

之宝贝书系36

全国六大知名妇产专家集50余年经验全程陪护

健康怀孕百科

专家指导版



中日友好医院妇产科主任医师
硕士研究生导师

邢淑敏等 著



 中国纺织出版社

健康

怀孕百科

专家指导版



高秀勤 郭肇姮 吕佩瑾
倪百善 徐培惠 邢淑敏

著

(按姓氏拼音排序)



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是中日友好医院六位妇产科主任医师集多年临床经验编写而成,解答女性在怀孕、生产、产后过程中所产生的疑问,并将这些问题归纳,详细地介绍妇女受孕知识及孕前准备、顺利度过妊娠期、安全生产、产褥期恢复等方面知识。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是孕产妇必备的孕产期专家指导保健用书。

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕百科专家指导版/邢淑敏等著. —北京:中国纺织出版社, 2009.8

(之宝贝书系; 36)

ISBN 978-7-5064-5791-0

I. 健… II. 邢… III. 妊娠期-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115807号

策划编辑: 尚 响 责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强 装帧设计: 沈 琳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京人教方成彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 18

字数: 250千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



■ About Author ■

作者介绍



(按姓氏拼音排序)

高秀勤 中日友好医院妇产科主任医师



1949年毕业于中国医科大学医疗系，并获医学学士学位。毕业后留校在中国医大附属医院妇产科从事医疗、教学及科研工作，并担任科主任职务。1983年曾赴英国牛津大学及女王大学皇家妇产院作为访问学者考察一年。1984年调至中日友好医院妇产科工作。

从事妇产科临床工作至今已近60年，擅长处理有关预防及诊治女性各种常见病、多发病及疑难杂症。如产妇保健及难产处理、妇科恶性肿瘤及各类女性疾病的防治、女性外阴部各类疾患，尤其对外面白色病损的诊断及治疗有独到之处。1993年起享受政府特殊津贴至今。

郭肇姮 中日友好医院妇产科主任医师



1958年毕业于上海第一医学院医疗系。1958~1983年任北京协和医院妇产科住院医师、主治医师，1983~1996年任中日友好医院妇产科副主任医师、主任医师、妇产科计划生育组负责人。

操作计划生育手术上万例无事故，曾获北京市和北京市朝阳区计划生育先进个人称号。

出版有关计划生育的著作8本，发表科普著作数十篇，曾获优秀科普作家奖励。

吕佩瑾 中日友好医院妇产科主任医师

1965年毕业于中国协和医科大学，1965 ~ 1983 年在北京协和医院工作，1983 年至今在中日友好医院从事妇产科的临床医疗、教学和科研工作。在长期工作中积累了丰富的经验，特别是在妇科及妇科内分泌疾病的临床诊治方面，具有较高的医疗水平。除医疗外，还参与了实习医生、住院医师及进修医生等的教学工作，培养和提高了他们的医疗水平。

撰写了《青春期功能性子宫出血》、《妊娠合并大动脉炎》、《绝经后出血》的临床病例分析等多篇论文。参与了《现代中西医结合大全》、《新编妇产科临床手册》、《妇科疾病诊断与疗效标准》等专业书籍，以及《妇科常见疾病防治》、《孕产妇保健》、《子宫癌防治》、《不孕症防治》等科普书籍的编写工作。



倪百善 中日友好医院妇产科主任医师

1958年毕业于上海市第二医学院医疗系。毕业后分配到北京协和医院妇产科工作，师从林巧稚教授，在该院工作 20 余春，从事过医疗、教育、医疗队、救灾等工作。后因中日友好医院筹建开院，调至该院妇产科直至退休，迄今工作 50 余载。

在多年工作中积累了宝贵的工作经验和体会，参加了本书部分书稿写作工作。





徐培惠 中日友好医院妇产科主任医师、硕士研究生导师



1950年毕业于四川华西大学医学院（七年制）。1950～1959年任北京协和医院妇产科住院医师及主治医师。1960～1984年内蒙古医学院建院，在此从事医疗、教学及科研工作。

擅长治疗妇产科一般常见病、多发病及多种疑难病症。工作期间，抢救过危重病人、完成过多种复杂困难手术，包括癌症手术，及多种复杂尿瘘和重度子宫脱垂修补手术。

曾在《中华妇产科学》、《中华医学》、《中华病理学杂志》发表过多篇学术论文。曾参加编写妇产科教科书、参考书、医疗手册，以及女性保健等书。

1993年始获政府特殊津贴。

邢淑敏 中日友好医院妇产科主任医师、硕士研究生导师



毕业于北京协和医学院（八年制），曾公派赴瑞典卡罗林斯卡医学院生殖内分泌中心研修3年余。历任住院医师、总住院医师、主治医师及副主任医师。1987年晋升主任医师。曾任中日友好医院妇产科主任。

从事妇产科临床工作50年。在围产保健、妇产科常见病、多发病及疑难重症等诊治方面具有丰富的经验。在教学、科研方面也承担过许多工作并有相应论文在国内外发表。参加《中华妇产科学》、《骨质疏松学》、《新编临床妇产科手册》等多部专业书籍的编写。主编及编写过《孕产妇保健》、《常见妇女病防治》等多种科普读物。现任《生殖医学杂志》常务编委。

1992年享受国务院颁发的政府特殊津贴。1996年被评为部级全国妇幼卫生先进工作者。



【前 言】

《健康怀孕百科专家指导版》是由六位妇产科专家根据个人多年的临床工作经验，针对孕产妇最为关心和急于了解的诸多问题，参照围生医学的最新进展及以人为本的现代服务理念进行的科学诠释与系统整理。该书共分为四章，从受孕知识与孕前准备、十月怀胎、平安分娩及产后康复四个方面分别作了详细介绍。

本书采用由浅入深的简易文字阐明了妊娠及分娩的科学知识，对孕期经常出现的问题进行了解答并给出了应对措施，对需要注意的事项又有醒目的提示，还配有相应的插图，内容丰富、通俗易懂、图文并茂、形式生动、科学实用可作为新婚夫妇、准爸爸和准妈妈及初为人父母者的基本读物，也可供家属及基层的医务人员参考。

随着社会经济的发展，人民生活水平不断提高，在物质生活得到满足的同时，就会对精神、文化生活及保障等方面提出更高的要求。妊娠、分娩是妇女的特殊生理功能，承载着延续父母生命及种族繁衍的重任，因此，维护孕产妇的健康及胎儿的正常生长发育无论对一个家庭或对整个社会来说都是十分重要的。

希望该书能成为孕产妇们的知心朋友，通过了解妊娠、分娩的相关知识有助于解除不必要的困惑与疑虑，及时发现与纠正异常的情况，能够快乐、健康地渡过妊娠期，最终能平安分娩。祝愿母子（女）健康，家庭幸福！

邢淑敏

二〇〇九年盛夏

第一章 生命的真谛 ——受孕知识与孕前准备

一、人类繁衍的奥秘 36

1. 女性生殖器官 36
2. 女性排卵时间 37
3. 基础体温 38
4. 男性生殖器官 39
5. 精液 39
6. 受孕与婴儿性别 40

二、孕前准备 42

1. 有准备地怀孕 42

I Love
you!!





2. 怀孕的必备条件	42
3. 妊娠及分娩的理想季节	43
4. 妊娠及分娩的最佳年龄	43
5. 少女妊娠、分娩的危害	44
6. 高龄孕妇	44
7. 孕前检查	45
8. 引起胎儿发育异常的因素	46
9. 优生优育	46
10. 放射线对胎儿的影响	47

三、病患与优生 49

1. 遗传对生育的影响	49
-------------------	----



2. 遗传性疾病	49
3. 慢性疾病	51
4. 肺结核	52
5. 心脏病	53
6. 高血压病	53
7. 肾炎	54
8. 肝炎	54
9. 糖尿病	55
10. 多囊卵巢综合征	55
11. 子宫内膜异位症	57
12. 子宫肌瘤	57
13. 子宫畸形	58





- 14. 子宫颈癌前病变..... 59
- 15. 卵巢肿瘤..... 60
- 16. 梅毒、淋病和外阴尖锐湿疣..... 60

四、专家热线——孕产妇常见问题.....62

- 1. 妇女取出宫内节育器后多久才可以怀孕 62
- 2. 妇女停止使用口服避孕药多久才可以怀孕 63



第二章 女人，见证伟大的幸“孕” 时光——十月怀胎



一、经历怀孕 66

1. 基础体温的变化 66
2. 计算预产期 67
3. 妊娠期胎儿的生长发育过程 68
4. 妊娠期母体内的变化 69
5. 早孕反应 70
6. 妊娠早期孕妇的乳房变化 71
7. 胎动初感 71
8. 腹部增大 72

I Love
you!!



9. 妊娠后子宫的变化 72

10. 妊娠妇女的体重变化 74

二、孕期生活 75

1. 睡眠 75

2. 孕妇的着装 76

3. 孕妇居住环境的注意事项 77

4. 孕妇应避免的家务劳动 78

5. 夏季, 孕妇在生活上的注意事项 79

6. 空调的使用 80

7. 冬季, 孕妇在生活上的注意事项 80

8. 洗澡时的注意事项 81



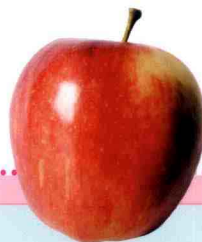


9. 应回避的工作及环境	81
10. 看电视	82
11. 旅游、出差	82
12. 体育运动	83
13. 站立、坐和行走的姿势	83
14. 孕期性生活	84

三、健康饮食 85

1. 孕妇需要加强营养的原因	85
2. 加强营养的具体方法	85
3. 早孕阶段女性的饮食	86
4. 适合孕妇的食物	87

I Love
you!!



5. 肥胖对妊娠的影响	88
6. 不适合孕妇的饮食	88
7. 偏食的害处	89
8. 增加钙的摄入量	90
9. 增加铁的摄入量	90
10. 咖啡与茶	91

四、孕妇的忧虑 92

1. 白带增多	92
2. 尿频	92
3. 腹胀	93
4. 便秘	93



5. 小腿抽筋	94
6. 晕厥	95
7. 偏头痛	95
8. 鼻出血	95
9. 妊娠斑与皮肤色素沉着	97
10. 妊娠纹	97
11. 静脉曲张	98
12. 手部麻木及疼痛	98
13. 头晕、眼花	99
14. 小腿水肿	99
15. 心慌、气短	100
16. 腰背疼痛	100



I Love
you!!

