

如何

RU HE PING AN DU GUO

Yun Chan Qi

平安度过 孕产期

——与孕产妇谈悄悄话

杨 鹏 主编



天津科技翻译出版公司

TIANJIN SCIENCE & TECHNOLOGY TRANSLATION & PUBLISHING CORP.

如何平安度过孕产期

——与孕产妇谈悄悄话

主编 杨 鹂

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

如何平安度过孕产期-2 版./杨鹂主编.-天津:天津科技翻译出版公司,1999,9(2001.8重印)

ISBN 7-5433-1121-6

I. 如… II. 杨… III. 围产期-保健 IV.R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35916 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail: tsttbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷:香河闻泰印刷包装有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 14.375 印张 360 千字

2001 年 8 月第 2 版 2001 年 8 月第 4 次印刷

印数 12001—15000

定价 19.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

NA/73/03

编委名单

顾 问： 郑继松 周中原 黄美容

主 编： 杨 鹂

副主编： 高 楠 潘 霖 叶伟丽

陈晓燕 王淑静

编 委： (以姓氏笔画为序)

马 兰 马葆荣 王淑静

冯 冰 叶伟丽 刘贵敏

刘 茜 杨 鹂 陈晓燕

胡秀荣 高 楠 袁叙英

彭细如 彭海鹰 潘 霖

《如何平安度过孕产期》一书是由杨鹂主任医师主编的第十六本医学著作,是有关妇婴保健的医学科普书籍。

杨鹂不仅是妇产科专家,还是一位多次获著作奖的医学科普作家。她在从事繁忙的妇产科临床工作之余,经常伏案笔耕至深夜,试图借助于笔墨,把她的医学知识广播于众多的开卷者,造福于母婴,实为可喜可歌。

《如何平安度过孕产期》一书囊括了孕前、妊娠后、分娩、产后等一系列有关妇婴的保健内容。它告诉育龄者怎样选择适宜的怀孕时机,如何顺利地度过妊娠期,闯越分娩关,妊娠期可能出现的意外与各种合并症的防治,怎样安排分娩后的家庭生活与协调夫妻关系,如何照顾新生宝宝,新生儿的异常与疾病,以及怎样安排宝宝预防接种计划免疫……内容丰富而广泛。

本书采取与知心朋友谈悄悄话的形式,阐述相关的妇婴保健知识,既有生动的实例,又有具说服力的理论剖析;既有科学性,又具实用性;既浅显易懂,又深刻感人,趣味无穷。

本书的特点在于不仅用医学科学理论与实践教人,还立足于社会,从心理学的角度启发人们如何科学地安排婚育生活。《如何平安度过孕产期》确实是一本值得夫妻俩共同阅读的有关育龄孕产妇保健的杰作。

本书不仅适于年轻夫妇阅读,如高龄夫妇阅读更会收到意想不到的益处。

郑继松

1999年2月28日

前言

人们常常说“人生难得一知己”。

而我，却渴望做普天下女人的知己。不过，即使我能活到一百岁，也不可能有机会与每位女性结识、相交，更不可能直接地为每位女性朋友的健康做保健。

在我多年从事的妇产科临床实践中，我曾耳闻目睹一桩桩一件件令人惋惜，使人心痛，发人深省的憾事。

有的朋友，由于怀孕早期服了止吐药物“反应停”，生出了四肢不全的“海豹儿”；有的朋友，夫妻酩酊大醉行房妊娠，生了个丑陋呆傻的“酒精儿”；有的朋友，妊娠早期应用电热毯取暖，或用“神灯”照射腹部，致使胚胎发育成“无脑儿”；有的朋友，妊娠末期，由于房事不节，诱发了“胎盘早期剥离”（胎儿未生之前，胎盘先自子宫壁剥离，断绝了宫内胎儿的血液供应）。导致母体失血、休克、子宫“卒中”，严重者活生生的胎儿夭折于母腹中，成了“死胎儿”；有的朋友，在分娩之后，移爱于子女，冷淡了丈夫，导致美满的家庭解体……

这些朋友的不幸，一幕一幕深深地刻在我的脑海里，时时地在我眼前浮现，激发

我写作的激情,督促我把这些朋友在婚育与生活中的失败教训记录下来,以书文形式,晓告各界朋友,以免重蹈覆辙。

我,作为一位从医 36 年有余的老妇产科医生,有责任把我多年的医学临床经验、学识及当今国内外最新的有关妇产科的理论与实践,奉献给每位朋友,尤其那些 30 岁以后才谈婚论嫁、生儿育女的朋友,不致重演那些婚育生活失败者的悲剧,不致再尝苦果……

为此,我主编了《如何平安度过孕产期》一书,献给广大育龄朋友们,以使她们能运用医学科学知识与社会心理学常识选配如意郎君,适时妊娠,安度妊娠期,顺利闯过分娩关,如期获得健康靓丽的小宝宝,妥善地进入“三人世界”,和谐美满地安排产后生活……

我期望通过本书能与育龄朋友谈些知心的悄悄话,并衷心地祝愿所有阅读本书的朋友开卷有益。

杨 鹂

1999 年 2 月 18 日

新书介绍



8.60 元



16.00 元



19.00 元

新书介绍



14.60 元



12.50 元



15.50 元

目 录

第一章 怀孕前应做哪些准备

要和丈夫商议吗…………… (2)	输卵管不通想怀孕怎么办…………… (15)
怎样选择适宜的妊娠时期…………… (3)	丈夫没精子想生娃娃也有法…………… (17)
自己怎样确定排卵期…………… (6)	试管婴儿…………… (20)
能借用卵子吗…………… (10)	丈夫阳痿可调治…………… (23)
怎样检查输卵管是否通畅…………… (11)	

第二章 怀孕了,该做些什么

怎么知道自己怀孕了…………… (28)	胎儿在腹内动了…………… (47)
尿妊娠试验准吗…………… (31)	孕妇应坚持自数胎动…………… (48)
警惕幻想妊娠…………… (33)	怎样避免生出畸形儿…………… (50)
怀孕能做B超吗…………… (36)	胎儿在子宫里也会啼哭…………… (55)
做阴道检查会引起流产吗…………… (38)	算算什么时候生宝宝…………… (57)
准妈妈准爸爸应学会“胎教”……………	千万不要私自堕胎…………… (59)

第三章 孕妇妊娠期间可能出现的异常情况

妊娠剧吐——“妊娠恶阻” (64)	流血——前置胎盘 (112)
女人闭经后呕吐都是害喜吗 (67)	胎盘早剥 (114)
孕妇腿肚子抽筋是着凉吗 (69)	酗酒怀孕的风险 (119)
妊娠后腰痛正常吗..... (71)	烟雾夺命 (121)
怀孕早期阴道流血..... (75)	孕妇应拒绝毒品 (123)
妊娠晕厥当心宫外孕 (78)	怀孕的女人应远避流感 (124)
流产了应注意什么..... (83)	风疹与妊娠 (126)
一怀孕就流产怎么办..... (87)	妊娠与结核 (129)
胎动时腹痛——腹腔妊娠 (90)	孕妇易患肾盂肾炎 (133)
宫颈妊娠..... (92)	妊娠妇女阑尾炎的特殊点 (136)
心慌、气短需要找医生 ... (95)	子宫肌瘤与妊娠 (138)
孕妇频频饮水也是病..... (98)	妊娠与皮肤病变 (143)
女人怀孩子体重长得快好吗 (100)	妊娠合并卵巢囊肿 (144)
水肿、高血压、蛋白尿—— 妊高征 (104)	子宫畸形与妊娠、分娩 (151)
头痛、头晕、胸闷、眼花谨防 抽风 (107)	外阴、阴道畸形对婚孕 的影响 (155)
胃痛可能是子痫的预兆..... (110)	子宫颈炎与生育 (159)
妊娠晚期无痛性阴道	子宫颈癌者妊娠后 (163)
	糖尿病妇女的妊娠与分娩 (166)
	孕妇贫血 (171)
	妊娠合并血小板减少性

紫癜	(175)	怎么办	(189)
怀孕了外阴长“疙瘩”是啥病	(177)	外阴痒也是病	(193)
尖锐湿疣	(180)	“豆渣带”与外阴奇痒 ...	(195)
梅毒与婚育	(184)	流脓带小心淋病	(198)
孕妇“白带”多是病吗 ...	(187)	艾滋病	(202)
有滴虫的妇女怀孕了该		爱猫	(205)
		养狗	(207)

第四章 高龄妇女应该了解自己

多大年龄为高龄初产 ...	(210)	高龄妇女也能做妈妈 ...	(213)
高龄妇女怀孕好吗	(211)		

第五章 并非顺利的妊娠

“坐生”——胎头朝上的臀位	(218)	羊水过多	(236)
横位	(225)	早产	(238)
孕妇应清楚腹部增大的规律	(229)	过月	(240)
妊娠腹大于孕月别怕	(231)	胎儿宫内发育迟缓	(244)
妊娠腹小于孕月勿忧	(233)	畸胎	(247)
羊水过少	(234)	死胎	(251)
		葡萄胎	(254)
		多胎妊娠	(257)
		母子血型不合	(261)
		胎膜早破(早破水)	(264)

第六章 孕期的衣、食、住、行

哪些饮食利于胎儿发育	(270)	妈妈和胎儿都需要钙 ...	(274)
孕妇应注意补铁	(272)	怀孕了少吃盐	(277)
		孕妇着装有学问	(279)

准妈妈不要化妆与烫发 (280)	清洗外阴部格外重要 ... (289)
妊娠妇女贪睡 (282)	怀孕后能游泳吗 (291)
孕妇向左侧卧位最好 ... (283)	妊娠妇女需调整工作吗 (292)
口腔卫生 (285)	妇女孕期活动与意外 ... (294)
孕妇应怎样洗澡 (286)	女性妊娠与性爱 (296)
认真准备乳房 (287)	

第七章 准备分娩

分娩前应做哪些物质准备 (300)	怎样选择分娩医院 (303)
能在家分娩吗 (301)	事先应和医生联系好 ... (304)

第八章 分娩——迎接宝宝降生

出现哪些症状为临产 ... (310)	怎样配合剖宫产 (330)
怎样度过分娩阵痛关 ... (313)	怎样护理剖宫产产妇 ... (336)
临产了还能活动吗 (316)	剖宫产妇养生法则 (340)
吃喝也有学问 (318)	学会配合接生 (343)
洗肠的必要 (320)	怎样保护会阴侧切伤口 (350)
千万别憋尿 (323)	千万别弄错了孩子性别 (352)
要学会小憩与放松 (326)	
剖宫产好还是自己生好 (329)	

第九章 产后话康复

泌乳与乳胀 (356)	哺乳的学问 (364)
乳头皲裂与乳腺炎 (358)	便秘与痔疮 (368)
催乳与回乳 (361)	养月子要注意冷暖 (370)

产妇应注意营养调剂 … (372)	适时对丈夫亮起“绿灯” … (385)
产后早期出血 … (374)	…… (385)
产后晚期出血 … (377)	哺乳期也别忘了避孕 … (386)
产后忧郁症 … (380)	产后保持靓丽与健美 … (389)
产褥感染 … (382)	

第十章 怎样照顾宝宝

足月新生儿特点 … (394)	…… (409)
初生女婴也会有“月经”…… (397)	尿布皮炎 … (411)
…… (397)	生理性黄疸与病理性黄疸 … (412)
精心呵护宝宝 … (398)	…… (412)
早产儿的养护 … (400)	新生儿肺炎 … (415)
宝宝为啥漾奶 … (403)	新生儿腹泻 … (417)
新生儿发烧的病因与护理 … (405)	千万别忘了给孩子预防接种 … (418)
…… (405)	…… (418)
学会识别娃儿的哭声 … (407)	切记不要把孩子单独留给陌生人照顾 … (422)
新生儿不拉不尿也是病	

第十一章 学会科学用药

谨慎用保胎药 … (426)	…… (433)
孕期应忌用的药物 … (427)	新生宝宝用药应谨慎 … (436)
哺乳的妈妈不应用哪些药物	

第十二章 产假后的安排

产假休息多久为宜 … (440)	和丈夫协调安排婴儿 … (443)
产后消除肥胖的措施 … (442)	

第一章



怀孕前应做 哪些准备

要和丈夫商议吗

孩子,是父亲的精子,母亲的卵子,两者结合,发育形成的新个体。因此,男、女的责任各有一半。要想生出健康宝宝,夫妻双方在怀孕前必须相互沟通、商讨,以选择最佳的怀孕与分娩时期。

在计划妊娠日,夫妻在同房前,男女双方必须戒酒。如果夫妻双方在酩酊大醉后怀孕,胎儿将出现“酒精中毒综合征”。酒精中毒症的孩子,神经系统功能障碍,智力发育迟缓,重者大脑皮层发育不健全,脑积水大头畸形,或呈小头畸形,面貌丑且怪:前额突出,眼裂细小,眼睛斜视,鼻梁宽短,鼻孔朝天,上唇内收,两耳煽风等;并可合并心脏与四肢畸形。

夫妻双方,在计划怀孕前,应忌烟,或减少吸烟量。人类吸食的烟草,不仅对神经具有刺激性,而且,烟草在燃烧过程中,可放出有毒的烟碱、尼古丁、一氧化碳、二氧化碳等六十余种可致癌物质。

无论是主动吸烟或是被动吸烟(吸入他人吸烟吐出的烟雾),烟雾中各种有毒物质均可通过血液循环流经吸食者身体的各部位组织器官。男人睾丸组织里的精子,女人卵巢组织里的卵子,也毫无例外地会受到毒害。长此以往,就会引起男子的精子或女子的卵子中主管遗传特征的物质——基因发生畸变。由这些被“改造”已“变态”的精子或卵子结合形成的子代,近半数在妊娠期夭折,即发生流产、早产或宫内死胎,侥幸存活者,也会出现胎儿宫内发育迟缓(明显比同龄胎儿瘦小,纤弱),或出现胎儿先天性畸形,如胎儿先天性心脏病等脏器畸形。

据研究资料表明,男人每日吸食烟草的数量越多,其产生精子的畸形数也就越多,两者间有正比关系:夫妻每日吸食烟草不超过10支者,其子代畸形率为0.5%;夫妻每日吸食烟草10~20支者,