



yunchanfu baojian
zhuanjia zhidao

为您的孕育之旅全程保驾护航



权威专家随时
陪伴在您的身边



妇产科首席专家
赵天卫/主编

- ◇ 妇产科主任医师
- ◇ 北京海淀妇幼保健院原业务院长
- ◇ 北京玛丽妇婴医院业务院长
- ◇ 中华医学会围产学会北京分会委员
- ◇ 中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员
- ◇ 新浪网特聘医学专家《孕味》杂志特聘专家

孕产妇 保健 专家指导

赵天卫◎主编



孕产期保健

专家指导

 中国纺织出版社

内 容 提 要

十月怀胎，一朝分娩，这是大部分育龄女性的必然经历。本书密切关注处于孕育这一特殊时期的女性，以时间为主线，从孕前准备到孕期生活再到产后恢复，精选备孕到分娩过程中可能面对的种种疑难以及需要注意的营养和身心护理，一一提供详细解说。

选择本书，就是选择了一位最贴心的孕产专家，它会指导你度过完美的孕期，蜕变成一位成熟的母亲。

图书在版编目（CIP）数据

孕产妇保健专家指导 / 赵天卫主编. — 北京：中国纺织出版社，2014. 6

（亲·乐悦读系列）

ISBN 978-7-5064-9245-4

I. ①孕… II. ①赵… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识②产妇-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 286934 号

策划编辑：樊雅莉

责任编辑：卞嘉茗 刘艳红

责任印制：何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461

传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本：635×965 1/12 印张：15

字数：180 千字 定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

导读（每周提示）



你的备忘录

第1周：不要吃药，不喝酒，不抽烟

第2周：算好排卵期，排卵期开始隔天一同房

第3周：放松心情，把自己当成孕妇

第4周：留意月经来潮之日是否见红

第5周：若月经未来，上医院做检查，确定是否怀孕

第6周：记录孕期禁忌食品

第7周：如果工作强度大或工作性质可能影响胎儿，考虑辞职或提出转岗

第8周：穿浅色内裤，利于及时发现异常分泌物（流产前兆）

第9周：注意口腔卫生，防止牙龈炎

第10周：别忘了做胎教，孕早期以情绪胎教为主

第11周：每天晚饭后散步半小时

第12周：做第一次产前检查，并在医院建档

第13周：根据检查确定是否需要补钙、补铁

第14周：开始换大一号的胸罩，并经常做乳房按摩

第15周：多跟宝宝说话，将愉快的情绪传给肚子里的小宝贝

第16周：第二次产前检查，进行唐氏综合征筛查

第17周：留意胎动（像小鱼儿吐泡泡的感觉）

第18周：肚子变大，穿宽松的孕妇装

第19周：分泌物增多，内裤每天一换

第20周：第三次产前检查，预约四维彩超（一般需要提前预约）

第21周：学习监测胎动

第22周：取下身上的饰品，特别是戒指

第23周：每天在宝宝活动的时候听轻柔的胎教音乐

第24周：第四次产前检查，进行妊娠期糖尿病筛查和做四维彩超

第25周：控制饮食，防止体重增长过快

第26周：不要总是坐着或躺着，适当的运动有利于自然分娩

第27周：学习给宝宝做光照胎教

第28周：第五次产前检查，这周开始每两周做一次产前检查

第29周：确定生产医院

第30周：第六次产前检查，开始进行胎心监测

第31周：和老公一起购买宝宝用品

第32周：第七次产前检查，向医生了解胎位状况

第33周：开始会阴按摩，预防会阴侧切

第34周：第八次产前检查，想在分娩中采取镇痛措施，产检时可向医生咨询

第35周：准备待产包

第36周：第九次产前检查

第37周：如果还在工作，该做休产假的准备了

第38周：了解分娩常识，学习一些分娩技巧

第39周：留意分娩前兆（分泌物增多、见红、宫缩频繁等）

第40周：检查待产包，随时准备去医院



赵天卫◎主编



孕产期保健

专家指导

 中国纺织出版社

导读（每周提示）



你的备忘录

- 第1周：不要吃药，不喝酒，不抽烟
- 第2周：算好排卵期，排卵期开始隔天一同房
- 第3周：放松心情，把自己当成孕妇
- 第4周：留意月经来潮之日是否见红
- 第5周：若月经未来，上医院做检查，确定是否怀孕
- 第6周：记录孕期禁忌食品
- 第7周：如果工作强度大或工作性质可能影响胎儿，考虑辞职或提出转岗
- 第8周：穿浅色内裤，利于及时发现异常分泌物（流产前兆）
- 第9周：注意口腔卫生，防止牙龈炎
- 第10周：别忘了做胎教，孕早期以情绪胎教为主
- 第11周：每天晚饭后散步半小时
- 第12周：做第一次产前检查，并在医院建档
- 第13周：根据检查确定是否需要补钙、补铁
- 第14周：开始换大一号的胸罩，并经常做乳房按摩
- 第15周：多跟宝宝说话，将愉快的情绪传给肚子里的小宝贝
- 第16周：第二次产前检查，进行唐氏综合征筛查
- 第17周：留意胎动（像小鱼儿吐泡泡的感觉）
- 第18周：肚子变大，穿宽松的孕妇装
- 第19周：分泌物增多，内裤每天一换
- 第20周：第三次产前检查，预约四维彩超（一般需要提前预约）

第21周：学习监测胎动

第22周：取下身上的饰品，特别是戒指

第23周：每天在宝宝活动的时候听轻柔的胎教音乐

第24周：第四次产前检查，进行妊娠期糖尿病筛查和做四维彩超

第25周：控制饮食，防止体重增长过快

第26周：不要总是坐着或躺着，适当的运动有利于自然分娩

第27周：学习给宝宝做光照胎教

第28周：第五次产前检查，这周开始每两周做一次产前检查

第29周：确定生产医院

第30周：第六次产前检查，开始进行胎心监测

第31周：和老公一起购买宝宝用品

第32周：第七次产前检查，向医生了解胎位状况

第33周：开始会阴按摩，预防会阴侧切

第34周：第八次产前检查，想在分娩中采取镇痛措施，产检时可向医生咨询

第35周：准备待产包

第36周：第九次产前检查

第37周：如果还在工作，该做休产假的准备了

第38周：了解分娩常识，学习一些分娩技巧

第39周：留意分娩前兆（分泌物增多、见红、宫缩频繁等）

第40周：检查待产包，随时准备去医院



15 第1章 做好孕前准备，培育最优宝宝

17 孕前检查，健康宝宝第一步

- 17 孕检项目一：血常规检查
- 17 孕检项目二：尿常规检查
- 18 孕检项目三：妇科检查
- 19 孕检项目四：肝功能检查
- 19 孕前量血压，高血压患者需谨慎怀孕
- 19 孕前检查心脏，心脏病患者需谨慎怀孕
- 20 建议做“优生五项”检查
- 21 牙齿不好的女性孕前要看牙医
- 21 需要提前接种的疫苗

22 女性：调理出受孕最佳体质

- 22 备孕女性多吃些黄色食物
- 22 这些食物有利于排除体内毒素
- 23 过度进补反而会影响受孕
- 23 养成规律的作息习惯
- 23 适合备孕女性的运动

24 男性：培育最优精子

- 24 这些食物能够提高精子质量
- 24 多吃新鲜蔬果可提高精子活力
- 25 适当运动可提高精子质量
- 25 精子害怕这样的生活方式
- 25 禁欲影响精子质量

26 关注生活细节

- 26 孕前3月开始补充叶酸
- 27 怎样补充叶酸
- 28 避免入住刚装修的房子
- 28 从孕前就该及早放弃的事
- 29 孕前用药需谨慎

31 第2章 孕1月：期待新生命的到来

33 1~2周：认真“造人”

- 33 胎宝宝是这样产生的

目录

CONTENTS

- 34 女性多吃些补益卵子的食物
- 34 清除体内的烟毒、酒毒
- 35 测算排卵周期，按计划在排卵期受孕
- 36 受孕最佳体位
- 36 精力充沛时同房最好
- 36 不要在醉酒的情况下怀孕
- 37 这样的女性怀双胞胎的概率更高
- 37 保持愉悦的心情有利于优生
- 38 3~4周：胚胎找到安居之所
- 38 受孕成功，胎宝宝性别确定
- 38 从现在开始把自己当成孕妇
- 39 继续补充叶酸
- 39 补充维生素E，预防习惯性流产
- 39 孕期能用哪些护肤品、化妆品
- 40 同房后多久可以测出早孕
- 40 职场准妈妈可以享受的权利
- 41 牢记这些孕期重要数据

43 第3章 孕2月：告诉亲朋好友：“怀孕啦”

- 45 5周：主要器官开始生长
- 45 胚胎开始变身
- 45 准妈妈可能会有这些症状
- 46 职场准妈妈要找机会跟老板报告孕讯
- 46 每天一杯豆浆
- 47 哪些食物要少吃，哪些不能吃
- 48 轻微感冒巧缓解
- 49 6周：胚胎迅速成长
- 49 胚胎的心脏开始跳动
- 49 准妈妈开始出现孕吐
- 50 孕吐会影响胎宝宝吸收营养吗
- 50 减轻孕吐的妙方
- 51 孕早期出现以下情况及时就医
- 52 7周：髌部发育的关键时期
- 52 胚胎大脑高速发展

- 52 准妈妈情绪波动大
- 53 哪些酸味食物适合准妈妈吃
- 53 吃维生素B₆可以缓解孕吐吗
- 54 测测看你有没有患上孕期抑郁症
- 54 每天听30分钟轻松愉快的音乐
- 55 8周：本周开始每天长1毫米
- 55 胚胎的内耳正在形成
- 55 准妈妈口味会发生改变
- 56 多摄取维生素C，增强抵抗力
- 56 哪些水果准妈妈要少吃
- 57 强烈噪声会影响宝宝智商和听力
- 57 孕期睡席梦思床好还是睡硬板床好
- 57 准妈妈最好别用暖宝宝

59 第4章 孕3月：吃好、睡好、心情好，宝宝就好

- 61 9周：大脑发育关键期
- 61 胎宝宝五官四肢各就各位
- 61 准妈妈出现尿频等孕期不适
- 62 孕期怎样喝水更健康
- 62 准爸爸学做几款开胃菜
- 63 孕期牙痛难忍能治吗
- 63 准妈妈要坚持睡午觉
- 63 不要总是抚摸肚子
- 64 学会推算预产期
- 65 10周：肌肉开始发育
- 65 胎宝宝脑细胞进入迅速增长期
- 65 准妈妈可能会睡多梦
- 66 补充镁和维生素A
- 66 注意增加富碘食物
- 66 准妈妈不可缺铜少锰
- 67 胎教从什么时候开始最好
- 67 每天什么时候进行胎教最好

68	11周：骨骼细胞快速发育
68	胎宝宝的睾丸或卵巢已经长成
69	牛奶和酸奶哪个更补钙
69	准妈妈要不要喝孕妇奶粉
70	穿平跟鞋而非平底鞋
70	做B超对胎儿有影响吗
71	12周：能感受准妈妈的抚摸
71	胎宝宝踢腿展身像跳舞
71	准妈妈乳房增大，乳晕颜色加深
72	怎样预防妊娠纹
72	怎样预防妊娠斑
73	该去医院建档了
73	孕12周前做第一次产检
75	第5章 孕4月：能吃，能睡，快乐的孕中期
77	13周：胎盘和脐带发育完成
77	脐带是运输营养的生命线
77	准妈妈早孕反应会逐渐消失
78	一日三餐改成每日少食多餐
78	适合准妈妈吃的零食
79	孕中期性爱如何更安全
79	孕期洗澡选择淋浴最好
80	14周：麻雀虽小，五脏俱全
80	胎宝宝手指上已经出现指纹
80	准妈妈白带增多
81	不要走入这些饮食误区
81	孕中期是否需要继续补充叶酸
82	孕期怎样护理私密部位
82	注意日常行为姿势
83	孕中期腹痛是什么原因
83	孕中期开始每月做一次产检
84	15周：胎宝宝大脑发育迅速
84	“喝”羊水，练习呼吸

- 84 准妈妈可能会感觉眼睛干涩
- 85 准妈妈有必要加强补钙了
- 85 准妈妈每天喝多少牛奶最好
- 86 常做孕妇操，孕期更轻松
- 87 16周：用B超可以分辨出性别
- 87 胎宝宝动作越来越协调
- 87 仍然孕吐不止正常吗
- 87 胃口仍然不好怎么办
- 88 准妈妈的过敏体质会遗传吗
- 88 佩戴合适的胸罩
- 89 什么是唐氏筛查

91 第6章 孕5月：感受神奇的胎动

- 93 17周：舌头上分布50万个味觉细胞
- 93 胎宝宝喜欢摆弄脐带
- 93 准妈妈可能会感觉到胎动
- 94 肚子不大也不要强迫自己进食
- 94 晚上饿了可以吃宵夜吗
- 95 18周：心脏发育几乎完成
- 95 胎宝宝在子宫里伸展拳脚
- 95 准妈妈肚子变大
- 96 睡眠不好可吃些宁心安眠的食物
- 96 营养素补充剂别随意吃
- 97 19周：能听到周围的声音了
- 97 胎宝宝身上盖满了胎脂
- 97 准妈妈可能出现静脉曲张
- 98 饮食清淡，预防水肿
- 98 控制每日食盐摄入量
- 98 怎样缓解腰酸背痛
- 99 可以给宝宝进行音乐胎教了
- 99 音乐胎教的方法
- 99 适合准妈妈听的曲子

- 100 20周：胎宝宝四肢与脊柱进入骨化阶段
- 100 胎宝宝大脑有了记忆功能
- 100 子宫以每周1厘米的速度增长
- 101 为什么经常刷牙时出血
- 101 进行色彩胎教有益胎宝宝视觉

103 第7章 孕6月：肚子大了，享受孕妇的待遇

- 105 21周：小脑后卫发育，出现海马沟
- 105 胎宝宝五官已经清晰了
- 105 准妈妈下肢可能出现水肿
- 106 食欲很好，加强营养好时机
- 106 怎样饮食，才能避免营养过剩
- 106 多吃富含铁的食物帮助补血
- 107 胎宝宝需要更多的氧气
- 107 腹式呼吸给胎宝宝新鲜氧气
- 108 22周：生殖系统逐渐发育
- 108 胎宝宝可以听见妈妈的声音了
- 108 准妈妈乳房可能分泌液体
- 109 和宝宝玩“踢肚子”游戏
- 109 不要让胎教干扰了胎宝宝的睡眠
- 109 怎样进行语言胎教
- 110 23周：视网膜形成，能看见光了
- 110 胎宝宝像个皱巴巴的“小老头”
- 110 准妈妈确实“显怀”了
- 111 准妈妈多吃鱼，胎宝宝更聪明
- 111 怀孕会引起便秘吗
- 112 24周：大脑发育进入成熟期
- 112 胎宝宝也会咳嗽和打嗝
- 112 准妈妈可能会发生小腿抽筋
- 113 可以去做四维彩超了
- 113 这些准妈妈必须做“糖筛”

115 第8章 孕7月：身体开始变得沉重不适

117 25周：大脑发育进入高峰期

- 117 胎宝宝喜欢适度摇动
- 117 准妈妈身体多部位疼痛
- 118 吃什么能补充DHA与EPA
- 118 准妈妈多动脑，胎宝宝会更聪明
- 119 定期做尿蛋白检查
- 119 贫血检查要不要做
- 120 经常出很多汗是怎么回事
- 120 皮肤突然很痒是怀孕引起的吗

121 26周：听觉神经系统基本发育完全

- 121 胎宝宝会抓自己的小脚丫玩耍了
- 121 准妈妈可能出现脱发现象
- 122 血压偏高可多吃以下食物
- 122 怎样预防妊娠高血压
- 123 提前练习帮助分娩的拉梅兹呼吸法

124 27周：味觉形成，可以分辨甜和苦

- 124 胎宝宝开始记忆声音和味道
- 124 哪种水肿症状是异常的
- 125 怎样吃可以缓解水肿症状
- 125 缓解水肿的小窍门
- 126 什么样的准妈妈需要使用托腹带
- 126 托腹带的选择和使用

127 28周：能睁眼闭眼了

- 127 胎宝宝此时出生的话可能存活
- 127 准妈妈感觉胃难受
- 128 补充优质蛋白质
- 128 增加谷物和豆类的摄入量
- 128 肚子大了，采取什么样的睡姿既轻松又安全
- 129 预防早产的多个细节
- 129 准妈妈发生假性宫缩时别紧张

131 第9章 孕8月：准备宝宝用品，幸福满满

133 29周：小脑袋因为脑发育在增大

133 胎宝宝大脑发育进入特别时期

133 准妈妈频繁出现假性宫缩

134 孕晚期需要补充的营养素

134 孕晚期每日饮食量

134 孕晚期的胎教要不断重复

135 30周：眼睛随着光线明暗闭睁

135 胎宝宝不再像个皱巴巴的小老头了

135 准妈妈胸闷，呼吸变得沉重起来

136 坚持每天喝500毫升牛奶

136 胃口起变化，饮食有对策

136 营养过剩的自我判断方法

137 31周：经历了身体发育高峰期

137 胎宝宝皮下脂肪更厚实

137 孕晚期肚子痛是怎么回事

138 胎位的触摸方法

138 学会数胎动，检测胎宝宝健康

138 胎动异常怎么办

139 32周：神经系统完善的关键期

139 胎宝宝变成了头朝下的体位

139 准妈妈经常会感觉疲劳

140 宝宝用品选购大盘点

141 孕期防治痔疮有妙招

143 第10章 孕9月：既紧张又期待

145 33周：胎宝宝骨骼慢慢变硬

145 胎宝宝身体变得圆润

145 准妈妈不规则宫缩次数增多

146 胎宝宝偏小，准妈妈怎么补

146 准妈妈乳房开始漏奶是正常现象吗

147	脐带绕颈会不会勒坏宝宝
147	产假的相应规定
148	34周：胎宝宝肺部发育已经很成熟
148	胎位已经固定了
148	准妈妈身体各种不适加重
149	不要因为身体水肿而减少饮水量
149	胎头什么时间开始入盆，会有什么感觉
149	推算腹中宝宝的体重
150	警惕羊水早破
150	再做一次详细的超声波检查
151	35周~36周：肾脏发育完全
151	保护胎宝宝皮肤的胎脂开始脱落
151	准妈妈腰背疼痛感更明显
152	适当吃些富含维生素B ₁ 的粗粮
152	孕晚期适量进行合适的运动
153	临产征兆都有哪些

155 第11章 孕10月：终于要见面了

157	37周~38周：慢慢入盆
157	胎宝宝身高不变，体重继续增加
157	准妈妈小腹坠胀感更明显
158	为分娩储备些能量
158	准妈妈的临产饮食安排
159	生宝宝到底有多痛
159	顺产须符合哪些条件
160	最好由医生评估并决定生产方式
160	关于无痛分娩
161	39周~40周：向下运动，安静待产
161	宝宝随时都会来“报到”
161	准妈妈分泌物明显增多
162	什么时候入院比较好
162	有以下情况的准妈妈要提前入院
163	分娩时如何和医生配合