



母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你： 孕期 如何保健

·主 编 朱丽萍

·副主编 庄 薇

你知道1~40周胎儿生长情况吗？

你知道叶酸补充过多也有危害吗？

你知道准爸爸也需要补锌吗？

你知道孕妇如何补充水分吗？

你知道孕期宜选择哪些运动吗？

你知道大排畸的检查项目有哪些吗？

怀孕期间生病能吃药吗？



科学出版社

母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

孕期如何保健

主 编 朱丽萍

副主编 庄 薇



科学出版社
北 京

内 容 简 介

从2007年开始,上海已进入生育高峰;2012年上海市政府新闻发布会上的最新预测是新一轮生育高峰将持续至2017年。生儿育女是所有家庭的大事,本书旨在为孕妇们提供各方面信息,包括孕期的生理变化、营养要求、运动与行为、家庭护理方法、用药安全知识等。希望能够借本书普及优生优育的各方面知识与技巧,为国民健康、家庭和睦作出一些帮助。

图书在版编目(CIP)数据

让医生告诉你:孕期如何保健/朱丽萍主编.—北京:
科学出版社,2015.6

(母婴、儿童保健系列丛书)

ISBN 978-7-03-042423-5

I. ①让… II. ①朱… III. ①妊娠期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第260469号

责任编辑:潘志坚 朱 灵
责任印制:谭宏宇/封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015年7月第一次印刷 印张:5 3/4

字数:117 000

定价:30.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《母婴、儿童保健系列丛书》

专家组成员

(按姓氏笔画排序)

朱丽萍(上海市妇幼保健中心)

庄薇(上海市第一妇婴保健院)

余剑珍(中国社区健康联盟护理中心)

张静芬(中国社区健康联盟护理中心)

赵琤(知爱母婴专护中心)

姚国英(上海市儿童保健所)

龚梅(上海市儿童医院)

《让医生告诉你：孕期如何保健》

编写组成员

主 编 朱丽萍

副主编 庄薇

编 委(按姓氏笔画排序)

王德炯 朱丽萍 庄薇

刘金凤 吴娜 陈燕

目录

第一部分 生理变化

孕期母体的变化	3
你知道早、中、晚妊娠期是如何划分的吗？	3
你知道怀孕后子宫是如何变化的吗？	3
怀孕后阴道会有什么变化呢？	4
怀孕后外阴及盆底组织是如何变化的？	4
怀孕以后乳房会有什么变化呢？	4
怀孕后血液循环会有哪些变化？	5
怀孕后内分泌系统会有哪些变化？	5
怀孕后泌尿系统是如何变化的呢？	6
呼吸及消化系统在怀孕后会发生哪些变化呢？	6
你知道怀孕后皮肤会发生哪些变化吗？	7

孕期胎儿的生长发育	7
你知道胎儿生长发育分哪几个阶段吗？	7
你知道孕期胎儿的生长情况吗？	8

第二部分 营养要求

孕前营养准备	11
你知道孕前平衡饮食的重要性吗？	11
你知道孕前补充蛋白质的重要性吗？	11
你知道哪些食物富含蛋白质吗？	11
你知道孕前补充叶酸有什么好处吗？	12
你知道叶酸补充过多也有危害吗？	12
你知道哪些食物有利于形成优良精子吗？	13
你知道孕前需要补碘吗？	13
你知道哪些食物含碘吗？	13
你知道孕前要注意补钙吗？	14
你知道有哪些补钙方法吗？	14
你知道补钙离不开维生素 D 吗？	15
你知道哪些途径可补充维生素 D 吗？	15
你知道孕前要注意补铁吗？	15
你知道补铁的适宜时机吗？	16
你知道哪些食物富含铁吗？	16
你知道孕前补锌的重要性吗？	16
你知道备孕爸爸也需要补锌吗？	17
你知道补锌的其他好处吗？	17
你知道哪些食物富含锌吗？	17

你知道孕前要多吃含镁元素的食物吗？	17
你知道哪些食物富含镁元素吗？	18
你知道孕前排毒的重要性吗？	18
你知道哪些症状是身体毒素沉积的表现吗？	18
你知道哪些食物可以排出体内毒素吗？	20
你知道备孕爸爸孕前饮酒有哪些危害吗？	21
你知道备孕爸爸孕前吸烟有哪些危害吗？	21
你知道孕妇孕前多喝咖啡易导致流产吗？	22
孕早期营养要求	22
你知道为什么孕期需要补充营养吗？	22
妊娠期的膳食为何要营养均衡？	22
你知道孕期必需的 10 种关键营养素吗？	23
你知道孕早期饮食原则吗？	23
你知道孕早期可以选择哪些食物吗？	24
你知道孕期饮食酸甜苦辣咸，吃法有讲究吗？	24
你知道孕早期有哪些摄食技巧吗？	25
你知道孕妇切忌节食保持身材吗？	26
你知道孕早期要保持水、电解质平衡吗？	26
你知道为什么不可以不吃主食吗？	27
你知道吃鹌鹑可以预防贫血吗？	27
你知道孕早期蛋白质补充不可过量吗？	28
你知道孕早期宜少食温热及热性水果吗？	28
你知道孕期大量吃水果、坚果的潜在问题吗？	28
你知道孕早期可以吃哪些零食吗？	29
你知道多吃零食会影响宝宝发育吗？	29

孕期补充维生素越多越好吗？	29
孕早期想吃酸怎么办？	30
你知道孕妇不宜吃久存的土豆吗？	30
你知道孕妇应少食味精吗？	31
你知道如何来控制食盐摄入量吗？	31
你知道孕妇不宜饮浓茶吗？	31
你知道孕妇需要及时补水吗？	32
你知道孕妇如何补充水分吗？	32
你知道饮料不能代替白开水吗？	33
你知道孕妇不宜饮咖啡和可乐型饮料吗？	33
你知道吃火锅会威胁宝宝健康吗？	34
你知道多吃冷饮会引起腹痛吗？	34
你知道夏季饮食有哪些注意事项吗？	35
你知道夏季如何科学食用水果吗？	35
你知道夏季不宜多吃生冷肉类吗？	35
孕中期营养要求	36
你知道孕中期有哪些饮食原则吗？	36
你知道孕中期膳食有哪些注意点吗？	36
你知道孕妇不宜食热性佐料吗？	37
你知道孕中期为什么要保证优质足量的蛋白质摄入吗？	37
你知道孕妇不宜多吃菠菜吗？	38
你知道孕中期补充维生素 A 有哪些好处吗？	38
你知道多吃玉米有益宝宝发育吗？	38
孕妇可以适当补充脂肪吗？	38
你知道孕中期缺钙有哪些危害吗？	39

你知道如何选择补钙制剂吗?	39
你知道多吃香菇有哪些好处吗?	40
你知道香菇有哪些食用方法吗?	40
孕中期食欲不振怎么办?	41
你知道孕中期该吃多少吗?	41
孕中期补充 α -亚麻酸有哪些好处呢?	41
孕妇为什么不宜吃罐头食品?	42
孕晚期营养要求	42
你知道孕晚期饮食原则吗?	42
孕晚期还需要补充钙、铁吗?	43
你知道孕晚期缺乏维生素 B ₁ 的危害吗?	44
你知道孕晚期饮食要重质不重量吗?	44
你知道孕期体重增加过多的危害吗?	45

第三部分 运动与行为

备孕期运动方式及强度	49
你知道孕前运动可使身体保持良好状态吗?	49
你知道孕前运动的好处吗?	49
你知道哪些运动属于有氧运动吗?	49
你知道孕前胸部运动的好处吗?	50
你知道孕前腹部锻炼的好处吗?	50
你知道孕前背部锻炼的好处吗?	50
你知道孕前腿部锻炼的好处吗?	51
你知道孕妇练习瑜伽的好处吗?	51

孕早期运动方式及强度	51
孕早期宜选择哪些有氧运动？	51
你知道孕早期游泳有哪些好处吗？	52
你知道孕早期运动需要注意什么吗？	53
你知道孕早期坚持工作有哪些好处吗？	53
你知道孕早期瑜伽有助于睡眠吗？	54
你知道孕早期的其他运动吗？	55
你知道孕期做家务也是运动吗？	56
你知道适当地做家务对生理和心理都有好处吗？	56
你知道孕妇做点家务有利于胎儿发育吗？	56
你知道运动时的注意事项吗？	57
你知道科学运动有哪些好处吗？	57
你知道孕早期做健美操可以保持匀称的体形吗？	57
你知道孕早期做健美体操的注意事项吗？	58
孕中期运动方式及强度	58
你知道孕中期孕妇体操有哪些吗？	58
你知道游泳是孕中期首选的有氧运动吗？	59
你知道孕中期游泳的注意事项吗？	59
你知道最佳运动期是什么时候吗？	60
你知道最佳的运动时间吗？	60
你知道运动的频率吗？	60
你知道哪些情况不适合运动吗？	61
你知道哪些情况应该立即停止运动吗？	61
你知道孕妇运动时有哪些注意事项吗？	61
你知道运动对妊娠期糖尿病的好处吗？	62

你知道在马路上散步不利于健康吗?	63
你知道公园是最理想的运动场所吗?	63
你知道运动时的穿衣搭配技巧吗?	63
你知道运动前要及时补水吗?	64
你知道孕妇运动时应随时测量体温吗?	64
你知道孕妇身体的哪些变化会影响运动能力吗?	65
孕晚期运动方式及强度	65
你知道孕晚期要慢运动吗?	65
你知道孕晚期运动有哪些注意事项吗?	66
你知道拉梅兹呼吸法可以降低分娩时的疼痛吗?	66
你知道哪些呼吸运动对分娩有帮助吗?	66
你知道哪些运动是对分娩过程起重要作用的吗?	68
你知道做孕晚期体操的注意事项吗?	70

第四部分 家庭护理方法

孕前保健与护理	73
你知道受孕需要具备哪些生理条件吗?	73
你知道最佳生育年龄是几岁吗?	74
你知道何时为最佳受孕时机吗?	74
你知道如何推算排卵期吗?	74
你知道如何推算预产期吗?	75
你知道乙肝病毒携带者可以怀孕吗?	76
你知道何时该做早孕检查吗?	76
你知道孕前检查的基本内容有哪些吗?	77

你知道孕前检查的注意事项有哪些吗？	77
你知道家里养宠物的在怀孕前需要做哪些检查吗？	78
你知道什么是 TORCH 检查吗？	78
孕早期保健与护理	79
你知道怀孕最早出现的症状吗？	79
你知道如何通过验孕棒来判断早孕吗？	79
你知道孕吐产生的原因吗？	79
你知道孕期尿频的原因吗？	80
你知道孕早期体重增长多少算正常吗？	80
你知道孕期乳房会发生怎样的变化吗？	80
阴道分泌物增多正常吗？	81
孕妇牙龈出血怎么办？	81
你知道孕妇手指、腿部发麻该如何改善症状吗？	81
怀孕初期出现腹痛怎么办？	82
孕期出现先兆流产该“流”还是“留”？	82
你知道孕妇为什么要检验血型吗？	82
你知道早期唐氏筛查的时间吗？	83
你知道为什么要做唐氏筛查吗？	84
你知道孕妇定期化验尿蛋白的重要性吗？	84
你知道 B 超对胎儿有影响吗？	84
孕早期可以做 X 线检查吗？	85
你知道孕妇该如何选择护肤品吗？	85
孕妇夏季该如何护肤呢？	86
孕妇该如何应对皮肤干燥？	86
孕妇该如何应对皮肤油腻吗？	86

孕妇可以戴隐形眼镜吗？	87
你知道孕妇可以做指甲彩绘吗？	87
你知道孕妇可以染发吗？	87
你知道孕妇可以穿高跟鞋吗？	88
孕妇带乳罩可防止乳房下垂吗？	88
你知道孕妇需要用托腹带吗？	89
你知道孕妇正确的行动姿势吗？	89
你知道孕妇洗澡的注意事项有哪些吗？	90
你知道孕妇能泡温泉吗？	90
孕妇用哪类梳子梳头比较好？	91
你知道孕妇坐车要注意什么问题吗？	91
你知道孕妇能乘飞机吗？	91
你知道孕妇能骑自行车吗？	92
你知道孕期能用手机吗？	92
你知道孕妇能使用电脑吗？	92
你知道孕妇应远离微波炉吗？	93
你知道打印机辐射有多大吗？	93
你知道孕妇能进行足部按摩吗？	93
你知道孕妇如何健康睡眠吗？	94
你知道孕妇居室里可以种植花卉植物吗？	94
你知道孕妇居室里最好不要铺地毯吗？	94
你知道孕妇能睡电热毯吗？	95
你知道孕妇夏日须防空调病吗？	95
你知道怀孕初期应避免性交吗？	95

孕中期保健与护理	96
你知道大排畸的检查项目有哪些吗？	96
你知道大排畸检查的注意事项有哪些吗？	96
你知道什么叫糖耐量检查吗？	97
你知道如何做葡萄糖耐量检查吗？	97
你知道妊娠期糖尿病的高危人群有哪些吗？	97
怀孕中期如何预防腰酸背痛呢？	98
你知道静脉曲张的原因及护理措施吗？	98
你知道下肢水肿的原因及护理措施吗？	99
你知道什么是胎教吗？	99
你知道该如何进行胎教吗？	100
你知道该如何进行语言胎教吗？	100
你知道该如何进行抚触胎教吗？	101
你知道该如何进行音乐胎教吗？	101
多看漂亮的图片对胎教有用吗？	102
你知道静坐有利于安胎吗？	102
你知道该如何保持乳头的清洁吗？	102
你知道孕中期性生活时的注意事项吗？	103
你知道孕期性交为什么会腹痛吗？	103
孕晚期保健与护理	104
你知道数胎动的意义吗？	104
你知道胎儿电子监测的意义吗？	104
你知道胎动计数的方法吗？	105
怀孕末期的宫缩意味着什么？	105
你知道脐带绕颈一圈有危险吗？	106

你知道 B 超预估胎儿体重误差是多少吗?	106
你知道怎样预防妊娠纹吗?	107
怀孕末期如何准备待产包呢?	107

第五部分 常见疾病、不适症状及处理方法

你知道孕妇为何易患缺铁性贫血吗?	111
你知道如何预防妊娠期缺铁性贫血吗?	111
你知道妊娠期缺铁性贫血需要用药治疗吗?	112
你知道如何减轻早孕反应吗?	112
你知道妊娠呕吐如何用药吗?	113
你知道孕妇呕吐忌多服维生素 B ₆ 吗?	113
你知道孕妇为何容易便秘吗?	114
你知道孕期如何防治便秘吗?	114
你知道孕妇便秘用药应注意什么吗?	115
你知道孕妇便秘能使用“开塞露”吗?	116
膳食纤维为什么可以治疗便秘呢?	116
你知道哪些食物富含膳食纤维吗?	116
你知道孕妇为何易患泌尿系统感染吗? 应如何预防呢?	117
你知道孕妇应如何防治真菌性阴道炎吗?	117
你知道孕期腰背痛怎么办吗?	118
你知道孕早期阴道流血的常见原因是什么吗?	118
你知道流产的原因有哪些吗?	119
你知道流产的先兆症状吗?	119
你知道如何预防流产吗?	120

你知道为什么会发生异位妊娠吗？	120
你知道异位妊娠有哪些症状吗？	121
你知道确诊异位妊娠该怎么办吗？	121
你知道孕晚期阴道流血的常见原因是什么吗？	122
你知道前置胎盘如何处理吗？	122
你知道胎盘早剥如何处理吗？	123
你知道臀位可以阴道试产吗？	123
你知道如何纠正胎位不正吗？	124
你知道过期妊娠该怎么办吗？	124
你知道羊水过多或过少有什么危害吗？	125
你知道羊水过多该怎么办吗？	125
你知道羊水过少该怎么办吗？	126
你知道患高血压病的妇女能怀孕吗？	126
你知道妊娠期高血压病的孕妇饮食应注意什么吗？	127
你知道患妊娠期高血压病该怎么办吗？	127
你知道降血压药对胎儿有危害吗？	128
你知道妊娠期糖尿病有哪些危害吗？	128
你知道妊娠期糖尿病的孕妇该如何控制血糖吗？	129
你知道使用胰岛素会对胎儿产生危害吗？	129
你知道患心脏病的妇女能怀孕吗？	130
你知道妊娠合并心脏病应注意什么吗？	130
你知道患病毒性肝炎能怀孕吗？	131
你知道妊娠期患病毒性肝炎该怎么办吗？	131
你知道患乙型肝炎的母亲可以进行母乳喂养吗？	132
你知道什么叫胎儿窘迫吗？	132

你知道发生胎儿窘迫该怎么办吗？	133
你知道双胎妊娠容易发生哪些并发症吗？	133
你知道双胎妊娠可以顺产吗？	134
你知道双胎妊娠要注意什么吗？	134

第六部分 孕期意外及危急重症

你知道孕期危急重症会出现哪些症状吗？	139
你知道急腹痛提示什么急症吗？	139
你知道阴道出血提示什么急症吗？	139
你知道头晕眼花抽搐提示什么疾病吗？	140

第七部分 用药安全知识

服药后发现怀孕了，孩子能要吗？	143
怀孕期间生病能吃药吗？	143
你知道孕期用药应遵循哪些原则吗？	144
你知道孕期用药应考虑妊娠期生理性改变吗？	144
你知道同时吃多种药物的弊端吗？	145
你知道哪些药物可能致畸吗？	146
你知道怀孕的不同时期用药对胎儿的影响吗？	146
你知道妊娠 3 个月之内应禁用的药物有哪些吗？	147
你知道服用自购的药物应注意哪些问题吗？	148
你知道家庭中储存药品应注意什么吗？	148
你知道是打针好还是吃药好？	149
孕期吃中药是否更安全？	150