

QINGSONG YU NICHAN YIBENTONG

轻松孕产

一本通

谨以本书献给

散发着迷人魅力并渴望科学孕产的新时代准妈妈
特别关心太太与宝宝并决心付诸行动的未来爸爸

权威专家讲解国际先进孕产理念

“围产保健之母”严仁英教授作序推荐

解答妊娠期糖尿病、无痛分娩等诸多疑惑
科学指导孕期营养、孕产期运动、产后保健
令您整个孕产过程轻松愉快
伴您度过人生最奇妙的旅程

附赠“食品营养与热量等值交换卡”

随身携带随时指导孕产期配餐

主 编
副主编

杨慧霞
金燕志
徐晓萍

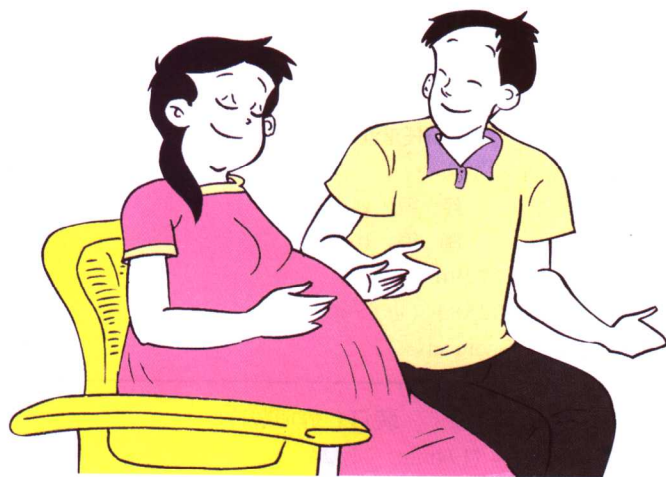


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

轻松孕产一本通

QINGSONG YUNCHAN YIBENTONG



主 编 杨慧霞
副 主 编 金燕志 徐晓萍
参编人员 (以姓氏笔画为序)
马京梅 孙伟杰
李政敏 张眉花
高雪莲 樊尚荣



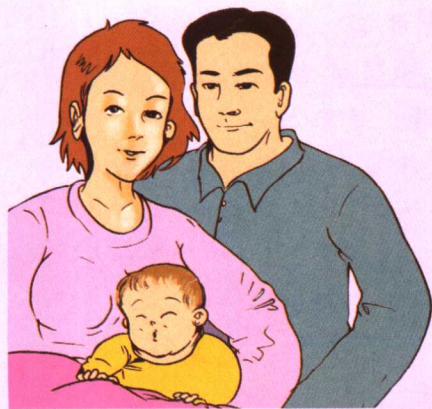
人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

NEIRONG TIYAO

内 容 提 要



顺利、愉快地度过孕产期，生育一个健康、聪明的宝宝是每个家庭的愿望。本书为产科资深教授的倾情之作，她们以科学的视角、通俗的语言、活泼的形式介绍了孕前、孕中、分娩、产后会遇到的营养、情绪、运动、胎教、感染、哺乳等各种问题，尤其是介绍了产科的一些新技术、新观点，回答了当代孕产妇普遍关注的很多疑问。全书共分11章，内容详细实用，图文并茂，是即将为人父母的年轻夫妇的理想读物。

责任编辑 郭 颖 海湘珍

序 言

我国是一个有着十三亿人的人口大国，每年大约有几千万人怀孕生产。这些孕产妇的安全，联系着上至民族国家百年大业，下达平民百姓千家万户。产科医生的责任重大啊！

本书的编者是多年从事产科临床、教学、科研的高级专业人员。她们一方面紧密跟踪国际上最新的产科发展动向，代表开放的中国产科与世界上最先进、最发达、最前沿的产科保持对话和沟通，努力缩小中国产科与世界的差距；一方面立足中国的国情，以产科工作者的高度社会责任感，投入极大的激情和热情，脚踏实地地解决中国孕产妇的问题。她们在处理好身边的产科问题的同时，又把关注的目光投向更多的需要帮助的人们。于是，这本书就诞生了。

这是一本科普读物，她是科学的；她的编者年轻、学术思维活跃，因此，她又是前沿的；因为就生活在读者中间，知道读者们的需要，她还是亲切的、实用的。像在孕产妇学校上课，但是，是给你一个人讲的，深入浅出，形象生动；像在诊室看病，又比你在诊室时从容平和，踏实放心。我看这是近年来少有的一本比较好的产科方面的科普读物。读着她，拥有她，神秘莫测的怀孕生产将变得明白轻松，开心愉悦。因为在这个过程中你能品味生命的庄严和母性的伟大。

北京大学妇儿保健中心主任

殷仁英

目 录

第 1 章 生育健康聪明的孩子 (1)



- 一、优生学的基本知识 (1)
- 二、生育的最佳时机 (3)
- 三、遗传病 (5)
- 四、染色体疾病的筛查 (6)
- 五、产前诊断 (8)
- 六、怀孕期用药 (12)
- 七、孕妇用药的选择 (13)
- 八、口服避孕药 (15)
- 九、孕期能否接受防疫接种 (16)
- 十、毒品、咖啡、糖精及烟酒 (17)
- 十一、射线和高热 (18)
- 十二、电脑、电视、微波炉及电磁炉 (20)

第2章 妊娠期保健 (21)



- 一、怀孕的确定 (21)
- 二、预产期推算 (22)
- 三、妊娠期母体变化 (23)
- 四、妊娠反应及对策 (25)
- 五、尿频、胃部不适和眩晕 (27)
- 六、孕晚期的症状 (28)
- 七、牙龈炎和孕期拔牙 (31)
- 八、妊娠纹和蝴蝶斑 (32)
- 九、缺钙与腿抽筋 (33)
- 十、皮肤瘙痒 (34)
- 十一、痔疮 (35)
- 十二、肥胖 (36)
- 十三、产前检查 (38)
- 十四、哪些孕妇是高危孕妇 (39)
- 十五、自我监护 (40)
- 十六、胎儿电子监测 (42)
- 十七、孕期精神健康 (43)
- 十八、怀孕期的性生活 (44)

十九、乳房的变化与清洁护理 (46)

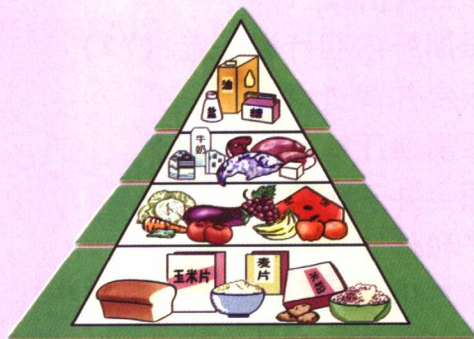
二十、乳房按摩 (47)

二十一、孕期注意事项 (48)

二十二、哪些孕妇需要调换工作 (49)

二十三、出现哪些情况要立刻去医院 (50)

第3章 孕期的营养和运动 (51)



一、均衡的营养 (51)

二、孕妇食谱 (52)

三、钙、铁、叶酸及维生素的补充 (53)

四、预防神经管畸形 (55)

五、给孕妇做的运动 (56)

六、放松按摩 (59)

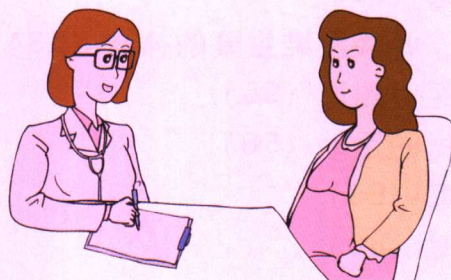
七、产前运动 (60)

第4章 胎教 (61)

- 一、胎教的基础 (61)
- 二、国外胎教实践 (65)

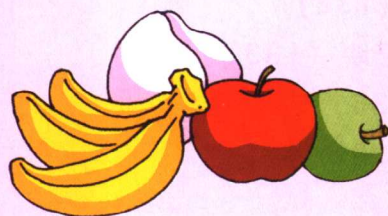
第5章 妊娠并发症 (67)

- 一、妊娠合并甲状腺功能亢进 (69)
- 二、妊娠合并心脏病 (70)
- 三、妊娠合并肝炎 (71)
- 四、妊娠期肝内胆汁淤积症 (72)
- 五、妊娠合并肾炎 (74)
- 六、妊娠高血压综合征 (75)
- 七、妊娠合并子宫肌瘤 (76)
- 八、流产和保胎 (78)
- 九、早产与早产儿 (80)
- 十、产前出血 (82)
- 十一、多胎妊娠 (84)
- 十二、母子血型不合 (85)



- 十三、胎儿生长受限 (88)
- 十四、羊水多少与胎儿畸形 (90)
- 十五、脐带异常 (91)
- 十六、胎儿宫内窘迫 (93)
- 十七、臀先露 (94)
- 十八、胎死宫内 (96)
- 十九、瓜熟蒂不落——过期妊娠 (98)

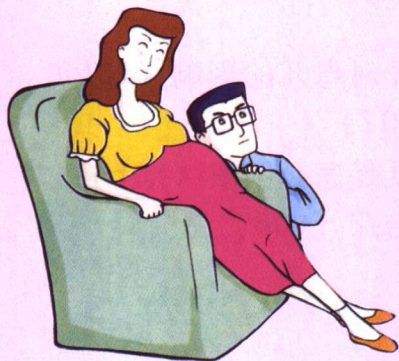
第6章 妊娠合并糖代谢异常 (100)



- 一、糖尿病合并妊娠及对母儿的影响 (100)
- 二、妊娠期糖尿病 (102)
- 三、妊娠期糖耐量减低是怎么回事 (105)
- 四、妊娠期糖尿病的治疗 (106)
 - 饮食治疗 (106)
 - 运动治疗 (117)
 - 胰岛素治疗 (117)
- 五、饮食误区与妊娠期糖代谢异常 (118)
- 六、糖尿病孕妇的健康指导 (119)

第7章 妊娠期感染疾病 (121)

- 一、性传播疾病 (121)
- 二、淋病 (122)
- 三、沙眼衣原体感染 (124)
- 四、尖锐湿疣 (124)
- 五、生殖器疱疹 (125)
- 六、梅毒 (126)
- 七、获得性免疫缺陷综合征 (艾滋病) (128)
- 八、滴虫性阴道炎 (130)
- 九、外阴阴道念珠菌病 (131)
- 十、孕妇养猫和弓形虫病 (132)
- 十一、风疹病毒感染和风疹块 (133)
- 十二、巨细胞病毒感染 (135)
- 十三、人微小病毒感染 (136)



第8章 关于分娩 (137)

- 一、分娩先兆和临产 (137)
- 二、分娩前应准备些什么 (139)
- 三、分娩前运动 (139)
- 四、在产房待产 (141)
- 五、肛门检查和阴道检查 (143)
- 六、引产 (143)
- 七、产妇分娩期的心理变化 (145)
- 八、产程中的注意事项 (146)
- 九、无痛分娩 (147)
- 十、产时按摩 (151)
- 十一、分娩呼吸法 (152)
- 十二、导乐式分娩 (154)
- 十三、常用阴道助产手术 (155)
- 十四、剖宫产术 (157)



第9章 产后保健 (159)

- 一、产后身体变化及表现 (159)
- 二、产后经过 (161)
- 三、产后排便困难 (162)
- 四、产后锻炼 (164)
- 五、月经恢复与避孕 (165)

第10章 产褥期疾病 (166)

- 一、产后出血和产褥晚期出血 (166)
- 二、产褥期感染 (168)
- 三、乳腺炎的防治 (170)
- 四、产后中暑 (172)
- 五、产后抑郁症 (174)
- 六、膀胱膨出、直肠膨出 (176)
- 七、子宫脱垂 (177)

第11章 母乳喂养 (179)

- 一、哺喂婴儿和护理乳房 (179)
- 二、怎样喂母乳才是最好 (182)
- 三、母乳喂养中的问题 (183)



第1章

生育健康聪明的孩子

一、优生学的基本知识

生育一个健康聪明的孩子，是每个家庭、每对夫妻的愿望，也是优生学的基本内容。研究生育一个优秀新生儿的学科称优生学，它分为预防优生学和演进优生学。前者着重于预防遗传缺陷和先天性疾病，减少不良个体的产生，通过淘汰劣质的手段达到优生的目的。后者通过遗传工程技术，改造遗传物质，控制个体发育方向，使后代更完美。预防优生学与演进优生学的目标一致，都是为降低不利遗传因素，提高有利遗传因素，以提高人口素质。凡是能与保证出生一个健康聪明的个体有关的措施和方法，都可以包括在优生的

范畴之内。依时间顺序说，优生的内容包括：

(1) **对青年进行优生宣传教育**，包括择偶时应考虑的健康及遗传因素，如避免近亲结婚等。

(2) **婚前进行身体健康检查**，不应结婚或暂缓结婚者，应听从医师的劝告。

(3) **了解最佳生育年龄、最佳受孕时机**，使受孕在较好条件下完成。

(4) **夫妻双方均应学习孕期保健知识**，及早进行产前检查，必要时须行“产前诊断”，以避免严重缺陷儿出生。

(5) **做好围生期保健、分娩监护及新生儿保健**，减少因出生时缺氧等所致的出生缺陷。

目前，优生学可以做到的有三大部分：即





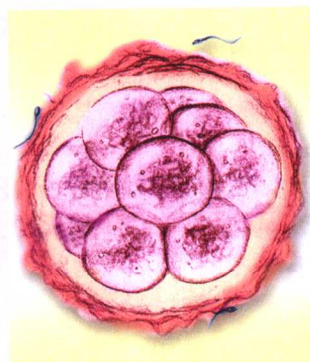
轻松孕产一本通

婚前教育、遗传咨询及产前诊断。围绕这三方面的工作都是优生学的内容。

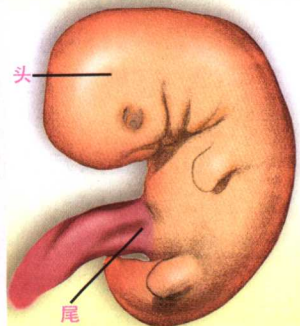
通过改善环境来提高人口素质的科学研究称为优境学；以化学、营养学及外科学等手段达到改善个体生长发育，使其最终在外表上显露出来的科学研究称为优形学。

胚胎发育应该有适合的优良的内外环境。其中最重要的是孕妇合理营养，避免接受外界不良因素影响。如果在妊娠前有一个周密的思考和计划，选择母体内外环境最有利的时期妊娠，将使妊娠有一个良好的开端和结局。理想的安排至少在准备妊娠前3个月开始，你和你的丈夫协商对妊娠做出计划。需要

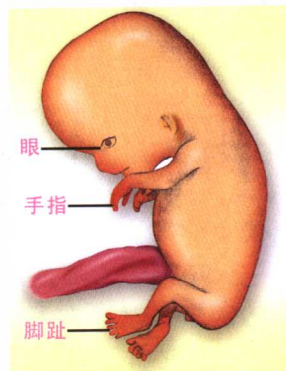
考虑的因素有年龄、健康状况、工作环境、有无疾病、是否正在服避孕药、经济状况、住房条件及产后对婴儿的哺育等。一般而言，妊娠前至少戒除烟酒3个月，不服用不必要的药物，妊娠期孕妇的饮食合理、均衡、全面，含有足够的动物蛋白质、氨基酸及适量的维生素及微量元素，这些对胎儿大脑及全身发育有极好的作用。孕期应保持情绪稳定、心情舒畅及劳逸适度；避免某些病毒感染，避免接触放射线及某些有害化学物质。早孕期接触有害因素后可发生胎儿畸形，中、晚孕期接触有害因素可引起胎儿功能障碍。



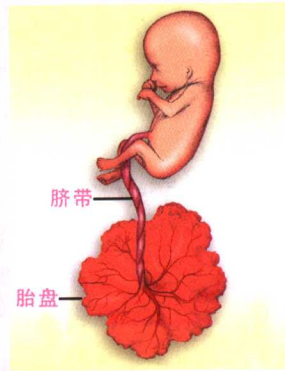
孕3天



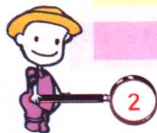
孕4周



孕9周



孕27周



二、生育的最佳时机

女性身体的各个器官系统的发育成熟要到24~25岁。过早生育,如在20岁前,由于身体发育还不成熟,孕产期并发症和分娩期难产率较高。25岁以后,女性身体的各个系统发育成熟,激素分泌旺盛,自身免疫力强、孕产期并发症及难产发生率最低。28岁、29岁的女性,在性格、心理、生活等方面相对成熟,已经可以担负起抚育、教育下一代的责任。人的机体老化,是随着年龄的增长而逐渐加快的。大龄女性(医学上将35岁以上的产妇称为高龄产妇)的卵细胞,容易受各种环境的影响而逐渐老化。在卵细胞减数分裂过程中,易发生染色体不分离,使卵细胞染色体数目异常,受精后可发育成畸形胎儿。随着年龄的增长,受孕后胎儿的畸形率会逐渐升高。高龄孕妇妊娠并发症明显增加,如妊娠高血压与妊娠糖尿病等。由于年龄偏大,高龄产妇生产后的恢复会相对缓慢,如果产后哺育孩子则更易加速机体衰老。因此,25~29岁是生育的最佳时期。

一般而言,40岁以上的女性已不太适宜

怀孕生产。年龄偏大的孕妇,怀孕后往往对妊娠过分重视,心理负担较重,这样也不利于胎儿健康生长。其实,由于结婚晚或其他因素影响使妊娠超过了最佳生育年龄也不必过分紧张,现在围生医学已发展到相当高的水平,只要做好孕期保健及适宜的产前诊断,接受正规孕期管理,积极预防和治疗孕期并发症,多数高龄孕妇仍可平安无事,生一个正常健康的孩子。

也有人认为人的寿命延长,女性的生育年龄可以向后推迟,这其实并无科学道理。尤其对患有慢性高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的患者。由于随着年龄增加,病情会逐渐加重,孕产期风险随着加大,因此,她们应在病情控制稳定后,在医师的指导下及时妊娠。

准备怀孕的你,欣喜之中也许还夹有一丝的激动和忐忑不安,毕竟孕育一个小生命需要承担许多的责任和义务,那么,你做好以下准备了吗?



1. 良好的生活环境 夫妻感情稳定,可以为孩子创造一个良好的生活环境。小宝贝出生后,首先需要在家庭这个小“单位”中健康成长,因此有人说,为新生儿创造一个良好的





轻松孕产一本通

生存环境，是父母的首要责任。考虑怀孕，应该是在夫妻两人生活和谐、感情稳定的条件下。如果你对自己的婚姻尚缺乏信心或是你们经常吵吵闹闹，最好先不要考虑怀孕。



2. 具备一定的经济基础 抚养一个孩子，不仅需要付出大量的心血，也需要有一定的经济能力。一般来讲，夫妻两人的收入至少要有-方是稳定的，并且可以支付两个人的生活费用。因为根据经验，孩子往往要花去其中一个人的收入，因此，另一方就要承担起夫妻两人的生活费用。

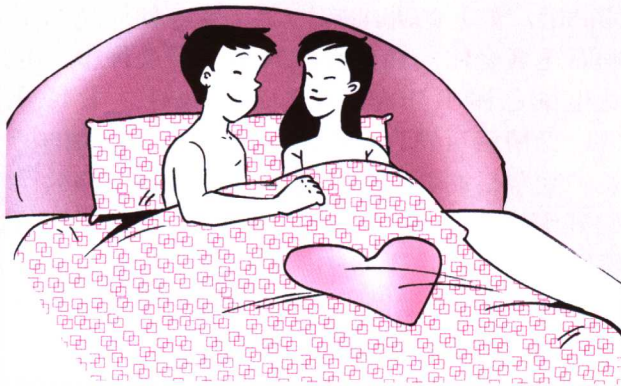


3. 事业要稳定 如果你的事业尚处在上升阶段或呈巅峰状态，那么怀孕前要有充分的心理准备。因为怀孕需要牵涉你大量的精力和时间，怀孕至生产的10个月内以及生产后的半年内，你的身体也许不会如你想象的“活动自如”，你至少要拿出一年半的时间来给孩子。因此，事业稳定下来，暂时可以“松懈”一阵时，才是最佳的怀孕时期。

4. 有适当的人帮忙照顾孩子 如果生育之后你需要尽快返回工作岗位，而小宝宝出生后要牵扯你很大的精力，因此，要有适当的人帮你照顾宝宝。尤其是大龄产妇，身体各部分功能衰退，精力大不如前，生育后很易疲惫，如果自己还要做家务、带孩子，不能保证充足的睡眠和保养，势必加速身体和面容的衰老。



5. 不要因为身体的变化影响情绪 怀孕期间“准妈妈”的身体会发生一系列变化。内分泌的变化会使你的皮肤、指甲及头发暂时



失去昔日的光彩，皮肤可能较怀孕前粗糙，脸上雀斑的颜色会加深，腰部会逐渐变粗，总之没有原来漂亮了。但这一切，都是因为你在养育一个可爱的小宝宝，因此以愉悦的心情面对孕期的生理变化，年轻的初产妇要充分调整好自己的心态。



6. 改变以往的生活习惯 你也许有晚睡、吸烟和饮酒的习惯，但怀孕期间为了小宝宝的健康，一定要让生活恢复正常，戒除一切不良生活习惯。

三、遗传病

每个人都继承着父母及上几代人的遗传基因，而父母或上几代人的遗传基因有些是健康的，有些是带疾病的，父母既然把健康的基因传给后代，当然也会把带病的基因传给后代。能够通过基因遗传给后代的疾病就叫遗传病。有的人虽然自己身体里有某种遗传病的基因，

但本人却不发病，这种人叫遗传病基因携带者。当父母双方都是同一遗传病的基因携带者时，这种病就可能会在下一代身上出现。我国的遗传病患者达几千万，仅痴呆患者就有500万左右。由于遗传病的延续，使遗传病患者、遗传病基因携带者人数猛增，大大降低了民族的生存素质，影响了国家的繁荣昌盛。



1. 遗传病特点 遗传性疾病一般都有以下3个特点。

(1) **先天性**：因为其发病的原因是遗传物质（染色体或基因）异常，所以这种病症是先天性的，与生俱来的。但不一定在出生时就表现出来，有些遗传病到青少年，甚至中年以后才发病。

(2) **终生性**：多数遗传病终生难以治愈，如唐氏综合征、白化病等。有些病如果能及早诊断，及时治疗，则可缓解其症状或避免其发病。如苯丙酮尿症患儿，若能在出生时就检出，在出生3个月以内得到正规的低苯丙氨酸饮食治疗到6岁，就有可能避免智力发育迟缓。这就必须开展遗传病普查，使某些遗传病在早期得以发现和治疗。

(3) **遗传性**：遗传病患者婚后生育，可将

