



您
孕
期
的
良
师
友

孕妇每周必读

[美]格莱德·B·柯蒂斯 著
妇产科专家、医学博士

另著有畅销书
《孕妇每问必答》

郑建勇 等译

辽宁教育出版社

修订和再版

当我们几年前介绍这本书时，我们坚信本书会为孕妇提供她们真正所需的有助的和有深度的资料。其销售一直上升，证实了我们的想法是正确的。现在，柯蒂斯医生又新增了内容使之完全适时。此外，又新增加一章：妊娠前的准备，为那些计划妊娠的女子而备。我们知道你在妊娠的不同阶段会怀着极大兴趣阅读此书。

希望你对此书提出意见。

作者简介

格莱德·B·柯蒂斯博士，是美国产科医生，妇产科医生学会的会员。目前在犹他州桑迪自己行医，从事产科、妇产科和不育症治疗。

作为医生，柯蒂斯医生的目标之一是为病人提供妇产科方面多种资料和他们可能存在的助产条件，以及遇到的问题和经历的过程。为了这一目标，他写了本书，并与人合写了一本妇科手术的书。

柯蒂斯医生毕业于犹他州大学和纽约罗切斯特大学内科和牙科学院。他曾任罗切斯特大学斯特朗纪念医院的妇产科实习医生、住院医师和主任住院医师。现在，他在桑迪自己行医，非常繁忙，并与其妻子黛比和五个孩子居住在那里。

目 录

修订和再版

作者简介

妊娠前的准备 1

第 1.2 周	妊娠的初始	24
第 3 周	胎龄 1 周	35
第 4 周	胎龄 2 周	42
第 5 周	胎龄 3 周	48
第 6 周	胎龄 4 周	56
第 7 周	胎龄 5 周	63
第 8 周	胎龄 6 周	68
第 9 周	胎龄 7 周	76
第 10 周	胎龄 8 周	83
第 11 周	胎龄 9 周	91
第 12 周	胎龄 10 周	97
第 13 周	胎龄 11 周	103
第 14 周	胎龄 12 周	110
第 15 周	胎龄 13 周	117
第 16 周	胎龄 14 周	124
第 17 周	胎龄 15 周	131

第 18 周	胎龄 16 周	136
第 19 周	胎龄 17 周	144
第 20 周	胎龄 18 周	150
第 21 周	胎龄 19 周	158
第 22 周	胎龄 20 周	166
第 23 周	胎龄 21 周	175
第 24 周	胎龄 22 周	183
第 25 周	胎龄 23 周	189
第 26 周	胎龄 24 周	196
第 27 周	胎龄 25 周	203
第 28 周	胎龄 26 周	211
第 29 周	胎龄 27 周	217
第 30 周	胎龄 28 周	226
第 31 周	胎龄 29 周	234
第 32 周	胎龄 30 周	242
第 33 周	胎龄 31 周	251
第 34 周	胎龄 32 周	258
第 35 周	胎龄 33 周	267
第 36 周	胎龄 34 周	274
第 37 周	胎龄 35 周	282
第 38 周	胎龄 36 周	290
第 39 周	胎龄 37 周	299
第 40 周	胎龄 38 周	308
词汇注释		315
译者后记		336

妊娠前的准备

没有什么事情能比你妊娠期间发生的一切更为神奇。这是你参与创造的一个良机，预先计划好会让你做得更出色，并会得到一个强健的小宝宝。

你能决定影响宝宝健康的一个至关重要的因素——你的生活方式吗？预先计划周详会确保你和你的宝宝在妊娠期间不会受到伤害。

妊娠并非疾病，孕妇也不是病人。然而，你在妊娠期间会发生巨大的变化。孕前健康状况良好有助于缓解妊娠给你带来的身体和感情上的紧张状态，使你能应付日常工作，顺利度过分娩过程，做好迎接新生儿的准备工作。

你可能会在无意中伤害你体内正在成长的胎儿。妊娠前做好准备，不仅指身体方面的准备，也包括精神上的准备。当妇女意识到自己妊娠时，多数人妊娠已有1—2个月；等她们去看医生时，一般已妊娠2到3个月了。而妊娠的前12周又是胎儿发育的重要时期。一些主要的器官系统可能已经形成。在你意识到自己妊娠并去看医生之前，许多重大的事情已经发生了。

你的总体健康状况

近年来医学、医疗技术的发展突飞猛进。这些进步使我们了解到：你妊娠开始时及妊娠期间的健康状况对你和你的胎儿有重大影响。

过去强调的是妊娠期间保持健康。现在有些医生建议以一种新的方式看待妊娠，即不仅是关心妊娠的这9个月，还应将妊娠平均期限视为12个月以上（包括准备期）。使你的精神与体力达到良好的健康状态，肯定对妊娠大有益处。以下是你在为妊娠做准备时应注意的问题：

你妊娠时的体重是否是你的理想体重？

你为解决其他问题而服用的药物可能对发育中的胎儿有害吗？

你经常锻炼身体吗？

你是否计划做一些如X光透视或拍片的检查吗？

你接受的治疗对妊娠有危害吗？

你服毒或嗜酒吗？

你应该在妊娠前戒烟还是要等到妊娠时再戒？

如果妊娠期间出现上述问题，那解决起来可就麻烦了。所以妊娠前就应考虑到这些问题，并确知自己身体状况良好才行，这样妊娠时就不必为这些事操心了。在你尚未解决好这些问题以前，应采取适宜的避孕措施。

医疗咨询

在妊娠前看医生很有益处，如有人在你妊娠时专门照料你，也是大有益处的。妊娠前你应该安排一次体检，并同医生商讨有关事宜。这样就能确保你身体处于最佳状态时妊娠。

你的某些状况应引起你的注意。对这些情况的关注有助于你的受孕能力，确保妊娠期的健康。你或许要变更自己接受的一些治疗，并改变自己的生活方式。

体检

你在妊娠前应做常规体格检查，可以避免其他医学问题。这种体格检查中必须包括巴氏涂片和乳腺检查。妊娠前需要检验的指标有：风疹抗体滴度、血型 and Rh 因子。35 岁以上的孕妇还应做乳腺扫描。

如果你接触过爱滋病和肝炎等传染病，应请医生给你做相应的检查；如果你有某种疾病的家族史，例如糖尿病，应请教医生，看是否需要做检查以排除患该病的可能；如果患有某种慢性病，如哮喘和习惯性早产，也应去看医生，做相应的检查。

X 光及其他检查

当你计划做任何一种需要接受放射线检查时，如 X 光透视、拍片、CT、核磁共振，都应先做一次妊娠检查，或使用可靠的避孕措施，以确保你在做这些检查时没有妊娠。此类检查最好在月经来潮后马上做，这样就不必担心妊娠的问题。如果你必须接受一次这种检查，应连续采用避孕措施，详细内容见 113—116 页。

我的几位患者她们已经妊娠，而自己并不知道，在妊娠的前两个月中接受了数次 X 光检查。很难说这些检查是否会对她们的妊娠造成危害。最好还是在接受这类检查之前确认自己没有妊娠。

体重

妊娠前最好留心一下你的体重，不要太重也不要太轻，这两种情况都会使妊娠变得更困难，给婴儿带来更多危险。

你在准备妊娠时或妊娠期间减肥都是不明智的，妊娠时你的体重应该增加而不是降低。具体内容见本书“妊娠期能节食吗”。

既往史

妊娠前去看医生，别忘了告诉他你的既往病史和前些次妊娠中出现过的问题。在下次妊娠中如何改变和减少这些问题的出现。其中包括宫外孕、流产、剖腹产和其他综合征。

看医生时最好讲述一下自己是否有受性传播疾病传染的可能，如爱滋病和其他传染病。如果以前曾接受过大手术或妇科手术，与医生讨论一下。如果因其他问题你正在接受某种治疗，也要告诉医生。同时在妊娠前就要制定出对妊娠没有危害的治疗计划。

非持久性避孕

在你没有决定妊娠前，千万注意要持续采取某种避孕措施。如果你因为其他问题正在接受治疗或检查，应在妊娠前完成这一切。如果你未采取避孕措施，说明你想怀孕。

妊娠前服用过口服避孕药不会对生育造成危害。停止使用口服避孕药后，应改用其他方法，如屏障式避孕法、避孕套和避孕膜。

多数医生主张在停药避孕药后，应过2—3个月经周期再妊娠。如果停药后马上妊娠就很难确定何时开始妊娠的，也就难以推算预产期。尽管开始时看起来没什么，以后就会发现这一点越发重要。尤其在妊娠的最后阶段。

如果你带着节育环、子宫帽等宫内避孕器，有宫内因节育环诱发感染的迹象，妊娠前必须摘除，并必须彻底治疗。这类器具最好在月经周期中除去。在停药口服避孕药及摘除避孕环前，等

待怀孕时改用屏障方式避孕。

使用 NorplantR，一种较新的避孕方法，在你想怀孕前应将其摘除并至少应经过两到三个正常的月经期。NorplantR 摘除几个月后你的月经周期才能恢复正常。Norplant 摘除后立即怀孕，就很难计算出你何时受孕，预产期是什么时间。

Depo - proveraR 通过注射荷尔蒙避孕，在你想怀孕前的 3 — 6 个月时停止注射，待正常经历两到三个月经周期后再怀孕。

停用 Depo - provera 和摘除 Norplant 期间，使用屏障避孕法避孕直到月经周期正常，不论采用何种避孕方法，最重要的是咨询医生，搞清在停止避孕措施后何时可以受孕。

你目前的医疗状况

你妊娠前的健康状况，包括日常生活方式、食谱、体力活动以及各种慢性疾病如高血压、糖尿病的病史等，在妊娠前或妊娠期间你要格外注意。告诉医生你现在正在服用什么药，剂量多少以及计划要做的各项检查，如 X 光。注意不要遗漏任何与你现在正在治疗的疾病有关的问题。

这些问题在妊娠前解决要比在妊娠后容易得多，而且不必因此而担惊受怕。

糖尿病

糖尿病是会给妊娠带来严重影响的疾病。如果你患有此病，妊娠就是件十分艰难的事情；糖尿病还可能提高流产、死胎及先天缺陷的几率。如果在妊娠期间有效地控制好血糖和糖尿病，这些风险就会大大降低。

如果你的糖尿病没有得到控制就妊娠，你和你的胎儿都有危险。该病引起的问题大部分发生在妊娠期的前 3 个月，或者是前

13周。

妊娠时机体内胰岛素的需要增加。对糖尿病有影响，测一下血糖就能发现这一点。多数医生建议，至少在糖尿病得到良好控制两到3个月之后，才能妊娠。这样可使流产等危险降至最小。

同样最好在孕前使肾脏和血压方面的问题得到控制。这就可能需要一天查好几次血糖。以往的记录表明，患糖尿病的孕妇会遇到很多麻烦，但在得到良好控制后，糖尿病患者的妊娠通常都很顺利。

如果你有糖尿病家族史，或有证据怀疑自己患有糖尿病，一定要在妊娠前检查清楚。可参看 179—181 页。

哮喘

约1%的孕妇会受哮喘的影响。很难预计妊娠对哮喘会有什么影响。据调查，约半数哮喘的孕妇其症状无明显变化。约25%的人妊娠期间哮喘有所好转。另外25%的人则恰恰相反，哮喘在妊娠期间加重。

大部分哮喘的治疗措施对妊娠无害。但最好请教一下医生。多数哮喘患者清楚引起自己哮喘的原因，所以妊娠时要避开这些东西，在妊娠前应争取使哮喘得到良好控制。

高血压

这也是危害孕妇和胎儿的一种常见病。对孕妇可造成肾脏损害、中风或头痛；对胎儿来说，母亲的高血压使胎盘血流量降低，导致宫内发育迟缓或胎儿过小。

如果你在孕前患有高血压，妊娠期间就要密切注意血压。必要时应在家中经常测血压。

某些高血压的治疗措施对妊娠无害，另一些则不然。切记绝

对不要擅自停药或减量，这十分危险！如果你准备妊娠，要向医生咨询用药的安全性问题。

心脏病

妊娠期间，心脏的负荷增加 50%。如果你患有任何一种心脏疾病，一定要在孕前与医生商讨。

某些心脏病，如二尖瓣脱垂，可能在妊娠期间加重，并需要在生育时使用抗生素治疗。其他心脏病，如先天性心脏疾患，将对孕妇的健康造成严重不良影响，医生常常会建议这些病人不要妊娠。所以一定要在妊娠前请教医生，搞清楚有关的心脏病问题，以便及时处理。

膀胱及肾脏疾病

妊娠期间常可能发生膀胱感染，也叫尿路感染。如果对此不予治疗，感染会加重并波及肾脏，导致一种称为肾盂肾炎的疾病。

尿路感染和肾盂肾炎与早产有密切关系。如果你有肾盂肾炎或反复尿路感染的病史，在妊娠前应考虑到这一点。

肾结石在妊娠期间也会造成麻烦。因为同样都会导致下腹剧痛，所以很难将肾结石与妊娠时可能发生的急症区分开来。此外，肾结石还会增加尿路感染与肾盂肾炎发生的可能。

如果你曾做过肾脏或膀胱手术，患过严重肾病，或者知道你的肾功能不太正常，一定要在妊娠前去看医生，最好在受孕前做检查以评估肾脏功能。

如果你偶尔有过一、两次膀胱感染，也不要紧张。请教医生是否需要在孕前做进一步检查。

甲状腺疾病

此类疾病表现为甲状腺激素过多或过少，前者称为甲状腺功能亢进，简称甲亢；后者称为甲状腺功能低下，简称甲低。甲亢患者多数为格拉夫氏病，表现为新陈代谢加快，通常应通过手术或药物治疗使体内的甲状腺激素降至正常。如果在妊娠期间不加治疗，很可能导致早产及新生儿体重过低。目前已有对妊娠无不良影响的药物可供选用。

甲低常由自身免疫性疾病引起，也就是说，甲状腺被自己体内的抗体所损害。这时可用甲状腺激素来治疗。如果对其不予治疗，将导致不育或流产。

如果你有以上两种情况之一，应在孕前详细检查，确定适当的药量。妊娠期间的药量可能有所改变，详参见 192 — 193 页。

贫血

贫血即机体缺少足够的血红蛋白将氧运输到全身各个器官，因而导致虚弱、疲倦、气短、面色苍白等多种症状。贫血有多种类型，其病因各不相同。

妊娠时机体对铁元素的需求量很大，而铁正是血红蛋白合成所必须的。如果妊娠初期铁含量较低会给以后的妊娠带来困难。所以，怀孕前体检时就应查一下血细胞计数和血红蛋白。

狼疮

系统性红斑狼疮是一种自身免疫性疾病，也称为胶原病。就是说，机体产生了针对自身器官的抗体，对这些器官造成损害并影响其功能。狼疮对身体多个脏器都有损害，包括关节、肾脏、

肺脏和心脏。

该病较难诊断，在 15—40 岁的妇女中，每 700 人中就有一人患此症。女性较男性发病率高，尤其是 20—40 岁的女性更易患此病。

对狼疮至今没有好的治疗措施，常需服用激素（类固醇），因人而异。所以在该病发作时最好不要妊娠。患狼疮的孕妇易发生流产和死胎，妊娠期间要格外当心。

她们生育的孩子常有皮疹、心传导阻滞症和心脏缺陷，早产和宫内发育迟缓也较常见。如果有此病，妊娠前向医生咨询一下。有关内容参见后面有关章节。

癫痫

癫痫包括多种不同的问题，有几种不同的发作类型，常见的有“大发作”和“小发作”，发病原因常不清楚。母亲有癫痫的话，其孩子就有 1/30 的可能患该病。这种情况下婴儿先天性畸形的危险性有所升高，可能与妊娠期间服用抗癫痫药物有关。

如果你因患癫痫正在服药治疗，妊娠前就该请教医生，选择适当的药物与剂量。许多用来克服癫痫的药物与妊娠期间出现的一些问题有关，如先天缺陷。

有些抗癫痫的药物在妊娠期间服用是安全的，多数医生建议，在孕前及妊娠期间使用苯巴比妥抗癫痫，该药对妊娠无不良影响。

癫痫发作对孕妇和胎儿都十分危险，所以一定要坚持按期服药，千万不要自行减量或中断治疗！详细内容参见后面有关章节。

偏头痛

约15%到20%的孕妇受到偏头痛的困扰，但许多妇女发现妊娠时偏头痛有所缓解。如果你因为偏头痛需要在妊娠期间服药，请预先询问医生这些药是否对妊娠无害。

癌症

癌症对妊娠的影响取决于患癌的器官及癌扩散的范围。妇女中最常见的乳腺癌对妊娠不会有影响，反过来妊娠也不会诱发乳腺癌。

多数医生建议，在完成乳腺癌治疗后再等几年，才能妊娠。如果你有这方面的问题，在妊娠前就要与医生充分交换意见。不要拖到妊娠后才开始治疗癌症。那样会使局面变得非常复杂，因为许多治疗措施都对妊娠有不良影响。关于癌症与妊娠的关系将在本书以后部分进一步讨论。

其他

还有一些你所患的特殊慢性病要与医生协商；如果你有慢性病并长期服用某类药物，要与医生协商，最好不要给妊娠增加困难。不要在妊娠早期服药、做检查和治疗。

妊娠前应与医生详细讨论过去得过的各种慢性疾病及采用过的治疗措施。最好不要在妊娠后，尤其是妊娠早期，才开始检查或治疗。

前面说过，胎儿大部分器官形成于妊娠前期的3个月中。此时让胎儿避免不必要的检查和治疗至关重要。所以孕前解决好所有可能造成麻烦的问题，妊娠期间就会很轻松了。

目前正在服用的药物

妊娠药物的使用会有很大变化，所以准备受孕期间，每次就诊时要想到自己是否可能已妊娠了，并及时提醒医生。服药时也要注意这个问题。

许多在非妊娠状态是安全的药物对妊娠有不良影响，具体情况请咨询医务人员。下文讨论了其中一些药物的不良影响。

某些药物只需短期使用，如抗感染用的抗生素；另外一些药物是治疗高血压、糖尿病等慢性病的，要长期服用。妊娠期间，服用某些药物无害，某些还对顺利妊娠有好处，但有一些药物可能有不良的影响。

下面是一些基本的指导原则：

1. 不要忘记避孕
2. 按处方服药
3. 怀疑妊娠时或未采取避孕措施需要服用药物时，妊娠期间，一定要安全用药。就诊时应提醒医生
4. 不要按以往过时的和治疗其他问题的处方服药，更不要自行服药
5. 不要按别人的处方服药
6. 拿不准的事情一定要请教医生

2.3%的先天性畸形是由于妊娠期间服药不当所致。研究表明，药物对精子也有影响，所以丈夫服药不当也会影响妊娠。这一点在受孕前需加以注意。

预防接种

同接受X光检查一样，接种疫苗前也应采取可靠的避孕措施。多数疫苗对妊娠来说是安全的，但某些疫苗则不然。万全之

策是在准备受孕前3个月完成疫苗接种过程。同样，妊娠开始的前3个月、尤其是前几周，是疫苗最容易危害妊娠的时候，参见后面有关章节。

遗传因素

如果你是头次妊娠，有可能你不会考虑进行遗传咨询，然而通过遗传咨询所获得的情况有助于你及你的配偶决定是否生育。

遗传咨询是在你和遗传咨询专家和专家组之间一对一的情况交谈。你们之间的交谈情况是保密的。这样的咨询至少需要一次以上。各大医院都设有遗传咨询科室，你的妇产科保健医生也会给你做以介绍。

通过遗传咨询，有望使你明白影响你后代和受孕能力的可能性和概率。你从中得到的不是最精确的答案。答案只会是“几率”和“问题的可能性”。遗传咨询中存在的最大问题是你知道了一些缺陷后，却没有好的对策。

遗传咨询不会为你做出任何决定。你会从你所做的检查中得到结果。在与遗传专家交谈时，不要隐瞒任何令你感到难堪或难以启齿的情况，尽量多向专家提供你的情况。

如果你要进行遗传咨询，请教你的医生。很多需要做该项目的夫妇在发现孩子有天生缺陷前都没有解决这些问题。

有以下情况者应向专家咨询遗传方面的问题：

1. 35岁以上的孕妇，大体原则是年龄越大，进行遗传咨询就越发重要
2. 曾生育过先天缺陷的孩子
3. 夫妇中有先天性疾病患者
4. 有遗传病家族史，包括唐氏综合征、智力低下、纤维囊肿、肌营养不良、骨骼问题、侏儒症、癫痫、先天性心脏病、失