

贾晓明 编著

围产期



保健与营养



北京大学出版社
Beihai University Press

围产期保健与营养

贾晓明 编著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 贾晓明 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

围产期保健与营养 / 贾晓明编著. — 沈阳: 东北大学出版社,
2014.8

ISBN 978-7-5517-0775-6

I. ①围… II. ①贾… III. ①围产期—妇幼保健②围产期—营养卫生 IV. ①R715.3②R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 195964 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 三河市天润建兴印务有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 170mm×228mm

字 数: 156 千字

印 张: 11.25

出版时间: 2014 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘宗玉 刘 莹

封面设计: 赵雨薇

责任校对: 王 婷

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0775-6

定 价: 36.00 元

序

孕育新生命是人类繁衍生息的关键一步，每个家庭都希望自己的宝宝健康成长，而科学的孕育过程则是非常重要的，必须予以重视。

从胚胎到新生儿的孕育过程影响人一生的命运，人类很多慢性病的发生都与胎儿期的发育密切相关。怎样才能在围生期的 40 周内，甚至从准备怀孕到产后更长的一段时间里，使妇女保持在最佳健康状态，为下一代的生命进程打下良好的基础，《围产期保健与营养》一书给出了很好的回答，编写这本书的目的是更好地指导保健人员的工作及孕产妇们的日常生活，使母亲和胎儿顺利地度过妊娠这一特殊的生理过程。本书介绍了胎儿及母亲身体的、生理和心理等方面的发展、变化规律及相关知识，特别是对妊娠各个阶段应该注意的问题、保健特点、检查项目、胎教、饮食营养、运动和休息的要求及不同时期易发生的异常情况等进行分类，并按照妊娠的进程进行详细地讲解。

希望本书能使大家了解孕产妇保健与营养方面的更多知识，能够让每个孕产妇阖家欢乐，母婴健康。这将是我们的最大快乐。

尚涛

2014 年 7 月

尚涛，中国医科大学博士研究生导师，辽宁省医学会妇产科学会常务委员，《中国实用妇科与产科》杂志副主编，辽宁省医学会围产医学分会主任委员，中华医学会围产医学分会委员。

曾获得国务院、省政府、教育部、中国医学基金会、中华医学会、中国医科大学等单位的奖励及荣誉称号，是一位资深的妇产科老专家，具有多年的临床经验和多项科研成果，为围产医学作出过重大贡献。

前 言

围产期是指产前、产时和产后的一段时间，更专业一点的叫法应该是围生期。在这段时间，孕产妇要经历妊娠期、分娩期和产褥期三个阶段；胎儿要经历受精、细胞分裂、繁殖和发育，直到出生，开始独立生活的过程。

如何度过妊娠期，对于孕妇和胎儿的健康十分重要。积极的、科学的孕期保健是保证母婴健康的重要前提。

孕期营养与保健对孕产妇和胎儿发育的影响日益受到人们的重视，倡导合理的营养不仅有利于母婴健康，也关系到优生优育和民族的兴旺。

为了帮助广大专业保健人员与孕产妇提高对保健的重要性的认识，增强对该项工作的全面了解，笔者根据多年的学习与实践，编写出本书。本书力求通俗易懂，简明实用，既适合于专业保健人员，又适合广大孕产妇，是一本妇幼卫生保健方面的实用性图书。

虽然付出了大量的时间和心血来编写本书，但由于时间仓促，加之学识有限，书中难免存在一些不足，望读者不吝批评和指正。

在编写本书过程中，得到了中国医科大学盛京医院博士研究生导师尚涛、博士研究生导师宋薇薇，生殖中心杜强博士等专家的大力帮助。在本书付梓之际，谨向各位老师致以诚挚的感谢。

贾晓明

2014年7月

目 录

第一篇 孕前篇

第一章 婚前保健	3
第一节 婚前检查	3
第二节 遗传咨询	4
第三节 婚前对结婚优生的分类指导	8
第二章 婚育保健	11
第一节 避孕方法的选择	11
第二节 妊娠的计划和准备	13
第三节 孕前营养保健	16

第二篇 妊娠篇

第三章 妊娠早期生理及保健	25
第一节 妊娠期母体变化	25
第二节 早期妊娠生理	30

第三节	早期保健	40
第四节	胚胎发育敏感期	44
第四章	妊娠中期生理及保健	47
第一节	孕中期生理	47
第二节	中期妊娠的保健	50
第五章	妊娠晚期生理及保健	60
第一节	妊娠晚期生理	60
第二节	孕晚期保健	62
第三节	临产前保健	68
第六章	孕妇监测与管理	75
第一节	产前检查	75
第二节	孕期合理用药	78
第三节	妊娠期常见症状处理	85
第四节	胎儿健康的评估	87
第五节	胎儿附属物及功能	89
第七章	孕期营养	91
第一节	孕期营养对母儿健康的影响	91
第二节	妊娠各期的营养生理特点	94
第三节	孕期的营养需要	96
第四节	妊娠疾病的营养膳食	103

第八章 正常分娩..... 109

第一节 决定分娩的因素..... 109

第二节 无痛分娩..... 110

第三节 分娩过程..... 112

第九章 妊娠期其他合并症..... 114

第一节 心脏病..... 114

第二节 病毒性肝炎..... 116

第三节 糖尿病..... 119

第四节 贫 血..... 120

第五节 甲状腺功能亢进（甲亢）..... 122

第六节 妊娠合并其他疾病..... 123

第三篇 胎教篇

第十章 胎 教..... 127

第一节 胎教的方法..... 127

第二节 胎教的内涵..... 129

第三节 父亲在胎教中的作用..... 134

第四篇 产后篇

第十一章 产褥期保健..... 139

第一节 产后访视..... 139

第二节	乳母营养.....	141
第三节	产褥期常见情况的处理.....	145
第四节	新生儿喂养方法.....	147
第五节	产褥期新生儿常见问题.....	153
第六节	产妇异常情况处理.....	156
第七节	产后健美操.....	159

附 录.....	161
-------------	-----

第一篇 孕前篇



第一章 婚前保健

每对准备结婚的青年，为了您和家人的健康，都应该作婚前检查，接受优生优育指导、遗传咨询和计划生育指导。

第一节 婚前检查

育龄妇女应该接受婚前保健指导，如何恋爱、择偶，建立婚姻家庭，掌握性心理、生理知识，避免发生性病和遗传性疾病，是一件非常重要的事情，所以，有必要了解有关结婚的相关知识。

婚前检查是夫妻双方于结婚登记之前，在指定的婚前检查门诊进行全面的身体检查，经医生出具证明后，进行结婚登记，以防止遗传性疾病和传染病的发生。

(1) 婚前检查的内容

了解双方的家庭遗传史、有无血缘关系、健康状况、曾经患过何种疾病、是否痊愈、用药情况、有无烟酒嗜好和女方的月经史。

婚前体检项目如下。

① 全身检查。包括：身高、体重、体形、血压、五脏、皮肤等；第二性征发育状况；精神、行为、智力、视力、听力、语言、步态有无异常。

② 生殖系统检查。女性乳房、外阴、子宫盆腔。男性外阴有无畸形、炎症、附睾、睾丸、精索静脉曲张等。

孕前篇

③ 实验室检查。血、尿常规，凝血，血型，肝功能，肝炎病毒，胸透。

④ 特殊检查。女性阴道分泌物、男性尿道分泌物检查，血清艾滋病病毒检查。

(2) 婚前检查的结果

婚前检查合格的，发放合格证，进行结婚登记。

由于传染或感染性疾病、生殖系统炎症、脏器疾病等，暂时不宜结婚的，暂缓发证。

对于限制生育的，讲明不宜生育的道理，坚持避孕，永不生育；对于精神异常、智力低下的，应在婚前做绝育手术后，发证。

对于不能发给结婚证的，应说明原因，劝阻结婚，并对病人的疾病状况予以保密。

第二节 遗传咨询

(1) 遗传性疾病

遗传性疾病是指个体生殖细胞或受精卵的遗传物质发生突变而引起的疾病，具有垂直传播和终生性的特征。

(2) 出生缺陷

出生缺陷是胚胎在宫内就具有的多种疾病和损害，它包括形态结构异常为主的先天畸形，以及功能、代谢和行为异常，如先天性智力低下、遗传代谢疾病等，有的出生时就可以发现，有的要在出生后几个月或几年甚至更长的时间才能诊断。

一、遗传咨询

为了降低遗传性疾病的发生率，提高人口素质，达到优生目的，应该进行遗传咨询。

对有家族史的人群进行重点咨询和筛查。

(1) 血友病

血友病是遗传病的一种，由于血液中缺乏一种凝血因子，当病人出现皮肤破损时，就会流血不止。女性是此病的遗传基因携带者，男性发病。

(2) 白化病

白化病为隐性遗传疾病，病人的皮肤、头发和眉毛呈白色，畏光，是由于体内缺乏黑色素所致。如果父亲正常，只有母亲携带隐性基因，他们的子女不会患病；如果夫妻双方都是基因携带者，他们的孩子就会发病，这叫常染色体遗传。

在正常人群中，携带同种基因的人群极少，发生常染色体疾病的概率较少。近亲中携带同种基因的概率较多，发病概率就增加。亲缘关系越近，发生率越高。

根据血缘关系，遗传学将亲属分为三级：

一级亲属为双亲子女之间、同胞兄弟姐妹，他们有 $1/2$ 基因相同；

二级亲属为祖孙、叔伯、姑、舅、姨、侄女、侄甥之间，他们有 $1/4$ 基因相同；

三级亲属为表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹，他们有 $1/8$ 基因相同；

多基因遗传在近亲中发病率为 9.9%，而非近亲结婚只占 0.9%，了解血亲关系，有利于避免遗传性疾病的发生。

二、特殊情况咨询

(1) 癫痫 (羊角风)

原发性癫痫有遗传性, 经过治疗, 4 年以上没有复发的, 可以结婚。其他继发性癫痫, 如脑膜炎、酒精中毒、一氧化碳中毒、低血钙、低血糖和子痫等引起的癫痫, 是不遗传的, 可以结婚。

(2) 唇裂和腭裂

是由多基因决定的。父母一方患病, 其子女患病的可能性为 4%, 孙辈 7‰, 重孙辈 3‰。重度唇腭裂亲属发病率为 6%, 生过一胎唇腭裂儿, 再生二胎时, 风险更高。

怀孕 3 个月时, 是胎儿唇腭形成阶段, 病毒感染、缺氧、药物、精神创伤和营养不良, 都可能在遗传易感的状况下发病。

(3) 聋哑

后天聋哑不会遗传, 如药物、损伤、难产、疾病、病毒感染所致的聋哑。

先天性聋哑分为以下两种。

第一种, 孕期服用致畸及耳毒药物、接触 X 射线、病毒感染, 不会遗传。

第二种, 常染色体显性遗传和常染色体隐性遗传, 如果父母双方都是遗传性聋哑, 则所生的孩子, 无论男女都是聋哑。父母中一方是遗传性聋哑, 子女有一半是聋哑儿, 即遇上正常基因会有正常儿, 遇上致病基因就是聋哑儿, 这种情况为显性遗传。父母都是正常人, 生了聋哑孩子, 而祖孙三代都无聋哑病人, 但他们都携带聋哑基因; 下次再生育, 有 1/4 机会是聋哑儿。父母单方携带基因, 本人不聋哑, 子女也不聋哑, 但会携带聋哑基因这种情况叫隐性遗传。

(4) 智力低下

智力低下的原因很多，主要有以下几种：

- ① 遗传因素，即染色体异常所致的先天愚型及大脑发育不全；
- ② 孕期感染、高烧、脑细胞缺氧、病毒感染、用药不当；
- ③ 营养素缺乏，如叶酸、蛋白质缺乏，碘缺乏；
- ④ 滞产、难产、产伤、脐带受压引起宫内窒息、呼吸窘迫，导致脑缺氧；
- ⑤ 疾病，如核黄疸、脑膜炎、脑炎。

由以上原因引起的智力低下，要根据不同原因进行防控，做好预防保健。

三、遗传咨询的对象

- ① 夫妻双方或家庭成员患有某些遗传病或先天畸形，或者生育过遗传病患儿的夫妻。
- ② 不明原因的智力低下或先天畸形儿的父母。
- ③ 发生不明原因的反复流产或死胎、死产等情况的夫妻。
- ④ 孕期接触不良环境因素及患有某些慢性病的妇女。
- ⑤ 常规检查或常见遗传病筛查发现异常者。
- ⑥ 婚后多年不育的夫妻及 35 岁以上的高龄孕妇。

四、晚婚晚育

超过《中华人民共和国婚姻法》规定结婚年限 3 年以上结婚的，为晚婚。

妇女在 24 周岁以上怀孕的，为晚育。

(1) 晚婚晚育的好处

性器官发育成熟，难产、产道损伤、新生儿窒息、死胎、低体重、智力低下的发生率降低，有利于控制人口增长，100 年可以减少一代人；有利于子女教育，提高人口素质。

(2) 如何计划生育

避免新婚宴会、蜜月旅行期间怀孕，因为操办喜事的过度劳累、饮酒和精神紧张不利于优生优育。新婚期间最好暂时避孕，待婚姻生活习惯，物质、精神生活都准备充足，对优生优育知识有了一定的了解后，再选择适宜的时间怀孕。适宜的受孕时机是夫妻性生活协调、情绪稳定、精力充沛、双方身体健康；北方最佳时间是每年的 6—8 月，受孕后的前 3 个月是胎儿神经系统发育的关键时期，此时，温度适宜，新鲜果蔬大量上市，可以提供丰富的叶酸、维生素和矿物质，有利于胎儿成长发育；分娩又是在来年的春天，有利于新生儿护理，对婴幼儿的健康成长大有好处。

第三节 婚前对结婚优生的分类指导

(1) 禁止近亲结婚

人类繁衍后代是由父亲的精子与母亲的卵子结合，在子宫内发育分化而成的。每个人都继承了父母及上几代的遗传基因，无论是健康的基因，还是带病的基因。

遗传病就是通过婚姻生育扩散的。下一代或几代暂时不发病的，称为基因携带者。如果父母双方都携带同种致病基因，子女就会出现这种疾病。遗传病已经成为人类常见病和多发病，病情严重的，可以导致终生残疾，给患者带来痛苦，给家庭、国家造成沉重的精神及经济负担。