

孕检 全程指导

Yun Jian Quan Cheng Zhidao



提供科学的
孕育知识

让您一目了然地看懂孕检
助您好“孕”无忧

幸“孕”妈妈

280天

多方位保驾护航
孕产期检查项目一网打尽
异常数值详细解析



曹伟 许鼓 主编



让孕妈妈健康孕育，安心度过孕产期



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

幸『孕』妈妈

孕检 全程指导

曹伟 许鼓 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孕检全程指导 / 曹伟, 许鼓主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.6

(幸“孕”妈妈)

ISBN 978-7-5388-9614-5

I. ①孕… II. ①曹… ②许… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058804 号

孕 检 全 程 指 导

YUN JIAN QUAN CHENG ZHIDAO

作 者 曹 伟 许 鼓

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9614-5

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



许毅

母婴护理专家、超级奶爸
育婴蜜语网 (www.yymy.cn) 创始人

孕前检查很重要， 备孕阶段不能少

母爱是伟大的，做妈妈是无私的。生儿育女不但是我们生命的延续，而且能使我们的生活充满快乐、爱心、幸福、希望与憧憬，因此孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程。从备孕、怀孕到分娩、坐月子，再到养育新生儿，每对夫妇都会经历人生最为特殊和美妙的一段时光。从二人世界的甜蜜跨入三口之家的温馨，其中需要科学的孕育知识，为你们的孕育之旅保驾护航。科学地孕育、有规划地保健，无疑可以让十月怀胎的漫长孕育过程充满理性和智慧，为宝宝出生后的聪明健康更多一分把握。

如今，医学科学的不断发展为天下即将为人父母的年轻人实现自己的美好愿望打开了一扇希望之窗。要保证孕妈妈在妊娠足月时，能够安全娩出发育良好的新生儿，就必须了解孕期待保健的各种常识，从而运用科学的知识 and 手段，避免外界有害因素对妊娠的危害。因此从备孕开始，你们的每一个举动都可能会对宝宝产生至关重要的影响。整个怀孕过程中，母体发生着万千神奇变化，很多女性都是第一次怀孕，但只要认真学习科学的方法，从验孕、确认怀孕直到宝宝降生将会是非常顺利的过程。



而在这一过程中，孕前检查和产前诊断是一个不可忽视的内容。很多时候，医生对准妈妈说好多遍“产前的每次体检都是为了保证您和您未来的宝宝一切正常”，但是都不如来自身体里的宝宝的真实信息，更能激发准妈妈对产检的热情和幸福感。

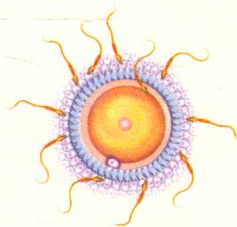
在整个怀孕过程中，要做血液检测、尿液检测、血压测量……这么多的检测，您不大容易了解其所以然，更不用说那些难以理解的检测数据和医学术语，如颈部透明带、羊膜腔穿刺术、弓形虫病……因此，只要妇产科医生表情忧虑，或者助产士皱一皱眉头，您就会没有理由地紧张起来。产前检查，在很多准妈妈的体验中都是冰冷、机械、不得不接受的非愉快经历。本书从独特的视角入手，叙述了孕前健康检查、妊娠诊断、孕期生理变化、孕期母胎监护、产前诊断、妊娠并发症等内容，说出了每位孕妇都应知应会的孕检知识。可以说，本书就是您贴心而完美的孕育宝典！

此外，本书按孕月分章节，根据孕早期、孕16周、孕中期、孕晚期各个阶段的产检结果，在告知孕宝宝的成长变化、体重、头顶径、股骨长等数据，让准妈妈对尚未见面的宝宝的生长发育有一个连续深入的了解。在此基础上，我们提倡让准妈妈在产检之外自行监测，并对照记录。若宝宝发育迟缓或者过快，我们会提供解决方案。同时，我们还会为准父母回答一些经常遇到的问题。

总之，全书内容全面，通俗易懂，科学实用，是陪伴孕育夫妇平安而愉快地度过怀孕的快乐时光的科普指导性图书。希望本书能为处在迷茫期的准爸妈们答疑解惑，为你们的孕育全程提供简明又实用的指导，帮助你们顺利拥有健康聪明的宝宝。

Part 01 前4周非常关键

- 002 一、妇产科医生的自述
- 003 二、胎儿这个月的发育过程图和发育指标
- 004 三、孕妈妈这一阶段的重要检查
- 004 怎么判断是否怀孕
- 011 四、产科医生的私房建议
- 011 孕妇用药慎用≠禁用
- 012 远离烟酒和油烟
- 013 尽量避免辐射
- 013 更需要讲究卫生
- 014 需要补充叶酸的真相
- 015 补充蛋白质
- 015 补充维生素和矿物质
- 016 要当心感冒
- 017 如何减轻早孕反应最有效
- 019 性生活要小心





Part 002 孕早期的检查是重中之重

- 022 一、妇产科医生的自述
- 023 二、胎儿这个时期的发育过程和发育指标
- 027 三、孕妈妈这一阶段的重要检查
- 027 及时去做B超
- 033 胎儿的第一次排畸——NT检查
- 036 去产检需要哪些手续
- 039 如何建档案
- 041 为什么要测量身高
- 041 了解既往病史
- 041 为什么要测量体重、血压
- 043 唐氏早期筛查
- 045 血常规检查和心电图
- 049 优生五项
- 049 为什么要查甲状腺
- 050 尿常规和白带
- 052 其他相关检查介绍
- 053 四、应对异常情况的方法
- 053 先兆流产不一定会流产
- 054 妊娠剧吐
- 057 五、产科医生的私房建议
- 057 准妈妈疲惫怎么办
- 058 适当吃点鱼肝油和含钙食物
- 059 合理营养有利胎儿智力发育
- 061 究竟为什么喜欢吃酸
- 061 提高胎教效果有诀窍
- 062 让生活远离噪声污染



- 063 如何去除口腔异味
- 063 怎样应对孕吐
- 064 衣着应宽松舒适
- 065 职场孕妇能享受哪些产假福利

Part 03 孕12~16周的检查

- 070 一、妇产科医生的自述
- 071 二、胎儿这个时期的发育过程和发育指标
- 072 三、孕妈妈这一阶段的重要检查
- 072 基础检查
- 072 中期唐氏筛查
- 073 四、产科医生的私房建议
- 073 每天喝温开水防便秘
- 073 增加每日主食摄入量
- 074 膳食纤维虽好，但要合理补充
- 074 少吃产气食物避免肚子胀气
- 074 日常宜少食多餐+细嚼慢咽
- 075 吃什么补铁最好
- 076 散步是最好的增强心血管功能的运动
- 077 最好穿孕妇鞋
- 078 坚持工作可以减轻妊娠反应
- 079 腹部骚痒时应该怎么处理
- 081 孕产期的相关福利待遇



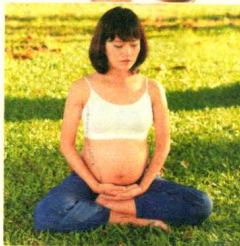
Part 04 孕中期的检查（17~28周）

- 084 一、妇产科医生的自述
- 085 二、胎儿这个时期的发育过程和发育指标
- 089 三、孕妈妈这一阶段的重要检查
- 089 常规孕检项目





- 090 胎心监测
- 091 孕期宫高标准范围和腹围标准
- 092 胎动
- 099 普通彩超可以排畸吗
- 099 胎儿四维彩超系统畸形筛查
- 106 建议每一位准妈妈都要做糖筛检查
- 107 哪些准妈妈需要做羊水诊断
- 107 其他检查
- 108 四、应对异常情况的方法
- 108 口干舌燥
- 108 便秘是很正常的
- 108 孕期尿频尿痛警惕泌尿系统感染
- 109 头晕是孕妇常见的症状
- 110 皮肤瘙痒不可小视
- 110 感冒时能不用药就不用药
- 111 准妈妈站、立、坐、行走须知
- 111 怎样掌握正确的孕期睡姿
- 111 孕期容易感染哪些疾病
- 112 五、产科医生的私房建议
- 112 孕妇穿衣有讲究
- 113 游泳是比较不错的运动
- 113 合理膳食，预防肥胖
- 114 通过按摩来应对妊娠纹
- 115 腿抽筋了怎么办
- 116 为什么要吃“全食品”
- 117 维生素C和维生素D不要补充过多
- 120 注意清淡，少盐
- 121 妊娠合并糖尿病的孕期处理



123 六、心理学专家的心理辅导

123 应对孕期的工作压力

孕晚期的检查（28~36周）

126 一、妇产科医生的自述

127 二、胎儿这个时期的发育过程和发育指标

130 三、孕妈妈这一阶段的重要检查

130 常规孕检项目

132 胎心监护很重要

133 B超检查和心电图

135 其他检查

136 四、应对异常情况的方法

136 如何纠正胎位不正

138 孕晚期腰背疼痛如何调节

138 如何避免孕晚期便秘

139 孕妇尿路感染怎么办

139 孕晚期小腹痛怎么回事

140 孕晚期为什么会感到胃灼痛

141 孕晚期尿频怎么办

141 孕妇早产有什么症状

142 五、产科医生的私房建议

142 你选对食用油了吗

142 胆碱可以从很多食物中获得

143 孕妇宜少吃荔枝，不能吃马齿苋

143 纪念一下大肚婆的自己

144 休产假时，这些问题也得考虑到

145 找月嫂要提前预订





Part 06 恭喜你宝宝要出生了 (37~40周)

- 148 一、妇产科医生的自述
- 149 二、胎儿这个月的发育过程和发育指标
- 150 三、孕妈妈这一阶段的重要检查
- 150 常规孕检项目
- 150 胎心监护和胎动计数
- 151 B超、心电图和胎位检查
- 152 产前检查：肛检和阴道检查
- 152 血HCG检查
- 152 一般性常规检查和临产检查
- 153 如何监测胎心
- 153 如何观察羊水量的变化
- 154 宫颈检查指标
- 155 其他检查
- 157 四、应对异常情况的方法
- 157 怎么预防脐带脱垂
- 157 孕妇如何判断胎儿缺氧
- 158 临产三大信号：见红、破水、阵痛
- 163 五、产科医生的私房建议
- 163 孕晚期注意事项
- 164 孕晚期准妈妈做家务切勿太过激烈
- 165 仍然要控制体重
- 166 粗细搭配最合理
- 167 足量DHA对胎儿脑部发育益处大
- 168 补维生素K可防产后出血
- 169 休产假如何有效的规划
- 170 待产需要准备些什么





- 170 母婴用品准备好了吗
- 173 剖宫产还是阴道分娩
- 174 自然分娩的方法
- 177 及时调节心情，预防孕期抑郁症
- 178 孕妇产前焦虑缓解方法
- 179 孕妇情绪易波动，家人关爱须贴心

Part 07 孩子出生了

- 182 一、妇产科医生的自述
- 183 二、宝宝这个月的发育过程和发育指标
- 185 三、新妈妈这一阶段的重要检查
- 185 新生儿出生后需要做哪些检查
- 188 产后42天这个检查对妈妈很重要
- 192 宝宝42天第一次体检
- 193 四、应对异常情况的方法
- 193 了解产后出血，预防产后出血
- 193 坐月子发热怎么办
- 193 心脏不舒服怎么办
- 194 阴道分泌物有异味
- 194 产后肚子很敏感
- 194 痔疮下垂肿胀疼痛
- 195 五、产科医生的私房建议
- 195 多喝水
- 196 产后24小时自我护理：关注初乳
- 196 适当活动有助产后恢复
- 196 产后不宜过早开始性生活





Part 01

前4周 非常关键

“老朋友”没有如期而至，
看着验孕棒上的“小班长”，
我知道，我的小天使来到了我的身边！





一、妇产科医生的自述

孕育生命是一个缓慢而艰辛的历程，也是感受快乐、享受喜悦的过程。

作为一名妇产科医生，初为人母的心情也是很复杂的，喜悦之余又有点担心，因为我们医生的工作生活中，接触更多的是患者，虽然非常了解哪些是正常的，哪些是不正常的，但担心是免不了的。我想，其他的妈妈们应该会有更多的担心吧。

我们业内的一些调查显示，很多孕妈妈对孕早期检查不够重视，早期产检率仅为48.59%，有51.41%的女性做第一次产前检查的时间是在怀孕12周之后。有些孕妈妈认为，早期不用做检查，到3个月以后建档时再好好查就可以了；还有些孕妈妈认为，早期是胎儿生长的关键期，还是不要做B超了，以免对胎儿造成影响。其实，这些想法都是不对的。



研究表明，孕早期检查是筛选高危妊娠、降低孕产妇死亡率和围产期死亡率的关键。因此，孕妈妈应提高对孕早期检查的重要性和必要性的认识。如果近期在计划要宝宝，如果出现月经超期没来，或者月经来了但量较少，以及和以往不同的情

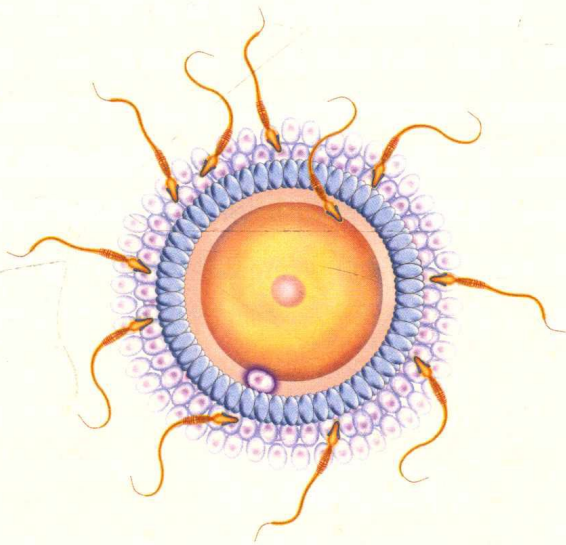
况就应该积极应对了。要是觉得去医院麻烦，可以先自己在家做个尿试纸验孕的检查（具体操作我们之后有详细的介绍），明确是否已怀孕，如果不能确定的话应及时咨询妇产科医生或去医院就诊。

二、胎儿这个月的发育过程图和发育指标



胎宝宝的生命是从准妈妈末次月经的第一天开始计算的。在前两周的时间里，“胎宝宝”只是一枚未受精的卵：在第3~4周的时间里，刚刚成为受精卵的“胎宝宝”便开始了从输卵管到子宫的漫长旅程。不知不觉间，现在的你已经做了一个月的孕妈妈了。一般“胎宝宝”（受精卵）的心脏从受精的第2周末开始逐渐成形，到第3周时便开始搏动且肝脏也从这个时期开始逐渐发育，虽然眼睛和鼻子的雏形还未生成，但嘴巴与下肢的雏形已悄然逐渐呈现。

其实，这个时期的“胎宝宝”（受精卵）叫做“胚泡”。胚泡与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里，称为“着床”，或者称为“植入”。具体说就是，已经受精的卵子会分泌分解蛋白质的酶，进而破坏子宫内膜，在内膜



表面造成一个缺口，并逐渐向里层侵蚀。当受精卵进入子宫内膜之后，子宫内膜上的缺口迅速修复，把受精卵包围。这样，受精卵便着床了。这一过程发生在受精的第7~8天。此时的受精卵称做“囊胚”。着床后的胚胎慢慢长大，此时大脑的发育已经开始，受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。到一个月末之时，胚胎长约0.5厘米，呈椭圆形中部鼓起，这便是心脏——它虽不具有心脏的形状但它已经有了活力，并且在不像人形的身体中跳动着。



三、孕妈妈这一阶段的重要检查



怎么判断是否怀孕

确认是否怀孕，一般来说有三种方法：验晨尿、验血和B超检查。

验晨尿

验晨尿即尿液测试，是最常用的方法，也可以自己在家里用“早早孕测试纸”检测，药店都有售。一般受精后14天，就可以测出来，孕早期最好是使用晨尿测试。所谓尿液测试就是利用尿液中所含的HCG检查是否怀孕。HCG（Human Chorionic Gonadotropin）即人类绒毛膜性腺激素，是怀孕女性体内分泌的一种激素，这种激素存在于尿液中。一般的验孕剂是利用装置内的单株以及多株HCG抗体与尿液中的抗原结合而呈现的反应判定怀孕与否，俗称“验孕棒”或“验孕试纸”。

● 验孕试纸的使用方法

①在使用验孕试纸前，务必先仔细阅读包装盒上的所有说明，有些验孕试纸可能会指定必须采当天早上第一次尿液，测试时请勿超过MAX线。

②用洁净、干燥的容器收集尿液（如刚怀孕，则用早晨第一次尿液为最佳）。

③将试纸条有箭头标志的一端浸入装有尿液的容器中，约3秒后取出平放，30秒至5分钟内观察结果。

● 参照标准

未怀孕：只出现一条对照线，表示没有怀孕。

怀孕：出现两条线，即对照线和检测都显色，且检测线明显清晰，表示已经怀孕；如对照线明显清晰而检测线显色很浅，表示可能怀孕，请隔两天用新的验孕试纸采集晨尿重新检测。

无效：5分钟内无对照线出现，表示测试无效。

● 使用验孕试纸的注意事项

①尽量采用早晨的第一次尿液进行检测，因为这个时候的激素水平最容易检测出来。实在不行的话，孕妈妈要保证尿液在膀胱中起码贮存了4小时再用来检测。

②不要为了增加尿液而喝过多的水，因为这会稀释激素的水平，可能使检测的结果出现假阴性。

③在开始检测之前要仔细阅读说明书，准确按照每个步骤去做。

④一些药物可能会影响到测试的结果，所以一定要仔细阅读标签说明。

温馨提醒：如果是宫外孕的话，HCG水平会表现为低于正常停经天数或者和正常宫内孕一样，因此不能仅通过验孕试纸检测来判断，一定要看医生。