

海淀妇产专家全程陪护

搜狐母婴 独家网络支持

纸老虎 强力推荐

怀孕一本通



北京市海淀区妇幼保健院院长

中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员

北京医师协会妇产科专业专家委员会委员

中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员

北京市妇产医院常务副院长 张为远 推荐

张运平 主编

北京海淀妇幼保健院 主任医师优化方案



中国人口出版社



张运平

北京市海淀区妇幼保健院院长

中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员，北京医师协会妇产科专业专家委员会委员，中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员，北京医院协会城市医院委员会副主任委员，北京预防医学会妇女保健专业委员会委员，海淀区预防医学会理事，北京市海淀区妇科专家组成员，海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员。

擅长妇科肿瘤综合治疗、头位难产的早诊断及处理、孕产妇营养保健及运动指导、产科并发症及危重症的处理。

获市级科研成果二等奖两项，三等奖一项，发表论文数十篇。

先后被评为北京市抗击非典先进个人、北京市先进工作者、海淀区六好共产党员、北京市妇幼卫生工作先进个人。

编委会成员：

刘晓红：北京市海淀区妇幼保健院科教培训中心主任

妇产科硕士，副主任医师

李智：北京市海淀区妇幼保健院产三科主任，副主任医师

北京市海淀区产科专家组成员

海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

崔绍珍：北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师

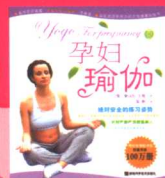
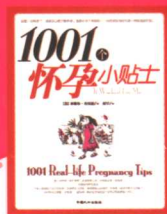
北京电视台特邀专家

潘俊峰：北京市海淀区妇幼保健院院长助理，副主任医师

北京市海淀区产科专家组成员

海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

♥ 爱心推荐 ♥



策 划：王晓宁

责任编辑：何 军

封面设计：沈 琳

插 图：贾衍枫

怀孕一本通

北京市海淀区妇幼保健院院长
中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员
北京医师协会妇产科专业专家委员会委员
中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员

北京市妇产医院常务副院长 张为远 推荐

张运平 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

怀孕一本通 / 张运平主编. —北京: 中国人口出版社, 2006. 8

ISBN 7-80202-347-5

I. 怀… II. 张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识

IV. R715.3 ② R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089479 号

怀孕一本通

张运平 主编

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 28

字 数: 500 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80202-347-5/R · 530

定 价: 38.80 元

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

电 话: (010)83519390

传 真: (010)83519401

地 址: 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮政编码: 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 张运平

副主编 石 英 姜淑芳 何 军

编 委 (按姓氏笔画排列)

刘晓红 李 智 崔绍珍 潘俊峰

张运平

北京市海淀区妇幼保健院院长

中华医学会北京分会围产医学专业委员会委员,北京医师协会妇产科专业专家委员会委员,中华医院管理委员会妇幼保健管理分会常务委员,北京医院协会城市医院委员会副主任委员,北京预防医学会妇女保健专业委员会委员,海淀区预防医学会理事,北京市海淀区妇科专家组成员,海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员。

擅长妇科肿瘤综合治疗、头位难产的早诊断及处理、孕产妇营养保健及运动指导、产科并发症及危重症的处理。

获市级科研成果二等奖两项,三等奖一项,发表论文数十篇。

先后被评为北京市抗击非典先进个人、北京市先进工作者、海淀区六好共产党员、北京市妇幼卫生工作先进个人。

刘晓红

北京市海淀区妇幼保健院科教培训中心主任
妇产科硕士，副主任医师

从事优生遗传咨询、产前筛查、产前诊断工作，擅长孕前咨询、先天愚型儿的筛查及诊断。在国家级医学期刊已发表学术论文14篇。研究课题《胎儿卵巢移植可行性的实验研究》曾荣获河南省科委科技成果一等奖及河南省科学技术进步二等奖。

李 智

北京市海淀区妇幼保健院产三科主任，副主任医师
北京市海淀区产科专家组成员，海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

毕业于北京大学医学部第三临床医学院，妇产科临床技能与训练硕士。1989年参加工作至今独立承担和协作的科研课题12项，其中包括卫生部课题和国家十五攻关课题。2003年9月以学科带头人引进北京海淀妇幼保健院。具有十几年的妇科、产科及计划生育临床工作、教学及科研经验，能够独立处理妇产科常见疾病和一些疑难杂症，能组织对急危重病人的抢救，能独立完成妇产科常规手术，完成一些困难手术。编写过《实用妇产科手术学图谱》、《避孕助育、优生分娩300问》、《快乐分娩》等专著。

崔绍珍

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师
北京电视台特邀专家

毕业于青岛医学院，有多年临床和儿童保健门诊和管理工作经验。通过多年的潜心研究和儿童保健实践，总结出一套儿童保健临床和管理经验，并很好地将这些经验运用到实践中。

潘俊峰

北京市海淀区妇幼保健院院长助理，副主任医师
北京市海淀区产科专家组成员，海淀医学会医疗事故鉴定专家库成员

1986年毕业后一直从事妇产科临床和科研工作，能够准确、及时地诊断和处理妇产科临床的常见及疑难病例，熟练操作妇产科常见及重大疑难手术，正确组织诊断和处理疑难危急重病例的抢救工作，多次参加和组织重大医疗抢救。

先后完成局级课题8项，WHO资助的课题1项，省部级课题5项。曾获得北京市科技进步三等奖；部级科技进步三等奖，局级科技成果6项；开展院级新技术10项，其中部级科技进步三等奖被国家科学技术委员会评为国家级科技成果；先后获得院科技先进个人、劳动模范、北医大教学模范教师的称号。



孕育生命是人类最伟大的事业，也是每一位想要做或即将做母亲

的女性神圣的使命，它将使你终生难忘。相信从你准备怀孕的那一刻起，就会有很多问题，也会对任何与怀孕有关的事情产生疑问：“怀孕前我要做哪些准备？”“我怀孕了吗？”“总是孕吐怎么办？”“这样正常吗？”“是不是应该住院了？”等等。怀孕的十个月里，你不仅要**关注胎儿的成长**，还要注意自身的保健，当遇到**意想不到的事情**时，你是不是总在想：“如果有一位**值得信赖的妇产科专家**在身边，并随时解答我的疑问该有多好呀！”

为了帮助准妈妈们认认真真地做好孕前调适，平平安安确保**母婴健康**，轻轻松松掌握**分娩技巧**，快快乐乐做好**月子保健**，高高兴兴带出**健康宝宝**。北京市海淀妇幼保健院的多位妇产科专家结合中国女性的生育特点，融合现代妇产科学的前沿研究编写了这本《怀孕一本通》，这样的一本书是准妈妈及新手妈妈的必备枕边书，是时刻呵护在你身边的“妇产科专家”，当你遇到小麻烦时，当你遇到突如其来的问题时，当你不知所措时，**翻开这本书，答案就在其中。**

《怀孕一本通》这本书所具有的特点，也是我极力推荐的原因。**全面**：包括了孕前准备、孕期保健、分娩及产后保健、育儿等多方面知识。**专业**：多名有丰富临床经验的妇产科专家联手解答你在孕期出现的常见疑问。**实用**：没有长篇大论的医学理论知识，只是告诉你应该做什么，不应该做什么。**系统**：介绍了从准备怀孕到宝宝出生的过程中你不知道的，想知道的和应该知道的知识。**轻松**：幽默活泼的小插图，孕期感言等小栏目更多体现了专家们无微不至的关怀，让你自信地迎接小宝宝的降生。

十月怀胎，一朝分娩，你们和即将诞生的小生命共同学习，共同成长，孕期的点点滴滴都会成为你们生命中最珍贵、最值得回忆的难忘经历，希望这本书能伴你和宝宝共同健康成长！

《怀孕一本通》可使你学习到孕育的知识，了解孕育的过程，解答你遇到的疑虑，指导你的健康，享受它带给你的快乐。《怀孕一本通》是你科学孕育健康宝宝，指导你顺利分娩的首选指南！

北京市妇产医院常务副院长

2006年6月于北京

目 录

怀孕一本通

目 录

contents

第一篇 认认真真做准备——孕前调适必读

孕前检查

孕前我应做哪些必要的准备.....	36
我应该什么时候开始做孕前检查.....	36
医生为什么建议我做 TORCH 检查.....	37
我怀孕前应做哪些防疫方案.....	37
怀孕前我还需要查口腔吗.....	39

遗传咨询

优生的主要措施是什么.....	41
哪些夫妇需要遗传咨询.....	42
哪些人应暂缓结婚.....	43
哪些人不宜生育.....	43
哪些人应暂缓生育.....	44
近亲婚配对后代会有什么影响.....	45
什么是先天愚型儿.....	45
已生过一个先天愚型儿,其第二胎的发病风险如何.....	46
前一次怀孕时胚胎停止发育,这次孕前要检查什么.....	46
什么是无脑儿与脊柱裂畸形.....	47
唇腭裂与遗传有关吗.....	48

孕前准备

怀孕前我应做哪些营养准备.....	49
肥胖者的孕前营养有什么建议.....	50
体重过轻的妇女孕前如何饮食.....	51
孕育小宝宝应具备的基本条件是什么.....	51

目 录

怀孕一本通

怀孕是早好还是晚好	52
最佳生育年龄为多大,生育年龄对下一代有哪些影响	53
高龄准妈妈应注意哪些问题	54
孕前停止避孕应注意的事项有哪些	55
过度减肥影响怀孕吗	55
在怀孕前我需要调换工作吗	56
影响男性生育的药物有哪些	57
准备做父亲,用药应注意什么	57
准备做父亲,何时戒烟、戒酒	58
优生备忘录	
我什么季节怀孕最佳	59
我要掌握哪些受孕规律	60
不同季节受孕需要注意哪些事项	61
怀孕前要注意的事项有哪些	62
如何计算排卵日期	63
与孕育有关的环境是什么	64
计划怀孕前应该注意哪些问题	65
生男生女由谁定	66
改变食谱能控制生男生女吗	66
为什么不能任意进行胎儿性别鉴定	66
缺乏微量元素对我有影响吗	67
受孕前能吃安眠药吗	68
为什么会发生新生儿溶血病	69
准爸爸的检查	
我的丈夫也要接受孕前检查吗	71
不良环境对准爸爸有什么影响	71
患有传染病为什么要暂缓怀孕计划	72
准爸爸也要补叶酸吗	72
准爸爸要做哪些体检项目	73
我怀孕前丈夫应注意什么	73
为什么医生建议我的丈夫做精液的相关检查	74
影响精子与卵子的人为因素是什么	76



对精子有毒害作用的物质有哪些	77
怎样提高精子质量	77
病患者的孕育	
怀孕前应治疗的疾病有哪些	79
孕前要治疗痔疮吗	80
习惯性便秘怎么办	81
我或丈夫一方患有乙肝能生育吗	81
心脏瓣膜置换后能否做妈妈	82
患了肺结核可以怀孕吗	82
在妊娠期间才发现患有肺结核,能否继续妊娠	83
乳腺癌患者能怀孕吗	83
患有糖尿病,怀孕前要注意什么	84
怀孕前有哮喘怎么办	84
怀孕前有高血压怎么办	84
甲亢患者能怀孕吗	85
精神分裂症患者能怀孕吗	86
系统性红斑狼疮患者能生育吗	86

第二篇 平平安安保胎儿——孕育健康指导

我怀孕了吗

我可能怀孕了,如何检测	90
怀孕的第一个信号是什么	91
已确定怀孕我该怎么办	91
为什么我月经已过期,尿液检查却没有怀孕	92
我感觉非常好,还需要关心胎儿吗	92
怀孕后我需要特殊照顾吗	93

我要做哪些检查

第一次检查前我需要做哪些准备	94
在以后约定的检查中要检查什么	95
我多长时间做一次检查	95

目 录

怀孕一本通

我没按时检查该怎么办.....	96
为什么医生建议我做超声检查.....	97
B 超检查会有创伤吗.....	98
孕期我可以不做 B 超检查吗.....	98
我应该在怀孕多少周做超声检查.....	98
为什么要做侵入性检查.....	99
侵入性检查有几种方法.....	99
侵入性检查安全吗.....	100
为什么医生给我做这种检查,而不是另一种.....	100
检查结果可能出现错误吗.....	101
做完这些检查后需要特殊护理吗.....	101
如何推算预产期.....	102
为什么我需要特殊检查.....	102
我需要做哪些检查.....	103
产前检查可能发现什么异常.....	104
发现先天畸形该怎么办.....	104
为什么需要进行特殊血液检查.....	104
唐氏实验准确吗.....	105
为什么要做弓形虫病检查.....	105
为什么医生建议我做糖尿病的检查.....	106
妊娠糖尿病未经治疗会出现什么问题.....	106
孕期发现患有妊娠糖尿病,产后会好吗.....	106
HIV 检查有必要吗.....	107

胎教

什么是胎教.....	108
对宝宝进行胎教有什么好处.....	108
我已经怀孕 4 个月了,应该对宝宝进行胎教吗.....	109
我听音乐的时候,宝宝能听到吗.....	109
什么样的乐曲对宝宝有好处.....	110
我心情不好对宝宝有影响吗.....	110
我如何能生出一个更聪明的宝宝呢.....	111
触摸胎教有什么好处.....	111

目 录

怀孕一本通

我和宝宝说话,他(她)能感觉到吗.....	112
我的老公需要一起参与胎教吗.....	113
老公抚摩我的腹部时,宝宝能感到吗.....	113
看电视能起到胎教的作用吗.....	113
听说有“胎教日记”,我有记录的必要吗.....	114
如何记录“孕期日记”.....	114
我们要成为一对称职的父母应该如何开始.....	114
什么是孕期保健课程.....	115
孕期保健课程由谁进行授课.....	115
参加孕期保健课程有用吗.....	116
我应该什么时候开始参加孕期保健课程.....	116
如何判定本次怀孕是高危还是低危.....	116
胚胎是怎样形成的	
受孕发生在什么时候.....	118
卵子被释放以后会发生什么.....	118
受精是怎样发生的.....	119
精子和卵子在哪相遇.....	119
受精之后会发生什么.....	119
如果受精卵没有种植,会发生什么.....	119
囊胚到达宫腔后会发生什么.....	120
囊胚是如何发展成为胚胎的.....	120
胚胎早期发展有何特殊模式吗.....	120
胚胎有身体感觉吗.....	121
为什么胎儿看起来大头小身子.....	121
胎儿肢体什么时候开始发育.....	121
胎儿胳膊和腿发育的速度一样吗.....	122
胎儿什么时候能够看到和听到.....	122
胎儿血液是如何产生的.....	122
胎儿心脏是如何发育的.....	123
胎儿的心脏什么时候开始跳动.....	123
什么时候能听到胎儿心跳.....	123
什么是脐带.....	124



目 录

怀孕一本通

胎儿的脐带会打结吗.....	124
胎儿骨骼什么时候形成.....	124
胎儿的毛发什么时候开始生长.....	125
胎儿为什么会打嗝.....	125
胎肺什么时候成熟.....	125
孕 40 周胎儿的头颅骨是否有可塑性.....	125
胎儿在宫内的生活	
为什么胎儿生活在羊水里.....	127
胎儿在羊水里为什么不沉底.....	127
胎儿的皮肤在羊水中会浸泡坏吗.....	128
妊娠 16 周胎儿能做些什么.....	128
我怎么知道胎儿是否正常.....	128
胎儿在宫内会感觉到冷吗.....	129
胎儿能感觉到宫外的事物吗.....	129
胎儿在宫内对感染有免疫力吗.....	130
子宫内安静吗.....	131
我的胎动正常吗.....	131
胎动什么时候开始,什么时候结束.....	132
妊娠 16 周能感到胎动吗.....	132
妊娠 29 周胎儿还动吗.....	132
38 周以后为什么胎动减少了.....	133
胎儿在宫内踢或者动会伤害我吗.....	133
怎么听胎心.....	133
如何测量宫底高度.....	134
胎儿睡觉周期是多少.....	134
我如何感觉胎儿是否睡眠.....	134
我如何能避免伤害宫内的“宝宝”.....	135
如何避免早产.....	135
警惕胎儿异常	
如果提早分娩,至少多少孕周的胎儿能生存.....	137
为什么我的妊娠腹形比别的孕妇大.....	137
孕期吃的越多越好吗.....	137

有时候我感觉肋下疼痛,应该介意吗.....	138
胎儿臀位是否常见.....	138
如果胎儿比实际孕周小意味着什么.....	139
如果胎动异常我应该怎么办.....	139
双胞胎与多胎妊娠	
如果有双胞胎家族史,我是否更可能怀双胎.....	141
双胎的几率有多大.....	141
什么时候能发现双胞胎妊娠.....	141
双胞胎妊娠有哪些风险.....	142
多胎妊娠时我需要对自己特殊照顾吗.....	142
多胎妊娠我的腹部会长到多大.....	143
双胎或多胎怀孕需要多吃吗.....	143
双胎怀孕对我的身体会有害吗.....	143
多胎怀孕意味着不舒服也会加倍吗.....	144
我更可能出现严重情况吗.....	144
我需要更多的休息吗.....	145
我的两个孩子在宫内都能很好生长吗.....	145
是同卵双胞胎还是异卵双胞胎,很重要吗.....	145
同卵双胞胎会影响分娩吗.....	146
为什么孕早期超声提示两个胎儿,而实际只有一个胎儿.....	146
为什么我的两个胎儿发育大小不一样.....	146
我能分别感觉两个胎儿的活动吗.....	147
如果双胞胎中的一个死在子宫里,另外一个可以继续发育吗.....	147
我将很可能早产吗.....	147
我将很可能进行剖宫产吗.....	148
我可以坚持尝试顺产吗.....	148
胎儿可能会发生什么类型的畸形.....	148
胎儿畸形常见吗.....	149
胎儿畸形经常会在什么时候被发现.....	149
一旦发现畸形,下一步应该做什么.....	149
我是否可以采取一些措施预防胎儿畸形.....	150

目 录

怀孕一本通

我的变化我知道

孕早期

我的身体发生什么样的变化.....	151
我会有什么样的感觉.....	152
怀孕后我的情绪有何变化.....	153
我没有感觉到妊娠或者没有看出身体的变化,正常吗.....	153
为什么我已经感到穿衣服时腰部发紧.....	153
激素是如何发挥作用的.....	154
为什么我会出现潮热现象呢.....	154
为什么会出现鼻出血的现象.....	155
为什么我会出现尿频而每次小便量又很少的现象.....	155
为什么会出现小便疼痛的现象.....	155
我感到呼吸加快,这种现象正常吗.....	156
我腿部出现的蜘蛛状的红色细线是什么.....	156
我以前非常喜欢喝咖啡,为什么怀孕后不想喝了.....	156
我总感到恶心,这对我和胎儿有什么影响吗.....	157
我每天都呕吐、不能进食,怎么办.....	157
我应如何处理孕期出现的疲劳现象.....	158

孕中期

我会有什么样感觉.....	159
我的皮肤颜色发生了变化,是正常现象吗.....	159
为什么小便的次数不如孕早期频繁.....	159
早上我感到一阵眩晕,是否意味出现什么问题.....	160
为什么我的乳房变大而且颜色加深.....	160
我经常感到胃部的烧灼痛,这就是“烧心”吗.....	161
为什么我总有消化不良.....	161
如何治疗我的便秘.....	162
所有的孕妇都会出现静脉曲张吗.....	162
我的下肢出现水肿和不适,这种现象正常吗.....	162
有什么办法可以预防静脉曲张和双下肢水肿.....	162
阴道分泌物增多是否意味着感染的发生.....	162