

权威孕婴专家倾情写作，送给年轻父母的精神礼物！



孕之侶
MAMI FERE 孕产系列

孕期检查全知道

赵天卫◎编著

孕期40周产检全程指导
产检重点项目专家解析

孕期日常生活百问百答
孕期常见疾病日常护理

关工委父母在线教育工程指导用书



赵天卫

原北京海淀区妇幼保健院业务院长

原北京玛丽妇婴医院院长

中华医学会围产学会北京分会委员

《营养与优生》杂志特聘专家



化学工业出版社

孕期检查全知道

赵天卫◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

准妈妈在产前需要做哪些检查，有什么意义？什么情况下，准妈妈需做一些特殊检查？检查时准妈妈要特别注意的问题有哪些？哪些检查可以帮助准妈妈了解胎宝宝的健康和发育情况？哪些异常结果需要引起准妈妈的关注？体检表中的各种数值都代表什么意思？

准妈妈们非常关心的这些问题，在本书中都可以找到答案。

本书按照孕前检查和孕期检查的时间顺序，详细讲解了每次检查的重点，让准妈妈能够清楚地了解产检的重要性，并通过孕期周密细致的检查，在医师的指导下顺利度过孕期，分娩出健康的宝宝。

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期检查全知道/赵天卫编著. — 北京: 化学工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-122-14859-9

I. ①孕… II. ①赵… 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 (2012) 第160371号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

装帧设计: 毕 蕾

责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张: 16 字数: 200千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



“老公，宝贝在哭，你快来！”

“老公，宝贝该换尿布了，你来帮我呀！”

面对一个充满活力而又时常闹情绪的小家伙，

老公也不是**百科全书**。

没关系！**父母在线**时刻相伴，与您一起hold住！



关工委父母在线教育工程 指导用书介绍

“关工委父母在线教育工程指导用书”是“关工委父母在线教育工程”中重要的组成部分，是向中国婴幼儿父母传递现代、科学、实用育儿知识的系列图书。

“关工委父母在线教育工程”是为了满足中国婴幼儿父母需求，在中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心（中国关工委专家委员会）的指导下，在中国关工委专家委员会数十位育儿领域权威专家学术支持下，基于著名的孕婴网站父母在线多年创建的“微视频母婴知识体系”，推出视频、在线学堂和平面图文知识结合的教育形式。

“关工委父母在线教育工程”以解决怀孕育儿问题为导向，以权威育儿专家为核心，用微视频方式，通过传统媒体和新媒体相结合的在线学习方式，直观、立体、系统地帮助准父母接受育儿专家的科学培训。旨在为中国准父母、0~6岁宝宝的父母提供平面、视频、网络相结合的立体学习环境，帮助他们学习现代育儿知识和提升育儿理念。教育内容主要包含：孕之侣孕产系列图书和视频，网上孕妇学校；父母在线育儿系列图书和视频，网上育儿学校。

“关工委父母在线教育工程指导用书”包含：孕之侣孕产系列、父母在线育儿系列两大图书系列。读者除了享受到平面的知识外，还将获得教育工程配套的网上视频教育。以孕之侣网上孕妇学校为例，它具有四大特点：特色性——100节经典课程和500个独家精品视频更权威，更生动，更形象；权威性——讲解课程的10位专家均为北京著名产科专家，常年工作于妇产科第一线；全面性——课程涵盖了从备孕、孕期、分娩坐月子及新生儿护理的所有信息，更全面，更详细；互动性——为了吸引孕妇的兴趣，每节课视频之后，还会有互动式学习，如重点知识测试，科学工具测试，为孕妇提供了一个全方位立体化的学习孕育知识的互动环境。

如果您购买了“关工委父母在线教育工程指导用书”，希望得到更多更详细的孕产育儿视频课程和专业人士的帮助，请致电400-688-0818，以获取网上孕妇学校、网上育儿学校的免费课程密码。





前言

胎宝宝的健康关系到他或她出生后一生的健康。胎宝宝健康，是我们常说的先天充足；如果一个人先天不足、后天失调，会使他一生都被病痛折磨。而孕前和孕期检查，是维护母婴健康最重要的措施。

准备怀孕了，我们要做什么检查呢？有些人认为我每年都做健康体检，何必再做孕前检查呢？其实孕前检查和一般体检大有区别。孕前检查要全面了解身体健康状况是否适于怀孕。母亲的身体健康状况是否能承受妊娠这一复杂的过程，是否有还未被发现的不利于母婴健康的因素，这些都需要进行检查才能明确。

怀孕后，准妈妈的身体会发生许多变化以适应胎宝宝的存在。因此，在孕期就要不断地进行保健，通过医师的检查和指导规避风险，直到顺利分娩。对于胎宝宝，从一个受精卵逐渐发育成人，会遇到外环境和内环境的许多干扰，因此，在孕期就要不断地创造适合胎宝宝生长的环境，要不断发现胎宝宝在发育中可能存在的各种问题，优胜劣汰，使出生的宝宝健康、智慧和美丽。

对于280天的孕育过程，我们人为地将其分为孕早期、孕中期和孕晚期。在这个过程中不断地进行保健，我们称为孕期保健。在整个孕期，按照“母婴保健法”的规定，一般检查不能少于8次，中华医学会妇产科学分会产科学组推荐产前检查的孕周分别是：妊娠6~13+6周、14~19+6周、20~24周、24~28周、30~32周、33~36周、37~42周。高危孕妇或发现异常情况的孕妇，可适当增加检查次数。

本书按照孕前检查和孕期检查的时间顺序，详细地讲解了每次检查的重点，让准妈妈能够清楚地了解产前检查的重要性，定期接受规范的检查，在医师的指导下顺利度过孕期，分娩出一个健康的宝宝。

编著者

2012年冬



目 录

第一章 孕前检查..... 1

第一节 第一次孕前检查指导 .. 2

- 1. 故事回放..... 2
- 2. 孕前检查目的..... 2
- 3. 孕前检查流程..... 3
- 4. 孕前检查重点项目专家解析.... 3
 - 体重检查/血压测量/专家咨询/共性检查/男性生殖器检查/女性生殖器检查
- 5. 小贴士..... 8
 - 哪些因素会引起女性不孕/影响男性不育的常见因素有哪些/有过胎停育的女性需要注意些什么/怎样选择受孕的最佳时期/什么情况下必须做遗传咨询
- 6. Q&A..... 12
- 7. 营养餐推荐..... 13
 - 早餐/午餐/晚餐

第二节 第二次孕前检查指导 .. 15

- 1. 故事回放..... 15
 - 2. 孕前检查目的..... 15
 - 3. 孕前检查流程..... 16
 - 4. 孕前检查重点项目专家解析... 16
 - 龋齿/牙周炎、牙龈炎/残根、残冠/阻生智齿
 - 5. 小贴士..... 18
 - 吃哪些营养素能帮助怀孕/维生素E有助于生育/孕激素不足怎么办/戒烟酒, 从现在开始/停用某些有致畸作用的药物
 - 6. Q&A..... 21
 - 7. 营养餐推荐..... 23
 - 早餐/午餐/晚餐
- ### 第三节 第三次孕前检查指导 .. 25
- 1. 故事回放..... 25

2. 孕前检查目的.....	25
3. 孕前检查流程.....	25
4. 孕前检查重点项目专家解析...	26
乙肝疫苗注射/流感疫苗注射/风疹疫苗注射/腮腺炎疫苗注射/水痘疫苗注射	
5. 小贴士.....	28
孕前3个月开始补充叶酸/别让化妆品坏了“孕事”/孕前需要中药调理吗	
6. Q&A.....	29
7. 营养餐推荐.....	31
早餐/午餐/晚餐	
第四节 第四次孕前检查指导 ...	33
1. 故事回放.....	33
2. 孕前检查的目的.....	33
3. 孕前检查流程.....	33

4. 孕前检查重点项目专家解析...	34
弓形虫/单纯疱疹病毒/风疹/巨细胞病毒	
5. 小贴士.....	36
如何预知自己的排卵期	
6. Q&A.....	37
7. 营养餐推荐.....	39
早餐/午餐/晚餐	



第二章 妊娠诊断.....41

1. 故事回放.....	42
2. 产检目的.....	42
3. 孕妇及胎儿的正常发育指标...	42
孕5~8周——打实基础.....	42
4. 产检流程.....	43
5. 产检重点项目专家解析.....	43
尿妊娠试验/血HCG检查	

6. 小贴士.....	45
怎样从生活细节中知道自己怀孕了/预产期是怎么推算的/如何保胎/准备建立“孕产妇保健档案手册”	
7. Q&A.....	47
8. 营养餐推荐.....	49
早餐/午餐/晚餐	

第三章 孕早期产检.....50

- 第一次产检指导..... 51
- 1. 故事回放..... 51
- 2. 产检目的..... 51
- 3. 孕妇及胎儿的正常发育的指标..... 52
- 孕9~12周——基础工程完工.... 52
- 4. 产检流程..... 52
- 5. 产检重点项目专家解析..... 53
- 体重检查/宫高、腹围测量/血常规
化验/血型检查/凝血四项/尿常规化
验/白带常规检查/细菌性阴道病检
查/乙肝五项检查/肾功能检查/HIV
检测/优生五项/丙肝抗体检测/心
电图/B超/多普勒听胎心/正式建立
“孕产妇保健档案手册”
- 6. 小贴士..... 65
- 孕期体重管理的重要性/怎么合理地
控制孕期的体重/孕早期不适合吃
的食物有哪些/孕吐太激烈怎么办/妊
娠合并子宫肌瘤对孕期及产后的影响
有哪些
- 7. Q&A..... 68
- 8. 营养餐推荐..... 70
- 早餐/午餐/晚餐

第四章 孕中期产检.....72

- 第一节 第二次产检指导..... 73**
- 1. 故事回放..... 73
- 2. 产检目的..... 73
- 3. 孕妇与胎儿的正常发育指标... 74
- 孕13~16周——模样初长成.... 74
- 孕17~19周——开始感受世界... 74
- 4. 产检流程..... 75
- 5. 产检重点项目专家解析..... 75
- 微量元素检查/维生素B₁₂检查/叶酸/
唐氏综合征筛查/羊水穿刺
- 6. 小贴士..... 80
- “唐氏儿”不只是孕妇一个人的事/
唐氏综合征筛查数据仅做参考/第一
次感觉到胎动/孕期消化不良怎么办
- 7. Q&A..... 82
- 8. 营养餐推荐..... 83
- 早餐/午餐/晚餐
- 第二节 第三次产检指导..... 85**

1. 故事回放.....	85
2. 产检目的.....	85
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标...	86
孕20~23周——艰难岁月.....	86
4. 产检流程.....	86
5. 产检重点项目专家解析.....	87
体重测量/宫高、腹围测量/血压测量/骨密度检测/产科彩超	
6. 小贴士.....	92
孕中期阴道为什么会出血/合理选择保健品/如何合理补钙/补钙过多的后果是什么/孕期乳房保养和护理	
7. Q&A.....	95
8. 营养餐推荐.....	96
早餐/午餐/晚餐	

第三节 第四次产检指导 98

1. 故事回放.....	98
2. 产检目的.....	98
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标...	99
孕24~28周——努力成长为聪明胎儿	99
4. 产检流程.....	99
5. 产检重点项目专家解析.....	100
糖尿病筛查/心电图	
6. 小贴士.....	102
如何区分妊娠糖尿病和糖尿病合并妊娠/如果血糖数值逼近超标值该怎么办/利用枕头帮助入眠/缓解耻骨疼痛的运动	
7. Q&A.....	104
8. 营养餐推荐.....	105
早餐/午餐/晚餐	

第五章 孕晚期产检..... 107

第一节 第五次产检指导 108

1. 故事回放.....	108
2. 产检目的.....	108
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标..	109
孕29~30周——大脑快速成长..	109
4. 产检流程.....	109
5. 产检重点项目专家解析.....	110

体重、血压检查/产科彩超	
6. 小贴士.....	113
何如数胎动/远离下肢静脉曲张/如何应对孕期手部水肿	
7. Q&A.....	115
8. 营养餐推荐.....	116
早餐/午餐/晚餐	

目 录

第二节 第六次产检指导 118

1. 故事回放..... 118
2. 产检目的..... 118
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标.. 119
孕32周——胎动明显缓慢..... 119
4. 产检流程..... 119
5. 产检重点项目专家解析..... 120
体重检查/宫高、腹围测量/骨盆测
量/骨盆内诊/血压测量/胎心监护
6. 小贴士..... 124
预防早产的发生/孕晚期营养应注意
什么
7. Q&A..... 126
8. 营养餐推荐..... 127
早餐/午餐/晚餐

第三节 第七次产检指导 129

1. 故事回放..... 129
2. 产检目的..... 129
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标.. 130
孕34周——性器官发育完成.... 130
4. 产检流程..... 130
5. 产检重点项目专家解析..... 131
血压测量/血常规化验/尿常规化验/
心电图
6. 小贴士..... 134
如何推算胎儿大小/孕期尿失禁
7. Q&A..... 135
8. 营养餐推荐..... 136

早餐/午餐/晚餐

第四节 第八次产检指导 138

1. 故事回放..... 138
2. 产检目的..... 138
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标.. 139
孕36周——万事俱备..... 139
4. 产检流程..... 139
5. 产检重点项目专家解析..... 140
血压测量/血常规化验/凝血四项/尿
常规化验/艾滋病毒（HIV）检测/肝
肾功能检查
6. 小贴士..... 142
胎位不正如何纠正/前置胎盘
7. Q&A..... 143
8. 营养餐推荐..... 145
早餐/午餐/晚餐

第五节 第九次产检指导 147

1. 故事回放..... 147
2. 产检目的..... 147
3. 孕妇和胎儿的正常发育指标.. 148
孕37周——胎儿体重有差异.... 148
4. 产检流程..... 148
5. 产检重点项目专家解析..... 149
肝肾功能检查/产科彩超
6. 小贴士..... 154
准备好待产包/分娩的5个信号/什
么是无痛分娩法/孕晚期发生早产的
原因

7.Q&A..... 158

8.营养餐推荐..... 159

早餐/午餐/晚餐

第六节 第十次产检指导 .. 161

1.故事回放..... 161

2.产检目的..... 161

3.孕妇和胎儿的正常发育指标.. 162

孕38周——为出生做准备..... 162

4.产检流程..... 162

5.产检重点项目专家解析..... 163

血常规化验/胎心监护

6.小贴士..... 164

全面了解临产征兆/多做运动,帮助
分娩/什么是拉梅兹呼吸法/羊水的作用

7.Q&A..... 166

8.营养餐推荐..... 168

早餐/午餐/晚餐

第七节 第十一次产检指导 .. 170

1.故事回放..... 170

2.产检目的..... 170

3.孕妇和胎儿的正常发育指标.. 171

孕39周——胎儿体重继续增长.. 171

4.产检流程..... 171

5.产检重点项目专家解析..... 172

血常规化验/尿常规化验/胎心监护

6.小贴士..... 173

过期妊娠/了解分娩中可能突发的

情况/缓解阵痛的方法/减轻产前阵
痛的辅助动作/学习拉梅兹放松法

7.Q&A..... 176

8.营养餐推荐..... 178

早餐/午餐/晚餐

第八节 第十二次产检指导 .. 180

1.故事回放..... 180

2.产检目的..... 180

3.孕妇和胎儿的正常发育指标.. 181

孕40周——胎儿就要出生了.... 181

4.产检流程..... 181

5.产检重点项目专家解析..... 182

产科彩超/胎心监护

6.小贴士..... 183

分娩方式如何选择/什么是催产针/
陪产,准爸爸该怎么做

7.Q&A..... 185

8.营养餐推荐..... 186

早餐/午餐/晚餐

第九节 第十三次产检指导 .. 188

1.故事回放..... 188

2.产检目的..... 188

3.孕妇和胎儿的正常发育指标.. 188

孕40+3周——等待胎儿降生... 188

4.产检流程..... 189

5.产检重点项目专家解析..... 189

尿常规化验/胎心监护

6.小贴士..... 190

目 录

请月嫂的误区/母乳喂养好, 没奶怎么办

7. Q&A..... 192

8. 营养餐推荐..... 193

早餐/午餐/晚餐



第六章 产后恢复..... 195

产后42天检查..... 196

1. 故事回放..... 196

2. 产后检查目的..... 196

3. 产后42天检查的流程..... 196

4. 产后42天检查重点项目专家解析.. 197

问诊/体重检查/血压和心率检查/
血、尿常规化验/妇科检查/乳房检查

5. 小贴士..... 201

产后恶露的观察/如何预防产后抑郁症/注意预防产后感染/产后性生活/为何会出现产后大出血/如何预防产后尿潴留

6. Q&A..... 204

7. 营养餐推荐..... 205

早餐/午餐/晚餐

第七章 解读你的孕检报告..... 207

第一节 物理检查..... 208

1. 子宫底高度测量..... 208

2. 腹围测量..... 209

3. 血压测量..... 209

4. 体重测量..... 209

第二节 妇科检查..... 210

1. 阴道分泌物检查..... 210

2. 宫颈检查..... 210

3. 子宫及附件检查.....	211
-----------------	-----

第三节 B超	211
---------------------	------------

第四节 排畸检查	213
-----------------------	------------

1. 唐氏综合征产前筛查.....	213
-------------------	-----

2. B超检查.....	213
--------------	-----

第五节 染色体筛查	214
------------------------	------------

第六节 检验科检查项目	214
--------------------------	------------

1. 血常规化验.....	214
---------------	-----

2. 尿常规化验.....	215
---------------	-----

3. 肝、肾功能检查.....	215
-----------------	-----

4. 心电图检查.....	215
---------------	-----

第七节 血型检查	216
-----------------------	------------

第八节 凝血功能检查	216
-------------------------	------------

第九节 糖尿病筛查	218
------------------------	------------

第八章 孕期常见异常.....219

第一节 孕早期常见异常	220
--------------------------	------------

1. 宫外孕.....	220
-------------	-----

2. 先兆流产.....	220
--------------	-----

3. 葡萄胎.....	221
-------------	-----

4. 急性腹痛.....	222
--------------	-----

5. 不规则阴道出血.....	222
-----------------	-----

6. 妊娠剧吐.....	223
--------------	-----

7. 妊娠合并子宫肌瘤.....	224
------------------	-----

第二节 孕中期常见异常	225
--------------------------	------------

1. 牙龈出血.....	225
--------------	-----

2. 头晕.....	225
------------	-----

3. 便秘和痔.....	227
--------------	-----

4. 贫血.....	227
------------	-----

5. 妊娠糖尿病.....	228
---------------	-----

6. 皮肤瘙痒.....	229
--------------	-----

7. 腓肠肌痉挛（小腿抽搐）.....	230
---------------------	-----

8. 腰背酸痛.....	230
--------------	-----

9. 母婴血型不合.....	231
----------------	-----

10. 脐带缠绕.....	232
---------------	-----

第三节 孕晚期常见异常	233
--------------------------	------------

1. 胎儿子宫内生长发育迟缓.....	233
---------------------	-----

2. 妊娠高血压综合征.....	233
------------------	-----

3. 胎动异常.....	234
--------------	-----

4. 前置胎盘.....	235
--------------	-----

5. 胎盘早剥.....	236
--------------	-----

6. 胎位不正.....	237
--------------	-----

7. 早产.....	237
------------	-----

8. 难产.....	240
------------	-----

附表 产检项目和时间安排	241
---------------------------	------------

第一章
孕前检查

第一节

第一次孕前检查指导



1 故事回放

结婚也快两年了，跟老公商量着想要个宝宝。听几位怀孕的姐妹说，至少要准备半年。也听说有些不在计划内的怀孕，因为自己没察觉，以为是感冒，不注意用药，之后去做检查，医师说药物成分会危及宝宝，只好做了人工流产。我听着都觉得很心痛。可见做好准备太重要了。所以，我跟老公决定，为了我们的宝宝，提前半年开始做准备！

虽然身体一直感觉挺健康的，不过生宝宝是重要的事情，也不知道有没有特别需要注意的地方。所以，决定近期去医院做个孕前检查，看看是什么情况。没问题，我们就要开始备孕大作战喽！



2 孕前检查目的

夫妻双方做一次全面的身体检查，具体包括体重检查、血压测量、心电图检查、胸部X线摄片、传染病检查、血常规化验、尿常规化验、肝功能检查、男（女）性生殖器检查，以了解备孕夫妻双方的身体是否具有怀孕的条件，如果发现问题应及时治疗。

同时，在检查前医师要进行咨询，了解一下家族史、遗传史、既往病史，以便最终确定可否怀孕，能否孕育出一个健康的新生儿。



3 孕前检查流程



挂号：挂产科。

- **体重检查**：主要针对备孕女性的体重、身高测量。
- **血压测量**：为备孕和孕期记录下血压的基础值。
- **专家咨询**：了解家族史、遗传史、健康既往史。
- **心电图**：了解心脏的功能和循环系统是否适于妊娠。
- **X线胸片**：了解胸腔、肺脏、心脏有无异常。
- **传染病检查**：乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒等的检查。
- **血液化验**：了解肝肾功能、血糖、甲状腺疾病、脂类代谢、凝血功能、血型等。
- **尿常规化验**：了解备孕女性的泌尿系统健康状况。
- **男（女）性生殖器检查**：了解男女双方是否符合怀孕的条件。



4 孕前检查重点项目专家解析



体重检查

体重检查主要针对备孕女性的体重、身高测量，是孕前的重要检查项目。医院都配有统一的测量仪器，必须在医院进行测量以保证测量值的准确。

在整个孕前和孕期检查中，身高一般只测一次。医师将通过身高和体重的比例来估算备孕女性的体重是否合适，是否存在体重过重或过轻的问题。

体重则是孕前和孕期检查的必测项目。孕前测量体重，是为了给怀孕时的女性记下基础值，有助于医师了解孕妇体重的增长情况，为之后进行比较做准备。医师还会根据备孕女性的体重情况提出一些建议。

体重指数（BMI）

BMI是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI可以帮医师判定备孕女性的体重是否在正常范围之内，是太胖还是过瘦。

体重指数（BMI）= 体重（千克）÷ 身高的平方（米²）