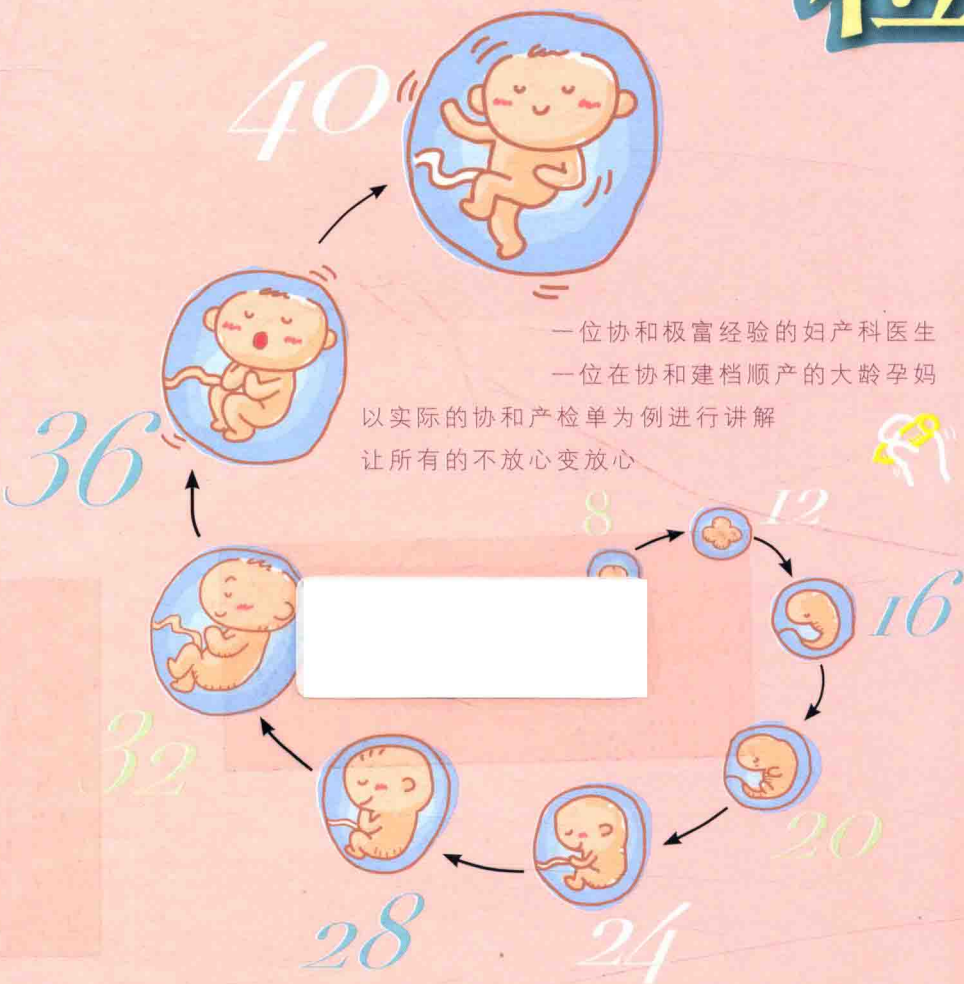


协和

北京协和医院妇产科专家 马良坤 主编
胡惠英 副主编

专家带你做

产检





协和

北京协和医院妇产科专家

马良坤 主 编

胡惠英 副主编

专家带你做

产检

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

协和专家带你做产检 / 马良坤主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-121-26183-1

I. ①协… II. ①马… 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(2015)第112502号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.75 字数：248千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



协和

北京协和医院妇产科专家

马良坤 主编

胡惠英 副主编

专家带你做

产检

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



本书作者介绍

马良坤 主编

北京协和医院妇产科教授

中华围产医学学会青年委员

1996年开始在北京协和医院妇产科工作至今，2006年赴美国担任访问学者。对围产营养和健康教育及产前筛查诊断、遗传咨询以及妇科内分泌疾病都有丰富的临床经验。承担了来自卫计委、全国妇联、妇女发展基金会及健康教育促进协会等组织的多项公益科普活动，取得了很好的成绩。曾发表学术文章四十余篇，参与编写、翻译专业书籍十余部，主编及主要创作多部科普书籍。

胡惠英 副主编

北京协和医院妇产科主治医师，医学博士

2007年毕业于北京协和医学院八年制临床医学专业，并于同年开始在北京协和医院妇产科工作至今。在临床工作中认真负责，关爱病人，胜任本职工作之余，致力于健康管理和教育，担任协和孕妇学校讲师，开展孕产期相关科普工作。



前言 FORWARD

孕育健康聪明的宝宝是每个备孕家庭的最大愿望。妊娠10个月，孕妈妈虽然整日和胎宝宝在一起，但毕竟隔着一层肚皮，也不知道胎宝宝到底长得好不好。产检是了解胎宝宝的最好途径。通过定期产检，准妈妈可以了解到胎宝宝的生长发育情况。

产检时，孕妈妈们有各种疑惑：孕期每周、每月都应该做哪些检查？哪些产检能帮助孕妈妈更好地避免不良后果？大大小小的各项数据说明了什么……

为此，我们编写了此书。北京协和医院是国内顶尖的综合医院，其妇产科的排名更是全国领先。本书以一位在北京协和医院建档分娩的孕妈妈的真实案例贯穿始终，根据她的实际产检单，对大家比较关心的产检项目进行具体解析。在实际生活中，可参考协和医院的产检情况，并结合自身建档医院的要求来进行操作。

全书以图文结合的形式展现了从备孕到分娩结束的各项检查，每一个时间段的重点项目、在产检过程中可能会遇到的问题都有详细讲解。书中还设置了两个栏目——“医生产检时没空告诉你的”和“宝石妈陪你做产检”，全程陪伴你，还有“温馨提示”，告诉你一些没有注意到的产检小秘密。

翻开本书，每位孕妈妈都会知道，在妊娠的什么阶段应该进行什么检查，什么样的结果是正常的、什么样的结果可能预示存在问题，提前了解自己的产检项目，做好功课，对怀孕过程中自身状况有很好的监测，从容地度过每一天，顺利娩出一个健康宝宝！



♥ 本书使用建议

本书以一位在协和建档分娩的孕妈妈的真实案例贯穿始终，根据她的实际产检单，对大家比较关心的产检项目进行具体的解析。在实际生活中，要结合自身建档医院的要求来进行操作。

这本书以实用为主，共分为四个部分：

PART 01 介绍孕早期需要进行的产检项目，最主要的是安胎保胎，选好产检和分娩的医院，并建好档。

PART 02 介绍孕中期需要进行的产检项目，重点是唐筛、糖

现以“验血常规”为例，介绍本书的写作特点。

这个对页介绍的是涉及具体产检单的实例。

对重点检查结果进行简单的阐述和解析。

产检

验血常规

白细胞 (WBC)

参考范围为 $(3.50-9.50) \times 10^9/\text{升}$ 。白细胞是细胞免疫系统的重要成员，当机体受到感染或异物入侵时，血液中的白细胞数量会升高。但孕妇的白细胞会有生理性（正常）升高。若高于正常范围，要注意是否有感染、不正常出血的不适症状。

中性粒细胞百分比 (NEUT%)

参考范围为50.0%-75.0%。中性粒细胞可随血流迅速到达感染部位，在抗感染中发挥重要作用。

淋巴细胞绝对值 (LY#)

正常值为 $(0.80-4.00) \times 10^9/\text{升}$ ，超出此范围说明有感染的可能。

2007704901
产科门诊

中国医学科学院
北京协和医学院

北京协和医院

姓名：____ 年龄：____ 孕周：____ 产次：____ 妊娠状态：____

英文	中文名称	结果	单位	参考范围
1 WBC	*白细胞	9.55	$1 \times 10^9/L$	3.50 - 9.50
2 LY%	淋巴细胞百分比	11.4	%	20.0 - 40.0
3 MON%	单核细胞百分比	5.0	%	3.0 - 8.0
4 NEUT%	中性粒细胞百分比	82.8	%	50.0 - 75.0
5 NEUT#	中性粒细胞绝对值	0.8	$10^9/L$	0.5 - 5.0
6 ESR	嗜酸性粒细胞百分比	0.2	%	0.0 - 1.0
7 BASO%	嗜碱性粒细胞百分比	1.09	$10^9/L$	0.80 - 4.00
8 LY#	淋巴细胞绝对值	0.48	$10^9/L$	0.12 - 0.80
9 MON#	单核细胞绝对值	7.90	$1 \times 10^9/L$	2.00 - 7.50
10 ESR	嗜酸性粒细胞绝对值	0.06	$10^9/L$	0.02 - 0.50

中性粒细胞绝对值 (NEUT#)

参考范围为 $(2.00-7.50) \times 10^9/\text{升}$ ，超出此范围说明有感染的可能。

筛和进行B超大排畸，轻松度过孕中期的时光。

PART 03 介绍孕晚期需要进行的产检项目，以及分娩时应准备的物品、有效的呼吸法等，让你娩出一个健康宝宝。

PART 04 分娩42天后，妈妈和宝宝都需要去医院进行检查，确保自己和宝宝的身体状况保持良好。

书中还设置了两个栏目——“医生产检时没空告诉你的”和“宝石妈陪你做产检”，全程陪伴你，还有“温馨提示”，告诉你一些没有注意到的产检小秘密。

69
01 怀孕啦！让胎宝宝安营扎寨

医生产检时没空告诉你的

红细胞低于 $3.5 \times 10^{12}/\text{升}$ ，血红蛋白低于110克/升，或红细胞压积低于35%，提示有贫血的可能，应及时就医。当白细胞总数升高且中性粒细胞百分比升高时，意味着体内有细菌感染的可能。当白细胞总数升高，且淋巴细胞百分比高时，则有病毒感染的可能。

血常规

报告单 确可

姓名 符志

结果	单位	参考范围
WBC	$\times 10^9/L$	4.00 - 10.00
RBC	$\times 10^{12}/L$	3.50 - 5.00
Hb	g/L	110 - 150
Hct	%	35.0 - 50.0
PLT	$\times 10^9/L$	85.0 - 97.0
MPV	fL	25.0 - 36.0
PDW	%	27.0 - 32.0
RDW	%	39.0 - 46.0
RDW-CV	%	0.0 - 15.0
RDW-SD	fL	100 - 150

红细胞 (RBC)
 参考范围为 $(3.50-5.00) \times 10^{12}/\text{升}$ ，测定单位体积血液中红细胞的数量，超出正常范围代表血液系统出现问题。

血红蛋白 (Hb)
 参考范围为110-150克/升，低于110克/升说明贫血。贫血可引起早产、低体重儿等问题。

红细胞压积 (HCT)
 参考范围为35.0%-50.0%，如高于50.0%，就意味着血液浓缩。要请医生排除妊娠高血压疾病等。

血小板 (PLT)
 参考范围为 $(100-350) \times 10^9/\text{升}$ ，低于 $100 \times 10^9/\text{升}$ ，说明凝血功能出现问题。

“医生产检时没空告诉你的”和“宝石妈陪你做产检”这两个小栏目全程陪伴你，让你顺利做完每次产检，娩出健康宝宝。

医生产检时没空告诉你的
 产检时孕妈妈的忙与不忙跟产检是否按时进行、检查项目是否齐全、检查结果是否及时告知孕妈妈有很大关系。孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。

宝石妈陪你做产检
 孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。宝石妈会全程陪伴你，让你顺利做完每次产检，娩出健康宝宝。

温馨提示
 孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。

通过血常规检查的问题
 血常规检查可以了解孕妈妈的身体状况，及时发现贫血、感染等问题。孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。

通过B超检查的问题
 B超检查可以了解胎儿的发育情况，及时发现胎儿宫内发育迟缓、胎位不正等问题。孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。

温馨提示
 孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。孕妈妈在产检时一定要按时进行产检，不要因忙碌而忽视产检的重要性。

“温馨提示”告诉你一些没有注意到的产检小秘密。

协和产科医生和宝石妈闪亮登场



马良坤医生

在协和医院妇产科工作多年，经验丰富

在日常繁忙的问诊工作中，每个病人的时间可能只有5-10分钟，我只会挑非常重要的点来说。这本书会讲述在问诊中没时间告诉各位孕妈妈的产检小细节，帮各位孕妈妈顺顺利利度过每一次产检，娩出一个健康娃娃。

爱生活，爱美食，爱烹饪。
为了可爱的二宝，乐此不疲地度过了怀孕的280天。
期间有苦有乐，但始终满怀感激。主要任务是跟大家分享在协和产检和分娩过程中的心情与经历，让广大孕妈知道，你绝不是一个人在战斗，有我宝石妈全程陪伴哦！



宝石妈

70后，典型的大龄孕妈，公共营养师

孕期愿望清单

怀孕了，来一场温馨惬意的旅行

孕中期（孕13-28周），胎宝宝比较稳定了，比较适合出门旅行，但也需要提前做好准备，最好有人陪同

四维彩超，宝宝人生的第一张照片

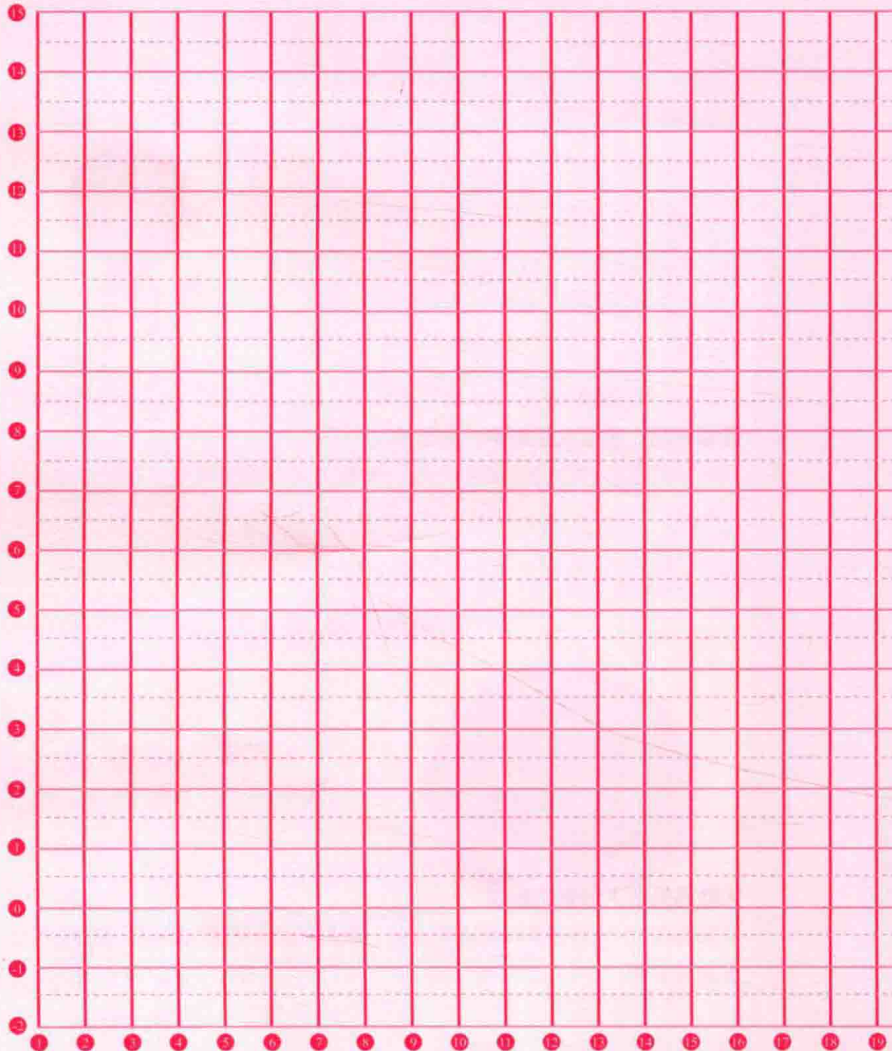
孕妈妈可以在22-28周做四维彩超，看看宝宝可爱的模样，并留影纪念

大肚妈妈留下最美的影像

孕妈妈在32-34周拍孕妇照比较合适，此时的肚子形状最好看，最晚不要超过38周

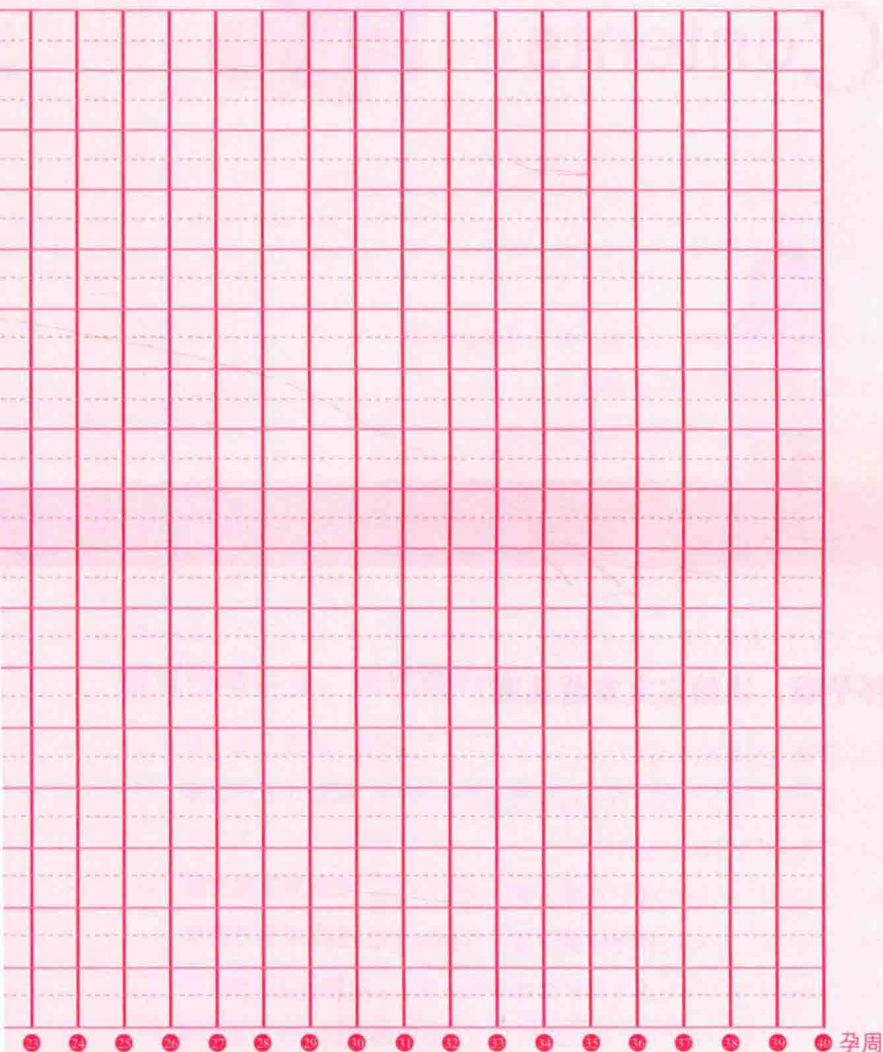
孕期体重管理

体重



- ◆ BMI在18以下，体重增加12-15千克为宜；
- ◆ BMI在18-24之间，体重增加12千克左右为宜；
- ◆ BMI在24以上，体重增加7-10千克为宜。

注：体重指数（BMI）公式及孕期体重管理详细内容见P60。



①横轴表示怀孕第1周到第40周的整个过程。

②纵轴表示增加的体重数（单位：千克）。

③对应着怀孕的周数和增长的重量，将孕期的体重连线出来，能了解怀孕期间的体重增长变化情况，并进行相应的控制。

Contents 目录



- 14 孕前检查排除不利因素，怀上最棒的宝贝
- 18 阻止感染，孕前注射预防针
- 20 预习一下，孕期需要做哪些检查

PART 01 孕早期（1~12周）

怀孕啦，让胎宝宝安营扎寨

- 28 孕早期日程贴心安排
- 31 孕5周：验孕试纸、尿检或抽血确定怀孕
- 34 “中标”后有什么信号
- 40 孕5-8周：人绒毛膜促性腺激素（HCG）检查
- 44 孕5-8周：超声波确定胎囊位置，并排除宫外孕
- 46 孕6-8周：高龄或有过流产史的孕妈妈需要B超看胎儿心跳
- 52 孕11-14周：NT（Nuchal Translucency，颈项透明层）早期排畸检查
- 54 **第一次正式检查** 孕8-12周：在医院建档
- 90 协和孕早期（孕1月-孕3月）一日带量菜谱推荐
- 92 孕早期营养生活胎教大小事
- 95 来自医生的建议
- 98 我的孕早期产检记录



PART 02 孕中期（13~28周）

做好排畸检查，别做糖妈妈

- 102 孕中期日程贴心安排
- 106 **第二次正式检查** 孕15-20周：唐筛，如没过需要做羊水穿刺或无创DNA
- 114 **第三次正式检查** 孕21-24周：B超大排畸
- 120 **第四次正式检查** 孕24-28周：妊娠糖尿病筛查
- 124 人体成分的检测
- 126 协和孕中期（孕4月-孕7月）一日带量菜谱推荐
- 128 孕中期营养生活胎教大小事
- 132 来自医生的建议
- 134 我的孕中期产检记录



PART 03 孕晚期（29~40周）

定时监测，等候天使降临

- 138 孕晚期日程贴心安排
- 141 **第五次正式检查** 孕29-32周：妊娠高血压综合征筛查
- 144 **第六次正式检查** 孕33-34周：B超评估胎儿体重、胎心监护
- 148 **第七次正式检查** 孕35-36周：阴拭子、B超和内检检查相结合，
决定分娩方式
- 151 早产预测
- 154 **第八次正式检查** 孕37周：检测胎动、胎心率，测量骨盆
- 158 **第九次正式检查** 孕38-42周：临产检查
- 161 了解分娩过程，选择合适分娩方式
- 165 新生儿的检查
- 167 协和孕晚期（孕8月-孕10月）一日带量菜谱推荐
- 169 孕晚期营养生活胎教大小事
- 172 来自医生的建议
- 174 我的孕晚期产检记录

PART 04 孩子出生42天， 要记得回医院检查

178 产后妈妈身体的变化

181 新生儿的身体

185 **产后第42天**：新妈妈和宝宝都要回医院检查

189 0-3岁宝宝定时保健全攻略

194 来自医生的建议

196 我和宝宝回院检查记录

198 附录01：帮助自然分娩的拉梅兹呼吸法

203 附录02：多运动，自然分娩



孕前检查排除不利因素， 怀上最棒的宝贝

备孕妈妈孕前常规检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查方法	检查时间
身高体重	测出具体数值，评判体重是否达标	如果体重超标，最好先减肥调整体重，使其控制在正常范围内	用秤、标尺来测量	怀孕前3个月
血压	血压的正常数值： 高压：小于140毫米汞柱 低压：小于90毫米汞柱	若孕前及早发现血压异常，及早治疗，有助于安全度过孕期	用血压计测量	怀孕前3个月
血常规血型	白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板、ABO血型、Rh血型等	是否患有地中海贫血、感染等，也可预测是否会发生血型不合等	采指血、静脉血检查	怀孕前3个月
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞、尿蛋白等	有助于肾脏疾病的早期诊断，有肾脏疾病的需要治愈后再怀孕	尿液检查	怀孕前3个月