



上海 孕妇一本通

爱孕网 编著



第一本 专门为上海孕妇量身定制的生活指导

第一本 数十万网友参与的实用信息汇编

第一本 上海孕妈咪必备手册



上海

孕 妇 一 本 通

爱孕网 编著



上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海孕妇一本通/爱孕网编著. 上海: 上海文艺出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5321-3727-5

I. ①上… II. ①爱… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识

IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第009705号

策划编辑: 王 沛

责任编辑: 于 晨

装帧插图: 高 威

上海孕妇一本通

爱孕网 编著

上海文艺出版社出版、发行

地址: 上海绍兴路71号

电子信箱: eslem@public1.sta.net.cn

网址: www.slem.com

新华书店 经销 上海文艺大一印刷有限公司印刷

开本889×1120 1/32 印张8.5 字数165,000

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-3727-5 R·11 定价: 29.80元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

序

孕育生命，也是孕育希望。孩子是父母生命的延续，是父母梦想的寄托，也是父母最珍贵的守护！

当新的生命开始在妈妈的腹中孕育，喜悦过后往往就是担忧与困扰——现在我该做什么？我需要注意什么？我什么时候该去医院建卡？该去哪家医院？该怎么选择医院？……这些问题其实很常见也很简单，但又总是让孕妈咪们不知所措。

如今，随着社会进步、科技发达，网络成为守护希望的又一家园。在上海孕婴网站典范“丫丫网”庆祝成立六周年之际，其旗下专业的孕妈咪社区“爱孕网”对会员的推荐、介绍进行一一整理、核实、编辑，至此，一本涵盖了近乎所有孕产妇信息与疑问解答的《上海孕妇一本通》“出世”了。本书的出版不仅填补了此类综合信息书籍的空白，还能帮助上海更多孕妈咪们找到问题的答案。

本书内容丰富、全面、通俗易懂，从客观角度向读者讲述了政府政策、就医指南、孕期常见问题和消费信息等，为上海孕产妇提供了实用的生活指导。希望本书能成为众多孕妈咪的必备手册。

上海市第一妇婴保健院作为一家集医疗与保健相结合的三级甲等

妇产科专科医院，对本书能给广大孕妈咪带来的帮助非常期待。本次
我院与爱孕网牵手，将开创孕婴事业的新纪元！

上海市第一妇婴保健院院长

中华围产学会主任委员



2010年1月12日

目录

序

1 第一章 上海孕产妇办事指南

怀孕以后才发现，原来有那么多的手续、证件要办理！而这信息可能都是您以前不曾关注和了解过的...

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 2 如何办理小卡？ | 3 如何办理大卡？ |
| 5 上海户口的孕妇到外地生产如何处理“准生证”？ | |
| 5 如何领取宝宝的出生证？ | 5 如何处理宝宝的户口登记（出生申报）？ |
| 6 如何处理宝宝的社保卡 | 7 申领生育保险待遇的条件 |
| 8 申领生育保险需要的材料 | 9 生育保险金的计算方法 |
| 10 生育保险金的申领地点 | 11 上海市关于产假的规定 |
| 13 关于产假期间相关待遇的规定 | |
| 14 通过哪些途径解决劳动者与用人单位发生的劳动争议？ | |
| 15 什么叫晚育？ | 15 晚育对象可享受什么计划生育奖励？ |
| 15 领取《独生子女父母光荣证》的条件 | |
| 16 办理《独生子女父母光荣证》所需材料 | |
| 16 《独生子女父母光荣证》的办理程序 | |
| 17 持有《独生子女父母光荣证》的公民可以享受的奖励和保障 | |
| 18 计划生育事业费中支付独生子女父母奖励费的办理程序 | |
| 18 上海市申请领取计划生育一次性补充养老金 | |
| 20 上海市再生育子女条件 | 21 办理再生育子女需要提供的材料 |

21 办理再生育子女的程序

23 第二章 HR 答疑——

教你维护孕产妇的合法权益

怀孕了，总觉得应该好好享受一下“特殊”的待遇，可你真的了解哪些是你应得的，又真的懂得如何维护自己的合法权益吗？

24 网友问答集锦

31 第三章 上海孕产妇就医指南

怀孕之后，准妈妈需要为自己选择一所将来进行生产的医院，并在孕期例行产检。为了方便孕妈咪们更好地了解上海各妇产医院的就医情况...

浦东新区

31 上海市第一妇婴保健院浦东分部

35 上海市公利医院

38 上海市仁济医院（东院）

42 上海市浦东新区妇幼保健院

46 上海市东方医院

徐汇区

49 中国福利会国际和平妇幼保健院

53 上海市第八人民医院

55 上海交通大学附属第六人民医院

杨浦区

59 上海市第二军医大学附属长海医院 61 上海交通大学医学院附属新华医院

黄浦区

65 上海市红房子妇产科医院（复旦大学附属妇产科医院）

71 上海市仁济医院（西院）

74 上海市黄浦区中心医院

虹口区

76 上海市虹口区妇幼保健院（民营）

78 上海市曲阳医院（红房子妇产科曲阳诊疗中心）

80 上海市江湾医院

83 上海市第一人民医院

普陀区

86 同济大学附属同济医院

88 上海市普陀区中心医院（上海中医药大学附属普陀医院）

91 上海市普陀区妇幼保健院

静安区

94 上海市第一妇婴保健院

闸北区

99 同济大学附属第十人民医院

101 上海长征医院闸北分院（闸北区中心医院）

长宁区

104 上海市长宁区妇幼保健院

108 上海市长宁区中心医院

宝山区

111 上海市第一人民医院宝山分院

112 上海中冶职工医院（上海金惠康复医院）

闵行区

115 上海市闵行区中心医院

114 复旦大学附属上海市第五人民医院

115 上海市闵行区中心医院（上海瑞金医院集团闵行医院）

117 上海市闵行区妇幼保健院

卢湾区

120 上海市卢湾区妇幼保健院

122 上海交通大学医学院附属瑞金医院

松江区

125 上海市松江区妇幼保健院

127 第四章 孕期常见问题 Q&A

孕育的过程美妙而艰辛，在这充满期待的280天里，准妈妈们一定会有这样那样的疑问，为了妈妈和宝宝的健康平安...

128 孕妇为什么要补充叶酸？如何补充？ 128 孕妇需要补充维生素E吗？

128 孕期的多维元素一定要通过药物来补充吗？

128 如何确认怀孕？ 129 什么是HCG？

129 早早孕测试呈现弱阳后三天，HCG下降了，是流产还是宫外孕？

129 HCG增加过快是什么情况？

129 什么是宫外孕？发生宫外孕会有哪些症状？

130 发生宫外孕如何治疗？ 130 什么是生化妊娠？

130 为什么会产生生化妊娠？ 130 生化妊娠的一些症状？

131 怎样判断是生化妊娠还是自然流产？ 131 什么是胎停？胎停有哪些症状？

131 如果没有及时发现胎停，会有危险吗？ 131 胎停对再次怀孕有影响吗？

- 131 胎停后再怀孕，有什么需要注意的？
- 131 胎停后为什么一定要住院刮宫？
- 132 如何计算排卵期？
- 132 如何计算预产期？
- 132 预产期准不准？
- 132 什么时候开始出现早孕反应？
- 133 早孕反应期间身体会有什么变化？如何应对？
- 133 什么是 TORCH？
- 134 TORCH 感染有哪些？
- 134 如何检测 TORCH？
- 134 孕妇感冒了如何处理？
- 135 感冒期间，孕妇不可以服用哪些药？
- 135 孕早期 B 超检查标准数据是什么？
- 136 怎样看孕期 B 超检查单？
- 137 什么是胎动？一般在多少周开始能感觉到胎动？
- 137 胎动的频率多少是正常的？
- 137 如何数胎动？
- 138 胎动减少或者胎动过频该怎么办？
- 138 为什么孕妇容易得阴道炎？
- 138 孕妇患霉菌性阴道炎对胎儿有影响吗？
- 138 什么是妊娠纹？会出现在哪些部位？
- 139 如何预防妊娠纹？
- 139 消除妊娠纹的办法有哪些？
- 140 孕妇肚子痒正常吗？
- 140 怀孕期间长小红点点，不知是什么原因？
- 140 什么是唐氏？
- 140 如何预防和治疗唐氏？
- 140 唐氏筛查应该什么时候做？
- 141 如何进行唐氏筛查？
- 141 唐氏筛查没通过该怎么办？
- 141 如何降低生育唐氏综合征胎儿的风险？
- 141 诊断为唐氏综合征的胎儿，必须引产吗？
- 141 已怀过一胎唐氏综合征胎儿的，再怀这种病的胎儿的风险是否更大？
- 141 什么是羊水穿刺？哪些情况需要做羊水穿刺？
- 142 什么时候做羊水穿刺？

142 做羊水穿刺是什么样的过程?

142 做羊水穿刺有风险吗?

142 什么是大排畸? 排畸 B 超和常规 B 超有什么区别?

143 孕妇大排畸几周做最好?

143 什么叫糖筛? 什么时候做糖筛?

143 什么是糖耐?

143 糖耐和糖筛的区别是什么?

143 什么是妊娠糖尿病?

143 妊娠糖尿病的饮食注意事项有哪些?

144 胎盘前置怎么回事?

145 被诊断为前置胎盘, 该怎么办?

145 哪些人最容易发生前置胎盘?

145 胎盘前置还会引起其他哪些并发症?

146 胎盘后置是什么意思?

146 什么是妊娠期高血压综合征?

146 妊娠期高血压综合征的症状和分类?

147 怎样预防妊娠期高血压综合征?

147 患妊娠期高血压综合征要注意些什么?

147 妊娠高血压对孕妇和宝宝的健康有什么影响?

148 分娩之后, 孕期患有妊娠期高血压综合征的人血压能不能恢复正常?

148 什么是胎位? 主要有哪些胎位?

149 什么是头位?

149 什么是头位异常?

149 什么是臀位? 臀位是怎样引起的?

150 臀位可以自然分娩吗?

150 臀位自然分娩有哪些风险?

150 哪些情况胎儿臀位必须要剖腹产?

151 胎儿臀位会导致早产吗?

151 怎样发现与矫正胎位异常?

152 胎位不正会复发吗?

152 什么是宫高?

152 怎样测量宫高?

152 为什么要测宫高?

152 宫高的标准是什么?

153 宫高偏高怎么办?

154 宫高偏低怎么办?

154 宫高要多久测量一次? 自己可以测量吗?

154 什么是羊水?

154 什么是羊水过多?

- 155 羊水过多的原因有哪些?
- 155 急性羊水过多与慢性羊水过多的区别是什么?
- 155 怎样检测羊水过多? 156 检查发现羊水过多后怎么办?
- 156 羊水过多是否因为喝水过多? 156 什么是羊水过少?
- 156 羊水过少怎么办?
- 157 什么是子宫肌瘤? 子宫肌瘤对孕妇有什么影响?
- 157 孕期患上宫颈糜烂怎么办? 158 什么是胎心监护?
- 158 胎心监护必须做吗? 从什么时候开始做?
- 158 孕妇缺钙有哪些症状? 158 缺钙对母体和胎儿的影响有多大?
- 158 孕妇对钙质的摄入多少才算标准? 158 什么是高危妊娠?
- 159 高危妊娠有哪些主要注意事项? 159 什么是 ABO 溶血?
- 159 如何对 O 型血的孕妇进行抗体效价的测定?
- 160 如果检查出有患 ABO 溶血的可能, 该怎么办?
- 160 脐带的作用是什么? 161 什么是脐带绕颈?
- 161 脐带绕颈的原因和危害有哪些? 161 脐带缠绕后还可以脱开吗?
- 161 脐带绕颈发生后, 应该怎么办? 162 为什么要检查脐血流?
- 162 为什么要进行染色体检查?
- 162 胎盘成熟度分几个等级? 每个等级代表什么?
- 163 正常情况下, 不同孕周胎盘成熟度应该是几级?
- 163 胎盘早熟是什么情况? 应该怎么办? 163 孕妇为什么会有耻骨痛?
- 163 耻骨联合分离怎么诊断? 163 耻骨联合分离的症状有哪些?
- 164 什么原因造成耻骨痛?

- 164 什么是坐骨神经痛？孕妇的坐骨神经痛是什么原因引起的？
- 164 孕妇坐骨神经痛怎么办？应该注意些什么？
- 165 孕妇用哪种睡姿比较好？
- 165 孕妇为什么要左侧卧睡？
- 165 孕妇的牙龈为什么容易发炎？
- 165 牙痛了怎么办？怀孕期间可以看牙医吗？对宝宝有影响吗？
- 166 孕妇为什么会出现水肿？
- 166 孕妇为什么会出现手麻的现象？
- 166 孕妇手脚有水肿和手麻怎么办？
- 167 为什么孕妇会出现腿脚抽筋？怎样防止和处理抽筋呢？
- 167 孕妇为什么会便秘？便秘了有什么害处？
- 167 孕妇便秘怎么办？
- 168 孕妇为什么会有痔疮？
- 168 孕妇有痔疮怎么用药？
- 168 什么是宫缩？宫缩是什么感觉？
- 169 临产时的宫缩是什么样的？
- 169 什么是假性宫缩？
- 169 胎儿一般什么时候入盆？入盆是什么感觉？
- 170 入盆多久才会生？
- 170 孕妇生产前会有什么预兆？
- 170 什么是规律性宫缩？
- 170 什么是见红？
- 170 什么是破水？
- 171 孕期体重增长多少是合理的？
- 171 什么是胎教？
- 171 什么时候开始胎教比较好？
- 171 如何进行胎教？
- 174 什么是流产？
- 174 自然流产的原因是什么？
- 175 如何避免流产？
- 175 什么是早产？
- 176 早产的原因有哪些？
- 176 为什么孕妇容易流鼻血？
- 177 孕妇如何预防流鼻血？
- 177 孕妇流鼻血后如何处理？
- 177 什么是水中分娩？

177 水中分娩有什么好处？

178 水中分娩对孕妇的身体素质有什么要求？

178 水中分娩对宝宝有什么要求吗？

178 水中分娩也是自然分娩的方式，有没有侧切呢？

178 自然分娩的三个产程分别是怎样的？

181 顺产有哪些优点？

181 顺产有哪些缺点？

182 顺产中的会阴侧切手术是怎样的？

182 无痛分娩真的不痛吗？

182 什么是剖宫产？

182 哪些产妇需要剖宫产？

183 剖宫产的话，是横切好还是纵切好？

183 剖宫产后要注意哪些问题？

184 什么是早产儿？

184 为什么会出现早产儿？

184 早产儿会并发哪些疾病？

185 早产儿应该怎么护理？

185 什么是新生儿筛查？

186 新生儿筛查项目有哪些？

186 母乳喂养的好处有哪些？

186 母乳喂养如何开奶？

187 母乳喂养的时间间隔应该怎样？

185 母乳喂养期间，妈妈需要忌口吗？

188 什么是黄疸？

188 什么是新生儿黄疸？

188 为什么新生儿会有黄疸现象呢？

188 新生儿黄疸正常吗？

189 新生儿黄疸的预防与护理应注意什么？

189 新生儿黄疸需要治疗吗？

189 什么是吐奶？

189 宝宝为什么会吐奶？

190 怎么防止宝宝吐奶？

190 什么是奶癣？

191 为什么会有奶癣？

191 如何护理有奶癣的宝宝？

191 得了奶癣以后，如何治疗？

193 第五章 上海孕产妇消费指南

都说准妈妈是“特级保护动物”，所以关于孕妇的食品、用品以及产后的相关服务都需要谨慎挑选。这里我们精选了部分主要的孕产妇消费内容...

194 孕妇营养品

194 一、叶酸和孕妇专用的多种维生素片

195 二、孕妇奶粉

197 三、钙片

199 四、铁剂

201 五、燕窝

205 六、水果

209 孕妇装

209 一、如何选购孕妇装？

210 二、孕妇装的衍生产品——防辐射服

212 孕妇杂志

214 孕妇摄影

218 孕妇瑜伽

222 上海孕妇产后消费导购

222 一、月子餐

222 二、月子会所

223 三、产后瘦身

- 226 四、月嫂
- 227 五、喜蛋 / 喜饼
- 230 六、新生儿服务

233 第六章 附录

- 234 孕前体检项目及费用
- 235 产检时间和项目
- 235 1、一般产前检查的频率
- 235 2、医学会建议的产检时间表
- 236 3、产前检查的项目
- 240 待产用品整理大全
- 242 关于产后 42 天检查的几个问题
- 242 1、产后 42 天检查必须要做吗？
- 243 2、产后 42 天检查的内容有哪些？妈妈也要体检吗？
- 243 3、去哪些医院做产后 42 天检查比较好？
- 244 4、医院是不是每天都能做产后 42 天检查？
- 244 5、产后 42 天检查应该去哪个科室？
- 244 6、去做产后 42 天检查需要带哪些材料？
- 244 7、去做产后 42 天检查，需要空腹吗？
- 244 8、做完产后 42 天体检，还要回去复检吗？
- 245 外籍宝宝如何申请国籍、办理出境证件？

上海孕产妇 办事指南



🌱 怀孕以后才发现，原来有那么多的手续、证件需要办理！而这些信息可能都是您以前不曾关注和了解过的。那可怎么办？不用犯愁，“办事指南”指导您轻松办事，简单易懂，看了就知道！