



北京市卫生教育所

候诊教育
医学科普
丛书

产科常识问答



唐群英 郑月琴

产 科 常 识 问 答

北京医科大学第一附属医院

作者：唐群瑛 郑月琴

北京市卫生教育所

愿这本书成为你的朋友

中国有句老话，叫做“有病三分治。七分养”。在医学越来越进步的今天，这句话还适用吗？，我说，还适用。不但适用，而且随着医学的发展，个人调养在战胜疾病方面会显得越来越重要。在这种情况下，如果没有普通的卫生防病知识和常识，就是有再好的医生，再好的药品，也不如不得病或少得病好。随着生活水平的不断提高，每个人更应当把自己的防病治病知识提高到更高的水平，这对于一个人的身体健康则更为重要。

记得1983年最后一天的下午，我到北京积水潭医院去了解医务人员的工作情况，看到大家都很忙。当时我对医务人员讲，现在“医疗”的概念与以往人们的理解不同了，不能只是理解为病人来看病，我给检查检查，开个处方了事。医务人员还有一个重要的任务，就是应当把医学科学知识教给病人，让病人自己用知识的力量与疾病作斗争。

现在北京市卫生教育所与首都各医院协作编印了这一套《候诊教育医学科普丛书》，这是一件很有意义的工作，这些书都是请有经验的医生写的，病人看书，就等于听医生谈话。可以说，这套书就是联系医生和病人的纽带和桥梁。我认为，这套书在传播医学科学知识，促进病人早日康复，提高人民的健康水平方面，一定会发挥它应有的作用。

祝愿每一位病人都早日恢复健康！

崔月犁

一九八四年十月九日

产科常识问答

- 怀孕后什么时候做早孕保健及产前检查? (1)
- 妊娠期有阴道出血说明什么问题? (1)
- 怀孕后要注意孕期卫生, 包括哪些方面? (1)
- 当你有心脏病时, 能否怀孕? 怀孕后应注意什
么? (2)
- 怀孕后能否吃药? (2)
- 孕期吃哪些食物有营养? (3)
- 当你怀孕后子宫增长太快应考虑什么? (3)
- 当你怀孕后, 子宫增长过缓应注意什么? (4)
- 为什么要做产前检查? (4)
- 产前检查包括哪些内容? (4)
- 妊娠后母体有哪些变化? (5)
- 妊娠后很多孕妇出现水肿、血压升高是怎么回事?
应注意什么? (5)
- 妊娠后GPT增高是不是肝炎? 妊娠后得了肝炎
应如何处理? (6)
- 分娩前应注意什么? (7)
- 什么情况下去看产科急诊? (8)
- 产后四十二天检查的意义是什么? (9)
- 新生儿喂养..... (9)
- 产后正常血露应什么时候干净? (10)

乳房护理.....	(10)
破除旧习惯, 注意产后卫生。.....	(11)
预防产后中暑.....	(12)
产后便秘.....	(12)
产后保健操.....	(12)

孕产期小常识怀孕

后什么时候做早孕保健及产前检查？

要做到优生优育，必须在怀孕三个月以内到医院作早孕检查，及时处理，必要时可取绒毛或羊水进行检查，对某些疾病不允许继续怀孕的，或胎儿有畸形可能性大的孕妇，要做人工流产，从怀孕4—6月每月检查一次，7—8月每两周检查一次，8个月以后，每周检查一次。

妊娠期有阴道出血说明什么问题？

怀孕早期的阴道出血，最常见的原因是先兆流产，其它还有葡萄胎、宫外孕等。怀孕晚期的阴道出血，如出血量少，可能是先兆早产，出血量多，应考虑胎盘低置或胎盘早剥，应及时去医院检查，以免发生意外。

怀孕后要注意孕

期卫生，包括哪些方面？

怀孕后必须注意孕期卫生。

(1) 环境卫生。怀孕后应避免接触铅、汞等有毒物质，不接触X线，同位素，以免使胎儿发生畸形。少去公共场所，预防感冒和其他传染病。

(2) 个人卫生。不吸烟、不喝酒，如家中有人吸烟，也会影响孕妇，吸烟时，应避开孕妇。另外怀孕后白带增多，应保持外阴部的清洁，另外怀孕后汗腺及皮脂腺分泌旺盛，容易出汗，要勤洗澡，勤更衣，另外在怀孕三个月以内和七个月以后禁同房和洗盆浴，因在早期容易发生流产，晚期容易早产和发生产褥感染，必须严格遵守。

当你有心脏病时，能否

怀孕？怀孕后应注意什么？

有较严重的心脏病，如心功能不好，有心力衰竭的患者，不能怀孕，对心功能较好的孕妇，可以继续怀孕，但必须在医师的指导下，需定期去医院检查。另外，要注意休息，每天要数脉两次，要预防感冒，因感冒会加重心脏的负担，使病情加重。饮食方面要少吃盐，少量多餐，每天可吃五次饭。要多吃水果和蔬菜，防止便秘。如睡觉时躺不平，痰内带血丝，下肢有水肿，说明有心力衰竭，应立即去医院，否则容易发生危险。

怀孕后能否吃药？

有人认为怀孕后任何药都不能吃，如贫血的孕妇不敢吃补血药，怀孕后胎儿要摄取营养，需要量就增加，在食物内含量不足时，需要用药物来补充。另外有妊娠高血压综合症的孕妇，会出现高血压、水肿和蛋白尿，如不吃药，会使病情加重，严重的会发生子痫、危及生命，同时对胎儿也有一

定的危险,因此认为怀孕后不能吃药的想法是错误的,关键问题是必须在医师的指导下吃药。有些药物确实会使胎儿发生畸形,常见的致畸药物,如四环素、链霉素、抗癌药、抗癫痫药、碘化物、氯奎及避孕药等,因此必须听从产科医生的指导,以免延误治疗,使病情加重。

孕期吃那些食物有营养?

注意营养、适当调配饮食,除了维持孕妇本身的需要外,还需供胎儿生长发育的需要,当然饮食过量和吃油腻过多也不好,这会增加母亲的身体负担,还会使胎儿发育过大,造成分娩时的困难,谷物为热量的主要来源,每天吃8—9两就够了,多吃蔬菜和水果,蔬菜中的纤维素较多,可以改善孕妇的便秘情况。鱼、肉、蛋、牛奶和豆制品等含大量的蛋白质,还有钙、磷、锌等元素,以上这些食品,都是孕妇所必需的,但有的孕妇有偏食的坏习惯,有的孕妇,一点儿荤性食物都不吃,这样肯定会缺乏蛋白质等营养物质,对胎儿的生长发育不利,因此一定要改变偏食的坏习惯。

当你怀孕后,子

宫增长太快应考虑什么?

当你怀孕后子宫增长超过怀孕月份,在早期应考虑是否有葡萄胎、双胞胎,以后月份大了,应考虑是否是双胞胎、羊水过多或孕妇有糖尿病疾患。

当你怀孕后，子 宫增长过缓应注意什么？

子宫增长过缓，说明胎儿的生长发育较差，应注意加强营养，适当吃些甜食，要注意休息，除夜间保证充足的睡眠外，在白天要保证在上午和下午各有三小时的时间躺在床上休息，要多采取左侧卧位的姿势，因左侧卧位可改善胎盘血循环，有利于胎儿的生长发育。

为什么要做产前检查？

怀孕后必须到医院去进行产前检查，通过检查，可以了解孕妇的健康情况是否适合怀孕。如不宜怀孕，及时做人工流产。能继续怀孕者，亦应定期检查，了解孕妇的健康情况，是否有合并症，还有胎儿情况。如胎位是否正常，生长发育情况。如有异常，及时处理。并向孕妇宣传孕期的保健知识，推算预产期，预定分娩方式，以达到安全分娩。

产前检查包括哪些内容？

（1）询问病史：包括年龄、产次，患过什么病，做过什么手术，对哪些药物过敏，家族中是否有传染病，生育史等。

（2）查血尿常规及肝功能等项化验，测量血压、体重、尿蛋白、并作骨盆测量等。

(3) 腹部检查：观察子宫的大小，每次都要量宫高、腹围、了解胎位，听胎心，发现问题，及时处理，并指导孕妇做好孕期保健。

妊娠后母体有哪些变化？

妊娠后会出现生殖系统的变化，如：月经停止，外阴及阴道变软，宫颈着色变兰，随着胎儿的不断发育，子宫肌纤维也随着增长，子宫底逐渐上升，乳腺也逐渐增大，乳头及乳晕周围颜色变深，另外由于神经系统的变化，孕早期孕妇会有恶心、呕吐、困乏、挑食等现象，子宫增大后，会压迫膀胱及直肠，可引起尿频、便秘等现象，在循环系统方面，母体的血容量比平时增加30—40%，血液相对稀释，血色素降低，正常的孕妇不低于10克。另外，膈肌上升，心脏左移，使心率加快，但一般每分钟不超过100次，由于胎儿的生长发育，子宫增大，再加上胎盘和羊水的重量，孕妇的体重会增加，整个孕期增加10—20公斤，每周不超过0.5公斤，如增长太快，说明有水肿，是不正常现象，应到医院去检查。

妊娠后很多孕妇出现水肿、 血压升高是怎么回事？应注意什么？

在妊娠24周以后，出现水肿、高血压及蛋白尿，这在临床上称为妊娠高血压综合征。

临床表现:

(1) 妊娠水肿: 孕妇有水肿而经过休息没有消退者, 称之妊娠水肿。(如水肿经过休息后消退者, 属于生理现象), 或外表无水肿, 但每周体重增加超过0.5公斤者, 称之隐性水肿。

(2) 妊娠高血压: 妊娠前无高血压, 在妊娠24周以后, 血压上升至130/90毫米汞柱或与基础压相比, 收缩压超过30毫米汞柱, 舒张压超过15毫米汞柱, 称之妊娠高血压。

(3) 蛋白尿: 尿中出现蛋白尿(怀孕前无肾炎史), 一般表示病情较严重。

孕妇同时有高血压、水肿及蛋白尿, 或其中两项者, 称为妊娠高血压综合征。妊娠高血压综合征的患者, 必须注意休息, 按时服药(有人认为怀孕后不能服药的想法是错误的, 要看用什么药物, 关键问题是需在产科医师的指导下进行治疗), 否则会延误治疗, 使病情加重。

妊娠高血压综合症的患者, 如果突然出现头痛、眼花、胸闷、呕心、呕吐等症状, 说明病情已发展到先兆子痫, 必须立即到产科就诊, 以免延误病情, 发生抽搐及昏迷, 如不及时进行抢救, 会危及生命。

妊娠后GPT增高是不是肝

炎? 妊娠后得了肝炎应如何处理?

如在妊娠早期GPT增高超过200单位以上, 通过复查后

仍高者，最好做人工流产，等肝功能好转后再怀孕。所有化验结果，必须结合临床，进行综合分析。如GPT增高，不等于就是妊娠病毒性肝炎，可能为妊娠肝损。因为妊娠对肝脏可能带来一定的影响，引起GPT增高。但也不能轻易排除妊娠合并病毒性肝炎。因此必须结合具体病例来进行分析。凡妊娠后有GPT增高者，均需进行保肝治疗。

妊娠合并肝炎，与一般肝炎相同，应注意休息，加强营养，补充维生素、葡萄糖及中草药等保肝药。肝炎时一般不使用镇静药，多数镇静药对肝脏有损害，如必须使用，需在医师的指导下，选用对肝脏受损较小的药物。

另外，家中有肝炎患者，不管是孕妇本人或其他家里人，一定要做好消毒隔离，以免交叉感染，主要是食具的隔离，碗筷一定要分开使用及刷洗，或用公筷，最好用灭菌洗涤剂浸泡，以达到消毒目的。

分娩前应注意什么？

分娩前应准备好消毒的月经纸，市场上可以买到，如要自己做，可将纸折叠、包扎好放在蒸锅内蒸20分钟（水煮开后再蒸20分钟），才能达到消毒目的，消毒后的纸，不可打开，要整包凉干备用，红糖要放在蒸锅内蒸，因红糖不太干净，喝时用开水冲后即可食用，另外再准备少量的食品，如蛋糕、鸡蛋、巧克力等。

新生儿用物：小绒毯或小棉被、被套、上衣（用布类较好）、尿布（应用柔软吸水性强的豆包布或浅色的旧床单，以二尺见方的大小为好），夏天准备单包被，冬天准备小

帽，新生儿用物等接出院时再带来。

另外在家里要准备婴儿专用的脸盆及大小毛巾、中性肥皂及爽身粉、奶瓶至少准备2—3个，最好是带刻度的玻璃奶瓶，多准备几个橡皮乳头，以便消毒。

什么情况下去看产科急诊？

首先介绍一下什么叫产兆：

(1) 见红：临产前有少量带血的粘液从阴道内流出，这就是见红。

(2) 子宫收缩：在临产前，孕妇会感到腹部一阵阵发胀、发紧、小腹部下坠，这就是宫缩，但宫缩的时间不定，一天只有几次到十几次或稍多些，这叫不规则的子宫收缩。

(3) 破水：这时孕妇会有清晰的淡黄色的或白色的水从阴道流出，羊水内混有胎脂，量有多有少，这叫破水。

下面再介绍一下什么时候应去产科看急诊：

如果破水了，不管是否到预产期，有没有宫缩，都应去产科看急诊，一旦发现破水，孕妇应立即躺下，尤其是臀位或胎头未入盆的孕妇，要预防脐带脱垂，还要把事先准备好的消毒纸垫好，同时有家里人找车送医院，因破水时间长，会引起感染。如果仅仅见红，这只能说明在近期内可能要分娩，但这时宫口未开，还不会马上分娩，不必去医院。如有宫缩，应看看是否规律，不规则的宫缩，不能使子宫口开张，不会分娩，如果是有规律的宫缩，即每隔5—6分钟就有一阵宫缩，这说明临产开始，就应去产科看急诊。

产后四十二天检查的意义是什么？

妇女经过妊娠，分娩，全身和生殖器官发生了较大的变化，通过四十二天产后检查，可以了解产后会阴、宫颈或腹部伤口愈合情况，肌肤及骨盆底组织张力有无恢复，有没有因盆底组织松弛引起膀胱或直肠膨出，子宫的位置及复旧情况，阴道分泌物性质，乳房及哺乳情况等。发现异常情况及时给予指导和治疗。此外若妊娠期或分娩时有其它合併症，也可在检查时给予治疗。因此产后四十二天检查是了解产妇在分娩后，经过四十二天产褥期休养，全身及生殖器官恢复的情况，是妇女保健工作的重要一环。

新生儿喂养

一般正常新生儿，生后8—12小时喂水，24小时喂奶，早产儿酌情延迟。母乳喂养者，不必要计算奶量，如有需要，可在奶前奶后测婴儿体重。母亲每次喂奶前要洗净双手，用温水毛巾擦净乳房，挤出几滴奶后再喂，每次喂奶时间约20—30分钟。

人工喂养者，正常足月的新生儿，从出生24小时开始，基础给奶量每次为30毫升，以后每天每次奶量加10毫升，10天后按婴儿体重的 $1/5$ 计算奶量。白天3~4小时喂奶一次，夜间适当延长或停喂一次，二次中间可喂水一次，尤其在热天或婴儿发烧时要注意多喂水。要严密注意奶瓶奶头消毒，奶

头开孔不可过大或过小，过大容易呛着婴儿，过小婴儿吸吮费力。奶的温度以滴在母亲手背上不烫为合适，喂时要注意使奶液充满奶头，以免咽入空气引起吐奶；喂不完的奶液，一定要再次煮沸后使用。喂完奶后，把婴儿抱伏肩上，轻拍后背，使咽入胃内的空气排出，然后将婴儿右侧卧，少动以免吐奶。

产后正常恶露应什么时候干净？

分娩后，子宫内层因胎盘剥离形成很大的创面，排出的血液和蜕膜组织、粘液等混合在一起，经阴道排出叫恶露。有血腥味，在产后三天内为红色，内含血液较多，随着子宫慢慢收缩，创面逐渐愈合，排出量逐渐减少并变为淡红色，二周左右代黄白色，至产后3~4周才能干净。但是，如果子宫收缩不好，或宫腔有感染，那末恶露的性质及分泌持续时间就会有变化和延长。因此，产妇在产褥期要注意会阴部清洁，每天可用1:5000过锰酸钾液或温开水清洗，以预防细菌上行感染，同时要适当活动，以促进子宫收缩。

乳房护理

乳房护理应从产前开始。初产妇乳头从未经过吸吮，皮肤娇嫩，容易破裂，因此在妊娠6个月后就应开始注意，先用植物油涂抹乳头，使附着在乳头上的污痂浸软容易除去，以后每天早晚用温水毛巾擦洗一次，发现奶头凹陷者，用手往外牵拉几次，使乳头外露，以利以后婴儿吸吮，若乳头内

陷不易纠正者，产后应及时退奶。

分娩后2~3天，乳房开始发胀变硬，局部发热疼痛，用手挤压时可排少量黄色或白色乳汁，为乳房充血期；这时，乳腺导管充血水肿，不宜让婴儿过分吸吮，可用热水毛巾敷乳房以促进缩短充血期，同时在热敷后用双手按摩松动乳根部，挤出部分初乳。产后3—4天进入泌乳期，乳汁分泌开始增多，泌乳也较前通畅，但因乳腺导管充血水肿，及腺管内层上皮脱落等原因，可使乳管部分堵塞，乳汁排出不畅引起淤乳。流水不污，户枢不蠹。长期淤乳或奶头破裂可引起乳腺炎症。因此，开始喂乳时间不要过长，以免奶头破裂，每次喂完奶后要按摩乳根部把剩奶挤出，或用吸乳器吸出。使用吸乳器时要注意有无引起奶头水肿，如发现因用吸乳器负压过分而奶头水肿者，要停止使用。最后检查一下乳房内有无局部硬块，发现有硬块要重点按摩，把积奶排空。产妇的内衣要柔软、宽大易吸水，要经常更换，在乳房上最好覆盖干净小毛巾，以便有溢奶浸湿时及时更换清洗。

破除旧习惯，注意产后卫生

妇女分娩后，全身抵抗力减弱，要在产褥期内恢复。因此，在产褥期间要注意休息，加强营养，同时，还必须注意个人卫生，预防疾病。传统习惯产妇卧室不许外人进入，实际上就有保护产妇休息，免受外界疾病传染的意思，是很科学的。但有的传统习惯如产后禁止洗头、洗脚、刷牙。如洗头洗脚以后就会落下头疼脚疼毛病，刷牙要引起掉牙等就很不科学了。梳头、洗脚、刷牙本来都是每个人日常必须的卫

生习惯，在产妇体弱，抵抗力差的情况下，更应注意个人卫生以防止疾病发生，同时产妇个人卫生不好，也要影响婴儿的健康发育。

预防产后中暑

妊娠晚期，产妇体内积聚较多水份，在产褥期通过小便及汗液逐渐排出体外。因此产妇皮肤排泄功能增强，出汗较多，直接吹风，容易引起感冒。但是不能因为容易感冒而让产妇穿戴过多，或把卧室搞得密不通风，使室内温度过高，空气污浊，影响产妇及婴儿机体正常散热。尤其在夏天可以引起中暑，危及生命。因此，卧室要按时通风，每天1—2次，但通风时要注意不要使空气直接对流，通风前产妇要擦干身体上汗液。在夏天天气炎热时要增加通风次数。

产后便秘

产后因肠蠕动减慢，进食减少，水份排出增多，加上活动量减少，腹肌及盆底组织松弛，会阴伤口疼痛等原因，引起伤内干燥而便秘，因此要注意多食蔬菜，注意逐渐增加活动量，必要时可用缓泻剂如果导，麻仁滋脾丸等内服，或外用开塞露促进排便。

产后保健操

产后产妇腹壁肌肉及盆底组织都比较松弛。为了促使这些肌肉组织恢复功能，在分娩后应在床上进行腹肌及提肛肌