

孕妇安产 210 问

林 宇 编著



A0976890

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇安产 210 问/林宇编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2002.7

ISBN 7-80651-156-3

I. 孕… II. 林… III. 妊娠期-妇幼保健-问答
IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 036403 号

**孕妇安产 210 问
YUNFU AN CHAN 210 WEN**

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 11.5 字数 230 千

版 次/ 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 2 次印刷

印 数/ 6001 ~ 9000 册

书 号/ ISBN 7-80651-156-3/R·39

定 价/ 20.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

目 录

第一章 高龄孕妇的心事

1. 几岁才算是高龄生产 (3)
2. 高龄妇女怀孕有哪些危害 (4)
3. 高龄生产的危险性较高吗 (4)
4. 高龄产妇接受羊水检查比较好吗 (5)
5. 高龄生产易得妊娠高血压综合征吗 (6)
6. 高龄产妇不经医生之手可以自然分娩吗 (7)
7. 高龄产妇动剖腹产手术的可能性更大吗 (8)
8. 高龄生产较易流产吗 (9)
9. 高龄产妇较易出现难产吗 (10)
10. 高龄产妇要用促产素生产吗 (11)
11. 高龄产妇是否容易生痴呆儿和畸形儿 (11)
12. 高龄产妇是否容易生异常儿 (13)
13. 高龄父亲会不会降低孩子的智能 (14)

第二章 孕前优生优育知识

14. 什么是优生学 (17)
15. 为什么说“优生”从择偶开始 (18)
16. 怎样才能实现优生 (22)



17. 为什么说实现优生是夫妇双方的事儿	(24)
18. 为实现优生, 在哪些情况下不宜受孕	(25)
19. 遗传性疾病是怎样遗传的	(26)
20. 孕前为什么要进行遗传咨询	(27)
21. 智力与遗传之间有什么关系	(28)
22. 哪些情况需要做产前遗传病诊断	(30)
23. 遗传病能不能治疗和预防	(31)
24. 受孕成功需要具备哪些条件	(32)
25. 怎样选择最佳受孕时机	(33)
26. 最佳妊娠在什么年龄	(34)
27. 最佳妊娠在什么季节	(35)
28. 最佳妊娠在什么时间	(36)
29. 怎样创造良好的受孕环境	(37)
30. 什么季节受孕对孩子最为有利	(38)
31. 什么时候最容易受孕	(40)
32. 少生和优生有什么关系	(41)
33. 如何生一个健康的孩子	(41)
34. 如何生一个聪明的孩子	(42)
35. 结婚后为什么不能无计划受孕	(44)
36. 世界各国名人多数在哪些月份出生	(45)
37. 孕前要治好牙病吗	(45)
38. 孕前丈夫有什么禁忌	(46)
39. 孕前要做好哪些准备工作	(47)
40. 夫妇孕前应怎样做好心理准备	(49)
41. 夫妇孕前应怎样做好生理准备	(52)
42. 孕前应如何清除体内的有害物质	(54)
43. 环境有害因素会影响生育吗	(55)





44. 维生素对孕育有什么积极影响	(58)
45. 电脑射线是否会影响受孕	(60)
46. 为什么营养不良不利于怀孕	(61)
47. 为什么受孕前不要服用安眠药	(62)
48. 为什么长期服药者不要急于怀孕	(63)
49. 为什么父亲用药也可致胎儿畸形	(63)
50. 为什么女性孕前不能饮酒	(64)
51. 为什么孕前要戒烟	(65)
52. 妊娠前有哪些需要治疗的疾病	(65)

第三章 孕妇安产的生命历程

53. 受精卵是如何形成胚胎的	(77)
54. 胎儿是如何形成的	(78)
55. 胎儿器官是如何形成的	(79)
56. 孕妇如何知道自己已经怀孕了	(80)
57. 1个月的胎儿是怎样的	(82)
58. 2个月的胎儿是怎样的	(83)
59. 3个月的胎儿是怎样的	(84)
60. 4个月的胎儿是怎样的	(86)
61. 5个月的胎儿是怎样的	(87)
62. 6个月的胎儿是怎样的	(88)
63. 7个月的胎儿是怎样的	(89)
64. 8个月的胎儿是怎样的	(90)
65. 9个月的胎儿是怎样的	(91)
66. 10个月的胎儿是怎样的	(93)





67. 如何计算预产期	(94)
68. 妊娠期母体内有哪些变化	(95)
69. 妊娠后子宫有什么变化	(96)
70. 妊娠后体重有什么变化	(97)
71. 孕妇睡眠多长时间为宜	(98)
72. 孕妇睡眠采取什么体位比较好	(98)
73. 孕妇的衣着应注意什么	(99)
74. 孕妇穿鞋应注意什么	(100)
75. 孕妇在居住方面应注意什么	(100)
76. 孕期应避免哪些家务劳动	(101)
77. 孕妇能否参加体育运动	(101)
78. 夏季孕妇生活上应注意什么	(102)
79. 冬季孕妇生活上应注意什么	(103)
80. 妊娠早期对胎儿的发育为什么特别重要	(103)
81. 妊娠早期孕妇保健要注意哪些事项	(104)
82. 妊娠早期通过母体可能带来的危险有哪些	(105)
83. 初孕反应及对策有哪些	(107)
84. 妊娠早期流产有哪些征兆	(108)
85. 如何安排妊娠早期膳食	(109)
86. 如何安排妊娠中期膳食	(112)
87. 如何安排妊娠晚期膳食	(114)
88. 孕妇偏食有何危害	(116)
89. 孕妇为什么不能缺锌	(121)
90. 孕妇为什么要多吃含铁食物	(122)
91. 孕妇为什么要多吃含钙食物	(123)
92. 不适宜孕妇的食物有哪些	(124)
93. 孕妇进补要注意什么	(124)





94. 孕期用药有何禁忌	(126)
95. 孕期禁用的中药有哪些	(128)
96. 孕妇怎样注意劳逸结合	(129)
97. 孕期怎样进行自我监护	(131)
98. 高龄产妇要注意什么	(134)
99. 孕妇洗澡有哪些禁忌	(135)
100. 孕妇日常生活有哪些不宜	(136)
101. 孕妇为什么不宜打麻将	(139)
102. 孕妇冬季保健要注意些什么	(140)
103. 孕妇在三伏天有哪些生活禁忌	(141)
104. 孕妇为什么易发生情绪不稳定现象	(142)
105. 孕妇情绪对胎儿有什么影响	(142)
106. 孕妇发怒会殃及胎儿吗	(144)
107. 为什么孕妇要避免给自己太大的压力	(144)
108. 孕妇如何做好身心保健	(145)
109. 夫妻心理状态对胎儿有什么影响	(147)
110. 妊娠末期为什么不宜过早休息	(148)
111. 孕妇分娩心理对胎儿有什么影响	(149)
112. 分娩前应有什么样的心理准备	(150)
113. 孕妇如何为分娩做好心理准备	(153)
114. 分娩有哪些先兆	(154)
115. 怎样选择分娩方式	(155)
116. 分娩要经过几个过程	(158)
117. 妊娠晚期出现异常如何处理	(159)
118. 怎样才能顺利生产	(161)
119. 难产时怎么办	(162)
120. 产妇分娩与医生如何配合	(166)





121. 怎样预防产后出血	(168)
122. 哪些情况下会发生难产	(169)
123. 哪些情况下需要手术助产	(170)
124. 哪些产妇须做剖宫产	(172)
125. 如果阵痛已经开始而医院不让入院怎么办	(174)
126. 超过预产期是否应该用人工分娩法生产	(175)
127. 预产期一星期前可能死产吗	(176)
128. 预产期前, 下腹感到疼痛是否异常生产征兆	(177)
129. 产钳引产会影响胎儿的头脑吗	(178)
130. 剖腹生产会生出聪明的孩子吗	(179)
131. 无痛分娩有哪几种方法	(180)
132. 孩子刚出生就窒息怎么办	(182)
133. 怎样度过产褥期	(183)

第四章 胎教实施细则

134. 什么是胎教	(195)
135. 胎教科学吗	(196)
136. 我们的祖先是怎样认识胎教的	(198)
137. 为什么要进行胎教	(199)
138. 教育下一代为什么要从母亲体内起步	(200)
139. 胎教理论有哪些	(203)
140. 胎教的原则有哪些	(204)
141. 胎教包括哪些内容	(205)
142. 怎样提高胎教的效率	(206)
143. 怎样把握受孕瞬间的胎教	(206)





144. 胎儿有视觉吗	(207)
145. 胎儿的性格如何	(208)
146. 胎儿的大脑是怎样发育的	(210)
147. 胎儿有记忆吗	(211)
148. 胎儿有思想吗	(213)
149. 胎教对胎儿有什么影响	(214)
150. 夫妻感情对胎儿有影响吗	(215)
151. 胎教能增智吗	(216)
152. 胎教时胎儿有感觉吗	(217)
153. 爱是胎教的基础吗	(218)
154. 为什么说胎教也是做好孕妇的精神卫生	(221)
155. 随着胎儿的成长, 胎教应怎样分阶段进行	(222)
156. 哪些食品有利于养胎益智	(223)
157. 胎儿的记忆是从什么时候开始	(224)
158. 孕妇与胎儿怎样传递生理信息	(224)
159. 孕妇与胎儿怎样传递行为信息	(225)
160. 孕妇与胎儿怎样传递情感信息	(226)
161. 色彩在胎教中有什么作用	(227)
162. 妨碍胎教的因素有哪些	(228)
163. 影响胎教的心理有哪些	(248)
164. 胎教与环境有何关系	(264)
165. 对胎儿进行音乐胎教应注意哪些问题	(265)
166. 如何进行光照胎教	(266)
167. 怎样教胎儿想象思维	(267)
168. 准父母和胎儿怎样对话	(268)
169. 怎样用音乐进行胎教	(269)
170. 怎样给胎儿做游戏	(269)





171. 怎样给胎儿讲故事	(271)
172. 怎样教胎儿认字	(272)
173. 怎样对胎儿进行美的教育	(272)
174. 怎样训练胎儿的运动功能	(274)
175. 怎样对胎儿进行精神培养	(274)
176. 欣赏大自然美景与胎儿有何关系	(276)
177. 孕妇心灵的陶冶与胎教有何关系	(278)
178. 孕妇怎样抚摩胎儿	(281)
179. 怎样教胎儿学习	(281)
180. 什么时候给宝宝起名字	(282)
181. 怎样把握胎儿的性格	(283)
182. 孕妇的求知欲对胎儿有什么影响	(284)
183. 美容穿衣也是胎教吗	(284)
184. 日常活动怎样进行潜移默化的胎教	(291)
185. 妊娠晚期的胎教要注意什么	(300)
186. 准父亲在胎教中是什么角色	(302)
187. 胎教对准父亲的要求是什么	(303)
188. 丈夫怎样使怀孕的妻子保持心情愉快	(304)
189. 胎教要求与准父亲有什么关系	(306)
190. 胎教故事知多少	(307)

第五章 孕产妇产后生活

191. 产后身体有哪些变化	(315)
192. 产后的日常生活要注意什么	(319)
193. 产后的疾病与异常有哪些	(322)





194. 产褥期常见病有哪些	(329)
195. 产褥并发症有哪些	(336)
196. 产后检查项目有哪些	(342)
197. 产后多久才可以洗澡	(342)
198. 不喂哺母乳, 怎样护理乳房	(343)
199. 如何避免产后阴道松弛	(344)
200. 坐月子时应怎样护理身体	(345)
201. 产褥热对产妇有何影响	(346)
202. 有何方法可改善孕妇体质	(347)
203. 产后应该何时开始避孕	(347)
204. 产后是否容易有尿失禁	(349)
205. 产后弛缓出血是何原因	(349)
206. 产后恶露该如何处理	(350)
207. 产后多久能恢复正常工作	(351)
208. 产妇为什么会出现忧郁情绪	(351)
209. 产后脱发怎么办	(352)
210. 产后多久可恢复正常运动	(353)



第一章

高齡孕婦的心事



1. 几岁才算是高龄生产

问 我是头一次怀孕。母亲提醒我，我今年已 36 岁，要注意高龄生产的危险。最近，高龄生产的定义有无改变？几岁才算是高龄生产？

答 人们所说的“高龄生产”，只不过是一种通俗的说法。而在医学上对于初次生产的高龄产妇，是称为“高龄初产妇”的，以便与其他已生过一胎的高龄产妇相区别。如果高龄产妇的初产年龄在 35 岁以上时，更应在怀孕时倍加小心。

高龄初产妇的定义，过去是参照日本妇产科学会制订的标准，从 30 岁以上初产时算起。但在 1990 年，根据 WHO（世界卫生组织）的标准，将 35 岁以上的初产定义为高龄初产。

为什么要有这个定义呢？因为 20 岁是怀孕、生产的最佳年龄，20 岁之前，生殖机能未臻完善，而在 30 岁以后，则开始出现加龄现象，与 20 岁相比，也比较容易发生危险。

高龄初产妇的定义，可以从 30 岁提高到 35 岁以上，是因为如今的生活环境已有较大的改善、预防医学取得了长足的进步及医疗水平已经提高等，使生产时危险的发生频度（若是 35 岁之前）与 20 多岁没有很大的差异，所以才更改的。

但是，这并不是说 34 岁不算高龄生产，就不会有问题，35 岁后才会出现问题。而是说到了 35 岁以后，就必须多加注意。



2. 高龄妇女怀孕有哪些危害

问 高龄妇女怀孕到底有哪些危害？

答 前面说过，35岁以上妇女怀孕称为高龄孕妇。现在，随着社会文明的进步，社会竞争的日趋激烈，生活节奏的加快以及人们思想观念的更新，高龄孕妇越来越多。但随着妇女年龄的增大，怀孕后发生危险的机会也越来越高。这些危险情况包括：唐氏综合征（染色体异常引起的先天愚型）、高血压、多胎妊娠、妊娠高血压综合征、胎盘早剥的发生比较高等，且剖腹产的机会也多。不过，近年来由于各种监护措施及诊疗技术日益完善，有助于保证高龄孕妇及胎儿的安全，所以孕妇年龄高也不是十分可怕的事情。

3. 高龄生产的危险性较高吗

问 我今年38岁，结婚已经4年，一直希望有个小宝宝，现在终于如愿怀孕了。但我的亲友们都以高龄生产很危险而反对我生。高龄生产到底会有哪些问题？难道没有预防的方法吗？

答 统计数字表明，年龄越大，流产率越高，此外，母亲、婴儿还会罹患多种疾病。

但是，这些数字所显示的结果，不能说纯粹都与年龄有关。流产率的上升及染色体的异常增加，与年龄虽然有关系，但妊娠高血压综合征，则是与肥胖、遗传体质以及有无高血压或肾脏病、糖尿病等并发症的个人危险因子有关。问题是，当





高龄的危机与个人危机重叠时，就会产生很大的危险。

因此，高龄孕妇就必须比低龄孕妇更要注意生活饮食，避免肥胖，以免引发并发症，或是尽量不要使症状恶化。如果能把个人危机抑制到最低限度，那么即使是高龄生产，同样能够顺利生产。

4. 高龄产妇接受羊水检查比较好吗

问 我今年 39 岁，知道自己怀孕后欣喜若狂。但医院方面因我是高龄生产，建议我接受羊水检查。但我又听说接受羊水检查会产生一些问题，到底该如何是好呢？

答 在回答流产的问题时也曾提过，高龄怀孕，受精卵中会存在染色体异常的情形，其中，最常出现的是第二十一对染色体数比正常多 1 条，变成 3 条，而成为唐氏综合征。唐氏综合征在染色体异常中算是较轻微的，只有部分会流产掉，大多会留到第十个月分娩时。

孕妇年龄别唐氏综合征的发病率

20 岁	1500 人中有 1 人
25 岁	1300 人中有 1 人
30 岁	900 人中有 1 人
35 ~ 36 岁	300 人中有 1 人
40 岁	100 人中有 1 人

发生率如上表所示，过 35 岁后约是 20 多岁时的 5 倍。这些染色体的异常，能在怀孕初期检查出来，称为出生前诊断，



羊水检查是其中的一个方法。

羊水检查是利用超音波断层法，一边观察子宫内的情形，一边用针穿过肚皮抽取 15 毫升左右的羊水，培养其中所含的胎儿细胞，检查其染色体。抽羊水并不痛，只不过跟抽血时一样，不需麻醉。因针是刺到子宫中，所以难以保证不会破水或引起感染症，导致破水或流产的比率是 300 人中有 1 人。此外，这个检查的适合时机，是怀孕 14~16 周以后，等到结果出来需 3~4 周。

最近出生前诊断的检查方法，还包括血浆雌三醇测定、绒毛检查 (CVS) 等。

5. 高龄生产易得妊娠高血压综合征吗

问 我怀孕了，但听说高龄生产易得妊娠高血压综合征，我已经 37 岁，因此很担心。可不可以教我预防的方法。

答 所谓高血压综合征，是指出现高血压、浮肿、蛋白尿 3 种症状。发生的原因不明，但有些说法认为，妇女在怀孕后，须承担自己和胎儿两份代谢，增加了身体负担，身体的各器官对于身体如此的变化，尤其是循环器官系统更是无法对应而发病。一旦变成重症，胎盘机能就会降低，导致胎儿的发育不良，引发胎盘于生产前即剥落的胎盘早期剥离现象，这时就必须动剖腹生产了。

妊娠高血压综合征的发病率，从年龄层来看，20 岁是 6%~8%，35 岁以后约为其 2 倍。为什么年纪大就容易得妊娠高血压综合征呢？那是因为血管会随着年龄增长变硬所致。不过，严重的妊娠高血压综合征，大多有高血压、糖尿病、肾脏病等循环器官系统上的遗传因素在。因此，若有这些因素在，

