

妈妈宝宝系列

MAMABAObaoXILIE

我怀孕了

—孕产妇最关心的35个问题



陈择铭 著

辽宁科学技术出版社

WOHUAIYUNLE·YUNCHANFUZUIGUANXINDESANSHILUIGEWTI



Memo

序言

“如果没有怀孕过程的苦尽甘来，无法真正了解母爱的伟大。”

怀孕的感觉真好！当我第一次感受到新生命在我肚子里翻滚时，真有所谓血肉相连之感！”

“只有经历过分娩的硬仗时，才能深深地体会出生死与共，母子一心。”

这是顺利怀孕生产后，大多数为人母亲的心声。

根据统计，台湾省每年平均有 33 万人生产，而怀孕的次数更数倍于此。

有的人怀孕是求之不得，如获至宝；有的人怀孕是如啃鸡肋，食之无味、弃之可惜；有的人怀孕是如丧考妣，欲去之而后快。

怀孕的经验可能是美好的，也可能是一场噩梦，要看它背后的动机、过程与结局而定。

撇开那些不想怀孕的不谈，对于期待中的孕妇，该如何让它成为一个美好的回忆，获得圆满的结局，是妇产科医师与准妈妈的共同愿望。





Memo

达成这个愿望并不困难。现代医学科技的进步，常常可以在怀孕期间，及早检测出胎儿和母亲的健康状况，及早治疗或处置，避免许多悲剧的发生。

怀孕不仅仅是增加了孕妇的一些体重而已，更重要的是它改变了母体各种器官功能的恒定性，对母体的健康是一个相当大的挑战。

偏偏有许多孕妇，在怀孕之后，只知道照顾子宫内的胎儿，而忽略了自身的健康，这是个非常错误的观念。所谓“覆巢之下无完卵”，没有健康的母亲就没有健康的胎儿。

本书是笔者两年来，在报纸上多次为孕妇和胎儿的健康问题撰写文章，在此基础上，笔者以深入浅出的语言撰写而成。从怀孕开始至产后，孕妇可能遭遇的问题或心中可能的疑惑，几乎均可在这里找到解说。

虽然，每天的门诊、手术、生产，再加上行政的工作，几乎已占据了我所有的时间。但是我仍然一如既往的定时通过媒体，为大众提供最新、最正确的妇女医学信息。因为，在医院里，我一次仅能服务一人；通过媒体，就可能让成千上万的读者，免于对医学无知的恐惧，更可能因而减少社会悲剧的发生。

只要能让我们的社会少一个严重畸形儿的诞生，或是让一个准妈妈免受疾病的威胁，我们的努力就没有白费。

这仍需感谢燕惠、沐理及炫理、慷慨捐出家庭团聚



Memo

的时光，使我能无后顾之忧地挑灯夜战。

同时也感谢台湾省台湾时报定期提供医药天地的版面，以及美梦成真文化公司应允出版本书，共同为妇幼健康尽一点心力。

“快快乐乐地怀孕，平平安安地生产。”谨以此句话祝福天下所有的准妈妈们。

陈择铭

目录

- 如何进补才能生个健康宝宝? 1
- 臀部小的孕妇, 可以自然生产吗? 5
- 孕前检查知多少? 9
- 只有基础体温可以预测排卵吗? 14
- 排卵药可以增进卵子品质吗? 18
- 心脏病妇女可以怀孕吗? 23
- 甲状腺功能亢进是否可怀孕? 27
- 妊娠中毒症会有第二次吗? 32
- 子宫肌瘤会影响怀孕吗? 37
- 红斑狼疮患者适合怀孕吗? 42
- 患卵巢肿瘤者还可生育吗? 46
- 我为什么会怀了“坏蛋”? 51
- 产科超声波的利与弊 55
- 人工流产后, 出血不止怎么办? 61
- 宫外孕一定得开刀吗? 66
- 宫外孕会有第二次吗? 70
- 躲过避孕丸的小生命健康吗? 74
- 怀双胞胎时, 该注意什么事项? 79
- 孕妇年纪愈大愈容易生下先天愚型儿? 84
- 住辐射屋是否会伤害胎儿? 89
- 孕妇患梅毒会影响胎儿? 93
- 孕妇家有水痘患儿, 胎儿是否会遭感染? 98
- 怀孕时感染登革热怎么办? 102

- 妊娠糖尿病会复发吗？ ● 107
- 孕妇该如何防治妊娠高血压？ ● 112
- 子宫颈无力会造成流产？ ● 116
- 胎儿在子宫内长不大，怎么办？ ● 121
- 早产会有习惯性吗？ ● 126
- 过了预产期尚无动静，怎么办？ ● 131
- 怀孕时，子宫内的羊水愈多愈好？ ● 135
- 一次剖宫产，终身剖宫产？ ● 140
- 产后问题何其多？ ● 145
- 不想怀孕就请避孕！ ● 150
- 怀孕时的乳房检查重要吗？ ● 155
- 产后的腋下肿块要紧吗？ ● 160



Memo

如何进补才能生个健康宝宝？





林小姐最近刚结婚，由于丈夫是长子，公婆一直希望能早点抱孙子。而林小姐与丈夫已有共识，为了全家生活水准，只要一个小孩。因此，对林小姐而言，每一次的怀孕均非常重要。现在她怀着谨慎恐惧的心情开始准备怀孕，她一直想知道怀孕前后该注意哪些营养，才能使母子均安。

均衡的营养最重要。过度的进补造成怀孕时体重增加太多，反而对生产不利。只要注意重点配合均衡饮食，必能有个活泼又健康的宝宝。

大家都知道怀孕时母亲的营养状态的确可以影响母亲与胎儿的健康。有健康的母亲才有健康的胎儿。那么健康妈妈的标准是什么呢？一般而言，我们均以“体重指数”来评估怀孕前及怀孕中的健康状态。所谓“体重指数”是体重(千克)除以身高(米)的平方(kg/m^2)。怀孕前标准身材的妇女，其体重指数应在20~26之间。若指数在27~29之间就算超重，若大于29则已是属“肥胖”级的了。体重过重对于怀孕的过程与生产当然会有不良的影响。因此，正准备怀孕的妇女最



如何进补才能
生个健康宝宝?

好能维持标准体重。因为，好的开始就是成功的一半。

◆ 孕妇该摄取哪些营养素?

除了母体体重以外，哪些营养成分对母亲与胎儿的健康特别重要呢？又该从何时开始注意呢？

除了一些平常我们熟知的营养成分外，最近医学界也开始注意到一些微量元素的充分摄取，对于预防胎儿的先天性畸形及母体怀孕时的健康很有帮助。

一、叶酸。我们已有充分的证据，知道叶酸的充分摄取对预防胎儿的神经管缺损（例如无脑症、小脑症等）很重要。尤其在怀孕前4周即开始补充更为有效。如果曾经生过神经管缺损胎儿的妇女，其在下一次怀孕时的前4周，即需每天摄取约4毫克的叶酸，而一般人只需每天摄取0.4毫克。

究竟有哪些食物富含叶酸呢？绿色蔬菜及橘子均富含叶酸。由于叶酸极易在烹煮过程中被破坏掉，因此生菜及新鲜橘子较好。要注意的是酒精会破坏叶酸的吸收，所以进食时喝酒就不太聪明了。

二、钙。很多人都知道，钙质的补充可以减



轻孕妇脚抽筋的现象。最近，我们了解到钙质的补充，可减少患妊娠性高血压（子痫前症）及早产儿的发生。因此怀孕时期钙质的补充，就显得十分重要了。尤其在预防妊娠性高血压时，需要从妊娠 20 周时就开始补充，而牛奶、鱼干都是自然钙质的来源。

三、铁。在怀孕中期，因母亲体内血量增加一半，再加上胎儿的需求，造成铁质的需求量增大。因而大多数孕妇在妊娠中期都有贫血现象。因此，几乎每个孕妇，尤其是那些怀孕前已贫血者，均需补充铁质。菠菜、豆类、动物肝脏、牡蛎、蛤蜊等均富含铁质。但菠菜内的铁质不易吸收；鸡、猪肝也因含有大量抗生素而不宜多吃。生态环境的破坏殆尽也使牡蛎、蛤蜊富含重金属而名列不受欢迎的食物。牛奶虽也含铁，却不足以补充怀孕时的需求。因此，有时也需另行服用铁剂。

◇ 医生的建议

均衡的营养最重要。过度的进补造成怀孕时体重增加太多，反而对生产不利。聪明的你只要注意前面的重点配合均衡饮食，必能有个活泼又健康的宝宝。



Memo

臀部小的孕妇，
可以自然生产吗？





金小姐，今年 25 岁，身高 150 厘米，体重 40 千克，算是娇小玲珑型。金小姐个性随和，长得又挺可爱的，在大学时代，就有不少男生追求。她现在的先生就是在大学时代认识的。

两人交往了 3 年，对于对方的生活习性与人生观均有充分的了解，因此开始认真考虑互订终身。当金小姐首次拜访准公婆后，她先生带回给她的讯息是：婆婆认为她什么都好，就是臀部太小，恐怕将来不容易生育。当时他们斥为无稽之谈；而婆婆也不坚持，因此也就顺利建立了小家庭。

结婚 3 年后，金小姐和先生开始认真地考虑怀孕，生育了。过去婆婆的话言犹在耳，金小姐不禁担忧起臀部与生育的问题了……

臀部的大小与怀孕的成功要素并没有关连，当然也就与怀孕的机会无关。

臀部的大小是否真与怀孕生产的难易息息相关？

怀孕是否能够成功，一般需要三大要素。(1) 优良的精子与卵子；(2) 畅通无阻的生殖通道。从



臀部小的孕妇，
可以自然生产吗？

阴道、子宫颈、子宫体到输卵管，一路畅通到底；(3)良好的着床环境。亦即子宫内膜要有足够的厚度来迎接受精卵的着床。

臀部的大小与怀孕的成功要素并无关联，也就与怀孕的机会无关。

◇ 如何判断臀部的大小

然而老一辈人的经验也不是完全没有道理。骨盆的大小与形状的确会影响往后生产的难易度。只是骨盆的大小、形状并不能根据臀部的外形进行判断。

从女性骨盆内缘的外形，大致可以分为四种类型。(1)卵圆形或圆形的骨盆。大约有一半的女性是属于这种类型的骨盆。这类型骨盆内侧的前后距离与左右距离相当对称，算是最适合阴道生产的骨盆。(2)前后径长、左右径短的椭圆形骨盆。这是典型的男人骨盆。大约有 1/5 的妇女是属于这一类型。这种类型骨盆如果不够大的话，就不太适合阴道生产。(3)骨盆腔的前半部狭长而后半部卵圆的类型。约有 1/3 的妇女是属于这种类型。(4)前后径短而左右径宽的骨盆。只有极少数的妇女是属于这种类型。

这些骨盆腔的分类只有在骨盆 X 光摄影时才



可以看出来。单从臀部的外表是很难猜测的。身材高的人其骨盆的形状不一定利于阴道生产，而矮的女性如果其骨盆腔是卵圆形的话，也常常能够顺利地从阴道生产。因此，以“貌”取人在这个时候可能会看错人。

◆ 医生的建议

事实上，是否能够顺利由阴道生产，骨盆的形状与大小只是其中一个因素。所谓生产三大要素，除了骨盆外，还有胎儿的大小以及子宫收缩的力度。这三大要素缺一不可。骨盆的形状与大小是因胎儿大小而定的。如果胎儿过大，可能原本正常的骨盆也会显得太小。另外，胎儿的位置、胎盘的位置、孕妇本身的身体状况等，也都会直接或间接地影响到阴道生产的可能性。



Memo

孕前检查知多少？





张小姐是一个非常谨慎、小心的人。她做任何事情都很有计划，而且事前评估、事后检讨，一点也不草率。也因为她的个性，加上不错的头脑，从小学开始，就一直很顺利。

即使在两年前，决定与交往7年的男朋友结婚时，她也很仔细的评估结婚的优缺点，与婚前婚后的生活适应问题

结婚后的生活正如她事前评估的一样满意，令她“庆幸得人”

两年的婚姻下来，加上夫妻两人的年龄增长，让张小姐不得不面对人生的另一个大问题——怀孕生子。

以张小姐的“完美主义”个性，如果不能保证生出一个完整无缺、十全十美的小孩，那她宁愿不要。

为此，她带着先生，遍访名医，希望能得到一个肯定的保证。半年下来，她与先生接受了无数的检查，然而仍然没有一个医生愿意为他们做出保证，令她失望、无助。而且原本一颗热忱想当母亲的心，也渐渐因无法得到保证的焦虑所冲



淡。

这一次，她带着一脸无奈的先生来看门诊。外表看来，他们是一对很正常而且人见人羡慕的金童玉女。

张小姐将一叠她们半年来所做过的所有检查报告放在诊察桌上，然后她希望根据她的所有检查报告，来判断自己是否适合怀孕？应该何时怀孕？是否可以生出一个完全正常的小孩？

检查的确可以降低原本的不正常胎儿的比例，但绝对不可能有百分之百的“完人”出现。更何况在担心能否生出完美的小孩之前，先确定夫妇俩人的生殖力，似乎更为重要。

望着她那厚厚的一叠报告，就可想象她在还没有准备踏入当母亲的行列之前，便已历经磨难了。

然后，我开始一张张地解读她的检查结果：

011

1. 子宫颈抹片及人类乳突瘤病毒检查。抹片是正常且病毒反应呈阴性。显示她目前的子宫颈状况应属正常，且如果最近怀孕，那么在怀孕过程，患子宫颈癌的几率可能非常低。这项检验主要是针对母体的健康而做的，与胎儿的正常与否无直接关系。

2. 乳房超声波检查及病理学检查。均显示无异常肿瘤发现，这也是代表母亲的健康。