

“十一五”国家重点图书出版工程

孕产前后 百问百答

编著 周文隆 吴 冷

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

金阳光



“金阳光”新农村丛书

金阳光



“金阳光”新农村丛书

顾问：卢良恕

翟虎渠

孕产前后百问百答

编著 周文隆 吴 玲

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产前后百问百答/周文隆,吴泠编著. —南京:江苏科学技术出版社,2006.5

(“金阳光”新农村丛书)

ISBN 7-5345-4917-5

I. 孕... II. ①周... ②吴... III. ①妊娠期—妇幼保健—问答 ②产褥期—妇幼保健—问答
IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 046484 号

“金阳光”新农村丛书

孕产前后百问百答

编 著	周文隆 吴 泠
责任编辑	蔡克难
责任校对	冯 青
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址	http://www.jsjpub.com
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	江苏苏中印刷有限公司

开 本	787 mm×1 092 mm 1/32
印 张	4.375
字 数	97 000
版 次	2006 年 5 月第 1 版
印 次	2006 年 5 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 7-5345-4917-5/S·754
定 价	5.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



江苏“金阳光”新农村出版工程指导委员会

主 任：张连珍 孙志军 张桃林 黄莉新
委 员：姚晓东 胥爱贵 唐 建 周世康 吴洪彪
徐毅英 谭 跃 陈海燕 江建平 张耀钢
蒋跃建 陈励阳 李世恺 张佩清

江苏“金阳光”新农村出版工程工作委员会

主 任：徐毅英 谭 跃 陈海燕
副主任：周 斌 吴小平 黎 雪
成 员：黄海宁 杜 辛 周兴安 左玉梅

江苏“金阳光”新农村出版工程编辑出版委员会

主 任：黄海宁 杜 辛 周兴安 金国华
副主任：左玉梅 王达政
委 员：孙广能 王剑钊 傅永红 郝慧华
张瑞云 赵强翔 张小平 应力平

建设新农村 培养新农民

党中央提出建设社会主义新农村,是惠及亿万农民的大事、实事、好事。建设新农村,关键是培养新农民。农村要小康,科技做大梁;农民要致富,知识来开路。多年来,江苏省出版行业服务“三农”,出版了许多农民欢迎的好书,江苏科学技术出版社还被评为“全国服务‘三农’出版发行先进单位”。在“十一五”开局之年,省新闻出版局、凤凰出版传媒集团积极组织,江苏科学技术出版社隆重推出《“金阳光”新农村丛书》(以下简称《丛书》),旨在“让党的农村政策及先进农业科学技术和经营理念的‘金阳光’普照农村大地,惠及农民朋友”。

《丛书》围绕农民朋友十分关心的具体话题,分“新农民技术能手”、“新农业产业拓展”和“新农村和谐社会”三个系列,分批出版。“新农民技术能手”系列除了传授实用的农业技术,还介绍了如何闯市场、如何经营;“新农业产业拓展”系列介绍了现代农业的新趋势、新模式;“新农村和谐社会”系列包括农村政策宣讲、常见病防治、乡村文化室建立,还对农民进城务工的一些知识作了介绍。全书新颖实用,简明易懂。

近年来,江苏在建设全面小康社会的伟大实践中成绩可喜。我们要树立和落实科学发展观、推进“两个率先”、构建和谐社会,按照党中央对社会主义新农村的要求,探索农村文化建设新途径,引导群众不断提升文明素质。希望做好该《丛书》的出版发行工作,让农民朋友买得起、看得懂、用得上,用书上的知识指导实践,用勤劳的双手发家致富,早日把家乡建成生产发展、生活宽裕、乡风文明、管理民主的社会主义新农村。

孙志军

(中共江苏省委常委、宣传部长)

目 录

1. 妇女在什么年龄生育适宜?	1
2. 妇女过早生育有什么害处?	1
3. 怀孕后还会来“月经”吗?	1
4. 假怀孕是怎么回事?	2
5. 一年四季选择何时怀孕好?	2
6. 怎样“择卵而孕”?	3
7. 为什么会生怪胎?	5
8. 先天愚型儿产前能诊断吗?	5
9. 新婚蜜月受孕怀胎是喜上加“喜”吗?	6
10. 生男生女受谁主宰?	7
11. 服避孕药对胎儿有影响吗?	7
12. 服避孕药过程中怀孕怎么办?	8
13. 使用外用避孕药膜后怀孕怎么办?	8
14. 孕妇吃药能“换胎”吗?	9
15. 不怀孕的原因都在女方吗?	9
16. 领养孩子后为什么会怀孕?	10
17. 女性生殖道有炎症影响受孕吗?	11
18. 为什么说吸烟是女性孕育的大敌?	11
19. 饮酒对女性孕育有何危害?	12
20. 电脑对女性孕育有何影响?	13
21. 为什么有的人流产后不会再怀孕?	14
22. 营养与不孕有何关系?	15



23. 子宫位置不正影响怀孕吗？	16
24. 多吃点“金属元素”能促进受孕吗？	16
25. 穿牛仔裤会影响受孕吗？	17
26. 怎样知道怀孕了？	18
27. 子宫外孕是怎么一回事？	19
28. 妇科检查会引起流产吗？	20
29. 怎样计算孩子的出生日期？	20
30. 为什么要定期做产前检查？	21
31. 哪些孕妇需做产前诊断？	21
32. 哪些妇女怀孕后容易呕吐？	22
33. 妊娠呕吐有哪些简易自疗法？	23
34. 为什么孕妇小便次数特别多？	23
35. 如何对待妊娠期白带增多？	24
36. 为什么说怀孕和疼痛有不解之缘？	24
37. 为什么孕妇常有腰痛？	25
38. 为什么孕期会有胃痛和“烧心”？	26
39. 孕妇臂、腿痛是关节炎吗？	27
40. 孕妇鼻腔为何易出血？	27
41. 孕妇牙龈为何会出血？	28
42. 为什么孕妇易发生贫血？	28
43. 孕妇为什么容易发生尿路感染？	29
44. 妊娠纹是怎样引起的？能消掉吗？	29
45. 只有孕妇脸上才出现蝴蝶斑吗？	30
46. 怀孕晚期为什么容易气喘吁吁？	31
47. 孕妇全身皮肤瘙痒是怎么一回事？	31
48. 高热对胎儿有什么影响？	32
49. 为什么孕妇不宜多接触猫和狗？	33

50. 胎儿越大越好吗？	34
51. 哪几种阴道流血与怀孕有关？	34
52. 怀孕期出现哪些意外情况要立即去医院？	35
53. 怀孕时能接受 X 线检查吗？	35
54. 超声波检查对胎儿是否有害？	36
55. 孕妇用药有哪些危险？	36
56. 孕期禁用哪些化学药物？	37
57. 孕期哪些中药不宜服用？	41
58. 孕妇感冒能否不用药而得以治愈？	41
59. 孕妇患滴虫性阴道炎怎么办？	43
60. 为什么孕产妇便秘不能乱用泻药？	43
61. 孕妇如何根据体形的变化穿着？	44
62. 为什么孕妇不宜浓妆艳抹？	45
63. 为什么孕妇禁戴隐形眼镜？	46
64. 孕妇能用手机吗？	46
65. 孕妇能吹电风扇吗？	47
66. 冬天孕妇能用电热毯吗？	48
67. 为什么孕妇不宜多听高频率立体声音乐？	48
68. 孕妇能看电视吗？	48
69. 孕妇看电视有哪儿忌？	49
70. 孕妇使用加酶洗衣粉应注意哪些问题？	50
71. 日光对孕妇有好处吗？	50
72. 孕妇洗澡，是用淋浴还是盆浴好？	51
73. 乳头凹陷如何矫正？	51
74. 孕妇在孕期能同房吗？	53
75. 为什么孕妇不能多闻汽油味？	54
76. 孕妇接触农药有什么危害？	55



77. 孕妇仰卧有危险吗？	55
78. 左侧卧位对孕妇有什么好处？	56
79. 夫妻血型不同对胎儿有影响吗？	56
80. 孕妇为什么要加强营养？	57
81. 为什么说孕妇肥胖是一种危险信号？	58
82. 为什么孕妇不宜多吃罐头食品？	59
83. 孕妇多吃瘦肉有什么好处？	59
84. 孕妇多吃鱼、虾有什么益处？	60
85. 孕妇能饮酸牛奶吗？	60
86. 孕妇多吃菠菜可以补血吗？	61
87. 为什么孕妇不宜多饮汽水？	61
88. 为什么孕妇不宜多饮啤酒，产妇却可适当多喝？	62
89. 孕产妇能喝浓茶或浓咖啡吗？	63
90. 孕妇应该选用哪些饮料？饮用量多少为宜？	63
91. 孕妇多吃水果好吗？	64
92. 为什么孕妇不宜多吃冷饮？	64
93. 孕妇和产妇如何正确食用山楂？	65
94. 孕妇要不要忌盐？	65
95. 孕妇能吃酱油吗？	66
96. 孕妇能不能食用糖精？	67
97. 孕妇能不能食用味精？	67
98. 孕妇能食用桂皮、八角和花椒吗？	68
99. 妇女怀孕期间体重增加的正常范围是多少？	68
100. 肥胖孕妇如何自我控制饮食？	68
101. 孕妇、乳母每天需要多少钙？	69
102. 常用食品的热量如何计算？	70
103. 妇女怀孕后能运动吗？	71

104. 为什么说散步是孕期的最佳运动? 72
105. 孕妇可以外出旅游吗? 73
106. 哪些孕妇要调换工作? 73
107. 孕妇下肢水肿非服药不可吗? 74
108. 有妊娠水肿的孕妇多吃些梅子有什么好处? 74
109. 孕妇下肢静脉曲张可以预防吗? 75
110. 孕妇失眠怎么办? 76
111. 孕妇腿抽筋怎么办? 77
112. 孕妇怎样防治痔疮? 77
113. 为什么不能盲目保胎? 78
114. 维生素 E 有保胎作用吗? 79
115. 怎样进行孕期家庭监护? 80
116. 孕妇怎样自测胎儿安危? 81
117. 丈夫怎样学习听胎心? 81
118. 为什么孕妇的乳头不能多刺激? 82
119. 心脏病患者孕期应注意些什么? 83
120. 乙型肝炎影响结婚生育吗? 84
121. 乙肝病人想怀孕怎么办? 85
122. 乙肝产妇能喂奶吗? 86
123. 孕妇能不能接种疫苗? 87
124. 肾脏病人是否能怀孕? 87
125. 精神分裂症患者能不能结婚、生育? 88
126. 哪些孕妇有发生妊娠高血压综合征的可能? 88
127. 怀胎十月仍不生产有什么危害? 89
128. 孕妇经常卧床静养会引起滞产吗? 90
129. 胎膜早破怎么办? 91
130. 孕妇应何时住院待产? 91



131. 为什么有的产妇分娩时要切开会阴?	92
132. 有哪些方法可以减轻分娩痛苦?	93
133. 生孩子会发生哪些意外?	94
134. 剖宫产能使婴儿聪明吗?	95
135. 产褥期妇女如何运动?	96
136. 怎样预防产后肥胖?	97
137. 妇女产后易老是何原因?	98
138. 产后解不出小便(尿潴留)怎么办?	98
139. 产妇怎样自我观察恶露?	99
140. 如何寻找产后发热的原因?	100
141. 为什么初产妇易患急性乳腺炎?	100
142. 产后奶胀怎么办?	101
143. 有哪些简易催乳方法?	101
144. 有哪些简易退乳法?	102
145. 产后缺奶与乳罩有何关系?	103
146. 怀“暗胎”是怎么一回事?	104
147. 产后束腰有哪些害处?	104
148. 孕产妇能不能刷牙?	105
149. 产妇不能洗头、洗澡吗?	106
150. 孕产妇为什么要多吃红糖?	106
151. 什么是胎教?	107
152. 如何进行胎教?	108
153. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗?	109
154. 新生儿保健意义何在?	110
155. 如何给宝宝安个家?	111
156. 怎样给宝宝准备衣着用品?	112
157. 做尿布有何讲究?	113

158. 提倡母乳哺婴道理何在？	114
159. 乳母喂奶要注意些什么？	115
160. 乳母何时不宜喂奶？	116
161. 怎样才能保证母乳质好量多？	117
162. 为什么要早早地抱奶？	118
163. 怎样人工喂养婴儿？	119
164. 调配牛奶时，稀释、加糖、煮沸缺一不可吗？	120
165. 母乳不足如何加喂代乳品？	121
166. 豆浆可做代乳品吗？	121
167. 怎样给婴儿加喂辅食？	122
168. 每天要喂婴儿多少水？	123
169. 如何知道婴儿是否吃饱？	123
170. 剃胎发好吗？	124
171. 给新生儿洗澡应注意些什么？	125
172. 奶瓶、奶嘴如何消毒和使用？	126
173. 为什么给婴儿打蜡烛包不好？	126
174. 溢乳怎么办？	127
175. 新生儿期哪些因素会影响智力发育？	128
176. “夜哭郎”是怎么一回事？	128



1. 妇女在什么年龄生育适宜?

妇女的最佳生育年龄是 24~29 岁,最好不要超过 30 岁。因为这段育龄的妇女身体已发育成熟,正处在生育旺盛期,对妊娠、分娩期间的心理变化和精神刺激均能很好地调节与适应,各方面已具备了做母亲的条件,能胜任哺育与教育下一代的任务。因此,此期所生的小孩既健壮又聪明。据上海市近年对城市 2 448 名 7~12 岁男女学生的调查,母亲 24~30 岁生下的孩子身高最优,体重数和胸围数均较高,跳远成绩最好,素质综合评分亦较高。

2. 妇女过早生育有什么害处?

过早生育对母婴都不利,因为女子的骨骼完全钙化一般要到 23~24 岁。如果自身骨骼尚未完全钙化就怀孕,不仅母亲自己需要大量的钙,还要分出一部分钙来供给胎儿生长发育的需要。缺钙既影响母亲的身体健康,亦有碍胎儿的正常发育。此外,生育过早还易患妇女病,如早育的妇女患子宫颈癌就比晚育的妇女多数倍。另外,母亲年纪太轻,很难对孩子进行良好的抚育教养,从而会影响孩子的成长。

3. 怀孕后还会来“月经”吗?

有少数妇女在怀孕后头 3 个月内,每月原月经期仍可有少量阴道流血,常被误认为是月经。祖国医学称此为“激经”、“垢胎”或“漏胎”。其原因可能是孕卵着床后子宫内膜的一种生理反应,或是极少数双子宫妇女未受孕的一个子宫里的蜕膜出血引起。这种阴道流血一般不影响胎儿发育,不需特殊治疗。但要与先兆流产区分清楚,还应注意不要将这种阴道



流血误认为是怀孕前的最后一次月经,而将孩子出生日期(预产期)计算偏后。

4. 假怀孕是怎么回事?

某些结婚多年不生育,而又朝思暮想有一个孩子的妇女,或是极少数绝经后与绝育后妇女,虽然事实上根本未怀孕或不可能怀孕,但却坚持确信自己已怀孕,且在客观上还可有类似怀孕的停经、恶心、呕吐以及厌恶腥腻厚味、喜食酸辣等怀孕反应现象,甚至自觉小腹日渐膨隆,腹中似有胎儿阵阵活动,乳房胀大,乳头着色,有的还可有滴滴乳汁流出。这种幻想或假想的怀孕,就称为“假孕”。这种假象除了有体内性激素的变化因素外,一般是由于渴望怀孕或惧怕怀孕的矛盾心理等因素,引起神经内分泌变化所致。所谓腹部增大,其实是由于脂肪堆积或肠腔胀气所引起;自觉有胎动,则是腹主动脉搏动,或是便秘和肠蠕动增加所致。此外,少数是由于妇女盼子心切或以往有过流产,一旦月经过期数日,即认为自己已怀孕,迫不及待地要求安胎保子。如果医生在没有充分诊断怀孕的依据下,便给予黄体酮等激素保胎,就有可能在这些性激素作用下,发生一些医源性“假孕”现象。

假孕妇女只要经过系统观察、检查,加之医生耐心解释和给予一定的精神疗法,就能消除误会、辨明真相。

5. 一年四季选择何时怀孕好?

一般认为,受孕最佳时间是每年的7~9月份。于此期受孕后3个月,正值天高气爽,各种水果蔬菜源源不断上市,孕妇休息好,营养丰富,维生素摄入量多,有利于胎儿发育。待到来年新生儿降临人世,正适气候温和、阳光明媚的季节,蔬

菜、鱼、肉、蛋等副食品供应丰富，母乳营养也丰足。此时母婴住室可以开窗换气，减少污染，有利于母婴健康。孩子满月后又可抱出室外进行日光浴、空气浴，孩子的衣裤、垫被、尿布易晾晒干，给孩子每天揩身淋浴也便利。此外，产妇的伤口也易愈合，哺乳方便。

据最近的调查资料发现，患精神分裂症者的生日以 1、2、10 月份为多，即受孕时间在 4、5、1 月份。究其原因，可能是 4、5 月份怀孕者，早孕头 3 个月是胎儿大脑皮质形成与分化的重要时期，正值 7、8 月份酷暑炎夏季节，孕妇易患“伏暑症”，进食少，营养摄入不足；而 1 月份怀孕者，早孕时正值冬末初春，多雨，湿度高、光照少，蔬菜瓜果缺乏，维生素摄入少，从而影响胎儿的脑发育及智力发育。因此，在此期怀孕者应加强营养，增强机体抵抗力。



6. 怎样“择卵而孕”？

刚出生的女孩，两个卵巢内有 30 万~60 万个初级卵泡，就是说，有相应次数受孕的潜在可能。然而，一个妇女一生中平均经历大约 404 次月经周期，每个月经周期一般只有一个卵泡发育成熟，也就是说，一生中只有 400 多个卵子有资格作为人类未来子孙的候选者从卵巢排出，真可谓万中挑一了。这样一个过程就是人类自身的自然择卵过程。

当今，提倡每对夫妻只生一个孩子，因此，只需一个卵子便可担此重任，能不能再精益求精，好上加好地从 400 多个候选卵子中，摒弃质量不好或不稳定者，择其最优者孕育呢？欲达此目的可按照下列各条去做。

(1) 女子进入青春期后，卵巢最初的排卵是不规则的，卵子质量也不稳定。由于我国婚姻法规定的婚龄的限制，有效

地使这时的卵子不得入选而被淘汰。因此,杜绝早婚早育,坚持 24~29 岁的最佳生育年龄,是“择卵而孕”的关键。

(2) 患有急、慢性病,尤其是传染病期间,由于病原微生物的毒害作用和某些治疗药物的影响,卵子可能受到一定程度的伤害,此时切忌怀孕。

(3) 酒精对卵子有肯定、明显的伤害,酒后切莫受孕。西方国家所谓“星期天婴儿”,就是指酒后受孕所生的低能儿。我国古代大诗人陶渊明给后人留下众多脍炙人口的诗篇,却没有给自己留下一个聪颖的后代,他的 5 个儿子均是痴呆儿,直到晚年他才知道原来是终日贪杯的恶果。此外,吸烟对卵子也有有害影响。据调查,近年来众多女性逐渐走进吸烟行列,甚至女大、中学生也有人抽烟。烟酒不分家,都是优生的冤家,亦是“择卵而孕”的忌讳。

(4) 有些人认为结婚当月怀孕,“座上喜”是喜上加喜。其实,这种喜是不利于优生的。因为,在操办婚事期间,男女双方身心都处在高度兴奋和疲劳状态,而且喜庆筵席上免不了要饮酒、吸烟。此时怀孕,带来的后果将可能是忧而不是喜。

(5) 遭遇不幸事故,精神上受到重大刺激或情绪不佳,忧伤多愁,夫妻不和、反目吵闹,均可引起妇女体内一系列的不良反应,此时不宜受孕。

(6) 口服避孕药主要作用为抑制排卵过程,对卵子有一定影响。因此,口服避孕药的妇女至少应在停药半年后方可受孕。

(7) 接受放射线或抗癌药物的检查或治疗期间,由于放射线和抗癌药物对卵巢的损害,影响卵子质量,不宜受孕。

诚然,生一个健壮的后代,卵子不是惟一的决定因素,精

子的状况,孕期内、外环境的影响等也起着重要作用。不过,就卵子本身来说,确需选择一个优良者。

7. 为什么会生怪胎?

年轻夫妇新婚生活柔情蜜意,常常渴望着爱情结晶——一个健康、活泼、聪明的小天使的诞生。然而,严峻的现实有时偏要戏弄人们,有些人竟会生下个畸形儿。据世界卫生组织统计,目前全世界有先天性缺陷的人多达1亿,我国1979年有关专家估计,痴呆人有400万~500万,其中先天愚型达160万人之多。那么,在人类形成生命的最初瞬间,是怎样被“魔鬼”幽灵袭击和肆虐的呢?

据调查和研究发现,怪胎的发生是由内因与外因两个方面作用而造成的,其中遗传因素造成的占10%,妊娠期特别是妊娠头3个月内受外界环境因素作用造成的占10%,遗传和环境因素相互共同作用引起的占80%。怪胎的成因因素又可分为:生物因素如遗传、近亲联姻、母亲高龄、多孕密产、细菌或病毒感染,合并有糖尿病、癫痫、妊娠高血压综合征等;化学因素如营养不良、滥用药物、嗜好烟酒、接触有毒化学物质等;物理因素如缺氧、放射线照射、分娩损伤等。

因此,预防和减少怪胎的发生,必须做好婚前检查,以避免近亲结婚,同时要掌握最佳生育年龄。妊娠期避免外界因素刺激,如慎重用药、预防感染、避免接触有毒物质及放射线照射等。生过怪胎的妇女,如再次怀孕,应及时做好产前诊断。

8. 先天愚型儿产前能诊断吗?

先天愚型儿是一种常染色体畸变所引起的疾病。这种婴

