

北京妇产医院护理专家联合编著

孕产期 健康指导

备孕、分娩、产后康复

主编 姜 梅

备孕、怀孕、分娩、新生儿护理
为准妈妈打造的全程孕产育方案
奉献给准妈妈



科学出版社

孕产期健康指导

备孕、分娩、产后康复

主 编 姜 梅

副主编 宋丽莉

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 璧 季 莉 李立梅 宋丽莉

张 娥 赵 燕 姜 梅 奚凤娟

郭向红 韩冬韧 韩翠存

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书由北京妇产医院护理专家编写,采用问答形式,介绍了备孕、孕期保健、舒适分娩、产褥期康复、母乳喂养、新生儿护理等方面的知识。作者在工作中积累了丰富的经验,收集了大量孕产妇所关注的热点问题,解答的问题切中读者需求,故有很好的专业指导性。

本书内容通俗易懂、实用性强,是孕产妇在备孕、怀孕、分娩、新生儿喂养及护理宝宝时的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期健康指导:备孕、分娩、产后康复 / 姜梅主编.

—北京:科学出版社,2019.1

ISBN 978-7-03-060180-3

I. ①孕… II. ①姜… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 ②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 288765 号

责任编辑:马 莉 / 责任校对:赵桂芬

责任印制:赵 博 / 封面设计:吴朝洪

版权所有,违者必究,未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天津新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2019 年 1 月第 一 版 开本:850×1168 1/32

2019 年 1 月第一次印刷 印张:9 3/8

字数:249 000

定价:35.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

首都医科大学附属北京妇产医院是一所三级甲等妇产专科医院，每年约有15 000名宝宝在这里诞生，宝宝的出生给家庭带来了希望与欢乐，但是在孕育宝宝的过程中，准妈妈在充满希望和喜悦的同时，也要历经一些艰辛与困惑，在备孕、妊娠、分娩、产褥期等阶段会遇到各种各样的问题，为了保持孕产期健康，满足准妈妈及其家庭对孕育、抚养宝宝的相关知识需求，由首都医科大学附属北京妇产医院长期从事临床护理工作的专家，结合广大孕产妇的实际需求与最新理念编写本书以答疑解惑。本书分为9章，介绍备孕、孕期保健、舒适分娩、产褥期康复、母乳喂养、新生儿护理等方面知识，将孕产期所需健康教育知识以问答题形式介绍给广大读者。本书站在孕产妇的角度提出问题，以围生期保健专业人员的视角回答问题，内容通俗易懂、实用性强，是孕妈妈备孕、孕期、分娩、喂养及护理宝宝的必备科普图书。

本书若有编写不足之处，请广大读者提出宝贵意见。

姜 梅

首都医科大学附属北京妇产医院

2018年12月

目 录

第 1 章 备孕阶段	1
第一节 孕育健康宝宝的准备	2
第二节 孕前口腔保健的重要性	6
第 2 章 孕期护理	11
第一节 早孕期保健	12
第二节 孕期常见症状与应对措施	17
第三节 孕期正确生活方式及安全问题的	28
第四节 音乐与胎教	35
第五节 孕期合并症及其他疾病的用药安全	37
第六节 孕期营养	48
第七节 孕期体重管理	68
第八节 孕期乳房护理	72
第 3 章 产前诊断	75
第一节 产前诊断相关问题	76
第二节 唐氏筛查的意义	79
第三节 有关羊膜腔穿刺术及脐带血穿刺问题	82
第 4 章 分娩准备与注意事项	89



第一节	临近预产期准备及注意事项	90
第二节	有关自然分娩	96
第三节	引产需要注意的问题	104
第四节	胎膜早破的相关问题	106
第 5 章	正常分娩常见问题与应对措施	111
第一节	关于产程进展问题	112
第二节	产程中用药问题	123
第三节	安全分娩注意事项	125
第四节	关于会阴侧切及自然裂伤问题	135
第五节	关于要和医生讨论的手术分娩问题	139
第六节	关于陪伴分娩	145
第七节	关于分娩镇痛	152
第 6 章	产褥期护理	161
第一节	产褥期生理变化	162
第二节	有关产后排尿问题	167
第三节	产褥期会阴部护理	169
第四节	产褥期饮食、休息、睡眠、活动	171
第五节	剖宫产术后护理	182
第六节	产后特殊情况护理	186
第 7 章	新生儿及婴幼儿护理	193
第一节	早期新生儿保健及护理	194
第二节	新生儿居家护理	207
第三节	新生儿预防保健	219
第四节	新生儿特殊护理及早产儿护理	223



第五节 婴幼儿日常护理及口腔保健问题·····	232
第 8 章 母乳喂养·····	241
第一节 分娩后母乳喂养·····	242
第二节 母婴患病期间如何哺乳·····	271
第 9 章 生殖技术与生殖调节 ·····	279
第一节 辅助生殖技术·····	280
第二节 妇科及计划生育问题·····	285

第1章

备 孕 阶 段



第一节 孕育健康宝宝的准备

1. 什么是优生、优育？

优生是生育身体健康、智力正常的后代，防止因遗传性、先天性和产伤性因素导致生育痴呆、有精神病和其他缺陷的后代。优育就是让每个出生的婴儿都可以受到良好的教育。

我国现阶段优生的规定如下：①直系血亲和三代旁系血亲禁止结婚；②患麻风病未治愈或其他在医学上认为不应当结婚的疾病者禁止结婚；③禁止早婚。

2. 最佳的生育年龄是多大？

女性最佳生育年龄是 24~29 岁。此时期的妇女身体发育完善，卵子更优质，精力好，易受孕。妇女低于 18 岁或高于 35 岁生育者，出现怀孕相关并发症的概率会增高。

3. 高龄孕妇有哪些生育风险？

高龄孕妇是指生育年龄超过 35 岁，高龄妇女怀孕后发生流产、早产、畸形儿、愚型儿的概率比正常孕龄妇女风险高。

4. 哪些情况不宜怀孕？

(1) 男女双方有遗传病，在计划怀孕前双方到医院进行产前诊断，听取医生建议后可以怀孕。但一方或双方患有严重的遗传病，子代再发风险高，要进行遗传咨询、相关检查，如果不宜怀孕医生会给出建议。



(2) 在各种性病(如梅毒、淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹等)没有治愈前,因其可以引起胎儿宫内感染,不宜怀孕。如为确诊 HIV 感染或艾滋病的患者,建议孕前要进行相关检查、咨询,听取医生建议,再做出生育决定。

(3) 女方患有病毒性肝炎如处于甲型、乙型、丙型、丁型、戊型等肝炎的感染期,建议治疗后再怀孕。

(4) 男女双方或一方确诊为肺结核,未治愈前不宜怀孕。

(5) 男女双方或任何一方确诊为重型精神病,在治疗期间不宜怀孕。

(6) 心脏病、肾病等病情未控制、治愈前不宜怀孕。

5. 为什么孕前要补充叶酸?

叶酸是一种水溶性 B 族维生素,是机体细胞生长和繁殖所必需的物质。叶酸是胎儿生长发育不可缺少的营养素,孕妇缺乏叶酸有可能导致胎儿出生时出现低体重、唇腭裂、心脏缺陷等。如果在怀孕后前 3 个月内缺乏叶酸,可引起胎儿神经管发育缺陷,所以需要在怀孕之前 3 个月至怀孕后的前 3 个月内每天补充 0.4mg 叶酸或含叶酸的多种维生素,这样可以降低 70% 的胎儿先天性神经管畸形发生风险。

6. 停用口服避孕药多久适宜怀孕?

复方短效口服避孕药激素含量低,停药后即可怀孕,不影响子代的生长与发育。长效避孕药因激素含量较高,停药 6 个月后再怀孕较为安全。

7. 取出宫内节育器后多久适宜怀孕?

不含药物的宫内节育器取出后,恢复一次月经即可怀孕。含



药物的宫内节育器取出后最好在 6 个月后怀孕，以彻底消除药物的影响和调整子宫内环境。

8. 备孕阶段夫妻双方都需要注意什么？

为了生一个健康、聪明的婴儿，一定要有准备、有计划的怀孕。除了要到医院进行检查、优生优育咨询外，还需注意以下几点。

(1) 合理营养，控制饮食，不偏食，饮食全面均衡。

(2) 避免接触有毒、有害物质和环境，如放射线、高温、汞、铅、苯、农药等。

(3) 避免密切接触猫和狗等宠物，防止弓形虫感染引起流产、胎儿畸形和发育迟缓等。

(4) 避免吸烟、饮酒等，避免经常熬夜，生活要有规律。

(5) 加强体育锻炼，工作要劳逸结合。

(6) 避免精神高度紧张，保持积极乐观的心态。

(7) 避免使用含有“孕妇不可使用或慎用”标志的药物。

9. 备孕阶段的妇女体检时哪些检查要慎重选择？

备孕阶段的妇女体检时要慎重选择胸透、骨密度、CT 等有放射线的检查。虽然目前使用的 X 线照射，放射剂量较低，在体内蓄积时间短，相对比较安全，但为了慎重起见，计划 3 个月内怀孕的妇女体检时可不选择有放射线的检查。

10. 为什么要做孕前检查？

进行孕前检查可以提高出生人口素质，减少婴幼儿出生缺陷和先天性疾病，保障母婴安全。如果准备怀孕，建议提前 3~6 个月到医院进行孕前检查和优生优育咨询，了解身体状况，以及是否存在影响生育的健康问题。



11. 怀孕前要做哪些检查项目？

孕前检查包括医学检查和优生优育咨询。需要男女双方共同检查，包括一般情况检查、体格检查、辅助检查、专项检查。

一般情况检查：包括既往病史、用药史、手术史、过敏史、孕育史、家族史、饮食营养、生活习惯、环境毒害物接触史、社会心理因素等项目。

体格检查：男女双方的生殖系统检查，妇科和男科专科检查等。

辅助检查：女性要检查生殖道分泌物，了解阴道感染情况，因其可导致不孕症、异位妊娠等。男性要检查精液的情况，主要检查其数量、质量、活动能力、是否存在病菌等。还要做血常规（包括血型）以及早发现贫血等血液系统疾病。尿常规有助于肾脏疾病的早期诊断。

专项检查：要做肝功能（包含两对半）检查，有助于各型肝炎、肝损伤的诊断。还要筛查影响怀孕的疾病，如是否患有高血压、心脏病、糖尿病、甲状腺疾病等。

12. 有胎停育病史的妇女孕前需要做什么检查？

曾经有过胎停育史的妇女，在准备下次怀孕前夫妇双方应共同到医院进行优生咨询，或到妇科就诊，做流产系列检查。

13. 携带乙型肝炎病毒的妇女孕前需要做哪些检查？

乙型肝炎病毒携带者在怀孕前应进行肝功能、血清 HBV DNA 检测及肝脏 B 超等检查。如果存在肝功能不正常、血清 HBV DNA 高水平、肝脏 B 超有特殊改变则一定要到传染病医院就诊，进行积极治疗。怀孕在一定程度上会加重肝脏负担，导致孕妇肝功能减退，甚至发展成重型肝炎。在分娩时此类妇女有发生产后出血、肝



衰竭、死亡等风险。因此妇女在肝功能正常、血清 HBV DNA 低水平、肝脏 B 超无特殊改变时才可以准备怀孕。

第二节 孕前口腔保健的重要性

14. 为什么建议怀孕前看牙科？

育龄妇女在计划怀孕前，建议其进行全面的口腔检查，并积极治疗已经存在的口腔疾病。不要带着牙病怀孕，因为怀孕后孕妇进食次数增多，喜甜食，很容易导致牙齿菌斑的堆积，加上体内激素水平升高，可使原有的牙龈慢性炎症加重。孕期如有牙龈炎、口腔炎症，则可引起菌血症，其通过血液传播引发胎盘感染，导致早产和低体重儿。

15. 怀孕后何时适宜看牙科？

怀孕期间进行简单的补牙、洗牙是可以的。但由于怀孕的前 3 个月易出现早孕反应，孕妇容易呕吐，治疗牙病时容易出现紧张、焦虑，这时接受治疗可能会诱发流产。怀孕的后 3 个月，孕妇体态笨重，行动不便，躺在牙科椅上接受治疗会感到不舒服，要避免在此阶段治疗。孕妇接受口腔治疗最适宜的时期是孕中期，即怀孕 4~6 个月时。在治疗前要主动告诉医生自己的状况及孕周，以便医生选择最佳治疗方案。

16. 孕妇易患哪些口腔疾病？

孕妇易患妊娠性龈炎、龋齿、智齿冠周炎。

(1) 牙龈炎：女性在怀孕期间内分泌发生很大变化，血液中



的黄体酮含量显著增高，可导致激素水平失调，使牙龈的毛细血管弹性减弱，血管通透性增加，牙龈内炎症细胞和液体渗出量增加，容易出血。牙龈炎多发生在怀孕 2~4 个月，孕中期达高峰，分娩后逐步消失。因此孕前要积极治疗口腔疾病，正确刷牙并使用牙线，保持牙周组织健康。

（2）龋齿：由于怀孕后出现早孕反应，刷牙容易引起呕吐，孕妇对口腔卫生要求降低，同时怀孕后进食次数增加、喜酸甜食物等易造成口腔酸碱度变化，导致牙齿脱钙，易出现龋齿或龋齿增多。所以，备孕妇女应在孕前积极检查和治疗龋齿，不要带着牙病怀孕。

（3）智齿冠周炎：由于颌骨和其他牙齿的阻碍，智齿不能完全萌出，被牙龈覆盖，阻生智齿之间存在较深的间隙，易积留食物残渣，导致细菌滋生而直接引起急性、慢性炎症。因此孕前应进行口腔情况检查，了解智齿的发育情况，如有问题积极治疗。

17. 孕妇患牙龈肿胀、出血等牙周疾病对胎儿有什么影响？

孕妇患牙周疾病时，细菌可进入血液，并随血液循环进入体内，长时间潜伏可威胁孕妇健康。细菌可通过母体从胎盘进入胎儿体内，炎症因子异常增高对胎儿的生长和发育也可造成障碍，增加胎儿早产和低体重的风险。

18. 孕妇的龋齿较多会增加子代患龋齿的概率吗？

如果孕妇的龋齿较多又未及时治疗，婴儿出生后与妈妈口对口接触时，妈妈会把口内造成龋齿的细菌传播给婴儿，婴儿今后患龋齿的概率会大大增加。



19. 孕妇吸烟、饮酒对子代口腔健康有什么影响？

香烟中含有多种致畸物质，研究发现，孕妇吸烟与子代先天性唇腭裂发生有关。高浓度酒精对不同发育时期的胚胎均有不同程度的抑制作用，孕期饮酒可以引起胎儿颌面部发育畸形。

20. 孕妇口腔疾病治疗时机如何选择？

(1) 孕早期：应尽量避免口腔治疗及 X 线照射。

(2) 孕中期：是口腔疾病简单治疗相对安全的时期，如龋齿充填。此期可以进行口腔检查和牙周定期维护。复杂治疗建议延至产后进行，尽量避免 X 线照射；接受治疗时牙科椅不宜过分倾斜，要采取舒适体位，防止孕妇眩晕摔倒。

(3) 孕晚期：不适合口腔治疗，因其易引起早产。

21. 怀孕期间牙痛怎么办？

牙痛的原因若是由龋齿引起的牙神经发炎，则需要根管治疗，就是通常所说的“杀神经”。但如治疗时用药，则可能对胎儿产生不利影响，应根据病情选择保守治疗方案以解决急症。对于比较复杂的治疗，建议分娩后再进行。

牙痛的原因若是由智齿引起的周围牙龈发炎，则可到医院进行局部冲洗、用药，配合使用漱口水，待分娩后将智齿拔除。

22. 怀孕期间能洗牙、拔牙吗？

怀孕期间可以洗牙。洗牙可以治疗妊娠性龈炎，控制牙周病，对孕妇有好处，而且对胎儿没有影响。为了消除对洗牙的恐惧，孕妇可以在洗牙前仔细咨询医生，了解相关知识。洗牙是专业性很强的工作，应该到正规医院找专业医务人员完成，以避免



感染其他疾病。

怀孕期间最好不要拔牙，怀孕的前 3 个月拔牙容易发生流产，后 3 个月容易早产，但对于反复发炎不能保留的牙齿，炎症消除后可在怀孕 4~6 个月时拔除。

23. 孕期能否进行牙科 X 线检查？

X 线检查是诊断口腔疾病的重要手段，牙科 X 线剂量小，范围局限，远离下腹部，相对安全。但还是尽量避免在孕期进行 X 线检查，若必须要拍牙片，要在医生的帮助下做好防护。一般情况下孕期不做全口系列 X 线片。

24. 孕妇需要每天刷牙吗？

有些妇女认为怀孕后刷牙，易使牙齿脱落，这种想法是错误的。备孕阶段要学习正确的刷牙方法，保证口腔健康。

(1) 刷牙原则：每日早晚刷牙，饭后漱口，睡前刷牙之后不要再进食。

(2) 刷牙方法：上牙从上向下刷，下牙从下向上刷（竖刷法），咬合面来回刷，把牙齿的各个部位里里外外都刷净。

(3) 刷牙时间：约需要 3 分钟。

孕期还要正确使用牙线，因为刷牙只能清洁牙齿的表面部分，对无法清洁的牙缝隙可以使用牙线来清洁。

25. 孕期使用的牙具应如何选择？

选择牙具的注意事项：①牙刷的选择，孕期的女性因口腔组织敏感性增高，刷牙时要选用刷头小、刷毛软、磨毛的保健牙刷，牙刷用后将牙刷头朝上，放置在通风的地方，3 个月更换 1 次；②可根据情况选择功能牙膏（如含氟牙膏）。

