

幸福孕妈
安产必备



怀孕了

一定要知道的32件事

解放军 306 医院妇产科主任医师 教授
汤馨月◎著

最适合中国妈妈

妇产科主任医师近 20 年临床经验首次分享

传播最科学的孕产理念，给予最贴心的孕产指导

一本医生不说、孕妈妈一定要知道的孕产知识指南

支持媒体： 新浪读书
<http://book.sina.com.cn>

 搜狐读书
book.sohu.com

 腾讯读书
book.qq.com

 网易读书
book.163.com

 现在读书
book.cnxianzai.com

 尼娱
book.niyu.com

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

幸福孕妈
安产必备



怀孕了

一定要知道的32件事

解放军 306 医院妇产科主任医师 教授
汤馨月◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕了一定要知道的32件事 / 汤馨月著. -- 北京 :

新世界出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5104-3893-6

I. ①怀… II. ①汤… 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 (2013) 第014258号

怀孕了一定要知道的32件事

作 者: 汤馨月

责任编辑: 董晓琼

策划编辑: 朱启铭

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 150千字 印张: 16

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3893-6

定 价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

孕育生命是人类最伟大的事业，也是每一位女性的神圣使命。但在妇产科工作的这些年，我见到了太多由于孕妈妈不懂孕产知识而发生悲剧的情形，无一不刺痛着我的心：为预防缺钙而长期过量补钙，影响了胎儿的正常发育；拿维生素当补品服用，造成胎儿器官先天性发育缺陷；……

事实上，只要稍加注意，这些悲剧都是可以避免的。而我写这本书的目的，就是想给孕妈妈一些帮助，在避免悲剧发生的同时，确保平安、健康孕育。

然而，在构思本书的时候，我却遇到了一个难题：孕产方面的知识犹如广阔的海洋，孕期需要注意的问题更是囊括了孕期产检、饮食营养、居家细则、孕期运动等方方面面。若真要讲起来，恐怕是讲几天几夜也讲不完的。

如何做到抽丝剥茧，讲出孕期最需要注意的问题呢？总结多年临床经验，我最后列出了 32 件孕期最需要知道的事，并结合临床真实案例向大家介绍科学孕育的重要性。而这些也构成了本书的最大特点：结合临床案例讲授孕产知识，更生动；只讲最关键、最重要的问题，更有针对性。

可以说，孕妈妈关于怀孕分娩的种种疑惑，皆可在本书中得到正确、完整的解答。真诚希望每位孕妈妈都能平安度过孕期，生出一个健康聪明的宝宝！

汤馨月

2013 年 2 月





孕期产检

第一件事：孕期检查很有必要

孕妈妈要定期做产检 / 18

产前检查的内容 / 19

产检时间安排表 / 22

最后一次产检很重要 / 24

孕前就要做的 TORCH 检查 / 25

孕期必不可少的几项检查 / 27

第二件事：做好孕期检查和监护

何时进行遗传咨询 / 29

自我检查预防疾病 / 31

进行胎心的自我监护 / 33

注意监护胎动状况 / 35

孕早期自我监护 / 37

孕中期自我监护 / 38

孕晚期自我监护 / 39



第 件事：孕期饮食避开四个误区

误区一：要多吃苹果少吃西瓜 / 61

误区二：多吃动物胎盘好安胎 / 63

误区三：妊娠期吃糖易患糖尿病 / 64

误区四：呕吐厉害可以多吃零食 / 65

第 件事：孕期营养补充“红绿灯”

孕期需要的营养素 / 67

孕期多吃些益智食物 / 69

孕期补钙要讲究原则 / 71

孕妈妈更宜“吃粗” / 73

孕妈妈合理补充“脑黄金” / 75

孕期保健

第 件事：“性”福生活需要用心经营

孕期也可以有和谐的性生活 / 79

孕期进行性生活的注意事项 / 80

怀孕早中晚期的“性”福方案 / 82

第 4 件事：避开孕期检查的雷区

孕期放射性检查不能做 / 41

孕期检查次数不要太多 / 43

孕早期不要轻易做 B 超 / 44

饮食营养

第 5 件事：补充叶酸并非多多益善

食补叶酸的小窍门 / 47

药物补充叶酸要适量 / 49

补充叶酸的搭配方案 / 50

第 5 件事：有些食物要敬而远之

切记远离烈性酒 / 53

与咖啡和茶说拜拜 / 55

拒做“糖妈咪”，饮食要把关 / 56

识别致畸食物，切勿乱补 / 58

第 件事：孕妈妈外出要谨慎

外出交通工具的选择 / 113

坐飞机的“百宝箱” / 115

应对晕车小锦囊 / 117

自己开车的注意事项 / 118

第 件事：职场孕妈的好孕指南

安全上下班，避开人流高峰时段 / 121

白领孕妈妈用电脑的注意事项 / 123

孕期防辐射的 8 个小窍门 / 124

孕期不应该从事的几个行业 / 126

上班时，给自己带点零食 / 127

科学胎教

第 件事：语言胎教很重要

宝宝喜欢听妈妈的声音 / 131

要多与胎儿亲切讲话 / 133

语言胎教的四个要点 / 134

第 件事：孕期做好乳房保健

胸罩选择有讲究 / 84

擦洗乳房方法要正确 / 86

乳房按摩的小技巧 / 87

纠正凹陷乳头的办法 / 89

第 件事：孕妈妈吃药要谨慎

孕期用药遵医嘱 / 91

有些中药也可致流产 / 93

补充维生素要适度 / 95

莫把钙片当饭吃 / 97

第 件事：孕期“小毛病”不可忽视

对付孕吐有方法 / 99

积极应对孕期感冒 / 101

巧妙解决便秘问题 / 102

孕期水肿可预防 / 104

第 件事：要妥善应对妇科疾病

需要及早治疗的妇科疾病 / 107

巧妙应对五大妇科疾病 / 109

有妇科病可以人流吗 / 110

居家细则

第 件事：孕期睡眠细则莫忽视

席梦思床睡不得 / 161
被褥要经常晒一晒 / 163
睡眠姿势要掌握好 / 164
睡眠时间把握好 / 165
午觉一定要睡 / 167

第 件事：清洁卫生有讲究

孕期美丽，从洗脸开始 / 170
长蝴蝶斑后莫慌张 / 172
正确洗澡，保护宝宝 / 173
孕期洗发有技巧 / 175
清洁私处的方法 / 177

第 件事：做家务要量力而行

适当家务，母子有益 / 180
在厨房久留危害多 / 182
劳逸结合有助顺产 / 183

第 件事：艺术、音乐胎教有讲究

让艺术、音乐与胎教相结合 / 136

教胎儿“唱歌”的方法 / 138

胎教音乐选择有讲究 / 139

孕妈妈画画也是艺术胎教 / 140

第 件事：妈妈好心情，宝宝好性格

什么是情绪胎教 / 143

孕期心情好，胎儿更健康 / 144

莫让不良情绪伤害宝宝 / 146

预防和治疗产前抑郁症 / 148

准爸爸要注意调节孕妈妈的情绪 / 149

第 件事：胎教不是孕妈妈一个人的事

准爸爸要做好胎教的得力助手 / 151

准爸爸可以每天对胎儿讲话 / 152

准爸爸一定要做好的事 / 153

与孕妈妈共同商量胎教方案 / 155

腾出时间与胎儿“玩耍” / 157

第 21 件事：顺利分娩需要运动

爬行运动，增强孕妈妈的腹肌力量 / 212

帮助顺利分娩的健身操 / 214

适合在床上做的小运动 / 215

第 22 件事：孕妈妈游泳需谨慎

怀孕之后也能游泳 / 217

孕妈妈游泳要谨慎 / 219

分娩坐月子

第 23 件事：必须了解的分娩前征兆

临产前的症状 / 223

如何分辨假性宫缩 / 225

瓜熟蒂不落，催催留级的小家伙 / 226

第 24 件事：不可不知的分娩知识

剖腹产还是自然产，要看适合哪一种 / 229

了解分娩的三部曲 / 232

分娩的六种姿势 / 233

分娩中常见“乌龙”事件 / 235

第 件事：孕妇服装的选择

将你的高跟鞋束之高阁 / 184

选择孕妇装有技巧 / 185

远离首饰，让宝宝更健康 / 187

第 件事：有些“宠物”绝对不能养

孕期家里不能养猫 / 189

不如将狗狗寄养到朋友家里 / 191

孕妈妈养花种草需谨慎 / 192

孕期运动

第 件事：坚持户外运动

孕期户外的运动推荐 / 197

不同孕期运动方案 / 199

活动腿、脚、腰的方法 / 200

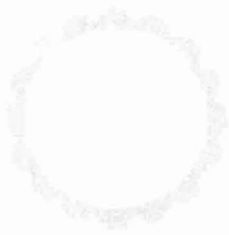
第 件事：缓解身体疼痛的小秘籍

适当按摩，缓解不适症状 / 203

适合孕中期做的体操 / 205

缓解孕期各种疼痛的方法 / 207

缓解孕期不适的食物 / 209



孕期产检

孕期产检是每个孕妈妈必做的功课，通过定期检查，可以了解胎儿发育和母体变化的情况，如遇异常，及早治疗。孕期检查的项目有很多种，你知道要做哪几项吗？什么时候做第一次产检？最后一次产检应该注意什么？……除了必要的产检之外，孕妈妈还要学会自我检查，学会监护胎动、胎心等，以便及早发现胎儿生长发育的异常情况。

第 件事：坐月子的注意事项

产后第一天吃什么 / 237

坐月子能洗头、洗澡吗 / 238

坐月子要保持好心情 / 239

产后检查很有必要 / 240

第 件事：剖腹产妈妈坐月子注意事项

剖腹产产后饮食宜忌 / 243

剖腹产妈妈吃醋，清肠排毒 / 244

适合剖腹产妈妈的产后瘦身运动 / 246

第 件事：新生儿喂养注意事项

给新生儿喂奶要趁早 / 248

新生儿的奶粉喂养与选购 / 250

新生儿喝水的注意事项 / 251

新生儿吐奶护理方案 / 253