

孕期保健

百问
百答



中西医妇产科专家门诊丛书

主编◎范杨卿

*Zhongyiyi Juchanke
Zhuanjiamenshen
Congshu*

5.3



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

955

R715.3
F-25

中西医妇产科专家门诊丛书

孕期保健百问百答

Q·U·A·R·T·E·R·L·Y·S·E·R·I·E·S·O·F·P·R·E·G·N·A·N·C·Y·C·A·R·E·Q·U·E·S·T·I·O·N·S·A·N·D·A·N·S·W·E·R·S

主 编 范杨卿

副主编 赵颖

编 者 范杨卿 赵颖 薛恺睿 林锦丹



人民军医出版社



A1065263

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健百问百答/范杨卿主编. —北京:人民军医出版社,
2003. 1

(中西医妇产科专家门诊丛书)

ISBN 7-80157-620-9

I. 孕… II. 范… III. 妊娠期—妇幼保健—问答 IV. R715.
3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066623 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:7.5 字数:141 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



孕育是伟大母爱最集中的体现。孕育一个健康、聪明、漂亮的宝宝，是天下所有父母的心愿，而要实现这个心愿，就必须高度重视孕期保健。

医学告诉人们，孕妇妊娠期感染、营养不良、滥用药物、接触有害物质或者患某些疾病，都可能影响胎儿的生长发育。要保证孕妇在妊娠足月时能够安全娩出身体健康、智力发育良好的新生儿，就必须了解孕期保健的常识，从而运用科学的知识 and 手段，避免遗传病以及外界有害因素的危害，合理调节衣食住行，以保证孕妇的健康和胎儿的正常发育。

我们在总结多年的临床实践经验的基础上，参阅了国内外大量的相关资料文献，以问答的方式对孕期中可能出现的问题分别进行讲述，力求专业性与科普性相结合，对孕妇的生活和保健发挥实际指导作用，又向从事妇幼保健优生优育工作的人士提供一本有一定价值的参考书。

由于我们水平有限,书中可能有不妥之处,
敬请广大读者指正。不胜感谢!

编 者

2002年10月

目 录

一、孕期保健的含义、目的、任务和内容	(1)
1. 什么是孕期保健?	(1)
2. 孕期保健的目的是什么	(1)
3. 孕期保健的任务是什么?	(2)
4. 孕期保健包括哪些内容?	(2)
二、孕期胎儿的变化	(6)
1. 胎儿是怎样形成的?	(6)
2. 不同孕期胎儿有什么特点?	(7)
3. 什么因素决定婴儿性别?	(8)
4. 生男生女谁主宰?	(9)
三、孕前准备	(10)
1. 女性生殖器官的结构是怎样的?	(10)
2. 婚前检查有何意义?	(12)
3. 婚前检查包括哪些内容?	(13)
4. 多大年纪生孩子好?	(15)
5. 如何选择受孕的最佳时机?	(16)
6. 怎么才能受孕?	(17)
7. 怀孕前要做哪些物质准备?	(19)

四、孕期的自我诊断..... (21)

1. 怎样知道自己怀孕了? (21)
2. 怀孕后有什么症状? (22)
3. 妊娠反应要持续多久? (23)
4. 妊娠早期阴道出血是流产吗? (25)
5. 怎样计算孩子的出生日期? (26)
6. 孕妇应记住哪几个时间? (27)
7. 孕妇怎样自测胎儿安危? (28)
8. 怀孕后孕妇身体会有什么变化? (31)
9. “见红”是临产开始的征象吗? (34)
10. 出现哪些情况要立刻去医院? (35)

五、孕妇患病对胎儿的影响..... (38)

1. 为什么不可带病妊娠? (38)
2. 孕妇感染风疹病毒对胎儿有什么影响? (39)
3. 孕妇患肝炎对胎儿有什么影响? (39)
4. 孕妇感染巨细胞病毒对胎儿有什么影响? (41)
5. 孕妇感染弓形虫病对胎儿有什么影响? (42)
6. 患心脏病的妇女可以生育吗? (42)
7. 患肺结核的病人能怀孕吗? (44)
8. 妊娠高血压综合征对胎儿有什么影响? (45)
9. 孕妇贫血对胎儿发育有什么影响? (48)
10. 糖尿病对胎儿有影响吗? (49)
11. 淋病对胎儿有影响吗? (50)
12. ABO 血型不合对胎儿有什么影响? (50)

六、孕妇营养膳食保健..... (52)

1. 孕妇的营养食物有哪些? (52)

2. 孕妇怎样加强营养? (53)
3. 维生素对孕妇有哪些保健作用? (54)
4. 孕期补锌有何重要性? (57)
5. 孕妇如何补铁? (58)
6. 孕妇如何补钙? (58)
7. 孕妇为什么要重视热量需求? (59)
8. 孕期营养对胎儿牙齿有什么影响? (60)
9. 孕妇多吃瘦肉有什么好处? (61)
10. 孕妇多吃鱼、虾有什么益处? (61)
11. 孕妇多吃菠菜可以补血吗? (61)
12. 孕妇能饮酸牛奶吗? (62)
13. 孕妇应选用哪些饮料? (62)
14. 孕妇多吃水果好吗? (63)
15. 孕妇出现下肢水肿时要不要忌盐? (63)
16. 妊娠早期(1~12周)对食谱有何要求? (64)
17. 妊娠中期(13~28周)对食谱有何要求? (66)
18. 妊娠晚期(29~40周)对食谱有何要求? (67)

七、孕期调护..... (70)

1. 孕妇的居室要注意哪些事情? (70)
2. 孕妇在妊娠期不宜从事哪些工作? (72)
3. 怀孕后能否参加运动及体力劳动? (73)
4. 怀孕后生活上应注意什么? (75)
5. 孕妇应该怎样休息? (78)
6. 孕妇在睡眠方面应注意什么? (79)
7. 孕妇在衣着方面应注意什么? (81)
8. 孕妇洗澡应注意什么? (82)
9. 孕妇穿鞋应注意什么? (83)
10. 孕妇做家务活要注意什么? (85)

- 11. 孕期怎样保养皮肤? (85)
- 12. 孕期中怎样讲究卫生,怎样修饰打扮? (89)
- 13. 孕妇应该怎样做乳房护理? (90)
- 14. 怀孕后可以同房吗? (92)
- 15. 孕期能骑自行车或摩托车吗? (94)
- 16. 孕妇睡电热毯为什么有害? (95)
- 17. 为什么孕妇不宜养猫狗? (95)
- 18. 孕妇能不能外出旅游? (96)
- 19. 孕妇能乘飞机吗? (98)
- 20. 孕妇能打麻将吗? (99)
- 21. 孕妇焦虑会带来什么不良后果? (100)
- 22. 怎样减轻妊娠呕吐? (103)
- 23. 孕期便秘要紧吗? (105)

八、孕期用药 (109)

- 1. 为什么孕妇用药要慎重? (109)
- 2. 慎用药物等于不用吗? (111)
- 3. 妊娠期间用什么抗菌药物好? (112)
- 4. 妊娠期有哪些药物不能用? (115)
- 5. 孕期服用维生素越多越好吗? (116)
- 6. 孕妇能打防疫针吗? (118)
- 7. 孕期禁用哪些中药? (121)
- 8. 妊娠期大补好吗? (122)
- 9. 孕妇使用中成药应注意什么? (123)
- 10. 妊娠期服中药孩子生出来皮肤会变黑吗? (124)
- 11. 孕妇为什么应慎用风油精? (125)
- 12. 孕妇喝蜂王浆好吗? (125)

九、孕期环境 (126)

1. 吸烟对胎儿的发育有影响吗? (126)
2. 饮酒对胎儿的发育有影响吗? (129)
3. 孕期能做 X 线检查吗? (132)
4. 孕期做 B 超检查对胎儿有害吗? (133)
5. 看电视对胎儿有无危害? (134)
6. 使用电脑对胎儿有害吗? (135)
7. 噪声对胎儿有什么危害? (137)
8. 孕妇怎样保持心理健康? (138)
9. 孕期怎样注意胎儿的精神营养? (140)
10. 哪些化学因素对胎儿的发育有不良影响? (142)
11. 哪些物理因素对胎儿的发育有不良影响? (144)
12. 高温环境对胎儿发育有无影响? (145)
13. 带环受孕怎么办? 继续妊娠要紧吗? (146)

十、产前检查 (148)

1. 为什么要进行产前检查? (148)
2. 什么时候做产前检查? (150)
3. 孕期能做妇科检查吗? (150)
4. 孕期体重有什么变化? 为什么要定期测量体重? (152)
5. 孕妇为什么要定期查尿蛋白? (153)
6. 怎样看待孕妇化验值异常? (153)
7. 超声波检查起什么作用? (155)
8. 怀了双胞胎应注意什么? (155)
9. 小腿抽筋怎么办? (157)
10. 为什么孕妇会出现下肢浮肿? 要治疗吗? (159)
11. 造成孕妇下肢静脉曲张的原因是什么? 要治疗吗? (160)
12. 妊娠期为什么会出现瘙痒? (161)

- 13. 胎儿是否越大越好? (163)
- 14. 怀孕时间越长,胎儿发育越好吗? (167)
- 15. 什么叫胎位异常?胎位异常如何纠正? (168)
- 16. 高危妊娠是什么意思? (171)
- 17. 孕期血压为什么会有高有低? (172)
- 18. 羊水是什么?它有什么作用? (173)
- 19. 羊水过多是怎么回事? (174)
- 20. 羊水过少要紧吗? (176)
- 21. 产前流血有哪些可能? (178)

十一、产前诊断与遗传咨询 (180)

- 1. 什么叫产前诊断?有什么重要意义? (180)
- 2. 什么人需要做产前诊断? (182)
- 3. 产前诊断包括什么内容? (185)
- 4. 产前诊断有哪些手段? (185)
- 5. 产前诊断有危险吗? (187)
- 6. 常见先天性疾病的产前诊断 (189)
- 7. 什么叫遗传? (191)
- 8. 哪些情况可能发生遗传病? (193)
- 9. 哪些疾病会遗传给胎儿? (194)
- 10. 如何预防遗传性疾病? (195)
- 11. 哪些人需要做遗传咨询? (200)
- 12. 遗传性疾病有什么特点? (202)
- 13. 为什么要禁止近亲结婚? (203)
- 14. 近视会遗传吗? (206)
- 15. 胎儿先天性畸形有哪些类型? (207)

十二、孕妇在胎教中的作用 (209)

- 1. 什么是胎教? (209)

2. 孕妇的求知欲对胎儿有何影响?	(210)
3. 夫妻感情对胎儿有何影响?	(211)
4. 母爱对胎儿有何影响?	(212)
5. 父亲在胎教中有何作用?	(214)
6. 如何进行胎教?	(217)
7. 怎样欣赏胎教音乐?	(219)
8. 怎样训练胎儿做游戏?	(220)
9. 怎样训练胎儿的运动功能?	(221)
10. 怎样对胎儿进行美育教育?	(223)
参考文献	(223)

一、孕期保健的含义、目的、任务和内容

1. 什么是孕期保健？

孕期保健是指从怀孕开始至分娩前这一段时间的保健。做好这一时期的保健对降低孕产期并发症及难产的发病率，降低孕产妇死亡率、围生儿死亡率和病残率有着十分重要的意义。孕期保健要从早孕开始，对孕妇宣传普及卫生知识，包括优生、少生、产前检查的重要性，孕期营养、烟酒、医疗用药和农药等对胎儿的影响，以及放射性物质对母婴的影响等问题。

2. 孕期保健的目的是什么？

孕期保健的目的是保护孕妇和胎儿在妊娠期间的健康，到妊娠足月时，能安全娩出身体健康、智力发育良好的新生儿。这就要求：受精卵本身是健康的，它由带有正常遗传信息的精子和卵子所组成；母亲身体能适应胎儿，胎盘发育给孕妇生殖系统、内分泌系统以及全身各系统所带来的负担；生活环境、工作条件适合胎儿正常发育的要求。

3. 孕期保健的任务是什么？

孕期保健的任务不仅是保护孕妇健康和胎儿的正常发育,而且要及时发现胎位不正或骨盆狭窄、妊娠高血压综合征、心脏病等并发症,以便为确保安全分娩做好预防工作。受精卵在母体内发育时间较长,这一时期内母体的变化很大,因此理想的高质量的孕期保健工作是必要的。

4. 孕期保健包括哪些内容？

妊娠是一个生理过程,母体随着胎儿发育的需要,各系统均发生一系列适应性的变化,属于生理现象。但在妊娠过程中,这种改变如超出了生理范围或孕妇原来有病不能适应妊娠期改变,则孕妇及胎儿都可随时出现病理情况。为了保证孕妇和胎儿的健康,必须认真做好孕期保健。为了搞好孕期保健,要注意下列几个问题:

(1)怀孕的早期发现:无论从预防流产、孕期并发症或预防胎儿发育畸形的角度出发,都要求早期发现孕妇,以便及时进行保护。应当在每对夫妇计划怀孕时,即对男女双方健康情况、有无代谢或遗传性疾病、家族史、生活和工作环境等各方面进行必要的调查了解。一旦确诊妊娠,就应开始进行孕期卫生宣教。

(2)孕期的早期保健:孕妇要做到“三早”:早期发现、早期检查、早期确诊。

凡是生育年龄妇女,停经 40 天左右,应到医院进行早孕检查,一般除化验尿或血妊娠试验外,还应做妇科检查;早孕确诊后应到管辖地段保健科进行早孕登记,建立围生保健手册。早孕期有异常症状和发现高危因素如心

脏病、肾病、糖尿病等应到有关科室会诊检查，确定能否继续妊娠；如继续妊娠应在有关科室共同配合下，使孕妇安全渡过围生保健期；如不适宜妊娠，应争取早日做人工流产。

(3)妊娠中、晚期保健：产前检查时间：要求孕12周前1次；28周前每4周1次；29周～36周每2周1次；37周～40周每周1次。有特殊情况可增加检查次数。

(4)孕期营养：孕期营养不足，胎儿在生长发育过程中就不得不消耗母体的营养，导致孕妇发生贫血、骨质软化等，分娩时也会发生子宫收缩无力，产程延长，产后出血等不良后果。胎儿摄取营养不足，也会造成胎儿的发育不良、体重过低、智力欠佳，甚至造成胎儿畸形或死胎。因此孕妇要选择营养丰富的食物，食物种类要全面，要想得到丰富的营养，使胎儿生长发育好，必须合理地调配饮食。孕期营养要强调蛋白质、杂粮、蔬菜和水果的摄取，要避免偏食。

(5)孕期用药：大多数药物可透过胎盘进入胎儿体内，某些药物可对胎儿产生不良影响，甚至可能造成先天畸形。药物对胎儿的作用，除与药物的种类有关外，还和使用药物的孕周、使用药物的剂量与时间长短有关。一般而言，胎龄越小，剂量越大，使用时间越长，致畸作用越强。一方面孕期要注意避免药物对胎儿的影响，要慎重用药；另一方面也应认识到孕妇有病若得不到合理的治疗，亦会影响母体健康。因此主张在医师指导下合理用药，权衡利弊，不可偏废。对于中药也不可滥用和盲用，一些峻下滑利药，祛瘀破血药和耗气有毒药也可以引起

流产、早产，是应忌用或慎用的。故应严格遵守孕妇用药原则，维护孕妇及胎儿的健康。

(6) 孕期感染：孕期受到细菌或病毒感染时，虽有胎盘屏障的保护作用，但一些微小的病毒仍可通过胎盘感染胎儿，影响胎儿的正常发育，造成流产、死胎、胎儿宫内生长迟缓和先天畸形，如无脑儿、脊柱裂、小头畸形、唇裂、腭裂、先天性心脏病等。容易引起胎儿感染的病毒有风疹、流感、乙型脑炎、带状疱疹、单纯性疱疹病毒等。孕期感染病毒与胎龄关系密切，在早孕期，胎儿各系统、器官正在分化、发育过程中，病毒的侵袭危害较大，故早孕期有病毒感染者，应考虑中止妊娠。

(7) 防止畸形儿的发生：现代工业的发展，各种放射技术的应用，如放射诊断、放射治疗技术的广泛开展，使孕妇接受射线的机会增加，某些射线可能对胎儿有危害。尤其在妊娠 10 周前，此时是细胞组织分化形成器官的时期，对各类有害因素均十分敏感，容易发生畸形。妊娠中、晚期，胎儿各器官已形成，但中枢神经系统和生殖系统在发育之中，同样对胎儿有影响。吸烟和喝酒对胎儿有严重影响。吸烟是造成胎儿宫内发育迟缓综合征的主要原因。酒精已被公认为致畸物，孕期饮酒可导致胎儿酒精综合征（多发性畸形）。

(8) 孕期劳动保护：孕期从事过重体力劳动、长期站立及接触噪声、振动，或工作过度紧张，都可能增加流产、早产的发生率，应给予适当的保护。孕妇的生活环境应安静、清洁，使孕妇能呼吸新鲜空气，适当活动，睡眠充足。

(9)乳房的护理:孕妇衣服要宽大合体,避免紧胸束腰,以免影响乳房及胎儿的发育。妊娠后期要经常用温开水清洗乳头,如有乳头凹陷,应经常牵拉矫正,以免哺乳期发生乳头皲裂或哺乳困难。

(10)产前诊断:为了降低围生期死亡率,减少残疾儿,提高民族素质,近年来国内外都很重视产前诊断,在国内外受到普遍重视。所谓产前诊断或孕期诊断,是指在胎儿出生之前,通过一些生物化学、生物物理或遗传学方法,了解胎儿在子宫内的情况,包括胎儿的成熟程度、胎盘功能状态和胎儿有无先天性畸形或异常,以便在处理高危妊娠或异常妊娠时能掌握更多客观资料,拥有更大主动权。因此,产前诊断近年来已成为孕期保健的一项重要内容。