

准妈妈

妈妈读本

备孕篇

世界图书出版上海有限公司编辑部 编



世界图书出版公司

准妈妈备孕篇

目 录

1.	女性怀孕的最佳年龄	5
2.	哪些情况下不宜怀孕	5
3.	高危妊娠有哪些情况	5
4.	孕前需要做哪些准备	6
5.	导致女性不孕的因素有哪些	6
6.	发生不孕怎么办	7
7.	发生高危妊娠时怎么办	8
8.	人流术后多久可以怀孕	9
9.	怀孕的征兆	9
10.	预产期的推算方法	10
11.	怎样选择专业医护顾问进行咨询	10
12.	产前检查有哪些	10
13.	B 超检查有哪些内容	11
14.	B 超检查有什么作用	11
15.	产前检查中为什么要检查血型	11
16.	测量宫高、腹围有何意义	12
17.	为什么要检查羊水	12
18.	什么情况需要胎儿性别鉴定	12
19.	孕期适宜进行哪些活动	12
20.	孕期的安全问题	13

21.	孕期衣着的注意事项有哪些	13
22.	孕期的心理问题主要有哪些,如何调试	14
23.	孕期如何正确使用束腹带	14
24.	孕期的饮食禁忌有哪些	14
25.	怀孕早期的生理特点	15
26.	怀孕早期饮食应注意些什么	15
27.	怀孕早期性生活应注意什么	16
28.	怀孕早期常见的不适有哪些	16
29.	怎样处理怀孕早期常见的不适	16
30.	为什么会发生恶心呕吐	18
31.	怎样处理恶心呕吐,生活中应注意什么	18
32.	怀孕中期的范围	18
33.	怀孕中期的生理特点有什么变化	18
34.	怀孕中期的合理饮食	19
35.	怀孕中期性生活应注意哪些	19
36.	怀孕中期常见的不适有哪些	20
37.	怎样处理怀孕中期常见的不适	20
38.	胎心监护有何作用	20
39.	胎动的正确数法	21
40.	自数胎动的意义	21
41.	怀孕后期的生理特点	21
42.	怀孕后期如何合理膳食	21

43.	性生活应注意哪些	22
44.	怀孕后期常见的不适有哪些	22
45.	怎样处理怀孕后期常见的不适	22
46.	什么情况下应进医院	22
47.	有必要提前入院吗	23
48.	入院前的准备工作有哪些	23
49.	入院后的检查有哪些	24
50.	什么是临产先兆,有何表现	24
51.	分娩方式有哪些	24
52.	剖宫产与健康有何关系	24
53.	阴道分娩与健康有何关系	25
54.	分娩的体位有哪些	25
55.	分娩时为什么会痛	25
56.	哪些方式可以缓解疼痛	25
57.	产后可以吃东西吗,可以吃什么	25
58.	来不及上医院怎么办	26
59.	产程是指什么	26
60.	产程中孕妇如何配合	26
61.	分娩后两小时为何很重要	27
62.	助产的方式有哪些	27
63.	什么是产褥期	27
64.	产褥期的休息环境应是怎样的	27

65.	产褥热是什么	27
66.	如何预防产褥热	28
67.	产妇的饮食应注意什么	28
68.	什么是恶露	28
69.	怎样观察恶露	28
70.	恶露与健康有何关系	29
71.	产后为什么要让产妇及时排尿	29
72.	产后为何要及时下床活动	29
73.	产后应如何避孕	29
74.	产后如何恢复体形	30
75.	产后性生活的恢复及注意点	30
76.	产妇月子里活动应注意什么	31
77.	怎样防止产后虚脱	31
78.	产后何时喂奶最好	31
79.	如何安全用药	31
80.	哪些药物孕妇不能使用	32
81.	孕妇生病了可以吃药吗	32

1. 女性怀孕的最佳年龄

20 ~ 29 岁是女性怀孕的最佳年龄。女性小于 20 岁或大于 35 岁后生育，早产、难产及生育畸形儿的可能性增大。

2. 哪些情况下不宜怀孕

(1) 妻子患心、肝、肾、肺等慢性病，而这些器官功能又不正常时怀孕，既不利于自身健康，也不利于胎儿发育，同时，为治疗原有疾病而服用的药物常对胎儿的发育有影响。

(2) 原来应用避孕药避孕者如考虑怀孕，应停药一段时间后再怀孕(停药时间请咨询医生)，因为避孕药中的激素成分会影响胎儿的正常发育。

(3) 酗酒和过多吸烟对男女生殖细胞都可能产生不利影响。

(4) 夫妻双方之一有急性传染性疾病时不宜怀孕。

3. 高危妊娠有哪些情况

凡是对母亲或胎儿有较高危险性的妊娠，称为高危妊娠，它直接危害着母亲及胎儿的健康和生命安全。高危妊娠的情况很多，主要有以下几种：

(1) 孕妇年龄小于 18 岁或大于 35 岁。

(2) 过去有习惯性流产、早产、死胎、死产与畸形等异常生育史。

(3) 孕妇合并心脏病、慢性肾炎、糖尿病、急性传染性肝炎、肺结核、重度贫血等妊娠合并症。

(4) 孕期曾服用过对胎儿有影响的药物，接触过有害物质或放射线及病毒感染等不利因素。

(5) 孕期有前置胎盘、胎盘早剥、羊水过多或过少、胎位不正、过期妊娠、胎儿发育异常、妊娠高血压综合征、骨盆狭小或畸形等异常情况。

4. 孕前需要做哪些准备

- (1) 做好怀孕前的各项身体检查(染色体、精子活力、血常规、乙肝表面抗原等)。
- (2) 开始服用综合的营养补充剂,以创造良好的身体营养环境(特别是叶酸、铁、钙和锌)。
- (3) 夫妻双方都需要戒烟、戒酒(半年以上)。
- (4) 停止服用口服避孕药(需提前多久停药,请咨询医生)。
- (5) 避免饮用咖啡及含有咖啡因的饮料。
- (6) 避免服用含有食品添加剂、色素、防腐剂的食品。
- (7) 停止食用腌制酸菜(含有亚硝胺可导致胎儿畸变)。

5. 导致女性不孕的因素有哪些

导致女性不孕的原因主要可以归纳为以下几个方面：

- (1) 外阴或阴道疾病：先天性的无阴道或处女膜闭锁、外伤所致的阴道狭窄或闭锁等,使性交发生障碍,精子不能上行;阴道炎症,如滴虫性阴道炎或霉菌性阴道炎等,致使阴道内 pH 值改变而导致不孕。
- (2) 子宫颈的病变：最常见的是宫颈炎,因大量的炎性分泌物杀伤精子,从而降低了精子的活动度;另外宫颈糜烂、息肉,宫颈狭窄、闭锁等皆能影响精子的穿透而致不孕。
- (3) 子宫疾病：子宫先天畸形、无子宫、子宫太小、子宫极度后倾后屈等;子宫内膜炎、内膜结核、内膜萎缩、内膜息肉等;子宫肌瘤等皆可导致不孕。
- (4) 输卵管病变：最常见于输卵管不通,其中输卵管炎症又是引起输卵管阻塞的主要原因,另外先天输卵管发育不良或盆腔、腹腔内的某些炎症也可累及输卵

管致粘连而不通。

(5) 卵巢疾病：卵巢发育不全、卵巢肿瘤或由于过度焦虑和紧张以及某些全身性疾病而引起卵巢功能调节障碍等均影响受孕。

(6) 某些其他因素：如血清中存在抗精子抗体导致不孕；过度吸烟、饮酒、极度营养不良等皆可导致不孕。

6. 发生不孕怎么办

受孕是一个复杂的生理过程，任何一个环节有问题都会造成不孕，所以不孕症患者的检查需要有计划、有步骤地进行，男女双方均要检查。

(1) 男方主要是精液常规检查，看精液量、精子总量、精子活动数及异常精子数。

(2) 女方首先应向医生详细讲述自己的结婚年龄、健康状况、性生活情况、停止避孕时间、月经周期、经期，经血的量、色、质是否正常，有无痛经、流产和生殖系统的疾病，以及分娩史等，以便让医生了解这些基本情况，做必要的检查。

一般要做以下检查：

- a. 妇科检查：诊查内生殖器的情况，如有无先天异常或包块、肿瘤等。
- b. B超检查：诊查子宫和卵巢的发育、子宫内膜的情况、输卵管和卵巢的形态及有无包块、炎症、囊肿等情况，以及盆腔的炎症等。
- c. 白带常规检查：了解有无霉菌、滴虫及其他感染。
- d. 输卵管通畅试验：输卵管通液术、通气术及输卵管造影术 皆可诊断输卵管是否通畅。
- e. 宫颈分泌物检验：取宫颈分泌物主要检验是否有支原体、衣原体感染，必要时还可做淋球菌及普通菌的培养，判断有无淋球菌或其他菌的感染。另外还可做

宫颈黏液结晶检查，以了解卵泡的发育情况及确定有无排卵。

f. 基础体温的测定：这是一种比较简便、患者自己就可以做的测定方法。连续测定观察数月，以了解排卵日期，这对指导选择合适的性交时间来增加受孕的机会会有重大意义，具体做法可在医生指导下进行。

g. 腹腔镜检查：在有条件的情况下可做此项检查，以直接观察腹腔内的粘连情况，子宫、输卵管的发育情况，并可通过腹腔镜做一些简单的手术操作，如输卵管通液术、盆腔粘连分离术等。

h. 宫腔镜检查：可以进一步地诊查子宫内的息肉、粘连、畸形、黏膜下肌瘤等，可在宫腔镜下进行简单的手术，同时也可做输卵管通液术。宫腔镜检查必须在月经干净后 3 ~ 7 天进行。

i. 其他：必要时进行甲状腺功能测定，尿 17 羟、17 酮及血清皮质醇测定来排除肾上腺疾病等。

以上各项检查均需在医生的指导及操作下进行，根据不孕症患者的具体情况采取必要的检查是非常重要的。

7. 发生高危妊娠时怎么办

高危妊娠的孕妇和新生儿的发病率及死亡率均明显高于正常妊娠，所以每位怀孕的母亲均应定期到医院检查，配合高危妊娠的筛选，进行系统孕期管理，做到早预防、早发现、早治疗，及时有效地控制高危因素的发展，防止可能导致胎儿及孕妇死亡的各种危险情况出现，以保证母亲及胎儿顺利地渡过妊娠期与分娩期。

8. 人流术后多久可以怀孕

(1) 一般来说,人工流产后最好要等1年后再怀孕为好,如有特殊情况,至少也要等待半年后再怀孕,因为各种人工流产都要进行吸宫或刮宫,以便将宫腔内胚胎组织清除干净。在手术过程中,子宫内膜会受到不同程度的损伤,术后需要有一个恢复过程,如过早地再次怀孕,这时子宫内膜尚未彻底恢复,难以维持受精卵着床和发育,因而容易引起流产。

(2) 另外,人工流产后的妇女,身体比较虚弱,需要一段时间才能恢复正常,如果过早怀孕,往往因体力不足、营养欠佳而使胎儿发育不良或造成自然流产。

9. 怀孕的征兆

(1) 闭经:月经停止来潮,是怀孕的最重要迹象。

(2) 恶心、呕吐:一般在停经40天左右,大部分孕妇都会出现恶心呕吐,尤其早晨空腹时更为明显。

(3) 倦怠、嗜睡:怀孕时虽然身体健康,却总感到疲惫、乏力,或没有兴趣做事情,整天昏昏欲睡,提不起精神。

(4) 乳房变化:此时乳房发胀、痛,逐渐增大,乳头感到刺痛,乳晕变大、开始着色(色泽加深),乳房皮下可见静脉扩张。

(5) 尿频:平时排尿很正常,由于怀孕后子宫增大,逐渐压迫膀胱,而频频产生要小便的感觉。

(6) 基础体温升高:基础体温是指清晨醒来,在身体还没有活动的情况下,立即用口表测出来的体温。但基础体温只能作为参考,还需排除其他可致体温升高的因素,如全身感染性疾病等。

10. 预产期的推算方法

(1) 预产期可以从妈妈最后一次月经的第一天开始记数，月份加9或减3，日期数加7即为宝宝的出生日期。如果习惯用阴历，需将阴历转换成阳历再按上述方法进行计算。

(2) 预产期只不过是对胎儿大致出生日期的一个估计，不必过于拘泥，由于预产期是以28天的月经周期为一个周期来计算的，而月经长短因人而异，所以实际的分娩日期与我们计算的预产期多少有一些出入。一般在预产期的前3周或后2周之间分娩都属于正常。

11. 怎样选择专业医护顾问进行咨询

一旦确定了怀孕后，应立即去医院检查和向专科医生咨询，无论是对孕妇还是胎儿来说，越早做检查，对孕妇和胎儿都越好。

12. 产前检查有哪些

不同的医院产前检查内容可能有所不同，大致做以下几方面的检查：

(1) 问诊：检查时医生一般都要询问孕妇个人和家庭的病史、饮食习惯、做什么工作和本次妊娠情况等，还要着重了解产科情况：比如说月经情况，以前有没有怀孕过，包括自然流产和人工流产的情况，是否接受过不孕症的检查和治疗等情况。

(2) 计算预产期，测量体重。

(3) 测量血压：一般在初诊时(孕12周以前)测量的血压作为基础血压。

(4) 产科检查：进行骨盆外测量，测量宫高、腹围，进行腹部触诊了解胎位、胎儿大小、胎头入盆情况等。妊娠18~20周时，利用多普勒在孕妇的腹壁听胎心音。

(5) 血液检查：包括血常规、血型、肝肾功能、乙型肝炎病毒、HIV、微生物等检查。

(6) 尿液检查：包括尿糖、尿蛋白等检查。

(7) B 超检查：一般在怀孕 5 个月左右进行。

(8) 妇科检查：一般不提倡，但必要时可以根据医嘱进行。

13. B 超检查有哪些内容

B 超检查可以确定孕囊情况、胎头及胎儿双顶径、脊柱、腹围、股骨、胎盘、羊水、脐带、胎儿宫内情况、盆腔异常情况。

14. B 超检查有什么作用

(1) 妊娠早期：B 超可以确定是否妊娠，妊娠胎数；月经周期不规律的妇女，可以根据 B 超测量孕囊及胎芽的大小来推测孕龄，以便准确计算预产期；排除异常妊娠，避免盲目保胎，延误治疗。

(2) 妊娠中期：监测胎儿发育情况；排除胎儿畸形；观察胎盘、羊水情况；鉴别妊娠合并盆腔肿物。

(3) 妊娠晚期：监测胎儿宫内情况；观察胎盘位置，确定胎盘分级；确定胎儿方位；准确测量羊水量及性状等。

15. 产前检查中为什么要检查血型

(1) 子女的血型决定于父母双方的血型遗传基因。

(2) 当宝宝与妈妈血型不同时，有可能出现母子血型不合，宝宝出生后出现新生儿溶血、黄疸、核黄疸等不幸，严重者会在妈妈妊娠期间流产、早产或在妈妈子宫内夭折。如果是 Rh 血型不合的话，就容易在 Rh 阳性血输血或生第二胎时造成溶血，所以孕前要做血型的检查，有血型不合要及早治疗，若是 Rh 血型不

合，最好在第一胎分娩比较安全，若要生第二胎应尽早治疗，分娩时要选择新生儿科较好的医院。

16. 测量宫高、腹围有何意义

(1) 测量宫高和腹围是一种具有实用价值的、简便的且无创伤的监测胎儿发育情况的重要方法。

(2) 宫高和腹围可间接反映子宫大小。随着孕期的进展，子宫顺应胎儿的发育而增大，通过宫高和腹围的测量即可初步判断孕周，并间接了解胎儿生长发育状况，估计胎儿的体重。

(3) 每次产前检查时测量宫高和腹围，有助动态观察胎儿发育，及时发现胎儿宫内发育迟缓、巨大儿或羊水过多等妊娠异常，使其有可能通过及时治疗得到纠正。

17. 为什么要检查羊水

羊水中含有一些胎儿的代谢物以及胎儿躯体脱落的组织细胞，抽取羊水进行分析、检测，可以预测胎儿的某些先天缺陷或遗传性疾病，了解胎儿的成熟度等，以便及时终止妊娠。

18. 什么情况需要胎儿性别鉴定

一般情况下，我们不提倡胎儿的性别鉴定，但有些情况必须进行胎儿的性别鉴定，如一些遗传疾病传男不传女或传女不传男，这种情况只有根据遗传规律推算出生后代的发病风险，并进行医学鉴别和选择性生育才能避免病残儿的出生。

19. 孕期适宜进行哪些活动

(1) 在怀孕早期，孕妇可以根据自己的体力和爱好，做一些运动量不大的活动，这是必要的，也是安全的。

(2) 妊娠早、中期身体负担不重时，可以选择户外散步、做操、打拳、做家务等，游泳的运动量很大，对孕妇来说一般是不适合的，尤其是妊娠晚期。另外，难以保证游泳池水质清洁卫生和游泳时不受他人碰撞，但如果水质清洁，平时还经常锻炼的，在怀孕的早、中期也是可以游泳的。有心、肺疾病者及早产史、产前出血等，少运动为宜。

20. 孕期的安全问题

一旦确定妊娠，应该对您居住的环境进行一下检查，去除不安全因素。

(1) 是否存在容易绊倒、滑倒的地方？室内、浴室、楼梯是否防滑？浴室门前是否放有防滑脚垫？厕所内是否为坐式便器？厕所、浴盆旁是否装有扶手？室内是否放有容易将人绊倒的物品？

(2) 室内寒冷的地方是否有防寒措施？冬天厨房、卫生间等地方常常与室内有一定的温度差，在这些地方可以铺上脚垫或准备保暖性能好的拖鞋，也可以备上一个小型电暖气。

(3) 室内物品放置是否合理？妊娠后期身体笨重，行动不便。妊娠后期应该提前将一些经常使用的物品由高处移向低处，以便拿取方便。

(4) 避免从事一些重体力劳动和有毒工种的工作，例如搬运重物、频繁上下楼、与刺激性物质和有害化学物质接触、与放射线接触的工作等。上下班尽量避开高峰时间。妊娠期间，特别是妊娠晚期最好不要骑自行车上下班。

21. 孕期衣着的注意事项有哪些

孕妇的衣着应宽大舒适。式样要简单、休闲。内衣、内裤最好是纯棉制品，以增加透气性。不宜穿紧身衣裤或束腰带来限制腹部隆起，以免影响胎儿发育。裤带、袜带不宜过紧，以免影响下肢血液流通。孕妇乳房过大或下垂，可用细布

做成的胸罩松松地将乳房托起。如果是乳头凹陷的妇女,不要束胸或穿紧身衣服,以防加重乳头凹陷的程度。

22. 孕期的心理问题主要有哪些,如何调试

(1) 这段时间由于妊娠反应带来的不适使孕妇的情绪变化很大,会变得依赖感强、情绪不稳定、恐惧等。这些情况既影响胎儿的发育,也容易导致胎儿过早夭折。由此可见,孕妇在保证胎儿营养的同时,更应注意自己的心理调适。

(2) 尽量保持心情舒畅,放松对自己的要求;生活中不如意的事可以找知心姐妹倾诉,以缓解自身的紧张压力。安定祥和的氛围、轻松愉快的心绪是孕育健康胎儿所不可缺少的。

23. 孕期如何正确使用束腹带

怀孕期间,由于腹部逐渐增大,孕妇的重心会前移,容易跌倒,所以可以使用束腹带来支撑腹部。束腹带的穿法相当多,通常需将整个腹部包裹起来,不宜太松或太紧,最好在腹中能伸进一指为限,太紧则容易影响血液循环,重点在于支撑腹部即可。

24. 孕期的饮食禁忌有哪些

(1) 不洁的食物: 以免引起肠胃炎、痢疾、腹泻等。

(2) 含亚硝基化合物的食物: 如腌菜、酸菜等,易诱发胎儿畸形。

(3) 酒类: 以免引起胎儿发育不良、畸形、智力低下等。

(4) 太咸的食品: 以免引起水肿或加重妊高血压症。

(5) 甜食或过油腻的食物: 避免肥胖。

(6) 刺激性的食品: 以免引起子宫收缩或痔疮加重。

25. 怀孕早期的生理特点

- (1) 月经：受荷尔蒙的影响排卵受到抑制，月经停止。
- (2) 乳房：从妊娠6~7周开始，乳房逐渐增大。
- (3) 消化道：大部分人出现恶心、呕吐、食欲不振、食欲改变等早孕反应。
- (4) 心脏：胎儿的存在会使您的心脏加倍工作，心搏出量自妊娠10周即开始增加，心率也随之增加(一般增加10~15次/分钟)。
- (5) 呼吸：随着妊娠周数的增加，胸廓横径加宽，周径加大，横膈上升，呼吸时膈肌活动幅度增加。横膈和肺部受压，使呼吸变浅变快，常常感到气短。
- (6) 肾脏、膀胱：受孕激素的影响，输卵管蠕动减少，平滑肌松弛，尿液逆流，可以引起生理性肾盂积水。一般产后12周内可以恢复正常。但如在此期间出现感染，则会导致肾盂肾炎，产生不良后果。
- (7) 生殖器：大小阴唇色素沉着，阴道分泌物增多。会阴部、阴道壁结缔组织变软，伸展性增大，便于胎儿娩出。子宫逐渐增大、变软。卵巢略增大，停止排卵。
- (8) 内分泌系统：妊娠期腺垂体增大1~2倍，妊娠黄体和胎盘分泌大量雌、孕激素对下丘脑及垂体的负反馈作用，使促性腺激素分泌减少，故孕期无卵泡发育成熟，也无排卵。

26. 怀孕早期饮食应注意些什么

- (1) 孕早期的饮食安排应注意选择优质蛋白质的食物，富含无机盐、维生素以及易于消化、吸收的粮谷类食物。

食物宜清淡可口，烹饪多样化，根据孕妇的不同情况和嗜好，选择不同的原料和烹饪方法。

(2) 对于呕吐严重、有脱水的孕妇要选择水分多的食品、水果、新鲜蔬菜，进餐时或餐间少喝些汤。

有的孕妇喜食酸辣，烹饪时可适当满足这一要求。只要能调整口味，使孕妇增加食欲即可，少食多餐，进餐时间不必严格规定，饿了就吃。

不喝酒精饮料、咖啡因饮料及浓茶等。

27. 怀孕早期性生活应注意什么

(1) 妊娠11周前受精卵刚刚着床不久，胎盘发育尚未完成，容易流产，应该尽量避免性交。虽然尽量避免最好，但只要在不妨碍的原则下仍可进行，但需避免勉强性的姿势或粗暴的刺激，次数上也要控制。最好不要压迫腹部与深度插入的体位。虽可采行正常位，但男性的体重不要加诸于女性身上。

(2) 怀孕后分泌物多，且对细菌的抵抗力减弱。无论何时均需保持清洁，尤其有流产习惯的人更要小心谨慎，若出血或腹部有紧绷感时，则立即停止(出现可能引起流产的症状时，例如下腹坠胀、腰痛等应禁止性交)。妊娠高血压症或有严重的妊娠合并症时禁止性交。

28. 怀孕早期常见的不适有哪些

一般怀孕早期可见早孕反应，尿频、尿急、头晕、心悸、气短、阴道分泌物增多、便秘、痔、腰背痛以及失眠等不适反应。

29. 怎样处理怀孕早期常见的不适

(1) 早孕反应：要少量多餐，尽量选择一些凉爽的食物，如酸奶、果冻、冷面等。心情不好时不要闷在家里，可以外出和朋友聊聊天，或和爱人一起出去散步。严重的早孕反应，如一天数次的严重呕吐，饮水也吐，体重有明显减轻者，有可能发生酮症酸中毒，应及早去医院治疗。