

人类健康指南系列丛书



孕产妇保健

孙琳 编著



煤炭工业出版社

人类健康指南系列丛书



孕产妇

保健

孙琳 编著

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇保健/孙琳编著. —北京: 煤炭工业出版社,
2003

(人类健康指南系列丛书)

ISBN 7-5020-2181-7

I. 孕… I. 孙… II. ①妊娠期—妇幼保健②产
褥期—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040333 号

人类健康指南系列丛书

孕 产 妇 保 健

孙 琳 编 著

责任编辑: 姜庆乐 姚有超

*

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100025)

北京房山宏伟印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm^{1/32} 印张 5^{1/2}

字数 116 千字 印数 1—2,700

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

社内编号 4952 定价 14.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

前 言

孕产妇的健康与否，直接关系到母与子两条生命，关系到婴儿的健康发育和成长，因此人们对孕产妇的健康给予了越来越多的关注。但是，有些人因为对孕产期基本知识的了解不够，导致了孕妇流产、胎儿畸形、产妇不能尽快恢复等一系列问题，严重地影响了孕产妇的健康，也给家庭带来了很大的痛苦。为了帮助广大读者了解孕产期的有关知识，合理地增加孕产妇的营养，为孕产妇创造一个良好的生活环境，保证优生优育，特组织编写了《孕产妇保健》一书。

本书重点介绍了遗传与优生、孕产期卫生及营养，孕产妇的保健等方面的内容，为新婚夫妇及孕产妇解答生活中的许多疑问，是一本非常实用的知识读本。

在本书的编写过程中，得到了吕世长副主任医师的指导和帮助，在此深表感谢。

由于水平所限，不妥之处，敬请广大同仁批评指正。

作 者

2003年3月17日

目 录

第一章 遗传与优生.....	1
一、遗 传	2
二、优生的注意事项	4
三、如何优生	6
第二章 胎儿及孕妇的生理变化及对策	18
一、怀 孕	18
二、妊娠期胎儿的生长发育	20
三、预产期	22
四、孕妇的生理变化及对策	23
第三章 妊娠期并发症及对策	37
一、高危妊娠与妊娠中毒	37
二、羊水诊断及羊水过多	41
三、胎儿畸形	42
四、高龄初产	44
五、过期妊娠	44
六、子宫外孕	45
七、葡萄胎	48
八、阴道出血	50
九、发 热	53

十、腹痛	53
十一、胎位与胎位不正	54
十二、早产	56
十三、流产	57
第四章 孕妇保健	61
一、孕妇日常注意事项	61
二、围产期保健	65
三、产力保养	66
四、产前检查	69
五、妊娠期生病的治疗及用药	71
六、孕妇服装	73
七、妊娠期的性生活	74
八、孕妇睡姿	77
九、危险分娩的避免	79
十、妊娠期乳房的护理	80
十一、妊娠保健运动	82
十二、孕妇其他禁忌	84
第五章 产前准备	85
一、临产前的心理准备	85
二、产前的物质准备	86
三、在家分娩的准备	89
四、在医院分娩注意事项	90
第六章 正常分娩与特殊分娩	92
一、正常分娩	92

二、特殊分娩	95
三、剖腹产与正常分娩	98
四、分娩异常现象	101
五、产后检查	102
第七章 产妇常见病及保健	104
一、提前住院待产	104
二、产后易发病症及其治疗	105
三、产后乳房的护理	116
四、夏天产褥期的注意事项	126
五、产后母体变化	127
六、产后性生活	129
七、坐月子与席梦思床	130
八、坐月子与洗澡	131
九、产后精神卫生	132
十、产后的生理卫生	133
十一、产后体操	135
第八章 孕产妇营养	138
一、孕妇营养	138
二、产妇营养	142
第九章 新生儿评估	150
一、新生儿第一口呼吸	150
二、新生儿出生时的评估	151
三、新生儿出生后的处理	154
四、新生儿的日常护理	164

第一章 遗传与优生

优生学是一门自然科学，也是一门社会科学。实行优生是每个公民的应尽义务，也是每人都期望的。

所谓优生，就是指遗传健康，通俗地讲，就是生一个不痴呆、不畸形、无先天性遗传疾病的更健康、更聪明、更漂亮的孩子。这是每一个做父母所期望的。先天不足的孩子不仅给国家带来沉重的负担，也给家庭带来痛苦。

优生学，是高尔顿根据其堂兄弟达尔文的“物竞天择、适者生存”的理论提出来的。高尔顿意识到，人类本身作为生物之一，同样受到大自然选择而进化，经过多少年的遗传、变异，“不适者”被毫不留情地淘汰掉。人类为改善和增强未来人类的体质和智力，在社会的控制下，不仅要改善现存人类的健康状况，而且要保障后代以及整个民族优良的素质，从而达到改善整个人类健康的目的。因此，优生学又被称之为“谋求改善民族素质的学科”。

每对年轻的夫妇，都希望能生一个身体健康、智力健全和聪明伶俐的孩子，能成为一个有用人才。先天性严重遗传性疾病的呆痴孩子，留着无用，弃之不能，双亲痛苦，家庭牵累，成为社会的负担，为此应进行优生优育，认真依照优生的方法去做，而不能有丝毫的侥幸和麻痹心理。

一、遗传

(一) 遗传基因

人们都可见到，孩子与父母之间，总是有些相似的特征，这种亲代和子代间有着某些相似特征的现象就叫做遗传。

这是因为，人体的各种细胞（包括精细胞和卵细胞）的细胞核中，有一种只能在显微镜下才能看到的结构，叫做染色体。染色体上有许许多多按照一定顺序排列的遗传物质（基因），基因的化学成分是去氧核糖核酸（DNA），遗传信息主要通过基因这个遗传物质来传递的。

人类的体细胞有 46 条染色体，按其大小和形态特征，可分为 23 对，其中 1~22 对染色体，男、女细胞核内都有，是决定身体一般性状和形态的，叫常染色体；第 23 对染色体是决定人类性别的，叫性染色体。男性的性染色体有一条 X 染色体和一条 Y 染色体；女性的性染色体是一对 X 染色体。人体的各种特征都是由这 23 对染色体决定的。

染色体的数目和形成在代与代之间保持相对的恒定，使得遗传特征能从亲代相对稳定地传给子代，这就是子代能保持亲代某些性状的道理。

(二) 疾病遗传

遗传病是指遗传物质或染色体发生异常而引起的疾病。当精、卵细胞结合形成受精卵时，如果染色体发生变化，如增多、减少，或染色体断裂、破碎、颠倒等，这样的受精卵发育成胎儿，就会出现各种遗传病，常见的有先天愚型、白痴等。如果是性染色体发生异常，就会出现性别上的畸形，如男性女人、女性男人等。如果染色体没有发生异常，只是染

染色体上的基因发生了异常，同样也会得各种遗传病，如多指（趾）、并指（趾）、白化病等。

染色体或基因的异常，与放射线、化学毒物、长期使用各种药物以及环境污染等因素都有一定关系，故在受孕前后，要特别注意避免各种可能导致各种染色体或基因异常的因素，以确保后代的健康。

（三）智力遗传

孩子智力与遗传有关，但并不完全是遗传决定的，应该说智力是先天遗传和后天教育两方面共同起作用的结果。

智力与主观努力分不开，但遗传时智力发展的作用是客观存在的。一般而言父母智力高的，其子女智力往往也较高；父母智力平常，其子女的智力一般；父母智力有缺陷，子女也可能有智力发育不全。这在“双生子”中最为明显。如将一对同卵双胞胎，自幼分居两地，教育与生活不尽相同，但他们的智力、才能、爱好仍有许多相近之处。

我国南北朝时戴逵和他的儿子戴勃和戴显，都是卓越的音乐家。似乎音乐、绘画等才能的遗传倾向更为明显。有人甚至认为音乐才能，如听音、掌握结构、节拍、节奏等功能与某些基因有关。有的学者认为，若有不同的基因共同存于同一体内，共同作用（如两个音乐家婚配），其子女更容易显示出音乐才能。

但是，不可否认，环境对智力也有极大的影响，即后天教育、训练、以及营养在起决定作用。众所周知，“狼孩”是自幼被狼掠走的婴儿，由于在其智力发育阶段生活于狼群之中，所表现出的爬行、狂叫、咬人的特性已经形成，因此当他后来重新回到人群中就不能很好地适应，不能很快恢复人的本性。不可否认音乐世家对孩子自幼的熏陶作用，但将一

个音乐世家的子弟放到一个完全没有音乐的环境中去，那么这孩子永远也难成为音乐家。

因此，遗传可以提供智力的上下限度。即智力高低的可能性，天赋极佳即天才者，和天赋极差即白痴者，都是少数，大部分人的智力都属于中间型。世上绝没有绝对的事物。

二、优生的注意事项

优生要注意以下事项：

(1) 禁止近亲结婚。我国婚姻法规定：“直系血亲和三代以内的旁系血亲”应该禁止结婚。因为近亲结婚所生子女发生遗传病和产生遗传缺陷的机会要多。据调查，一般婚配的后代中，患病机会只有 0.25%，而近亲结婚则为此 3 倍。

(2) 提倡婚前检查。通过婚前检查，可以了解男女双方的身体状况，对患有不适宜结婚的疾病的人，如麻风、严重遗传病、精神病等患者，要劝阻其结婚；对某些患有暂不宜结婚的疾病的人，如急性传染病、乙型肝炎应采取其他预防或避孕措施，待该病治愈后再生育。

家庭中曾有某个成员患有遗传病或先天性畸形，他们本人也有染色体不正常或发育畸形的症状，他们结婚以后，也应该避免生育，最好做绝育手术。如果抱有侥幸心理甘冒风险，一旦怀孕，生一个有遗传病或畸形的孩子，就会给家庭带来痛苦和负担。

(3) 要进行产前诊断。对怀孕 4~5 个月以上的胎儿诊断有无遗传性疾病，叫做产前诊断。产前诊断是预防先天性异常婴儿的一种技术。目前采用羊水穿刺及羊水细胞培养的方法，可以使数十种乃至数百种疾病得以确诊。当然，不是所

有孕妇都必须作这种诊断，但有下列情形之一者，就应该进行产前检查：

①以前曾有一个有染色体异常的孩子，如智力低下的先天愚型儿；

②夫妻有一方是不正常染色体携带者；

③双亲先天性缺陷；

④曾有多次流产、早产、或生畸形儿；

⑤怀孕早期曾患过病毒感染（尤其是风疹），以及有过不良用药和放射线影响等；

⑥孕妇超过 35 岁；

⑦近亲结婚的夫妇。

凡符合上述条件之一的孕妇，都必须到有条件的医院，经腹壁抽取少量羊水，通过染色体的核型分析，发现胎儿的遗传性疾病，或通过医疗许可的性别判定，分析遗传病的关系，以便决定胎儿的留舍。这样就可以阻断遗传病的延续，确保一个健康、聪明孩子的诞生。

（4）要掌握好适度生育年龄。生育年龄关系到人口增长、妊娠分娩过程顺利与否和后代健康的问题。从社会上来看，无计划、无控制的人口增长，会与社会物质的生产不相适应，给社会带来沉重的经济负担。因此，青年夫妇结婚以后 2、3 年再生育，会有利于控制人口增长；从个人和家庭来看，正值人生黄金时代的青年男女，应把充沛的精力集中在工作和学习上；再说养育孩子需要一定的经济能力，结婚花费了婚前的积蓄，假如一结婚就生育，经济上也难免出现“危机”，所以，婚后再有一个缓冲的时间，这样对夫妇生活是大有好处的。再者从女性的生理角度考虑，有的女性在 25 岁前骨骼系统尚未完全发育成熟。35 岁以后，子宫收缩力减弱，韧带松

弛，难产的可能性增加，生育的胎儿畸形率增高。因此，最佳的生育年龄是25~29岁，这样既能优生，又有利于优育。

三、如何优生

（一）怀孕的最佳时机

选择适宜的受孕时机，也是生育一个身心健康的孩子不可缺少的条件之一。

婚后经过一段时间，双方在生活习惯、爱好等方面都彼此适应了，感情也更加亲切甜蜜，如果正值女方最佳生育年龄，就可以在夫妇的安排下孕育了。为确保受孕成功，给胎儿的健康发育创造一个良好的条件，就必须注重选择合适的受孕时机。主要应从以下几个方面加以注意：

1. 怀孕时机

（1）注意环境、心理因素。我国古代对受孕时双方的情绪和环境都很重视。在天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣、蜿蜒湿地、荒山野地，或者是男女心情不佳，悲伤、凄惨、恐惧、痛苦之时，均不利于受孕；而夜深人静、居室清洁、心境恬静、恩爱缠绵之时，则被认为是最好的受孕时机。这可能是因为良好的心情和外界优雅的环境能对夫妇产生较好的心理暗示作用。只要夫妻是思维、语言、行为、情感诸方面都达到高度协调一致的时候同房受孕出生的孩子，就会集中双亲在身体、容貌、智慧等方面的优点。事实证明，智力活跃、身心健康，同时，智商较高孩子的父母常常是文明的、彼此情投意合、体贴关心的。在这种情况下受孕的胎儿，质量自然会好。

（2）结婚前后，新婚夫妇格外紧张、繁忙。婚前要四处

采购、布置新房；婚后又要应酬亲朋好友、欢度蜜月。夫妇双方的体力消耗很大。加上饮酒较多，性生活较频，精子数量明显减少，睡眠又不足，此时怀孕对优生不利。应采取相应避孕措施，避免怀孕。

(3) 双方健康情况虽然良好，但受孕时若有一方正在患病，如高热、结核病等，其精子或卵子的质量和受精卵的发育会受到一定的影响，不利子胎儿的健康成长。

(4) 由于酒精对生殖细胞有危害，饮酒后性交受孕的孩子，体力和智力会明显下降。

(5) 在计划受孕的日期以前（女方排卵期以前），男女双方均不要穿紧身裤，如尼龙裤、牛仔裤等。因为这些织物透气性差，容易给病菌形成孳生地，使女方阴道炎症增多，直接影响受孕成功。男方则易使睾丸压向腹股沟管，增加睾丸的温度，使其生精功能减退，在这种情况下受孕畸形儿或有先天性缺陷的婴儿出生率会有所增高。

因此，若决定受孕，就必须保证精子的质量，要在新婚后有一段调节适应的时间，不可频繁性交，要“蓄精养锐”，这样就可以有一个良好的环境和情绪，这对受孕成胎是有好处的。

2. 受孕的季节

受孕季节的确定对胎儿的正常发育和产妇的身体健康都有好处。

从妊娠生理看，孕妇在妊娠早期常有反应，胃口差、爱挑食。反应严重时，呕吐不能进食，影响维生素、蛋白质和矿物质的摄取，影响胎儿的发育。而6~8月份天然的蔬菜瓜果大量上市，各种各样的蔬菜瓜果增加了孕妇的食欲，保障胎儿的营养需求。在气候逐渐凉爽宜人的时候受孕，孕妇易

于选食可口的食物，使胎儿有良好的宫内环境，继续发育；3个月后，正值秋天，气候凉爽，孕妇的食欲增加，这对孕妇和胎儿的健康都是十分有利的。

一般认为，怀孕的第3个月，正是胎儿的大脑皮层初步形成的阶段，这时胎儿的正常发育需要有适当的外界温度和合理的营养条件，这时期如果母亲营养缺乏或受外界环境影响太大，就会影响胎儿发育，甚至发生畸变。所以要为胎儿创造良好的生长环境和提供充足的营养，选择最好的季节受孕。

此外，从婴儿出生后的哺育和护理看，临产之时，正是春末夏初，气候温和。孩子出生后母亲哺乳，婴儿换衣，换尿布以及洗澡均不易受凉；婴儿长大了，需要大量添加辅食时，已进入冬季，这样又可避开流行病的发病高峰。如果在冬季出生，由于气候寒冷，到户外活动少，呼吸新鲜空气和晒太阳的机会就少，对母子健康不利。洗晒尿布也不方便。

从产妇的保健角度来看，春末夏初，天气不冷不热，风和日丽，对产妇恢复健康很有利，不易落下月子病，是坐月子的理想月份。因此，从医学观点看，以春末夏初出生为好，人的妊娠期为280天，以此回推，受孕期恰好是夏末秋初，这是最理想的受孕季节。

3. 易怀孕的时间

(1) 从新婚开始测基础体温。在有条件的情况下，每天清晨起床前，女方应先用体温计测量一下基础体温，在坚持每天测量的基础上掌握体温下降和复升的时间，以确定排卵的日期，并及时提醒丈夫（女方一般应测量3个月以上的时间）。

女性的基础体温是与月经周期变化有直接关系的。由于孕激素的作用，孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现体温稍低。正常情况下，从月经开始那一天起，到排卵的那一天，因孕激素分泌很少，所以一直处于低温，一般为 $36.2\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，空卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在 36.8°C 左右。

可以把从低温段向高温段移动的这几天，就是下次月经前 14 天左右为排卵期，在排卵前 2~3 天，排卵后 1~2 天同房容易受孕。

(2) 在排卵期前减少同房的次数，使男方养精蓄锐，以产生足够数量和质量精子。

在易受孕期，宫颈粘液增多，稀薄而透明。见到这种粘液，可考虑时值排卵期或排卵前期，是易孕期间，一般妇女无特殊不适，少数人可感到下腹酸疼及坠疼，此即称为排卵痛。结合基础体温测定，也可推测排卵期。妇女在排卵期时，体温可增高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，体温升高应排除患病所致的体温升高等因素。

(二) 孕妇所处环境对胎儿的影响

孕妇的情绪会直接影响胎儿；孕妇体内的化学物质，能影响胎儿的正常发育，尤其是脑的发育。国外有学者观察发现，胎儿 2~3 个月是腭骨发育时期。这一时期孕妇过度焦虑不安、抑郁寡欢，可能导致胎儿唇腭发育畸形；在妊娠后期孕妇遇到强烈的惊吓、忧伤、严重的精神创伤等精神变化时，也可引起胎儿循环障碍、发育迟缓，甚至造成死胎。所以，每一位即将成为母亲的孕妇，都要注意自己所处的内外环境。

(1) 创造一个安逸优美的环境，避免噪音和高频率尖锐

的声响。多听和谐、柔美的、节律性强的音乐。

(2) 避免污浊的空气。居室中禁止吸烟，同时要避免剧烈的颠簸和震动，如乘车经过坎坷不平的地段等不利胎儿的成长发育。

香烟含有一定量的尼古丁，有使血管收缩的作用，所以孕妇如果吸烟，子宫的动脉就会收缩，不能顺利通畅地供给胎儿血液，因而使得胎儿供氧不足、营养不良。

如果经常抽烟，当然对胎儿的发育不利，早产的可能性会增大，流产的危险性也加大。此外，平常有吸烟习惯的人，血液里的一氧化碳就多，因此，怀孕后同样容易形成氧气供应不足。

不仅怀孕后不应吸烟，怀孕前就要努力戒烟或少吸烟。

怀孕期，喝点酒，也有容易入睡、调节心情、增加食欲等好的一面。但是，酗酒会给已经有了负担的肝脏、肾脏加重负担。如果因为喝醉跌倒了，还会引起流产、早产。

(3) 孕妇应保持愉快、稳定的情绪，避免忧虑，避免精神刺激和创伤。

孕妇的情绪可作为思维信息直接传给胎儿，母亲心情愉快或恐惧，可影响胎儿生长发育。妊娠期孕妇若长期处于悲伤、忧愁、焦虑的不良环境下，或者大怒、过喜、骤惊等强烈的刺激，都对胎儿不利。长期焦虑不安、惊恐，可使胎儿生后形成不稳定的性格和脾气。怀孕第7~10周，孕妇的过度不安易导致流产。妊娠后期，过度惊吓、恐惧、忧伤或刺激，可使胎儿的生长受到影响，出生后体重低于正常新生儿。孕妇的不良情绪可对胎儿影响很大，无形的心理因素对胎儿的影响也是如此。为了生一个健康、活泼、聪明的宝宝，母亲应在孕期保持良好的心情和愉快的情绪，避免悲伤、忧郁