



美丽人生

——孕产期保健

浙江省计划生育宣传教育中心 ● 编



中国人口出版社

生殖保健·图书角丛书

美 丽 人 生

——孕产期保健

浙江省计划生育宣传教育中心 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽人生：孕产期保健/浙江省计划生育宣传教育中心编. —北京：中国人口出版社，2003. 9

(生殖保健·图书角丛书)

ISBN 7-80079-843-7

I. 美… II. 浙… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075070 号

美 丽 人 生

——孕产期保健

浙江省计划生育宣传教育中心 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京阳光彩色印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	1.375
字 数	28 千字
版 次	2003 年 9 月第 1 版
印 次	2003 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5 000 册
书 号	ISBN 7-80079-843-7/R·325
定 价	5.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

生殖保健·图书角丛书

编 委 会

主 任
副主任
策 划
编 委

潘贵玉
陈胜利 陶庆军

樊艳华
(以姓氏笔划为序)

王建伟	王家琦	甘师秀
付 锦	龙 晔	刘 越
朱嘉铭	陈胜利	陈义平
陈建中	宋贤能	张 枫
张世琨	吴尚纯	吴寅旭
李树忱	孟 冬	杨 荣
林义家	顾法明	高兴华
铁秀玉	常明秀	程力利
樊艳华	薄立伟	

目 录

一、孕前保健	(1)
受孕的基本条件	(1)
受孕的过程	(1)
妇女生育的最佳年龄	(2)
最佳的生育季节	(3)
准备孕育的夫妇应注意	(3)
二、孕早期保健(末次月经第一天算起~孕12周末)	(5)
孕早期是关键期	(5)
善待早孕反应	(6)
推算预产期	(6)
先兆流产要不要保胎	(7)
定期做产前检查	(7)
产前检查的时间及间隔时间	(8)
三、孕中期保健(孕13周~28周)	(9)
饮食营养	(9)
防止蝴蝶斑	(10)
孕期能否看电视	(10)
孕妇可否运动	(11)
孕期可否操作电脑	(11)
孕期不要坐拖拉机	(12)
胎教	(12)
胎动的规律	(13)
计数胎动的意义	(13)
如何计数胎动	(14)
四、孕晚期保健(孕29周~孕40周)	(15)
高危妊娠	(15)
妊娠期肝炎	(16)
妊娠高血压综合征	(17)
羊水	(17)

产前出血 (18)

分娩过早和过迟 (19)

五、分娩期保健 (21)

乳房的护理 (21)

分娩前的准备 (22)

临产的预兆 (23)

入院待产 (23)

配合接生 (24)

会阴切开 (25)

剖宫产 (26)

产后出血 (26)

六、产褥期保健 (28)

恶露 (28)

子宫复旧 (28)

营养饮食 (29)

会阴清洁 (30)

产后洗澡 (30)

产后刷牙 (30)

产后的体形恢复 (31)

七、孕期用药 (33)

孕期用药需注意的问题 (33)

孕期可否使用抗生素类药 (33)

孕期可否使用止痛退热药 (34)

八、孕产期性生活 (35)

孕期性生活 (35)

孕期性交姿势 (35)

产后性生活 (36)

产后避孕方法的选择 (36)

产后、哺乳期可选用的避孕方法 (37)

哺乳期不宜选用的避孕方法 (38)

一、孕前保健

受孕的基本条件

(1) 男方能产生健全的和正常活动的精子。

(2) 男方精子能进入女方的阴道，在进入阴道后仍保持活动能力，并能从子宫颈和子宫腔到达输卵管，在那里和卵子相遇结合成受精卵。

(3) 受精卵必须被及时送入子宫腔，子宫腔的内环境特别是子宫内膜要适合孕卵的着床与生长。

受孕的过程

男女在性生活时，当男方把精液射入女方的阴道后，精液中的无数个精子便踊跃地游向宫颈，穿过宫颈管进入子宫腔。如果这时正是女方的排卵日期，那么精子就会在输卵管的壶腹部与卵子会师，然后穿进卵细胞内，使两个性细胞核融合，这就形成了一个新细胞——受精卵。它是新个体的开端，并恢复了46条染色体（父母双方各占有23条）。如果性染色体是XX



就会发育成女胎；若染色体是XY，就会发育成男胎。所以生男生女是由精子性染色体的类型决定的。



繪州管

678

三、简答题

2. 聖蹟

7. 100 500

罪案

生长中的孢子

即将成熟的卵子

释放出来的晒子

日本船

1925年

妇女生育的最佳年龄

生育的最佳年龄，男性为25~35岁，女性为25~29岁，女性最好不要在30岁后生育。因为过晚生育，容易造成难产。尤其在35岁以后，卵巢功能逐渐趋向衰退，卵子中染色体畸变的机会增多，容易造成流产、死胎或畸胎。因此，科学选择生育年龄于自己于后代都是有益的。



最佳的生育季节

从医学角度看，在7~9月怀孕，经过十月怀胎到第二年4、5、6月份分娩，最为合适。不过，我国幅员辽阔，气候差别较大，生育季节应该因地制宜，不可生搬硬套。

准备孕育的夫妇应注意

(1) 在新婚蜜月里不宜受孕。因为在新婚蜜月里，夫妻双方都比较劳累，情绪波动也大，加上喜事应酬要喝酒抽烟，这都会给未来的孩子带来不利的影响。一般认为最好延缓到婚后3~6个月比较适当。

(2) 切忌酒后性交受孕。因为任何数量的酒精都会给后代带来影响，导致胎儿畸形等先天性疾病。

(3) 切忌在患有急慢性传染病和某些功能性疾病时性交受孕。疾病和患病期用药对胎儿不利，易使胎儿患上某种传染性疾病。

(4) 忌放射线照射时受孕。放射线照射会引起染色体畸变而导致胎儿畸形。接受过放射线照射者要间隔4周后方能受孕。

(5) 忌服用避孕药期受孕。长期服用避孕药者，应在停用药品半年左右方能受孕，以减少胎儿缺陷的



发生机会。

(6) 忌玩猫、狗。猫、狗体内有弓形虫，孕妇一旦感染，可造成胎儿流产、致畸或神经系统损害。

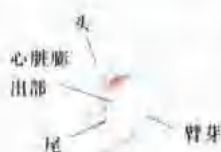
(7) 忌接触对胎儿有害的物质。铅、砷、镉、汞和苯、甲苯等有机溶剂及农药等都对胎儿发育有害，妇女在受孕前要避免接触。

二、孕早期保健

(末次月经第一天算起~孕12周末)

孕早期是关键期

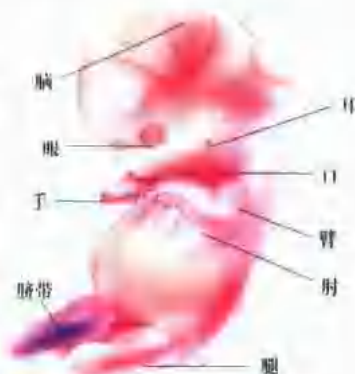
妊娠早期,即妊娠头3个月,是胎儿各器官形成分化的重要时期,胎盘及羊水也逐渐形成。神经系统致畸的临界期为受孕后的18~38天,眼睛为24~40天,四肢为24~26天,性器官为37~50天。因此,妊娠头50天是高度敏感时期,几乎所有的先天缺陷,如唇裂、腭裂、四肢不全及聋哑等都是妊娠头3个月内发生的。所以说怀孕头3个月是保护胎儿的关键时期。



妊娠6周



妊娠7周



妊娠8周



善待早孕反应

月经一直规则的育龄妇女，一旦月经延迟，这很可能是妊娠的第一个信号，还有约半数妇女在停经6周左右有恶心、呕吐、偏食等反应，有以上情况最好到医院做一次妇科检查或化验小便或做B超，尽早做出诊断。

孕早期约有半数以上孕妇可发生挑食、偏食及轻度恶心、呕吐等现象，医学上称早孕反应。此反应一般从孕6周开始，第12周以后逐渐消失。发生早孕反应，可采取以下措施：

(1) 解除紧张、焦虑，注意休息，保证足够的睡眠时间。

(2) 饮食少量多变，想吃就吃，爱吃啥就吃啥，不必考虑食物营养价值。

(3) 多补充水分。

(4) 避免刺激性气味和过于油腻的食物。

早孕反应不是病，一般不必用药物治疗。

推算预产期

从末次月经的第一天起，月份加9(适用于末次月经在1~3月份者)或减3(适用于末次月经在4月份以后者)，天数加7。

例1：某孕妇的末次月经为2002年12月3日。

$12\text{月}-3\text{月}=9\text{月}$

$3\text{日}+7\text{日}=10\text{日}$

该孕妇的预产期为2003年9月10日

例2：孕妇的末次月经为2003年3月17日。

$3\text{月}+9\text{月}=12\text{月}$

$17\text{日}+7\text{日}=24\text{日}$

该孕妇的预产期为2003年12月24日

先兆流产要不要保胎

从优生学角度考虑，自然流产是人类自然淘汰，自然选择的途径之一，流产者对此不必过于惋惜。目前医学界对早期流产倾向于听其自然，若为正常胚胎，经过休息和短期对症治疗，可望获得正常婴儿。如胚胎有染色体异常，即使大力保胎，也无济于事，若阴道出血一周以上，B超证实胎儿发育停止，就不要盲目保胎了，应及早刮宫排出胚胎，以减少流血和感染。

定期做产前检查

定期产前检查有助于保证孕妇和胎儿在整个妊娠期及分娩过程中的安全和健康。其好处有：

(1) 可以全面了解孕妇的健康情况和家族病史，



从而分析判断有无引起胎儿先天性遗传病和胎儿缺陷的可能，及时采取对策。

(2) 检查孕妇有无患心、肝、肾、肺等重要脏器疾病，有无阴道出血、浮肿、高血压等妊娠并发症，并给予相应的治疗措施。如果孕妇不宜继续妊娠，可早做人工流产。

(3) 通过检查了解骨盆、产道、胎位是否正常，胎儿发育是否良好，如有异常尽早予以矫正，如果无法矫正，可以早日制定分娩计划，保证母婴安全。

(4) 对孕妇进行营养、卫生等方面的科学指导。

产前检查的时间及间隔时间

从优生优育和孕期保健指导角度来看，产前检查越早越好，一闭经就要尽早检查。一般怀孕3~7个月，每月检查一次，8~9个月每2周检查1次，怀孕最后1个月，每周检查1次，如有异常情况随时检查。

三、孕中期保健

(孕13周~孕28周)

饮食营养

妊娠早期，胎儿生长缓慢，孕妇基本不需要特殊营养。妊娠4个月以后，胎儿生长发育较快，孕妇食欲增加，饮食中应保证有充足的营养，及时补充热量、蛋白质、维生素和微量元素。膳食的重点应是富含蛋白质的食物，限制脂肪和糖类的摄入，并适当限制食盐。

孕中期的膳食结构（每日摄入食物量）	
米、面主食	300~400克
蛋类	50~100克
畜、禽、鱼肉	100克
动物内脏	50克（每周1次）
豆制品	50~100克
新鲜蔬菜	500克
时令水果	200克
植物油	30~40克



防止蝴蝶斑

蝴蝶斑又名黄褐斑，因此斑多见于孕妇，所以也称妊娠斑。蝴蝶斑多呈对称性出现在颜面，以颊、额、唇、颏等处多见，呈黄褐色似蝴蝶状，影响面容美观，一般于分娩后消退，但也有一些妇女仍遗留部分色素。防治方法如下：

(1) 防晒。孕妇外出时尽量使用太阳伞或太阳帽，避免阳光直晒。

(2) 使用护肤品，比如防晒霜。

(3) 服用维生素E、C，抑制黑色素和过氧化酶生成，故可减轻色素沉着。



孕期能否看电视

电视机工作时不断发出肉眼看不见的X射线，彩色电视机的X射线比黑白机更高。显像管产生高压静电和正离子，对早期胎儿产生危害。荧光屏产生的紫外线，引起室内“光化学雾”，对胎儿和自身的健康也

都不利。当然，孕妇在较长的孕期内不敢看电视，也会使孕期生活过于枯燥，不利于身心调节。因此，孕妇看电视也不必完全禁忌，但看电视应离荧光屏至少2米以上，并控制看电视的持续时间和次数。冬季，电视室内要适当通风，对紧张恐怖的电视或录像以不看为好。

孕妇可否运动

孕妇可根据自己的身体条件和平时的爱好，选择适当的运动项目。一般说来，孕早期活动量不宜过大，可到户外散散步，打打太极拳或做广播操等。孕4~7个月时，运动量可以逐渐增加，运动方式可以是托排球、慢跑等，时间不超过半小时。妊娠晚期运动量相应减少。妊娠早期或晚期，应禁止做跳跃、旋转和突然转动等剧烈的大运动量的锻炼。带有竞赛性的运动，容易造成精神紧张，孕妇不宜参加。

孕期可否操作电脑

妇女怀孕后最好不要上机，如无可能调离电脑工作室，为减少电磁波给母亲和胎儿带来的危害，孕妇在使用电脑时，应与电脑保持一臂距离，与他人操作的电脑保持两臂距离。