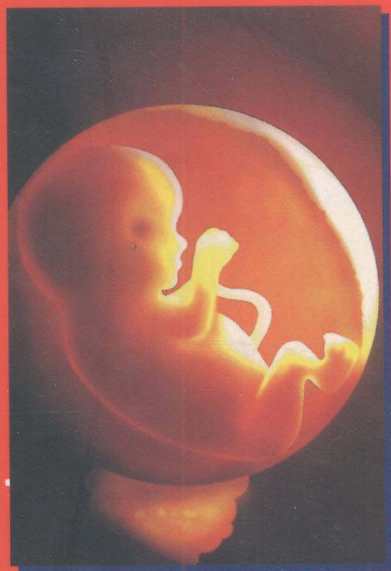


SHIYONG NUKE QUANJI

---实用女科全集---

孕产期保健与优生

高耀洁 总主编



现代女性的生活益友，健康指南！

河南医科大学出版社

实用女科全集

——孕产期保健与优生

总主编 高耀洁

主 编 刘桢桢 王芝敏

副主编 王晓娟 赵晓春

河南医科大学出版社

郑 州

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健与优生 / 高耀洁编著. - 郑州: 河南医科大学出版社, 1999.6

(实用女科全集; 1)

ISBN 7-81048-325-0

I. 孕… II. 高… III. ①围产期-保健 ②优生优育 IV.
R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24441 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

河南省瑞光印务股份有限公司印制

开本 850×1168 1/32 印张 29.625 字数 769 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册 定价: 49.00 元(全 5 册)

前 言

众所周知,“2000 年人人享有健康保健”,继之,“2015 年人人享有生殖健康”。生殖健康问题,是世界性问题。联合国世界卫生组织(WHO)有资料表明:①全世界孕产妇病死率高达58 万/年,其中发展中国家每一次妊娠病死率比发达国家高 200 倍;②不完全流产 2000 万/年,其中拉丁美洲 50%孕产妇死亡是流产造成的,特别是非自愿妊娠妇女的不完全流产;③围生儿死亡 760 万/年,其中发展中国家占 95%;④女性流行的性传播疾病病例 1.75 亿/年,成年存活女性艾滋病病毒携带者和艾滋病病例 900 万/年;⑤存活的女性侵蚀性宫颈癌 200 万/年;不孕症夫妇 8000 万对/年,多数人与生殖器官感染有关,此多为缺乏卫生保健知识造成的。

1995 年世界卫生大会再次强调 WHO 的全球生殖健康策略,提出更高要求——“2015 年人人享有生殖健康”。WHO 于 1997 年 6 月启动生殖健康工程,内容分为四部分:制定各国生殖健康计划;性发育、性成熟与健康;生育控制与调节;妊娠、围生期监护;不完全流产、不孕症、生殖道感染(包括性传播疾病与子宫颈癌)等。《实用女科全集》一书是遵照“生殖健康工程”的要求编撰的。其内容为:女性常见疾病、不孕症、性病、优生、孕产、乳房、婴儿、计划生育、生活知识。本书的问世,希望能为“生殖健康工程”添砖加瓦。

另外,因近年来人们生活水平的提高,需要医药卫生保健知识者日益增多,而游医、庸医、广告医乘虚而入,使广大群众受骗上当,花钱受罪,延误病情,甚至丧命,特别是女性受害更甚。为避免这些灾难,急需要学习科学卫生知识。

本书阐述了优生的必要性及影响优生的弊端,孕妇生活起居的注意事项以及孕妇用药知识,孕期常见病、多发病的防治等,并融入了作者大量的临床经验,如自然流产不宜专用黄体酮保胎,应考虑感染因素的存在,需消炎治疗。本书内容集中,思维缜密,言语简明,充分体现了它的科学性及实用价值。它不仅是女同胞们的必然读物,而且是妇产科、妇幼保健、计划生育、医学院校学生、广大基层初级医务工作者以及从事健康教育的人员、医学爱好者不可缺少的一套工具书。

21 世纪是充满挑战和激烈竞争的时代,从经济竞争涉及到人才的竞争,而人才的竞争,是人素质的竞争。人素质的提高首先是妇女,妇女的健康、妇女疾病的防治,是有关人们素质的大事,因妇女关系着儿童、家庭、社会……。本书即是为了提高人口素质和健康水平而编写的。就此向供稿的诸位作者致以诚挚的谢意!但由于我们水平有限,敬请各位同道及广大读者批评指正。

高耀洁

1999 年 3 月 8 日

目 录

第一章 孕期保健与优生

第一节 妊娠征象与产前检查

一、妊娠的各种征象

二、产前检查

第二节 孕妇的心理保健

第三节 孕妇的饮食与体重

一、孕妇与暴食

二、孕妇节食不利于优生

三、孕妇体重多少为宜

四、孕妇所需营养

五、肥胖孕妇应注意

第四节 孕妇的生活与工作

一、孕妇的衣着

二、孕妇莫戴隐形眼镜

三、孕妇外出有忌

四、孕妇骑车有讲究

五、孕妇乘飞机须知

六、孕妇适量运动有益

七、孕妇如何安全度夏

八、孕妇不宜做的工作

第五节 孕妇生活中的注意事项

一、孕妇应注意避免环境的危害

- 二、孕妇洗澡有学问
- 三、孕妇慎用洗洁精
- 四、孕妇不宜用电动缝纫机
- 五、孕妇勿睡电热毯
- 六、孕妇应远离射线
- 七、孕妇姿势有讲究

第六节 孕妇营养与慎用的食物

- 一、孕妇营养与胎儿生长
- 二、孕妇为何爱吃酸味食物
- 三、多食果蔬防畸胎
- 四、孕妇慎用食品
- 五、孕妇莫追求珍稀食品

第七节 孕妇优生须知

- 一、警惕高危妊娠
- 二、与妊娠有关的数字
- 三、预产期的推算
- 四、孕妇自测胎动
- 五、孕妇的危险信号
- 六、孕妇是否能接种疫苗

第八节 孕妇用药的学问

- 一、药物致畸与胎龄的关系
- 二、孕妇用药不当致胎儿血液生疾
- 三、妊娠期禁服的中药
- 四、孕妇慎服维生素 A
- 五、感冒对胎儿的影响

第九节 X线、B超对胎儿的影响

- 一、孕妇忌照X线
- 二、健康孕妇不必做B超

第十节 多胎及异常妊娠的注意事项

- 一、过期妊娠应注意
- 二、双胞胎的喜与忧
- 三、巨大胎儿合并症的预防

第十一节 孕妇阴道出血与胎盘异常

- 一、孕妇阴道异常出血
- 二、胎盘异常

第十二节 防畸胎的检查法

- 一、产前诊断
- 二、B超
- 三、高龄孕妇应做染色体检查
- 四、羊水检查

第十三节 孕妇感染殃及胎儿

- 一、孕妇慎防 TORCH 感染
- 二、孕妇牙周炎对胎儿的影响
- 三、几种危害胎儿的疾病

第十四节 智商与遗传

- 一、子宫环境与孩子智商
- 二、智力的遗传及后天教育
- 三、智商与遗传
- 四、胎教与智商

第十五节 遗传特征与遗传病

- 一、人体的遗传特征
- 二、不宜生育的遗传病患者
- 三、几种皮肤遗传病
- 四、代谢性婴幼儿遗传病
- 五、糖尿病与遗传有关

第二章 孕期常见病

第一节 妊娠反应

- 一、妊娠呕吐
- 二、异常妊娠反应
- 三、早孕反应的饮食

第二节 各种流产

- 一、常见流产的分类
- 二、处理流产的方法

第三节 宫外孕

- 一、宫外孕的临床表现
- 二、妇科检查
- 三、诊断
- 四、输卵管妊娠的处理原则

第四节 葡萄胎

第五节 妊娠高血压综合征

- 一、妊高征的分度
- 二、妊高征的预防
- 三、治疗妊高征的常用药物

第六节 胎儿发育迟缓、宫内胎死

- 一、胎儿宫内发育迟缓
- 二、胎死宫内的原因

第七节 妊娠与贫血

- 一、发生妊娠贫血的原因
- 二、妊娠贫血的测定
- 三、妊娠贫血的治疗
- 四、再生障碍性贫血合并妊娠的诊治

第八节 妊娠期心脏疾患

一、围生期心肌病

二、心脏病合并妊娠

第九节 孕妇急性阑尾炎、肠梗阻

一、孕妇急性阑尾炎

二、孕妇肠梗阻

第十节 孕期肝脏、胆囊、胃部疾病

一、孕期重症肝炎

二、孕期肝损害

三、孕期黄疸

四、孕期胆囊疾病

五、孕期消化道出血

第十一节 妊娠与肺部疾病

一、孕妇咳嗽有病因

二、警惕孕妇哮喘

三、妊娠合并肺结核

第十二节 妊娠肾脏疾病

一、孕妇发生的肾脏病

二、肾脏病患者的妊娠问题

第十三节 孕妇泌尿系感染、痔疮

一、孕期泌尿系感染的治疗

二、孕妇痔疮的治疗

第十四节 孕妇牙龈出血与皮肤瘙痒

一、牙龈出血

二、孕妇皮肤瘙痒

第十五节 孕期各种疼痛

第三章 产期常见病及产后保健

第一节 产妇自然分娩好

第二节 产妇须知

- 一、临产期保健
- 二、分娩的先兆
- 三、谨防早破水
- 四、产程观察
- 五、排便、切会阴有利母婴安全
- 六、分娩时怎样与医生配合
- 七、警惕产妇猝死综合征

第三节 胎位异常

- 一、胎儿头位异常
- 二、胎儿臀位先露
- 三、胎儿横位

第四节 急产、胎儿脐绕颈

- 一、急产的处理
- 二、胎儿脐绕颈的处理

第五节 产后损伤、出血、感染

- 一、软产道损伤
- 二、产后出血
- 三、产褥感染

第六节 产后疼痛

- 一、产后腰背痛
- 二、产后腹痛
- 三、产妇骨盆损伤性疼痛
- 四、产妇小腿抽筋痛

第七节 产后保健

- 一、产后调养
- 二、产后多吃鸡蛋有害,吃红糖有益
- 三、产褥期保健的误区

第八节 产后注意事项

一、恶露的变化

二、多汗不是病

三、产后谨防潴尿

四、产后早活动

五、克服产后抑郁症

六、预防产后发胖

第九节 产妇的两大误区

一、产后不能束腰紧腹

二、产妇需注意口腔卫生

第一章

孕期保健与优生

第一节

妊娠征象与产前检查

一、妊娠的各种征象

1. 停经 如果您平时月经规则,一旦月经过期,就有妊娠的可能,这是怀孕的最早信号,过期时间越长,妊娠的可能性越大。

2. 早孕反应 停经以后孕妇会逐渐感到一些异常现象,叫做早孕反应。最先出现的反应是怕冷,以后逐渐感到疲乏、嗜睡、头晕,进而发展为挑食、不想吃饭、怕闻油腻味、早起恶心、甚至呕吐,严重的其他时间也吐。呕吐物一般是口水或黏液,呕吐严重时会把食物、胃液和黄绿色的胆汁都吐出来,影响进食。因每日摄入的热卡和液量不足,接着会出现心慌、虚弱、尿量减少,甚至体温升高等症状。大约半数以上的孕妇有早孕反应,但不是每种早孕反应都会在一个人的身上出现。

3. 乳头着色加深 停经后自己看看乳头,会发现由原来的淡褐色变成了深褐色,乳头周围出现小结节,有些孕妇还感到乳房有些胀疼和乳头疼痛。

4. 尿频 如果您的子宫是前倾前屈位,那么增大的子宫正好压在膀胱上方,膀胱受压后常有尿排不净的感觉,所以小便频繁。

5. 基础体温升高 如果您孕前坚持测量基础体温,停经后接

着测量,会发现基础体温持续偏高不降超过3周以上。

6. 孕期的子宫经常会出现收缩 分生理性和病理性2种。

生理性子宫收缩自孕后12~14周起即可出现,表现为不规则的无痛性收缩,孕妇可以感觉到腹部发紧,也可从腹部扪到子宫发硬,每日出现的次数稀少,以后随着妊娠进展,宫缩的频率和强度有所增加,但没有规律性,强度不会使宫腔内压力超过2千帕,所以没有分娩宫缩的疼痛感。

病理性子宫收缩见于流产或早产。孕期的病理性子宫收缩强度较大,可使宫腔内压力超过2千帕,故均为有痛性收缩。流产常伴有子宫出血,早产则表现为子宫收缩的规律性和有效性,如不及时处理,随即宫颈缩短,宫口扩大,并伴阴道血性分泌物,由先兆早产发展为难免早产。

孕期出现子宫收缩时,应注意宫缩的频率和持续时间,一旦宫缩呈现规律性及疼感,就已超出了生理性收缩的范畴,进入了病理性状态。

7. 子宫的变化 子宫孕育着胎儿,随着胎儿的发育长大和胎盘产生激素的参与,子宫明显增大变软,其子宫腔容量增加1000倍,子宫重量增加20倍,为临产后子宫收缩提供物质条件。子宫峡部位于子宫颈管内,非孕时为0.8~1.0厘米,妊娠后随着子宫增大,峡部逐渐伸展拉长变薄,扩展成为子宫腔的一部分,形成子宫下段,临产时可伸展至7~10厘米。

妊娠期由于胎儿生长发育和以后分娩的需要,母体的各种系统发生一系列的适应性生理变化,其中生殖系统的子宫变化最为明显。故会出现上述一系列的现象。

二、产前检查

不少孕妇不了解产前检查的重要性,以为这次检查正常,下次

就可以不去了,以致漏诊了项目,或出现了异常情况没有及时发现。下面谈谈为什么要做产前检查。

妇女从怀孕到分娩,前后要经历 280 天左右的时间,在这段时间里,孕妇身体的各个系统都要发生一系列的适应性变化,以满足胎儿生长的需要,并且为以后的分娩、哺乳做好准备。如果这些适应性变化超出了生理范围,就会发展成为病态,发生贫血、水肿、高血压,甚至得了心脏病。按期做产前检查,能及时发现这些不正常的情况,及时治疗,避免病情加重,影响身体健康。

通过定期的产前检查可以了解胎儿在子宫里生长发育的情况,如果孕妇的体重、腹围和子宫底高度增长比正常迅速或减慢,就要检查为什么胎儿发育不良,以便针对原因进行处理,促进胎儿发育,增强胎儿体质。如果胎儿畸形,也能够及早发现。

妊娠 7 个月以后,胎儿在子宫里有了比较固定的位置和姿势,叫做胎位。正常的胎位应该是头位。如果出现了横位或臀位等不正常的胎位,会造成难产,所以要及时纠正。还要检查骨盆大小和胎儿大小是否相称,估计自然分娩能否顺利等。

胎儿在子宫里发育,靠母亲通过胎盘和脐带供给氧气和营养物质健康成长。正常的胎动和胎心是胎儿健康的重要标志,如果产前检查发现胎动或胎心不好,说明胎儿缺氧,就可以进一步检查缺氧的原因,设法救治,避免胎儿死亡。

孕妇一定要从母子的健康出发,为胎儿的优生着想,与医生很好地配合,定期做产前检查。