

北京协和医院妇产科医师
联手打造

40周 孕期全程手册

卫生部创建爱婴医院部级专家
联合国儿童基金会项目顾问专家
全国著名妇产科专家

徐蕴华 编著



中国轻工业出版社

40周 孕期全程手册

徐蕴华 编著



图书在版编目(CIP)数据

40周孕期全程手册 / 徐蕴华编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.6

ISBN 7-5019-4914-X

I.4… II.徐… III.妊娠期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049442 号

责任编辑: 白晶 责任终审: 杜文勇 封面设计: 沈琳
策划编辑: 白晶 文案统筹: 高磊 版式设计: 张丽娟

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 250千字

书号: ISBN 7-5019-4914-X/R·103 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50398S0X101HBW

前言

怀孕，每一位女性最期待、最渴盼的幸福时光，拥有一生中最骄傲、最美丽的曲线。

当获知自己体内有一个小生命开始孕育的那个时刻起，一种由衷而生的激情，一种庄严神圣的感觉便会涌上心头。从此，心头上有了一份牵挂，生活中有了一种希冀。从此，身体的每一根神经都牵挂于那个在肚子里慢慢成长的神奇生命。怀孕女人的内心，惊喜和惊愕同在——惊喜于一个生命的到来，惊愕于对自己身体的无知。

在这美丽动人的40周历程中，相伴准妈妈的不仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多麻烦和疑虑时时在困扰。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？这是每一位将为人母者所迫切想知道的。

本书以图文并解的形式，由积累四十余年产科经验的专家为您提供全面的、系统的、权威的孕期指导，伴随准妈妈从妊娠第一周到最后一周。告诉准妈妈自身的变化、胎儿的生长发育、准妈妈的日常饮食营养以及在生活中应该注意的事项，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一天，伴随准妈妈和宝宝在妊娠中的每一分钟。

本书将告诉准妈妈在孕期中不知道的、想知道的、应该知道的一切，打消您在孕育过程中的全部顾虑，使您轻松愉快地度过一段奇妙之旅。相信从怀孕到初为人母的这段经历必将成为您一生中最美妙的回忆。

不一样的孕育，不一样的未来！本书是送给所有准妈妈的最好礼物，准妈妈最可信赖的孕期指南。

目 录

contents

一、迎接天使，你准备好了吗？

怀孕第1周：准爸妈资格考试 10

完整的怀孕期间，应该扩充到12个月，其中包括至少3个月的怀孕准备期。在这个准备怀孕的期间内，将自己的身心健康维持在巅峰状态，对你未来有一个健康顺利的怀孕过程，以及孕育一个健康的宝宝来说，绝对助益良多。

怀孕第2周：今天是不是好日子 22

为了使精子、卵子都在最佳生命时期结合，就要掌握女方排卵时期。应选择 在排卵期受孕，使精子能在很短时间内与卵子结合，从而孕育出优质胎儿。

二、一颗小小苹果核（孕早期）

怀孕第3周：一粒种子的诞生 29

这个时期准妈妈自身可能还没有什么感觉，但是身体内却在进行着一场变革。从现在开始，你的生命中就会增加一份责任，你和丈夫的二人世界也会告一段落，你的宝宝将与你同欢乐，你的母爱天性将会发挥得淋漓尽致。

怀孕第4周：躺在自己的小床上 34

这个时期胚胎已经在子宫内“着床”，它虽不具有心脏的形状，但它已有活力，在不像人形的身体中轻轻地跳动。

怀孕第5周：叶酸虽小别忘补 38

神经系统和循环系统的基础组织最先开始分化，这时候补充叶酸最为重要，这不仅可以预防胎儿神经管畸形，还能让宝宝更加健康聪明。

怀孕第 6 周：宝宝开始心跳了 43

他（她）的心脏已经开始划分心室，并进行有规律的跳动及开始供血。

怀孕第 7 周：呕吐恶心，准妈妈难过的日子开始了 49

孕妇情绪波动很大，有时会很烦躁，但应该注意的是，6~10 周是胚胎肺部发育的关键时期，如果孕妇情绪不安，会影响胚胎的发育并导致唇裂或唇裂。

怀孕第 8 周：第一次活动 54

胚胎的器官已经有明显的特征，手指和脚趾间看上去有少量的蹼状物。这时胚胎开始有运动，他会踢和伸直双腿，还能把手臂上下移动。

怀孕第 9 周：胚芽期的结束 59

胚胎已经可以称为胎儿了，他（她）现在是真正意义上的小宝宝了。

怀孕第 10 周：度过流产危险期 65

到本周末，已经度过了最危险的流产期，宝宝已经是相当安全的待在他的小家里了。胎儿的身长会达到 40 毫米，从形状和大小来说，都像一个扁豆荚。

怀孕第 11 周：快速奔跑的小马 70

借助超声波仪器，准妈妈可以听到胎儿心脏快速跳动的声音，有些人称之为快速奔跑的小马。

怀孕第 12 周：水上芭蕾舞蹈家 75

他（她）现在大约 65 毫米，从牙胚到趾甲，胎儿都在忙碌地运动着，时而踢腿，时而舒展身姿，看上去好像在跳水上芭蕾舞。

怀孕第 13 周：一只粉红的小桃子 80

现在胎儿的脸看上去更像成人了，这时如果用手轻轻在腹部碰触，胎儿就会蠕动起来，但准妈妈仍然感觉不到胎儿的动作。

怀孕第 14 周：开始皱眉做鬼脸了 85

胎儿此时在妈妈的肚子里已经可以做很多事情了，如皱眉、做鬼脸、斜着眼睛。可能他也在吸吮自己的手指，科学证明这些动作可以促进大脑的成长。

三、吃手翻跟头，我都会了！（孕中期）

怀孕第 15 周：唐氏筛查，甜蜜的“恐慌” 92

这时，你需要做一次唐氏筛查，以排除胎儿患唐氏综合症的可能。

怀孕第16周：不停地打嗝 96

你子宫里的小居民现在开始打嗝了，这是胎儿呼吸的先兆。现在你还听不到任何声音，因为胎儿的气管里充斥的不是空气，而是流动的液体。

怀孕第17周：发现好玩具——脐带 102

子宫里的胎儿与出生后的婴儿一样可爱。现在胎儿变得非常顽皮，他拥有了第一个玩具——脐带。他特别喜欢用手拉或抓住脐带，有时他抓得特别紧，紧到只能有少量的氧气输送。

怀孕第18周：胃口大开——吃原来可以这么肆无忌惮 .. 111

孕早期的不适反应已经过去，现在你一定会对自己的胃口感到吃惊。家里人都把你视为重点保护对象，各种美味源源不断地送到你的嘴边，吃原来可以这么肆无忌惮，不用考虑身材、减肥……

怀孕第19周：开始自我监测胎动 117

现在准妈妈应该坚持有规律地数胎动了，时间最好固定。胎动一般平均每小时3~5次。每天坚持数胎动，是一种直接的胎教。当准妈妈对胎儿高度注意时，可以想像胎儿的各种体态，胎儿也会回应准妈妈的感受，这样会增进母子之间的感情交流。

怀孕第20周：穿上孕妇装，参加培训班 122

腹部越来越大，已接近典型孕妇的体型。体重急剧增加。膨大的腹部破坏了整体的平衡，使人易感疲劳，同时伴有腰痛。

怀孕第21周：胎教开始 127

每个妈妈都希望自己的宝宝聪明再聪明一点，因此把宝宝的智力开发提前到了胎儿时代。然而胎教真的会得到想像中的效果吗？

怀孕第22周：宝宝长出指甲了 135

这时胎儿的体重大约已有350克，身长已有19厘米了。胎儿的眉毛和眼睑已经清晰可辨，10个小手指上也已长出了娇嫩的指甲。胎儿现在已经具有了一定的听力，他可以听到准妈妈说话的声音和外界的一些音响。

怀孕第23周：皱巴巴的小老头 142

这时胎儿的皮肤是红红的，而且皱巴巴的，样子像个小老头。此时在胎儿的牙龈下面，恒牙的牙胚也开始发育了。为此准妈妈要多补充些钙质，为宝宝将来能长出一口好牙打下基础。

怀孕第24周：一不留神变成“糖妈咪” 149

妊娠期间机体对胰岛素的需要量大大增加，胰岛负担较重，因而，准妈妈很容易得妊娠糖耐量异常或妊娠期糖尿病（GDM）。

怀孕第25周：大脑的发育高峰期 156

这时候是胎宝宝大脑发育的高峰期，另外，胎儿这时候还要练习呼吸，使肺长得越来越结实。胎儿喜欢妈妈笑，她一笑，肚子就晃晃悠悠的，胎儿一边练习平衡能力，一边特别舒畅，分享妈妈的快乐。

怀孕第26周：睁开眼睛看“世界” 162

这个时候胎儿的大脑对触摸已经有了反应，而且胎儿的视觉也有了发展，他的眼睛已能够睁开了。如果用一个打开的手电筒照射准妈妈的腹部，胎儿就会自动把头转向光亮的来处。

四、一个真正的小人儿（孕晚期）

怀孕第27周：长出柔软细密的头发 169

很多胎儿此时已经长出了头发。这时胎儿的气管和肺部还未发育成熟，但是胎儿的呼吸动作仍在继续，当然是在水中呼吸而不是在空气中。

怀孕第28周：做个好梦吧，小宝贝 174

一些专家认为，胎儿从28周左右开始就会做梦了，那么他会做些什么梦呢？谁也不知道，但是胎儿大脑活动在这时是非常活跃的，大脑皮层表面开始出现一些特有的沟回，脑组织快速增殖。

怀孕第29周：远离妊娠高血压 179

妊娠高血压综合征（简称妊高征）是妊娠期最常见的特有疾病，大约9.4%的怀孕妇女会发生不同程度的妊高征。

怀孕第30周：行动吃力、呼吸困难——艰难的时刻 184

准妈妈这时会感到身体越发沉重，肚子大得看不到脚下，行动越来越吃力，呼吸困难，胃部不适。这时一旦发生不规则宫缩应立刻停下来休息，最好每天睡个午觉。

怀孕第31周：宝宝的房子变小了 189

现在胎儿周围大约有850毫升的羊水，但随着胎儿的增大，他在子宫内的活动空间越来越小了，胎动也有所减少。

怀孕第32周：宝宝的東西准备好了吗 193

还有几周就能见到宝宝了，准妈妈一定准备了不少东西，以迎接宝宝的到来。对一下清单吧，看看还缺什么。

怀孕第33周：圆润可爱的小宝贝 202

这时胎儿皮下脂肪已较前大为增加，皱纹减少，身体开始变得圆润。胎儿的呼吸系统、消化系统发育已近成熟。有的胎儿头部已开始降入骨盆。

怀孕第34周：做好准备，头朝下 209

此时胎儿应该已经为分娩做好了准备，将身体转为头位，即头朝下的姿势，头部已经进入骨盆。这时起医生会格外关注胎儿的位置，胎位是否正常直接关系到是否能正常分娩。

怀孕第35周：忐忑不安的时期 214

日益临近的分娩会使准妈妈感到忐忑不安甚至有些紧张，和丈夫、朋友或自己的妈妈聊一聊，也许可以稍稍缓解一下内心的压力。

怀孕第36周：宝宝的小家还安全吗 220

现在需要每一周做一次产前检查了。现在开始胎儿动得少了，医生已经可以通过B超或触诊估计出胎儿的体重，但这并不是最后结果，最后4周内胎儿体重可能还会增加不少。

怀孕第37周：充分休息，迎接随时可能来临的见面 227

再坚持几天，就可以和宝宝见面了，准妈妈现在要做的只是：充分休息，做好一切准备，耐心等待分娩的来临。

怀孕第38周：准妈妈待产物品全攻略 234

在临产一个月前，孕妇和丈夫既要做好充分的精神准备，又要做好必要的物质准备。

怀孕第39周：了解分娩知识 239

预产期并不是宝宝出生的准确时间，只有四分之一的宝宝会遵守这个约定，如期地来到家人的怀抱，但是还有四分之一以上的宝宝会比预产期出生得晚，让妈妈们等得心焦。

怀孕第40周：天使降临 245

准妈妈会觉得等待的日子变得格外漫长，准爸爸也会整天心神不宁，不知道妻子何时临产，一切处于“备战”状态，气氛显得有些紧张。

附：新生儿宝宝测评标准 254

一、迎接天使，你准备好了吗？



怀孕第 1 周

准爸妈资格考试

为人父母真是一件快乐的事,那些不曾亲身经历的人永远都无法体会其中的乐趣。但另一方面,这也是一件相当不容易的事,其中的辛苦同样是非亲身经历者难以想像!

当你开始觉得二人世界好像缺少了点什么,如果有个孩子能围绕在身边一定充满幸福感;那么你需要知道,在孕育一个小生命之前,到底应该怎么做。

这时,你需要从心理、生理和物质等各方面做好准备,从现在起你将经历生命中最大的变化,从现在开始你将进入一个全新的时期,你将成为一个孩子的妈妈。做好准备了吗?那么,就从现在开始吧!

专业建议

过去,大家都只强调怀孕期间的身心健康。现在,大多数医生则认为,要维持整个孕期的健康,就应该不只看真正怀孕的这9个月。据世界卫生组织报告抽检结果表明,即使在孕妇各种检查、诊断结果均为正常的情况下,仍有2%的胎儿出生后,会出现某些方面的异常。因此,对于准备怀孕的女性来说,如何在怀孕前做有计划的优生怀孕,实在是一个不得不引起重视的问题。所以,完整的怀孕期间,应该扩充到12个月,其中包括至少3个月的怀孕准备期。在这个准备怀孕的期



间内,将自己的身心健康维持在巅峰状态,对你未来有一个健康顺利的怀孕过程,以及孕育一个健康的宝宝来说,绝对助益良多。

最适合优生怀孕的时机,主要从生理和心理两方面来断定:

1. 生理方面

一般来说,妇女怀孕的高峰期在24~25岁。优生学家认为,最佳的受孕年龄在24~35岁。因为这个年龄段女性的身体已发育成熟,且此时最为健壮,精力最旺盛,卵巢功能最活跃,排出的卵子质量最高。这时受孕,将会获得最佳胚胎,而且妊娠并发症少,胎儿发育好,早产、畸胎、痴呆儿的发生率最低,且分娩顺利。另一方面,这个阶段的夫妻精力比较充沛,生活经验也比较丰富,有利于抚养好婴儿。

女性如果年龄过小怀孕,胎儿会同仍在发育中的母亲争夺营养,对母亲健康和胎儿的发育都不利。而女性过晚婚育,特别是35岁以后才怀孕,患妊娠高血压、妊娠期糖尿病、巨大儿、难产、剖宫产的几率都会增加,新生儿发生窒息、损伤和死亡的机会也会加大。

而且由于孕妇年龄偏大,卵巢功能开始衰退,卵子出现“老化”现象,出生畸形儿、痴呆儿的发病率明显增高。

男性的最佳生育年龄阶段在25~35岁之间。这时,男性的身体、心理及智慧也都趋于完善,精子活跃率最高,性欲也比较旺盛,且有了比较稳定的经济收入,能够充分担负起抚育后代的重任。



2. 心理方面

女性在心理方面,最适合怀孕的时机因人而异,应该依照每个女性心理成熟度来分析处理。有些女性即使是最适当的年龄怀孕,如果其心理状况尚未准备妥当的话,也不见得是怀孕的最佳时机。夫妻双方都要做好担负起角色转换的心理准备,从容迎接孩子的出生。当然孕育孩子也需要放松心情,不要因刻意追求怀孕而给自己增添压力。精神太紧张,可能也会导致无法顺利受孕。首先,要设想好未来的生活,双方多多沟通,谈谈有孩子后的生活,例如:应该准备些什么?孩子出生后,由谁来带?因为孩子,可能需要增加哪些开销?对

孩子如何进行教育?

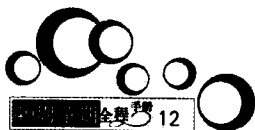
夫妇双方在受孕之前心理状态应当是良好的、稳定的。对生育怀有期盼和向往心理,不能把生育子女当做一种负担和麻烦,应当看做是一种社会和家庭的责任及应尽的义务。要深刻领会天伦之乐的内涵和本质,不能只顾事业而无限期地把生育时间推迟而失去最佳生育时机。

心理情绪会影响母体自身的生理功能,对生殖功能当然也会有一定的影响。如影响排卵及卵子的活动,影响对精子的接纳等,长期的心理刺激甚至还可以影响到胚胎及胎儿发育。男性消极的心理状况,除了影响自身的生理生殖机能以外,还会使朝夕相处的妻子产生思想负担,从而影响到胎儿的生长与智力发育。因此,受孕之前,夫妻双方的心理状态都必须良好、稳定、向上的。夫妻双方在生育时机的认识上应当一致,任何一方都不应该把自己的意见强加给对方,家庭其他成员也应支持夫妻双方做出的选择。这样,怀孕后心理上才能处于良好的状态。即使双方认识上有分歧,一旦受孕也应当正确对待,千万不要互相埋怨和指责,更不能我行我素地采取其他终止受孕的措施。否则不但会给对方造成伤害,同时会有损身心健康。在心理上,夫妻双方都要把生育子女看做是夫妻爱情的结晶。新的生命是自己生命的延续,这种良好的心理状态,无疑会增加受孕信心,提高受孕率,是受孕前应当具备的心理状态。

在准备受孕时夫妻双方感情要好,工作要顺心,近期内未经受大的精神创伤,预计在未来一段时间内也不会有忧愁、烦恼和焦虑的事情发生,比如没有职务升降、工作调动、失业下岗、临考等精神紧张的事情;如情绪过分紧张,有可能会影响胎盘和子宫的供血,致使胎儿发育受到影响。因此,无论心理上还是生理上,都要使孕妇处于良好的状态。对受孕后可能出现的不适、不良的反应及将来因育儿而造成工作量的增加,也要有充分的心理准备,树立战胜困难的信心和勇气。虽然在妊娠的早期会出现不同的不良反应,给身体带来某些不适,但这毕竟是生理现象而不是疾病,只要有意志完全可以克服。至于育儿过程中工作量的增加,这虽然有些劳累,但是劳累之余也伴随着幸福。所谓的天伦之乐,就是在不断地劳累忙碌之中体会出来的。

优生咨询

去医院请医生做一次优生咨询,向优生专家详细说明自己和丈夫现在的身



体健康状况,并且把家庭中其他成员的健康状况也与医生讲清楚。如果被确认有家族病史的话,也要提早找出解决方案,从而及时保护宝宝的健康。

一般有下列情况之一的,应进行咨询:

- (1) 生育年龄的男女,原发不孕者。
- (2) 近亲恋爱的情侣或已结婚的夫妻。
- (3) 原因不明的有习惯性流产、早产、死产、死胎史的夫妇。
- (4) 有遗传病家族史的夫妇。
- (5) 遗传病患者及致病基因携带者。
- (6) 两性畸形患者及其血缘亲戚。
- (7) 早孕期间有致畸因素接触史者。如曾有病毒感染、弓形体感染、接受大剂量放射线照射、接触有毒有害农药或化学物质、长期服药等。
- (8) 高龄孕妇和曾生育过畸形儿的孕妇。
- (9) 既往曾患其他疾病的孕妇。



产前诊断

通过产前诊断所得资料,结合遗传学分析,对于可造成严重智力障碍,以后不可能有劳动能力和生活自理能力、严重畸形、存活率低的胎儿,应及时终止妊娠。

遗传咨询能够解决的问题:

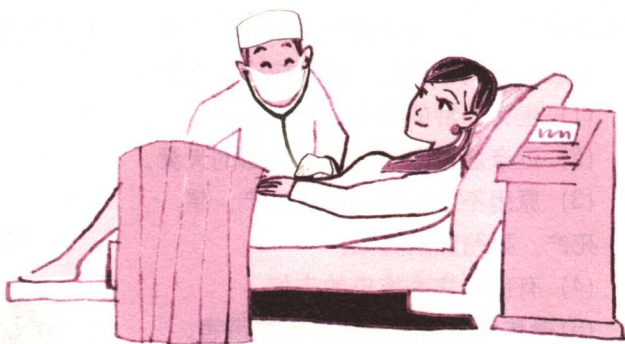
(1) 对疾病做出正确的诊断。医生通过家族病史,及各种实验室检查,进行分析,做出正确诊断。

(2) 收集准确的家系资料。医生对来访者做详细的调查,了解其三代内亲属的健康、生育、死亡等状况进行了解。将资料绘成系谱图,以判断是否有遗传病,是何种类型的遗传病。

(3) 估算出遗传病再发危险率。再发危险率,是指某一种遗传在一个孩子身上出现,以后再出生的孩子再患此病的危险程度。不同类型的遗传病,再发危险率不一样。

健康检查

建议您和先生在准备怀孕的前半年到3个月就要进行全面的身体检查，不只是为胎儿的健康打下基础，更是为将来养育儿女的漫长岁月储备



能量，毕竟，有健康快乐的父母，才有健康快乐的宝宝！

健康检查包括子宫颈抹片以及乳房检查。怀孕前做的化验项目包括风疹、巨细胞包涵体病毒抗体疹、血型及RH因子血常规、尿常规，宫颈涂片、肝肾功能、乙肝5项等。如果你已超过35岁，寻么最好再做乳房X光摄影。

如果你曾与爱滋病患或肝炎患者有过亲密接触，最好请医生安排检查，确认是否罹病。如果你原本有一些慢性病，如贫血或习惯性流产等，医生可能会建议你做一些特殊的检验。

X光检查及其他影像检查

如果你已经安排使用放射性检查，一定要在检查之前确认没有怀孕。这些检查包括照X光、电脑断层扫描及核磁共振造影等。你可以将这些检查安排在经期过后立刻做，就可以不必担心怀孕了。如果你必须接受一连串的这类检查，那么最好推迟怀孕。

有些孕妇自身的疾病也会影响胎儿，应该在怀孕早期诊断出来，如：

1. 地中海型贫血

地中海型贫血是一种隐性遗传的血液疾病，又称“海洋性贫血”。由于是遗传疾病，因此，补血或输血都只能治标，而无法治本。

地中海贫血常见有两种类型，分别是甲型(α 型)和乙型(β 型)。

一般来说，夫妻中如果只有一方带有地中海型贫血的基因，则胎儿不会有严重或致命的后果。然而，若双方都带有隐性基因时，胎儿有 $1/4$ 的几率可能得严重或致命的贫血， $1/2$ 的几率和双亲一样带有基因，但不至于致命或

严重影响健康，1 / 4 的几率可能完全正常。

因此，现在的孕妇在做第一次产前检查时，医师都会要求检查血色素、红细胞比以及红细胞平均体积(MCV)，以筛检出孕妇是否有地中海型贫血。假如红细胞平均体积低于 80，则夫妻双方必须同时接受检查。

如果不幸夫妻同时带有同型地中海型贫血的基因，则孕妇须接受绒毛采样或羊膜穿刺或抽胎儿脐带血等检验，来分析胎儿的基因。

若证实胎儿有重度地中海型贫血，最好施行人工流产，终止怀孕。因为这种孩子可能胎死腹中，也可能到怀孕末期发生胎儿水肿，出生不久即死亡，即使能勉强存活下来，将来也会需要长期输血或接受骨髓移植。

反之，如果检查的结果表明胎儿的基因正常或是属于轻度的地中海型贫血，则可安心地继续怀孕。

2. 家族遗传疾病

家族遗传性疾病包括智力障碍、血友病、肌肉萎缩症等。以肌肉萎缩来说，这是一个遗传性问题，通常只遗传给男性。所以，家族中若有此种遗传基因时，女性则应在尚未怀孕前，就尽早查出是否是基因携带者。如果是基因携带者，将来所生下的男婴，将有 50% 的几率不正常。

3. 内科疾病

(1) 贫血：在妊娠前如发现贫血，首先要查明原因，确定是属于哪一种原因引起的贫血，然后进行治疗。如系缺铁性贫血，要在食物中增加含铁和蛋白质丰富的食品，如仍不好转，应服用铁剂，待贫血基本被纠正之后，即可妊娠。

(2) 高血压病：在受孕前应按医嘱进行合理治疗，把血压控制在正常的水平，自觉症状基本消失，即可以妊娠。但应比一般孕妇更加注意孕期检查，经常测量血压，并提防妊娠中毒症的发生。

(3) 肾脏病：严重的肾脏病均不宜妊娠。症状较轻且肾功能正常者，经医生允许可以妊娠，但要经过合理治疗，要把浮肿和高血压等主要症状控制住，妊娠后也应警惕妊娠中毒症的发生。肾结石也会在怀孕时期造成问题，因为肾结石会引起疼痛，因此很难分辨到底是肾结石引起的疼痛或是其他的问题所造成的。此外，肾结石也会使罹患泌尿道感染及肾盂肾炎的机会增加。

(4) 肝脏病：对于迁延型慢性肝炎，如病情轻微、肝功能正常，病人年轻，



体质又好，经过适当治疗，也可以妊娠。但在妊娠后，应坚持高蛋白饮食和充分休息，加强孕期监护。

(5) 糖尿病：糖尿病在怀孕期间会造成非常严重的影响。过去，罹患糖尿病的妇女不容易怀孕；现在，在良好的控制之下，患有糖尿病的妇女一样可以产下健康的宝宝。糖尿病妇女若血糖控制不满意，发生流产及胎儿畸形的几率较大。如果糖尿病妇女想怀孕，最好在尚未怀孕前，就将血糖控制在正常范围之内，以降低胎儿的畸形率。孕后要加强产前检查和自我保健，饮食控制更应严格些，并要有医生的指导。

如果有糖尿病的家庭病史，或怀疑自己患有糖尿病，最好能在怀孕之前先彻底检查，这样就能减少流产以及产生其他问题的机会。如果在怀孕前没有糖尿病，但在怀孕后渐渐地发展出糖尿病，称为妊娠糖尿病。

(6) 心脏病：所有的心脏病人必须经医生同意后，方可妊娠。有些心脏病人还需要应用一些药物，甚至必须在医院住院接受治疗和监督，不可大意，整个孕期应取得医生的指导。

(7) 癌症：如果曾得过癌症，不论是哪一种癌症，都应该在计划怀孕之前，告诉妇产科医师，否则，也要在发现怀孕以后，尽快告诉医师。

(8) 癫痫：癫痫症有几种不同的形式，有的严重，有的轻微。罹患癫痫的孕妇，约1/3会产下有癫痫疾病的孩子，胎儿出现先天畸形的机会也很大，这可能跟妈妈怀孕时服用抗癫痫药物有关。

如果正在服用药物治疗癫痫，在怀孕之前，一定要先告诉医生，并将所服用的药物种类及剂量详细告知医生。有些药物在怀孕时服用是安全的，因此，准备怀孕时，医生会将药物改为可以在怀孕期间继续服用的苯巴比妥之类的药物。

(9) 全身性红斑狼疮：目前仍无法完全治好全身性红斑狼疮，治疗的方式也因人而异，通常需要服用类固醇。如果罹患全身性红斑狼疮，最好在计划怀孕前，与医生做详细讨论。

4. 传染性疾病

对于传染性疾病，如性病等，最好能在怀孕前治愈，如果在治愈前怀孕，有时会造成婴儿的感染。

另外，对于想怀孕的准妈妈来讲，最好先检查一下有没有麻疹抗体，如

