



知书达礼
zhishudali 典藏

Health of
CHINA

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

特殊妈妈孕产期 呵护重点



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 指导患病妈妈

• 帮助特殊家庭

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

特殊妈妈孕产期

呵护重点



崔钟雷 主编



YZLI0890106721

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

特殊妈妈孕产期呵护重点 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0485-2

I. 特… II. 崔… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218452 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主编: 崔钟雷

副主编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0485-2

定价: 13.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址: <http://www.chinavpc.com>



前言

Foreword

每个女人都希望“与众不同”，但是对于生育这件事，没有人希望“特立独行”，都希望经过十月孕育，得到的是聪明、健康的宝宝。然而，人群中总有一些特别的人，也许更需要特别的关爱。

“特殊妈妈”指的是：35岁以上初次怀孕的女性；患有某种疾病，如心脏病、高血压、糖尿病、血液病、妇科病的女性；以及怀有多胞胎的孕妈妈和曾经有过不良孕史的女性。

孕妈妈本就是特殊一族，需要更多的呵护，那么特殊孕妈妈就需要更多的关爱。作为特殊妈妈，孕育一个健康宝宝，要比正常女性投入更多的精力以及心血，如果你是特殊妈妈，请你坚信你一定可以孕育一个健康的宝宝。

作为特殊妈妈，在怀孕前就要调整心理，要保证对妊娠期出现的任何问题都有足够的心理应对；特殊妈妈还要完善体质，要在怀孕前将身体调整到最佳状态，将营养储备充足，而有影响妊娠疾病的女性要将病情控制到理想范围内；孕期，特殊妈妈要坚持进行检查，时刻关注身体变化，一旦发现不适症状就要咨询医生。

也许，作为特殊妈妈，你要注意的事情有很多，从而难以保证面面俱到，本书为保证特殊妈妈顺利孕育一个健康宝宝，从生活角度对特殊妈妈进行全面指导。

编者

TESHU MAMA



YUN CHAN QI



HE HU ZHONG DIAN





目 CONTENTS 录

第一章 特殊妈妈总述

一、特殊妈妈明鉴

1. 高危妊娠的界定	10	8. 妇科病	17
2. 高危妊娠的评分	11	9. 高血压	17
3. 大龄妈妈	11	10. 流产的类型	19
4. 心脏病与妊娠	12	11. 肥胖与妊娠	20
5. 多胞胎	13	12. 不孕不育	21
6. 糖尿病	15	13. 特殊工作环境与妊娠	22
7. 血液病	16		

二、特殊妈妈妊娠期

1. 为什么会习惯性流产	25	8. 患阴道炎的育龄女性注意 事项	30
2. 多次人工流产会引发继发性不孕	26	9. 治好宫颈糜烂再怀孕	31
3. 习惯性流产女性再怀孕 怎么办	27	10. 如何治疗宫颈糜烂	32
4. 宫外孕的症状	27	11. 治好盆腔炎再怀孕	33
5. 剖宫产与再次妊娠	28	12. 患子宫肌瘤能怀孕吗	34
6. 有不良孕史的女性忌急于 再妊娠	29	13. 患子宫内膜异位症能 怀孕吗	35
7. 患阴道炎能怀孕吗	30	14. 患卵巢囊肿能怀孕吗	36
		15. 高危妊娠女性的注意事项 ...	38

16.避免生育先天愚型儿的措施 ...	38	25.工作环境防辐射	47
17.妊娠高血压综合征的界定 ...	39	26.如何应对电磁辐射	48
18.妊娠高血压综合征的危害 ...	39	27.子宫肌瘤术后何时再妊娠 ...	49
19.预防妊娠高血压综合征 的措施	40	28.实施人工流产术后何时再 妊娠	49
20.对宝宝有损害的职业	41	29.有先天愚型儿孕史的女性再妊娠 的风险	50
21.电脑工作者的注意事项 - - -	43		
22.影响孕妈妈的家电	43		
23.最好的防辐射植物	45		
24.注意日常生活中的辐射 - - -	46		



第二章 大龄也可做妈妈

一、特殊妈妈特别指导

1.妊娠的最适合年龄	52	6.大龄女性的检查项目	56
2.大龄孕妈妈易生痴呆儿、畸形儿的 原因	53	7.大龄女性的生育风险	58
3.影响大龄女性妊娠的因素 ...	54	8.大龄女性的营养方案	59
4.大龄也可做妈妈	54	9.孕前补充叶酸	60
5.大龄女性的准备工作	55	10.大龄女性早运动	61
		11.最适合妊娠的季节	62

二、特殊妈妈安全孕期

1.初次妊娠的注意事项	63	10.上班途中避免呕吐症状的 方法	69
2.大龄妈妈应对流产	64	11.大龄孕妈妈孕早期要作 B超检查	70
3.重视营养,控制体重	64	12.大龄孕妈妈孕早期的化 验项目	70
4.饮食习惯影响胎宝宝	64	13.大龄孕妈妈孕早期要早 就诊	71
5.预防先天愚型综合征	66	14.应对大龄孕妈妈孕早期 出血	71
6.不可忽视产前检查	67		
7.如何保持职业形象	67		
8.大龄初产妇是否必须选择 剖宫产	68		
9.大龄初产易出现难产情况吗 ...	69		



目录

CONTENTS

15. 调试孕期生活 72
16. 大龄孕妈妈孕早期
避免的伤害 72
17. 大龄妈妈孕早期用药注意
事项 73

三、特殊妈妈顺利坐月子

1. 产后 24 小时护理 74
2. 大龄妈妈产后哺乳问题 75
3. 大龄妈妈产后恢复操 77
4. 大龄妈妈产后饮食禁忌 78

第三章 心脏病妈妈重关“心”

一、特殊妈妈特别指导

1. 育龄女性高发心脏病的
种类 80
2. 心脏病妈妈慎重对待怀孕 ... 81
3. 哪些心脏病患者不能怀孕 ... 82
4. 心脏病孕妈妈的注意事项 ... 82
5. 置换心脏瓣膜后能否怀孕 ... 83

二、特殊妈妈安全孕期

1. 心脏病妈妈要定期检查 85
2. 早期心衰的防治 85
3. 心脏病妈妈要重视睡眠 86
4. 心脏病妈妈的饮食原则 86
5. 心脏病妈妈营养保健 86
6. 心脏病妈妈如何保健 87
7. 心脏病妈妈的健康零食 88
8. 心脏病妈妈的
饮料——柠檬茶 90

三、特殊妈妈顺利坐月子

1. 心脏病妈妈要预防
产后心衰 91
2. 心脏病妈妈能否哺乳 92

第四章 多胞胎妈妈多幸福

一、特殊妈妈特别指导

1. 生育多胞胎的危险性 94
2. 多胞胎为何越来越多 95
3. 多胞胎妊娠的可能性 96
4. 多胞胎妊娠何时能发现 97



二、特殊妈妈安全孕期

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 如何及早发现多胞胎 | 98 | 9. 多胞胎宝宝能很好生长吗 ... | 101 |
| 2. 多胞胎孕妈妈的注意事项 ... | 98 | 10. 多胞胎的分娩方式 | 102 |
| 3. 多胞胎妈妈如何照顾自己 ... | 99 | 11. 多胞胎的畸形情况 | 102 |
| 4. 多胞胎妈妈的体形变化 | 99 | 12. 多胞胎妈妈产前准备 ... | 104 |
| 5. 多胎妊娠怎么吃 | 100 | 13. 生育多胞胎宝宝的注意 | |
| 6. 多胞胎妊娠是否会 | | 事项 | 105 |
| 伤害母体 | 100 | | |
| 7. 多胎妊娠会出现严重 | | | |
| 情况吗 | 101 | | |
| 8. 多胞胎妈妈需要较多的 | | | |
| 休息吗 | 101 | | |



三、特殊妈妈顺利坐月子

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 多胞胎妈妈的营养需求 ... | 106 | 3. 多胞胎妈妈的心理调适 ... | 113 |
| 2. 如何养育多胞胎 | 107 | | |

第五章 糖尿病妈妈控血糖



一、特殊妈妈特别指导

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 孕前糖尿病评估 | 122 | 5. 糖尿病患者的饮食调配 ... | 125 |
| 2. 糖尿病与妊娠 | 122 | 6. 糖尿病患者的饮食误区 ... | 126 |
| 3. 育龄糖尿病女性须知 | 123 | 7. 糖尿病患者应该喝什么 ... | 128 |
| 4. 糖尿病女性孕前注意事项 ... | 124 | | |

二、特殊妈妈安全孕程

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 糖尿病孕妈妈运动有讲究 | 130 | 3. 糖尿病孕妈妈饮食原则 ... | 132 |
| 2. 糖尿病妈妈的营养需求 ... | 131 | | |



目录

CONTENTS

三、特殊妈妈 顺利坐月子

- | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 糖尿病妈妈能喂养
宝宝吗 | 133 | 问题 | 134 |
| 2. 糖尿病妈妈哺乳要注意的 | | 3. 糖尿病妈妈哺乳饮食原则 ... | 135 |
| | | 4. 糖尿病妈妈哺乳食物选择 ... | 135 |

第六章 血液病妈妈要谨慎



一、特殊妈妈特别指导 * * * * *

- | | | | |
|----------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1. 血液病患者能不能怀孕 ... | 138 | 4. Rh 阴性血型的孕妈妈该
怎么办 | 140 |
| 2. 母子血型不合的界定 | 138 | 5. 白血病患者可以怀孕吗 ... | 141 |
| 3. 地中海型贫血患者能不能
怀孕 | 139 | | |

二、特殊妈妈安全孕程

- | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 坏血病孕妈妈要补充
维生素 C | 142 | 2. 母子血型不合怎么办 | 142 |
| | | 3. 母子血型不合的后果 | 143 |

第七章 高血压妈妈有对策



一、特殊妈妈特别指导 * * * * *

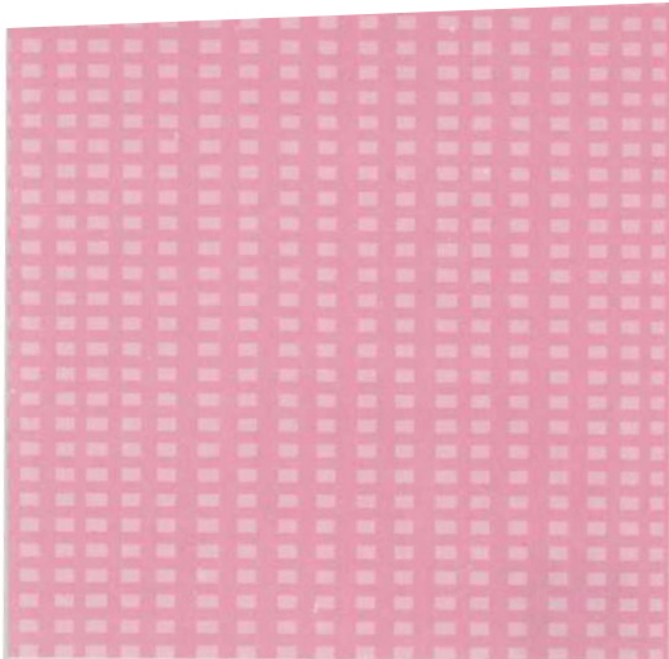
- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 引发高血压的重要因素 ... | 146 | 3. 高血压妈妈能怀孕吗 | 147 |
| 2. 高血压患者服药注意事项 ... | 147 | 4. 高血压妈妈孕前注意事项 ... | 149 |

二、特殊妈妈安全孕期

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 高血压孕妈妈用药需谨慎 | 150 | 5. 高血压妈妈的饮食保健 ... | 153 |
| 2. 高血压患者的注意事项 ... | 151 | 6. 高血压不应停药 | 153 |
| 3. 妊娠高血压综合征的界定 ... | 152 | 7. 妊娠高血压要适时分娩 ... | 154 |
| 4. 妊娠高血压综合征的危害 ... | 153 | | |

三、特殊妈妈顺利坐月子

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 哺乳期可以吃药吗 | 155 | 2. 妊娠高血压后遗症 | 155 |
|-------------------|-----|-------------------|-----|



特殊妈妈 总述





特殊妈妈 明鉴

1 高危妊娠的界定



女性在妊娠期间，如果自身存在着某些病理因素或致病因素，也许会对孕妈妈、胎宝宝乃至新生儿产生危害，或者造成产妇发生难产等状况，即可称为高危妊娠。一般高危妊娠主要包括以下几种情况：

a. 孕妈妈的年龄超过 35 岁或低于 16 岁。

b. 本身有异常妊娠病史的人，包括宫外孕、自然流产、死胎、早产、死产、难产(包括剖宫产)、先天性或遗传性疾病、新生儿溶血性黄疸、新生儿畸形、新生儿死亡等。

c. 患有各种妊娠并发症，如羊水过多或过少、妊娠高血压综合征、过期妊娠及母儿血型不合、前置胎盘、胎盘早期剥离、胎宝宝在宫内生长迟缓等。

2 高危妊娠的评分

高危妊娠评分是通过使用记分的方法将妊娠中潜在的各种危险因素在产前检查时进行定量的一种方



法。通过这种方法评出的分数越高，代表潜在的危险性越大，由此针对妊娠进行分级监护。相对于绝大多数的无高危因素的孕妈妈，只需进行常规检查和监护即可，而对那些通过评分筛选出的分数高、具有较大潜在危险的少数孕妈妈，则要给予重点的监护，并适时采取一些必要的干预措施，以使孕产妇和围产儿的死亡得到预防和减少。

目前，世界各国都在各自国内开展和进行高危因素的筛选工作。通过归纳，已筛选出 100 条高危因素，而其中的 24 条是具有共性的高危因素。我国医学界则借鉴这 24 条高危因素，将其按不同危险程度进行划分，分别评以 0、5、10 分。上述

的高危因素，还可划分为始终不变的“固定因素”和可改变的“动态因素”。医务人员能够通过一些医疗手段来改变动态高危因素。孕妈妈在产前检查期内应接受多次评分，通常至少要评分 3 次，第一次在怀孕的 8~12 周，第二次在怀孕的 28 周，第三次应在怀孕的 37 周或临产前。而对于那些存在高危倾向或已属于高危妊娠的孕妈妈，应相应增加评分的次数。

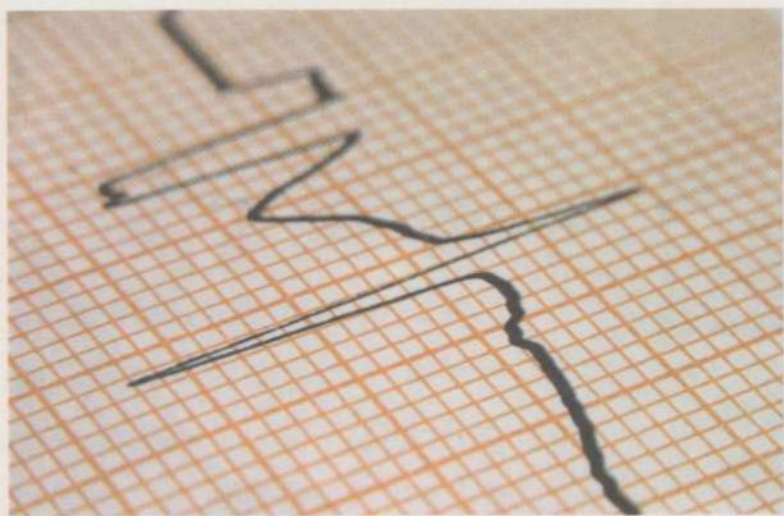
3 大龄妈妈

大龄妈妈指的是年龄超过 35 岁而且是第一次妊娠的孕妈妈。通常而言，大龄限制和发
妈妈腹中的生早产
胎宝宝在的几
宫内生长率会
受到较





大。具体表现为：早产儿或足月新生儿的体重比同孕周龄的正常儿要低，而且不明原因的死胎率也相应增加，先天性畸形率、染色体异常，如生出唐氏儿的风险也会相对增多。所以，大龄妈妈如果想要做到优生优育，最好去相关医院做一些必要的优生咨询，对一些特别须知进



行了解，作好各个方面的准备。

4

心脏病与妊娠

患心脏病的女性是否能够怀孕，主要由其心脏功能的好坏和患病的程度来决定。如果心脏病程度较轻，日常生活中少量的体力活动没有障碍，那么怀孕和分娩时发生心力衰竭及其他并发症的几率就较小，而且年龄在35岁以下，经过心内科和产科医师的定期检查没有病情加重状况的女性是可以怀孕的。

如果心脏病病情严重，活动量稍大就会出现心悸、气短的女性则不宜怀孕，因为这类女性在妊娠、分娩和产褥期心力衰竭的发生率超过47%。如果孕妈妈患有先天性心脏病并伴有皮肤青紫，那么胎宝宝流产、早产或死胎的风险性则更大。医学上多使用“纽约心脏学会”的标准

来对心脏功能进行分级：

第一级：没有心脏病的发病症状，身体活动不受限制，日常生活中的活动不会引起身体不适。

第二级：身体活动稍受限制，只要休息好就能缓解，但日常生活中正常的身体活动就会出现心悸、疲倦、呼吸困难和心绞痛等症

状。

第三级：身体活动受限制，只要休息好就能缓解，但在少量的轻微身体活动后就会出现心悸、疲倦、呼吸困难和心绞痛等症

状。第四级：任何身体活动都会给身体带来不适，即使不运动也会有心脏病症状，轻微的活动都有可能加剧病情。

如果孕妈妈的心脏功能属于第一级和第二级，则不会影响胎宝宝生命。心脏功能属于第三级的孕妈

妈妈胎宝宝死亡率达 12%，第四级者则高达 30%。虽然心脏病较轻的孕妈妈其胎宝宝死亡率未见增长，但发生早产儿和胎儿子宫内生长迟缓等情况仍比正常孕妈妈的发生率高。而且，下一代遗传先天性心脏病的比例也会增加。

心脏功能分级是判断孕妈妈能否顺利分娩的重要因素，一般情况下心脏功能属于第一级和大部分心脏功能属于第二级的孕妈妈都能顺利分娩。心脏功能属于第三级的孕妈妈会有 1/3 的人在怀孕期间出现心脏代偿不足而导致心力衰竭，因此需要长期在医院卧床休息。而属于心脏功能第四级的女性最好不要怀孕。如果已经受孕，应当尽早咨询医生终止妊娠。

5 多胞胎

多胞胎是指一次妊娠同时怀有两个或两个以上的胎宝宝，其中以双胎妊娠最多见。最近几年，由于促排卵

药物的应用，多胎妊娠呈上升趋势。实际上多胎妊娠属于高危妊娠，会增加孕妈妈并发症、合并症的发生几率，胎宝宝的死亡率也会增高。双胞胎可分为同卵性双胞胎和异卵性双胞胎。同卵性是指由一个受精卵在发育初期分裂成两个胚胎而形成的双胞胎，异卵性则是指由孕妈妈的卵巢同时排出两个卵子，并且分别受精形成胚胎。异卵性双胞胎与家族遗传（尤其是母系遗传）、人种（黑人较多）、孕妈妈的年龄、生产次数有关，而同卵性双胞胎则不受上述因素影响，完全是偶然形成的。现在治疗不孕症，多使用排卵促进剂，因而常会促使母体排出两个以上的



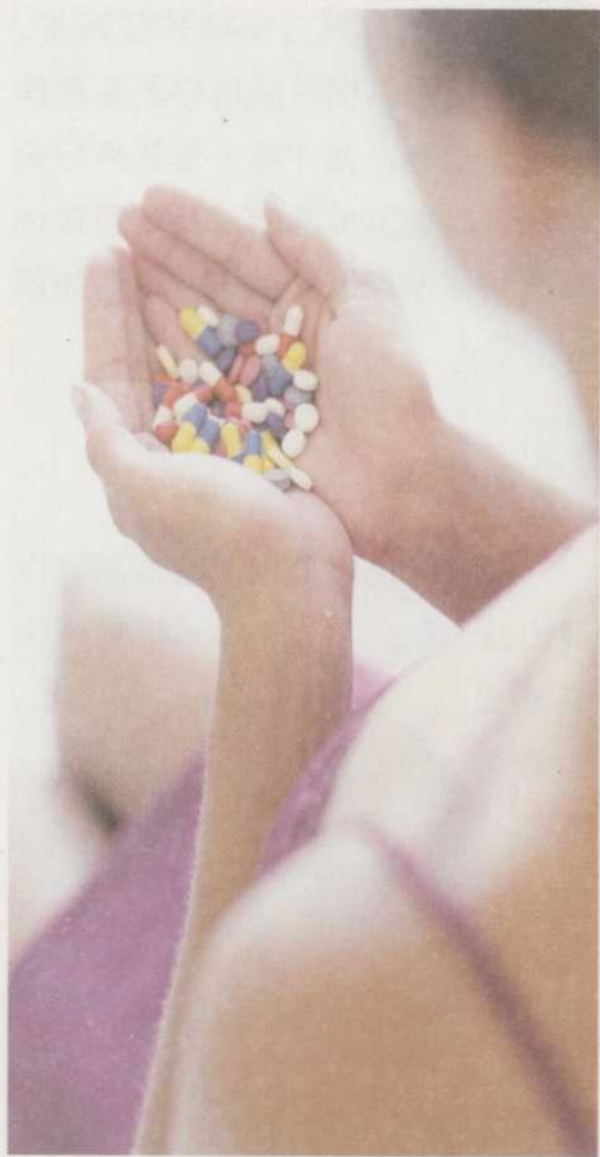
卵细胞,所以双胞胎、三胞胎的情况也会经常出现。

一般而言,怀有双胞胎的孕妈妈比较容易并发妊娠高血压综合征,所以应多休息,也要减少盐分的摄取。另外,同卵双胞胎因为单卵在分裂过程中可能会出现问题,因而较易产生连体婴儿及其他先天畸形。因此,作好产前检查,以超声波确定胎宝宝的胎位及生长情形是最重要的事情。

6 糖尿病

只要糖尿病患者怀孕之前及孕期里血糖保持基本正常,那么就可以孕育一个健康可爱的宝宝。但是,在计划怀孕之前,应作好充足的准备,建立良好的生活习惯,并且要严格控制血糖。一般来说,怀孕前3~6个月时就要做好准备工作。调整血糖是首要的,必须将糖化血红蛋白保持在正常范围内。这样才能控制病情,减少胎宝宝出现缺陷的几率。

需要明确的是,糖尿病女性患者无论怎样,本身及其宝宝都会比未患糖尿病的女性及其宝宝面对的危险多。这种风险并不是无法克服的,只有严重的糖尿病才可能使孕妈妈或胎宝宝面临巨大的危险。但



如果除此之外患者还患有严重的肾衰竭、心血管疾病或致残性胃肠道神经疾病,则应考虑是否要生育下一代。怀孕会使这些病情加重,甚至会危及生命。

此外,某些药物,如ACE抑制剂,会引发其他疾病的产生,危及胎宝宝的生命,因此孕期需要换用更加安全的药物。血糖水平不稳定也会影响胎宝宝的健康。胎宝宝各种器官发育生成的前三个月内,稳定孕妈妈血糖水平尤为重要。因此,在



打算怀孕之前就应协同护理医生、妇产科医生、糖尿病指导医生等作好孕前检查，并详细了解各种特殊状况、胎宝宝的危险以及如何在怀孕前和怀孕期间控制好血糖的知识和方法。

7 血液病

血液病是以血液、造血器官以及出血、凝血机制产生病理变化为主要表现特征

的各种疾病的统称。但随着科学研究的发展,这种分类也不是绝对的。

国际疾病分类法(ICD)将血液病分成白细胞疾病、红细胞疾病和出血性疾病三大类。

目前,很多因素都可引发血液疾病,诸如物理因素、化学因素、生物因素、遗传、免疫、污染等,都能成为血液病发病的诱因或直接原因。由于上述的一些原因很多是近几十年现代工业的产物,从而使血液病的发病率呈现出逐年增高的趋势。

由于先天遗传因素或后天获得的因素导致造血系统产生问题,造成血细胞发生减少或不正常的增多、血细胞功能出现异常,如红细胞输氧障碍、血小板出血及凝血功能障碍、血细胞分布异常、粒细胞抗感染缺乏等,使人体出现了盗汗、乏力、淤血、出血、心悸气短、皮肤黏膜苍白和长时间不间断感染等症状。这些通过人体造血系统发生异常而引发的疾病,在医学上均被称为血液病。

血液和人体其他组织、器官和系统存在的巨大差异在于:血液是以液体状态在体内不停地循环,而且是对每个器官进行灌注的微循环。毫不夸张