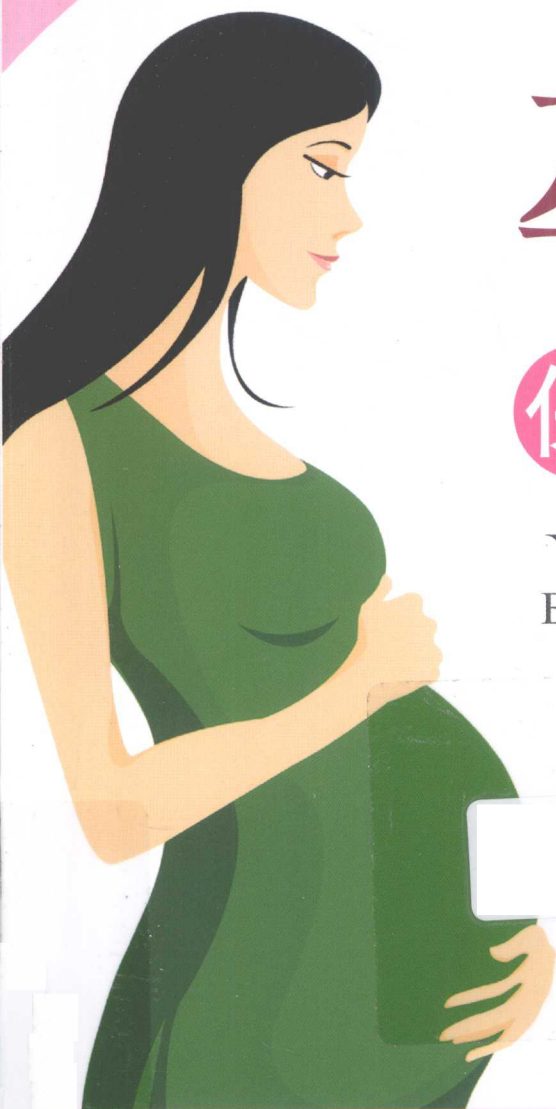


【社区医生请进家】



孕产期

保健与优生

YUNCHANQI
BAOJIAN YU YOUSHENG



主编 赵先兰 张孝艳



郑州大学出版社

【社区医生请进家】



孕产期

保健与优生

YUNCHANQI
BAOJIAN YU YOUSHENG

主编 赵先兰 张孝艳



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健与优生/赵先兰,张孝艳主编. —郑州:郑州
大学出版社,2015.2

(社区医生请进家)

ISBN 978-7-5645-2187-5

I. ①孕… II. ①赵…②张… 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③优生学-
基本知识 IV. ①R715.3②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015)第 028703 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州市金汇彩印有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:12.5

字数:198 千字

版次:2015 年 2 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2015 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2187-5 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换



主 编 赵先兰 张孝艳

副主编 孔祥东 刘惠娜

苗 薇 吴庆华

周 艳 郭华峰



本书对妇女孕前准备、孕期营养指导、产前筛查、产前诊断、分娩前准备、分娩方式的选择、产后保健及新生儿常见遗传病筛查等方面进行了系统地介绍,并对孕期用药问题、B超检查、X射线检查及磁共振检查是否对胎儿有不利影响进行了阐述,语言简明扼要,通俗易懂,可供孕产妇和广大产科医务工作者参考。

前言

对于子代,产科医生关注的不仅仅是其目前的健康状况,还要考虑其成年以后的健康状况。如果胎儿在宫内或新生儿期受到一些不良因素的影响,包括营养缺乏和营养过剩,虽然孩子没有任何结构的缺陷,短期内也不会出现健康问题,但是进入成年期以后,一些慢性疾病如高血压、糖尿病、高血脂、脑血管病变等的发生率会明显增加,这就是著名的健康与疾病的发病起源学说。

1

了系统地指导和建议,旨在使孕妇了解孕期一些正常的生理变化,及时发现异常情况,对怀孕期间母胎平安及母子以后健康提供有益的帮助。

本书内容丰富,语言简明扼要,既通俗易懂,同时又充分体现了它的科学性及实用价值。它不仅是准妈妈、准爸爸们的必读之物,而且也是产科医生、妇幼保健人员、医学院校学生、广大基层医务工作者不可缺少的参考用书。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请各位同道及广大读者批评指正。

赵先兰

2013年11月22日

180		新生儿气促、肺出血、肺动脉高压、呼吸窘迫综合征	第三十章
180		新生儿黄疸	第三十章
180		新生儿败血症	第三十章
180		新生儿颅内出血	第三十章
180		新生儿低血糖	第三十章
180		新生儿低钙血症	第三十章
180		新生儿低镁血症	第三十章
180		新生儿低钠血症	第三十章
180		新生儿低钾血症	第三十章
180		新生儿低氯血症	第三十章
180		新生儿低磷血症	第三十章
180		新生儿低铜血症	第三十章
180		新生儿低锌血症	第三十章
180		新生儿低硒血症	第三十章
180		新生儿低碘血症	第三十章
180		新生儿低维生素A血症	第三十章
180		新生儿低维生素B ₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素B ₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素B ₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素C血症	第三十章
180		新生儿低维生素E血症	第三十章
180		新生儿低维生素K ₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素K ₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₂₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₃₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₄₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₅₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₆₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₇₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₈₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₀ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₁ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₂ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₃ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₄ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₅ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₆ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₇ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₈ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₉₉ 血症	第三十章
180		新生儿低维生素P ₁₀₀ 血症	第三十章



第一章 孕前准备	001
第一节 孕前夫妇心理准备	003
第二节 孕前咨询及身体健康检查	004
第三节 特殊情况的孕前准备	008
第二章 孕期保健和优生	011
第一节 妊娠征象与产前检查	013
第二节 遗传特征与遗传病	019
第三节 孕妇的心理保健	024
第四节 胎教	027
第五节 孕期饮食、运动及体重控制	029
第六节 孕妇的生活与工作	048
第七节 孕期注意事项	054
第八节 孕妇优生须知	060
第九节 孕妇用药的学问	068
第十节 X射线、B超、磁共振等对胎儿的影响	072
第十一节 多胎及孕期异常的注意事项	075
第十二节 孕妇阴道出血与胎盘异常	079

第十三节 胎儿发育缺陷检测与产前诊断	081
第十四节 智商与遗传	089
第三章 孕期常见病	093
第一节 妊娠反应	095
第二节 各种流产	097
第三节 宫外孕	098
第四节 什么是葡萄胎	100
第五节 母婴血型不合	100
第六节 妊娠期糖尿病	102
第七节 孕期特发性疾病	106
第八节 胎儿生长受限	109
第九节 妊娠期贫血	113
第十节 妊娠期心脏疾患	115
第十一节 妊娠腹痛	121
第十二节 孕期合并内外科急腹症	128
第十三节 妊娠与肺部疾病	132
第十四节 妊娠合并甲状腺疾病	136
第十五节 妊娠合并生殖道及泌尿系感染	139
第十六节 妊娠期皮肤瘙痒	141
第四章 分娩期常见问题及产后保健	145
第一节 产妇须知	147
第二节 胎位异常	153
第三节 产妇分娩方式的选择	156
第四节 急产、胎儿脐绕颈	160
第五节 产后损伤、出血、感染	161

第六节	产后疼痛	163
第七节	产后注意事项	165
第八节	新生儿常见遗传病的筛查	172
第九节	新生儿抚触及游泳的好处	174
第十节	产后保健	175
参考文献		188

第一章

孕前准备





第一节 孕前夫妇心理准备

在准备迎接小生命到来之前,夫妻双方不仅要做好物质方面的准备,同时还要做好必要的心理准备,拥有健康积极的心态才能孕育出健康可爱的小宝宝。小生命是夫妻爱情的结晶,更是一种爱的传递,它是建立在夫妻双方情感发展的基础上的。从期待妊娠到小生命的诞生过程,应该是发展夫妻挚爱,并进一步激发对生活热爱的过程,同时也是获得平衡妊娠心理的强有力的支点。

在准备怀孕之前,夫妻双方之间如果能够有意识地进行迎接妊娠的情感建设,无疑是一种生育智慧。以迎接节日一样的心境迎接妊娠,可以看作是建立优生心理的开始,它将对未来一代的身心健康产生深远的影响。不要向周围的亲友掩饰符合计划生育原则的妊娠愿望,经常有幸接受与妊娠有关的良好祝愿和关切,将有助于烘托这种“节日”般的气氛,对改善妊娠心理也很有裨益。情绪是人心理活动的反映,孕前保持和谐的心理环境非常重要,和谐的孕前心理环境有这样几个鲜明的特征:①夫妻善于主动调节相互之间的心理平衡;②善于安排适宜的生活节律;③彼此都善于在特定情况下,加大自身处理与对方关系中的“容忍度”。平素尚可能要进行适当争论的非原则性问题,这时可先容忍下来,留待以后的适当时机解决,也可借其他方法使之自然化解。此外,还可安排一点带有纪念意义的活动。譬如,在准备妊娠的时候合影留念,也可以更浪漫一点儿,夫妻分别执笔给未来的小公民写一封欢迎的信函并各自珍藏,并相约在适当时机展示,等等。这样做,不仅具有优化妊娠心理方面的作用,而且还将对孕妇顺利度过妊娠中的生理反应有明显的“支柱”作用。



第二节 孕前咨询及身体健康检查

一、准爸妈孕前身体检查

孕前检查安排在准备生育前的3~6个月为最佳,准爸妈的孕前检查包括一般的内外科检查以及优生相关的专项检查。

准爸妈双方须共同检查的项目有一般内外科的全身体检及常规辅助检查。其中常规辅助检查包括血、尿常规,空腹血糖,肝功能、肾功能、血脂,肝炎病毒检测,结核杆菌、梅毒筛查,支原体、衣原体检查,心电图检查等。此外,最好能对肝、胆、胰、脾、肾等主要脏器做一下超声检查。而准妈妈须加做的检查有妇科专项检查、优生相关检查、乳腺专科检查和口腔科检查等。

准妈妈的妇科内分泌检查有助于对月经不调等卵巢疾病诊断,例如患卵巢肿瘤的女性,即使肿瘤为良性,怀孕后常常也会因为子宫的增大,影响了对肿瘤的观察,甚至导致流产、早产等危险。另外,还需要做白带常规检查,筛查滴虫、霉菌、细菌的感染,如果患有性传播疾病,最好是先彻底治疗,然后再怀孕。否则,会引起流产、早产、胎膜早破等危险。

准爸妈孕前检查项目除了上述介绍的这些检查之外,每个人还可以根据自己身体的实际情况,增加其他的检查项目。

二、准爸妈孕前优生饮食指导

1. 准爸妈从孕前3个月开始加强营养

父母的健康是宝宝健康的基础,丈夫有良好的营养状况,才能产生足够数量和良好质量的精子。妻子有良好的营养状况,才有可能提供胎儿发育的温床。怀孕后,除了提供自身机体代谢和消耗所需的营养物质外,还要满足胎儿生长发育的需要,并为产后哺乳做好储备。如果准妈妈营养不良,往往会导致婴儿低体重、智力低下,甚至发生先天性畸形。因此从孕前3个月开始,双方应加强营养,改掉不良饮食习惯,改善营养状态。



准妈妈多吃含优质蛋白质的食物,如豆类、蛋类、瘦肉以及鱼类等。准妈妈每天应保证摄取足够的优质蛋白质,以保证受精卵的正常发育。保证供给适量的维生素,以有助于卵子及受精卵的发育与成长。孕前饮食要营养均衡,同时注意补充钙质和叶酸。多喝牛奶和果汁,多吃柑橘类水果、深绿色蔬菜、坚果、豆类、带皮的谷物、强化面包等。

有的男性,由于精子量少或无精而引起不育,其原因较为复杂。如果不是功能障碍所致,应在日常生活中多食用能提高精子质量的食物,如鳝鱼、泥鳅、鱿鱼、带鱼、鳗鱼、海参、墨鱼、蜗牛等,另外还可多食用山药、银杏、冻豆腐、豆腐皮等。这是因为上述食物中含有丰富的赖氨酸,赖氨酸是精子形成的必要成分。

另外,准爸爸体内缺锌亦可使性欲降低,精子减少。如果遇到这些情况,准爸爸应多吃富含锌的食物。每 100 g 以下食物中含锌量分别为牡蛎 100 mg、鸡肉 3 mg、鸡蛋 3 mg、鸡肝 2.4 mg、花生米 2.9 mg、猪肉 2.9 mg。准爸爸在食用这些食物时,注意不要过量饮酒,以免影响锌的吸收。如果严重缺锌,最好每日口服醋酸锌 50 mg,定期测定体内含锌量。

2. 准妈妈从孕前 3 个月开始补充叶酸

叶酸是一种水溶性 B 族维生素,若孕早期缺乏叶酸,易导致胎儿无脑儿、脊柱裂等神经管畸形。若孕中、晚期缺乏叶酸,孕妇发生胎盘早剥、先兆子痫、孕晚期阴道出血的概率就会升高,且胎儿易出现宫内发育迟缓、早产、低出生体重,婴儿出生后智力发育会受到影响。

为了让宝宝健康发育,准妈妈应在受孕前 3 个月开始补充叶酸,直至妊娠结束。准妈妈平时多食富含叶酸的食物,菠菜、生菜、芦笋、龙须菜、油菜、小白菜、甜菜等都富含叶酸。酵母、麸皮面包、麦芽等谷类食物,香蕉、草莓、橙子、橘子等水果以及动物肝脏均富含叶酸。烹制上述食物时不要长时间加热,以免破坏食物中所含的叶酸。也可以在医生指导下口服药物,如斯利安每日 400 mg,孕前 3 个月和孕后 3 个月口服,或直至妊娠结束。

3. 准爸妈孕前要控制体重

准备怀孕的妇女首先要实现标准体重。标准体重的计算方法是用身高(以厘米为单位)减 110,所得差即为标准体重(以千克为单位)。如果你的



体重超常,如偏瘦或偏胖,都会使怀孕的机会大大降低。所以,体重超常的妇女需要在孕前开始有计划地合理饮食和进行适量的体育锻炼,以达到或接近标准体重。

肥胖和营养不良的爸爸都是“不合格”的,尤其是肥胖,会影响男性体内性激素的正常分泌,造成精子异常,使胚胎的物质基础受到影响。而营养不良则会直接影响男性的生殖机能和生育能力。

4. 准妈妈受孕前不宜多吃的食物

准妈妈受孕前不宜多吃的食物包括咖啡、胡萝卜、烤肉。有人发现,爱吃烤羊肉的少数妇女生下的孩子患有弱智、瘫痪或畸形。经过研究,这些妇女和其所生的畸形儿都是弓形虫感染的受害者。当人们接触了感染弓形虫病的畜禽,并吃了这些畜禽未熟的肉时,常会被感染。

三、准爸妈孕前健康生活准则

1. 准爸妈在孕前要调养好身体

要想生育一个健康聪明的宝宝,父母的身体素质是优生的基础。准爸妈都要做好孕前身体素质的调养,坚持进行健身活动,保持良好的精神状态,保证充分的营养,避免房事过多,保证精子和卵子质量优良,让身体处在最佳的状态。

2. 准妈妈孕前健康生活准则

每天按时吃饭,减少在外就餐的次数,饭菜应可口又有营养。

水污染会影响胎儿的正常发育,一定要选择合适的净化装置,保证饮用水的质量合格。

保证充足的睡眠,不过于劳累,不熬夜。

不要长时间上网、玩游戏或看电视。尽量少使用能造成电磁污染的电视、音响、电脑、微波炉、手机等。

生活环境舒适宁静,保证周围没有嘈杂的声响,同时保持良好的通风状态。

提前开始阅读有关孕产期保健和胎儿生长的书籍和杂志。



多听些愉悦精神、放松心情的音乐。

让自己愉快平稳地开始孕期生活,以利于优生优育。

小心使用化妆品,减少使用美容品,暂时只使用知名品牌的护肤品,原则上只护肤不美容,以防化妆品中的有害物质对胎儿造成伤害。

3. 营造整洁温馨的生活环境

准妈妈的生活环境应整洁明亮,安静舒适,通风通气。

居室最好保持适宜的温度。

居室最好保持适宜的湿度,即 50% 的相对湿度。

居室中的物品摆放要便于准妈妈日常起居,消除各种不安全因素。

准爸妈要保持亲密和睦的关系,争吵和打骂是决不应有的。

4. 准妈妈疲劳过度不利怀孕

在准备怀孕前,准妈妈尽量不要再出差、加班、熬夜或进行强体力劳动。

因为性生活要消耗一定的体力,如果身体疲劳或精神疲惫时同房,会影响性生活的质量,也会损害身体健康,如果此时受孕,还会影响下一代的正常发育。

四、监测排卵

1. 什么是排卵监测

成熟卵泡发育到一定阶段,明显地突出于卵巢表面,随着卵泡液的激增,内压的升高,使突出部分的卵巢组织愈来愈薄,最后破裂,次级卵母细胞及其外周的透明带和放射冠随卵泡液一起排出卵巢,这一过程称为排卵。监测这一过程即为排卵监测,达到备孕或受孕的目的。

2. 如何进行排卵监测

卵巢排卵可用间接方法进行监测。基础体温(BBT)监测:基础体温是指清晨不活动时的体温,在排卵前期一直较低,排卵后即明显增高 $0.2 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,一直持续到月经来临。BBT 呈双相:提示有排卵,绝经期妇女或摘除卵巢的妇女无双相。BBT 呈单相:提示可能无排卵。宫颈黏液监测:在月经周期的前半期,宫颈不分泌黏液,外阴也十分干燥。此后宫颈分泌少量黏稠而不透明的黏液。到排卵即将发生前,随雌激素高峰的出现,宫颈黏液变得稀