

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列

必备的怀孕知识
权威的怀孕宝典

妈妈好孕 宝宝好运

怀孕、产检、分娩全知道
宝宝健康好运到
妈妈安心不可少

著名妇产科专家、名医
杨浚光 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



妈妈好孕 宝宝好运

著名妇产科专家、名医
杨淑光 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈好孕 宝宝好运 / 杨浚光著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1781-7

I. ①妈… II. ①杨… III. ①孕妇—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 051079 号

中文简体字版 © 2015 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由所以文化正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-24 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 妈妈好孕 宝宝好运 |
| 作 者 | 杨浚光 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 江伟霞 陈纪荣 Email: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 金 晓 |
| 照 排 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 18.75 |
| 字 数 | 300 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-1781-7 |
| 定 价 | 39.80 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目 录

推荐序 011

自 序 013

Part 1 怀孕

第一章 你的妇产科医生在想什么

1 找到好医生的7种方法 018

2 和医生同步思考 020

3 做个差不多孕妇就好 025

4 孕妇没有那么多禁忌 029

第二章 怀孕后，这些事你要先知道

1 从一个细胞变成一个人 032

2 预产期怎么算 035

3 怀孕期体重多少才算正常 038

4 宝宝出生越大越好吗？ 040

5 使用药物，8个不可不知守则 043

6 孕妇饮食，7大务必遵守指南 046

7 怀孕营养品，你吃对了吗？ 049

8 不要做这些运动 054

Part 2 产检

第三章 产检时，这些叮咛对你有帮助

- 1 第一次看妇产科要注意7件事 060
- 2 拿到妈妈手册后该怎么做? 061
- 3 要选大医院还是小诊所呢? 062
- 4 快乐产检7步骤 064

第四章 你应该做哪些产检?

- 1 五个例行产检项目 068
- 2 不同周期的特殊产检 069
- 3 脊髓性肌肉萎缩症 071
- 4 唐氏症筛检 074
- 5 羊膜穿刺 075
- 6 妊娠糖尿病筛检 076
- 7 乙型链球菌筛检 078
- 8 胎盘功能检查 081
- 9 什么是甲型胎儿蛋白 083

第五章 唐氏症筛检与羊膜穿刺

- 1 染色体、基因与遗传 086
- 2 羊膜穿刺检查要不要做? 何时做? 089
- 3 羊膜穿刺检查的风险 091

目 录

- 4 颈部透明带(初期唐氏症)检查 093
- 5 唐氏症筛检注意事项 094
- 6 要做唐氏症筛检还是羊膜穿刺? 096

第六章 超声波

- 1 六个观念,正确认识超声波 100
- 2 超声波最常遇到的16个问题 105
- 3 每次产检都要做超声波吗? 109
- 4 照高层次超声波更有保障? 112
- 5 超声波照片,你会看吗? 113
- 6 脐带绕颈,不怕、不怕 115
- 7 胎盘钙化是正常现象 117
- 8 子宫颈长度会影响早产 119
- 9 了解胎儿的生命之水:羊水 121
- 10 胎儿心脏钙化点 125
- 11 胎儿是躺着还是趴着? 126

第七章 怀孕期间的不适问题

- 1 怀孕分泌物变多正常吗? 128
- 2 该不该使用托腹带? 129
- 3 三招预防妊娠纹 131
- 4 不让小腿抽筋的妙招 133
- 5 如何克服害喜之苦? 134

目 录

- 6 解决恼人的痔疮 137
- 7 为什么怀孕容易流鼻血? 138
- 8 怀孕期间感冒怎么办? 139
- 9 压力对胎儿的影响不可忽视 142
- 10 恼人的便秘问题 143
- 11 常感觉缺氧、吸不到空气是正常的吗? 145
- 12 水肿怎么办? 146
- 13 怀孕期间牙痛怎么办? 148

第八章 怀孕期间要注意的特殊状况

- 1 怀孕前3个月的出血问题 150
- 2 怀孕4~5个月, 慎防子宫颈闭锁不全 152
- 3 怀孕5个月后, 常忽略的严重问题: 早产 154
- 4 什么是胎儿肺泡成熟剂? 157
- 5 双胞胎要注意的问题 159
- 6 高龄产妇的风险 164
- 7 子宫长了肌瘤怎么办? 166
- 8 怀孕时健康检查报告异常, 是怎么回事? 169
- 9 前置胎盘 171
- 10 植入性胎盘的危机 173
- 11 妊娠毒血症的风险 176
- 12 患有糖尿病的孕妇如何产检? 179
- 13 双子宫、双角子宫、单角子宫与间隔子宫 183

目 录

- 14 宝宝胎位不正怎么办? 186
- 15 矫正胎位的胎儿外转术 188
- 16 胎死腹中的原因 190
- 17 预防H1N1新流感 192
- 18 怀孕期间的气喘问题 194

第九章 确保宝宝健康, 还要注意这些事

- 1 胎儿的听觉、触觉、味嗅觉和视觉 196
- 2 我会生出过敏儿吗? 198
- 3 怎样数胎动? 202
- 4 电磁波对胎儿有影响吗? 205
- 5 吃酪梨、牛肉、甘蔗汁、榴莲、鸡精会长得比较快吗? 207
- 6 怀孕可不可以喝咖啡? 208
- 7 怀孕可以坐飞机吗? 210
- 8 怀孕可以养猫吗? 212
- 9 怀孕可以施打疫苗吗? 214
- 10 为什么孕妇要向左侧躺? 睡觉时能翻身吗? 217
- 11 怀孕期间性行为要戴安全套吗? 218
- 12 阴部长菜花要剖腹产吗? 220
- 13 辐射对胎儿的影响 221
- 14 关于B型肝炎 222
- 15 可以“订做”健康宝宝吗? 225

Part 3 分娩

第十章 快生了，你要注意哪几件事？

- 1 “分娩同意说明书”要认真看 230
- 2 该选择自然生还是剖腹生？ 233
- 3 你需要催生吗？可以催生吗？ 237
- 4 产兆：破水、阵痛与落红 240
- 5 胎儿的头太大生得出来吗？ 243
- 6 人性化生产 246
- 7 会阴按摩的目的与方法 251
- 8 准爸爸陪产须知 253
- 9 无痛分娩好不好？ 255
- 10 再给宝宝多点爱：乐得儿产房 257
- 11 术后止痛，产妇的福音 259
- 12 如何选择剖腹产的时间？ 261
- 13 曾经剖腹产还可以自然生吗？ 263
- 14 可以生产顺便结扎吗？ 265
- 15 生产的健保与自费项目 267

第十一章 宝宝出生后需注意的特殊状况

- 1 剪脐带延后，降低新生儿贫血几率 270
- 2 宝宝的第一个分数：阿普加分数 271
- 3 胎便吸入症候群 272

- 4 脐带打结 274
- 5 锁骨骨折 275
- 6 新生儿黄疸 276
- 7 需要割包皮吗? 278

Part 4 坐月子

第十二章 准备坐月子去啦!

- 1 产后五天的生活: 第一天 282
- 2 产后五天的生活: 第二天 283
- 3 产后五天的生活: 第三天 285
- 4 产后五天的生活: 第四至五天 287
- 5 疏乳棒 288
- 6 哺乳期乳腺炎 290
- 7 凯格尔运动 292
- 8 耻骨联合分离 294
- 9 产后恶露与月经 296
- 10 再度怀孕还可以继续哺乳吗? 298
- 11 施打百日咳疫苗 299

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



妈妈好孕 宝宝好运

著名妇产科专家、名医
杨浚光 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈好孕 宝宝好运 / 杨浚光著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1781-7

I. ①妈… II. ①杨… III. ①孕妇—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 051079 号

中文简体字版 © 2015 年, 由青岛出版社有限公司出版。

本书由所以文化正式授权, 经由凯琳国际文化代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-24 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 妈妈好孕 宝宝好运 |
| 作 者 | 杨浚光 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 江伟霞 陈纪荣 Email: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 金 晓 |
| 照 排 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 18.75 |
| 字 数 | 300 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-1781-7 |
| 定 价 | 39.80 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目 录

推荐序 011

自 序 013

Part 1 怀孕

第一章 你的妇产科医生在想什么

1 找到好医生的7种方法 018

2 和医生同步思考 020

3 做个差不多孕妇就好 025

4 孕妇没有那么多禁忌 029

第二章 怀孕后，这些事你要先知道

1 从一个细胞变成一个人 032

2 预产期怎么算 035

3 怀孕期体重多少才算正常 038

4 宝宝出生越大越好吗？ 040

5 使用药物，8个不可不知守则 043

6 孕妇饮食，7大务必遵守指南 046

7 怀孕营养品，你吃对了吗？ 049

8 不要做这些运动 054

Part 2 产检

第三章 产检时，这些叮咛对你有帮助

- 1 第一次看妇产科要注意7件事 060
- 2 拿到妈妈手册后该怎么做? 061
- 3 要选大医院还是小诊所呢? 062
- 4 快乐产检7步骤 064

第四章 你应该做哪些产检?

- 1 五个例行产检项目 068
- 2 不同周期的特殊产检 069
- 3 脊髓性肌肉萎缩症 071
- 4 唐氏症筛检 074
- 5 羊膜穿刺 075
- 6 妊娠糖尿病筛检 076
- 7 乙型链球菌筛检 078
- 8 胎盘功能检查 081
- 9 什么是甲型胎儿蛋白 083

第五章 唐氏症筛检与羊膜穿刺

- 1 染色体、基因与遗传 086
- 2 羊膜穿刺检查要不要做? 何时做? 089
- 3 羊膜穿刺检查的风险 091

目 录

- 4 颈部透明带(初期唐氏症)检查 093
- 5 唐氏症筛检注意事项 094
- 6 要做唐氏症筛检还是羊膜穿刺? 096

第六章 超声波

- 1 六个观念,正确认识超声波 100
- 2 超声波最常遇到的16个问题 105
- 3 每次产检都要做超声波吗? 109
- 4 照高层次超声波更有保障? 112
- 5 超声波照片,你会看吗? 113
- 6 脐带绕颈,不怕、不怕 115
- 7 胎盘钙化是正常现象 117
- 8 子宫颈长度会影响早产 119
- 9 了解胎儿的生命之水:羊水 121
- 10 胎儿心脏钙化点 125
- 11 胎儿是躺着还是趴着? 126

第七章 怀孕期间的不适问题

- 1 怀孕分泌物变多正常吗? 128
- 2 该不该使用托腹带? 129
- 3 三招预防妊娠纹 131
- 4 不让小腿抽筋的妙招 133
- 5 如何克服害喜之苦? 134

目 录

- 6 解决恼人的痔疮 137
- 7 为什么怀孕容易流鼻血? 138
- 8 怀孕期间感冒怎么办? 139
- 9 压力对胎儿的影响不可忽视 142
- 10 恼人的便秘问题 143
- 11 常感觉缺氧、吸不到空气是正常的吗? 145
- 12 水肿怎么办? 146
- 13 怀孕期间牙痛怎么办? 148

第八章 怀孕期间要注意的特殊状况

- 1 怀孕前3个月的出血问题 150
- 2 怀孕4~5个月, 慎防子宫颈闭锁不全 152
- 3 怀孕5个月后, 常忽略的严重问题: 早产 154
- 4 什么是胎儿肺泡成熟剂? 157
- 5 双胞胎要注意的问题 159
- 6 高龄产妇的风险 164
- 7 子宫长了肌瘤怎么办? 166
- 8 怀孕时健康检查报告异常, 是怎么回事? 169
- 9 前置胎盘 171
- 10 植入性胎盘的危机 173
- 11 妊娠毒血症的风险 176
- 12 患有糖尿病的孕妇如何产检? 179
- 13 双子宫、双角子宫、单角子宫与间隔子宫 183

目 录

- 14 宝宝胎位不正怎么办? 186
- 15 矫正胎位的胎儿外转术 188
- 16 胎死腹中的原因 190
- 17 预防H1N1新流感 192
- 18 怀孕期间的气喘问题 194

第九章 确保宝宝健康, 还要注意这些事

- 1 胎儿的听觉、触觉、味嗅觉和视觉 196
- 2 我会生出过敏儿吗? 198
- 3 怎样数胎动? 202
- 4 电磁波对胎儿有影响吗? 205
- 5 吃酪梨、牛肉、甘蔗汁、榴莲、鸡精会长得比较快吗? 207
- 6 怀孕可不可以喝咖啡? 208
- 7 怀孕可以坐飞机吗? 210
- 8 怀孕可以养猫吗? 212
- 9 怀孕可以施打疫苗吗? 214
- 10 为什么孕妇要向左侧躺? 睡觉时能翻身吗? 217
- 11 怀孕期间性行为要戴安全套吗? 218
- 12 阴部长菜花要剖腹产吗? 220
- 13 辐射对胎儿的影响 221
- 14 关于B型肝炎 222
- 15 可以“订做”健康宝宝吗? 225