

北京大学医学部妇产科专家权威推荐

怀孕事事通

孕产期夫妻一起读

北京大学附属医院妇产科

安娜◎著



中国妇女出版社



怀孕事事通

安娜◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕事事通/安娜著. —北京: 中国妇女出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80203-343-6

I. 怀… II. 安… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③围产期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3②R174.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 163117 号

怀孕事事通

著 者: 安 娜

责任编辑: 应 莹

责任印制: 王卫东

装帧设计: 点睛工作室

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 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 13.5

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-343-6

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

导 言

作为一名妇产科医生，最常看到的就是准父母们或殷切、或企盼、或喜悦、或悲伤的面容。每当听到新生宝宝的第一声啼哭，看到他们虽然混杂着血和胎脂却异常美丽的小小身躯，无论曾经多少次经历过这样的场景，我们仍然会被深深地打动。在我们看来，新妈妈和宝宝依偎在一起幸福的样子，正是鼓励我们彻夜不眠、努力工作的最强大的动力。而保证所有的宝宝顺利降生、健康发育，是妇产科医生毕生为之奋斗的目标，更是人类繁衍不息的关键。

由于当今社会的高度信息化，各种各样的孕产知识唾手可得。似乎准妈妈们该做什么、不该做什么、甚至医学教科书上面的相关内容都在整个孕妇群体中得到了广泛普及。而实际上，许多问题仍然存在：首先，过于庞杂的信息导致准妈妈无所适从，甚至有时看到截然相反的建议；更多的时候，则是把无关紧要的问题扩大化、复杂化。其实，在整个妊娠及分娩过程中，大多数的准妈妈都能够顺利度过；而来自家庭的、社会的种种压力，才是容易被我

们忽视但却非常重要的因素。其次，经过媒体的放大效应，很多妊娠期的个别问题却成为准父母们关注的焦点，误导了准父母们。因为毕竟不是每个人都接受过医学专业教育，所以对从媒体及周围人群中所了解到的各种说法，无法进行正确的分辨也很正常。而我们编写这本书的初衷，正是希望能够最大限度地帮助准妈妈们解决以上问题，走出误区。

本书以周为单位，站在妇产科医生的角度为准妈妈提供指导，告诉准妈妈什么才是需要真正关心的问题，以及如何在正确的时间，做对自己最有利的事情。我们关心的不仅是准妈妈和胎儿的身体状况，孕妇妊娠期和分娩后心理的适应与调整、夫妻关系的改变和调整等问题也为我们所关心。阅读本书您可以看到，做一个健康的准妈妈，产下一个健康的胎儿并没有我们想象的那样困难，而其过程也远比我们想象的快乐得多、简单得多。您只需要做的就是，根据您怀孕的“周”期，了解一下本周孕妇和胎儿的状况，关注一下本周应该注意的问题，安心当个快乐的准妈妈，仅此而已。

现在，就让我们一起进入一个充满喜悦、兴奋，全新的“孕育宝宝”的世界吧。一路上，有我们伴您同行！

目录

Contents

妊娠早期 (1~3 个月)

1 妊娠 1~2 周 / 3

妊娠的征兆有哪些 3

如何分辨排卵期 4

妊娠前的疫苗注射准备 5

2 妊娠 3~4 周 / 8

如何发现自己怀孕了 8

如何推算预产期 9

妊娠早期产检的基本知识 9

3 妊娠 5~6 周 / 14

早孕反应的注意事项 14

早期妊娠的生理变化有
哪些 16

4 妊娠 7~8 周 / 21

流产的征象和预防 21

如果发生流产了怎么办 22

流产的专业术语 22

5 妊娠 9~10 周 / 24

了解胎心和胎心测量的基本
知识 24

妊娠期用药的基本知识 25

6 妊娠 11~12 周 / 32

妊娠早期准妈妈的心理
特点 32

妊娠早期的性生活 34

7 妊娠早期的其他问题 / 36

妊娠早期营养协调和补充 ... 36

孕妇服装的注意事项 39

职业准妈妈的怀孕问题 43

特殊孕妇的特殊问题 45

妊娠中期 (3~7 个月)

8 妊娠 13~14 周 / 53

分娩医院的选择 53

妊娠中期产检的基本知识 ... 54

9 妊娠 15~16 周 / 60

孕妇的皮肤变化及治疗
方法 60

制订妊娠计划 64

10 妊娠 17~18 周 / 66

宝宝胎教早开始 66

感觉胎动 69

妊娠中期的超声检查 70

11 妊娠 19~20 周 / 73

妊娠中期准妈妈的心理

特点 73

妊娠期的睡眠问题 75

12 妊娠 21~22 周 / 80

妊娠期并发症 80

妊娠期乳房自查 83

13 妊娠 23~24 周 / 85

改善外形的小窍门 85

妊娠期短期旅行建议 86

妊娠中期营养的基本

知识 88

14 妊娠 25~26 周 / 90

妊娠期的五官变化 90

妊娠中期的锻炼 92

15 妊娠 27~28 周 / 96

胎动的测量 96

妊娠中期的性生活 97

给准爸爸的特别提示 98

16 妊娠中期的其他问题 / 100

如何应对外科手术 100

高龄产妇妊娠的注意

事项 101

早产儿的护理 104

妊娠晚期 (7~10 个月)

17 妊娠 29~30 周 / 109

早产的基本知识 109

妊娠晚期的胎教 111

18 妊娠 31~32 周 / 113

胎位异常 113

骨盆测量 115

羊水 116

19 妊娠 33~34 周 / 118

妊娠晚期产检的基本

知识 118

妊娠晚期的性生活 120

20 妊娠 35~36 周 / 122

远程胎心监护 122

妊娠晚期的生活守则 125

做好分娩计划 125

21 妊娠 37~38 周 / 127

妊娠晚期的常见问题 127

妊娠晚期的营养 129

妊娠晚期的运动保健 130

22 妊娠 39~40 周 / 132

引产 132

开始为人父母所需的心理

准备 135

23 妊娠晚期的其他问题 / 137

脐带血的保存 137

双胎妊娠 137

妊娠晚期的并发症 138

分娩期

24 分娩前的征兆和应对 / 143

分娩前的准备 143

产妇入院 146

在产房里的注意事项 147

25 正常分娩 / 150

正常分娩的四个产程 150

侧切和侧切麻醉 153

产钳和胎头吸引器 154

阴道分娩的好处 154

产程异常 155

26 无痛分娩 / 157

什么是无痛分娩 157

麻醉药物对胎儿和产妇的

影响 158

哪些情况不适合无痛

分娩 158

27 剖宫产 / 159

什么情况下需要选择剖

宫产 159

剖宫产的弊端 160

剖宫产的产后护理 162

28 分娩期的心理变化 / 163

分娩时的担忧和恐惧 163

产时心理调适 164

新妈妈在产后 24 小时内的

心理特点与护理 165

29 产程过程中的常见问题 / 166

人工破膜术 166

脐带脱垂和脐带先露 166

产褥期 (产后 6 周)

30 围产期新生儿的护理 / 171

新生儿的外形特点 171

新生儿的日常护理 175

新妈妈经常遇到的 11 大护理
问题 176

31 产褥期产妇护理 / 184

产妇身体的恢复日程 184

产妇的护理要点 187

关注新妈妈的精神状态 ... 188

预防产妇精神障碍 190

产褥期性生活 191

32 产褥期其他问题 / 192

母乳喂养与人工喂养 192

如何选择代乳 193

新生儿常见疾病及护理 ... 196

后记 207

附录 1 208

附录 2 210

妊娠早期(1-3 个月)

是从妊娠第一周到第十二周，这一时期对孕妇和胎儿都十分重要。怀孕不是一件简单的事情，年轻的准妈妈要开始面对妊娠时身体的改变和各种妊娠反应，要接受自己怀孕的事实并努力学习成为一个好妈妈，同时还要调整不健康的生活习惯。

与此同时，准妈妈腹中的胎儿也在面对各种挑战，他由一个小小的受精卵迅速发育成长为一个胎儿。

而所有这些都是新生命到来的必然经历，请准妈妈快乐地期待着腹中的宝宝健康成长吧！

- ◆ 每 4 周做一次产检，了解妊娠早期产检的注意事项
- ◆ 谨慎用药，了解妊娠期用药的基本知识
- ◆ 了解妊娠早期的生理变化和心理特征
- ◆ 调整饮食，注意生活细节

1 妊娠 1 ~ 2 周



妊娠的征兆有哪些

准妈妈小提醒

很多人是这样发现自己怀孕的：工作效率变差，本来好动的人变得懒散。

周围人半开玩笑的一句话：“怎么变笨了？是不是怀孕了？”这才点醒了梦中人。

● **下腹不适**：有时候下腹的酸胀不适并不是特别明显，大多容易被准妈妈所忽略，或者被误认为是肠胃不适。

● **尿频**：由于子宫开始增大，在盆腔中的位置也逐渐发生改变，所以膀胱功能也会受到影响，出现尿频。

● **腰酸**：由于雌性激素分泌增多，韧带开始松弛，出现腰酸或者腰部不适的现象很常见。

● **大便习惯的改变**：有可能出现便秘或者腹泻，每个人大便习惯的改变都不太一样，没有什么规律可言。

● **嗜睡**：通常情况下，准妈妈的睡眠时间延长，总是觉得非常倦怠，时时刻刻总想要躺下休息，当然，躺下后很快就能进入梦乡。有的人还会觉得精神不好，工作效率低下。



如何分辨排卵期

如果月经准确，排卵日应该是在下次月经来潮日的前两周左右。当然排卵的日期受很多因素的影响：比如情绪的波动，或者性生活的频率等都有可能影响排卵。有的时候一个月可能排两次卵，这就是为什么根据排卵日推算的安全期避孕并不是 100% 成功的原因。

排卵期的表现：阴道分泌物分泌量增多，颜色变得清亮，拉丝度好，这样的情况会持续 3~5 天，直到分泌物变回原来的形态。有一部分妇女会出现少量的阴道出血。

基础体温在排卵后将升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，并持续至下次月经来潮。可以用基础体温测定表来记录自己的体温变化，一般需要记录 3 个月左右。每天早晨醒来第一件事就是进行体温测量，将体温表放置在腋下 5 分钟左右。另外，详细记录性生活的时间

准妈妈小提醒

计划怀孕的准妈妈要注意，这个时候要开始戒烟、戒酒、谨慎用药了。良好的生活习惯是孕育健康宝宝的关键哦！





妊娠前的疫苗注射准备

风疹疫苗

准妈妈小提醒

怀孕是个特殊的阶段，对于正在发育的胎儿来说。任何一些不良的刺激都有可能对他造成伤害，包括在孕前、孕期注射疫苗。因此，孕妇和准备怀孕的妈妈在接受预防接种时要慎重进行，及时咨询医生。



乙肝疫苗

而除了血液途径传播外，母婴垂直传播也是乙型肝炎的重要传播途径之一。如果新生儿存在感染，他们中约 85% ~ 90% 会发展成慢性乙肝病毒携带者，其中 25% 的婴儿在成年后可能会转化成肝硬化或肝癌。

注射时间：按照 0、1、6 的程序注射。即从第一针算起，在此后 1 个月时注射第二针，再在 6 个月的时候注射第三针。加上注射后产生抗体需要的时间，最好在孕前 9 个月进行注射。

效果：免疫率可达 95% 以上，免疫有效期在 7 年以上。如果有必要，可在注射疫苗五六年后再加强注射一次。

准妈妈小提醒

风疹疫苗和乙肝疫苗在注射之前都应该进行检查，确认被注射人没有感染风疹和乙肝病毒。



甲肝疫苗

甲型肝炎也是我国常见传染性疾病之一，甲肝病毒可以通过水源、消化道传播。而妊娠期因为内分泌的改变和营养需求量的增加，肝脏负担加重，抵抗病毒的能力减弱，极易被病毒感染。因此我们建议高危人群（经常出差或经常在外面吃饭）应该在孕前注射疫苗。

注射时间：至少在孕前 3 个月。

效果：免疫时效可达 20 ~ 30 年。

水痘疫苗

早孕期感染水痘可导致胎儿先天性水痘或新生儿水痘，如果怀孕晚期感染水痘可能导致孕妇患严重肺炎甚至危及生命。

注射时间：建议准备怀孕的女性至少应该在受孕前 3 个月注射水痘疫苗。

效果：免疫时效可达 10 年以上。

流感疫苗

这种疫苗属短效疫苗，抗病时间只能维持 1 年左右，且只能预防几种流

感病毒，适于儿童、老人或抵抗力相对较弱的人群。可根据自己的身体状况自行选择。

注射时间：北方地区每年的10月底或11月初，南方地区每年11月底或12月初。打算怀孕的女性最好在孕前3个月注射流感疫苗。

效果：免疫时效1年左右。

狂犬疫苗

属于事后注射疫苗，也就是在被动动物咬伤后再注射。在早孕期尽量避免注射狂犬疫苗。只有在被动动物咬伤极为严重的情况下，征求妇产科医生的意见后，才能考虑注射。

注射时间：咬伤后立即注射第一针，而后第3天、第7天、第14天、第30天各注射一针。

其他疫苗

另外，卡介苗、脊髓灰质炎糖丸疫苗、百白破三联疫苗、乙型脑炎疫苗（简称乙脑疫苗）、流行性脑脊髓膜炎疫苗（简称流脑疫苗）都已被纳入免疫计划，应该在成年之前注射完毕。无论是注射任何疫苗，都应遵循至少在受孕前3个月注射的原则。而且疫苗毕竟是病原或降低活性的病毒，并不是打得越多越好。保持良好的身体状况才是防病、抗病的关键。



2 妊娠 3 ~ 4 周

孕妇的状况:

此时受精卵已然顺利地准妈妈
的子宫里安了家，再过些日子，
我们就能够通过进行尿液检查发现
自己是否怀孕了。

胎儿的状况:

此时的胎儿头部占全身长度的
1/2，下端长有一条长长的尾巴，像
个小蝌蚪。



如何发现自己怀孕了

我们可以通过以下途径得知自己是否怀孕：

- 自行购买早孕试纸检测。通常，试纸附带的说明都宣称在受精卵着床后 3 ~ 4 天内就能够发现妊娠；但是一般来说，除了受孕时间非常早的情况，在停经 4 周左右阳性率最高，检测结果也最准确。
- 到医院进行尿检，大型医院的收费也就是 8 元左右，经济实惠。
- 抽取静脉血进行血 HCG 浓度的检查。如果要在第一时间知道自己是否怀孕；或是多次尿检均为阴性，但高度怀疑已怀孕；或是医生怀疑有宫外孕的可能；可以进行此项检查，费用比较昂贵，但结果准确可靠。
- 通过超声检查发现孕囊，证实怀孕。妊娠 4 周左右，就可以清晰地看见孕囊，孕囊直径约 1 厘米。



如何推算预产期

准妈妈算一算

如果准妈妈的末次月经日期为 2006 年 10 月 31 日，则月份 10 减 3 得 7，日数 31 加 7，由于是本月的最后一天，日数直接按 7 算，预产期就是 2007 年 8 月 7 日。



妊娠早期产检的基本知识