

孕产期保健

黄醒华
吴连方
范玲
王淘淘

名医坐堂丛书

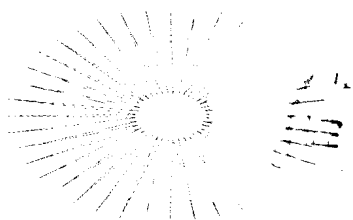
河南科学技术出版社◎



名医坐堂丛书

孕产期保健

黄醒华 吴连方
范玲 王淘淘



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书将孕产期分为孕早期、孕中期、孕晚期、临产前期、分娩期、产褥期及新生儿期七个阶段,以问答形式详细介绍了孕产期的保健知识。

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健/黄醒华等著. —郑州:河南科学技术出版社, 2002. 1

(名医坐堂丛书)

ISBN 7-5349-2606-8

I. 孕… II. 黄… III. ①妊娠期-妇幼保健-问答
②围产期-妇幼保健-问答③新生儿-妇幼保健-问答
IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 076780 号

责任编辑 马艳茹 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码:450002 电话:(0371)5737028 5724948

郑州胜岗印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:4 字数:81 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印数:4 001-7 000

ISBN 7-5349-2606-8/R·514 定价:8.00 元



前言

健康与长寿，是人类永远的企望，也是人类不断探索的永恒的话题。健康的概念也由仅仅是“没有病”，发展为一种全面的、立体的模式。新出版的《辞海》给健康下的定义是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有健全的身心和社会适应能力的状态。”健康不但是长寿的基础，一般情况下，健康还是长寿的保证。当然，特殊情况总是有的，有的人拖着病躯进入了长寿者的行列，但他们的生存质量和心理感受的低劣，是不言而喻的。所以说，健康还是良好的生活质量和快乐的心境必不可少的保证。

广大的医务工作者和图书出版工作者，都在共同合作中努力将尽可能多的和正确的健康知识传播给广大读者，很多报刊也是这么做的。正因为如此，各种各样防病治病的单本书以及丛书、套书、系列书展现在了读者面前。出版者们并不满足，还在寻找新的角度，以期编辑出版既有新知识和权威性，又通俗易懂，而且实实在在能帮读者解决问题的医学保健防病治病的图书。这时我们想到了专家，我们想请享有盛誉的医学名家或供职于省级医院或大城市市级医院的拥有正高级职称的医学专家为读者编写一套丛书，介绍防病治病的



医药卫生知识。于是，就有了这套《名医坐堂丛书》。

在酝酿出版这一套丛书时，首先选择一些什么病来写呢？这的确使我们很费了心思。读者最关心的，而同类书又较少或是很少的，自然成了我们选择的一个重要标准。因此，也就有了这第一批书的陆续推出。比如，神经衰弱和高脂血症，都是值得介绍和探讨的。人们对神经衰弱存在着不少误解，而此病的发病率还不低，治疗起来需要综合手段才能取得较好的效果。也有这么一部分人，他们目前的血压还不高，心脏也没有什么问题，就是血脂高，他们应该怎么办、饮食上应注意什么、吃不吃药等等，他们心中的那么多问号，不正是我们应该给以解答的吗？

在编写这套丛书的过程中，编者们都特别注意多介绍一些方便易学、行之有效的非药物治疗法或是称为自然疗法。人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、推拿疗法、针灸疗法等各具特色的自然疗法，与化学药物、外科手术、放射疗法一起成为综合治疗中的重要组成部分。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，我们医学科普知识宣传者面临着更高更新的要求。希望我们与医学专家合作推出的这套丛书，能使读者满意；当然，我们更盼望着读者看了此套丛书以后，给我们提出宝贵的建议和批评意见。

赵怀庆

2001年5月18日



目 录

孕早期 (1 ~ 12 周)

- 1 孕早期的身体变化有哪些? (1)
- 2 孕早期的正常感觉有哪些? (2)
- 3 孕早期宝宝成长情况如何? (3)
- 4 孕早期的保健要点是什么? (4)
- 5 孕早期需寻求医生帮助的情况有哪些? (5)
- 6 孕早期哪些孕妇需给予特殊关心? (9)

孕中期 (13 ~ 28 周)

- 7 孕中期的身体变化有哪些? (12)
- 8 孕中期的正常感觉有哪些? (14)
- 9 孕中期宝宝成长情况如何? (15)
- 10 孕中期的保健要点是什么? (17)
- 11 孕中期需寻求医生帮助的情况有哪些? (19)
- 12 孕中期哪些孕妇需给予特殊关心? (20)

孕晚期 (29 ~ 36 周)

- 13 孕晚期的身体变化有哪些? (23)
- 14 孕晚期的正常感觉有哪些? (25)
- 15 孕晚期宝宝成长情况如何? (27)
- 16 孕晚期的保健要点是什么? (27)
- 17 孕晚期需寻求医生帮助的情况有哪些? (29)
- 18 孕晚期哪些孕妇需给予特殊关心? (31)

临产前期 (37 周 ~ 临产前)

- 19 临产前期的身体变化有哪些? (33)
- 20 临产前期的正常感觉有哪些? (34)
- 21 临产前期宝宝成长情况如何? (34)
- 22 临产前期的保健要点是什么? (35)
- 23 临产前期需寻求医生帮助的情况有哪些? (43)
- 24 临产前期哪些孕妇需给予特殊关心? (47)

分 娩 期

- 25 分娩期的身体变化有哪些? (49)
- 26 分娩期的正常感觉有哪些? (50)
- 27 分娩期宝宝成长情况如何? (50)
- 28 分娩期的保健要点是什么? (51)
- 29 分娩期哪些孕妇需给予特殊关心? (61)



产褥期

- 30 产褥期的身体变化有哪些? (67)
- 31 产褥期的正常感觉有哪些? (72)
- 32 产褥期的宝宝成长情况如何? (75)
- 33 产褥期的保健要点是什么? (81)
- 34 产褥期需寻求医生帮助的情况有哪些? (91)
- 35 产褥期哪些产妇需给予特殊关心? (102)
- 36 产褥期哪些新生儿需给予特殊关心? (104)

新生儿期

- 37 新生儿护理的主要内容有哪些? (107)
- 38 新生儿喂养的主要方法有哪些? (111)



孕早期(1~12 周)

1 孕早期的身体变化有哪些?

生育年龄妇女, 月经周期规律, 如月经逾期未来, 40天左右出现恶心、呕吐等早孕反应, 再查尿妊娠试验呈阳性, 则基本上可以确定怀孕了。

怀孕后, 为适应胎儿生长发育的需要, 在胎盘产生的多种激素的作用下, 全身各系统会发生一系列变化。早在怀孕第六周开始, 身体内的血容量就开始增加, 相应地心脏的容量也开始增加。从怀孕2个多月开始, 心脏每次收缩时搏出的血液量也增加, 心跳也比平时加快, 因此不少妇女感到心跳加速, 实际上是正常的生理变化。由于激素的影响, 上呼吸道黏膜增厚, 局部抵抗力减弱, 孕早期容易发生感冒或上呼吸道感染; 牙龈也肥厚、水肿, 容易发生牙龈炎, 刷牙时易有出血。怀孕后, 流经肾脏的血液量也增加, 通过肾小球滤过的尿量也增加, 加上日益增大的妊娠子宫压迫膀胱, 常有尿频、尿量增多。早孕反应的出现和激素作用使得胃肠蠕动减慢, 胃内酸性内容物反流至食道而有“烧心”感。

怀孕后变化最早、最明显的是子宫, 从针尖大小的受精



卵入住子宫后，子宫即从原来的鸡蛋大小逐渐变圆长大，到3个月时，子宫可长到鹅蛋大小，可在下腹部耻骨联合上方触摸到子宫底部，并可用多普勒胎心仪听到胎心。和子宫同时变化的是阴道黏膜，松软呈紫蓝色，阴道内环境也发生改变，分泌物增加，明显偏酸性，这不利于阴道内致病菌的生长，对胎儿起保护作用，因此孕早期如无异常，不应做阴道灌洗，阴道用药更应谨慎。

除子宫变化之外，乳房的变化也是很明显的。停经40多天后妇女就会感到乳房发胀、刺痛，乳头容易立起，乳头周围的乳晕由平时的淡粉色变成浅棕色，乳晕区出现多个小结节，这种改变常作为怀孕的客观征象之一。

孕早期的正常感觉有哪些？

怀孕妇女中有75%~90%在停经40天左右开始出现挑食、怕冷、乏力、恶心甚至呕吐，不再爱吃一些平时喜欢的食品，对食物的选择变幻莫测，其中以厌油腻、喜酸性食品较为普遍。上述反应一般统称为早孕反应。这些症状通常在2个多月时减弱和消失，少数到3个月。大部分不影响正常生活和工作，因此说早孕反应不是病。但因进食减少，会有乏力、倦怠感，需适当注意休息，尤其要保证睡眠，心情放松，挑选自己爱吃的食物，不必顾虑胎儿的营养，此时胎儿还不需特殊的营养供给。

在子宫增大的过程中，子宫肌肉纤维的拉长，子宫周围组织、韧带也相应伸展。另外，在整个怀孕过程中子宫有自发的收缩或对刺激发生的反应性收缩，故有时感小腹正中或两侧有酸胀、轻度下坠或牵扯感，如症状不严重、不伴有阴



道出血，而且不是持续存在者，均应看作怀孕后正常感觉。

孕早期宝宝成长情况如何？

宝宝的小生命始于受精卵，它是由女性成熟的卵细胞和男性成熟的精子在一定条件下受精而形成的。此过程在输卵管内完成，受精卵形成后不断发育分裂并向子宫腔移动，受精后4天左右可到达子宫腔，继续发育2~3天后开始种植到已做好准备的子宫内膜里，这叫做着床，从此母子真正开始“血肉相连”了。

受精卵在形成时就获得了巨大的生命力，形成一个新的个体，这个体包含了父母双方的遗传物质，也就是细胞核内的染色体。男女个体的细胞内均有23对（46条）染色体，其中22对是共同的，叫做常染色体，而剩下的一对是决定性别的性染色体，男方为XY，女方为XX。精子和卵子在成熟过程中会发生一系列变化，其结果是各自减为23条染色体，它们俩结合后又成了46条，其中的性染色体可有两种形式，如父亲的X和母亲的X结合则为XX，则怀的是女孩；父亲的Y和母亲的X结合为XY，则为男孩。这种染色体的结合机遇是自然的、均衡的，这样人类性别的生态平衡才能保持，因此生男生女是不能人为改变的，更不是女方的功劳或过错，它是由受精的瞬间所决定的。

胚胎和胎儿的发育一般是以周数来计算的，从末次月经的第一天算起，开始的8周内称为胚胎，胚胎虽只有2~3厘米长，但已初具人形，头部相对大，占整个胎体的一半，面部可以分出五官，四肢也已初步成形，B超下还可见到胚胎的活动和心脏的跳动。满8周后至孕足月称为胎儿。到

12周时，胎儿可长到9厘米左右，外生殖器也已发育，有时可依稀辨出性别，但不太肯定，此时胎儿各器官已基本形成，只有泌尿系统和神经系统还在继续发育。

妊娠头3个月是娇嫩的小生命的脆弱时期，又是各器官形成发育的重要时期，因此需特别精心的呵护，这关系到优生大事。一些不良有害因素，如某些药物、放射线、有毒的化学物质、农药、病毒感染等均可威胁到小生命，重者可导致流产或畸形。保护小生命的安全是父母双方的天职，应根据不同的工作和环境共同营造一个安全的氛围让小生命得以正常健康的发育。

孕早期的保健要点是什么？

孕早期是优生的关键时期，胚胎、胎儿的正常发育主要取决于孕早期。为达到此目的，首先应计划怀孕。结婚后根据双方的年龄、工作情况、家庭经济收入等做出怀孕的计划。此前双方的健康状况良好，男方应忌烟、酒，如果工作环境有毒应提前脱离，家中有狗、猫等宠物应少接触或做相应的化验检查，确定无弓形虫感染后怀孕。总之，在有准备的条件下怀孕可以去除不少顾虑。

月经规律的妇女如逾期不来，应早做检查以及早确诊怀孕，这样，一方面可在生活上加以注意，工作上做相应的安排，例如操作电脑人员应每日控制在6小时以内；其次及早确诊并做相应的检查和化验，若有不适宜妊娠的或对妊娠结局影响较大的病毒感染或其他内科尚未治愈不宜怀孕的疾病，均可在早期做选择性流产。

妊娠按计划来到后，父母即应开始负责孕育和呵护小生

命的职责，首先应调整双方的心理状态，以愉快的心情迎接小生命的到来。男方对女方要给予更多的爱、体贴入微的关怀，主动承担家务琐事。妇女在早孕反应期，感情尤其脆弱，会有一肚子委屈，易怒易哭，希望有更多的安慰和理解。作为未来的母亲，也要从爱护小生命的角度出发，以无私奉献的心态度过短期的反应期，多想想子宫内的胎儿在天天成长，天天变得聪明可爱……在早孕反应期不必考虑和担心营养的摄入，此时胚胎尚不需要过多的营养物质。可挑选自己喜欢的食品，一天可以多吃几次，经常变换品种。家人，尤其是丈夫要设法诱导孕妇的食欲，分散注意力。可在闲谈中或听音乐中随时加餐。反应期通常有1个月左右，大部分孕妇并不严重，因而不必紧张忧虑。

生活起居应有规律，可以正常工作，但要注意勿过劳、过度紧张或搬重物等，多一点睡眠时间，尤其中午如能休息30分钟~1小时则更好。抽出一定的时间到空气新鲜的地方散步，少去人群嘈杂的市场、商店购物，也不要不要在街头不洁场所用餐。多听听音乐，多看一些科普书籍以了解有关妊娠的知识，也可欣赏一些图案美丽的画册。

孕早期应节制性生活。性生活时，感情的过度冲动，盆腔器官的充血，以及对宫颈的刺激都可对脆弱的小生命造成威胁而引起流产。

孕早期需寻求医生帮助的情况有哪些？

(1) 早孕反应严重时应找医生：极大部分妇女早孕反应不重，2个多月时消失，如果反应严重，恶心、呕吐频繁，甚至滴水不进，不几天则会由于饥饿、脱水而出现精神



萎靡、情绪郁闷、明显消瘦、皮肤干皱，严重者可有黄疸、发热、心跳加快、血压下降，体内代谢发生紊乱，呼吸时有醋酮味，尿内化验也有酮体，肝功能、肾功能可能有损害。那么，此时已不是一般的早孕反应了，而是妊娠剧吐，中医称为妊娠恶阻，如不及时纠正处理，即会损害母亲的健康，也会影响到胎儿的安全。

妊娠剧吐的原因可能和体内激素改变有关，怀孕后有些激素比怀孕前明显增加；但也和个人的精神状态、神经类型有密切关系。如果这次怀孕是切盼而来的，家庭和夫妇双方均以高兴的心情接受，本人身体健康，工作顺心，则对早孕反应能进行适当调节，不会发展到严重程度。如出现较严重反应时，不能有等等看的心理，而应积极去找医生寻求帮助。

对妊娠剧吐的治疗不能只靠药物，首先调整心理状态很重要，孕妇不要紧张恐惧，家庭要给予安慰和支持，帮助树立信心。其次，调节个人生活规律，保证休息和睡眠，不要因怕吐而拒食，每日少量多餐，2小时左右进餐1次，选择容易消化的清淡食物和自己喜爱的食物，少些液体。药物方面可补充维生素B₆和其他多种维生素，也可服镇静止吐药或中药。病情严重者需住院治疗，可补充液体和必要的电解质，纠正代谢紊乱。

(2) 阴道出血、腹痛时应找医生：孕早期有阴道出血不是正常现象，但发生的不在少数，约6~7个孕妇中有1个，同时伴有腰酸、小腹胀痛等不适，常见的病有以下几种：

1) 先兆流产：即有可能流产，目前还未发生流产，一

一般在停经 40 天左右由于劳累或不小心碰撞了小腹部，也有在性生活之后，当然，还有不少人在怀孕后已经很当心了，但也发生了上述症状。子宫小或畸形子宫或子宫上有肌瘤，以及内分泌功能有问题，少数还因受精卵本身不健康，染色体有畸形改变等，这些诱因有时较明确，但大部分早期不易肯定。但不管怎样，有了先兆流产症状，首先需卧床休息，同时应去找医生诊治。

先兆流产的治疗以休息为主，配合一些药物，如维生素 E、中药养血安胎药等。少数妇女需补充黄体酮或绒毛膜促性腺激素。治疗 1 周左右应明显改善，血逐渐减少最后停止。这就意味着保胎成功，胎儿在继续生长发育。如果出血不止或反而增多，小腹疼痛加剧，说明有流产可能，更应立即找医生帮助。若顺利地经阴道排出块状物，经检查为完整的胚胎或胎儿的附属物，此时称完全流产，出血会很快减少，腹痛亦随之消失。如果出血不止，腹痛加剧，胚胎不排出或排出不全，应立即到医院刮宫，帮助排出胚胎。

若先兆流产症状持续时间长，如阴道出血时断时有、量少、色暗，伴有轻度小腹不适，早孕反应消失，乳房发胀减轻，自觉口中有异味，此时不要因血量少而延误时间盲目保胎，很有可能胚胎已停止发育即夭折在子宫内。B 超检查可帮助确诊，一旦确诊需立即行刮宫术，必要时住院刮宫更为安全。

2) 宫外孕：也称异位妊娠，受精卵不在子宫内，而是在子宫外的输卵管、卵巢、腹腔等部位，其中以输卵管最常见。因为本病病情变化快，有大出血危及生命安全的可能，因此有阴道出血或小腹痛的孕妇常怕自己是宫外孕。从发生



的几率来说宫外孕比先兆流产要少得多,每100个怀孕妇女中可能有1~2个,输卵管的炎症和发育过长是发生宫外孕的重要原因。近几年,用宫内避孕环避孕失败妇女中发生宫外孕的也较多,就可能和输卵管炎症有关。宫外孕症状有和先兆流产相同之处,即有闭经史、阴道出血、小腹不适等;不同之处是小腹痛常在左侧或右侧,疼痛不定期、痉挛样伴肛门坠胀感,也可有突然的撕裂样疼痛,或同时有肩胛部放射痛,伴有四肢发凉、出冷汗、腹部不能按,更严重者可有晕厥或休克。B超下可见胚胎不在子宫内而在子宫外。一旦确诊宫外孕应立即住院,甚至需要立即手术。极少数患者在发作前无任何症状,直至在人工流产时发现子宫内无胚胎,经B超检查才确诊。

3) 葡萄胎:更为少见,大约1200个妊娠妇女中有1个。怀孕后的胎盘因某些原因极度水肿呈水泡状,像大小不等的葡萄串而得名,过去也叫水泡状胎块。极大部分没有正常的胎儿,原因尚不太清楚。本病不同于上述两个病的特点是:一是出血发生的稍晚,大约在停经2个月以后。二是出血多次反复、量多,血块中有时可见大小不等的水泡状物。三是医生检查时发现子宫比怀孕的月份大,B超检查比较容易确诊。及早刮宫是惟一的治疗。

4) 阴道和宫颈的疾病:少数妇女怀孕后有长时期、少量断断续续出血,色暗红或褐色,尤其在排便后有血,保胎治疗不见效果,此时应想到阴道和宫颈常见的病变,如宫颈息肉、糜烂、肌瘤合并感染等,用窥器做阴道检查即可明确原因,处理视情况而定。因此孕早期若有一些非正常的症状均不应拒绝必要的检查,以免延误病变的及时发现和处理。



孕早期哪些孕妇需给予特殊关心?

怀孕前患有各种慢性病的妇女是否可以怀孕、什么时候怀孕合适等情况，均需在计划怀孕前弄清楚。不少妇女本不适合怀孕却在怀孕后甚至怀孕中期才去找医生，这等于给自己的健康提“难题”：中止妊娠有危险，继续妊娠则冒更大的风险。而且腹中的小生命即使留下来其结果也很难预料，因此为对你自己和子女的健康负责，一定要在怀孕前找医生。

常见的慢性病中需特别关注的有心脏病、肾脏病、肝脏病、高血压、糖尿病等。医生可以根据具体情况做出决定，如心脏病按类型来区分，青紫型的先天性心脏病未进行手术治疗前是不宜妊娠的。按心功能分级时Ⅲ、Ⅳ级心功能就不宜妊娠。肝脏病、肾脏病均应在功能指标检查完全正常后至少半年才可以妊娠，最好是2年以后。对于糖尿病患者来讲，首先取决于病情的程度，若病程长，用降糖药多年，应先检查眼底和肾功能，任何一项有异常均不应怀孕；若无异常，则怀孕前应将血糖控制到比较理想水平，最好应用胰岛素控制，以便怀孕后继续使用。孕妇血糖越高，胎儿畸形的可能性越大，如在孕早期服用口服降糖药有致畸的作用，故整个孕期均不能使用口服降糖药。总之，上述谈到的这些慢性病患者如果允许怀孕，则应从早期开始就应在内科、产科医生共同管理、监测下，怀孕妇女应与医务人员密切合作。

身体有缺陷或智力有缺陷的残疾人家庭的怀孕问题同样应在怀孕前给予周密的考虑。作为家庭来讲，不应把生育当作妇女的不可推卸的职责，而是应考虑到本人是否能承受，