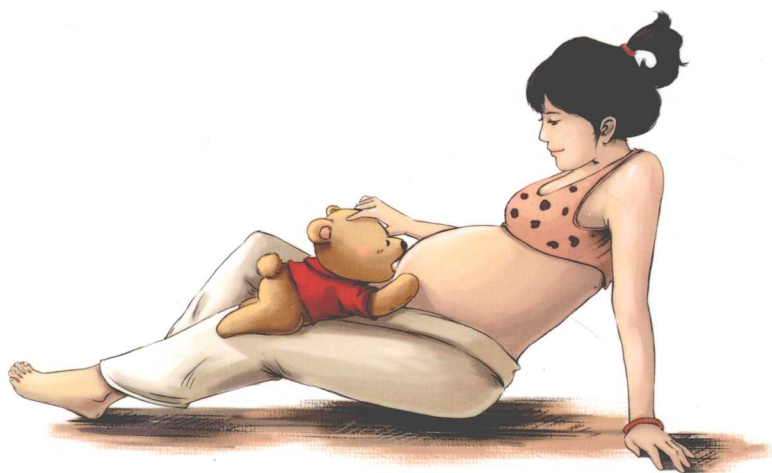




◎ 妈妈晒 编著 ◎ 宋英娜 主审

0~40周

孕期全程监测卡



YZLI0890108700

agency to monitor the whole

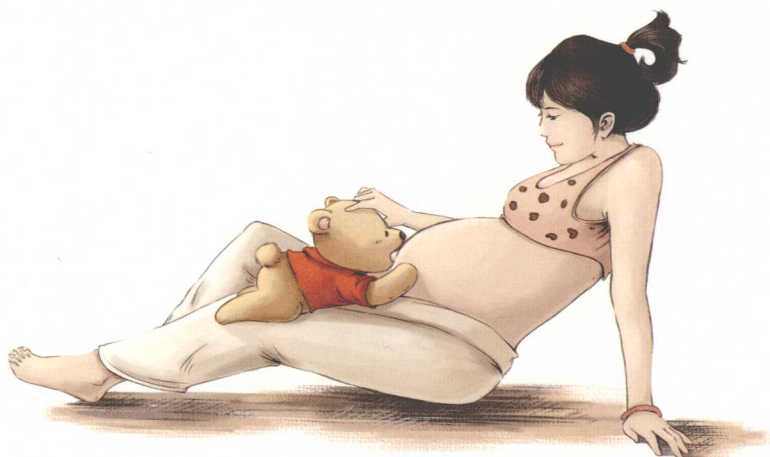


「恭喜！你怀孕了！」

恭喜你加入了准妈的行列，作为新手妈妈，孕期知识你究竟掌握多少？胎宝宝的发育状况你了解多少？赶快来监测一下，看你是否是一个合格的准妈妈。

一本书一个社交网络：yun.mamashai.com

拥有这本书等于拥有一个横跨妈妈晒、百度、新浪微博、腾讯微博的孕妈咪社交网络！



◎ 妈妈晒 编著 ◎ 宋英娜 主审

0~40周 孕期全程监测卡

0~40 weeks of pregnancy to monitor the whole



YZLI0890108700

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

0~40周孕期全程监测卡 / 妈妈晒编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2011.11
ISBN 978-7-115-26011-6

I. ①0… II. ①妈… 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(2011)第144405号

内 容 提 要

本书按孕月监测,从备孕期、孕早期、孕中期和孕晚期4个阶段,以卡片的形式为准妈妈提供全程的孕期指导。书中根据不同时期的特点,为孕妈妈安排了不同的专题内容,整体通过“表格+插画+文字”的形式表现,符合现代妈妈的阅读习惯和生活节奏。本书涉及内容包括备孕的注意事项和备孕的措施,以及孕期中孕妈妈的身体变化、宝宝的发育、准爸爸学堂、孕期饮食和营养、孕期产前检查、孕期胎教、孕期常见病的治疗、分娩等。

本书既是一本孕期指导书,又是一本孕期记录手册,在书中预留了大量的空白表格来记录孕期的点点滴滴。在讲解大量的专业知识时,我们力图通过轻松幽默的插画来进行表达,从而使准妈妈们在一种轻松愉悦的环境中进行阅读。

0~40 周孕期全程监测卡

- ◆ 编 著 妈妈晒
主 审 宋英娜
责任编辑 董 静
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 8.5 2011年11月第1版
字数: 132千字 2011年11月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26011-6

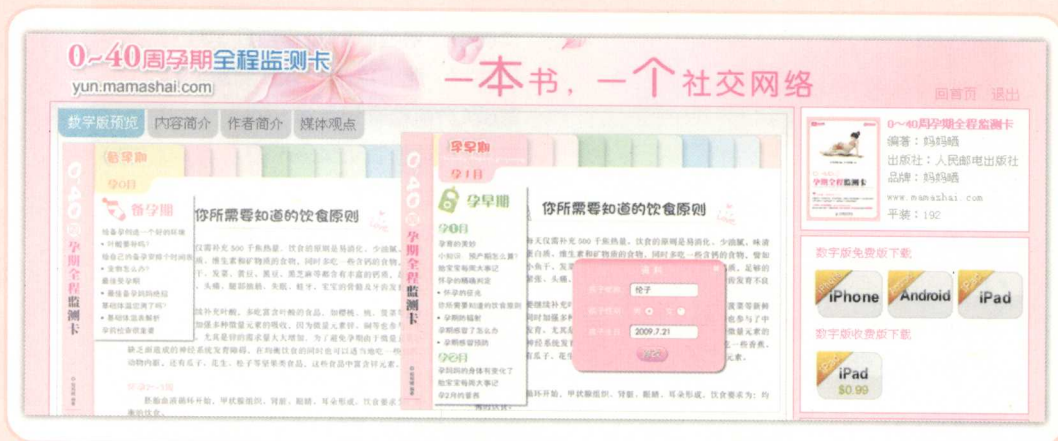
定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

本书网站使用说明 yun.mamashai.com



在这里可以做什么

1. 孕妇资源免费下载



胎教音乐打包下载
胎教音乐，主要是以音波刺激胎儿听觉器官的神经功能...
已下载 14次 [查看详情]



孕期四款极具营养的食谱
“先天不足，后天难调”，妈妈的营养膳食可能你的厨艺不已下载 14次 [查看详情]



孕妈咪临产应该吃什么
分娩是宝宝出生前的最后一项有足够的能量供给
已下载 14次 [查看详情]

2. 孕妇相关应用



预产期计算器
★★★★★ 56条评论
开发者：妈妈晒育...



生男生女预测表
★★★★★ 46条评论
开发者：妈妈晒育...

3. 孕妇话题

[831剖腹日]

[PK妊娠纹]

[孕吐，伤不起]

[胎动，激动]

[有勇气顺产吗]

全部话题

我关注的话题

我参与的话题

有 5746 条相关微博



幸福在呢 V: 回复 @chenhong: 怀孕期间胸部没怎么护理呢。在哺乳期间，需要多补充蛋白质和胶质，比如多吃猪蹄和牛筋，配合一些提拉胸部的简单的瑜伽动作，防止胸部走形哦！



目录



备孕期

给备孕创造一个好的环境 \ 2

- 叶酸要补吗? \ 3

给自己的备孕安排个时间表 \ 4

- 宠物怎么办? \ 5

最佳受孕期 \ 6

- 最佳备孕妈妈绝招 \ 7

基础体温您测了吗? \ 8

- 基础体温表解析 \ 9

孕前检查很重要 \ 10



孕早期

孕0月

孕育的美妙 \ 12

小知识: 预产期怎么算? \ 12

胎宝宝每周大事记 \ 13

怀孕的精确判定 \ 14

- 怀孕的征兆 \ 16

你所需要知道的饮食原则 \ 18

小知识: 吃的不用太多, 睡眠时间不宜太长 \ 18

- 孕期防辐射 \ 19

孕期感冒了怎么办 \ 20

- 孕期感冒预防 \ 21

孕1月

孕妈妈的身体有变化了 \ 22

胎宝宝每周大事记 \ 23

孕2月的营养 \ 24

- 如何防孕吐 \ 25

小知识: 如何预防贫血 \ 25

孕2月

孕妈妈身体的变化 \ 26

胎宝宝每周大事记 \ 27

孕3月的营养 \ 28

孕早期的饮食禁忌 \ 29

警惕孕早期阴道出血 \ 30

怎么到医院去建档 \ 32

- 医院建档与生育服务证 \ 33

孕早期产前检查时间和项目 \ 34

小知识: ABO溶血症 \ 34

第1次产前检查记录表 \ 35

产前各项检查的意义 \ 36

小知识: 测量宫高的方法 \ 39

用BMI指数来控制体重 \ 40

- 孕期体重 \ 41

办公室孕妈妈要注意的细节 \ 42

小知识: 办公室孕妈妈工作小细节 \ 42

孕早期爸爸学堂 \ 44



孕中期

孕3月

孕妈妈身体的变化 \ 46

胎宝宝每周大事记 \ 47

孕4月的营养 \ 48

小知识: 吃点儿核桃和芝麻 \ 48

- 孕中期性生活 \ 49

孕中期产前检查时间和项目 \ 50

小知识: 唐氏综合征筛查和颈后透明带扫描 \ 50

第2次产前检查记录表 \ 51

宝宝的胎动 \ 52

- 我感觉到胎动了 \ 53

听听宝宝的胎心 \ 54

- 孕妇最佳睡姿 \ 55



0~40周

孕期全程监测卡

孕6月

孕妈妈身体的变化 \ 56

胎宝宝每周大事记 \ 57

孕5月的营养 \ 58

第3次产前检查记录表 \ 59

你所要知道的B超知识 \ 60

▪ B超对胎儿有害吗? \ 63

孕期乳房如何护理 \ 64

▪ 孕期痔疮 \ 65

孕6月

孕妈妈身体的变化 \ 66

胎宝宝每周大事记 \ 67

孕6月的营养 \ 68

第4次产前检查记录表 \ 69

什么是妊娠期糖尿病 \ 70

▪ 孕期缺铁性贫血 \ 71

孕7月

孕妈妈身体的变化 \ 72

胎宝宝每周大事记 \ 73

孕7月的营养 \ 74

小知识: 什么是脑黄金 \ 74

父债子偿 \ 75

赶紧尿尿去!! \ 75

第5次产前检查记录表 \ 76

▪ 妊娠纹 \ 77

待产包的准备 \ 78

胎教出聪明宝宝 \ 80

孕中期爸爸学堂 \ 86



孕晚期

孕8月

孕妈妈身体的变化 \ 88

胎宝宝每周大事记 \ 89

孕8月的营养 \ 90

孕晚期产前检查时间和项目 \ 91

小知识: 胎心监护和骨盆测量 \ 91

第6次产前检查记录表 \ 92

第7次产前检查记录表 \ 93

宝宝的胎位 \ 94

孕晚期的两个常见病症 \ 96

▪ 宝宝求救信号早知道 \ 97

孕9月

孕妈妈身体的变化 \ 98

胎宝宝每周大事记 \ 99

孕9月的营养 \ 100

第8次产前检查记录表 \ 101

区别真假宫缩 \ 102

第9次产前检查记录表 \ 103

孕10月

孕妈妈身体的变化 \ 104

胎宝宝每周大事记 \ 105

孕10月的营养 \ 106

第10次产前检查记录表 \ 107

第11次产前检查记录表 \ 108

第12次产前检查记录表 \ 109

▪ 分娩的征兆有哪些? \ 110

▪ 顺产还是剖宫产? \ 111

小知识: 会阴侧切 \ 112

▪ 三个产程的划分 \ 114

▪ 第一产程 \ 115

▪ 第二产程和第三产程 \ 116

▪ 拉玛泽分娩法 \ 117

▪ 你的丈夫陪产吗? \ 121

陪产的流程 \ 122

各产程准妈妈的工作 \ 123

孕晚期爸爸学堂 \ 124

新生儿知识早知道 \ 125

▪ 我的新生儿宝宝记录 \ 126



生个健康聪明的宝宝
——认真备孕哦



给备孕创造一个好的环境



亲爱的准爸准妈妈，如果想生一个健康聪明的宝宝，就一定要在生活上做一些准备，给备孕创造一个良好的内部和外部环境。

饮食生活的准备

- **远离烟草**：尼古丁会杀伤精子，会影响生殖细胞和胚胎的发育。
- **远离饮酒**：酒精会影响精子和卵子的质量。
- **远离咖啡**：喝咖啡容易造成早产和流产，会抑制精子的活跃度。
- **不要节食和偏食**：容易造成营养素缺乏，使精子和卵子的活力下降。
- **不吃腌制食物**：内含亚硝酸盐、苯丙芘等，长期食用导致胚胎畸形。

情绪的准备

要尽量避免压力过大，情绪压抑和过度疲劳，这些都会影响精子和卵子的质量，对胎儿的生长发育不利。

孕前用药的注意

要绝对避免服用或接触一些化学毒物、药物或有害物质，否则会引起胎儿的畸形。要慎重服用各种药物，尤其是抗生素和激素类的药物。

远离不安全环境

- 在孕前3个月尽量不要浓彩重妆、染发、烫发，某些化妆品中含有害化学成分。
- 尽量在新居装修完3个月或半年后入住，这是因为新建和新装修的房屋中含有多种有害物质，如甲醛、苯、甲苯、乙苯、氨等。
- 远离电离、电磁及热辐射等有害环境，如果从事与辐射、有害物质相关的工作，一定要做好防护。

一些生活细节

不要过多骑车、避免性生活过频、洗澡温度不要过高、不要洗桑拿、不穿紧身裤，否则，会影响精子的质量。





0~40周

孕期全程监测卡

闺蜜堂

叶酸要补吗？

叶酸可以预防胎儿神经管畸形、胎儿唇腭裂、胎儿先天性心脏病、其他体表畸形，预防孕妇及胎儿贫血，可以促进胎儿神经系统发育，降低婴儿死亡率，减低妊娠反应。

关于叶酸的服用，最好咨询一下医生，医生会结合您的身体情况，给您推荐相应的叶酸片。目前医生经常推荐的是斯利安叶酸片，玛特纳复合维生素片，爱乐维复合维生素片等。

补了，怀孕前三个月至怀孕后的前三个月都得补，每天0.4毫克

凤儿，你怀孕前补叶酸了吗？他们说都得补

0.4毫克？



我吃的是斯利安叶酸片，一天一片，每片中就含0.4毫克叶酸，哪需要去量，你个笨笨



孕0月



给自己的备孕安排个时间表 Love

第1阶段：孕前10~7个月

- **调整生活方式**：远离烟酒、宠物、咖啡、碳酸型饮料。
- **全面体检**：准爸准妈妈都要做孕前体检，评估一下自身的健康状况。
- **测体温**：准妈妈开始测量基础体温，连续几个月的记录，可以检测出排卵的稳定程度。
- **远离不安全环境**：避免接触化学物质、超强电磁波等，不用染发剂，避免每天在电脑前工作8小时以上。

第2阶段：孕前6~4个月

- **精算出排卵日**：为了提高受孕率，要算好排卵日。排卵日为月经来潮当日加上15天，如果月经周期不够准确，可以按照预计下次月经来潮之日向前推14天的方法计算。
- **选择受孕时机**：专家们普遍认为7月份、8月份受孕比较科学。
- **去看看牙医**：整个孕期，准妈妈都是不宜看牙科的，X射线的检查、麻醉药和止痛药等都会对胎儿不利，所以应在孕前做个口腔保健，洗一次牙。
- **开始有规律的运动**：在进行至少一个月以上有规律的运动后再怀孕，晨跑、瑜伽、游泳等运动形式都是不错的选择，即便是每天慢跑和散步也有利于改善体质。
- **养成好的膳食习惯**：不要偏食，也不要节食，身体营养要均衡，可以开始吃叶酸。
- **改变避孕方式**：提前6个月左右停止使用避孕药，而改用避孕套等物理避孕方式或自然避孕法等。

第3阶段：孕前3~1个月

- **调整性生活频率**：在计划怀孕的阶段里，要适当减少性生活的频率。
- **考虑TORCH筛选**：TORCH筛选主要是检测准妈妈体内风疹病毒、巨细胞病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒等的抗体水平，最大限度保障生育一个健康的宝宝。

第4阶段：孕前1个月~怀孕

尽可能地放松心情，选个排卵期交合。





0~40周

孕期全程监测卡

闺蜜堂

宠物怎么办？

孕0月

猫、狗等的粪便、痰和唾液内均可能含有弓形虫，弓形虫可通过胎盘感染胎儿，引起胎儿失明、癫痫、智力低下。孕前建议准妈妈做一项叫做TORCH的化验，这将查出准妈妈有没有感染弓形虫。

怀孕后不想把宠物送走的，一定要注意卫生，平时不要常接触宠物，避免给宠物喂食，更不能亲宠物或者让宠物亲自己。接触宠物之后要及时洗手。要给宠物勤洗澡，注意清洗它的趾甲和眼耳，避免病原微生物传播。要在宠物活动区域使用动物消毒剂消毒。

他们说猫狗可引起弓形虫病，造成胎儿畸形



嗯，我老公那时候就把我心爱的狗狗送人了



我的花花和豆豆啊，咋办啊



你要是不想送人，可以先寄养在谁家呗



猫



不喜欢养宠物





备孕期

孕0月



最佳受孕期



最佳受孕季节

夏末秋初（7月份或8月份）

- 妈妈可以吃到各类新鲜的蔬菜瓜果，能够获取丰富的营养，有利于宝宝健康成长。
- 夏末秋初风疹、流感、流脑等流行性病毒感染的发病率比较低。避免宝宝在胚胎形成期受到这些病毒的侵袭。
- 分娩的时间在次年春末夏初，正好避开了酷暑寒冬，有利于产妇尽快恢复和宝宝的喂养。

最佳的受孕时间

排卵后12小时内

理论上的最佳受孕时机是排卵后 12 小时内，但无论用哪一种监测排卵办法，都只能测定卵子大概会哪几天排，很难知道卵泡在哪一天哪一刻破。因此，一般不能让卵子等精子，而建议在排卵前一周就同房一次，然后通过量基础体温或用排卵试纸等方法来预测排卵时间，并尽量在接近排卵时间同房，让精子先“起跑”去与卵子会合，这样受孕的成功率更大些。

最佳备孕工具

排卵试纸（PL）和基础体温表

PL 试纸在月经完后 3 天开始使用，每天在同一时间测试。测试前两小时不喝水，也不用晨尿。PL 试纸与基础体温最好一起使用，基础体温用来确定排卵期的到来，使用 PL 试纸进行验证，同时配合观察白带拉丝，提高备孕成功率。





0~40周

孕期全程监测卡

闺蜜堂

最佳备孕妈妈绝招

我就这样怀孕了

- 排卵前5天避免性生活，以保证精子数量和质量。
- 宫颈黏液开始有拉丝反应时，提示即将排卵，可隔天同房。
- 白带拉丝度最佳的一天最接近排卵，应选择此日同房。
- 在排卵后3天或基础体温处于上升水平后3天内仍有受孕可能，可隔日同房。
- 同房的最佳时间是下午5~7时。精子的数量和质量，在这段时间达到高峰，恰好也在此时，女性最容易受孕。
- 排卵期同房后妻子不要急于起身，最好能在床上多躺一两个小时，让更多的精子有足够的时间“跋涉”向子宫，垫一个枕头，让精液回流。





基础体温您测了吗?



什么是基础体温

人体在较长时间(6小时)的睡眠后醒来,尚未进行任何活动之前所测量到的体温称为基础体温。

基础体温的原理

正常育龄妇女的基础体温与月经周期一样,呈周期性变化,这种体温变化与排卵有关。

女性月经周期以月经见红第一天为周期的开始,周期的长短因人而异,约为21~35天不等,平均约为28天,其中又以排卵日为分隔,分为排卵前的卵泡期,与排卵后的黄体期。卵泡期长短不一定,但黄体期固定约为14天上下两天。排卵后次日,因卵巢形成黄体,分泌孕激素会使体温上升0.6℃左右,而使体温呈现高低两相变化。高温期约持续12~16天(平均14天)。

- 若无怀孕,黄体萎缩停止分泌孕激素,体温下降,回到基础线,月经来潮。
- 若是已经怀孕,因黄体受到胚胎分泌激素支持,继续分泌孕激素,体温持续高温。
- 若卵巢功能不良,没有排卵也没有黄体形成,体温将持续低温。

如何测量与记录基础体温

- 买一支基础体温计。基础体温计与一般体温计不同,它的刻度较密,一般以36.7℃(刻度24)为高低温的分界(36℃的刻度为10;38℃的刻度为50)。当然,现在已经有电子的基础体温计,液晶屏可以自动显示准妈妈的体温。
- 将基础体温计于睡前放在枕边可随手拿到之处,于次日睡醒,尚未起床活动时,放在舌下测量3分钟,并记录在基础体温表上。

注意:测量时体温计一定放在舌下,而不是腋下。

- 早晨量记体温有困难者,可在每天某一固定时间量,切记事前半小时不可激烈运动或饮用冷热食品。
- 月经来潮和同房日须附加记号标示,遇有发热感冒、饮酒过度、晚睡晚起等会影响体温的状况,也应特别标注说明。

通过基础体温的记录,可以判断女性什么时候开始排卵,可以判断女性是否怀孕。基础体温通常与排卵试纸结合,用来进行备孕。

备孕的准妈妈们可以到妈妈晒网站(<http://yun.mamashai.com>)下载空白基础体温表记录自己的体温。





0~40周

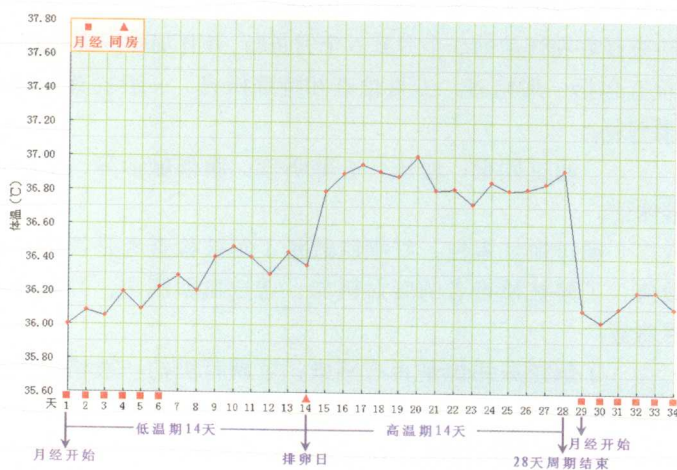
孕期全程监测卡



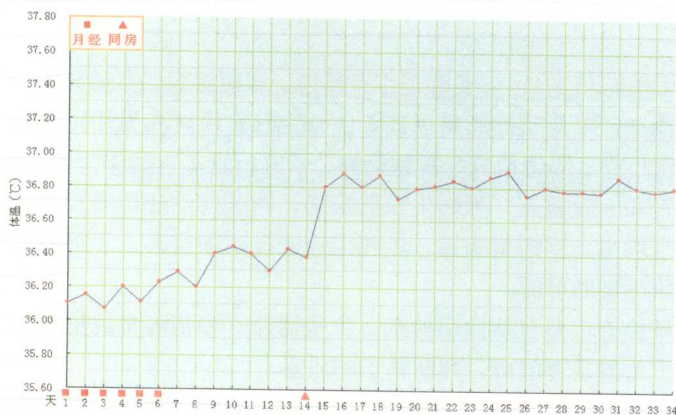
基础体温表解析

孕0月

这是有正常排卵的基础体温曲线图，我的月经周期28天，从月经开始到排卵日，低温期14天；排卵后持续高温14天，其中第14天为排卵日，在排卵日同房是比较好的受孕时机。



这是刚刚怀孕时候的基础体温曲线图，高温从第15天持续到第34天，持续时间很长。一般来说高温持续超过16天就是怀孕的征兆。





孕前检查很重要



通过孕前检查可以发现影响孕妇身体以及胎儿健康的一些疾病，如遗传性疾病、代谢性疾病、性病、妇科疾病等。还会早期发现部分引发胎儿畸形的因素、不孕不育因素，以及女性口腔、乳腺的健康状况。

孕前检查最好在怀孕前3个月到6个月进行，并且男女双方检查意义同样重要。

孕前检查包括一般检查、专科检查和特殊检查。一般检查针对身体健康指标进行，主要包括：

- **体格检查**：通过体重、血压、心肺听诊、腹部触诊等，了解被检查者有无异常体征。
- **血常规**：通过血红蛋白、红细胞数量了解被检查者是否贫血；通过血小板的数值，了解被检查者的凝血机能；通过血型测定，判断会不会出现新生儿溶血症。
- **尿常规**：了解泌尿系统是否有感染，了解肾脏的一般情况和改变，了解是否有糖尿病等。
- **心电图**：了解心脏的情况，看是否有心脏疾病。
- **胸部X线检查**：对肺部进行疾病诊断，看是否有肺结核。怀孕前的3个月可以做胸透检查，不能保证这个时间间隔就不要做。
- **肝、肾功能检测**：检查肝、肾功能的各项指标，了解是否有肝脏及肾脏疾病。
- **女性孕前口腔检查**：了解是否有牙齿、牙龈疾病，发现牙患，宜及早治疗。

专科检查针对生殖健康指标进行，分为妇科检查和男性科检查，妇科检查主要包括外阴检查、阴道检查、宫颈检查、子宫检查等，具体为生殖器的物理检查、分泌物检查和B超检查，判断生殖器疾病。同时女性还要进行优生四项检查，包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒四项检查，了解被检查者体内是否有近期病原感染的可能。

男性科检查主要包括性病检查、生殖器检查和精液常规检查，了解男性是否有性病，生殖器是否健康，判断精子的质量。

特殊检查主要针对不宜妊娠或者需要推迟妊娠的疾病，一般由医生建议检查项目。





放松心情，
安全度过孕早期

