

关爱您一生



初为人母

——孕期必备

李红发 主编

湖北科学技术出版社

CHU WEI REN MU

YUN QI BI BEI





“关爱您一生”系列生活丛书

初为人母 —— 孕期必备

主 编

李红发

副 主 编

高 颖 欧阳为相 吕 刚

编写人员

刘 义 吕 刚 李红发

李 敏 李小艳 何丽萍

闵 洁 汪宏波 高颖

欧阳为相 董卫红

插图 方少华

一切科学的研究与创新，最终都是为了人类自身的发展与进步，医学也是如此。如果让大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免的，许多疾病是可以预防的，而许多疾病，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”：普及了卫生保健知识，它就能达到“防患于未然”的目的。回忆起我和我的同级同学、已故的内科学家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢售一空的情景，使我深深感到写科普文章并不轻松容易，要将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养；而又使我深深感到科普创作虽然是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

湖北科学技术出版社“1212 工作室”的编辑同志抓住了这个道理，组织、出版了这套《关爱您一生》医学科普丛书。他们邀请了几十位长期从事医学临床而又热心于科普工作的教授、学者，用“深入浅出”的语言，配上简明的插图，向大众介绍了就医问诊、居行急救、性与健康、妇女保健、孕期备忘以及婴幼儿养育等等知识，可以说，这套丛书是求医问药的向导，是居家出行的指南；这套丛书又是两性生活的必读物，是孕妇的宝典，又是儿童的良医。特别可贵的是，这套丛书的内容跟着时代的发展，解答了时代发展中不少新出现的问题，它是一套每个家庭必备的优秀读物。

由于这套丛书牢牢掌握了“让医学归于大众”这个崇高的宗旨，我欣然命笔，乐作序，并推荐这套丛书给广大读者阅读备用。

袁传祖

中国科学院院士
2000 年仲秋

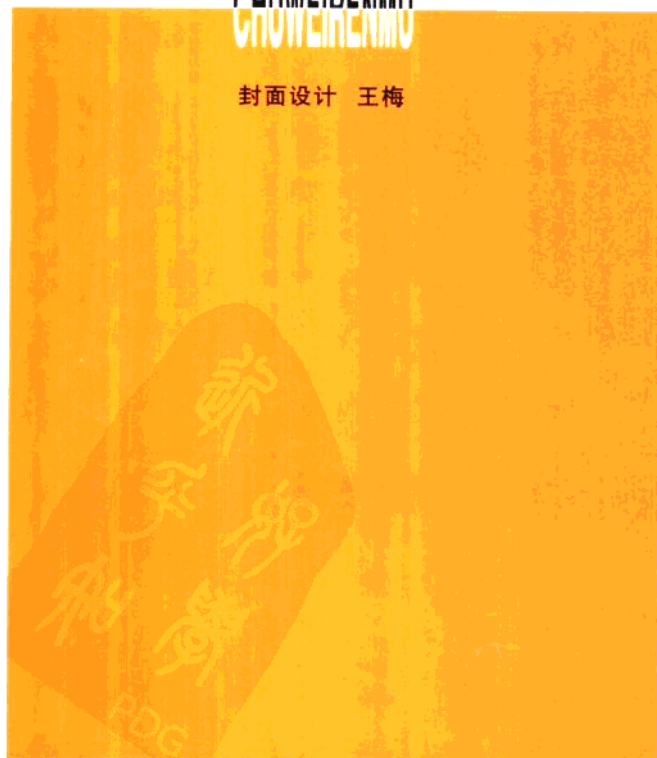
关爱您  生



关爱您 ♥ 生命

CHUWEIRENMI
CHUWEIRENMI

封面设计 王梅





序

一、孕前先知

2	5	7	8	10	12	13	16	18	19	20
怀孕的最佳年龄和怀孕的理想季节	如何避免有缺陷婴儿的出生	孕前夫妇要做哪些必要的检查	孕前准备	怎样利用人体生物钟选择最佳受孕期	服避孕药后如何恢复受孕	饮酒抽烟对怀孕不利	心脏病的患者能否怀孕	患有哪些疾病者不宜怀孕	患肾炎者能否怀孕	梅毒、淋病对胎儿的危害

二、孕早期(1~12周)

21	23	24	26	27	30	32	33	34	35	36	37	38	40
怎样知道自己怀孕了和证实怀孕	妊娠的期限	怎样推算预产期	怀孕后应做的事情	初次产前检查的内容	新生命的开始	妊娠5~6周胚胎的特征	妊娠7周胚胎的特征	妊娠8周胎儿的特点	妊娠9周胎儿发育的特点	多胎妊娠的概念	妊娠10周孕妇的生理变化及应做的事	妊娠期母体有哪些变化	丈夫如何照顾好怀孕的妻子



三、孕中期(13~28周)

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------|----------|--|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|----------------|-----------------|---------|-----------------|----------------|
| 42 | 43 | 45 | | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 |
| 妊娠贫血有何危害 | 如何防治胎儿宫内生长迟缓 | 胎教的时间和内容 | | 妊娠13~16周的胎儿发育 | 妊娠17~20周的胎儿发育 | 妊娠21~24周的胎儿发育特点 | 妊娠24~27周的胎儿发育特点 | 妊娠13~16周,孕妇的身体变化及注意事项 | 妊娠17~20周孕妇的身体变化 | 妊娠21~24周应该做些什么 | 妊娠24~27周孕妇的生理变化 | 妊娠中期的胎教 | 怎样自我监护腹中胎儿的生长发育 | 妊娠中期孕妇会有哪些心理变化 |

四、孕晚期(28周~足月)

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------|----------------|--|-----------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------|-------|--------------|---------------|
| 60 | 61 | 62 | 64 | | 66 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 76 | 76 | 78 |
| 妊娠中期,体重增加越快越好吗 | 妊娠中期可作哪些运动 | 何为胎儿镜检查 | 妊娠高血压综合征的危害及预防 | | 妊娠28~36周胎儿发育的特点 | 足月妊娠胎儿外形和生理特点 | 妊娠28周后孕妇有哪些生理变化应做些什么 | 妊娠28周孕妇有哪些生理变化应做些什么 | 妊娠28周孕妇有哪些生理变化应做些什么 | 妊娠足月时孕妇有哪些生理变化应做些什么 | 臀位妊娠怎么办 | 什么叫子痫 | 如何预防并早期发现妊高征 | 妊娠晚期阴道出血的常见原因 |

五、分娩期

- | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------|-------------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|------------|-------------|----------------|-----------|
| 79 | 81 | 82 | 83 | 84 | 86 | 88 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 96 | 98 |
| 胎儿在母体内生长的时间越长越好吗 | 羊水量多少算合适 | 乙肝病是怎样传染给婴儿的 | 乙肝病携带者妊娠和分娩后怎么办 | 妊娠合并糖尿病对母婴有何影响 | 什么叫胎膜早破。它对母婴有何影响 | 怎样预防胎膜早破 | 什么叫脐带绕颈。它对胎儿有何危害 | 什么是胎儿窘迫。它对胎儿有何危害 | 孕妇如何自我监测有无胎儿窘迫 | 哪些情况需要剖宫产 | 剖宫产有哪些优缺点 | 剖宫产可选择什么样的切口 | |
| 100 | 102 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 116 | 117 |
| 怎样选择入院待产时刻 | 过了预产期还不分娩怎么办 | 什么叫高危妊娠。应采取哪些处理措施 | 什么叫羊水过多。如何处理 | 什么叫羊水过少。如何处理 | 如何预防早产发生 | 前置胎盘和胎盘早剥究竟是怎么回事 | 阴道分娩都是顺产吗 | 阴道分娩时为什么要做会阴切开术 | 什么样的情况可行胎头吸引术 | 胎头吸引术有没有危害 | 什么情况下可使用产钳术 | 胎头吸引术与产钳术有什么不同 | 臀位分娩有没有危险 |
| 118 | 119 | | | | | | | | | | | | |
| 横位能不能阴道分娩 | 什么是难产。难产会影响婴儿智力吗 | | | | | | | | | | | | |

120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	136
什么是产程	临产后的宫缩是怎么回事	什么样的情况下进行引产或催产	引产和催产对胎儿有影响吗	产妇怎样度过第一产程	第一产程中丈夫能做些什	胎心异常是不是要做剖宫产	胎心电子监护有什么意义	羊水粪染是不是要剖宫产	第二产程需要产妇怎样配合	分娩中宫颈的变化	为什么会发生产后出血	为什么会发生胎盘剥离不良	能不能实施无痛分娩术	为什么孩子出生后还有阵阵腰痛	为什么有的产妇产后小便困难

六、孕期、产后卫生保健

138	139	140	142	144	146	148	149	150	152	154	155	157	158
为什么产后出汗多	什么是恶露及异常恶露	异常恶露如何处理	孕妇有哪些心理状态、如何处理	怀孕后恶心、呕吐怎么办	妊娠期如何保养及护理乳房	孕妇的作息安排	怀孕后能否正常工作和运动	妊娠期的性生活安排	怀孕早期阴道流血应立即看医生	先兆流产怎么办	孕妇好发小腿抽筋的原因及预防	孕妇中暑怎么办	孕妇的下肢为什么会出现静脉曲张

159	160	161	162	164	166	167	168	169	170	172	174	175	177	178	179
怀孕后的便秘及防治	为什么怀孕后易诱发痔疮	妊娠期腹部出现皮疹是否正常	孕妇常见的疼痛如何处理	孕妇腹痛意味着什么	为什么怀孕时孕妇总想解小便	为什么怀孕腹泻能引起流产、早产	为什么有些孕妇仰卧时突然发生心慌气急	孕妇采取什么样的睡姿最好	妊娠中期超声波检查有何意义	抽羊水可检查哪些疾病	怎样抽取羊水进行检查	在妊娠中期穿着要注意些什么	孕妇洗澡要注意些什么	妊娠中期应多长时间看一次医生比较合适	为什么说在妊娠早、中期做一次全面的体检是必要的
180	181	182	183	185	186	187	188	190	191	193	196	197	198	199	200
为什么会会出现不明原因的皮肤瘙痒	怀孕后下肢浮肿怎么办	手术治疗妊娠合并症的最佳时间	妊娠后发现卵巢肿瘤怎么办	怀孕后发现子宫肌瘤怎么办	妊娠期患尖锐湿疣怎么办	产后何时开始性生活	产后乳房胀痛的原因是什么、如何处理	产后为什么容易发生便秘、如何防治	产褥期饮食应注意什么	怎样做产褥期体操	产后什么时候下地活动为宜、如何注意休息	产后什么时候可以洗澡	产后为什么要注意外阴部卫生、怎样作好外阴部卫生	产后何时月经复潮	产后如何避孕



七、营养环境与优生

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------|---------------|-----------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------|-----------------------|-------------|-----------------------|--------------------|------------------|-----------------------|
| 202 | 204 | 206 | 207 | 209 | 211 | 212 | 214 | 215 | 216 | 218 | 220 | 222 | 224 | 225 | |
| 营养与优生有什么关系 | 妊娠早期应怎样注意营养 | 妊娠中、晚期应怎样注意营养 | 维生素A与优生 | 孕妇多吃水果、蔬菜有什么好处 | 维生素B缺乏对胎儿有何影响 | 妊娠期怎样补充维生素B | 维生素C对胎儿作用不可低估 | 孕妇如何适当获取维生素C | 为什么孕早期要注意补充叶酸 | 优生离不开铁 | 孕妇要强调食品卫生 | 补钙与孕妇健康的关系 | 补锌与胎儿健康 | 补碘与胎儿健康 | |
| 226 | 227 | 229 | 230 | 231 | 232 | 234 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 243 | 244 | 245 |
| 孕妇忌服用哪些中药 | 避孕药对胎儿有哪些影响 | 孕期为什么不能用灭滴灵 | 妊娠期需服药怎么办 | 孕期感染危及优生 | 哪些病原体感染对胎儿危害大 | 风疹病毒感染后有哪些表现 | 感染风疹病毒后如何处理 | 如何预防风疹病毒感染 | 产前能知道胎儿是否感染了病毒等病原体吗 | 孕妇为什么要进行巨细胞病毒IgM抗体的检测 | 怎样治疗巨细胞病毒感染 | 为什么孕妇不宜养“宠物”、为什么吃肉要煮熟 | 胎婴儿是怎样感染疱疹病毒的、怎样预防 | 孕妇感染淋球菌后对胎婴儿有危害吗 | 孕妇感染乙型肝炎病毒后、对胎婴儿有哪些危害 |

- 246 247 248 249 251 252 253 254 255 257 259 260 261 263 265 267
- 怀孕期间能否盲目保胎
- 孕妇营养与胎儿发育及婴儿智力有关吗
- 什么是TORCH感染
- B超检查对胎儿有害吗
- 先天愚型是怎么回事
- 孕妇能接受免疫接种吗
- 性染色体遗传病能够预测吗
- 遗传性疾病、先天性疾病与家族性疾病是不是一回事
- 孕妇能接受X线检查或治疗吗
- 看彩电对妊娠有何影响
- 孕妇行日光浴有什么好处
- 优生应建立什么样的居住环境
- 季节对妊娠有影响吗
- 为什么优生也与男方有关
- 家庭的气氛对优生有何影响
- 孕妇患感染性疾病产后能哺乳吗
- 269 270 271
- 唇裂、腭裂是怎么回事
- 为什么高龄孕妇容易生畸形儿
- 遗传咨询包括哪些内容



一、孕

前先知

YUN QIAN XIAN ZHI



子世水...
初...
...
...

初为人母 孕产必读

怀孕的最佳年龄



怀孕的理想季节

根据大量的统计资料表明，妇女怀孕的最佳年龄在 25 ~ 29 岁左右。因为这个时期女子骨骼系统发育完善，腹部肌肉发达有力，骨盆韧带处于最佳状态，如果在这一时期分娩，母子发生疾病的机会最少。另外，这个时期学习初步告一段落，身心发育都已成熟。这个年龄阶段的妇女知识的积累较丰富，工作中也有一定的经验。结婚后如有计划地在此时生育孩子，父母就能用较多的时间或精力，从各方面来关心教育下一代。不过现在越来越多的妇女当她们在感情上及经济上认为需要有个孩子时，才决定组织家庭，年龄就会较大了。35 岁以上的妇女怀孕困难的程度增高。另外，高龄初产的由于骨盆关节松弛性较差，子宫颈和阴道的弹性也较差，子宫收缩力弱，分娩时间会延长，难产的危险性也增加，还容易发生高血压、糖尿病等合并症。年龄越大，产后恢复越慢，育儿方面的体力和精力也不及年青妇女。所以生孩子最好是在 35 岁以前。

如果身体健壮的话，困难也会减少。同时高龄





孕妇生的孩子先天畸形的发生率会有所增高，如出现唐氏综合征，该症特征是头型小且前后呈扁平、鼻梁低平、指（趾）骨短、手足第一与第二指（趾）间空隙大，精神发育迟缓，染色体异常。但是，如果经常去门诊检查并保持健康的话，可使这些危害降到最低程度。

科学实验发现，增加孕妇的胎盘血流量，使进入胎儿体内的氧气量增加，可以大大促进胎儿大脑的发育。因此，母亲如多吸入氧气，提高母体血中氧气的浓度，也可以增加向胎儿输送的氧气量，所以怀孕后应尽可能及时呼吸新鲜空气，如每天到公园、草地散步。

胎儿的大脑皮层在怀孕后头3个月开始形成，4~9个月这一



段时间发育最快。假如这时正巧是冬天，是不能冒着严寒在户外散步的。最好在春天到

初为人母
孕
期
必
备

秋天的半年之内度过妊娠这一阶段。故怀孕最好在12~1月之间，分娩在10~11月。

但也有主张怀孕在8月~9月的，因为随着妊娠月份的增加，孕妇身体的负担也逐渐加重，所以应选择使妊娠后期容易度过的季节。一般来说4、5月份分娩最好，此时气候适宜，哺育婴儿也容易。当然，每个人都有自己的想法，也不一定非照此办理不可。

