



TM

科学孕育更轻松

人文孕
期系列

准妈妈社交宜与忌

远离现代环境污染

准妈妈职业形象维护

上班族准妈妈不适合做哪些工作

让孕育成为享受

上班族准妈妈保健

Shangbanzu Zhunmama Baojian

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社

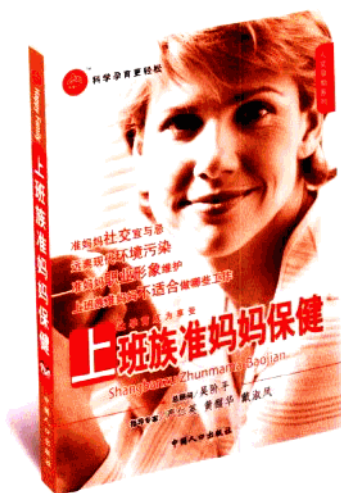


幸福2+1
HAPPY FAMILY

上班族准妈妈保健

Shangbanzu Zhunmama Baojian

本册编著/于文涛



中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

上班族准妈妈保健/于文涛编著. -北京:中国人口出版社,2004.11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-069-7

I. 上… II. 于… III. 妊娠期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第117023号

上班族准妈妈保健

于文涛 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 10.5
字 数 83千字
版 次 2004年12月第1版
印 次 2004年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80202-069-7/R·406
定 价 16.80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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编 委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面……

工作着是幸福的,可幸福的工作会给优生优育带来何种影响呢?这是每一位在岗的准妈妈和准爸爸最想知道的问题。

妇产科专家认为,女性的最佳怀孕年龄为25~30岁,30岁后生育力会逐渐下降。许多为了生活和事业而奋斗的上班族女性却越来越推迟孕育宝宝的计划,经济实力、生活环境和心理承受能力也在制约着年轻的夫妻。但是,我们认为,只有在身体机能衰退前完成孕育宝宝的计划,才是称职的、幸福的妈妈。

不可否认,工作条件最好的白领阶层也同样被环境污染所威胁,电脑、电话、空调、复印机等现代化的办公用品同样也会危害孕妇的安全。对于在生产一线的孕妇来说,更要注重孕产保健。因此,妇产科专家告诫上班族孕妇,不要从事可导致流产、早产、胎儿致畸等危害母子健康的工作,还要防范化学有毒物质及放射性物质等。

孕期保健不仅指清洁卫生,还包括衣、食、住、行、劳动、休息和工作以及性生活等方面的问题。上班族孕妇需要统筹安排好孕期保健的各个方面,这样才能保证母体的健康和胎儿的正常发育。我们衷心希望这本小册子能给上班族孕妇的孕育过程带来指导和便利。

“幸福2+1”丛书编委会



[第1章] 职业因素对上班族孕妇的影响

上班族孕妇不宜从事可导致流产、早产、胎儿致畸等危害母子健康的工作。上班族孕妇不能指望人人像老公一样对自己呵护备至,有些问题还是要自己小心。

1. 上班族孕妇不适合哪些工作	3
2. 写字楼里上班族孕妇须知	4
3. 低气压及高温对上班族孕妇的影响	6
4. 振动对上班族孕妇的影响	7
5. 噪声对上班族孕妇的影响	9
6. 视屏作业对上班族孕妇的影响	11
7. 射频辐射对上班族孕妇的影响	12
8. 电离辐射对上班族孕妇的影响	14
9. 苯胺对上班族孕妇的影响	17
10. 环氧乙烷对上班族孕妇的影响	17
11. 甲醛对上班族孕妇的影响	18
12. 麻醉剂气体对上班族孕妇的影响	19
13. 氮氧化物气体对上班族孕妇的影响	20
14. 一氧化碳对上班族孕妇的影响	21
15. 氰化物对上班族孕妇的影响	22
○ 16. 己内酰胺对上班族孕妇的影响	23



17. 苯乙烯对上班族孕妇的影响	24
18. 氯丁二烯对上班族孕妇的影响	26
19. 氯乙烯对上班族孕妇的影响	27
20. 三氯乙烯对上班族孕妇的影响	29
21. 汽油对上班族孕妇的影响	30
22. 二硫化碳对上班族孕妇的影响	32
23. 苯、甲苯、二甲苯对上班族孕妇的影响	34
24. 砷对上班族孕妇的影响	37
25. 镉对上班族孕妇的影响	39
26. 汞对上班族孕妇的影响	40
27. 铅对上班族孕妇的影响	43

[第2章] 上班族孕妇的保健

随着年龄的增长,女性的生育力逐渐下降。上班族女性最重要的是了解自己,把握身体机能衰退前的最佳时间,才有可能在事业有成后,再做个幸福的妈妈。

1. 妊娠前服叶酸可预防出生缺陷	49
2. 怀胎十月的保健指导	50
3. 说给上班族孕妇听	51
4. 上班族孕妇必要的检查	52
5. 什么是妊娠反应	53
6. 电热毯可导致胎儿畸形	54



目录

CONTENTS

7. 上班族孕妇还能美容吗	55
8. 孕期合理补充无机盐	56
9. 上班族孕妇不宜多吃的食物有哪些	57
10. 上班族孕妇别忘记补钙	59
11. 上班族孕妇各个阶段营养的补充	60
12. 上班族孕妇用药与胎儿畸形	61
13. 患心脏病的上班族孕妇六注意	62
14. 上班族孕妇如何防晕厥	63
15. 上班族孕妇如何防坐骨神经痛	63
16. 上班族孕妇如何防中风	64
17. 上班族孕妇发生了性病怎么办	65
18. 上班族孕妇感染了病毒对胎儿有哪些危害	67
19. 上班族孕妇发生皮肤瘙痒症怎么办	67
20. 上班族孕妇外阴瘙痒怎么办	69
21. 妊娠期脱肛怎么办	70
22. 妊娠期患牙龈炎怎么办	71
23. 孕晚期阴道出血的原因是什么	72
24. 如何防治前置胎盘	74
25. 如何防治胎盘早期剥离	75
26. 如何防治宫外孕	77
27. 如何防治葡萄胎	78
28. 怀了巨大胎儿怎么办	80
29. 什么叫胎儿宫内发育迟缓	81



30. 羊水过多怎么办	82
31. 羊水过少怎么办	83
32. 上班族孕妇为什么容易发生鼻出血	84
33. 糖尿病合并妊娠怎么办	85
34. 为什么孕妇患急性阑尾炎是凶险的	87
35. 病毒性肝炎合并妊娠怎么办	88
36. 肺结核合并妊娠时怎么办	90
37. 甲亢合并妊娠怎么办	91
38. 慢性肾炎合并妊娠怎么办	92
39. 肾盂肾炎合并妊娠怎么办	93
40. 引起妊娠贫血的原因是什么	94
41. 怎样治疗妊娠贫血	95
42. 高危妊娠怎么办	96
43. 预防孕产期间的心理障碍	99

[第3章] 上班族孕妇的注意事项

上班族孕妇需要注意的问题是很多的，涉及清洁卫生、衣食住行、工作和性生活等各个方面。只有安排适当，才能保证母体安康和胎儿正常发育。

1. 怀孕前要做好的营养准备	103
2. 选择最佳的生育时间	103
3. 上班族女性生孩子别太晚	105



目录

CONTENTS

○ 4. 与妊娠有关的数字	106
5. 上班族女性孕前3个月要注意什么	107
6. 上班族女性孕前两个月要注意什么	107
7. 上班族女性孕前一个月要注意什么	108
8. 上班族女性如何安度妊娠1个月	109
9. 上班族女性如何安度妊娠2个月	110
10. 上班族女性如何安度妊娠3个月	111
11. 上班族女性如何安度妊娠4个月	112
12. 上班族女性如何安度妊娠5个月	113
13. 上班族女性如何安度妊娠6个月	114
14. 上班族女性如何安度妊娠7个月	115
15. 上班族女性如何安度妊娠8个月	116
16. 上班族女性如何安度妊娠9个月	117
17. 上班族女性如何安度妊娠10个月	118
18. 上班族女性的孕期检查	119
19. 怀孕期间如何工作	121
20. 上班族孕妇如何放松你自己	123
21. 孕妇怎样上班	124
22. 孕早期工作时呕吐怎么办	125
23. 孕早期应怎样工作	126
24. 孕中期应怎样工作	127
25. 孕晚期应怎样工作	128
○ 26. 大龄母亲生才子	128



○ 27. 心理压力令知识女性怀孕难	129
28. 上班族孕妇怎样合理安排妊娠期生活	131
29. 女职工产前检查算上班吗	132
30. 上班族孕妇上班路上注意啥	133
31. 电脑族妈妈的美容方案	134
32. 怀孕后如何保持职业形象	136
33. 孕期活动应该注意什么	137
34. 守护你最美的日子	138
35. 上班族孕妇上班安全战略	138
36. 上班族孕妇要防早产	140
37. 孕妇接触小动物有什么害处	141
38. 上班族孕妇保健也应因人而异	142
39. 上班族孕妇能出差旅游吗	144
40. 上班族孕妇外出旅游或出差注意什么	146
41. 孕期劳动要注意什么	147
42. 白领女性易患“产前抑郁”	147
43. 上班族女性分娩前须知	149
44. 怎样喂婴儿吃奶	150
45. 帮助保姆喂母乳	151
○ 46. 回归职场前的准备	153



第 / 章

职业因素对上班族

孕妇的影响

上班族孕妇不宜从事以下可导致流产、早产、胎儿致畸等危害母子健康的工作。化学有毒物质及放射性物质等有致畸、致癌作用，现代化的写字楼里也存在着各种各样的污染源。上班族孕妇不能指望人人像老公一样对自己呵护备至，有些问题还是要自己小心哦。

- ◆ 振动对上班族孕妇的影响
- ◆ 电离辐射对上班族孕妇的影响
- ◆ 麻醉剂气体对上班族孕妇的影响
- ◆ 汽油对上班族孕妇的影响
- ◆ 铅对上班族孕妇的影响

1. 上班族孕妇不适合哪些工作

上班族孕妇可以参加一般日常工作,但不宜从事以下可导致流产、早产、胎儿致畸等严重危害母亲及胎儿健康的工作:

(1) 繁重的体力劳动。繁重的体力劳动消耗热量很多,增加心脏的血液输出量,加重上班族孕妇的负担,会影响胎儿的生长发育,甚至造成流产、早产。

(2) 频繁弯腰、下蹲或攀高的工作。长时间蹲位或弯腰会压迫腹部,影响胎儿发育,引起流产、早产。孕晚期,行动不便,且常伴有下肢浮肿,更不适宜参加这类工作。

(3) 高空或危险作业。有跌落危险的作业,距地面2米以上高度的作业以及其他有发生外事故危险的作业不宜参加。

(4) 接触化学有毒物质或放射性物质等的作业。化学有毒物质及放射性物质等有致畸、致癌作用,严重危害母子健康。化学物质中的铅、汞、砷、氰化物、一氧化碳、氯

气、苯、甲苯、二甲苯、环氧乙烷、苯胺、甲醛等,在空气中的浓度如超过卫生标准时,上班族孕妇不宜在此环境下工作。此外,超过卫生防护要求的放射性作业,环境噪声超过卫生标准的作业,上班族孕妇也不宜参加。





(5) 高温作业、振动作业和噪声过大的工种:研究表明,工作环境温度过高,或振动甚剧,或噪声过大,均可对胎儿的生长发育造成不良影响。

(6) 接触电离辐射的工种:研究结果表明,电离辐射对胎儿来说是看不见的凶手,可严重损害胎儿,甚至会造成畸胎、先天愚型和死胎。所以,接触工业生产放射性物质,从事电离辐射研究、电视机生产以及医疗部门的放射线工作的人员要加强防护。

(7) 医务工作者:这类人员在传染病流行期间,经常与患各种病毒感染的病人密切接触,而这些病毒(主要是风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等)会对胎儿造成严重危害。因此,临床医务人员在计划受孕或早孕阶段若正值病毒性传染病流行期间,最好加强自我保健,严防病毒危害。

2. 写字楼里上班族孕妇须知



一般写字楼里环境优雅,舒适,远离风吹日晒,但你肯定听说过,装修精美,设备先进的现代化写字楼,其实存在各种各样的污染源。怀孕后继续在写字楼里工作,不能指望人人像老公一样对自己呵护备至,有些问题还要自己小心。

(1) 电脑:电脑简直是我们缺少不了的左膀右臂。但你可知道,电脑开启时,显示器散发出的电磁辐射,对细胞分裂有破坏作用,在孕早期会损伤胚胎的细微结构。据报道,孕早期的女性每周上机 20 小时以上,流产率增加 80%,生出畸形胎儿的机会也大大增加。所以,在怀孕 3 个月以前,最好冷落你的电脑,即使是别人操作的电脑,你也要与它保持距离。虽然这很难做到,不过尽量少接触电脑还是可以的,如果必须上机的话,与屏幕保持一臂的距离。3 个月后,胎儿的基本发育已经完成,你可以和电脑恢复良好邦交了,不过也不要整日坐在电

并不是什么毛病,而是一种宝贵品质。
——加里宁