 一、孕前补充预防畸形的维生素——叶酸 11
- 二、量不可多、也不可少的维生素——维生素 A 14
- 三、帮助钙吸收的维生素——维生素 D 17
- 四、胎儿造血需要的矿物质——铁 18
- 五、胎儿骨骼和牙齿最需要的矿物质——钙 21
- 六、有利于大脑发育的微量元素——碘 23
- 七、其他 26

环境中的生殖危害因素

- 一、职业危害因素对男性生殖健康的影响 28
- 二、职业危害因素对女性生殖健康的影响 32
- 三、孕产妇和胎儿健康的大敌——铅 34
- 四、你接触过杀虫剂吗? 37
- 五、可怕的环境污染物——二噁英 40

遗传与遗传咨询

一、并不神秘的现象——遗传	44
二、遗传缺陷的结果——遗传病	46
三、防患于未然——遗传咨询	56
四、新概念	64

自我测验和小秘诀

一、怀孕前增补叶酸的知识小测验	68
二、妊娠准备工作的知识小测验	70
三、孕前保健的知识小测验	73
四、戒烟小秘诀	74
五、戒酒小秘诀	75

第二篇 怀 孕 期

胎儿发育

一、计算胎儿“生日”	79
二、胎儿发育、母体变化及保健	81
三、羊水出现的问题——羊水过多与过少	90
四、胎儿中途“牺牲”——胎儿死亡	94
五、早期妊娠终止——流产	96
六、胎儿提前看世界——早产	99
七、胎儿出生时体重未达标——低出生体重儿	103

孕期用药

一、孕妇用药须知	106
二、震惊世界的致畸药物——反应停	119
三、治疗癫痫常用的药物——卡马西平	121
四、损害胎儿牙齿和骨骼的抗生素——四环素	124

五、皮肤科的致畸药物——异维 A 酸	126
六、孕期治疗粉刺最好避免使用的药物——维 A 酸	129
七、抗抑郁症药物——百忧解	131
八、治疗抑郁症的中草药——贯叶连翘	133
九、男性秃发治疗药物——非那雄胺	136
十、减肥药物成分——苯（叔）丁胺	137
十一、孕期最好不用的麻醉药物——可卡因	140
十二、增强机体抵抗力的中草药——紫锥菊	142
十三、职业接触的药物——吸入性麻醉剂	144
十四、致畸信息查询服务——致畸信息资料库	145

孕妇感染性疾病

一、孕妇可怕的感染——风疹病毒感染	148
二、孕妇常见的感染性疾病——巨细胞病毒感染	150
三、孕妇远离猫可避免的疾病——弓形虫病	153
四、孕妇可能患的儿童病之一——水痘	157
五、孕妇可能患的儿童病之二——细小病毒感染	160
六、孕妇发生疱疹的疾病——单纯疱疹病毒感染	162
七、孕期性传播性疾病——生殖器疱疹	165
八、“谈虎色变”的感染——艾滋病	167
九、孕晚期可能发生的细菌感染——乙型链球菌感染	171
十、通过污染食物发生的疾病——李斯特菌病	174

孕期母亲疾患

一、不可小视的感冒——流行性感冒	178
二、对胎儿有危险的疾病——高热	180

三、引起巨大胎儿的疾病——妊娠糖尿病	183
四、孕期出现血压增高的疾病——妊娠高血压 综合征	190
五、孕期你有情绪抑郁的问题吗?	194
六、引起新生儿溶血的病因——母婴 Rh 血型 不合	197
七、哮喘妇女怀孕怎么办?	201
八、早孕反应过了度——妊娠剧吐	204

孕期不良嗜好的影响

一、快乐自己，害苦胎儿——饮酒的危害	208
二、自己时髦，胎儿受苦——吸烟的危害	213
三、不要喝太多的咖啡——避免咖啡因的危害	216

孕期射线的影响

一、孕期应避免的检查——X 线检查	220
二、孕妇关心的问题——视频显示终端	223

产前诊断

一、与产前检查不同的方法——产前诊断	228
二、孕妇和胎儿都安全的检查——超声检查 (B 超检查)	230
三、从羊水了解胎儿异常的手段——羊膜腔 穿刺术	234
四、孕早期了解胎儿异常的手段——绒毛膜 取样检查	237
五、孕晚期了解胎儿异常的手段——脐静脉 穿刺术	239

六、鼓励孕妇作的产前筛查方法——孕妇血清学 筛查	241
-----------------------------------	-----

孕期其他问题

一、孕妇年龄过大——高龄妊娠	244
二、孕期哪些食物对胎儿有影响?	247
三、孕期运动对胎儿有影响吗?	253
四、你了解剖宫产吗?	258
五、孕妇的免疫接种问题	262
六、孕期能进行美发吗?	267
七、父亲对未出生孩子的影响	269

第三篇 出生 后

新生儿保健

一、孩子一出生需接受的检查——新生儿筛查	277
二、母亲用药，婴儿安全吗? ——母乳喂养期用药 常识	281

第一篇 怀孕前



怀孕的计划和准备

一、在身体方面需作哪些准备？

1. 补充多种维生素

准备做妈妈的你应每天补充 0.4 毫克叶酸及多种其他维生素。维生素是维持机体正常生长和代谢所必需的，人体组织一般不能自行合成，必须从食物中获得。怀孕后因对维生素的需求量增加，应补充多种维生素。特别是叶酸，最好在怀孕前或怀孕早期（停经 40 天前）补充。每日补充 0.4 毫克叶酸，可预防部分神经管畸形。

2. 戒烟

如果你吸烟，与不吸烟的妇女相比，可能更难怀上孩子。即使你怀上了孩子，对你的孩子也有一定的影响。如果你怀上孩子后还继续吸烟，容易造成流产，或胎儿死在子宫里，或婴儿容易突然死亡（婴儿猝死综合征）；你的孩子也容易发生早产、出生时体重轻；孩子长大以后也可能容易患哮喘，生长发育差，或有学习困难，成绩差。你如果准备怀孕，最好戒烟，同时还要避免被动吸烟，远离吸烟的



人。

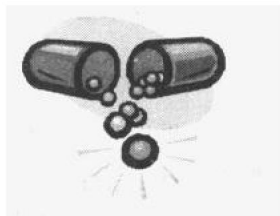
3. 戒酒

如果你长期饮酒（白酒、啤酒和含酒精的饮料），可能会怀孕困难。如果你怀上孩子后还继续饮酒，容易造成流产或胎儿酒精综合征。患胎儿酒精综合征的孩子有严重的体格发育障碍和永久的精神发育障碍，智力低下。但个体差异很大，多大的饮酒量会造成胎儿酒精综合征目前尚不清楚。因此，最安全的做法是，如果你准备要孩子，你就滴酒不沾。



4. 千万勿乱服药物

服用违禁药品和街上随意叫卖的药物，对孕妇和孩子都是危险的。孕妇服用含可卡因类药物非常容易导致流产和早产。在孕期吸服海洛因，可能导致婴儿出生后对海洛因成瘾。胎儿接触一些违禁药品也可能在长大后出现学习和行为的问题。因此，你在准备怀孩子期间和孕期，都不能滥用药物。特别是当你准备要孩子时，服药更要谨慎，否则你可能还不知道自己已经怀孕了，而服了对胎儿不利的药物。



5. 尽快看医生

如果你现在打算要孩子，就应该马上去看医生，不要等到怀孕后。你应该咨询有关怀孕的事项，了解一些怀孕的基本知

识，并作一些相关检查。如果你已经怀孕，就不能拖延，应尽快去医院妇产科建卡、检查。医生在了解你的情况后，会给你很好的帮助。你应该配合医生，告诉以下的一些情况。

● 你、你丈夫及家庭的健康情况

首先将你知道的情况告诉医生，你、你丈夫及亲戚中有没有先天畸形和遗传病，医生可决定你是否需要看遗传咨询门诊或作某些产前诊断。一般情况下，如果你的年龄在35岁以上，或你们夫妻为近亲结婚，或你们家系中有某些高发的遗传病，或你本人有习惯性流产等都应该看遗传咨询门诊。

● 你是否患有一些疾病

你是否患有癫痫、糖尿病、高血压、心脏病等疾病，如果有，最好能在怀孕前进行治疗，使病情得到控制。如果你需要继续服药，医生会给你选择一些对胎儿没有危害或危害性小的药物。

即使有这些病，你的妊娠也可能是正常的，但最好得到特殊的关照。

● 你对一些感染性疾病是否有免疫力或接种过疫苗

孕期感染水痘、风疹和麻疹对发育中的胎儿有较大的危险。因此，怀孕前你应该知道你是否具有免疫力，如以前是否感染过这类疾病，或者是以前是否进行过预防接种。一般在你准备怀孕前至少3个月，你应该进行抗体滴度的检测，如果你体内没有抗体，你就应该进行预防接种。此外，流行性腮腺炎、乙肝、破伤风也可根据医生的建议再次接种。

● 了解你服药的情况

包括医生开的药、自己购买的药和中草药。很多药物在孕期服用对胎儿都有一些危险，因此你只能服用医生的处方药。如果你还没有怀孕，或者准备怀孕，看病时你应该告诉医生，医生会考虑你的情况，尽量避免使用对胎儿有影响的药物。

你在医院需要进行一系列检查，包括血压、胆固醇、尿、心率和血型，并应对镰形红细胞贫血、风疹、泌尿生殖系统感染以及性连锁遗传病进行筛查。

6. 注意避免感染

有些感染如流感、弓形虫感染等对胎儿有危害，应尽可能避免。避免感染需要注意以下几方面。

- 在便后，或接触了泥土、猫和猫窝或生的肉食后应洗手。如果家里养有猫，最好让家人或自己戴上手套去接触猫窝。不让猫吃生食或老鼠之类的啮齿动物。

- 避免不安全的食物，如生肉、生鱼片或未经巴氏法消毒的奶制品。

- 不要密切接触或探访正在生病的家人、朋友。

7. 避免接触有害因素

无论在家里或在工作单位，要远离有毒的化学物质、放射线或其他危险物品。这些可能对胎儿有不良影响。一些清洁剂、杀虫剂也是危险的，要避免接触含铅的东西，如油漆、含铅汽油等。如果你在工作中要接触有害物质，那么在你怀孕前最好暂时离开一段时间。在家中，避免有强烈气味的清洁剂、化学物或油漆，可通过戴橡胶手套或面罩等减少接触有害物质的机会，室内要保持空气流通。

8. 千万勿精神紧张

精神紧张无论在怀孕前，还是在孕期或产后，对你和孩子都没有好处。精神过于紧张会增加早产、流产、低出生体重儿的危险。因此，在怀孕前如果有精神紧张，应尽量找到原因，并努力消除；避免一些产生精神紧张的活动；多与丈夫和家人