

有趣·有料·有内涵 有理·有据·有态度

听段涛聊孕事

段涛 著

三十年临床积淀 四十万孕妇选择
产科医生也在读的孕产百科

同济大学附属第一妇婴保健院教授
世界围产学会理事

段涛

患者眼中的产科专家
医生眼中的学术男神
读者眼中的科普达人

扫描二维码
看段爷解惑
享十月安心

备孕时担心怀不上·怀孕时担心会流产·稳定时担心大排畸
预产期担心不发动·临产时担心不会生·生完后担心养不好

图书+视频，关注你的担心，解决你的担心

 人民卫生出版社

听段涛聊孕事

段涛
著



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听段涛聊孕事 / 段涛著. —北京: 人民卫生出版社, 2017
ISBN 978-7-117-24938-6

I. ①听… II. ①段… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190754 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

听段涛聊孕事

著 者: 段 涛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 34

字 数: 347 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24938-6/R · 24939

定 价: 98.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

产房是个浓缩的人生大舞台

产房是医院里最戏剧化，最具有画面感，一天24小时分分钟都会有真人秀大戏上演的人生大舞台。

在产房这小小的大舞台上，有医生，有助产士，有产妇，有丈夫，有婆婆妈妈，是时间和空间的浓缩和集中展现：在这个舞台上充满酸甜苦辣和别样的悲欢离合，有阵痛，有喜悦，有血有泪，有汗水，有期盼，有意外，有动人的故事，有惊心动魄的场面，有惺惺相惜，有生死离别。

产房是365天不打烊的人生大舞台，每天有演不完的喜剧、正剧、闹剧、甚至悲剧。在这里工作，你得有牛一样的身体，猪一样的胃口，猫一样的敏捷，狗一样的嗅觉，还得有铁打的神经。经得起，熬得住，拿得起，放得下，这样你才能活得不悲催，虽然过着最苦的日子，依然可以

怀揣着最牛的梦想。

此处可能会有泪水，此处应该有掌声！

铁打的产房流水的产妇

你方唱罢我登场，产房的主角永远是产妇，永远是新面孔。而换不了的是永远箭在弦上，子弹上膛的产科医生。产科医生可以三顿饭不吃也不觉得饿，连吃三顿也不会觉得饱；倒下去就可以睡着，睡梦中起来就可以马上干活；前一分钟被充满感激之情产妇的泪水湿满襟，后一分钟被无知无理不知好歹的丈夫的唾沫星子喷满全身；偶尔，受到委屈和无理的责骂时，心里会有一群草泥马呼啸而过，但是更多的时候是会被有着天使般笑容的新生宝贝们所融化。

当你生完孩子以后，当医生把你和你的宝宝从死神的手里抢回来的时候，请不要忘记给他们一个微笑，不要忘记说一声谢谢你！产科医生的要求并不高，当领导不重视的时候，当家人不理解的时候，你们的肯定是产科医生坚持下去的唯一理由和动力！

在我的老娘家，复旦大学附属妇产科医院（上海市红房子妇产科医院）做总住院和主治医生时，助产士们曾经给我起过一个绰号：“yasuo - 爷叔 - 夜叔”，意思是说我值夜班的时候晚上老是不睡觉，一直在忙。

谁的产房

产房一般是三班倒，进进出出的不仅仅有产房自己的医生和助产士，还有值班的妇产科医生，还有新生儿科医生和麻醉科医生。虽然有这么多的医务人员进出，但是产房主角不应该是医生，也不应该是助产士，产房的主角应该是产妇。

多数情况下分娩是一个正常的自然过程，是产妇们在 Labor（且慢，请让我解释一下什么是 Labor。Labor 是生产，既是生孩子的生产，也是劳动的生产，顾名思义生孩子你得劳动，不是啥事都不干）。

产房是产妇的主场，女主角在 Labor，医生和助产士在边上帮你喊劳动号子，我们是一个团队，我们的共同目标是安全地把孩子生出来。别老是指望啥事都不干，躺在那里睡一觉孩子就出来了（剖宫产），剖宫产是留给有问题妈妈或宝宝的手术干预手段。

我曾经在不同的场合说过，我眼里最好的产科医生是把自己的两只手背起来，什么都不做，只靠一张嘴就能把孩子“说”出来的；是有一身的武艺和本领，但是轻易不出手的；是手中无剑，心中无剑，飞花摘叶皆可伤人的武林高手。

最佳女配角

如果产房的女主角是产妇，那么产房的最佳女配角就

是助产士。医生可能会去门诊，去急诊，去手术室做手术，助产士是永远不会离开产房的，是永远在你身边的最可靠的人，最可爱的人。她会帮你做所有的基础护理，帮你打针吃药，帮你擦汗，帮你接生，给你安慰。帮你做完一切，她们就会悄悄地退到幕后，让你和家人享受迎接新生命的喜悦。

当然，所有的助产士妹妹都会有很多面，多数情况下她们是温柔的，耐心的，细致的。但是，她们有时也会展现出很强悍的一面，会对着来轮转的不知所措的住院医生吼，会对着很不配合或差一口气就可以生出来的产妇吼。请相信我，她们作如此狮子吼的原因不是她们喜欢这么做，主要是为了产妇的安全，为了小医生的成长，吼完了，她们很快就会笑靥如花。

什么？我做小医生的时候有没有被助产士吼过？让我想想看，好像没有吧。为什么？好像我那时比较帅吧，我比较乖吧，我比较勤快吧，有空的时候我会跑出去帮大家买柴爿馄饨，买“鲜得来”排骨年糕吧。

医院里最强悍的护士往往会来自于两个地方，产房和手术室，她们往往会更加思路清晰，非常干练，动手能力强。

产房的助产士还有另外一个特点，嗓门高，肺活量大，我估计全世界最好的女高音应该出自产房。在上台接生的时候，她会鼓励产妇屏气，大喊：再来，再来，再来，再来……，可以一口气喊几十个“再来”不需要换气，直接把三大男

高音甩出三条横马路！你不信的话，下次去唱卡拉 OK 的时候叫上产房的助产士，和她飙一飙高音，看谁的声音高，谁飙的时间长，你就知道她们的厉害了。

说不完道不尽的产房故事

产房的故事每天在上演，每个故事各自精彩，我就拣几个故事说给大家听。

摔倒的“氧气瓶”：医生和助产士正在忙着为产妇接生，当孩子血淋淋地来到这个世界的那一刹那，大家突然听到咣当一声巨响。医生赶紧问怎么了？助产士随口回答，好像是氧气瓶摔倒了，回头一看，原来摔倒的不是氧气瓶，是身高一米八的产妇丈夫直挺挺地晕倒在地上。害得医生只好让助产士去处理伤口，自己去抢救昏过去的产妇丈夫。

那一记响亮的耳光：在宫缩过程中，产妇疼得死去活来，实在受不了，随手就给了陪在边上的老公一记响亮的耳光，还大声喊：都是你不好，都是你干的好事！尽管老公心里有千般的不舒服，万般的不开心，脸上还是陪着笑：宝贝，是我不好，等小宝贝出来就好了。

唉，谁让你不给她分娩镇痛呢，不然的话就不会白白挨这一耳光了。To be 分娩镇痛，or to be 打耳光，你

自己看着办吧！

8个小时的第二产程：曾经遇到过一个比较奇葩，很不一般的美国产妇，宫口开全超过2个小时后我们的医生和助产士比较担心，要采取干预措施，结果人家丈夫根本不同意，被说得烦了，干脆把医生赶出去，把胎心监护也拉掉了，只允许留一个助产士间歇听胎心，不让检查，不让干预。

这把我们的医生和助产士吓个半死，半夜打电话给我问咋办？我说让产妇丈夫听电话，我问他是否知道第二产程延长可能带来的后果，他说知道并愿意接受一切可能的不良后果。我和同事说，那你们还着什么急呢，多数没什么事，等呗。人家关起门来，一家人在一起继续在烛光、香薰中待产，尝试各种体位。最后，第二产程8个多小时后自己生了个挺好的孩子，啥事都没有。

不过这种事还是有风险，不要轻易模仿。

我手臂上深深的伤痕：我手臂上有不少伤痕，那几条淡的伤痕是宝贝女儿和我玩“打架”游戏时留下的，那几条深深的伤痕是病人给我留下的。其中一条深深的伤痕是带下级医生接生时，我在产妇边上看着，住院医生做会阴侧切一剪刀下去时，产妇的指甲也如闪电般深深地插入到我的手臂，那疼痛，那酸楚（不是酸爽），我的天呐！

还有一条深深的伤痕是在妇科值夜班带住院医生对怀疑宫外孕的患者做后穹窿穿刺时留下的，同样的我，同样地站在病人的右侧，同样地是住院医生下手时患者的指甲也同样地如闪电般深深地插入我的手臂……

那绝望的眼神：还记得那时我在做总住院，一个初中女生怀孕，到了孕晚期才被母亲发现，只好把孩子生下来。为了不影响学业，本来是说好生下来就把孩子抱走送人的，在女儿的苦苦哀求之下，孩子生出来后外婆心软了一下，就把孩子给她抱了一下。谁知天使般的孩子激发了这初中女生伟大的母性，紧紧抱着孩子死活不肯松手了。经过一番的争抢，身体虚弱的初中女生赢不了自己的妈妈，当孩子被抱走的那一刹那，初中女生露出了那绝望的眼神，并放声大哭……

唉，二十多年过去了，每当想起这件事情时，我的心里依然会是一阵紧抽。

仅以此书献给我亲爱的“压力山大”的产科同事们，献给一到产科轮转就忙得闭经的住院医生小妹们，献给经常见不到阳光但依然笑容灿烂的助产士妹妹们。有你们的爱，有你们的坚守，才有千百万母亲和宝贝们的安全！



01 备孕

- 女人每个月来月经正常吗 / 4
- 怀孕究竟意味着什么 / 6
- 怀孕会带来哪些好处 / 10
- 什么季节怀孕最好 / 14
- 多大年龄生孩子最合适 / 17
- 如何科学备孕 / 20
- 备孕纠结之子宫内膜息肉 / 23
- 备孕纠结之宫颈手术史 / 26
- 备孕纠结之“宫颈糜烂” / 30
- 自然流产后多久可以再怀孕 / 32
- 剖宫产后多久可以再怀孕 / 35
- 隔多久生第二个孩子比较好 / 38
- 生孩子不是生病 / 44
- 做到这些，享受自然孕育 / 49
- 产前检查、产前筛查与产前诊断的区别是什么 / 53
- 混乱的 TORCH 检查 / 56
- 狗狗是被冤枉的 / 62
- 为乖巧的喵星人平反 / 64



哪几次产检最好有老公陪伴 / 67

准爸爸指南 / 71



02 孕期

恭喜你，怀孕了 / 78

那些你应该知道的概率 / 81

怀孕期间臭男人使用说明书 / 87

预产期和纠正预产期 / 90

预测胎儿性别的方法可靠吗 / 94

孩子究竟长得像爹还是像妈 / 99

“一孕傻三年”是真的吗 / 105

怀孕了还能上夜班吗 / 109

孕期吃喝玩乐之吃 / 113

孕期的食补与药补 / 118

当吃素遇到怀孕 / 121

都是水果惹的祸 / 125

孕期吃喝玩乐之喝 / 129

孕期喝咖啡的正确饮用方式 / 132

孕期能否喝一杯 / 134

孕期吃喝玩乐之玩 /	138
孕期运动与营养 /	143
孕期吃喝玩乐之乐 /	147
当补钙遇到怀孕 /	151
当肥胖遇到怀孕 /	154
当疫苗遇到怀孕 /	159
当用药遇到怀孕 /	163
当左侧卧位遇到怀孕 /	169
当辐射遇到怀孕 /	171
那些让你尴尬的孕期症状 /	175
怀孕后浑身不舒服怎么办 /	180



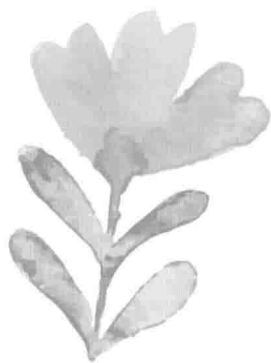
孕期呕吐 /	185
孕期腰酸背痛 /	188
孕期乳房疼痛 /	191
孕期感冒 /	197
孕期失眠 /	200
孕期便秘 /	205
孕期腹泻 /	208
孕期白带增多 /	213
孕期晕倒 /	215
孕期皮肤的改变 /	218
孕期头发的改变 /	221

长胡子的孕妇 / 224
孕期可以化妆、涂香水吗 / 226
孕期可以旅行吗 / 231
孕期可以XXOO吗 / 235
孕期可以按摩吗 / 238
孕期可以用洁阴产品吗 / 244
孕期吸烟与被动吸烟 / 247
孕妇如何防止蚊子叮咬 / 252
怀孕了还可以抱大宝吗 / 255
产检老三篇 / 258



为你解读产检化验检查报告 / 261
为你解读普通产科超声报告 / 265
三维 / 四维彩超 / 268
早孕B超很重要 / 271
B超“大畸形筛查” / 273
唐氏筛查的纠结 / 278
不同筛查方法的选择 / 281
要命的选择障碍 / 288
如何看待母儿ABO血型不合筛查 / 292
如何正确数胎动 / 294
如何看待胎心监护 / 297

当妊娠遇到糖尿病	/ 301
当妊娠遇到甲亢	/ 307
当妊娠遇到甲减	/ 316
当妊娠遇到子宫肌瘤	/ 321
当妊娠遇到卵巢囊肿	/ 326
甜蜜的负担：双胎的基本数据	/ 329
甜蜜的负担：双胎的孕期监护与处理	/ 334
甜蜜的负担：双绒毛膜性双胎孕期并发症	/ 341
甜蜜的负担：双胎输血综合征	/ 343
甜蜜的负担：选择性胎儿生长受限	/ 347
罕见病的产前诊断	/ 351



胎儿肿瘤	/ 357
孕囊旁出血	/ 361
胚胎停育	/ 364
谈谈流产	/ 369
流产与保胎	/ 372
早孕保胎的八大误区	/ 376
死胎	/ 382
引产	/ 387

03

生产

- 分娩计划 / 394
- 脐带绕颈 / 396
- 臀位转胎位 / 399
- 羊水过多与羊水过少 / 402
- 前置胎盘 / 405
- “帆状胎盘” / 407
- “球拍状胎盘” / 410
- 熊猫血型 / 412
- 早产的预防 / 417

- 早产多早算太早 / 422
- 如何判断真假宫缩 / 427
- 孕末期何时需要来医院 / 430
- 为什么晚上生孩子的要比白天多 / 434
- “大师”们的黄道吉日 / 436
- 高度近视可以顺产吗 / 439
- 为自然分娩提前做准备 / 441
- 孩子应该怎么生 / 444
- 剖宫产那些事儿 / 446



关于剖宫产的问与答 / 451

产房暴力 / 458

“水中分娩”的是与非 / 463

子痫前期 / 466

“吞精”预防子痫前期 / 471

你的胎盘 / 476

接受不完美：脑瘫 / 480



产后

新生儿科医生都干了啥 / 486

如何科学坐月子 / 491

坐小月子能治月子病吗 / 495

产后 42 天检查应该查什么 / 499

产后抑郁 / 503

产后修身与运动 / 509

产后运动会改变母乳的味道吗 / 513



致准爸爸 / 517

致准妈妈 / 521