

孕产妇保健

YUNCHANFU BAOJIAN

邢淑敏 主编

(修订版)

金盾出版社



孕 产 妇 保 健

(修订版)

主 编

邢淑敏

编著者

邢淑敏 吕佩瑾 郭肇姮

高秀勤 倪百善 徐培惠

本书被中国书刊发行业协会
评为第四批全国优秀畅销书

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由中日友好医院妇产科主任医师邢淑敏主编。它包括受孕知识及孕前准备、顺利渡过妊娠期、平安分娩、产褥期康复、新生儿保健五个方面的内容。作者在原《孕产妇保健 300 问》的基础上,作了修改和补充,增加了许多新内容和最新诊治方法。内容系统,通俗易懂,是家庭必备、孕产妇必读的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健/邢淑敏主编. —修订版. —北京:金盾出版社,1999.10

ISBN 7-5082-0955-9

I. 孕… II. 邢… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②围生期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14229 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8 字数:178 千字

2000 年 7 月修订版第 18 次印刷

印数:833001—854000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

修订版前言

《孕产妇保健》(修订版)一书是收集临床孕、产妇经常提出的各类问题经整理归纳后写成的科普读物。它具有丰富的内容,包括受孕知识及孕前准备,顺利渡过妊娠期,主动配合平安分娩,产褥期康复及新生儿保健等多环节的知识。本书以通俗易懂的问答形式对相关问题一一加以叙述,可作为新婚夫妇、妊娠及初为人母的妇女的基本读物,有助于解除她(他)们心中不必要的疑虑与问题,以提高自身的保健水平。

自1991年4月《孕产妇保健300问》第1版问世至今历时8年,曾先后印刷16次,达80余万册。8年来随着医学科学的不断发展,对某些疾病的认识有所深化,有些观念在不断更新。当前母乳喂养的问题受到全球的广泛关注,国内纷纷创建了众多的爱婴医院。为了配合和加强这方面的工作,需要将相应知识进行普及;随着社会经济的发展,人们生活水平的提高,居住环境的改善,对妇儿保健工作中出现的一些新问题也有待我们去加以回答;作者在8年间陆续收到数以百计的全国各地的读者来信、来电,提出了各种各样的问题,有些是原书中尚未涉足的,其中有些常见问题也需要进行解答。综上所述,为了适应形势的发展,需要在原书的基础上进行知识的更

新与增补,才能更好地满足读者的需要。修订版除了对原书中某些问题作了修改、充实外,还增添了 35 个新问题。

对本书面世以来,广大读者给予的关心和支持表示衷心的感谢!

邢淑敏

1999 年 5 月

目 录

一、受孕知识及孕前准备

1. 女性生殖器官的构造是怎样的? (1)
2. 男性生殖器官的构造是怎样的? (2)
3. 怎样掌握妇女的排卵时间? (3)
4. 什么叫基础体温? (4)
5. 什么是正常精液? (4)
6. 什么叫受孕? (5)
7. 结婚后如何计划受孕的时间? (6)
8. 在什么条件下才能怀孕? (7)
9. 如何选择妊娠及分娩的理想季节? (7)
10. 妊娠分娩的最佳年龄是多少? (8)
11. 妊娠年龄过小有何缺点? (8)
12. 妊娠年龄过大有何缺点? (9)
13. 什么叫不孕症? (9)
14. 女性不孕的原因是什么? 应作哪些检查? ... (10)
15. 男性不育的原因是什么? 应作哪些检查? ... (11)
16. 什么叫“人工授精”? (12)
17. 什么叫“试管婴儿”? (12)
18. 决定婴儿性别的因素是什么? (13)
19. 生男生女能自己选择吗? (14)
20. 引起胎儿发育异常的因素有哪些? (14)

21. 如何减少有缺陷婴儿的出生? (15)
22. 放射线对胎儿有什么影响? (16)
23. 准备怀孕的妇女及丈夫需要戒烟、戒酒吗?
..... (17)
24. 什么叫遗传? 遗传对生育有什么影响? (17)
25. 遗传性疾病有哪些特点? (18)
26. 遗传性疾病可以预防吗? (19)
27. 有慢性疾病的妇女能否生儿育女? (20)
28. 肺结核病人能怀孕吗? (21)
29. 心脏病患者在什么情况下允许妊娠与分娩?
..... (21)
30. 患高血压病的妇女许可怀孕吗? (22)
31. 肾炎对妊娠有什么危害? (23)
32. 患了肝炎能怀孕吗? (23)
33. 糖尿病病人可以生孩子吗? (24)
34. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有什么妨碍? (24)
35. 卵巢肿瘤对妊娠及分娩有何影响? (25)
36. 患有梅毒的妇女能妊娠吗? (26)
37. 患有淋病的妇女能妊娠吗? (26)
38. 有外阴尖锐湿疣的妇女能妊娠吗? (27)

二、顺利渡过妊娠期

39. 怎样知道自己已经怀孕了? (28)
40. 月经过期的育龄妇女能肯定就是怀孕了吗?
..... (28)
41. 根据基础体温能否判断妇女已经怀孕? (29)
42. 妊娠试验的意义及如何应用? (29)

43. 如何计算预产期?	(30)
44. 妊娠期胎儿的生长发育情况如何?	(31)
45. 妊娠期母体内有哪些变化?	(32)
46. 妊娠后子宫有什么变化?	(33)
47. 妊娠后体重有什么变化?	(35)
48. 妊娠早期孕妇的乳房有什么变化?	(35)
49. 妊娠几个月时能看到孕妇腹部增大?	(35)
50. 孕妇什么时候开始感到胎动?	(36)
51. 孕妇睡眠时间以多少为宜?	(36)
52. 孕妇睡眠采取什么体位比较好?	(37)
53. 孕妇是否需要用腹带?	(38)
54. 孕妇的衣着应注意什么?	(38)
55. 孕妇穿鞋应注意什么?	(39)
56. 孕妇在居住方面应注意什么?	(40)
57. 妊娠期应避免哪些家务劳动?	(40)
58. 夏季孕妇在生活上应注意什么?	(41)
59. 孕、产妇居室可以使用空调吗?	(41)
60. 在冬季孕妇生活上应注意什么?	(42)
61. 妊娠期能外出旅游或出差吗?	(42)
62. 孕妇能否参加体育运动?	(43)
63. 妊娠期为什么不能与心爱的小猫等动物接触?	(43)
64. 孕妇站立、坐和行走时应注意些什么?	(44)
65. 孕妇为什么要加强营养? 具体做法如何? ...	(45)
66. 适宜于孕妇的营养素有哪些?	(46)
67. 孕妇需要使用补品吗?	(47)
68. 孕妇肥胖对妊娠有什么影响?	(48)

69. 孕妇身体太瘦对胎儿有影响吗？	(49)
70. 不适于孕妇的食物有哪些？	(49)
71. 孕妇偏食有什么害处？	(50)
72. 为什么孕妇需增加钙量？ 哪些食物含有丰富的钙？	(50)
73. 为什么孕妇对铁的需要量增加？ 哪些食物含有丰富的铁？	(51)
74. 孕妇能喝茶、饮咖啡吗？	(51)
75. 孕妇为什么要戒烟、戒酒？	(52)
76. 孕妇吸毒对胎、婴儿有何影响？	(52)
77. 孕妇为什么应常洗头、洗澡？ 洗澡时应注意什么？	(53)
78. 孕期乳房卫生包括哪些内容？	(53)
79. 孕妇应回避哪些工作及环境？	(54)
80. 孕妇进行 B 型超声检查对胎儿有害吗？	(56)
81. 孕妇能接受 X 线检查吗？	(56)
82. 孕妇能看电视吗？	(57)
83. 孕妇能接受免疫接种吗？	(57)
84. 孕妇用药应注意什么？	(58)
85. 什么是“胎教”？	(58)
86. 如何进行“胎教”？	(59)
87. 妊娠期共有多少周？ 如何划分早、中、晚期妊娠？ 这种分法有什么意义？	(59)
88. 早期妊娠时胎儿的发育为什么特别重要？ ...	(60)
89. 围生期病毒感染主要包括哪些？ 危害如何？	(60)
90. 早孕的妇女患风疹、感冒有什么危害？	(61)

91. 孕妇感染了巨细胞病毒危害性如何? (61)
92. 孕妇患生殖器官疱疹有什么表现? 怎么办?
..... (62)
93. 孕妇感染了肠道病毒对母儿有何危害? (63)
94. 使用避孕药的妇女为什么还可能怀孕? 应如何
处理? (63)
95. 戴宫内节育器的妇女妊娠后怎么办? (64)
96. 什么叫早孕反应? (64)
97. 早孕反应是否需要治疗? (65)
98. 早孕反应时饮食上应注意什么? (65)
99. 孕妇白带增多需要治疗吗? (66)
100. 孕妇的小便次数增多是病态吗? (67)
101. 孕妇为什么容易发生腹胀、便秘及痔? (67)
102. 孕妇为什么容易发生小腿抽筋? (68)
103. 孕妇为什么容易发生晕厥? (69)
104. 孕妇为什么容易发生鼻出血? 怎么办? (69)
105. 孕妇刷牙时容易引起出血的原因是什么?
..... (70)
106. 孕妇为什么出现妊娠斑与皮肤色素沉着?
..... (71)
107. 孕妇皮肤上为什么会出现紫纹? (71)
108. 孕妇为什么发生皮肤瘙痒? (72)
109. 孕妇发生静脉曲张的原因是什么? 有何危
害? (72)
110. 孕妇手部麻木及疼痛的原因是什么? (73)
111. 孕妇发生头晕、眼花需要治疗吗? (73)
112. 孕妇小腿水肿需要治疗吗? (74)

113. 健康的孕妇为什么有时也会感到心慌气短?
..... (74)
114. 孕妇为什么容易发生腰背疼痛? (75)
115. 孕妇为什么容易患坐骨神经痛? (75)
116. 孕妇为什么容易发生情绪不稳定? (76)
117. 什么现象说明孕妇有耻骨联合分离? (76)
118. 妊娠剧吐的危害性是什么? 如何防治? (77)
119. 流产的常见原因是什么? 如何防治? (78)
120. 什么叫习惯性流产? 能预防吗? 什么叫过期
流产? (79)
121. 什么是抗心磷脂抗体综合征? (81)
122. 胎死宫内是怎样引起的? (81)
123. 胎死宫内后该怎么办? (82)
124. 有过死胎史的妇女,还能生育正常儿吗? ... (82)
125. 什么叫宫外孕? 有哪些表现? (83)
126. 什么叫葡萄胎? 如何诊治? (83)
127. 子宫颈内口松弛对妊娠有何影响? 如何诊治?
..... (84)
128. 什么叫早产? 可以预防吗? (85)
129. 孕妇患阴道炎需要治疗吗? (86)
130. 什么叫高危妊娠? 应采取哪些措施? (86)
131. 双胎妊娠应注意些什么? (87)
132. 什么是双胎输血综合征? (88)
133. 引起妊娠期贫血的原因是什么? 如何预防?
..... (88)
134. 臀位的纠正方法及注意事项有哪些? (89)
135. 哪些臀位不必进行纠正? (90)

136. 什么叫胎儿宫内发育迟缓? 如何防治? (90)
137. 什么叫妊娠高血压综合征? (91)
138. 怎样预防妊娠高血压综合征? (92)
139. 妊娠晚期阴道出血的原因是什么? 如何防治? (92)
140. 什么叫母子血型不合? (94)
141. 母子血型不合有什么危害? (94)
142. 母子血型不合时怎么办? (95)
143. 妊娠足月胎头仍不入盆的原因是什么? 应注意什么? (96)
144. 什么叫羊水过多? 有何危害? (97)
145. 什么叫羊水过少? 有何危害? (98)
146. 什么叫巨大胎儿? 需要处理吗? (98)
147. 孕妇尿糖阳性有什么意义? (99)
148. 什么是妊娠期糖尿病? 其高危因素如何? (100)
149. 孕妇患甲状腺功能亢进对母子有影响吗? (100)
150. 孕妇患系统性红斑狼疮有何危害? (101)
151. 孕妇患血小板减少性紫癜对母子有什么危害? (102)
152. 孕妇患泌尿系感染有什么危害性? (103)
153. 孕妇患急性阑尾炎的后果严重吗? (104)
154. 孕期发现子宫颈癌应该怎么办? (105)
155. 妊娠晚期出现类早孕反应怎么办? (105)
156. 早孕检查有何重要性? (106)
157. 早孕时为什么应做妇科检查? (106)

158. 产前初诊时要做哪些检查? (107)
159. 胎儿性别能早期预测吗? (108)
160. 如何探测胎儿心跳? (109)
161. 孕妇定期产前检查有何重要性? (109)
162. 产前检查为什么要测量宫高与腹围? (110)
163. 产前定期测量血压的意义与要求是什么?
..... (111)
164. 产前定期测量体重的意义与要求是什么?
..... (111)
165. 如何更准确地了解胎儿在子宫内的情况?
..... (112)
166. 妊娠期 B 超检查的目的及价值如何? (112)
167. 产前检查为什么要测量骨盆? (113)
168. 孕妇为什么必须检验血型? (114)
169. 什么是孕期的自我监护与家庭监护? (114)
170. 什么是围生期和围生期保健? (115)
171. 分娩第一期的辅助动作有哪些? 怎样练习?
..... (116)
172. 分娩第二期的辅助动作有哪些? 怎样练习?
..... (117)
173. 孕期的性生活应注意什么? (118)

三、主动配合,平安分娩

174. 到预产期就一定分娩吗? (119)
175. 如何确定住院分娩的时间? (119)
176. 孕妇住院分娩前后需要作哪些准备? (120)
177. 出现哪些征兆表明即将临产? (120)

178. 什么叫胎膜早破？应该怎么办？ (121)
179. 臀位出现早破膜应怎么办？ (122)
180. 临产有何标志？ (123)
181. 决定分娩的三个要素是什么？ (124)
182. 什么是产力？在分娩中起什么作用？ (124)
183. 产道在分娩中有什么重要性？ (125)
184. 分娩时为什么要注意胎儿的位置？ (126)
185. 头位都是正常胎位吗？ (127)
186. 分娩全过程分哪几个产程？ (128)
187. 第一产程中产妇应如何配合？有什么辅助动作？ (129)
188. 第二产程中产妇应如何配合？ (130)
189. 第三产程有哪些表现？产妇应如何配合？
..... (130)
190. 什么叫无痛分娩法？ (131)
191. 分娩时为什么有时须做会阴切开？ (132)
192. 分娩时需要应用镇痛麻醉药吗？常用的有哪些药？用麻醉药有后遗症吗？ (133)
193. 产程开始不久产妇就大吵大闹有什么危害？
..... (134)
194. 临产时灌肠对分娩有什么好处？ (135)
195. 分娩期间应经常注意胎动吗？ (135)
196. 分娩时为什么医生应经常听胎心音？ (136)
197. 什么叫滞产？有办法预防吗？ (137)
198. 什么叫宫缩乏力？能造成什么不良后果？
..... (137)
199. 什么叫宫缩过强？有危害吗？ (138)

200. 双胎与单胎分娩有什么不同？要注意什么？
..... (139)
201. 什么叫难产？发生难产的主要原因是什么？
..... (140)
202. 臀位有几种形式？什么形式对分娩最不利？
..... (141)
203. 臀位都需要剖宫产吗？ (142)
204. 什么情况下容易发生脐带脱垂？有什么危害？孕妇应如何配合？ (143)
205. 分娩时产道裂伤的表现是什么？ (144)
206. 分娩时发生产道损伤应怎么办？ (145)
207. 子宫破裂的原因是什么？怎样预防？ (147)
208. 产程中产妇突然感到剧烈腹痛，应考虑哪些可能性？ (148)
209. 临产时胎儿未娩出即有阴道多量出血是正常现象吗？ (149)
210. 什么叫产后出血？有哪些原因？ (151)
211. 如何预防产后出血？ (152)
212. 什么叫胎盘滞留？应该怎么办？ (153)
213. 产后出血应如何治疗？ (154)
214. 子宫翻出是怎样形成的？ (156)
215. 为什么自然分娩对母婴都好？ (157)
216. 胎头吸引术或产钳助产时，孕妇应如何配合？ (158)
217. 剖宫产有何优缺点？ (160)
218. 什么情况下须做剖宫产术？ (161)
219. 剖宫产时产妇应如何配合？ (162)

220. 有的产妇不管什么情况总要求剖宫产是正确的吗? (163)

四、产褥期的康复

221. 什么叫产褥期? (165)
222. 产后为什么容易发生尿潴留? 排不出尿怎么办? (166)
223. 产后为什么容易出汗? (166)
224. 产后为什么容易发生便秘? (167)
225. 产后宫缩痛应如何处理? (167)
226. 产后为什么容易发生腰腿痛? (168)
227. 产后脱肛或痔加重如何防治? (169)
228. 产后为什么要注意外阴卫生? 怎样做? ... (169)
229. 产褥期乳房有哪些变化? 什么叫副乳房?
..... (170)
230. 产后什么时候下奶? (170)
231. 产后乳房胀痛是正常现象吗? (171)
232. 产后什么时候开始授乳? (172)
233. 哺乳对产母有不良影响吗? (172)
234. 产妇在授乳前后应做哪些乳房护理? (173)
235. 每天应当哺乳几次? 哺乳后仍有乳汁残留怎么办? (174)
236. 何时断奶为好? 如何断奶? (175)
237. 产后乳头为什么会发生皲裂? 皲裂后还能授乳吗? (175)
238. 喂奶的产妇用药对乳儿有影响吗? (176)
239. 乳腺炎有哪些表现? 如何防治? (177)

240. 退奶的方法有哪些? (177)
241. 下奶的方法有哪些? (178)
242. 产后洗脸、刷牙、梳头会带来不好后果吗?
..... (179)
243. 产后能吃水果吗? (180)
244. 产后什么时候下地活动为宜? (180)
245. 产后什么时候可以洗澡? (181)
246. 产后可以读书、看报吗? (181)
247. 产妇住房能通风吗? (182)
248. 产妇“坐月子”能出屋吗? (183)
249. 产褥期的饮食应当注意什么? (183)
250. 产褥期的康复体操有哪些? (184)
251. 产后什么时候可以像正常人一样劳动和工
作? (185)
252. 产后 42 天做妇科检查的重要性是什么?
..... (185)
253. 患妊娠高血压综合征的产妇产后还要定期
检查吗? (186)
254. 产后子宫什么时候复原? (186)
255. 什么叫子宫复原不全? (187)
256. 如何预防产后子宫脱垂? (188)
257. 胎盘、胎膜残留的危害是什么? (188)
258. 什么叫恶露? 应当怎样观察恶露? (189)
259. 恶露如果有臭味应该注意什么? (190)
260. 产后会阴部伤口剧痛时应该想到有什么可
能? (190)
261. 产褥期发热的常见原因有哪些? (191)