

衣食住行保健丛书



孕产妇保健

郑惠方 王鲜利 洪晓平 编著
重庆出版社

衣食住行保健丛书

衣食住行

与孕产妇保健

郑惠方 王鲜利 洪晓平 编著

 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与孕产妇保健 / 郑惠方编著. — 重庆: 重庆出版社, 2005
(衣食住行保健丛书)

ISBN 7 - 5366 - 7070 - 2

I. 衣... II. 郑... III. ①孕妇—妇幼保健②产妇—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033414 号

• 衣食住行保健丛书 •

YISHIZHUXING YU YUNCHANFU BAOJIAN

衣食住行与孕产妇保健

郑惠方 王鲜利 洪晓平 编著

责任编辑 王 灿 王 念

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 7.625

字数 176 千 插页 2

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

ISBN 7 - 5366 - 7070 - 2 / R • 231

定价: 16.00 元

内 容 提 要

本书按《衣食住行保健丛书》统一风格，以妊娠和分娩的先后次序，分孕前保健、孕早期母体生理变化、孕早期保健、孕中期保健、孕晚期保健、分娩期保健、产褥期保健和新生儿保健等篇，向广大女性朋友，尤其是孕妇及其家属全面介绍有关孕产方面的基础知识、病理妊娠的诊断、预防方法和治疗原则。本书着重介绍蕴含于日常生活即“衣食住行”方面的防病保健知识，是育龄女性和孕产妇及家人的实用参考书，也可供基层及相关医务人员参考。



郑惠方，男，1938年生，汉族，浙江鄞县人。1963年毕业于南京铁道医学院（现为东南大学医学院）医本科，现为东南大学附属中大医院妇产科主任医师、硕士生导师、中华医学会会员、江苏省科普创作协会会员。曾任中国铁道学会医学会妇产科分会名誉主任委员、江苏省医学会妇产科分会委员、江苏省计划生育研究会理事等职。发表医学论文40余篇，获省科技进步二等奖两项。参编著作有《医学概论》、《外科医嘱手册》、《实用全科医师指南》（江苏科学技术出版社）、《社区保健》及《医疗保险参保人员健康指南》（东南大学出版社）。从事医学科普创作近20年，共发表作品350余篇。

出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部

分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



目 录

前 言

1 孕前保健

- 1.1 计划受孕——孕前保健的重要举措 (1)
- 1.2 计划受孕的内容 (2)
- 1.3 计划受孕的实施方法 (6)

2 孕期母体生理变化

- 2.1 新生命是怎样诞生的 (7)
- 2.2 准妈妈的生理变化 (8)
 - 2.2.1 生殖系统 (9)
 - 2.2.2 乳房 (10)
 - 2.2.3 心血管与血容量 (11)
 - 2.2.4 泌尿系统 (12)
 - 2.2.5 呼吸系统 (12)
 - 2.2.6 消化系统 (13)
 - 2.2.7 骨骼系统 (13)
 - 2.2.8 皮肤 (13)
- 2.3 胎儿附属物 (14)

- 2.3.1 胎盘..... (14)
- 2.3.2 脐带..... (16)
- 2.3.3 羊水..... (16)

3 孕早期保健

- 3.1 怎么知道自己怀孕了..... (19)
- 3.2 孕早期的产前检查..... (20)
 - 3.2.1 产前检查的时间..... (21)
 - 3.2.2 产前检查内容..... (21)
- 3.3 孕早期日常生活与保健..... (25)
 - 3.3.1 孕早期的心理保健..... (25)
 - 3.3.2 孕早期的营养和饮食卫生..... (26)
 - 3.3.3 孕期补叶酸, 胎儿保健康..... (27)
 - 3.3.4 注意休息, 避免房事..... (28)
 - 3.3.5 准妈妈, 请勿忽视妊娠期阴道炎..... (29)
 - 3.3.6 TORCH 感染不容忽视..... (31)
 - 3.3.7 巨细胞病毒感染——人类优生的杀手..... (32)
 - 3.3.8 风疹病毒感染——又一人类的优生杀手..... (33)
 - 3.3.9 孕妇玩宠物, 小心儿受害..... (35)
 - 3.3.10 孕期莫忘查淋病..... (37)
 - 3.3.11 产前检查为何须验夫妇双方血型..... (39)
 - 3.3.12 家电为生活添彩,
但须提防对胎儿的伤害..... (40)
 - 3.3.13 手机虽好, 孕妇慎用..... (42)
 - 3.3.14 电脑与优生..... (44)
 - 3.3.15 生活因素与优生息息相关..... (47)
 - 3.3.16 高龄妊娠风险多, 白领女士宜慎重..... (50)
 - 3.3.17 染色体, 1 条也不能多



——浅谈先天愚型及其预防	(52)
3.3.18 孕期用药宜谨慎	(54)
3.4 孕早期并发症	(56)
3.4.1 发生了流产怎么办	(56)
3.4.2 可以预防的异位妊娠	(59)
3.4.3 妊娠剧吐,孕早期的烦恼	(61)

4 孕中期保健

4.1 产科常用的特殊检查	(64)
4.1.1 B超检查,告诉你胎儿发育是否正常	(64)
4.1.2 孕期做B超检查,究竟有无风险	(66)
4.1.3 胎儿监护仪检查,胎儿的保护神	(68)
4.1.4 羊膜镜检查	(70)
4.1.5 经皮胎儿脐静脉穿刺取血术	(72)
4.1.6 羊水检查,诊断胎儿遗传病的金标准	(73)
4.2 孕中期日常生活与孕期保健	(75)
4.2.1 孕妇营养指导	(75)
4.2.2 孕妇饮食宜忌	(77)
4.2.3 孕期补铁,预防贫血	(79)
4.2.4 孕期补钙,不容忽视	(80)
4.2.5 孕期动静结合,有益母子健康	(82)
4.2.6 孕妇衣着有讲究	(84)
4.2.7 孕中期能否过夫妻生活	(86)
4.2.8 孕妇睡姿与胎儿发育	(87)
4.2.9 孕期乳房重护理,产后哺乳保无恙	(88)
4.2.10 乳头凹陷宜及早矫正	(89)
4.2.11 孕期患痔疮,防治有讲究	(91)
4.2.12 怀胎莫求大,胎大多难产	(93)

4.2.13	怀上双胞胎以后	(96)
--------	---------------	------

5 孕晚期保健

5.1	围产期保健, 母子安康的保障	(99)
5.2	妊娠晚期日常生活与保健	(101)
5.2.1	妊娠晚期营养	(101)
5.2.2	妊娠晚期应忌房事	(101)
5.2.3	孕妇自我监护, 产前检查的重要补充	(102)
5.3	妊娠晚期常见并发症防治	(109)
5.3.1	妊娠期水肿慎辨因	(109)
5.3.2	妊娠须防妊高征	(111)
5.3.3	早产, 未熟的果子苦涩多	(114)
5.3.4	妊娠过期, 及时“叫停”	(116)
5.3.5	胎儿宫内发育迟缓, 只是体重轻一点吗 ...	(117)
5.3.6	羊水过多, 小心胎儿畸形	(119)
5.3.7	羊水过少, 为胎儿安全亮出“红灯”	(121)
5.3.8	胎膜早破, 风险多多	(125)
5.3.9	前置胎盘, 事出有因	(127)
5.3.10	凶险的胎盘早期剥离	(130)
5.3.11	警惕暗藏杀机的妊娠期肝内胆汁淤积症	(133)
5.3.12	脐带绕脖子, 是“剖”还是“生”	(135)
5.3.13	掀起妊娠期糖尿病的盖头	(137)
5.3.14	腹内胎儿臀朝下, 是剖是生怎样选	(139)
5.3.15	妊娠合并心脏病, 还须小心又小心	(142)
5.3.16	妊娠合并“乙肝”, 威胁母子安全	(146)

6 分娩期保健

6.1	产科常用助产手术	(149)
-----	----------------	-------



6.1.1	会阴切开缝合术	(150)
6.1.2	胎头吸引术	(152)
6.1.3	产钳助产术	(153)
6.1.4	剖宫产术	(155)
6.1.5	剖宫产术会有哪些并发症	(156)
6.2	正常分娩	(158)
6.2.1	分娩先兆和临产	(158)
6.2.2	准妈妈,分娩需要你的积极介入	(160)
6.2.3	陪伴分娩,使分娩顺利、母婴安全	(163)
6.2.4	无痛分娩,让产妇从分娩痛苦中解放出来	(165)
6.2.5	难产与难产的预防	(166)
6.2.6	Apgar 评分——告诉你新生儿情况	(170)
6.3	分娩期并发症防治	(172)
6.3.1	子宫不收缩,引起大出血	(172)
6.3.2	胎盘粘连与产后出血	(174)
6.3.3	产时常见并发症——胎儿宫内窘迫	(175)
6.3.4	肩难产,胎儿超重惹的祸	(177)

7 产褥期保健

7.1	产褥期的生理变化	(180)
7.1.1	生殖系统变化	(180)
7.1.2	乳房的变化	(181)
7.1.3	心血管系统的变化	(182)
7.1.4	卵巢排卵功能的恢复	(182)
7.2	健康地度过产褥期	(183)
7.2.1	精神心理护理	(183)
7.2.2	休养环境	(183)
7.2.3	饮食	(184)

7.2.4	测量体温·····	(185)
7.2.5	观察子宫恢复及恶露改变·····	(185)
7.2.6	注意大小便·····	(186)
7.2.7	睡眠姿势·····	(187)
7.2.8	早期活动·····	(187)
7.2.9	个人卫生·····	(188)
7.2.10	产后性生活与计划生育·····	(188)
7.3	哺乳及乳房护理·····	(189)
7.3.1	产妇奶胀的处理·····	(190)
7.3.2	产妇乳汁少的治疗·····	(191)
7.3.3	乳头皲裂·····	(193)
7.3.4	哪些情况不宜哺乳·····	(194)
7.3.5	断奶的时机与方法·····	(195)
7.4	哺乳期用药,你要注意什么·····	(196)
7.5	产后检查,有利康复·····	(197)
7.6	产后进补有讲究·····	(198)
7.7	产后做做体操,重塑健美体型·····	(198)
7.8	“坐月子”不当会得病·····	(202)
7.8.1	血栓性静脉炎·····	(202)
7.8.2	子宫后位·····	(203)
7.8.3	子宫脱垂·····	(203)
7.8.4	产褥中暑·····	(204)
7.9	产褥期常见病的防治·····	(205)
7.9.1	产后抑郁症,潜伏在不知不觉中·····	(205)
7.9.2	产褥期出血不可不防·····	(207)
7.9.3	产褥感染的防治·····	(210)
7.9.4	急性乳腺炎防治有法·····	(211)



8 新生儿保健

- 8.1 新生儿护理 (214)
- 8.2 新生儿常见病的防治 (217)
 - 8.2.1 鹅口疮 (217)
 - 8.2.2 褶烂 (218)
 - 8.2.3 结膜炎 (219)
 - 8.2.4 新生儿黄疸 (219)
 - 8.2.5 新生儿硬肿症 (220)
 - 8.2.6 新生儿头颅血肿莫惊慌 (222)
 - 8.2.7 新生儿缺氧缺血性脑病是怎么回事 (223)
 - 8.2.8 婴幼儿脑瘫寻因 (225)
- 8.3 新生儿筛查 (227)
 - 8.3.1 新生儿筛查,使患儿远离弱智 (227)
 - 8.3.2 新生儿听力筛查,不使聋儿成哑巴 (230)



孕前保健

妊娠是男女两性生殖细胞相互结合的结果,受孕后的新生命质量好坏,不仅与两性的遗传基因有关,而且,环境中的有毒有害因素也可对两性的生殖细胞及其功能造成损害,从而影响胚胎的质量。在这许多左右胚胎质量的因素中,绝大多数都是对母儿不利的危险因素,如母体工作环境中的苯、酚等化学物质和噪音、微波、放射线等物理因素,以及母体患病等都能对胚胎造成影响。这些环境中的有毒有害因素,大多可在孕前加以识别,并及时采取相应的预防措施,消除或减少它对两性生殖细胞的不良影响,这样一来就可能避免其对胎儿的伤害,确保胎儿优生。因此,为了家庭幸福和下一代的优生,孕期保健必须从孕前做起,而计划受孕就是确保下一代优生的重要举措。

1.1 计划受孕——孕前保健的重要举措

男女两性结合后都有可能孕育新的生命。现实生活中,常常会发生女性在毫无心理准备的情况下,突然糊里糊涂地怀孕了,但是因种种原因,自己尚不具备孕育下一代的条件,

在埋怨和懊悔之后,只得采取人工流产来终止妊娠。还有的妇女,在发现怀孕前,有过患病、服药或接触过有害物质的经历。发生此类憾事后,不仅孕妇为难,医生也一样感到为难,“留”与“流”常难以决断。若是继续怀下去,有可能会影响胎儿的优生。为了避免生下缺陷儿,则只能接受人工流产的结局。为什么会发生这种情况呢?关键是许多人还没有认识到“计划受孕”的重要性。许多夫妇婚后何时怀孕没有计划,完全由“老天爷”安排,“随缘而怀”。由于生育没有计划及心理和物质准备,疾病、用药等有害因素常可能与停经同时光临,这给女性出了一道“留”与“流”的棘手难题。妊娠无计划,这是对新生命不负责任的表现。为了家庭幸福和下一代的优生,应做好计划受孕。

1.2 计划受孕的内容

女性(包括其丈夫)在孕前受到有害因素作用后,常需较长的时间才能消除它们对机体的不良影响。如烟、酒及有害化学物质等对机体及两性生殖细胞的不良影响,约需要半年左右的时间才能基本消除。因此,孕前保健至少应在实施计划受孕前半年进行。

实施计划受孕的孕前保健内容,主要有以下几方面。

1. 遗传因素

凡是夫妇双方有遗传病家族史;或为遗传病、染色体病患者或携带者;女方年龄过大、有生过畸形儿或智力低下儿史,或有习惯性流产、死胎、死产等不良生育史者,都应在计划受孕前进行遗传咨询及相关检查,以确定能否妊娠。

2. 避免职业有害因素

接触或从事可造成生殖细胞损害的职业等有害因素者。



如接触铅、汞、苯、放射线等职业，应调离此类工作岗位，并应在计划受孕前进行相关检测，确定机体及生殖细胞恢复正常后方可妊娠。

3. 母体健康

胎儿是怀在母体子宫内，与母体血脉相连、息息相关。母体健康与否必然关系到胎儿能否健康地生长发育，关系到母体能否承受妊娠和分娩的负担。如妇女患有肝炎、肾炎、心脏病等重要脏器疾病，病情处于不适宜妊娠时，应在避孕情况下积极治疗。因为，较严重的病情会对孕妇安全及胎儿生长发育产生不良影响，而且，治疗所用的药物也可能会对胚胎或胎儿造成有害影响。因此，须待疾病治愈或病情允许妊娠时，方可在医生监护和指导下妊娠，并加强随诊，以确保母儿健康和安

4. 建立健康的生活方式

生活方式常不被人们所重视，其实，生活方式与胎儿的生长发育有着十分密切的关系。

(1)合理营养 胎儿生长发育所需的营养物质，无一不是来自母体供给，母体偏食或营养不良均可影响胎儿的营养摄取和正常发育，造成胎儿宫内发育迟缓等不良后果。相反，母体营养过剩，可造成超重或肥胖，容易引起糖尿病、高血压等疾病，也可影响胎儿的生长发育。因此，膳食合理，营养均衡关系到胎儿的优生，也关系到母体的健康，切勿等闲视之。

医学研究证明，叶酸缺乏容易引起胎儿神经管畸形。因此，专家建议，孕前及孕早期补充叶酸可降低无脑儿、脊柱裂等神经管畸形的发生率。动物的肝肾等内脏、菠菜、莴苣及橘子等蔬果均富含叶酸，同时，还可加服叶酸片(商品名为斯利安)0.4mg，每日口服1次，连续服用至妊娠3个月。

(2)戒烟禁酒 烟中含有尼古丁、一氧化碳及多种氰酸盐等有害物质,尼古丁可使胎盘血管收缩,血流减少,导致胎儿血液供应不足。母血中高浓度的一氧化碳,会经胎盘输入胎儿血液中。胎儿血供减少和血液中一氧化碳浓度较高,均可导致胎儿宫内缺氧,在其他有害物质的协同作用下,轻则影响胎儿发育,导致低体重儿、弱智儿等后果,重则可导致流产、死胎等不良后果。母体吸烟可产生以上不良影响,丈夫吸烟导致妻子被动吸烟,也可引起同样的后果,而且,丈夫吸烟还会影响精子质量,影响下一代的优生。因此,在计划妊娠开始前半年,夫妇双方应禁忌吸烟,妊娠后以及分娩后也都不能吸烟,否则,仍会对胎儿及婴幼儿带来有害影响。

酗酒者,酒精可使生殖细胞受损,导致受精卵发育不全,引起胎儿发育迟缓和智力低下。倘若在已经受孕的情况下酗酒,可使胎儿发生“胎儿酒精综合征”,胎儿不仅发育迟缓,而且还可发生小眼、睑裂短等畸形。因此,酒也是下一代优生的克星,应于计划妊娠前半年开始,远离酒类食品。

(3)远离宠物 狗、猫等宠物是弓形虫的宿主和传染源,豢养宠物可引起弓形虫感染。母体感染弓形虫后,弓形虫可经胎盘侵入胎儿体内,导致流产或胎儿畸形等严重后果。因此,在打算实施计划妊娠时,就应远离宠物,并进行有关弓形虫感染的检测,若证实已经感染了弓形虫,则应积极治疗,待治愈后再妊娠。

(4)调整避孕方法 在决定计划受孕前约6个月,应调整避孕方法。口服避孕药避孕者,在计划受孕前约6个月停药,以便尽量消除避孕药可能的遗留影响;放环者也需在计划受孕前6个月取环,以便使长期受节育环“压迫”的子宫内膜完全恢复正常。在停药或取环后的半年中,不宜受孕,可