

北京妇产医院

妇产科主任 王琪 主编

凤凰出版传媒集团
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

轻松 做产检



脐带
会把宝宝勒坏吗

担心宝宝长得黑

肚子大
怎么宝宝小……

产检时
各种担心和忧虑

这里有正解



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

汉竹·亲亲乐读系列

轻松做 产检



王珏 主编
汉竹 编著



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

轻松做产检 / 王琪主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5667-7

I. ①轻… II. ①王… 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(2015)第262994号



轻松做产检

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	曹 静 马立改 张 瑜 张 欢
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	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	15
字 数	10万字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5667-7
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录

备孕 怀上健康宝宝的第1步

孕前检查全知道 /20

>> 孕前检查，让你怀上最棒的一胎 /20

孕前检查是什么 /20

每年都体检，还有必要再做孕前检查吗 /20

孕前接种疫苗有必要吗 /21

啥时候孕检最好？1年，半年还是3个月 /21

身体准备好再怀孕 /21

>> 孕前检查查什么 /22

男性检查项目 /22

男女都要查的项目 /22

女性检查项目 /23

>> 检查前注意什么 /24

女性孕前检查注意事项 /24

男性育前检查注意事项 /24

不要忽略重要病史陈述 /25

不要随意舍弃检查项目 /25

哪些项目可选择性地检查 /25

备孕保健指南 /26

>> 优生优育需要做点啥 /26

杜绝咖啡因 /26

戒烟戒酒 /26

家有小动物先送人 /26

太胖太瘦都不利于受孕 /27

>> 备孕常见疑问与不适 /28

问：检查出轻微贫血，怎么办？ /28

问：一直在吃避孕药，停药多久可以要宝宝？ /28

问：备孕男性为什么不宜蒸桑拿？ /29

问：备孕多久怀不上要去看不孕不育？ /29

问：一胎顺利，二胎怀不上是怎么回事？ /29

孕1月 小天使来了

你一定要知道的产检那些事儿 /32

>> 孕妈妈需要做哪些检查 /32

整个孕期要做9~15次产检 /32

每次都要做的常规检查 /32

你可能会做的特殊检查 /33

产检时间、项目一览表 /33



孕 1 月产检全知道 /34

>> 第 1 次产检，到医院确认怀孕 /34

常用的尿检验孕 /34

抽血验孕最准确 /34

妇科内诊可验孕 /34

简便易行的 B 超检查 /34

>> 一次过产检的小秘密 /35

尿检最好用晨尿 /35

妇科检查不要难为情 /35

>> 专家解读你的产检报告 /36

看懂尿检报告单 /36

妇科检查确认怀孕 /36

看懂血检报告单 /37

孕 1 月保健指南 /38

>> 孕期生活细节 /38

怀孕的第 1 信号——停经 /38

怀孕的其他征兆 /38

正确使用早孕试纸测怀孕 /39

用验孕棒测怀孕 /39

不宜忽视去医院做正规检查 /39

>> 补充叶酸不要停 /40

孕 1~3 月是补充叶酸的关键期 /40

孕前没补充，现在补也来得及 /40

买叶酸片要遵医嘱 /40

怎样科学补叶酸 /41

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /42

问：同房多久后能确定自己已经怀上了？ /42

问：黄体酮低，想保胎，怎么办？ /42

问：意外怀孕了，孕前没有及时补充叶酸怎么办？ /42

问：医生说怀孕了，为啥月经又来了？ /43

问：感冒后服药，却发现怀孕了怎么办？ /43

问：怀孕后腹痛怎么办？ /43

孕 2 月 害喜，辛苦又幸福的日子

孕 2 月产检全知道 /46

>> 第 2 次产检项目 /46

本月必做的项目 /46

你可能会做的特殊检查 /46

>> 一次过产检的小秘密 /47

本月 B 超要憋尿 /47

抽血要空腹 /47

留取中段尿，结果最可靠 /47

这样安排产检，最省时间 /47

>> 专家解读你的产检报告 /48

孕期要做几次 B 超 /48

看懂 B 超单上的科学术语 /48

本月 B 超的重要性 /49



孕 2 月保健指南 /50

>> 孕期生活细节 /50

暂别性，只因爱得更深 /50

洗澡，20 分钟足矣 /50

孕期牙事多关心 /51

坐、立、行要小心 /51

>> 巧妙应对孕吐 /52

为什么会孕吐 /52

孕吐了为什么喜食酸 /52

吃得下的时候多吃点 /52

小窍门缓孕吐 /53



>> 本月孕妈常见疑问与不适 /54

问：发现胚胎停育怎么办？ /54

问：出现流产征兆怎么办？ /54

问：上班时孕吐怎么办？ /55

问：发热怎么办？ /55

问：胃里总是有灼热感，怎么回事？ /55

孕 3 月 扑通扑通，小心脏跳动了

孕 3 月产检全知道 /58

>> 第 3 次产检项目 /58

本月必做的项目 /58

你可能会做的特殊检查 /58

第一次听胎心音 /59

小排畸检查，让妈妈更放心 /59

>> 一次过产检的小秘密 /60

听胎心前，先静一静 /60

小排畸检查，12 周之前憋点尿，12 周后无须憋尿 /60

这样安排产检最省时间 /60

>> 专家解读你的产检报告 /61

看懂你的血压值 /61

看懂肝功能报告单 /61

看懂乙肝五项检查 /62

看懂尿常规报告单 /62

看懂血常规报告单 /62

看懂 NT 报告单 /63

孕 3 月保健指南 /64

>> 孕期生活细节 /64

孕期要多喝水 /64

孕妈妈做家务需小心 /65

减少与高辐射机器打交道 /65

孕妈妈要安全出行 /65

>> 保还是不保，听医生的 /66

阴道流血、腹痛——流产第 1 信号 /66

阴道流血，可以保胎吗 /66

保胎生出的宝宝健康吗 /66

先兆流产，这样保胎 /67

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /68

问：检查出贫血，怎么办？ /68

问：孕早期查出患乙型肝炎怎么办？ /68

问：体重怎么减轻了？ /69

问：检查出葡萄胎，怎么办？ /69

问：尿频如何应对？ /69

孕4月肚子一点点隆起

孕4月产检全知道 /72

>> 第4次产检项目 /72

本月必做的项目 /72

你可能会做的特殊检查 /72

做个唐氏筛查，很有必要 /73

如需要，就要做羊膜腔穿刺术 /73

>> 一次过产检的小秘密 /73

做唐氏筛查的小秘密 /73

做白带检查前的准备 /73

不要惧怕羊膜腔穿刺 /73

>> 专家解读你的产检报告 /74

看懂你的白带检查报告单 /74

看懂你的羊膜腔穿刺报告 /74

看懂你的唐氏筛查报告单 /75

孕4月保健指南 /76

>> 孕期生活细节 /76

用清水清洗私处 /76

轻松应对便秘 /76

餐次安排要合理 /76

现在补钙很重要 /77

口腔护理这样做 /77

乳头扁平或内陷这样护理 /77

>> 不忘保养，孕妈一样漂亮 /78

妊娠斑的预防 /78

皮肤滋润不可少 /78

正确护理头发 /79

开始预防妊娠纹 /79

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /80

问：到底有没有必要喝孕妇奶粉？ /80

问：内诊出血要紧吗？ /80

问：排不净尿怎么办？ /80

问：做羊膜腔穿刺有风险吗？ /81

问：腹泻了怎么办？ /81

问：得了流感怎么办？ /81



孕5月有了让人惊喜的胎动

孕5月产检全知道 /84

>> 第5次产检项目 /84

本月必做的项目 /84

你可能会做的特殊检查 /84

至关重要的大排畸检查 /85

>> 一次过产检的小秘密 /85

做彩超前的注意事项 /85

测量宫高、腹围前别紧张 /85

测量胎动注意时间点 /85

准爸爸的参与很重要 /85

>> 专家解读你的产检报告 /86

大排畸检查，能检查出什么 /86

看懂彩超报告单上的术语 /86

了解你的宫高腹围 /87

孕5月保健指南 /88

>> 孕期生活细节 /88

是时候穿出时尚“孕”味了 /88

孕5月可以去旅行 /88

这样做可缓解坐骨神经痛 /89

孕妈妈要预防营养过剩 /89

孕5月适宜做的运动 /89

>> 学会监测胎动 /90

胎动是什么感觉 /90

自己数胎动的方法 /90

胎动过多过少都要警惕 /91

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /92

问：检查出胎盘前置怎么办？ /92

问：头晕眼花是怎么回事？ /92

问：水肿了怎么办？ /93

问：测得腹围与标准值有出入要紧吗？ /93

问：失眠了怎么调理？ /93



孕6月挺起傲人大肚子

孕6月产检全知道 /96

>> 第6次产检项目 /96

本月必做的项目 /96

你可能会做的特殊检查 /96

葡萄糖耐量测试，筛查妊娠糖尿病 /97

>> 一次过产检的小秘密 /97

糖耐量检查要空腹 /97

糖粉要全部溶于水 /97

妊娠糖尿病检查的前几天，控制糖分摄入 /97

B超羊水量检查不是所有人都做 /97

>> 专家解读你的产检报告 /98

看懂血清抗体检查报告单 /98

看懂B超羊水量检查报告单 /98

从血红蛋白数值看是否贫血 /98

看懂糖耐量检测报告单 /99



孕6月保健指南 /100

>> 孕期生活细节 /100

科学摆放脚，缓解下肢水肿 /100

积极预防妊娠糖尿病 /100

宜少吃糖和盐 /100

吃饭宜细嚼慢咽 /101

正确坐、立、行走 /101

>> 做好体重管理 /102

孕期体重增加过快的原因 /102

孕期体重增加过慢的原因 /102

体重超标有哪些危害 /102

体重增加过慢的危害 /102

如何管理自己的体重 /103

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /104

问：检查出妊娠糖尿病，怎么治疗？ /104

问：诊断为妊娠高血压，应怎样调养？ /104

问：孕期发生小腿抽筋怎么办？ /105

问：头痛怎么办？ /105

问：羊水过多怎么办？ /105



孕7月 身体越发沉重

孕7月产检全知道 /108

>> 第7次产检项目 /108

本月必做的项目 /108

你可能会做的特殊检查 /108

及时检查胎位 /109

定期检查水肿情况 /109

B超检查胎盘，警惕异常情况 /109

>> 一次过产检的小秘密 /110

诊断前置胎盘，要注意孕周 /110

心电图检查的注意事项 /110

量血压时要放松 /110

>> 专家解读你的产检报告 /111

看懂你是否为妊娠高血压 /111

看懂是否为低血压 /112

看懂心电图报告单 /112

看懂胎盘位置和级别 /112

看懂胎位检查结果 /113

孕7月保健指南 /114

>> 孕期生活细节 /114

适量吃利尿食物防水肿 /114

不宜长时间仰卧 /114

妊娠高血压综合征如何预防 /115

>> 预防早产 /116

什么是早产 /116

什么时候易发生早产 /116

二胎会不会早产 /116

早产多久可以再孕 /116

早产重在预防 /117



>> 本月孕妈常见疑问与不适 /118

问：孕 28 周胎盘成熟度 II~III 级正常吗？ /118

问：脐带绕颈会不会勒坏胎宝宝？ /118

问：脐带绕颈后胎宝宝可以自己脱开吗？ /119

问：脐带绕颈可以改善吗？ /119

问：胎位不正怎样纠正？ /119

孕 8 月 宝宝, 我们一起加油

孕 8 月产检全知道 /122

>> 第 8 次产检项目 /122

本月必做的项目 /122

你可能会做的特殊检查 /122

胎心监护，检测胎宝宝宫内情况 /123

>> 一次过产检的小秘密 /123

做胎心监护时要把胎宝宝叫醒 /123

胎心监护时选好姿势 /123

准爸爸要及时安慰焦躁的孕妈妈 /123

>> 第 9 次产检项目 /124

本月必做的项目 /124

你可能会做的特殊检查 /124

骨盆测量，顺产的前提 /125

>> 一次过产检的小秘密 /125

骨盆内测量时要放松 /125

测出骨盆狭窄先别忧心 /125

血钙检查不是每个人都要做 /125

>> 专家解读你的产检报告 /126

看懂你的血钙结果 /126

懂得胎位是否“转正” /126

看懂胎心监护报告单 /126

看懂骨盆测量情况单 /127

孕 8 月保健指南 /128

>> 孕期生活细节 /128

宜警惕妇科炎症 /128

积极预防腿脚抽筋 /128

孕妈妈要补钙 /128

孕妈妈吃鱼肝油需谨慎 /129

自我纠正胎位的做法 /129

孕晚期禁止性生活 /129

>> 做好分娩前的心理准备 /130

过于恐惧分娩对孕妈妈不利 /130

好情绪才能孕育出好宝宝 /130

孕妈妈都在焦虑些什么 /130

心情放松很重要 /131

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /132

问：骨盆狭窄能顺产吗？ /132

问：孕期肚皮痒是怎么回事？ /132

问：孕妈妈呼吸急促怎么办？ /133

问：孕8月出现宫缩正常吗？ /133

问：胎儿有些缺氧该怎么办？ /133

孕9月 静静等待宝宝的到来

孕9月产检全知道 /136

>> 第10次产检项目 /136

本月必做的项目 /136

你可能会做的特殊检查 /136

>> 第11次产检项目 /137

本月必做的项目 /137

你可能会做的特殊检查 /137

>> 一次过产检的小秘密 /138

分清正常水肿和异常水肿 /138

这样安排产检省时间 /138

>> 专家解读你的产检报告 /139

看懂B族链球菌检查报告 /139

了解静脉曲张 /139

了解你的水肿状况 /139

孕9月保健指南 /140

>> 孕期生活细节 /140

便秘要引起重视 /140

孕晚期彻底静养要不得 /140

预防及缓解痔疮的措施 /141

多吃富含维生素K的食物 /141

不要盲目控制饮食 /141

>> 做一做助产的运动 /142

下肢运动 /142

骨盆运动 /142

青蛙姿势 /143

马步姿势 /143

划腿运动 /143

腰部运动 /143

抬腿运动 /143

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /144

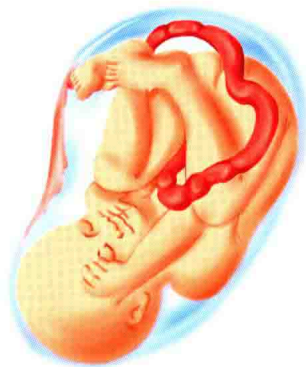
问：孕晚期腹胀怎么办？ /144

问：出现呼吸不畅，如何缓解？ /144

问：总是难以入眠怎么办？ /145

问：下肢静脉曲张用不用治疗？ /145

问：肚子痛是要临产了吗？ /145



孕 10 月 宝宝随时都会来到哦

孕 10 月产检全知道 /148

>> 第 12~15 次产检项目 /148

本月必做的项目 /148

你可能会做的特殊检查 /148

最后一次 B 超检查，确定产前胎宝宝情况 //149

严密监测胎动 /149

>> 一次过产检的小秘密 /149

羊膜镜检查前要调整好情绪 /149

待产时不宜精神紧张 /149

衣着宽松易脱 /149

准爸爸全程陪同产检 /149

>> 专家解读你的产检报告 /150

留心血常规检查中的血小板计数 /150

看懂羊膜镜检查单 /150

异常胎动的警示 /150

看懂最后 1 次 B 超单数据 /151

孕 10 月保健指南 /152

>> 孕期生活细节 /152

分娩当天怎么吃 /152

剖宫产妈妈的产前准备 /152

正常情况下不宜过早入院 /153

缓解阵痛的运动 /153



>> 要留心分娩征兆 /154

哪些信息提示你即将分娩 /154

警惕过期妊娠 /154

待产中可能出现的突发情况 /155

二胎孕妈妈要注意临产征兆 /155

>> 本月孕妈常见疑问与不适 /156

问：过了预产期，宝宝还没动静，怎么办？ /156

问：怎样鉴别胎膜早破？ /156

问：剖宫产时感到恶心和胸闷怎么办？ /157

问：矮小的孕妈妈能顺产吗？ /157

产后 42 天 妈妈和宝宝都要做检查

产后 42 天检查全知道 /160

>> 产后 42 天检查项目 /160

产后检查项目 /160

你可能会做的特殊检查 /161

>> 一次过检查的小秘密 /161

检查时间与地点 /161

测得体重值与孕前比一比 /161

别忘了带上宝宝 /161

>> 宝宝第1次体检,都查啥 /162

常规检查 /162

神经系统检查 /162

其他检查 /162

>> 专家解读你的产后检查报告 /163

体重增减是否合理 /163

血压是否恢复正常 /163

血常规检查是否贫血 /163

是否有外阴炎症 /164

恶露是否排净 /164

B超检查子宫是否复原 /165

乳房是否健康 /165

月子期保健指南 /166

>> 月子期生活细节 /166

产后半小时,开奶好时机 /166

剖宫产后6小时内去枕平卧 /166

留心照顾剖宫产伤口 /166

科学月子餐这样吃 /167

要穿带后跟的软底拖鞋 /168

会阴侧切,伤口护理是关键 /168

坐月子要穿长衣长裤 /168

产后小调理,失眠远离你 /169

积极预防产后疼痛 /169

>> 你需要远离的常见坐月子误区 /170

误区一:捂月子 /170

误区二:不能下床活动,要卧床休息 /170

误区三:多喝红糖水 /171

误区四:月子里不能洗头、洗澡 /171

误区五:月子里不能吃盐 /171

误区六:隔着玻璃晒太阳 /171

误区七:不戴文胸哺乳更方便 /172

误区八:长时间抱宝宝 /172

误区九:抱宝宝接待亲友探访 /172

误区十:产后长时间仰卧 /172

误区十一:食用生、冷、硬的食物 /172

误区十二:忽视产后检查 /172

误区十三:吃酸咸食物 /173

误区十四:一出月子就久蹲 /173

误区十五:月子里不刷牙 /173

误区十六:过早进行性生活 /173

>> 产后新妈妈常见疑问与不适 /174

问:人参大补元气,为什么坐月子期间禁止服用? /174

问:乙肝妈妈能母乳喂养吗? /174

问:产后恶露多久排干净? /174

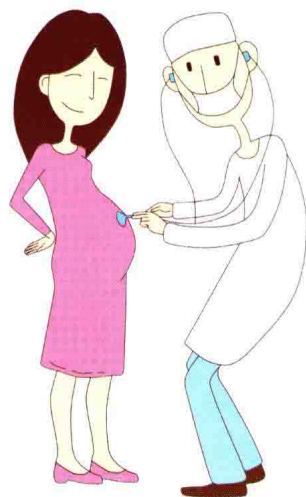
问:多久可以恢复性生活? /175

问:产后到底需不需要绑腹带? /175

附录 /176

安胎保胎食谱推荐 /176

月子餐推荐 /178



汉竹·亲亲乐读系列

轻松做 产检



王珏 主编
汉竹 编著



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

产检大事记

孕前检查

孕前 3~6 个月

检查目的：为怀上最棒的一胎

需要检查的项目：① 男女生殖系统检查、血常规化验、尿常规化验、染色体检查、肝功能检查、传染病检查。② 女性妇科检查、优生四项检查、身高体重检查。③ 男性精液分析。

检查细节注意：① 肝功能、血糖、血脂检查要求空腹，乙肝三项和血常规不要求空腹。② 女性检查避开月经期。一般来说，医生会建议女性在月经结束后 2~7 天再检查，因为有些检查如排卵检测、阴道分泌物化验必须要避免经期。③ 在进行孕前检查的前 3 天内不要有性生活，检查前 1 天注意休息好，保证精力充沛，并注意不要清洗阴道。

第 1 次产检

孕 3~4 周

检查目的：验孕

需要检查的项目：尿检验孕或抽血验孕，妇科内诊验孕。

检查细节注意：① 尿中检查出人绒毛膜促性腺激素（HCG）的，正常情况下表示已怀孕。此方法在受精后 7~10 天进行，准确率高。② 到医院验血，通过分析 HCG 和黄体酮来判断是否怀孕。一般是在受精后 8~10 天抽血检查 HCG，可明确是否怀孕。③ 尿检最好用晨尿。④ 不用着急做 B 超验孕，B 超验孕在孕 5 周后才能测出。

第 2 次产检

孕 5~8 周

检查目的：明确怀孕，排除异常妊娠

需要检查的项目：B 超、体重、血压、尿常规、血检。

检查细节注意：① 本月 B 超是否要憋尿得看做哪种，如果需要憋尿可多喝几杯水，使膀胱充盈，以便更好地看清子宫内的情形。B 超不需要空腹。② 抽血要空腹。③ 留取中段尿去化验。

第3次 产检

孕9~12周

检查目的：评估孕妈妈的身体条件是否适合怀孕，排除胎宝宝发育畸形

需要检查的项目：体重、血压、血常规、尿常规、乙肝五项、肝功能、听胎心音等（特殊项目：微量元素检查、胎儿颈部透明带检查）。

检查细节注意：① 孕妈妈听胎心音前，要保持平心静气，放轻松，以使胎心监测客观反映胎宝宝的状况。② 听胎心音时最好选择一个舒服的姿势，避免平卧位。③ 胎儿颈部透明带检查是通过B超来测定，孕12周前需要憋点尿，12周后无需憋尿；此检查最好不晚于孕14周做。

第4次 产检

孕13~16周

检查目的：排除胎宝宝神经管缺陷，检测孕妈妈的身体状况

需要检查的项目：唐氏筛查、白带检查、听胎心音、体重、血压、血常规、尿常规等（唐氏筛查结果显示高危的孕妈妈会被医生建议做羊膜腔穿刺术）。

检查细节注意：① 唐氏筛查时需要空腹抽血，有些医院并没有做唐氏筛查的资质，孕妈妈要提前了解。② 做白带检查前1天应避免房事。

第5次 产检

孕17~20周

检查目的：检测胎宝宝发育状况和孕妈妈身体状况，检查宝宝体表及内部器官组织是否有畸形

需要检查的项目：大排畸检查、宫高腹围、体重、血压、血常规、尿常规、听胎心音、自测胎动。

检查细节注意：① 做大排畸检查之前，排空尿液；四维彩超可观察到宝宝的动态表情，孕妈妈需保持愉快的心情。② 测量胎动注意时间点，一般在上午8-12点比较均匀，下午2-3点胎动最少，以后逐渐增多，晚上8-11点胎动最活跃。

第6次产检

孕21~24周

检查目的：孕妈妈是否有血压升高的情况，胎宝宝是否发育正常

需要检查的项目：妊娠糖尿病检查、宫高腹围、体重、血压、血常规、尿常规、听胎心音。

检查细节注意：①糖耐量检查要空腹。②在妊娠糖尿病检查的前几天要适当控制糖分的摄入，但也不要过分控制，否则就反映不出真实结果了。

第7次产检

孕25~28周

检查目的：胎位是否正常，孕妈妈有没有出现水肿

需要检查的项目：胎位、水肿检查、心电图、宫高腹围、体重、血压、血常规、尿常规、听胎心音。

检查细节注意：①不要空腹做心电图，以免出现低血糖，引起心跳加速，影响心电图的结果。②早上6-10点、下午4-8点，一般在这2个时间段量的血压比较能反映日常血压的情况。

第8次产检

孕29~30周，孕8月每2周查1次

检查目的：检测胎宝宝在宫内的情况，了解孕妈妈身体状况

需要检查的项目：胎心监护、水肿检查、体重、血压、听胎心音。

检查细节注意：①做胎心监护时要左侧卧位或者坐位。②做胎心监护时孕妈妈要放松。

第9次产检

孕31~32周

检查目的：检查骨盆形态与大小，了解胎宝宝健康状况

需要检查的项目：骨盆内测量、水肿检查、宫高腹围、胎心监护、体重、血压、血常规、尿常规、听胎心。

检查细节注意：进行骨盆内测量时不要紧张，深呼吸，放松腹部。