

像妇产科医生那样懂怀孕

怀孕 产检分娩 全程指导

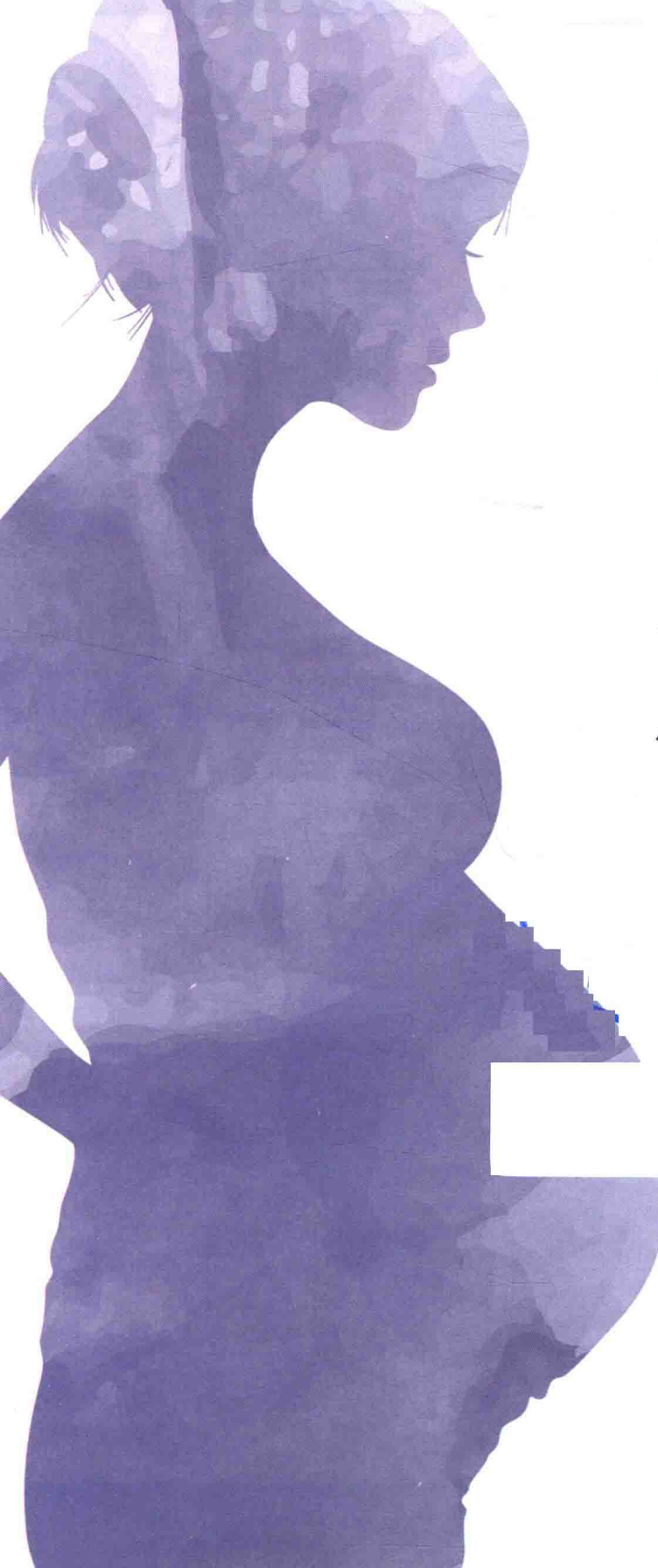
北京妇产医院主任医师、教授
国家“十五”科研攻关项目负责人
中华医学会、北京医学会专家库成员

王琪  编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

凤凰汉竹
汉竹主 编
● 亲亲乐读系列

汉竹·亲亲乐读系列



怀孕 产检分娩 全程指导

王琪 编著

汉竹 主编


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>


读者热线
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕产检分娩全程指导 / 王琪编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-5399-7

I. ①怀… II. ①王… III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②分娩 - 基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225007 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

怀孕产检分娩全程指导

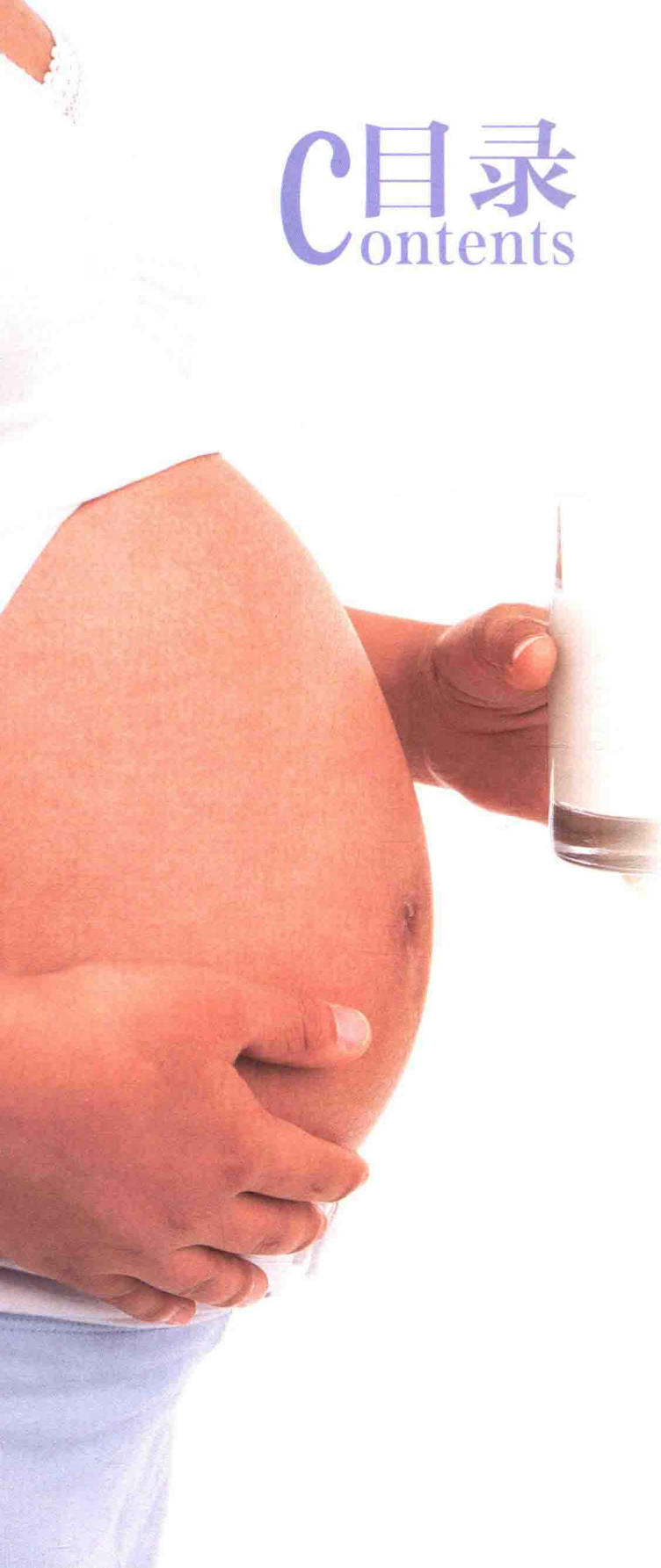
编 著	王 琪
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	钱婷婷 王 杰
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	17
字 数	120 千字
版 次	2015 年 11 月第 1 版
印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5399-7
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

A photograph of a pregnant woman's bare belly. Her hand is resting on her lower abdomen, and she is holding a test tube with a small amount of liquid inside. The background is white.

C目录 Contents

第一章 孕检到产检， 知道越多越安心

孕前检查，都查些什么

24 <<

TORCH 筛查 24

孕前3~5个月静脉抽血检查 24

重点看IgM抗体 24

弓形虫与孕期宠物的“去留” 25

避免弓形虫病这样做 25

妇科内分泌检查 26

和生育有关的6项激素 26

6项激素的功能要了解 27

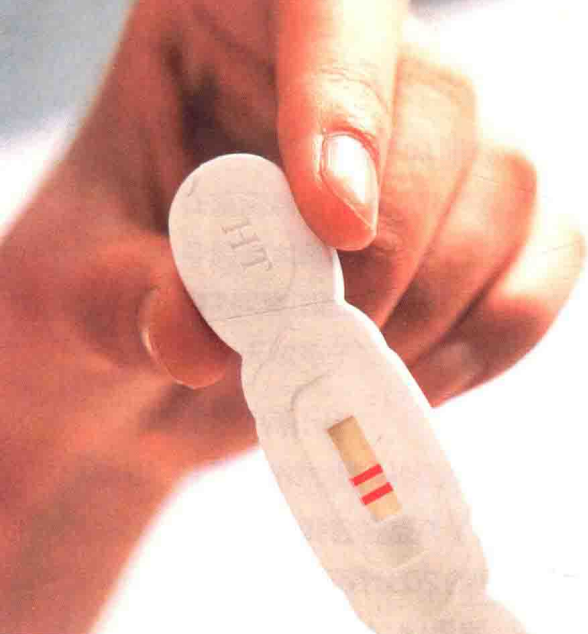
照着参考范围查一查 27

解读精液检查报告 28

精液正常标准 28

解读精液检查报告 29

不可不知的精子常识 29



产前检查，让孕期更安心 30 <<

产前检查有哪些 30

- 产检日历 30
- 第1次产检，建“小卡” 31
- 第16周建“大卡” 31
- 产检要关注的数字 31
- 记准检查时间 31

孕5-8周 血HCG和黄体酮测定 32

- HCG在妊娠的前8周增值很快 32
- HCG和 β -HCG有区别 33
- 不同时期黄体酮的正常值 33
- HCG和黄体酮协同作用 33

孕5-8周 B超确定胎囊位置，排除宫外孕 34

- 胎囊、胎芽、胎心、胎盘 35
- 孕4~12周B超可见 35

孕8周前 甲状腺功能筛查 36

- 孕早期做检查 36

孕11-14周 NT早期排畸检查 37

- 在孕11~14周检查 37
- 测量值小于3毫米为正常 37
- 检查结果为高危风险怎么办 37

孕15-20周 胎宝宝唐氏综合征产前筛查 38

- 检查的最佳时间是孕15~20周 38
- 唐氏筛查怎么做 38
- 唐氏筛查报告单怎么看 38
- “高危”不等于唐氏儿 38

孕21-24周 B超大排畸 40

读懂报告单上的数据 40

三维彩超和四维彩超 41

监测胎宝宝的发育 41

彩超不会对胎宝宝有影响 41

孕24~28周时三维彩超排畸 41

孕26~30周做四维彩超 41

孕24-28周 妊娠糖尿病检查 42

在孕24~28周之间进行 42

一次就通过的小秘密 42

50克葡萄糖筛查试验 42

75克葡萄糖耐量试验 43

孕29-32周 妊娠高血压综合征筛查 44

妊娠高血压综合征的分类 44

妊娠高血压综合征的原因 44

三大主要症状：高血压、蛋白尿、水肿 44

孕32周后是多发期 45

妊娠高血压应怎样调养 45

孕33-34周 评估胎宝宝体重、胎心监护 46

胎宝宝体重估算值Y(克)公式 46

每次胎心监护时间约20分钟 46

听诊器、胎心仪、胎语仪 46

看懂胎心监护图 47

在家做胎心监护 47

尿常规 48

检查哪些项目 48

尿常规检查无需空腹 48

收集尿液标本的规范 48

检查结果怎么看 49

血常规 50

血常规检查需要空腹 50

检查方式 50

注意事项 50

看懂血常规化验单 50

白带常规 52

白带常规检查的必要性 52

检查方式 52

检查内容 52

检查前, 这些不要做 52

解读白带常规检查报告单 53



宫高、腹围监测 54

在家测宫高、腹围 54

孕周与大概宫高位置 54

宫高、腹围的正常标准表 55

妊娠天数与子宫大小 55

羊膜腔穿刺 56

孕16~20周适合做羊膜腔穿刺 56

一般不需要住院 56

一般不用麻药 56

ABO溶血和Rh溶血检查 57

ABO溶血 57

Rh溶血 57

肝、肾功能检查 58

肝功五项是哪五项 58

早上空腹检查 58

检查前注意事项 58

胎位监测 60

“枕前位”是最理想的胎位 60

胎位不正的原因 60

胎位的类型 60

孕7月前胎位没关系 61

孕32周左右纠正胎位不正 61

“膝胸卧式运动”矫正胎位 61

胎位不正一定要剖宫产吗 61

临产检查 62

常规检查不可少 62

B超确定顺产还是剖宫产 62

羊水量检查 62

羊水浑浊怎么办 62

孕38周后监测胎动 63

血小板检查 63

内诊检查 63



第二章 十月怀胎

孕1月（1~4周）

66 <<

胎宝宝：新生命的开始 66

准妈妈：还没什么感觉 66

体重管理 孕期到底增重多少最合适 66

本月大事记 67

孕期好心情调适 68

快乐性生活，不把受孕当任务 68

坦然接受怀孕带来的变化 68

做好迎接“二宝”的心理准备 68

本月最常见的问题 69

受孕后多久可以验孕 69

喝酒后怀孕，宝宝还能要吗 69

计划外的宝宝健康吗 69

怀孕与感冒症状怎么区分 69

怀孕吃药了怎么办 69

生活细节 70

生活起居规律 70

放松心情 70

孕1月的性生活 70

受孕信号早知道 70

验孕的3种方法 70

验孕棒怎么用 70

关于防辐射服的那些事 71

如何决定宠物的去留 71

孕期能开车吗 71

这样吃最营养 72

重点补充维生素 72

每天摄入60~80克蛋白质 72

能吃多少吃多少 72

继续补充叶酸 72

宜吃天然酸味食物 73

每天喝1杯牛奶 73

忌过量食用高糖食物 73

避免吃辛辣食物 73

健康食谱推荐 74

胎教重点 75

提供一个良好的环境 75

胎教不是为了培养天才 75

胎教方式可以多样化 75

胎教让宝宝更聪明 75



胎宝宝:小尾巴逐渐消失 76

准妈妈:出现早孕反应 76

体重管理 体重还没有明显变化 76

本月大事记 77

孕期好心情调适 78

缓解压力的生活小妙招 78

准爸爸给准妈妈更多的关心 78

准妈妈情绪不稳定,胎宝宝会“不安” 78

本月最常见的问题 79

经常孕吐,胎宝宝会不会营养不足 79

孕吐严重要去医院治疗吗 79

先兆流产还能继续妊娠吗 79

保胎要保到什么时候 79

生活细节 80

可以适度运动 80

办理准生证 80

准生证怎么办理 80

准备一件防辐射服 81

注意远离噪声 81

洗澡采取淋浴方式 81

夏季避免贪凉 81

预防感冒从细节做起 81

这样吃最营养 82

蛋白质每天摄入80克左右为宜 82

碳水化合物每天不少于150克 82

多吃些开胃清淡的食物 82

每天吃1根香蕉 82

适当吃些苦味蔬菜 83

可以适当吃零食 83

不宜只吃素食 83

大补不可取 83

健康食谱推荐 84

胎教重点 85

听准爸爸讲笑话调节情绪 85

保持平和的心态 85

看电影,享受胎教时光 85

看动画片赶走低落情绪 85

勤动脑有助于调节情绪 85



胎宝宝: 真正意义上的“胎宝宝” 86

准妈妈: 总想去厕所 86

体重管理 体重变化很小 86

本月大事记 87

孕期好心情调适 88

给孕期增加小插曲 88

和母亲一起度过孕期 88

准爸爸要理解准妈妈的矛盾心理 88

改善不良情绪的小方法 88

本月最常见的问题 89

安检对胎宝宝有影响吗 89

素食准妈妈该怎么吃 89

手机的辐射大吗 89

隐形眼镜不能戴了怎么办 89

生活细节 90

坦然面对嗜睡、忘事 90

准妈妈的床上用品选择 90

该买孕妇内衣了 90

小心“空调病” 90

适当晒太阳 90

不能长时间蹲着 91

做家务要小心 91

散步是最好的运动方式 91

避免久坐 91

尽量不要用电吹风 91

这样吃最营养 92

维生素A维护胎宝宝细胞功能 92

摄取糖分要适量 92

DHA促进大脑及视力发育 92

钠盐每天以3~5克为宜 92

吃些抗辐射的食物 93

用多种鱼类代替肉类 93

健康食谱推荐 94

胎教重点 95

耳机不要放在肚子上 95

音乐选择可以多样化 95

常听古典音乐 95

让胎宝宝感受音乐之美 95

怎样做音乐胎教 95



胎宝宝：能聆听声音了 96

准妈妈：开始“显山露水”了 96

体重管理 防止体重增长过快 96

本月大事记 97

孕期好心情调适 98

准妈妈的情绪会影响胎动 98

参加“孕妇课堂” 98

孕期也能穿得漂亮 98

准爸爸多陪准妈妈 98

本月最常见的问题 99

口腔溃疡吃什么好 99

孕期能拔牙吗 99

白带增多、外阴瘙痒怎么办 99

孕期还能化妆吗 99

生活细节 100

孕4月开始乳房护理 100

选择天然卸妆产品 100

左侧卧位睡觉 100

巧用妊娠纹护理橄榄油卸妆 100

预防小腿抽筋 101

孕中期的性生活 101

缓解眼睛酸涩 101

这样吃最营养 102

补充多种维生素 102

补铁预防贫血 102

补钙、维生素D 102

补碘促进甲状腺发育 102

水果虽好，也要适量 103

偶尔吃点辣椒也无妨 103

白开水是最好的饮料 103

健康食谱推荐 104

胎教重点 105

睡前读故事益处多 105

选择轻快活泼的故事类型 105

胎教故事来源 105

读故事时的禁忌 105

故事胎教提高胎宝宝的想象力、创造力 105



胎宝宝：能分辨妈妈的声音了 106

准妈妈：用心感受胎动 106

体重管理 本月增重 1~1.5 千克即可 106

本月大事记 107

孕期好心情调适 108

出行是调节心情的好方式 108

避免超负荷工作让自己疲惫 108

偶尔心情不好不会影响胎宝宝 108

孕期抑郁的症状 108

本月最常见的问题 109

在家测的宫高、腹围与参考表不一样，正常吗 109

感受不到胎动，是宝宝有问题吗 109

口味偏重，有什么办法吗 109

老是失眠能用药吗 109

生活细节 110

预防妊娠纹 110

及时调换胸罩 110

不可轻视腹泻 110

选择孕妇专用的牙膏 110

皮肤保湿有助减少妊娠纹 111

孕期也要防晒 111

慎选防晒霜 111

皮肤瘙痒要及时就医 111

头皮经常发痒怎么办 111

这样吃最营养 112

维生素A促进视网膜发育 112

脂肪保障胎宝宝脑发育 112

适当增加蛋白质的摄入 112

补钙促进骨骼发育 112

拒绝松花蛋和爆米花 113

少食多餐更科学 113

清淡饮食防水肿 113

减少在外就餐次数 113

吃芹菜缓解失眠 113

健康食谱推荐 114

胎教重点 115

欣赏名画 115

诗歌、散文中的美 115

打扮成最漂亮的准妈妈 115

欣赏大自然的美 115

做漂亮的手工 115



胎宝宝: 喜欢吮吸手指 116

准妈妈: 行动有些不便了 116

体重管理 警惕体重增长过慢 116

本月大事记 117

孕期好心情调适 118

和准爸爸一起数胎动 118

瑜伽颈部练习 118

游泳让准妈妈放松 118

本月最常见的问题 119

水肿了是不是要减少饮水量 119

手部麻木与刺痛怎么办 119

夜间突然腿抽筋怎么办 119

生活细节 120

房间里不宜随便摆放花草 120

正确俯身弯腰 120

选择有靠背的椅子 120

穿防滑、宽松的鞋 120

穿弹性袜预防静脉曲张 120

不宜在准妈妈房中摆放的花草 120

根据需要喝孕妇奶粉 121

孕妇奶粉和牛奶哪个好 121

孕妇奶粉什么时候喝 121

中药也不能随便服用 121

这样吃最营养 122

补铁保障红细胞的合成 122

维生素C促进铁吸收 122

吃饭要细嚼慢咽 122

宜喝低脂酸奶 123

吃点野菜可预防妊娠糖尿病 123

动物肝脏处理有诀窍 123

海带也不能多吃 123

健康食谱推荐 124

胎教重点 125

随时都可以做的意念胎教 125

哼唱儿歌、童谣 125

想象宝宝出生后的样子 125

放松心态开始胎教 125

意念胎教要循序渐进、坚持不懈 125



胎宝宝:能分辨明暗了 126

准妈妈:大腹便便也很美 126

体重管理 预防妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病 126

本月大事记 127

孕期好心情调适 128

吃对食物防焦虑 128

缓解工作压力的小方法 128

给宝宝起名字 128

本月最常见的问题 129

积食不消化了怎么办 129

出现痔疮了怎么办 129

尿频什么时候才结束 129

尿路感染能用药吗 129

老是失眠怎么办 129

生活细节 130

睡软硬适中的床 130

准爸爸帮助准妈妈翻身 130

家中不要用发泡地垫 130

拍张美美的大肚照 130

拍大肚照的注意事项 130

在家测胎动 131

选择不系鞋带的鞋子 131

孕期正确洗脸6步曲 131

这样吃最营养 132

重点补充B族维生素 132

脂肪提升胎宝宝智力 132

不可忽视的水 132

饮食控制血糖 133

多吃些谷物和豆类 133

适量增加植物油的摄入 133

孕期焦虑这样吃 133

健康食谱推荐 134

胎教重点 135

不要把看电视当胎教 135

光照胎教 135

光照胎教怎么做 135

看几部温馨的电影 135

光照时胎宝宝在做什么 135



胎宝宝: 喜欢睁眼和闭眼 136

准妈妈: 甜蜜的“腹”担 136

体重管理 避免出现巨大儿 136

本月大事记 137

孕期好心情调适 138

孕期焦虑是早产“杀手” 138

孕晚期的7种焦虑 138

了解分娩知识, 克服分娩恐惧 138

准爸爸陪着准妈妈做产检 138

本月最常见的问题 139

总觉得呼吸急促, 正常吗 139

这个月感觉肚子很硬, 怎么回事 139

气短会使胎宝宝缺氧吗 139

有早产征兆该怎么办 139

生活细节 140

准备待产包 140

护腰枕让准妈妈更舒服 140

起床动作要缓慢 140

禁止性生活 140

选择分娩医院 141

保持乳房清洁 141

多与人交流缓压 141

上班族准妈妈该申请产假了 141

这样吃最营养 142

蛋白质保证胎宝宝体重增长 142

优质脂肪促进胎宝宝大脑发育 142

碳水化合物帮助胎宝宝储存糖原和脂肪 142

饭后不宜马上吃水果 142

多吃些利尿、消水肿的食物 143

食盐量每天3~5克 143

吃坚果每天不超过30克 143

平衡膳食营养 143

健康食谱推荐 144

胎教重点 145

知识胎教怎么做 145

教胎宝宝学拼音 145

准爸爸教百科知识 145

教胎宝宝认识图形 145



胎宝宝：胎头入盆了 146

准妈妈：肚子坠坠的 146

体重管理 已经增重11~13千克 146

本月大事记 147

孕期好心情调适 148

自律训练，消除紧张情绪 148

听轻松欢快的音乐 148

自我调节，做快乐的准妈妈 148

需要准爸爸更多的爱 148

本月最常见的问题 149

总感觉腹胀怎么办 149

该什么时候停止工作 149

为什么平躺时胎动很厉害 149

羊水过少怎么办 149



生活细节 150

视情况使用托腹带 150

坚持数胎动 150

每天都要洗澡 150

调节对分娩的恐惧心理 150

调节恐惧心理的方法 150

视情况决定是否提早入院 151

不宜久站或久坐 151

不要自行在家矫正胎位 151

准妈妈警惕心理性难产 151

这样吃最营养 152

补钙，加速胎宝宝骨骼和牙齿钙化 152

补铜，防止胎膜早破 152

补铁，为分娩做准备 152

多吃鱼，防早产 153

吃健康零食调节情绪 153

天天喝浓汤，很没必要 153

健康食谱推荐 154

胎教重点 155

讲讲美丽的大自然 155

给胎宝宝念怀孕日记 155

熟悉爸爸妈妈的声音 155

用拼音卡片教拼音 155

胎宝宝：随时都会出生 156

准妈妈：痛并幸福着 156

体重管理 增重12~15千克相对安全 and 健康 156

本月大事记 157

孕期好心情调适 158

自我暗示缓解心理压力 158

远离那些夸张的分娩信息 158

准爸爸“三招”缓解准妈妈恐惧 158

待产时放松心情 158

本月最常见的问题 159

体型较小的准妈妈就会难产吗 159

耻骨痛是怎么回事 159

破水了怎么办 159

怎样预防胎膜早破 159

生活细节 160

胎位不正提前2周去医院 160

起床动作要缓慢 160

避免长时间仰卧 160

分辨真假临产 160

提前考虑是否需要留存脐带血 161

只有5%的宝宝在预产期出生 161

不要忽视过期妊娠 161



这样吃最营养 162

碳水化合物为分娩储备能量 162

维生素K预防产后出血 162

补锌促进分娩顺利进行 162

产前饮食要清淡 163

少食多餐才健康 163

产前吃些巧克力 163

剖宫产前不能吃东西 163

健康食谱推荐 164

胎教重点 165

准爸爸讲故事 165

语言胎教：做些英语训练 165

情绪胎教：冥想 165

做胎宝宝体操 165