

<<怀孕红宝书>>

图书基本信息

书名：<<怀孕红宝书>>

13位ISBN编号：9787122049445

10位ISBN编号：7122049442

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：杰弗里·瑟斯顿

页数：350

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怀孕红宝书>>

内容概要

《怀孕红宝书：孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题》的特点不仅在于它所涵盖的内容非常广泛，以及问题的表述方法都采取对话的形式，也不仅在于作者的幽默感，而是在于作者提供的那些参考文章。

所以请翻开这《怀孕红宝书：孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题》，利用索引或书中提供的资源，直接找到你所需要的答案。

当然，如果你愿意的话，可以通读这《怀孕红宝书：孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题》，轻松一笑，同时掌握很多关于怀孕各个方面的知识。

这些问题可能会影响到你或你的爱人。

<<怀孕红宝书>>

书籍目录

第一部分 准备怀孕做好准备1.如果准备怀孕,我应该注意些什么呢?

2.我正在吃避孕药,为了准备怀孕,我应该提前多长时间停药呢?

3.一旦我开始尝试怀孕,有哪些药物或者化学物质是我一定不能接触的呢?

4.在我怀孕之前,有没有哪些事情是一定要做的呢?

准备怀孕5.在我的月经周期中,什么时候最适合怀孕呢?

6.在什么情况下我应该担心不孕症呢?

孕前检查感染和疫苗接种7.在准备怀孕前,有什么检查是我必须要做的吗?

遗传疾病:孕前的遗传筛查8.有哪些单基因遗传病(如果是携带者的话)可以在怀孕前被检查出来呢?

9.如果我是隐性遗传病的基因携带者,那么我的孩子受影响的概率有多大呢?

10.泰-萨克斯病是什么病呢?

11.什么是纤维囊泡症呢?

什么样的人应该做检查呢?

12.什么是地中海贫血呢?

什么样的人应该考虑做检查呢?

13.什么是镰刀状贫血?

什么样的人应该去做基因检查呢?

14.如果我是上述那些隐性基因的携带者的话,我应该怎么办呢?

15.还有其他形式的遗传病吗?

染色体疾病16.单基因遗传病和染色体病之间有什么区别呢?

17.新生儿带有先天缺陷的比例是多少呢?

18.最常见的染色体病是什么呢?

19.什么是多因素缺陷呢?

20.先天性心脏缺损有哪些类型呢?

21.什么是开放性神经管缺损呢?

22.还有哪些多因素缺陷呢?

23.我听说过脐突出和腹裂两种缺陷,请问这具体是怎么回事呢?

规划你的保健护理选择医生、助产士和医疗机构24.我应该怎样选择适合我的产科大夫呢?

25.委员会认证是什么意思呢?

26.要是我只需要一名助产士,而不是妇产科大夫呢?

27.我应该如何决定在哪里分娩呢?

孕前体重28.怀孕前我的体重在什么范围内比较合适呢?

饮食和药物29.在我知道自己怀孕之前,是不是就应该注意饮食以及用药呢?

第二部分 怀孕伊始生理变化孕期不适我真的怀孕了吗?

30.怎样才能知道我不是怀孕了呢?

31.一旦知道自己确实怀孕了,那我首先应该做什么呢?

32.我怎样才能知道我的预产期呢?

33.每一个妊娠的三月期都有多长呢?

34.如果我不知道末次月经时间,或者它根本就没有来的话,那我如何才能知道我已经怀孕多久了呢?

35.在第一个三月期内,为了保证胎儿的安全我需要特意做什么事情吗?

流产36.什么是流产?

37.怎样才能避免流产呢?

38.我曾经有过一次流产,请问这会不会增加我下一次流产的危险呢?

39.如果我曾多次流产,但是抗体检查正常,这种情况怎么办呢?

40.我的朋友在使用孕酮阴道栓剂来预防流产,这有用吗?

<<怀孕红宝书>>

- 41.我怀孕6周了，阴道突然开始出血，请问我应该怎么办呢？
- 42.我朋友几个月前流产了。
有人告诉她，是因为她在搬家的时候搬了太多东西所致。
请问这种说法对吗？
- 43.我怎样才能知道自己流产了呢？
- 44.如果我流产了，医生们会做些什么呢？
- 45.我听说刮宫术会给我的子宫留下伤疤，并使以后很难再次怀孕。
请问这是真的吗？
- 46.什么是萎缩卵或者空囊胚呢？
- 47.我听说流产好发于第11~12周。
可是我记得你（本书作者）说过，第10周之后便基本上脱离危险了啊？
- 48.什么是中隔子宫呢？
- 49.我的母亲受到了乙烯雌酚影响，怎么会导致我流产呢？
- 50.除了乙烯雌酚之外，还有什么可能造成子宫颈内口松弛症呢？
- 51.流产后多久再次尝试怀孕比较合适呢？
- 异位妊娠52.什么是异位妊娠呢？
- 53.我如何才能知道自己是否有异位妊娠的危险呢？
- 54.如果我曾有过一次异位妊娠，那么以后怀孕时异位妊娠的危险会增加吗？
- 55.我怎样才能知道我是否患了异位妊娠了呢？
- 56.如果我异位妊娠了的话，可不可以用服药来代替手术治疗呢？
- 早孕反应57.自从怀孕六七周以后，我就总觉得恶心，请问有什么办法缓解吗？
- 58.为了减轻恶心、呕吐，哪些东西是我应该避免的呢？
- 59.我并不是在早上起来的时候感到难受，而是在晚上上床前，并且没有什么办法可以缓解。
请问我可以服用哪些药物呢？
- 60.我的早孕反应实在太严重了。
为了避免呕吐，我或者不吃东西，即使吃也只是吃一点点垃圾食品。
请问这样会不会让我的胎儿有营养不良的危险呢？
- 61.在我上次怀孕的时候，曾因为妊娠剧吐而住院3个星期。
请问我这次应该怎样避免妊娠剧吐呢？
- 62.为什么只有一部分怀孕女性会患妊娠剧吐呢？
- 饮食指导和体重增加简介 饮食指导63.当我能够正常饮食后，有哪些食物是我必须吃的呢？
比如牛奶和奶酪？
- 64.有哪些食物是我一定不能吃的呢？
- 65.如果在我怀孕期间营养摄入一直不好会怎么样呢？
- 66.照您所说，既然饮食并不很重要，那我是不是就可以忽略这个饮食指导呢？
- 67.那么当前的饮食指导是什么呢？
- 68.我每天应该摄入多少卡的能量呢？
- 69.自打我怀孕以来，我吃甜食的瘾就越来越大了，请问糖对于我来说是坏事吗？
- 70.人工甜味剂怎么样呢？
我看现在到处都在用阿斯巴甜啊？
- 71.那请介绍一下碳水化合物吧，我以为碳水化合物就是指糖呢。
- 72.那蛋白质的摄入标准呢？
- 73.我知道牛奶是好东西，可以补充蛋白质和钙质，但我喝牛奶之后就会腹痛，有时候甚至会腹泻。
请问我应该怎么办呢？
- 74.那我是不是不应该吃含脂肪的东西呢？
- 75.我特别担心我的胆固醇。
在体检的时候，我的胆固醇含量超过了250毫克分升（6.5毫摩升）。

<<怀孕红宝书>>

这是不是意味着我一点都不能碰脂肪了呢？

76.我听说鱼肉可以提供必需脂肪酸。

这些必需脂肪酸有什么用呢？

77.怀孕期间我应该喝多少水呢？

我听人说应该多喝水是吗？

78.我真的不能喝酒吗？

可是我朋友的医生说偶尔喝一 \pm ?没什么关系啊？

79.关于补充铁和矿物质，我应该注意些什么呢？

80.怀孕期间，我需要补钙吗？

81.孕期补碘安全吗？

82.我听说多吃盐对孕妇不好，那补充钠呢？

83.人们推荐各种各样的维生素，这把我搞糊涂了。

我到底应该如何补充维生素呢？

84.为什么说补充叶酸是必须的呢？

85.我母亲说她怀孕的时候曾注射过维生素B12，请问现在还需要这么做吗？

86.怀孕前我曾服用维生素B6来治疗月经前期综合征，请问在怀孕期间，我还需要继续服用吗？

87.我需要多少维生素C呢？

88.如果我严格按照饮食指导上面说的做，那我怀孕期间体重应该增加多少呢？

89.我怀的是双胞胎，而我的体重指数正常，那我的体重应该增加多少才正常呢？

90.怎么才能知道我体重增加的速度是否合适呢？

91.我增加的体重会体现在身体哪些地方呢？

92.我严格按照饮食指导说的做，不吃甜食和脂肪，每天只增加不多于300长的能量摄入，为什么我还是超重呢？

活动与锻炼93.在第一个三月期，我应该避免进行哪些活动呢？

94.我应该在第一个三月期内锻炼吗？

可我总是感觉筋疲力尽啊？

95.在怀孕期间，我应该限制运动量，并将脉搏控制在140次分以下吗？

96.我听说胎儿比我更能忍受缺氧，请问这是真的吗？

97.我听说孕妇不应该仰卧着进行锻炼，甚至也不应该仰卧睡觉。

我的心理助产法老师也是这么说的。

请问这种说法对吗？

98.那么我是不是就可以不再在意仰卧这件事了呢？

99.在什么情况下，我必须侧卧呢？

100.怀孕期间锻炼的一些基本指导原则是什么呢？

101.我应该继续进行力量练习吗？

102.在什么情况下，我不能进行锻炼呢？

103.如果我怀的是双胞胎，可以锻炼吗？

旅行104.怀孕会对我的旅行计划造成什么影响呢？

105.飞机对孕妇有限制吗？

106.在公路旅行中，我应该怎样照顾自己呢？

107.我们计划圣诞节的时候去爬山，请问海拔对怀孕有影响吗？

沐浴108.我可以洗热水澡吗？

我听说洗浴盆热水澡可能损害胎儿的神经系统，是吗？

性生活109.怀孕期间的性生活安全吗？

110.怀孕后我的性欲越来越强，可我丈夫却失去了兴趣！

请问他是不是有什么问题呢？

111.我朋友告诉我，怀孕期间的性生活会很疼，请问为什么呢？

<<怀孕红宝书>>

- 112.在哪些情况下,不能在怀孕期间有性生活呢?
- 113.在什么情况下,性生活是必须的呢?
- 孕妇装114.我应该穿什么样的孕妇装呢?
- 115.为了保护身体,我需要系孕妇腰带和背带吗?
- 116.我一定要穿那种可以提到肚子上的孕妇内裤吗?
- 117.为什么同事们总说我的肚子看起来很小呢?
- 生理变化和孕期不适疲劳118.我感到太疲惫了,怎样才能好受一点呢?
- 子宫与卵巢119.我的子宫都会有什么变化呢?
- 120.我刚怀孕12周就觉得身体右侧有压迫感,而且有时候真的很疼。请问这是我卵巢的问题吗?
- 121.在怀孕期间我还会继续排卵吗?
- 盆腔压迫122.下身感到压迫正常吗?
- 123.可我这次感到的压迫感比我第一次怀孕时还强,有时候甚至像有东西要掉出来一样。这会不会有什么问题呢?
- 背部疼痛124.我还没度过第一个三月期,可是后背已经开始疼了。我能做些什么缓解疼痛吗?
- 水肿125.我的腿突然间像疯了似的开始水肿!现在脚肿得已经穿不下鞋了,而袜子把腿勒出了印儿。这是怎么回事啊?
- 泌尿系统(膀胱和肾脏)126.怀孕之后我的泌尿系统会有哪些改变呢?
- 127.每当我咳嗽、大笑、打喷嚏时都会小便失禁,甚至弯腰或身体晃动也会。这是否正常呢?
- 128.我一天到晚总是想排尿,这正常吗?
- 129.我听说医生会对我定期进行尿检,是吗?
- 腹部不适130.我确实感到盆腔受到压迫并且排尿增加,但同时我总感觉下腹部有刀割样锐痛,每次只持续几分钟,时左时右。这正常吗?
- 131.我已经怀孕23周了,现在我觉得肚脐右侧有时会有锐痛。这是怎么回事呢?
- 132.我怎么才能知道哪种腹痛正常,而哪种可能引起严重后果呢?
- 便秘与胃肠不适133.什么是胃肠道呢?
- 134.烧心感是怎么回事呢?
- 135.我听说胃肠道会因怀孕而改变,那我会便秘吗?
- 136.我会患上痔疮吗?
- 137.我总是不停地分泌唾液,甚至很难把它们咽下去。我这是怎么了?
- 138.我突然想吃一些非常奇怪的东西,比如后院的泥土、盆景里的土以及洗衣店里的染料。可这些东西怎么可能吸引我呢?
- 阴道卫生与分泌物139.我觉得我的下身好像都“变大”了,这正常吗?
- 140.我听说使用灌洗器清洗阴道不好,可是我阴道分泌物多得不正常。如果我在怀孕期间使用的话,安全吗?
- 141.我知道怀孕期间阴道分泌物会增加,但它现在突然有了臭味并且阴部开始瘙痒。我应该怎么办呢?
- 毛发142.我一个朋友刚刚生下孩子,却开始整把整把地掉头发。这很常见吗?
- 143.我怀孕25周了,但脸上和腹部突然长出了黑色的毛发。我患什么病了吗?

<<怀孕红宝书>>

- 144.怀孕期间我可以染发和烫发吗？
皮肤
- 145.我怎么能避免出现妊娠纹呢？
- 146.我的脖子、胸部和胳膊上出现了好多红紫色的小斑点，这都是些什么呢？
- 147.我脸上的粉刺甚至比青春期时还要严重，这是怎么回事啊？
- 148.我丈夫说我的手心看起来比他还红，这正常吗？
- 149.我全身各处突然长满了粗糙的，呈褐色的小痣，这是些什么呢？
- 150.我的眼睛与面颊周围皮肤变成棕色了，这是怎么了？
牙齿和指甲
- 151.在怀孕期间，我需要对我的牙齿做一些特殊护理吗？
- 152.牙医发现我牙齿上有个洞，她希望给我照X光片并把那个洞补上。
我是否应该等到分娩后再补牙呢？
- 153.我出现牙龈肿胀并时有出血，我应该多吃些维生素吗？
- 154.我有一块牙龈肿的像肿瘤一样，这到底是什么呢？
我应不应该切除它呢？
- 155.我自6岁起就再没流过鼻血，可上周我突然流了3次，这是怎么回事啊？
- 156.我的指甲经常会折断，请问我需要补钙吗？
乳房
- 157.什么时候乳头疼痛才会停止呢？
- 158.我刚怀孕8周就感觉乳房已经充盈了，请问它们在怀孕期间还会继续增大吗？
- 159.在12周的时候，我的乳头倒是不疼了，但它们现在看起来变大了。
它们到底还会出现什么变化？
- 160.我乳房所发生的变化会在产后消失吗？
- 161.我听说每天用毛巾搓乳头几次，并用手指揉搓它们，可以使乳头变得坚韧，并避免它们在哺乳期间受伤。
这是真的吗？
- 162.刺激乳头可以引发子宫收缩吗？
- 163.我曾经做过乳房填充，请问这会对怀孕造成影响吗？
- 164.我以前做过乳房填充，现在还能母乳喂养孩子吗？
- 165.怀孕期间我还需要做乳房自我检查吗？
很难把现在的感觉和怀孕前作比较啊？
- 166.怀孕期间我可以做乳房X射线检查吗？
- 167.我曾经进行过乳房缩小术，请问我还可以母乳喂养孩子吗？
- 168.我的乳头不能隆起，即使刺激它也一样。
那我应该怎么进行母乳喂养呢？
- 肌肉，关节和神经系统
- 169.怀孕后期，我的腹部肌肉会相互分离并留下一道大沟吗？
- 170.我的髌部不时会感到疼痛，而且走路的时候还会响。
这是怎么了？
- 171.我右腿比左腿肿得厉害，这是不是不正常啊？
- 172.我的小腿总是在夜里抽筋，即使额外补充钙质也没有用。
请问有什么办法吗？
- 173.从怀孕30周之后，我早晨醒来时就总感到双手麻木并疼痛，这是怎么回事啊？
- 174.面神经麻痹是怎么回事呢？
- 175.我的后腰疼得要命，这该怎么办呢？
- 176.我不光是腰部疼痛，而且从臀部往下一直到腿都在疼，这是因为肌肉劳损吗？
- 177.我的疼痛是沿着大腿内侧的，但又不是真正的背痛。
这是哪种疼痛呢？
- 178.我怀孕28周了，现在我的脚底总是很痛，特别是脚后跟。
这是为什么呢？
- 头痛
- 179.我的头痛变得频繁而严重了。

<<怀孕红宝书>>

这需要担心吗？

我又能做些什么呢？

眼睛180.我一直佩戴隐形眼镜，可是最近我突然又开始看不清楚了。

我需要换眼镜吗？

181.我的视力一直很好，而最近突然开始看不见左前方和右前方了，就像用窗帘把两边挡住了似的。

我需要担心吗？

182.我总能看到波浪一样的线条甚至“星星”在我眼前晃。

我应该在意吗？

183.我的眼睛因过敏而红肿，我可以使眼药水吗？

184.我儿子患上了传染性角膜炎，而现在我也得了。

我应该做些什么呢？

血液，心脏和血管（亦见第九部分：心脏疾病）185.怀孕会对我的心脏造成什么样的影响呢？

186.为什么我四肢的远端，特别是腿，每到晚上就开始肿胀呢？

187.我听说如果我不补铁的话，就需要输血。

这是真的吗？

188.除了容量增加外，血液还会有其他变化吗189.怀孕末期我是不是应该抽血保存起来，以防分娩时需要输血呢？

190.我的腿部有一点肿胀，但是右腿小腿有一块区域却感到明显的触痛，这会是血块吗？

191.我的小腿和大腿上长出了青紫色，多结的凸起，而现在这东西已经到了阴唇了。

这是怎么回事啊？

192.怎样才能治好静脉曲张呢？

肺脏193.怀孕期间肺脏会发生什么改变呢？

194.如你所说我在怀孕期间得到了更多氧气的话，为什么我还总是呼吸急促呢？

激素与性腺改变195.怀孕会造成很多激素水平改变吗？

196.造成我身体改变的最重要的胎盘激素是什么呢？

197.雌激素水平是如何改变的呢？

这种改变又是如何影响到我的呢？

198.怀孕期间有必要检测雌激素水平吗？

199.那另一个“女性”激素，孕激素如何呢？

它的水平如何改变而又是如何影响我的呢？

200.怀孕期间有检测孕激素水平的必要吗？

201.如你所说，雌激素和孕激素都非常重要，那么“怀孕激素”又是什么呢？

202.HCG有什么作用呢？

203.为什么医生已经给我的朋友测过好几次HCG水平了？

204.胎盘还会分泌其他激素吗？

205.怀孕会对我的甲状腺造成什么影响呢？

206.我听说垂体也会受到影响，是吗？

207.垂体都能分泌些什么呢？

208.甲状旁腺是什么呢？

209.降钙素是什么呢？

210.我听说维生素D对于控制体内的钙非常重要，这是真的吗？

211.我听说怀孕会影响体内的类固醇水平。

具体是怎么影响的呢？

212.难道女性也能合成雄性激素吗？

情绪213.我怀孕9周了，并为能够怀孕而感到欣喜。

但我现在却常在工作中勃然大怒。

请问我会不会变成恶魔一般暴躁的人呢？

<<怀孕红宝书>>

214.我已经怀孕20周了而且身体感觉很好。

但我已经把自己锁在车里3回了！

出门忘带钥匙，记不得想向医生询问些什么，连续3天忘记喂猫，甚至忘记了工作上的一个重要会议。

这些都正常吗？

215.我怀孕31周了并对于怀孕很开心。

我丈夫又是一个我遇见过的最好的男人。

可为什么我的行为却如此烦躁不安呢？

216.我怀孕34周了。

我从来都记不起做过什么梦，但从前几周开始我突然能记住了。

而现在我总会做一些稀奇古怪的梦。

这是怎么了？

217.我和丈夫上过了所有的培训课，我也曾与朋友谈论，或者自己读相关的书。

但这一切都不能改变一个事实，那就是在第37周，当我历数所有注意事项的时候，还是被吓倒了。

我怎么可能在分娩时记住那么多需要注意的事情呢？

第三部分 产前保健第一次产科预约检查218.我第一次产科预约检查应该在什么时候呢？

219.第一次产科预约检查的时候，我应该准备什么吗？

220.第一次预约检查时都会检查些什么呢？

221.产科医生接手的产妇中剖腹产率有多高呢？

222.第一次全面检查都包括些什么呢？

223.在第一次预约检查的时候，我能听到胎儿心跳吗？

224.胎儿心率的正常范围是多少呢？

225.只要我看到胎儿心跳，是不是就可以远离流产的危险了？

226.我应该什么时候把怀孕的消息告诉大家呢？

227.我什么时候能够知道是男孩还是女孩呢？

228.男孩的心率比女孩低吗？

229.从生物学角度来说，有没有哪种性别在某些方面更占优势呢？

阴道超声230.什么是阴道超声呢？

231.超声真的很安全吗？

我听有人说超声很危险啊？

232.整个怀孕期间我会接受几次超声检查呢？

只有预约检查时的那一次吗？

实验室检查233.在第一次预约检查的时候还会检查些什么呢？

234.风疹检查是什么呢？

235.我知道什么是“血型”，但抗体筛查又是什么呢？

236.我没有什么症状为什么还要进行尿样培养呢？

237.6个月前我已经做过一次阴道涂片了，为什么现在还要再做一次呢？

238.我想知道那些标准检查的顺序，请问有没有一个时间表呢？

第一次预约检查之后239.第一次预约检查之后，我应该多长时间去看一次医生呢？

240.每一次预约检查我都需要脱衣服吗？

第二个三月期的超声检查241.什么是第二个三月期的超声检查呢？

242.第二个三月期的超声检查很必要吗？

常规预约检查243.第一次预约检查之后，医生还会检查些什么呢？

244.为什么体重增加如此重要呢，难道维持体重不下降还不够吗？

245.取尿样用来做什么呢？

246.为什么每次去都要测血压呢？

247.如果我的血压居高不下，而且医生说患了先兆子痫的话，有什么办法呢？

<<怀孕红宝书>>

甲胎蛋白三联检查248.怀孕早期可以通过血液检查胎儿是否患有唐氏综合征吗？

249.什么是神经管缺陷呢？

250.我有3个朋友都做了甲胎蛋白三联检查，但她们都出现了假阳性结果，随后的羊膜穿刺没有发现任何异常。

假阳性代表什么呢？

251.那么只有患上21-三体综合征、18-三体综合征或者开放性神经管缺陷的时候，甲胎蛋白三联检查的结果才会异常吗？

252.我的胎儿患唐氏综合征的风险有多大呢？

253.我家中没有一个人患过唐氏综合征，为什么我的胎儿患唐氏综合征或其他染色体病的风险会随着我年龄的增加而增大呢？

254.我刚刚31岁，可我丈夫已经51岁了。

那么胎儿染色体异常的风险会不会因为我丈夫的年龄而增加呢？

羊膜穿刺术和绒膜绒毛取样（CVS）255.什么是羊膜穿刺术呢？

256.我还没有到35岁啊，为什么也要做这些检查呢？

257.羊膜穿刺可能导致流产吗？

258.当孩子出生时，我应该已经38岁了。

我不愿冒任何流产的危险去做遗传检查，此外，我也不会终止妊娠。

那么知道这些信息的价值有多大呢？

259.我40岁而且已经有过一个唐氏综合征的孩子了。

有没有不用等到15周做羊膜穿刺就可以诊断遗传异常的方法呢？

260.既然都是遗传检查，为什么还有人选择羊膜穿刺而不选择绒膜绒毛取样术呢？

261.如果我决定采用羊膜穿刺术的话，最早只能在15周的时候开始吗？

262.上述检查之后，紧接着我应该做些什么呢？

263.多长时间后我能拿到结果呢？

264.什么时候我能感觉到胎动呢？

葡萄糖筛查265.医生说，在24~28周之间，我需要进行口服葡萄糖筛查，以排除糖尿病。

请问这是什么意思呢？

266.糖筛查如何诊断我是否患有妊娠糖尿病呢？

267.一旦我被诊断出妊娠糖尿病，我需要接受胰岛素注射吗？

抗Rh 球蛋白268.我刚进行了糖筛查，医生又说因为我是Rh阴性，所以需要进行抗体筛查。

我为什么要再进行一次这种筛查呢？

269.在我下次预约检查的时候，医生会给我注射抗Rh 球蛋白。

这是什么东西呢？

270.我什么时候才能知道胎儿的姿势呢？

第三个三月期的贫血271.我怀孕30周了，护士给我验完血红蛋白和红细胞压积后，告诉我说我的结果偏低并需要补铁。

请问我是贫血了吗？

这是导致我特别疲劳的原因吗？

胎动272.30周之后，胎动反而减少了，这正常吗？

273.我现在觉得不仅胎动改变了，而且似乎总发生在一边。

这有问题吗？

274.我觉得胎儿总在打嗝啊，有时候我躺下后，会持续20~30分钟。

这样没问题吗？

胎儿健康状况检查275.一个朋友告诉我说，医生说胎儿应该每小时动10次。

我从没觉得我肚子里的胎儿动得如此频繁，并且我觉得胎动主要发生在晚上，而不是白天工作时。

这有没有可能不对劲呢？

276.我告诉医生说我每天最多感到一两次胎动，然后他建议我做一次无负荷试验。

<<怀孕红宝书>>

这是什么呢？

277.什么是宫缩应激试验呢？

278.什么是生物物理评估呢？

279.医生说胎儿的脐动脉阻力正常，并告诉我不用担心。

什么是脐动脉阻力呢？

B型链球菌（见第九部分：感染）胎儿纤连蛋白和唾液雌三醇280.我上一个胎儿在29周的时候早产，而现在我有了多次前驱阵痛，这使得我很担忧。

医生给我做了两项检查：胎儿纤连蛋白和唾液雌三醇检查。

它们是什么呢？

盆腔检查281.我怀孕36周了，医生说每周都需给我检查。

什么时候我应该开始进行盆腔检查呢？

282.盆腔检查中，医生们都会检查些什么呢？

283.医生知道我的胎儿有多重吗？

284.分娩超过预产期多少天就不正常了呢？

285.请问都有哪些方法可以帮助我开始分娩呢？

286.我的预产期已经过了两天了，而我的父母在城里，丈夫又去欧洲旅游了。

可医生却不愿意给我引产！

为什么呢？

第四部分 胎儿发育第一个三月期287.精卵结合一般在什么时候，在哪里发生呢？

288.当我月经消失，同时尿液怀孕检查呈阳性的时候，具体都会发生些什么呢？

289.我直到第10周才做第一次预约检查。

这时候胎儿都有哪些部分已经发育了呢？

290.在第8~12周之间，阴道超声都能检查到什么呢？

291.第一个三月期末尾会发生什么呢？

第二个三月期292.什么时候才能知道胎儿性别呢？

293.我什么时候能感觉到胎动呢？

294.我心理助产法课程的一位同伴说，她丈夫可以从任何角度看到胎儿在动，而我从没感到过那样子的胎动，而且我也几乎没看到过胎儿在动。

这会不会有什么问题呢？

295.一级超声和二级超声有什么区别呢？

296.我知道16~17周的时候，从超声检查结果可以看到很多东西，但从胎儿发育的角度来说，我都需要关注哪些呢？

发育缺陷和超声检查297.超声都能诊断哪些疾病呢？

298.在第16周的时候，胎儿看起来什么样子呢？

299.我听说20周有特别的意义，为什么呢？

300.胎儿什么时候能够呼吸呢？

第三个三月期301.28周时胎儿什么样儿了？

302.为什么医生说30周是一个难关呢？

303.在分娩前的8~10周里，胎儿又会为分娩做些什么准备呢？

胎儿生理发育肺脏304.胎儿的肺什么时候才能成熟，而使胎儿可以在体外存活呢？

305.有没有方法确认胎儿的肺是否已经可以工作了呢？

306.医生说我的朋友的孩子因为肺内没有液体，所以就没有发育。

这可能吗？

心脏307.胎儿的心脏什么时候开始真正发挥功能呢？

308.胎儿的心脏是什么样子呢？

我听说它和成人不一样？

309.从胎儿到婴儿的过程中，循环系统是怎样转变的呢？

<<怀孕红宝书>>

血液310.胎儿的血液是从何而来呢？

311.胎儿血容量有多少呢？

312.胎儿的血液成分和我们的不一样吗？

313.除了红细胞外，血液中还有什么成分呢？

314.为了使婴儿免受感染，我必须母乳喂养吗？

消化系统315.胎儿的消化系统什么时候开始有功能呢？

是从出生后，哺乳时开始的吗？

316.胎粪是什么呢？

为什么它这么重要呢？

317.如果早产的话，胎儿多大的时候能够吃东西呢？

318.婴儿的肝脏和胰腺都可能出现什么问题呢？

神经系统319.胎儿什么时候就有感觉了呢？

320.神经管什么时候才能完全形成呢？

我总是担心胎儿会出现脊柱裂。

泌尿道321.胎儿的肾脏和膀胱什么时候才有功能呢？

322.如上所述，胎儿肾功能还不完全的话，会不会影响胎儿的存活呢？

骨骼系统323.胎儿的骨骼什么时候形成呢？

324.难道胎儿的血液不是由骨髓制造的吗？

325.关节在什么时候形成呢？

326.什么是囟门呢？

性别发育327.是什么决定胎儿的性别呢？

328.如果不是基因起作用的话，那到底是什么决定胎儿外生殖器的呢？

329.胎盘到底是什么呢？

330.胎盘在什么位置呢？

331.胎膜又是什么呢？

332.可以通过胎膜判断双胞胎的种类吗？

333.能具体说说脐带是怎么回事吗？

334.脐带的发育过程中，都会出现哪些呢？

335.什么是脐带血干细胞采集呢？

336.上面说的疾病都很罕见，收集脐带血干细胞还有没有其他目的呢？

337.胎盘钙化是什么意思呢？

第五部分 孕期用药简介广义的药物致畸原一般概念338.什么是致畸物质呢？

339.胎儿先天缺陷的概率是多少呢？

340.我的朋友在一本杂志上读到，服用某种物质可能造成危害，可我认识的所有人都在服用这种物质啊！

我怎么能知道它是否真的会造成危害呢？

341.那怀孕期间干脆不服用药物不就可以了吗？

342.我如何区分哪些药物是安全的，哪些不是呢？

343.如果在我意识到怀孕前服用了药物，会怎么样呢？

344.我们已经知道哪些药物会造成先天缺陷了吗？

美国食品药品监督管理局的药物分类345.美国食品药品监督管理局是否对药物有分类，以帮助我们使用呢？

346.上面18种会造成先天缺陷的物质，都属于X类吗？

347.感染不是也能造成先天缺陷吗？

比如风疹。

常见的非处方类药物治疗恶心的药物348.我感到特别恶心，能不能吃些什么呢？

人工甜味剂349.什么是阿斯巴甜呢？

人工甜味剂不危险吗？

<<怀孕红宝书>>

头疼，着凉，感冒350.我朋友总是流产，因此医生让她每天吃一片儿童阿司匹林。

我因为头疼也总吃阿司匹林，可它对于怀孕没有危险吗？

351.我可以不使用阿司匹林的止痛剂，比如泰诺林吗？

抗组胺药物352.我以前经常使用苯海拉明，请问怀孕时还能用它吗？

353.那其他一些常见于抗感冒和过敏药物中的抗组胺类药物又如何呢？

比如：溴苯那敏、氯苯那敏、曲普利啶和赛庚啶。

354.是不是大多数非处方类的抗感冒药，除了抗组胺剂外，还含有抗充血剂呢？

355.那么奈奎尔胶囊又如何呢？

356.还有什么药物含有右美沙芬吗？

357.我可以不使用惠菲宁来镇咳吗？

358.那除了惠菲宁之外的镇咳药呢？

比如碘丙叉甘油？

鼻腔喷雾剂359.我听说不能使用安福能等鼻腔喷雾剂治疗充血，这是真的吗？

咖啡因360.我听说咖啡因很危险，是不是整个怀孕过程中都要远离咖啡因呢？

局部治疗361.局部使用抗生素安全吗？

比如杆菌肽、Cortisporin（硫酸新霉素、多黏菌素B、氢化可的松混合剂）、新胞霉素和甲硝唑凝胶。

362.局部涂抹类固醇激素安全吗？

363.为了治疗眼睛红肿，我可以不使用妙莲眼药水或维撒滴眼露吗？

364.我可以不使用日霜吗？

它的成分看起来好多啊？

365.我在打扫花园的时候被红蚁咬了，应该用些什么药物呢？

366.可以使用含有药物成分的洗发水泰格林吗？

治疗烧心367.我感觉烧心越来越厉害而一些抗酸药似乎不起作用。

我可不可以不使用一些非处方类的药物呢？

比如泰为美、善卫得和泰素得呢？

368.为了治疗烧心和返酸，哪些抗酸剂在怀孕期间使用是安全的呢？

治疗腹泻369.我曾使用佩普治疗腹泻，请问怀孕期间还可以继续使用吗？

治疗便秘370.我可以不使用氧化镁乳剂治疗便秘吗？

治疗痔疮371.如果患了痔疮该怎么办呢？

治疗真菌感染372.所有的非处方类抗真菌药物，在怀孕期间都安全吗？

违禁药物373.我曾经偶尔抽烟，请问印度大麻对于怀孕来说危险吗？

374.我曾经使用右旋苯丙胺来减肥，在怀孕期间用它的话会造成胎儿先天缺陷吗？

375.使用可卡因会有什么后果呢？

376.海洛因对胎儿有害吗？

377.我知道一些人在使用麦角酰二乙胺，这不会造成先天缺陷吗？

378.苯环利定又如何呢？

化学物质379.吸烟或吸尼古丁到底会对怀孕造成什么危害呢？

我母亲怀孕时也在抽烟啊？

380.好的，好的！

我戒烟就是了。

那我能不能用尼古丁贴剂呢？

381.酒精会对怀孕造成什么影响呢？

382.我听说染发和烫发都是不安全的，是吗？

383.我很难将大腿后面晒黑，因为我不可能俯卧躺着。

那我可以不使用晒黑霜吗？

384.接触汞或铅会怎么样呢？

385.我是一名牙科保健员，而我的工作环境中充斥着麻醉气体。

<<怀孕红宝书>>

这会不会造成胎儿先天缺陷呢？

386.我在装修房子，因而需要大量刷漆。

请问油漆烟雾是不是致畸物质呢？

387.怀孕期间我可以服用驱虫剂吗？

放射388.我整天都要在阴极管周围工作，这不会有危险吗？

389.我是一名超声科技师。

请问我长年累月地在超声周围工作是否有什么危险吗？

390.我的乳房出现肿块，而医生希望我做一次乳房X射线检查。

那么X射线会不会伤害胎儿呢？

391.做磁共振（MRI）检查安全吗？

392.在怀孕期间，进行核医学影像检查安全吗？

393.我是一名飞机乘务员，经常飞行于1千米以上的高空。

我听说反复在高海拔并且大气稀薄的地方接触环境辐射对于胎儿是危险的，是吗？

394.我听说电热毯发出的电磁场对于胎儿也是不安全的，是吗？

395.我就生活在高压线下面，而我听说这会增加孩子今后患癌症的风险。

请问现在对于这一观点的看法如何呢？

396.怀孕期间我还能继续使用晒黑床吗？

处方类药物简介疫苗和免疫接种397.怀孕期间，哪些疫苗是不安全的呢？

398.我怀孕两个月时不小心踩到了长锈的钉子上。

我可以注射破伤风疫苗吗？

399.我刚刚拜访过我侄子他们家，他就得了水痘。

而我已经怀孕12周了，怎么办才好呢？

400.如果我从没得过水痘的话，是否有疫苗可以在怀孕前接种呢？

痤疮治疗401.我一直在使用异维甲酸治疗痤疮，请问怀孕后需要停止吗？

402.医生让我使用一种新的治疗痤疮的药物——波斯卡，请问它安全吗？

抗生素403.怀孕期间使用抗生素安全吗？

404.四环素怎么样呢？

怀孕之前我曾用它治疗过皮肤病。

405.我的阴道分泌物发黄并且有臭味，医生说我患了细菌性阴道炎（加德纳菌属）。

他给我开了甲硝唑凝胶，就是一种乳霜形式的甲硝唑。

可是我朋友的医生说在怀孕期间口服甲硝唑（纳诺米星）很危险。

他们谁对呢？

406.我在怀孕30周的时候因肾盂肾炎住过院，医生们给我开了庆大霉素静脉注射。

可是一个朋友说她听医生说庆大霉素会造成婴儿耳聋，是真的吗？

407.我一个好朋友因为阑尾炎穿孔做了手术，现在医生们要给她用10周的泰能。

我是护士，该如何告诉我的朋友这种药物是否安全呢？

408.我和丈夫都患有结核病，请问所有处方类的抗结核抗生素都安全吗？

抗真菌409.我在怀孕9周的时候感染了真菌，而非处方的乳膏药物没有用。

医生能给我开些什么药呢？

410.我曾使用制霉菌素治疗鹅口疮。

这安全吗？

411.我的一个患有艾滋病的朋友得了组织胞浆菌病。

医生给她用了两性霉素B，可是好多人都管这种药叫“两性恐怖”啊，它是否安全呢？

412.如果指甲出现真菌感染又该如何呢？

我听说口服药物治疗是很危险的啊？

抗病毒413.我姐姐刚刚被诊断患有艾滋病，而她已经怀孕10周了。

请问她可以服用齐多夫定（AZT）吗？

<<怀孕红宝书>>

414.怀孕期间使用蛋白酶抑制剂会怎样呢？

415.我是新生儿重症监护室（ICU）的护士，曾见过疱疹对于新生儿毁灭性的伤害。而我现在也染上了疱疹病毒。

请问我可以在第三个三月期使用阿昔洛韦或者伐昔洛韦防止其复发吗？

416.医生让我使用干扰素A治疗尖锐湿疣（HPV，人乳头瘤病毒）。

我在怀孕期间能够继续使用吗？

417.我在新生儿重症监护室工作，为了治疗一个婴儿的呼吸道合胞体病毒，我给他使用了病毒唑气溶胶。

而我正在怀孕，这对我的胎儿安全吗？

418.我的同事都患了流感，并且我之前忘记了注射疫苗。

现在我已经怀孕23周了，请问我可以服用金刚烷胺来预防吗？

抗寄生虫419.我患了阴道毛滴虫病，现在痒的要命。

而我已经怀孕13周了，请问我可以口服灭滴灵吗？

420.我平生第一次患了阴ê?，可我已经怀孕20周了。

应该怎么办呢？

421.我怀孕16周了，突然有机会去疟疾高发区。

请问我是否需要使用治疗疟疾的药物来预防感染呢？

422.我知道应该让我丈夫去清理宠物猫的垃圾，或者就算我自己干，也尽量不吸入脏东西，之后洗手，并不用手擦嘴。

可是万一这些预防措施都没有奏效，我仍然染上了弓形虫病该怎么办呢？

423.我两岁的孩子患了蛲虫病，儿科医生说家里每一个人都需要治疗。

可我已经怀孕8周了，请问我可以接受治疗吗？

哮喘424.怀孕的时候我可以继续使用吸入器吗？

425.我一直在使用缓释茶碱治疗哮喘，请问怀孕期间还能继续用吗？

426.我已经怀孕25周了，突然因为哮喘发作而被送进了急救室。

他们真的给我打了肾上腺素吗？

427.妇科医生告诉我，可以使用吸入性类固醇，可我听说使用类固醇很危险啊，请问到底能否使用呢？

428.我有一支色甘酸钠吸入器，请问我可以继续使用它来阻止哮喘发作吗？

429.我的医生让我换用了一种新药叫做安可来，怀孕期间我可以继续使用吗？

430.我家里还有一些旧的碘丙叉甘油，通常在我严重感冒的时候使用。

我现在可以用它缓解胸闷吗？

如果不用的话，我怕哮喘会再次发作。

抗炎药物和免疫抑制剂431.我可以口服皮质醇吗？

432.还有什么治疗关节炎的药物能在怀孕期间使用呢？

433.我患有溃疡性结肠炎，请问可以继续使用柳氮磺吡啶吗？

434.我曾接受过肾移植，请问我可以继续使用药物吗？

镇痛和麻醉药435.我可以继续使用麻醉类的镇痛药吗？

在口腔手术之后，医生说我已经怀孕10周了，因此不肯给我开镇痛药。

436.怀孕期间，我可以继续使用酮咯酸吗？

437.产程中常用哪些麻醉剂呢？

438.我从怀孕13周时就开始头疼得厉害，现在我已经17周了，能不能用一些比泰诺林更有效的药呢？

439.怀孕前我曾使用琥珀酸舒马普曲坦注射剂治疗偏头痛，请问怀孕后我还能继续使用吗？

抗高血压药440.我患有慢性高血压，但我希望马上就怀孕。

请问我可以继续使用卡托普利吗？

441.我已经使用阿替洛尔很多年了，怀孕的时候我还能继续使用这种 -受体阻断剂吗？

442.我可以继续使用维拉帕米吗？

<<怀孕红宝书>>

443.关于利尿剂的使用呢？

444.都有哪些药物治疗孕期高血压是安全的呢？

抗凝血剂445.上次怀孕的时候，我患了深静脉血栓（静脉炎）。

现在我又怀孕了，请问怎样才能避免血栓呢？

446.我可以继续使用香豆素吗？

我已经用它治疗肺栓塞很多年了。

447.因为我曾经流产过，因此医生希望我在怀孕全程都使用微量阿司匹林。

这安全吗？

抗惊厥448.我从儿童时代开始就患有癫痫。

请问我可以在怀孕期间继续使用苯妥英吗？

449.为什么只有7%的胎儿会受苯妥英或其他抗惊厥药物的影响呢？

450.我曾使用三甲双酮治疗癫痫小发作，怀孕期间还能继续使用吗？

451.我听说丙戊酸要比其他抗惊厥药物更安全，是吗？

452.医生说可以单独使用苯巴比妥治疗癫痫，这要比其他抗惊厥药物更安全一些。

是吗？

镇静，安眠和抗焦虑药453.怀孕期间使用哪些镇静类药物是安全的呢？

454.当我背部痉挛的时候，我曾使用地西洋作为肌肉松弛剂，请问怀孕时候还能继续使用吗？

455.医生想让我短期内使用苯巴比妥作为镇静剂，这安全吗？

456.我过去曾使用甲丙氨酯，怀孕期间还能继续使用吗？

抗抑郁药457.神经科医生让我使用氟西汀，我感觉效果非常好。

现在我打算怀孕了，请问还能继续使用吗？

458.两年前，我儿子出生后我就患上了严重的产后抑郁症。

现在我又怀孕了，请问有哪些药物可以预防吗？

459.我一直在用三环类抗抑郁药物阿米替林。

怀孕期间还能继续使用吗？

460.我患有双向性精神障碍，平时一直在服用锂剂作为治疗。

怀孕期间可以继续服用吗？

抗恶心，止吐，止泻药物461.有没有治疗早孕反应的处方类药物呢？

462.我是重症监护室的护士，我发现昂丹司琼可以治疗分娩后的恶心。

请问孕妇可以使用它吗？

463.盐酸洛哌丁胺并不能治好我的腹泻，请问我可以使用地芬诺酯吗？

464.怀孕期间可以使用阿托品和东莨菪碱吗？

465.我已经患了肠易激综合征并且正在使用盐酸双环胺治疗。

怀孕期间我可以继续使用吗？

激素类药物466.当我发现自己怀孕的时候，还在服用着避孕药。

请问这会对胎儿造成什么危险吗？

467.怀孕期间我可以继续使用左甲状腺素吗？

468.几个月前我被诊断为甲亢，现在一直在服用丙硫氧嘧啶。

怀孕期间我还可以继续使用吗？

469.我患有垂体腺瘤，为了抑制催乳素水平并顺利怀孕，我一直在服用甲磺酸溴隐亭。

请问怀孕期间还能继续使用它吗？

470.我从11岁起就患有糖尿病。

怀孕期间我需要换用其他类型的胰岛素吗？

麻醉药471.牙医在给我补牙的时候，希望用一些局部麻醉药。

而我刚刚怀孕9周，请问这样做安全吗？

472.黏性赛罗卡因软膏如何呢？

我经常用它治疗口腔溃疡和生殖器疱疹。

<<怀孕红宝书>>

怀孕期间我可以继续使用吗？

473.我刚拔掉智齿，然后牙医说需要用一氧化二氮作为局部麻醉的辅助药物，请问一氧化二氮安全吗？

474.我听说孕妇应该避免接受全身麻醉，是吗？

475.我理解手术时需要用药好让病人别乱动，但在怀孕期间，让我用那些从亚马逊人用的箭毒中分离出来的药物，这真的安全吗？

抗精神病药物476.我妹妹患有精神分裂症，她一直在吃氟哌啶醇。

请问这类治疗严重精神疾病的药物在怀孕期间安全吗？

抗分娩药物（抗早产药物）477.都有哪些药物可以用来预防早产呢？

478.使用这些抗分娩药物时，我应该有哪些心理准备呢？

第六部分 准备分娩简介分娩课程479.我真的需要去上分娩课吗？

在那里我不过是听讲座而已啊。

480.我丈夫也需要参加吗？

481.我应该什么时候去参加分娩课程呢？

482.但我要是分娩期间真的忘记了所学的一切该怎么办呢？

483.所有人都参加分娩课程吗？

484.如果我已经生过一个孩子了，还需要参加课程吗？

485.什么是“助产士”呢？

486.我听说有拉玛泽、勒博耶和布兰得利三种分娩培训，它们都有什么特别的地方呢？

女性生殖系统解剖和命名487.我很羞愧，因为我对自己的阴部区域的解剖结构其实很不了解。

我都应该知道些什么呢？

488.子宫到底是什么呢？

489.阴道的各部分都叫什么名字？

490.卵巢在哪里呢？

怀孕的时候它都做了些什么呢？

491.什么是羊膜囊呢？

492.什么是骨盆上口、骨盆下口和产道呢？

493.所有人的骨盆形状都一样，只是大小不同吗？

494.什么是枕后位呢？

495.囟门在哪里呢？

496.胎头水肿是怎么回事呢？

497.医生说我的胎儿是顶位，这是什么意思呢？

498.如果宫颈会变薄的话，为什么还需要扩张呢？

499.“胎儿下降状态”是什么意思呢？

500.医生说我没有衔接。

这是什么意思呢？

501.什么是前驱阵痛呢？

502.什么是产程呢？

503.什么是会阴切开术呢？

504.什么是硬膜外麻醉呢？

505.脊髓麻醉和硬膜外麻醉一样吗？

第一产程放松技术呼吸技术恐慌疼痛第二产程做好决定静脉注射接生机构准备胎儿电子监护会阴切开术药物镇痛硬膜外麻醉阿普加评分和血气测量包皮环切术建立母婴联系（亦见母乳喂养）准备物品产后注意事项（见第十部分：分娩之后）第七部分 正常产程与分娩最后几周盆腔检查人工剥膜产程胎膜破裂刚到医院时检查监护胎儿心率减慢宫内复苏第一产程宫颈变薄和扩张镇痛硬膜外麻醉（见第五部分：孕期药物）

第六部分：准备分娩，硬膜外麻醉）产程停滞第二产程胎儿下降分娩会阴切开术产钳分娩和吸引式分

<<怀孕红宝书>>

娩分娩第三产程转入育婴室第八部分 产科并发症葡萄胎见第二部分：流产和异位妊娠，葡萄胎异位妊娠和流产（见第二部分：怀孕伊始）第三个三月期中的阴道出血前置胎盘侵入性胎盘血管前置胎盘早剥肺栓塞（见第九部分：内科并发症）先兆子痫（妊娠性高血压）宫内生长受限和羊水过少Rh疾病（同种免疫）（亦见第三部分：抗Rh球蛋白）妊娠期糖尿病（亦见第九部分：内科并发症——糖尿病）未足月产和早产胎膜早破未足月胎膜早破足月胎膜早破脐带脱垂过期妊娠死产引产剖腹产头盆不称胎先露异常：臀位和外转胎位术前置胎盘早产胎儿窘迫剖腹产后的经阴道分娩产科出血多胎妊娠怀孕年龄偏大急产第九部分 内科并发症简介高危产妇感染性疾病病毒和寄生虫感染性传播疾病阴道感染B组链球菌感染其他感染慢性高血压心脏疾病心律不齐二尖瓣脱垂冠心病血液疾病贫血凝血障碍肾静脉血栓和肺动脉栓塞肺部疾病哮喘（见第五部分：抗哮喘药物）囊性纤维化结核内分泌疾病胰岛素依赖性糖尿病甲状腺疾病（见第二部分：激素和第五部分：甲状腺用药）垂体腺瘤（催乳素瘤）胃肠道疾病食管和胃（见第二部分：便秘和其他疾病）消化道溃疡孕期呕血便秘（见第二部分：便秘和其他疾病；第五部分：非处方药，便秘）炎症性肠疾病（克罗恩病和溃疡性结肠炎）阑尾炎胆囊和胰腺肝脏泌尿系统疾病（亦可见第二部分：膀胱和肾脏）膀胱肾脏神经系统疾病（见第二部分：肌肉，关节和神经系统）癫痫多发性硬化脊髓损伤脑卒中（脑血管意外）皮肤疾病（见第二部分：皮肤）肥胖（见第二部分：饮食指南和体重指数）结缔组织病系统性红斑狼疮（SLE）癌症乳腺癌宫颈癌霍奇金淋巴瘤骨骼疾病妊娠外伤机动车意外与汽车安全带钝挫伤第十部分 产后保健护理分娩后第一夜产后指导产后不适恢复正常生活母乳喂养情绪产后忧郁产后抑郁你的丈夫附录一 怀孕前、怀孕中和产后母乳喂养妇女日膳食营养推荐指标附录二 美国妇产科学会孕期超声波检查适应证附录三 怀孕全程随手查致谢参考文献

<<怀孕红宝书>>

章节摘录

第一部分 准备怀孕 做好准备 1.如果准备怀孕,我应该注意些什么呢?

事先做一些准备,确实能够让怀孕过程变得更加顺利。

适量饮食,尽量避免摄入过多的脂肪或糖,并增加膳食纤维的摄入。

多吃一些非处方维生素作为产前维生素补充,或者每天正常摄入维生素,但同时至少保证每日500微克的叶酸摄入量。

这些额外的叶酸,和健康的膳食一起,可以保证每天总共摄入1毫克的叶酸,这是专家们推荐的量。

叶酸可以降低某些新生儿缺陷疾病(如脊柱裂)的发病率。

同时,每周应该进行至少4次不低于20分钟的有氧运动。

如果你还在吸烟的话,请戒掉。

如果非要饮酒的话要有节制。

停止使用任何欣快类药物比如大麻、可卡因、安非他明或者尼古丁。

如果可能的话不要进行X线检查,特别是当你认为自己可能已经怀孕之后。

尽量避免参加一些很容易受伤的活动,比如滑雪、轮滑和滑冰。

没有比孕妇摔出去更悲惨的事情了。

2.我正在吃避孕药,为了准备怀孕,我应该提前多长时间停药呢?

医生们通常推荐在准备怀孕前三个月停药。

避孕药通常只会在体内存留几天。

而即使你在服药期间意外怀孕,直到月经消失后几周才发现,也不必担心药物会造成任何胎儿先天缺陷,因为如今的药物浓度都低到不足以出现任何显著性危险。

提前三个月停药仅仅是为了计时而已。

停药之后,很大一部分妇女需要3~6个月的时间以恢复规律性月经。

因此,如果你希望在9月份怀孕,那么在6月份停药吧,而不是8月份。

如果你实在不希望9月份前怀孕的话,在停药期间也可以换一种避孕手段。

事先停药几个月可以提供是一个非常精准的末次月经时间,而不会由于停药而出现假周期。

这对于医生推断胎龄非常有用,而准确的胎龄在怀孕后期是相当重要的(详见第五部分:孕期用药)

3.一旦我开始尝试怀孕,有哪些药物或者化学物质是我一定不能接触的呢?

(见第五部分孕期用药) 大约有3%~5%的胎儿患有先天缺陷,而这些患儿中大约只有1%左右是由于药物或化学物质所致。

另有大约10%是由于母亲感染或者其他疾病所造成。

尽管公众对此广泛关注,但其实只有很少的一些常用药物会造成先天缺陷。

下面列出的药物也许会对胎儿造成伤害。

在怀孕期间要彻底回避下列药物,或者遵医嘱服用。

血管紧张素转化酶抑制剂(卡托普利、依那普利):用于治疗高血压。

可能导致胎儿肾衰,身体发育迟缓以及颅骨发育不全。

抗惊厥药物:大仑丁(苯妥英)和三甲双酮(三甲(口恶)唑烷二酮)。

可能导致身体和神经发育迟缓、神经管缺陷(比如脊柱裂)以及发育异常。

苯二氮革类(地西洋、氯氮革、唑吡坦):镇静剂,可能导致腹股沟疝和中线缺陷如唇裂。

肿瘤化疗:甲氨蝶呤和氨基蝶呤。

用于治疗肿瘤以及皮肤疾病比如银屑病。

可能导致流产和多重先天缺陷。

异维甲酸(异维生素A酸):用于治疗严重的囊肿性痤疮。

可能导致流产率增加以及多种先天缺陷。

铅:用于绘画、陶器上釉、印刷以及老旧的铅工业。

可能导致中枢神经系统问题以及发育问题。

<<怀孕红宝书>>

锂：用于治疗双相性精神障碍。

可能导致各种心脏发育缺陷。

喹诺酮（盐酸环丙沙星，氧氟沙星）：抗生素。

用于膀胱和上呼吸道感染。

可能导致肢体短缩畸形。

四环素：常用抗生素。

特别用于皮肤疾病。

可能导致牙齿珐琅质变灰。

许多其他药物可能也会带来问题，但是上面这些是长期公认的潜在致畸原（可以阻断胚胎正常发育的物质）。

4.在我怀孕之前，有没有哪些事情是一定要做的呢？

当然！

在你准备怀孕前，一定要明确你已经准备好将你后半生全身心地投入到照顾、保护和抚育另一个生命上。

你将跨越一个从未经历过的重大阶段。

你首先必须要能够和你的配偶相守终生。

你也必须明白，不论何种困难摆在面前，你必须将配偶和孩子的需要放在自己的需要之前。

当然，这并不是说单亲家庭不能正常地抚养一个孩子。

他们当然可以，而且有些时候生活并没有留给那些家长更多的选择。

但是通常来讲，由一对相爱的父母所组成的家庭可以提供最大的能力去克服一切不利的环境，并能为社会培养出那些发展均衡、有能力的创造性人才。

5.在我的月经周期中，什么时候最适合怀孕呢？

每月正常排卵的女性一般是在下一次月经周期开始前的第14天排卵，而不是这次周期开始后的第14天。

因此，从你整个月经周期（从第一天阴道出血到下一次出血为一个周期）中减去14天，便是最可能排卵的那一天。

卵细胞排出后大约能够存活24小时，而精子在你的生殖道中大约能够存活72~96小时。

因此，假定你打算在月经周期的第16天怀孕，那么从第14天一直到第17天都是比较可能成功受孕的时间。

为了确定最容易受孕的时间，下面介绍一些比较知名的方法。

在排卵后的24~48小时之内，你的体温大约会上升0.3。

当然，这种方法首先需要用一个月经周期的时间来进行测量，因此只有在以后的周期中，你才可以利用得到的体温数据进行排卵预测。

正是因为这个原因，很多药店都在卖一种简单易懂的基础体温温度计和计量表以弥补这种不便。

大约有一半的女性在排卵前雌激素水平会升高，导致阴道口处出现大量稀薄、透亮的宫颈黏液。

这种现象在排卵后便会消失，因而也可以帮助预测受孕的最佳时期。

最后，不需要医生的处方，你也可以买到尿液排卵预测试剂盒。

在这些检测中，如果尿液中含有黄体生成素的话，那么待测物质便会改变颜色。

而黄体生成素的水平可以准确地告诉你是否已经排卵，在阳性测试结果之后的36~48小时之内，你都处在最佳的受孕时间。

6.在什么情况下我应该担心不孕症呢？

不孕症的定义是一对夫妻在女性月经中期进行无保护性行为一年以上而未怀孕者。

许多人可能都会认为一年时间实在是太长了，尤其是他们有些朋友甚至在第一次尝试的时候便成功怀孕了。

但无论如何请牢记这一点：男性每一次射精平均会射出至少每立方厘米2000万个精子，而这些精子仅仅是为了一个卵细胞而已。

之所以存在这种惊人的比例差异，主要是因为绝大多数的精子根本不能接近目标。

<<怀孕红宝书>>

它们或迷失在腹腔与生殖道中，或被宫颈黏液粘住，抑或被阴道分泌物所破坏，甚至有可能根本就没有进入你的体内，而仅仅成为了床单上的一团污迹。

不过，如果你的月经周期不规律（每个月的来潮时间有48小时以上的差异）或者根本没有月经，那么你就有可能根本没有排卵。

如果这样，在计划怀孕时或者尝试了6个月之后仍未能怀孕者，请向医生咨询。

大约40%~50%的夫妇不孕是由于男性缺乏精子或者精子活动性差所导致。

进行一次精液分析检查并不昂贵，而且很方便，可以由内科医生安排在任何时间进行。

孕前检查 感染和疫苗接种 7.在准备怀孕前，有什么检查是我必须要做的吗？

（亦见第五部分：问题397~400） 如果你经历过不安全的性行为或者在注射毒品的时候与他人共用过针头，那么推荐你进行HIV检查。

大约25%的未经治疗的HIV阳性母亲会将病毒传给她们的孩子。

其他一些性传播疾病，比如衣原体、淋病、梅毒和疱疹都会对怀孕造成很严重的后果。

如果你怀疑自己患有性传播疾病，那么去医院看病并做一些必要的检查和治疗。

所有的适龄妇女都应该接种最新的疫苗，包括破伤风疫苗、白喉（每10年强化注射一次）疫苗、麻疹疫苗、风疹疫苗、腮腺炎（麻风腮一白百破疫苗）疫苗。

如果你不知道或者不能确定自己是否得过水痘、风疹（德国麻疹）或者是否注射过相应疫苗；是否得过“第五病（传染性红斑，细小病毒组19）”；抑或如果你经常接触小学儿童的话，可以通过血液抗体滴定来诊断你对这些疾病的免疫性。

对于猫科疾病弓形虫病的诊断同样也可以通过抗体滴定来进行。

虽然因这些疾病而影响怀孕的情况非常罕见，但如果妇女知道自己对它们没有免疫的话，也可以做一些有针对性的预防措施。

水痘与腮腺炎的疫苗在怀孕前三个月注射是安全的。

也许你的家族中有遗传性疾病。

某些遗传病具有“携带”状态，因此你或者你的家庭成员可能要接受一些检查。

这些疾病也被称作单基因病，因为它们只涉及到了等位基因中的一个（详见遗传疾病相关内容）。

遗传疾病：孕前的遗传筛查 8.有哪些单基因遗传病（如果是携带者的话）可以在怀孕前被检查出来呢？

许多隐性遗传病都可以被检查出来。

我们每个人的基因都有两份，一份来源于母亲，另一份来源于父亲。

人体一共有23对染色体，其中1对是性染色体，X或者Y。

每一条染色体都携带上千的基因或者编码区域。

<<怀孕红宝书>>

编辑推荐

每位孕妈妈都需要的怀孕盛典，美国妇产科专家提供给您从受孕到分娩的全程指导，“一问一答”，您想知道的、需要知道的孕产保健问题，“红宝书”都为您准备好了。

权威专家——《怀孕红宝书：孕妈妈最关心的1000个孕产保健问题》作者杰弗里·瑟斯顿博士是美国西南医学院妇产科副教授，从事妇产科临床工作20余年，迄今为止，亲手接生过的宝宝已有6000多个。

积累了大量孕产保健护理经验，是孕妈妈值得信赖的孕产专家。

全程呵护——作者将20年妇产科临床实践浓缩为1000个问题，孕妈妈不知道的、想知道的、应该知道的孕产保健问题“一网打尽”，为孕妈妈提供怀孕、分娩和产后护理的全程指导，呵护妈妈宝宝的健康幸福。

<<怀孕红宝书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>