

中国福利会国际和平妇幼保健院名医 悉心打造

健康妈妈

——妇女孕产保健大全

苏琦枫 主编

怀孕期间怎样保健
分娩以后如何康复
BABY怎样呵护
更多精彩内容尽在其中

Healthy
MaMa

上海科技教育出版社



健康妈妈

——妇女孕产保健大全

苏琦枫 主编

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康妈妈:妇女孕产保健大全/苏琦枫主编. —上海:
上海科技教育出版社, 2003.8

ISBN 7-5428-3202-6

I. 健... II. 苏... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②围
产期-妇幼保健 ③婴幼儿-哺育 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040919 号



健康妈妈

——妇女孕产保健大全

主 编: 苏琦枫

责任编辑: 许华芳

版式设计: 丁国朝

封面设计: 汤世梁

出版发行: 上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址: www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 10.75

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 12 月第 2 次印刷

印 数: 5 001-8 000

书 号: ISBN 7-5428-3202-6/R·233

定 价: 28.00 元

前言

妊娠与生育,对每一个妇女乃至每个家庭来说,都是一种“历险”,并且很可能是人生道路(或家庭发展)上最重要的一段历程。从受精卵发育起,直到完全成型的胎儿娩出,共历时 280 天左右;分娩后的 2~3 个月,则是初为父母的年轻夫妇与自己的孩子相处的最初阶段。这短短的一年,真可谓是“变化万千”。本书是由我院围产科主任苏琦枫教授主持编写的一本比较系统的普及型家庭孕产保健读物,是在庆祝我院建院 50 周年之际献给广大孕产妇朋友的一份礼物。作为院长,我欣喜地看到这本书的出版。深信本书能让每对年轻夫妇增加孕产知识,帮助他们了解自己的身体,安全、愉快地度过这段重要时期。另外,本书还引进了生殖健康的新概念,帮助年轻夫妇在生育后选择安全、有效、适宜的避孕方法,避免意外妊娠,保护妇女健康,进而提高家庭的生活质量。

1952 年创建的中国福利会国际和平妇幼保健院,已经走过了 50 个年头。回顾半个世纪的风雨历程,宋庆龄主席亲自创办的妇幼保健院 50 年来一直以“敬业、求实、关爱、奉献”为医院精神,造福妇女、儿童,温馨千家万户。50 年在历史的长河里,只是弹指一挥间。但对于国际和平妇幼保健院,从仅有 6 名医师、97 名员工、50 张床位、单一的产科,发展至今,已有 18 个科室、686 名员工、370 张床位,基本形成一支老中青相结合的临床医、教、研学科梯队,成为一所集医疗、保健、科研、教学为一体,在国内外颇有影响的三级甲等妇幼保健



健康妈妈

妇女孕产保健大全

健专科医院。50年来,在保健院出生的婴儿已达23万,近几年的年分娩量都在5500例以上。孕产妇死亡率、围产儿死亡率均达到发达国家水平。医院近年来推出的导乐愉快分娩、知情选择分娩方式、婴儿按摩等以产妇、婴儿为中心的人性化服务都已成为国内围产领域中的著名品牌。

中国福利会国际和平妇幼保健院 院长

程利南

2003年4月



目 录

CONTENTS

第一篇 孕前保健

第一章 怀孕前的准备	3
1. 你准备好了吗	3
2. 最佳受孕时间	5
3. 其他准备工作	6
4. 最佳生育年龄	7
5. 测量基础体温	8
6. 怎样知道自己怀孕了	9
第二章 怎样才能优生	10
1. 优生先从择偶做起	10
2. 禁止近亲婚配,扩大通婚范围	11
3. 什么是遗传疾病	12
4. 遗传病有哪些特征	13
5. 哪些疾病会遗传	15
6. 遗传病也可以防治	16
7. 重视婚前医学检查	16



第三章 疾病、环境与优生 19

1. 爱宝宝不爱宠物 19
2. 性病对优生的危害 20
3. 感染危害知多少 21
4. 器官移植后能否怀孕 21
5. 哪些心脏病病人不宜生育 22
6. 哪些精神病病人不能怀孕 23
7. 甲状腺疾病不利优生 24
8. 吸烟的危害 25
9. 酗酒的危害 26
10. 慎用药物, 远离毒品 28
11. 现代电器对优生的影响 29
12. 不引人注意的环境污染 31
13. 如何避免环境污染 34

第二篇 正常妊娠

第四章 妊娠生理 37

1. 卵子和精子 37
2. 月经和受精 38
3. 如何知道自己的排卵期 40
4. 受孕的条件 41
5. 是否怀孕了 41
6. 及时登记建卡, 进行产前检查 43
7. 不同胎龄胎儿的外表形态及特征 45
8. 判断胎儿成熟的指标 46
9. 胎盘的功能和形态 46
10. 羊水 48



11. 脐带、脐血与干细胞	49
第五章 妊娠妇女在孕期的变化	51
1. 生殖器官的变化	51
2. 心血管系统的变化	53
3. 呼吸系统的变化	53
4. 消化系统的变化	54
5. 泌尿系统的变化	55
6. 骨骼系统的变化	56
7. 神经系统的变化	56
8. 皮肤的变化	57
9. 体重与血压的变化	58
10. 心理的变化	59
第六章 妊娠各阶段卫生保健	61
1. 建立孕妇保健卡	61
2. 自测后应及时去医院	62
3. 如何度过早孕反应期	63
4. 早孕时能否过性生活、吃药、做 B 超	63
5. 孕妇服药宜忌	65
6. 定期产前检查	66
7. 胎儿畸形的筛查	67
8. 听胎心	68
9. 数胎动	69
10. 预防早产	70
11. 胎心电子监护	71
12. 整个孕期超声检查的次数和时间	72
13. 产前进行超声检查是否对胎儿有害	73

第七章 孕期营养指导 75

1. 妊娠反应时的饮食摄入 75
2. 什么时候需要补钙 76
3. 如何判断营养是否达标 78
4. 为什么孕妇容易发生贫血 80
5. 贫血有哪些症状,怎么办 80
6. 哪些食物对孕妇不宜 81
7. 哪些食物对孕妇有利 83
8. 推荐食谱 84

第八章 孕期生活指导 86

1. 水、新鲜空气和阳光 86
2. 仪容化妆 87
3. 卫生习惯 88
4. 日常生活姿势与安全 88
5. 着装要求 91
6. 户外活动 92
7. 外出旅行 93
8. 性生活 94
9. 孕妇体操(孕中期) 95
10. 孕妇体操(孕末期) 101

第三篇 异常妊娠

第九章 位置异常 109

1. 哪些情况易患宫外孕 109
2. 宫外孕的典型表现 111
3. 什么情况要警惕宫外孕 111



4. 宫外孕有哪些治疗方法	113
5. 宫外孕会复发吗	114
6. 哪些情况易患前置胎盘	114
7. 什么情况要警惕前置胎盘	115
8. 发现前置胎盘应该注意什么	116
9. 前置胎盘如何处理	116
 第十章 时限异常	 118
1. 流产有哪几种类型	118
2. 各种流产的处理原则	120
3. 发生流产后多久可以再怀孕	121
4. 流产发生后应做哪些预防性检查	122
5. 哪些因素容易导致早产	123
6. 出现早产症状怎么办	123
7. 如何预防早产的发生	124
8. 过期妊娠是怎么回事	125
9. 胎儿在妈妈肚子里时间越长越好吗	125
 第十一章 多胎妊娠	 127
1. 哪些人容易发生多胎	127
2. 双胎分几种	128
3. 什么是双胎输血综合征	128
4. 双胎孕妇有哪些并发症	129
5. 三胎妊娠	130
 第十二章 羊水及脐带异常	 131
1. 哪些情况容易羊水过多	131
2. 羊水过多有什么危害	132
3. 怎样了解有无羊水过多	132
4. 羊水过多怎么办	133

5. 羊水过少怎么办	134
6. 脐带为什么会打结	135
7. 脐带扭转、狭窄与缩窄	135
8. 为什么没有腹痛却有阴道流水	136
9. 胎膜早破怎么办	137
10. 胎膜早破有什么危害	137
11. 为什么会脐带脱垂	138
12. 脐带脱垂有什么危害	138
13. 脐带脱垂怎么办	139
 第十三章 其他异常妊娠	 140
1. 高危妊娠包括哪些情况	140
2. 哪些情况容易出现巨大儿	141
3. 如何避免低体重儿	142
4. 为什么足月儿会低体重	142
5. 母子血型不合是如何发生的	143
6. 什么是 Rh 血型不合	144
7. 什么是 ABO 血型不合	144
8. 妊高征分几类	145
9. 哪些情况容易患妊高征	146
10. 妊高征有什么危害	147
11. 怎样预防妊高征的发生	147

第四篇 疾病与妊娠

第十四章 妇科疾病与妊娠	151
1. 子宫肌瘤的类型与妊娠的预后	151
2. 子宫肌瘤与妊娠的相互影响	152
3. 子宫肌瘤孕妇需注意什么	153



4. 子宫肌瘤孕妇分娩方式的选择	153
5. 卵巢肿瘤与妊娠的相互影响	155
6. 孕期卵巢肿瘤有哪些病理类型	156
7. 孕期卵巢肿瘤有哪些症状	156
8. 孕期卵巢肿瘤有哪些并发症	157
9. 孕期发现卵巢肿瘤怎么办	159
10. 宫颈癌与性	160
11. 怎样检出宫颈癌	160
12. 宫颈癌与妊娠的相互影响	161
13. 孕期发现宫颈癌怎么办	161
14. 子宫畸形孕妇怎么办	163
 第十五章 全身其他疾病与妊娠	 164
1. 早孕时发现急性肝炎怎么办	164
2. “小三阳”妇女怀孕后会怎样	164
3. “大三阳”妇女怀孕后会怎样	165
4. 如何预防乙肝的母婴传播	166
5. 为什么有的孕妇皮肤瘙痒	167
6. 妊娠期肝内胆汁淤积症(ICP)	167
7. 得了ICP后怎么办	168
8. 先天性心脏病的妇女能否怀孕	169
9. 妊娠与心功能的相互影响	170
10. 如何预防孕产期心力衰竭	171
11. 什么是妊娠期糖尿病	172
12. 孕产期糖尿病有什么危害	173
13. 哪些情况要警惕妊娠期糖尿病	173
14. 如何确诊妊娠期糖尿病	174
15. 如何治疗妊娠期糖尿病	174
16. 胸廓畸形的妇女能否怀孕	175



第十六章 精神神经疾病与妊娠 177

1. 癫痫病人能否怀孕 177
2. 癫痫病人怀孕后要注意什么 178
3. 精神病病人能否怀孕 179
4. 分娩后为什么出现情绪异常 180
5. 怎样预防产后精神疾病 180

第十七章 感染与妊娠 182

1. 弓形体病 182
2. 巨细胞病毒感染 183
3. 风疹病毒感染 184
4. 单纯疱疹病毒感染 184
5. 流感 185
6. 梅毒 186
7. 淋病 187
8. 艾滋病 188
9. 尖锐湿疣 189

第五篇 正常分娩

第十八章 产前准备 193

1. 心理准备 193
2. 物质准备 193
3. 什么是胎位 194
4. 预产期的可靠性 195
5. 什么是临产先兆 196



第十九章 产时措施	197
1. 临产后采取的体位	197
2. 临产后应该吃什么	199
3. 导乐可以做什么	199
4. 整个分娩过程分几个阶段	200
5. 生孩子到底痛不痛	201
6. 非药物方法减轻分娩疼痛	202
7. 硬膜外麻醉减轻分娩疼痛	202
8. 其他药物镇痛方法	204
9. 还是自然分娩好	204
10. 引产是怎么回事	206
11. 何时需要辅助分娩	207
第二十章 异常分娩	208
1. 胎位异常有哪些	208
2. 胎位异常有什么危害	209
3. 胎位异常怎么办	210
4. 什么是难产	210
5. 哪些现象提示有难产可能	212
6. 出现难产怎么办	212
7. 哪些现象提示有胎盘早剥可能	213
8. 如何预防胎盘早剥	214
9. 什么是产后出血	215
10. 早期产后出血	215
11. 晚期产后出血	217
12. 如何预防产后出血	217

第六篇 产后保健

第二十一章 正常产褥期	221
1. 生殖器官的复原	221
2. 分娩后头两天为什么常有低热	222
3. 产后有下腹阵痛正常吗	222
4. 恶露会持续多长时间	224
5. 产后第一次排尿的重要性	224
6. 产后应早起床活动	225
7. 产后饮食注意事项	226
8. 产妇吃红糖的学问	227
9. 产后不宜服人参	228
10. 产后注意卫生	229
11. 产妇可以用空调、电扇吗	230
12. 产后能看书报、电视吗	231
第二十二章 产后康复	232
1. 产后注意心理调节	232
2. 产后如何尽快恢复体形	233
3. 产后健身操	234
4. 产妇能睡席梦思吗	239
5. 产后耻骨痛怎么办	239
6. 如何预防产后子宫脱垂	240
7. 产后何时恢复月经	240
8. 产后多久能过性生活	241
9. 产后如何避孕	243



第二十三章 哺乳和乳房保健 247

1. 母乳喂养有什么好处 247
2. 母乳喂养应注意什么 248
3. 如何保持充足的乳汁 249
4. 哺乳的正确姿势 251
5. 乳房过胀怎么办 252
6. 如何了解母乳量够不够 253
7. 如何防治乳头破裂 253
8. 哪些母亲不宜哺乳 255

第二十四章 产褥期中的异常情况 256

1. 什么是产褥感染 256
2. 如何防治产褥感染 257
3. 产后乳房胀痛 257
4. 感染性乳腺炎 258
5. 产后会阴伤口痛怎么办 259

第七篇 妇女保健

第二十五章 常见病防治 263

1. 宫颈癌有哪些发病因素 263
2. 宫颈涂片普查 264
3. 乳腺小叶增生 265
4. 乳腺癌防治 267
5. 妊娠期常见的乳腺疾病 268

第二十六章 避孕指导 270

1. 自然避孕法 270

2. 常用口服避孕药物	271
3. 避孕针剂和皮下埋植剂	274
4. 外用避孕药具	275
5. 外用避孕工具	276
6. 宫内节育器	277
7. 绝育术	278
8. 紧急避孕	278
9. 不同时期的避孕方法	279
10. 患病女性的避孕方法	280
11. 生殖器官异常和特殊情况的避孕方法	281

第八篇 新生儿养育

第二十七章 新生儿护理	285
-------------------	-----

1. 新生儿的定义及分类	285
2. 新生儿体温	286
3. 胎脂清理	287
4. 怎样给新生儿洗澡	287
5. 常见的皮肤特征	290
6. 怎么护理新生儿脐部	290
7. 新生儿红臀的预防与护理	291

第二十八章 新生儿喂养	293
-------------------	-----

1. 母乳喂养	293
2. 配方奶的冲配	293
3. 人工喂养注意事项	294
4. 宝宝怎样才算吃饱	294
5. 鱼肝油以及钙剂的添加	295
6. 母乳喂到何时	296

