



宫露霞 冯国银 主编

# 孕产期保健指南

# 孕产期保健指南

(修订本)

宫露霞 冯国银 主编

山东大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健指南/宫露霞,冯国银主编. —2版.  
—济南:山东大学出版社,2005.12  
ISBN 7-5607-2254-7

I. 孕…

II. ①宫…②冯…

III. ①妊娠期-妇幼保健-指南②围产期-妇幼保健-指南  
③新生儿-妇幼保健-指南

IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18188 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 8 印张 123 千字

2005 年 12 月第 2 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:10501—22000 册

定价:12.00 元

**版权所有,盗印必究!**

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

# 再版前言

本书是2001年为庆祝济南市妇幼保健院建院50周年而编写的,出版后,因其内容贴近生活,贴近实际而受到广大即将或已经成为父母的青年朋友的欢迎,为了满足读者的需求,特此再版。

由于社会的迅速发展,医学科学的不断进步,加之读者对第一版内容的信息反馈及近几年门诊接受了一些咨询问题,故借再版机会对初版内容做了一些补充和修改。

本书包括婚前、孕前、孕期、产时、产后以及新生儿保健六个部分,在增添的婚前保健中,有婚前医学检查及婚前医学检查中有关问题,在孕期保健中增添了遗传优生咨询与产前诊断和孕期口腔保健。本书仍采用问答形式编写,内容丰富,浅显易懂,便于查阅,简明实用,是保障和促进孕产妇和新生儿健康

的家庭必备读物,也是基层妇幼工作者在宣传、指导工作时有益的参考书。

因编者水平所限,书中定有不足之处,希望读者提出宝贵意见,以便改正。

作 者

2005 年 10 月

# 目 录

## 一、婚前保健

### (一) 婚前医学检查..... (1)

1. 为什么我国《母婴保健法》规定,男女  
双方要在婚前进行医学检查? ..... (1)
2. 婚前保健服务包括哪些内容? ..... (2)
3. 婚前医学检查有哪些项目? ..... (2)
4. 婚前医学检查的主要疾病有哪些? ..... (3)
5. 为什么要在婚前进行性保健知识指导? ... (4)

### (二) 婚前医学检查中的有关问题..... (4)

6. 什么情况下不宜结婚? ..... (4)
7. 什么情况下暂缓结婚? ..... (5)
8. 什么情况下可以结婚,但不可以生育? ..... (5)
9. 什么情况下可以结婚,但应在医生

- 指导下选择性别生育? ..... (5)
10. 为什么产科特别重视乙肝? ..... (6)
11. 乙型肝炎病毒五项及 HBV-DNA  
检查的临床意义是什么? ..... (6)
12. 婚检时发现一方 HBsAg 阳性怎么办? ... (7)
13. 什么叫“大三阳”? ..... (7)
14. 什么叫“小三阳”? ..... (8)
15. 什么是性传播疾病? ..... (8)

## 二、孕前保健

16. 怀孕是怎么回事? ..... (9)
17. 怎样掌握排卵时间? ..... (10)
18. 什么是正常精液? ..... (10)
19. 什么时候怀孕好? ..... (12)
20. 你了解科学受孕吗? ..... (12)
- 21 为了优生,受孕前应注意哪些问题? ... (13)
22. 为什么年龄过小不宜妊娠? ..... (13)
23. 妊娠年龄过大有什么危害? ..... (14)
24. 你了解什么是不孕症吗? ..... (14)
25. 精子体外处理(精液洗涤)的目的  
是什么? ..... (14)

26. 什么是人工授精? ..... (15)
27. 什么是体外受精与胚胎移植(试管婴儿)? ..... (15)
28. 生男生女的决定因素是什么? ..... (16)
29. 为什么患病期间不宜怀孕? ..... (16)
30. 为什么孕前要有一个理想的体重? ... (17)
31. 怎样才算是理想的体重? ..... (17)
32. 患有淋病的妇女能怀孕吗? ..... (18)
33. 患外阴尖锐湿疣的妇女能怀孕吗? ... (18)
34. 你知道孕前酗酒的危害吗? ..... (18)

### 三、孕期保健

#### (一) 孕期生理与保健 ..... (20)

35. 你怎样知道自己怀孕了? ..... (20)
36. 妊娠早期孕妇的乳房有何变化? ..... (20)
37. 妊娠后体重有何变化? ..... (21)
38. 早孕反应是否需要治疗? ..... (21)
39. 早孕反应时饮食上应注意什么? ..... (22)
40. 根据基础体温能判断妇女是否怀孕吗? ..... (23)

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 41. 妊娠试验准不准? .....               | (23)        |
| <b>(二) 遗传咨询与产前诊断 .....</b>       | <b>(24)</b> |
| 42. 什么是遗传咨询? .....               | (24)        |
| 43. 为了优生, 哪些人应该做遗传咨询? .....      | (24)        |
| 44. 什么叫产前筛查? .....               | (25)        |
| 45. 为什么孕妇要做产前筛查? .....           | (25)        |
| 46. 产前筛查的原则是什么? .....            | (26)        |
| 47. 哪些人应该做产前诊断? .....            | (26)        |
| 48. 产前筛查针对哪些疾病? .....            | (27)        |
| 49. 什么是产前诊断? .....               | (27)        |
| 50. 哪些孕妇应该做产前诊断? .....           | (28)        |
| 51. 产前诊断主要有哪些方法? .....           | (28)        |
| <b>(三) 孕期怎样预防胎儿畸形 .....</b>      | <b>(29)</b> |
| 52. 影响胎儿生长发育的常见因素有<br>哪些? .....  | (29)        |
| 53. 医用射线对胚胎有什么不利? .....          | (29)        |
| 54. 孕妇用药应注意什么? .....             | (29)        |
| 55. 孕期用中药没有危害吗? .....            | (30)        |
| 56. 外界有害因素对妊娠哪个阶段<br>危害最大? ..... | (31)        |
| 57. 孕妇进行 B 型超声检查对胎儿              |             |

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 有影响吗？ .....                     | (31)        |
| 58. 为什么避免感染是避免出生畸形儿的重要环节？ ..... | (32)        |
| 59. 孕妇缺碘对胎儿有何影响？ .....          | (32)        |
| 60. 什么是 TORCH 感染？ .....         | (32)        |
| 61. 为什么计划怀孕就要远离猫、狗等动物？ .....    | (33)        |
| <b>(四) 孕期营养 .....</b>           | <b>(33)</b> |
| 62. 为什么要重视孕期营养？ .....           | (33)        |
| 63. 人体的营养素有哪些？ .....            | (34)        |
| 64. 你了解三大营养素的来源及其主要作用吗？ .....   | (34)        |
| 65. 三大营养素缺乏对孕妇及胎儿有何危害？ .....    | (35)        |
| 66. 你了解各种维生素的来源及主要作用吗？ .....    | (35)        |
| 67. 你了解铁、钙、锌的来源及其缺乏时的危害吗？ ..... | (36)        |
| 68. 你了解孕妇缺碘的后果吗？ .....          | (36)        |
| 69. 什么是合理饮食？ .....              | (37)        |
| 70. 什么叫平衡营养？ .....              | (38)        |
| 71. 妊娠不同阶段，饮食上应该注意              |             |

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 什么？ .....                         | (38)        |
| 72. 孕期营养不良对胎儿有何不良影响？ ...          | (39)        |
| 73. 孕妇能喝茶和咖啡吗？ .....              | (39)        |
| 74. 孕妇的饮食有哪些禁忌？ .....             | (39)        |
| 75. 孕期营养与胎儿大脑发育有关系吗？ ...          | (40)        |
| 76. 孕早期为什么要补充叶酸？ .....            | (40)        |
| 77. 什么是常量和微量元素？ .....             | (41)        |
| 78. 微量元素的重要性是什么？ .....            | (41)        |
| 79. 孕期应注意纠正哪些不良的饮食<br>生活习惯？ ..... | (42)        |
| 80. 孕期摄入营养素过多有何危害？ .....          | (42)        |
| 81. 孕期是否有必要做营养指导？ .....           | (43)        |
| 82. 你知道血型与食物种类的关系吗？ ...           | (44)        |
| <b>(五) 孕期口腔保健 .....</b>           | <b>(45)</b> |
| 83. 为什么孕期要做好口腔保健？ .....           | (45)        |
| 84. 什么时间进行口腔检查？ .....             | (45)        |
| 85. 孕初期口腔保健应注意什么？ .....           | (46)        |
| 86. 孕中期口腔保健应注意什么？ .....           | (46)        |
| 87. 孕晚期口腔保健的要点是什么？ .....          | (47)        |
| <b>(六) 孕期生活与保健 .....</b>          | <b>(48)</b> |
| 88. 怀孕后着装应注意什么？ .....             | (48)        |

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 89. 孕妇穿鞋应注意什么? .....               | (48)        |
| 90. 孕妇的居住环境有什么要求? .....            | (49)        |
| 91. 在炎热的夏天或寒冷的冬天, 孕妇要注意什么? .....   | (49)        |
| 92. 怀孕后如何做适量运动? .....              | (50)        |
| 93. 怀孕后为什么要避免与小动物接触? ...           | (51)        |
| 94. 孕妇应避开哪些工作环境? .....             | (51)        |
| 95. 孕妇能看电视吗? .....                 | (52)        |
| 96. 孕妇可以染发或烫发吗?<br>可以使用化妆品吗? ..... | (52)        |
| 97. 为什么特别强调孕妇要休息好? .....           | (53)        |
| 98. 为什么提倡孕妇睡眠采取左侧卧位? ...           | (53)        |
| 99. 怀孕后如何科学地对待性生活? .....           | (54)        |
| <b>(七) 产前检查 .....</b>              | <b>(54)</b> |
| 100. 早孕检查有何重要性? .....              | (54)        |
| 101. 早孕检查包括哪些内容? .....             | (55)        |
| 102. 哪些情况下可以进行胎儿性别<br>鉴定? .....    | (56)        |
| 103. 你会判断怀孕月份的子宫大小吗? .....         | (57)        |
| 104. 什么情况下妊娠子宫小于停经<br>月份? .....    | (57)        |
| 105. 什么情况下妊娠子宫大于妊娠                 |             |

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| 月份？ .....                               | (58)        |
| 106. 产前检查多少次为合适？ .....                  | (58)        |
| 107. 为什么孕早期应该建立母子保健<br>手册？ .....        | (58)        |
| 108. 孕期体重增长多少较合理？ .....                 | (59)        |
| 109. 孕期为什么要做某些病原体检查？ .....              | (60)        |
| 110. 产前检查中为什么要强调测量<br>血压？ .....         | (60)        |
| 111. B超检查对了解胎儿在宫内的<br>情况可以提示哪些问题？ ..... | (61)        |
| 112. 产前检查为什么要测量骨盆？ .....                | (61)        |
| 113. 为什么夫妇双方必须在妊娠早期<br>检验血型？ .....      | (62)        |
| 114. 你们知道你们的子女可能是什么<br>血型吗？ .....       | (62)        |
| 115. 怀孕几个月才能看出腹部增大？ .....               | (63)        |
| 116. 怀孕几个月才能感觉到胎动？ .....                | (63)        |
| <b>(八) 孕期家庭监护 .....</b>                 | <b>(64)</b> |
| 117. 什么是孕期的自我监护与家庭<br>监护？ .....         | (64)        |
| 118. 丈夫如何为妻子听胎心率？ .....                 | (64)        |
| 119. 在什么部位听胎心音最清楚？ .....                | (65)        |

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 120. 为什么说胎动是自我监护的重要指标? .....      | (65) |
| 121. 如何测绘妊娠图? .....               | (66) |
| <b>(九) 孕期常见病防治</b> .....          | (66) |
| 122. 什么叫流产? .....                 | (66) |
| 123. 自然流产常见的原因有哪些? .....          | (67) |
| 124. 流产的主要表现有哪些? .....            | (67) |
| 125. 什么是习惯性流产? 常见原因是<br>什么? ..... | (68) |
| 126. 什么叫稽留流产? .....               | (68) |
| 127. 什么叫宫外孕? .....                | (68) |
| 128. 宫外孕有哪些表现? .....              | (68) |
| 129. 什么叫葡萄胎? .....                | (69) |
| 130. 葡萄胎有什么表现? 如何处理? .....        | (69) |
| 131. 什么叫妊娠剧吐? 如何处理? .....         | (70) |
| 132. 什么叫早产? .....                 | (70) |
| 133. 早产有哪些原因? 如何预防? .....         | (70) |
| 134. 早产有哪些表现? 如何处理? .....         | (71) |
| 135. 什么叫妊娠期高血压疾病? .....           | (71) |
| 136. 如何预防妊娠期高血压疾病? .....          | (72) |
| 137. 妊娠期高血压疾病的处理原则是<br>什么? .....  | (72) |

138. 什么叫前置胎盘？有哪几种类型？…… (72)
139. 前置胎盘的常见原因是什么？…… (73)
140. 前置胎盘的主要表现是什么？  
    如何防治？…… (73)
141. 什么叫胎盘早期剥离？…… (74)
142. 胎盘早期剥离的常见原因是什么？…… (74)
143. 胎盘早期剥离的主要表现是什么？  
    如何防治？…… (74)
144. 什么叫羊水过多、羊水过少？…… (75)
145. 什么叫急性或慢性羊水过多？  
    发生的原因是什么？…… (75)
146. 羊水过少发生的原因是什么？  
    对母儿有何影响？…… (76)
147. 什么叫多胎妊娠？为什么会有多胎  
    妊娠？…… (76)
148. 什么叫单卵双胎、双卵双胎？…… (77)
149. 多胎妊娠会有哪些异常表现？…… (77)
150. 什么叫过期妊娠？过期妊娠对母儿  
    有何影响？…… (78)
151. 如何对待过期妊娠？…… (78)
152. 什么叫母儿血型不合？有何危害？…… (79)
153. 怀疑母儿血型不合可做哪些检查？…… (79)
154. 如何防治母儿血型不合？…… (80)

155. 什么叫高危妊娠？包括哪些内容？…… (81)
156. 属于高危妊娠怎么办？…… (81)
157. 心脏病患者可以怀孕吗？怀孕  
后要注意哪些问题？…… (82)
158. 慢性肾炎患者可以怀孕吗？怀孕  
后要注意哪些问题？…… (82)
159. 急性肾盂肾炎对妊娠有何影响？…… (83)
160. 患急性肾盂肾炎时有何表现？…… (83)
161. 什么是妊娠合并糖尿病？什么是  
妊娠期糖尿病？有何危害？…… (84)
162. 糖尿病患者在下什么情况下不宜  
怀孕？…… (85)
163. 为什么妊娠晚期出现皮肤瘙痒  
要去医院查治？…… (85)
164. 什么叫妊娠期贫血？…… (85)
165. 妊娠期常见的贫血有哪几种？…… (86)
166. 孕妇贫血有哪些表现？…… (86)
167. 什么叫甲状腺功能亢进？有何  
表现？…… (87)
168. 患甲状腺功能亢进的妇女能  
生育吗？…… (87)
169. 患肺结核有何表现？患者可以  
妊娠吗？…… (88)

- 170. 支气管哮喘患者可以妊娠吗? ..... (88)
- 171. 病毒性肝炎的主要传播途径是  
什么? ..... (88)
- 172. 妊娠期病毒性肝炎的临床表现  
有哪些? ..... (89)
- 173. 如何阻断乙肝病毒的母婴传播? ..... (90)
- 174. 妊娠期患急性阑尾炎怎么办? ..... (90)
- 175. 癫痫病人可以妊娠吗? ..... (91)
- 176. 精神分裂症的病因及典型症状是  
什么? ..... (91)
- 177. 精神分裂症病人可以妊娠吗? ..... (91)
- 178. 性病患者妊娠后怎么办? ..... (92)
- 179. 如何预防狂犬病? ..... (92)
- 180. 被狂犬咬伤怎么办? ..... (93)
- 181. 孕期可以接种哪些疫苗? ..... (93)

## 四、产时保健

### (一) 分娩须知 ..... (94)

- 182. 为什么要提倡住院分娩? ..... (94)
- 183. 分娩前要做哪些准备? ..... (94)