

孕产妇婴幼儿保健锦囊

王金慧
赵贵捷
郑士惠
编著

Yunfu
Baojian Jinnang

孕妇保健

Yunchanfu Yingyou'er Baojian Jinnang

锦囊



临床医学、预防保健医学、优生优育医学、运动医学紧密结合
使孕妇树立和提高自我保健意识
进而拥有健康的身体、和谐的夫妻关系、幸福美满的家庭

内蒙古科学技术出版社

孕产妇婴幼儿保健锦囊

Yunfu Baojian Jinnang

孕妇保健

Yunchanfu Yingyou'er Baojian Jinnang

王金慧 赵贵捷 郑士惠 编著

锦囊



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇保健锦囊/王金慧,赵贵捷,郑士惠编著.-赤峰:内蒙古科学技术出版社,

2001.8

(孕产妇婴幼儿保健锦囊/王金慧主编)

ISBN 7-5380-0907-8

I.孕… II.①王… ②赵… ③郑… III.妊娠期-妇幼保健-问答 IV.R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060036 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
经 销/全国各地新华书店
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
组织策划/额敦桑布
责任编辑/香 梅 许占武
封面设计/红十月工作室
印 刷/大板金源民族印刷厂
开 本/880×1230 1/32
印 张/12.125
字 数/240 千
版 次/2005 年 1 月第 2 版
印 次/2005 年 1 月第 1 次印刷
定 价/18.00 元

QIAN YAN

前 言

《孕妇保健锦囊》以问答形式,对遗传与优生、孕期生理、孕期生理心理变化、孕期保健、孕期疾病与防治、孕期用药、孕期营养、孕期性生活、孕妇生活与健康等带有疑惑性和普遍性的问题逐一做了深入浅出的介绍,并予以科学性、实用性、启迪性的指导。

孕妇在学习和掌握了本书的全部内容后,能树立和提高自我保健意识,对终生身体健康,夫妻生活和谐,家庭幸福美满,以及顺利地度过孕产期和养育一个健康活泼、聪明伶俐的小宝宝,将有所裨益。本书具有内容翔实,涉及面广,针对性强,语言流畅、贴切和实用性强的特点,是广大孕妇必备的参考书籍,亦是孕妇的良师益友。

在本书的编写过程中,我们参考了国内外有关资料和文献,特向其作者表示感谢。由于知识水平有限,书中错误及欠妥之处在所难免,恳请广大读者斧正。

编 者





目 录



生殖基础知识

- 2 女性生殖器官的构造是怎样的？
- 3 男性生殖器官的构造是怎样的？
- 4 什么是月经？
- 5 什么是正常的月经？
- 5 怎样做好经期卫生？
- 7 排卵是怎么回事？
- 7 妇女的排卵时间有规律吗？
- 8 什么是基础体温？
- 8 测量基础体温的意义是什么？
- 9 什么是正常精液？
- 10 什么叫性激素？
- 11 雌激素和孕激素的作用有哪些？
- 12 雄激素的作用有哪些？
- 13 最佳生育年龄是多少？
- 13 什么时间做爱才能怀孕？
- 14 什么季节怀孕好？
- 15 怀孕前要做好哪些准备？



- 16 | ☐ 怎样才能生一个健康活泼的孩子?
- 17 | ☐ 胎儿是怎样形成的?
- 18 | ☐ 生男生女是怎么回事?



遗传与优生

- 20 | ☐ 什么是遗传,对生育有影响吗?
- 20 | ☐ 什么人需要进行遗传咨询?
- 21 | ☐ 遗传性疾病的特点是什么?
- 22 | ☐ 遗传病是怎样分类的?
- 22 | ☐ 遗传病是罕见的病吗?
- 22 | ☐ 怎样预防遗传性疾病?
- 23 | ☐ 遗传病与先天性疾病是一回事吗?
- 24 | ☐ 有慢性疾病的妇女能生儿育女吗?
- 25 | ☐ 新婚期间不宜怀孕的原因是什么?
- 26 | ☐ 怎样减少有缺陷婴儿的出生?
- 27 | ☐ 患肺结核病的妇女可以怀孕吗?
- 27 | ☐ 患心脏病的妇女可以怀孕吗?
- 28 | ☐ 患高血压病的妇女可以怀孕吗?
- 29 | ☐ 患肾炎病的妇女可以怀孕吗?
- 29 | ☐ 患肝炎病的妇女可以怀孕吗?
- 30 | ☐ 患糖尿病的妇女可以怀孕吗?
- 31 | ☐ 子宫肌瘤对妊娠及分娩有哪些影响?
- 32 | ☐ 卵巢肿瘤对妊娠及分娩有哪些影响?
- 33 | ☐ 患梅毒的妇女可以怀孕吗?
- 33 | ☐ 患淋病的妇女可以怀孕吗?



- 34 ☐ 患外阴尖锐湿疣的妇女可以怀孕吗?
- 34 ☐ 智力与遗传有什么关系?
- 35 ☐ 父母聪明也可能生个傻孩子,对吗?
- 36 ☐ 父母身材很高,生的孩子就一定高吗?
- 36 ☐ 癌症会遗传给后代吗?
- 37 ☐ 什么是优生学?
- 37 ☐ 什么是优生法?
- 38 ☐ 优生保健的措施是什么?
- 38 ☐ 怎样才能实现优生?
- 39 ☐ 哪些因素与优生有关?
- 40 ☐ 什么是生物钟?
- 41 ☐ 生物钟与优生有什么关系?
- 42 ☐ 为什么有的产妇会生出畸形儿?
- 43 ☐ 怎样避免生畸形儿?
- 43 ☐ 生过畸形儿的妇女还能生出正常的孩子吗?
- 44 ☐ 驼背的妇女能怀孕吗?
- 45 ☐ 阴阳人是怎么回事?
- 46 ☐ 患不孕症为什么夫妻双方都要做检查?
- 47 ☐ 产前诊断无脑儿的方法有哪些?
- 47 ☐ 有无脑儿生育史的妇女能再怀孕吗?
- 48 ☐ “同病莫相恋”的含义是什么?
- 48 ☐ 为什么要做婚前检查?
- 49 ☐ 婚前检查的内容有哪些?
- 49 ☐ 什么是近亲结婚?
- 50 ☐ 哪些人不应结婚?



- 51 哪些人需要延期结婚?
- 51 最佳生育年龄是多少?
- 52 胎儿的正常生长发育情况是怎样的?
- 53 怎样避免生出有缺陷的婴儿?
- 54 胎儿先天性畸形有哪几种类型?
- 55 胎儿发育异常的原因有哪些?
- 56 怎样早期识别弱智儿?
- 57 为什么不要盲目保胎?



孕期生理

- 60 什么是受孕?
- 60 怎样计划受孕的时间?
- 61 怀孕应具备哪些条件?
- 62 怎样选择妊娠及分娩的理想季节?
- 63 妊娠年龄过小有什么不好?
- 63 妊娠年龄过大有什么不好?
- 64 什么是不孕症?
- 65 女性不孕有哪些原因?
- 66 男性不育有哪些原因?
- 66 什么是人工授精?
- 67 什么是试管婴儿?
- 68 生男生女是女方决定的吗?
- 69 胎盘有哪些功能?
- 69 不正常的胎盘有哪些?
- 70 脐带为什么是胎儿的生命线?



- 71 ☐ 脐带的长短对胎儿有什么影响?
- 72 ☐ 羊水是从哪里来的,有什么作用?
- 73 ☐ 孕期子宫有哪些变化?
- 74 ☐ 孕期的血液循环系统有哪些变化?
- 74 ☐ 孕妇的呼吸功能有哪些变化?
- 75 ☐ 孕妇在孕期尿频是怎么回事?
- 75 ☐ 孕妇在孕期内不再排卵的原因是什么?
- 76 ☐ 怀孕时有哪些表现?
- 76 ☐ 为什么验尿能诊断怀孕?
- 77 ☐ 为什么有的孕妇怀孕以后仍来月经?
- 77 ☐ 早孕反应有哪些?
- 78 ☐ 出现早孕反应应该怎么办?
- 79 ☐ 早孕反应对胎儿有无影响?
- 79 ☐ 怀孕早期为什么有乳房胀痛现象?
- 80 ☐ 孕期应注意些什么?
- 81 ☐ 孕妇的早期管理内容是什么?
- 82 ☐ 哪种阴道流血与怀孕有关?
- 82 ☐ 子宫位置不正对怀孕有影响吗?
- 83 ☐ 营养与不孕有什么关系?
- 84 ☐ 女性生殖道有炎症与受孕有关系吗?
- 85 ☐ 为什么有的人流产后就不再怀孕了?
- 85 ☐ 月经过期的育龄妇女肯定就是怀孕了吗?

孕期生理心理变化

- 88 ☐ 孕早期生理心理有哪些变化?



- 88 ☐ 孕中期生理心理有哪些变化?
89 ☐ 孕晚期生理心理有哪些变化?
90 ☐ 妊娠与情绪有关系吗?
90 ☐ 焦虑对胎儿有什么影响?
91 ☐ 为什么会产生情绪不稳定现象?
92 ☐ 焦虑为什么后患无穷?
92 ☐ 发怒会给孕妇和胎儿带来哪些害处?
93 ☐ 孕妇能大笑吗?
93 ☐ 为什么孕产妇必须重视心理卫生?



孕期保健

- 96 ☐ 怎样知道自己怀孕了?
97 ☐ 什么是假怀孕?
97 ☐ 过早怀孕好吗?
98 ☐ 过晚生育为什么不好?
98 ☐ 高龄孕妇为什么易生痴呆儿或畸形儿?
99 ☐ 做产前检查有什么意义?
99 ☐ 做妇科检查会引起流产吗?
100 ☐ 孕期门诊有哪几种?
101 ☐ 孕妇为什么要做定期检查?
102 ☐ 产前检查时测量血压有什么意义?
102 ☐ 产前检查时测体重有什么意义?
103 ☐ 孕妇体重增加多少最为合适?
104 ☐ 孕妇的体重为什么会迅速增加?
104 ☐ 孕妇体重增加过少、过慢是什么原因?



- 105 ☐ 孕期检查肝功能有什么意义?
- 105 ☐ 孕期检查乙型肝炎表面抗原有什么意义?
- 106 ☐ 孕期做血红蛋白检查有什么意义?
- 107 ☐ 孕期做有关凝血的测定有什么意义?
- 107 ☐ 孕期定期做尿常规检查有什么意义?
- 108 ☐ 蛋白尿是怎么回事?
- 109 ☐ 孕期出现蛋白尿的原因是什么?
- 109 ☐ 尿液中为什么有糖,常见于哪些情况?
- 110 ☐ 孕妇查血型有什么意义?
- 111 ☐ 孕期检查眼底有什么意义?
- 111 ☐ 孕期测甲胎蛋白有什么意义?
- 112 ☐ 孕期做阴道检查有什么意义?
- 113 ☐ 进行阴道检查能引起流产吗?
- 114 ☐ X线检查对孕妇和胎儿有什么影响?
- 114 ☐ 孕妇做B超检查对胎儿是否有影响?
- 115 ☐ 孕期检查白带有什么意义?
- 115 ☐ 孕妇的白带多是否正常?
- 116 ☐ 测量骨盆是怎么回事?
- 117 ☐ 测量宫高和腹围有什么意义?
- 117 ☐ 怎样测胎心音?
- 118 ☐ 胎位的含义是什么?
- 119 ☐ 怎样测定胎位?
- 119 ☐ 胎位不正可以纠正吗?
- 120 ☐ 孕妇能自我纠正胎位吗?
- 121 ☐ 为什么要采用膝胸卧位?



- 122 ☐ 孕妇从什么时候开始感到胎动?
- 123 ☐ 孕妇怎样测胎动?
- 123 ☐ 胎动有哪几种类型?
- 124 ☐ 怎样辨别异常的胎动?
- 124 ☐ 如何了解胎儿的安危?
- 125 ☐ 胎儿发育有规律吗?
- 126 ☐ 孕妇怎样对待早孕反应?
- 127 ☐ 出现哪些情况时孕妇应立即去医院?
- 127 ☐ 怎样减轻孕晚期腹部的负担?
- 128 ☐ 35 岁以上的妇女怀孕时应注意哪些问题?
- 128 ☐ 孕妇怎样愉快、顺利地度过妊娠期?
- 129 ☐ 怎样计算分娩日期?
- 130 ☐ 孕早期的保健措施有哪些?
- 131 ☐ 孕中、晚期的保健措施有哪些?
- 132 ☐ 孕期孕妇自我监护的方法有哪些?
- 133 ☐ 孕妇为什么稍微活动就心慌气短?
- 134 ☐ 孕妇下肢为什么会浮肿?
- 135 ☐ 孕妇为什么经常发生小腿抽筋?
- 135 ☐ 在孕期为什么容易发生泌尿系感染?
- 136 ☐ 在孕期为什么容易发生便秘和痔疮?
- 137 ☐ 怀孕后小便次数为什么增加?
- 138 ☐ 怀孕后出现阴道流血怎么办?
- 139 ☐ 怎样防治妊娠晚期的阴道出血?
- 140 ☐ 孕期引起腹痛的原因有哪些?
- 141 ☐ 孕妇停经后有少量阴道出血的原因是什么?



- 142 ☐ 孕妇为什么腰腿痛?
- 142 ☐ 孕妇耻骨疼痛的原因是什么?
- 143 ☐ 妊娠晚期骨盆疼痛的原因是什么?
- 144 ☐ 孕妇的脸上为什么出现蝴蝶斑?
- 145 ☐ 孕妇为什么出现“花肚皮”?
- 145 ☐ 妊娠纹能预防吗?
- 146 ☐ 孕妇皮肤出现不适怎么办?
- 146 ☐ 孕妇皮肤为什么会瘙痒?
- 147 ☐ 孕妇牙龈经常出血的原因是什么?
- 147 ☐ 孕期流鼻血的原因是什么?
- 148 ☐ 孕妇出现头痛、眼花、耳鸣现象时怎么办?
- 149 ☐ 孕早期有哪些疾病可致胎儿畸形?
- 149 ☐ 什么是宫外孕?
- 150 ☐ 什么是葡萄胎?
- 151 ☐ 什么是双胞胎?
- 151 ☐ 胎教有用吗?
- 152 ☐ 孕早期发热有什么危害?
- 153 ☐ 为什么说孕早期预防感冒最重要?
- 153 ☐ 孕妇患了感冒怎么办?
- 154 ☐ 衣原体感染对胎儿有影响吗?
- 155 ☐ 巨细胞病毒感染对胎儿有影响吗?
- 155 ☐ 疱疹病毒感染对胎儿有影响吗?
- 156 ☐ 风疹病毒感染对胎儿有影响吗?
- 157 ☐ 患风疹病为什么要终止妊娠?
- 158 ☐ 胎儿宫内感染有哪些原因?



- 158 ☐ 孕妇能打预防针吗?
- 159 ☐ 孕妇在什么时候可接种破伤风疫苗?
- 159 ☐ 孕妇患哪些疾病对胎儿有影响?
- 160 ☐ 孕妇怎样预防下肢静脉曲张?
- 161 ☐ 孕妇失眠时怎么办?
- 162 ☐ 孕妇怎样防治痔疮?
- 163 ☐ 为什么不能盲目保胎?
- 164 ☐ 用黄体酮保胎安全吗?
- 165 ☐ 维生素 E 是否可以保胎?
- 166 ☐ 孕妇能自测胎儿的安危吗?
- 167 ☐ 为什么丈夫也要学会听胎心音?
- 168 ☐ 过多刺激孕妇的乳头有什么不好?
- 169 ☐ 孕早期乳房有哪些变化?
- 169 ☐ 孕期怎样护理乳房?
- 170 ☐ 心脏病患者孕期应注意哪些问题?
- 171 ☐ 治疗妊娠呕吐的简易方法有哪些?
- 171 ☐ 孕期为什么出现胃痛现象?
- 172 ☐ 孕妇为什么易发生贫血?
- 172 ☐ 怎样预防妊娠期贫血?
- 173 ☐ 孕妇为什么不应经常仰卧?
- 174 ☐ 左侧卧位休息和睡眠对孕妇有什么好处?
- 174 ☐ 孕妇患滴虫性阴道炎怎样治疗?
- 175 ☐ 孕妇怎样使用腹带?
- 176 ☐ 妊娠疱疹的防治方法有哪些?
- 176 ☐ 孕妇如何保持口腔卫生?



- 177 ☐ 孕妇在孕期拔牙好吗?
- 178 ☐ 把牙病带到孕期有什么不好?
- 179 ☐ 孕妇刷牙时为什么容易出血?
- 179 ☐ 孕期腹泻为什么不可轻视?
- 180 ☐ 孕妇对哪些疼痛不能麻痹大意?
- 181 ☐ 孕期怎样预防头、腰、背、腿的疼痛?
- 182 ☐ 怎样减轻手臂疼痛?
- 182 ☐ 孕妇为什么要加倍注意尿痛?
- 183 ☐ 孕妇发生腰椎间盘突出症为什么要及时治疗?
- 184 ☐ 癫痫孕妇还能继续妊娠吗?
- 185 ☐ 高血压患者妊娠期如何保健?
- 185 ☐ 妊娠晚期高血压的危害有哪些?
- 186 ☐ 怎样预防妊娠高血压综合征?
- 186 ☐ 胃出血为什么不可忽视?
- 187 ☐ 患糖尿病对胎儿有什么影响?
- 188 ☐ 妊娠后发现有轻度糖尿病怎么办?
- 189 ☐ 患肝炎对胎儿有哪些影响?
- 190 ☐ 患肾盂肾炎对胎儿有影响吗?
- 190 ☐ 孕妇总口渴是怎么回事?
- 190 ☐ 妊娠后为什么容易患膀胱炎?
- 191 ☐ 妊娠后期值得注意的一些症状有哪些?
- 191 ☐ 妊娠后期出现类似早孕反应时怎么办?
- 192 ☐ 怎样防治高危妊娠?
- 193 ☐ 孕妇定期化验尿蛋白有什么重要性?
- 194 ☐ 什么是习惯性流产?



- 194 引起流产的因素有哪些?
196 怎样预防流产?
197 流产后的保健措施有哪些?



疾病与防治

- 200 孕妇患病的信号有哪些?
200 子宫肌瘤对妊娠有影响吗?
201 妊娠合并子宫肌瘤怎么办?
202 妊娠合并卵巢肿瘤怎么办?
202 双子宫妊娠是怎么回事?
203 双子宫妊娠对分娩是否有影响?
203 宫颈糜烂对妊娠有影响吗?
204 在孕期心脏病加重的原因是什么?
205 患心脏病的孕妇应注意什么?
206 心脏病患者不宜妊娠的因素有哪些?
206 妊娠合并高血压对母亲和胎儿有哪些危害?
207 患高血压的孕妇应注意哪些问题?
208 妊娠合并高血压有哪些治疗原则?
208 高血压孕妇还能继续妊娠吗?
209 妊娠合并急性和慢性肾病有哪些危害?
210 患慢性肾炎的孕妇应注意哪些问题?
211 患再生障碍性贫血的孕妇还能继续妊娠吗?
211 患再生障碍性贫血的孕妇应注意什么?
212 患血小板减少性紫癜的孕妇能继续妊娠吗?
213 患血小板减少性紫癜的孕妇应注意什么?



- 214 ☐ 妊娠合并白血病的孕妇能继续妊娠吗?
- 214 ☐ 妊娠合并白血病患者如何选择分娩方式?
- 215 ☐ 什么是妊娠糖尿病?
- 215 ☐ 糖尿病患者可以生儿育女吗?
- 216 ☐ 糖尿病是否可以遗传给后代?
- 216 ☐ 糖尿病对孕妇和胎儿有什么影响?
- 217 ☐ 患糖尿病的孕妇怎样进行自我监护?
- 217 ☐ 糖尿病与胎儿畸形有关系吗?
- 218 ☐ 怎样治疗孕期糖尿病?
- 218 ☐ 患糖尿病的孕妇如何选择分娩方式?
- 219 ☐ 患糖尿病的孕妇何时施行剖宫产术?
- 219 ☐ 为什么有的糖尿病孕妇要终止妊娠?
- 220 ☐ 孕妇患甲型肝炎还能继续妊娠吗?
- 221 ☐ 孕妇患甲型肝炎对胎儿有影响吗?
- 221 ☐ 乙型肝炎抗原携带者还能继续妊娠吗?
- 222 ☐ 孕妇患乙型肝炎能传染给胎儿吗?
- 223 ☐ 乙型肝炎抗原阳性的孕妇应注意什么?
- 223 ☐ 患结核病的孕妇应注意什么?
- 224 ☐ 结核病患者能继续妊娠吗?
- 224 ☐ 消化道溃疡患者能怀孕吗?
- 225 ☐ 患消化道溃疡病的孕妇应注意哪些问题?
- 225 ☐ 妊娠合并甲状腺功能亢进时应注意什么?
- 226 ☐ 妊娠期的急性阑尾炎有什么特点?
- 227 ☐ 妊娠合并阑尾炎怎么办?
- 228 ☐ 妊娠合并股疝就得行剖宫产术吗?