



健康科普教育系列读物

总主编 徐淑秀
本册主编 李金芝

WEISHENGQI
BAOJIAN BIDU

围生期保健必读

获得健康的最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家,可以为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。

WSQ
WEISHENGQI
BAOJIAN BIDU

APUTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



健康科普教育系列读物

WEISHENGQI
BAOJIAN BIDU

围生期保健必读

总 主 编 徐淑秀

本册主编 李金芝



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

围生期保健必读/李金芝主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 11

(健康科普教育系列读物/徐淑秀总主编)

ISBN 978-7-5337-4827-2

I. ①围… II. ①李… III. ①围产期-妇幼保健
IV. ①R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 188906 号

内 容 简 介

本书内容主要包括孕前、孕期、分娩期、产褥期的母儿生理和心理变化及其相关保健知识。从优生优育的角度介绍了在怀孕前、怀孕早期的注意事项;介绍了正常妊娠过程,定期产前检查的重要性及检查内容;讲述了孕期自我监护方法和自我保健措施,以降低妊娠风险;介绍了常见的分娩方式,积极倡导 WHO 提出的“爱母行动”,提倡自然分娩;积极引导产妇采取合理、科学的休养方式,促使产妇身心尽快康复。

本书内容涉及面广,通俗易懂,既具有趣味性,又具有科学性,不论对孕产妇、家属,还是对妇幼保健人员,都具有积极的指导作用。

围生期保健必读

李金芝 主编

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 责任编辑:何宗华
责任校对:程 苗 责任印制:李伦洲 封面设计:朱 婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330
印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:8 字数:148 千
版次:2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4827-2

定价:17.00 元

版权所有,侵权必究

健康科普教育系列读物

编委会名单

主 任 徐淑秀 谢 虹

副主任 谢 晖 张 静 陈 刚

委 员 (按姓氏笔画排列)

王 茜 朱宁宁 张 利 张 静

李金芝 陈 刚 高自清 徐淑秀

徐锦程 徐 静 谢 虹 谢 晖

韩跃峰

F序

FOREWORD

随着中国经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,在衣食无忧的情况下,健康保健已成为百姓生活中的一项非常重要的内容。当前,我国面临着传染病、慢性病、肿瘤、伤害和精神心理等疾病与卫生问题的多重威胁,它们的发生和发展与不健康的行为习惯或生活方式有着密切的联系,而这些卫生问题尚缺少生物学预防手段和治愈方法,因此,在生活中加强自我防护观念、无病防病、有病防变就显得极为重要。

每个人都想健康长寿,但健康却常离我们而去。有些人认为吃得下、睡得香就不会生病,不在意身体的细微变化;有些人工作忙、压力大,疲于忙碌,就不在意身体发出的“预警”信号;有些人在疾病初期不重视正规治疗,后来失去了最佳治疗时机;有些人到了晚期乱投医,更有甚者去相信巫术和偏方,导致疾病被延误,追悔莫及。缺乏正确的防治理念,使我们付出了沉重的经济代价、健康代价,甚至生命,健康教育已是当务之急!

如何才能获得健康?最佳方法莫过于把自己变成自我保健的专家,可以为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。为了满足大众的需求,我们编写了这套丛书,以期普及自我保健与防护知识,强化正确的防治理念,增强自我保健意识,为大众的健康贡献我们菲薄的力量。

提高人们的健康保健意识是大势所趋,也是广大人民群众的内在工作。随着健康教育的普及和深入,健康教育必将走进社区,走进千家万户。“预防胜于治疗”,希望本套丛书,能够成为您的良师益友。

本套丛书是蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号:200977-14),同时,在编写本套丛书过程中也还得到了蚌埠市科协的大力支持,在此表示感谢!

祝您健康!

徐淑秀

I 前言

INTRODUCTION

妊娠、分娩虽然是女性一生中必然经历的一个过程,但是不良的妊娠、分娩过程也会对孕产妇身心造成不良刺激。研究证实,产前保健是保障孕妇和胎儿健康,实现安全分娩和优生优育的重要措施。但良好的自我管理能力亦是孕产妇顺利度过妊娠期、分娩期和产褥期的重要保证。孕产妇在妊娠期间,容易发生角色冲突,自理观念淡薄,自我管理能力低下,不能采取有利于母婴健康的生活方式,遵医行为差等最终导致不良妊娠结局。

整个妊娠期共经历 40 周,约 280 天,胎宝宝的生长发育与孕产妇的身心健康密切相关,所以在孕期一定要注意个人的饮食营养、卫生、安全等,避免外界不良因素对胎儿的影响,同时要积极进行心理调节,保持良好的情绪,为胎儿提供一个良好的生存环境,为孕育一个健康、聪明的宝宝打下基础。

准备怀孕的男、女双方生活一定要有规律,远离不利于卵子和精子生长发育的环境,为孕育一个高质量的受精卵打下基础。怀孕后,准妈妈一定要按时进行产前检查,了解胎儿在宫内的生长发育情况。同时,多渠道了解有关妊娠、分娩、产褥的一些医学知识,掌握孕期自我监护方法,包括数胎动、听胎心、测体重等;正确认识阴道分娩和剖宫产,理性选择分娩方式;分娩后,采取科学的方法进行休养和抚育婴儿,以保证母婴的身心健康。

怀孕不仅是女人的事情,更是整个家庭的大事!准爸爸也要积极行动起来啦!除了要照顾好准妈妈的生活,还要与妻子经常进行思想交流,鼓励安慰妻子,一起分享孩子带来的喜悦,分担妊娠带给妻子的不适,还要学习相关的护理知识和技能,为了使宝宝更加的健康、聪明,为了使妻子顺利的度过妊娠、分娩和产褥期,准爸爸一定要努力、要加油啦!

本书主要介绍孕前、孕期、分娩期和产褥期的相关保健知识,旨在为孕产妇及其家庭、妇幼保健人员提供一本可以参考的保健书籍,目的在于保障孕妇和胎儿健康,实现安全分娩和优生优育。

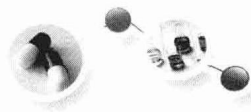
编写过程中,参考了相关教材和资料的一些观点,在此谨向有关作者表示感谢。由于编者水平有限,纰误疏漏在所难免,祈请读者谅解并惠正,使之不断得以完善,并致谢意!

编 者

目 录

第一篇 孕前保健

1.选择最佳受孕年龄	002
2.选择最佳受孕季节	002
3.怀孕时的最佳体重是多少呢?	002
4.受孕最佳的时机是什么时候呢?	003
5.性生活时应注意什么呢?	004
6.最佳的受孕状态	004
7.最佳的受孕环境	004
8.孕前口腔检查的重要性	004
9.孕前补充叶酸的重要性有哪些?	005
10.停用避孕药后多长时间可以怀孕?	005
11.孕前吸烟(被动吸烟)的危害有哪些?	006
12.孕前饮酒的危害有哪些?	006
13.孕前为什么不能接触宠物?	007
14.孕前为什么不宜染烫头发?	007
15.孕前要接种哪些疫苗?	007
16.孕前用药时需要注意些什么呢?	008
17.孕前接受X线照射的危害有哪些?	008
18.孕前营养应注意什么?	009
19.肥胖者孕前饮食计划应注意什么?	010
20.体重过轻者孕前饮食应注意哪些?	010
21.孕前体重正常者饮食应注意哪些?	011
22.孕前有必要做全身体格检查吗?	011
23.孕前检查血型的意义有哪些?	012
24.有慢性病的女性怀孕前应做好哪些准备呢?	013



第二篇 孕早期保健

一、母儿生理、心理变化	017
1.准妈妈的变化	017
2.胎宝宝的变化	018
二、保健指导	018
1.如何确认自己怀孕了?	018
2.如何计算预产期?	019
3.什么是早孕反应?	020
4.早孕反应时饮食上应注意什么?	020
5.如何减轻早孕反应呢?	021
6.怀孕后如何进行检查呢?	021
7.怀孕早期应做哪些检查呢?	021
8. B超、X线检查对胎儿有害吗?	022
9.孕早期的保健重点是什么?	022
10.孕妇用药应注意什么?	023
11.如何减少家庭辐射?	023
12.孕早期需要遵循的饮食原则有哪些?	024
13.孕早期还需要补充叶酸吗?	025
14.为什么孕妇需增加钙的摄入量?哪些食物含有丰富的钙?	026
15.为什么孕妇对铁的需要量增加?	026
16.孕期补锌的重要性有哪些?	027
17.准妈妈的衣着应注意哪些呢?	027
18.怀孕后适当运动的好处有哪些?	028
19.怀孕后阴道分泌物增多正常吗?	029
20.怀孕后可以性生活吗?	030
21.小便次数增加正常吗?	030
22.孕早期为什么不能与心爱的小猫等接触?	031
23.早期流产有哪些表现?	031
24.如何预防早期流产呢?	032
25.怀孕后鼻子出血如何处理?	033
26.怀孕期间如何预防鼻出血呢?	034
27.怀孕早期出现头痛如何处理啊?	034



28.怀孕后如何预防便秘?	035
29.怀孕期间如何预防感冒?	036
30.怀孕了心情会变糟吗?	037
31.准妈妈情绪不好对胎儿有影响吗?	037
32.准妈妈如何保持良好的情绪呢?	038
33.如何早期识别宫外孕的发生呢?	039
34.如何做一个称职的准爸爸?	040

第三篇 孕中期保健

一、母子生理、心理变化	044
1.肚子越来越大了	044
2.准妈妈感觉到胎动啦	044
3.腹部可以听到胎心啦	045
二、保健指导	045
1.怀孕中期准妈妈应做哪些检查呢?	045
2.怀孕中期准妈妈的饮食应注意哪些呢?	046
3.孕妇偏食有什么害处?	047
4.为什么要补充维生素A、D?	048
5.孕妇能喝茶、咖啡吗?	048
6.准妈妈衣着应注意哪些呢?	048
7.准妈妈洗澡时应注意什么?	049
8.怀孕中期可以进行性生活吗?	049
9.什么是“胎教”?如何进行“胎教”呢?	050
10.孕期乳房卫生包括哪些内容?	051
11.为什么会出现妊娠斑、妊娠纹?	052
12.孕妇为什么容易发生小腿抽筋?	052
13.准妈妈如何预防腿抽筋呢?	052
14.小腿不抽筋是否需要补钙?	053
15.下肢出现了水肿如何处理?	053
16.准妈妈刷牙时出血如何处理?	054
17.准妈妈出现腰背酸痛正常吗?	054
18.怀孕中期如何预防便秘和痔疮?	055
19.孕中期保健操是怎么进行的?	055



20.准妈妈如何监测胎动?	057
21.胎动异常表现及原因有哪些?	058
22.晚期流产的原因有哪些?	059
23.如何预防晚期流产?	060
24.妊娠高血压疾病有哪些表现?	060
25.如何预防妊娠高血压疾病?	061
26.患糖尿病对母儿有什么影响?	061
27.如何确定准妈妈是否患有糖尿病呢?	062
28.患糖尿病的准妈妈如何进行自我护理呢?	062
29.准爸爸应该做好哪些事情啊?	063

第四篇 孕晚期保健

一、母儿的生理、心理变化	066
1.准妈妈变得体态笨重、行动不便了	066
2.尿频或尿失禁	066
3.呼吸费劲,肋骨部位出现疼痛	066
4.水肿可能会明显加重了	067
5.不规则的子宫收缩	067
6.乳房中有乳汁分泌了	067
7.阴道分泌物增多	067
8.心理负担加重	068
9.胎宝宝逐渐发育成熟了	068
二、保健指导	068
1.妊娠晚期体重有什么变化?	068
2.准妈妈睡眠采取什么体位比较好?	068
3.孕期常见异常症状有哪些?	069
4.准妈妈小腿水肿需要治疗吗?	069
5.孕期如何保持良好的心境?	070
6.什么是孕期的自我监护与家庭监护?	070
7.什么叫早产?可以预防吗?	071
8.什么是“胎膜早破”?	071
9.如何预防会阴裂伤?	072
10.什么是足月分娩呢?	072

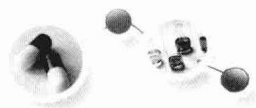
11. 什么迹象表明快要生产了?	073
12. 住院之前需要做好哪些准备呢?	074
13. 如何做个称职的准爸爸呢?	074
14. 怀孕晚期要做哪些检查呢?	075
15. 如何减少准妈妈的恐惧心理呢?	076
16. 如何做好乳房护理呢?	077
17. 出现痔疮怎么办?	078
18. 如何减轻“腰酸背痛腿抽筋”呢?	079
19. 怀孕晚期可以进行性生活吗?	079
20. 饮食方面需要注意些什么呢?	080
21. 孕晚期体操如何进行?	080
22. 什么是无痛分娩法?	081
23. 什么是导乐分娩?	082
24. 准妈妈如何练习拉梅兹呼吸法?	083
25. 分娩第一产程的辅助动作有哪些?怎样练习?	084
26. 分娩第二产程的辅助动作有哪些?怎样练习?	085

第五篇 分娩期保健

1. 什么是正常胎位呢?	087
2. 分娩方式有哪些?	087
3. 哪些情况下需要剖宫产啊?	089
4. 什么是临产?	090
5. 影响分娩的因素有哪些?	090
6. 阴道分娩过程是怎样的?	090
7. 分娩时可以采取哪些姿势呢?	094
8. 什么是胎儿宫内窘迫呢?	094
9. 常见的难产原因有哪些?	095
10. 什么是产后出血?	096

第六篇 产褥期保健

一、产褥期母体变化	099
1. 子宫复旧	099



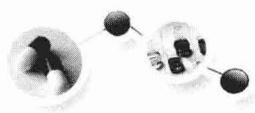
2.乳腺	099
3.循环系统	099
4.会阴伤口	099
5.褥汗和体重减轻	100
6.产后压抑	100
二、保健指导	100
1.产后家庭休养环境应注意什么?	100
2.如何保持个人的清洁卫生?	101
3.新妈妈如何做到饮食均衡?	101
4.产后饮食有哪些禁忌?	103
5.产后多长时间可以活动?	104
6.子宫恢复有什么特点?	104
7.如何观察恶露?	104
8.母乳喂养的优点有哪些呢?	105
9.哪些情况不能进行母乳喂养?	105
10.如何进行母乳喂养?	106
11.如何进行挤奶啊?	107
12.乳汁不足如何处理?	108
13.如何回奶?	109
14.如何进行乳房护理?	110
15.产后体操包括哪些?	110
16.什么是晚期产后出血?	111
17.什么是产后抑郁症?	112
18.什么是产褥感染?	113
19.产褥期是否可以进行性生活?	113
20.产后何时回医院复诊?	114
参考文献	115

第一篇

DI
YI
PIAN

壹

孕前保健



1. 选择最佳受孕年龄

女性年龄在 25~29 岁时,生理成熟,精力充沛,容易接受孕产、育儿方面的知识,从而使胎儿生长发育良好。经研究证实,女性生育年龄在 25~29 岁间孕产妇及围产儿死亡率最低,30~34 岁次之。研究还发现孩子的智力与体质除了与遗传、教养、环境和营养有关外,与父母的生育年龄也有很大关系。因此,选择这个年龄时期生育最好。

小于 20 岁,身体还没有完全发育成熟,此时受孕会增加早产、难产及畸形的发生率。大于 35 岁,先天愚型儿发生率明显升高,也容易发生难产。所以,女性最好不要在 35 岁以后怀孕。



男性生育的最佳年龄是 25~36 岁,有证据表明男性在最佳年龄产生的精子质量最高,生命力最强。如果男性的生育年龄过大,所生育的孩子先天性畸形和遗传病的发病率也会较高。

2. 选择最佳受孕季节

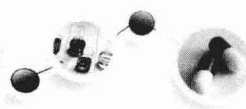
有人认为春末夏初季节受孕较好,因为受孕后的季节病毒传染少了,被感染的机会也会减少了;出现妊娠反应、不想吃饭的时候,新鲜的水果、蔬菜比较多了,选择的品种也很多,这样可以增加维生素的摄入,减轻妊娠反应带来的营养消耗。到了 6~8 月份,胎儿已经 3 个多月了,大脑细胞开始发育了,对营养物质的需求也最多,这时候蔬菜、水果、肉、蛋等很丰富,足以满足孕妇的需要。

夏末秋初是最佳季节。因为此时是收获的季节,各类新鲜蔬果上市,准妈妈可获得丰富的营养,有利于胎儿生长;而且,此时风疹、流感、流脑等流行性疾病的发病率较低。

3. 怀孕时的最佳体重是多少呢?

研究认为,女性孕前体重过低,可以降低妊娠期的一些并发症,如妊娠期高血压、糖尿病等的发生率,但同时也影响胎儿在宫腔内的发育,导致胎儿发育迟缓。另外,女性过瘦,体内没有足够的脂肪,大脑就会逐渐限制生成一种叫做“脂瘦素”的内分泌物质,使女性的生殖功能减退,从而影响受孕。所以,准妈妈不可为了苗条的体型过度控制体重。另一方面,肥胖也不好了。体重过重,妊娠期高血压、糖尿病的发病率升高,同时肥胖的女





性脂肪也较多,由脂肪所转化的性激素就会增加,使激素比例失调,也会影响女性内分泌功能,造成排卵障碍,影响受孕。

那么恰当的孕前体重控制在多少适宜呢?

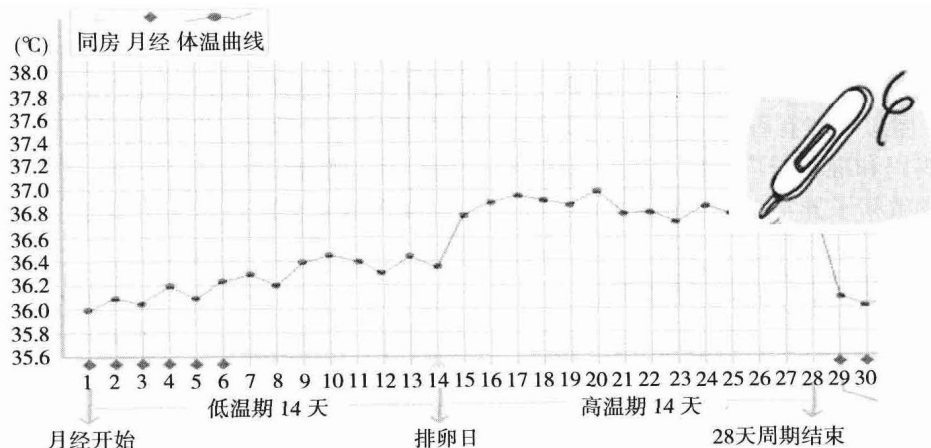
孕期,由于胎儿、胎盘组织的生长以及母体脂肪的储备等,孕妇的体重与怀孕前相比会增加 12 千克。孕前根据自己的体重来计算体重指数(BMI),从而指导自己的饮食和运动。BMI 是目前比较常用的用来判断胖瘦的数据。它是通过人的身高和体重的比例来估算一个人的标准体重的一种方法, $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$ 。我国成人体重标准:体重过低: <18.5 ;体重适中: $18.5 \sim 23.9$;超重: $24.0 \sim 27.9$;肥胖: ≥ 28.0 。

4. 受孕最佳的时机是什么时候呢?

女性的月经周期为 28~30 天,排卵日一般在月经来潮前的第 14 天,卵子的受孕能力为 24 小时,精子的成活期为 48 小时,所以最易受孕的时间为排卵前 3 天至排卵后 1 天。

在月经周期中,随着卵巢激素的周期性变化,宫颈黏液的多少和性状也会出现周期性的变化。女性可以观察阴道分泌物来决定性生活的日期。在月经后,体内雌激素水平较低,阴道分泌物较少且黏稠,接近排卵期时,雌激素水平升高,宫颈分泌的黏液量多,且质地稀薄,弹性增加,透明似蛋清样,拉丝度好,可以延展 10 厘米,此时性生活容易受孕。

另外,也可以通过测定基础体温来选择最佳的性生活日期。基础体温是指人体在较长时间(6 小时)的睡眠后醒来,尚未进行任何活动之前所测量到的体温。从月经开始—排卵日,低温期约持续 14 天;排卵后,由于体内孕激素水平增高,体温会升高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,高温期约持续 14 天,其中第 14 天为排卵日,此时同房是比较好的



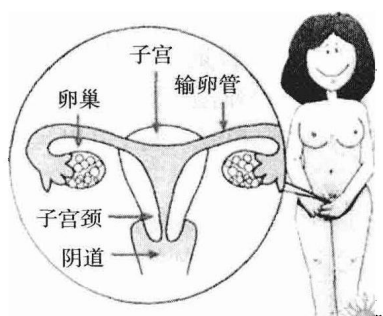


受孕时机。每个准妈妈的月经周期不一定是 28 天,所以观察到的基础体温曲线图会有差异,关键是在清楚自己的低温期、高温期,找准排卵日,合理安排自己的同房日期,成功怀孕!

5. 性生活时应注意什么呢?

性生活时,精子首先要经过宫颈口进入宫腔,然后到达输卵管的壶腹部与卵子结合形成受精卵即孕卵。所以,性交的姿势与受孕的机会有着很大的关系。性交后女性可以把双腿朝向空中高举,或在臀部下方垫一个 10 厘米的枕头,使身体处于一个头低臀高的位置至少 1 小时,从而有效避免精液从阴道内流出。再者,可以采取侧卧姿势,膝盖尽量屈向胸部,这样同样可以延长精液在阴道内的存留时间。记住:千万不要马上起来,也不要冲澡噢!

6. 最佳的受孕状态



夫妻双方的健康、情绪都达到最佳状态时才是最佳受孕时刻。情绪上双方注意情感的交流,充分的准备可使阴道的酸性环境减弱,适合于精子的运动,又使双方性感满意,处于心理最佳状态。切不可在情绪不稳定的情况下勉强受孕,不利于优生优育。另外,最佳的受孕地点应是准妈妈和准爸爸都熟悉、温馨舒适的地方,这样可以彻底放松,所以,最佳地点是在自己的家里。

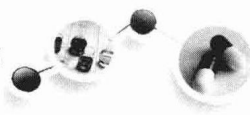
7. 最佳的受孕环境

包括居室和工作环境。居室:应清洁安静,阳光充足,冷暖适宜,空气新鲜流通。屋里不能有香烟味,最好不要在新装修的居室里受孕。工作环境:准备受孕前准妈妈和准爸爸应暂时避开职业危害,及时调离接触铅、汞、苯、镍、氨、放射线等可导致精子异常、流产、胎死宫内、早产、宝宝畸形等有害物质的工作岗位。

8. 孕前口腔检查的重要性

怀孕后,孕妇体内雌激素水平升高,血管通透性增强。这些变化会使孕妇牙龈血管增生,牙周组织对牙菌斑产生的局部





刺激反应增强,原有的牙龈炎就会加重。医学上称之为“妊娠期牙龈炎”。其他牙周问题,如牙周炎、牙齿松动、牙周脓肿等也比非孕期容易发生。研究发现,妊娠期患牙周病可能引起早产,新生儿低体重的概率增大,主要是因为牙周炎症的细菌和细菌毒素可以进入血液循环,导致血管内膜发炎。胎盘血管炎可以影响胎盘血液循环,造成胎盘功能减退。所以,计划怀孕的女性一定要进行口腔检查,去除牙菌斑,消除牙龈炎症。



有的准妈妈在怀孕前患有龋齿,往往在怀孕后加重。如果孕前有龋洞而未治疗,孕期就会发展成深龋或急性牙髓炎,剧痛会使人寝食难安,严重影响准妈妈的正常进食和心理情绪。所以建议在怀孕前彻底治疗龋齿。如果未治疗龋齿,在孩子出生后也不要口对口喂婴儿食物。

如果孕前对口腔疾病不加控制又在孕期发作,准妈妈就会处于不用药无法控制疾病,用药又担心对胎儿有不良影响的两难境地。为了避免出现这种局面,准备怀孕的妇女适宜在怀孕前6个月进行一次全面的口腔检查。千万要记住啦!

9. 孕前补充叶酸的重要性有哪些?



叶酸属于B族维生素,最早从植物的叶子中提取,故命名为“叶酸”。叶酸是人体必需的维生素,在体内不能合成,必须从富含叶酸的食物中提取,如绿色蔬菜、新鲜水果、动物食品、豆类和坚果类食品等。

人体在不同的时期、不同的生理状态下对叶酸的需要量有所不同。怀孕后准妈妈的乳房、子宫的发育,胎盘的形成与胎儿的发育,都使机体的细胞增殖与分裂旺盛,对叶酸的需要量增加,造成叶酸相对不足。

叶酸缺乏可造成巨幼红细胞贫血。妊娠时叶酸缺乏可使妊娠高血压综合征、胎盘早剥发病率增高,还可影响胎儿在子宫内的发育,造成早产和低体重儿。叶酸缺乏是引起胎儿畸形如无脑儿、脊柱裂、先天性心脏病的主要原因,在补充叶酸后这些畸形可减少80%左右。目前,推荐从妊娠前3个月至妊娠后3个月,每日补充叶酸0.4毫克。

10. 停用避孕药后多长时间可以怀孕?

避孕药是以孕激素和雌激素为主要成分的药物。关于避孕药的致畸效应,国内外学者进行了大量研究。有人发现,在妊娠前6个月内曾服用避孕药的妇女,