

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

孕产期健康养护 全方案

YUNCHANQI JIANKANG YANGHU
QUANFANGAN

孕前的准备和调养/孕期准妈妈和胎儿的身体变化/孕期需引起注意的症状和表现/孕早、中、晚期的常见病症/孕期高发的各种严重急症/缓解孕期各种不适和症状的方法/产程指导和产后保健/新生儿养护要点和疾病防治/给准爸爸的特别提示

北京大学附属
妇产儿童医院
权威推荐

安娜◎著

信 赖 权 威 专 家 · 学 习 正 确 方 案



中国妇幼保健专家精心设计的育儿方案

中国妇女出版社

Mami 妈咪学堂 Xuelang

孕产期健康养护 全方案

YUNCHANQI JIANKANG YANGHU
QUANFANGAN

安娜◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产期健康养护全方案 / 安娜著. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7- 80203- 751- 9

I. 孕… II. 安… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 095976 号

孕产期健康养护全方案

作 者: 安娜 著

图书策划: 应 莹

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

电 话: (010) 65133160 (发行部)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 751- 9

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

作为初次怀孕的准妈妈，最爱想象的是自己腹中宝宝出生时的样子，最害怕的是宝宝或自己出现了严重的、无可挽回的健康问题。而在我们污染越来越严重的生活环境中，不仅安全怀孕变得更加困难，准妈妈在怀孕后所遇到的各种困扰也比其父母辈增加了不少。在怀孕的日子里，准妈妈不仅要和身体的各种变化和不适作斗争，同时伴随的还有自己的担忧和恐惧——宝宝是不是健康聪明？自己会不会出现问题？确实，不是所有的准妈妈都能够顺利平安地度过孕期。

在备孕期、孕期、分娩期和产褥期，准妈妈会面对不同的健康问题。这些问题，有些是准妈妈在孕期再正常不过的变化，有些则提示准妈妈可能存在异常，需要第一时间到医院就诊。

而绝大多数准妈妈不是学医出身，对很多专业的描述或异常表现往往缺乏足够的理解和认识。在日常的门诊工作中，我们常常会见到很多早已出现疾病表现的准妈妈，仍然坚信自己十分健康；而有些准妈妈即使知道自己存在问题，也对疾病对宝宝和自己的危害缺乏足够的认识。另外，一些准妈妈从网上或书籍中获得了一些似是而非的知识，对孕期的健康问题过于担忧，给自己和家人造成了不必要的思想负担。

本书所介绍的内容均为准妈妈在整个孕产期有可能出现的关于健康养护方面的问题，按照孕前准备-早孕-中孕-晚孕-产后-新生儿的顺序排

列，方便准妈妈们按照自己的情况进行检索。由于本书中所介绍的内容仅可作为准妈妈孕期的参考，如果准妈妈的确发现自己存在书中描述的异常表现，请第一时间到医院就诊，千万不要延误病情。

作为妇产科医生，我们深刻地体会到：从计划妊娠，到成功怀孕，再到漫漫十月怀胎，最后迎来新生命的诞生，整个过程充满了艰辛、惊喜、担忧、痛苦和喜悦。可以说，在我们的眼里，每一个准妈妈都是英雄。

也许对于准妈妈而言，一生仅此一次的漫漫十月，就像一场战争，不同的是，参与“战争”的人只有一个。而当准妈妈怀孕之后，体会最深的也是这一点：绝大多数情况下，无论是欢喜或悲伤，恐惧或不安，只有亲身经历的人才会有最深的体会，任何人都不能替代。这也是母亲最伟大之处，而所有的准妈妈都是美丽坚强的。

而陪伴准妈妈经历人生中最为重要的时刻，是我们义不容辞的责任和义务。帮助准妈妈减少遗憾，安心度过孕期，正是我们撰写这本书的初衷。希望本书能够给准妈妈带来一些实质性的帮助，缓解准妈妈忐忑不安的心情，成为准妈妈怀孕期间最好的助手；希望每一位准妈妈的孕期生活都是健健康康、快快乐乐的，少些担忧，多些期待；希望即将出世的宝宝们，都是美丽健康、聪明活泼的。

在此，我还要特别感谢刘刚、崔震洲、王威、许明、张宝义、黄李慧、郭瑞、宋楠、刘海刚、李关奇、武晓宇、展继宏、张强、赵毅、季兰等对本书写作的支持！



第一篇 怀孕前的准备工作

生活上的准备工作/3

- 怀孕前应做身体检查/3
- 怀孕前的体重调节/3
- 怀孕前的口腔健康检查/6
- 怀孕前的膳食营养调整/7
- 怀孕前的运动锻炼方案/10
- 怀孕前的月经、排卵调养/10
- 工作上的准备/12
- 化妆品和护肤品的选择/13

需要纠正的不良生活习惯/14

- 戒烟/14
- 戒酒/14
- 少喝咖啡、浓茶/14

改掉不良的饮食习惯/15

调整影响怀孕的不良情绪/16

- 哪些不良情绪会影响怀孕/16
- 孕前情绪的调整方法/16

特殊的准备工作/17

- 养宠物与弓形体病/17
- 风疹病毒感染/20
- 巨细胞病毒感染/22
- 单纯疱疹病毒感染/23

疫苗接种准备/24

- 流感疫苗/24
- 狂犬疫苗/24

其他疫苗/25

孕前禁用的药物/25

安眠药/25

壮阳药/25

长期服药/26

口服避孕药/26

外用避孕药膜/26

给准爸爸的特别指导/26

备孕期准爸爸需特别注意的问题/26

不孕症/28

准爸爸的孕前检查/30

如何做一个健康的准爸爸/31

第二篇 影响怀孕的常见疾病

宫颈炎/35

盆腔炎/37

子宫肌瘤/39

卵巢囊肿/42

高血压/43

心脏病/45

糖尿病/46

甲状腺功能亢进/49

甲状腺功能减退/51

哮喘/52

肾病/53

肝炎/54

肥胖/55

抑郁症/56

第三篇 怀孕早期影响妊娠的常见问题

怀孕早期的身体变化/61

怀孕早期准妈妈和胎儿身体变化

一览表/61

体重的改变/63

皮肤的改变/63

乳房的变化/64



生殖器官的变化/65

胃肠道的改变/66

心肾功能的改变/67

怀孕早期的常见症状/67

早孕反应/67

阴道流血/70

腹痛/71

嗜睡/73

腰酸/74

怀孕初期的常见疾病/76

失眠/76

先兆流产/81

自然流产/85

妊娠剧吐/89

阴道炎/90

胎停育/93

贫血/96

感冒/98

第四篇

怀孕中期影响妊娠的常见问题

怀孕中期的身体变化/103

怀孕中期准妈妈和胎儿身体变化

一览表/103

头痛/116

腹痛/117

怀孕中期的常见症状/106

胎动/106

便秘/108

浮肿/110

妊娠斑/112

妊娠纹/113

皮肤瘙痒/114

尿频/114

怀孕中期的常见疾病/118

妊娠痒疹/118

湿疹或过敏性皮肤炎的恶化/118

先兆子痫和子痫（妊娠期

高血压综合征）/119

妊娠期糖尿病和妊娠期糖耐量受损/120

胎儿宫内发育迟缓/124

泌尿系统感染/127

乙型肝炎/128

丙型肝炎/131

梅毒/132

艾滋病/133

第五篇 怀孕晚期影响妊娠的常见问题

怀孕晚期的身体变化/137

怀孕晚期准妈妈和胎儿身体变化

一览表/137

怀孕晚期的常见症状/139

阴道流血/139

便血/141

胸闷/142

关节疼痛/143

腰酸、腰痛/144

腿部抽筋/145

妊娠期黄疸/146

怀孕晚期的常见疾病/148

胎位异常/148

羊水过多或过少/150

早产/151

胎膜早破/152

前置胎盘/153

巨大胎儿/153

狭窄骨盆/154

双胎输血综合征/157

痔疮/158

第六篇 分娩期的常见问题

分娩及产程指导/162

分娩前的准备/162

正常分娩/165

剖宫产/169

分娩期的常见症状/172

胎膜早破/172



宫缩/173

见红/174

分娩期的常见疾病/174

胎儿窘迫/174

胎盘早期剥离/175

脐带脱垂/176

胎盘功能减退/177

过期妊娠/178

宫缩乏力/178

宫缩过强/180

子宫破裂/180

难产/182

胎盘滞留/182

胎盘粘连/183

胎盘嵌顿/183

胎盘植入/183

脐带过短/184

脐带过长/184

脐带缠绕/184

帆状胎盘/185

会阴裂伤/185

会阴伤口感染/187

产后出血/188

第七篇 产褥期的常见问题

产褥期的身体变化/192

生殖系统的变化/192

乳房的变化/193

消化系统的变化/193

泌尿系统的变化/193

内分泌系统的变化/194

腹壁的变化/194

产褥期的常见症状/194

恶露/194

腹痛/195

胀奶/196

阴道干涩/197

产褥期的常见疾病/198

乳腺炎/198

子宫复旧不良/199

产褥期精神障碍/200

第八篇 新生儿的常见问题

新生儿的常见症状/204

- 胎记/204
- 口周青紫/205
- 漾奶/205
- 腹痛/206
- 过敏/210
- 皮疹/213
- 惊厥/214
- 便秘/216
- 腹泻/218
- 发热/220
- 流鼻血/223
- 阴囊肿胀/224
- 阴道流血/225
- 打嗝/226

呕吐/227

黄疸/229

脱水/231

新生儿的常见疾病/232

- 贫血/232
- 肠胃炎/234
- 脐周炎/235
- 感冒/236
- 新生儿肺炎/238
- 皮肤湿疹/239
- 痱子/240
- 新生儿脐带出血/242
- 新生儿红臀/243
- 男婴隐睾/244
- 新生儿溶血/244



第一篇

怀孕前的准备工作

现在生活在城市里的准妈妈都要面临一个大同小异的问题：由于计划生育的政策限制和生育成本的提高，只生一个宝宝成为最佳的选择。此时，“如何能做到优生优育？”——成为准父母们最为关心的问题。谁不想生一个健康聪明的宝宝！谁又希望宝宝还没有出生就已经输在起跑线上！

因此，很多准妈妈和准爸爸都提前1年甚至更长的时间就开始为一次成功的妊娠做着各种各样的准备：戒烟、戒酒、远离辐射、补充叶酸……但在准备的过程中，很多准父母都发现，无论是书上还是网上，都充斥着各种说法不一、做法各异的理论和方法，到底哪些是准备妊娠期间必须要进行的？哪些是无伤大雅的可做可不做的？哪些压根就是杞人忧天根本无须关注的？专家那么多，听哪一个的呢？

在这里，我们首先建议准备怀孕的夫妻在怀孕前一定要做一次完备的孕前检

查。婚检取消后，虽然我们在结婚的程序上省略了很多，但同时，很多准父母在准备怀孕时心里却开始忐忑不安——“谁一定能保证自己是健康的呢？”因此，自己主动到医院去检查的准妈妈越来越多，而对于“应该查什么”很多准妈妈却是一片茫然，有的准父母就直接做个全身体检，以为这就是所谓的孕前检查了。可是，要知道普通体检和孕前检查还是有很大差别的。由此可见，想要优生优育和能够做到真正的优生优育，有可能压根就是两回事。

在本篇中，我们希望能够给处于困惑状态的准妈妈一些有益的提示，有些是我们大家平时都知道但可能并没有给予足够重视的，有些是听说过但不知道应该怎么做的，有些则是比较专业的问题，准妈妈们一到医院就想问大夫但可能并不能得到满意回答的，有些则是模棱两可不知对错的，我们针对具体问题给出了建议和回答。准备怀孕时，很多准父母本来就存在着矫枉过正的可能，但是由此能够把积习已久的坏习惯改一改，给自己的身体带来一些变化，毕竟也是一件好事。平时最常听闻的是很多准爸爸在备孕期烟酒全戒，没有应酬；很多准妈妈不再对垃圾食品感兴趣，有的准妈妈还能借机恢复到标准体重的范围中去，暂且不论这样做怀不怀得上优质宝宝，最起码对自己的身体机能状态也是一个更新和调整，对健康总是有百益而无一害。

由于怀孕并不是准妈妈一个人的事情，本篇除了给准妈妈的建议外，还为准爸爸提供了一些孕前准备的专门建议。要知道，准备怀孕并不是“只要戒烟戒酒就可以”那么简单的哦！保证自己的精子质高量优，才是保证下一代健康的最有力措施。精子的质量，实际上跟准爸爸的生活习惯更加密切相关，毕竟有相当比例的不孕不育，是准爸爸的原因造成的，所以也请准爸爸们详细研读一下相关的章节。



生活上的准备工作



怀孕前应做身体检查

为了准备妊娠，很多准妈妈都是怀着矛盾的心情到医院的妇产科进行完善的身体检查的。为什么说是“矛盾”的心情呢？相信我，所有做过妇科检查的人都不会喜欢检查的，准妈妈们读到这里一定会深表赞同。但是，准妈妈请相信为了可以生下健康活泼的宝宝，经历一次或几次全面的检查是完全值得的，这样做可以大大降低你在怀孕期和分娩期的各种风险。准妈妈怀孕前的身体检查应包括完整的体格检查（包括：体温、心率、身高、体重、血压、颈部触诊及甲状腺检查，心肺部听诊，乳房、腹部及四肢检查）；妇科专门检查，包括：使用妇科专用的窥器察看阴道和宫颈，留取白带进行白带常规的检查，同时进行阴道检查可以确定子宫及双附件是否正常。检查的目的是发现有无影响妊娠的器质性疾

病。由于我国现在取消了强制性的婚前检查，很多可能影响怀孕分娩疾病无法在婚前第一时间得到排查，所以我们建议所有准备怀孕的准妈妈与准爸爸在准备怀孕前做一次全面、完备的孕前检查，以了解自己的身体状况，排查各种潜在的疾病，为顺利孕育、分娩健康的宝宝做好身体和心理上的准备。

怀孕前的体重调节

1. 几种影响妊娠的体重问题

现在社会流行的美丽标准是以瘦为美的骨感美女，所以在各种媒体上我们常常可以见到铺天盖地宣传的减肥食品和方法的广告，这就使很多体重正常不过的健康女性也纷纷刻苦节食。但是很多准妈妈可能不知道过瘦不仅会影响人的新陈代谢，降低机体的免疫力，在体内的脂肪含量低于一定程度时，还有可能导致不孕。因为脂肪除了是能量储备的仓库外，还负有分泌性激素的功能，脂肪含量过少，激素水平过低，会导致月经紊乱，机体无法正常排卵，因而也就无法受孕，

所以在准备怀孕前，准妈妈不但不应刻意地减肥，降低体重，而对于一些过瘦的女性可能还需要适度增肥才能顺利地怀孕。

另外一方面，随着生活节奏的增快，饮食方式的改变，导致体重超重的女性越来越多，而对于想要怀孕的准妈妈而言，体重过重也非好事。准妈妈最好能够在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重，因为超重女性往往体内脂肪含量过多，性激素水平相应增加，激素比例失调，容易出现卵巢疾患，降低受孕几率。

突增突减的体重变化对于身体健康而言也是大敌，会导致机体的内分泌系统功能紊乱，因此在妊娠前，准妈妈应该保证体重上下浮动在2千克之内，不要让体重波动过大。

专家提示

健康减肥小贴士

- 适当增加每天运动量，进行有氧运动更佳，如：慢跑30分钟，散步1小时等。
- 适当减少进食量，减少对碳水化合物和脂肪的摄入，进食优质蛋白质，停止进食高热量低营养饮食（如：西式快餐），将每天总热量摄入控制在2000千焦以内。
- 进食新鲜蔬菜和水果。
- 坚持每天早晨空腹饮用蜂蜜水或淡盐水至少1杯，保证大便通畅。
- 每月体重减少不要超过4千克，突然的体重剧减在短期内似乎非常有成效，但是大多数人是依靠严格节食而获得，非常容易在正常饮食后反弹，反弹的后果是增加的体重要远远超过你减去的体重，这就得不偿失了。

2. 孕前减肥

对于体重超过正常标准的女性，计划怀孕前一定要准备好一个周密的减肥计划，并严格执行。因为过胖的女性首先不易怀孕，即使怀孕也极易出现妊娠期糖尿病、妊娠期高血压综合征等严重影响母婴安全的疾病，不仅会对孕妇本身的身体造成危害，而且还可能造成胎儿在母体内发育或代谢障碍，出现胎儿畸形或巨大儿等严重问题。

每位计划怀孕且体重超出正常标准的女性，在计划怀孕前6个月，应注意适当减少脂肪、淀粉和糖类食物的摄入，并加强体育锻炼或运动，待体重恢复到正常标准即可怀孕。丈夫们应该帮助自己的妻子合理安排饮食，与妻子共同锻炼身体或运动，达到怀孕前身体素质的要求。

女子标准体重一览表（千克）

身高 年龄	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	60	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66
47	52	53	57	57	57	58	60	62	63	67
49	52	53	56	56	57	59	60	62	63	67
51	52	54	56	56	57	59	61	62	63	67
53	53	54	56	56	58	59	61	63	64	67
55	53	54	56	57	58	60	61	63	64	67
57	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
59	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
61	53	54	56	56	57	59	61	63	64	67
63	52	54	55	56	57	59	61	62	63	67
65	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
67	52	54	55	56	57	59	51	62	63	66
69	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66

3. 孕前增重

如果怀孕前准妈妈的体重严重低于正常标准，那你就有可能属于营养不良的群体了。这时准妈妈可以问问自己：有没有同时存在月经不调、痛经等问题？如果存在，那么增肥就是你在准备怀孕前需要做的第一件也是最重要的事情了。要知道，体重达不到标准，排卵就有可能出现问题，而没有足够的脂肪作为基础，即使成功妊娠也有可能出现流产、胎停育等问题，体重偏瘦、饭量又小的准妈妈在怀孕期间还容易出现胎儿偏小的问题，没有足够的能量储备，怎么能应付早孕反应和宝宝的需求呢？



专家提示

健康增肥小贴士

如果准妈妈的饭量一向比较小，可以在三餐间隔内适当加餐。

适当运动会增进食欲，不要做“沙发土豆”哦。建议准妈妈开始进行有氧运动，比如：慢跑、瑜伽、普拉提等活动都很适合。

不要选择垃圾食品作为增肥食品，垃圾食品不能提供给机体足够的营养，反而会增加代谢负担，而且垃圾食品内含的激素和有害物质更多，对保持身体健康不利。

所以我们建议过于瘦削的准妈妈在准备妊娠半年前即开始适当增肥，饮食也是以高蛋白为主，必要的时候可以尝试少食多餐。



怀孕前的口腔健康检查

1. 口腔问题对妊娠的影响

对于口腔问题，国外一向比国内重视许多，很多准备怀孕的准妈妈可能不知道：

首先，如果一直存在口腔问题，口腔病灶中的细菌完全可以通过消化道或血液途径进入循环，造成感染，甚至是胎盘的感染，进而影响到宝宝的健康安全。

其次，孕期出现口腔问题再想进行治疗，用药就是个大问题，很多口腔科的药物是孕期禁用的，此时不仅医生非常为难，同时增加了准妈妈的痛苦。

最后，口腔问题直接影响到准妈妈的食欲，如果久治不愈，势必会导致营养摄入不足，影响宝宝的正常生长。

由此，很多牙科医生提出了“治好牙病再怀孕”的口号。