

孕期健康 健康胎儿



卫生部妇幼保健与社区卫生司
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

第二军医大学出版社

孕期健康 健康胎儿



图书在版编目 (CIP) 数据

孕期健康 健康胎儿 / 曹彬编著. —上海: 第二军医大学出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-81060-733-9

I. 孕... II. 曹... III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3 R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第026605号

孕期健康 健康胎儿

主 编: 曹 彬

责任编辑: 李容旻

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路800号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

北京卓诚恒信彩色印刷有限公司

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 1.5 字数: 30千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次

ISBN 978-7-81060-733-9/R·644

定价: 10.00元

版权所有 侵权必究

目录

孕前·孕早期

(孕前期)

- 一、最佳生育年龄-----2
- 二、身体健康准备-----2
- 三、丈夫参与-----3
- 四、特别关注-----3

(孕早期)

- 一、准妈妈的身体变化-----6
- 二、胎儿生长发育-----7
- 三、关爱母亲-----7
- 四、丈夫参与-----9
- 五、特别关注-----11

孕中期

- 一、准妈妈的身体变化-----16
- 二、胎儿生长发育-----17
- 三、关爱母亲-----17
- 四、丈夫参与-----22
- 五、特别关注-----23

孕 晚 期

- 一、准妈妈的身体变化-----26
- 二、胎儿生长发育与监护-----27
- 三、关爱母婴-----28
- 四、丈夫参与-----31

分娩·产褥期

(分娩期)

- 一、母体的生理变化-----34
- 二、关爱母婴-----35
- 三、陪伴分娩-----36
- 四、丈夫参与-----37

(产褥期)

- 一、新妈妈的身体变化-----38
- 二、照顾您的婴儿-----39
- 三、关爱母婴-----40
- 四、特别关怀-----44

孕期健康 健康胎儿

(孕前·孕早期指导)



卫生部妇幼保健与社区卫生司
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

孕前期

一、最佳生育年龄

男性生育的最佳年龄是25-36岁,这个阶段男性的精子质量最高,年龄过大时生育的孩子先天性畸形和遗传病的发病率会较高。

女性生育的最佳年龄是24-29岁,女性在最佳年龄生育的孩子死亡率最低。超过35岁的孕妇称为高龄孕妇。



在18岁以前和35岁以后怀孕会增加孕妇和胎儿的危险,多次怀孕不利于女性的健康,若做了人工流产,至少应间隔6个月以后再怀孕。

二、身体健康准备

为了得到一个健康,聪明的后代,除了要在最佳年龄怀孕以外,未来的父母不定期需要做充分的准备:

- ♥ 要放弃不良的嗜好,如吸烟、喝酒等;
- ♥ 加强对自己性行为的责任感,预防或控制性传播疾病的感染和蔓延;



- ♥ 做到计划受孕,以避免不良环境因素对未来胎儿的影响;
- ♥ 口服避孕药后如果想怀孕,应在停药6个月以后;
- ♥ 改善起居习惯,形成健康的生活方式。



三、丈夫参与

妊娠、分娩是夫妇共同的事业。丈夫在孕育新生命的过程中同样重任在肩，尽管不能亲自体验孕育的艰辛，但同样面临着生活的巨大变化。因此，丈夫要学会调节，使身心达到最佳的状态。同时还要积极做到以下几点：



♥ 与妻子一起做次体检，夫妇任何一方患有生殖道感染，双方都应共同治疗，治愈后方可怀孕；

♥ 烟草、药物、X线、酒精对妊娠会产生多种危害，夫妇双方在受孕前要避免接触，特别是准爸爸要戒烟、戒酒；

♥ 夫妇双方要注意保持良好的健康状况，多吃富含营养的食物，适当锻炼身体；

♥ 应加倍关心、体贴妻子，注意协调家庭关系。



四、特别关注

妻子自身的准备工作有：

♥ 孕前进行一次口腔检查；

♥ 如患有心脏病、肝炎、肺结核、甲亢、肾脏病或慢性高血压症等疾病时，应向医生咨询；



♥ 患有子宫肌瘤、卵巢囊肿或慢性阑尾炎等妇科、外科疾病时，应治疗后再怀孕；

♥ 如既往发生过自然流产、早产、死胎、死产、新生儿死亡等情况，应分析原因，做必要的检查，以避免类似问题重现；

♥ 夫妇双方家族中有遗传病史的，应咨询医生，得到指导；

♥ 如家中有不幸事件发生，使夫妇双方尤其女方精神遭受重大打击，应在精神状态好转后再怀孕，因为心理波动较大或抑郁时，会使内分泌发生紊乱，对胎儿不利。



口腔保健

坚持“早晚刷牙，饭后漱口”，保持口腔清洁。

在计划怀孕前不论有没有症状都应进行一次口腔检查。

如果患有口腔疾病，就应抓紧时间进行治疗，做好口腔保健。怀孕时候，保持口腔清洁卫生、没有疾患，是安全孕产的第一步。

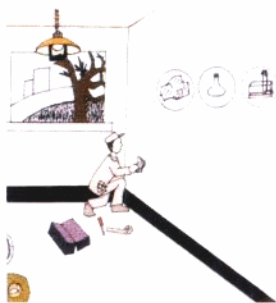


孕期定期作口腔健康检查，一般每3个月一次。如果自觉有口腔疾病，则应随时就诊，在医生的指导下，慎重地选择用药或治疗。



★ 装修影响

装修中的常见污染物有苯、甲醛等。大量接触其中任何一种时，都会影响女性生殖系统功能；同时接触多种时对男女双方均有明显危害。可造成男性精子质量下降、女性妊娠流产、胎儿畸形、新生儿发育迟缓、智力低下等。孕妇更易出现妊娠并发症如贫血、妊娠剧吐、妊高症等。



★ 环境中的铅、汞污染

环境中的铅、汞污染常来自汽车尾气、化工企业及室内装修等，铅和汞都会导致男性精子的质量下降，对女性的月经周期也有一定影响，从而影响胎儿的生长发育，因此，建议在怀孕前做相应的化验检查。

★ 缺碘环境

碘是人体必需的微量元素，如果从孕前至孕期均缺碘，可使宝宝出现智力低下、聋哑、运动功能障碍等。如果准孕妇发现缺碘，应在医生指导下科学补碘。

孕早期

卵子受精是妊娠的开始，妊娠时限一般为40周（280天）。如果月经周期规律（平均28—30天）的话，推算预产期的方法：从未次月经第一天算起，月份减3或加9，日数加7。



妊娠分为三个期，孕早期指妊娠开始至孕12周；孕中期指孕13—27周；孕晚期指孕28周以后。

一、准妈妈的身体变化

早孕反应：通常在停经6周后，会在每天清晨出现恶心、呕吐现象。一般持续8周至数月后自然消失。

尿频：孕早期由于子宫增大压迫膀胱，小便次数常常增加。随着子宫升入腹腔后，尿频现象会逐渐消失。

乳房变化：在雌、孕激素的作用下乳房很快开始增大，还会有胀痛感，同时，乳晕的颜色加深。

体重增加：孕早期结束时，准妈妈的体重平均可以增加1—2千克，胎儿大约会有48克。如果进行体格检查，会发现子宫随着停经月份的增加而逐渐增大。



二、胎儿生长发育

从受精卵形成开始，细胞就开始不停地进行分裂和分化，到妊娠早期结束时，经历了受精卵—胚胎—胎儿的过程。各系统除了神经和生殖系统尚未成熟，其他重要系统基本完成。在这一时期如果受到不良因素（如疾病、药物、辐射、污染等）影响，非常容易导致胎儿发育畸形。



三、关爱母亲

孕早期的心理

胎儿的到来，使准妈妈的身体发生巨大的变化，加上对未来缺乏了解，准妈妈可能会感到有些焦虑，此时，家人的关心和理解是最重要的。随着对孕育知识的了解，对身体变化的逐渐适应，准妈妈的焦虑情绪会在亲人和医生的帮助下得到缓解。

孕早期的营养

人体必需的营养素有七大类，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水和膳食纤维。各种营养素有不同生理功效，相互之间有协同和制约作用，因此某



些营养素过多或过少均会影响健康。普通人一日所需营养平衡膳食分配如下：



中国人平衡膳食宝塔

孕期营养的主要来源是膳食,为保证准妈妈及下一代的健康,合理平衡的营养尤为重要。

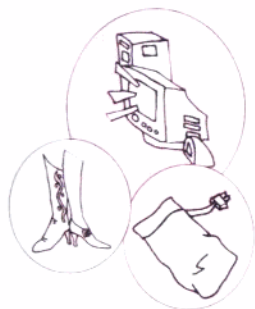
孕早期每日能量要在1800千卡以上,主食至少要在3-4两以上,豆类及豆制品如豆浆、豆腐1-2两,牛奶或酸奶200-250毫升,蔬菜6-8两,水果1-2两,蛋类1个,肉禽鱼类2-3两,可加些干果类食品作为零食,如瓜子、花生、核桃等。同时要适当补充叶酸。



生活与环境

应尽量避免一切不利于胎儿生长发育的因素：高温、高噪音、强磁场、放射线、化学制剂、重金属、挥发性气体、粉尘。

此外还应注意：



- ♥ 避免 X 射线检查；
- ♥ 如果室内有多台计算机，应尽量减少计算机操作或必要时穿防辐射服装；
- ♥ 尽量不要居住在新装修的房屋里；
- ♥ 孕早期如使用电热毯，自然流产率高；
- ♥ 铅会影响胎儿的生长发育，孕期最好不染发、少化妆；
- ♥ 避免接触农药；蔬菜、水果食用前要洗干净；

干净；

- ♥ 孕早期的服装以舒适为宜，最好不穿高跟鞋；
- ♥ 在孕早期不要参加旅游活动，因活动安排紧张，旅途的劳累，异地生活的不适应，容易造成流产。

四、丈夫参与

要当爸爸了，准爸爸一定很兴奋吧！别忘了，你现在扮演着非常重要的角色，要做的工作实在太多了！孕育一个健康的宝宝，准爸爸一样在接受考验。



准爸爸面临的改变

♥ 要承担更多的责任，从男孩到丈夫，再到父亲，肩上的责任更大；



♥ 由于担心准妈妈和胎儿的健康，准爸爸的情绪波动也会比较大，要学会自我调节，因为准妈妈还期待着你的帮助；

♥ 更耐心，准妈妈在怀孕过程中，需要你细致地呵护关怀，尤其是心理上的安慰；

♥ 更细心，要创造一个更适合准妈妈居住的生活环境，尽量避免环境中的有毒有害物质。同时，还要细致了解准妈妈的需要，尽量满足她，当个好内勤；

♥ 更宽容，准妈妈对身体的变化可能会感到不安，时常发些小脾气，准爸爸的胸怀应该更宽广一些；

♥ 更好学，全面学习孕育知识，为准妈妈和未来的宝宝当好咨询师；

♥ 更自觉，远离吸烟、喝酒。



五、特别关注

孕早期，胎儿已从一个受精卵发育得初具人形，四肢五官俱全，内脏也完成了90%，这样快的发育使胚胎每时每刻都在变化着。如遇问题，发育出现故障就会导致畸形。因此，孕早期重点就是要防止畸形的发生。

★ 正确处理先兆流产

自然流产是对胎儿发育异常的淘汰。研究发现：孕早期自然流产胎儿中有较大比例为胎儿发育异常，其中约50%为染色体异常儿，另有一些为非染色体性畸形儿。因此保胎应慎重，遇先兆流产时，如非母体有不良因素存在，即应考虑胎儿因素，应认真观察，以便及早发现可能存在的胎儿异常。



★ 干净整齐的口腔——安全孕产的第一步

孕期由于内分泌和饮食习惯发生变化、体耗增加等，容易出现牙龈出血、肿胀、蛀牙等口腔疾病。有的孕妇因反应重、疲劳等，懒得刷牙漱口，更易患牙病。研究发现，孕妇患牙周炎可影响胎儿生长发育引起早产。患有重度牙周炎孕妇生低体重早产儿的机率约为牙周健康孕妇的7.9倍。

★ 为了你和宝宝的健康，必须做到

♥ 坚持“早晚刷牙，饭后漱口”保持口腔清洁。对于容易感



染蛀牙的孕妇,可以适当局部使用氟化物漱口水、氟化物涂膜等;

♥ 保持营养平衡。除了充足的蛋白质外,多摄入维生素 A、D、钙、磷十分重要;

♥ 定期检查。

★ 常见致畸因素

遗传因素:孩子的基因一半来自母亲的卵子,另一半来自父亲的精子。由遗传因素引起的胎儿畸形,其中少部分为父母遗传,大部分来自胎儿生长发育过程中自身基因的突变。

环境因素:过多接触有害的物理或化学因素,孕早期可致胎儿畸形。其中,物理因素包括发烧、高温作业、桑拿浴、热盆浴等;化学因素包括烟草、酒精、药物等。

生物因素:病毒、寄生虫、细菌等。

★ 避免生物致畸因素的危害

这些生物因素包括:弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒。

孕妇感染病毒,通过胎盘感染胎儿,可致流产、死胎、畸形、早产;患儿出生后还可以出现智障、先天性心脏病、肺炎、失明、耳聋及发育迟缓等病症。因此要注意以下几个方面:

- ♥ 注意性生活卫生,避免女性受感染;
- ♥ 孕前在医生的指导下注射风疹疫苗;
- ♥ 孕前已感染者应治愈后再怀孕;

