

妈妈宝宝系列

Zhun ma ma
Jiao shi

准妈妈教室

梁景忠 著

1, 2, 3...



辽宁科学技术
出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY
PUBLISHING HOUSE

宋 序

宋永魁

怀胎 10 个月，胎儿在母亲的肚子内成长。为人父母及产科医生都很关心母子平安成长。漫长期待中会有不少问题想去明了。在产检目前规定 10 次以及超声波 1 次为基准的方式之下，孕妇往往有许多疑点想问，医生又没时间详细回答，妈妈教室或杂志也不可能做一个系统的介绍。

很幸运地，科内梁景忠医师把产前检查内容，包括最新的发展，做了一个系统的、合乎现代产科学要求的介绍。梁医师出书以分享大众，我很乐意序言推荐。

细看全书五篇 37 课，几乎涵盖了孕妇产前检查、产妇生理、生产、产科合并症、产妇生活诸议题，的确非常周全与先进。无论产妇或护理人员都值得去详读。尤其现代产科学发达后，许多检查要做。病人要求的说明多而费时，往往医护人员不堪负荷，有这么一本书，的确可以解决不少孕妇的疑惑，同时在良好的医患合作下，使产前检查能顺利平安。诚如作者所言，熟读本书，宛若自修了产科学，产妇不但因为了

解自己的身心状况而减少很多疑惑，也可以安心接受产检，以待顺利生产。

【序文作者简介】宋永魁，为知名医师、画家，长庚医院妇产部主任，长庚大学教授。

郑 序

郑博仁

近年来，新生儿的死亡率已大幅下降，但是先天畸形及异常疾病所占比例却逐年提高；这说明我们必须从环境或遗传与生命发展的互动关系中寻找一套坚实的保护网，迎接任何不利于新生儿的挑战，进而创造出一个身心健康的新生代。

现代优生科技的发展，恰好适时地提供了一般人对于这方面疑问的咨询照会渠道。在这个优生保健咨询体系之下，种种导致胎儿先天畸形的致畸因子，皆露出原形，同时大多数可能的个案也能借助超声波、绒毛膜或羊水检查被证实。每个准爸爸、准妈妈都有权利，也有能力利用他们的医学知识，配合医疗科技，去芜存菁，要求新生命做更美好的展现，使所有的不幸大都可以在胎儿未出生前防患于未然。

梁主任从事优生保健与高危险妊娠工作多年，行事谨慎，待人亲切，相当能获得患者的信赖。如今在繁忙的工作之余还能将行医多年的经验编列成《准妈妈教室》一书，举凡产检的内容，孕妇的身体不适，分娩方式的选择，以及怀孕期间最容易碰到的生活难

题，皆做了巨细靡遗的说明，相信必能成为所有准父母最实用的优生参考手册。

【序文作者简介】郑博仁医师，知名医学专栏作家，现任长庚医院产科主任。

自 序

进入妇产科界已经是第 14 个年头，亲手接生过的婴儿在 1 万名以上，其间陪伴许多产妇欢喜地迎接小生命的来临，然而也曾为不健康的婴儿的出世感到非常沮丧。每每总希望能帮助这些不幸的孕妇避免类似的遗憾发生，然而简单的安慰话，或是任何的苛责语，都是于事无补的。因此，专门为孕妇编写一本实用的产前检查的参考书，多年来一直萦回在脑海中。

农历年间，在妻的催促下终于排除手边杂务提笔耕文，并商请吴玉娟小姐慨绘数幅精心小图以资声势。俟完稿后，经好友郑博仁医师的推荐，稿件交与远流出版公司付梓，并蒙编辑人员花不少心思将拙作整理成书问世，总算完成个人多年的心愿。

常言道：有梦最美，希望相随。企盼这个社会在大家的付出下愈来愈好。谨以本书献给亲爱的妻儿、若萱与竹雅，以及全天下伟大的母亲们。

导 言

本书的目的：提供一本产检的参考书，让孕妇翻阅后可以掌握母体与胎儿的健康状况，另外也能够弥补可能遗漏的产检内容。自修完产检必要的学分后，并不表示任何怀孕的疑难杂症都可以DIY，然而在接受产检时，绝对有能力与医护人员达到双向沟通的目的。

本书的对象：所有关心胎儿健康的孕妇；挂心孕妇安全的家庭成员；从事产科工作的医护人员；以及对现代产科学发展有兴趣的社会大众。

本书的特点：参照孕妇可能遭遇的问题，依怀孕周数的先后，将本书分为五篇37个课题。每一个课题分开来就是独立完整的主题，很适合使用者在遇到疑问时做通盘的了解。内容的选写有诊断要件、注意事项与名词介绍三部分，把造成的原因、主要的症状及检查的内容写在文章的前段，临床必须注意而常被疏忽的问题列入注意事项。在全书的结尾附加索引，方便使用者利用关键词很快能找到想要查阅的问题。本书摒弃以往健康书常用的问答方式，如此可以避免挂一漏万，或是前后内容不连贯的缺点。

本书的内容：“检查篇”中介绍了怀孕后应做的基本检查，以及应注意的各种遗传病的检查。

“母体篇”的内容丰富，从妊娠早期的孕吐与阴道出血到产后忧郁症，以及高血压、解尿困扰、皮肤痒、羊水与胎盘的异常，都有详细的说明，并且提出个别的检查方法与治疗方式。

“感染篇”中选择孕妇得病后会影响胎儿的传染疾病，比如会造成胎儿先天畸形的德国麻疹、水痘与梅毒，以及怀孕期间常发病的急性肝炎、泌尿道感染和阴道炎，另外还介绍产后经常出现的乳腺炎。

“分娩篇”包括生产方式的选择、万一出现早产要如何安胎、哪些情况需要催生、无痛分娩与术后止痛的使用时机，以及如何处理产后出血与其他产褥期出现的生理困扰。

“生活篇”中的主题都是日常生活必须面对的，比如，孕妇最担心的营养补充与药物影响、如何挑选合适的产前运动、怀孕期间性生活如何调整、各种产后避孕方法的比较与使用时机，以及产后身体如何调理。

熟读本书后，宛若在妈妈教室修完产检的必需课程，不但能够充分地了解母体与胎儿的身体状况，在怀孕的过程中自然就可以更安心，同时也避免了产检人员与孕妇间出现说不明白的困窘。

目 录

☐ 宋序 / 宋永魁

☐ 郑序 / 郑博仁

☐ 自序

☐ 导言

第 1 篇 检查篇

第 1 课 如何判定怀孕 / 3

月经过期 / 典型的身体不适 / 生化检查阳性反应 / 超声波检查发现胚胎在子宫里面 / 其他临床证据 / 何时检验怀孕 / 怀孕初次的超声波 / 预产期并非固定

第 2 课 产检包含的项目 / 8

常规的检查项目 / 特殊的检查项目 / 健保产检的内容 / 健保提供的产检项目不足够 / 规则产检很重要 / 选择优良的产检医疗院所

第 3 课 海洋性贫血 / 13

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 海洋性贫血的遗传方式 / 需要区分与海洋性贫血相类似的疾病 / 孕妇海洋性贫血筛检流程

第 4 课 唐氏症的母血筛检 / 21

配套式的检查项目 / 现有的母血筛检法 / 唐氏儿危险率的计算 / 胎儿的周数影响母血筛检的准确性 / 异常母血筛检的结果需要进一步确认 / 高龄产妇的唐氏症筛检应该做羊水穿刺

第 5 课 羊水穿刺与其他染色体检查 / 26

羊水穿刺 / 绒毛取样 / 脐带血管穿刺术 / 羊水穿刺是安全的检查 / 失败的染色体检查 / 适当的绒毛取样时机 / 染色体异常的高危险群孕妇

第 6 课 何谓妊娠糖尿病 / 31

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ 妊娠糖尿病的治疗/ 妊娠糖尿病筛查的适当时机/ 选择照顾良好的产检医师

第 7 课 产科超声波扫描/ 37

超声波的种类/ 使用超声波的时机/ 超声波的产检功能/ 超声波的产科特殊用途/ 超声波是安全的检查/ 并非所有的胎儿器官超声波都可以看到/ 超声波估算胎儿大小会有误差

第 8 课 母子血型不合的评估/ 43

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ ABO 血型的溶血病症/ 产后需注射免疫球蛋白/ Rh 溶血病症并未完全消失

第 9 课 胎动怎么测定/ 50

胎动的意义/ 影响胎动的因素/ 不寻常的胎动/ 如何测胎动/ 异常的胎动测量需要再确认/ 影响胎动的因素

第 2 篇 母体篇

第 10 课 孕吐恶心怎么办/ 61

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ 孕妇恶心呕吐的治疗/ 怀孕早期需不需要补充营养品/ 妊娠剧吐的治疗

第 11 课 阴道出血与流产/ 66

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ 人工流产/ 妊娠初期阴道出血的可能原因/ 习惯性流产的治疗/ 人工流产的后遗症

第 12 课 子宫颈闭锁不全/ 73

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ 子宫颈闭锁不全的手术/ 子宫颈缝合术的禁忌/ 何时该拆子宫颈缝线/ 子宫颈缝合术的并发症

第 13 课 骨盆腔肿瘤要不要开刀/ 78

造成的原因/ 主要的症状/ 检查的内容/ 哪些长肌瘤的孕

妇需要剖腹产? / 摘除过子宫肌瘤的孕妇需要开刀生产 / 怀孕时骨盆腔肿瘤的手术时机

第 14 课 皮肤痒很难受 / 83

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 妊娠纹要与皮痒症区分 / 孕妇皮肤会变黑 / 怀孕期间皮肤的血管变化 / 产后会掉毛发

第 15 课 难启齿的解尿困扰 / 89

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 剖腹产的孕妇也会尿失禁 / 孕妇的尿失禁大多可治愈

第 16 课 高血压威胁母子健康 / 95

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 子痫症的发生与处理 / 严重的子痫前症症状 / 子痫前症的高危险群

第 17 课 羊水异常代表胎儿不正常 / 100

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 羊水量的估算 / 羊水过多的治疗 / 羊水的功用

第 18 课 前置胎盘与胎盘剥离会致命 / 105

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 前置胎盘的分类 / 前置胎盘的孕妇常会胎位不正 / 胎盘剥离与产痛的区别

第 19 课 子宫内胎儿生长迟滞 / 110

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 生长迟滞儿比早产儿预后好 / 生长迟滞儿常是剖腹的原因

第 20 课 产后忧郁要小心 / 114

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 求助亲友对产后忧虑症有帮助 / 产后忧郁症的治疗 / 产后精神病可痊愈

第3篇 感染篇

第21课 德国麻疹与水痘 / 123

病程的进展 / 主要的症状 / 检查的内容 / 德国麻疹对孕妇仍具威胁 / 德国麻疹疫苗接种后怀孕 / 怀孕后期患水痘应延后生产

第22课 梅毒与艾滋病 / 130

病程的进展 / 主要的症状 / 检查的内容 / 梅毒血清检验呈阳性者是否就表示得了梅毒 / 梅毒患者的血清检查是否会恢复正常 / 婴儿的梅毒血清检验呈阳性时的处置 / 艾滋病的孕妇须知

第23课 乙型肝炎与丙型肝炎 / 137

病程的进展 / 主要的症状 / 检查的内容 / 孕妇为乙型肝炎带原者其子女得病的情况 / 台湾地区丙型肝炎的现状

第24课 尿路感染与结石 / 143

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 哪些孕妇比较容易患泌尿道感染 / 怀孕对尿路结石的影响 / 尿路结石的治疗

第25课 阴道分泌物与阴道炎 / 148

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 阴道环境的酸碱值与细菌感染相关 / 如何预防霉菌复发 / 谨慎区分阴道分泌物与破水

第26课 乳腺炎与哺乳 / 154

造成的原因 / 主要的症状 / 检查的内容 / 台湾地区推行母乳喂养母乳的现状 / 母乳的好处有哪些 / 如何避免乳腺炎的发生 / 增加母乳分泌的方法

第 4 篇 分娩篇

第 27 课 生产方式的选择 / 163

正常生产的条件 / 生产方式的分类 / 剖腹产现状 / 自然生产好处多 / 有过一次剖腹是否以后都是剖腹生产 / 胎位不正如何处置

第 28 课 产兆与催生 / 169

生产前的征兆 / 超过预产期 / 何时需要催生 / 何时该上产房 / 催生方式的选择

第 29 课 早产与安胎 / 175

早发性产痛的原因 / 早发性破水 / 安胎的策略 / 自觉性的子宫收缩是否需要安胎 / 安胎药的选择 / 如何检测破水

第 30 课 无痛分娩与术后止痛 / 181

选择无痛分娩的时机 / 无痛分娩的限制 / 术后止痛方式的选择 / 接受无痛分娩前该有的心理准备 / 术后止痛无法避免宫缩痛

第 31 课 产后出血与产褥期 / 186

产后出血的原因 / 产褥期的生理恢复 / 产后的生理困扰 / 产后出血常见的合并症 / 产后出现发烧的可能原因 / 身体水肿的产妇何时会恢复

第 5 篇 生活篇

第 32 课 怀孕期间药物的使用原则 / 195

母体服用药物对胎儿的影响 / 孕妇药物的分类 / 评估药物对胎儿作用的流程 / 孕妇在妊娠初期误食药物的处置 / 哺乳的产妇如何选择药物 / 抽烟对孕妇的影响

第 33 课 孕妇的营养补充 / 201

孕妇必需的营养内容 / 营养不良者常见的饮食习惯 / 如何矫正孕妇的营养不良 / 孕妇需要避免哪些食物 / 如何从食物中选择必需的营养素 / 素食对孕妇与胎儿的影响

第 34 课 怀孕期间行房是否合宜 / 207

怀孕对性欲的影响 / 行房对怀孕的影响 / 需要停止行房的时机 / 台湾地区孕妇对性生活的态度 / 生产时先生是否要陪产 / 产后何时可以恢复行房

第 35 课 适当的产前运动 / 213

怀孕时与运动相关的生理变化 / 运动时孕妇必须注意的事项 / 选择合适的产前运动 / 运动对孕妇有什么好处 / 孕妇是否适合休闲活动和旅游

第 36 课 产妇身体的调理 / 219

传统医学食补药补的观念 / 产褥期的营养补充有实际需要 / 产后身体调理的西医论点 / 产后进补的时机 / 适合产妇补血补虚的食物 / 产妇应该忌口的食物

第 37 课 产后避孕方式的选择 / 224

产后何时需要避孕 / 常见的四种避孕方式 / 避孕方法使用的最佳时机 / 安全期的推算 / 男性结扎简单又安全 / 如何使用女性保险套

索引 / 232

第1篇

检查篇

- ◇ □ 认识判定怀孕的方法，尽早确定是否怀孕，及早做好母子健康的照护
- 产前检查包含许多项目，让你掌握胎儿的生长状况
- 海洋性贫血是中国人最常见到的单基因疾病
- 唐氏症是最常见的染色体异常疾病
- 羊水穿刺可以诊断出胎儿的染色体疾病
- 妊娠糖尿病有较高的流产率及胎儿先天性异常
- 产科超声波扫描可以诊断出胎儿的遗传性疾病及评估其生长状况
- 母体与胎儿的血型不合会造成溶血的现象，应及早做检查
- 胎动是胎儿健康与否的指标，留意胎动的变化以确保胎儿健康

第1课 如何判定怀孕



一、月经过期

正值生育年龄的妇女大致上每个月行经一次，然而大多数的女性月经周期通常是介于21~35天之间。一旦月经来潮的日期比平时延后，有性行为又没有采取避孕措施的女人大概会怀疑自己是否怀孕了。有些人会上药房买验孕片自行测试，有些人则可能上医院求诊。

二、典型的身体不适

怀孕初期最令孕妇困扰的莫过于恶心与呕吐，由于大多数出现在早晨，所以又称为晨吐。晨吐常发生在怀孕的第2个月，12周以后则会不药而愈，只有极少数的人在以后几个月还受恶心呕吐的干扰。其他的