

汗汗

孕育专家



Q & A



怀孕篇

孕产专家为你排忧解难

怀上了小宝宝，准妈们既幸福又紧张，该如何应对随之而来的腹痛、呕吐、抽筋、妊娠纹……准妈们别担心，孕产专家将一一为你答疑解惑！



NLIC 2970768330



广东省出版集团
广东人民出版社

王雁林 | 主任医师 医学博士 | 审

刘雄英 编

图书在版编目(CIP)数据

孕育专家 Q & A · 怀孕篇 / 刘雄英主编. — 广州:

广东人民出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-218-06674-5

I. 孕… II. 刘… III. 妊娠期—妇幼保健—问答 IV.

① R714-44 ② TS976. 31-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040144 号

孕育专家 Q & A · 怀孕篇 刘雄英主编  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃峰

责任技编: 郭群花

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06674-5

开本: 787 毫米×1400 毫米 1/48

印张: 12.5 字数: 300 千字

版次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印数: 10000 册

定价: 50.00 元(共 5 册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

汗汗

孕育专家



Q & A



怀孕篇



NLIC2970768330

王雁林 | 主任医师 医学博士 | 审

刘雄英 编

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

Preface 前言



有妈妈说，怀孕很神奇很美妙。有妈妈说，怀孕很骄傲很幸福。有妈妈说，怀孕很担心很紧张。也有妈妈说，怀孕很遭罪很痛苦——早孕反应、尿频、胃灼热、睡眠不好、脚肿抽筋、便秘……

我们邀请了权威专业的妇产科专家，囊括了怀孕10月将出现的大小问题，一一做详尽解答，能让孕妈妈全面了解孕育知识，绕过不必要的弯路，防患于未然，让孕妈妈和胎宝宝都平安健康地度过孕期。



Contents 目录

5

怀孕早期 (0~12周)

6	孕1周	66	孕18周
10	孕2周	68	孕19周
14	孕3周	70	孕20周
17	孕4周	74	孕21周
19	孕5周	78	孕22周
22	孕6周	82	孕23周
27	孕7周	86	孕24周
32	孕8周	88	孕25周
36	孕9周	89	孕26周
38	孕10周	90	孕27周
42	孕11周	93	孕28周
48	孕12周		

50

怀孕中期 (13~28周)

51	孕13周
54	孕14周
56	孕15周
59	孕16周
64	孕17周



95

怀孕晚期 (29~40周)

96 孕29周

98 孕30周

100 孕31周

103 孕32周

104 孕33周

106 孕34周

108 孕35周



110 孕36周

113 孕37周

115 孕38周

117 孕39周

119 孕40周



怀孕早期（0~12周）

怀孕的头3个月，是喜悦、紧张与不适并存的3个月。在这3个月里，孕妈妈的身心会有哪些变化？生活中需要注意哪些方面？如何让小宝宝在肚子里安心地住下去？……在这一章里，我们为你分忧解难，帮你度过这个适应期。





Q: 吃了避孕药之后怀上的宝宝能要吗?



A: 国内外一些专家认为，在服药期间怀孕或在妊娠后偶尔少量服药，一般不会导致胎儿畸形。尤其是在受精后2周内，胎儿通常处于细胞团时期，器官还没有开始分化，这时口服药对胎儿的致畸作用还不明显，所以想保留胎儿的话还是可以的。



Q: 孕期有无必要穿防辐射的衣服?



A: 关于辐射导致死胎、流产、畸胎等观点，国内外常常有报道，放射线能够导致胎儿畸形已经成为共识，目前大多数学者认为，电磁辐射可以导致不良妊娠的发生，但是必须达到一定的辐射量。具体这个量值是多少，还存在很大分歧。为了安全起见，从优生优育的角度出发，还是应当采取一定的防护措施。

妊娠的头3个月，正是胚胎发育分化的关键时期，胚胎和胎儿组织特别容易受辐射损伤，而且受辐射影响的危险性比妊娠中、晚期要大得多。因此，为了宝宝的健康发育，在孕早期的3个月最好采取防护措施。但是，目前国内对防辐射服的质量检验并没有制定统一标准，其防护作用到底有多大，还有待进一步研究证实。

Q: 孕妈妈有银屑病, 会遗传给胎儿吗?

A: 大多数学者认为, 银屑病的病因并非是单纯的遗传问题, 环境因素不可忽略。据国内的资料, 有家族遗传史的患者中, 一级家属、二级家属的银屑病发病率分别为17%和3%左右, 而并非所有的后代均会发病。所以无需过于担心。

Q: 怀孕1周, 性生活后阴道流血是怎么回事?

A: 在明确已经怀孕的情况下, 出现血性分泌物和腹痛等不适症状时, 需要到医院观察, 以防止流产的发生, 但是怀孕前3个月内会出现少量的阴道出血, 量很少, 而且无腹痛等其他症状时, 这时孕妈妈需要观察和休息。

Q: 怀孕1周经常肚子痛, 有问题吗?

A: 首先要确定是哪个部位疼。是肉疼、骨头疼还是觉得身体内部某个器官被拉扯呢? 如果是被拉扯的疼痛, 第一, 建议换张床, 床要硬一些, 这对孕妈妈现在和以后都好; 第二, 多散步, 舒展肌肉, 这种疼痛是由胎儿在孕妈妈的子宫里面生长造成的, 过一段时间就好了。

如果不是拉扯的痛, 建议上医院检查。





Q: 怀孕1周一直腹痛, 是不是宫外孕?



A: 这样的情况可到医院做血HCG的检测, 确定是否宫外孕。



Q: 照B超会伤害胎儿吗?



A: B超是一种“波”, 没有辐射, 只是短时间的扫过人体, 对孕妈妈和胎儿没有不良影响, 只要不是反复、长时间做B超, 一般是不会影响胎儿发育的。



Q: 怀孕期要做几次B超, 什么时候做好呢?



A: 1. 如果没有特殊情况, 第一次检查时间应在孕18~20周, 此时可确定怀的是单胎还是多胎, 并可测量胎儿头围、各器官有无异常等。因为这一阶段胎儿B超多项指标误差较小, 便于核对孕龄。若发现胎儿畸形, 及时中止妊娠, 对妈妈身体的影响也较小。

2. 第二次检查时间安排在孕28~30周。此时做B超的目的是了解胎儿发育情况, 是否有体表畸形, 还能对胎儿的位置及羊水量有进一步的了解。

3. 最后一次是在孕37~40周, 此时做B超检查的目的是确定胎位、胎儿大小、胎盘成熟程度、有无脐带缠颈等, 进行临产前的最后评估。

目前多数国家主张正常的孕期B超检查做3次为宜。不过, 孕期到底需要做多少次B超还得依据具体情况而定, 如果没有必要, B超检查不要太频繁。

Q: 在不知道怀孕的情况下, 服用了几片阿司匹林, 会影响胎儿吗?

A: 几片阿司匹林不会给胎儿带来任何伤害, 尤其是在怀孕初期。由于阿司匹林有抗血凝的作用, 所以在分娩的前几个星期禁服, 主要是怕在分娩大出血时无法止血。另外, 阿司匹林也有推迟分娩的作用。

Q: 蜂蜜品种很多, 哪些比较适合孕妈妈呢?

A: 大部分蜂蜜孕妈妈都可以吃, 孕妈妈可以根据自己的需要来选择: 黄连蜜、枇杷蜜、紫云英蜜等清热作用显著; 枸杞蜜、柑橘蜜等可润肺止咳; 桂花蜜、五味子蜜、枣花蜜、芝麻蜜、银杏蜜等健脾益胃; 龙眼蜜、枣花蜜等补脑安神。不过, 如果孕妈妈肠胃不舒服, 就不能喝蜂蜜水, 因为甜食会加重肠胀气。



Q: 怀孕喝了一碗当归炖的乌鸡汤, 对胎儿有影响吗?

A: 当归有活血调经的功效, 其碱性物质挥发油有兴奋子宫的作用, 孕早期妈妈食用后会发生子宫收缩而出现阴道流血。因此, 女性孕早期、月经过多、功能性子宫出血、产后恶露不净等应禁止食用。喝了一碗当归炖的乌鸡汤关系不大, 以后要注意避免。



Q: 孕妈妈吃药对胎儿的危害大吗?

A: 一般而言,服药时间发生在孕3周(停经3周)以内,称为安全期。由于此时囊胚细胞数量较少,一旦受有害物的影响,细胞损伤则难以修复,不可避免地会造成自然流产。此时服药不必为生畸形儿担忧。若无任何流产征象,一般表示药物未对胚胎造成影响,可以继续妊娠。

孕3~8周内称高敏期。此时胚胎对于药物的影响最为敏感,致畸药物可产生致畸作用,但不一定引起自然流产。此时应根据药物毒副作用的大小及有关症状加以判断,若出现与此有关的阴道出血,不宜盲目保胎,应考虑中止妊娠。

孕8周至孕4~5个月称为中敏期。此时是胎儿各器官进一步发育成熟的时期,对于药物的毒副作用较为敏感,但多数不会引起自然流产,致畸程度也难以预测。此时是否中止妊娠应根据药物的毒副作用大小等因素全面考虑,权衡利弊后再作决定。继续妊娠者应在妊娠中、晚期做羊水、B超等检查,若是发现胎儿异常应予引产;若是染色体异常或先天性代谢异常,应视病情轻重及预后,或及早终止妊娠,或予以宫内治疗。

孕5个月以上称低敏期。此时胎儿各脏器基本已经发育,对药物的敏感性较低,用药后不常出现明显畸形,但可出现程度不一的发育



异常或局限性损害，如眠尔通引起胎儿生长发育迟缓，苯巴比妥引起脑损伤，链霉素、奎尼丁引起耳聋等。此时服药必须十分慎重。

Q：孕妈妈可以吃西瓜霜润喉片吗？

A： 可以。西瓜霜润喉片对咽部干燥、肿痛并伴有声音嘶哑的咽喉疾病疗效较好。但西瓜霜喷剂含有西瓜霜、冰片等孕妈妈慎服的成分，不主张孕妈妈使用，特别是有流产史、正处于孕早期的女性不要使用。

Q：孕妈妈可以蒸桑拿吗？

A： 蒸桑拿前后温差过大，很容易刺激孕妈妈引起子宫收缩，造成早产、流产等现象。因此，孕妈妈不能蒸桑拿。



Q: 孕早期接受过放射线, 对宝宝有影响吗?



A: 众所周知, 放射线能够诱发基因突变, 造成染色体异常, 从而使胚胎发生各种各样的畸形, 因此孕期禁忌作放射线检查(如胸透X光、核磁共振)。

研究发现, 孕期接触放射时, 当剂量小于0.1Gy时, 未发现致畸现象; 剂量大于0.1Gy, 有致畸危险; 当剂量大于0.25Gy时, 可能发生小头、弱智, 以及中枢神经系统畸形; 当剂量达到4.5Gy时, 50%的胎儿会死亡。

一般来说, 孕妈妈一次摄片胎儿所能接受到的放射剂量约为0.02~0.03Gy, 故偶尔摄片影响不大。过分的担忧是没有必要的。如果接触时间在受孕1~2周, 对胚胎的影响符合“全”或“无”定律, 也就是说, 胚胎要么死亡要么发育正常; 受孕3~10周是胎儿各器官分化形成的时期, 此期接触放射线且剂量较大时, 可能致畸; 在受孕12周后接触放射线, 则致畸的危险性明

显减少, 但仍有导致外观、生殖系统和中枢神经系统畸形的可能。就部位来说, 胸部摄片比腹部摄片引起胎儿畸形的危险性小。

对于孕早期接受过较大剂量放射线检查的孕妈妈来说, 为了了解胎儿是否受到放射线的作用而发生畸形, 在孕12~20周可去医院做产前诊断, 包括超声波检查胎儿肢体和脏器发育、染色体核型分析、生物化学分析和基因检测分析, 如果胎儿发育有影响, 就需要中止妊娠。





Q: 孕妈妈涂指甲油有什么危害呢?



A: 有关专家指出,指甲油以及其他化妆品往往含有一种名叫酞酸酯的物质。这种酞酸酯若长期被人体吸收,不仅对人的健康十分有害,而且很容易引起孕妈妈流产及生出畸形儿。

如果孕妈妈腹中是男婴,酞酸酯的危害尤其大。因为这种有害物质还会危害婴儿腰部以下的器官,引起生殖器畸形。哺乳期间妈妈使用含这种物质的化妆品,宝宝长大后,可能患不孕症或阳痿,这是酞酸酯这种物质阻碍雄激素发挥作用造成的恶果。



Q: 感冒发烧会影响胎儿吗?



A: 普通感冒和流行性感冒都是由病毒引起的呼吸道感染。虽然普通感冒对胎儿影响不大,但如果体温较长时间维持在39℃左右,也有可能造成胚胎畸形。特别是流行性感冒,不仅病毒具有能使胚胎或胎儿发生畸形的作用,高热和病毒的毒性还会刺激子宫收缩,引起流产。因此,孕早期要避免去公共场所,尤其在感冒流行季节,生活中也要避免接触感冒患者。

虽然怀孕早期用药不当容易引起胚胎组织畸形,但一旦患了感冒还是要赶快去看医生,不要在家里硬挺着。“讳疾忌医”容易使病情加重,延误治疗时间,这样也会损害胚胎组织。



Q: 怀孕3周后补叶酸还来得及吗？补充叶酸一定要吃斯利安片吗？



A: 孕早期(3~6周)正是胎儿中枢神经系统生长发育的关键时期，脑的发育最早也最为迅速，是叶酸补充的关键时期，所以孕早期要注意摄入叶酸。但不补充叶酸不一定就缺乏叶酸。斯利安片是国家唯一指定预防出生缺陷的药品，最好服用斯利安片。



Q: 贴暖宫贴（远红外热辐射）对怀孕3周的孕妈妈是否有影响？



A: 怀孕早期，辐射对于胎儿影响会大些，建议孕妈妈最好去医院做B超检查，不过现在胎儿还小，也检查不出什么，到40天左右再去检查宝宝是否有心跳，然后等过几个月去做个排畸检查。



Q: 怀孕3周发现乳房有硬块，可以用红外线检查吗？



A: 怀孕时乳房增大、有硬块是正常的，不要用红光照射。一般怀孕4个月后会好的，若有疼痛和其他不适最好到医院检查，然后在医生指导下用药或治疗。

?

Q: 怀孕第3周使用了苦参栓, 对胎儿有影响吗?

!

A: 苦参栓属于清热类中成药, 是孕期禁忌药 (可能会造成流产)。在孕1月使用, 不会有什么特别大的副作用, 但下一阶段应慎用。如果实在不放心, 在孕期检查时提醒医生自己使用过苦参栓。B超可以发现胎儿是否唇裂等情况, 唐氏筛检可以提早发现宝宝智力是否低下的情况。

?

Q: 孕妈妈使用含药物性的消炎牙膏, 是否会对胎儿造成伤害?

!

A: 刷牙顶多2~3分钟, 口腔与牙膏的接触时间很短。另外, 我们刷牙后都会吐掉牙膏泡沫并用清水漱口。即使不小心吞食一点泡沫, 量也非常微小, 所以不会对胎儿造成伤害。

?

Q: 怀孕第3周时, 误饮了两杯红酒, 一小口白酒, 宝宝还能要吗?

!

A: 应该没有什么影响, 怀孕初期宝宝还没成型, 而且喝的又是少量, 所以影响不会很大。孕妈妈要放轻松, 过于担心, 反而对胎宝宝不好。

