图书在版编目（CIP）数据

轻松孕育小百科/刘建国主编．—北京：化学工业出版社，2007.7

ISBN 978-7-122-00715-5

Ⅰ.轻… Ⅱ.刘… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ.R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 096054 号

责任编辑：熊 飏　　文字编辑：张春娥
责任校对：郑 捷　　装帧设计：尹琳琳

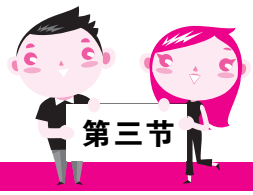
出版发行：化学工业出版社 科普·医学出版分社
（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 20 字数 352 千字 2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

需要全本请访问 www.ertongbook.com



孕期衣、住、行



1. 内衣和外衣

怀孕期间，由于雌激素的增多旺盛，乳房会显著胀大，平日的内衣都会显得太紧，而且有压迫感，这时就应该更换较大的内衣了。

乳罩的作用是托住乳房，使其保持在原来的位置上，以避免乳房下垂造成淤血状态，并可以保持胸部优美的轮廓。理想的乳罩“兜”必须深一点，即能托住乳房又不把乳房压扁，也不使两个乳房向中间靠拢。选购乳罩时，应该先量好乳房下面反褶处的最小胸围。最大胸围减去最小胸围除以 2，求出乳房近似高度。挑选乳罩不仅要号码合适，还要估量一下隆起的锥形高度应该和自己乳房近似高度相适应，圆锥要能容纳乳房。妊娠期乳房不断增大，乳罩也应该相应地更换。在选购时，应该选择棉质或者真丝而且柔软没有压迫感的内衣，不可选用化纤制品，因为化纤制品的透气性差，吸湿性也差，化学纤维微粒进入乳头还可阻塞乳腺导管，在哺乳时又会被孩子吸进体内，危害尤大。另外，也不要戴钢圈乳罩，因为硬的钢丝能夹疼乳房并能损伤乳房组织。为了不造成浪费，可以选择产前产后均适用的内衣，经过特殊的设计，产后穿着也方便喂哺。戴乳罩不要系得过紧，尤其在怀孕后期要宽松一点，减少乳罩对乳头的压迫和摩擦。乳罩要勤换勤洗，注意不要和其他的衣服混洗，特别是化纤衣服。使用时检查一下乳罩内侧有没有细微纤维黏附在上面，发现有细微纤维黏附在上面时应该及时清除。

内裤的选择也不可不慎，孕妇阴道分泌物增多，所以宜选择透气性好、吸水性强及触感柔和的纯棉质内裤，对皮肤无刺激，不会引发皮疹和痒疹。腹部束带应该宽松，即使到了孕后期也不觉得勒，但一定要有弹性，不易松落。能够包裹住腹部和大腿的款式最适宜，但具体的长度与厚度还要依气温及个人舒适度而定。



现有两种适合孕妇的内裤，不妨一试。①覆盖式内裤：能够保护孕妇的腹部，裤腰覆盖肚脐以上部分，有保暖效果；松紧可自行调整，随怀孕的不同阶段体型自由伸缩变化；强有力的弹性伸缩蕾丝

腰围，穿着更舒适。②产妇专用生理裤：采用舒适的柔性棉，并具有高弹性，不紧绷；分固定式和下方可开口的活动式两种，便于产前检查以及在产褥期、生理期等特殊时期穿着。

外衣要选择那些宽大的，穿在身上不感到紧，并能使鼓起的肚子不太明显的服装。颜色和衣料可根据个人的爱好选择，但最好以简单、朴素为好，这样可以给人以精神振奋和愉快的感觉。大红、大绿花哨的图案会增加孕妇的臃肿感，条状花纹能使孕妇相对地“苗条”一些。夏天最好做一条孕妇裙，既宽松舒适，又穿脱方便。



2. 鞋子和袜子

多数孕妇怀孕 3 个月后，会出现大脚趾下面浮肿；6 个月后，整个脚浮肿得如同平脚；妊娠后期腿脚浮肿得难以维持走路时的平衡。再加上孕妇体重的增加会使血液循环不畅，脚底会产生沉重的压迫感，从而加剧了腰痛。因此，孕妇应该从怀孕 3 个月开始，换穿孕妇鞋，使脚部负担减少，行走方便。选择鞋子时应注意以下几点。

① 应透气性好、宽松、轻便。孕妇不宜选用合成革皮、尼龙等材料做的鞋子，以帆布鞋为合适。

② 应该具有防滑性，即鞋底上有防滑波纹，富有弹性，较为柔软，以有助于减轻脚部的疲劳为宜。

③ 宽窄、长度均合适，鞋的重量较轻。鞋小走路痛，会加重脚部浮肿；鞋大不跟脚，走路不便，容易摔跤。孕妇从怀孕 6 个月后，应选比自己的脚稍大一点的鞋穿为宜。

④ 有能支撑身体的宽大的后跟。鞋跟的高度在 2 厘米左右。否则一来稳定性差，稍不注意时就会出现扭脚、摔跤等现象，而孕期摔跤有时会引起早产、流产等情况；二是穿高跟鞋时孕妇的腰部和后背都会很难受地支撑着体重，容易引起腰痛。但平底鞋也不理想，走路时的震动会直接传到脚上。请准备一两双稍大点的鞋子，因为妊娠晚期时，脚部容易出现水肿。

怀孕之后，选择合适的袜子也很重要。孕妇可以穿短筒袜，也可以穿长筒袜。但如果穿长筒袜，袜筒、袜带均不宜过紧，尤其是在妊娠后期时，更加需要注意。



3. 居室

居住环境对孕妇的健康相当重要，这关系到孕妇个人的健康，更重要的是关系到体内胎儿的健康。因此应当注意以下几点。

（1）居室的空气　有些孕妇因为害怕受凉感冒，居室不敢开窗，因而在把污染的空气关在室内的同时，也人为地限制了新鲜空气的流通。长此以往，必将给孕妇和胎儿的健康带来不良影响。负离子不足的环境，会使孕妇感到头晕、恶心欲呕等。另外，家庭装修中的有害气味也严重地影响着孕妇和胎儿的健康。因

此，必须注意保持室内空气清新，并具有良好的通风设备。

（2）居室的周边环境　可能的话，最好住在郊外或公园附近。这些地方空气清新、氧气浓度高，尘土和噪声都较少，对母体和胎儿的身心健康大有裨益。孕妇在早上起床后，到住家附近草木茂盛的宁静地方散散步、做做操，呼吸着清新空气，听着美妙的鸟鸣声，将会使其感到精神焕发、心情舒畅，这给孕妇及胎儿的健康带来的好处不言而喻。而在烟尘滚滚或高噪声场所附近居住将损害孕妇及胎儿的健康。

（3）居住的空间　居住的空间不一定很大。通过科学合理的设计装饰，可以布置得温馨舒适，让生活在其中的准妈妈天天有个好心情。

（4）室温　温度最好是控制在20～22℃。太高的话（如高于25℃），会让人感到精神不振、全身不适；太低，则影响人的正常工作和生活，且容易着凉感冒。应该注意的是，夏天用风扇降温时，不宜对着风扇直吹，用空调时，则应注意不时打开门窗通风。冬天若是烧火取暖，要注意空气流通，以免一氧化碳中毒，危及孕妇与胎儿。若用电暖炉，则要注意不要离电暖炉太近，以免受到电磁辐射。另外，孕妇应注意室内与室外的温差，随时调节自己的服装和饮水，使自己生活环境中的温度与湿度保持在一个相对恒定的范围，以利于自身身体健康以及胎儿的健康发育。

（5）湿度　室内湿度最好为50%。湿度太高，人容易觉得胸闷头晕、食欲降低，且室内潮湿，衣服被褥发潮，容易引起肢体关节疼痛、水肿。湿度太低，则会使人觉得口干舌燥、鼻咽干燥疼痛，甚至会流鼻血。湿度过高时，可用抽湿机抽湿或移走室内潮湿的物品，打开门窗。湿度过低，可在室内摆盆水或在地上喷点水，或在炉上烧点水来调节湿度。

（6）室内环境　室内不要摆放过多的杂物，以免孕妇绊倒、撞倒，伤及胎儿。家具如柜子、椅子等应该结实，以防孕妇不慎碰倒后误伤。



4. 睡觉

（1）灯光　我们知道，电灯光会对人体产生一种光压，长时间照射可引起神经功能失调，使人烦躁不安。日光灯缺少红光波，且以每秒50次的速度抖动，当室内门窗紧闭时，可与污浊的空气产生含有臭氧的光烟雾，对居室内的空气形成污染，白炽灯光中只有自然光线中的红、黄、橙三色，缺少阳光中的紫外线，不符合人体的生理需要。荧光灯发出的光线带有看不见的紫外线，短距离强烈的光波能引起人体细胞发生遗传变异，可诱发畸胎或皮肤病。室内外空气的污染对早孕的胚胎致畸有显著的相关性。因此，孕妇在睡觉前关灯的同时，应将窗户打开10～15分钟，以利有害物质自然逸出窗外，白天在各种灯光下工作的孕妇，要注意去室外晒太阳。

（2）睡姿　一般人的睡觉姿势可以随意采用侧卧或仰卧都无问题，但这点对孕妇尤其是中后期孕妇来说，就并不是那么容易了。孕妇要保证睡眠质量首先要注意睡眠的姿势，使自己觉得舒服才能休息得好。一般妊娠早期仰睡比较舒服，

在膝盖下垫上枕头或叠成两折的椅子垫，这样容易睡着觉，大腿小腿比较轻松舒适。到了妊娠中期以后，孕妇的肚子越来越大，不适宜仰卧，可采用左侧位睡觉，孕妇舒服，胎儿不受压。舒适的睡姿可以保证睡眠香甜，特别是在腿脚疲劳时，或有浮肿、静脉曲张时，腿下垫高，可以提高睡眠质量。

(3) 睡床　各种弹簧制作的床褥多富有弹性，睡眠时会使承受人体主要重量的腰部下沉，腰部肌肉处于受压的紧张状态。怀孕后胎儿逐渐长大，腹内压力也随之增大，会压向孕妇的腰肌，加上床的弹性，使腰肌更加紧张且得不到稳妥的支撑，久而久之腰肌会发生疼痛和劳损。另外怀孕后腰肌张力有减弱现象，分娩时可能会出现腰痛与不顺利，所以孕妇最好不睡那些柔软的弹性床，可以睡棕垫床或者在硬床上铺 9～10 厘米厚的棉垫较好。



(4) 时间　孕妇睡眠的时间并不是越多越好，关键是要保证质量。一般来说，孕妇睡眠时间每天可比平时多 1 小时左右，但最好不要少于 8 小时。睡眠不足会引起疲劳过度，特别是上班工作或劳动的孕妇，一定要确保睡眠时间。孕妇睡眠应该是夜间保证 8 小时，中午再睡 1～2 小时，这样一天 9～10 小时的睡眠分两次进行，可使孕妇在工作中间得到一次充分休息，对身体极为有益。



专家在线

睡眠好可提高孕妇免疫力——良好的身体状态与充足的睡眠息息相关。准妈妈如果睡眠不足，会使体内的 T 细胞和巨噬细胞数量减少，患病的概率增加。孕妇最好在晚上 11 点之前睡觉，不一定非要睡足 8 小时，以第二天醒来精神舒爽为标准。

以下几种方法可有效改善睡眠：

① 睡前饮一杯热牛奶。

② 睡前 4～6 个小时内避免情绪兴奋。

③ 让卧室温度保持在 18～22℃之间。

④ 中医认为良好睡眠要做到“头凉脚热”，夏天可以用冰枕、玉枕等，冬天睡觉前最好能用热水泡脚。



5. 洗澡

洗澡对处于怀孕中后期的准妈妈来说并不是一件非常简单的事情。一般来说，在条件允许的情况下，孕妇应该做到勤洗澡。但在洗澡时一定要注意以下几方面的问题。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

① 做好安全防范，防止地面湿滑摔倒。在怀孕晚期或行动不便时，最好旁边有人照顾。冬天洗澡还要注意防止煤气中毒。

② 洗澡以擦澡、淋浴为好，不宜坐浴，坐浴时细菌容易通过洗澡水而侵入生殖道，引起疾病。尤其是怀孕后期应绝对禁止坐浴，以防引起早产。此外，最好也不要到公共浴池去洗澡。

③ 洗澡水温不宜过高。水温过高会使母体体温暂时升高，羊水温度也随之提高。研究发现，孕妇体温比正常体温升高 1.5℃时，胎儿脑细胞发育就可停止。孕妇体温上升 3℃时，就可能有杀伤胎儿脑细胞的危险。

④ 洗澡时间不宜过长。浴室内由于通风不良，空气浑浊，再加上热水的刺激，会引起孕妇及胎儿缺氧。若胎儿脑缺氧时间很短，一般不会造成明显不良后果。但如果缺氧时间较长，就会影响神经系统的生长发育。孕妇一次洗澡时间不宜超过 15 分钟，或以孕妇本身不出现头昏、胸闷为度。



6. 游泳

有研究发现，游泳有助于孕妇顺利分娩，并缩短产程。甚至有些胎位不正常的孕妇在游泳训练中胎位也恢复了正常，且从未发生过流产或早产。这是因为孕妇在游泳中身体得到了锻炼，产力显然增加，胎儿在腹内运动也会增强，其调正胎位的机会增多。

当然，并不是所有的孕妇都适合游泳，比如有流产、早产、死胎史或患有心、肝、肾疾病及妊娠高血压综合征、阴道流血的孕妇则不宜参加游泳。

另外，孕妇参加游泳的时间应该在怀孕 5～7 个月。游泳的动作不宜剧烈，应以水中漂浮、轻轻打水、仰泳为合适。孕妇游泳时还应注意以下问题。

① 游泳前要做体检，听取医生意见以决定是否可以游泳及游泳中需注意什么。

② 孕妇游泳必须选择正规游泳池，水温在 30℃左右，清洁卫生。

③ 孕妇游泳要有亲人、朋友一同前往，以随时照应，保证安全。

④ 孕妇游泳动作不宜剧烈，可在水中漂浮、轻轻打水，如做仰泳更适合孕妇。

⑤ 孕妇游泳要避开游泳池人多的时间。如在室外泳池游泳，还要避开阳光强烈的时间段，上午 10 时至下午 4 时不宜去游泳。

⑥ 孕妇若身孕未满 4 个月，或有流产、早产、死胎病史，或阴道出血、腰部疼痛、妊高征、心脑病者不宜游泳，妊娠晚期也不要去游泳。



7. 旅游

一般说来，孕妇如果身体健康，怀孕后又没有特殊的不良反应，在妊娠的适当时机是可以外出旅游的，不过，要特别注意防止意外。

① 选择好旅游时机。孕妇旅游最好选择在怀孕第 4～6 个月之间，此期最为

安全。这是因为：第一，此时剧烈的妊娠反应已经过去，沉重的大腹便便与腿脚肿胀尚未出现，孕妇具有一定的对旅游辛劳的承受能力和愉悦的心境。第二，胎儿发育进入相对稳定期，可以承受得住一定强度的颠簸与运动。

② 充分做好准备工作。出发前的准备工作要做到三个必须：必须去医院看一次妇产科医生，将整个行程向医生详述，以取得医生的指导；必须准备宽松、舒适的衣裤和鞋袜，带一只符合自己心愿的枕头或软垫供途中使用；必须有亲人陪同，确保途中的周全照顾与安全。

③ 选择好外出的交通工具，以减少颠簸。最好不要亲自驾车。

总之，孕妇外出一定要选择好天气，并避开人多的双休日和节假日，同时避开交通高峰时间，外出时间不宜太长，同时还要掌握活动适度，不可劳累，要注意合理安排休息与运动。

8. 驾车

一般来讲，驾车对母子不会有什么不利。但怀孕 37 周后，如果外出，尤其是路途较远时，驾车时应有人陪同，最好让别人开车，这样可减轻一路颠簸的疲劳。如果半路进入临产状态，有人陪同可以获得有力的帮助。总之，外出时找个伴儿比较稳妥。此外，由于腹部的膨大，有的孕妇在孕后期驾车很不方便。

不过，应该注意的是孕妇驾车一定要系安全带。目前，极少有安全带对胎盘或子宫造成损伤的记录。

9. 锻炼

妇女怀孕以后，其心、肺、肾等内脏器官负担会逐渐加重，并且活动也渐不方便，容易疲劳，于是出现喜静厌动情况，甚至整天坐着躺着不愿活动。结果，体质一天天地衰弱下去。其实，这样做对孕妇自身及胎儿都有危害。有关专家认为，如果能根据个人的具体情况进行适当的体育活动大有好处，原因如下述。

首先，适当的体育活动能调和气血，增强心肺功能，帮助消化，促进血液循环，减轻腰腿酸痛、下肢水肿等压迫性症状。

其次，在室外参加体育锻炼，呼吸新鲜空气，经受阳光中紫外线的照射，能促进身体对钙磷的吸收利用，有助于胎儿的骨骼发育，防止孕妇发生骨质软化症。



第三，孕妇由于运动和锻炼，增强了腹肌、腰背肌和骨盆肌肉的收缩力量及弹性，防止因腹壁松弛而造成的胎位不正和难产，并能缩短临产分娩时间，避免产道撕裂伤和产后出血等现象。

有关医学专家曾观察孕妇慢跑、骑自行车等锻炼活动情况，平均每周练 3 次，每次 30 分钟，结果发现，锻炼后孕妇的代谢能力提高，心理状态稳定，尤其是分娩时心跳频率较低，血压相对稳定，较未参加体育锻炼的孕妇分娩顺利，因此有利于增进母子健康和优生。

(1) 锻炼危险性　当然，孕期锻炼也不是万无一失，常见的危险有体温升高、子宫血流量减少和运动外伤等，但是和孕妇的年龄关系不大。许多专家建议，妇女在怀孕以后应该将运动量降至孕前的 70%～80%，如果孕妇发生阴道流血或者阵痛或者以往有不良孕产史，应该遵从医嘱或者取消锻炼。

妊娠期孕妇体内激素水平的增高可使结缔组织变软，全身各个关节松弛，从而使得在运动时容易发生关节受伤。孕妇应避免做跳跃、高抬腿等动作。

曾有人认为运动后子宫的敏感性增加会诱发早产，但是研究发现，正常孕妇从事中等强度的锻炼对母婴无害。运动时和运动以后胎儿心率虽然有一过性加快，但是仍然波动于正常范围内，即 120～160 次/分。

由于怀孕以后腹部的增大，使得膈肌上升，双肺受压，所以孕妇活动时容易发生气喘，要注意休息，不要等感到呼吸困难时才休息。

另外，运动时不要出汗过多，要选择通风良好的地方并注意充足的饮水。

(2) 锻炼方式　孕妇应该结合自身情况在医生的指导下制订适合自己的锻炼计划。

如果孕妇孕前定期参加竞技性的运动，那么怀孕以后仍可以参加，但是要注意运动不要过量，要牢记孕期运动的目的，不是输赢而是保证母婴顺利度过孕期。

孕期也可以选择一些强度相对低的运动项目。下面几项运动，只要不是高危妊娠，任何年龄的孕妇均可以选用：游泳，专门为妊娠设计的低强度的有氧体操，水中有氧运动，定期骑车，散步（如果孕前养成习惯的话），打网球（中等强度），瑜伽功（孕 16 周以后不要采取仰卧位）。

孕期应该避免参加下列运动：潜水、滑雪、冲浪、骑马、高山滑雪、越野滑雪以及任何需要身体间接触的活动。

孕期有氧体操是一种很好的锻炼方式，它是根据孕妇身体需要而制订的运动方法。教授这一套体操的教练应该受到良好的培训，做孕期有氧操，必须要在教练的指导下进行。

妇女怀孕以后对营养的需求增加，如参加体育锻炼时，则对营养的需求更多。应该选择那些营养丰富、品种多样的饮食，为母婴发育提供必需的蛋白质、无机盐和糖类，少吃甜食和含脂肪多的食物。

(3) 锻炼注意事项　妇女怀孕以后如果想从事锻炼，应该首先征求医生的意见，并注意以下几个方面：

① 每周至少锻炼 2～3 次，每次至少 20～30 分钟。

② 每次锻炼开始之前，先要有 5 分钟的热身运动，锻炼结束后要有 5 分钟的修整期。

③ 运动时要衣着舒适。

④ 保证充足的饮水。
⑤ 剧烈运动不要超过 15～20 分钟。
⑥ 锻炼时要经常检测脉率，不要超过 140 次/分。
⑦ 潮湿闷热的天气不要锻炼。
⑧ 怀孕 4 个月以后，应避免仰卧位的活动。
⑨ 运动时体温不要超过 38℃。
⑩ 选择一天中最凉爽的时间参加锻炼。
⑪ 一旦发生异常，应该立即停止锻炼，并请医生诊治。

孕期锻炼常见的异常情况有：疼痛，阴道流血，眩晕，气短，心悸，晕厥，心动过速，背痛，会阴部疼痛，行走困难，憋气不能缓解，胸痛，胎动消失等。



10. 化妆

每个女性都希望自己在任何时候都是美丽的，孕期也不例外。怀孕是女性的特殊生理阶段，这时的女性常常会因为身体状况的变化而变得敏感、身体抵抗力下降，而且孕期特别忌讳接触有害的化学物品，化妆品也不例外，举例如下。

(1) 染发剂　据国外医学专家调查，染发剂不仅会引起皮肤癌，而且还会引起乳腺癌，导致胎儿畸形。所以孕妇不宜使用染发剂。

(2) 冷烫精　据法国医学专家多年研究，妇女怀孕后，不但头发非常脆弱，而且极易脱落。若是再用化学冷烫精烫发，更会加剧头发脱落。

此外，化学冷烫精还会影响孕妇体内胎儿的正常生长发育，少数妇女还会对其产生过敏反应。因此，孕妇也不宜使用化学冷烫精。

(3) 口红　口红是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等成分组成。其中油脂通常采用羊毛脂，羊毛脂除了会吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素外，还可能吸附大肠杆菌进入胎儿体内，而且还有一定的渗透性。孕妇涂抹口红以后，空气中的一些有害物质就容易被吸附在嘴唇上，并随着唾液侵入体内，而使孕妇腹中的胎儿受害。鉴于此，孕妇最好不涂口红，尤其是不要长期涂口红。

(4) 指甲油　目前市场上销售的指甲油大多是以硝化纤维为基料，配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂和增塑剂以及各色染料制成。这些化学物质对人体有一定的毒害作用。孕妇用手取食物吃时，指甲油中的有毒化学物质很容易随食物进入体内，并能通过胎盘和血液进入胎儿体内，日积月累，就会影响胎儿健康。此外，长期涂指甲油也会导致指甲发脆而易于折断。



此外，有些化妆品的质量令人担忧。例如部分化妆品含有铅、汞、砷等一些对人体有害的元

素，不少黑发乳和染发水一类的化妆品含有高量的铅，有一部分还含有高量的铜，而且还有部分化妆品含有相当多数量的细菌。尤其是大部分化妆品未经有关部门进行安全性的试验。因此，请孕妇当心化妆品对本身健康和子孙后代的危害。

上述几种化妆品在怀孕期间，最好避免使用。

但是怀孕时期的皮肤仍然需要保护，因此高质量的滋润保湿产品、防晒用品以及预防和减轻妊娠纹的身体滋润乳剂还是必需的。



11. 养宠物

现在家庭养猫狗等宠物的不少，其实这样对人的健康常有不利，尤其是孕妇更不应该养猫、养狗。

有研究显示，猫、狗等宠物的身上带有一种弓形体，可通过口腔进入人体内进行繁殖和生长，并可通过胎盘引起胎儿先天性弓形体病，造成 3 个月后流产，或 6 个月后致胎儿畸形或死胎。孕妇感染弓形体时胎儿出生后主要畸形为脑积水、小头畸形、精神障碍等。

此外，动物身上还会经常沾染各种细菌、病毒等致病微生物，若人与动物吃住不分，很容易传染上疾病。因此，我们建议孕妇最好不要养宠物。对于养宠物的女性在准备怀孕前半年，最好能远离宠物，也不要到养宠物的人家或动物园去玩。



12. 吸烟

孕妇不论是主动吸烟还是被动吸烟，均会有以下危害：

① 孕期吸烟引起胎儿宫内发育迟缓。有研究表明，如果孕妇每天吸烟 10～20 支，约可降低胎儿体重 100 克，即出生体重低于 2500 克。



专家在线

一项新的研究显示，母亲在孕期如果每天抽 10 根烟，其生育的儿子长大后的精子数量会减少。

在这项研究中，丹麦研究人员在 1999 年 11 月至 2000 年 5 月间收集了 316 名男性的精子和血液样本，并让其中 265 名被测者的母亲参加问卷调查，了解她们在怀孕期间的吸烟情况，排除年龄等因素的影响。研究发现，母亲在孕期每天至少抽 10 根烟的男性，其精子密度比其他母亲在孕期不抽烟的男性低 48%。而且，这些男性的精子总数减少，与精子生成有关的抑制素 B 水平下降。但这些结果并不出现在母亲在孕期每天抽烟少于 10 根的男性身上。研究人员认为，烟草燃烧产生的烟雾在某种程度上会影响胚胎细胞，使胎儿日后的精子生成数量减少。

② 孕妇吸烟易引起流产、早产。吸烟妇女早产率是非吸烟妇女 2 倍。

③ 孕妇吸烟增加先天畸形发生率。资料表明，吸烟母亲所生先天畸形儿数是非吸烟母亲的 23 倍。

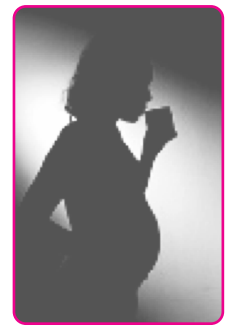
④ 母亲吸烟影响儿童体格和智力发育。母亲吸烟 10 支/天以上，儿童身高平均比同年龄组矮 1 厘米，阅读和算术能力落后 3～5 个月。

⑤ 吸烟与儿童癌症有关。香烟中多环芳烃、亚硝铵是致畸物，可以通过胎盘使胎儿受到危害。



13. 饮酒

酒中的乙醇是常见的致畸物，容易进入胎盘，进而影响到胎儿。



据调查，孕期酗酒，流产、死胎、死产及低体重儿发生率高，孕期饮酒发生的妊娠早剥、羊水感染、胎粪感染较不饮酒为多。另外，酗酒母亲所生婴儿有特殊畸形者称“胎儿酒精综合征”，表现为小头、小眼球、眼睑下垂、颜面中部宽、鼻梁宽而低、鼻梁上翻等面部形态异常。此外，兼有宫内发育迟缓及其他各种畸形，如腭裂、心脏瓣膜缺损等。到儿童期还会有各种程度的智力低下、学习困难等。近年的研究更证明，不仅酗酒有严重危害，而且孕期小量饮酒亦可导致胎儿脑损伤。因此，孕妇不可饮酒。



专家在线

美国科学家最近公布的一项长期研究结果表明，怀孕期间即使少量喝酒，也会对小孩今后的成长有所影响。

长期以来，美国政府一直提倡妇女不应在怀孕期间饮酒，而匹兹堡大学的研究人员南希·戴进行的这项研究则给这一提议提供了有力的理论依据。南希从 1982 年开始研究 565 名有饮酒习惯妇女的小孩，记录下他们在不同年龄段的体重、身高和其他一些数据。结果发现，怀孕期间即使每周饮酒 1 到 1 杯半，对小孩以后的成长也是相当有害的。

具体说来，在孕期前 3 个月少量喝酒的孕妇生下的小孩在 14 岁时要比那些从不饮酒的孕妇所生的小孩的体重轻 1.36 千克；而那些在怀孕前 3 个月饮酒较多的孕妇所生的小孩，要比不喝酒的妇女所生的小孩在 14 岁时轻 7.25 千克多。研究人员称，虽然小孩在体重上的差异并不大，而且是在正常的身高和体重变化范围内，但这些差异从统计学的角度还是十分显著的，这表明这些差异并不是偶然所致。南希计划继续将这一研究进行下去，以观察孩子们的差异是否到了成年之后就会逐渐消失。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



14. 性生活

怀孕不可避免地会影响到夫妻之间的性生活，许多孕妇都有一个疑问：怀孕期间是否可以有性生活以及怀孕期间的性生活是否安全。

答案是绝对可以！孕期中适当的性生活对绝大多数孕妇来说是安全的，夫妇双方的性满足和感情上的和谐，有助于孕妇保持愉快、稳定的情绪，也有利于腹中胎儿的发育生长。但怀孕头 1 个月应绝对禁止性生活。

妊娠的头 3 个月，由于有早孕反应，又考虑到胎儿的问题，性交应有所节制，丈夫应当爱护和体谅妻子。有习惯性流产或曾经流产的孕妇，身体刚恢复的孕妇，应当更加节制性生活。

中期妊娠即妊娠超过 4 个月以后，胎盘形成，胎儿在子宫内已处于比较稳定的状态，此时流产的危险比妊娠早期少，而且早孕反应消失，性器官的分泌物也增多了，是性感较高的时期，可以愉快适度地过性生活，但与非妊娠时有别，在次数和节奏方面都要节制。

妊娠 7～8 个月时，孕妇腹部膨大更加明显，还会出现腰痛，不愿活动，性欲减退。这时性交时间宜短，次数宜减少。

离分娩差 1 个月时，应当停止性交，否则容易发生早产，而且细菌感染的发生率增高，此时丈夫应当体谅，尽量减少性生活。

妊娠期有下列情况时，应当尽量禁止性生活。①有出血和腹痛的症状，医生认为有流产危险的时候。②曾在此次妊娠前有多次流产的历史。③有妊娠高血压综合征时。④有严重并发症时。此外，如果在怀孕晚期胎膜已破裂或有出血，要尽量避免性交。

（1）注意事项　怀孕期间的性交姿势应以温柔、不粗暴为主，避免压迫或撞击腹部，因此在怀孕期间，夫妇双方一定要相互体谅、相互体贴，共同度过这一生中的特殊时期。

在医学上，怀孕期的性交可锻炼孕妇的骨盆底肌，保持柔软、强韧，有助生产。对于初次怀孕的妇女，医生会建议在头 3 个月怀孕初期，孕妇避免性交。这是因为胎儿在头 3 个月的发育期，胎盘还没完全成形，胚胎在子宫壁上还不够牢固黏附，孕妇如在此时性交，进行冲撞的动作，可能会引致流产。

（2）禁忌

① 早期禁忌。为了保证胎儿的健康，妊娠头 3 个月应避免性交。其原因为如下几点。

a. 在妊娠头 3 个月里，由于胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密，如果进行性生活，很可能由于动作的不当或精神过度兴奋时的不慎，使子宫受到震动，很容易使胎盘脱落，造成流产。即使性生活时十分小心，由于孕妇盆腔充血，子宫收缩，也会造成流产。



b. 怀孕期分泌物增多，外阴部不仅容易溃烂，而且对细菌的抵抗力也减弱。容易引起细菌感染，严重者会导致流产。

c. 妇女怀孕后内分泌功能发生改变，对性生活的要求降低。

d. 心理方面的因素，即担心性生活会影响胎儿正常发育和安全，还有身体方面的因素，身体笨重，不灵活，行动缓慢，不方便等。

e. 此外，精液中含有丰富的前列腺素，它能使子宫及输卵管平滑肌收缩。此期若子宫收缩频发，可导致囊胚种植困难，尤其是结婚多年、曾经有过自然流产史的人更应避免同房。有习惯性流产（怀孕 3 次以上均流产）者，则应绝对禁止同房。性交可导致产生最严重的后果是流产，使妊娠终止。

因此，怀孕早期在能不能性交的问题上，应首先考虑对将来的孩子有否影响。在此阶段，应尽量控制或禁止性生活。夫妻之间可以通过爱抚、接吻等方式表达情感。

② 中期禁忌。怀孕中期（4～7 个孕月）胎盘已经形成，妊娠较稳定；早孕反应也过去了，孕妇的心情开始变得舒畅。性器官分泌物也增多了，是性感高的时期，比怀孕前更容易达到性高潮。因此，可以适当地过性生活。但是要节制，还要注意性生活的体位与时间，避免造成对胎儿的影响。

这个时期的子宫逐渐增大，胎膜里的羊水量增多，胎膜的张力逐渐增加，孕妇的体重增多，身子笨拙，皮肤弹性下降。而且在这个时期最重要的是维护子宫的稳定，保护胎儿的正常环境。如果性生活次数过多，用力比较大，压迫孕妇腹部，胎膜就会早破。脐带就有可能从破口处脱落到阴道里甚至阴道外面。而脐带是胎儿的生命线，这种状况势必影响胎儿的营养和氧气，甚至会造成死亡，或者引起流产。即使胎膜不破，没有发生流产，也可能使子宫腔感染。重症感染能使



专家在线

性生活后腹痛怎么办——妊娠妇女在最初三个月由于受恶心、呕吐、食欲不振等妊娠反应的影响，使得性兴趣降低，性生活减少；同样在妊娠后期则由于困倦感、疲劳感等影响，性欲要求与性活动亦显著降低与减少；但在妊娠 4～7 个月这一阶段，大部分妇女对性欲又有所提高，而不少妊娠妇女在性生活后往往感到腹痛，这是怎么一回事？原来在男子的精液中含有多种多样的前列腺素，这些前列腺素性交时经女子阴道黏膜吸收，产生反应，对子宫的作用则可因是否妊娠而不同，在女子没有受孕时，能使子宫肌肉松弛的前列腺素起主导作用，为精子向输卵管行进创造条件，使精卵顺利结合。而当女子受孕后，精液中可使孕妇子宫强烈收缩的前列腺素则发挥了作用，性生活后妊娠妇女出现腹痛的原因就在于此，假如妊娠妇女性生活过于频繁，子宫经常处于收缩状态，不仅会发生腹痛，还可导致流产。

那么如何防止性生活后腹痛与流产呢？一是力求减少妊娠中期的性生活，特别是频繁的性生活。二是性交时男方戴避孕套，可避免精液与阴道黏膜相接触，从而防止子宫的强烈收缩而发生的腹痛或流产。

胎儿死亡，轻度感染也会使胎儿智力和发育受到影响。此外，既往有习惯性流产、孕妇带病妊娠或在妊娠期生病者，都不宜在怀孕中期同房。

因此，妊娠 4～6 个月时，虽不严格限制性生活，也要有所节制。

③ 晚期禁忌。在怀孕 8 个月以后，孕妇的肚子突然膨胀起来，腰痛，身体懒得动弹，性欲减退。此阶段胎儿生长迅速，子宫增大很明显，对任何外来刺激都非常敏感。夫妻间应尽可能停止性生活，以免发生意外。



尤其是临产前 1 个月或者 3 个星期时必须禁止性交。因为这个时期胎儿已经成熟，为了迎接胎儿的出世，孕妇的子宫已经下降，子宫口逐渐张开。如果这时性交，羊水感染的可能性更大。有人调查后证实，在产褥期发生感染的妇女，50％在妊娠的最后 1 个月夫妻性交过。如果在分娩前 3 天性交，20％的妇女可能发生严重感染；感染不但威胁着即将分娩的产妇安全，也影响着胎儿的安全，可使胎儿早产。而早产儿的抵抗力差，容易感染疾病。即使不早产，胎儿在子宫内也可以受到母亲感染疾病的影响，使身心发育受到障碍。

子宫在孕晚期容易收缩，因此要避免给予机械性的强刺激。

有自然流产和习惯性流产的孕妇，应在整个妊娠期间都避免性交，千万不要因为一时的冲动造成永久的悔恨。



孕期检查与防护

1. 孕期检查

（1）X 射线检查　怀孕期间应避免 X 射线检查（包括 CT 检查）。X 射线是一种波长很短穿透能力很强的电磁波。X 射线检查对胎儿的影响大小，决定于 X 射线照射时的怀孕月数、放射量的多少、照射的部位、照射的次数和照射时间的长短。一般情况下，胸部或四肢照射 X 射线对胎儿的影响相对较小，而腹部照射 X 射线则影响较大。

受孕之前最好避免与放射线接触。年轻女士如果必须做 X 射线检查，可在月经来潮后的 10 天之内进行，因为排卵多在月经第 14 天左右。如果在排卵期同房



而又未采取避孕措施且打算要小孩的话，则应该避免做 X 射线检查。如果妇女照了 X 射线，特别是腹部照射 X 射线，至少经过 4 周后再受孕是最为安全的。

怀孕早期是胚胎器官形成的时期，如果是在此期间（如怀孕第 6 周时）接受 X 射线检查，照射的是下腹部，单次检查放射量大、照射时间长或在短期内多次照射，引起胎儿畸形的可能性将大大增加，可导致胎儿严重畸形、流产及胎死宫内等。据临床观察，在怀孕早期孕妇下腹部接受 X 射线照射时，有使受精卵死亡的可能，也有导致胎儿发育障碍的病例。而在妊娠末期，胎儿器官发育基本成熟，这时接受 X 射线检查危害不大。

总而言之，非特殊情况下，一般妊娠期间最好不要做 X 射线检查。如确实需要做 X 射线检查的，可考虑延至孕 28 周以后进行。如果无意中接受了 X 射线照射，应与医生商量，根据您的具体情况，考虑是否需要终止妊娠。



专家在线

怀孕后接触 X 射线的不良后果——放射线能够穿透人体，使组织细胞和体液发生物理与化学变化，引起不同程度的损伤。胚胎或胎儿对 X 射线及各种放射线敏感性更高，根据照射量和照射期的不同，分别会出现以下后果：

① 流产。胚胎着床早期，受到较小剂量照射即可导致胚芽死亡流产。

② 畸形。在胚胎各器官分化形成的早孕期受照射，则可能产生小头、脊柱和眼的缺陷、腭裂、严重四肢畸形等，还可能伴有全身各器官生长发育障碍。

③ 智力低下。在中期妊娠受照射，主要损伤胎儿的中枢神经系统和生殖腺，且为不可逆性损伤，致出生后智力低下。

④ 癌变。有关资料表明，由于医疗或其他原因，在子宫内受到 X 射线照射的胎儿，出生后的 10～15 年内恶性肿瘤和白血病的发病率明显增高。

因此，除非是有特别需要，一般孕妇要避免进行 X 射线、CT 检查或接触各种放射线。如因患某些疾病，必须接受 X 射线检查者，应尽量在妊娠 4 个月以后进行摄片检查，并在腹部放置防 X 射线装置。以降低胎儿受害限度。如在早孕期无意中（不知道已经怀孕）接受大剂量 X 射线或相当剂量的核素治疗后，应考虑人工流产终止妊娠为妥。

（2）B 超检查　目前医生常用 B 超检查了解胎儿情况，而不少孕妇对此有所顾虑，如“会不会造成对胎儿损伤?”，“有没有致畸形的作用?”等。

首先让我们来看一看 B 超检查有什么用处。利用 B 超检查，最早在停经 35 天就可以看到孕囊，还能较早地检查出胚胎发育的好坏以及妊娠有无异常，如多胎妊娠、葡萄胎、宫外孕等。妊娠中期可测定胎儿的大小，是否发育正常，有无畸形等；胎儿位置适当时还可以区分出性别。妊娠晚期可以了解胎位、胎盘的成熟程度、胎盘功能及羊水密度，估计羊水量是否过多或过少。此外，对有些妊娠晚期出血疾病，如胎盘早剥、前置胎盘，也能做出比较可靠的诊断。可见，B 超

检查是了解胎儿情况的一种重要手段。

自从 20 世纪 60 年代在我国广泛应用 B 超以来，经几十年观察尚未发现致胎儿畸形。但在怀孕早期，应当注意使用频率不要过密、时间不要过长。一般认为，B 超检查单次时间在 10 分钟以内，对胎儿无不良影响。但从检查的必要性角度及经济的观点来看，以下几种情况要做 B 超检查。



① 妊娠早期有阴道出血时一定要做 B 超检查，以判断是否为正常的宫内妊娠。

② 孕期情况正常，在妊娠 18～20 周必须做一次 B 超检查，以了解胎儿有无畸形，并了解胎儿的大小，核对预产期，观察羊水及胎盘是否正常。

③ 至妊娠后期，疑有胎儿生长异常时（胎儿过小或过大），或有产前阴道出血时；或疑羊水过多、过少时，仍需再做 B 超检查以进一步肯定。有异常时，还需定期做 B 超检查，以了解病情的变化。

④ 临产前如疑有胎儿过大，或骨盆处于边界状态（即虽在正常范围，但在正常低限时），需借助 B 超计算胎儿大小，决定分娩方式。

⑤ 妊娠超过 40 周，羊水迅速减少，羊水少时胎儿过熟，超过妊娠 40 周后需重复 B 超检查，了解羊水量及胎儿活动情况，这对于决定终止妊娠是十分重要的。

2. 孕期防护

（1）工作防护　孕妇在妊娠期应避免从事可能对胎儿造成危害的工作，有如下几类。

① 有受放射线辐射危险的工作：如医院的放射科、单位的计算机房、机场的安检部门等。因为 X 射线对孕早期的影响最大，会导致胎儿发育障碍或畸形。



② 接触刺激性物质或有毒化学物品的工作：如油漆工、农药厂或石油化工厂工人、接触农药者等。这些工种接触到的物质可产生对人体有害的刺激性气体，被孕妇吸入体内，会引起流产或早产。

③ 接触动物的工作：动物常携带有病菌，可通过孕妇感染胎儿，导致胎儿发育异常。如猫携带的弓形体病菌可以侵入胎儿的中枢神经，形成脑积水、无脑儿或出现视网膜异常。

④ 接触传染病人的工作：孕期的抵抗力很低，当孕

妇接触到传染病毒时有可能被感染，从而导致胎儿畸形。

⑤ 高温、高噪声环境的工作。

⑥ 高强度的流水线工作：过度的疲劳也会导致流产。

⑦ 需频繁做上下攀高、弯腰下蹲、推拉提拽、扭曲旋转等动作的工作：有摔伤的危险，会引起流产及早产。

⑧ 伴有强烈的全身和局部振动的工作：如拖拉机驾驶员、摩托车手、汽车售票员等。

⑨ 野外作业或单独一人的工作：发生意外时，无条件抢救、无人相助。

在孕期中，这些工作有可能对胎儿和妈妈本身产生伤害，应该暂时转岗回避。为了孕妇和宝宝的身体健康，在孕前就要回避可能对胎儿造成危害的场所。如果孕妇正在从事这样的工作，请立即停止，调换到其他岗位。实在不能离开工作岗位的，要加强必要的保护措施，如从事有受放射线辐射危险的工作时应穿防护服。

(2) 手机防护　有研究显示，手机的天线能接发强有力的微波，所产生的能量有 60% 能被人脑组织所吸收。大脑、眼睛、生殖系统是人体对微波辐射最敏感的部位，其对人体健康的影响主要是长期、缓慢地影响。



对孕妇来说，手机严重的电磁波辐射对胎儿有致畸的作用。手机还能引起内分泌紊乱，进而影响泌乳。因此，孕妇最好不要常用手机，尤其是怀孕头 3 个月，是胚胎组织分化、发育的重要时期，也是最容易受内外环境影响的时期。如果非用不可，要尽量缩短通话时间，使用次数和时间越少越好。孕妇用手机不宜挂在胸前，这对孕妇和胎儿都有辐射伤害。

(3) 家电防护

① 微波炉：微波具有很强的热效应，微波炉正是利用了微波的这一特征，可在短时间内振动加热食物内水分子而达到加热、煮食目的，因此它会产生强电磁波。一项研究结果表明，离微波炉 15 厘米处磁场强度最低为 100 毫高斯，最高达到 300 毫高斯。现在我们知道所有家用电器中微波炉的磁场最强。微波炉产生的电磁波会诱发白内障，导致大脑异常。据研究，微波还会降低生殖能力。



② 电热毯：医学调查表明，电热毯直接接触皮肤，而且使休息状态的细胞长时间处于电磁波中，从而引起人体健康障碍。离电热毯数厘米处磁场强度高达 20～50 毫高斯。强电场使部分人睡后产生不适，特别是孕妇睡电热毯，感应电流可致胎儿畸形。

③ 电视机、电脑：电视产生的电磁波与终端显示

需要全本请访问 www.ertongbook.com