

□ 名医指导丛书

YOU WEN BI DA

孕产前后 有问必答

周文隆 吴 玲 主编

19

江苏科学技术出版社

名医指导丛书

YOU

孕产前后



有问必答

周文隆 吴 泠 主编

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产前后有问必答/周文隆,吴冷主编;周文隆等编著.

—南京:江苏科学技术出版社,2002.4

(名医指导丛书)

ISBN 7-5345-3559-X

I. 孕... II. ①周...②吴...③周... III. ①妊娠期—妇幼保健—普及读物②产褥期—妇幼保健—普及读物
IV. R715.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023506 号

(名医指导丛书)

孕产前后有问必答

主 编 周文隆 吴 冷

责任编辑 蔡克难

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 江浦县第二印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 5.5
字 数 110 000
版 次 2002 年 4 月第 1 版
印 次 2004 年 1 月第 3 次印刷
印 数 16001—21000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3559-X/R·631
定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

当您准备做妈妈的时候,您和您的家人对孕育在子宫内的小小生命的关注和憧憬是无法用语言来表达的。虽然孕育只有短短 260 多天,但个中奥秘却涉及甚广。孕期、产期和哺育期会出现各种各样的生理现象和病理变化,生活中会遇到一连串疑问或难题,如怎样才能保障孕妇的安全?怎样才能使胎儿顺利娩出?婴儿怎样才能健壮成长?这些都是孕妇及其家人迫切希望了解的知识。基于这点,我们在总结实践经验的基础上,参阅了国内外有关资料文献,编写了这本书。书中就孕妇们普遍关注的、可能遇到的一些问题,以妊娠、胎教及哺育为中心,用问答形式做一深入浅出的介绍,期望对渴求解难释疑的人们有所裨益,能为母子健康提供必要的知识与信息。

虽然我们力求将有关问题收集得广泛些,讲得深透些,做到通俗、易懂、实用和针对性强,但由于编者学识和水平都有限,书中错误及欠妥之处在所难免,恳请广大读者提出批评指正。

编 者

2002 年 3 月

目 录

1. 怀孕后还会来“月经”吗？	1
2. 假怀孕是怎么一回事？	1
3. 妇女在什么年龄生育适宜？	2
4. 妇女过早生育有什么害处？	2
5. 妇女过晚生育有哪些不利？	2
6. 一年四季选择何时怀孕好？	3
7. 怎样“择卵而孕”？	4
8. 为什么会生双胞胎？	5
9. 为什么会生怪胎？	6
10. 为什么高龄孕妇易生痴呆儿或畸形儿？	6
11. 先天愚型儿产前能诊断吗？	7
12. 生过痴呆儿后还能生正常孩子吗？	8
13. 新婚蜜月受孕怀胎是喜上加“喜”吗？	9
14. 生男生女受谁主宰？	9
15. 服避孕药对胎儿有影响吗？	10
16. 服避孕药过程中怀孕怎么办？	10
17. 使用外用避孕药膜后怀孕怎么办？	11
18. 孕妇吃药能“换胎”吗？	11
19. 女性不生儿育女有隐患吗？	12
20. 不怀孕的原因都在女方吗？	12
21. 领养孩子后为什么会怀孕？	13
22. 女性生殖道有炎症影响受孕吗？	14

23. 为什么说吸烟是女性孕育的大敌? 15
24. 饮酒对女性孕育有何危害? 16
25. 电脑对女性孕育有何影响? 16
26. 为什么有的人流产后不会再怀孕? 18
27. 营养与不孕有何关系? 18
28. 子宫位置不正影响怀孕吗? 19
29. 多吃点“金属元素”能促进受孕吗? 20
30. 穿牛仔裤会影响受孕吗? 20
31. 怎样知道怀孕了? 21
32. 宫外孕是怎么一回事? 22
33. 妇科检查会引起流产吗? 23
34. 怎样计算孩子的出生日期? 23
35. 为什么要定期做产前检查? 24
36. 哪些孕妇需做产前诊断? 25
37. 哪些妇女怀孕后容易呕吐? 25
38. 妊娠呕吐有哪些简易自疗法? 26
39. 为什么孕妇小便次数特别多? 27
40. 如何对待妊娠期白带增多? 27
41. 为什么说怀孕和疼痛有不解之缘? 28
42. 为什么孕妇常有腰痛? 29
43. 为什么孕期会有胃痛和“烧心”? 30
44. 孕妇臂、腿痛是关节炎吗? 30
45. 孕妇鼻腔为何易出血? 31
46. 孕妇牙龈为何会出血? 31
47. 为什么孕妇易发生贫血? 31
48. 孕妇为什么容易发生尿路感染? 32
49. 妊娠纹是怎样引起的? 能消掉吗? 33
50. 只有孕妇脸上才出现蝴蝶斑吗? 33
51. 怀孕晚期为什么容易气喘吁吁? 34
52. 孕妇全身皮肤瘙痒是怎么一回事? 35

53. 高热对胎儿有什么影响? 36
54. 为什么孕妇不宜多接触猫和狗? 36
55. 胎儿越大越好吗? 37
56. 哪几种阴道流血与怀孕有关? 38
57. 怀孕期出现哪些意外情况要立即去医院? 38
58. 怀孕时能接受 X 线检查吗? 39
59. 超声波检查对胎儿是否有害? 39
60. 孕妇用药有哪些危险? 40
61. 孕期禁用哪些化学药物? 40
62. 孕期哪些中药不宜服用? 44
63. 孕妇感冒能否不用药而得以治愈? 44
64. 孕妇患滴虫性阴道炎怎么办? 45
65. 为什么孕产妇便秘不能乱用泻药? 46
66. 孕妇如何根据体形的变化穿着? 47
67. 为什么孕妇不宜浓妆艳抹? 48
68. 孕妇涂指甲油有什么害处? 49
69. 为什么孕妇禁戴隐形眼镜? 49
70. 孕妇能用手机吗? 50
71. 孕妇能吹电风扇吗? 50
72. 冬天孕妇能用电热毯吗? 51
73. 为什么孕妇不宜多听高频率立体声音乐? 51
74. 孕妇能看电视吗? 52
75. 孕妇看电视有哪几忌? 52
76. 孕妇使用加酶洗衣粉应注意哪些问题? 53
77. 日光浴对孕妇有好处吗? 54
78. 孕妇洗澡,是用淋浴还是盆浴好? 54
79. 乳头凹陷如何矫正? 55
80. 孕妇在孕期能同房吗? 56
81. 为什么孕妇不能多闻汽油味? 57
82. 孕妇接触农药有什么危害? 58

83. 孕妇仰卧有危险吗？	58
84. 左侧卧位对孕妇有什么好处？	59
85. 夫妻血型不同对胎儿有影响吗？	59
86. 孕妇为什么要加强营养？	60
87. 为什么说孕妇肥胖是一种危险信号？	61
88. 为什么孕妇不宜多吃罐头食品？	62
89. 孕妇多吃瘦肉有什么好处？	63
90. 孕妇多吃鱼、虾有什么益处？	63
91. 孕妇能饮酸牛奶吗？	64
92. 孕妇多吃菠菜可以补血吗？	64
93. 为什么孕妇不宜多饮汽水？	65
94. 为什么孕妇不宜多饮啤酒，产妇却可适当多喝？	65
95. 孕产妇能喝浓茶或浓咖啡吗？	66
96. 孕妇应该选用哪些饮料？饮用量多少为宜？	66
97. 孕妇多吃水果好吗？	67
98. 为什么产妇不宜多吃巧克力？	68
99. 为什么孕妇不宜多吃冷饮？	68
100. 孕妇和产妇如何正确食用山楂？	68
101. 孕妇要不要忌盐？	69
102. 孕妇能吃酱油吗？	70
103. 孕妇能不能食用糖精？	70
104. 孕妇能不能食用味精？	71
105. 孕妇能食用桂皮、八角和花椒吗？	71
106. 肥胖妇女怀孕、分娩会遇到哪些麻烦？	72
107. 妇女怀孕期间体重增加的正常范围是多少？	72
108. 肥胖孕妇如何自我控制饮食？	72
109. 孕妇、乳母每天需要多少钙？	73
110. 常用食品的热量如何计算？	74
111. 妇女怀孕后能运动吗？	75
112. 为什么说散步是孕期的最佳运动？	76

113. 孕妇可以外出旅游吗? 77
114. 孕妇的最佳交通工具有哪几种? 77
115. 哪些孕妇要调换工作? 78
116. 孕妇下肢水肿非服药不可吗? 79
117. 有妊娠水肿的孕妇多吃些梅子有什么好处? 79
118. 孕妇下肢静脉曲张可以预防吗? 80
119. 孕妇失眠怎么办? 81
120. 孕妇腿抽筋怎么办? 81
121. 孕妇怎样防治痔疮? 82
122. 为什么不能盲目保胎? 83
123. 维生素 E 有保胎作用吗? 84
124. 怎样进行孕期家庭监护? 85
125. 孕妇怎样自测胎儿安危? 85
126. 丈夫怎样学习听胎心? 86
127. 为什么孕妇的乳头不能多刺激? 87
128. 心脏病患者孕期应注意些什么? 88
129. 乙型肝炎影响结婚生育吗? 89
130. 乙肝病人想怀孕怎么办? 90
131. 乙肝产妇能喂奶吗? 91
132. 孕妇能不能接种疫苗? 91
133. 肾脏病人是否能怀孕? 92
134. 精神分裂症患者能不能结婚、生育? 92
135. 哪些孕妇有发生妊娠高血压综合征的可能? 93
136. 为何婴儿多在夜间出生? 94
137. 怀胎十月仍不生产有什么危害? 95
138. 孕妇经常卧床静养会引起滞产吗? 95
139. 胎膜早破怎么办? 96
140. 孕妇应何时住院待产? 96
141. 为什么有的产妇分娩时要切开会阴? 97
142. 产房环境因素对产妇心理有哪些影响? 98

143. 有哪些方法可以减轻分娩痛苦?	99
144. 生孩子会发生哪些意外?	100
145. 剖宫产能使婴儿聪明吗?	102
146. 产褥期妇女如何运动?	103
147. 怎样预防产后肥胖?	104
148. 妇女产后易老是何原因?	104
149. 产后解不出小便(尿潴留)怎么办?	105
150. 产妇怎样自我观察恶露?	106
151. 如何寻找产后发热的原因?	106
152. 为什么初产妇易患急性乳腺炎?	107
153. 产后奶胀怎么办?	108
154. 有哪些简易催乳方法?	108
155. 有哪些简易退乳法?	109
156. 产后缺奶与乳罩有何关系?	110
157. 怀“暗胎”是怎么一回事?	110
158. 产后束腰有哪些害处?	111
159. 孕产妇能不能刷牙?	112
160. 产妇不能洗头、洗澡吗?	113
161. 孕产妇为什么要多吃红糖?	113
162. 什么是胎教?	114
163. 如何进行胎教?	115
164. 孕妇的情绪对胎儿有影响吗?	116
165. 胎儿能学习吗?	117
166. 父母能和胎儿对话吗?	118
167. 如何让胎儿欣赏音乐?	119
168. 父亲怎样参加胎教?	120
169. 新生儿保健意义何在?	121
170. 如何给宝宝安个家?	122
171. 怎样给宝宝准备衣着用品?	123
172. 做尿布有何讲究?	124

173. 提倡母乳哺婴道理何在?	125
174. 乳母喂奶要注意些什么?	126
175. 乳母何时不宜喂奶?	127
176. 怎样才能保证母乳质好量多?	128
177. 为什么要早早地抱奶?	129
178. 怎样人工喂养婴儿?	130
179. 调配牛奶时, 稀释、加糖、煮沸缺一不可吗?	131
180. 母乳不足如何加喂代乳品?	132
181. 豆浆可做代乳品吗?	132
182. 怎样给婴儿加喂辅食?	133
183. 每天要喂婴儿多少水?	134
184. 如何知道婴儿是否吃饱?	135
185. 剃胎发好吗?	136
186. 给新生儿洗澡应注意些什么?	136
187. 奶瓶、奶嘴如何消毒和使用?	137
188. 为什么给婴儿打蜡烛包不好?	138
189. 溢乳怎么办?	138
190. 婴儿食蜂蜜有危险吗?	139
191. 新生儿期哪些因素会影响智力发育?	140
192. 新生儿如何学习?	140
193. 刚生下的孩子为什么这样丑?	142
194. 为什么婴儿睡眠比成人多?	143
195. “夜哭郎”是怎么一回事?	143
196. 如何护理新生儿的脐部?	144
197. 新生儿乳房增大是怎么回事?	145
198. 如何辨别婴儿视觉是否正常?	145
199. 如何发现婴儿听觉不正常?	146
200. 给婴儿吸干奶嘴有何害处?	147
201. 高危新生儿是什么意思?	147
202. 温度过高或过低对新生儿有何影响?	147

203. 新生儿体重为什么会下降?	148
204. 凶门的变化说明些什么?	149
205. 新生儿身上的胎脂如何处理?	149
206. 新生儿皮肤为什么发黄?	150
207. 新生儿正常粪便是什么样的?	150
208. 如何通过粪便早期发现孩子的疾病?	151
209. 新生儿为何有时无尿?	152
210. “马牙”、“螳螂嘴”是怎么一回事?	153
211. 新生儿自然出血症是怎么一回事?	153
212. 新生女婴阴道流血是何因?	154
213. 为什么婴儿要接种卡介苗?	155
214. 哪些因素可引起婴儿红屁股?	155
215. 新生儿腹泻危险吗?	156
216. 奶癣是吃奶引起的吗?	157
217. 如何防治新生儿鹅口疮?	158
218. 为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸?	158
219. 新生儿肚脐突出一块是怎么一回事?	159
220. 新生儿肝炎是怎么一回事?	160
221. 新生儿歪脖子会好吗?	161
222. 如何发现先天性髋关节脱位?	161
223. 如何防治佝偻病?	162
224. 妇女腰痛与“做月子”有关吗?	163

1. 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。

2. 假怀孕是怎么一回事？

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。

3. 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。

4. 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。

5. 妇女过晚生育有哪些不利?

过晚生育同样对母婴健康不利。所谓推迟生育年龄也是应该有限度的,最好不要超过 30 岁,尤其不要超过 35 岁。医学上将 35 岁生第一胎的产妇称为高龄初产妇。35 岁以上的妇女,卵巢功能开始衰退,卵子易发生畸变,胎儿发生先天性畸

形或痴呆的发病率明显增加。此外,妇女在 35 岁以后,骨盆和韧带的松弛性、盆底和会阴的弹性都有所减弱,妊娠期并发症和难产率亦相应增高。当然,由于某种原因,结婚、妊娠年龄超过了这个界限,也不必过分紧张。因为现在妇产科学已发展到了相当高的水平,只要做好“产前检查”和“产前诊断”,请医生悉心处置,多数高龄的初产妇仍可平安无事。

6. 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。

7. 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。

8. 为什么会生双胞胎?

一般来说,女性从青春期开始,每月只从卵巢中排出一个成熟卵子。它只能接受一个精子的“求爱”,结合成一个受精卵,在子宫内发育成一个胎儿。如果受某种因素影响,受精卵特殊分裂,由一个变成两个或两个以上的受精卵,各自发育成胚胎,这样就形成了单卵双胎或多胎。此外,应用克罗米酚或绒毛膜促性腺激素等促排卵药物后,有时卵巢会打破惯例,一次排出两个或两个以上的成熟卵子,并同时受精,这样就形成了双卵双胎或多卵多胎。双胞胎或多胞胎往往有家族性遗传史。