

新编 准妈妈 必读

顾莹 骆秀翠
曹佳莉 何浩明 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

新编准妈妈必读

顾 莹 骆秀翠 编著
曹佳莉 何浩明

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书运用最新的医学科技成果,采取问答形式,扼要地阐述有关孕产育儿的保健知识。全书由怀孕前的各种准备、遗传和优生知识、孕期的饮食保健和营养、孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防、掌握临产知识做好产前准备、产后护理和抚养宝宝等内容组成。本书可供准妈妈及其家属等阅读,也可作为医务人员在社区进行卫生宣教的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

新编准妈妈必读/顾莹等编著. —上海:上海交通大学出版社,2010

ISBN 978-7-313-06228-4

I. 新... II. 顾... 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(2010)第 015820 号

新编准妈妈必读

顾 莹 等编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:3.625 字数:95千字

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数:1~4030

ISBN 978-7-313-06228-4/R 定价:15.00元

版权所有 侵权必究

序

孩子是祖国的花朵,人类的希望。计划生育是我国的基本国策,在提倡一对夫妇只生一个孩子的前提下,每一个父母都迫切希望自己能生一个健康、活泼、聪明的孩子,为家庭增添欢乐,为民族增添生机,将来为国家多做贡献。为此我院组织妇产科顾莹博士等医师撰写了《新编准妈妈必读》一书。全书由孕前的各种准备,遗传和优生知识,孕期的饮食保健和营养,孕期的生活护理、孕产检查和疾病预防,掌握分娩知识做好分娩准备,产后护理和饮食,产后疾病的预防和治疗,怎样护理和抚养宝宝八部分组成。

本书作者都是长期从事妇产科的医疗、教学和科研工作,专业功底扎实,临床经验丰富,爱岗敬业,热心医学科普工作,她们不辞辛劳,在繁忙的工作之余,挤出宝贵时间,搜集大量文献资料,并融入自己丰富的实践经验,为准妈妈提供孕产育儿保健指南,精神可嘉。

《新编准妈妈必读》一书,理念新颖,内容丰富,实用性强,融科学性、实用性、指导性于一体,是一本极具实用价值的图书,我以先睹为快,并乐于推荐和为此书作序。

连云港市妇幼保健院院长

汪洪流

2009年2月

前 言

十月怀胎，一朝分娩。一个女性从怀孕到当妈妈，当一个新生命降临初为人母时，她们会有怎样的激动与不安？有人说怀孕的女人最美丽，因为她们的脸上洋溢着自信的光芒；有人说怀孕的女人最幸福，因为她们对未来怀有无限的憧憬；也有人说做了母亲的女人才是真正的女人，因为她们充满爱心，更加理解生命的意义。

孕产是每一个母亲必须经历的和体验的过程。如何正确地认识孕期所发生的身心变化，并掌握科学的保健方法，这对准爸爸、准妈妈来说，都是不可忽视的课题，也是他们迫切的需求。为了帮助准妈妈更好地了解孕产期身心的变化规律，运用科学实用的方法，安全、愉快地渡过这一过程，我们精心撰写了这本《新编准妈妈必读》。

本书站在读者的角度，为准妈妈提供了孕产育儿的保健知识，书中所提到的都是准妈妈在孕产期间常常遇到的问题。内容深入浅出，避免了繁琐的理论阐述，重点介绍从怀孕准备到产后护理，从怀孕开始到产妇产后分娩以及孕产期常见疾病的防治和怎样护理抚养宝宝。文字通俗易懂，通晓明快，使准妈妈读得懂、用得上。

本书可供准妈妈及其家属、亲友阅读，也可作为医务人员在社区进行卫生宣教的参考书。由于时间仓促，水平有限，书中疏漏和不当之处，敬希读者批评指正。

本书在编写过程中参考了国内外大量医学文献资料，在此对有关作者表示感谢，同时本书的编写也得到连云港市妇幼保健院汪洪流院长大力支持，在此一并致谢。

编著者

2010年元月

目 录

一、孕前的各种准备	1
1. 为什么婚后不宜马上怀孕?	1
2. 女性生养宝宝有哪些益处?	1
3. 什么年龄段是受孕的最佳年龄?	2
4. 为什么说夏末秋初是最佳受孕季节?	2
5. 一天中什么时候是最佳受孕时机?	2
6. 如何了解和掌握自己的排卵期?	3
7. 怀孕前进行体育锻炼有哪些益处?	4
8. 准备怀孕在饮食上应注意哪些?	4
9. 为什么多吃一些含锌的食物有利于 提高受孕能力?	5
10. 准备怀孕的女性应避免哪些 不良生活方式?	5
11. 哪些女性怀孕前需要调换工作?	6
12. 准妈妈怀孕前可以染发、烫发吗?	7
13. 如何进行孕前检查?	7
14. 健康女性也要进行孕前检查吗?	8
15. 常规的孕前检查项目有哪些?	8
16. 高龄女性怀孕需做什么检查?	9
17. 为什么应避免酒后受孕?	9
二、遗传优生知识	11
1. 什么是遗传病?	11
2. 为什么孩子的容貌像他们的父母?	11

3. 为什么说近亲结婚有害?	12
4. 生男生女由谁决定?	13
5. 胎儿出生前能知道生男生女吗?	13
6. 遗传病是不治之症吗?	14
7. 人类遗传病可分几类?	16
8. 遗传病与先天性疾病是否是一回事?	18
三、孕期的饮食保健和营养	19
1. 怀孕期间饮食应注意哪些?	19
2. 为什么孕期营养对宝宝智力发育 有决定性的影响?	20
3. 怀孕早期要坚持的营养原则有哪些?	20
4. 怀孕中期的营养要求有哪些?	21
5. 怀孕晚期要注意摄取的营养有哪些?	22
6. 怀孕期间不能混吃哪些食物?	22
7. 怀孕期间应避免吃哪些食物?	23
8. 通过饮食可以矫正遗传缺陷和 生理缺陷吗?	24
9. 孕妇为什么不宜饮酒?	25
10. 孕妇为什么不能吸烟?	25
四、孕期的生活护理、孕前检查和疾病预防	27
1. 女性怀孕后要有哪些心理准备?	27
2. 准妈妈怀孕后可以使用电脑吗?	27
3. 噪声对准妈妈和胎儿有什么影响?	28
4. 哪些情况会导致婴儿畸形?	28
5. 准妈妈如何选购孕妇装?	29
6. 准妈妈护肤要注意什么?	29
7. 准妈妈脸上的“蝴蝶斑”可能消除吗?	30
8. 准妈妈如何对待妊娠纹?	30
9. 准妈妈怀孕后为什么要特别注意	

自己的脚?	31
10. 怀孕初期有哪些症状和表现?	31
11. 孕产检查要做哪些准备?	32
12. 孕检可了解胎儿的哪些内容?	32
13. 在不同的孕期孕妇需要做哪些 项目检查?	33
14. 孕产检查的主要内容有哪些?	33
15. 怀孕早期需做哪些检查?	34
16. 怀孕第 1 个月要做哪些医疗预防?	34
17. 怀孕第 5 个月生活上要注意些什么?	35
18. 怀孕第 6 个月要做哪些医疗预防?	35
19. 怀孕第 7 个月要做哪些医疗预防?	37
20. 怀孕第 8 个月要做哪些医疗预防?	37
21. 怀孕第 9 个月要做哪些医疗预防?	38
22. 怀孕第 10 个月要做哪些医疗预防?	38
23. 怀孕期间特别需要注意的药物有哪些? ...	39
24. 怀孕后为什么要做 B 超检查?	40
25. 整个孕期需做几次 B 超?	40
26. 怎样预防宝宝先天性兔唇?	41
27. 准妈妈在哪些情况下必须去医院就诊? ...	41
28. 产前检查能找出胎儿哪些缺陷病?	43
29. 家里养宠物的女性怀孕时应 注意些什么?	45
30. 怀孕期间可以同房吗?	45
五、掌握分娩知识做好临产准备	46
1. 准妈妈产前应做好什么准备?	46
2. 准妈妈临产前有什么禁忌?	46
3. 临产前要注意哪些事项?	47
4. 怀孕晚期要知道分娩前的哪些事情?	48

5. 怎样辨别异常的胎动?	49
6. 什么是无痛分娩?	49
7. 为什么提倡准妈妈要自然分娩?	50
8. 怎样知道分娩开始了?	50
9. 产程分为哪几个阶段,需要多长时间?	51
10. 怎样预防难产?	52
11. 如何应对分娩时脐带缠绕?	52
12. 如何应对羊水过多或过少?	53
13. 哪些准妈妈需要做剖宫产手术?	53
14. 妊娠异常的处理方式有哪些?	54
六、产后护理和饮食调养	55
1. 成为妈妈后的第一件事要做什么?	55
2. 现代新妈妈应该具备哪些能力?	55
3. 产后为什么要“坐月子”?	56
4. “坐月子”期间的家庭护理要注意什么? ...	57
5. 怎样预防“月子病”?	58
6. “坐月子”期间不能洗头、梳头吗?	58
7. 产后新妈妈不能忽视的饮食问题 有哪些?	59
8. 产后新妈妈应补充什么营养?	60
9. 母乳喂养中不能犯的错误有哪些?	61
10. 为什么素食催奶很有效?	61
11. 怎么知道母乳是否充足?	62
12. 乳头凹陷怎么办?	62
13. 产后何时来月经?	63
14. 哺乳期内新妈妈怎样避孕?	63
15. 产后如何保养乳房?	64
16. 产后能看书、写字和看电视吗?	64
17. 产后多久才能同房?	64

七、产后疾病的预防和治疗	65
1. 怎样预防断奶后身体发胖?	65
2. 产后新妈妈如何避免生育性肥胖?	65
3. 产后常见的减肥方法有哪些?	66
4. 怎样巧用鸡蛋去除妊娠纹?	67
5. 如何处理剖宫产留下的疤痕?	67
6. 怎样预防和治疗产褥中暑?	68
7. 怎样预防产后出血?	69
8. 怎样预防和治疗产后尿滞留?	69
9. 怎样治疗产妇便秘?	70
10. 为什么产妇易患急性乳腺炎?	70
11. 怎样预防和治疗产褥感染?	71
八、怎样护理和抚养宝宝	72
1. 为什么要对新生儿进行健康筛查?	72
2. 如何对新生儿进行全身检查?	72
3. 如何观察新生儿的囟门?	73
4. 如何观察新生儿的五官及皮肤?	74
5. 怎样识别新生儿的几种“不正常”状况? ...	74
6. 如何控制新生儿的体温?	75
7. 特别要警惕新生儿什么样的哭声?	76
8. 为什么不能给新生儿剃“满月头”?	76
9. 如何给新生儿洗澡?	77
10. 如何预防新生儿红臀?	78
11. 新生儿使用纸尿裤和布尿布 应注意什么?	78
12. 新生儿人工喂养有哪几种方式?	79
13. 满月后的宝宝在饮食喂养上 应注意什么?	80
14. 怎样喂养健康的宝宝?	81

15. 哪些食物宝宝不宜多吃?	81
16. 如何为宝宝选奶瓶?	82
17. 何时开始培养宝宝的大小便习惯?	83
18. 宝宝的日常护理应注意什么?	84
19. 按摩能解决宝宝身体的哪些症状?	85
20. 新生儿最容易发生哪些疾病?	86
21. 出现哪些症状表明宝宝缺钙?	86
22. 新生儿腹泻的原因及症状有哪些?	87
23. 怎样防治宝宝夏季常见病?	88
24. 宝宝秋季健康的五要素是什么?	89
25. 如何培养宝宝的生活能力?	90
26. 怎样开发宝宝潜在的才能?	91
27. 宝宝的哪些坏习惯不容忽视?	91
28. 怎样应对宝宝发脾气?	92
29. 怎样给宝宝断奶?	92
30. 给宝宝断奶时应注意什么?	93
31. 宝宝断奶后在饮食上要注意什么?	94
32. 如何预防和治疗小儿鹅口疮?	95
33. 如何为宝宝找到称心的保姆?	96
34. 为什么小儿容易得化脓性中耳炎?	96
35. 怎样防治小儿急性腮腺炎?	97
36. 遇到小儿高热、抽风怎么办?	97
37. 怎样预防小儿蛲虫病?	98
38. 为什么儿童脐周阵发性疼痛要想到 蛔虫病?	98
39. 如何做好上幼儿园的准备?	99
40. 为宝宝选幼儿园需要注意什么?	99
41. 为什么要给宝宝买保险?	100
42. 为宝宝买保险的基本原则是什么?	101

一、孕前的各种准备

1. 为什么婚后不宜马上怀孕？

多数新婚夫妇认为新婚后马上怀孕是好的，实际上新婚后马上怀孕不是最佳的，这是为什么呢？原因之一，由于婚前忙于装修房子，筹办婚礼，操办婚礼，亲朋好友，迎来送往，双方体力消耗较大。原因之二，新婚期间性生活比较频繁，接触烟酒较多，饮食也不十分协调，这些因素会影响精子和卵子的质量。再加上双方对性生活往往还不太适应，需要有一个沟通的过程。科学研究认为，结婚后1~2年受孕较为适宜，因为这时已基本安居乐业，性情体能各方面都比较和谐，夫妻双方各个方面均能适应，性生活也有规律，这时怀孕是最佳时机。

2. 女性生养宝宝有哪些益处？

女性生养宝宝有以下益处：

(1) 10月怀胎固然辛苦，但做妈妈喜获宝宝有很大的幸福感，这是女性生命过程中最大的喜悦。

(2) 怀孕中由于体位发生的自然改变，使身体施力点产生变化。影响到股骨支撑的力学结构，最终强化了股骨支撑，因而女性可以拥有更强壮的股骨。

(3) 有研究证实，怀孕令脑部特别是负责记忆和学习的部分有明显的改变，这会使生过宝宝的女性变得更聪明。

(4) 生过宝宝的女性能真正体会到父母亲情的可贵。双方共同孕育出一个新生命而全身心地养育宝宝，也可使爱情进入一个更高的境界。

(5) 分娩后令人烦恼的痛经减少了，有些女性甚至发现在生产后

痛经完全消失了。

(6) 生育会使女性得到孕激素的有效保护。有人认为,女性一生中如果有一次完整的孕育过程,能增加免疫能力。一些小毛病甚至不治而愈。

(7) 患癌症的概率明显降低,怀孕让体内产生一种抗体,它能有效防止卵巢癌或乳腺癌的发生。

(8) 在妊娠期和哺乳期,女性体内的卵巢暂停排卵,直至哺乳期的第4~6个月才恢复,由于卵巢推迟排卵,延长了女性生育期,推迟了更年期的到来。

(9) 女性生宝宝后有极大的幸福感和责任感。为下一代付出自己的力量,让女性由内而外都显得更加美丽。

3. 什么年龄段是受孕的最佳年龄?

一般说来,妇女的最佳生育年龄是24~30岁。超过30岁生育会增加并发症,对母子不利。但如果由于某些原因,年龄较大才结婚,对于生育也不要过分紧张,只要怀孕前期做好产前检查,生产时及时住进医院,是可以保证母婴平安的。

4. 为什么说夏末秋初是最佳受孕季节?

一般认为,怀孕的最佳时间在夏末秋初,这是为什么呢?原因之一,在6月~8月,有大量的新鲜蔬菜、瓜果上市,孕妇早期的妊娠反应,可以经过充足的营养补充,对调节孕妇的饮食十分有效;对胎儿的发育也十分有利。原因之二怀孕,头3个月正值秋季,此时食欲增加,睡眠较好,可减少肠道的感染机会,减少妊娠早期的致畸因素。分娩正是第二年的4月~5月,气候宜人,蔬菜、瓜果也十分充足,从而保证母乳的质量。再加上夏秋季护理新生儿也比较方便,有益于大脑和全身的发育。

5. 一天中什么时候是最佳受孕时机?

医学研究发现,每天的8时~13时是人体昼夜中的第一次体能高

潮,13时~14时是白天里体能低潮期,15时~22时是第二次体能高潮期,凌晨人体生理体能最低。因此,可以认为,一天中最佳受孕时间为:①早晨8时左右,这段时间人体释放出大量的性激素,有助于双方达到性高潮和获得性满足;②19时~21时,这段时间同样能达到满意的效果;③21时~22时,这时夫妻同房也较好,这是因为人体记忆细胞最兴奋,为体能的高潮期。另外,在这段时间同房,夫妻双方很快进入睡眠,睡眠中女方的身体平卧,有利于精子顺利与卵子结合。

6. 如何了解和掌握自己的排卵期?

(1) 通过月经周期推算排卵日。一般认为以下几点为排卵期,从月经来潮第1天算起,倒数第 14 ± 2 天就是排卵期。如:月经周期为28天,如果这次月经末潮的第1天是在7月28日,那么这个月的2日~6日就是排卵日。排卵前通常会有头痛等症状。

(2) 通过测定基础体温找出排卵日。排卵前基础体温波动在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 36.6^{\circ}\text{C}$ 。排卵时是基础体温的最低点。排卵后基础体温升高,回升 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,持续到下次月经来潮前开始下降。基础体温升高的前1天为排卵日。连续测定3个月就可以大致确定自己是在月经后第13日还是第14日排卵。

(3) 通过阴道黏液的变化找出排卵日。月经周期为干燥期-湿润期-干燥期。在月经刚过后阴道分泌物很少,显得浑浊,黏性很大。到月经中间即排卵前1天~2天,阴道变得越来越湿润,分泌物不仅增多,而且像鸡蛋清一样清澈、透明,用手指尖触摸能拉出很长的丝。出现这样的白带表示马上要排卵了,一般持续3天~5天。自此以后阴道分泌物也会逐渐减少,变得浑浊,黏稠,不再有拉出丝的现象。

(4) 运用避孕镜检测排卵日。每天早晨,用舌尖将1滴唾液滴到避孕镜上(风干或灯下烤干后),看到“羊齿状结构”即为排卵期。在安全期则会出现不规则气泡和斑点状图像。若两种图像同时出现,说明正处于过渡期。这种检测方法操作简单、方便,容易掌握,测试结果准确、迅速。

7. 怀孕前进行体育锻炼有哪些益处?

怀孕前适当锻炼,可增强母体体质,促进身体新陈代谢,具有协调和完善全身各系统功能的作用,还有以下好处:

(1) 提高性机能。运动过程中,由于神经系统和垂体功能的调节,各类性激素(如促卵泡激素、黄体生成素、雌激素、孕激素及生乳素等)分泌增加,使卵巢、子宫、乳房等器官功能发生一系列变化,可为受精卵提供优质的卵细胞,为胚胎组织的生长和发育提供良好的基础。

(2) 改善心肺功能。有助于为胎儿发育输送需要的各种营养。

(3) 增强肌肉系统功能。可防止胎位不正、难产等并发症,减少对新生儿可能造成的危害。

(4) 增强母体抗病能力。可减少怀孕期间各种病原微生物及药物对胎儿的侵袭。在怀孕期间运动时要穿舒适的衣服,尽量避免危险的运动,留有充分的时间热身和放松。在运动每 10 分钟~15 分钟测 1 次脉搏,使脉搏在 140 次/分钟以下。

8. 准备怀孕在饮食上应注意哪些?

(1) 养成良好的饮食习惯。不同的食物包含的营养成分不同,含量也不等。所以应当吃得杂一些,食物种类多一些,不偏食,不忌口。

(2) 减少含有人工甜味剂、咖啡因的食品的摄入量。停止饮酒或只偶尔少量饮酒,停止服用各种兴奋剂。

(3) 增加蛋白质、矿物质和维生素的摄入。各种豆类、蛋、瘦肉、鱼等含有丰富的蛋白质;海带、紫菜、海蜇等食品含碘较多;动物性食品含锌、铜较多;芝麻酱、猪肝、黄豆、红腐乳中含有较多的维生素。叶酸是一种 B 族维生素,能降低心脏病、中风、癌症、糖尿病的发病率,还能降低胎儿神经管畸形。育龄妇女在怀孕前一个月应开始服用,怀孕期的前 3 个月适量服用,还要吃些含叶酸较多的食物,如蔬菜、柑橘、豆类、谷类等。

(4) 避免各种食物的污染。应尽量选用新鲜、天然食品,避免服用

含食品添加剂、色素、防腐剂的食品。蔬菜要洗净,必要时可用水浸泡一会儿。水果应去皮后食用,以避免农药污染。经常饮用白开水。尽量使用铁锅,少使用铝制锅,以防止铝元素对人体的伤害。

(5) 确定理想的体重。怀孕时如果想让自己的体重达到一个理想的水平,应选择低脂肪、高纤维素食物食用,并适当增加体育锻炼时间。迅速减肥会消耗身体内的营养储备,对怀孕不利。

9. 为什么多吃一些含锌的食物有利于提高受孕能力?

临床研究表明,缺锌会导致味觉及食欲下降,减少营养物质的摄入,影响生长发育。锌还有影响垂体促性腺激素分泌,促进性腺发育和维持性腺正常机能的作用。因此,缺锌不但使人体生长发育迟缓,身材矮小,还是女性乳房不发育和女性不孕的原因之一。

植物类食物中,含锌较多的有豆类、小米、萝卜、大白菜等。动物类食物中,如牡蛎含锌最为丰富。羊排、仔鸡、鲑鱼等含有较丰富的锌。实践证明,多吃一些含锌丰富的食物,不但可以使矮个长高,使瘦者体重增加,还可以通过性激素分泌的增加,促进第二性征的发育,并使精子数量增多或促进排卵,从而增加受孕机会。

10. 准备怀孕的女性应避免哪些不良生活方式?

(1) 忌清晨吸烟。人苏醒后新陈代谢尚未恢复到正常水平,呼吸较慢,体内积聚的二氧化碳较多,这时吸烟会使支气管因烟的刺激而痉挛收缩,使二氧化碳排出受阻,产生胸闷、头晕、乏力等症状。

(2) 忌空腹喝牛奶。牛奶中的蛋白质经过胃与小肠时,消化成氨基酸后才能在小肠被吸收。空腹喝牛奶时胃排空很快,蛋白质还来不及被全部吸收即排到大肠,造成营养浪费。

(3) 忌上厕所看书报。在厕所看书、看报,会使排便意识受到抑制,失去了直肠对粪便刺激的敏感性,久而久之会引起便秘。

(4) 忌在室内养鸟。鸟粪被踏碎后,病毒与病菌便飞扬在空气中。若人经常吸入,会诱发呼吸道黏膜充血、咳嗽、痰多、发烧等症状。严重

者还会发生肺炎。

(5) 忌洗热水澡时间过长。洗澡时,热水产生大量的水蒸气,附在水中的有毒物质如三氯乙烯、三氯甲烷等分别被蒸发 80%和 50%以上。有些有毒物质随蒸汽而被身体吸收,进入血液循环。而且在热水中洗澡时间过久,对心脏也有害。

(6) 忌紧闭窗户睡觉。人入睡后,如果门窗紧闭,室内的二氧化碳就会大量增加,细菌和尘埃等有害物质也会成倍增加。因此,睡觉时应留些窗缝,让室外空气不断流入,室内二氧化碳及时排出,保持室内空气清新。

11. 哪些女性怀孕前需要调换工作?

为了保护女性怀孕前的身体健康,在日常工作中有些工作需要加以调换,以免影响孕妇健康及胎儿的发育。

(1) 某些特殊工种,如经常接触铅、镉、汞等重金属和有害物质,会增加妊娠妇女流产和死胎的可能性。其中,甲醛、汞可致畸胎;铅可以引起婴儿智力低下;二氧化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物可致流产率升高;氯乙烯可使婴儿先天性痴呆的发病率增高。因此,这些岗位的女性应在孕前调换工作。

(2) 高温作业、振动作业和噪音过大的工种。工作环境温度过高,振动剧烈或噪音过大,均可对胎儿的生长造成不良影响。

(3) 接触电离辐射的工种。长时间受到电离辐射会造成畸胎、先天性愚型和死胎。因此,接触工业放射性物质、化学电离辐射的人员以及医疗部门的放射科工作人员,均应暂时调离工作岗位。

(4) 临床医生和护士。在传染病流行季节,她们经常与患各种病毒感染的患者密切接触。这些病毒如风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等均可对胎儿造成严重危害。因此必须严加防护,如有条件可暂时调动工作。

(5) 密切接触化学农药的工种。农业生产离不开农药,许多农药已证实会危害女性及胎儿健康,引起流产、早产、胎儿畸形和弱智。因