

科学育儿知识丛书

孕 产 妇 保 健

(三)

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

目 录

◎怀孕了请远离噪音	1
◎孕期保健与生殖道畸形	2
◎怀孕妈妈注意八要点	5
◎孕妇做运动时要注意的事项	6
◎孕妇应远离厨房	7
◎孕妇应重视脚的保健	8
◎了解孕期反应，确保胎儿健康	10
◎孕期视力下降须检查	11
◎孕期的体育运动	12
◎孕妇喝茶影响胎儿	14
◎孕妇的口腔保健与治疗	15
◎高龄初产妇怎样加强孕期保健	21
◎孕期家庭自我监护	22
◎怀孕后该禁用哪些化妆品	22
◎孕期应防止职业性危害	23
◎高磁场容易导致孕妇流产	24
◎生姜能够抑制孕妇的恶心症状	25
◎补充维生素 A 与 β 胡萝卜素有助孕妇免于不适	26
◎孕妇少吃蔬菜胎儿患脊柱裂机会增	27

◎怀孕早期营养不良，小心宝宝心脏病.....	29
◎孕期保健与优生.....	30
◎怀胎十月请别忘记补钙.....	36
◎生一个孩子，坏一颗牙齿.....	38
◎孕期浮肿慎忌盐.....	38
◎准妈妈在孕期生活中九不宜.....	39
◎孕妇应禁用良药益母草.....	42
◎酸性食物可以止呕吗.....	42
◎孕妇足踝肿.....	43
◎孕妇气急是何因.....	44
◎失眠，夜间醒来不能再睡.....	44
◎孕妇呕吐的处理.....	44
◎早孕期应注意的事项.....	45
◎怀孕妇女要远离绵羊.....	47
◎小便太急是何因.....	47
◎孕早期剧吐、腹痛、见红现象.....	48
◎孕妇可服用的抗菌素.....	49
◎孕妇腰痛.....	50
◎孕妇用药需谨慎.....	50
◎孕妇晨吐有新说.....	51
◎孕妇能不能使用电脑.....	52
◎孕妇怎样安度盛夏.....	52

◎双胞胎孕产期保健	53
◎孕期保健须知	55
◎孕期胎儿保健注意事项	57
◎怀孕过程及预产期的计算	58
◎劣生祸根：孕妇应避免接触猫狗	60
◎呵护宝宝未来的“饭碗”	62
◎孕晚期更要注意卫生保健	63
◎怎样避免妊娠纹	64
◎妊娠最后几周的自我保健	64
◎怀孕晚期，孕妇的活动运动	64
◎怎样做好早孕期的保健	67
◎孕妇保健：该不该打预防针	68
◎妊娠后期日常注意事项	70
◎皮肤的变化及护理	71
◎尿路感染对孕妇有哪些危害	73
◎孕妇患痔疮怎么办	75
◎孕妇常看电视对胎儿有影响吗	77
◎孕妇不宜浓妆艳抹	79
◎孕妇水肿怎么办	80
◎孕妇腿抽筋怎么办	81
◎孕妇白带多是病吗	82
◎孕期用药的隐患	83

◎孕妇情绪波动影响胎儿健康	85
◎孕妇不能用的药有哪些	86
◎怀孕早期，应避开荧光屏	93
◎莫让噪声影响准妈妈的健康	94
◎日常生活	96
◎孕妇休闲游乐宜忌	99
◎妊娠期可接种的疫苗	99
◎孕期消炎慎用药	100
◎孕妇慎用维生素	101
◎流产与酶缺乏有关	101
◎妻子怀孕后为什么爱发脾气	102
◎高危妊娠的营养保健	102
◎防止胎儿缺氧的自我保健方法	103
◎电磁污染对胎儿的影响	103
◎电磁波对怀孕妇女有无危害	104
◎城市孕妇谨防“马路病”	104
◎不正常的胎动	105
◎强烈噪声对孕妇和胎儿的影响	105
◎早孕厌油腻吃核桃和芝麻好	106
◎怎样保持光滑紧绷的美腿	106
◎孕妇浮肿不宜忌盐利尿	107
◎在胎儿期如何观察听力受损	107

◎耳毒药对胎儿的影响.....	108
◎脐带绕颈系何因.....	109
◎情绪对胎儿有什么影响.....	110
◎药物对胎儿的致畸作用.....	112
◎穿着打扮对胎儿有什么影响.....	113
◎妊娠期牙龈炎.....	115
◎孕期女性戴隐形眼镜也有讲究.....	116
◎妊娠保健操.....	121
◎妊娠合并肝炎.....	123
◎妊娠合并贫血.....	124
◎妊娠合并肾炎.....	125
◎孕妇不能擅自减肥.....	125
◎缓和孕吐的饮食小法宝.....	127
◎妊娠合并心脏病.....	129
◎孕妇的血压怎样才算正常.....	130
◎怀孕后为什么会“下身”痛.....	131
◎怀孕妇女过度焦虑会增加胎儿风险.....	131
◎妊娠中毒症的饮食对策.....	133
◎怎样预防孕期贫血.....	133
◎孕妇工作家务巧安排.....	134
◎准妈妈浪漫踏春安全行.....	136
◎妊娠斑和妊娠纹能否消失.....	137

◎准妈妈过春节特别读本	138
◎早期妊娠反应对胎儿有益	141
◎早孕期患有感冒应如何处理	141
◎孕期不同阶段性生活特征及注意事项有哪些	143
◎孕妇应怎样合理安排休息	144
◎孕妇卧位以左侧为好	145
◎孕妇睡眠时为什么取左侧卧位最好	146
◎孕妇为什么要避免感冒	148
◎孕妇进行免疫接种应注意哪些事项	148
◎怀孕第一个月的保健	149
◎孕妇是否需要打腹带	150
◎孕期为何要节制性生活	151
◎孕期便秘如何解决	152
◎怀孕 7 周需要注意什么	153
◎孕 6 月关于胎动问题	153
◎这是不是先兆流产	154
◎孕期被蚊虫咬能否用清凉油	155
◎孕妇怀孕初期如何抵制晨吐	155
◎安全避过先兆流产	158
◎准妈妈重视脚保健	160
◎嘴唇与孕妈咪的孕期保健	161
◎散步作息与孕妈咪孕期保健	162

◎孕妈咪的孕期反应十大对策	163
◎为孕早期 2 种不适支招	168
◎孕期“五大胎儿安全杀手”	170
◎孕早期需要就医的情况	172
◎女性怀孕初期五大注意事项	174
◎服用止痛剂可能导致流产	180
◎怀孕初期健康注意事项	182
◎早孕检查，做到未雨绸缪	194

◎怀孕了请远离噪音

早在 20 世纪 70 年代末期，医学家们开始了噪声对优生影响的研究。研究表明，噪声能刺激母体丘脑下部、垂体前叶、卵巢轴系统，使母体内激素发生逆向改变，影响受精卵的正常发育。接着，日本科学家安藤在对大阪国际机场的噪声做调查后指出，噪声的刺激，可引起母体神经细胞改变，继而影响胎儿神经系统的正常发育。另有专家研究认为，噪声可以间接干扰胎儿发育，甚至直接作用于胎儿的遗传基因，引起突变致畸。

妊娠期理想的声音环境是，不低于 10 分贝，不高于 35 分贝。但是，现代生活中的孕期妇女，已很难找到这种环境了。妊娠期妇女每天接触 50—80 分贝的噪声 2—4 小时，便会出现精神烦闷紧张，呼吸和心率增快，心肺负担加重；神经系统的功能紊乱；头痛、失眠随之而生；内分泌系统功能降低，尤其是雌激素和甲状腺素分泌不足；消化功能受损，孕妇难以获得足够的营养；免疫机能下降，孕妇容易患病毒或细菌感染性疾病。这些都是导致胎儿发育不良、新生儿体重不足、智力低下或躯体器官畸形的重要原因。还有研究发现，在噪声环境中孕育娩出的婴儿，0—3 岁每年平均患病次数，比其

他婴儿多 2—4 次。

目前，我国妊娠期妇女接触噪声的机会越来越多，主要有：城市噪声，仅街道行车噪声，一般就可达 70 分贝以上；生产噪声，如纺织机的噪声高达 150 分贝，即使带上耳塞，听到的噪声仍达 50—70 分贝，又如机车乘务员和机床作业才所处环境的声音，平均也在 80 分贝左右；家庭噪声，住所临近机（车）场、工厂区，家电噪声和吵闹声，声强度也不低于 70 分贝。由此看来，要想让母子平安，除了吃好、睡好以外，造就一个脱离噪声、相对安静的环境，也是万万不可缺的。尽管在目前的国情和生活条件中，要完全做到这一点，还比较困难，但是，妊娠妇女一定要有“噪声会影响优生”的意识，在生活中和工作中，尽可能创造条件，把接触噪声的机会降到最小限度。如：有条件者可临时调换居住地点；改换工种，脱离噪声环境；减少去闹市区的次数；不去歌厅等声强的娱乐场所；把家中电视机、录音机音量关小；将床远离空调机和电冰箱；避免家庭成员经常性吵闹等，都特别重要。

◎ 孕期保健与生殖道畸形

小兰姑娘近来总感觉到肚子痛。而且，这种肚子痛是有其特点的，也就是它有周期性，在一个月

中，总有那么几天出现肚子痛。这种周期性的腹痛开始她还忍着，后来，她愈来愈难以忍受，于是来到了医院。医生详细询问了她的发病情况，仔细地进行了一系列检查，最后确诊她为生殖道畸形综合症。

什么是生殖道畸形综合症呢？简单地说，它是一种女性生殖道畸形合并有泌尿、骨骼、心血管、消化等多系统发育异常的先天性的疾病。

这种疾病，主要是由于女性内生殖系统发育异常造成的。在幼儿期、儿童期患者并没有什么异常的表现，性腺发育也正常。因而，患者有正常的女性第二特征。所以，此病在早期确诊有一定难度。患者往往是在月经初潮后，出现周期性的腹痛；或者是在结婚以后，因不能性交而去医院求治时，才被确诊。

这种疾病虽然是一种先天性的疾病，但其发病的主要原因，却是外界一些不良因素对孕妇的影响所导致。即：在妇女怀孕的早期，不良的环境因素影响了母体内胚胎的分化发育，使生殖道及其共同源胚层的泌尿系统、骨骼系统、心血管系统、消化系统等同期分化受阻而导致了多系统综合畸变，致使此病发生。

因此，妇女在怀孕后(尤其是在末次月经 12 周内)，应当搞好自我身体保健，尽量避免下列因素的影响：

1、避免各种病毒的感染。如：风疹病毒、流行性感 A 病毒、疱疹病毒、巨细胞病毒、流行性腮腺炎病毒等。孕妇应尽量少去人员密集、流动量大的场所(如电影院、商场、歌舞厅等)，以防被传染。如果孕妇不慎被感染了，一定要终止妊娠。

2、不要滥用药。导致胎儿畸形的药物主要有：乙烯雌酚、秋水仙碱、冬眠灵、眠尔通、利血平、安其敏、四环素、氯霉素、链霉素、青霉素、磺胺丁胺、羟氟烯苄、考地松、白消安、苯丁酸氮芥、环磷酰胺、三受秦、奎宁、阿地平、苯安英纳、氯烷、乌拉坦、笑气、戊巴比安、叶酸、嘧啶和嘌呤类药物、抗代谢类药物、灭吐灵、反应停等止吐药物。如果孕妇患病后由于治疗的需要一定要使用上述的药物时，则应考虑终止妊娠。

3、避免接触有害的物质。孕妇应戒掉饮酒的嗜好及吸烟的习惯，其丈夫和亲友也应戒除可对胎儿和自己身体健康造成危害的不良习惯。孕妇还应当避免接触放射线，不去接触或尽量少接触农药、有害的化学物质(如：汞、铅、砷、锂、镉、苯、二甲

亚矾等)，以及大麻、白羽扁豆、烟草杆等植物。远离焚烧垃圾或纸、草、麦杆等的场所，尽量避开已被污染的环境。

4、孕妇应尽量保持体内营养的平衡。因为，某些微量元素、维生素等营养物质，对胚胎细胞组织分化和功能的正常发挥有重要的作用。孕妇在补充营养物质时，要根据自己的具体情况进行，切不可盲从，因为：过多或过少的摄入营养物质，均会引起胚胎细胞发生畸变而最终引发胎儿畸形。

总之，为了自己和下一代的健康，孕妇应该做到：预防为主、有病早治、无病早防、注意营养、定期检查身体。

◎怀孕妈妈注意八要点

第一，要注重情志养生，乐观豁达，保持一颗愉悦的平常心；

第二，生活环境要舒适，起居应有规律，能保证充足的睡眠；

第三，膳食结构要合理平衡，以供给您及您的宝宝充足的营养；

第四，持之以恒进行适当的锻炼，动静结合比较重要；

第五，不要抽烟喝酒，更不要吸毒；同时也应

远离烟、酒及毒品；

第六，讲究卫生，注意预防疾病，特别是病毒感染性疾病；

第七，不接触猫、狗等宠物及各种有害射线和毒物；

第八，定期进行产前检查，听从妇产科医生指导。

◎孕妇做运动时要注意的事项

妇女怀孕是个生理过程，虽然为了胎儿的生长发育，孕妇全身都发生了一系列变化，但一般情况下孕妇都能胜任这个负担，能照常参加工作和适当地进行运动。

当然，孕妇的运动以不感到疲劳、不损害胎儿为原则：

(1)如果你一直喜欢运动，妊娠后仍可进行，以不感疲劳或不感上气不接下气为限度，剧烈运动在妊娠期是不适宜的。如果平时无锻炼习惯，也不必为了妊娠去重新开始，可做些家务、散步、体操等。

(2)尽量避免做任何可能损伤腹部危险的运动。

(3)提倡做孕妇体操，怀孕 3 个月起开始坚持每天做孕妇体操，借以活动关节，使孕妇精力充沛，

减少由于体重增加及腹部渐渐隆起所致的重心改变而引起的肌肉疲劳。孕后期如能坚持锻炼可使腰部与盆底肌肉松弛，增加胎盘供血，有利于促进自然分娩。

(4)游泳是孕妇最好的运动。

孕妇适当地做些运动虽然很有必要，可如果妊娠过程中出现异常，则应遵照医生的嘱咐，有时甚至要卧床休息。

◎孕妇应远离厨房

只要你检查一下厨房里的物品，就会发现厨房里的空气污染比较严重，厨房的墙壁上往往有许多黑色斑点，还有厨房里的铁器特别容易生锈。怀孕的妇女应减少在厨房里的时间。

厨房空气污染主要由烧煤或煤气引起的，污染物质是二氧化硫和一氧化碳，这都是对孕妇和胎儿有害的气体，二氧化硫会继续氧化为三氧化硫，后者溶于水就成了硫酸，硫酸有强烈的腐蚀作用，所以厨房里的物品容易锈蚀。二氧化硫易溶于水，当通过鼻腔、气管、支气管时，常和管腔内壁水分结合形成亚硫酸、硫酸和硫酸盐，从而刺激呼吸道，腐蚀肺胞壁，引起慢性肺气肿，诱发支气管哮喘。特别是怀孕后的妇女，机体抵抗力较差，更应注意

预防厨房污染。长期接触低浓度一氧化碳，可能导致心血管系统，神经系统受损，以及造成低氧血症。如果孕妇长期接触，会使胎儿出生时体重降低，智力发育迟缓。胎儿是需要多种营养的，如果长期在厨房里活动，二氧化硫不但具有致癌的作用，一旦进入孕妇的血液中，还会与维生素 B₁ 相结合，从而影响胎儿维生素 C 的代谢。

为减轻厨房有害气体对孕妇和胎儿的污染，建议应在锅台上方安装抽油烟机，并选择优质煤和低硫煤作燃料，厨房要有通风设施。同时怀孕的妇女要尽量减少在厨房时的停留时间，更不要在厨房里存放蔬菜，肉蛋等新鲜的食物。

◎孕妇应重视脚的保健

怀孕后负担最重的是心脏。由于子宫的增大提高了横膈，90%的孕妇有功能性的心脏杂音，平均每分钟增加 10—15 次心跳，心搏出量也，增加 25%—50%。

被称为是人体第二心脏的脚，在怀孕后的负担也不轻。首先要支持增加的体重(10—14.5Kg)脊椎前弯、重心改变，怀孕末期由于松弛素的分泌，颈、肩、腰背常常酸痛，脚更不堪重负，足底痛时有发生。