

孕产精品书系

YIGAN MAMA YUNCHAN YUER QUANSHU

- 送乙肝妈妈一个安全的孕期 ·
- 送乙肝爸爸一个美丽的惊喜 ·
- 送乙肝患者一个健康的宝宝 ·

临床一线专家特别奉献
权威 / 实用 / 特色 / 贴心



乙肝妈妈

孕产育儿全书



孙丽君 吴卓智 编著

- ★ 女性乙肝患者患不孕症怎么办
- ★ 什么是乙肝病毒携带
- ★ 对方感染乙肝病毒后配偶该怎么办
- ★ 怎样阻断乙肝病毒的父婴传播
- ★ 新生宝宝注射乙肝疫苗就不会得乙肝吗

中国妇女出版社



爱心提示：

生育宝宝是许许多多已婚朋友梦寐以求的愿望。但是，在我们这样一个有着十几亿人口的国家，乙肝的患病率及乙肝病毒携带者的数量也是令人堪忧的。在过去相当长的一段时间里，乙肝患者及乙肝病毒携带者常常面对想做父母而又难于做父母的尴尬。现在，经过医学界的努力，我们已从技术上解决了这一难题。在本书作者的精心指导下，乙肝患者和乙肝病毒携带者一定能生出健康的宝宝。

ISBN 978-7-80203-583-6



9 787802 035836 >

定价：25.00元

孕产精品书系

YIGAN MAMA YUNCHAN
YUER QUANSHU



乙肝妈妈 孕产育儿全书

~ 孙丽君 吴卓智 编著 ~



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乙肝妈妈孕产育儿全书 / 孙丽君, 吴卓智编著. —北京:
中国妇女出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80203 - 583 - 6

I. 乙… II. ①孙…②吴… III. ①乙型肝炎 - 防治②妊娠
期 - 妇幼保健③产褥期 - 妇幼保健④婴幼儿 - 哺育
IV. R512.6 R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132504 号

乙肝妈妈孕产育儿全书

编 著: 孙丽君 吴卓智

策划编辑: 乔彩芬

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

封面设计: 大象设计

版式设计: 吴晓莉

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: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14.5

字 数: 140 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 583 - 6

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录 Contents

第一章 关于乙肝的基本知识	1
1. 什么是乙肝病毒	1
2. 乙肝病毒是怎样复制的	2
3. 乙肝病毒是如何损害我们身体健康的	2
4. 怎样用物理方法杀灭乙肝病毒	3
5. 乙肝病毒是怎样感染的	4
6. 乙肝有哪几种类型	4
7. 什么是乙肝病毒携带	6
8. 乙肝病毒携带者的结局会怎样	6
9. 乙肝能否治愈	7
10. 常用的抗病毒药物各自有什么特点	7
11. 乙肝的治疗目标是什么	8
12. 什么是治疗乙肝的最好时机	10
13. 乙肝治疗中的十大误区	11
14. 哪些药物对肝脏有害	14



第二章 女性乙肝患者的日常保健	15
1. 青春期保健	15
2. 月经期的注意事项	16
3. 月经过多怎么办	16
4. 哪些饮食习惯会导致乙肝病情恶化	18
5. 女性乙肝患者患不孕症怎么办	19
6. 女性乙肝患者怎样避孕	20
7. 女性乙肝患者治疗性病应注意哪些问题	21
8. 睡前宜吃的食物	22
9. 就医注意事项	23
10. 婚前体检须知	23
11. 新婚须知	24
12. 对方感染乙肝后配偶该怎么办	25
13. 食用四种蔬菜要注意	25
14. 介绍 10 种具有抗乙肝病毒作用的食物	26
15. 饮食注意事项	28
16. 乙肝食疗方	29
17. 女性乙肝患者新婚如何避孕	30
18. 警惕疲劳综合征	30
19. 顺利度过更年期	32
20. 绝经后应注意哪些问题	33



第三章 怎样进行孕前准备	35
1. 多大年龄做妈妈	35
2. 怀孕前的身心准备	36
3. 接受孕前咨询	39
4. 怀孕的必要条件	40
5. 通过排卵监测手段计划怀孕	41
6. 孕前应该进行口腔检查	43
7. 怀孕前医学检查的重要性	45
8. 如何预防遗传病	47
9. 胎儿的性别是怎样决定的	47
10. 父母的血型是怎样遗传的	48
11. 乙肝病毒的父婴传播	49
12. 怎样阻断乙肝病毒的父婴传播	50
13. 女性乙肝患者孕前必须要做的医学检查	51
14. 怎样选择医院	52
15. 孕前的家庭准备工作	52
16. 女性孕前患急性乙肝应何时怀孕	54
17. 活动型乙肝患者的日常保健	54
18. 乙肝病毒携带者的日常保健	55
19. 可以考虑怀孕的乙肝患者	56
20. 什么情况下女性乙肝患者不适合怀孕	56
21. 女性乙肝患者配偶的日常保健	57



22. 你需要补充维生素吗	59
23. 了解一些有关羊水的基本知识	60

第四章 妊娠期的健康调理..... 62

1. 怀孕的先兆有哪些	62
2. 可以接种哪些疫苗	63
3. 不能接种哪些疫苗	64
4. 孕期易感染的其他类型的肝炎	65
5. 怎样推算预产期	66
6. 春天谨防过敏性鼻眼结膜炎	68
7. 孕期性生活注意事项	70
8. 孕早期的健康调理	71
9. 孕中期的健康调理	72
10. 孕晚期的健康调理	73
11. 针对妊娠反应的小对策	74
12. 黄褐斑是否是肝病活动的征兆	75
13. 乙肝病毒的母婴阻断	76
14. 乙肝孕妇如何远离感冒	77
15. 家庭日常生活注意事项	78
16. 预防泌尿道感染	80
17. 哪些人属于高危孕妇	81
18. 高龄初产妇容易出现的问题	82
19. 出现哪些情况应该立即就医	84



20. 怀孕后适宜吃哪些食物	85
21. 乙肝孕妇的饮食调理有哪些误区	85
22. 春季保健须知	87
23. 冬季进补注意事项	88
24. 阳光对孕妇很重要	90
25. 孕期的饮食原则	91
26. 乙肝孕妇养肝食疗方	93
27. 妊娠期的危险因素有哪些	93
28. 孕期卫生与修饰打扮	94
29. 哪些孕妇需要提前入院待产	98
30. 分娩前的注意事项	102
第五章 安全度过分娩期	103
1. 怎样选择分娩方式	103
2. 分娩方式有哪些	103
3. 住院的注意事项	107
4. 分娩的前兆	108
5. 分娩前应做哪些准备	110
6. 有利于顺产的几点建议	110
7. 如何应对分娩期	111
8. 怎样减轻分娩疼痛	114
9. 产妇为什么有时要做会阴切开	119
10. 分娩中准爸爸应该做些什么	120



11. 分娩后要在产房停留一段时间	122
12. 分娩时应注意什么	123
第六章 怎样进行产后康复	124
1. 适宜的居室环境	124
2. 产后有哪些正常的生理现象	126
3. 怎样应对产后排尿困难	128
4. 怎样应对产后排便异常	129
5. 怎样应对产褥感染	130
6. 怎样应对产后手腕痛	131
7. 怎样应对产后出血	131
8. 怎样应对产后贫血	134
9. 怎样应对产后发热	137
10. 怎样应对产后恶露异常	142
11. 怎样应对产后阴道炎	143
12. 怎样应对产后乳腺炎	144
13. 怎样应对产后子宫脱垂	147
14. 什么是席汉氏综合征	149
15. 产后如何注意外阴卫生	151
16. 产后护肤要点有哪些	152
17. 产后如何恢复体重	157
18. 乙肝产妇产后应该素食	159
19. 月子里忌吃的食物有哪些	160

20. 乙肝产妇产后日常饮食建议	163
21. 产后的日常保健	165
22. 产后的心理调养	168
23. 什么是产后沮丧症	169
24. 产后精神病的症状有哪些	170
25. 关于产后抑郁症	170
26. 关于产后子宫复原	173
27. 产后多吃哪些食物可以尽快消除妊娠斑	174
28. 锻炼身体，防止阴道松弛	176
29. 产后什么时候可以夫妻同房	177
30. 乙肝产妇怎样进行手术后的护理	177
31. 为什么产后不宜长时间束腰	178

第七章 乙肝家庭育儿要点

1. 乙肝产妇能给宝宝喂奶吗	180
2. 什么是人工喂养	180
3. 人工喂养注意事项	182
4. 怎样观察新生宝宝的大小便是否正常	183
5. 新生儿宝宝注射乙肝疫苗就不会得乙肝吗	185
6. 新生儿生理性黄疸与乙肝无关	185
7. 为什么婴幼儿更易患乙肝	186
8. 介绍几种家庭消毒的方法	186
9. 怎样判断新生儿宝宝是否感染了乙肝病毒	187



10. 新生儿宝宝感染乙肝病毒后应注意些什么	188
11. 怎样给新生儿宝宝洗澡	188
12. 早产儿有哪些生理特点	190
13. 早产儿的家庭护理	192
14. 新生儿宝宝腹泻的原因和对策	193
15. 怎样给宝宝添加辅食	195
16. 新生儿为什么要普查足跟血	197
17. 新生儿为什么会发热	197
18. 新生儿发热的家庭护理	198
19. 新生儿用药注意事项	199
20. 怎样给宝宝喂药	200
21. 宝宝为什么爱哭闹	202
22. 谈谈婴幼儿湿疹	203
23. 宝宝注射了乙肝疫苗为何不产生抗体	205
24. 预防接种应注意哪些问题	206
25. 家长与宝宝要分床睡觉吗	207
26. 谈谈婴幼儿语迟	208
27. 盛夏应防止婴幼儿蓄食	211
 附录：日常膳食食物成分表	 213



第一章 关于乙肝的基本知识

* 1. 什么是乙肝病毒

乙肝是乙型肝炎的简称。乙肝病毒（HBV）是一种体积很小的病毒，属于嗜肝脱氧核糖核酸（DNA）病毒组。一个完整的乙肝病毒颗粒，也叫 Dane 颗粒，直径只有 42 纳米（1 纳米等于一百万之一毫米）。乙肝病毒有外壳和核心两个部分，也就是说除了绝大多数病毒都具有的美丽“衣壳”外，乙肝病毒还要再加上一件精密的“外套”。外壳就是这件所谓的“外套”，它厚 7~8 纳米，由脂质双层和蛋白质组成囊膜。脂质双层内含有 S 抗原、前 S1 和前 S2 抗原，它们又一起构成了外壳上大、中、小三种蛋白，被统称为乙肝表面抗原（HbsAg），也就是人们俗称的澳抗。澳抗最早是从澳大利亚土著人血清中分离出来的，当时以为是当地民族特有的一个遗传标志，所以称之为“澳大利亚抗原”。到后来才知道就是乙肝病毒表面抗原。所谓抗原其实就是会引起肌体抵抗反应的元素，而与之相对的，肌体中可以识别并抵抗抗原的元素就是抗体了。乙肝病毒 DNA 的两



链长短不一，长链完整，长度恒定，为负链。短链是正链，长度可变，大概是长链的 50% ~ 80%。

* 2. 乙肝病毒是怎样复制的

DNA 是乙肝病毒复制中重要的中间产物，一旦它在肝细胞核内形成，就具有高度的稳定性，可长期存在于肝细胞内，像深深扎根在泥土里的野草一样很难完全清除。不论用什么抗病毒药物，不论细胞内的 DNA 受到多大的抑制，也不论用药的时间有多久，都很难彻底清除这种 DNA。即使肝细胞内只有很少量的 DNA，但当停止用药后，核内的 DNA 又可以再次成为病毒复制的“模型”，继续复制乙肝病毒的 DNA，这也是乙肝很难根治的原因。

现实生活中，大部分人熟悉的“乙肝两对半”检测的其实并非是乙肝病毒的传染物质和致病物，换句话说，不是活的乙肝病毒，所以检查“乙肝两对半”只能反映一个人是否感染过乙肝，却不能直接反映乙肝病毒在人体内的复制和致病情况，因此也就不能更好地指导临床用药。专家们经过多年研究，终于找到了乙肝病毒 DNA 的定量试验。它可以反映患者血中活的病毒量，从而进一步了解到乙肝病毒在患者体内的消长状态，也就间接地弄清了乙肝病毒的复制情况。

* 3. 乙肝病毒是如何损害我们身体健康的

由于肝脏是参与分解代谢的重要器官，因此，如果肝脏功能出现异常，就会影响身体其他器官和系统的正常功能。如果乙肝病毒



长期滞留在肝细胞内，必然破坏肝细胞膜，使一种特有的蛋白酶，即谷丙转氨酶（ALT），从肝细胞进入到血液里面，导致血液中的这种酶的含量增高，这就是我们常说的谷丙转氨酶增高。谷丙转氨酶一旦增高，常常预示着肝细胞受到损害，肝脏受损，可能是乙肝病毒侵害所致，也可能是其他原因，如，丙型肝炎、脂肪（堆积侵害）肝或其他有害物质，如药物、酗酒或者其他病毒，如感冒病毒、巨细胞病毒、EB 病毒等。但是，在中国人中，肝细胞受损的常见原因是乙肝病毒感染。

乙肝病毒感染不一定都转变为慢性乙型肝炎，肌体如果具有正常的免疫力，大多数的感染者是可以自愈的，而且不留下后遗症。据统计，目前我国有超过一半的人群感染过乙肝病毒，而持续携带病毒迁延不能愈合的只有 10% 左右，而真正反复发作的肝炎（称活动性肝炎）又仅占其中的 20% 左右。

乙肝病毒侵入人体后，可引发免疫调节功能紊乱，致使病变的肝细胞释放大量的异常蛋白，从而进一步加重免疫功能损害，使病情不断恶化。

* 4. 怎样用物理方法杀灭乙肝病毒

乙肝病毒是一种主要寄生在人体肝细胞内的 DNA 病毒，具有较强的感染性，可以导致人体肝脏长期慢性炎症。乙肝病毒的核壳具有双层结构，因此不容易被杀死，常温下（30℃ ~ 32℃）在血液中可以存活 6 个月，在零下 20℃ 环境中，可以存活长达 15 年。如果在沸水中，需要 10 分钟，或者将其放在高压蒸气中均可以被杀死；



如果是放置在 65°C 的温度中，则需要 10 个小时方能将其杀死。另外，用消毒剂，如：环氧乙烷、戊二醛、过氧乙酸、碘伏等都可以使病毒失去活性。

* 5. 乙肝病毒是怎样感染的

医学研究显示，人体的多种分泌物都具有携带乙肝病毒的能力，如：唾液、汗液、尿液、泪液、精液、粪便等，但主要感染途径有以下 3 种：

(1) 通过血液或血液制品感染：如，注射、手术、吸毒共用针头等方式。

(2) 母婴垂直传播：母亲感染乙肝病毒后，通过脐带血把乙肝病毒传染给胎儿。据临床资料统计，被乙肝病毒感染的母亲，其子女乙肝病毒的感染率约为 35%。如果能及时采取措施，进行母婴阻断，其发病率可以降低至 3% 以下。

(3) 性生活传播：通过性行为传播乙肝病毒是很容易预防的。如果在婚前检查时发现配偶一方被乙肝病毒感染，另一方可以用注射乙肝疫苗的方法来进行预防。另外，应禁止不正当的性生活。

* 6. 乙肝有哪几种类型

临床医学通常将乙肝分为三种类型，即：急性、慢性和重型（又称重症乙型肝炎）。下面将分别介绍这三种类型的乙肝。

(1) 急性乙肝：通常出现在一次输血或手术之后，或不明原因地一次性接触大量的乙肝病毒，使大量的肝细胞被病毒感染，肝细

胞内的谷丙转氨酶大量进入血液循环，导致血液中谷丙转氨酶突然增高，部分患者伴有轻或中度的黄疸，即肝细胞内的胆红素也通过肝脏的小血管进入到血液里，使皮肤和巩膜出现黄染，同时尿液呈深红色，甚至是酱油色，有时有低热症状，但并没有特异性，容易与其他病毒，如感冒病毒感染相混淆。临床诊断时必须排除其他肝炎病毒感染，如，甲型肝炎、丙型肝炎、戊型肝炎及其他因素的可能。

临床上急性乙型肝炎的发病并不多见，大多数人感染乙肝病毒后，表现为不典型的乏力、一段时间的厌食、低热，有 80% 以上的感染者可以自愈。如果在某次体检时偶然发现，自己从没有注射过乙肝疫苗，却有表面抗体，这就是曾经感染过乙型肝炎的证据。因此乙肝病毒并不像人们想象得那样可怕，只要身体健康，肌体免疫力正常，乙型肝炎完全可以自己愈合，并不需要治疗。

(2) 慢性乙肝：慢性乙肝在临床上十分常见，并且不容易被发现，一般只有通过化验乙肝病毒指标，即“两对半”，才可以被诊断出。慢性乙肝的主要症状有长期乏力、厌食、肝区不适、牙龈出血、鼻出血、消化不良等症状。大多数慢性乙型肝炎患者没有任何症状。如果急性感染乙肝病毒超过 6 个月不能自愈，就有可能转为慢性乙肝。

(3) 重型乙肝：重型乙肝又可以分为急性重症乙肝、亚急性重症乙肝和慢性重症乙肝。重型乙肝临床上均表现为肝细胞大面积坏死。虽然肝细胞的再生能力仍然很强，但是肝细胞坏死的速度远远



超过再生的速度，所以会导致病情急转直下，死亡率很高。目前可以通过肝移植手术降低死亡率。重型乙型肝炎在国外多见于酒精性肝损害，在我国则多见于各种类型肝炎的病毒感染。

* 7. 什么是乙肝病毒携带

中华医学会制定的《慢性乙型肝炎防治指南》将“乙肝病毒携带者”分为两类：

(1) 慢性乙肝病毒携带者：这类患者虽然血液中乙肝表面抗原（HBsAg）和乙肝表面抗体（HBV-DNA）均呈阳性，但一年之内连续三次复查肝功能，血液中的谷丙转氨酶（ALT）和谷草转氨酶（AST）都正常。说明肝细胞内虽然有肝炎病毒存在，但并没有对肝细胞造成损伤，处于相对稳定状态。

(2) 非活动性乙肝表面抗原携带者：这类患者血液中乙肝表面抗原呈阳性，但乙肝表面抗体呈阴性，而且一年之内连续三次检测各种肝脏功能均正常。

* 8. 乙肝病毒携带者的结局会怎样

绝大多数乙肝病毒携带者能终身维持稳定状态，只有少数人可能会因为各种环境和自身因素的改变而转成慢性乙型肝炎。由于病变大多数是潜在性的，所以有发展为肝硬化、肝癌的可能性，但一般需要数年至数十年的转化时间，因此如果发现自己乙肝病毒携带者，不要有思想压力，只要保证良好的生活习惯，清淡饮食，忌烟忌酒，保证充足的睡眠，心情舒畅，就可以与正常人一样，自由



自在地享受生活。

* 9. 乙肝能否治愈

目前根治慢性乙肝非常困难，特别是在短时间内根治是不可能的。在综合治疗中必须强调抗病毒治疗，这一点非常重要。因为乙肝病毒感染是引起肝脏发炎的根源，如果不进行抗病毒治疗，而仅仅进行“保肝”、“降酶”、“降黄”等治疗，治疗后的好转常常是“一过性”的，表面上症状好转或消失，肝功能趋于正常，其实乙肝病毒仍在繁殖（复制）。如果这时停药，不久就会复发，每次复发都会对肝脏造成进一步的损害，多次复发就会导致肝硬化。虽然目前还不能彻底清除病毒，但抗病毒治疗可以控制病毒不再进行复制，肝脏就不会发炎，也就不会导致肝硬化了。抗病毒治疗需要长期进行。只要能够长期控制病毒不复制，身体就有可能产生对乙肝病毒的特异性免疫；一旦出现了足够的特异性免疫，就有可能彻底清除乙肝病毒而获得彻底痊愈。

由于每个病人产生特异性免疫的能力和时间的各不相同，因此，到底需要多长时间还很难预期，但总的说来，用药的时间越长，这种可能性就越大。

* 10. 常用的抗病毒药物各自有什么特点

每种抗病毒药物都有各自的优点和缺点，要根据病人的具体情况进行选择。

一般来说，干扰素的优点是：既能抗病毒，又有免疫调节作用，



因此，如果服用有效，能维持比较长久的时间，停药后复发的机会也比较少，缺点是不良反应较强烈，如发热、流感样症状、脱发、白细胞减低、血小板减低等，不能应用的情况也比较多，如白细胞太低、血小板太低、失代偿性肝硬化、有抑郁倾向、病人一般情况太差等均不能应用。干扰素对血清转氨酶正常者和轻度异常者疗效不好。因此，它比较适用于转氨酶较高（80 单位以上）、没有上述禁忌症的病人服用，应用后有 30% ~ 40% 的病人能获得比较持久的疗效。

拉米呋啶的优点是几乎没有任何不良反应，不能服用干扰素的病人都可以应用，口服方便，应用后有 90% 左右的患者肝功能能恢复正常，缺点是必须长期应用，至少一年至数年，否则极易复发。复发后病情可能会加重，特别是肝硬化病人，因此绝不能轻易停药。另外，此药应用半年以上病毒就有可能发生变异而产生耐药，目前临床上已有应对的办法，即服用阿地福韦，但这种药也必须长期服用。

苦参素是我国自行研发的治疗乙肝的药物，优点是不良反应很少，有一定疗效，缺点是临床上应用的时间还比较短，还需要更大规模、更长时间的验证，故目前尚不能作为首选药物。其余如磷甲酸钠、单磷酸阿糖腺苷等均有一定的抗病毒作用，但均因毒性较大不能长期应用，只能在特殊情况下应用，如重型乙肝或在服用其他药物治疗均无效时才考虑使用。

* 11. 乙肝的治疗目标是什么

到目前为止，尚无任何一种药物可以根除人体内的乙肝病毒，



使乙肝表面抗原永久性地转阴，更没有什么可以治愈乙肝的灵丹妙药。那么，乙肝病人治疗到什么程度才算好呢？

(1) 不需要治疗的人群：有相当一部分人在感染了乙肝病毒后，身体并没有什么不适感，肝功能也完全正常。这类人就不需要用药治疗，在日常生活中注意保健即可。

(2) 需要进行治疗的可以适时停止用药：有些人感染了乙肝病毒，其肝功能虽然正常，但其乙肝病毒的复制指标，即 e 抗原和脱氧核糖核酸均为阳性。这些病人经肝脏病理检查往往有活动性炎症的表现。那么，这些病人则必须进行抗病毒治疗。在进行抗病毒治疗的同时，应在医生的指导下，配合进行免疫调节剂的治疗。这类病人治疗到乙肝病毒 e 抗原和乙肝病毒脱氧核糖核酸转阴后，就可以停止用药了。

(3) 对重症乙肝的治疗：有些人感染了乙肝病毒后，其临床症状比较严重，肝功能明显异常。对这类病人的治疗一般分恢复肝功能和抗病毒治疗两个过程。其中，恢复肝功能的治疗往往比较容易，花费也比较少；而抗病毒的治疗则比较难，并且需要比较长的时间。当患者治疗到肝功能正常、乙肝病毒 e 抗原和乙肝病毒脱氧核糖核酸转阴后，就可以停止用药了。

(4) 对肝硬化的治疗：已经发展为肝硬化的乙肝病人，在治疗方面应以维持肝功能正常、防止并发症的出现为主。当病人治疗到肝功能正常并且没有并发症出现时，则可根据其乙肝病毒的复制情况，进行适当的抗病毒治疗。当治疗到其乙肝病毒 e 抗原和乙肝病



毒脱氧核糖核酸为阴性时，就可以停止用药了。这是因为，如果这两项指标为阳性，表示乙肝病毒复制活跃，对人体损害大，传染性也极强。如果这两项指标为阴性，表示乙肝病毒的复制已被控制住，对人体的损害比较轻微，传染性也明显下降。因此治疗到此时就可以停止用药了。当这两项指标又转为阳性时则需要继续用药治疗。

* 12. 什么是治疗乙肝的最好时机

近年来的临床实践表明，按照免疫应答分期进行诊断和治疗，可以减少乙肝治疗的盲目性和随意性，明显提高疗效。

慢性乙肝的免疫应答期可以分为免疫耐受、免疫清除、病毒残留3个时期。在治疗过程中转氨酶升高或反复异常，表明肝细胞已出现炎症性损伤，此时人体的免疫系统已从消极被动防御转为积极主动防御，是进行抗病毒治疗的最好时机。如果这个时期能将免疫调节治疗与抗病毒治疗结合起来，其治疗效果往往事半功倍。

小 知 识

免疫应答分期

免疫耐受期：指患者的免疫系统对感染的病毒不产生特异性免疫反应，机体与病毒长期“和平共处”，表现为乙肝大三阳，病毒呈现出高复制、高表达（乙肝病毒DNA和e抗原明显增高）状态，但谷丙转氨酶正常。

免疫清除期：免疫系统处于激活状态（免疫力增高），特点为：谷丙转氨酶明显升高（100单位以上），仍为乙肝大三阳，但e抗原定量和乙肝病毒DNA仍处于高、中度水平。

病毒残留期：指病毒复制已处于低水平复制或非复制（非活动期）状态。其特点是均为乙肝小三阳，若病毒低水平复制，免疫力正常或偏低，谷丙转氨酶正常或轻度升高，此种状态应积极治疗，但容易被忽视。

* 13. 乙肝治疗中的十大误区

误区之一：只重视降酶，不重视抗病毒治疗。慢性乙型肝炎最根本的治疗就是抗病毒治疗，但是有些患者对于抗病毒治疗存在种种疑虑，只关心保肝降酶，满足于转氨酶已经恢复正常。实际上，保肝降酶只能暂时使病情得到缓解，如果肝脏中一直存在着病毒，炎症很难真正治愈，肝功能的正常也只能是暂时性的，因此不要主观地排除抗病毒治疗。

误区之二：道听途说，自作主张。乙肝的治疗应因人而异，每个人对药物的反应程度是不一样的，不同患者对于同一种药物的不良反应存在着很大差异。有些患者容易道听途说，或断章取义、自作主张，排斥医生的规范治疗，结果总也找不到适合自己的药物，导致病情恶化。

误区之三：过分担心，心理负担过重。在慢性乙型肝炎患者中，会有少部分人因各种各样的原因发展为肝硬化甚至肝癌。尽管如此，对乙肝的过分担忧也是不必要的，忧心忡忡、情绪低落等不健康的心理状态对治疗和康复都是极为不利的。对乙肝的态度要科学，既要看到乙肝与肝癌之间的相关性，又要看到这样的比例不是很高的事实。肝脏健康与否与人的情绪密切相关，对于患者来说，与其整天忧心忡忡，倒不如认真采取正确的治疗措施，积极进行正规的抗病毒治疗，如果心理负担过重，只会影响治疗效果，对身体康复毫无益处。

误区之四：盲目忌口。不适当的忌口会导致营养不良，造成人



体抵抗力下降，于身体康复不利。有些乙肝患者不是盲目忌食，就是天天“进补”，结果不是营养不良，就是严重的脂肪性肝炎。实际上乙肝患者的饮食原则与健康人群在很多方面基本上是一致的，即平衡膳食，并没有太多的特殊要求，但要尽量少吃辛辣刺激和油炸食品。

误区之五：用药量不足。用药量不足包括剂量太小和疗程不足两个方面。如使用类干扰素治疗乙肝的合适剂量为 500 ~ 600 万单位，而以往大多使用 300 万单位，这样就难以保证疗效。又如用拉米呋啶治疗乙肝，曾经建议疗程为 1 年，但是大量临床研究表明，使用一年虽然可以获得较为理想的疗效，但是一旦停药，转氨酶马上升高，乙肝病毒复制指标再次转阳。目前认为拉米呋啶不能过早停药，应坚持使用 2 ~ 3 年以上时间。

误区之六：用药过量。即使病人选用了对症的药物，也应注意掌握剂量，避免药量过大或疗程过长，尤其是轻症病人不可用重药。

误区之七：不适当地联合用药。联合用药应根据患者病情和药物的特性，设计出合理的给药方案，避免不必要或不适当地联合使用多种药物。联合用药以抗病毒、免疫调整、恢复肝功、抗肝纤维化四方面为基本出发点，根据每个病人的具体情况，掌握主次。联合用药不主张累积、重叠使用相同药物。

误区之八：无适应证用药。目前医学界普遍认为，如果乙肝病毒携带者处于免疫耐受期，不应使用特殊药物进行治疗。但目前仍有对乙肝病毒携带者进行安慰性治疗的现象。



误区之九：不必要地使用昂贵药品。乙肝药物普遍价格昂贵，尤其是各种“新特”药物，有的一疗程下来需要花费数万元。其实药物价格和疗效并非呈正比，尤其是轻度慢性乙肝患者切忌大量使用昂贵的新特药物。

误区之十：给药时机和途径不适当。目前乙肝抗病毒治疗多在炎症活动期进行，如转氨酶升高 2 ~ 10 倍，没有出现黄疸，乙肝病毒复制指标为阳性。但有一些患者并未处于抗病毒治疗的最佳时机，却硬性使用干扰素、拉米呋啶等抗病毒药物，这样往往疗效不佳。

小 知 识

导致肝脏损害的其他类型的肝炎

甲型肝炎：甲型肝炎由甲型肝炎病毒引起，通过不洁饮食传播，传染性很强。我国 30 岁以上的成年人中约有 90% 的人血液甲肝抗体呈阳性，也就是说都曾经感染过甲肝病毒，并具有免疫力。甲肝病毒属于急性传染病，99% 以上的患者可以自愈，不需要治疗，急性期以隔离和营养治疗为主。

丙型肝炎：丙型肝炎与乙型肝炎的感染方式类似，主要通过血液、性行为及母婴垂直传播；通过日常工作、生活接触传染的机会很小，但一经感染，容易转为慢性。因此，只要注意安全使用血液制品和保证性行为的科学，丙型肝炎是可以预防的。急性丙型肝炎部分可以自愈，转为慢性丙型肝炎的机会在 50% 以上。目前尚没有安全有效的治疗方法。

丁型肝炎：丁型肝炎病毒是一种缺陷病毒，即自己不能独立存活，需要依靠乙型肝炎病毒才能存活。因此，如果感染丁型肝炎病毒，一定有乙型肝炎病毒感染，这种感染又被称为重叠感染。丁型肝炎会加剧慢性乙型肝炎的肝脏损伤。丁型肝炎的传染方式和特点与乙型肝炎一致，但是病情发展较快，容易转变成肝硬化和原发性肝癌。

戊型肝炎：戊型肝炎不如甲型肝炎常见，传染性也比甲型肝炎低，但其特点和临床特征与甲型肝炎十分相似，起病急，一般不会导致慢性肝炎。孕妇感染戊型肝炎病毒后，极少数人可以导致急性重症或弥散性血管内凝血，死亡率较高。



* 14. 哪些药物对肝脏有害

据统计，能引起不同程度肝脏损害的药物至少有 200 种以上，常见的有：

(1) 解热镇痛药及抗风湿药：如对乙酰氨基酚、保泰松、吲哚美辛、水杨酸、别嘌醇等；

(2) 麻醉药：如氟烷、氯仿、甲氧氟烷、三氟乙基烯醚等；

(3) 抗结核药：如异烟肼、利福平等；

(4) 内分泌激素药：如口服避孕药甲睾酮和蛋白同化激素、抗甲状腺药物等；

(5) 抗肿瘤药物：如 6-巯基嘌呤、硫唑嘌呤、甲氨蝶呤、5-氟尿嘧啶等；

(6) 神经安定药：如氯丙嗪、三氟拉嗪、地西泮（安定）等；

(7) 某些中草药：近年发现某些中草药本身或使用不当也会产生药物性肝损害情况。根据最近的文献报道，常见的对肝脏损伤的中草药有：黄药子、苦楝（川楝子）、关木通、苍耳子、菊三七、鱼胆、艾叶、五倍子、石榴皮、望江南子、蜈蚣粉等；某些复方制剂及某些中草药提取物如青黛丸、雷公藤多苷片等也有肝功能损害的报道。一般来说，有肝损伤的药物，在其说明书上都有注明，患者在服用时要注意阅读。此外肝病患者在看病时，也要如实地把自己的病史告诉医生，引起医生注意。有些必须使用的肝毒药物，则应在医生的指导下使用。

第二章 女性乙肝患者的日常保健

* 1. 青春期保健

青春期容易出现月经不调、痛经等症状，但不需要特别关注。尽可能不服用药物，只要注意日常卫生，不要过早开始性行为，树立战胜乙肝的信心，坚持适度的体育锻炼，完全可以将乙型肝炎控制好。

有些处于青春期的女性为了参加某项体育活动，用服药的方法来推迟月经来潮，这是不对的；同时也不要找借口不参加体育锻炼。运动后不要进食大量肉类食物，以便让身体处于弱碱性环境中。因为弱碱性环境不利于病毒的存活。尽量避免吃“垃圾食品”、过多的甜食及含碳酸的饮料，因为这些食品会导致肌体处于酸性环境中，从而诱发疾病。

另外，青春期女性会由于子宫收缩过强、子宫位置不正等原因造成血流受阻或前列腺素浓度过高，其最常见的问题是痛经。有些女性习惯用止痛药对付痛经，这样做不利于身体健康。长期服用止



痛药，不仅容易造成依赖，还会造成对肝脏的损伤。因此患有痛经的女性乙肝患者，平时要注意加强体育锻炼，特别是身体柔韧性的锻炼，这样就可以在一定程度上减轻痛经症状。只有在严重痛经时才考虑用药物进行治疗。

* 2. 月经期的注意事项

(1) 不能同房：由于激素的变化，经期容易产生性冲动，男女双方都应该克制自己，避免在经期同房。经期同房容易造成子宫逆行感染，导致子宫内膜炎、附件炎、卵巢炎、盆腔炎等疾病，甚至会造成不孕，给身体健康带来很大的潜在隐患。

(2) 不吃辛辣、生冷、油腻等食品。

(3) 不要进行剧烈运动或竞技体育比赛，不要游泳。

(4) 不要过度劳累，保持充足的睡眠。

* 3. 月经过多怎么办

月经是子宫内膜随肌体雌性激素变化而脱落的一个周期性的变化过程。正常月经量因人而异，但是如果月经超乎寻常地过多或过少，就有可能是某些疾病的症状。

月经过多通常发生在停经前的二至三年和第一次月经（月经初潮）后的第一年。怎样判断月经量是否过多呢，最简单的方法是根据更换卫生巾的次数来判断，如果更换卫生巾的时间间隔低于2个小时，或月经时间超过一周，就可以自己诊断为月经过多。有些女性经血中有血块，一般情况下血块就是脱落的子宫内膜，属于正常



现象，不要因此产生紧张情绪。

月经量过多主要是由于肌体内分泌失调、雌激素紊乱造成的。女性在初潮后的第一年，体内激素分泌尚未稳定，所以会造成月经量过多或过少；在月经紊乱的周期中，卵巢可能不产生卵子。所以育龄期女性如果月经紊乱可能会造成不孕。导致月经量过多最常见的原因是子宫肌瘤。据统计，大约有 70% 以上的女性都会患子宫肌瘤。如果通过医学检查排除了子宫肌瘤的可能性，月经量过多或过少，就应该考虑以下几种疾病：

- (1) 子宫颈息肉或子宫内膜息肉。
- (2) 盆腔炎。
- (3) 宫颈癌。
- (4) 子宫内膜癌。

通常采用如下方法对月经过多进行治疗：

(1) 子宫内放置避孕环的女性如果出现月经量过多和痛经，应该将宫内避孕环取出，改用其他方法进行避孕。

(2) 如果月经量过多超过 24 小时，就要去医院妇科进行治疗。西医通常的做法是口服孕酮激素或孕酮激素加雌激素，中医则用中成药或中草药进行对症治疗。

(3) 如果月经量过多伴有痉挛，一般是有感染，应进行抗感染治疗，但不能自行用药，应在医生的指导下用药。

(4) 如果经常发生月经量过多，还要注意补充铁，以避免贫血症的发生。



* 4. 哪些饮食习惯会导致乙肝病情恶化

(1) 过食：特别是过多地食用肉类和糖类。日常饮食中过多的蛋白质和糖类极易转化为脂肪，储藏在人体的各个部位，其中肝脏是储藏重点。脂肪积累过多，不仅身体肥胖，还会形成脂肪肝，使已被病毒感染的肝脏负担更重，促使病情进一步恶化。所以，乙肝患者最好采用多样化的均衡饮食，尤其是要自我控制体重，日常饮食以下列食物为主：各种主食（大米，面粉等）、新鲜水产品、鸡蛋、豆制品、各种蔬菜、水果、植物油，适当食用糖类，不食动物脂肪、油炸类食品、咸肉及全脂牛奶等。

(2) 酗酒：酒的主要成分是乙醇，乙醇在肝脏内可以转化为乙醛，它们对肝脏都有直接的损害作用，能使肝细胞发生变性和坏死。乙肝患者的肝脏本身已有病变，如果再加上饮酒，正可谓是雪上加霜，可以加速病情向肝硬化、甚至肝癌方向演变。乙肝患者禁酒、戒酒是无条件的、必须的，白酒、啤酒、红酒都在禁忌范围之内。

(3) 滥用药物：肝脏是人体最大的代谢器官，所有药物都要在肝脏内分解、转化、解毒、代谢，即使是“保肝药”在某种程度上也会加重肝脏的代谢负担。另外，各种药物的成分构成错综复杂，药物之间的化学及拮抗作用很可能导致肝脏损害加重。所以，乙肝患者一定要在专科医生指导下规范用药，用药的原则是：少而精，以安全有效为准。治病务必前往正规医院，用药务必在专科医生指导下进行。

(4) 经常食用过度加工食品和辛辣食品：一些深加工食品含有防腐剂，防腐剂进入人体后必须经过肝脏解毒，食用含防腐剂的食品等于增加了肝脏的负担。辛辣食品对胃肠道黏膜有刺激作用，会引起胃酸分泌增加，尤其是会加重重型肝炎病人胃肠道黏膜的充血、水肿及糜烂，甚至会引起消化道出血。由于肝炎患者的糖代谢经常发生紊乱，因此高糖饮食会使血糖升高，多余的糖会转变成脂肪存储在肝脏，极易导致脂肪肝；同时，高糖饮食还会引起肠胀气，诸如羊肉和葵花子这样的高脂食物，过多食用难以被有效消化和吸收，更加重了肝脏的负担。

* 5. 女性乙肝患者患不孕症怎么办

首先要明确乙肝患者与不孕、不易怀孕之间关系不大，即，乙肝与不孕之间没有明显关系，但乙肝作为可以传染给丈夫和孩子的传染病，在某些情况下，如乙肝病毒繁殖高峰期、肝损伤严重等情况下，不宜怀孕。

(1) 女性乙肝患者得了不孕症应该首先要查明病因。女性不孕的常见原因有输卵管堵塞、子宫有问题、卵子分泌异常、卵子活力不足等问题，明确原因后进行对症治疗，包括物理疗法和化学疗法，化学疗法中有些药物对肝脏有害，影响肝脏代谢，在服用时应格外慎重，在治疗中向医生讲明情况。

(2) 女性乙肝患者经医学检查确认无法怀孕时，要摆脱精神、心理、生理三方面的压力，正确面对家庭和生活，面对自己既是传染病患者，又不能怀孕的双重精神压力，以坦诚的心态扩大社会交



往，培养多方面的兴趣爱好，如绘画、编织、刺绣、书法、雕刻等。

(3) 引起不孕症的原因十分复杂，有的是先天性发育的问题，有的是因某些疾病引起的。从不孕的机制来看，原因有可能在女方，也有可能男方，只有通过周密的检查才能明确。在未弄清不孕症的原因之前，夫妻间绝不可相互指责，更不能把不孕的原因归于女方。即使弄清了原因，知道原因出在某一方，也不该对其加以指责，以免使患病的一方思想压力更大，治疗更加困难。

(4) 生育本身是一门科学，治疗不孕症也必须持科学的态度，并且要根据不同的原因进行有的放矢的治疗。精神紧张本身有时也可以造成不孕，因此生活起居要有节，保持心情愉快，不要为子嗣问题而过于紧张，才有利于治疗。经过反复检查，确认不能生育的夫妇，必须冷静地面对现实。如果系男性不育而无法治疗，夫妇双方同意可以申请非夫精液授精，或考虑领养子女。千万不要盲目求医，滥用偏方，甚至求神问卜。否则，不仅白白浪费钱财，还会危害本人身体健康，甚至危害社会。

* 6. 女性乙肝患者怎样避孕

目前可供女性选择的避孕方法很多，比如有口服避孕药、外用避孕药、工具避孕等，可是对于患有肝病的女性来说，选择的余地就小得多。患有肝病的女士不宜采用避孕药和节育环，否则可能加重病情。

患有肝病的女性为什么不能吃避孕药呢？肝脏是人体的代谢器官，所有的药物都要经过肝脏代谢，最后由肾脏排出体外，当然避



孕药也不例外。当肝功能不良时，使用避孕药会加重肝脏负担，促使病情恶化，还会造成肝脏中毒。所以，肝病患者尽量不要服用避孕药。

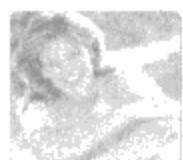
此外，放置节育环也会给患者造成其他的损伤。比如，肝功能不良时会使体内凝血酶原减少，凝血功能障碍，因而容易引起出血，还会引起月经过多或子宫出血等。所以，肝病患者也不宜放置节育环。

患有肝病的女性最适宜的避孕方法是使用避孕套、阴道隔膜及外用避孕药膜来避孕。这些外用工具基本上不会给使用者带来任何伤害，同时避孕效果也不错。

* 7. 女性乙肝患者治疗性病应注意哪些问题

(1) 性病治疗多为药物治疗，但有外用和口服两种途径，建议女性乙肝患者尽量用外用药或口服对肝脏无损伤或损伤作用小的药物。

(2) 肝脏是人体最大的代谢器官，所有药物都要在肝脏内分解、转化、解毒、代谢，乱用“保肝药”必定会加重肝脏的代谢负担。另外，各种药物成分错综复杂，药物之间的化学及拮抗作用很可能导致肝脏损害加重。药物本身长期使用也会有一定的毒副作用，最终也会产生诸如脂肪肝、药物性肝纤维化甚至肝硬化的严重情况，乙肝患者用药一定要在专科医生指导下规范用药，用药的原则是：少而精，以安全有效为准。治病务必前往正规医院，用药务必在专科医生指导下进行，各种广告、诊所、“义诊”用药都应冷静对待，



最好不用。

* 8. 睡前宜吃的食物

(1) 香蕉：香蕉有很好的安眠作用，它除了含有丰富的复合胺和 N - 乙酰 - 5 - 甲氧基色胺之外，还富含能使肌肉放松的镁。

(2) 菊花茶：菊花茶之所以是睡前饮品的首选，主要是因为它具有柔和的舒眠作用，是凝神静气的天然药方。

(3) 温牛奶：睡前喝杯温牛奶有助于睡眠。牛奶含有色氨酸，这种色氨酸具有镇静的功效，牛奶中的钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸，使牛奶的助眠作用格外突出。

(4) 蜂蜜：蜂蜜中的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌一种具有催眠作用的神经传递素，在温牛奶或者香草茶中放入少许蜂蜜也是有助于睡前放松的。

(5) 土豆：土豆能够帮助人体清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸性化合物。用温牛奶和熟土豆做成的土豆泥，是一款简单易做的助眠美食。

(6) 燕麦片：燕麦是很有价值的睡前佳品，如果在煮熟的燕麦粥中加少许蜂蜜，其催眠效果更佳。

(7) 杏仁：杏仁同时含有色氨酸和镁，镁是松缓肌肉的良药，所以杏仁具有良好的催眠作用。

(8) 全麦面包：全麦面包能够帮助人体释放一种胰岛素，这种胰岛素能够使色氨酸快速到达人脑并在那里转化为复合胺，从而起到催眠作用。

* 9. 就医注意事项

20~40 岁的女性为成年女性。此阶段女性生殖系统已经发育成熟，性激素分泌比较旺盛，是性活动的活跃时期，容易发生各种炎症，如，阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、流产、宫外孕、子宫内膜异位症、卵巢肿瘤等疾病。因此合并乙型肝炎的女性在成年时期，要特别注意避免各种炎症的发生，如果发生了妇科炎症或其他疾病，就医时一定要告诉医生自己患有慢性乙型肝炎，治疗中要避免使用伤害肝脏的药品。

由于女性在这个阶段身体状况比较稳定，各种雌性激素分泌比较平衡，即使患有乙型肝炎，其免疫力也会发挥一定的作用。因此在一般情况下，患病后应以锻炼调理为主，很多感染是可以通过提高自身免疫力而自愈的。尽可能少用、最好不用药物，以减少对肝脏的负担和损伤。

* 10. 婚前体检须知

(1) 首先要确定自己到底是不是乙肝病毒携带者。乙肝病毒携带者是指过去从未患过乙肝，而乙肝病毒表面抗原阳性持续 6 个月以上、肝功能化验始终正常的人，但不应忽略肝脏活检。据国内外对乙肝病毒携带者进行肝穿活检报告表明，这些人中约有 1/3 的人肝细胞组织完全正常，其余人的肝细胞都有不同程度的病理改变，可见肝组织活检是确诊乙肝病毒携带者的“金标准”。但遗憾的是大多数人没有做这项检查。



(2) 乙肝病毒携带者及乙肝患者都有权结婚，但在婚前体检时应将此情况告诉给对方。

(3) 如果女方肝功能正常，男方乙肝病毒表面抗体（HBS - Ab）呈阳性，可以结婚。

(4) 如果男方乙肝病毒“两对半”全阴性，说明血液中没有保护性抗体，有被传染上的危险，所以应注射乙肝疫苗，待产生抗体后再结婚，这样可以使90%以上的易感配偶得到保护。

(5) 乙肝病毒携带的女性，其唾液及阴道分泌物均含有乙肝病毒，夫妻间性生活主要是威胁男方，所以最好等男方乙肝表面抗体产生再结婚。如果已经结婚，要用避孕套避孕，直到男方产生表面抗体，再准备生儿育女。

* 11. 新婚须知

患有乙肝要勇于面对现实，对配偶开诚布公，不要隐瞒真相，因为夫妻之间不信任会给今后的生活埋下阴影。要建立真挚的爱情，学会经营婚姻。

性生活是已婚夫妇共同生活中不可缺少的组成部分，需要学习性的基本知识，掌握一些性技巧，以便在性生活中相互配合。

要建立健康的生活方式，尽可能地不抽烟，不酗酒，不沉溺于电脑游戏……彼此之间的忠诚、尊重、谅解，是保护肝脏的最好的良药。

新婚之际性生活也许不够协调，这也是常有的事，要积极寻求科学的正当的途径去解决，千万不要盲从，听信一些“小道消息”。

* 12. 对方感染乙肝后配偶该怎么办

我国是乙肝的高流行国家。虽然在日常生活中与乙肝病毒直接接触的机会不高，拥抱、打喷嚏、咳嗽、共同用餐、握手等方式也不会被传染，但是如果有性伴侣或准备结婚登记，双方都要检查乙肝病毒，如果一方被查出有乙肝病毒感染，另一方就需要接种乙肝疫苗；或在接种之前，在不能确定自己是否已经有保护性抗体时发生性行为，要使用避孕套。由于乙肝患者的唾液腺中含有乙肝病毒，因此亲吻是可以传染乙肝病毒的，因此及时进行预防接种十分必要。

* 13. 食用四种蔬菜要注意

(1) 餐前吃西红柿：容易使胃酸增高，食用者会产生烧心、腹部疼痛等不适症状。而餐后吃西红柿，由于胃酸已经与食物混合，胃内酸度会降低，就能避免这些症状。中医认为肝脾同源，也就是说肝脏有病脾胃功能也会受到影响，因此乙肝患者尤其要避免餐前吃西红柿。

(2) 食用香菇不应过度浸泡：香菇富含麦角甾醇，麦角甾醇在接受阳光照射后会转变为维生素 D。通常维生素 D 是在肝脏内代谢合成的，如果肝脏功能不好，就会影响维生素 D 的吸收与合成，因此有慢性肝病的患者需要补充维生素 D。香菇所含的麦角甾醇是非常好的维生素 D 补充来源。如果用水过度浸泡或过度清洗，就会损失麦角甾醇的营养成分。

(3) 炒豆芽菜欠火候：吃豆芽一定要炒熟。豆芽含有胰蛋白酶



抑制剂，这是一种有害物质，被摄入人体后会在肝脏中代谢分解，引起恶心、呕吐、腹泻、头晕等不良反应，对慢性肝炎患者无疑是雪上加霜。豆芽中的胰蛋白酶抑制剂在高温下可以分解成无毒物质，对身体健康没有影响，因此吃豆芽应充分炒熟后再吃。

(4) 炒苦瓜不焯：苦瓜所含的草酸不仅妨碍对食物中钙的吸收，而且会在肝脏内代谢，因此，在炒苦瓜之前，应先把苦瓜放在沸水中焯一下，待去除草酸后再炒。

* 14. 介绍 10 种具有抗乙肝病毒作用的食物

目前乙肝的治疗仍是世界性的医疗难题，尽管国内外早已开发出干扰素、拉米呋啶等乙肝治疗药物，但这些药物价格昂贵，而且不是百分之百有效，故寻找价廉物美且有良好抗乙肝病毒作用的植物性药物已是当务之急。多项医学研究证实，一些天然食物具有确切的抗乙肝病毒作用，对于乙肝病毒感染者来说，如果能经常食用这些具有抗乙肝病毒作用的天然食品是大有裨益的。

(1) 菜豆或四季豆：是我国南北各地广泛种植的一种蔬菜。据报道，菜豆含有大量的植物凝血素，这种物质在人体内能激活 T 淋巴细胞等免疫细胞的功能，增强免疫能力。据国内学者报道，用菜豆提取物治疗 50 例慢性乙肝病人，其有效率可达 70% 左右。

(2) 甜瓜蒂：甜瓜蒂为葫芦科植物甜瓜的果柄。甜瓜蒂含有甜瓜素、葫芦素、 α -菠菜甾醇等活性成分。临床实验结果表明，用甜瓜蒂治疗慢性乙肝，其有效率可达 69%，接近于临床上常用的抗乙肝中草药五味子和垂盆草的效果。



(3) 白山云芝：白山云芝含有大量的天然多糖物质云芝多糖。科学研究证明，云芝多糖是一种优质的天然抗乙肝物质，它不仅对人体没有副作用，可以长期服用，而且还可以增强人体免疫力，提高乙肝治愈率。云芝多糖制剂作为一种抗病毒药物，目前已被国内外医疗界广泛应用。

(4) 越橘：越橘的果汁里含有大量的多酚类黄酮物质，这种物质具有很强的抗氧化、抗病毒作用。经常饮用越橘汁，慢性乙肝的症状会有明显改善。

(5) 余甘子：余甘子原产于印度和我国福建、广东、台湾等地山区。日本学者研究证实，中国出产的余甘子具有明显的抗病毒作用，对包括乙肝病毒在内的多种病毒均有良好的抑制作用。日本已将余甘子汁研发成抗病毒的保健品。

(6) 马兰：马兰为菊科植物马兰的嫩芽，味道清淡可口，可作为野菜食用。每逢春天来临，江苏、浙江一带的居民有采食马兰的习惯。中医学认为，马兰是一味清热解毒的良药，将马兰连根用水煮沸饮用，能起到良好的抗乙肝病毒的作用。

(7) 苦苣菜：苦苣菜属于菊科植物，在我国南北各地均有分布。将苦苣菜的嫩茎折断后，即有白色牛奶状液体流出，故西方人称其为“牛奶菜”。据美国学者报道，苦苣菜具有明显的抗病毒作用，能有效预防和治疗乙肝。美国和欧洲已用苦苣菜研发出抗病毒的保健食品。

(8) 朝鲜蓟：又名菊蓟，系多年生菊科植物，原产于欧洲地中海



沿岸，我国很少种植。据美国学者报道，朝鲜蓟也是一种具有抗病毒和改善肝功能作用的天然食品。国外已将朝鲜蓟开发成为保健食品。

(9) 水飞蓟：也是菊科药用植物之一，在我国江南地区俗称菜蓟，是我国特产植物之一。水飞蓟的抗乙肝病毒的作用已被证实，益肝灵等抗乙肝药物的主要成分就是水飞蓟。

(10) 其他常用的药食兼用植物：大蒜、蒲公英、金银花、野菊花、猫爪草、藿香、佩兰等也有抗病毒作用，故平时经常吃这类食品可以增强免疫能力，预防乙型肝炎的发生。

* 15. 饮食注意事项

(1) 应选用新鲜无污染的绿色食品，慎用添有食品添加剂、杜绝霉变（如发霉花生，大米）及各种腐败变质食品。如果上述食品在体内蓄积，就会导致肝细胞的基因突变，从而诱发癌症。

(2) 宜用蒸、煮、烩、炖、氽、炒等烹调方法加工食物，不宜吃炸、煎、熏、烤的食品。

(3) 应采用少量多餐的饮食方式，吃饭吃七成饱最好，在一日三餐外，适量加餐。

(4) 饮食要清淡，炒菜少放油，少食油腻、油炸、生冷及刺激性食物。

(5) 选购海产品要鲜活，无变质、无污染；烹饪前要清洗干净，烹饪中要彻底加热，食用时应适量，不宜食用太多。

(6) 药膳进补应因人而异。药有寒、热、温、凉四性，不同体质的人其进补的方式也不一样，所以中药进补还需慎重。对乙肝病

人的饮食没有太多的特殊要求，只要能提供足够的热量、适量的蛋白、丰富而全面的维生素及适量的膳食纤维基本也就可以了。如果饮食上有太多的禁忌可能会导致营养失调，过多地依赖补药而忽视正常饮食则是舍本求末之举。

* 16. 乙肝食疗方

(1) 茵陈、车前草各 100 克（或车前子 20 克），加水 1000 毫升，煮取 800 毫升，加白糖 20 克，每次服 200 毫升，每日服 2~3 次。有利湿清热功效。

(2) 茵陈 30~60 克，粳米 50~100 克，白糖适量。先将茵陈洗净，煎汁，去渣，入粳米后，加水适量，将粥煮至欲熟时，加入适量白糖，再煮 1~2 分钟即可。每日服 2~3 次，7~10 日为一疗程。有清利湿热、退黄疸的功效。适用于急性传染性黄疸型肝炎。

(3) 酸枣 50 克，加水 500 毫升，用文火煎 1 个小时，加白糖适量。每日服 1 次。适用于急、慢性肝炎，有降低转氨酶的作用。

(4) 枸杞子 30 克，母鸡 1 只，清汤 1250 克，料酒 10 克。将母鸡开膛，挖去内脏，洗净；将枸杞洗净装入鸡腹内，然后放入钵内（鸡腹部向上），摆上葱、姜，注入清汤，加盐、料酒、胡椒面，隔水蒸 2 小时取出，拣去姜、葱，调好咸淡即成。每日 2 次，吃肉喝汤，有保肝益精、养阴明目的功效。适用于慢性肝炎、早期肝硬化及贫血等患者。

(5) 鲜芹菜 100~150 克，洗净，捣烂取汁，加蜂蜜炖服，每日 1 次。有清热、解毒、养肝的功效。



* 17. 女性乙肝患者新婚如何避孕

患有慢性乙型肝炎的新婚女性，夫妻生活中必须妥善处理好避孕问题，因为带病妊娠既不利于优生，也不利于疾病康复，那么女性乙肝患者应如何避孕呢？



(1) 忌用避孕药：我们知道，肝功能不良时服用避孕药会进一步加重肝脏负担，促使病情恶化，还会造成肝脏中毒。所以，在肝功能不良时，不宜服用避孕药。

(2) 不宜放置节育环：肝功能不良时会使体内凝血酶减少，出现凝血功能障碍，因而容易引起出血。放置节育环还会引起月经量过多，所以，肝功能不良的女性乙肝患者也不宜放置节育环。

(3) 患肝脏疾病的女性最宜使用避孕套、阴道隔膜及外用避孕药膜来避孕。若乙肝、丙肝的女性患者采用避孕套避孕，还可以避免因阴道分泌物的接触而使男方传染上肝炎病毒。

* 18. 警惕疲劳综合征

有关资料表明，慢性疲劳综合征在女性乙肝患者中比较常见。慢性疲劳综合征是 1987 年由美国疾病控制中心命名的。该病的诊断标准分为主项和次项。主项为：轻微的体力劳动后即感疲乏虚弱，在用脑后倍感疲劳和精神痛苦。次项为：肌肉痛、头昏、紧张性头



痛、睡眠紊乱（嗜睡）、精神紧张、易激怒、消化不良以及长期低热、咽喉痛、淋巴结肿痛、健忘、注意力难以集中等。上述症状中的一个主项加上2个以上的次项持续6个月以上，在排除了器质性疾病所造成的疲劳状态后，即可确诊为慢性疲劳综合征。

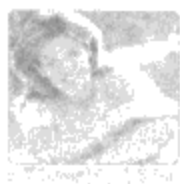
慢性疲劳综合征的病因目前并不明确，但与综合因素有关，包括脑部的先天异常、免疫系统疾病、慢性乙型肝炎病毒感染、低血压、过度通气、肌肉组织病变及精神受过刺激等。

慢性疲劳综合征可以通过以下方法进行预防：

(1) 合理安排工作、学习和生活，制定切实可行的工作计划或目标，并适当留有余地。无论工作多么繁忙，每天都应留出一定的时间散步或从事其他文体活动。工作应有张有弛，这样做对减轻或消除心理疲劳大有裨益。

(2) 培养广泛的兴趣爱好。有专家指出，业余爱好作为现代人转移大脑兴奋灶的积极的休息方式，能有效调节与改善大脑相关中枢的兴奋与抑制过程，进而缓解压力，消除疲劳，调节情绪，使人从紧张、乏味、无聊的小圈子中走出来，进入一个生趣盎然的境界。琴棋书画、养鸟养鱼、写作、旅游、垂钓等，应根据自己的兴趣进行选择，适当“投资”，最好养成习惯，以减轻或消除压力感。

(3) 把烦恼及时排泄出来。将忧愁、烦恼强行积郁在内心显然是不妥的，故心情不好时，应采取适当的方法进行发泄，这样做对健康是有益的。如主动向可以信赖的知心朋友、配偶或长者倾诉内心的痛苦，一“吐”为快，可以获得较多的安慰和同情。遇有大的



委屈或不幸时，亦不妨痛哭一场。心理学家认为，痛哭也是一种自我心理救护的措施，能使不良情感得以宣泄和分流，哭后心情自然会畅快很多。

(4) 运动可以健心。体育锻炼不仅可以强身健体，而且可以消解不良情绪，从而有效地消除心理疲劳。体育锻炼能增加人的适应能力和抵抗能力，在锻炼过程中，心理的紧张情绪会得到调节，纷乱的思绪会得以澄清，于是在不知不觉之中宣泄了自己的不快。积极的体育锻炼能使人达到“忘我”的境界，而忘我境界则是情绪转移的发展与升华。

(5) 求助于心理咨询。如果遇有难以解脱的心理危机，不妨求助于心理咨询机构。既可直接向心理医生咨询，也可以采用打电话的方式进行。心理咨询被誉为“温柔的精神按摩”，通过心理医生的劝导、启发、安慰和教育，当事者的认知、情感、意志、态度、行为等均可发生良性转化，能使“山重水复疑无路”者，步入“柳暗花明又一村”的境界。

* 19. 顺利度过更年期

女性到了 40 ~ 50 岁，即进入了更年前期，此阶段易患子宫肌瘤、功能性子宫出血、更年期综合征、子宫颈癌、卵巢肿瘤等妇科疾病。患有慢性乙型肝炎的女性容易发展成活动性乙型肝炎甚至肝硬化前期。我们的身体是有很大的潜力的，如果在这段时间里能加强锻炼，使身体处于最佳机能状态下，是完全可以避免上述各种疾病的发生的。



患有乙肝的女性可能会更早进入更年期，出现肝脏失代偿、身心疲惫、烦躁失眠、皮肤干燥、头发枯黄、月经紊乱等症状。这些症状可以通过饮食进行调理，如在饮食中适当增加富含雌激素的食品，如大豆、豆腐、黑米、红薯、松仁等，经常食用这些食物，既能缓解更年期症状，又有美容养颜的功效。

如果更年期不适症状严重，除就医外，也可以根据自己的实际情况适量采用一些小验方。

当归能抑制酪氨酸酶的活性，进而抑制黑素色生成，可治雀斑、黄褐斑；葛根富含黄酮类化合物，对雌激素有双重调节作用，具有美体、养颜、调节内分泌等功效；甘草提取物有雌激素样作用，具有促进表皮发育和头发黑色素生成的功效，还可防止头发干燥、变白；藏红花有“女性保护神”的美誉，对更年期综合征、月经不调、失眠、烦躁等有很好的疗效。日常可用 10 克左右的当归、葛根或甘草煎水，代茶饮，能改善雌激素减少带来的症状。因甘草味甜，与当归、葛根一起泡水饮用，可增加甜味。取 50 毫克藏红花泡水，每天早晚各喝一杯，也可以用葛根粉直接冲水服用。此外，取当归 10 克切碎，用清水炖煮，再将 100 克大米蒸熟成干饭，把干饭放入当归水中慢熬半小时至汤稠米开即成当归粥。也可取葛根 30 克，粳米 50 克，粳米洗净浸泡一夜，与葛根一同放入沙锅，加水 1000 克，用文火煮至米开粥稠即做成葛根粥食用。上述验方均应适量，最好在医生的指导下服用。

* 20. 绝经后应注意哪些问题

绝经后女性体内的雌性激素水平逐渐降低，很多脏器将失去雌激素



的保护，容易出现高血压、糖尿病、动脉硬化等老年性疾病，同时还容易发生子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢肿瘤、老年性阴道炎等妇科疾病。

处于这一时期的女性，肝脏功能已经开始衰退，乙肝患者并发其他疾病时要结合肝脏情况对症用药，最好不要服用雌激素，以减少肝脏的负荷。要保持正常体重，避免超重或肥胖，积极预防高血压、糖尿病、动脉硬化、肿瘤等疾病。如果合并有上述疾病，应选用对肝脏副作用小的药物进行治疗，不要有病乱投医，寻找一些偏方、秘方等，容易造成疑难怪症，使肝脏病情雪上加霜。如果已经出现肝硬化，则需要住院治疗，保持心态平和。临床医学证明，精神状态对身体健康具有非常重要的作用。

小 知 识

女性雌性激素的变化

雌性激素在女性的一生中会有波峰和波谷的变化。女性在胚胎时期就含有雌性激素，出生数天后开始下降，一直到青春期前两年，雌性激素始终保持相对较低的水平。女性进入青春期后，雌性激素逐渐升高，并一直维持着一生中最高的水平，以满足女性特征的发育。育龄期的女性（20~35岁），雌性激素水平相对比较平稳，波动不大。女性从35岁到45岁，卵巢功能开始逐渐减弱，雌性激素水平开始逐渐下降，至45~55岁时体内的雌性激素水平继续下降，表现为不能维持正常的月经周期，月经紊乱，出现我们常说的更年期症状。55岁以后女性的卵巢几乎不产生雌性激素，体内雌性激素大多从脂肪组织转化而来，此时若不注意保健，与性激素有关的疾病就会接踵而至。

一般情况下，一年中雌激素呈春夏偏高、秋冬偏低的变化，但生活在寒冷地区和热带的女性，一年中雌性激素水平并无明显变化。

在月经周期中，月经第一天至第四天，雌激素水平最低，从第四天开始上升，至排卵前期达到最低谷。

一天中女性雌性激素水平上午最高，其次是下午，中午和晚上最低。



第三章 怎样进行孕前准备

* 1. 多大年龄做妈妈

生育是个很自然的生物学过程，多虑是不必要的，但有些问题也要慎重对待。

女性怀孕后，孕早期有反应，孕中期和孕晚期心脏、肾脏的负担会明显增加，全身代谢和内分泌也会发生相应的变化，从神经系统到各个器官组织，都要经历一次严峻的考验。初婚的男女双方，面对生活琐事容易焦虑，有时还会处于紧张状态，如果婚后很快生育，不仅对青年夫妇双方的健康不利，也会影响宝宝的质量。

如果婚后不马上生育，往往容易产生这样的顾虑：一是怕引起不育；二是怕引起难产。其实，这些顾虑是多余的。20岁~30岁是女性生育最旺盛的时期，临床上观察，20岁~24岁和25岁~29岁两个年龄组并无明显差别，只要注意保健，积极预防疾病，一般适当晚育是不会导致不育的，难产的发生更不是单纯的年龄因素所能决定的。常见的难产和产科并发症，如胎位不正、胎儿窘迫、骨盆



狭窄、胎盘问题等与年龄因素并无直接关系。有资料表明，在 23 岁~28 岁这样一个年龄跨度内，其妊娠、分娩过程及母婴情况是比较好的。值得提出的是，精神紧张、顾虑重重、缺乏信心，会使子宫收缩乏力、不协调，拖延产程；而精神坦然、充满信心，会有助于分娩，减轻痛楚。

当然推迟生育年龄也是应该有限度的。最好不超过 30 岁，尤其不要超过 35 岁。如果由于某些原因，结婚妊娠年龄超过了这个界限，也不用过分紧张，只要做好产前保健，绝大多数孕妇仍能健康孕产。

* 2. 怀孕前的身心准备

面对乙型肝炎，不仅需要勇气和信心，还需要知识，只有了解它，认识它，才能正确地面对它。准备怀孕的患有乙型肝炎的女性，要做好切实可行的怀孕计划，要做好身体和心理两方面的准备，只有这样才能安全健康地孕育一个健康的宝宝。

(1) 身体准备：要加强身体素质方面的训练。虽然慢性乙肝需要休养，避免劳累，但也要动静结合，保持活力和体力。特别要避免再感染其他慢性疾病，如体重超重或肥胖、泌尿系统感染、性病和各种各样的病毒入侵。怀孕初期，各种病毒对胚胎组织的发育影响很大，如果准备怀孕，必须先调整好自己的身体状态，激活自身潜在的免疫力。要减少肉食的摄入，平衡营养。大量肉食被摄入人体后会加重肝脏负荷，导致代谢紊乱。同时要戒烟、戒酒（包括任何含酒精的饮料），戒网络游戏，少饮用咖啡，尽量减少使用电脑的



时间和看电视的时间，以减少辐射和噪音对健康的不利影响。

除此之外，孕妇与家人和配偶要进行良好的沟通，保持心情舒畅。环境因素非常重要，不要迁入新居后就马上怀孕；怀孕前尽量多接触大自然。可以养一些花草树木和鱼类，以便缓解紧张情绪和压抑感，但不要在家中饲养宠物，如猫、狗、鸟类等动物，也不要到公共场所逗惹别人的宠物，避免感染弓形虫或其他寄生虫。

小知识

弓形虫病

弓形虫病是由弓形虫原虫侵入引起的一种全身性疾病，是一种人畜共患的疾病，其传染源主要是猫类动物，但其他如猪、羊、狗等很多动物也可以成为弓形虫病的传染源。弓形虫病的主要传染途径有4种：

1. 食入未煮熟的肉类食品。
2. 饮用被污染的水或吸入病畜排泄物的飞沫。
3. 接触被感染的猫等宠物。
4. 蔬菜或餐具被宠物粪便污染。

弓形虫病的病原虫可以通过胎盘传染给胎儿，对人类危害较大。孕早、中期感染者，除可引起流产外，还可引起胎儿多发性畸形，如脑积水、无脑水、小眼、无眼症、先天性白内障、唇腭裂、先天性心脏病、肛门闭锁及肢体畸形等。孕晚期感染者，可出现早产、死胎、死产等，即使存活下来也常有脑部先天性损害。

(2) 心理准备：心理上的阴影和抑郁情绪不利于身心健康，可以造成产后抑郁、妊娠高血压、妊娠糖尿病等并发症。应该学会在学习、工作和生活中减压，读一些与怀孕和心理健康有关的书籍会十分受益。如果出现了心理问题，一定及时治疗。心理健康会影响身体各器官的功能和肌体的免疫力；孕妇不要接触刺激强的画面、



声音及故事等，心情不好时，不要强行压抑，想哭就哭；同时学会转移注意力，心胸开阔，不斤斤计较；心情舒畅有助于肝气疏通。

(3) 健康习惯的准备：

①早晨洗澡：早晨洗澡能使血液循环更加旺盛，并且清洁的感觉和浴液的芬芳可以调整心情，使精神更加饱满。

②早晨大便：养成早晨大便的习惯会终身受益。如果暂时还没有这个习惯也不要着急，要努力去培养，要多吃高纤维食品，如白菜、白薯，另外早晨起床后不管有没有便意都去下厕所，久而久之，自然会养成早晨大便的习惯。

③起床后立即喝一杯凉开水：经过一夜的睡眠，人很容易脱水，一杯凉开水在此时是很有补益的，而且可以清理肠胃。

④睡前不喝咖啡：咖啡因会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因，所以要养成睡前不喝咖啡的习惯。

⑤晚餐少吃或尽量不吃辛辣食物：辣椒、大蒜、洋葱等会导致胃部的灼烧感或造成消化不良，进而影响睡眠。

⑥睡前不吃易产气的食品：豆类、大白菜、洋葱、玉米、白薯等食后易在腹内产生气体，影响消化和睡眠，所以应尽量少吃，最好不吃。

⑦睡前不饮酒：睡前饮酒虽然可以让人很快入睡，但这种睡眠常常停留在浅睡期，很难进入深睡眠状态。所以，饮酒的人即使睡的时间很长，醒来后仍会有疲乏的感觉。

⑧睡前不吃油腻的食物：油腻的食物会加重肠、胃、肝、胆和

胰的工作负担，从而刺激神经中枢，令其处于工作状态，这样也会导致失眠。

* 3. 接受孕前咨询

孕前咨询非常重要，所以一定要去正规医院的产科门诊接受专业医师的指导，根据专科医生的建议进行相关的检查，如，妇科、内分泌、血压、血糖、血色素、造血功能、心肺功能、肝肾功能及微量元素的水平等。慢性乙肝患者尤其要注意以下几个方面的检查：

(1) 各种妇科疾病：乙型肝炎病毒可以造成多方面的妇科异常，如月经失调、紊乱、白带异常、泌尿系慢性炎症、附件炎、盆腔炎等慢性妇科疾病，有的还可以造成不孕或宫外孕，长期影响孕龄女性的身心健康。各种妇科疾病要早期诊断，早期治疗，早期预防，与妇产科医生及时进行交流，以获得专业的指导。

(2) 贫血：贫血是女性常见的并发症。贫血的原因是多方面的，有些是月经紊乱引起的，有些是营养不良造成的。有些女性过分节食或患有胃肠疾病，患有慢性肝炎的女性更容易贫血，主要是因为肝脏功能受到损害，肝脏造血功能受到抑制。如果在产前咨询时发现自己患有贫血症，要积极治疗，及时纠正，如在饮食中多加入含铁的食物，紫菜、菠菜、鸡蛋、石榴、木瓜等铁的含量都很高，同时又富含维生素和矿物质，是非常健康的水果。患有乙肝的女性要多吃绿色蔬菜，多运动，多接触户外阳光，保证高质量的睡眠，这些措施同样可以帮助患者纠正贫血。

(3) 血糖异常：肝脏有储备糖原和转化糖原的功能，如果肝脏



被病毒感染，就会造成肝脏附近的胰腺功能受损，导致血糖异常，出现高血糖或低血糖等症状。胰腺通过分泌胰岛素对血糖进行双向调节，使血糖处于平衡状态。长期血糖过高会造成糖尿病，打乱阴道内的酸碱平衡，容易造成慢性泌尿系统感染。长期的慢性泌尿系统感染，首先要检测血糖，看是否是因血糖增高引起的。如果产科咨询检查发现有血糖异常，也要及时检查是否有慢性泌尿道感染，明确诊断后，才可进行综合治疗。

(4) 肥胖：各种原因导致的肥胖，都可以影响怀孕和生育。一些患有慢性乙型肝炎的女性常有认识上的误区，认为慢性肝病需要静养，于是一味地注意营养，运动量很少，同时还服用很多补品，于是造成了肥胖，使脂肪侵入肝细胞，形成脂肪肝。排除其他因素，慢性乙肝本身就可以导致内分泌失调，造成脂肪肝，所以更应格外注意。

(5) 皮肤疾病：慢性乙肝患者在临床上会出现皮肤及毛发方面的异常，如各种皮疹、皮肤过敏、皮肤变黑变暗、躯体各部位及手掌、前胸出现蜘蛛痣，有的还会脱发。由于缺乏某些微量元素导致的皮肤病，可以通过补充钙、铁、锌、铜等微量元素来预防；有些皮肤疾病可以通过调节内分泌加以改善，但无论如何都应引起足够的重视。

* 4. 怀孕的必要条件

人们都知道，只有当精子和卵子质量最好时结合，并在最好的环境中生长发育，才能孕育出一个最健康的胎儿。要达到这一目的，



必须具备哪些必要的条件呢？

要有健康的精子和卵子

男方的精液里的精子必须优质，也就是健康而有活动能力，并要有一定的数量。一个健康而发育正常的男子每次射精约射出几亿个精子，如果精子少于 6000 万，就会减少受孕机会。另外，还要有健康的卵子。女方卵巢能产生和排出成熟而健康的卵子，一般情况下，健康的成年女子每月会从卵巢排出 1 个成熟的卵子。

女性的生殖器官要正常而通畅

精子和卵子顺利进入输卵管壶腹部对女性的生殖器官的要求是非常严格的。只有女方子宫颈正常、输卵管通畅、蠕动能力正常、盆腔内无粘连，精子和卵子才能在输卵管壶腹部相遇，并结合受精，成为受精卵。受精卵再借助输卵管的蠕动被送到子宫腔。因此，输卵管的通畅、蠕动能力正常、盆腔内无粘连是收集、运送卵子的前提条件。受精后受精卵进入宫腔也需要这些条件的保证。

* 5. 通过排卵监测手段计划怀孕

怀孕的实质就是男女生殖细胞，即精子和卵子的结合，而卵子一经排出只能存活 24 个小时，只有在这 24 个小时内与精子相遇，才有可能怀孕，也就是说，在女方排卵的情况下才能怀孕。对于月经周期为 28 天的女性来说，从月经的第 1 天算起，一般在第 14 天排卵，在此时同房，怀孕的几率最高。但是，排卵的日期，无论是对同一个女性，还是不同的女性，有时是难以确定的。

准确地掌握排卵的日期，可以有效提高怀孕的机会。预测排卵



期的方法主要有：

基础体温测定

在每天早上起床前，不活动，不饮水，不进食，不说话，要用同一支体温计测量体温，否则将有误差。将测量结果逐日记录在坐标纸上，把每月的坐标用线段连接起来，形成曲线。连续测量3个月，从中找出规律，用体温上升日离末次月经的最长天数减去体温上升日离末次月经的最短天数，就是可能的排卵日期。由于排卵后的基础体温比排卵前上升 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，并持续14天左右，因此可以推测，排卵发生在曲线中基础体温上升之前的某个时刻，并于下次月经的前1天或当天下降。确定了排卵日，就可以知道在哪几天同房容易怀孕。由于精子的生存时间为48小时，而卵子只有24小时，所以受孕时间应在排卵的当天或排卵日的前1天。为排除其他因素对体温的干扰，应在体温表备注栏中记录感冒发热、晚睡、饮酒、服药等特殊情况的时间，以供分析体温时参考。在月经周期中，如有异常感觉，也应详细记录。

观察宫颈黏液的变化

女性的月经周期分为干燥期—湿润期—干燥期。在月经周期的中间，当白带出现较多且异常稀薄，为湿润期，观察分泌物呈鸡蛋清样，清澈、透明、高弹性、拉丝度长的一天，很可能就是排卵期。

使用夏娃仪

每月将口腔分泌物放入小杯中进行检测，通过仪器的电脑处理，可分析出排卵期。



使用避孕优生检测镜

检测时将舌尖的一滴唾液滴在玻璃片上，风干或灯下烤干即可目测，每日检测一次，如出现典型羊齿状结构，即表示排卵，对图辨认，可在家庭中使用。

一步法排卵检测

促黄体生成激素约在排卵后的 24 小时达到最高峰，因此促黄体生成激素浓度的增长，成为测试排卵的最佳指标。

B 超卵泡监测

可监测不孕症患者卵泡大小及子宫内膜厚度，据此选择合适的性生活时间。本方法的优点是较准确，但要花费一定的时间。

准备怀孕的夫妇，可选择上述 6 种中的 1 ~ 2 种，如能综合使用，监测结果更为可靠。

* 6. 孕前应该进行口腔检查

如果计划怀孕，女性一定要重视口腔检查，以保证口腔健康。口腔的健康是保证安全度过孕期的前提之一。一般说来，孕前应该进行下列项目的口腔检查：

牙龈炎和牙周炎

怀孕后的女性体内的雌性激素，尤其是黄体酮水平会明显上升，甚至会上升很高。而雌性激素的上升会使牙龈血管增生、血管的通透性增强，如果口腔卫生欠佳，容易诱发牙龈炎，这种牙龈炎即妊娠性牙龈炎。研究证实，怀孕前患牙龈炎的女性，其怀孕后患妊娠性牙龈炎的几率和严重程度均高于孕前没有患牙龈炎的女性；而在



孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性，其怀孕后炎症会更加严重，牙龈会出现增生、肿胀，出血显著，个别的牙龈还会增生至肿瘤状，即妊娠性龈瘤，极易出血，严重时还会妨碍进食；有些患者由于牙周袋中细菌毒性增加，对牙周骨组织的破坏也加重，往往引起多颗牙齿的松动脱落。另外，患牙周炎的孕妇生出早产儿和低体重儿的机会也会大大增加。所以，怀孕前应该进行牙龈炎和牙周炎的检查 and 系统治疗。

蛀牙

由于孕妇生理机能的改变和饮食习惯的变化，常常会忽视对口腔的护理，从而加重蛀牙病情的发展。如果蛀牙病情持续严重，可能会引发牙髓炎或根尖炎等更为严重的口腔疾病。一旦暴发急性牙髓炎或根尖炎，不但会给孕妇带来难以忍受的痛苦，而且如果治疗时服药不慎也会给胎儿造成不利影响。另外，有调查证明，若怀孕时母亲患有蛀牙，生出的婴儿患蛀牙的可能性也远远大于怀孕时没有蛀牙的母亲所生的婴儿，原因之一就是母亲口腔中的导致蛀牙的细菌是婴儿蛀牙的最早传播者，所以，怀孕以前要治愈蛀牙。

阻生智齿

阻生智齿是指口腔中的最后一颗磨牙，由于受颌骨和其他牙齿的阻碍，不能完全萌出，造成部分牙体被牙龈所覆盖，以下颌第三磨牙最为常见。阻生智齿的牙体与牙龈之间存在较深的间隙，容易积留食物残渣，导致细菌滋生、繁殖而直接引起各种急、慢性炎症，即通常说的智齿冠周炎。由于智齿多在 18 岁以后萌出，且智齿冠周



炎又最容易发生在 20 ~ 35 岁之间，而这个年龄段恰好是育龄女性选择怀孕的时间，所以要想防止这种病的发生，就应该在孕前将口腔中阻生智齿拔掉。

口腔卫生

由于孕期口腔常见病大多与口腔的卫生状况密切相关，因此准备怀孕的女性需要学习和掌握正确的刷牙和使用牙线的方法，知道孕期如果患口腔疾病，应该如何正确面对并进行有效的治疗。有怀孕计划的女性，应当到口腔科做口腔卫生及口腔疾病方面的检查，接受口腔科大夫的健康指导，做好口腔疾病的预防。

* 7. 怀孕前医学检查的重要性

为了家庭幸福和下一代的健康，一定要认真做好婚前检查。婚前检查是保障夫妻生活幸福、孩子健康的第一道关口，是幸福婚姻不可缺少的重要一环，如果由于种种原因，错过了婚前检查，



那么一定注意不要再错过孕前检查了。孕前检查的主要检测对象是生殖器官以及与之相关的免疫系统、遗传病史等。

检查的主要内容包括对男女双方疾病史的了解和进行系统的体格检查。

①家族史。包括对三代以内直系、旁系亲属的健康状况的询问，



尤其是有无遗传病、精神病和传染病史等。

②血缘关系。了解是否近亲婚配，如果是，则不可以结婚。

③健康状况。患有心、肝、肺、肾病或高血压病的急性期，待病痊愈后方可结婚；患有严重的精神病、麻风病、梅毒和红斑狼疮者应该禁止结婚。

④生殖器官。判定是否有严重的生殖器官的畸形和异常。患有无法矫正的生殖器畸形的人不宜结婚，因为婚后不能进行正常的性生活，会造成婚姻生活不和谐，甚至会导致离婚。

通过婚检全面了解男女双方的健康状况，如果发现一方患病可以及早治疗，如果有碍婚育的遗传病，劝阻不要结婚或不要生育；对有生理缺陷、影响婚后正常性生活者，可以用手术或药物治疗，以免婚后才发现，影响夫妇感情或造成家庭纠纷，使双方精神遭受痛苦。婚检还有利于生育健康的后代，如夫妻有一方是遗传病携带者，其本人不发病，但是所生的孩子就有可能发病，凡是这样的父母，通过婚前检查可以查出，并根据这种遗传病的遗传规律和方式，估计子代发病率有多高，从而对男女双方进行指导，告诉本人应该怎么办，可以减少身体不健康或智力有问题的孩子出生，不但可以减轻家庭和社会的负担，而且还可以防止这些遗传病在家庭中延续，对我国民族兴旺发达有很大的好处。

总之，青年男女进行孕前检查，可使双方都能真正了解对方是否健康。同时医生可以利用这一机会向男女青年讲解生理知识，宣传优生优育知识以及性生理、性卫生等保健知识。计划怀孕的男女

青年，应该本着科学和坦诚的态度，认真回答医生提出的每一个问题，并积极虚心地请教。为了帮助所有想做父母的人生一个健康的孩子，医疗部门极力倡导在准备怀孕的阶段就要进行全面的身体检查，这不仅是对自己负责，也是对未来的孩子负责。

* 8. 如何预防遗传病

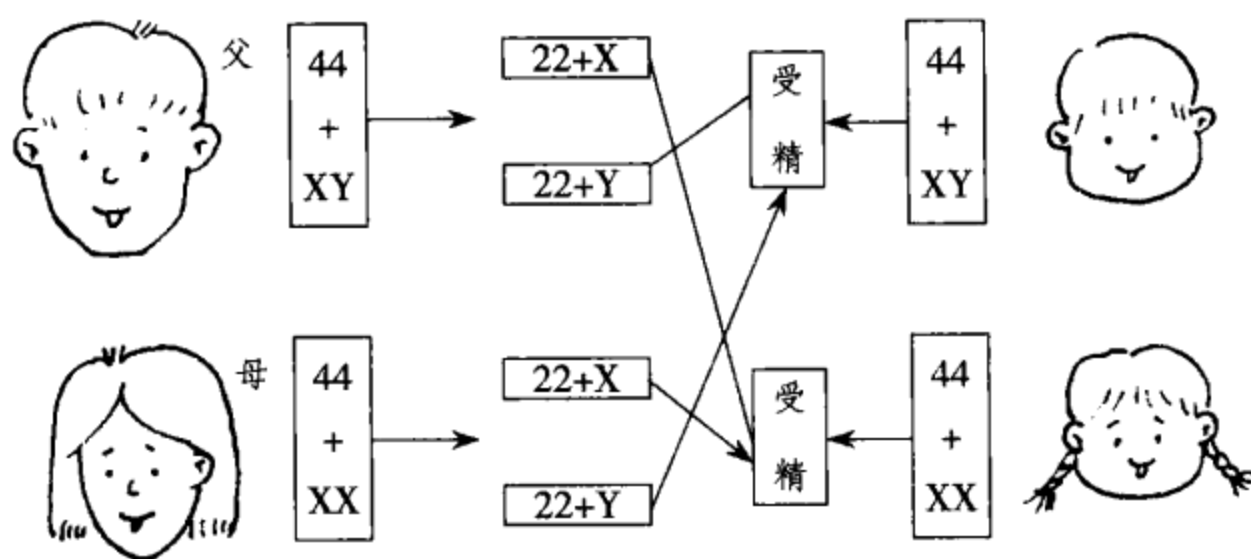
预防下一代的遗传病，始于这一代的择偶与婚配。如果在择偶时忽视健康条件，与患有严重的遗传病的人结婚，则下一代患遗传病的机会将会显著增加。患显性遗传病，如软骨发育不全、结节性硬化症等严重畸形和智力障碍者，应先做绝育手术，然后再结婚。若本人患有一般性遗传疾病，应避免与患同种遗传性疾病的人恋爱，防止同种遗传病人相互婚配，如原发性高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、先天性心脏病、重症肌无力、脊柱裂、唇裂、先天性髋关节脱位、先天性哮喘、先天性聋哑和高度近视等，患者之间切勿相互婚配，因这类患者之间婚配，其子代患与其父母同种遗传病的机会将显著增加。如两个原发性高血压病患者婚配，其后代患原发性高血压病的几率将高达 47% 以上。婚姻法规定的近亲结婚也一定要避免，近亲结婚的子代隐性遗传病的发病率也会显著高于一般人群。此外，正患病毒性肝炎、肺结核、性病和其他一些严重器质性疾病的病人，不要急于恋爱和结婚。

* 9. 胎儿的性别是怎样决定的

众所周知，人体的生殖细胞中，有 23 对即 46 条染色体，其中



22 对为常染色体，1 对为性染色体，女性的性染色体为 XX，男性的性染色体为 XY。生殖细胞在发育成熟时经过两次减数分裂，46 条染色体减少为 23 条。其中由于女性的性染色体为 XX，因此分裂后卵子只含有 X 性染色体。而男性的性染色体为 XY，分裂后精子可分别含 X 或 Y 性染色体。胚胎的形成要求精子与卵子结合，受精后受精卵内来自父母双方的染色体融合，又恢复成 23 对，其中性染色体配对表现为 XX 或 XY。含 X 染色体的精子与卵子结合，受精卵为 XX 型，胎儿发育为女性；含 Y 染色体的精子与卵子结合，受精卵为 XY 型，胎儿发育为男性。由此可见，胎儿的性别是由男性参加授精的精子是 X 精子还是 Y 精子来决定的。男性一次射出含有大量 X 精子和 Y 精子的精液，而精子与卵子的结合是随机的，不以人的意志为转移。



* 10. 父母的血型是怎样遗传的

我们通常所说的“血型”，一般是指红细胞血型中最常用的 ABO 血型系统。ABO 血型系统根据红细胞膜上是否存在凝集原 A 与凝集原 B 而将血型分为 A、B、AB、O 4 种类型。也就是说，血型的

形成决定于细胞膜上的抗原类型。如红细胞膜上是 A 抗原的为 A 型，红细胞膜上是 B 抗原的为 B 型，如果既有 A 抗原又有 B 抗原就为 AB 型，如果红细胞膜上既无 A 抗原也无 B 抗原血型则为 O 型。

血型不同的人之间不能进行输血，即使是相同血型的人在输血前也要进行血液凝集反应检查。如无凝集反应才能进行，否则就有血液凝固的可能，对生命是有危险的。

父母与子女之间 ABO 血型遗传关系表

父母血型	子女可能血型	子女不可能血型
O + O	O	A、AB、B
O + A	A、O	AB、B
O + B	B、O	A、AB
O + AB	A、B	O、AB
A + A	A、O	AB、B
A + B	AB、B、A、O	
A + AB	A、B、AB	O
B + B	B、O	A、AB
B + AB	B、A、AB	O
AB + AB	AB、A、B	O

* 11. 乙肝病毒的父婴传播

乙肝病毒的母婴传播已众所周知，而事实上乙肝病毒的父婴传播的几率比母婴传播要高，而且更容易造成终身携带。目前医学界普遍认为乙肝病毒的父婴传播是一传染过程，还没有被列为遗传病，所以通过有效的治疗，乙肝病毒的父婴传播是完全可以阻断的。

那么，什么是乙肝病毒的父婴传播呢？所谓的乙肝病毒的父婴



传播，是指患有乙肝的男性的 DNA 随着精子进入到卵细胞内，乙肝病毒在受精卵形成胚胎的过程中不断进行病毒的复制，尽管此时母亲可能并未患乙肝，但子代仍会成为乙肝患者或乙肝病毒携带者，这种乙肝病毒的传播方式被称为乙肝病毒的父婴传播。

乙肝病毒的父婴传播与乙肝病毒的母婴传播是不一样的。有研究表明，被乙肝病毒感染的父亲，其精子已携带有乙肝病毒 DNA 片段，这种 DNA 片段可存在于精子头部的细胞浆中，通过授精，在子代细胞中继续复制，使子代细胞也被感染，从而引起乙肝的父婴传播。此外，即使授精时乙肝病毒未处于大量复制和排毒状态，但只要孕期夫妇生活在一起，孕妇就一直未脱离被丈夫乙肝病毒感染的危险。因为日常生活中的密切接触、孕期的性生活等均有可能使孕妇被乙肝病毒感染，进而又可通过父——母——婴的方式感染子代，这其实是一种间接的父婴传播。

父婴传播的几率是多少呢？根据临床统计，父亲如果表面抗原、e 抗原均为阳性，则胎儿的感染几率可达 80% 以上；如果父亲仅仅是 e 抗体阳性，则胎儿的感染几率为 20% 左右。胎儿感染乙肝病毒后，除可成为乙肝患者或带病毒者外，还可影响胎儿正常的生长发育，导致低体重儿、先天性疾病或畸形、流产、死胎等。因此我们应对乙肝病毒的父婴传播引起足够的重视。

* 12. 怎样阻断乙肝病毒的父婴传播

首先，新婚夫妇在婚前要进行乙肝病毒检查，无论男女任何一方患有乙肝，都应进行积极的治疗，待病情稳定后方可结婚育子。



如果孕前母亲能成功地将乙肝疫苗免疫至抗体出现，即 HBsAb 达到 400 单位以上时，此时就是最佳怀孕时期，可有效地保护孕妇和新生儿，有效降低感染乙肝病毒的可能性。其次，女方在孕期中，自孕 20 周产检起，每 4 周肌肉注射一次乙肝免疫球蛋白，可以有效地中和孕妇血液中的乙肝病毒，进一步加强了孕妇抵抗丈夫乙肝病毒感染的能力，减少了乙肝病毒父——母——婴传播的机会。第三，如果父亲和（或）母亲均为乙肝病毒携带者，其所生新生儿除按规定注射乙肝疫苗外，还应在出生后 24 小时内及满 1 个月时注射高效乙肝免疫球蛋白，以期更好地保护新生儿。

* 13. 女性乙肝患者孕前必须要做的医学检查

（1）肝功能：在乙肝病毒携带者中，有近 1/2 的患者实际上属于慢性乙型肝炎，肝炎病毒已经对其肝脏产生一定程度的损害，如果再加上妊娠期肝脏代谢负担加大，可能会使原本正常的肝功能受到进一步的损伤而需要治疗，肝功能损伤严重时可能要终止妊娠，以保证母亲的生命安全。

（2）两对半：通过检测两对半判断乙肝的类型。

（3）乙肝病毒载量：了解了母亲血液中乙肝病毒的载量，就能判断出胎儿被乙肝病毒感染的可能性，如果孕妇体内病毒载量过高，孕妇年龄又较小，可以先进行抗病毒治疗，待病毒载量下降后再妊娠，这样可以降低母婴传播的危险。

孕前检查对想要怀孕且患有慢性乙型肝炎的女性非常重要。上述这些检查除了可以帮助产科医生了解孕妇体内病毒载量和肝功能



情况外，还能详细了解既往病情、肝脏合成白蛋白的能力、食道静脉有无曲张、脾脏肿大的情况及有无慢性肝脏疾病带来的其他相关疾病等，医生会根据上述情况进行综合判断，决定怀孕是否可行。

* 14. 怎样选择医院

患有乙肝的准妈妈最好到设有产科的传染病院进行产前检查和分娩，一方面是避免和其他健康准妈妈在一起，防止将乙肝病毒传染给别人，另一方面也是为孕妇的自身安全考虑。因为设有产科的传染病医院里的医生对准妈妈乙肝病情的控制和对新生儿的预防都更有经验。

患有乙肝的准妈妈在妊娠期间易转为重型肝炎，增加了怀孕的风险，如果医生对各型肝炎临床表现不熟悉，易误诊或漏诊。乙肝准妈妈孕期的保健非常重要，所以选择一家在乙肝诊治方面有经验的医院进行产前检查和分娩也就成为重中之重了。

* 15. 孕前的家庭准备工作

(1) 避免搬家：一般情况下迁入新居前都要对房屋进行装修，装修材料中含有很多种溶剂和化学物质，其中相当一部分是有害气体。有统计资料表明，经常接触有害气体的女性所生的婴儿出现问题的几率比未接触有害气体者高 2~4 倍。因此，从准备怀孕开始，居室内就不要进行装修了，房间里也要经常通风换气，防止有害气体对准妈妈和胎儿造成伤害。

(2) 不养宠物：宠物的粪便中含有寄生虫，特别是弓形虫，如



果处理不当，可能会引发弓形虫病。对胎儿造成极大伤害，有可能造成胎儿脑组织损伤并阻碍其生长发育。

(3) 不吃生鱼：生鱼可能会含有绦虫等寄生虫。这些寄生虫一旦通过食物进入到孕妇体内，会夺走胎儿赖以生存的营养物质。另外，生鱼中还有可能含有李斯特氏杆菌，而准妈妈感染这种病菌的几率是常人的 20 倍左右，根据数据统计，约有 1/3 的李斯特氏杆菌病患者是妊娠期的女性。

(4) 不要蒸桑拿浴：38.8℃ 以上的持续高温会给发育中的胎儿造成大脑和脊椎等方面的缺陷，甚至会流产。

(5) 慎食花生：如果夫妻一方或双方患有花粉症、湿疹或哮喘，其胎儿患果仁过敏症的几率就会增加，所以准妈妈要慎食花生。

(6) 性生活：怀孕后是可以有性生活的，但应视具体情况做出科学的安排。一是时间上要根据孕周来定，二是在某些情况下要克制，比如怀了多胞胎，或存在宫颈机能不全的问题，或曾经有过早产的迹象，这时，准妈妈就应该格外的小心，尽量避免性冲动使自己和胎儿发生危险。

(7) 染发和烫发：大量使用染发剂对人体是有害的。怀孕的女性要慎重染发和烫发。尤其是在孕早期，胎儿易受外界不良因素的影响致畸，即使过了这一阶段再染发或烫发时，也一定要选择质量好的染发产品和烫发产品，最好是选择植物型的染发剂或烫发剂。

(8) 不要做香薰按摩：孕早期，当流产几率相对较高的时候，很多精油是不能用的。如杜松子油会刺激子宫收缩，有可能导致早产。



(9) 不要穿高跟鞋：怀孕会使孕妇的肚子越来越大，重心发生转移，容易摔倒或绊倒，而怀孕时跌倒可能会造成胎盘断裂（即胎盘脱离子宫壁）或给发育中的胎儿带来损伤。所以最好选穿低跟鞋或平跟鞋。

(10) 避免接触杀虫剂：很多杀虫剂都含有避蚊胺，这种物质经由皮肤被血液吸收，积累到一定量时会破坏胎儿的神经系统。如果想驱赶蚊虫尽量采用物理方法，如用工具将蚊子打死或使用蚊帐等方法。

* 16. 女性孕前患急性乙肝应何时怀孕

如果在怀孕前女性不幸被乙肝病毒急性感染，就要住院观察静养，调节免疫功能，积极配合医生进行治疗。目前虽然没有治疗急性乙型肝炎的特效药，但住院期间，可以随时监测肝炎病毒的发展状况，同时通过辅助方法，如加强免疫功能、使用抗病毒药物等，预防并发症的发生，减少乙型肝炎的进一步传播。

另外，身体各脏器功能的恢复非常重要，如果感染乙肝病毒满6个月，乙肝表面抗体没有产生，说明机体的免疫功能异常，难以痊愈，导致了慢性乙肝。因此如果在怀孕前感染急性乙型肝炎，最好6个月内不要怀孕。

* 17. 活动型乙肝患者的日常保健

如果已经患有慢性活动性乙型肝炎，就要有长期面对乙型肝炎的思想准备，正确面对乙型肝炎；保持乐观，从容的精神状态，



同时逐渐克服不良生活习惯，建立科学健康的生活方式，如戒烟、不熬夜、少生气、平衡饮食、坚持运动、保持肠道功能正常等。菊花茶、金银花、枸杞子、山楂、绿茶、苦丁茶、莲子心等清热解毒饮料可以适当多饮，以清洁泌尿道，减少泌尿系感染的机会；饮食要清淡，少吃肉食，多吃蔬菜水果，特别是豆制品和新鲜水果，对排除体内毒素大有裨益。可以借助药物，如服用干扰素、胸腺肽等控制病情，也可以用中医方法进行调理，但忌用偏方、秘方。每一个人的身体状况和疾病都有其特殊性，需要综合了解，客观认识，如果能在此基础上进行科学养生，那么，即使是活动性乙型肝炎的女性，只要肌体各脏器功能平衡，也能生出健康的宝宝。

* 18. 乙肝病毒携带者的日常保健

通常认为乙肝病毒携带者与正常人一样，可以照常工作、生活、生育。事实上，乙肝病毒携带者在临床上很难界定，只有通过肝脏活组织穿刺检查、病理学检查、超声检查、肝脏功能检查等方可以区别，因此乙肝病毒携带者的日常保健丝毫不能放松。除了适当参加体育锻炼外，还要定期进行体检，如果没有特殊情况，通常是一年检查一次或两次。饮食方面无特殊要求，根据运动量和工作量，可以适当多增加一些营养。尽可能维持身体的平衡。因为免疫力的变化会导致乙肝病毒活跃，每一次病毒的活跃，就是对身体平衡的打破，对肝脏功能都是一次破坏。



小 知 识

孕前患丙型肝炎的日常保健

由于目前尚没有对丙型肝炎有效的预防用疫苗，而丙型肝炎的发展速度较乙型肝炎快。因此如果感染丙型肝炎，要通过各种方法提高自身免疫力。

* 19. 可以考虑怀孕的乙肝患者

(1) 患急性乙肝的女性经适当治疗和合理调养后，所有指标正常后，再经过一段时间的休养生息，待到体力完全恢复，就可考虑怀孕。

(2) 慢性乙肝患者首先应弄清自己病情的轻重程度，只要稳定半年以上，可以考虑怀孕。

(3) 如果是乙肝病毒携带者，经随访检查肝功系列始终正常，B超检查没有显示肝硬化，也可以考虑怀孕。

* 20. 什么情况下女性乙肝患者不适合怀孕

暂时不适合怀孕的情况有：

(1) 病毒治疗期间不可以怀孕：目前常用的抗病毒药物主要有干扰素和拉米呋啶。目前普遍的建议是，在应用干扰素期间最好不要怀孕，适用于男女双方。动物试验证明上述药物对胚胎有影响，一般临床建议停药半年后再考虑怀孕。

(2) 乙肝病毒感染处于急性期，伴有明显的肝功能异常，在没

有产生抗体以前，最好暂缓怀孕。

不适合怀孕的情况有：

(1) 被乙肝病毒感染时间较长，而且肝脏损害严重，病理检查证实已发展为肝硬化，伴有明显的血小板减少、脾脏功能亢进、凝血功能障碍等症状。

(2) 慢性乙肝患者肝功能异常较为明显，且肝功能波动较大，常伴有蛋白比例倒置或低蛋白血症等症状。

(3) 慢性乙肝患者伴有严重的肾病、再生障碍性贫血等疾病。

(4) 曾有过怀孕史，但因肝脏不能承受而终止妊娠者。

(5) 乙肝病毒感染者伴有妇产科疾患、有重复剖宫产史者。

* 21. 女性乙肝患者配偶的日常保健

作为慢性乙肝患者的丈夫，要加强自身的保健和修养，通过多种途径积极提高免疫力，承担起更多的家庭重任。

患有慢性乙型肝炎的女性容易产生各种各样的心理反应，导致情绪不稳定，或是生气，或是忧愁，因此，配偶要随时保持健康、平和的心理状态，不仅要耐心安慰妻子，还要加强自己的免疫力，预防被传染。

面对患有传染性肝炎的妻子，很难让人不紧张，紧张就会产生焦虑，焦虑会导致人体唾液里面的抗体大幅下降。唾液是抵抗传染病进入人体的第一道防线，如果这里的抵抗力不强，疾病就会乘虚而入。免疫力是 21 世纪最好的医药，也是大部分人与生俱来的能力。有些男性先天免疫力较弱，容易感染各种各样的疾病，医疗界



曾对此困惑不解。1996年和1997年，美国霍普金斯大学曾经连续两年在流行感冒的季节，对美国纽约曼哈顿区的三栋办公大楼里的上班族进行免疫力研究，结果显示，生活形态影响了上班族对感冒的免疫能力。研究还发现，那些两年都没有患感冒的人，其共同的特征是：

①他们与配偶的关系都十分良好。

②他们都坚持做喜欢的运动。

③他们都有信仰。

这项研究显示，人的免疫力与身心健康密切相关。许多人常说要增强自己的免疫力，其实，更正确的说法应该是恢复我们原有的免疫功能。



小 知 识

可以提高免疫功能的中药

(1) 能增强巨噬细胞功能的中药有：白花蛇舌草、女贞子、金银花、鸡血藤、山豆根等。

(2) 能增强B细胞功能、提高免疫球蛋白的中药有：菟丝子、黄精、锁阳、仙茅等。

(3) 能增强T细胞功能的中药有：黄芪、人参、党参、白术、灵芝、桑寄生等。

(4) 能清除免疫复合物的中药有：生地、大黄、桃仁、红花、益母草、丹参、赤芍等。

(5) 能活血化淤、增强免疫的中药有：丹参、鸡血藤、桃仁、红花、郁金、葛根等。



* 22. 你需要补充维生素吗

女性乙肝患者计划怀孕前最好检测一下是否需要补充维生素，因为充足的维生素能帮助身体各种机能运作得更加正常。下面有 20 种现象，可以帮助你测定维生素的水平。其中十分符合者计 2 分，部分符合者计 1 分，完全不符合者计 0 分。

- (1) 工作压力大，时常莫名其妙地发脾气、焦躁。
- (2) 时而感到眼睛疲劳、干涩、喉咙不舒服。
- (3) 容易疲倦，一到下午便懒洋洋地发困。
- (4) 经常不吃早餐、偏食，较喜欢吃油腻食物和甜食，或把零食当正餐。
- (5) 站立长久易眩晕。
- (6) 容易便秘或腹泻。
- (7) 常常失眠。
- (8) 有口腔炎病史，牙龈经常出血。
- (9) 经常吃盒饭、冷冻食品或在外吃饭，每天吃青菜很少。
- (10) 皮肤常长痘子、丘疹或斑点，用护肤品无效。
- (11) 喝很多饮料，如果汁、咖啡等。
- (12) 常为头痛、肩痛、腰痛所苦恼。
- (13) 长时间待在空气不好的办公室里。
- (14) 经常用抗生素一类的药物。
- (15) 缺少阳光下的运动，甚至温和缓慢的运动都很少。
- (16) 减肥困难。



(17) 经常感冒。

(18) 生活没有规律、应酬多、常用烟酒。

(19) 每天在电脑前工作 6 小时以上。

(20) 很少吃海产品，如鱼虾。

结果分析：

0 ~ 15 分：说明你很健康，饮食生活的平衡也维持得很好。应努力保持目前状态，适当摄入维生素 C、矿物质即可。

16 ~ 25 分：表示你目前的身体尚可，看起来像是很健康，但隔三差五会出些小毛病，或感冒或这疼那疼。应好好检查一下自己的日常生活，弄清楚忽略了什么？有针对性地摄入维生素，例如吸烟者需多摄取维生素 C，常看电视的人则需多摄取维生素 A。

26 ~ 40 分：应多保重了，你的身体机器随时会发生故障。你若年轻，身体还可以撑得住。如不改变现在的饮食习惯和生活习惯，迟早会因维生素不足而毛病百出。此类人群除了安排好每日三餐外，还应适量服用适合自己的维生素制剂。

* 23. 了解一些有关羊水的基本知识

子宫内羊膜腔内的液体为羊水。

羊水的主要作用是：

(1) 向胎儿提供发育所需的营养。羊水中不仅含有胎儿发育所需的营养物质，而且有胎儿的代谢产物，如尿素、尿酸、肌酐等，其含量能间接反映胎儿肾脏的成熟情况。

(2) 保护胎儿。胎儿在羊水中自由活动，可防止胎体粘连形成



的胎儿畸形；保持子宫腔内恒温、恒压，减少外力所致的胎儿损伤。

(3) 保护母体。羊水可减轻因胎动引起的孕妇不适感；临产后胎囊可借助羊水压力扩张宫颈，避免胎体直接压迫母体组织时间过长，引起宫颈及阴道损伤。

(4) 借助羊水进行各种检查。了解胎儿性别、胎儿成熟度及胎儿有无遗传病。羊水中含有胎儿消化、呼吸、泌尿系统及皮肤的脱落细胞，可借助其诊断胎儿性别、胎儿先天性疾病及胎儿成熟度，还可借助羊水中胎盘产生的各种激素、蛋白质等预测胎盘的功能和状态。

(5) 润滑产道。有助于分娩。分娩前羊膜会破水，羊水冲出阴道，犹如先遣部队和润滑剂，使产道变得湿润，有助于胎儿顺利产出。



第四章 妊娠期的健康调理

* 1. 怀孕的先兆有哪些

(1) 月经停止：育龄期的健康妇女，月经规律的女性，如到期不来月经超过 10 天以上，应该考虑到怀孕的可能性。月经停止是怀孕的最早和最重要的信号。

(2) 早孕反应：约有半数孕妇停经 40 天左右，会逐渐出现一些异常现象，这是早孕反应。早孕反应会出现不同程度的疲乏、嗜睡、食欲不振、恶心、呕吐、挑食、饮食嗜好有轻重不同改变等。

(3) 乳房发胀：妇女怀孕后，外部变化最明显的是乳房。怀孕 8 周左右，乳房由于受雌激素及孕激素刺激逐渐增大，乳头、乳晕颜色加深，乳头周围出现些小结节，甚至乳房会有轻度刺痛、胀痛等。

(4) 尿频：怀孕后泌尿、生殖系统的血液循环旺盛，妊娠早期增大的前位子宫压迫了膀胱，有点尿就想去排，但并非尿路感染，因此不出现尿急和尿痛症状。

(5) 基础体温升高：细心的女性在坚持测基础体温过程中，可



以从图表上发现，怀孕的人基础体温往往升高，如果持续 3 周基础体温不下降，又未来月经，则怀孕的可能性极大。基础体温的测量应尽量在每天清晨的同一时间进行。

(6) 色素沉着：妊娠引起的外部变化之一是皮肤的变化。有的妇女怀孕后面部及腹中线有棕褐色色素沉着。这是由于妊娠时肾上腺激素变化引起的，一般情况下产后会自然消失。

(7) 嗅觉的改变：约有半数以上的孕妇停经 6 周左右会逐渐感到特别地喜好或厌恶某些气味，对某些气味变化非常敏感。

以上提到的只是妊娠早期出现的一些状况，一旦怀孕或难以确定是否怀孕时，应及时到医院妇产科做进一步检查，以明确诊断。

* 2. 可以接种哪些疫苗

(1) 乙肝疫苗：乙肝疫苗为灭活疫苗，目前主要是基因工程疫苗，对孕妇及胎儿均比较安全。没有受到乙肝病毒感染的健康孕妇，如果是为了预防，只需按常规要求注射 3 针疫苗即可。对怀疑受到感染的孕妇，应先测一下乙肝两对半，如果乙肝表面抗体阳性则无须注射；若为阴性，可注射乙肝免疫球蛋白及乙肝疫苗。最近研究成果表明，为了防止母亲将乙型肝炎病毒传递给胎儿，对乙型肝炎表面抗原、e 抗原、核心抗原阳性的孕妇，产前 3 个月，每个月打一支乙肝免疫球蛋白，可减少胎儿感染的机会。

(2) 狂犬疫苗：目前所使用的疫苗均为灭活疫苗，副作用较小。目前无狂犬病的特效药物，狂犬病发病后，患者几乎是百分之百地死亡。故一旦被狗、猫等咬伤，一定要及时注射狂犬疫苗。



(3) 乙型脑炎疫苗：目前所使用的疫苗是灭活疫苗，孕妇可以使用。凡非乙型脑炎流行区（东北北部、青海、新疆、西藏等地。）的孕妇，在乙型脑炎流行季节（夏、秋季）来到流行区（我国除西藏、新疆、青海外，全国其他省区均为乙脑流行区。）旅游或居住者，最好注射乙型脑炎疫苗。一般来说，非疫区居民对乙型脑炎没有免疫力，被传染后病情往往比较危重。

(4) 破伤风类毒素和破伤风抗毒素：从未注射过破伤风类毒素和白百破疫苗及从事易受外伤工作的孕妇，最好注射破伤风类毒素。注射3次后不但自己会产生免疫力，而且所产生的抗体还可以保护新生儿。一旦受到外伤，有可能感染破伤风时，则应立即注射破伤风抗毒素而不是类毒素，因为注射类毒素需要孕妇自己产生抗体，而抗体的产生是需要一定的时间的，对已经发生的外伤，在时间上来不及。需要特别注意的是，孕妇不能使用活疫苗，因为活疫苗会通过胎盘屏障影响胎儿发育。

* 3. 不能接种哪些疫苗

(1) 甲肝病毒活疫苗：如果孕妇从来没有得过甲型病毒性肝炎，却又有感染甲型病毒性肝炎的可能性，如日常生活中经常接触甲肝患者、食用过可疑食物等，应马上注射丙种球蛋白，而不是注射甲肝病毒疫苗。如果孕妇验血，抗-HAV-IgG呈阳性，说明已感染过甲型病毒性肝炎，具有免疫力，可不必再注射甲肝病毒疫苗。

(2) 麻疹疫苗：麻疹疫苗是减毒的活疫苗，孕妇最好不用。因为活疫苗在体内生长繁殖，相当于轻度感染了麻疹病毒，病毒通过



胎盘进入到胎儿体内在胎儿细胞中繁殖，从而导致流产、死胎或先天畸形。如果孕妇从未得过麻疹，也未注射麻疹疫苗，却接触了麻疹患者，应马上注射丙种球蛋白。

(3) 呼吸系合胞病毒疫苗：虽然呼吸系合胞病毒疫苗是灭活疫苗，但孕妇也不能接种。因为接种呼吸系合胞病毒疫苗后产生的抗体是 IgG，它可以通过胎盘转移到胎儿体内。胎儿出生后一旦发生呼吸道合胞病毒感染时，由母体转移来的这种抗体可与病毒抗原结合而形成免疫复合物，沉积在婴儿肺泡毛细血管内，从而加重肺炎病变的损害。当然，最好的方法是早期预防，应在怀孕以前的 3 个月接种有关疫苗，做到有备无患。

* 4. 孕期易感染的其他类型的肝炎

(1) 甲肝：甲肝可发生于妊娠的各个时期。孕前不慎得了甲肝应注意休息和饮食调理，多数可在 1 个月内康复，无须中止妊娠。但孕妇患甲肝易导致流产、早产及产后出血，因此，妊娠晚期应加强监护。

(2) 丙肝：孕妇合并丙肝的后果比乙肝还要严重，而且目前尚无丙肝疫苗，即使侥幸分娩，也难免发生母婴垂直传播。因此，一旦发现孕妇合并丙肝，应果断采取措施中止妊娠。所幸的是，丙肝发病率很低。

(3) 丁肝：丁肝常与乙肝狼狈为奸，或同时感染，或在乙肝基础上合并感染。孕妇一旦得了丁肝，或与乙肝同时感染，更容易出现流产、早产、死产、产后出血、重症肝炎、肝昏迷等情况，因此，



孕前合并丁肝应尽早中止妊娠，避免造成不良后果。

(4) 戊肝：戊肝的传播方式及临床表现均与甲肝类似，但病情一般不呈现慢性化过程，少数戊肝患者的肝功能异常的时间会长一些，甚至会迁延数月。急性重症戊肝比甲肝多，且颇青睐孕妇，孕妇一旦患上戊肝，很容易转为重症戊肝。有资料显示，在戊肝死亡病例中，孕妇占 66%，孕妇戊肝早产率为 55.2%，死胎率 31.2%，妊娠晚期合并戊肝者还容易引起肝肾综合征和产后出血，故应密切监护，必要时中止妊娠。值得进一步强调的是，目前尚无戊肝疫苗，而戊肝在不少地区一年四季均有小规模流行或有散在病例出现，因此，喜欢旅游的孕妇每到一个新的旅游地区，应特别注意饮食卫生，防止病从口入。

小 知 识

其他病毒感染

巨细胞病毒、EB 病毒、疱疹病毒、HIV 病毒等均可偶然引起病毒性肝炎。鉴于多数医院很难测定这些病毒标志物，只能在排除甲、乙、丙、丁、戊、庚等型肝炎后予以考虑，所以对病情的诊断存在一定的困难，若高度怀疑被病毒感染，应去正规的专科医院就诊。

* 5. 怎样推算预产期

从理论上讲，预产期是从末次月经第 1 天开始计算至 280 天 (40 周)，按阴历每月 28 天计算，正好是 10 个月，俗称“十月怀胎”。

计算预产期有几种方法：



根据末次月经计算

末次月经的月份减去3或加上9等于分娩月份。末次月经第1天日期加7等于分娩日。农历的计算方法为：末次月经的月份减去3或加9，日期是加15。



例1：末次月经的第1天是2006年6月6日。因为6月+9超

过12月，因此预产期在第2年。用月份6月-3=3月，日期为6日+7日=13日，预产期为2007年3月13日。

例2：末次月经的第1天是2006年1月30日。月份1月+9=10月，日期为30日+7=37日，因10月是31天，所以用37天-31天那么预产期为2006年11月6日。

在有些地区，仍然习惯使用农历。农历没有31天的月份，用农历计算预产期，月份仍加9或减3，天数要加15。

例3：末次月经的第1天是农历2006年八月初八。月份8月+9=17月，超过12月，因此预产期在第二年，用月份8月-3=5月，日期初八+15=23。预产期为：农历2007年5月23日。

根据出现胎动的日期计算

一般初产妇开始胎动日期大约在怀孕后的第18~20周出现。经产妇因为有了经验，比初产妇提前2周就有感觉。知道了初次胎动的时间，就可以计算出预产期了。



具体的计算方法：

胎动出现的日期 + 22 周 = 初产妇的预产期

胎动出现的日期 + 24 周 = 经产妇的预产期

根据早孕反应出现的时间计算

早孕反应一般在停经 40 天左右出现，50 ~ 70 天反应最重。如果有的女性月经周期不规律，或忘记了末次月经日期，但只要记住出现早孕反应（恶心呕吐）的时间，也可以计算出预产期。

早孕反应出现的日期 + 34 周 = 预产期

* 6. 春天谨防过敏性鼻眼结膜炎

春天容易诱发过敏性鼻眼结膜炎，其实怀孕本身就是过敏性鼻炎的诱因之一。女性乙肝患者怀孕后若引发了鼻眼结膜炎，用药要格外谨慎，特别是抗过敏药，如氯苯甲嗪，对实验动物有致畸作用，为慎重起见，孕妇在孕 3 个月内不要使用。另外如地塞米松、强的松、可的松等，在孕早期应尽量少用，以免增加胎儿畸形的危险性。

鼻眼结膜炎多在春节过后出现症状。健康人群的患病率为 5% ~ 20%，孕妇、儿童和青少年的患病率达 20% 以上；其中 20% 的患者合并有哮喘，因此每年春季也是哮喘病的高发季节。

过敏性鼻眼结膜炎的主要症状有：鼻、咽喉、眼睛发痒，频繁地打喷嚏和流清鼻涕，有些患者还会咽喉发干、发痒，临床检查可以发现鼻黏膜苍白，少数患者有鼻息肉。过敏性鼻眼结膜炎主要靠临床诊断，皮肤过敏试验容易出现假阴性。

过敏性鼻眼结膜炎的主要原因有：



①花粉过敏：春天花草树木上飘落的花粉是导致过敏性鼻眼结膜炎最主要的致敏源。

②霉菌芽胞过敏：房间里的灰尘、家养宠物（如猫狗和鸟类）身上的毛发和皮屑等都含有霉菌芽胞，都可以导致鼻眼结膜过敏。

③慢性感染：如病毒、细菌、真菌等感染亦可引起鼻眼结膜过敏。

④怀孕和某些药物过敏：如抗高血压的药物、阿司匹林、口服避孕药及可卡因等。

⑤空气污染过敏：如吸烟、家庭装修所使用的涂料等。有些女性长期找不到原因，但一旦换用其他护肤品，症状就缓解或消失，这时才发现自己是对某种化妆品过敏。

另外，日常生活中的某些因素会加重过敏性鼻眼结膜炎，如情绪紧张、过度劳累、饮酒及长期待在开空调的房间里等。

乙肝孕妇得了过敏性鼻眼结膜炎要积极进行自我保健，具体内容有：

①平衡饮食，避免食用过敏性食物，有规律地锻炼身体；如果眼睛发痒，不要用手揉，不要戴隐形眼镜。

②避免使用滴鼻药水或喷射药水。尽管有些药水能缓解症状，但极易复发，而且还会加重症状。

③如果已经明确过敏源是家中的宠物或床上用品，尽量不用药物治疗。因为治疗过敏性鼻眼结膜炎的最好方法是避免接触致敏源。



④房间里的家具、床单、被褥、枕头、地毯及孩子的玩具要定期进行清洗。

⑤不要让宠物进入居室，最好将宠物关在外面。

⑥药物治疗应在专业医师的指导下。抗组胺药物有口服药和鼻喷雾剂，但不要长期使用；皮质激素喷剂起效很快；如果眼睛发痒，可以用色甘酸二钠眼药水滴眼睛。不要用抗菌素类眼药水，那样会加重眼睛的症状。如果合并有过敏性结膜炎，要加用激素类眼药水。

* 7. 孕期性生活注意事项

乙肝孕妇属高危孕产人群，性生活要特别注意，应根据肝炎的病情和孕周的大小进行安排。

(1) 在肝功能波动阶段，血清 ALT 不稳定或有黄疸等情况时，应该禁止性生活；急性肝炎恢复期、慢性肝炎和肝硬化相对稳定后也应暂停性生活；单纯乙肝病毒携带者也不能放纵性生活。如果性交次日感到倦怠、腰酸、疲乏无力、食欲不振等，就要注意调整，暂时停止性生活。

(2) 怀孕前 3 个月和怀孕后 3 个月应该避免性生活，妊娠 36 周以后绝对禁止，以防止流产、胎膜早破及宫内感染等不良情况的发生。

(3) 注意性交的体位，避免骑乘位和屈曲位，防止男性生殖器插入过深。动作要缓慢，不要过于刺激妻子的乳头，避免腹部受压，要减少孕妇的活动量。



(4) 乙肝孕妇如发生阴道出血、腰痛、习惯性流产、妊高征等应绝对禁止性生活。

(5) 乙肝夫妇要注意性生活卫生，性生活前后保持外阴清洁；使用避孕套，可以减少夫妻之间乙肝病毒感染的机会。

(6) 乙肝孕妇要注意性生活时的隔离和防护，精液或白带可能会传播某些性病，患者在性交时应戴质地优良的避孕套；乙肝患者的唾液、精液和阴道分泌物等可长期携带病毒，应避免接吻、口交。

* 8. 孕早期的健康调理

怀孕后的前 12 周为孕早期。孕早期是胚胎形成的关键时期，其保健重点是防止胎儿致畸。

孕早期孕妇会有不同程度的恶心、呕吐、厌食等症状，少数严重者呕吐频繁，可引起体内水、钠、钾等营养素丢失，造成电解质紊乱，甚至出现酮症酸中毒等情况。

在门诊中医生常听到有孕妇问：“大夫，我有慢性乙型肝炎，现在又怀孕了，应该注意些什么？”“大夫，我早孕反应特别重，吃不下饭，并有乙型肝炎，该怎么办啊？是不是肝炎发作了？”“大夫，乙型肝炎怀孕后该怎样补？”其实这些问题归根结底是对孕妇与胎儿的健康的忧虑。

现代围产医学已经证实，孕期叶酸缺乏与胎儿神经管畸形有关，因此，和所有孕早期妇女一样，乙肝孕妇也要补充叶酸，以预防胎儿神经管畸形。

钙的缺乏与否关系到胎儿的骨骼发育和孕妇血压的正常，所以



孕妇要补充钙。缺铁可以导致孕妇贫血、胎儿早产、流产。母体的智商和健康直接影响着胎儿的智力和健康，孕早期切忌随意服用药物，特别是那些可以减轻早孕反应的药物，不仅仅会对肝脏造成伤害，还会影响胚胎的形成。

此时营养素不需要增加很多，即使早孕反应暂时影响进食，大多数情况也不会影响胎儿的生长发育。早孕反应一般到孕4个月时会自然消失，不用治疗。如果反应严重，恶心、呕吐频繁，较长时间不能进食时，应及时去医院就诊。由于早孕反应与心理因素有很大的关系，所以孕妇要学会自我调节。怀孕是一自然的生理过程，不要有过多的心理负担，要保持心情舒畅和充足的睡眠。

* 9. 孕中期的健康调理

妊娠13~27周为孕中期。孕中期胚胎已基本发育好，是母亲和胎儿都安定的时期。由于胎盘已经形成，所以流产的危险性大大降低，早孕反应逐渐消失，孕妇的心情会变得轻松愉快。

28周以后要进行产前检查。这里必须提醒的是，这时孕妇即使没有任何不适的症状，也要按时去指定医院进行产前检查。胚胎已经基本发育成人形，母体健康开始成为重要的因素。孕中期的保健重点是防止疾病侵害孕妇，如妊娠高血压、妊娠糖尿病、妊娠抑郁症、贫血、低钙血症等，同时肝脏负荷开始加重，并呈现出代偿性的增大。这时候保持情绪稳定非常重要。有些孕妇的注意力开始从自身的肝病转向腹内的胎儿。此时只要肝脏功能正常或只是轻度异常，就不要服用任何“保肝药物”，但一定要定期随访，监护肝脏病



情，还可以通过以下几种方法放松紧张的情绪：

(1) 常做白日梦：又称冥想或幻想。这种方法能帮助孕妇与胎儿建立亲密的关系。冥想的内容可以因人而异，但要令人愉快。

(2) 常写日记：记录日常生活不仅可以抒发个人情感及思绪，保留生活中的美好，而且有益于身心健康，同时长大后的宝宝也会对这本日记感兴趣。身患慢性乙肝还孕育宝宝这样一段经历，对孩子和父母都是难得的精神财富。

(3) 面对孤独：慢性乙肝孕妇在社会生活中时常会有一种被孤立和被歧视的感觉，抛开社会因素，就乙肝孕妇本身而言，应该学会面对孤独、享受孤独，同时要扩大社会交往，可以通过互联网认识同伴，结识一些与自己情况类似的准妈妈，相互交流彼此的经历，或谈一谈怀孕的体会，这种因怀孕而结缘的同伴，其友好关系通常在产后仍可维持很久。

(4) 保持夫妻间的良好沟通：怀孕期间多数孕妇非常希望与他人沟通，分享自己的感情和心事。丈夫是第一人选，妻子有很多话要急于向丈夫倾诉，丈夫应耐心倾听，即使再忙再累也要陪妻子讨论问题。作为妻子也要体谅丈夫，此阶段保持情绪稳定是不可忽视的重要环节。乙肝孕妇更应该学会调整情绪，积极培养豁达开朗的性格，不娇宠自己，少生闷气，尽量不发脾气，不斤斤计较小事，这样不仅会有一段美好的孕期，同时也会拥有美好的人生。

* 10. 孕晚期的健康调理

妊娠 28 周至分娩前为孕晚期。孕晚期胎儿迅速生长发育，体重



增长较快，孕妇外形变化明显，活动越发笨重，容易发生妊娠水肿、妊娠高血压、糖尿病等不良情况，即使不生病，也会出现睡眠障碍、疲倦、便秘、食欲减退等不适，再加上对未来宝宝性别、相貌、健康等方面的担忧，心理负担往往会加重，如过分担心孩子可能被感染乙肝病毒，害怕早产、临产、分娩等，从而对丈夫更加依赖。最重要的是有可能发生重症肝炎，甚至妊娠脂肪肝，这种情况一旦发生，可能会危害母婴的生命安全。

另外，孕晚期增大的子宫压迫母体血管而影响了血液循环，尤其是双手、脚踝、小腿等部位的液体停滞增加，血液回流受阻，相当一部分孕妇会出现水肿的症状。此时孕妇的肝脏和肾脏的负荷加重，这在很大程度上更需要亲情的关怀。丈夫要经常陪准妈妈散步，一方面保持心情的愉快，一方面为分娩准备体力。睡觉前或看电视时应该将腿抬高，这样可以促进下肢的血液循环，缓解水肿症状。孕晚期还要积极预防便秘，保持大便通畅，尽量避免服用药物。

* 11. 针对妊娠反应的小对策

建议孕妇在床头放些食物，如面包、饼干、馒头等糖类食品，早晨醒来时及时食用以缓解恶心的症状；如果呕吐频繁，注意及时补充水分，多饮水、牛奶或吃水果、蔬菜等，防止脱水，并补充足量的维生素、无机盐和水；如果恶心、呕吐的现象严重，可补充维生素B，胃口不佳时，补充适量的维生素B和维生素C；多进食富含维生素B₁和其他维生素的食物，可以有效防止出现便秘而加重早孕反应。



当出现恶心、呕吐时，不要慌张，要尽量多进食，且一日可多吃几餐，每次量要少些，吃时要细嚼慢咽。为了缓解早孕反应，日常的膳食以清淡可口、容易消化吸收为宜，应少食油腻食物，吃饭时少喝饮料和汤，不要喝咖啡，少吃辛辣刺激性食物，膳食既要营养充足又要品种丰富、合理调配，以蛋、奶、禽类、豆类等优质蛋白为主，辅以其他食物或水果等，使孕妇在孕早期可以得到足够的营养；能吃什么就吃什么，能吃多少就吃多少，因此时的胎儿很小，营养需要的量并没有增加，不用担心胎儿得不到充分的营养供应。

如果症状严重，或感到不放心时，一定及早就医，必要时医生可能会给予静脉补充液体及必要的营养成分。一般在3个月以后妊娠反应会逐渐好转。

* 12. 黄褐斑是否是肝病活动的征兆

黄褐斑又被称为肝斑，是一种色素沉着性皮肤病。有些人以为黄褐斑既然被称为肝斑，肯定是肝脏有问题，其实这是一种误解。肝斑虽然会出现在肝病患者身上，却与肝脏疾病和肝功能变化无关，它之所以被称为肝斑，只是因为斑的颜色类似肝脏的颜色而已。

黄褐斑多发生在脸颊与额头，形状大小不一，表面光滑，不痛不痒，但影响面部的美观，多发生在孕妇、月经不调的女性朋友及某些慢性患者，如结核、癌症、慢性酒精中毒或肝病等，尤其是夏季黄褐斑会变得更加明显。面部长斑不必紧张，如果是因怀孕而引发的，一般分娩后多数会消失。



小 知 识

为什么会长黄褐斑

(1) 情志不遂，情志失调：如：肝气郁结、暴怒伤肝、思虑伤脾、惊恐伤肾，这些因素都可能使气机逆乱，气血不能上到面部就会生斑。

(2) 劳伤脾土：饮食没有节制、劳倦过度、偏嗜五味（也就是偏好某种味道的食物），均会导致脾胃功能受阻，从而出现褐斑。

(3) 肾精亏损：房事过度，久伤阴精，或人到中年，肾精亏耗，颜面不得滋润而生褐斑。

(4) 外受风邪：皮表受风（风热、风寒），导致气血不和，气血上不到脸部而生斑。

要想让脸颊上的斑尽快消失，首先要从查找病因入手。如果是因某种疾病所造成的斑，应该尽早请医生检查医治；如果是因怀孕诱发的妊娠斑、日晒引起的黑斑及使用化妆品不当所造成的色素沉着等，都会因为日晒而变得更加严重，因此，患者必须做好防晒工作，尤其是在夏季或紫外线强烈的中午，从事室外工作或有事必须外出时一定要打遮阳伞或戴遮阳帽，并涂上具有防晒作用的护肤品或化妆品。在饮食方面要多吃富含维生素 C 和维生素 E 的食物，如蔬菜、山楂、橘子、鲜枣、奇异果等；少吃高脂肪、油腻、辛辣和酸涩的食品；不宜吃海鲜如螃蟹、虾、墨鱼和辛辣的食物。

* 13. 乙肝病毒的母婴阻断

母婴传播是感染慢性乙肝的主要原因，宫内感染是母婴传播的主要途径，其后果是婴儿出生后乙肝疫苗接种失败。母婴垂直感染的婴儿几乎全部发展为慢性乙肝病毒携带者，其中相当一部分婴儿长大后发展为肝硬化或肝癌，因此，母婴阻断对减少乙肝传播至关重要。

宫内感染即胎儿在子宫内因接触乙肝病毒而获得的感染，这种感染产前不易进行诊断，一般通过检测婴儿血液的相关指标进行推



断，如果婴儿刚出生时查出乙肝表面抗原呈阳性即为宫内感染。乙肝大三阳病人是发生胎儿宫内感染的高危人群，加强对这类病人进行孕期监测、治疗，阻断乙肝病毒宫内传播非常重要。目前临床的常规做法是：自怀孕 28 周起给母体注射乙肝高效价免疫球蛋白，每 4 周一次，一共注射 3 次；新生儿于出生当日及出生满 15 天时各注射高效价免疫球蛋白一次，然后于 1、2、7 个月月龄时各接种基因乙肝疫苗。

母婴联合免疫预防可以有效降低乙肝病毒宫内感染的发生率，但非专科医院很难具备这样的条件，多数医院仍用常规做法进行乙肝母婴传播的阻断，其阻断率可以达到 95% 以上。

* 14. 乙肝孕妇如何远离感冒

病毒感染，包括感冒病毒感染，不仅伤害胎儿，同时也伤害母亲的免疫系统和肝脏，容易诱发慢性乙肝出现活动性，导致肝功能异常，而且恢复时间也比较长。因此乙肝孕妇预防感冒，是保护自己和孩子的重要条件。预防感冒要注意以下几点：

(1) 要勤洗手，不用脏手摸脸、揉眼睛。研究资料显示：感冒病毒多数是通过手的触摸传播的。

(2) 不要大量进食高热量、高蛋白、高糖的食物。医学研究表明：高脂肪、高蛋白、高糖食物会降低人体免疫力，所以，预防感冒的饮食方法是荤素搭配，注意营养平衡。

(3) 低盐饮食。最新研究发现，喜爱咸食者容易患感冒。预防感冒就要清淡饮食。人体大量摄入盐后，由于钠盐的渗透作用，上



皮细胞的功能就被抑制了，降低了干扰素等抗病因子的分泌，病毒便乘机侵入上呼吸道黏膜，从而诱发感冒。

(4) 注意足部保暖。脚部受凉后会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，人就容易受到感冒病毒的侵扰。睡觉前最好能用热水泡脚，冬天可以在脚部放一个热水袋，这样不仅可以保证睡眠，而且还能预防感冒。

(5) 学会放松和减压。精神紧张和情绪低落的人，其免疫功能往往较弱。人在心理状态不良时，杀伤病原微生物的能力就会降低，鼻咽部干扰素、核酸酶等抗病毒物质明显减少，呼吸道局部成为感冒病毒侵入人体的门户，于是人就会被感冒病毒所感染。

(6) 保持口腔卫生。不要将牙刷放在阴暗、潮湿的地方，还要定期消毒、更换；不要长期使用一种牙膏，否则牙刷和口腔中的细菌就会对牙膏中的杀菌物质产生耐受性，导致各种致病菌在口腔内繁殖，容易诱发感冒。

* 15. 家庭日常生活注意事项

(1) 不宜长时间坐着。怀孕后腹部充盈，若长时间处于坐位，胃肠蠕动就会减弱，极易导致胃酸返流，胃酸返流刺激黏膜，于是就会出现厌食、呕吐、咽喉与上腹部有烧灼感等不适。同时不断增大的子宫压迫腹部，使盆腔静脉血回流受阻，围绕肛门下端的静脉充血突出，常常诱发痔疮。久坐不动还会导致静脉曲张和下肢浮肿，甚至小腿抽筋，所以孕妇应适时改变体位，这样也有利于宝宝的健康发育。



(2) 规律起居。古人养生讲究“起居有常”，是指生活要有规律，这点对乙肝孕妇尤为重要。如果正常的生活规律被打乱，睡眠昼夜颠倒，饮食上不定时不定量，冷热饥饱失调，母亲和胎儿都得不到充分的休息和充足的营养，一方面影响胎儿的生长发育，一方面造成孕妇本身的植物神经功能紊乱，失眠、高血压、贫血、缺钙等不良情况就会接踵而至。

(3) 注意环境和情绪对胎儿的影响。孕妇所生活的环境直接影响胎儿的生长发育。如果是刚刚搬入新家，装修后至少要通风6个月；如果已经住入，要在家里多养一些适宜摆放在居室里的花草，以保证室内空气清新。还可以使用空气加湿器，中和空气中的甲醛，降低有毒物质的浓度。另外，孕妇的情绪状态对胎儿发育起着很大的作用。大喜大悲、患得患失、惊恐忧愁、语言粗暴、神经系统过于兴奋等因素会导致母体内的激素出现异常分泌，对胎儿大脑发育造成的危害，远远超过对乙肝孕妇自身的损害。

(4) 避免吸烟。烟草中含有一种有害物质，除了已广为人知的尼古丁外，还有氢氰酸、氨、一氧化碳、二氧化碳及烟焦油等化合物。不管是主动吸烟还是被动吸烟，均可对人体造成伤害。女性嗜烟，除了会引起月经失调外，还会减少受孕的机会。烟草毒素作用于怀孕的母体，可通过胎盘直接危害发育中的胚胎，使胎儿体细胞染色体畸变率增加，尤其是在胚胎发育的早期。胎儿染色体畸变与流产、死胎、多发畸形、先天性疾病有着密切关系。与不吸烟的孕妇相比，吸烟孕妇易早产、流产，即使不流产、早产，胎儿“宫内



发育迟缓”发生率也会大大提高，生出小于胎龄儿的可能性大大增加。怀孕的吸烟妇女更易患贫血，其产后母乳不足的情况也更为常见。通过研究还发现，吸烟孕妇生下的婴儿易患呼吸道疾病和皮肤病。

* 16. 预防泌尿道感染

泌尿道感染是女性乙肝患者最常见的疾病之一，患病率在 10% 以上，一般出现在怀孕 6 周以后。怀孕 22 至 24 周是泌尿道感染高峰，应格外小心。这是因为此时约有 90% 的孕妇下尿道扩张，使细菌在泌尿道更加容易生长繁殖。此外，激素的变化和膀胱容积的增大和张力减小，非常容易造成尿潴留和抵抗力下降。这些因素共同作用，使孕妇易患泌尿道感染。

泌尿道感染是由细菌引起的。最常见的细菌是大肠杆菌，最常见的感染部位是膀胱，其次是肾脏和下尿道。泌尿道感染的症状因人而异，有的患者小便时有烧灼样疼痛，有的患者是解小便次数频繁或感觉总想解小便，有的患者尿液中有血迹或有异常腥臭味儿。如果细菌在下尿道生长繁殖，孕妇可能没有任何异常感觉，这种情况我们称它为“无症状性尿道炎”。未孕女性患无症状尿道炎可以不治疗，但已孕女性一定要尽早治疗。

如果在怀孕期间不慎患上尿道炎，又没有得到及时治疗，就会发展为肾炎。肾炎可以导致早产。如果孕妇患尿道炎后得到了及时、有效的治疗，一般是不会影响胎儿生长发育的。

现在临床上有很多对母婴既安全又有效的治疗尿道炎的藥物，



医生会根据孕妇的具体情况进行选用。另外，大量喝水也能冲掉部分细菌。

如何避免尿道炎的发生呢？首先，应鼓励孕妇适量多饮水，最好是温开水，这样可以减少细菌感染的机会。另外，不要憋尿，有尿应尽快将其排出体外。

大多数泌尿道感染是由细菌引起的，还有一部分是某种疾病造成的，如泌尿道畸形或结石等。因此这类孕妇在分娩后要做全面的妇科及泌尿系统检查，及时进行有效的诊断和治疗。

* 17. 哪些人属于高危孕妇

(1) 年龄超过 35 岁的初次怀孕的女性乙肝患者，孕期出现并发症，如合并高血压、糖尿病、子痫、先兆子痫等合并症的机会会明显增加。

(2) 有妇科病史的孕妇。如盆腔炎症、子宫肌瘤、多次人工流产史等。有妇科疾病的乙肝孕妇，孕期更容易出现自然流产、胎儿畸形、胎儿宫内窘迫等情况。

(3) 有剖宫产史的孕妇。曾经有剖宫产的乙肝妇女，应在剖宫产两年以后再怀孕，否则存在子宫破裂、羊膜早破等风险。

(4) 有高血压病史的乙肝孕妇，容易出现胎儿宫内缺氧、窘迫、早产、





妊高征、胎儿发育迟缓等问题。

(5) 肥胖的女性乙肝患者。按照体重指数来测算肥胖程度。

体重指数 = 体重 (公斤) 除以身高 (米) 的平方 kg/m^2 。

正常体重: 体重指数 = 18 - 25

超 重: 体重指数 = 25 - 30

轻度肥胖: 体重指数 > 30

中度肥胖: 体重指数 > 35

重度肥胖: 体重指数 > 40

(6) 身材矮小、身高小于 150 厘米的孕妇。

(7) 体重过轻、身材过瘦、体重小于 40 公斤的孕妇。

(8) 糖尿病患者, 容易造成巨大胎儿, 导致孕妇肾功能受损。

(9) 长期难以怀孕的女性乙肝患者或经药物治疗后怀孕的孕妇。

(10) 有家族性习惯性流产史的孕妇。

怀孕后有以下情况之一者, 也属于高危孕妇:

(1) 怀孕前半期胎儿发育缓慢、体重过轻的孕妇。

(2) 怀有双胞胎或多胞胎的孕妇。

(3) 产前有阴道出血的孕妇。

(4) 胎位不正的孕妇。

(5) 胎儿异常发育的孕妇。

* 18. 高龄初产妇容易出现的问题

总的来说, 35 岁以后生育, 容易出现以下问题。

(1) 随着年龄的增大, 柔软的阴道弹性会减低, 特别是子宫颈



管会逐渐变得较难张开；子宫肌肉的收缩力也会减弱；宫颈中的纤维组织弹性较差，有可能造成宫颈坚韧，不易扩张等，都是造成难产的原因。高龄产妇在产程中最容易出现的问题可能就是产力，也就是说子宫收缩乏力，使分娩变得相对困难。

(2) 年纪越大阵痛也较弱，分娩时间会较长，也较容易发生难产。年龄大的不利影响，并不仅限于初产妇，经产妇也可能发生同样情况，不过曾经生育过的人，产道已经经过一定的扩张，会较松弛，所以才没有初产妇那样难。

(3) 高龄孕妇身体调节能力减弱，应对各种变化、肌体负担的能力也相应减弱，易发生妊高征、妊娠期糖尿病及其他妊娠并发症，发生后应对能力也较弱，可引起胎儿宫内生长受限，产时胎儿缺氧等，难产及胎儿、新生儿的死亡率都会升高。所以高龄产妇在孕晚期一定要加强监测，并听从医生的指导和建议。

(4) 专家们发现，女子 35 岁后，所产卵子活力会减低，并伴有一定程度的老化，所以怀孕后得畸形儿或健康不佳孩子的可能性会增加。

所以，高龄初产妇临产前要注意自己的身体变化，如有不适要早到医院检查；如医生觉得有必要提前住院，必须服从；在选择医院时尽可能考虑设备和技术条件较好的。如果孕期没有发生任何并发症，胎儿生长情况良好且中等大小，骨盆各径线也正常，初产妇年龄只是 37 ~ 38 岁，则完全可以阴道试产。事实上高龄初产妇顺利自然分娩的例子很多，如果是经产妇阴道分娩的成功率就更高了。



* 19. 出现哪些情况应该立即就医

(1) 怀孕 16 周仍然没有感觉有胎动应立即就医。

(2) 怀孕早期有不规则阴道出血，有可能是先兆流产、胎盘早破等产科并发症。孕妇应该立即平卧，由家人立即送往医院，千万不要自己站着赶往医院。

(3) 下腹部疼痛。孕妇也应该立即平卧，由家人送往医院，医生要根据病情来判断是子宫收缩还是胃肠道疾病。如果是子宫收缩，可能会导致先兆流产、早产、羊膜早破等产科急症。

(4) 怀孕 28 周后有严重的腿肿或头晕等症状应立即就医，医生通过相关检查，对孕妇做出是否患有妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征的诊断。

(5) 怀孕 28 周以后有阴道流血或流水，有可能是早产和羊膜早破，必须立即就医。

(6) 怀孕期间患其他疾病，如感冒、胃肠炎、发热或发生了摔倒的情况等也应立即就医。怀孕早期如果发热，医生会做血液检查，根据病情选择对胎儿影响小、安全性高的药物来治疗；如果感染上某种特殊病毒，如巨细胞病毒等，医生会建议孕妇中止妊娠。

(7) 尿液颜色加深变黑，应该去医院做相关检查，以排除溶血或肝炎急性发作的可能。如果有尿急、尿频、尿痛等症状也应立即就医，这种情况有可能泌尿系统感染。

(8) 怀孕 28 周以后孕妇突然感到非常乏力、上腹部有烧灼感、喜吃冷食也应立即就医，这种情况有可能是妊娠特发性脂肪肝，其



死亡率可达 90%，因此要引起高度警惕。

* 20. 怀孕后适宜吃哪些食物

(1) 怀孕初期（前 3 个月）。此期间胎儿生长缓慢，孕妇的营养需要与孕期前基本相同。若出现恶心、呕吐等妊娠反应，应尽量适应孕妇的胃口，做一些孕妇喜欢的食物。为减轻妊娠反应，建议孕妇多吃些较干的食物，如烧饼、饼干、烤馒头干、面包干等，呕吐严重的孕妇要多吃些蔬菜、水果等偏碱性食物，以防酸中毒。

(2) 孕中期（孕 4~7 个月）。此期间胎儿生长发育较快，故应多供给营养丰富的食物，如蛋、奶、瘦肉、鱼类、豆类和蔬菜、水果，同时要尽量多吃富含纤维素和果胶的蔬菜、水果，如芹菜、韭菜、苹果、梨等，以防便秘。

(3) 怀孕末期（分娩前 2 个月）。此时胎儿快速生长，且需要在体内贮存大量的营养素，故孕妇膳食必须保证营养丰富，以满足胎儿迅速生长的需要。孕妇日常饮食安排应增加食物品种，如将细粮、粗粮、大豆类及其制品、动物性食品及蔬菜、水果等进行合理搭配，做到食物多样化，以扩大营养素来源。如果孕妇下肢出现浮肿现象，则应选用低盐饮食，但不能缺乏蛋白质，如牛奶、鸡蛋、鱼、猪肝等都可以选择。

* 21. 乙肝孕妇的饮食调理有哪些误区

怀孕后调整饮食很重要，但常常有些人会在不经意间走入误区，导致了不必要的麻烦：



误区之一：盲目购买营养保健品。价格昂贵的营养品不一定比普通食物更有益于身体健康。准妈妈在选择营养品时首先应该客观判断出自己是否确实需要进补，更何况不少营养品的吸收效果并不理想，有些营养品甚至根本不适合孕妇食用。所以准妈妈在决定购买营养品前，最好先咨询一下有经验的专科医生。

误区二：用保健品代替正常饮食。为了加强营养，有些准妈妈盲目补充营养品，诸如蛋白粉、复合维生素、钙片、铁剂、孕妇奶粉等，觉得只有吃了大量营养品，营养才够丰富，即使一日三餐不吃饭也没什么关系。其实这样做不利于身体健康。营养品大都是强化了某种营养素或改善某一功能的产品，具有很强的针对性，适用于特殊人群，单一服用还不如保证普通膳食的营养均衡更有效。

误区三：盲目增加饭量。有些准妈妈相信，只要自己吃得多宝宝就一定会健康。其实，怀孕的妈妈即使食量加倍，多吃的那部分食物营养也不一定被宝宝吸收，在很大程度上变成了孕妇自己身上的脂肪。宝宝的营养是否能满足生长发育的需要，关键在于准妈妈对食物的科学性选择，而不是靠盲目多吃来实现。

误区四：有营养的食物摄入越多越好。孕期加强营养是必须的，但营养摄入绝非多多益善。太多的营养物质会加重身体的负担，人体存积过多的脂肪，极易导致肥胖和冠心病。体重过重还会限制了准妈妈的身体活动，锻炼不足不仅导致抗病能力下降，还会造成分娩困难。

误区五：多吃菜，少吃饭。有些人认为菜比饭更有营养，准妈



妈应该少吃饭、多吃菜。这种观点是极其错误的。米、面等主食是人体能量的主要来源，特别是到孕中、晚期时，孕妇一天主食的摄入量应不低于400~500克。单纯地多吃菜，有可能导致能量不足，不仅于准妈妈的身体健康不利，还会影响胎儿的正常发育。

误区六：补钙就要多喝骨头汤。由于消化和吸收存在障碍，所以单纯用喝骨头汤来补钙的效果不一定很理想。骨头中的钙不容易溶解在汤中，也不容易被人体的肠胃吸收，而喝了过多的骨头汤，反而可能因为油腻引起胃部不适，应该通过多种途径补钙，如适度运动、接受阳光照射、平衡膳食等。

* 22. 春季保健须知

春季肝气旺盛的人做事易急躁。这是因为人体随着万物复苏，肝功能和内分泌处于活跃状态，各种激素分泌不稳定，肝气过盛外加气候变化带来的“风热”、“风寒”之邪，容易导致旧病复发。事实上，春秋两季都是乙肝最容易复发的季节。乙肝孕妇在这两个季节都要注意调养，以补五脏、护肝为重点，即使无症状，也要进行肝功能检查。

春季也是调养身体的大好时机，按照中医的养生原则，春季补五脏应以养肝为先。食疗养肝首推红枣。红枣性温、味甘，具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的功效。医学研究表明，红枣含有的特殊化合物可以抑制肝炎病毒的活性，具有保护肝脏、增强免疫力的作用。另外，一些慢性肝病患者的体内蛋白相对偏低，而红枣富含氨基酸，氨基酸有利于蛋白质的合成，可以防



止低蛋白，达到健脾养肝的目的。慢性肝病患者平日可以多吃天然红枣。红枣的食用方法有很多，蒸、炖、煨、煮均可。专家特别提醒，红枣虽好，但吃多了会胀气，因此应注意控制食量。湿热重、舌苔黄的人不宜食用。枸杞性味甘平，含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质，具有养肝益精作用。药理研究证实，枸杞能保护肝细胞的新生，改善肝脏功能，对慢性肝炎有一定的辅助治疗作用。建议有条件的乙肝孕妇适当食用枸杞粥，其制作方法很简单，取枸杞 30 克，粳米 150 克，同煮成粥即可。

由于肝气旺盛会使脾胃功能受到抑制，因此补肝的同时要调和脾胃，适当地在日常饮食中添加甜品，可以让五脏六腑之气趋于平衡，从而能有效预防各种春季常见病。乙肝孕妇在春季的饮食原则是“减酸宜甘”而养脾。春季肝旺容易引起脾胃病，而酸味是肝之本味，故此时应减酸味，不能再助长肝气以免过旺。甘是脾的本味，增加甘味可以增强脾气，以此加强肌体的防御能力。此时应多食山药、扁豆、大枣、莲子，饮食宜清淡可口，忌油腻、生冷及刺激性食物。进补有益脾胃的五谷杂粮和蔬果，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、核桃、栗子等。

* 23. 冬季进补注意事项

冬季人体的消化机能比春季、夏季、秋季均活跃，胃液分泌增多，酸度增强，食量增大，对热能的需求有明显增加。在寒冷的环境中，人体靠增加代谢来维持体温的平衡，不仅饮食量大，尤其是对脂肪性食物吸收好。摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用，但



不宜过多，摄入脂肪过量，发生高血脂症和肥胖病的风险也会相应增加。

饮食增加热量要科学，不可盲目。在三大产热营养素中，蛋白质的摄取量可保持在平常的需要水平；热量增加部分，主要依靠提高糖类和脂肪的摄取量来实现，可选用脂肪含量较高的食物；矿物质的需要量比平时略高一些。此外，应特别注意增加维生素 C 的摄入，可以多食萝卜、胡萝卜、土豆、菠菜等蔬菜及柑橘、苹果、香蕉等水果，同时增加动物肝脏、瘦肉、鲜鱼、蛋类、豆类等食物，以保证身体对维生素的需要。

冬天，人体受寒冷的刺激，热量消耗较大，影响肌体激素调节，蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的代谢分解加快，使人的排尿相应增多，导致钙、钾、钠等矿物质流失也多。因此，在冬天选择合理的饮食，补充相应的营养素是很必要的。

冬季饮食孕妇应注意以下几点：

(1) 少吃刺激性食物，以清淡可口为宜。妊娠期，特别是妊娠后期容易发生便秘，孕妇应多吃富含纤维素的新鲜蔬菜和水果。萝卜泥和蜂蜜可以缓解早孕反应。胎儿生长发育需要有足量的钙，冬季日照相对较少，孕妇容易缺钙，有些孕妈妈常发生肌肉痉挛和手足抽筋，这种情况多数是体内缺钙的缘故，应多喝牛奶，多吃一些富含钙的食品，如虾皮、海带等。

(2) 补充多种维生素及微量元素。最好的办法是从食物中摄取。例如，海鱼富含维生素 B₁₂和维生素 A，西红柿富含维生素 C 等。



(3) 患有贫血的孕妈妈应尽早纠正贫血。最好的办法也是通过膳食进行调理，可以多吃一些含铁丰富的食物，如葡萄干、牛羊肉、鱼和菠菜等。

(4) 不能忽视补碘。碘缺乏病是一种后果严重的疾病，可以导致胎儿大脑发育不良、智力低下。孕妈妈每日应补碘 120 ~ 150 微克。补碘的最好方法是多吃海产品。

(5) 补充叶酸。叶酸是妊娠早期蛋白质合成的基础，也是血液细胞和新生细胞存在的基础。因为人体不能储存叶酸，只能依靠在每日膳食中补充。孕妇应多吃富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜等。

* 24. 阳光对孕妇很重要

乙肝孕妇不能忽视日光的作用。最新研究表明，阳光对孕妇有以下 5 方面的好处：

(1) 常晒太阳，可以降低孕妈妈患骨质疏松症的风险，降低佝偻病的发生率。北方冬季长，日照相对不足，因此小儿先天性佝偻病发病率较高，这和孕妈妈接受日光照射过少有一定的关系。阳光是最廉价的“补品”，孕妇应多晒太阳，特别是在冬季。

(2) 预防各种感染性疾病。阳光中的紫外线具有杀灭病原微生物的作用，常晒太阳可以增强孕妈妈的抵抗力，特别是霉菌感染，在女性泌尿道中非常常见，阳光中的紫外线对霉菌具有极强的杀伤力。

(3) 常晒太阳可以防止孕妈妈情绪产生波动，从而预防抑郁症的发生。受妊娠或内分泌失调的影响，孕妈妈常常对宝宝的健康状



况表现出过分的担忧，出现情绪波动或情感障碍，在日照相对较少的冬季，晒太阳是孕妈妈防治冬季抑郁症的最好办法。

(4) 预防妊娠高血压。高血压和冠心病的发病率和死亡率不仅与季节有关，也与血液中的胆固醇及维生素 D 的水平有关。血液中胆固醇的水平越高，高血压与冠心病的发病率、死亡率也随之上升；血液中维生素 D 的水平越高，高血压和冠心病的发病率、死亡率反而下降。医学专家认为，多晒太阳可以预防高血压和冠心病是顺理成章的结果。

(6) 预防妊娠糖尿病。糖尿病是现代人的常见病。Ⅱ型糖尿病与生活方式和遗传有关，Ⅰ型糖尿病与自身免疫系统有关。最新研究发现：低于平均体温和较少接触阳光的人易患Ⅰ型糖尿病。即：平均体温越低，糖尿病的发病率就越高；日照时间越短，糖尿病的发病率也越高。因此，孕妇多晒太阳可以预防妊娠糖尿病。

* 25. 孕期的饮食原则

乙肝孕妇的饮食原则要综合考虑病情、妊娠期的生理特点及实际需求，避免加重肝脏的负担，在促进肝组织的再生与肝脏功能的恢复的同时，能满足胎儿的生长发育即可。孕妇的饮食调养应遵循下列原则：

- (1) 饮食宜清淡，忌食油腻、难消化、辛辣、有刺激性的食物。
- (2) 保证碳水化合物是热量的主要来源，其摄入量占总热量的 65%，其余热量由脂肪提供 20%，蛋白质提供 15%。蛋白质的主要功能是构造、修补肌体组织和调节正常生理功能，满足胎儿的生长



发育的需要，所以尽量不依靠蛋白质产生热量。蛋白质每日供给量按标准体重大约 55 公斤计算，日摄入 80 ~ 95 克即可。一旦血氨升高，出现肝性昏迷前期症状时，应控制或暂停蛋白质的供给，尤其是动物性蛋白质。

(3) 保证充足的维生素供给。妊娠期雌激素、孕酮分泌增加，如果再加上肝炎病毒的破坏，孕妇极易出现叶酸代谢紊乱的情况，从而导致巨红细胞性贫血症的发生。此外，孕妇体内缺乏叶酸，胎儿发生神经系统缺陷的危险性也随之增高，如无脑儿、脊柱裂等。因此，孕妇对叶酸的需要量较一般成年女性要增加 1 倍，应有目的地多吃动物肝、肾及含叶酸多的蔬菜，如菠菜、西红柿、胡萝卜、豆类等。胎儿生长发育需要大量的维生素 C，乙肝孕妇体内的维生素 C 更易发生不足，所以一般情况下乙肝孕妇每日维生素 C 的摄入标准为 80 ~ 100 毫克。

(4) 膳食应富含铁。妊娠后人体对铁的需要量会相应的增加。孕妇除需要补充自身消耗外，尚需要储存一定数量的铁，以满足分娩时的损失，同时胎儿体内也要储存一部分铁，以供应出生后 6 个月内的消耗。因此，妊娠期饮食应适当增加铁的供给，以每天不低于 18 毫克为宜。含铁食物中，动物性食物的铁吸收率较高，一般为 10% ~ 20%，植物性食物的铁吸收率较低，如大米仅为 1%，大豆为 7%。

(5) 保证充足的钙和磷。钙和磷是构成骨骼、牙齿的主要成分，不仅对胎儿生长发育至关重要，而且母体一旦血钙降低，就会发生肢体抽搐，严重的会导致骨质疏松症。因此，应多供给钙，每日不



低于 1.5 克，除了适当多吃富含钙的食品外，每日应多晒太阳，补充维生素 D，以促进人体对钙的吸收。如果食补不能满足孕妇对钙的需求，应该加服钙剂。钙磷比例（一般为 1:1）适宜也可以促进人体对钙的吸收。

* 26. 乙肝孕妇养肝食疗方

(1) 鸭血鲫鱼白米粥：取鸭血 100 克，鲫鱼 100 克，白米 100 克同煮成粥食用。鸭血性平，营养丰富，肝主藏血，所以此粥可养肝血，辅助治疗贫血，也可帮助肝癌患者保肝。

(2) 红枣女贞子花生汤：取红枣 20 枚，花生仁 30 克，女贞子 20 克，一同水煮成汤，临睡前服用。红枣性味甘温，女贞子性味甘平，花生仁性味甘平，此汤有柔肝养血、降低血清谷丙转氨酶的功效。血清谷丙转氨酶轻度升高的肝炎患者可以经常食用，亦可用于慢性肝炎的辅助治疗。

(3) 泥鳅豆腐汤：取泥鳅 150 克，豆腐 1 盒。将泥鳅除去内脏清洗干净，加水适量，放入豆腐，一起煮成汤。泥鳅性味甘平，能退黄疸，还可以提升血清白蛋白的水平。

(4) 荸荠汤：取荸荠 20 克，洗净，切碎，不除皮，煮汤代茶饮。荸荠味甘寒，有清热利尿之功效，能治湿热、黄疸、小便不利，同时可以起到保肝护肝的作用。

* 27. 妊娠期的危险因素有哪些

(1) 药物和感染：妊娠期服用某些药物会导致出生缺陷，如苯



妥英、抗叶酸药物、碳酸锂、链霉素、四环素、反应停和华法林等。能引起出生缺陷的感染包括单纯性疱疹、病毒性肝炎、流感、腮腺炎、风疹、水痘、梅毒、李斯特菌病、弓形虫病以及柯萨奇病毒或巨细胞病毒感染。在妊娠早期服用上述任何一种药物或患过上述任何一种感染，都会影响胎儿的健康和发育。

(2) 吸烟：孕期吸烟（包括主动吸烟和被动吸烟）最常见的危害是影响新生儿出生的体重。孕期吸烟越多，新生儿体重越轻，同时发生胎盘并发症、胎膜早破、早产和宫内感染的危险也随之增加。孕妇吸烟可增加婴儿猝死综合征的发生率，即使活下来也难免瘦弱、发育差、营养不良。烟雾中的一氧化碳可以减少胎儿的氧气供给，尼古丁导致胎盘和子宫血管收缩，从而减少胎儿的血液供给。

(3) 饮酒：孕期饮酒可以导致出生缺陷，包括出生前和出生后，如面部缺陷、小头、行为发育异常等。另外，酒精综合征可以导致精神发育不全，如孤僻、注意力不集中等。孕妇在妊娠期任何时候饮酒，特别是酗酒，流产的危险性几乎是通常的两倍。

* 28. 孕期卫生与修饰打扮

怀孕期间，全身新陈代谢活跃，发汗作用和皮脂的分泌作用增强，皮肤很容易脏，而且白带增多，皮肤自身也变得比较敏感。

如果对这些污垢置之不理的话，会使其成为感染的病源，或者使人患湿疹，如果是在夏天也容易长痱子。所以要认真地洗澡或擦身，注意经常保持清洁。此外，孕期过得美还是不美，取决于本人的想法。许多人怀孕以后对自己的修饰打扮如何，好像没心思去想，



变成不修边幅的人了。

常洗澡保持身体清洁

洗澡既可使全身清洁，又能促进血液循环，对消除疲劳也有效，如能慢慢地将身体浸入浴盆，将会感到心情悠然舒畅，因此，最理想的是每天都能洗澡。如果办不到，可以冲澡或用温水擦身，特别是外阴部，一定要每天洗。

夏季里不仅要冲澡，而且应该每天都冲。此外，汗污和皮脂、白带以及怀孕 20 周左右出现的初乳等，容易污染内衣，所以每天应换洗内衣。

洗澡不要长时间泡在水里，水温不要太热也不要太凉，因为长时间泡在水里反而不易消除疲劳，还容易引起头晕，而水太热或太凉都有造成流产的危险。

在澡堂洗澡时，要掌握好时间，趁水干净时早点去。如在冬天，特别注意洗澡后别着凉。

头发要勤洗，但在怀孕晚期，弯腰或蹲姿可要不得，长时间保持这个姿势，可能诱发早产，最好请家里人帮忙。

孕妇的美容

(1) 面部美容

孕期由于体内激素增加的关系，新陈代谢加速，皮肤容易变得没有光泽，皮脂分泌较多，使肌肤变得粗糙。面部美容可以使皮肤得到所需要的营养，改善面貌，增强自信心，给人带来愉悦的心情。

面部皮肤美容最基本的方法就是洗脸，早晚各一次，夏天用冷



水，冬天用温水，使用平时常用的香皂或洗面奶，仔细地洗，擦出泡沫来，洗净后涂上乳液就足够了。夏季出汗多，可增加洗脸的次数，当然，是否每次洗脸都使用香皂，应根据情况和习惯而定。例如早上洗脸可以不必使用香皂，但夜晚就应用香皂或洗面

膏或洗面奶将面部的脏物洗掉，再擦上润肤膏进行按摩。然后洗净润肤膏，最后擦上营养霜或乳液。

孕妇要避免化浓妆，要化能表现活泼状态的淡妆。化妆品应使用平时常用的，不要随便更换使用新的化妆品，以避免皮肤过敏。即使是常用的化妆品，如果用后使皮肤变得粗糙，也要中止使用。由于孕期面部油脂较多，粉底是油脂性化妆品，易妨碍皮肤呼吸，所以最好不要选用，眼影膏可选择浅红、浅蓝色的，薄薄地涂上一层，并画上眼线，使眼睛明亮有神。口红选择粉红色的较为合适。总之，选用的色泽要明快、自然，给人以大方、自然的感觉。

妊娠中期，有的妇女的眉毛会变得比较淡薄，这不用担心，分娩后会恢复原样。在外出的时候，可以用眉笔把眉毛清楚地画一下就可以了。

妊娠期由于激素的作用，有的妇女会出现妊娠斑、雀斑，一般情况下在分娩后都会自然消退，所以不用过分担心。如果在外出时



考虑影响美观的话，可以用近似皮肤颜色的美容膏薄薄地涂上一层。紫外线直接照射容易形成雀斑，所以晴天外出时，最好戴上帽子，脸上擦一些防晒膏。

孕期中，每天对面部皮肤进行按摩是非常有好处的，它可以加快皮肤的血液循环，增强皮肤的新陈代谢，增进皮肤的抗病能力，还能保持肌肤的细嫩。按摩的方法与非妊娠期相同：首先用净面膏擦掉脸上的污垢，用香皂把脸洗干净，再用毛巾把水擦干，然后将冷霜均匀地涂在脸上，用中指和无名指从脸的中部向外做螺旋式按摩。一般需要5~10分钟，最后用拧干的热毛巾擦拭，用香皂洗脸，擦上乳液。

（2）头发的养护

孕期和产后一般会有不同程度的脱发，如果严重脱发，要考虑到是否是因为贫血和营养不良造成的，除了怀孕和分娩时身体内的变化及体力消耗等原因可引起脱发外，脱发与孕期对头发护理不当也有一定的关系。孕期最适宜留的发型是短发，便于经常清洁和梳理。洗发时要认真按摩头皮，使头部的血液循环正常，经常用梳子梳理头发，既可使头发有光泽，又可以促进新陈代谢。但动作要比平时轻柔。妊娠期最好不要烫发，如果想烫发，最好选择在怀孕18~20周之间，身体负担还不很重，且心情比较轻松的时候。整个怀孕期内最好不要染发，洗发要选用优质、刺激性小和平时惯用的香波。千万不能贪便宜，买那些低质伪劣产品，以免破坏发质，造成不良影响。孕晚期最好是在别人的帮助下洗发。



(3) 牙齿保健

孕期因胎儿需要从母体中得到钙和磷，所以母亲往往会感到自己的牙齿有些发软、发酸。因此，孕妇除了要注意多吃含钙、磷的食物，使牙齿不易损坏外，还要注意口腔卫生，每天早、晚用软毛牙刷刷牙，饭后可用盐开水漱口，预防龋齿（俗称虫牙）。一旦发现有牙齿损坏的征兆，应尽量在妊娠早期找口腔科医生治疗。

* 29. 哪些孕妇需要提前入院待产

孕妇需要适时入院待产的情况

有些孕妇在怀孕前或怀孕期间患有较重的慢性病，或在产前发现有妊娠异常，如果不重视，直到临产出现了危急情况，才急忙送医院，往往会耽误抢救时间。因此，有特殊情况的孕妇，如果医生根据病人的情况决定提前住院，孕妇和家属应予以理解与配合。

①孕妇患有内科疾患，如心脏病、高血压、糖尿病、慢性肾炎、哮喘、甲亢、重度贫血及体质虚弱者，应提前住院，进行系统检查，并严密监护，有情况及时处理。初产妇年龄大于35岁，孕妇体重小于45公斤或大于85公斤者要提前入院。

②经产前检查，确定存在骨盆狭窄、畸形，软产道异常，估计胎儿巨大不能自然分娩者，应适时入院进行剖宫产。胎位不正或骨盆狭窄需试产的情况，也应在预产期前一周入院待产。

③被确诊为妊高征的孕妇，如果突然出现头痛、眼花、恶心呕吐、浮肿加重、抽搐甚至昏迷者，应立即住院，积极治疗，待病情稳定后再适时分娩。



④孕晚期检查发现胎位异常者，如臀位、横位、斜位，及多胎妊娠、胎儿宫内发育迟缓、巨大胎儿、胎儿脐带绕颈等，都应提前住院，随时做好剖宫产准备。

⑤已诊断为前置胎盘、胎盘早剥的孕妇及以往有过难产、产前或产后出血、剖宫产再孕、早产、死胎、死产、新生儿死亡等不良分娩史的孕妇，应提前入院待产，加强监护。过期妊娠，即使无临产征兆，也应在孕 41 周时入院。

什么是急产

一般的产妇，特别是初产妇，通常会有数小时、数天，甚至有数周的无痛性子宫收缩，使子宫颈慢慢变短和扩张开来，常常需要几个甚至十几个小时才能完成宫口扩张。但有极少数孕妇，子宫颈扩张极为快速，子宫颈扩张在几分钟内即完成，这种从临产到分娩结束在 3 小时内完成的情况称为急产。

一般情况下，在短时间内分娩本身很少对胎儿产生影响。但在少数情况下，由于子宫收缩过强可造成胎儿子宫内缺氧，发生新生儿窒息甚至死亡；或因分娩过快，包括会阴、阴道及子宫颈等的产道来不及充分扩张，没有时间准备接生，可导致会阴、阴道及子宫颈裂伤，或新生儿坠地而造成新生儿颅内出血、骨折或外伤；或因缺乏有效消毒过程而造成产妇和新生儿感染。为预防急产，凡有急产史产妇，尤其是胎先露过低者，在距预产期 1~2 周时不要外出远走，有条件者可提前住院；临产后发现子宫收缩过强者也应尽早就诊。



如何应对孕妇在外面出现的紧急分娩

首先要寻求医疗救助，同时要迅速利用周围的环境条件，先将孕妇移到避风僻静之处，注意要给孕妇身体保暖，并在孕妇腰部和臀下垫一洁净的衣物，要尽量做到干净；助产者如果没有条件消毒可用普通肥皂洗手，然后用白酒擦双手，不要用不干净的手或物品器具接触产妇的外阴部，尤其要注意的是无论怎样消毒的手也不能直接伸进产妇的阴道内。

在胎儿娩出的过程中，可用干净衣服来保护产妇的外阴，方法是用手将干净衣服等向上堵在外阴部，略向上用力，使胎儿不要出来得太快，以免撕裂产妇会阴，造成大出血而带来严重的后果。婴儿娩出后，可将婴儿面朝上放在母亲的怀中躺下，注意不要将脐带拉紧，脐带自然、松松地吊在下面即可，然后迅速用干净的软布轻轻擦净婴儿的口、鼻、脸，以免妨碍婴儿呼吸。

用软布或衣服将擦净全身后的婴儿包裹好，放在一旁。此时，如果婴儿没有哭声，说明还没有呼吸，可以双手握住婴儿双脚将婴儿倒提，并用力拍打婴儿的脚心，直到发出哭声，注意一定要抓牢婴儿，不要使婴儿从手中滑脱坠地；也可以口对口地对婴儿进行人工呼吸，但要注意吹气的力量不要太大，以免损伤婴儿的肺脏。胎儿娩出后，不要急于剪断脐带，可在脐带的中段用干净粗线暂时结扎，待胎盘娩出后，将新生儿包好，并连同胎盘一起送到医疗机构，由医生进行严密消毒后剪断脐带并进行无菌包扎；为防止新生儿得破伤风，需要立即请医生注射破伤风抗毒素。



胎儿娩出后，大部分产妇可自行娩出胎盘，若胎盘久不出来并出血不止，可用一只手在产妇腹部稍用力向下压，另一只手轻轻地牵引脐带，以协助胎盘娩出。若轻轻地牵引后仍不能牵排出胎盘，千万不能硬向外牵拉，应尽快送往医疗机构。

到了孕晚期，建议孕妇不要到人烟比较稀少或交通不方便的地方去，不要随意外出或旅行，不要干过重的活儿，也不要做增加腹压的活动，以免出现急产。一旦发生急产，最安全的办法是尽快将产妇运送到医院。

如何应对孕妇在家紧急分娩

- ①产妇应尽量保持镇静，家人迅速找医生或助产士。
- ②产妇应用哈气方式呼吸，以防胎儿娩出。
- ③在准备和分娩期间，要安慰孕妇，使其充满信心。
- ④如果时间允许，用清洁剂或肥皂水清洗会阴部，接生者的双手也应进行消毒。
- ⑤在臀部下面垫上干净的毛巾和折叠的衣服或枕头，抬高产妇臀部，有利胎儿肩膀娩出。
- ⑥用报纸、毛巾等杂物保持分娩地面干净。
- ⑦当胎儿头部娩出后，产妇要哈气，而不是用力，必要时反向压迫，以免胎头生出过快。
- ⑧胎儿娩出后，用干净的衣物把婴儿包住，如果婴儿没有呼吸，应做口对口的人工呼吸。
- ⑨不要尝试用牵拉脐带方法娩出胎盘。如果在医生到来前胎盘



已经娩出，用毛巾把它包住，并放到高于婴儿位置水平，不要把脐带剪掉。

⑩在医生到来之前，要为产妇和婴儿进行保暖。

⑪如果医生未到，脐带已不搏动，应在距婴儿腹部数厘米处用消过毒的线结扎，打好死扣，等待医生做进一步处理。

* 30. 分娩前的注意事项

慢性乙肝孕妇若是在妊娠晚期发生急性发作、并发丙型及戊型肝炎等，由于无法早期终止妊娠，故在分娩前后应当注意以下几点：

(1) 卧床休息，加强营养，多吃蛋白质食物及新鲜蔬菜和水果，必要时住院观察，争取在分娩前治愈或控制肝炎；

(2) 争取自然分娩，尽量缩短产程，尽量避免剖宫产，以免麻醉药、手术创伤、出血等因素损伤肝脏，诱发大出血，加重病情。

(3) 预防产后大出血，分娩前应检查凝血时间、凝血酶原活动度和血小板数量，发现异常应及时纠正，警惕流产和死胎。

(4) 阻断母婴垂直传播。在分娩过程中，注意保护婴儿不受母亲血液和阴道分泌物的污染；婴儿出生后立即注射乙肝疫苗和高效价乙肝免疫球蛋白。

(5) 产后仍需注意休息和增加营养。



第五章 安全度过分娩期

* 1. 怎样选择分娩方式

采取哪种分娩方式可以减少乙肝病毒的母婴垂直传播，一直是人们关心的问题。过去人们常认为，剖宫产可以避免新生儿接触母体血液、羊水，从而减少母婴垂直传播的可能性。但手术创伤大，难免不接触母体血液。经过长期的临床研究和实践之后，专家们认为，就乙肝而言，剖宫产和自然分娩这两种方式，谈不上哪一种比另外一种更安全或更容易引起传染。乙肝孕妇选择分娩方式时，应对个人的身体条件、胎儿的情况、专科医生的意见等因素进行综合考虑之后，再做出最理智的选择。

* 2. 分娩方式有哪些

(1) 自然分娩——最好的分娩方式。自然分娩是人类繁衍的正常生理过程，也是人类的生存本能，在分娩的过程中，产妇和胎儿都充分发挥潜力积极参与，因此这一过程具有良好的优生作用。从



受精卵开始，胎儿在母体内经历了 40 周的生长发育，逐步成熟，而孕妇的身体结构也逐渐地发生着一系列的生理变化，使其更适于分娩。

分娩过程中子宫有规律的收缩能使宝宝的肺脏得到锻炼，肺泡扩张促进宝宝肺成熟，宝宝出生后很少发生肺透明膜病。有统计资料显示，剖宫产儿肺透明膜病的发病率是自然分娩儿的 20 倍。而严重的肺透明膜病会导致婴儿呼吸困难，甚至死亡。同时有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用，可将胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来，从而降低新生儿的吸入性肺炎的发生率。

在自然分娩的过程中，胎头受子宫收缩和产道挤压而充血，头部充血可提高脑部呼吸中枢的兴奋性，有利于新生儿出生后迅速建立正常呼吸。分娩时腹部的阵痛使孕妇体内产生内啡肽，内啡肽能给产妇带来强烈的欣快感。另外，产妇的垂体在分娩过程中分泌催产素，这种激素不但能缩短产程，还能促进产后乳汁的分泌，甚至在促进母子感情中也能发挥一定的积极作用。

由此可见，乙肝孕妇如果没有异常情况，应尽量选择自然分娩。已有证据表明，乙肝孕妇和正常孕妇一样，自然分娩对母婴更为安全。乙肝孕妇的分娩方式，除了需要在产前观察肝脏功能，一般没有特殊例外。

(2) 无痛分娩——最新的分娩方式。无痛分娩在医学上又叫“分娩镇痛”，就是用医学手段减轻分娩时的疼痛。临床上常用的方法一般是硬膜外阻滞镇痛。无痛分娩能减轻产妇分娩时的恐惧与产



后的疲倦，让产妇在最需要休息、时间最长的第一产程得到“休养生息”，但是无痛分娩并非一点都不痛，准妈妈在生宝宝的过程中，不管用什么方法都很难做到绝对不痛，产妇仍然能感觉到宫缩的存在，只是疼痛变得可以忍受一些。其实，准妈妈的精神状态若处于紧张、恐惧、焦虑、信心不足之中，也会增加对疼痛的敏感度，反之，放松心情可以减轻疼痛。

无痛分娩的效果与产妇对麻醉药物的敏感程度、既往手术史、麻醉医生的熟练程度、实施麻醉的时间、麻醉的方法等诸多因素有关，目前只在具有一定规模的大医院开展这项技术。

选择无痛分娩的准妈妈几乎都会问：“无痛分娩会不会影响宝宝的智力？”可以肯定地说，无痛分娩对宝宝无不利影响。无痛分娩所使用的麻醉药剂量极低，只是剖宫产手术的 $1/20$ 到 $1/10$ ，进入母体血液、通过胎盘的几率微乎其微，对胎儿不会造成什么影响。

无痛分娩的并发症一般有低血压和较轻微的头痛，常见的不良反应主要是对产程和胎盘供血的影响。因此，需要妇产科医生与麻醉科医生共同监测产妇情况。无痛分娩对肝功能影响很小，目前没有发现对乙肝孕妇有不良影响。但并发心脏病、药物过敏、腰部有外伤史的产妇应向医生进行咨询；如果产妇患有严重的高血压，或是根本承受不了自然分娩，也不能进行无痛分娩。另外，在做无痛分娩之前还要客观评价胎儿宫内状况，如果胎儿有缺氧的情形或处于感染的环境中也不能做无痛分娩。

(3) 剖宫产——相对安全的分娩方式。一般地说，当乙肝孕妇



存在明显的剖宫产适应症或胎儿、母亲出现危急情况时，如胎儿过大、母亲骨盆无法正常通过胎头、胎儿宫内缺氧需要结束分娩、乙肝孕妇有重度妊娠高血压综合征或其他严重的合并症无法自然分娩，医生会适时实施剖宫产手术，为了怕受“两茬罪”而选择剖宫产显然是不明智的。

分娩是一个动态的过程。产妇正常临产后，在产程进展到一定时候出现了以上所述的紧急情况，需要立即结束产程而进行剖宫产，是产程进展的需要，是保证母婴安全的必需措施，从这个意义上讲，即使是受“两茬罪”准妈妈们也要勇敢地面对。在产科本身就有试产的说法。即使孩子偏大，但母亲骨盆正常，产力强，照样可以自然分娩。一般剖宫产要在产程进展到一定时间后才做。即使一开始就决定要做剖宫产，也要经过一定时间的宫缩，待子宫下段肌层变薄，宫口有所开张后再进行，这样做的好处是手术过程中可以减少出血，避免子宫收缩不好，也有利于产后恶露的排出。

受了“两茬罪”的产妇在产程中体力消耗可能稍大一些，但只要加强产褥期的营养，注意休息及适当锻炼，身体照样可以恢复得很好。一项最新研究显示，剖宫产造成产妇死亡或患病的风险要比自然分娩大，但对处于危险“臀位”的胎儿来说又安全得多。有人认为剖宫产能降低胎儿感染乙肝病毒的几率，这种说法是不对的。医学研究已经证明，剖宫产不会降低乙肝病毒垂直传播的几率。

(4) 水中自然分娩——挑战传统的分娩方式。诞生于200年前的水中分娩近一两年又开始流行，但学术界尚有争论，而且有很多



禁忌症。水中分娩不适合乙肝孕妇。

* 3. 住院的注意事项

首先，产妇和家属都应自觉遵守医院的住院规则，使自己尽快地适应医院的生活环境和作息时间。有些平时自由自在的产妇对医院的规章制度会很不适应，也不以为然，有的甚至因此和医生、护士、病友等闹意见，搞得分娩前后情绪不佳，会影响分娩和产后康复以及哺乳的顺利进行。

孕妇在住院期间，应主动与医生和护士沟通，建立良好的关系，使他们充分了解孕期状况和胎儿状况，只有这样，医护人员才能顺利地帮助孕妇。同时，孕妇也应与同室的产妇保持良好的关系，待人接物要和善可亲，尽量避免相互之间发生不愉快的事情，不要凡事都以自我为中心而忘记周围的人，要多体谅他人、帮助他人。产妇产后需要较好的休息，尤其是分娩不顺利或剖宫产后的产妇，因此，探视的人员不要太多，也不要在此时探视或晚上很晚才离开，尽量不要在病室中大声说笑与喧哗，开窗通风时要想到别人是否会因吹风而受凉。

孕妇要遵守医院的制度，不要往病房随便带东西，特别是别在床头柜上放太多的生活用品，必须用的要整齐地放好；当医生、护士来检查身体时，不要打手机、听 CD 或 MP3；遇有医护人员照顾不周的时候，不要大发脾气，这样会对腹中的胎儿不利，也不利于产后康复，可以在合适的时候与其进行沟通。

现在医院一般采用母婴同室做法，新生儿就放在妈妈的床旁，



新生儿的抵抗力相对较弱，如果探视的人员太多或太杂，容易引起新生儿得病，因此，出于对婴儿和产妇健康的考虑，不要随便让过多的亲友来医院探视。

* 4. 分娩的前兆

不懂孕期保健、缺乏分娩先兆常识，致使孕妇将孩子生在路旁、火车上，乃至厕所中的事件时有发生，这样必然会损害产妇和婴儿的健康，甚至危及母、婴性命。有一位妇女来医院诊治时告诉医生她尿失禁了，经医生检查才知道原来这位妇女将要分娩，是破水了才会有尿失禁的感觉。因此，孕妇掌握一些分娩先兆常识是非常必要的。其表现主要有以下几点：

子宫底降低

在正式分娩前两三周左右，孕妇会出现子宫底下降、腹部向前下部凸出现象，此时胎动较前减少，孕妇感觉上腹部较为舒适，呼吸较前畅快，胃口增加，但有尿频及下腹坠感或腰酸腿痛等症状。行动不便，阴道分泌物增加，这对初产妇来讲，预示着胎头已入盆固定，也预示着经产妇胎头入盆，或接近入盆。

子宫收缩

从怀孕的第八个月月末开始，孕妇无论在站立还是坐或行走时都会感到腹部一阵一阵地发紧变硬，此为子宫开始收缩。每次宫缩的间隔时间长短不一，短则十几分钟，长至2个小时；宫缩持续时间较短，每次最长不超过半分钟，宫缩多在夜间出现，且不能使子宫口开大，称之为假性阵痛。在怀孕38~40周即进入分娩活动期，



在这段时间里若每隔 2 ~ 3 分钟宫缩 1 次，持续 30 ~ 40 秒，伴宫口进行性开大，这才是临产前的宫缩。

见红

在临产前 24 ~ 48 小时，孕妇阴道会排出少量血性黏液，俗称“见红”。这是分娩即将开始的一个较为可靠的标志，因为宫颈口扩张使其内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂而有少许出血，与宫颈黏液混合排出。

破水

这是指胎儿下降，先露部把胎膜顶破，羊水流出，孕妇突然感到有水自阴道内流出，时多时少，持续不断。一般产妇会在破膜后 24 小时内临产。

总之，孕妇出现上述分娩先兆，预示孕妇即将分娩，应该做好准备，但不用急于去医院。一般初产妇大多数从最初感觉到临产征兆至真正分娩往往还有 1 ~ 2 周时间。高龄初产妇或过去做过人工流产及婚后 3 ~ 4 年才初次怀孕，出现分娩先兆至真正分娩的时间有时较一般人长，且表现明显。而经产妇则可毫无分娩征兆，突然出现要生的现象。

此外，因意外情况导致早产而发生危险分娩的事也时有发生。如严重的肠道疾病、暴力外伤、外出旅行车船颠簸等。因此，凡妊娠 7 个月以后，有肠炎、痢疾、严重咳嗽等病要及时治疗。平时行动宜轻缓，避免暴力外伤、剧烈运动，没有十分必要不要外出旅行。



* 5. 分娩前应做哪些准备

(1) 心理准备。虽然目前乙肝病毒母婴垂直传播的阻断技术已经比较成熟，其阻断率可以达到 96%，但仍然有 4% 的母亲会将乙肝病毒垂直传播给婴儿。对此，乙肝孕妇及家人要有充分的心理准备，要科学地面对现实，不管是否已经发生宫内感染都要坦然面对。同时家人也要给予孕妇充分的情感支持。

(2) 物质准备。分娩时所需要的物品，在怀孕期间都要陆续准备好，到怀孕第 10 个月时要把这些东西归纳在一起，放在家庭成员都知道的地方。

需要备好的证件包括：产妇的证件、医疗证（包括孕妇联系卡）、挂号证、医保卡或公费医疗证。

需要备好的婴儿用品包括：内衣、外套、包布、尿布、小毛巾、围嘴、垫被、小被头、婴儿香皂、肛表等。分娩后出院时所用的婴儿用品必须事先整理好，放在容易取放的地方。

产妇入院时的用品包括：洗脸盆、洗脚盆、牙膏、牙刷、大小毛巾、卫生巾、内衣、内裤等。另外，分娩时所吃的食品也应准备好。

* 6. 有利于顺产的几点建议

(1) 做好孕期保健，注意适当的营养和体重的增加，合理安排工作和休息。接受分娩教育，练习呼吸运动，以备产时运用。

(2) 足月临产前，即在孕 37 ~ 38 周时，医生要对孕妇的整体妊



娠情况进行一次鉴定，根据产道、产力、胎儿三方面因素，初步预测分娩是否顺利。如果产道、胎儿正常，临产后宫缩也协调有力，大多可以顺利分娩。

(3) 产程中的宫缩痛会影响产妇的情绪、饮食、大小便，甚至影响产程的进展，但有心理准备的产妇可做腹式呼吸以缓解疼痛，并配合医护人员，一般能够顺利度过产程。

(4) 宫口开全进入第二产程，便进入分娩的关键时刻，不但宫缩的强度和频率达到高峰，而且胎头压迫直肠，产妇又要频频向下进气、用力，是一个强体力劳动的过程。只要运用好胸式呼吸，正确用力，就会事半功倍，使胎儿顺利娩出。

(5) 胎儿娩出后 5 ~ 30 分钟，胎盘会自动剥离、娩出。分娩后的产妇要留在产房观察、休息一段时间，此时可以喝些红糖水，少量进食，轻揉子宫，以助子宫收缩、减少出血，分娩就此结束。

* 7. 如何应对分娩期

产科学将分娩的过程分为 3 个时期。

分娩第一期：也叫开口期。从有规律的子宫收缩开始到子宫口开全为止为分娩第一期，一般初产妇大约需要 10 ~ 12 个小时。此时宫缩的间隔时间为 6 ~ 7 分钟，宫缩时间大约为 30 秒，疼痛不剧烈。子宫继续收缩，当子宫口开到 5 厘米左右时，子宫收缩的间隔时间为 5 分钟左右，每次持续时间为 30 ~ 40 秒，收缩变得越来越强烈，此时产妇疼痛较前一段时间剧烈，精神极易紧张，是分娩中比较痛苦的时期，产妇需要注意的是：



①在两次宫缩之间尽量转移注意力，可以与人闲谈、听音乐、读书等，这样可以放松紧张的情绪。

②如果有食欲，尽可能地吃一些东西，以摄取充足的营养，补充体力。最好准备一些巧克力、鸡蛋等高热量食物。

③多喝水、果汁、牛奶等流质食品，积极排尿，防止因膀胱充盈而导致的胎头无法下降。

④在阵痛发作时，采取腹式呼吸法，使腹部放松。

在此期如果发生以下问题，应立即通知医生和助产士：

- 阵痛间隔时间为每2~3分钟一次。
- 有非用力不可的感觉。
- 破水，阴道有水样物质流出。
- 阴道出血。

小知识

怎样进行腹式呼吸

正确的腹式呼吸法应该这样做：开始吸气时全身用力，此时肺部及腹部会因充满空气而鼓起，但不能停下来，要继续用全力吸气，不管有没有吸进空气，只管吸气再吸气，当无法再吸气时屏住气息4秒，此时身体会感到紧张，接着用8秒钟的时间缓缓地将气吐出。吐气时宜慢且长而且不要中断。反复几次会感觉很舒畅。

分娩第二期：即娩出期。从子宫口开全至胎儿娩出为分娩第二期。此时胎儿的头部开始慢慢脱离骨盆，边回旋边随着子宫的收缩向产道的出口移动，此时产妇有便意，这是因为胎儿的头部压迫了



肠道，肛门不必收缩，要像有东西往下推那样用力。不久胎膜就会破裂，胎膜破裂后会流出羊水，即为适时破水。一般情况下破水后就能看到胎儿的头发。这时产妇不必紧张、多虑，一切由医生处理，产妇只需在子宫没有收缩时为下一次的收缩而进行深呼吸就可以了。当阴道口扩张到最大限度时，产妇会感到有个很大的东西撑在那里，这就是着冠。从着冠开始产妇就要停止用力，开始进行浅表而短促的呼吸。伴随着浅表而短促的呼吸，腹壁慢慢松弛，胎头开始娩出体外。头是胎儿最大的部分，胎头娩出后，肩膀及全身会迅速娩出，于是一个新生儿降生了。在分娩第二期产妇应注意的是：

①在阵痛发作时用力，阵痛停止时放松，这样可以节省体力，避免过度疲劳。

②在阵痛袭来时做深呼吸，再大吸一口气停止，憋住气，然后向下用劲，像排大便一样。

③按助产士的要求去做，不要随意乱动。

分娩第三期：即胎盘娩出期。从胎儿娩出到胎盘娩出为分娩第三期。此时胎儿已经娩出，助产士会牵拉脐带，从阴道口取出胎盘，并检查婴儿有无异常。婴儿出生数分钟之后，子宫还会有轻微的收缩，胎盘从子宫壁分离，胎膜、脐带的残留部分和胎盘一同娩出，这就是后产。在分娩第三期产妇应注意的是：

①身体尽量处于放松状态，精神不要紧张。

②按照助产士的要求做，不要乱动。

③处理会阴伤口、进行会阴缝合时可能会感觉有些疼，要忍一



忍，必要时医生会根据情况决定是否使用麻药。

* 8. 怎样减轻分娩疼痛

分娩时为什么会产生疼痛

分娩是一个自然生理过程，而疼痛是分娩时的一种生理现象，主要是由于子宫肌肉的阵发性收缩，使子宫肌纤维拉长或撕裂，子宫血管受压，导致组织缺血缺氧，激惹神经末梢，产生电冲动，沿腰骶部神经传递至脊髓，再上传到大脑痛觉中枢。其次，胎儿通过产道时压迫产道，造成子宫颈、阴道及会阴的损伤、牵拉而产生疼痛。此外，产妇紧张、焦虑、恐惧的心理可引起内分泌的改变，产生了一些致痛性物质而引起疼痛。

在临床观察中证明，分娩疼痛与产妇的精神状态有密切关系，怕难产、怕失血、怕手术等带来的恐惧、焦虑、忧虑、疲惫不堪、缺乏信心以及周围环境的不良刺激，如其他产妇的喊叫声、医务人员的不文明语言和不良服务态度等，都能增加产妇的痛感，以致对轻微疼痛产生强烈的反应。严重的疼痛会使子宫收缩和子宫颈口扩张的协调关系失去平衡，从而导致产程进展异常。因此，对严重疼痛的产妇，常需要采取措施，减轻或消除疼痛，以使分娩过程顺利进行。

分娩疼痛可能带来的不良后果

分娩疼痛不仅给产妇带来痛苦，更重要的是给母子双方带来不利的影响。疼痛使得副交感神经反射，导致呼吸加深、加快，加上产妇由于心理准备不足、缺乏经验等原因，因疼痛而喊叫、哭闹、



喘气，可引起过度通气，导致呼吸性碱中毒。母体中的血红蛋白释放氧量降低，使胎盘氧气交换下降，造成胎儿缺氧。同时因产妇大量出汗、进食少，可导致脱水、酸中毒。紧张、疼痛使母体内分泌改变，产生的一些物质可影响子宫有效的收缩，使产程延长，给母儿带来各种并发症。更有甚者，导致产妇拒绝自然分娩，要求剖宫产。疼痛给产妇造成的心理创伤也难以愈合，产后易发生抑郁症。所以，分娩疼痛虽然有其生理及心理学基础，但不是天经地义地要去忍受，女性有权享受安全、幸福的分娩服务。分娩镇痛是现代文明的标志之一，也是促进母婴安全的一个重要手段。

对分娩镇痛的要求

- ①对产程无影响或可加速产程。
- ②对母婴无害。
- ③起效快，作用可靠，能达到全产程镇痛，方法简便。
- ④产妇需清醒，能配合分娩。

怎样才能减轻分娩疼痛

按照国际疼痛研究学会的定义，疼痛是肌体组织遭受暂时或永久性损伤后伴发的一种不愉快的感觉和情绪感受。这是一种复杂的生理和心理过程，是人的主观感受，完全建立在情绪感受上，缺乏客观衡量的指标。分娩疼痛虽然是生理现象，但不同的人对它的感受会有很大的差别。分娩时子宫的强力收缩，产妇常会感到腰腹部疼痛。学会可以帮助减轻疼痛的方法，对于战胜宫缩的阵痛、减轻分娩的痛苦、使产妇容易接受阴道自然分娩是非常重要的。



①要选择环境比较好而且服务全面、周到的医院，可减少产妇恐惧心理，并且能得到生理上的帮助和心理上的支持，在分娩时保持良好的情绪，增强对分娩的信心并减少不适感。产妇还要了解分娩的正常过程，消除对分娩的顾虑和恐惧心理，听从医生的指导，配合医生的助产动作和要求。放松的状态和良好的情绪，可以使产妇对疼痛的敏感性下降，提高对疼痛的耐受力，使产妇更能耐痛。

②紧张和不安会使痛感成倍增长，同时精神紧张时肌肉也收缩，子宫口不能顺利打开，会阴不伸展，致使产程延长，要学会放松，以应对这些可能出现的问题。

- 呼吸法镇痛。使自己的每一次呼吸配合上宫缩，学着做深呼吸，如宫缩开始时用鼻子深吸气，宫缩结束时用口呼气，间歇时停止，并且不要总是躺在床上，应在宫缩间歇时走动走动，或坐起来自由活动一下身体。当疼痛加剧时，呼吸往往容易变得急促，应尽量放慢呼吸的速度，同时配合做一做腹部按摩或腰部压迫疗法，以减轻疼痛。在孩子将要生出来的时候，产妇按照医生的要求正确地运用产力，向下屏气，可以加快分娩的速度，进而缩短疼痛的时间。

- 当凭借自己的力量无法摆脱精神和肌肉的紧张时，可以借助按摩来消除。丈夫给妻子做按摩是对妻子最大的鼓励，可收到事半功倍的效果。产妇可以侧卧位，丈夫可按压大腿根和小腿肚，并向脚踝方向按摩。按摩背部和腰部时产妇可采用坐姿或其他感觉舒适的体位，也可在宫缩间歇时按摩发胀变硬的腹部，以消除腹部的紧张。在第一产程开始时，也就是有规律的宫缩开始时，每当子宫收缩时，用双手



轻轻按摩腹部，按摩动作要与深呼吸相配合，可以缓解不适。

- 用温水洗澡或用热毛巾热敷。洗澡可以放松人紧张的神经，使肌肉松弛；把热毛巾直接敷在肩部、腰部，使局部肌肉放松；在耻骨处用毛巾热敷有助于产道松弛。

③每个人感觉舒服的姿势不同，可用各种方法活动身体，从中找到适合自己的姿势，并根据疼痛的情况不断地变换姿势。宫缩剧烈时，起来比躺着舒服。

以下是几种有效的放松姿势：

- 丈夫靠在床头或墙上，产妇靠在丈夫身上，这样有一种安全感。
- 产妇的两腿分开蹲下，把大靠垫放在两腿之间用大腿夹住，身体前倾趴下，或趴在桌子上，或站着。
- 产妇的两手放在桌子上，低头，弓腰，做腰部的伸展运动，减轻腰部疲劳。
- 当疼痛剧烈时，产妇可不停地扭动或前后摆动腰部。

④可通过听音乐、看电视、交谈、看喜欢的照片或图片、充分发挥美好的想象力等方式，来分散产妇注意力，以减弱产妇对疼痛的强烈反应。

⑤采用暗示方法，进行自我安慰，可以在一定程度上忘却不适。

⑥产妇可以适当借助于哼歌、呻吟、叹气等微弱的宣泄的方式减轻疼痛。

目前常用的分娩镇痛方法

自古以来，分娩总是和疼痛联系在一起，人们希望找到解除分



娩疼痛的方法，近代产科十分重视产时镇痛问题。分娩镇痛的方法有很多种，应该怎样选择呢？应根据产程的进展情况及产妇的不同需求来选择，尽量选用对产妇和胎儿的副作用最小、非药物的镇痛方法，如果还是疼痛难忍，再考虑选择药物性镇痛。

①非药物镇痛，如产前教育、心理劝导、肌肉放松、产程中调节呼吸等。

②药物镇痛：药物无痛分娩法主要分为全身麻醉和局部麻醉，部分对疼痛敏感或患有某些合并症的产妇，可使用药物镇痛。而麻醉对产程及新生儿的影响的研究正在不断深入。

- 根据产程的不同阶段，可用杜冷丁 100 毫克肌肉注射，镇痛效果较好。

- 50% 的笑气加 50% 的氧气吸入，镇痛效果较好。
- 会阴局部阻滞麻醉。
- 连续硬膜外麻醉镇痛。

③针刺麻醉及气功镇痛也在不断尝试之中。可以应用针灸或电针刺激穴位，如针刺合谷、三阴交、足三里穴等进行止痛。

心理无痛分娩法

心理无痛分娩法是 1933 年英国医生里德提出的学说。他认为产妇对分娩产生恐惧和不安，身体的肌肉就变得紧张，影响产程的进展，在这种恶劣的条件下疼痛越来越严重。里德医生认为，为了消除对分娩认识不足而进行产前教育和为消除身体紧张而进行一些辅助练习动作，这样有 95% 的孕妇能比较轻松地分娩。1949 年，又出



现了巴甫洛夫条件反射学说的精神预防无痛分娩法。通过产前教育使产妇理解妊娠分娩，通过妊娠期体操锻炼肌力，通过呼吸法辅助练习达到无痛分娩的目的。近年来，我国也开始开展对产妇的产前心理教育，并且开展了导乐待产法，这些方法对于消除产妇的恐惧和紧张有明显作用。

药物止痛分娩对产妇和婴儿有害吗

用安定药和镇痛药消除分娩疼痛是最简单易行的一种方法，这种方法是否安全关键在于对药物的恰当选择和合理应用。应熟悉各种药物的药理性能，并慎重考虑用药的剂量和用药的时间。目前临床上最常用的两种药物为杜冷丁和安定。

杜冷丁用于分娩止痛始于 1940 年，专家们一致认为其效果确切，副作用小，所以很受欢迎。杜冷丁肌肉注射后 15 ~ 20 分钟开始生效，1 ~ 1.5 小时作用达到高峰，2 小时后作用逐渐消退。注射杜冷丁后，产妇对产痛反应迟钝。宫缩间歇时常表现为嗜睡，但唤之能醒，且能与医务人员合作，可维持止痛作用 3 ~ 4 小时，药效过后可再次注射，但在整个产程中最好不超过 2 次，最后一次注射应在分娩前至少 3 个小时，以免引起胎儿呼吸抑制。杜冷丁常用于第一产程。

用于分娩止痛的另一药物为安定，安定可以镇静，使烦躁不安的产妇得到休息，宫缩情况可以得到改善，尚可松弛宫颈口，利于产程进展，缩短产程。

* 9. 产妇为什么有时要做会阴切开

到妊娠末期，孕妇的会阴会变得柔软，以便在分娩时能很好地



伸展，让胎儿顺利通过。但初产妇的会阴往往伸展性较差，如果分娩的速度过快，会造成会阴撕裂伤。因此，助产士为了防止产妇会阴撕裂，就在胎儿娩出时将手拇指伸开，其余四指并拢，按在阴道口边缘，保护会阴。为了不使产程过长，在裂伤出现前，助产士会把会阴切开，胎儿娩出后再进行缝合。大多数助产士都会为产妇做会阴切开，这种处理方法能使伤口边缘整齐，有利于缝合，也有利于产妇身体恢复。

* 10. 分娩中准爸爸应该做些什么

女性分娩是一生中的重大事情，其生理心理都将发生不少变化，而且妇女在分娩后，由于身体虚弱，往往容易生病，因此分娩是一个不可忽视的关口。现在很多医院都允许丈夫在妻子分娩时守护在妻子身旁，妇女在分娩时需要忍受痛苦，此时会比较虚弱，甚至会埋怨为什么丈夫会让自己怀孕，让自己受如此多的罪。如果这时候自己的丈夫能够在身边，理解、安慰和鼓励孕妇，夫妻俩共同面对，那么分娩将会更加容易、更简单一些。作为一个关心爱护妻子的好丈夫，在妻子分娩时应该如何帮助妻子度过难关呢？

能使产程缩短，分娩顺利

丈夫可以按照助产人员的指导，鼓励并协助妻子做产前体操，练习一下分娩的时候产妇应该密切配合的一些具体动作。比如，怎样随着子宫收缩而屏气用力；怎样随着宫缩的停止而放松全身，使身体得到充分的休息，蓄积足够的力量；怎样在分娩中与助产人员配合，力争在短时间内将胎儿娩出。这些指导辅助工作，谁最能胜



任呢？当然是产妇的丈夫。只有丈夫担任指导的时候，产妇才能毫不羞怯地去演练，并能熟练掌握要领。

可明显减少子痫的发病率

我们知道子痫是孕妇临产期常见的多发病，主要表现为精神紧张，血压升高，出现蛋白尿及严重的浮肿。发病的原因虽然是多方面的，但其中最主要的是思想上的忧虑恐惧、情绪上的过度紧张。对于产妇而言，丈夫是最值得信赖的人。临产孕妇很多生活方面的料理，比如解大小便、内衣洗涤、阴部清洁擦拭、乳房按摩等都需要帮助，而这些工作也只有产妇的丈夫，才能做得使妻子满意，使其烦恼、忧虑得以消除，从而大大减少子痫病的发生。

丈夫可以做助产人员的好帮手

妻子分娩时丈夫伴随在产床边，为产妇擦汗，给产妇以爱抚、安慰，有利于防止盲目的喊叫、躁动，以免徒然消耗体力，导致宫缩无力，影响产程进展。当子宫剧烈收缩而疼痛时，产妇愿意紧紧地握住丈夫的手屏气用力，而丈夫可以积极地按摩安抚妻子的腹壁增加腹压，并给予其很好的保护，避免产妇因宫缩疼痛，用力过猛而发生坠床；又可随时把分娩的进程告诉产妇，使其情绪稳定。

在两次宫缩之间设法使妻子放松，并且继续给她鼓励和支持。当婴儿的头露出时，可以把自己看到的情况告诉她，但是分娩过程中，如果她没有注意到你，也不必觉得意外。

能增进夫妻之间的感情

做丈夫的虽然也听说过妇女生育的痛苦，但是若不亲眼看看，



是无法体会深切的。由于丈夫看到妻子怀孕生产时所经历的痛苦，心灵受到震撼，因此更加疼爱自己的妻子。在产后护理、饮食等方面，丈夫做得比医护人员更周到，更能使产妇心情舒畅。这无疑会对日后的共同生活，对夫妻之间感情的和谐起到积极的促进作用。

那些将要做爸爸的青年朋友们，应该破除种种世俗偏见，学习一些有关护理孕妇的卫生知识，在你的妻子将要临产的时候，对其精心呵护，体贴入微，将使你们的爱情不断升华。

* 11. 分娩后要在产房停留一段时间

孩子出生以后，妈妈们松了一口气，但这并不意味着妈妈们已经平安无事，可以放心地回病房休养。

分娩后，产妇仍然应该留在产房观察1~2个小时，这样做主要是因为，胎盘娩出后，子宫壁的胎盘附着部位仍然留有较大的创伤面，子宫必须经过有效的收缩，方可使创面的血止住。但是产妇在经历较长时间的分娩过程后，精神、体力消耗都较大，加上有些产妇合并有其他并发症和产程中可能出现的异常等，会使子宫收缩乏力，不能使子宫壁创面的血止住，甚至造成产后大量出血，严重时危及产妇的生命。

如果分娩后把产妇直接送回病房休息，没有医护人员的细心观察，一旦出现产后大出血，再次返回产房急救处理，无论在时间上还是体力上都会给产妇带来很大的损失，往返病房也会增加感染的机会。因此产妇分娩后在产房停留1~2个小时的时间，进行观察是很有必要的。在产房中，医护人员会定期观察产妇的血压、心跳、



脉搏、阴道出血情况，按摩子宫，以防止产后出血。此外，对于妊娠合并其他疾患和产程中出现异常者，更应该对其进行针对性的观察，以防止意外发生，便于及时抢救治疗。

* 12. 分娩时应注意什么

- (1) 分娩时应与其他产妇隔离。
- (2) 分娩过程中尽量避免过度劳累。
- (3) 产后要加强子宫收缩，以防产后出血。

较系统的研究证实，剖宫产、阴道助产、自然分娩（含会阴侧切）等分娩方式，其乙肝病毒感染新生儿的发生率按上述排列顺序依次升高，但差异不大。剖宫产并不能明显减少新生儿感染乙肝病毒的发生率。目前控制乙肝病毒母婴传播的重点不是选择分娩方式，而是新生儿出生后及时接种乙肝疫苗和乙肝高价免疫球蛋白。

小 知 识

子宫的去留

在完成了生育任务后，子宫除了分泌少量的激素外，是一个女性心理和生理周期的时刻表。女性常常根据这个时刻表安排自己的生活和工作。如果有一天妇科医生认为你的子宫存在严重的问题，需要手术切除，否则会严重影响身体健康。对此应做好充分的准备。首先，医生会尽量保留卵巢，以维持女性特征。如果一侧或双侧的卵巢也同时切除，手术后服用合成激素也可以保持女性特征。其次，医生在手术中会尽量采取子宫次全切术，即保留子宫颈，将2/3或3/4的子宫体切除；即使将子宫体和子宫颈全部切除，也会保留足够长的阴道，不会影响正常的夫妻生活。最后，手术后大约有半年左右的调整期，要正视现实，克服手术后带来的心理障碍，尽快过上幸福、健康的生活。



第六章 怎样进行产后康复

* 1. 适宜的居室环境

产褥期是产妇恢复身体、开始承担并适应母亲角色的重要时期。在此期间，产妇需要一个良好的环境来进行身体康复以及哺乳。适宜的居室环境包括：

清洁卫生

在产妇出院之前，室内最好用3%的来苏水（200～300毫升/平方米）湿擦或喷洒地板、家具和2米以下的墙壁，2小时后通风。同时卧具、家具也都要消毒，在阳光下直晒5个小时可以达到消毒的目的。除此以外，保持卫生间的清洁卫生不可忽视，要随时清洗大小便池，以免产生臭气，污染室内空气。在产妇室内燃烧卫生香，可调节室内空气，消毒抑菌，非常有益于室内的环境卫生。一般一间屋内每次点燃一支卫生香即可，以防化学香精的烟雾引起中毒。被褥要清洁、松软。产妇所住居室要保温、舒适，否则容易生病。



温度适宜

房间的温度应该温暖适宜。即冬天室温在 $18^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ ，湿度 $30\% \sim 50\%$ ，夏天温度 $23^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，湿度 $40\% \sim 60\%$ 。夏天，可以将房间内不直接对着产妇和婴儿的窗户打开通风，冬季房间内要注意保暖。

室内空气清新

空气清新有益于产妇精神与情绪愉快，有利于产后休息。如果室内空气不流通，室内卫生环境差，空气浑浊，易使产妇和婴儿患呼吸道感染疾病。卧室通风要根据产时的气候和产妇的体质而定。产妇居室采光要明暗适中，随时调节。要选择阳光辐射和坐向好的房间作寝室，这样，夏季可以避免过热，冬天又能得到最大限度的阳光照射，使居室温暖。

尽量避免使用弹簧床

曾有多起报道说产妇在产后因睡太软的弹簧床，引起骶髂关节错缝、耻骨联合分离等骨盆损伤。

这些产妇都为足月顺产，分娩时并没有造成骨性产道损伤，而且产后几天身体皆正常，只是在弹簧床上翻身坐起时发病。那么为什么产妇睡弹簧床会导致骨盆损伤呢？

女性的卵巢在妊娠末期分泌一种激素，即松弛素。这种物质有松弛生殖器官各种韧带与关节的作用，有利分娩。由于松弛素的作用，产后的骨盆失去完整性、稳固性，而松软的骨盆，加上弹簧的弹力，很不利于病人翻身坐起。如果产妇急速起床或翻身，很容易



造成骨盆损伤，那些发生骨盆损伤的产妇都是因为睡弹簧床而发病，都是在起床翻身时发生了骨盆损伤。为此建议睡弹簧床者，产后需睡一段时期的硬板床，等身体复原后再睡弹簧床。

* 2. 产后有哪些正常的生理现象

(1) 产后全身发抖或寒战：分娩中胎儿一旦娩出，产妇马上会感到全身轻松，有的产妇出现全身不可控制的抖动，有的产妇还会出现寒战。一般情况下这些是正常现象，喝点红糖开水症状就会缓解。

(2) 子宫收缩痛：又叫血气痛。一般出现在产后头1~2天内，产妇会因子宫一阵阵收缩而引起腹痛，医学上称之为子宫收缩痛，多见于第二胎以上的产妇。子宫收缩痛常在给宝宝喂奶时加剧，但产后3~4天自然消失，是一正常的生理现象，所以不必治疗，若疼痛比较剧烈，可以服用少量的止痛片。

(3) 出汗多：产后出汗多，主要是皮肤的排泄功能旺盛，将妊娠期间积聚在体内的水分，通过皮肤大部分排出体外，所以产后出汗多不是病态，而是正常的生理现象，不必担心。另外，产后产妇喝红糖水、热汤、热粥较多也是产后出汗多的原因之一。产后出汗多一般在产后头1~3天较为明显，1周左右则自行好转。产后出汗多，虽然是正常的生理现象，但要加强护理。首先，室内温度不要过高，要适当开窗通风，保持室内空气流通、新鲜。其次产妇穿衣服、盖被子要合适，不要穿戴过多，盖的被子不要过厚。出汗多时用毛巾随时擦干。有条件的话，每晚洗淋浴，没有条件，可以每晚



用温水擦洗。但要注意不要受凉，产妇的内衣裤要及时更换。

(4) 体温不稳定：产后第一天产妇的体温可达 38°C ，若没有感染，这是正常的生理反应。产后 3~4 天，由于乳房胀，产妇体温还会上升，但一般不超过 38°C ，并在 24 小时内自然下降，不必紧张。

(5) 会阴痛、水肿：分娩时胎头持续压迫会阴，胎头娩出时也会给会阴部带来轻度擦伤，所以产后最初的几天里，产妇的会阴部可能疼痛或出现水肿，这种情况一般在数日内会自然消失，不必做特殊处理。

(6) 产后脱发：有些产妇生完孩子后，每天会掉很多头发。据统计，产后 2~6 个月内，35%~45% 的妇女会出现产后脱发的现象，医学上也叫“分娩性脱发”。目前脱发的原因还不是很清楚，可能与以下几方面有关。

①与雌激素的水平有关。雌激素有刺激毛发生长的作用，雌激素高时头发更新慢，雌激素低时毛发更新快。妊娠期孕妇体内的雌激素水平相对较高，产后雌激素水平恢复正常，所以出现产后脱发的现象。

②与精神因素有关。产妇既要调整自身健康，又要照顾宝宝，家庭琐事比较多，身心比较容易疲劳，有时难免情绪低落、神经功能紊乱，于是头皮血管供血量就会减少，毛发营养不良，自然就会脱落。

③与产后头部卫生欠佳有关。有些产妇坐月子期间不洗头，结果在头上积聚一层油脂、灰尘，而产后出汗又较多，这样汗与灰尘



积聚在一起，容易引起毛囊炎或头皮感染，使头发自然脱落。

④产后挑食、偏食，也会使毛发营养不良，头发容易折断、脱落。

产后的脱发大多是生理现象，在产后6~9个月会自行恢复，不需要特殊治疗。如果脱发严重，可在医生的指导下，适量服用维生素B₁及谷维素等。

* 3. 怎样应对产后排尿困难

产后产妇尿量会明显增多，产妇要克服身体方面的困难尽早自解小便。一般第一次解小便最好不要超过产后4个小时。在分娩过程中，产妇膀胱受压导致黏膜充血、水肿，肌张力自然降低，常常引起会阴伤口疼痛，加上有些产妇不习惯于用卧床姿势排尿，所以产后排尿困难比较常见。排尿困难问题若未得到及时解决，常常引发尿潴留。一旦发生尿潴留，膀胱就会肿大，肿大的膀胱妨碍子宫收缩，从而会引起产后出血，还易引起膀胱炎。因此，产后产妇要及时排尿。产妇若出现排尿困难，首先应该解除产妇的思想顾虑，克服身体不适坐起来排尿。家人可以用热水熏洗产妇外阴帮助其尽早排尿，也可以用温开水冲洗尿道口周围诱导排尿；还可以在下腹正中放置热水袋，刺激膀胱肌肉收缩，中医针刺关元、气海、三阴交及阴陵泉穴可以帮助产妇尽快排尿。西医常用注射甲基硫酸新斯的明的方法兴奋膀胱逼尿肌促使产妇排尿。如果上述方法均无效时，只好给予导尿管导尿。



* 4. 怎样应对产后排便异常

如果产前灌肠，产妇一般会在产后2~3天才排大便，若产前未灌肠，产妇可能1~2天就排大便。产后产妇需要休息、静养，因此卧床时间比较长，如果饮食中膳食纤维不足，比如水果、蔬菜吃得较少，常常出现便秘的情况。产妇一旦在产后超过3天未解大便，应格外警惕便秘的出现。如果产妇出现了便秘，粪便在肠道里停留时间长，水分被肠管吸收，大便干燥、坚硬，产妇排便会异常困难，严重的可引起肛裂、痔疮，增加了产妇的痛苦，再加上分娩时会阴裂伤造成的疼痛，使产妇对大便有一种恐惧感，使产妇更不愿意排大便，这样便形成了恶性循环。因此，产前已有便秘症状的产妇应尽早下床活动，做缩肛运动，每天坚持1~2次，每次做10分钟左右。产妇要多喝水，每天清晨起床后用香油将蜂蜜调好，然后用温开水冲服，不仅可以补充营养，还可以缓解便秘。此外，多吃蔬菜和水果等含纤维素多的食物、养成定时大便的习惯对防治便秘也很重要。如果连续2~3天未解大便，可以使用开塞露，但用药必须在医生的指导下。

产后排便异常的另一种情况是腹泻。如产前服过蓖麻油炒鸡蛋的产妇，可能产后会出现腹泻的情况，多时一天可达5~6次，排除饮食不当和胃肠道感染的可能后，这种情况不用紧张，适当服用一些有收敛作用的药物，如易蒙停、次碳酸铋等，但大多数产妇不需服药，一般1~2天后会自行好转。



* 5. 怎样应对产褥感染

产褥感染指的是产后生殖道发生的感染，是常见的“月子病”，也是产妇分娩死亡的重要原因之一。正常女性的阴道及宫颈内寄生着大量的细菌，但多数不致病。产后产妇的抵抗力处于一个相对较低的水平，若此时有大量的细菌侵入产妇宫腔极易引起感染。另外，分娩时及分娩前多次阴道操作、产道损伤、产妇贫血、产后营养不良、产后不注意会阴卫生等也是产褥感染的主要原因。细菌侵入后，轻者会阴、阴道、宫颈伤口发生感染，局部出现红肿、化脓，压痛明显；如果细菌由胎盘剥离面侵入，则可引起子宫内膜炎和子宫肌层的炎症；大量细菌向外扩散，可以引起盆腔结缔组织炎、急性输卵管炎、腹膜炎、血栓性静脉炎、败血症等。多数患者在分娩后 48 小时出现发烧，伴有下腹隐痛，恶露有臭味、量多，严重者可出现寒战、发高烧、全腹部有压痛反跳痛，若不及时治疗可以引起感染性休克甚至死亡。

产褥感染应以预防为主，加强孕期保健，妊娠末期避免性交及盆浴，分娩时避免不必要的阴道检查及肛诊，产褥期注意个人卫生，保持外阴部清洁，产后早期下床活动，加强锻炼，增强体质。如果产后出现发烧的情况应及时请医生检查，针对病因进行处理，不可滥用抗生素。产褥感染的产妇应取半卧位，能活动者可以经常坐起，以利于恶露的排出，同时也可使炎性渗出液局限在盆腔最低处，减少炎症的扩散。



* 6. 怎样应对产后手腕痛

手腕痛也叫做桡骨茎突狭窄性腱鞘炎。日常生活中频繁使用手部，使肌腱在腱鞘内来回滑动，引起腱鞘的充血、水肿、增厚、粘连，导致狭窄性腱鞘炎。产妇虽然不做重体力劳动，但长时间重复单一的劳动，如用冷水洗尿布、洗衣服、抱孩子等均容易引起本病。另外，产妇体内的内分泌激素波动也与本病有关系。产妇应该注意家务劳动的合理安排，尽量避免重复劳动的时间过长，一旦感到手腕部发酸发胀时，应及时停下手里的活进行休息，同时用两手交替按摩腕部，直至不适感消失，然后换一种劳动方式。在冬季不可长时间用冷水洗涤，每次洗涤后以腕部无酸胀感为度。产妇一旦出现手腕痛，首先应避免腕部活动和冷水刺激，尤其是手腕部有肿胀时更应注意。可做局部热敷，或将红花油涂于患处，然后轻轻揉擦，每日4~6次。如果上述方法无效或症状加重者应前往医院就医，临床通常采用封闭疗法。治疗期间避免腕部过多活动。大多数患者经封闭治疗后可以痊愈。少数患者病程较长，反复发作或局部封闭治疗无效时可考虑手术治疗。

* 7. 怎样应对产后出血

随着新生婴儿的第一声啼哭，胎儿降生人间，给产妇及家人带来了极大的欢喜，但是，在人们沉浸于幸福之中时，尚应警惕产后出血的发生。

医学上将胎儿娩出后24小时内阴道大量出血，出血量超过500



毫升，称为产后出血。引起产后出血的常见原因有：子宫收缩力差、软产道裂伤、胎盘因素以及凝血功能障碍等。

由于产后 24 小时产妇多数都在医院留观，同时产后出血又是医护人员重点要观察的指标，所以容易被发现并给予积极治疗，这里就不详细介绍了。

祖国医学认为产后出血的原因有气虚不能摄血、气滞血淤等原因，一般情况下，产后出血尤其是大出血的产妇应该采用西医的方法进行救治，同时也可以结合饮食疗法给予身体上的支持。

人参黄芪粥

原料：人参 15 克，黄芪 30 克，粳米 60 克。

做法：将人参、黄芪加水放入锅中，先用大火煮开，然后用小火熬 40 分钟，将药汁放入洗净的粳米中，再加入适量的清水煮成粥即可食用。

功效：人参、黄芪可益气养血，健脾摄血，对产后气虚所致的出血有一定疗效。

桃仁粳米粥

原料：桃仁 30 克，粳米 100 克，红糖 30 克。

做法：将桃仁去皮尖，洗净，粳米淘洗干净后加水放入锅中煮至米烂汁稠的时候，在粥中加入红糖即可食用。

功效：化淤止血、养血益胃，对于血淤引起的产后出血有较好的疗效。

当归肉桂粥

原料：当归 20 克，肉桂 10 克，粳米 100 克，红糖 30 克。



做法：将当归、肉桂加水放入锅中，先用大火煮开，然后用小火熬 40 分钟，将药汁放入洗净的粳米中，再加入适量的清水煮成粥，在粥中加入红糖即可食用。

功效：温经散寒、化淤止血、益气养血，适用于产后寒凝、淤血所致的产后出血。

茜草猪蹄汤

原料：茜草 30 克，猪蹄 250 克，大枣 5 枚，葱、姜等作料少许。

做法：将猪蹄洗净后切成块放入锅中，加入茜草、大枣及调味作料，加水先用大火将水煮开，然后用小火炖至肉烂即可食用。

功效：益气养血、化淤止血，对于产后气虚血弱、兼有淤血所致的出血者有较好的疗效。

人参大枣红糖汤

原料：人参 20 克，大枣 20 枚，红糖 20 克。

做法：将人参、大枣放入锅中加水，先用大火煮开，然后用小火熬 40 分钟，将红糖放入药汁中即可服用。

功效：益气健脾、和胃调胃，兼有化淤养血之功效，对于产后气虚或气虚兼有血淤所致的出血有较好的疗效。

三七炖鸡蛋

原料：鸡蛋 2 个，三七粉 3 克，红糖 20 克。

做法：在锅中加入清水煮开，打入鸡蛋，再把三七粉放入，煮至鸡蛋凝固，加入红糖即可食用。



功效：化淤止血、养血活血，对于淤血内停所致的产后出血有较好的疗效。

对于可能出现产后出血的人，如：多次接受人工流产手术的产妇、高龄的初产妇以及曾经接受子宫肌瘤剔除手术的产妇，有生殖器官发育不全或发育畸形的产妇，妊娠合并高血压、糖尿病、血液病的产妇应在产后特别注意产后出血的发生，以便及时、尽早地进行处理。

此外，产后早期哺乳可以刺激子宫的收缩，减少阴道的出血量。

* 8. 怎样应对产后贫血

由于分娩时出血，加上分娩犹如马拉松一样耗力，所以产妇在产后会有贫血、头昏眼花的症状，有的产妇在怀孕期贫血没有得到改善，分娩后进一步恶化，还有一些产妇出现迟缓性出血或子宫颈管裂伤等情况时，都容易导致产后贫血。

产后贫血病情较轻者除面色苍白外，无其他明显症状；病情较重者，则可出现面黄、水肿、全身乏力、头晕、心悸、食欲减退、呼吸急促等症状，因此要及时调治。

下面介绍一些补血的汤、粥，简单易做，且对产妇身体大有益处。

当归生姜羊肉汤

原料：当归 20 克，生姜 15 克，羊肉 250 克，山药 30 克。

做法：将羊肉洗净切片，当归用纱布包好，同山药、姜片一起放入沙锅内，加水适量共炖成汤，羊肉熟烂后放调味品，饮汤食肉，



每日1次，连用10~15天。

功效：益气养血。

枸杞猪骨汤

原料：生猪骨500克，枸杞子30克，黑豆50克，大枣20枚。

做法：加水适量一同煮至熟烂，调味后饮汤食枸杞子、红枣、黑豆。每天1次，连用15~20天。

功效：益气补血。

归参鳝鱼汤

原料：当归20克，党参30克，鳝鱼500克。

做法：先将鳝鱼去头尾、内脏，当归、党参用纱布包好，共放锅内加水适量，再加料酒、姜、葱、盐，一同炖煮至鳝鱼熟。吃鱼喝汤，1天内用完。连用10天为1个疗程。

功效：益气补血。

二胶粳米粥

原料：阿胶、鹿角胶各20克，枸杞子30克，粳米100克。

做法：先煮粳米、枸杞子为粥后，加入阿胶、鹿角胶使其溶化，再煮二三沸，以粥代食，可加糖调味。每日1次，连用10~15天。

功效：补血养血。

羊肝枣米粥

原料：羊肝100克，红枣20枚，枸杞子30克，粳米100克。

做法：将新鲜羊肝切成条状，放入锅内加油微炒，投入枸杞子、红枣、粳米同煮成粥，以葱、姜、盐调味，代早餐食。连用半个月



为1个疗程。

功效：补血养血。

归芪蒸鸡

原料：当归 30 克，黄芪 100 克，母鸡 1 只，食盐等调味品少许。

做法：先将鸡宰杀去毛及内脏、头足，将当归、黄芪洗净后放于鸡腹内，加水清蒸至鸡肉熟烂，加适量调料，分 2 天内食完，可连食 5 只鸡即可。

功效：气血双补，对妇女产后贫血头晕疗效较好。

归参乳鸽

原料：当归、熟地各 18 克，党参、炒白术各 15 克，川芎 5 克，乳鸽 1 只，姜片若干，米酒适量，盐少许。

做法：将药材稍冲洗，加水 9 杯用大火煮开后，改用小火煮至汤汁剩约 3 杯时，去渣药汤备用。乳鸽去内脏洗净，入水煮 5 分钟后，取出洗净备用。锅内入乳鸽，加姜片、酒及药汤，入锅蒸至肉熟烂（约 2 小时），捞去姜片，加盐调味即可。

功效：气血双补，对妇女产后贫血头晕、身痛、手脚麻木效果良好。

瘦肉阿胶汤

原料：猪瘦肉 100 克，阿胶 10 克。

做法：先将猪肉放入沙锅内，加水适量，用小火炖至熟烂；加入阿胶炖化，调味后吃肉喝汤；隔天 1 次，连服 20 天。



功效：益气补血。

* 9. 怎样应对产后发热

有些产妇在产后 10 余天内经常出现体温升高的情况，心里很不安定，除了前面所讲述的正常生理性的体温升高外，产后发热应引起产妇的重视，不能疏忽大意。引起产后发烧的原因有很多，主要有以下一些方面：

(1) 急性乳腺炎：产妇如果由于乳腺管堵塞导致乳汁分泌不畅，或者乳头有裂口，就很容易引起致病菌入侵，而乳汁又是细菌非常适宜的培养基，所以一旦有细菌入侵，很容易就发生了急性乳腺炎。急性乳腺炎多见于哺乳期的初产妇，是一种乳腺的急性化脓性感染。主要表现为：乳房处有硬结，伴有红、肿、热、痛的症状，两侧腋窝处有肿大的淋巴结，体温可以升高到 39°C 以上，产妇全身难受，头昏脑涨。如果发现有这些症状，应引起产妇及家人的重视，要积极到医院进行诊治。

(2) 产后中暑：有些产妇，特别是农村的产妇，由于受多年的旧风俗习惯的影响，即使在夏季，为了怕受“风”，所住的地方也门窗紧闭，整天穿着长衣长裤。产妇在如此高温闷热环境中，体内余热不能及时散发，容易引起中枢性体温调节功能障碍，导致体温升高，进而发生中暑。产后中暑的产妇病情很急，一般先有口渴、尿频、多汗、头晕乏力等症状。如果不及时处理，就会引起高烧，如不及时救治可危及生命。

产后中暑重在预防。产后，产妇的居室应尽量通风，衣着要适



当，如果发现有上述中暑的情况，轻者可以将产妇尽快移到通风较好的房间中休息，重者应尽快送医院进行治疗。

(3) 乳胀：有些产妇，特别是初产妇在产后的头几天因乳腺管不通畅出现奶胀而导致体温升高。这种情况下一般仅有轻度体温上升，达 38°C 左右，随着奶汁的排出，体温可很快恢复正常。如奶汁排空后体温仍不能恢复正常就应该及时寻找其他原因。

(4) 感冒：经过 10 个月的妊娠以及分娩的劳累，产妇的抵抗力较正常人低下。尤其在寒冷天气分娩，产妇可能稍不留神就容易感冒。除了咳嗽、流涕、鼻塞等感冒的症状外，有时可有低烧，不过体温一般不超过 39°C ，经过常规对症处理，体温可很快恢复正常。

(5) 其他系统的炎性感染：如尿路感染、急性扁桃体炎等。产后由于外阴部与尿道紧邻，外阴部的感染容易引起尿路感染，这时产妇常常有明显的尿路刺激症状，感觉尿频、尿急、尿痛。这些多是泌尿系统感染的症状，应到医院进行治疗。如果产妇在发烧的同时感觉有咽喉部的肿痛不适，有时下颚部还可以摸到痛的硬结，这种情况可能是急性扁桃体炎，应引起产妇的足够重视。

祖国医学认为产后发热有几个方面的原因，一是感染邪毒，正邪交争，症状有高热寒战，下腹疼痛拒按。二是恶露不畅，淤血内停所致，主要表现是恶露不下。三是风寒暑热外邪乘虚入侵。四是阴血暴虚，导致阳无所附，主要有自汗、头晕目眩、手足麻木等症状。根据不同的症状可选用不同的食疗药膳。

五汁粥

原料：鲜益母草汁 10 毫升，鲜生地汁 40 毫升，鲜藕汁 40 毫



升，生姜汁 2 毫升，蜂蜜 10 毫升，粳米 100 克。

做法：将粳米淘洗干净后放入锅中，待米熟时加入上述药汁，待煮至米烂汁黏时即可食用。

功效：清热解毒，凉血化淤，对于产后感受毒邪，热在营血等有较好的疗效。

生地黄粥

原料：生地黄药汁 50 毫升，粳米 100 克，生姜 2 片。

做法：将粳米淘洗干净后放入锅中，待米熟时加入生地黄药汁和生姜，待煮至米烂汁黏，待粥稍凉后即可食用。

功效：清热解毒，凉血止血，适用于产后感染毒邪，热病伤津，低热不退。

济阴粥

原料：连翘、炒栀子、炒黄芩、炒黄连各 12 克，赤芍、金银花、牡丹皮各 9 克，干草 3 克，粳米 100 克，红糖适量。

做法：将上述 8 味中药放入水中煎煮，取汁去渣，将粳米淘洗干净后放入上述药汁中，待煮至米烂汁黏时加入红糖即可食用。

功效：清热解毒，凉血化淤，适用于感染毒邪，发热。

石膏米粥

原料：生石膏 250 克，粳米 50 克。

做法：将粳米淘洗干净后放入锅中，加入适量清水，将石膏用干净纱布包好后放入锅中同煮，待煮至米烂汁黏时即可取出石膏包，待粥稍凉后即可食用。



功效：清热解毒，消渴除烦，益胃生津，适用于感染邪毒所致的产后发烧者。

姜葱枣汤

原料：生姜 10 克，葱白 5 克，大枣 10 枚。

做法：将生姜洗干净后切成片状，葱白洗干净后劈成条，拍烂，然后将生姜、葱白和大枣同时放入锅中，加水烧开后即可饮用。

功效：清热，调和营卫，适用于外感风寒所致的产后发热。

益气养血猪蹄汤

原料：人参 5 克，黄芪 15 克，白术 10 克，当归 10 克，白芍 10 克，地黄 10 克，地骨皮 10 克，干草 15 克，猪蹄 250 克，食盐少许调味。

做法：将人参、黄芪、白术、当归、白芍、地黄、地骨皮、干草用干净纱布包好，将猪蹄切成块状放入沙锅中，加水炖煮，煮至猪蹄熟、烂后即可食肉喝汤。

功效：益气养血，滋阴清热，适用于产后失血过多，气血虚弱，阴血不足所致的发热。

金菊茶

原料：金银花 15 克，菊花 15 克，红糖 20 克。

做法：将金银花、菊花放入茶杯中，加入红糖，把烧开水倒入茶杯中，浸泡 15 分钟后即可饮用。

功效：清热解毒，兼有化淤养血之功能，适用于外感风热所致的产后发热。



香菜茶

原料：香菜 30 克，饴糖 15 克，白米 30 克。

做法：将香菜洗干净，切成小段；将白米淘洗干净后放入锅中加水烧开，熬 10 分钟左右，取米汤半碗，加入香菜、饴糖上锅蒸至饴糖溶化即可食用。

功效：祛风散寒，适用于外感风寒所致的产后发热。

姜糖液

原料：生姜 10 克，红糖 60 克。

做法：将生姜洗干净后切成片，放入锅中，加水、加入红糖后将水烧开即可饮用。

功效：辛温散寒，适用于外感风寒所致的产后发热。

西瓜汁

原料：西瓜 1 个。

做法：将西瓜去子后挤成汁饮用。

功效：清热生津，解暑益气，适用于夏季外感暑热所致的产后发热。

由于产后发热可能极大地影响产妇的产后生活，所以应该积极预防。首先在产褥期内产妇应该严防感冒，感冒是生活中常见的疾病，特别是在冬季，如果不注意保暖很容易受凉感冒，同时在夏季产妇也应该避免室内温度过低，以免造成室内外温差太大而导致感冒；另外产妇还应该注意产后卫生，特别是外阴、阴道的卫生，这对预防由于产褥感染和产后泌尿生殖道感染引起的产后发热有很好



的预防作用；此外产后尽早哺乳有利于乳房的通畅，可以减少由于乳房胀痛引起的产后发热。

* 10. 怎样应对产后恶露异常

随着胎儿、胎盘的娩出，恶露也会在产后 10 天左右慢慢排出体外，在产后 3 ~ 4 天为血性恶露，量较多，颜色棕红，含有大量血液、小血块、坏死的蜕膜组织；产后 4 ~ 6 天血性恶露转化为浆液性恶露，颜色变淡，内含血液越来越少；7 ~ 10 天之后为白色恶露，内含大量白血球、蜕膜组织、表皮细胞及细菌等；一个月左右恶露基本停止。

正常恶露有血腥味，不臭。如有臭味，或红色恶露、白色恶露过多及持续时间过长，反反复复，那就说明恶露异常。恶露异常多是某些疾病的表现，以产褥期出血和感染最为常见。

此外，产褥期保健不当也是引起恶露异常的重要原因。产后 24 小时后应下床活动，这样可以帮助子宫复原及有利于恶露排出。然而有些产妇长期不下床活动，暑热天气也关门闭户。一些无知的丈夫还在产褥期强迫与妻子行房事，使阴道黏膜破裂、子宫内膜感染，造成恶露异常。

如果产后红色恶露反反复复或者越来越多，不时混有新鲜血块，除有胎盘息肉的可能性外，还应警惕绒毛膜上皮癌。这是一种恶性程度很高的癌肿，多发生于葡萄胎后，也有 20% 左右的病例继发于足月妊娠产后或与妊娠同时存在。此类癌症并不少见，一般在正常妊娠分娩后数日，尿或血绒毛膜促性腺激素即转为阴性，如果恶露



异常伴有尿或血绒毛膜促性腺激素持续阳性，就应当引起产妇的高度警惕。

恶露是产妇健康的一面镜子。一旦发生恶露异常，应及时上医院检查、治疗。同时产妇在生活中也要注意产褥期卫生，避免产褥感染的发生；注意产褥期保健，避免太早开始性生活，以免引起尚未完全恢复的外生殖器损伤而出现产后恶露异常。

* 11. 怎样应对产后阴道炎

阴道炎是妇科常见病之一。根据感染病原菌的不同，临床主要分为滴虫性阴道炎，霉菌性阴道炎，老年性阴道炎及非特异性阴道炎等。

滴虫性阴道炎主要是由于感染了阴道毛滴虫导致的，传染途径主要为性交直接传染和通过各种浴具及污染的器械间接传染；霉菌性阴道炎主要是白色念珠菌感染所致，阴道抵抗力降低是霉菌感染的主要因素，多见于幼女、孕妇、糖尿病妇女或长期应用抗菌素的患者；老年性阴道炎主要是由于卵巢功能衰退，雌激素水平低下，阴道上皮细胞糖原含量减少，导致阴道酸度降低，局部抵抗力减弱，病菌入侵所致，多见于绝经期妇女或闭经日久、哺乳时间过长的妇女；非特异性阴道炎的致病菌多为葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、变形杆菌等，是由于长期子宫出血、盆腔炎、流产、分娩后的损伤或阴道内异物的刺激等引起。

不同原因引起的阴道炎可以有不同的临床症状，滴虫性阴道炎可表现为白带增多，白带为黄白色或黄绿色，呈稀薄的脓性泡沫状，



有臭味。常常伴有外阴及阴道烧灼感或瘙痒。阴道分泌物镜检可见到滴虫；霉菌性阴道炎也有白带增多的表现，但白带常呈明显的豆腐渣样，伴外阴瘙痒，阴道分泌物镜检可以见到菌丝及芽孢。老年性阴道炎的白带呈黄水样，有时为血性或脓性白带，有臭味，伴阴道灼热感，妇科检查可见阴道呈老年性改变，阴道壁及宫颈黏膜发红，有散在的点状或大小不等的出血点；非特异性阴道炎呈脓性或浆液性白带增多，伴阴道灼热下坠感，白带检查不能找到滴虫或霉菌。

产后的妇女可能患各种原因引起的阴道炎，如果产妇发现有外阴瘙痒、白带异常等情况出现，应及时到医院进行诊治。不要自己在家盲目用药，因为在产后，特别是哺乳期用药应该慎重。产妇应向医生说明自己正处在产后哺乳期，请医生指导给予相应的药物治疗。

产后的妇女由于在分娩的过程中不免使外阴、阴道受到损伤，比常人更容易患阴道感染，所以产后对阴道炎的预防就格外重要。预防措施有：注意外阴清洁卫生，勤换内裤，大小便后用清水冲洗外阴；浴具要分开使用，避免交叉感染；产后尽量避免盆浴，以免病菌上行感染。

阴道炎，特别是霉菌性、滴虫性阴道炎较顽固，易复发，所以治疗应彻底。治疗后应随诊复查。

* 12. 怎样应对产后乳腺炎

乳腺炎是哺乳期最常见的疾病，给乳母和乳儿都会带来痛苦。



避免乳腺炎的发生是非常重要的。

急性乳腺炎常常是由金黄色葡萄球菌引起的，可以通过两种途径侵入肌体：可通过乳头皮肤的破损处入侵。初产妇在婴儿吮吸乳头时，常有不同程度的乳头皲裂、糜烂或细小溃疡，这给细菌入侵开了方便之门。细菌可经此入口沿淋巴管扩散到乳腺实质，形成感染病灶；此外细菌还可以通过乳腺导管开口，上行到乳腺小叶，再扩散到乳房间质中。

产后产妇常常由于先天性乳头的内陷、乳腺导管的先天性不通畅以及产妇授乳经验不足等原因，不能使乳腺内的乳汁得以充分排空，以致造成乳汁淤积，淤积的乳汁为细菌的繁殖创造了良好的条件。另外产后全身及局部免疫力下降也为感染创造了条件，乳头部潮湿与温度的升高，更易造成细菌的感染，免疫力良好患者，病变可能停留在轻度炎症期，可以自行吸收或好转；免疫力差者，却能引起感染扩散，形成乳腺脓肿，甚至脓毒血症。

急性乳腺炎多发生在哺乳期初产妇，最初表现为乳头皲裂、疼痛，哺乳时疼痛加剧，以致产妇惧怕或拒绝哺乳，继而出现乳汁淤积、乳房胀痛不适等或乳房中有块状物存在，局部可以出现红、肿、疼痛、压痛或痛性肿块；感染严重者，可以发现肿块增大，伴有波动感，并可出现腋下淋巴结肿大、疼痛和压痛。同时出现寒战、高热等全身症状。

如果哺乳期的产妇发现乳房出现异常疼痛、红肿等现象，应及时就医。



急性乳腺炎是与产后哺乳相关的疾病，可以通过指导产妇使用正确的哺乳方法来进行预防。

首先，要尽量避免乳头皲裂，要让婴儿正确吸吮，同时积极治疗鹅口疮，避免局部使用肥皂、酒精等有干燥、刺激的物品，以防乳头皲裂；如发生乳头皲裂、破损者应暂停授乳，代以吸乳器，尽量使乳汁排空。局部使用止痛药膏，如酒花素、鱼肝油铋剂，以促进破口愈合。

不要挤压乳房；睡觉时要采取仰卧位，以免挤压乳房。

要定时排空乳房，不要引起乳汁淤积，发现乳房内有乳核要及时揉开，也可用硫酸镁湿敷或热敷，还可在热敷后应用手法按摩，从乳房四周向乳头方向做轻柔的按摩，使乳腺管通畅以促进乳汁排出。

平时保持愉快的心情，不要“着急上火”；乳房疼痛时及时看医生，及时使用抗菌素可以避免炎症的进一步恶化，形成化脓性乳腺炎。

饮食宜清淡，发热时则需多喝水，并在医生指导下使用镇痛药或抗生素。

总之，乳腺炎的发病很快，预防是很重要的，产妇在哺乳期间应密切观察乳房的情况，要把乳腺炎消灭在萌芽中。

祖国医学针对产后乳腺炎有一些相应的饮食治疗方法。

蒲公英粥

原料：蒲公英 60 克，金银花 30 克，粳米 50 ~ 100 克。



做法：将蒲公英、金银花放入锅中加水。用大火煮开，然后用小火煎熬，去渣取汁，再入粳米、适量清水煮成粥即可食用。

功效：清热解毒，适用于急性乳腺炎。

鲜橙汁冲米酒

原料：鲜橙汁半碗，米酒1~2汤匙。

做法：将米酒冲入鲜橙汁内即可服用。

功效：行气，止痛。适用于妇女急性乳腺炎早期，妇女哺乳期乳汁排出不畅、乳房红肿、硬结疼痛等。

蒲公英虾肉

原料：虾肉25克，蒲公英25克，白芍15克。

做法：将虾肉、蒲公英、白芍一起加水煎汤。食虾肉，饮汤。每日1剂，分2次食完，连用5日。

功效：适用于破溃期气血亏虚型急性乳腺炎。

三草红糖蛋

原料：夏枯草、蒲公英各15克，益母草20克，鸡蛋2个，红糖50克。

做法：将夏枯草、蒲公英、益母草装入干净纱布袋内中扎紧袋口，置于沙锅内，加清水适量，先用大火煮沸，然后打入鸡蛋，放入红糖，改用小火煨60分钟，将汤、蛋倒入大碗中服用。

功效：清热解毒，化淤消肿，适用于产褥期急性乳腺炎。

*** 13. 怎样应对产后子宫脱垂**

正常情况下，子宫位置是前倾前屈的，依靠周围的4对韧带的



牵拉使它保持在盆腔里的位置。但是，无论是自然分娩，还是阴道手术助产，都使子宫韧带和盆底肌肉筋膜经受较大程度的伸展，发生不同程度的损伤，变得有些松弛，使子宫随产妇的姿势而改变位置。由于产妇常喜欢仰卧位，因此子宫容易后倾变成后位。如果产妇过早站立或过早下蹲，尤其是提较重的东西，或是产后经常咳嗽、便秘，都会使子宫沿着阴道的方向往下移，严重时甚至脱出了阴道外，这样便形成了子宫脱垂。

子宫脱垂因程度不同，有轻、中、重度之分。轻度子宫脱垂（Ⅰ度），此类病人大多数没有什么感觉，有的可在长期站立或重体力劳动后感到腰酸下坠。中度子宫脱垂（Ⅱ度），部分子宫颈或子宫体脱出阴道外；重度子宫脱垂（Ⅲ度），即整个子宫颈与子宫体全部暴露于阴道口外。

子宫脱垂的症状常常与子宫脱垂的程度及患者的敏感性有关。产妇如发生子宫脱垂，就会感到下腹、外阴及阴道有向下坠胀感，并有腰酸背痛，若久立、活动量大时，这种感觉会更加明显，倘若病情继续加重，将严重影响正常生活。经常感到在做活、站立、蹲位或剧烈咳嗽后，阴道内有块状物脱出。当块状物小的时候，躺在床上休息后或稍坐一会儿，即可使阴部恢复常态，块状物还能自动回去；但随着块状物逐渐变大，当它脱出阴道外，即使经过休息也不容易再回去了，需要用手往回送，若起立后仍可向外脱出。这时，会使患者走路或做事都变得很困难。如果子宫脱垂的同时，还伴有膀胱膨胀，往往会有尿频、排尿困难或尿失禁等。倘子宫脱垂兼有



直肠膨出，还可出现排便困难。如果子宫颈和阴道黏膜长久地脱出阴道外，由于摩擦刺激可能会溃烂和感染，表现为阴道分泌物增多，变成水样甚或脓样。当然，现在这种情况的患者已经不多见了。

子宫脱垂多发生在分娩后很多年，但由于其病因是与分娩后产妇的恢复密切相关。所以产妇在产后应注意产褥期的保健，预防日后子宫脱垂的发生。首先不要生育过多、过密，以免影响母体健康；此外在分娩时，产妇不要过早向下屏气，尽量缩短第二产程，力求不损伤会阴；产后如有组织破裂，必须及时修补；如果阴道分娩确有困难，及早做剖宫产手术。

注意休息与活动，产妇分娩以后，就像参加了剧烈的活动一样，感到十分疲劳。所以头两天应当好好卧床休息。会阴部无伤口的产妇，在6~8小时后可以坐起。产后24小时，应开始做俯卧体操，每天2~3次，每次15分钟，这样可使子宫位置尽快复原到正前倾位；积极治疗易使腹压增加的慢性疾病如便秘、咳嗽等；充分休息，第二天可以下床活动或在床上做举腿抬头式运动。帮助腹部肌肉的恢复，以防肚皮松弛。活动量要逐渐增加，以加快体力和精力的恢复，有利于子宫复原。产后第10天，子宫应恢复到原来位置，进入骨盆内。产后半个月可以开始做轻便的家务活。产后生殖器恢复正常需42天，在此期间应充分休息，避免过早参加体力劳动，如挑重担、肩背、手提重物以及长时间下蹲等活动。

* 14. 什么是席汉氏综合征

席汉氏综合征的医学名称是成人腺垂体机能减退症，是成人腺



垂体分泌激素不足所引起的一系列症状，临床上较常见。其病因有多种，其中一种就是由产后腺垂体坏死及萎缩造成的。

产后由于胎盘残留、前置胎盘等原因引起分娩后期大量出血，在反射性血管痉挛的基础上发生血管损伤，导致垂体动脉中有血栓形成，于是垂体发生缺血性坏死。如病情较重可导致患者死亡，如病情较轻而能免于死亡，则此坏死区可凝集成块，形成垂体萎缩，其中仅有少数残存细胞，导致腺垂体机能低下，称席汉氏综合征。

席汉氏综合征的患者根据腺垂体破坏程度不同而有不同的临床表现。一般而言，对促性腺激素和催乳素分泌的影响常最早出现而较严重。所以产妇在产后出现无乳、闭经、不育等症状。其后是影响甲状腺激素的分泌，再后是影响肾上腺皮质激素。

席汉氏综合征如影响促性腺激素，则主要表现为：产后无乳，乳房萎缩，长期闭经，不育，同时伴有毛发脱落，尤以腋毛、阴毛最为明显，有时眉毛也可脱去，还会有子宫体积缩小、阴道黏膜萎缩等症状。

甲状腺激素分泌不足的表现有：畏寒，肥胖，皮肤干燥，无光泽，少汗，无弹性等症状。

肾上腺皮质激素分泌不足的表现有：常感觉极度疲乏，厌食，恶心呕吐，体重减轻。抵抗力低下，常患感染性疾病。严重时有低血糖发作。

此病起病时产妇的症状主要取决于垂体的病理改变以及垂体机能衰竭的程度、速度。如因产后大出血所致，患者可死于休克和垂



体性昏迷，也可因多次低血糖晕厥或昏迷而死亡，如能生存下来，多表现为分娩后无乳或乳汁减少。也有的仅有闭经、疲乏、身体衰弱等表现，俗称产后癆。

席汉氏综合征是对产妇产后整个生活影响很大的一种产后并发症，所以产妇在产后应注意产后出血，尽量避免此病的发生。

* 15. 产后如何注意外阴卫生

外阴部易被尿液、粪便及阴道分泌物所污染，特别是在产后，恶露自阴道流出，如果不注意卫生，很容易发生产后感染，因此产后会阴部的护理是格外重要的，否则，可能导致产后生殖道感染，会阴伤口愈合不良，影响今后生活。保持外阴卫生应注意以下几点：

(1) 保持外阴清洁。平时应尽量保持会阴部的干燥和清洁，需要垫上无菌的外阴垫。平时要勤换会阴垫及内衣裤，大小便后勤用清水洗会阴，每天用温开水、1:5000 高锰酸钾溶液或 0.2% 新洁尔阴冲洗外阴，每天可冲洗 2~3 次，直至会阴伤口拆线。产后 7 天内，每次大小便后，应用棉球蘸无菌清水或生理盐水擦拭外阴部，擦去恶露。注意应先擦阴阜部及两侧阴唇、会阴部伤口，最后擦至肛门，绝对不可由肛门开始向上擦。

(2) 早期下床活动，促进恶露的排出，并且减少污染的机会。如果会阴部有伤口者，除上述措施外，产后应该向会阴伤口的对侧保持卧位或坐位姿势。这样，一方面可使产后恶露尽量不侵及伤口；另一方面可以改善局部伤口的血液循环，促进伤口愈合。

(3) 外阴伤口肿胀疼痛者，可温湿热敷外阴，也可利用物理疗



法，如红外线局部照射等。还可以用95%乙醇（酒精）纱布或50%硫酸镁湿敷外阴。

（4）对于那些会阴伤口局部有肿胀、硬结的产妇，在分娩10天以后，恶露量已明显减少时，可用1:5000高锰酸钾溶液，浸泡会阴15分钟，每天2次，以促进会阴伤口愈合、消肿，缓解局部肿胀不适。

（5）当会阴伤口明显疼痛或出现异常分泌物时，如感到伤口跳痛，应警惕伤口有否感染，必要时需请医生检查和治疗。

总之，对大多数产妇来说，由于会阴切口愈合力强，只要产后护理得当，多能愈合，不会发生感染，一般在产后3~5天拆线，若用可吸收线皮内缝合则不需拆线。

顺产后1周内，最好进食少渣饮食，如牛奶、蛋藕粉、藕粉、蛋汤、米汤、稀粥等半流质食物，以防形成硬便难以排出，影响会阴伤口的愈合。便秘时，可以多吃些香蕉有利于通便。同时注意多补充蛋、瘦肉，以促进伤口修复；还要多吃新鲜青菜和水果，多喝猪蹄汤等汤饮，除细粮外应吃些粗粮，不吃辛辣及刺激性食物。在伤口未愈合前要少吃鱼类，鱼中含有的有机酸物质，具有抑制血小板凝集的作用，不利于伤口的愈合。

* 16. 产后护肤要点有哪些

我们的皮肤表面，覆盖着一层由皮脂、角质细胞和汗液组成的薄膜，具有滋润皮肤的作用，而且角质层中含有自然保湿成分，能使水分得到保持，当皮肤角质层中的水分下降到正常的10%~20%



时，就可能出现皮肤干燥、粗糙，甚至发生皲裂。

在妊娠晚期及分娩以后，由于受到体内内分泌激素的影响，面部的皮肤水分蒸发加快，皮肤角质层水分缺乏，于是产妇的肌肤开始出现衰老的迹象，表现为皱纹频繁地在脸上出现，如颈侧、唇边、眼角及前额等等。皮肤也不再像往日那般柔滑细致，可能不会粗糙，但能够觉察到脸上的肤色开始不均匀，睡觉时枕头在脸上所造成的“压痕”，或者一些微小的伤口及暗疮印，需要较长的时间才能消去；不仅如此，脸上的毛孔开始变得明显、粗大，角质层也很容易积聚在表皮上，而且容易长暗疮。

那么，产妇应该怎样更好地护理娇嫩的肌肤，使之永葆青春的靓丽呢？

任何皮肤护理专家都会告诉你，保证皮肤的靓丽就是要保证充足的睡眠时间，每天保证8个小时以上高质量的睡眠十分重要；同时，对于年轻妈妈来说，要学会使用护肤品，应随着季节的变化，针对自己皮肤的特点，使用不同系列的护肤用品。

春季护肤要点

如果产妇在春天分娩，这时气候逐渐由干冷转为温湿，若是干性皮肤，在此期间就会比较润泽，所以应该根据这时的季节特点改用油性较轻、水分较多的奶液类护肤品。因为奶液透气性好，会使人感觉舒适。

在春夏之交，油性皮肤的产妇会感觉更加油腻，气温越高皮脂腺分泌越旺盛，容易诱发痤疮，尤其在晚春时节，产妇要注意及时



清除皮肤表面的汗液、皮脂及污垢，每天用温水洗脸4~5次，每周敷面膜1次，以便疏通毛孔。

特别要强调的是：春天时节皮肤娇嫩、耐受性差，应该注意防止紫外线的照射。即便是比较弱的阳光往往也会使皮肤上出现晒斑，尤其是面部有雀斑的产妇，更要注意防止阳光过度的照射，可以提前使用防晒霜或打遮阳伞。

夏季护肤要点

如果产妇在夏天分娩，由于夏季汗液与皮脂的分泌增加，容易导致各种皮肤表面的感染，引起毛囊炎、疖肿等。所以夏季保护皮肤最重要的一点是保持皮肤的清洁，要经常沐浴，避免过多的汗液和分泌物刺激皮肤。另外还可以选用无油系列的护肤品，这样既可以保证皮肤的水分，又可以减少油脂对皮肤的刺激，保持皮肤的清爽。在夏季产妇不要过多地使用花露水，因为花露水是由酒精加上适当的香料配成的，对皮肤有一定的刺激作用。同时要注意防晒抗皱。

夏天烈日当头，过强的紫外线可以破坏皮肤表面的细胞，引起皮肤浅表面的血管扩张、充血，甚至细胞水肿、渗出，导致皮肤癌等皮肤疾患，年轻妈妈面部的色素斑、雀斑和黄褐斑也会变得更加明显，对容貌影响很大。所以在夏天外出一定要戴遮阳帽、打遮阳伞，裸露的部位要涂上防晒露。

为了保持皮肤的滋润，产妇要饮用足够的水分。在使用空调的房间，要使用保湿类的护肤品，同时更要多喝水。这样才能有效避



免皮肤因缺水而干燥老化。同时可在皮肤清洁后用黄瓜、苹果、西瓜皮等切片贴面。也可自制一些水果、蜂蜜、牛奶面膜，每周使用1~2次，以保持皮肤的白皙润泽。

秋季护肤要点

如果产妇在秋天做妈妈，秋季风大尘多，空气干燥，此时产妇常常会感觉到自己面部皮肤总是紧绷绷的，这是由于皮肤水分缺少的缘故。如果皮肤缺水严重，就会干裂、脱屑，有碍美容，所以秋天的皮肤护理特别重要。

皮肤干痒或上妆不顺滑，说明皮肤属干燥型，选用护肤品时一定要挑酒精成分少的，乳液则要选择滋润成分高的。

如果在秋季额头和鼻头仍然泛油光，那就是油性皮肤，只需在两颊略感干燥的部位擦比较滋润的保养品，不用全脸涂抹。

如果是介于以上两种之间的皮肤，应该在涂抹乳液外，再用面霜。

秋冬眼部容易产生皱纹，所以早晚要使用眼霜。眼霜正确的使用方法是：用手指将眼霜轻轻地拍在眼周距离眼眶约半厘米的地方，不要太靠近眼睛，避免眼霜进入眼睛，刺激流泪。

冬季护肤要点

如果产妇在冬天做妈妈，则应注意保护避免冻伤皮肤，在冬天妈妈为了提高皮肤的抵御寒冷能力需要加强体育锻炼，增强自身体质，才能使皮肤健康亮泽。同时皮肤也应注意保温，因为寒冷的北风，不仅吹干了皮肤的水分，还可以冻伤皮肤组织、使皮肤水肿、



产生冻疮等。

冬用护肤品除了应该具有滋润保湿的功能外，还应该含有适当的油分，以减少皮肤水分的蒸发。润肤霜、营养霜、护手霜、唇膏、防裂膏等可以保护皮肤，使之柔软和滋润。

在冬季产妇要减少洗脸的次数以防皮肤干燥，面部皮肤可以通过面膜、按摩、磨砂来去除角化的脱落细胞，防止皮肤的粗糙。手足部皮肤干燥者，可在入睡前用温水浸泡后，涂以甘油及护手霜，以防止皮肤皲裂。

当然，除了正确使用护肤品外，年轻妈妈还应学会其他一些保健方法，这些对保持自己面部青春永驻也是很有用处的。

每天坚持正确的洗脸方法。洗脸时要认真，只有彻底清除脸上的化妆品、灰尘和分泌物，才能保持皮肤的湿润度。然后用湿热毛巾敷面，最后再涂上适宜的护肤品。由于血液循环、新陈代谢不畅而引起的肤色晦暗，很难一朝一夕改善，所以要时常保持肌肤活力，蒸汽毛巾就很有效。具体做法是：将毛巾浸入水后拧干，放进微波炉里加热，取出后敷在脸上，它可使血管扩张、毛孔张开，促进血液涌向表皮，使肌肉变得放松，皮肤表皮上的灰尘和皮屑就会脱落；另外还可以泡在浴缸里敷蒸汽毛巾，能促进全身血液循环，提高新陈代谢。

面部按摩可促进血液循环和新陈代谢，防止皮肤衰老，使滞留的血液恢复通畅。尤其是产后的妈妈们，血管自身变细，皮肤机能低下，这时候就更加需要外部按摩。按摩最大的功效就是促进血液



循环，从根本上来解决肤色晦暗的问题。不要嫌按摩麻烦，其实不需要什么特别的技巧，每天涂上乳液后，在脸上轻轻打圈 1 分半钟即可。

用香薰敷眼。眼睛周围的毛细血管很细，血液容易滞留形成黑眼圈，眼睛周围的肌肤一旦出现问题，就会使整张脸显得暗淡而失色。这时可以试试冷敷，具体的做法是：将 1 滴柑橘香薰油滴在 100 毫升蒸馏水中，放在冰箱中冷藏，使用时将棉花浸透敷在眼睛四周，可以用来收紧眼部皮肤和祛除黑眼圈。

在饮食方面要注意营养均衡，要多吃含蛋白质和维生素丰富的食物。维生素，尤其是维生素 C，能够促进胶原蛋白合成，抑制黑色素形成。有些水果，如柑橙、柠檬等，都富含维生素 C，应该多吃；同时还要摄取鱼、家禽、瘦肉等，少食有刺激性的辛辣食品，忌烟、酒、咖啡、浓茶等。

* 17. 产后如何恢复体重

乙肝产妇不能哺乳，这在某种程度上会影响产妇产后的体重恢复。不过产妇产后体重恢复还与其他因素有关，如：孕前体重、产前体重、孕妇年龄、胎次、运动史、职业、孕期体重的增加和性格、遗传等因素，其中怀孕期间体重的变化是造成产后体重难以恢复的危险因素。因此，产妇应了解如何健身、如何饮食、如何保健等方面的知识。

产妇常会遇到一个两难的状况，一方面要照顾婴儿，同时又不能哺乳，体力消耗大，需要多吃一点，吃得过多不仅体重难以恢复，而



且可能加重肥胖。最近有研究资料显示，一般乙肝产妇每天保证只摄取 2000 ~ 2300 大卡的热能，即可轻松地减轻体重；超重的乙肝产妇在此基础上每天减少 500 大卡，同时一周 4 天每天做 45 分钟的运动，从产后 4 周一直持续做到产后 14 周，如果没有其他因素的干扰，每周可减少 0.5 公斤体重。恢复体重最好在产后 3 个月、

最迟 6 个月内，如果不及时恢复体形，肥胖、高血压、脂肪肝等疾病的发病率会明显增高。

产后恢复体重与减肥不同。减肥的目的是减去脂肪，产后恢复的一个关键是促进子宫功能的恢复。分娩使子宫、阴道、骨盆等器官的肌肉受到了损伤，如果对这些损伤放任不管，极易导致尿失禁。如果康复不好勉强进行减肥，产后并发症就会接踵而至，甚至会留下子宫下垂等后遗症。因此，恢复体重应先从恢复体质开始，根据体质的恢复情况分阶段地塑身是比较理想的。

除了合理膳食和适当运动外，选择适宜的内衣也很重要。产后不久可以选穿能促进骨盆恢复的紧身内衣（缠绕式）或者护腰，恶露渐渐少了身体状况稳定下来之后，就要选穿以恢复腹部和臀部为目的的紧身内衣或者紧身短裤。如果内衣选择不当，不仅妨碍盆骨的恢复，还可能造成尿失禁、身体变形等不良后果，因此，正确选择和使用产后恢复内衣对产后恢复体重也是十分有效的。

* 18. 乙肝产妇产后应该素食

产后素食对乙肝产妇很有好处。多数人都认为蔬菜、豆制品和谷物只是辅助性食物，肉类、蛋和奶才是我们营养的主要来源，但国内外数十年的研究资料表明，日常膳食应以蔬菜、水果、豆制品和谷物为主，乙肝产妇也应如此。

(1) 动物比植物含有的毒素多。动物在饲养过程中通常会使用激素、抗生素，而且还可能会食用有残留农药的植物或饮用被污染的水。因此动物的体内比植物含有更多的毒素，这些毒素通常是脂溶性的，一旦被动物吸收难以通过洗涤被清除干净。如果这些毒素进入母体，自然会通过乳汁影响宝宝的健康。虽然蔬菜等植物在种植的过程中也使用农药，但通过流水冲洗、使用果蔬解毒剂或果蔬清洗盐等方法，大部分残留农药可以被洗去。

(2) 人类的消化系统更适宜素食。人的大肠、小肠都比食肉动物长很多。肉类食物纤维素少，营养浓缩，在肠中停留过久会产生毒素，还会引起便秘。而蔬菜等植物性食物一般都含有丰富的纤维素，有的水果还含有果胶，这些成分都能清洁肠胃。有些产妇常常为便秘烦恼不堪，实际上只要多吃素食就能缓解。

(3) 素食使人的体液呈碱性。人体处于弱碱状态时具有很好的抗病能力。鱼、肉、蛋等均属酸性食物；蔬菜、水果、海藻、五谷大多是碱性的。所以乙肝产妇产后多吃蔬菜等植物性食品可以使身体处于弱碱状态，不仅不会增加肝脏负担，而且还可以保证身体的尽快恢复。



(4) 素食的蛋白质含量不低于肉类食物。合理的素食不会导致营养不良，人们更不必担心素食的蛋白质含量不能满足人体的需求。其实植物性食物的蛋白质含量并不低于动物性食物，比如，大豆的蛋白质

含量接近牛肉的两倍，毛豆与猪肉中蛋白质的含量基本相当，绿豆、豌豆、蚕豆中的蛋白质都高于鱼、虾、鸡、鸭、牛肉、猪肉和羊肉。为此，乙肝产妇只要保证每天吃豆制品、新鲜水果及三种颜色以上的蔬菜，即使是完全素食也不会营养不良。

* 19. 月子里忌吃的食物有哪些

许多产妇在分娩后经常会问医生，产后不能吃什么，生怕由于饮食上的不注意影响产后的恢复。

母乳对婴儿的生长发育有着不可替代的作用，现在已有越来越多的产妇开始给婴儿进行母乳喂养。调查结果表明，上海产妇母乳中蛋白质的含量已提高到适当值，但脂肪的含量偏低，钙与锌的含量严重不足，钠和氯的含量又明显偏高。专家认为，这些都与产后乳母的饮食有一定关系。产妇在月子中，特别是哺乳中应尽量避免的食物有以下几类：

寒凉生冷食物：如雪糕、冰激凌、冰冻饮料等。祖国医学认为，产妇在产后身体气血亏虚，应多进食温补的食物，以利于气血恢复。



如果产后进食生冷或寒凉食物，会不利于气血的充实，容易导致脾胃消化吸收功能障碍，不利于消化系统的恢复，还会给产妇的牙齿带来不良影响。同时吃生冷的食物也不利于恶露的排出和淤血的祛除。

辛辣温燥食品：如辣椒，胡椒、茴香、韭菜等。辛辣的食物可助内热，使产妇上火，出现口舌生疮，而且容易伤津、耗气、损血，加重气血虚弱，从而导致便秘。辛辣温燥食品通过乳汁使婴儿内热加重，对婴儿也不利。

油炸食物、脂肪高的食物：这类食物不易消化，且热量偏高，应酌量摄取。

香烟和烟草：如果哺乳妈妈在喂奶期间仍吸烟的话，尼古丁会很快出现在乳汁当中被宝宝吸收。研究显示，尼古丁对宝宝的呼吸道有不良影响，因此，哺乳妈妈最好能戒烟，并避免吸入二手烟。

刺激性食品：如浓茶、咖啡、酒精。一般而言，少量的酒可促进乳汁分泌，对婴儿亦无影响；过量时，则会抑制乳汁分泌，也会影响子宫收缩，故应酌量少饮或不饮。咖啡会使人体的中枢神经兴奋。1杯150毫升的咖啡，即含有100毫升的咖啡因，正常人1天最好不要超过3杯。但对哺乳的妈妈来说，应有所节制地饮用或停饮，否则会影响产妇睡眠及肠胃功能，并通过乳汁对婴儿产生不利的影响。产后也不宜喝茶，这是因为茶叶中含有鞣酸，它可以与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。茶水浓度越大，鞣酸含量越高，对铁的吸收影响越严重。另外，茶叶中还含有咖啡



因，饮用茶水后，使人精神振奋，不易入睡，影响产妇的休息和体力的恢复，同时茶内的咖啡因可通过乳汁进入婴儿体内，容易使婴儿发生肠痉挛和忽然出现无故啼哭现象。

麦乳精：麦乳精是以麦芽作为原料生产的，含有麦芽糖和麦芽酚，会影响乳汁的分泌。

过量味精：一般而言，食用味精是无害的，但产妇不宜食用过量的味精。味精的主要成分是谷氨酸钠，产妇在摄入过量的谷氨酸钠后，谷氨酸钠就可通过乳汁进入婴儿体内。谷氨酸钠能与婴儿血液中的锌发生特异性结合，形成不能被身体吸收的谷氨锌而随尿被排出体外，从而导致婴儿锌的缺乏。婴幼儿缺锌不仅会出现味觉差、厌食等症状，还可造成婴儿智力减退，生长发育迟缓以及性晚熟等不良后果。可见，过量的谷氨酸钠对婴儿，尤其是1~2周以内的婴儿发育有严重影响。所以产妇产后3个月内不宜食用过量味精，以免造成婴儿锌缺乏症。

母鸡：根据传统的风俗习惯，母鸡，尤其是老母鸡，一直被认为是营养价值高，能够增强体质，增进食欲，促进乳汁分泌，是产妇必备的营养食品。但科学证明，多吃母鸡不但不能增乳，反而会出现回奶现象。其原因是：产后血液中激素浓度大大降低，这时催乳素就会发挥催乳作用，促进乳汁形成，而母鸡体内含有大量的雌激素，产后大量食用母鸡会加大产妇体中雌激素的含量，致使催乳素功能减弱甚至消失，导致回奶。而公鸡体内所含的雄激素有对抗雌激素的作用，因此会使乳汁增多，这对婴儿的身体健康起着潜在的

促进作用。且公鸡所含脂肪较母鸡少，不易导致发胖，婴儿也不会因为乳汁中脂肪含量多而引起消化不良、腹泻。所以产后食公鸡对母婴均有益处。

* 20. 乙肝产妇产后日常饮食建议

乙肝产妇需要在精神、饮食及运动等方面进行保健。饮食保健以保护受损肝脏为目的。肝病的饮食疗法基本上主张“三高一低”，即高蛋白、高糖、高维生素和低脂肪。这种饮食疗法对减少肝硬化并发腹水、协助肝细胞修复、延长生存期有一定的效果。

乙肝产妇产后容易发胖，有一部分人引发脂肪肝，使乙肝病情雪上加霜，所以给乙肝产妇提供过多的糖和蛋白质，还不如提供多样化的饮食，尽量减少不必要的额外食品，每餐吃到九分饱比较适宜。

(1) 每天吃大豆及豆制品，以保证钙、铁等矿物质的供给。大豆的钙含量接近牛奶的两倍，铁含量也高于鸡蛋黄。大豆中的异黄酮还有双向调节人体雌激素的功能，对产后恢复十分有益。

(2) 每天喝原味蔬菜汤：原味蔬菜一般包括黄豆芽、西兰花、菜椒、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹等，每次选择4种以上用清水煮成汤即可。蔬菜汤原味清香，可以当茶喝，每天不少于两次。

(3) 吃坚果。坚果富含蛋白质、维生素和钙、铁、锌等矿物质，特别适合乙肝产妇产后食用。多吃坚果还可以解除便秘的苦恼。

(4) 每日一份排毒早餐。每天早上吃一份水果、两份蔬菜、一



份红薯和一份杂粮饭，不仅可以吸收足够的营养，还能排出体内的毒素，起到减肥的作用。排毒早餐一般不添加油、盐等调料，可以用松子、葡萄干等佐餐。

(5) 吃时令水果。水果最好吃应季的和当地产的，而且洗干净后连皮食用，反季的水果和进口的水果不宜食用。连皮食用是因为果皮一般呈碱性，对提高免疫功能十分有效。水果去皮后性偏寒，不利于子宫恢复。如果是在当季，乙肝产妇在产后吃苹果为最佳。

小 知 识

怎样清洗水果和蔬菜

方法一：浸泡水洗法。种植水果蔬菜所使用的农药主要为有机磷类杀虫剂。有机磷类杀虫剂难溶于水，用水冲去水果蔬菜表面的泥土后，水果蔬菜还会残留部分农药。正确的做法是，先用水冲洗掉水果蔬菜表面的污物，然后放入清水中，再滴入果蔬清洗剂，大约浸泡 10 分钟，最后用流水冲洗两遍，即可食用。果蔬清洗剂可以增加农药的溶出，减少瓜果蔬菜的农药残留。

方法二：碱水浸泡法。种植水果蔬菜所使用的有机磷类杀虫剂，在碱性环境下能迅速分解，用碱水浸泡法清洗水果蔬菜可以有效去除农药污染，本方法适用于各类蔬菜水果。具体做法是先将水果蔬菜表面的污物冲洗掉，然后将其浸泡到碱水中（一般 500 毫升水中加入碱面 5~10 克），浸泡 5~15 分钟，最后用清水冲洗 3~5 遍，即可食用。

方法三：加热法。氨基甲酸酯类杀虫剂会随着温度的升高加快分解，所以有些水果蔬菜可以用加热的方法去除部分残留农药。加热法常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等蔬菜。具体做法是先用清水将蔬菜表面的污物洗净，然后放入沸水中浸泡 2~5 分钟，捞出后用清水洗一、二遍即可。

此外还有储存法。农药在存放过程中会随着时间的推移分解为对人体无害的物质。所以对易于保存的水果蔬菜可通过一定时间的存放，较少农药残留量。适用于苹果、猕猴桃、冬瓜等不易腐烂的水果蔬菜。一般应存放 15 天以上。同时建议不要立即食用新采摘的未削皮的水果。



* 21. 产后的日常保健

(1) 保持口腔卫生。有的产妇按照旧的习俗，分娩后数天不刷牙、不梳头、不洗澡，这样做对健康不利。饭后如果不刷牙，不漱口，口腔中就会繁殖细菌，对牙齿和口腔黏膜造成很大的刺激；长时间地大量繁殖细菌，很容易造成慢性牙龈炎、口腔炎、牙齿松动等不良后果。

(2) 注意清洁身体。产妇出汗多，恶露及溢出的乳汁也会弄脏皮肤，不仅影响心情，也容易滋生细菌，所以产妇产后要特别注意清洁身体。自然分娩的产妇产后可进行短时间的淋浴，但绝对不能盆浴。另外，淋浴后要尽快将身体擦干，及时穿好衣服，如果头发被淋湿，也要立即将头发吹干。剖宫产产妇应根据伤口的愈合情况适时清洁身体。有些产妇有较严重的阴道损伤，这种情况下不宜立即洗浴。一般情况下，夏天应在产后3天以上，冬季在产后一周以上，并且要用温热水淋浴，以活络经脉。

(3) 观察恶露。一般产妇产后前3天恶露排出量较大，呈纯血色，大约一周以后，恶露基本不含血液，所以呈白色或黄白色，产后2~3周时恶露基本上就被排干净了。恶露排出的情况能反映出子宫的恢复情况及有无异常。恶露比较多、有血块或有异味，都表明子宫恢复情况不良，可能有感染，应及早就医。

(4) 及时排尿、防止便秘。产后及时排尿是一件大事，一旦发生尿潴留，膨胀的膀胱可能影响子宫收缩，不利于产后恢复。一般产后4~6小时应有一次排尿。适当地食用粗纤维的食物可以防止便



秘。如果已经便秘，最好不要用药，通过饮食疗法完全可以缓解。

(5) 适当运动。只要身体允许，会阴也无裂伤，一般产后 12 小时就可以坐起来吃饭、喝水，产后 24 小时即可下床做一些体力轻微的事情，产后 10 天就可做一些轻微的家务活儿，但要注意不能久蹲和用力过猛，以免腹压增高使生殖器受损。另外第一次下床最好有人陪伴。

小 知 识

(1) 怎样做仰卧起坐

一般来说，自然分娩的产妇恢复比较快，在分娩后一周，如果觉得体力恢复得还可以，就可尝试着做仰卧起坐了，但运动量不能太大，锻炼时间要逐渐延长，运动量也要逐渐增加，否则就不利于产后身体的恢复了；而剖宫产的产妇最好等伤口愈合后再做运动，比较适合产妇的仰卧起坐姿势是：取仰卧位，两手叉腰（也可放在身体两侧），两脚并拢，自然呼吸。腹肌、臀肌、会阴肌群收缩，然后坐起，身体呈 90 度。另外，要特别注意的是，产后体虚、发热、血压持续升高、有较严重心、肝、肺、肾疾病者、贫血及有其他产后并发症、会阴严重撕裂、产褥感染等产妇不宜进行锻炼。

(2) 产后能游泳吗

产后不久就下水游泳，通过增加运动量减少孕期积累的全身脂肪，是时下许多爱美妈妈的选择。但是医学专家提醒，产后立即游泳会大大增加产妇得风湿病的可能，因此应当慎重“下水”。产妇分娩后全身的毛孔和骨缝都张开了，加之气血两虚，如果游泳时的水温过低，有可能导致风寒侵入体内，并滞留于肌肉和关节中，使得产妇周身气血凝滞，引发身体关节和肌肉疼痛。在子宫没有完全恢复时游泳，容易造成细菌感染或慢性盆腔炎，而且生育后肌体抵抗力下降，产妇本来就容易着凉生病，如果再进行不当的游泳锻炼，无疑增加了患病机会，于产妇的健康恢复十分不利。

(6) 精心护理乳房。

①要坚持戴胸罩。假如不戴胸罩，重量增加后的乳房会明显下垂。尤其是在走路、活动、乳房震荡厉害的情况下，乳房下垂会更



加明显。戴上胸罩，乳房有了支撑，乳房血液循环通畅，对提高乳房的抗病能力有好处，也能保护乳头不受擦伤和碰疼。要选择大小合适、有钢托的胸罩，穿后整理一下，用双手将乳房周围的赘肉拢到胸罩内，使乳房看上去丰满、挺拔。

②多数乙肝妈妈不哺乳，不能让乳汁淤积，要用吸奶器将乳房吸空，否则乳汁留在乳房内就会造成堵塞，引发感染，导致乳腺炎等疾病。在没有回奶之前，一定要坚持这样做。

③注意乳房的清洁卫生，每天用温水擦拭，沐浴时可以用莲蓬头冲洗乳房，这样可以促进乳房的血液循环。

④若有轻度胀痛，可以进行热敷，胀痛即可缓解或消失；若胀痛剧烈，应尽早就医。

⑤不能节食减肥。节食减肥的后果是使乳房的脂肪组织也随之受累。产后乳房变小是正常现象。产后妈妈的体重需要一年左右的时间才能逐渐恢复，因此不要急于节食减肥。

⑥可以适当多吃富含B族维生素的食物。雌激素分泌量增加时，乳房会变得更加美丽。B族维生素是体内合成雌激素的必需成分，维生素E则是调节雌激素分泌的重要物质，所以富含这类营养的食物应该多吃，如瘦肉、蛋、奶、豆类、胡萝卜、莲藕、花生、麦芽、葡萄、芝麻等。

⑦学做健胸操。最有效、最经济的美乳方法首推健胸操。但健胸运动不是一日之功，需要长期坚持，效果才明显。产妇应在医生的指导下进行，不可随意乱做。



(7) 产后 42 天忌房事。子宫内的创面及子宫复原至少需要 42 天的时间，如果过早行房事，有可能将病菌带人体内，引起盆腔炎等疾病。正确做法是：在产后检查生殖器官已恢复正常时再行房事。另外，产后第一次同房要格外小心，注意卫生，动作不可过于剧烈，还要注意避孕，不来月经不等于不排卵，最好使用避孕套。

* 22. 产后的心理调养

(1) 放松心情，让身体慢慢适应激素水平的变化。

(2) 创造健康的产后恢复环境。从医院回到家中，不要呼朋唤友，忙于交际，最好关掉手机，为自己创造一个安静、闲适、健康的休养环境。

(4) 吃营养丰富而又清淡的食物，享受被亲人照顾的亲情。

(5) 做适量的家务劳动，进行适当的身体锻炼。不要将注意力集中在不愉快的事情上。如果能伴随着喜爱的音乐做做自己喜欢的事情，效果会更好。

(6) 不要用传统的方式坐月子，避免生活乏味单调。

(7) 保证睡眠。要学会创造条件保证睡眠。有时候半个小时的睡眠也能带来好心情，即使是闭目养神也好。

(8) 帮助与寻求帮助。一方面家人要主动了解产妇的心理变化，及时传授育儿经验；另一方面产妇要学会寻求丈夫、家人和朋友的帮助，善于袒露自己的心境，将烦恼和不快及时告诉家人，以减少内心的压力。

(9) 善于自我心理调适。有了宝宝，妈妈的价值观会有所改变，



对自己、对丈夫、对宝宝的期望也会更接近实际，坦然接受现实生活中的一切，有益于摆脱消极情绪。

(10) 学会经营家庭。除了做一些自己喜欢做的事情，如看杂志、听音乐等，还要学会换位思考。夫妻之间应彼此理解，主动分担家务，有问题及时沟通。

(11) 如果已经出现产后抑郁症的症状，要及时就医。

* 23. 什么是产后沮丧症

分娩后产妇可能会产生一系列的心理问题。一般在临床上有产后沮丧症、产后抑郁症和产后精神病。大约有 85% 的产妇有产后沮丧症（或婴儿沮丧症），这是正常的产后心理状态，一般发生在产后的第一周。常见症状有：

- (1) 失眠。
- (2) 易哭泣。
- (3) 心情比较悲伤。
- (4) 乏力。
- (5) 头痛。
- (6) 注意力难以集中。
- (7) 有时思维比较混乱。
- (8) 容易被激惹。
- (9) 食欲不振。

上述这些症状一般 2 周后会自愈，不需要治疗，但是家人，特别是丈夫的关心和理解对恢复具有重要作用。



* 24. 产后精神病的症状有哪些

产后精神病主要表现为思维混乱、严重的情绪失调、经常出现幻觉或妄想。产后精神病一般出现在产后第二天至3周。常见的症状有：

- (1) 心情明显的摇摆不定。
- (2) 经常出现幻觉（幻听，幻视等）。
- (3) 注意力常集中在孩子身上，有些患者有自杀倾向。

产后精神病需要尽快就医。

* 25. 关于产后抑郁症

产后抑郁症有哪些表现

大约有5%的乙肝产妇患有产后抑郁症。严重的产后抑郁症多发生在产后的第一个月，也可发生在产后一月至半年。主要症状有：

- ① 对孩子过分焦虑，极度关心孩子是否已经被感染乙肝病毒。
- ② 经常无任何原因地长时间哭泣。
- ③ 对自己的孩子没有兴趣，认为孩子已经被感染乙肝病毒。
- ④ 入睡困难。

哪些人易患产后抑郁症

- ① 个人产前就是抑郁症患者或家族中有抑郁症患者。
- ② 未婚先孕者。
- ③ 社交活动少，缺乏与亲人的沟通和交流。
- ④ 在怀孕期间或分娩期间，生活中出现了一些不愉快的事情。



- ⑤患有经前期紧张综合征。
- ⑥对产后抑郁症有错误的认识。
- ⑦对慢性乙型肝炎非常在意，迫切需要治愈。
- ⑧完美主义者。对现实生活要求很高，对产后现实非常失望。

产后抑郁症的自我诊断

回答下面问题并计算分数，其中有此症状计 1 分，无此症状计 0 分。

- ①经常因为一点小事或没有任何原因而哭泣。
- ②入睡很困难。
- ③即使抱着孩子，也很难控制急躁易怒的情绪。
- ④抱着孩子时并不感到开心。
- ⑤照顾、喂养孩子时经常有恐惧感。
- ⑥总感到没有照顾好孩子，虽然家人说做的已经很好了。
- ⑦感觉自己可能会伤害孩子。
- ⑧总有罪恶感。
- ⑨感觉生活没有价值。
- ⑩食欲不好，吃饭很困难。
- ⑪经常头痛，普通的止疼药已经无效。
- ⑫很难集中精力或难以记住一些小事。
- ⑬曾经患过抑郁症。
- ⑭有经前期紧张综合征的病史。
- ⑮家族里有抑郁症史。



- ⑩讨厌或愤恨孩子的父亲。
- ⑪如果孩子哭闹时间长一点，会大发脾气。
- ⑫与孩子的父亲关系不是很好。
- ⑬不想让家人或朋友帮助自己。
- ⑭怀孕或分娩时受到创伤。
- ⑮有伤害自己或孩子的念头。
- ⑯有伤害其他人的念头。
- ⑰不想活了。
- ⑱很难下地活动。
- ⑲在上一次怀孕时患过抑郁症。



郁症。

请根据下面的标准进行判断。

5 ~ 13 分：你已经患有轻度产后抑郁症。

13 ~ 18 分：你已经患有中度产后抑郁症。

18 分以上：你已经患有严重的产后抑郁症，需要就医了。

患了产后抑郁症应注意哪些问题

①加强对孕妇围产期保健，帮助她们在生理和心理上做好准备，安全、健康地度过孕期。

②对存在高危因素的孕产妇，医务人员和家庭都要给予充分的重视，提供更多的帮助，并协助其调整好心理状态，减轻可能存在的心理压力。

③发挥社会支持系统的作用，尤其是对丈夫进行教育和指导，



建立良好的夫妻、婆媳关系，提高家庭生活质量。

④产后抑郁症在治疗原则上与一般抑郁症无显著差异，但哺乳产妇用药应慎重，用雌激素治疗产后抑郁症也是有效的。对于有感染、患贫血症的产妇要及时给予抗生素、铁剂、维生素等药物，以增强肌体抵抗力。非药物性治疗，如人际心理治疗尤对哺乳期女性更为适合，不仅能有效缓解抑郁症状，还能改进社会关系。

* 26. 关于产后子宫复原

(1) 子宫在产后4~6周复原。子宫依靠持续不断的收缩进行复原。分娩时子宫通过不断的收缩将胎儿、胎盘挤出孕妇体外，同时子宫内的血液也不断被排出体外，形成恶露，这样子宫的体积就会慢慢缩小，约在产后4~6周恢复至孕前大小。

(2) 子宫恢复是否良好有两个判断标准，其一是产后约2周时已摸不到子宫；其二是恶露的颜色从鲜红、暗红、深黑到淡红色，最后无色。

(3) 子宫收缩不良会有大出血的危险。当子宫内尚有血块或是残留有胎盘时，子宫会被血块填塞，子宫平滑肌就会停止收缩，这就是所谓的子宫收缩不良。子宫收缩不良会有大出血的危险（血崩）。

(4) 刺激乳头可以帮助子宫收缩。由于乙肝产妇不能哺乳，因此减少了对子宫进行刺激的因素。刺激乳头会使人体产生子宫收缩素，弥补不能哺乳的缺陷，所以刺激乳头会产生相同的效果，即帮助子宫进行收缩。



(5) 子宫位置的复原。子宫复原除了外观的恢复之外，也包括在盆腔内的位置。要想让子宫在盆腔内的位置恢复到怀孕之前的状态，必须让松弛的结缔组织慢慢恢复原有的弹性。分娩后的盆腔组织或多或少都会松弛，如果恢复不好，以后容易产生腹坠、腰酸的症状，同时也容易导致尿失禁。这种情况一旦发生，多数用药难以奏效，预防措施是产后避免下半身用力，例如搬重物、用力下蹲的动作，尤其是在分娩半年之内应尽量避免。一些运动，例如做腹式深呼吸以及产后一周躺在硬床上进行抬腿、提臀或膝胸卧式运动，都能促使子宫和下腹进行有效收缩，从而促进子宫的复原。

(6) 子宫复原与腹肌收缩。近些年剖宫产的比率越来越高。现在的剖宫产大都采用下腹部的横式切口，这种手术方式虽然避免了竖式切口的不美观，但常常会造成肌膜层的神经纤维暂时损伤，导致产妇在产后的前几个月腹肌呈现松弛状态，小腹容易突出，许多人误以为这是子宫收缩不好，其实是腹部肌膜层神经纤维损伤造成的，经过3~4个月的恢复之后，等神经纤维再生出来，腹肌收缩能力恢复正常就好了，产妇千万不要紧张，更不能胡乱用药。

* 27. 产后多吃哪些食物可以尽快消除妊娠斑

(1) 猕猴桃：猕猴桃被喻为“水果金矿”，含有丰富的膳食纤维、维生素C、维生素B、维生素D及钙、磷、钾等微量元素和矿物质。猕猴桃中的维生素C能有效抵抗皮肤氧化、抑制色素沉着、保持皮肤白皙。但是需要注意的是不可以多吃，每天食用1~2个即可满足人体需要，食用时间以饭前或饭后1小时较为适宜，而且不



宜空腹，否则容易腹泻。

(2) 西红柿：西红柿具有保养皮肤、消除雀斑的功效，其所含的丰富的番茄红素、维生素 C 是抑制黑色素的最好武器。有实验证明，常吃西红柿可以有效减少黑色素形成。西红柿性寒，如果空腹食用或生吃容易腹痛。西红柿所含的番茄红素要经过加温才能被人体吸收，所以最好熟食，像西红柿炒鸡蛋、西红柿鸡蛋汤都是不错的美容菜品。

(3) 柠檬：柠檬也是抗斑美容水果。柠檬中的枸橼酸能有效防止皮肤色素沉着，使皮肤滋润光滑。柠檬味酸，吃后应及时漱口，否则会损伤牙齿。另外食量也不宜过多。

(4) 蘑菇汤：乙肝产妇产后不需要进补如猪蹄汤、参鸡汤等高汤，只需在正常饮食的同时适量增加汤汁即可。产后三天喝些蘑菇汤对身体康复极为有益。如果蘑菇与骨头一起炖，应撇去汤中的浮油，这样有助于乙肝产妇消化并保持身材。



煲汤时不用滋补作用很强的中药，如参芪、当归之类，桂圆、栗子、蘑菇等更适宜乙肝产妇食用。下面推荐几款简单易做的蘑菇汤。

①猪瘦肉蘑菇汤：

原料：鲜蘑菇 100 克，猪瘦肉 100 克。

做法：将鲜蘑菇洗净，猪瘦肉洗净后切成小块，两种原料一起



放入沙锅中，加水适量煮成汤，用少许食盐调味，佐膳食用。

②黄油土豆蘑菇汤

原料：土豆一个，蘑菇2个，黄油一小块。

做法：先将土豆煮熟，剥去皮，用勺子碾成泥状；蘑菇剁碎，待用；将黄油一小块放到炒锅里，用大火化开，将土豆泥放入热油中翻炒，在炒香的土豆泥里加水两碗，待水开以后放入蘑菇碎粒，用小火炖，大约10分钟即可。

③胡萝卜蘑菇汤

原料：胡萝卜150克，蘑菇50克，黄豆30克，西兰花30克。

调料：色拉油5克，盐5克，味精2克，白糖1克。

做法：将胡萝卜去皮后切成小块，蘑菇洗干净后也切成小块，黄豆泡透蒸熟，西兰花改成小朵；将色拉油倒入锅内烧热，放入胡萝卜、蘑菇进行翻炒，倒入清汤，用中火煮；待胡萝卜块煮至熟烂时，下入泡透的黄豆、西兰花，调入盐、味精、白糖，再煮片刻，即可食用。

* 28. 锻炼身体，防止阴道松弛

产后阴道容易松弛，如果不及时锻炼，易导致尿失禁等后遗症。我国传统的养生功法“收肛提气”能很好地锻炼盆腔肌肉。具体做法是：每天早晚在空气清新的地方，深吸气后屏住气，同时如忍大小便那样收缩肛门，如此反复，经过一定时间的训练，盆腔肌肉的张力就会大大改善，阴道周围的肌肉也就变得结实、有力，阴道松弛也就不药而愈了。国外的“中断排尿”训练也可以提高阴道周围



肌肉的张力，具体做法是：小便时进行排尿中断锻炼，即排尿时中断，稍停后再继续。如此反复，经过一段时间的锻炼后，阴道周围肌肉张力提高，阴道就不再松弛了。

* 29. 产后什么时候可以夫妻同房

乙肝产妇生完宝宝6~7周后，经医生检查子宫及内生殖道基本恢复正常后，可以恢复夫妻生活。一般产妇子宫恢复大约需要6周的时间，而乙肝产妇则需要延长1周。

无论是自然分娩还是剖宫产，产后子宫及阴道都会逐渐收缩，逐渐下降至盆腔，10天左右宫颈口开始关闭，胎盘附着处的子宫内膜需要6~8周才能完全长好、愈合。因此，在这段时间内应严格禁止夫妻同房。此外，分娩时体力消耗大，乙肝产妇产后身体恢复较慢、抵抗力下降，如果过早进行性生活，容易将细菌带入体内，影响子宫内膜创面的愈合，从而引发阴道炎、子宫内膜炎、盆腔炎等妇科疾病，严重的甚至会危及生命。因此乙肝产妇应在产后6周进行产科检查，尤其要对生殖系统进行细致的检查。如果没有问题才可以恢复性生活。

* 30. 乙肝产妇怎样进行手术后的护理

产妇的手术伤口可以分为自然产伤口和剖腹伤口。

自然分娩会在子宫颈口及阴道组织周围造成一些伤口，但这些伤口通常产后能自行愈合；若是因为产程进展太快，或者在待产期间由于不当用力所导致的阴道撕裂，则往往需要缝合。有时为



了避免较大范围且不易处理的会阴撕裂伤，产科医师通常会将产妇的会阴切开，以帮助产妇尽快将胎儿生出来。会阴及阴道的血管非常丰富，切开处的伤口大约需要3~4周的时间才可以完全愈合。

乙肝产妇如果选择了剖宫产，那手术伤口的范围就会较大，表皮伤口术后5~7日即可拆线，但是完全恢复大约需要4~6周的时间。

无论是会阴切开术伤口还是剖宫产伤口，其护理原则大致相同。首先，必须注意感染问题。皮肤的完整是保护身体的第一道防线，因此伤口局部的红、肿、热、痛绝对不可轻视，只要不适感持续未改善或者出现脓性分泌物，赶快到医院接受治疗；除此之外，阴道大量出血或者排出多量血块也是不正常的，应尽快就医。其次，为了促进伤口愈合，要保持伤口清洁干燥，温水淋浴，勿提重物，禁止性生活。最后，饮食也很重要，要多吃流质食品，避免辛辣食品的摄入。

* 31. 为什么产后不宜长时间束腰

爱美是人之天性，不少年轻的母亲尤其关注自己的体形变化。许多产妇为了保持优美的体形，在产前就提早准备好腹带、健美裤，她们认为产后束紧腹部，有助于体形的恢复。于是，孩子生下来后，产妇就将自己从胯部至腹部紧紧裹住，其实这样做是不科学的。

正常剖宫产术后医生都会让产妇用腹带收紧腹部，这样可以减小腹部的张力，促进腹部伤口的愈合。但伤口拆线后产妇就不宜长



时间用腹带裹腹。

腹部是人体大血管密集的地方，产褥期裹腹，不仅无助于恢复腹壁的紧张状态，反而导致腹压增加，腹腔动脉受压，会导致血管的供血障碍，同时脊椎周围肌肉受压，还会妨碍肌肉的正常活动以及血液的供应，引起腰肌劳损等症状。腹腔静脉受压则引发下肢静脉曲张或痔疮，并可导致回心血量减少。腹压增加还可使产后盆底支持组织和韧带对生殖器官的支撑力下降，导致子宫下垂、子宫严重后倾后屈、阴道前后壁膨出等并发症。同时还可因生殖器官正常位置的改变，使盆腔静脉淤血，引起盆腔炎、附件炎等各种妇科疾病，严重影响产妇健康。束腰还可以使肠道由于受到较大的压力，肠蠕动缓慢而出现食欲不振或便秘等症状。

在妊娠期间，孕妇肌体代谢功能旺盛，除供给自身和胎儿所需外，还需蓄积 5 千克左右的脂肪分布于胸、腹、臀部，为妊娠晚期、分娩及哺乳期提供能量，其中主要是为哺乳准备的。这些脂肪并不会因为产褥期裹腹而消失。



第七章 乙肝家庭育儿要点

* 1. 乙肝产妇能给宝宝喂奶吗

目前医学界对此问题有肯定与否定两种观点。支持乙肝妈妈进行母乳喂养的观点认为，乙肝妈妈所生的宝宝，在出生后进行了高效价免疫球蛋白和乙肝疫苗联合免疫接种后，可以阻断大部分乙肝病毒的传播，即使进行母乳喂养，婴儿也不会被感染。反对乙肝妈妈母乳喂养的观点则认为，母乳喂养会增加新生儿产后接触乙肝病毒的机会，最好还是用人工喂养的方法喂养宝宝。事实上，相对于人工喂养的宝宝，母乳喂养的宝宝抵抗乙肝病毒的能力会弱一些。因此，乙肝妈妈在选择母乳喂养这个问题上应该非常慎重。为了安全起见，应尽量避免母乳喂养。

* 2. 什么是人工喂养

简单地说，就是用乳制品或代乳品喂养宝宝。第一次喂养时，一般先喂适量的经过消毒的去离子水，以观察宝宝的吸吮功能和



吞咽功能是否正常。即使宝宝存在喂养问题，去离子水也不会伤害宝宝。如果宝宝喝了去离子水后不呕吐，第二次就可以喂配方奶。一般是按需哺乳，不要强求。奶量在第一周内逐渐增加，从每次 25 ~ 50 毫升增加到 75 ~ 100 毫升，一般情况下，每天大约喂 6 次。

一般的牛奶尽管营养也很丰富，但不适合 1 岁以内的婴儿食用。应选用强化的婴儿配方奶，严格按照说明书的要求为宝宝调制奶液，不要随意增减数量和浓度。

如果选用鲜牛乳喂养新生宝宝，应根据浓度加适量水进行稀释，牛乳的浓度正确，宝宝的大便就正常。

羊奶与牛奶营养价值相似，而且最接近母乳，容易被吸收，还含有上皮细胞成长因子（牛奶中不含），能修复呼吸道及肠胃等黏膜，对患有呼吸道、肠胃道疾病的婴幼儿具有食疗作用。但羊奶缺少叶酸，如果单纯用羊奶喂养宝宝，每天必须补充叶酸。

人工喂养的宝宝应在两次喂奶之间加喂一次水。摄入体内的水，只有 1% ~ 2% 满足人体组织生长需要，其余的都经过肾脏、呼吸、皮肤、肠道等器官被排出体外。由于宝宝肾脏浓缩尿的功能较差，因此需要补充水分以满足代谢的需要。宝宝每日所补充的水分，包括所喝的奶液，一般为每公斤 120 ~ 150 毫升。

如果宝宝不能很好进食，应及时查明原因。



小 知 识

如何判断配方奶粉的质量？

试手感。袋装奶粉，用手指捏住包装袋来回摩擦，好奶粉会发出“吱吱”的声音；而劣质奶粉由于掺有葡萄糖等成分，颗粒较粗，故发出“沙沙”流动的声音。

辨颜色。好奶粉呈天然乳黄色；劣质奶粉细看有结晶和光泽，或呈漂白色。闻气味。打开包装，好奶粉有牛奶特有的乳香味；劣质奶粉乳香味甚微，甚至没有乳香味。

尝味道。把少许奶粉放进嘴里品尝，好奶粉细腻发黏，易粘住牙齿、舌头，且无糖的甜味；劣质奶粉放入口中很快溶解，不粘牙，甜味浓。

看溶解速度。把奶粉放入杯中，溶解速度越快的质量越低。冲入热开水后，好奶粉形成悬漂物上浮，搅拌之初会粘住调羹；劣质奶粉溶解迅速，没有天然乳汁的香味和颜色。

* 3. 人工喂养注意事项

相对于母乳喂养，人工喂养宝宝会麻烦一些。为了减少新生儿宝宝感染乙肝病毒的机会，多数乙肝妈妈不能进行母乳喂养，从宝宝的健康考虑，有些事情即使麻烦些也要坚持做，下面这些事项应引起家长的格外注意。

(1) 注意查看配方奶的生产日期，不用包装已经破损或过期的配方奶。

(2) 应定期对奶瓶和奶嘴进行消毒，保证宝宝所使用的奶具清洁无菌。

(3) 宝宝喝剩的奶液，在室温条件下存放不应超过 1 小时，一旦超过这个时间段，不能再用其喂宝宝。



- (4) 配制好的奶液在冰箱中的存放时间不应超过 24 小时。
- (5) 不要用微波炉热奶。用微波炉加热，奶液往往受热不均匀，局部过热的奶液会烫伤宝宝的口腔。
- (6) 奶嘴上的孔，要大小适宜，过大，容易呛着宝宝，过小，宝宝容易疲劳。
- (7) 奶液的温度要适宜，喂宝宝之前，应先将奶液滴在手背上试一试。
- (8) 正确判断宝宝是否吃饱了。如果新生宝宝不哭不闹，睡眠好，体重正常，说明奶量适宜。宝宝吃饱了会停止吸吮或放慢吸吮速度。喂养过量，宝宝会溢奶、大便增多。喂养不足，宝宝会消瘦，体重不增，皮肤出现皱褶。

* 4. 怎样观察新生宝宝的大小便是否正常

新生宝宝的大小便是否正常，是判断新生宝宝是否健康的一个重要标本。

我们先来看看新生宝宝的大便情况。

正常情况下，新生宝宝在出生后 24 小时内即可排出棕褐色或者墨绿色黏稠的大便，医学上称其为“胎便”。胎便中含有胎儿时期的肠黏液腺分泌物、脱落的上皮细胞、毳毛、皮脂、胆色素等物质，这种肠腔中的混合液是正常的生理现象，并不是病态，家长完全不用担心。如果新生宝宝出生 36 小时后仍无大便排出，应该请医生进行检查，看看宝宝是否患有先天性消化道畸形。

在日常喂养、护理新生宝宝的过程中，父母应该学会观察宝宝



的大便，通过观察新生宝宝的大便，一方面了解配方奶的质量，一方面判断宝宝的营养是否适当，以便恰当地调整喂养的数量，进行科学哺乳。如果宝宝的大便出现了如下情况，家长应高度警惕，给予足够的重视。

(1) 如果新生宝宝大便次数较多，所排出的粪便粪块与水是分开的，说明新生宝宝消化不良。新生宝宝消化不良的原因之一是乳液含糖量较高，是糖分过度发酵使新生宝宝出现肠胀气，大便中还会有许多泡沫，而且酸味儿很重，如果是母乳喂养，其妈妈应该限制糖的摄入量；如果是人工喂养，在给宝宝配制奶液时应尽量少放糖或者不放糖。

(2) 用母乳喂养的宝宝时常会出现大便有硬结块、臭味儿特别重的情况，其主要原因是母乳中蛋白质的含量过高，此时哺乳妈妈应该在日常饮食中限制鸡蛋的摄入量。如果担心不吃或少吃鸡蛋会导致产妇的营养不良，可以考虑适量食用其他滋补品。

(3) 当母乳喂养不足时，新生宝宝的大便呈绿色，而且量少次数多，宝宝常常因饥饿而哭闹。

(4) 当新生宝宝发生了肠道感染，便会排出脓性有腥臭味儿的水样的黏液便，家长应尽快带宝宝前去就医。

下面我们再了解一下新生宝宝的小便情况。

新生宝宝可在分娩中或出生后立即排小便。新生宝宝的尿液一般呈黄色透明状，刚出生时量比较少，一周后排尿次数逐渐增多，多时每日可达 20 余次。如果新生宝宝出生 24 小时后尚无小便排出



时，应该请医生进行检查，看看是否患有先天性泌尿道畸形。

新生宝宝的大、小便在一定程度上能反映出其健康状况，因此细心观察宝宝的大、小便情况应是日常护理的重要内容之一，一旦发现异常，应尽快就医。

* 5. 新生儿注射乙肝疫苗就不会得乙肝吗

乙肝病毒母婴之间的传播，其途径有 3 种，分别为宫内感染、产程感染和产后感染。接种疫苗可以预防产后感染，但是并不能阻断宫内感染的可能性，这也就是为什么有些注射了乙肝疫苗的宝宝仍然会患上乙肝的原因。目前，预防宫内感染尚属医学难点。为了降低宫内感染的发生率，建议乙肝孕妇，尤其是“大三阳”的孕妇，最好能在孕期的第 7、8、9 三个月里每月注射 1 支乙肝免疫球蛋白。

从目前所掌握的资料看来，绝大多数乙肝的母婴传播是在分娩过程中经血或经口传播的，大多数都集中在产后 60 ~ 120 天，相当于乙肝的平均潜伏期。也就是说这些新生儿是在出生时感染乙肝病毒的。换个角度看，如果妈妈的羊水和阴道分泌物中有乙肝病毒，胎儿的皮肤、黏膜、胎盘或脐带有损伤，病毒就会侵入到宝宝的体内。另外病毒也可以通过口腔吸入感染。所以，即使新生儿出生后接受了免疫注射，也有 10% 左右的婴儿未能取得满意的预防效果。

* 6. 新生儿生理性黄疸与乙肝无关

新生儿出现生理性黄疸主要有两方面的原因，其一是新生儿胆红素代谢的特点所决定的。新生儿出生后，由于血氧分压突然



升高，红细胞被很快破坏，于是产生了较多的胆红素，而新生宝宝的肝酶活力较低，无法清除过多的胆红素，因而发生黄疸。新生儿出现生理性黄疸的另一原因是母乳喂养。但这种黄疸多为生理性黄疸，对新生儿宝宝没有危害，家长不必过于紧张。

* 7. 为什么婴幼儿更易患乙肝

婴幼儿免疫功能尚未健全，所以比成年人更容易感染乙肝病毒。婴幼儿感染乙肝病毒后，由于免疫系统尚未发育成熟，容易导致病毒在肝细胞中快速繁殖而难以被清除，使被感染者成为慢性乙肝患者。

婴幼儿体内血液供应非常丰富，丰富的血液供应为乙肝病毒的生存提供了充足的营养；婴幼儿一旦感染了乙肝病毒，容易恶化为重症。

虽然现在多数新生儿宝宝在出生后都普遍注射乙肝疫苗，但在门诊中经常发现儿童乙肝病毒携带者。相当一部分人是在不知不觉中感染乙肝病毒的，特别是那些长期携带乙肝病毒的隐形感染者，常常没有任何症状。

儿童慢性乙肝临床表现往往不明显，有的仅表现为体质较差，多数是在常规体检时被发现，而且多数人的肝功能也趋于正常，这种假象常常耽误病情，加大治疗难度，应引起家长的高度重视。

* 8. 介绍几种家庭消毒的方法

(1) 煮沸消毒。将餐具、茶具、玩具、耐热的物品和小件布料



衣物等浸泡在水中，加盖煮沸 1 分钟后，可使甲、乙型肝炎病毒失去传染性，煮沸 15 ~ 20 分钟后（从水沸后开始计算），可以杀死肝炎病毒。

（2）蒸汽消毒。用大一点儿的高压锅或大蒸锅，将金属类物品、玻璃类物品、陶瓷器及书报等置于蒸屉上进行消毒，消毒时间为水沸后 20 ~ 30 分钟。

（3）消毒液消毒。消毒洗涤灵对各类肝炎病毒均具有高效杀毒作用。过氧乙酸可用于居室表面消毒，也可用于洗手。室内表面用 0.5% ~ 0.8% 气溶胶喷雾，每平方米喷 30 毫升，密闭 1 小时；用 0.05% ~ 0.2% 浸手后再用肥皂水冲洗，可以达到杀除病毒的效果。

（4）漂白粉消毒。用 3% 漂白粉的澄清液对居室地面、墙壁进行喷洒后，关闭门窗 2 个小时，可以达到消毒的目的。漂白粉还可以用于对患者的分泌物及粪便进行消毒。如果容器被乙肝病毒所污染，应将被污染的容器放在 3% 漂白粉澄清液中浸泡 2 个小时。

（5）湿式消毒巾消毒。湿式消毒巾对肝炎病毒有强大的速杀作用，安全可靠，气味芳香，适用于餐具、水果、皮肤、门把、扶手、开关、桌面、坐椅表面的清洁消毒。

* 9. 怎样判断新生宝宝是否感染了乙肝病毒

判断宝宝是否感染乙肝病毒，不能通过观察和临床症状来判断，只能通过与成人一样的检测方法。即，检查乙肝五项和 HBV - DNA 来判断是否感染乙肝病毒。



* 10. 新生儿感染乙肝病毒后应注意些什么

一旦新生儿出生后，通过医学手段检测，被诊断为感染了乙肝病毒，家长一定要以科学的态度冷静地对待这件事。其实乙肝宝宝在喂养上和一般宝宝没有明显区别，不需要额外增减营养或添加特别食物，即使是母乳喂养，也不需要延长或缩短母乳喂养时间，喂养、护理乙肝宝宝的关键是防止病毒传播。由于通过血液传播是感染乙肝病毒的主要途径之一，所以应尽量避免宝宝出现外伤，特别是在与健康人群接触时尤其要提高警惕。

* 11. 怎样给新生儿洗澡

新生儿肢体柔软，有不少年轻父母不会给宝宝洗澡，生怕动作不对伤了宝宝。其实，给宝宝洗澡并不像想象得那样可怕，只要掌握要领，自然熟能生巧，即使是初为父母者也能很快掌握给宝宝洗澡的技巧。



①洗浴前的准备：首先，要将沐浴中需用到的物品准备齐，例如肛表、消毒脐带用物（在新生儿脐带未掉落之前，应采取分段沐浴法）、预换的婴儿包布、衣服、尿片，以及小毛巾、大浴巾、脸盆、热水等。

室温维持在一般觉得最舒适的 $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间，当然也要避免阵风的正面吹袭，以使新生儿在洗澡时不致着凉。



准备就绪后，将肛表头以油霜类润滑后，轻轻地插入婴儿肛门内（插到肛表的刻度开始处，约肛表的1/3处），以手固定肛表2分钟后取出。只要在 37.8°C 之下，即表示正常，可安心为宝宝洗澡。在备好的澡盆内，先倒些冷水，再徐徐加入热水，以手腕或手肘处来测水温，不觉太烫，大约 $41^{\circ}\text{C} \sim 43^{\circ}\text{C}$ 就是最适宜的水温了。

②分段洗浴法：出生后1周内，新生儿脐带未脱落时，洗澡应采用分段沐浴法。其洗法如下：脱下婴儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，借以暂时保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内；再以小毛巾擦洗肚脐以上的胸、腹、



背部。拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓地置入水中，利用肘关节、手臂及手掌的力气，安稳地抓牢婴儿的大腿部。整个过程中，身体的皱褶及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使婴儿有安全感。

若婴儿脐带已脱落，可在洗净脸部之后，将婴儿颈部以下置入水盆中成侧卧的姿势，由上而下洗完后，将婴儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部、肛门处。最后，以双手为支托并抓稳婴儿肩部抱离水盆，置于大浴巾上，擦干身子，放在洁净的衣物上，扑粉，用75%酒精轻擦脐部，臂部涂油。在给婴儿穿衣时，妈妈的手先从袖口穿入并抓出婴儿的小手，一定要小心婴儿的肢体关节。在给婴



儿脱衣服及沐浴的同时，可观察其全身肌肤的情况，如有异样，可即时求医诊治。

如果抱法、洗法得当，这一过程前后约需半个小时的时间，婴儿会感到很舒适，除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动，否则会造成婴儿的不安或哭叫不停。

③清洁物的选择：市面上所出售的婴儿用中性皂及各种润肤油、痱子粉等，在宝宝皮肤没有任何疾患时，都可以适量使用；中性皂应在洗完头、脸之后再抹到婴儿皮肤上，以免直接刺激婴儿皮肤。润肤油脂及痱子粉未必一定要用，如果小儿的皮肤略干，可抹些油，有痱子时可轻抹些痱子粉，但均不可直接抹于婴孩皮肤上，要先放在大人的手上再抹在婴儿身上。若肌肤有疹块、红臀等情形，应保持干燥，并按医生嘱咐擦药，如果此时用这些保养物品，对婴儿等于是种多余的刺激物，只会有害而无利。

* 12. 早产儿有哪些生理特点

(1) 外形特点：早产儿从外观上观察，皮肤柔嫩，呈鲜红色，表皮菲薄能够看见血管，面部皮肤松弛，皱纹多，头发纤细不易分开，外耳软薄，紧贴颅旁，颅骨骨缝宽，凶门大，且边缘柔软。早产儿在 33 周前往往摸不到乳腺，长到 36 周时乳腺仍然很小，一般不超过 3 毫米。女婴大阴唇常不能遮盖小阴唇；男婴睾丸多未降入阴囊。胎毛多，全身布满胎脂，指（趾）甲软，达不到指端。

(2) 体温：因体温调节中枢发育不全，全身皮下脂肪少，易散热，故体温常为低温状态。由于汗腺发育不良，如果包裹过多，又



会因散热困难而导致发热，故早产儿的体温常因上述因素影响而升降不稳定。

(3) 呼吸：因早产儿呼吸中枢未成熟，所以呼吸处于浅快不规则状态，常有间歇或呼吸暂停。哭声低弱，肺的扩张受限制，面部常出现青紫色，喂奶后更为明显。咳嗽反射弱，黏液在气管内不易被咳出，容易引起呼吸道梗阻及吸入性肺炎。

(4) 消化：早产儿吸吮及吞咽反射功能不健全，易呛咳。此外，早产儿贲门括约肌松弛，幽门括约肌相对紧张，所以胃容量较小，排空时间长，故易吐奶。早产儿胃肠分泌、消化能力较弱，易导致消化功能紊乱及营养障碍。

(5) 肝脏：早产儿肝脏功不健全，如果出现生理性黄疸一般会比较重，而且持续时间也比较长。由于早产儿体内贮存的维生素 K 较少，凝血因子低，故容易出血。另外，早产儿合成蛋白质的功能比较弱，所以引起营养不良性水肿的可能性就比较大。

(6) 免疫：由于早产儿全身各脏器发育均不够成熟，白细胞吞噬细菌的能力比足月儿差，血浆丙种球蛋白含量低，故对各种感染的抵抗力极弱，即使是轻微感染，也可能发展成为败血症。

(7) 肾脏功能：早产儿肾脏发育不成熟，抗利尿激素缺乏，尿浓缩能力较差，故生理性体重下降显著，而且容易因感染、腹泻等症状而出现酸碱平衡失调。

(8) 血液：早产儿血液成分不正常，血小板比正常新生儿少。出生后，体重愈轻，其血液中的红细胞、血红蛋白降低愈早，且毛



细血管脆弱，因而容易发生出血、贫血等症状。

(9) 生长发育：早产儿比足月新生儿长得快。足月新生儿1周岁时，体重约为出生时的3倍，而早产儿出生时体重低，如果喂养得当，生长发育会很快。由于生长发育快于足月新生儿，所以极易发生佝偻病及其他营养缺乏症。

* 13. 早产儿的家庭护理

早产儿出院后，父母应格外关注宝宝的健康，相对于足月新生儿，早产儿的父母尤其要特别关注以下内容：

(1) 细心喂养。喂养是婴儿生长发育的基础。由于早产儿各方面的生理功能比正常婴儿差，所以家长更要有耐心。离开医院回到家中初期，早产儿常因体力弱吃奶时常常睡着，每次喂奶一般需要多用30~40分钟的时间。家长不要着急，应耐心等待，可以抚摩耳部弄醒宝宝，然后继续喂奶。由于早产儿贲门肌肉发育不成熟，所以喂奶后很容易出现呕吐现象。宝宝一旦呕吐，应立即将其置于侧卧位，口腔内存留的呕吐物就会流出口腔。千万不要竖着抱孩子，口腔内的呕吐物一旦呛入气道，极易引起吸入性肺炎。

(2) 预防接种。当宝宝的体重达到2000克时，可以考虑预防接种。由于宝宝出生时的体重是不一样的，达到2000克的时间差异较大，所以预防接种程序只能因人而异，由医生为每一个宝宝制定特殊的接种时间表。在进行预防接种前，家长应主动告诉医生孩子是早产儿，提醒医生制定相应的计划并采取措施。

(3) 家庭用药：由于早产儿发育不成熟，即使经过治疗也会存



留一些问题。比如贫血、骨发育不良、慢性肺功能异常、视力发育异常等，出院后仍需要继续服药。孩子小不易配合，喂药比较困难，在征得医生的许可后，可以将一些药物放入奶中一同喂，这样可以保证比较顺利地将药服下。一些吸入药物，应在喂奶前服用，以避免呕吐。

* 14. 新生儿宝宝腹泻的原因和对策

新生儿宝宝腹泻的原因是多方面的，家长应在日常喂养与护理中，正确找出宝宝腹泻的原因，并根据相关的医学知识作出科学的处理。

(1) 喂养不当引发的腹泻：随着新生宝宝的生长发育，家长要不断调整喂奶的数量和浓度，如果奶量加得过快，或者是突然改变饮食习惯，如以前喂牛奶，后改成喂代乳品，或在奶内加糖过多，或不能定时喂养等均会使宝宝的消化道功能受影响出现紊乱，从而导致宝宝出现腹泻的症状。因此，每当调整宝宝的喂养情况时，家长要格外关注宝宝的消化反应，如果出现腹泻的情况，应根据宝宝的具体情况采取措施。

(2) 牛奶过敏引发的腹泻：有少数的新生宝宝对牛奶过敏，常在进食牛奶不久出现变态反应，主要症状有：荨麻疹、口腔黏膜水肿、呕吐及水样腹泻，严重的还会脱水、休克。牛奶过敏还会引起肠黏膜出血，长期腹泻会引起营养不良和贫血，所以一旦确定宝宝的腹泻是由牛奶过敏引起的，家长应立即采取措施，如果在医生的指导下脱敏无效，或者宝宝不宜进行脱敏治疗，应尽快用其他代乳品喂养宝宝。



(3) 由肠道感染引发的腹泻：新生宝宝的免疫功能一般比较差，尤其是乙肝妈妈不宜哺乳，宝宝不能通过初乳获取过多的免疫能力，尤其是肠道的免疫力会更低，肠道一旦发生感染，宝宝没有能力减弱和中和细菌的毒力，于是就会腹泻。由肠道感染引发的腹泻会伴有发热的症状，家长应带宝宝及时就医。

此外，胎儿在子宫内无菌的温室环境中生长，出生后立即在有菌的环境中生长发育，其消化功能和各系统功能的调节机能比较差，这也是新生宝宝易患感染性腹泻的又一个原因。

俗话说“病从口入”，尤其是人工喂养的新生宝宝，若不注意奶头及奶瓶消毒，就可能被细菌、病毒污染，引起肠道感染性腹泻。在产房、婴儿室及新生宝宝病房内，也可能因为消毒隔离不严格，发生新生儿流行性腹泻，多是由沙门氏菌引起，严重感染者可以导致死亡。引起新生儿腹泻的病原还有致病性大肠杆菌、轮状病毒等。

(4) 新生儿腹泻的饮食和治疗：新生宝宝刚开始腹泻时应限制奶液的摄入量，用母乳喂养的宝宝如果奶水不足可添加稀释牛奶，水和牛奶的比例为 1:1。人工喂养的宝宝要调整奶液的浓度。为减轻胃肠的负担，可以适当地给宝宝口服一些淡盐水、胃酶合剂、肠道益生菌制剂，以帮助其恢复消化功能。感染性腹泻应在医生的指导下服用抗菌素。中药藿香正气散、小儿泄泻停等对腹泻也很有效，而且副作用小。如果经过家庭中的治疗后症状无好转，大便次数仍然多，应尽快带宝宝就医。

* 15. 怎样给宝宝添加辅食

宝宝出生4个月以后，其生长发育便进入了一个新的时期，不管是母乳喂养还是人工喂养，都应该开始添加辅食。辅食添加得是否科学，直接影响宝宝的生长发育和身体健康，因此，怎样给宝宝添加辅食是每一位父母的必修课。

给宝宝添加辅食应注意以下几个问题：

(1) 添加辅食应根据宝宝的生长发育情况，生长发育速度快、而且活泼好动的宝宝，可以适当多添加些辅食；反之，则应适当减少。



(2) 遵循循序渐进的原则，根据宝宝对辅食的适应情况，由少到多、由稀到稠，由一种到多种地逐渐添加。

(3) 待宝宝适应了各种辅食以后，食品制作逐渐由精细到粗糙，由泥末、碎丁、丝、片逐渐过渡到小块，这样既可以减少食品制作过程中营养成分的丢失，同时又促进了宝宝咀嚼能力的发育。

(4) 在宝宝患病时，应暂缓添加辅食。宝宝病愈后，要先恢复病前的日常饮食，然后再逐步添加辅食。

(5) 添加辅食时，让宝宝先从吸吮进食逐步过渡到用匙、杯、碗、筷进食，从被别人喂食逐步过渡到自己主动进食。

(6) 每增加一种辅食后，注意观察宝宝的精神、食欲、大小便



是否受到影响。如果无明显的不良影响，两三天后就可以逐渐增加辅食量。

(7) 米粉是一种比较理想的辅食，初添加时应稀薄些，当宝宝的吞咽技巧娴熟后，可适当降低水的比例，增加米粉的浓度。

(8) 有些辅食可能会有宝宝不喜欢的味道，因此最好是在宝宝饥饿的时候让其品尝新的食物，这样宝宝能较快地适应新食品的味道，但不要强迫宝宝把新添加的食品吃得干干净净，要让宝宝有一个逐渐适应的过程。

(9) 水果的味道比较甜，多数宝宝都很喜欢；相比之下蔬菜的味道会差一些，因此在添加水果之前应先让宝宝吃蔬菜，这样宝宝比较容易接受。

(10) 每次让宝宝尝试一种新的口味，最好在适应一周后，再添加另一种。

(11) 在宝宝适应了单味辅食后，可以开始混合两种或两种以上的食品一起喂哺，如从菜粥到鱼泥粥，再到鱼泥菜粥等。

(12) 添加辅食要有耐心，不能操之过急，不能硬逼着宝宝吃。有时宝宝会因为不喜欢新食品的味道而发脾气，甚至把食物吐出来，家长别泄气，应耐心哄一哄，宝宝高兴了，才能愉快地配合家长吃东西。

(13) 添加辅食是无条件的，即使母乳充足，或有条件供应宝宝所需要的全部乳类，也要及时给宝宝添加辅食。

(14) 注意观察宝宝添加辅食后的反应，尤其是消化系统、皮肤有无异常，发现宝宝一旦出现了过敏反应时，应停止最近添加的食



物，严密观察并寻找原因，待排除原因后，再逐渐从少量开始添加。如果宝宝对某种食物非常敏感，过敏反应严重，应暂停该种食物的添加，待请教专科医生后，再采取相应的措施。

* 16. 新生儿为什么要普查足跟血

新生儿普查足跟血是为了检查苯酮尿血症。

苯酮尿血症是由人体常染色体异常引发的，患者体内缺乏一种叫苯丙氨酸水解酶的活性物质。由于缺乏这种酶，患者血液中的苯丙氨酸就不能被水溶解，如果不及时治疗，高浓度的苯丙氨酸会严重损害婴儿的神经系统，导致智力出现不可逆的发育障碍。尽管苯酮尿血症的发病率不高，但它的危害却很大。因此早期诊断、早期预防、早期治疗非常重要。

一般新生儿出生后 24 ~ 72 小时，医生采集足跟血，检测指标如果可疑，两周后应进行复查。

* 17. 新生儿为什么会发热

新生儿发热原因比较复杂，大体上有以下几种：

(1) 感染性发热：各种病毒、细菌、立克次体、原虫、螺旋体、霉菌等都可引起急性感染，导致宝宝患上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、败血症和其他急性传染病，是发热的常见原因。

(2) 非感染性发热。

① 无菌组织被破坏或坏死：如白血病、血管内栓塞、烧伤、骨折、血肿、腹腔或胸腔内血液的吸收等原因，导致体内产生的致热



原（导致发热的物质）大量进入血液，刺激体温中枢，使婴儿持续发热。

②大量失血或失水：大量失血或失水后，人体有效的血液循环量就会减少，继而出现散热障碍，人体体温就会升高。需要进一步提示的是，如果发生血液循环衰竭，则正常代谢停滞，人体产热过少，体温反而不升。

③产热、散热异常：产热、散热异常所导致的高热有些是疾病引发的，如惊厥及癫痫，有些是护理不当造成的，如给新生儿包裹得太厚也会导致散热障碍，出现高热现象。

④生物制剂或药物反应。如血清、菌苗、异体蛋白或某些药物（如磺胺类、巴比妥类等）过敏也会引发高热。

⑤中枢调节失调。如夏天室温过高，新生儿汗腺发育相对不足，散热差，易导致发热。

⑥脱水热。发病率较高，多出现在新生儿出生后4~5天，主要原因是喂养中水分不足，使患儿严重缺水。除体温可高达 39°C ~ 40°C 外，患儿还有啼哭或倦睡、前囟下陷、皮肤弹性差、口腔黏膜干燥、尿量减少等现象。由脱水热引发的高热，大多持续数小时后通过补充水分可以缓解。

⑦患儿出现核黄疸（黄疸过重引起的脑病）、颅内出血（产伤）后遗症也会引起发热。

* 18. 新生儿发热的家庭护理

新生宝宝体温调节功能尚不成熟，在过分保暖、患感染性疾病



或是在炎热的夏天喂水不足时，均可以引起发烧，而发烧过高时还可引起抽风，需要家长采取措施，进行科学护理。

(1) 当新生儿体温在 38°C 以下时，一般不需要做特殊处理；当体温升到 $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 之间时，可将襁褓打开，让宝宝全身暴露在室中，通过皮肤散热降温；还可以进行冷敷，如枕冷水袋或将冷水袋置于腋下等部位，也可以达到降温的目的。

(2) 如果新生宝宝的体温达到 39°C 以上时，可用 75% 的酒精加一半水，用纱布蘸着擦颈部、腋下、大腿根部及四肢等处。

(3) 严禁吃退热药。新生宝宝服用退热药极易引起青紫、贫血、便血、吐血、肚脐出血甚至脑内出血的现象，若不及时抢救就会导致死亡。

(4) 一旦体温下降，就应去除降温措施，防止矫枉过正。

(5) 每隔 2 小时给孩子喂 5 ~ 10 毫升白开水或白糖水。

此外，必须找出高热的原因，然后根据原因进行对症治疗。高烧后的新生儿易发生便秘，可将肥皂切成条沾水后塞入肛门，千万不要给新生宝宝服泻药。

* 19. 新生儿用药注意事项

(1) 不宜用中草药注射针剂。不少年轻父母都以为中草药的副作用小，常常要求医生给新生宝宝开一些板蓝根、鱼腥草、蒲公英、大青叶等中药针剂。其实，这些针剂并不全是无毒的。中草药在制剂过程中经常使用一种叫苯甲醇的药物。这是一种常用的局部止痛药，进入人体后，经肝脏氧化，其代谢产物再由肾排出体外。但新



生儿各种生理功能尚未健全，肝脏缺乏氧化反应所必须的催化酶，难以对苯甲醇进行分解，容易在体内积蓄造成中毒。因此，新生儿不宜用中草药针剂。

(2) 不能用草药祛胎毒。在某些地区流行着这样一种风俗习惯，即喜欢给刚出生的新生儿服黄连、钩藤茶等草药。据说这样能解婴儿从母体带来的“胎毒”，保证日后夏不生痱、冬不长疮疖。其实，这是不科学的，不仅影响新生儿的健康，还会影响胆红素的代谢，导致急性溶血性黄疸，出现皮肤、眼珠、小便发黄等症状。婴儿在出生时粪便呈黑褐色，这是正常的生理现象，数日后即可消除，无需用黄连等药来祛胎毒。因为所谓的“胎毒”会在新陈代谢过程中被排出体外，不会遗留在体内。所以，对新生儿不需用草药祛“胎毒”。

(3) 别给新生宝宝吃成人药。目前相当一部分药物没有儿童专用剂型，有些家长就将成人剂型进行剂量折算后给宝宝服用。由于宝宝体质较弱，肝肾等脏器发育不全，解毒排泄功能较弱，对药物的敏感性明显高于成人，若服用成人药，不仅会加重病情，甚至能危及生命安全。新生宝宝生病后最好由医生诊治，对一些成人、儿童均可服用的药物，要严格遵医嘱使用。

* 20. 怎样给宝宝喂药

宝宝生病不肯吃药令许多家长十分头痛，有时候好不容易喂进一点，可宝宝还是哭闹着吐出来，做父母的很无奈。下面这些方法可以酌情选用。



(1) 条件反射法：通常半岁以内的小宝宝味觉发育不够完善，对各种味道（包括苦味在内）并不敏感，给宝宝喂药可用小勺子或滴管，将药液顺利送入宝宝口中。如果不顺利，可考虑条件反射法。这个年龄段的宝宝对脸部嘴唇边的忽然碰触会产生张嘴反射，对比较近距离的吹气可能产生张嘴、吞咽等系列条件反射，在给宝宝喂药时便可利用这些反射时机，将药匙或滴管轻轻放入宝宝口中，但是要注意安全。

(2) 投其所好法：宝宝的味觉发育逐渐完善后，对苦、涩或有异味的药物会比较敏感，宝宝吃过一匙苦药之后是不肯再吃的。为了避免因药物的味道而影响服药，爸妈最好在药品选择上就早做准备，选用味道好的儿科用药如甜的糖浆、有水果味的咀嚼片或含片等，让宝宝能顺利吃药达到治疗的目的。

(3) 榜样引导法：“看看你最喜欢的小姐姐，她好勇敢啊，她吃药打针都不怕的。宝宝也要做个勇敢的小朋友对不对？”对1岁以上有了一定的思维和理解能力稍微大一点的宝宝，不妨使用榜样引导法，用身边的一个可以见到的人物鼓励宝宝把药吃下去，这样的方式通常会取得一定的效果。家长还可以说：“没关系的，这个药是有点苦，但是妈妈都不怕，来，先看妈妈吃一点了。”做妈妈的可以先尝一点，做出或者享受或者有点痛苦的夸张表情，帮助宝宝克服心理障碍，让宝宝明白吃药不仅是可以让身体早日恢复，还能让自己成为一个勇敢、受人喜欢的人。

(4) 趣味吸引法：童话在宝宝眼里总是充满魅力，毛绒玩具也



被宝宝赋予了鲜活的生命力，它们可能成为宝宝非常亲密的好朋友，宝宝生病不肯吃药的时候，我们不妨借用一下：“不吃药宝宝的头好疼，肚子好不舒服啊！我看看，哎呀，宝宝你的小熊猫好像也生病了，看上去没精打采的，是不是也很难受呢。要不我们和它一起吃药，你一勺，它一勺，一起让身体早点好起来。”在这样充满童趣的语言里，把宝宝的感受描述出来，宝宝的想法也会因此产生积极的变化，因为心爱的小玩具也和自己同病相怜，于是宝宝的仁爱之心和好奇心也就同时被调动起来，于是一件苦差事成了一个有趣的小游戏。

(5) 威逼利诱法：有时当我们绞尽脑汁、挖空心思尝试尽了各种办法，已经懂事的宝宝依然是“不吃不吃就是不吃！”的强硬态度，我们可能就不得不来点“威逼利诱”了。我们可以直接告诉他，“药是必须吃的，否则病情会加重，如果不吃药只好选择打针。”相信更多的宝宝宁愿吃药，忍一时口舌不快，也不愿意感受医生手里尖尖的针管扎进皮肤的刺痛。或者，我们可以来点精神或物质奖励，“利诱”刺激宝宝，“勇敢一些，把药吃了妈妈一会儿多给你讲个故事，再唱一首好听的歌！”“吃了药身体快点好，妈妈可以带你去游乐园玩，你还可以得到一件很可爱的玩具呢。”不过利诱过后，妈妈可要记得兑现自己的承诺哦。喂药后最好轻拍宝宝的背部，让药顺利进入胃部。宝宝吃药后不要马上做剧烈运动，也不要立即睡觉。

* 21. 宝宝为什么爱哭闹

一般情况下，健康婴儿的啼哭和好奇是中枢神经发育成熟所必须



的正常生理过程，通常发生在每天下午6点至晚上9点之间。但是婴儿如果在满3个月后经常过度哭闹，烦躁，可能与身体不适有关。

(1) 婴儿肠痉挛。这种现象经常发生在健康的出生2~16周的婴儿中，约有1/3的婴儿，每星期至少发生3次，一般多在下午和前半夜间。由于肠痉挛导致腹部疼痛，婴儿表现得十分急躁，两手握紧拳头，两条腿乱踢。这种哭闹是生理性的，父母不必担心，只要轻轻拍拍宝宝的背部和腹部，就可以减轻肠痉挛，不需要吃任何药物，也不用去看医生。但如果宝宝的肠痉挛超过一小时，而且持续性腹痛出现其他伴随症状或有生命体征的改变，则应考虑可能存在腹部的器质性病变，应尽快将宝宝送到医院做检查。

(2) 婴儿长牙。一般情况下婴儿从出生后第6个月开始长牙，长磨牙时，宝宝特别爱哭闹。长磨牙时宝宝的牙龈会轻微红肿，比过去更加躁动，爱流口水、咬手指头、难以入睡。出现这种情况，家长不必紧张，等磨牙长出后，宝宝自然会停止哭闹。

宝宝在生长发育时出现的不安和哭闹，有些是正常的，只要父母稍加注意，会减少很多不必要的烦恼。

* 22. 谈谈婴幼儿湿疹

(1) 什么是婴幼儿湿疹。湿疹又称过敏性皮炎或遗传性皮炎，是一种常见的慢性皮肤炎症疾病。发病率约为10%。可发生于任何年龄段，但婴幼儿和儿童多发。其中约有50%的婴幼儿湿疹可在7岁前完全自愈，余下的将转成慢性皮炎。婴幼儿湿疹大都发生在颜面和头皮部位。因此更容易引发家长的担忧。



(2) 为什么会得湿疹。到目前为止，湿疹的病因还不清楚，有专家推断，可能是一种遗传基因导致婴儿先天性过敏体质。生活环境中的过敏原有香皂、衣物洗涤剂、香水、羊绒衣物的纤维、灰尘、花粉、宠物的皮毛、某些食物及悬浮在空气中的微小生物等，另外情绪紧张也可诱发或加重湿疹。国外有资料报道，如果孩子发育过快，也可能导致湿疹。目前尚不能通过特殊的化验检查来诊断，医生只能通过对患儿的临床病史询问、体格检查和对过敏原的调查作出诊断。

(3) 婴幼儿湿疹的预防与治疗。

①治疗湿疹的最好方法是找出病因，确定病因之后要远离不利因素。

②皮肤的呵护和保养也非常重要。要用温水给宝宝洗澡，如果宝宝有些脏要用香皂，一定要选用婴儿专用香皂进行清洗，洗毕用柔软的浴巾将宝宝的皮肤擦拭干净后，涂抹婴儿专用护肤品即可。

③清洗宝宝的衣物也要用特制的婴儿衣物清洗剂，洗涤干净后用清水冲去残留的洗涤液。宝宝的床单、被褥、枕巾一定要用热水清洗，防尘保存。

④阳光中的紫外线可减轻皮疹症状，所以多带宝宝到室外活动也很重要。

⑤不论是母乳喂养还是人工喂养，都应让宝宝多喝一些水，使宝宝的肌肤能得到充分的滋养。

⑥常给宝宝修剪指甲，以防宝宝抓破皮肤造成感染。

⑦尽量避免宝宝情绪紧张，让宝宝随着音乐做一些简单的体操，

培养宝宝的某一种爱好，都可以帮助宝宝改掉坏脾气，培养平和的心理素质，减少湿疹的发生率。

⑧一定根据医生的医嘱正确使用药物，不可自行用药。

* 23. 宝宝注射了乙肝疫苗为何不产生抗体

注射乙肝疫苗没有产生抗体主要与个人体质、注射剂量不足、没有按照规定程序接种等因素有关。疫苗的保护作用是有期限的，即使当时产生了抗体，过了保护期抗体也会消失。所以2~7岁的儿童每年应做一次乙肝“两对半”检测，如果保护性抗体呈弱阳性甚至阴性，说明宝宝对乙肝病毒没有足够的免疫力，应及时补种乙肝疫苗。

人体抵抗乙肝病毒的人侵是有一定条件的，即乙肝表面抗体在血液中保持一定的水平。如果乙肝表面抗体的水平过低，就有可能失去保护作用。由于接种乙肝疫苗所产生的抗体会随着时间的推移而逐渐下降，所以重新获得足够的表面抗体有效方式是加强接种。一般情况下通过检查血中表面抗体决定是否需要接种，接种3次疫苗后，经检测已经产生抗体，一般在5~7年内不需要加强接种；但与乙肝感染者密切接触的儿童（如家中有乙型肝炎患者）应每隔5年加强接种一次。当免疫力维持到成年时，一般就不必再加强接种了。

即使按照标准程序和剂量接种乙肝疫苗，仍约有5%~10%的人不产生或仅产生低水平的抗体，医学上称之为无应答或弱应答。如果多次接种仍无抗体产生，应考虑更换不同厂家生产的乙肝疫苗或找专科医生进行检查、咨询。



* 24. 预防接种应注意哪些问题

儿童计划免疫是一项非常重要的工作，家庭和社会都要给予高度重视。

(1) 了解计划免疫程序。参见下表。

儿童计划免疫程序表

年龄	注射（服食）疫苗名称	可预防的疾病
刚出生	注射第一针乙肝疫苗 卡介苗	乙型肝炎 结核病
一个月	注射第二针乙肝疫苗	乙型肝炎
二个月	服食第一粒小儿麻痹糖丸	小儿麻痹症百日咳、 白喉、破伤风
三个月	服食第二粒小儿麻痹糖丸、 注射第一针百白破疫苗	
四个月	服食第三粒小儿麻痹糖丸、 注射第二针百白破	
五个月	注射第三针百白破疫苗	
六个月	注射第三针乙肝疫苗和注射 乙脑疫苗二针（两针间 隔7~10天）	乙型肝炎、流行性 乙型脑炎
八个月	注射麻疹疫苗	麻疹
一岁半至二岁	加强注射百白破和乙脑疫苗各 一针、小儿麻痹糖丸一粒以上	巩固对以上相应 传染病的免疫力
三岁	加强注射乙脑和乙肝疫苗各一针	
四岁	加强服食小儿麻痹糖丸一粒	
七岁	加强注射卡介苗、麻疹疫苗、 精制白破和乙脑疫苗各一针	

(2) 什么情况下宝宝不能接种疫苗

①宝宝患病期间不宜接种疫苗，例如：感冒、腹泻、发热、空腹饥饿、呕吐等情况下，有的疫苗不能接种。



②如果宝宝患有肝炎、结核等传染病以及患有严重的心脏病时，身体的免疫力会下降，有可能会加重病情。

③患有皮肤病的宝宝也不能进行接种。

④过敏体质的宝宝很容易产生不良反应，应该咨询医生以后再决定是否注射疫苗。

⑤宝宝没有接种疫苗，但是遇到特殊情况，比如被狗咬伤而必须接种时，一定要在医生的指导下注射疫苗。

⑥有急性传染病而未过检疫期的宝宝不宜接种疫苗。

(3) 患乙肝的宝宝怎样进行预防。乙肝宝宝由于已经感染乙肝病毒，所以不需要注射乙肝疫苗。乙肝宝宝在注射其他疫苗时，最好在肝功能正常的情况下进行，因此需要检查肝功。



* 25. 家长与宝宝要分床睡觉吗

一般来说，我们不提倡婴幼儿与父母亲同床睡觉。父母与宝宝同床睡觉一旦形成习惯，纠正起来非常困难。那么，为什么要与孩子分床睡觉呢？

①影响睡眠质量。

②导致孩子的依赖性。

那么，怎样才能养成与孩子分床睡觉的习惯呢？



①婴儿期。在宝宝醒着的时候，把他（她）放入自己的小床里，学会自己睡着和正常醒来。当宝宝长到3至4个月大时，要将宝宝放在自己的房间。

②6个月后，可以把一些柔软或填充的小动物玩具放在宝宝身边，有这些玩具宝宝会有一种安全感。

③如果已经养成同床睡觉的习惯，要尽早纠正。告诉那些已经能听懂话的孩子：“你已经长大了，应该自己睡觉。你有自己的床，我们有我们自己的床。从今天晚上开始，我们要求你自己在你的床上睡”。为了鼓励宝宝单独睡觉，要及时表扬、鼓励，比如早晨醒来时，奖励一顿美味的早餐。晚上，如果宝宝夜里醒来离开自己的卧室，爬到父母的床边，应将他带回自己的房间。开始时，孩子可能会哭闹，但只要坚持住，孩子就会养成与父母分床睡觉的习惯。

* 26. 谈谈婴幼儿语迟

一般来说，孩子的语言表达能力比同龄孩子发育得晚被认为是语迟。语迟与大脑发育和其他很多因素均有关。早期认识和适当治疗可以减缓或克服因语迟造成的情感、社交和理解能力的缺陷，培养和提高各方面的综合素质。语迟的发生率大约为3%~10%，而且男孩是女孩的3~4倍。语迟的常见原因有：

（1）智力障碍。是语迟最常见的原因，有50%的语迟患儿是智力障碍造成的，其中30%~40%原因不明。已知的原因有：基因缺陷、宫内感染、胎盘功能低下、孕期服用药物、缺氧、创伤及其他机体疾病。应以孕期预防为主。



(2) 听力减弱(耳聋)。听力对孩子的语言发育非常重要,早期耳聋可以导致严重的语迟。耳聋分传导性耳聋和感应性耳聋。传导性耳聋的常见原因是中耳炎积液在中耳造成堵塞、中耳发育畸形、外耳道闭锁等。感应性耳聋则是由于胎儿在子宫内感染病毒、核黄疸、肾毒性药物、脑膜炎、颅内出血、缺氧及染色体异常等因素造成听神经中枢异常,治疗起来很困难。

(3) 成熟晚。男孩中比较常见。如果没有脑发育问题一般预后良好,家长不用过分担心,只要正确引导,语言表达能力会逐渐发育正常。

下面问题与语迟有关:

(1) 表达不清。由于大脑功能不健全,难以用准确的语言表达思想,常借助动作或手势弥补语言表达的不足。这种情况经过家长和教师的正确引导,最终能恢复正常的语言功能。

(2) 双语症。生长在两种语言文化环境中的孩子可能会出现两种语言均发育迟缓的问题,但孩子对两种语言的理解与同龄孩子相同。经过正确的引导和训练,多数孩子在5岁以前能熟练地用两种语言交流。

(3) 人为因素。多发生于穷困的边远地区。营养不良、语言教导不当、家庭感情危机、儿童受虐待等因素影响了孩子语言功能的发育,导致语迟。这类人为因素导致的语迟是完全可以避免的。

(4) 婴儿孤僻症。由神经发育异常所导致,多在36月(3岁)前出现,发病率男孩比女孩高3~4倍。表现为反复重复简单动作和单调发音,没有活力,目光难以凝聚,对拥抱和微笑没有反应。这类患儿应接受心理专家的治疗。



(5) 选择性缄默症。多见于女孩。表现为常常自言自语，与父母或朋友话多，在公共场合缄默不语。由于平时比较消极、害羞、孤僻、胆小，常常发音不连贯。这种情况多数是家庭溺爱造成的。这种病症可持续数月或数年。

(6) 获得性失语症。患儿语言理解能力缺失。说话稀少，常常语无伦次，发音模糊，只有父母或非常熟悉的人才能听懂。

(7) 脑瘫。语迟在脑瘫患儿中很常见，预后很差，目前尚无有效的治疗方法。

语迟的治疗需因势利导、因人而异。早期发现、早期语音锻炼，可以避免或减缓发育和学习障碍。

小 知 识

婴幼儿语言发育顺序表

年 龄	语 言 能 力
1~6月	对大人发出的声音有反应。
6~9月	发出呀呀的声音。
10~11月	模仿发出“妈妈，爸爸”声，但并不知道意思是什么。
12月	可发出爸爸妈妈声并知道含义，模仿两到三个字的句子。
13~15月	四到七个字和含糊不清的声音。
16~18月	发10个字的声音，20%~25%含糊的声音能让陌生人理解。
19~21月	能说出20个字，50%含糊的声音能听懂。
22~24月	逐渐没有含糊不清的声音。
2岁~2岁半	拥有400个以上的单词，知道自己的名字。
2岁半~3岁	知道自己的年龄和性别，会数数。
3岁~4岁	会提问题，交谈，讲故事。



* 27. 盛夏应防止婴幼儿蓄食

婴幼儿蓄食是一种小儿常见的慢性病，起病缓慢。患儿长期形体消瘦或肥胖，多食或偏食，肚腹部膨隆，大便不正常，严重影响小儿的正常发育。祖国医学认为，婴幼儿脏腹娇嫩，生理功能尚未健全，对疾病的抵抗力较差。一旦调养失宜，则易患病。而夏季气候炎热，很容易耗气伤津，再加之喂养不当，饮食会失去节制，极易导致蓄食；中医称：疳积。对于小儿蓄食，预防和护理比治疗更为重要。

(1) 尽可能给予母乳喂养，但不能哺乳的乙肝妈妈除外。

(2) 添加容易消化的辅食。要掌握先稀（菜汤，米汤）后干（鸡蛋黄等）、先素后荤、先少后多的原则，以防食物积滞，伤及脾胃。

(3) 喂养应该定质、定量、定时。有些婴幼儿因为不舒服，如肠胀气、腹胀腹痛、便秘等，常常表现出吃奶的动作，家长误以为是宝宝饿了，就给孩子喂食，久而久之，造成消化吸收不良。

(4) 经常到户外活动，呼吸新鲜空气，不仅能增强体质，帮助消化，促进肠道蠕动，还能使食欲转移，使宝宝由脂肪的生长转变为骨骼的生长。

(5) 养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食，不偏食冷饮，不挑食，不偏食，不要随意添加高营养的滋补品。

祖国医学理论认为，小儿蓄食（疳积）初期为实症，中期虚实互现，而晚期则是以虚症为主。因此在治疗上根据不同的情况、不



同的时期，采取不同的治疗方法。

小 知 识

介绍几款治疗疳积的食疗方

栗子山药姜枣粥

〔用料〕 栗子 30 克，大枣 30 克，山药 60 克，生姜 6 克，粳米 100 克，红糖适量。

〔用法〕 将栗子剥壳除皮，与大枣、山药、生姜、粳米同下锅，加水适量，煮成稀粥，粥成后加红糖调味。早、晚服食，连服 7 天为 1 疗程。

〔功效〕 用于宝宝消化不良，胃肠功能紊乱，或久泻不止、大便溏烂的疳积。

〔注意〕 胃阴不足、大便干结、新患感冒者不宜食用。

山楂糖水

〔用料〕 山楂 60 克，红糖 30 克。

〔用法〕 将山楂洗净后放入沙锅，加水适量，用文火煮 5 分钟，加红糖稍沸即成。每日 1 剂，分次服完，随意饮用。

〔功效〕 本糖水有消食、开胃、健脾的作用。用于宝宝疳积、厌食、异食症。

〔注意〕 脾胃虚弱而无积滞者，不宜服用。

乳粥

〔用料〕 牛乳或羊乳适量，大米 60 克，白糖适量。

〔用法〕 先用米加水煮粥，待煮至半熟去米汤，加乳汁、白糖同煮成粥。早、晚餐热食，空腹时佳。

〔功效〕 用于宝宝营养、发育缓慢、肢体羸瘦、气血不足、面色萎黄等。

〔注意〕 炎热的夏季一定要用新鲜乳汁，变质的不可食用。



附录：日常膳食食物成分表（以每 100 克可食部分计）

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
小麦粉（标准粉）	1439	11.2	1.5	73.6	—	0.28	0.08	—	31	3.5
小麦粉（富强粉，特一粉）	1464	10.3	1.1	75.2	—	0.17	0.06	—	27	2.7
挂面（标准分）	1439	10.1	0.7	76.0	—	0.19	0.04	—	14	3.5
稻米（x）	1448	7.4	0.8	77.9	—	0.11	0.05	—	13	2.3
籼米（标准）	1452	7.9	0.6	78.3	—	0.09	0.04	—	12	1.6
黑米	1393	9.4	2.5	72.2	—	0.33	0.13	—	12	1.6
糯米	1456	7.3	1	78.3	—	0.11	0.04	—	26	1.4
玉米面（白）	1423	8.0	4.5	73.1	—	0.34	0.06	—	12	1.3
玉米面（黄）	1427	8.1	3.3	75.2	40	0.26	0.09	—	22	3.2
小米	1498	9.0	3.1	75.1	100	0.33	0.10	—	41	5.1
黄米	1431	9.7	1.5	76.9	—	0.09	0.13	—	—	—
莜麦面	1531	12.2	7.2	67.8	20	0.39	0.04	—	27	13.6
薏米	1494	12.8	3.3	71.1	—	0.22	0.15	—	42	3.6
马铃薯	318	2.0	0.2	17.2	30	0.08	0.04	27	8	0.8
甘薯（红心）	414	1.1	0.2	24.7	750	0.04	0.04	26	23	0.5
粉丝	1402	0.8	0.2	83.7	—	0.03	0.02	—	31	6.4
黄豆	1502	35.0	16	34.2	220	0.41	0.20	—	191	8.2
青豆	1561	34.5	16	35.4	790	0.41	0.18	—	200	8.4
黄豆粉	1749	32.7	18.3	37.6	380	0.31	0.22	—	207	8.1
豆腐（北）	410	12.2	4.8	2.0	30	0.05	0.03	—	138	2.5
豆腐（南）	238	6.2	2.5	2.6	—	0.02	0.04	—	116	1.5

*糖*表碳水化合物 V.C表维生素C 引自《中国食物成分表》2002



续表

日常膳食食物成分表（以每 100 克可食部分计）

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V. C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
豆腐（内酯）	205	5.0	1.9	3.3	—	0.06	0.03	—	17	0.8
豆浆	59	1.8	0.7	1.1	90	0.02	0.02	—	10	0.5
豆奶〔豆乳〕	126	2.4	1.5	1.8	—	0.02	0.04	—	23	0.6
豆腐丝	841	21.5	10.5	6.2	30	0.04	0.12	—	204	9.1
豆腐皮	1711	44.6	17.4	18.8	—	0.31	0.11	—	116	13.9
油豆腐	1021	17.0	17.6	4.9	30	0.05	0.04	—	147	5.2
腐竹	1920	44.6	21.7	22.3	—	0.13	0.07	—	77	16.5
干张（百叶）	1088	24.5	16.0	5.5	30	0.04	0.05	—	313	6.4
豆腐干（x）	586	16.2	3.6	11.5	—	0.03	0.07	—	308	4.9
绿豆	1322	21.6	0.8	62.0	130	0.25	0.11	—	81	6.5
赤小豆	1293	20.2	0.6	63.4	80	0.16	0.11	—	74	7.4
芸豆（白）	1238	23.4	1.4	57.2	—	0.18	0.26	—	—	—
蚕豆（去皮）	1431	25.4	1.6	58.9	300	0.2	0.2	—	54	2.5
扁豆	1364	25	0.4	61.9	30	0.26	0.45	—	137	19.2
豇豆	1347	19.3	1.2	65.6	60	0.16	0.08	—	40	7.1
豌豆	1310	20.3	1.1	65.8	250	0.49	0.14	—	97	4.9
白萝卜	88	0.9	0.1	5.0	20	0.02	0.03	21	36	0.5
变萝卜	113	1.2	0.1	6.4	20	0.03	0.04	24	45	0.6
水萝卜	84	0.8	—	5.5	250	0.03	0.05	45	—	—
胡萝卜	155	1.0	0.2	8.8	4130	0.04	0.03	13	32	1.0
苜蓝	126	1.3	0.2	7.0	20	0.04	0.02	41	25	0.3

* 糖* 表碳水化合物 V. C 表维生素 C

日常膳食食物成分表（以每 100 克可食部分计）										续表
食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V. C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
鲜扁豆	155	2.7	0.2	8.2	150	0.04	0.07	13	38	1.9
荷兰豆	113	2.5	0.3	4.9	480	0.09	0.04	16	51	0.9
毛豆	515	13.1	5.0	10.5	130	0.15	0.07	27	135	3.5
四季豆	117	2.0	0.4	5.7	210	0.04	0.07	6	42	1.5
鲜豌豆	439	7.4	0.3	21.2	220	0.43	0.09	14	21	1.7
鲜豇豆（长）	121	2.7	0.2	5.8	120	0.07	0.07	18	42	1.0
黄豆芽	184	4.5	1.6	4.5	30	0.04	0.07	8	21	0.9
绿豆芽	75	2.1	0.1	2.9	20	0.05	0.06	6	9	0.6
豌豆苗	142	4.0	0.8	4.6	2667	0.05	0.11	67	40	4.2
茄子	88	1.1	0.2	4.9	50	0.02	0.04	5	24	0.5
番茄	79	0.9	0.2	4.0	550	0.03	0.03	19	10	0.4
甜椒	92	1.0	0.2	5.4	340	0.03	0.03	72	14	0.8
瓠子	113	0.7	0.1	6.8	980	0.01	0.06	29	49	—
冬瓜	46	0.4	0.2	2.6	80	0.01	0.01	18	19	0.2
黄瓜	63	0.8	0.2	2.9	90	0.02	0.03	9	24	0.5
苦瓜	79	1.0	0.1	4.9	100	0.03	0.03	56	14	0.7
南瓜	92	0.7	0.1	5.3	890	0.03	0.04	8	16	0.4
丝瓜	84	1.0	0.2	4.2	90	0.02	0.04	5	14	0.4
大蒜	527	4.5	0.2	27.6	30	0.04	0.06	7	39	1.2
洋葱	163	1.1	0.2	9	20	0.03	0.03	8	24	0.6
韭菜	109	2.4	0.4	4.6	1410	0.02	0.09	24	42	1.6

* 糖*表碳水化合物 V. C 表维生素 C



续表

日常膳食食物成分表 (以每 100 克可食部分计)

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
大白菜	71	1.5	0.1	3.2	120	0.04	0.05	31	50	0.7
红菜薹	172	2.9	2.5	2.7	80	0.05	0.04	57	26	2.5
油菜	96	1.8	0.5	3.8	620	0.04	0.11	36	108	1.2
油菜薹	84	3.2	0.4	3.0	540	0.08	0.07	65	156	2.8
甘蓝	92	1.5	0.2	4.6	70	0.03	0.03	40	49	0.6
西兰花	138	4.1	0.6	4.3	7210	0.09	0.13	51	67	1
芥菜	59	1.8	0.4	2.0	1700	0.02	0.11	72	28	1
菠菜	100	2.6	0.3	4.5	2920	0.04	0.11	32	66	2.9
芹菜	59	0.8	0.1	3.9	60	0.01	0.08	12	48	0.8
生菜	63	1.4	0.4	2.1	360	Tr	0.1	20	70	1.2
苋菜	130	2.8	0.4	5.9	1490	0.03	0.1	30	178	2.9
茴香	100	2.5	0.4	4.2	2410	0.06	0.09	26	154	1.2
莴笋	59	1.0	0.1	2.8	150	0.02	0.02	4	23	0.9
金针菜	833	19.4	1.4	34.9	1840	0.05	0.21	10	301	8.1
藕	293	1.9	0.2	16.4	20	0.09	0.03	44	39	1.4
茭白	96	1.2	0.2	5.9	30	0.02	0.03	5	4	0.4
山药	234	1.9	0.2	12.4	20	0.05	0.02	5	16	0.3
姜	172	1.3	0.6	10.3	170	0.02	0.03	4	27	1.4
草菇	96	2.7	0.2	4.3	—	0.08	0.34	—	17	1.3
蘑菇	84	2.7	0.1	4.1	10	0.08	0.35	2	6	1.2
木耳	858	12.1	1.5	65.6	100	0.17	0.44	—	247	97.4

* 糖* 表碳水化合物 V.C 表维生素 C

日常膳食食物成分表（以每 100 克可食部分计）

续表

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
香菇	79	2.2	0.3	5.2	—	Tr	0.08	1	2	0.3
海带	50	1.2	0.1	2.1	—	0.02	0.15	—	46	0.9
紫菜（干）	866	26.7	1.1	44.1	1370	0.27	1.02	2	264	54.9
苹果	218	0.2	0.2	13.5	20	0.06	0.02	4	4	0.6
梨	184	0.4	0.2	13.3	33	0.03	0.06	6	9	0.5
红果	397	0.5	0.6	25.1	100	0.02	0.02	53	52	0.9
海棠果	305	0.3	0.2	19.2	710	0.05	0.03	20	15	0.4
沙果	276	0.4	0.1	17.8	Tr	0.03	—	3	5	1
桃	201	0.9	0.1	12.2	20	0.01	0.03	7	6	0.8
李子	151	0.7	0.2	8.7	150	0.03	0.02	5	8	0.6
枣（鲜）	510	1.1	0.3	30.5	240	0.06	0.09	243	22	1.2
樱桃	192	1.1	0.2	10.2	210	0.02	0.02	10	11	0.4
葡萄	180	0.5	0.2	10.3	50	0.04	0.02	25	5	0.4
柿	297	0.4	0.1	18.5	120	0.02	0.02	30	9	0.2
中华猕猴桃	234	0.8	0.6	14.5	130	0.05	0.02	62	27	1.2
草莓	126	1.0	0.2	7.1	30	0.02	0.03	47	18	1.8
橙	197	0.8	0.2	11.1	160	0.05	0.04	33	20	0.4
柑橙	213	0.7	0.2	11.9	890	0.08	0.04	28	35	0.2
柚	172	0.8	0.2	9.5	10	—	0.03	23	4	0.3
菠萝	172	0.5	0.1	10.8	20	0.04	0.02	18	12	0.6
荔枝	293	0.9	0.2	16.6	10	0.1	0.04	41	2	0.4

* 糖*表碳水化合物 V.C表维生素 C Tr表痕量



续表

日常膳食食物成分表（以每100克可食部分计）

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 毫克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
芒果	134	0.6	0.2	8.3	897	0.01	0.04	23	Tr	0.2
香蕉	381	1.4	0.2	22	60	0.02	0.04	8	7	0.4
杨梅	117	0.8	0.2	6.7	40	0.01	0.05	9	14	1
椰子	967	4.0	12.1	31.3	—	0.01	0.01	6	2	1.8
白兰瓜	88	0.6	0.1	5.3	40	0.02	0.03	14	24	0.9
哈密瓜	142	0.5	0.1	7.9	9.2	—	0.01	12	4	—
西瓜	105	0.6	0.1	5.8	450	0.02	0.03	6	8	0.3
白果	1485	13.2	1.3	72.6	—	—	0.1	—	54	0.2
核桃	2623	14.9	58.8	19.1	30	0.15	0.14	1	56	2.7
栗子	774	4.2	0.7	42.2	190	0.14	0.17	24	17	1.1
腰果	2310	17.3	36.7	41.6	49	0.27	0.13	—	26	4.8
榛子	2485	30.5	50.3	13.1	70	0.21	0.22	—	815	5.1
猪肉	1653	13.2	37	2.4	—	0.22	0.16	—	6	1.6
猪肝	540	19.3	3.5	5	—	0.21	2.08	20	6	22.6
猪心	498	16.6	5.3	1.1	—	0.19	0.48	4	12	4.3
猪血	230	12.2	0.3	0.9	—	0.03	0.04	—	4	8.7
香肠	2125	24.1	40.7	11.2	—	0.48	0.11	—	14	5.8
方火腿	490	16.2	5	1.9	—	0.5	0.2	—	1	3
金华火腿	1331	16.4	28	0.1	—	0.51	0.18	—	9	2.1
牛肉	532	19.9	4.2	2	—	0.04	0.14	—	23	3.3
牛心	444	15.4	3.5	3.1	—	0.26	0.39	5	4	5.9

* 糖*表碳水化合物 V.C表维生素C Tr表痕量



日常膳食食物成分表 (以每 100 克可食部分计)

续表

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V. C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
酱牛肉	1029	31.4	11.9	3.2	—	0.05	0.22	—	20	4
羊肉	849	19.0	14.1	0	—	0.05	0.14	—	6	2.3
羊心	473	13.8	5.5	2.0	—	0.28	0.4	—	10	4
山羊肉	1138	25.4	13.7	11.8	—	0.07	0.06	—	43	4.1
兔肉	427	19.7	2.2	0.9	—	0.11	0.1	—	12	2
鸡	699	19.3	9.4	1.3	—	0.05	0.09	—	9	1.4
鸡肝	506	16.6	4.8	2.8	—	0.33	1.1	—	7	12
鸡心	720	15.9	11.8	0.6	—	0.46	0.26	—	54	4.7
鸭	1004	15.5	19.7	0.2	—	0.08	0.22	—	6	2.2
鸭肝	536	14.5	7.5	0.5	—	0.26	1.05	18	18	23.1
鸭血 (白鸭)	452	13.6	0.4	12.4	—	0.06	0.06	—	5	30.5
鹅	1050	17.9	19.9	0	—	0.07	0.23	—	4	3.8
鹅肝	540	15.2	3.4	9.3	—	0.27	0.25	—	2	7.8
鹅肫	418	19.6	1.9	1.1	—	0.05	0.06	—	2	4.7
火鸡腿	381	20.0	1.2	0	—	0.07	0.06	—	12	5.2
鸽	841	16.5	14.2	1.7	—	0.06	0.2	—	30	3.8
鹌鹑	460	20.2	3.1	0.2	—	0.04	0.32	—	48	2.3
牛乳	226	3.0	3.2	3.4	—	0.03	0.14	1	104	0.3
全脂牛奶粉	2000	20.1	21.2	51.7	—	0.11	0.73	4	676	1.2
全脂羊乳粉	2084	18.8	25.2	49.0	—	0.06	1.6	—	—	—
酸奶	301	2.5	2.7	9.3	—	0.03	0.15	1	118	0.4

* 糖*表碳水化合物 V. C 表维生素 C



续表

日常膳食食物成分表（以每100克可食部分计）

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
奶酪	1372	25.7	23.5	3.5	—	0.06	0.91	—	799	2.4
羊乳酪	1037	15.6	20.2	1.5	33	0.04	0.21	Tr	360	0.2
奶油	3678	0.7	97	0.9	—	—	0.01	—	14	1
炼乳	1389	8.0	8.7	55.4	—	0.03	0.16	2	242	0.4
鸡蛋	602	13.3	8.8	2.8	—	0.11	0.27	—	56	2
鸭蛋	753	12.6	13	3.1	—	0.17	0.35	—	62	2.9
松花蛋	715	14.2	10.7	4.5	—	0.06	0.18	—	63	3.3
咸鸭蛋	795	12.7	12.7	6.3	—	0.16	0.33	—	118	3.6
鹅蛋	820	11.1	15.6	2.8	—	0.08	0.3	—	34	4.1
鹌鹑蛋	669	12.8	11.1	2.1	—	0.11	0.49	—	47	3.2
草鱼	473	16.6	5.2	0	—	0.04	0.11	—	38	0.8
黄鳝	372	18.0	1.4	1.2	—	0.06	0.98	—	42	2.5
鲤鱼	456	17.6	4.1	0.5	—	0.03	0.09	—	50	1
罗非鱼	410	18.4	1.5	2.8	—	0.11	0.17	—	12	0.9
泥鳅	402	17.9	2.0	1.7	—	0.1	0.33	—	299	2.9
青鱼	494	20.1	4.2	0	—	0.03	0.07	—	31	0.9
鲢鱼	435	17.8	3.6	0	—	0.03	0.07	—	53	1.4
鲫鱼	452	17.1	2.7	3.8	—	0.04	0.09	—	79	1.3
鳙鱼	418	15.3	2.2	4.7	—	0.04	0.11	—	82	0.8
带鱼	531	17.7	4.9	3.1	—	0.02	0.06	—	28	1.2
黄鱼（大黄花鱼）	406	17.7	2.5	0.8	—	0.03	0.1	—	53	0.7

* 糖*表碳水化合物 V.C表维生素 C Tr表痕量

日常膳食食物成分表（以每 100 克可食部分计）

续表

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V. C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
鲚（比目鱼）	469	20.8	3.2	0	—	0.11	Tr	—	55	1
鲑鱼	582	17.2	7.8	0	—	0.07	0.18	—	13	0.3
对虾	389	18.6	0.8	2.8	—	0.01	0.07	—	62	1.5
海虾	331	16.8	0.6	1.5	—	0.01	0.05	—	196	3
河虾	364	16.4	2.4	0	—	0.04	0.03	—	325	4
基围虾	423	18.2	1.4	3.9	—	0.02	0.07	—	83	2
虾米	828	43.7	2.6	0	—	0.01	0.12	—	555	11
海蟹	397	13.8	2.3	4.7	—	0.01	0.1	—	208	1.6
河蟹	431	17.5	2.6	2.3	—	0.06	0.28	—	126	2.9
赤贝	255	13.9	0.6	0	—	Tr	0.1	—	35	4.8
河蚌	226	10.9	0.8	0.7	—	0.01	0.18	—	248	26.6
牡蛎	305	5.3	2.1	8.2	—	0.01	0.13	—	131	7.1
鲜贝	322	15.7	0.5	2.5	—	Tr	0.21	—	28	0.7
海蜇皮	138	3.7	0.3	3.8	—	0.03	0.05	—	150	4.8
墨鱼	347	15.2	0.9	3.4	—	0.02	0.04	—	15	1
乌鱼蛋	276	14.1	1.1	0	—	0.01	0.04	—	11	0.3
母乳化奶粉	2134	14.5	27.1	51.9	—	0.35	1.16	5	251	8.3
婴儿奶粉	1854	19.8	15.1	57	—	0.12	1.25	—	998	5.2
豆奶粉	1770	19.0	8	68.7	—	0.09	0.09	—	149	4.3
健儿粉	1544	7.1	1.1	82.7	20	0.08	0.07	—	137	1.6
乳儿糕	1527	11.7	2.7	74.1	—	0.27	0.07	1	143	3.4

*糖*表碳水化合物 V. C 表维生素 C Tr 表痕量



续表

日常膳食食物成分表 (以每 100 克可食部分计)

食物名称	热能 千焦	蛋白质 克	脂肪 克	糖* 克	胡萝卜素 微克	硫胺素 毫克	核黄素 毫克	V.C 毫克	钙 毫克	铁 毫克
婴儿营养粉“5410”	1782	17.0	12.8	60.8	—	0.6	0.9	20	668	5.9
燕麦片	1536	15.0	6.7	66.9	—	0.3	0.13	—	186	7
方便面	1975	9.5	21.1	61.6	—	0.12	0.06	—	25	4.1
花茶	1176	27.1	1.2	58.1	5310	0.06	0.17	26	454	17.8
绿茶	1238	34.2	2.3	50.3	5800	0.02	0.35	19	325	14.4
蜂蜜	1343	0.4	1.9	75.6	—	—	0.05	3	4	1
巧克力	2452	4.3	40.1	53.4	—	0.06	0.08	—	111	1.7
花生酱	2485	6.9	53	25.3	—	0.01	0.15	—	67	7.2
芝麻酱	2586	19.2	52.7	22.7	100	0.16	0.22	—	1170	50.3
腐乳(红)	632	12.0	8.1	8.2	90	0.02	0.21	—	87	11.5

* 糖*表碳水化合物 Tr 表痕量 VC 表维生素 C

摘引自《中国食物成分表》2002 年

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 乙肝妈妈孕产育儿全书

作者= 孙丽君, 吴卓智编著

页数= 2 2 2

出版社= 北京市：中国妇女出版社

出版日期= 2 0 0 8 . 1 0

S S 号= 1 2 1 3 8 9 3 9

D X 号= 0 0 0 0 0 6 6 0 5 6 1 2

URL= h t t p : / / b o o k . s z d n e t . o r g . c n / b o o k D e t a i l . j s
p ? d x N u m b e r = 0 0 0 0 0 6 6 0 5 6 1 2 & d = B A 8 9 7 F 5 2 D 2 4 4 8 E B 4 B
1 7 F E 5 0 5 6 3 D 0 F 9 5 1

关于乙肝的基本知识

- 1 . 什么是乙肝病毒
- 2 . 乙肝病毒是怎样复制的
- 3 . 乙肝病毒是如何损害我们身体健康的
- 4 . 怎样用物理方法杀灭乙肝病毒
- 5 . 乙肝病毒是怎样感染的
- 6 . 乙肝有哪几种类型
- 7 . 什么是乙肝病毒携带
- 8 . 乙肝病毒携带者的结局会怎样
- 9 . 乙肝能否治愈
- 1 0 . 常用的抗病毒药物各自有什么特点
- 1 1 . 乙肝的治疗目标是什么
- 1 2 . 什么是治疗乙肝的最好时机
- 1 3 . 乙肝治疗中的十大误区
- 1 4 . 哪些药物对肝脏有害

第二章 女性乙肝患者的日常保健

- 1 . 青春期保健
- 2 . 月经期的注意事项
- 3 . 月经过多怎么办& 1
- 4 . 哪些饮食习惯会导致乙肝病情恶化
- 5 . 女性乙肝患者患不孕症怎么办
- 6 . 女性乙肝患者怎样避孕
- 7 . 女性乙肝患者治疗性病应注意哪些问题
- 8 . 睡前宜吃的食物
- 9 . 就医注意事项
- 1 0 . 婚前体检须知
- 1 1 . 新婚须知
- 1 2 . 对方感染乙肝后配偶该怎么办
- 1 3 . 食用四种蔬菜要注意
- 1 4 . 介绍 1 0 种具有抗乙肝病毒作用的食物
- 1 5 . 饮食注意事项
- 1 6 . 乙肝食疗方
- 1 7 . 女性乙肝患者新婚如何避孕
- 1 8 . 警惕疲劳综合征
- 1 9 . 顺利度过更年期
- 2 0 . 绝经后应注意哪些问题

第三章 怎样进行孕前准备

- 1 . 多大年龄做妈妈
- 2 . 怀孕前的身心准备
- 3 . 接受孕前咨询
- 4 . 怀孕的必要条件
- 5 . 通过排卵监测手段计划怀孕
- 6 . 孕前应该进行口腔检查
- 7 . 怀孕前医学检查的重要性
- 8 . 如何预防遗传病
- 9 . 胎儿的性别是怎样决定的
- 1 0 . 父母的血型是怎样遗传的
- 1 1 . 乙肝病毒的父婴传播
- 1 2 . 怎样阻断乙肝病毒的父婴传播
- 1 3 . 女性乙肝患者孕前必须要做的医学检查
- 1 4 . 怎样选择医院
- 1 5 . 孕前的家庭准备工作

- 1 6 . 女性孕前患急性乙肝应何时怀孕
- 1 7 . 活动型乙肝患者的日常保健
- 1 8 . 乙肝病毒携带者的日常保健
- 1 9 . 可以考虑怀孕的乙肝患者
- 2 0 . 什么情况下女性乙肝患者不适合怀孕
- 2 1 . 女性乙肝患者配偶的日常保健
- 2 2 . 你需要补充维生素吗
- 2 3 . 了解一些有关羊水的基本知识

第四章 妊娠期的健康调理

- 1 . 怀孕的先兆有哪些
- 2 . 可以接种哪些疫苗
- 3 . 不能接种哪些疫苗
- 4 . 孕期易感染的其他类型的肝炎
- 5 . 怎样推算预产期
- 6 . 春天谨防过敏性鼻眼结膜炎
- 7 . 孕期性生活注意事项
- 8 . 孕早期的健康调理
- 9 . 孕中期的健康调理
- 1 0 . 孕晚期的健康调理
- 1 1 . 针对妊娠反应的小对策
- 1 2 . 黄褐斑是否是肝病活动的征兆
- 1 3 . 乙肝病毒的母婴阻断
- 1 4 . 乙肝孕妇如何远离感冒
- 1 5 . 家庭日常生活注意事项
- 1 6 . 预防泌尿道感染
- 1 7 . 哪些人属于高危孕妇
- 1 8 . 高龄初产妇容易出现的问题
- 1 9 . 出现哪些情况应该立即就医
- 2 0 . 怀孕后适宜吃哪些食物
- 2 1 . 乙肝孕妇的饮食调理有哪些误区
- 2 2 . 春季保健须知
- 2 3 . 冬季进补注意事项
- 2 4 . 阳光对孕妇很重要
- 2 5 . 孕期的饮食原则
- 2 6 . 乙肝孕妇养肝食疗方
- 2 7 . 妊娠期的危险因素有哪些
- 2 8 . 孕期卫生与修饰打扮
- 2 9 . 哪些孕妇需要提前入院待产
- 3 0 . 分娩前的注意事项

第五章 安全度过分娩期

- 1 . 怎样选择分娩方式
- 2 . 分娩方式有哪些
- 3 . 住院的注意事项
- 4 . 分娩的前兆
- 5 . 分娩前应做哪些准备
- 6 . 有利于顺产的几点建议
- 7 . 如何应对分娩期
- 8 . 怎样减轻分娩疼痛
- 9 . 产妇为什么有时要做会阴切开
- 1 0 . 分娩中准爸爸应该做些什么
- 1 1 . 分娩后要在产房停留一段时间
- 1 2 . 分娩时应注意什么

第六章 怎样进行产后康复

- 1 . 适宜的居室环境
- 2 . 产后有哪些正常的生理现象
- 3 . 怎样应对产后排尿困难

- 4 . 怎样应对产后排便异常
- 5 . 怎样应对产褥感染
- 6 . 怎样应对产后手腕痛
- 7 . 怎样应对产后出血
- 8 . 怎样应对产后贫血
- 9 . 怎样应对产后发热
- 1 0 . 怎样应对产后恶露异常
- 1 1 . 怎样应对产后阴道炎
- 1 2 . 怎样应对产后乳腺炎
- 1 3 . 怎样应对产后子宫脱垂
- 1 4 . 什么是席汉氏综合征
- 1 5 . 产后如何注意外阴卫生
- 1 6 . 产后护肤要点有哪些
- 1 7 . 产后如何恢复体重
- 1 8 . 乙肝产妇产后应该素食
- 1 9 . 月子里忌吃的食物有哪些
- 2 0 . 乙肝产妇产后日常饮食建议
- 2 1 . 产后的日常保健
- 2 2 . 产后的心理调养
- 2 3 . 什么是产后沮丧症
- 2 4 . 产后精神病的症状有哪些
- 2 5 . 关于产后抑郁症
- 2 6 . 关于产后子宫复原
- 2 7 . 产后多吃哪些食物可以尽快消除妊娠斑
- 2 8 . 锻炼身体，防止阴道松弛
- 2 9 . 产后什么时候可以夫妻同房
- 3 0 . 乙肝产妇怎样进行手术后的护理
- 3 1 . 为什么产后不宜长时间束腰

第七章 乙肝家庭育儿要点

- 1 . 乙肝产妇能给宝宝喂奶吗
- 2 . 什么是人工喂养
- 3 . 人工喂养注意事项
- 4 . 怎样观察新生宝宝的大小便是否正常
- 5 . 新生宝宝注射乙肝疫苗就不会得乙肝吗
- 6 . 新生儿生理性黄疸与乙肝无关
- 7 . 为什么婴幼儿更易患乙肝
- 8 . 介绍几种家庭消毒的方法
- 9 . 怎样判断新生宝宝是否感染了乙肝病毒
- 1 0 . 新生宝宝感染乙肝病毒后应注意些什么
- 1 1 . 怎样给新生宝宝洗澡
- 1 2 . 早产儿有哪些生理特点
- 1 3 . 早产儿的家庭护理
- 1 4 . 新生宝宝腹泻的原因和对策
- 1 5 . 怎样给宝宝添加辅食
- 1 6 . 新生儿为什么要普查足跟血
- 1 7 . 新生儿为什么会发热
- 1 8 . 新生儿发热的家庭护理
- 1 9 . 新生儿用药注意事项
- 2 0 . 怎样给宝宝喂药
- 2 1 . 宝宝为什么爱哭闹
- 2 2 . 谈谈婴幼儿湿疹
- 2 3 . 宝宝注射了乙肝疫苗为何不产生抗体
- 2 4 . 预防接种应注意哪些问题
- 2 5 . 家长与宝宝要分床睡觉吗
- 2 6 . 谈谈婴幼儿语迟
- 2 7 . 盛夏应防止婴幼儿蓄食

附录：日常膳食食物成分表