



孕产妇健康 问与答

→ The Pregnancy Question & Answer Book ←



吉林摄影出版社

孕产妇健康 问与答







90213827

孕产妇健康 问与答

克里斯托夫·李

医生，理学硕士，英国皇家妇产科医学协会会员

卡琳娜·雷诺德

医生，英国皇家妇产科医学协会会员

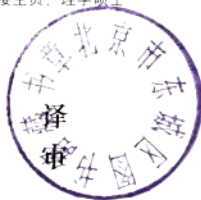
格莱恩·麦克卡坦

注册护士，注册接生员，理学硕士

著

刘庆双等

张桂兰



吉林摄影出版社



吉林省版权局著作权合同登记

吉图字 07-1998-245



A Dorling Kindersley Book

Original title: THE PREGNANCY QUESTION & ANSWER

Copyright © 1997 Dorling Kindersley Limited, London

中文版由英国 DK 出版公司授权

吉林摄影出版社在中国大陆独家出版发行

孕产妇健康问与答

作者： 克里斯托夫·李

卡琳娜·雷诺德

格莱恩·麦克卡坦

翻译： 刘庆双 周 力 张 莉 张学江 刘江鹰

宋云霞 李克访 马洪莉 王守宏 杨 敏

审定： 张桂兰

责任编辑： 吴 菲 吴 红

美术编辑： 车 强 孙大伟

封面设计： 孙大伟

出版： 吉林摄影出版社

长春市人民大街 124 号 邮编： 130021

电话： 0431-5638384 传真： 0431-5637974

发行： 吉林省新华书店

印制： 辽宁美术印刷厂

开本： 889 × 1194 毫米 32 开

字数： 251 千字 图片： 246 幅

印张： 7.5

印次： 1999 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

书号： ISBN 7-80606-237-8 / G · 50

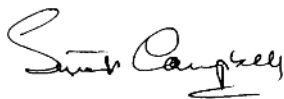
定价： 28.80 元

前言

最近几年来，产科医学大量应用了先进技术，进一步保证了母婴健康，例如超声波检查、人工怀孕技术(如 IVF)，以及早期诊断遗传与染色体缺陷等等。这一切只是妊娠护理中的巨大变化的几个方面而已。与此同时，人们努力实现正常的妊娠与分娩，保证母亲与父亲自然而满意地体验这一过程。今天妇女有了很多机会选择不同的围产期的护理形式和出生的地点。

这些内容均以问与答的形式在本书里加以介绍。本书的作者(两名产科医生和一名接生员)是一直从事产科与接生工作的专家。他们提出的建议既实用，专业性又很强。作者试图在书中融入最新的医学进展，解决更多的实际问题，比如说在医院还是在家中分娩，分娩时，选择哪种止痛药物等等。全书文字清楚易懂，言简意赅。

我相信本书会帮助你在妊娠中做出最佳的选择，进而使你的怀孕更快乐，得到更多的回报。



英国伦敦圣乔治医院妇产科
斯图亚特·康贝尔教授 理学博士

目 录

引 言 8

准备怀孕

- 自我准备 12
- 受孕与怀胎 14
- 现在已经怀孕 16

围产期护理

- 选择围产期护理 22
- 产前检查 24
- 专项检查 29
- 做父母之前 38

发育中的胎儿

- 胎儿是怎样发育的 44
- 怀孕的前6周 48
- 发育至9周 50
- 发育至12周 52
- 发育至16周 54
- 发育至20周 56
- 发育至24周 58
- 发育至29周 60
- 发育至35周 62
- 发育至40周 64
- 双胞胎和多胞胎 66

孕妇的身体变化

- 孕妇的身体是怎样变化的 70
- 怀孕的第一阶段 72
- 怀孕的第二阶段 76
- 怀孕的第三阶段 80
- 家庭的变化 84
- 双胞胎和多胞胎 88
- 孕期性生活 90
- 孕期情绪变化 92



保持健康

- 孕期的自我保健 96
- 合理饮食与科学营养 98
- 只有你健康, 胎儿才能健康 102
- 保持自然的健康 104
- 孕期锻炼 106
- 休息和放松 112
- 孕期的按摩 114
- 工作与外出 116

孕期中问题

- 常见问题 120
- 需要特殊护理的妊娠 124
- 多胞胎的问题 130
- 判断是否出了问题 132
- 如何对待怀孕失败 134

产痛和分娩

- 准备分娩 138
- 在医院分娩 140
- 准备在家里分娩 144
- 分娩时的选择 148
- 分娩的先兆 156
- 入院 158
- 分娩的第一阶段 160
- 分娩的第二阶段 165
- 分娩的第三阶段 172
- 分娩后 174
- 可能出现的问题 176
- 引产 180
- 剖宫产 182



- 臀位分娩 184
- 双胞胎和多胞胎 185

产后6周

- 产后48小时 188
- 产妇身体的恢复 192
- 婴儿的家庭护理 194
- 照料婴儿 196
- 母乳喂养 202
- 人工喂养 206
- 美满的家庭 210
- 新生儿的一些毛病 212
- 需要特殊护理的婴儿 214
- 产后生活 218
- 产后检查 224
- 婴儿的“6周检” 226
- 和婴儿一起度过快乐时光 228
- 索引 230
- 附录 236
- 中文版编后记 240

引言



毫无疑问，有个小宝宝对女人来讲是一种最大的快乐，也是一种挑战，同时将会大大地改变你的生活。当然，宝宝的健康和快乐比什么都重要，你需要用最好的办法来关怀、照顾胎儿。但是，要做妈妈的人却对怀孕和分娩毫无经验，亲人们也还有很多问题不清楚，很多事情不知怎么办，例如，如何搞好围产期护理，怎样减少分娩前阵痛，到哪儿分娩，怎样分娩等等。

传统方法

最近的几十年里，特别是在发达国家，接生发生了很大的变化。20世纪50年代以前，传统的方法是妇女都在家里分娩。但随着国家医疗服务的开展，以及妇女围产期的护理全面而有计划地进行后，到60年代，大多数妇女都在医院里分娩。进入21世纪，我们将看到一个小的变化，即从传统的分娩医疗护理形式向尽可能“自然分娩”（或者任选其一的方法）转变。在一定程度上，围产期护理也摆脱了全部的医院护理（有时不尽人意），而主要由接生人员照顾。现在越来越多的妇女仍然要求在家里分娩。由于这些情况的出现，即将成为父母的人在怀孕和分娩的过程中有时会感到不知所措。

本书所涉及的主要内容

无论是怎样分娩，一种情况是肯定的，女性在怀孕和分娩这两件事上，医生和接生人员将给你越来越多选择的机会。但在你做出正确的决定之前，你应该先了解所有的情况。

本书就是以问与答的形式，详尽而又全面地介绍最新的信息。帮助你用知识和信心来权衡利弊，做出决定，发挥主观能动性，与医生或接生人员合作。

为什么要写这本书

我们作为开诊的专业医务人员——两位专业医生和一位接生员，在工作实践中积累了大量的经验。我们觉得怀孕的情况千差万别，体会也不一样；另一方面我们认为什么事的做法都不只是一种，医学上的事也不例外。我们努力摆脱一家之见，把我们各自的经验和专长结合在一起，写成这部比较权威而又实用的书。书中的很多问题都是人们所关注的，有些专业性比较强(如“硬膜外麻醉是怎么回事? ”)，有些带有很强烈的感情色彩(如“我为什么心情这样不好?”)，这些问题都是孕妇与产妇经常要问的内容。

信息查找方便

《孕产妇健康问与答》用8种不同的颜色标出不同的章节:准备怀孕;围产期护理;发育中的胎儿;孕妇的身体变化;保持健康;孕期中的问题;产痛和分娩;产后6周。每一章又分成许多小节，如生理变化，饮食，减少疼痛。你完全可以不按顺序阅读，可以直接翻到有关章节找到你所需要的信息。

实用的特点

《孕产妇健康问与答》不仅可以解决很多主要问题，而且还涉及到一些琐碎的小事，如心情不好等等这些不想和医生讲的小事。“观点讨论”栏里会提及它们并做深入的讨论。我们给的建议都是解释性的，而不是指令性的。书后还有主要内容的索引，便于查找。书中列出了一些检测性问题，这些问题你可以向围产期所遇到的医务人员请教。

我们衷心希望本书会给你极大的帮助，能使你在怀孕期和分娩时感到幸福和快乐。

克里斯托夫·李医生
卡琳娜·雷诺德医生
格莱恩·麦卡坎坦护士





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



准备怀孕

决定生个孩子是人生中的一件大事，这给你的身体和你的日常生活都会带来巨大的影响，有时可能难以承担。但是每当想到有一天自己会有一个儿子或者一个女儿的时候，身体上或者生活中的问题就是小事一桩了。首要的是在身体上和精神上做好生儿育女的准备。本章将说明为什么你和你丈夫要先提高身体素质，然后再讨论怀孕的问题。准备怀孕的同时，本章将解答你们这对未来的父母可能遇到的问题。

自我准备

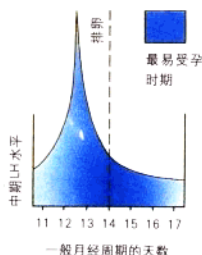
问: 决定怀孕后, 是否有必要先做体检?

答: 虽说没有太大的必要, 但最好还是检查一下, 做一次最新的宫颈涂片检查, 以确保正常。如果发现异常, 请马上治疗。医生会确认你是否对风疹有抗体, 如果没有, 医生会给你做妊娠前注射, 这样就会达到免疫的目的。如果你不存在慢性的或者严重的健康问题, 就没有必要做进一步检查了。

问: 我和丈夫怎样做才能增加怀孕的机会?

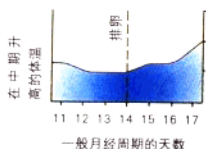
答: 首先要改善饮食和生活秩序, 保证自己和丈夫身体都很健康。最好在怀孕前6个月就戒烟(或者减少吸烟)、戒酒和戒毒, 在家和班上最好保持轻松愉快的状态。最好在排卵期做爱(见下表), 因为这时生育力最强。医生建议最好提前3个月服用叶酸, 并在整个怀孕期间坚持服用, 因为它会降低像脊柱裂一类的神经管畸形的危险。

我什么时候最可能怀孕?



激素的分泌

上图表示出LH的分泌高峰, 表明要排卵。



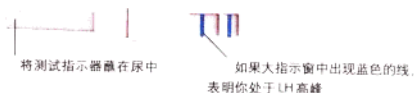
体温升高

上图表明排卵期有一个小的体温上升, 持续到下一次月经开始。

在排卵期(排卵是指卵子从卵巢排出)的2-3天内最易怀孕。排卵期一般在两次月经期的中间, 你可以用如下方法确定排卵期: 使用排卵预测盒或者基础体温(BBT)方法(如下图)。

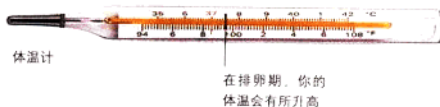
使用排卵预测盒

这个盒子是测试LH(黄体激素)的排放, 黄体激素由脑下垂体前叶分泌, 引发卵巢每月一次的排卵, 请在月经周期一半的前几天里开始使用。



使用基础体温(BBT)方法

每天测量一次体温, 月经到来之前排卵时体温会上升0.5℃, 维持在37℃以上。



问: 为什么要戒烟、戒酒和戒毒?

答: 一般说来,只有健康的父母才能生养更加健康的孩子。喝酒、吸烟(尽管每天只吸5-10支),或者吸毒,都有可能减少受孕机会。一旦怀孕以后,受上述因素影响,胎儿可能会长得很小或者不太健康,孩子出生后需要特殊护理(见214页)。

问: 是否应该停止因为特殊医疗原因而服的药物?

答: 不用,除非医生建议停止服药。如果你有癫痫、高血压、糖尿病等慢性病,在受孕以后要在医生指导下用药。如果没有征得医生或是药学家的同意,不要随便到药店买药自行服用(见103页)。

问: 有没有必要服用一些维生素以保证婴儿的健康?

答: 如果饮食正常,可能你的维生素已经足够用了,只有缺乏叶酸的可能。过去一些医生常给孕妇开“补铁片”,除非你贫血,否则这是无用的。有些女性偏食,如只吃蔬菜或者绝对不吃动物食品。她们饮食中的维生素可能不足,这时需要补加一些铁和维生素B₁₂。有关这方面问题可以向医生和接生员咨询。

问: 服用叶酸有无危险?

答: 一点危险都没有。如果你不想服用叶酸,那么就保证食物中含有大量的深绿色蔬菜,因为它们里面含有大量的叶酸(见100页)。这些问题最好进一步向医生求教。

问: 停止避孕后多长时间能怀孕?

答: 最理想的是在决定怀孕前几个月就停止口服避孕药,这样身体会自行恢复起正常的经期活动,月经也能准确。如果你戴环,最好取出环,待月经恢复正常后再怀孕。如果你曾注射过孕酮,最好等3个月以后再考虑怀孕。

什么时候怀孕最好?

理想的怀孕年龄

理想的怀孕年龄不存在,最主要的问题是你的健康状态、工作环境和性关系等三方面因素。年轻的女性可能在心理与情感上未做好怀孕和照顾婴儿的准备;而35岁以上的妇女怀孕,可能会有并发症,如血压升高,胎儿可能会出现染色体异常,如先天性痴呆综合征(见132页)。

流产后怎么办?

尽管有可能马上怀孕,但是有时在情感上还需要更长时间的准备。如果是习惯性流产,最好先到医院做一下检查,而且要等到全部结果出来后,再考虑怀孕的问题。

注射风疹(德国麻疹)疫苗以后

注射剂中含有少量的灭活的病毒,身体遇到该病毒后就会认为是非己成份,从而形成了免疫,这样的过程需要3个月的时间。这期间孕育胎儿有染上风疹病毒的危险。

怀孕的间隔

涉及很多因素,如性关系与工作关系等方面的问题,但是从医学角度来看,怀孕间隔需要一年的时间以恢复身体。如果你在看护婴儿或是用母乳喂养婴儿时又怀孕了,你需要付出生理与精神上的代价,很可能会使你承受不住。

剖宫产手术以后

剖宫产手术涉及到腹部的手术,所以比起正常分娩,需要更长的恢复时间。

受孕与怀胎

关于怀孕的一般问题

问

答

怀孕会有困难吗?

如果我经期感觉疼痛或下坠

不太可能有问题,但如果症状很严重,则
要请医生确诊出潜在的原因,例如腹膜炎、盆腔炎或者子宫肌瘤等。

如果我月经不规则

可能有问题。月经不规则就很难做出怀孕计划。须经医生检查以确定何时排卵(见12页)。

如果我们夫妇都已
年过 30

年龄对男性生育能力无重大影响,但35岁
以上的女性生育能力逐渐减弱。

如果我们夫妇的生活紧张,工作压力大,几乎想不起做爱

压力太大会使你不想做爱,还会使你月经周期紊乱,经常做运动,如瑜伽功和游泳等,会缓解你的紧张情绪。如果无法经常做爱,则在排卵期内做爱(见12页)。

如果经检查证实我的丈夫排精率低

排精率低则男性生育能力降低,这就意味着你丈夫需要接受特别检查或者治疗。原因多种多样,治疗的方法也不相同,如穿宽松的短裤、减少烟酒等。

如果我最近患了盆腔炎

严重的或反复发作的盆腔炎会导致输卵管堵塞或者损坏(见下页)。



问: 哪些因素可能减少怀孕的机会?

答: 即使经常做爱,还是有3个主要因素会减少你的怀孕机会:排卵周期不规则或者不排卵;输卵管损坏;精子数量少或质量差(在左侧表格找找其他因素)。

问: 在什么情况下我们该去看医生?

答: 即使未能马上怀孕,也不要担心。一年之内你的怀孕概率是90%,两年内是95%。然而,如果尝试了一年仍不怀孕,也许就该请教医生了。如果夫妇一方患病或年满35岁以上,要尽早咨询专家。

问: 我丈夫要做精子检测,这种检测有什么作用?

答: 如果怀疑有受孕方面的问题,可以通过精子检测测试出你丈夫的生育能力。经精子检测,可以查出精子的运动速度和异常精子的数量。你丈夫健康精子的比例越小,你怀孕的可能性越小,等待怀孕的时间也就越长。

问: 输卵管堵塞了就不能怀孕吗?

答: 卵子通过输卵管从卵巢移向子宫,这一过程可能会由于盆腔炎、腹膜炎或异位妊娠而受阻(见134页),从而减少怀孕机会。

问: 在什么情况下可以使用助孕药?

答: 当激素分泌影响排卵的时候,可以使用助孕药物。

问: 如果服用助孕药物,会生双胞胎或多胞胎吗?

答: 并不绝对,但可能性相对大一些。服助孕药物的女性生双胞胎的可能性是1:10,而未服助孕药的女性生双胞胎的可能性是1:90。

问: 还有什么方法可以帮助我怀孕?

答: 如果简单的方法无效,可采用手术疏通输卵管,服用效力更强的助孕药或者让你的丈夫接受治疗以增加精子的数量。如果这些方法无效,可采用人工受孕法(见下表)。

什么是人工受孕?

人工受孕是怎么实现的?

我们可以通过好几种方法(包括GIFT或IVF)来进行人工受孕。GIFT法(盖氏输卵管内移植法)就是把精子和卵子取出来,令其在体外结合,然后再放回输卵管中去。IVF也就是试管受精,即把卵子取出并使之受精,产生出多则10个,少则3个胚胎(受精卵),再把这些受精卵放置于子宫。一种叫做ICSI的新技术(细胞质精子注射),是把精子直接注射到卵子内,从而给男性不育的治疗带来革命性的变革。

在什么情况下采用人工受孕法?

只有在你们夫妇经几年努力也未能使你怀孕或经诊断表明你无法自然受孕的时候。

成功率有多少?

成功率的差异很大,这取决于你接受的人工受孕的原因和你最终所接受的治疗方法。一个周期的IVF治疗大约会有25%的怀孕概率;GIFT方式的概率是20%。不幸的是,怀孕并不能保证你最后生出健康的婴儿。所以采用本法时一定要问明怀孕和出生的比率。

在接受人工受孕治疗后,我能像正常怀孕的人那样怀孕吗?

从医学角度讲,两者并无差别。然而,你会更担心流产,你的情绪会更加紧张,尤其是当你把这种方法看成是你想要孩子的最后机会,或者你觉得年龄快要不允许你再有孩子了。

现在已经怀孕

问: 我觉得自己怀孕了, 怎样才能确定呢?

答: 验尿、验血或超声波检查 3 种方式都可以。验尿是最普通的方法, 在家里用怀孕检查盒就可以做。你也可以把尿样拿给医生或妇幼保健站, 让他们来化验。医生还可以给你验血, 怀孕 2 星期以上都可以检查出来。超声波检查尽管不太常用, 也能证实你怀孕与否 (尤其是当你记不清最后一次月经的日期时), 但必须要在月经过期 10 天以后才行。

问: 家用验尿试纸可靠吗?

答: 如果严格遵循用法说明 (见下), 家用验尿试纸的结果和医生或保健站的化验结果一样准确。家用验尿试纸的好处是可以马上知道结果, 灵敏的试纸能在月经过期的第 2 天就能确定你是否已怀孕。

问: 怀孕的初期症状有哪些?

答: 月经过期不来是怀孕最基本的症状, 但有的时候, 导致这种情况的原因多种多样, 如生病、惊吓, 甚至乘飞机也会引起生理节奏混乱。然而, 如果同时还有其他症状 (如下), 就该去检查一下, 以确定是否怀孕了。尽管并不是所有的人一怀孕就表现出全部的症状, 你至少会有其中的几种典型症状。

早孕反应

一个或几个月未来月经。

尿频。

突然觉得某些气味或者味道难以忍受, 你特别想吃某些特别的东西, 嘴里通常会有金属的味道。

感觉恶心, 晨起 (或别的时候) 呕吐。

乳房较平常胀痛或柔软。

特别疲倦。

爱流泪或者多愁善感。

突然便秘。

怀孕检查盒怎样检查出你是否怀孕?

用怀孕检查盒来检测你的尿样。如果你的尿样中有 hCG (人体绒毛膜促性腺激素), 这种激素是胚胎产生的, 吸尿棒 (下图) 会发生反应。为防备万一, 许多盒内都放有备份, 用于复检。



怎样使用怀孕检查盒?

把吸尿棒从检测筒中取出, 置于尿流中几秒钟, 再把吸尿棒放回检测到筒中, 稍候片刻。如果你怀孕了, 两个结果显示孔都会显示出一种颜色 (怀孕检查盒的外观并不都一样, 但原理都一样)。



结果显示孔

已怀孕

未怀孕