

热爱生命丛书

主编·石大璞

孕妇及家属 应知应会

张定中 编著

陕西人民出版社

The bottom half of the book cover features a series of white line-art silhouettes of people, including adults and children, arranged in a group. The background of the entire cover is a warm orange color with a fine, dotted texture. A dark blue semi-circular shape is at the top, containing the series name and editor. A small blue rectangular graphic is on the left edge.

《热爱生命丛书》序

执著于生命

如果说生命是“一”，那么财富、权势、地位，那么智慧、爱情……以及您能想到的一切，便是它后面无数个零，无限的远景……

缘于生命，一切方有意义。

我们每一个人的存在，都是所谓生命的一个永久的奇迹。

如果说，一个人的文化是修养，一个民族的修养是文化，那么，健康仅是一个人的修养，生命则是一种文化，也就是我们这个世界。而人仅仅成为生命链索的一环，生命的链索是无穷无尽的，它通过人，从遥无的混沌伸向遥远的渺茫。

在高低贵贱、崎岖不平的人世间，永恒的公平唯有生命，通过时间的隧道，我们所有人均平等地站在生命面前。

生命千古事，识之为俊杰。

因而，我们都曾难为过生命，我们赋予了它太沉重的内容，生命艰难地为我们消化、溶解太多的生离死别、悲欢离合；与我们人类自身相比，生命的形象陡然高大、无畏。

正如植物的生命是从它的绿叶上显露出来一样，人们的生命是从各自的生活中显现出来。

但生命又不等同于生活，因为生命在生活之中，而生活又是在不断的连续之中；也不等同于生存，因为生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。有虽存犹亡，更有虽亡犹存，所以，我们须努力按照自己的意愿去使用生命。否则，活着本身就是一种荒谬。

事实上，生命无时不在以它独有的言辞向我们诉说自己独特的消息，我们应时不时地倾听和理解，并不能强求它有固定的模式和范畴。艰涩、酸楚、苦痛原不属于生命的色彩，但实际上我们的生命又饱含、浓缩了多少无奈的情怀，我们渴望生命光彩华丽的乐章，可我们的生命又恰似三月的天气，在转瞬间狂暴又平静。对生命的感觉来自于我们每天都目睹的死亡。在没有超越生命的大限，还没

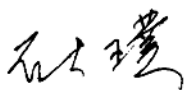
有从痛苦中真正解脱之前，找到并把握生命的意义即是幸福，而人之幸福，全在于心之幸福，所以我们生命的源泉在我们每个人的心灵深处，生命无悔，心灵无悔，心灵之生命才是生理生命的体现和积淀，生命最长的人并不是活得时间最多的人。生命固然至尊，但并不是冥顽不化，坚固不变，而是可以从生命之中创造新的生命。

世世代代，生生不已，生命的本质就是执著。我们一直试图通过执著的努力，求得一套崭新的、完美的、准确的、易懂的好书来帮助您专注于自己的生命。因为，知识的积累到了今天，一方面渐趋专一，一方面融会贯通，生活常识亦专精细分为分门别类，如果您在一处稍有疏漏，您甚至无法正确描述自身身体、情绪上的某些反应，您会经常心急如焚地面对许多始料不及……

经过无数次的筛选、斟酌，终于能将这一套《热爱生命》丛书奉献给您，同时，惴惴不安，因为热爱生命是人类永恒的主题曲，我们不奢望能吟唱出最华彩的乐章，只求无愧苦心。

对于生命，我们的思绪太多、太多，我们

永远抱着无限的敬意，年事愈高，愈觉无数个零前的那个“一”有它崇高的意义；经天历日，更见精华。《热爱生命》丛书如能给您一份真切、实在的关心与帮助，即足矣……

A handwritten signature in black ink, appearing to read '石瑞' (Shi Rui), written in a cursive style.

谨致于 1995 年 2 月

目 录

一、妊娠早期的应知应会.....	(1)
1. 什么时候怀孕、生育最好?	(1)
2. 妊娠早期是指哪一段时间?	(3)
3. 为什么一旦受孕,一定要做到“三早”?	(3)
4. 什么是孕产妇系统保健管理? 为什么说 树立系统保健管理意识很重要?	(4)
5. 为什么要作孕期检查? 孕期检查有哪些 规定?	(4)
6. 妇女患有哪些疾病不适宜怀孕?	(6)
7. 怀孕期间能不能打针、吃药?	(7)
8. 怀孕期间如何用药才能避免对胎儿造成 不良影响?	(8)
9. 为什么说孕期容易感染? 如何预防?	(10)
10. 常见的影响孕妇和胎儿的传染性疾病有 哪些?	(10)
11. 怎样才能做到优生?	(13)

12. 如何防止遗传病的发生?	(14)
13. 为什么说孕妇所处的环境和职业对胎儿 有很大的影响?	(15)
14. 环境污染如何影响胎儿的生长发育?	(16)
15. 职业有害因素中有哪些物理因素?	(16)
16. 职业有害因素中有哪些化学因素?	(17)
17. 孕妇如何避免职业有害因素的影响?	(18)
18. 妊娠早期为什么要接种破伤风类毒素?	(18)
19. 妊娠早期有哪些常见的异常情况?	(19)
20. 妊娠剧吐是怎么一回事?	(19)
21. 为什么会发生流产?	(20)
22. 流产是不是都要积极保胎?	(21)
23. 什么是宫外孕? 这种病危险吗?	(21)
24. 如何早期发现宫外孕?	(22)
25. 葡萄胎是怎么一种病症?	(23)
26. 葡萄胎会不会转变为恶性病?	(24)
二、妊娠中期的应知应会	(25)
1. 为什么要进行产前检查?	(25)
2. 怎样推算预产期?	(26)

3. 高危筛选是怎么一回事?	(27)
4. 如何进行高危筛选?	(27)
5. 为什么孕妇要进行家庭自我监护?	(28)
6. 家庭自我监护有哪些内容?	(29)
7. 什么是胎教?	(31)
8. 怎样才能做好胎教?	(31)
9. 乳房保健有什么重要意义?	(32)
10. 怎样做好乳房保健工作?	(33)
三、妊娠晚期的应知应会	(34)
1. 妊娠晚期应主要注意哪几件事?	(34)
2. 早产和过期妊娠是怎么一回事?	(34)
3. 过期妊娠对胎儿有什么危害?	(36)
4. 什么是羊水过多和羊水过少?	(37)
5. 羊水过少有哪些危害?	(38)
6. 妊娠晚期阴道出血是怎么回事? 有什么 危险性?	(38)
7. 什么是胎盘早期剥离?	(39)
8. 妊高征是一种什么病?	(40)
9. 什么是胎位不正?	(42)
10. 如何预防和纠正臀位?	(42)
四、孕期在生活上的应知应会	(44)
1. 孕妇如何安排好工作?	(44)
2. 为什么孕妇要朝左侧卧?	(44)
3. 孕妇的饮食要注意一些什么问题?	(45)
4. 孕妇穿衣也要讲究吗?	(46)

5. 孕期应当怎样讲究卫生? (47)
6. 孕妇能否有性生活? (48)
7. 孕妇能参加哪些运动和娱乐活动? (48)
- 五、分娩期的应知应会 (49)
1. 分娩前孕妇应当有哪些精神和心理准备?
..... (49)
2. 什么是产前先兆? (50)
3. 什么是分娩的三个产程? (51)
4. 无痛分娩助产手法如何做? 产妇自己能
做吗? (52)
5. 在第一产程期间, 医务人员要做些什么
工作? (53)
6. 什么是第二产程? 产妇有些什么感觉?
..... (55)
7. 第二产程时医务人员和产妇应如何配合?
..... (55)
8. 什么是第三产程? (56)
9. 作剖腹产手术是不是最安全的分娩方式?
..... (57)
10. 引产手术是不是对产妇和孩子都有很大
的危害? (58)
11. 什么是难产? 难产的三个因素是什么?
..... (59)
12. 什么是产后出血? 如何处理? (60)
13. 什么是胎膜早破? 发生了胎膜早破怎么

办?	(60)
六、产褥期的应知应会	(61)
1. 何谓产褥期?	(61)
2. 正常产褥期有哪些主要变化?	(61)
3. 产褥期为什么要特别注意心理保健?	(62)
4. 产妇在饮食上要注意些什么?	(63)
5. 怎样做产后体操?	(64)
6. 为什么产后 42 天要到医院去做一次产后 检查?	(65)
7. 母乳是婴儿最理想的营养食品和饮料吗?	(65)
8. 母乳有抗感染作用吗?	(66)
9. 母乳喂养有哪些好处?	(66)
10. 人工喂养婴儿有哪些缺点?	(67)
11. 为了确保母乳喂养, 在妊娠期孕妇要做 些什么准备?	(67)
12. 为了确保母乳喂养, 产后产妇要注意些 什么?	(68)
13. 什么是产妇正确的喂奶姿势?	(69)
14. 什么是婴儿正确的吃奶姿势?	(70)
15. 为什么每次喂奶后还要把乳房中剩余的 乳汁挤出去?	(70)
16. 产妇每天喂奶的次数和时间有没有讲究?	(71)

17. 如果母亲有病，能不能进行母乳喂养？	
.....	(72)
18. 什么是产褥感染？	(73)
19. 怎样才能防止产妇产后中暑？	(74)
七、新生儿保健的应知应会	(75)
1. 新生儿是指多大的孩子？	(75)
2. 如何对新生儿进行人工喂养？	(75)
3. 新生儿为什么要进行预防接种？	(76)
4. 保温对新生儿有什么重要意义？	(77)

当幼小的生命在一个女人腹中躁动时，她感到激动、喜悦、企盼……然而，也有一些忧虑。全世界每年有 50 万妇女因怀孕、分娩而死亡，身后留下了 100 万左右失去母亲的儿童。因怀孕、分娩而导致母亲、婴儿并发症、后遗症的就更多了。许多国家的经验证明：这些都能够通过孕期保健而减少，达到优生优育的目的。

育龄夫妇如果能了解一些孕期保健知识，切实做好孕期保健工作，就可以顺顺当当度过孕产期，给家庭带来温馨和欢乐。

一、妊娠早期的应知应会

1. 什么时候怀孕、生育最好？

什么年龄、什么季节受孕最好？世界卫生组织、联合国儿童基金会、联合国教科文组织共同邀请世界数十位著名专家编撰了一本权威性的读物——《生命知识》。书中指出：18 岁以前或 35 岁以后的这个年龄阶段，不应当受孕。因为 18 岁以前女性生理

尚未成熟，如果生育，容易出现早产和低体重儿（即怀孕时间已够足月，而生出的孩子，其体重达不到正常足月孩子体重的标准），这些孩子，极容易在第一年内死亡。同时，这个年龄生育，对母亲本身危险也很大。而35岁以后怀孕与分娩又容易发生难产、并发症和后遗症，同时，也会导致婴儿畸形率增高。我国的专家们，根据我国的人口素质和我国的基本国情，经过对几代人的调查研究，认为女性受孕的最佳年龄应当是24—29岁。

我国出生婴儿的高峰季节是9—12月，因为每年春节前后，青年夫妇聚会的时间多一些，女方受孕的机会也就多一些。9—12月出生的宝宝，要经历一段漫长的（大约6—8个月）气温偏低季节，正在成长中的宝宝，缺乏阳光的抚爱，有发生缺钙的可能。母乳中也缺少足够的天然维生素（冬季新鲜蔬菜、水果较少）。如果9—10月受孕，第二年7—8月分娩，这时天气正热，两个月后又进入冬季，也不理想。每年4—5月正是春暖花开的好时光，在万物逢春的季节里，人们精神振奋，精力充沛，心情愉快，是受孕的最佳时机。宝宝在次年1—2月出生，出生后在家中哺养两个月，等待宝宝的外面世界，是一个阳光普照春意盎然的花花世界，这对孩子的成长发育是很好的。年轻的夫妇们，你们能把握好吗？

2. 妊娠早期是指哪一段时间？

“十月怀胎”是指妇女从受孕到分娩的整个过程，这个过程大约 280 天左右。医生习惯把这 280 天分为三个阶段。妊娠 3 个月或妊娠 12 周以前，是妊娠的早期阶段；妊娠 4 个月到 6 个月底，或妊娠 13 周到 27 周末，是妊娠的中期阶段；妊娠 7 个月或妊娠 28 周以后，是妊娠晚期阶段。

3. 为什么一旦受孕，一定要做到“三早”？

“三早”就是早发现、早检查、早确诊。做到“三早”，有利于趁早避开对胎儿生长发育的有害因素影响；有利于孕妇工作、生活、学习的安排；如孕妇不适宜怀孕，有利于早期终止妊娠人工流产。

已婚妇女如果月经过期不来，这是可能已经怀孕的最早、最重要的表现，应当首先想到是怀孕了。当然，月经不来并不都是怀孕，强烈的精神刺激、环境的变迁、气候的突变、身体的某些疾病，也可能导致月经延期。可是，如果月经延期不来同时伴有食欲不振、挑食、恶心、呕吐，特别是清晨起床时的“晨吐”，有些人还会出现头晕、无力，整日无精打采、昏昏欲睡、乳房发胀、乳晕加深、小便次数增多，这就可能是怀孕了。能够最先发现这些变化的，当然是你自己。所以一旦怀疑有怀孕的可能，就要及早到医院去作检查，以便早些得到确诊。

4. 什么是孕产妇系统保健管理？为什么说树立系统保健管理意识很重要？

孕产妇系统保健管理就是保护整个孕期、产期的母婴健康。也就是说，在整个孕期、产期，对孕产妇和婴儿进行一系列的系统的保健工作。主要是通过预防保健，减少遗传因素、环境因素和孕产妇的并发症等对胎婴儿生长的不利影响，对胎儿的成长健康进行预测和监护，最终达到保证母婴健康，降低母婴死亡率和病残儿发生率的目的。

孕产妇系统保健管理工作已经引起了各国的普遍重视，这是因为它能提高人类素质，增强人类体质。人们的体质和健康水平要提高，就要从胎儿时期抓起。

孕产妇系统保健管理工作，是各级妇幼保健机构的工作。当妇女确诊为怀孕以后，要积极配合妇幼保健机构，进行系统保健管理，这是有利于国家民族，有利于个人家庭的好事。在城市可以到区妇幼保健机构，在农村可以到村卫生机构进行孕产妇系统保健管理登记，填写保健卡（册），在整个孕期和产褥期，将会得到专业工作人员的主动帮助与指导。

5. 为什么要作孕期检查？孕期检查有哪些规定？

为了使孕妇和胎儿能够顺利度过孕产期，保证

母婴的健康，医生们按照胎儿发育的规律和母亲怀孕后身体变化的特点，制定了在整个孕期定期作检查的计划。通过每个阶段的检查，便于了解胎儿发育状况，了解孕妇健康状况，早期发现问题，及时纠正处理，及时排除可能导致难产、并发症、后遗症的隐患。

整个孕期，一般要求检查 9—13 次，具体规定是：妊娠 12 周（3 月）前查 1 次；妊娠 28 周（7 月）前，每月查 1 次；妊娠 28—36 周（7—9 月），每二周查 1 次；妊娠 36 周后，每周查 1 次。在作孕期检查时如果发现异常情况，由医生决定随时增加检查次数。

在第一次作孕期检查时，医生会问到过去分娩的情况，如过去有没有流产、早产、死胎、难产或剖腹产史；有没有生过畸形胎儿；有没有生过体重低于 2 公斤的胎儿；这次怀孕距离前次生育是否间隔了两年；这次怀孕前的体重是否低于 38 公斤等等。有些妇女有意隐瞒一些情况，她们以为生过怪胎、死胎，不足两公斤的胎儿，是一件丢人的事，所以不想告诉医生。她们以为两次怀孕间隔不足两年也有些难于启齿。这些想法是很不对的，医生提的那些问题，是医生们必需搞清楚的各种警戒先兆。只有了解了各种警戒先兆，才能指导她们避开各种暗礁，在整个怀孕和分娩的过程中，一帆风顺。

6. 妇女患有哪些疾病不适宜怀孕？

在第一次作孕期检查时医生会仔细给每一位孕妇作体格检查，如发现身体有病，会得到及时适当的治疗与指导。然而，有些病是不适宜怀孕的，如果怀了孕要及时终止妊娠作人工流产。

如各种急性传染病，尤其是热性传染病，这些病消耗体内营养，不利于胚胎胎儿的发育。有些病还会通过孕妇传染给胎儿，如急性黄疸型肝炎，乙型肝炎等。有的热性传染病，还会引起流产、早产，如毒血症、败血症。有的急性传染病能导致胎儿畸形，如流行性感冒、风疹、斑疹伤寒等。

当然，绝大多数传染病是可以治愈的。这里指的是急性传染病的发病期间不宜受孕。如果已经怀孕，要听从医生劝告，尽早作人工流产，这无论对孕妇还是胎儿都是十分有利的。

患慢性病的妇女，由于慢性病的病种不同，对孕妇及胎儿的影响各异，所以，妊娠的结局也就不一样了。一般地说，可以将慢性病分为三类：

第一类：这类慢性病人，只要在孕期定时到医院作检查，按时治疗，疾病对孕妇及胎儿的健康，没有不良影响。如继发性贫血、慢性关节炎、慢性阑尾炎、慢性胃炎等。

第二类：这类慢性病人要加强监护，整个妊娠期，必需在医生的精心指导下，才有可能得到良好