

冠军宝贝
成长书系

北京妇产医院主任医师倾情打造

40周全程 孕产指南

(第二版)

国内顶级孕产专家为准爸准妈妈量身定制

轻松备孕

健康怀胎

顺利分娩

完美恢复

于松◎主编

北京妇产医院产科副主任、主任医师
首都医科大学副教授、硕士生导师
资深临床大夫

畅销
升级版

中国关心下一代家长教育工程

指定用书

中国家长教育研究所

推荐读物

 babytree
www.babytree.com
宝宝树 爱·交流·成长

 PCbaby
太平洋亲子网

 IBABYZONE
家庭育儿 孕育知识 宝宝健康
www.ibabyzone.cn

 鳳凰網 親子
baby.ifeng.com

特别推介



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

40^周全程 孕产指南

(第二版)

北京妇产医院孕产专家为准爸准妈妈量身定制的
40周完美孕产全程指南方案

于松◎主编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目（CIP）数据

40 周全程孕产指南 / 于松主编. —2 版. — 厦门 :
鹭江出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5459-1130-5

I. ① 4… II. ① 于… III. ① 孕妇—妇幼保健—指南
② 产妇—妇幼保健—指南 IV. ① R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048801 号

40ZHOU QUANCHENG YUNCHAN ZHINAN (DIERBAN)

40 周全程孕产指南（第二版）

于 松 主编

出版发行：海峡出版发行集团

鹭 江 出 版 社

地 址：厦门市湖明路 22 号 邮政编码：361004

印 刷：北京睿特印刷厂大兴一分厂

地 址：北京市大兴区星光工业开发区西红门福伟路四条十号 邮政编码：101109

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：29.75

字 数：555 千

印 次：2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5459-1130-5

定 价：49.80 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换



再版序

因为工作的缘故，我每天都会迎接新生命。伴随生命诞生的激动和喜悦，这既是我遇到困难时的最大支撑，也是我努力工作的动力。我希望我的工作能尽可能护航每对夫妻孕育生命的过程，让每个新生命的降生都平安顺利。然而我个人产科临床工作可以帮助的孕产妇毕竟是有限的，我想如果我能够把 20 余年的围产期保健、产科分娩及产后护理的知识写下来，传播出去，可能就会有更多人因此受益，于是 2009 年我编写了《40 周全程孕产指南》一书。

随着这本书的广受欢迎，一再加印，这些相对系统的孕产知识得到广泛传播，我多年的心愿实现了。在此我要特别感谢当年支持过我的出版社和相关编辑，正是有了他们的支持和帮助，我多年从医的经验才有机会被更多的孕妈妈们接受，我感到自己的努力没有白费。

医学在进步，知识也在更新，为了更好地服务于新一代孕妈妈，我根据近几年最新的医学研究结果和临床常见问题对《40 周全程孕产指南》进行了全面修订，不仅调整了相关评价指标和方法，而且对本书出版这几年来读者咨询最多的问题，如孕期用药、孕期饮食管理和运动问题等方面进行了补充说明，此外还特别调整了产后护理（即月子）的章节，使内容更加实用，方便操作。

怀孕、分娩对每对新手父母来讲都是考验和挑战，但只有掌握了正确的方法，做好管理和保健，有问题积极诊治，绝大部分人是可以拥有一个轻松健康的孕期并能平安生下宝宝的。在阅读的过程中，如果我的专业技能和经验对您有所帮助，我将非常荣幸和欣慰，如有疏漏和欠缺也敬请读者批评指正。

最后，愿天下所有的夫妻都能收获健康、聪明、可爱的宝宝！

丁 玲

2016年3月



初版前言

得知那颗种子在自己体内生根、萌芽时，得知不久的将来即将荣升为爸爸妈妈时，年轻的小两口会有什么样的感受呢？激动？欣喜？无助？担心？惶惑？……我想更多的爸爸妈妈会以一种复杂的心情面对这一切，欣喜中交织着无助，激动里混杂着惶惑。他们为即将到来的新生命而骄傲，也为自己能不能为这个小东西的到来做好准备而担心。

作为过来人，我也经历了这一切。但比大多数年轻爸妈幸运的是，我的专业知识给了我许多帮助与安慰。作为一名专业的妇产科医生，我清楚整个40周的孕期里，每一周胎儿和孕妇的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些异常情况，需要注意什么，如何预防一些可能的异常……因为有了充分的准备，便可以从容不迫地迎来孩子的降临。之后，在行医的几十年里，我无数次地遇到过满眼信任与无助的年轻夫妻，也会尽我所能地帮助每一位需要帮助的年轻父母。但是，我觉得我做得还远远不够，希望得到专业妇产科医生建议的年轻父母远远不止医院门诊里遇到的这些。如何让我的经验、我的专业知识帮到更多的人呢？我想到了图书，它无疑是一个非常好的途径。

在本书里，我以一对夫妻真实的备孕、怀孕经历为线索，将诸多孕产知识串于其中。在内容上，我将孕产知识分为三个部分：备孕、好孕和顺产。

许多孕产指导类书籍直接就从妊娠期开始讲，我认为不妥。因为，只有夫妻双方从身体上、物质上、精神上真正做好了充足准备，才能为即将到来的妊娠期及孩子的出生，提供一个良好的出生环境。有些年轻夫妻并不重视备孕，这样突如其来的宝宝有时能够给人带来惊喜，但万一有什么纰漏的话，恐怕是惊大于喜。

40周的妊娠期是本书的重点。这里，我特别指出了一些不科学的妊娠观点。孕期，有的准妈妈因为怀孕带来身体不适，就干脆在家静养，当“宅”妈。我不提倡这样的行为。一般情况下，只要身体状况良好，我建议准妈妈们在预产期到来前的一两周再请假休息。适量的运动和工作，对胎儿和孕妇只有好处没有坏处。还想特别强调的一点是分娩方式。

现在，我国做剖宫产的妈妈越来越多，有的妈妈本来条件很好，可以自然生产，但因为怕疼，就要求剖宫产。其实，人体的结构已经为自然生产做好了充分的准备，自然生产对母子都有好处。而且，我认为分娩的疼痛正是上天在提醒人类珍惜生命的一种方式。

在这本书里，我们会看到，随着妊娠的进行，这对年轻夫妻也逐渐由稚嫩走向成熟，由强调个性张扬而逐渐懂得了相互包容、理解与支持的重要性。阅读的时候，年轻的读者们可能会觉得在这对夫妻身上有着些许自己的影子。他们所经历的，其实正是我身边许多年轻夫妻的基本人生走向。由二人世界过渡到三口之家，一个新成员的加入，是我们成长所必须经历的一个阶段，也是一个家庭走向稳固牢靠的重要基石。

总之，我希望以我的经历和从医多年的经验，通过这本书，能够给年轻的准父母们一些有效的、切实可行的帮助。

宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在！

宝贝，陪着你慢慢长大，是一件多么幸福的事！

丁松

2010年4月

上篇 备孕

从单身贵族到二人世界，夫妻俩的人生经历了一次重大变革。眼下，他们正酝酿着又一次变革，要向三口之家看齐。备孕的过程虽然酸甜苦辣咸五味俱全，不过希望的意味在这个小家庭里也日渐浓重起来……

♥ 第1章 有备而孕

关键词◎受孕◎子宫结构◎最佳生育年龄◎孕前检查◎疫苗◎疾患

1. 精子与卵子的约会 · 003

卵巢的结构 · 003

精子的结构 · 004

精子在子宫内的运动——女性压力过大
影响受孕 · 004

卵子的受精过程 · 005

2. 容易受伤的精子 · 006

高温 · 007

吸烟 · 007

喝酒 · 007

药物 · 008

辐射 · 008

噪声 · 009

雌激素 · 009

毒品 · 009

汽车尾气 · 009

食品包装 · 010

原发病 · 010

不良情绪 · 010

3. 男女最佳生育年龄 · 011

女性最佳生育年龄为 25~29 岁 · 011

男性最佳生育年龄为 25~35 岁 · 012

超过 35 岁的产妇属高龄产妇 · 012

4. 要提前注射的疫苗有哪些 · 013

风疹疫苗 · 014

乙肝疫苗 · 014

甲肝疫苗 · 014

流感疫苗 · 015

水痘疫苗 · 015

5. 提前 10 个月做全身健康检查 · 016

血常规检查 · 016

尿常规检查 · 017

妇科 B 超检查 · 017

心电图、胸部 X 线检查 · 017

病毒及弓形体筛查 · 017

性传播疾病检测 · 017

乙肝两对半检查及甲肝、丙肝抗体测定 · 018

子宫颈刮片检查 · 018

染色体检测 · 018

性激素六项检查 · 019

精液检查 · 019

泌尿生殖系统检查 · 019

遗传病咨询 · 019

孕前应进行遗传病咨询的高风险人群 · 020

6. 提前3个月补充叶酸 · 021

叶酸是什么 · 021

孕妇缺乏叶酸会怎样 · 021

什么时候补充叶酸 · 022

7. 提前6个月看牙 · 023

提前6个月看牙 · 023

牙周病 · 023

龋齿 · 023

阻生智齿 · 024

残根、残冠 · 024

洁牙 · 024

8. 孕前需积极治疗的疾病 · 025

糖尿病 · 025

宫颈糜烂 · 026

盆腔炎 · 026

阴道炎 · 027

附件炎 · 027

子宫内膜炎 · 027

肾病 · 028

9. 孕前心理准备 · 029

接受孕期的各种变化 · 030

平衡工作与怀孕 · 030

丈夫的帮助很重要 · 030

准爸爸也要做好孕前心理准备 · 031

10. 物质准备要先行 · 032

♥ 第2章 优生优孕

关键词◎受孕时间◎孕前用药◎母亲体质◎遗传◎饮食◎锻炼

1. 影响优生的因素 · 036

化学环境因素 · 037

物理环境因素 · 037

2. 自测排卵日期 · 039

基础体温法 · 039

月经周期推算法 · 040

宫颈黏液法 · 040

经间痛感觉法 · 041

3. 特殊时期不宜受孕 · 042

流产、引产或者生产之后不宜立即怀孕 · 042

不良情绪下不宜受孕 · 042

过度劳累时，不宜受孕 · 043

患慢性病长期服药不宜受孕 · 043

口服避孕药者不宜立即怀孕 · 043

醉酒后不宜受孕 · 043

大量吸烟后，不宜受孕 · 043

接受放射治疗或接触有害物质后，不宜受孕 · 043

患有遗传疾病者不宜怀孕 · 043

营养不良者不宜受孕 · 044

有病毒感染者不宜受孕 · 044

4. 怀孕的最佳时机 · 045

夏末秋初怀孕好 · 045

尽量在夫妻双方的生物节律高潮期受孕 · 046

下午做爱更易受孕 · 046

5. 孕前用药需注意 · 047

备孕期丈夫为什么要谨慎用药 · 047

慎用壮阳药物 · 048

备孕女性用药的注意事项 · 048

6. 母体体质很关键 · 049

体质 · 049

体质不好的女性如何进行孕前调养呢? · 050

身体“藏毒”表征 · 050

身体排毒四法 · 051

选择中医调理的建议 · 052

7. 孕前妻子的饮食宜忌 · 053

孕前妻子饮食宜营养均衡 · 053

孕前尽量不吃烧烤食物 · 053

食用胡萝卜忌过量 · 054

忌长期食用棉子油 · 054

8. 备孕丈夫的科学饮食 · 055

备孕丈夫为什么要注意饮食 · 055

备孕丈夫要摄入五大类食物 · 056

9. 孕前的锻炼计划书 · 058

胸部训练 · 059

腹部训练 · 060

背部训练 · 060

腿部训练 · 060

10. 父母会遗传给孩子什么 · 062

身高的主要影响因素是遗传 · 062

声音来自父母的遗传 · 062

体形也能遗传 · 062

毛发也由遗传控制 · 063

身体素质和运动能力都有明显的遗传性 · 063

母亲的智力在遗传中有重要作用 · 063

中篇 好孕

得知一个小生命在体内萌芽时，她心中涌动着前所未有的喜悦。这是一个奇迹！男人不会体会其中的滋味，这是上帝送给女人的礼物。是的，看着妻子由内而外的变化，他有些茫然，他很难理解妻子抚着肚子神秘微笑，但是他明白作为一个男人应承担的责任。

♥ 第3章 妊娠0~4周

关键词◎确认怀孕◎安胎养胎◎胎儿发育◎孕妇生理变化◎计算预产期◎孕期运动◎孕期用药
◎孕期饮食◎孕期疾病防治◎高龄产妇◎胎教准备

1. 怀孕有哪些征兆 · 067

停经 · 067

体温升高 · 067

恶心和疲惫 · 068

用早孕试纸检测呈阳性 · 069

2. 胎儿的发育情况 · 070

如何计算妊娠日期 · 070

受精卵着床，妊娠开始 · 070

3. 准妈妈的生理变化 · 072

乳房变化 · 072

孕吐 · 072

精神疲乏 · 073

出现尿频 · 073

胃口发生变化 · 073

常有饥饿感 · 073

阴道分泌物增多 · 073

4. 准妈妈的情绪反应 · 075

怀孕的前三个月情绪最不稳定 · 075

孕妈妈的三种不良情绪 · 076

如何调适 · 077

用冥想来缓解早孕不适 · 077

5. 孕期用药当慎重 · 078

药物对胎儿的影响 · 078

我国孕妇用药分级 · 079

孕妇孕期用药的九大原则 · 079

怀孕禁用、慎用的中药、中成药 · 080

孕期感冒怎么办 · 081

感冒小偏方 · 081

6. 调整运动方案 · 082

孕初期的运动特点：慢 · 083

孕初期的运动方案 · 083

孕初期运动的注意事项 · 084

7. 合适的饮食计划 · 085

孕妈妈的饮食四原则 · 086

饮食不良习惯，孕期需调整 · 087

孕妈妈必备的九大营养 · 090

8. 计算预产期 · 092

根据末次月经计算 · 092

根据胎动日期计算 · 092

根据基础体温曲线计算 · 092

根据 B 超检查推算 · 093



根据子宫底的高度估算 · 093

9. 计划外受孕怎么办? · 094

孕早期吃药、照 X 光或喝酒对胎儿的影响 · 094

避孕措施失败后的怀孕 · 095

终止妊娠——人工流产 · 095

10. 什么是宫外孕 · 097

了解宫外孕 · 097

什么样的女性容易发生宫外孕 · 097

如何及早发现宫外孕 · 098

怎样预防宫外孕发生 · 099

11. 高龄孕妈妈 · 100

什么是高龄孕妈妈 · 100

如果已经成为高龄孕妈妈，该怎么办 · 101

高龄孕妈妈可能会遇上的四大检查 · 102

12. 关于性生活 · 103

孕早期应节制性生活 · 103

六种情况应暂停性生活 · 104

13. 制订胎教方案 · 105

了解胎教 · 105

目前常用的五大胎教法 · 106

实施胎教的三大原则 · 107

♥ 第4章 妊娠5~8周

关键词◎胎儿发育◎生理变化◎情绪变化◎产检准备◎运动◎饮食◎旅行◎感染源◎预防流产
◎眩晕◎早期流产

1. 胎儿的发育情况 · 110

受精卵着床并迅速分裂 · 110

心脏、四肢最先分化 · 111

宝宝长出了小尾巴 · 111

手脚出现了 · 111

2. 准妈妈的生理反应和情绪变化 · 113

生理不适：早孕反应严重 · 113

心理不适：情绪脆弱敏感 · 114

十招帮助孕妈妈调适孕期情绪 · 114

孕妈妈心理调适五大秘诀 · 117

3. 什么是产检 · 118

产检的意义 · 118

产检一般要求 · 119

第一次产检时间 · 119

需要提前产检的情况 · 119

4. 孕早期，运动是必要的 · 120

孕妈妈运动的益处 · 120

5. 合理的饮食计划 · 122

缓解早孕反应的饮食方案 · 122

三种美味果汁战胜孕吐 · 123

6. 可否旅行，因人而异 · 124

制订合理的旅行计划 · 124

途中最好有人陪同 · 124

衣食住行多注意 · 125

运动量不要太大或太刺激 · 125

旅途中随时注意身体状况 · 126

7. 孕期要远离感染源 · 127

孕期感染危害大 · 127

远离感染源，预防感染 · 128

8. 早期流产与保胎 · 129

什么是先兆流产 · 129

先兆流产的原因 · 130

先兆流产保不保胎，看 hCG 和孕酮值 · 130

保胎治疗的注意事项 · 132

三种特殊流产要慎重对待 · 133

早期流产的原因 · 134

早期流产的预防方法 · 135

9. 不能忽视的眩晕 · 136

低血糖导致的眩晕 · 136

低血压导致的眩晕 · 137

仰卧综合征导致的眩晕 · 137

生理性贫血导致的眩晕 · 138



♥ 第5章 妊娠9~12周

关键词◎生理变化◎妊娠激素◎产前检查◎绒毛膜取样术◎羊膜腔穿刺术◎脐带血检验◎唐氏综合征◎双胞胎◎穿着◎产前课程

1. 胎儿的发育情况 · 140

- “尾巴”彻底消失 · 140
- 脸部轮廓逐渐清晰 · 140
- 内脏器官开始形成 · 141
- 外生殖器出现 · 141
- 能在羊水中自由活动 · 141

2. 准妈妈的生理变化 · 142

- 孕吐达到最高潮 · 142
- 气短 · 142
- 乳房持续增长 · 143
- 容易发生便秘和尿频 · 143
- 情绪波动很大 · 143
- 子宫大小 · 143

3. 第一次产检 · 144

- 体格检查项目 · 145
- 实验室检查项目 · 146
- 特殊检查 · 146
- 建立孕期保健卡 · 146
- 第一次产前检查会问哪些问题 · 147

4. 妊娠激素工厂的转移 · 149

- 黄体 · 149
- 人绒毛膜促性腺激素 (hCG) · 150
- 孕酮 · 150
- 雌激素 · 150
- 神奇的胎盘 · 150
- 脐带 · 151

5. 合理的饮食计划 · 152

- 孕期营养管理从不偏食开始 · 153
- 孕妈妈偏食补救 · 154
- 孕妈妈的健康饮食 · 156

6. 胎儿先天性异常的筛查与诊断 · 157

- 筛查之一：B超检查 · 158
- 筛查之二：孕早期唐氏征筛检 · 159
- 筛查之三：孕中期唐氏征筛检 · 160
- 诊断检查之一：绒毛膜取样术 (CVS) · 160
- 诊断检查之二：羊膜腔穿刺术 · 161
- 诊断检查之三：脐带血检验 · 162

7. 唐氏综合征 · 163

- 唐氏综合征的主要表现 · 164
- 唐氏筛查是一种风险预测 · 164

8. 怀上双胞胎 · 165

- 怀上双胞胎可能遇到的问题 · 166
- 双胞胎妈妈要注意的问题 · 166
- 双胞胎保健 · 167

9. 怀孕的好处 · 168

- 减少妇科疾病 · 168
- 治疗痛经及月经不调 · 169



减少乳腺问题 · 169

股骨更安全 · 170

增加人生体验 · 170

10. 选择舒适的穿着 · 171

全棉、宽带的胸罩 · 171

能够调整腰围的内裤 · 172

鞋底防滑、后跟2厘米高的鞋更适合孕期 · 173

买鞋时间四个问题 · 173

穿出时尚感 · 173

11. 产前课程有没有必要 · 176

产前培训能提高安全性 · 176

什么地方可以参加产前培训课程 · 176

产前课程内容 · 177

♥ 第6章 妊娠13~16周

关键词◎生理变化◎皮肤问题◎情绪反应◎ABO溶血◎饮食◎葡萄胎◎运动◎母子信息传递

1. 胎儿的发育情况 · 179

面部表情出现 · 180

感觉系统进一步发育 · 180

可以辨认性别 · 180

运动能力提高 · 180

开始打嗝了 · 180

2. 准妈妈的生理变化 · 182

开始变舒服了 · 182

腰背部疼痛 · 182

“白带”增多 · 183

子宫大小 · 183

3. 准妈妈的产检 · 184

常规检查 · 184

可能会进行的特殊检查 · 185

4. 合理的饮食计划 · 186

增加热量供给 · 186

增加营养素供给 · 186

避免过多摄取糖分 · 187

限制盐分的摄入 · 187

增加钙摄入 · 187

增加铁摄入 · 188

合理烹调 · 189

5. 怀孕后的皮肤问题 · 190

色素沉着 · 190

妊娠斑 · 191

皮肤多汗 · 191

妊娠纹 · 191

皮疹和瘙痒 · 192

6. 准妈妈可以化妆吗 · 193

孕期化妆保湿为主 · 193

选用全天然的护肤品 · 194

少涂或不涂口红 · 194

不用增白祛斑的化妆品 · 194

忌涂指甲油 · 194

不染发、不烫发 · 194

7. 准妈妈的情绪反应 · 196

忽略身体变化监测 · 197

心理脆弱，依赖过度 · 197

对分娩过度担忧 · 197

8. 葡萄胎虽可怕，但并不常见 · 199

什么是葡萄胎 · 199

为何会发生葡萄胎 · 199

葡萄胎的一般症状 · 200

9. 调整运动方案 · 201

怀孕中期是孕妈妈最适合运动的时期 · 201

早晚散散步是一种好运动 · 202

游泳可以减轻关节的负担 · 202

慢跑或快步走有利于控制体重 · 202

孕期瑜伽 · 203

怀孕期间瑜伽练习的三个建议 · 203

孕期瑜伽不可这样做 · 203

10. 母子信息传递，胎教让宝宝感受到爱 · 205

孕中期，胎教开始的最佳时期 · 205

有益的胎教手段：对宝宝说话 · 206

一种重要的胎教：音乐胎教 · 206

妈妈的爱：抚摸胎教 · 207

♥ 第7章 妊娠17~20周

关键词◎孕期阑尾炎◎孕中期“性”福◎孕期旅行◎胎动◎触觉胎教

1. 胎儿的发育情况 · 209

开始胎动 · 209

感觉系统更加完善 · 209

皮肤分泌胎脂 · 210

身体逐渐匀称 · 210

2. 准妈妈的生理变化 · 211

心脏负荷增加，身体感觉热 · 211

乳头颜色更深，可能有乳汁分泌 · 211

有的孕妈妈会生痔疮 · 212

出现妊娠斑 · 212

子宫变大 · 212

3. 准妈妈的产检 · 213

B超检查时间及内容 · 214

胎囊 · 214

双顶径、头围、腹围、股骨长 · 214

胎头 · 215

胎心音 · 215

胎动 · 215

胎盘 · 215

胎方位 · 215

羊水 · 216

脐带 · 217

脊柱 · 217

4. 选择合适的穿戴 · 218

选择天然面料 · 218

选择易于打理的衣服 · 218

不妨碍胎儿的生长发育 · 219

选择调节性好的款式 · 219

选择能叠穿的衣服 · 219

体重增加，也可以看起来很苗条 · 219

经济方面的建议 · 220

5. 孕中期的“性”福 · 221

孕中期可以有节制地过性生活 · 221

性生活安全须知 · 222

性生活合适的体位 · 222

让孕妈妈更舒适的技巧 · 224

帮助孕中妻子正视性 · 224

6. 旅行，也需劳逸结合 · 225

最佳旅行时间在孕中期 · 225

孕期旅行不要过分疲劳 · 226

7. 警惕孕期阑尾炎 · 227

孕期急性阑尾炎有三大特点 · 227

要接受手术治疗 · 228

预防孕期急性阑尾炎 · 228

8. 胎动：宝宝健康的晴雨表 · 229

孕 16~20 周胎动特点 · 229

胎动是有规律的 · 230

胎动的频率因人而异 · 230

9. 胎教方案：对宝宝进行运动刺激 · 232

踢肚游戏法 · 232

触压拍打法 · 233

♥ 第8章 妊娠21~24周

关键词◎胎儿发育◎生理变化◎孕妇穿着◎孕期不适◎孕妇粥◎孕检项目◎语言胎教

1. 胎儿的发育情况 · 235

神经和骨骼系统进一步成熟 · 236

内脏器官日渐发达 · 236

听力继续加强 · 236

2. 准妈妈的生理变化 · 237

腹部突出重心前移，腰背疼痛 · 237

体重增加，呼吸急促，容易疲劳 · 238

头发变多了 · 238

子宫大小 · 238

孕期理想的体重增加 · 238

3. 准妈妈的产检 · 240

血常规复查 · 240

尿常规检查 · 241

葡萄糖耐量试验 · 241

4. 孕中期可能出现的不适 · 243

消化不良 · 243

便秘 · 244

痔疮 · 244

静脉曲张 · 245

韧带松弛 · 246

背痛 · 246

腿抽筋 · 246

干眼病 · 246

阴道分泌物增加并瘙痒 · 247

水肿 · 247

5. 妊娠期糖尿病的饮食控制 · 249

制订饮食计划 · 249

调整进餐方式 · 249

了解食物升糖指数 · 250

6. 饮食补充：孕妇配方奶 · 251

孕中期孕妈妈的营养需求 · 251

孕妇奶粉饮用建议 · 252

孕妇奶粉选择要点 · 253

7. 胎教方案：语言胎教 · 254

日常性的语言胎教 · 254

系统性的语言胎教 · 255

语言胎教要点 · 256

准爸爸的作用很重要 · 256



♥ 第9章 妊娠25~28周

关键词◎孕期水肿◎护理乳房◎监测胎动◎监测胎心音◎婴儿用品准备◎孕期四季保健◎光照胎教

1. 胎儿的发育情况 · 258

- 大脑细胞迅速增殖分化 · 258
- 视觉有了发展 · 258
- 胎儿活动更加频繁 · 258
- 身体外貌日益成熟 · 259

2. 准妈妈的生理变化 · 260

- 出现妊娠纹 · 260
- 静脉曲张, 腿部浮肿 · 261
- 有生理性的子宫收缩 · 261
- 腹部不舒服 · 261
- 子宫大小 · 262

3. 准妈妈的产检 · 263

- 常规检查 · 263
- 乙型肝炎抗原检查 · 264
- 梅毒血清试验 · 264
- 艾滋病抗体 (HIV) 检查 · 264
- 胆汁酸检查 · 265

4. 孕期水肿的饮食计划 · 266

- 补充高蛋白质和富含B族维生素的食品 · 266
- 饮食低盐, 忌生冷性寒食物 · 267
- 宜吃补脾益气、利尿消肿的食物 · 267

5. 乳房的护理 · 269

- 按摩乳房, 促进乳腺发育 · 269
- 悉心呵护乳头, 使乳头皮肤变得坚韧结实 · 270
- 积极矫正凹陷或扁平的乳头 · 271
- 孕期最好选用温开水清洗乳房 · 272

6. 胎动和胎心音的家庭自我监测 · 273

- 孕妈妈要对胎动进行家庭自我监测 · 273



胎动的规律 · 274

胎动的家庭自我监测方法 · 274

胎心音的家庭自我监护 · 276

7. 准备婴儿用品 · 277

- 婴儿衣服 · 278
- 婴儿床 · 278
- 床上用品 · 278
- 婴儿车 · 279
- 婴儿汽车座椅 · 280
- 婴儿浴盆、浴床 · 280
- 婴儿尿布 · 280
- 哺乳用具 · 280

8. 孕期四季保健要点 · 281

- 春季注意情绪调节 · 282
- 春季谨防面部过敏 · 282
- 夏季要防止大量出汗 · 282
- 夏季洗澡三不要 · 282
- 秋季要“三防” · 283
- 冬季忌室内空气污染 · 284

9. 胎教方案: 光照胎教 · 285

- 光照胎教的争论 · 285
- 光照胎教的做法 · 286

♥ 第10章 妊娠29~32周

关键词◎宝宝变漂亮了◎尿频◎测量骨盆◎胎位纠正◎预防早产◎疼痛◎音乐胎教◎睡个好觉

1. 胎儿的发育情况 · 288

各个器官继续发育完善 · 288

宝宝开始变得“漂亮”了 · 289

宝宝的活动减少 · 289

2. 孕妈妈的生理变化 · 290

胸口憋闷、呼吸困难 · 290

皮肤瘙痒 · 291

尿频、尿失禁 · 291

子宫大小 · 291

3. 准妈妈的产检 · 292

下肢水肿检查 · 292

触摸胎位 · 292

阴道检查 · 293

骨盆测量 · 293

妊娠高血压筛查 · 293

4. 孕妈妈的饮食计划 · 295

孕晚期的营养需求 · 295

增加蛋白质的摄入 · 295

补充脂肪酸和DHA · 296

多吃矿物质含量丰富的食物 · 296

补充维生素和纤维素 · 296

少食多餐 · 296

5. 胎位的纠正 · 297

纠正胎位的方法 · 297

孕妈妈不必因胎位不正而紧张 · 298

6. 防止早产 · 299

早产的五大原因 · 299

早产的三个征兆 · 300

预防早产的方法 · 301

7. 孕晚期的疼痛 · 303

头痛 · 303

胃痛 · 304

子宫收缩引起的腹痛 · 304

坐骨神经痛 · 305

骨关节疼痛 · 305

8. 胎教方案：音乐胎教 · 306

音乐胎教益处 · 306

音乐胎教实施方法 · 307

选择胎教音乐二要素 · 308

进行音乐胎教的两个禁忌 · 308

9. 睡个好觉 · 310

影响孕晚期睡眠的三大因素 · 311

四招让孕妈妈舒适安眠 · 311

10. 孕晚期的行和动 · 314

孕晚期行动要慢 · 314

坚持散步有利顺产 · 315

孕晚期不宜出远门 · 315

五种情况不宜运动 · 315

