

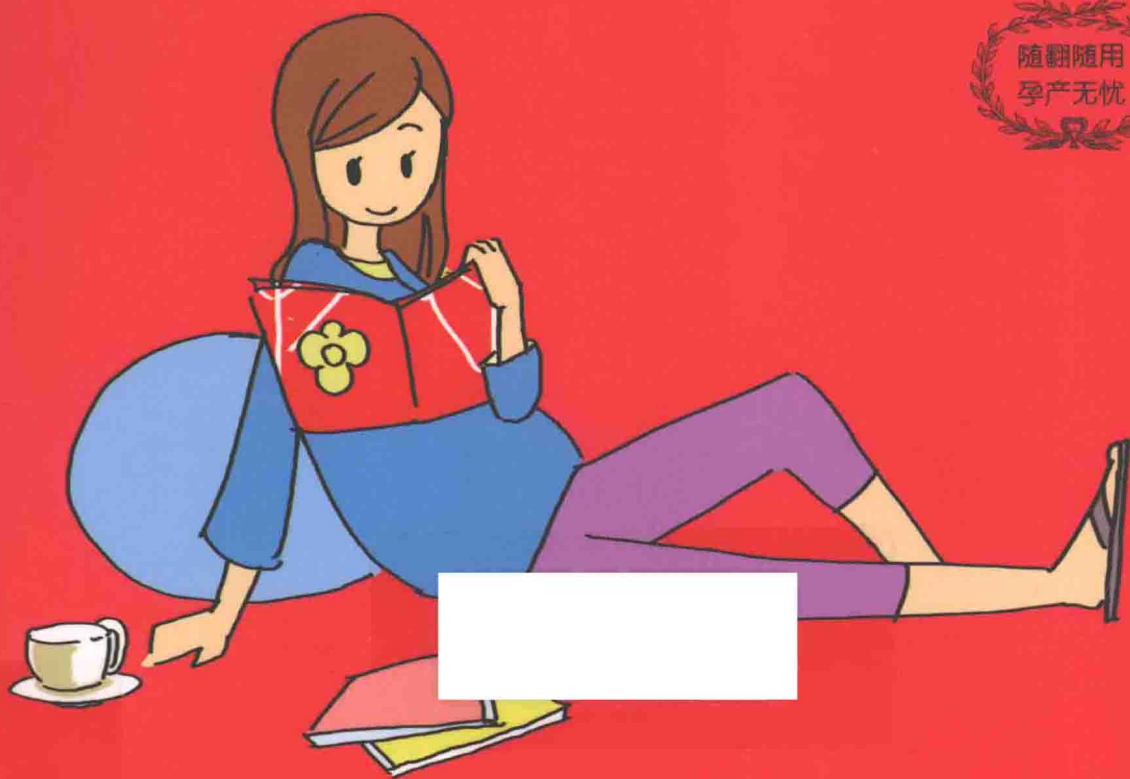
轻松好孕 40周

聪明宝贝
养成计划
丛书

送给生命之初最美好的礼物

于松 / 著

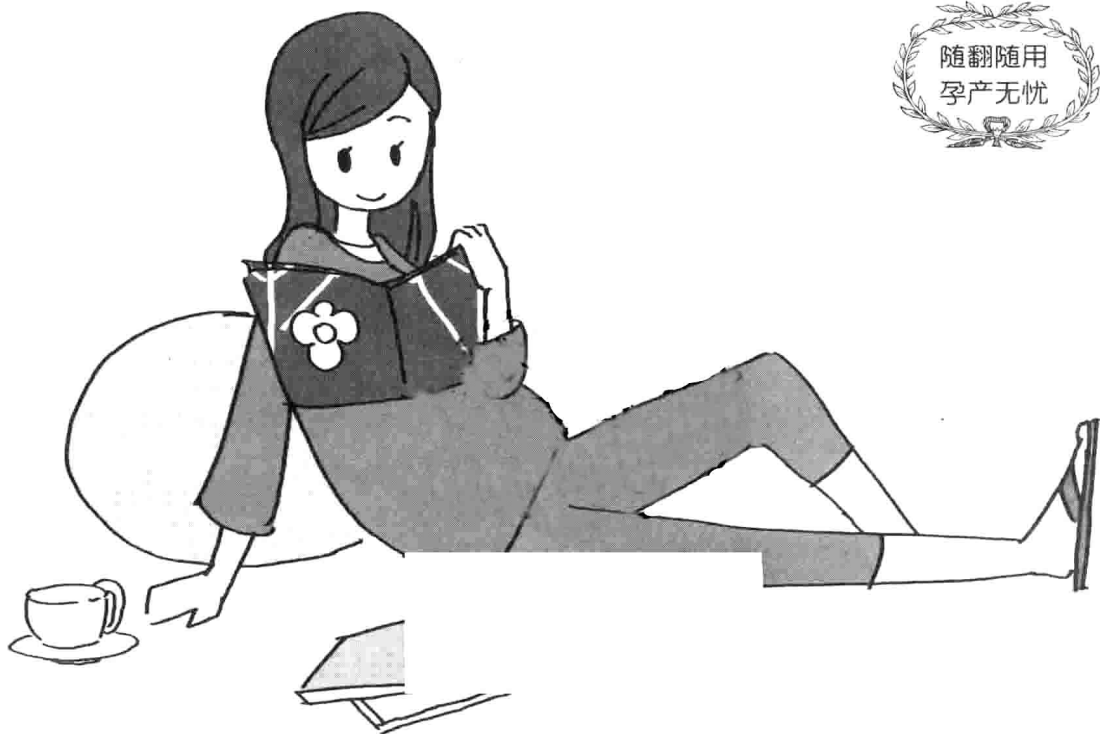
随翻随用
孕产无忧



轻松好孕 40周

送给生命之初最美好的礼物

于松 / 著



悦成长
Joyful Growth

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松好孕 40 周 / 于松著. — 南京 : 东南大学出版社, 2014.2

(聪明宝贝养成计划)

ISBN 978-7-5641-4624-5

I. ①轻… II. ①于… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262911 号

轻松好孕 40 周

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
插 画 郭 璇
社 址 南京市四牌楼 2 号 (邮编: 210096)
网 址 <http://www.seupress.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京海石通印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15.25
字 数 380 千字
版 次 2014 年 2 月第 1 版
印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-4624-5
定 价 42.00 元

· 本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系, 电话: 025 - 83791830。

目录 | Content

前言 /002



Chapter1

期待天使到来

- 一. 孕前检查是必要的 /010
- 二. 女性怀孕的两个条件 /014
- 三. 做好两件事有助备孕成功 /016
- 四. 孕前心理准备 /018



Chapter2

0~4周，播下一颗种子

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /022
- 二. 四种方法确定怀孕 /024
- 三. 制定合适的饮食计划 /025
- 四. 计算预产期 /026
- 五. 调整运动方案 /028
- 六. 孕期补充叶酸很重要 /030
- 七. 顺利选择防辐射孕妇装 /032
- 八. 避孕失败后的受孕 /034
- 九. 孕期安全用药 /035



Chapter3

5~8周，孕之初体验

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /038
- 二. 第一次产前检查 /040
- 三. 提前选择产检医院 /044
- 四. 看看我们遗传给孩子什么? /045
- 五. 有效缓解孕吐 /046
- 六. 孕早期运动最要慢 /048
- 七. 异常妊娠之葡萄胎和宫外孕 /049
- 八. 预防早期流产 /052
- 九. 及时产检应对高危妊娠 /054

Chapter4

9~12周，孕吐到达最高峰

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /058
- 二. 第二次B超检查 /060
- 三. 食物交换份护航孕期营养 /064
- 四. 怀上双胞胎 /068
- 五. 选择舒适的内衣裤 /070
- 六. 有必要学习产前课程 /072

Chapter5

13~16周，舒适孕中期

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /076
- 二. 了解唐氏筛查 /078
- 三. 孕中期营养不宜过量 /080
- 四. 缓解胃灼热 /081
- 五. 坐立行走需留心 /082
- 六. 孕期可以适度练习瑜伽 /084
- 七. 孕期性生活需谨慎 /088



Chapter6

17~20周，咂摸幸福胎动

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /092
- 二. 了解羊膜腔穿刺术 /094
- 三. 认识胎动的规律性 /095
- 四. 孕期补钙不能忽视 /096
- 五. 四招缓解孕晚期腰背酸痛 /099
- 六. 有效预防静脉曲张 /100
- 七. 警惕孕期阑尾炎 /101

Chapter7

21~24周，乐享孕味悠悠

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /104
- 二. 第三次B超检查 /106
- 三. 孕中期饮食加强补铁 /108
- 四. 全方位缓解孕期便秘 /110
- 五. 不能忽视的眩晕 /112
- 六. 远离妊娠期高血压 /114
- 七. 妊娠期糖尿病重在生活管理 /116

Chapter8

25~28 周，进入孕晚期

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /120
- 二. 可能安排胆汁酸检查 /122
- 三. 胎动的自我监测 /123
- 四. 呵护乳房，为母乳喂养做准备 /125
- 五. 快乐准备婴儿用品 /128
- 六. 认识拉梅兹呼吸法 /134

Chapter9

29~32 周，习惯带球生活

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /138
- 二. 两周进行一次产检 /140
- 三. 胎位的自我纠正 /142
- 四. 睡个好觉 /144
- 五. 孕晚期的行与动 /146
- 六. 预防早产 /148



Chapter10

33~36 周，相见前的准备

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /152
- 二. 一周一次产前检查 /154
- 三. 脐带绕颈 /155
- 四. 羊水问题 /156
- 五. 孕晚期洗澡不能太大意 /158
- 六. 七个有助于顺产的小动作 /159
- 七. 临产前的准备 /162

Chapter11

37~40 周，迎接天使降临

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /166
- 二. 生产方式的选择 /168
- 三. 五项准备，实现自然分娩 /169
- 四. 自然分娩好处多 /170
- 五. 认识剖宫产 /172
- 六. 产科不主张过期妊娠 /174
- 七. 了解无痛分娩 /175

Chapter12

胎教伴随全孕程

- 一. 制订胎教方案 /180
- 二. 准妈妈是胎教主角, 准爸爸是必要配角 /182
- 三. 一种重要的胎教: 音乐胎教 /184
- 四. 抚摸胎教, 以触觉传递爱 /186
- 五. 语言胎教诉说爱 /188
- 六. 光照胎教, 光与影的传奇 /190
- 七. 美育胎教: 让胎宝宝感受美的魅力 /192

Chapter13

快乐孕期快乐享

- 一. 快乐孕期月月提示 /196
- 二. 呼吸法让孕妈妈平心静气 /198
- 三. 挑选合适漂亮的穿戴 /200
- 四. 怀孕后也要容貌精致 /204
- 五. 快乐孕期快乐行 /208



Chapter14

顺利分娩

- 一. 入院分娩的准备工作 /214
- 二. 出现分娩信号即需入院待产 /215
- 三. 分娩全过程有三个产程 /216
- 四. 六个方法舒缓分娩疼痛 /218
- 五. 分娩用力有方法 /219
- 六. 从容面对分娩中的尴尬 /220



Chapter15

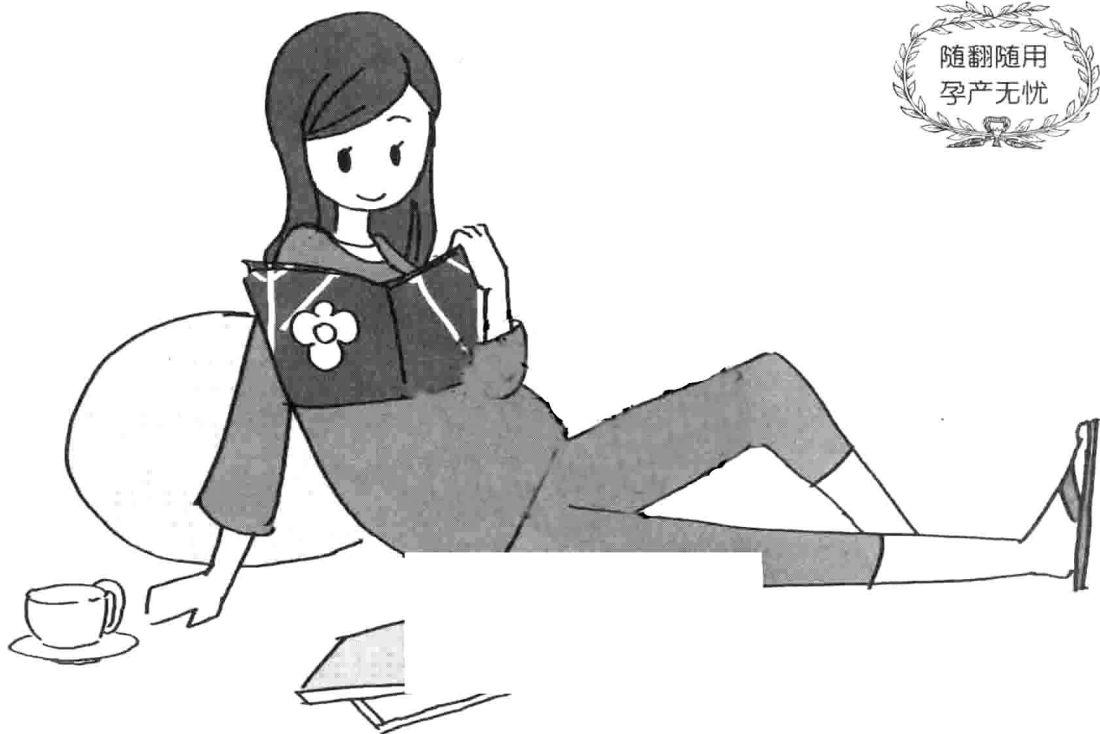
妈妈和天使的相遇

- 一. 产褥期新晋妈妈的生理变化 /224
- 二. 产褥期护理有七项注意 /226
- 三. 打造产后健康饮食方案 /228
- 四. 剖宫产妈妈产后宜与忌 /230
- 五. 月子病, 早预防 /232
- 六. 新生儿头面、五官护理方案 /234
- 七. 新生儿吃喝拉撒睡护理方案 /236
- 八. 新生儿易患疾病及护理 /238
- 九. 好好护理新生儿脐部 /240

轻松好孕 40周

送给生命之初最美好的礼物

于松 / 著



悦成长
Joyful Growth

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



前言

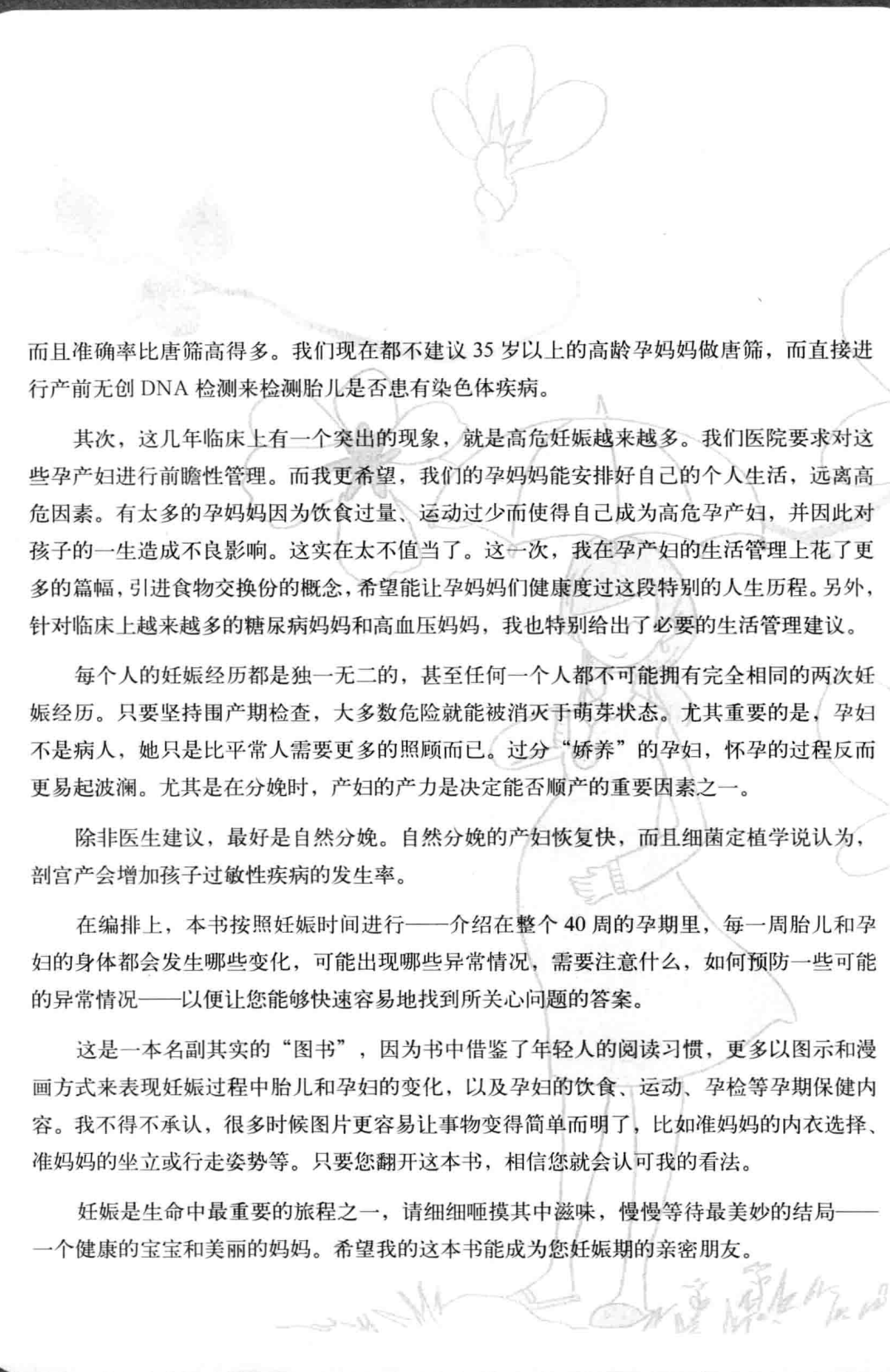
门诊中遇到的年轻夫妻大多欣喜中交织着担心，激动里混杂着惶惑：他们为创造新生命而骄傲的同时，更为自己有没有能力为这个小东西的到来做好准备而无比紧张。多年的工作经历，让我更迫切地意识到了年轻夫妻们对清楚、易懂的专业妇产科知识的强烈渴求：他们不需要照本宣科的教科书，更不需要某一个人的私人怀孕笔记——他们需要有人告诉他们关于怀孕和分娩的详细而亲切的解答，就像我在门诊中一直做的那样。

基于多年妇产科的临床和教研工作，2010年我出版了《40周全程孕产指南》一书。没想到这一次“越界”工作却得到了广大读者的热烈欢迎，尽管当时书店里已经有了大量关于怀孕的书籍。门诊中许多孕妇拿着书对我说：“于大夫，您的书对我帮助非常大！”听到这样的话，欣喜是必然的，细细思索一下，肩上的责任又多了一份——觉得自己有责任为年轻人提供必要的妊娠常识，保证让孕妇们能够完全明白肚子里的宝宝发生的奇妙变化以及自己的身体为此所做出的必要适应，从而保持平静的心绪，等待宝宝的降生。

为此，我翻看大量孕产书籍，但让我震惊的是，许多书籍对怀孕和分娩的描述显然不能安慰那些对怀孕和分娩充满忧虑和恐惧的年轻夫妻，它甚至恫吓他们：如果他们不遵从书里面的建议，或者妊娠没有如书中描写的那般进行，胎儿或孕妇就会出现某方面的问题。更常见的是，那些书籍总把孕妇当病人看待。

我决定再次“越界”，创作一本更轻松、实用的孕产知识普及图书。

首先是对新技术的介绍。近几年，医学有了很大的发展，我们妇产科也同样受益于此，尤其是产前诊断技术。比如产前无创DNA检测技术的引进，这项技术最大的优点是无创，



而且准确率比唐筛高得多。我们现在都不建议 35 岁以上的高龄孕妈妈做唐筛，而直接进行产前无创 DNA 检测来检测胎儿是否患有染色体疾病。

其次，这几年临床上有一个突出的现象，就是高危妊娠越来越多。我们医院要求对这些孕产妇进行前瞻性管理。而我更希望，我们的孕妈妈能安排好自己的个人生活，远离高危因素。有太多的孕妈妈因为饮食过量、运动过少而使得自己成为高危孕产妇，并因此对孩子的一生造成不良影响。这实在太不值当了。这一次，我在孕产妇的生活管理上花了更多的篇幅，引进食物交换份的概念，希望能让孕妈妈们健康度过这段特别的人生历程。另外，针对临床上越来越多的糖尿病妈妈和高血压妈妈，我也特别给出了必要的生活管理建议。

每个人的妊娠经历都是独一无二的，甚至任何一个人都不可能拥有完全相同的两次妊娠经历。只要坚持围产期检查，大多数危险就能被消灭于萌芽状态。尤其重要的是，孕妇不是病人，她只是比常人需要更多的照顾而已。过分“娇养”的孕妇，怀孕的过程反而更易起波澜。尤其是在分娩时，产妇的产力是决定能否顺产的重要因素之一。

除非医生建议，最好是自然分娩。自然分娩的产妇恢复快，而且细菌定植学说认为，剖宫产会增加孩子过敏性疾病的发生率。

在编排上，本书按照妊娠时间进行——介绍在整个 40 周的孕期里，每一周胎儿和孕妇的身体都会发生哪些变化，可能出现哪些异常情况，需要注意什么，如何预防一些可能的异常情况——以便让您能够快速容易地找到所关心问题的答案。

这是一本名副其实的“图书”，因为书中借鉴了年轻人的阅读习惯，更多以图示和漫画方式来表现妊娠过程中胎儿和孕妇的变化，以及孕妇的饮食、运动、孕检等孕期保健内容。我不得不承认，很多时候图片更容易让事物变得简单而明了，比如准妈妈的内衣选择、准妈妈的坐立或行走姿势等。只要您翻开这本书，相信您就会认可我的看法。

妊娠是生命中最重要的旅程之一，请细细咂摸其中滋味，慢慢等待最美妙的结局——一个健康的宝宝和美丽的妈妈。希望我的这本书能成为您妊娠期的亲密朋友。

目录 | Content

前言 /002

Chapter1

期待天使到来

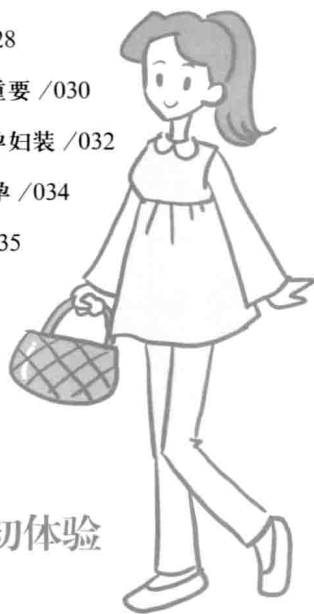
- 一. 孕前检查是必要的 /010
- 二. 女性怀孕的两个条件 /014
- 三. 做好两件事有助备孕成功 /016
- 四. 孕前心理准备 /018



Chapter2

0~4周，播下一颗种子

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /022
- 二. 四种方法确定怀孕 /024
- 三. 制定合适的饮食计划 /025
- 四. 计算预产期 /026
- 五. 调整运动方案 /028
- 六. 孕期补充叶酸很重要 /030
- 七. 顺利选择防辐射孕妇装 /032
- 八. 避孕失败后的受孕 /034
- 九. 孕期安全用药 /035



Chapter3

5~8周，孕之初体验

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /038
- 二. 第一次产前检查 /040
- 三. 提前选择产检医院 /044
- 四. 看看我们遗传给孩子什么? /045
- 五. 有效缓解孕吐 /046
- 六. 孕早期运动最要慢 /048
- 七. 异常妊娠之葡萄胎和宫外孕 /049
- 八. 预防早期流产 /052
- 九. 及时产检应对高危妊娠 /054

Chapter4

9~12周，孕吐到达最高峰

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /058
- 二. 第二次B超检查 /060
- 三. 食物交换份护航孕期营养 /064
- 四. 怀上双胞胎 /068
- 五. 选择舒适的内衣裤 /070
- 六. 有必要学习产前课程 /072

Chapter5

13~16周，舒适孕中期

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /076
- 二. 了解唐氏筛查 /078
- 三. 孕中期营养不宜过量 /080
- 四. 缓解胃灼热 /081
- 五. 坐立行走需留心 /082
- 六. 孕期可以适度练习瑜伽 /084
- 七. 孕期性生活需谨慎 /088



Chapter6

17~20周，啾摸幸福胎动

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /092
- 二. 了解羊膜腔穿刺术 /094
- 三. 认识胎动的规律性 /095
- 四. 孕期补钙不能忽视 /096
- 五. 四招缓解孕晚期腰背酸痛 /099
- 六. 有效预防静脉曲张 /100
- 七. 警惕孕期阑尾炎 /101

Chapter7

21~24周，乐享孕味悠悠

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /104
- 二. 第三次B超检查 /106
- 三. 孕中期饮食加强补铁 /108
- 四. 全方位缓解孕期便秘 /110
- 五. 不能忽视的眩晕 /112
- 六. 远离妊娠期高血压 /114
- 七. 妊娠期糖尿病重在生活管理 /116

Chapter8

25~28周，进入孕晚期

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /120
- 二. 可能安排胆汁酸检查 /122
- 三. 胎动的自我监测 /123
- 四. 呵护乳房，为母乳喂养做准备 /125
- 五. 快乐准备婴儿用品 /128
- 六. 认识拉梅兹呼吸法 /134

Chapter9

29~32周，习惯带球生活

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /138
- 二. 两周进行一次产检 /140
- 三. 胎位的自我纠正 /142
- 四. 睡个好觉 /144
- 五. 孕晚期的行与动 /146
- 六. 预防早产 /148



Chapter10

33~36周，相见前的准备

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /152
- 二. 一周一次产前检查 /154
- 三. 脐带绕颈 /155
- 四. 羊水问题 /156
- 五. 孕晚期洗澡不能太大意 /158
- 六. 七个有助于顺产的小动作 /159
- 七. 临产前的准备 /162

Chapter11

37~40周，迎接天使降临

- 一. 发育中的胎儿和孕妈妈的感觉 /166
- 二. 生产方式的选择 /168
- 三. 五项准备，实现自然分娩 /169
- 四. 自然分娩好处多 /170
- 五. 认识剖宫产 /172
- 六. 产科不主张过期妊娠 /174
- 七. 了解无痛分娩 /175



Chapter12

胎教伴随全孕程

- 一. 制订胎教方案 /180
- 二. 准妈妈是胎教主角, 准爸爸是必要配角 /182
- 三. 一种重要的胎教: 音乐胎教 /184
- 四. 抚摸胎教, 以触觉传递爱 /186
- 五. 语言胎教诉说爱 /188
- 六. 光照胎教, 光与影的传奇 /190
- 七. 美育胎教: 让胎宝宝感受美的魅力 /192

Chapter13

快乐孕期快乐享

- 一. 快乐孕期月月提示 /196
- 二. 呼吸法让孕妈妈平心静气 /198
- 三. 挑选合适漂亮的穿戴 /200
- 四. 怀孕后也要容貌精致 /204
- 五. 快乐孕期快乐行 /208



Chapter14


顺利分娩

- 一. 入院分娩的准备工作 /214
- 二. 出现分娩信号即需入院待产 /215
- 三. 分娩全过程有三个产程 /216
- 四. 六个方法舒缓分娩疼痛 /218
- 五. 分娩用力有方法 /219
- 六. 从容面对分娩中的尴尬 /220

Chapter15

妈妈和天使的相遇

- 一. 产褥期新晋妈妈的生理变化 /224
- 二. 产褥期护理有七项注意 /226
- 三. 打造产后健康饮食方案 /228
- 四. 剖宫产妈妈产后宜与忌 /230
- 五. 月子病, 早预防 /232
- 六. 新生儿头面、五官护理方案 /234
- 七. 新生儿吃喝拉撒睡护理方案 /236
- 八. 新生儿易患疾病及护理 /238
- 九. 好好护理新生儿脐部 /240

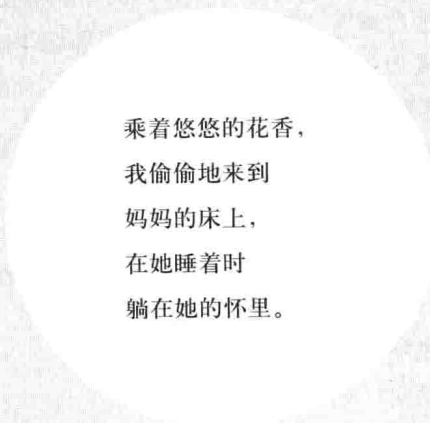


农夫播种前，会选种、翻地；
如果土地贫瘠会预先施肥，土地
太干则先浇水；然后选择好的时
机播种。怀孕也一样，提前准备
更安心。

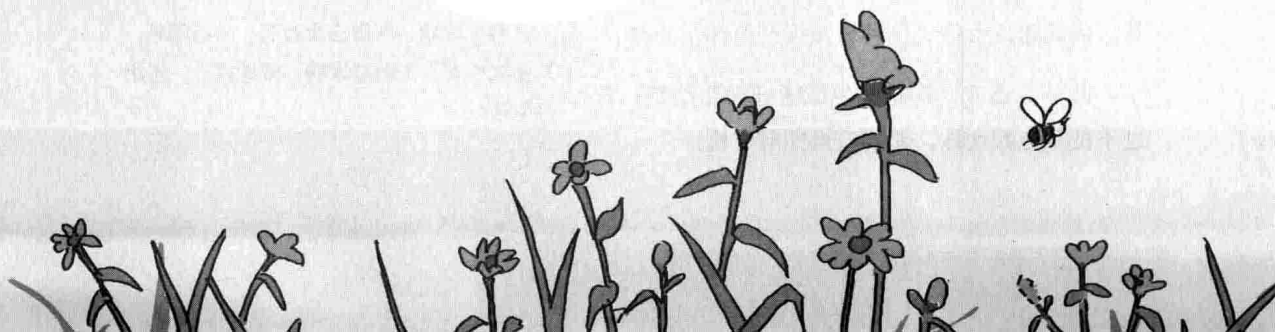


Chapter 1

期待天使到来



乘着悠悠的花香，
我偷偷地来到
妈妈的床上，
在她睡着时
躺在她的怀里。



一、孕前检查是必要的

孕前检查最好在孕前10个月到一年的时间进行，这也是为了给身体一个调适的时间。有问题也可及时进行治疗。同时，医生还可以给予一定的孕前指导。孕前检查的项目不是固定的，医生会根据具体情况“量身定制”。如果医生觉得有必要，还会要求备孕夫妻做其他的相关检查。

女性孕前检查很重要

从优生优育角度出发，建议所有备孕女性都做孕前检查，尤其是高龄女性。

1. 看既往疾病。如患有高血压、糖尿病、甲状腺疾病、自身免疫系统疾病。自身正服药的女性，应当咨询：目前所患的疾病适不适合怀孕？或服药剂量会不会对胎儿有影响？服用长效避孕药避孕的，应咨询多长时间后怀孕较好？

2. 提示患有生殖系统炎症而不自知的情况。有的炎症有典型症状，而有的虽炎症严重但缺乏典型症状。在此情况下受孕，对母婴均有不良影响。其中值得一提的是一些性传播疾病，如梅毒、艾滋病、尖锐湿疣等，如果没有及时诊治，仓促受孕后会对宫内胎儿造成极为严重的影响，甚至胎死宫内，或留下终生残疾。

3. 接种疫苗。比如风疹疫苗，一旦怀孕后感染风疹病毒，可能导致胎儿出现多发畸形，包括神经系统疾病如脑积水，还有眼部病变、先心病等。因此建议女性先接种风疹疫苗再怀孕为好。

此外，还应咨询哪些生活嗜好需要调整。有过不良孕史的女性，尤其应当提前孕检。

女性孕前检查



女性的孕前检查除了一般体格检查外，还包括以下内容：

血常规检查

血红蛋白、白细胞、血小板数量，观察有无潜在感染，是否患有贫血及其他血液系统疾病，如血小板减少性紫癜等。

尿常规检查

有无尿糖、尿蛋白及潜血、白细胞等，判断女性是否患有糖尿病、慢性肾炎、尿路感染等。