

健康怀孕280天

陪你安全度过 孕产期

◎ 陈 新 编著



Pei Ni
Anquan Duguo
Yunchanqi

- 孕期母体的各种现象
- 孕妇的营养与饮食
- 产前、产后的保健知识



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

健康怀孕280天

陪你安全度过 孕产期

◎ 陈 新 编著



Pei Ni
Anquan Duguo
Yunchanqi



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

陪你安全度过孕产期/陈新编著. —广州:暨南大学出版社,
2007.8

ISBN 978-7-81079-852-5

I. 陪… II. 陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 065711 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:暨南大学出版社照排中心

印 刷:广州市番禺市桥印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8.875

字 数:157 千

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次

印 数:1—6000 册

定 价:18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

序 言



序 言

生儿育女是上苍赋与女人的天职。美满的人生会有数不尽的诠释，而品尝了当母亲的喜悦与富足的女人，肯定会自豪地说，或许世界上什么样的东西都可以舍弃，但唯一不能割舍的就是做母亲的权利。人的情感需求随着年龄的增长也许会有所改变，而永恒不变的是亲情，是儿女之情。

不论多忙，不论多艰难，不论有什么样的借口，也要找个机会做母亲吧。不是说教，是神圣的职责，更是体验的结晶。因为我也是一位母亲，我的女儿健康、活泼、可爱。

女人的一生，因孕育而丰满。女人的气质，因孕育而更具魅力。女人的思想，因孕育而更加成熟。女人的经历，因孕育而多姿多彩。女人的情感，因孕育而丰富细腻。

也许，不少女性打心底里就想当母亲，而种种不实的传闻、不科学的道听途说，让人对生育望而却步。

作为一名从医近二十年的产科医师，走进我诊室的



绝大多数是准备怀孕或者是已经怀孕的女性。

我深知，在诊室与医生的接触都是匆匆的，而例行公事般的短暂交流是远远不能满足都市职业女性对生育知识的渴求的。这种同情与理解化作了一种动力。在繁忙的工作之余，通过不同渠道，我广泛收集了有关生儿育女的各种知识与信息，结合自己从医的心得，与为人母之体验，整理汇编成书。字里行间，力求少用艰涩拗口的医学术语，冀望通俗易懂的语言能够唤起您阅读的兴趣，叩开您的心扉，在娓娓道来的交谈中，能够向您转达科学的孕育常识。

希望我的这份真诚与付出，能够为您解惑、为您分忧，在孕期给您带来平静与快乐。即使是偶然的相逢，也是一种缘分。希望我的一腔热情、我的音容笑貌，能够将这种相识化作永恒的友谊。

我愿意为您的健康孕育护航！

陈 新

2007年1月20日

目 录

序 言 / 1

第一章 怀孕初期须知 / 1

第一节 怀孕先兆与预产期的推算 / 2

怀孕早期的身体变化 (自觉征兆) / 2

预产期的推算 / 7

怀孕周数及月数的计算 / 9

第二节 孕期的各项检查 / 10

第一个阶段的检查 / 11

第二个阶段的检查 / 13

产科检查 / 17

第三个阶段的检查 / 20

第三节 了解胎儿情况的方法 / 21

胎动 / 21

胎动的监测 / 23

胎心音 / 24

触诊与测量 / 24



子宫底高度及腹围 / 25

超声波检查 / 26

胎心电子监护 / 30

第四节 胎儿的性别 / 31

生男生女，谁说话算数 / 32

性别的预测方法 / 34

第五节 怀孕期母体的变化 / 35

子宫 / 35

乳房 / 36

皮肤 / 36

外阴部 / 36

阴道 / 37

骨骼 / 37

膀胱 / 37

消化器官 / 38

呼吸 / 38

体重 / 39

陪你安全度过孕产期

2

第二章 健康度过 280 天 / 41

第一节 了解胎儿的生长过程 / 42

一~四周（怀孕 1 个月） / 42

五~八周（怀孕 2 个月） / 44



- 九~十二周 (怀孕3个月) / 47
- 十三~十六周 (怀孕4个月) / 49
- 十七~二十周 (怀孕5个月) / 51
- 二十一~二十四周 (怀孕6个月) / 53
- 二十五~二十八周 (怀孕7个月) / 55
- 二十九~三十二周 (怀孕8个月) / 57
- 三十三~三十六周 (怀孕9个月) / 59
- 三十七~四十周 (怀孕10个月) / 60

第二节 孕期的日常生活 / 62

- 规律地生活最重要 / 63
- 充足的睡眠与休息 / 63
- 合理安排家务 / 64
- 适度的运动与散步 / 65
- 注意日常动作 / 66
- 居家、在外求安全 / 69
- 自行车、摩托车、汽车的驾驶 / 69
- 外出旅行 / 70
- 避免承受过度的压力 / 71
- 心理变化及调节 / 72
- 注意身体卫生 / 73
- 夫妻性生活 / 75
- 节制烟酒 / 78



预防接种、服药、X光检查 / 79

第三节 怀孕期间的肌肤护理 / 81

肌肤与头发的保养 / 82

鞋子与衣服的选择 / 83

第四节 怀孕期的生活学习安排 / 86

参加孕妇学习班 / 86

乳房的保健 / 87

婴儿用品的准备 / 88

分娩的辅助动作 / 90

孕妇体操 / 100

家里的准备 / 104

第三章 孕期母体的各种情况 / 107

第一节 孕期的困扰 / 108

胸口灼热、恶心 / 108

头晕 / 109

心悸、气喘 / 109

头痛、眼花 / 110

阴道分泌物 / 110

尿频 / 111

浮肿 / 111

便秘 / 111



妊娠纹 / 112

腰酸背痛 / 112

仰卧位低血压 / 113

脚部抽筋、麻痹 / 113

第二节 怀孕期的异常表现 / 114

妊娠呕吐 / 114

宫外孕 / 116

流产 / 119

早产 / 123

胎位异常（臀位） / 125

臀位分娩 / 128

双胎妊娠 / 130

妊娠期高血压疾病 / 133

子痫 / 134

前置胎盘与低置胎盘 / 135

胎盘早期剥离 / 136

羊水过多 / 137

羊水过少 / 137

胎膜早破 / 138

第三节 怀孕与疾病 / 139

内科疾病 / 140

妇科疾病 / 149

性病 / 154

第四章 孕期的营养与饮食 / 159

第一节 孕期营养 / 160

孕期所需的营养量 / 160

各类营养的摄取 / 161

叶酸 / 169

孕妇选择食物时应注意的事项 / 171

第二节 怀孕各期的饮食 / 173

怀孕早期（孕1~3个月） / 173

怀孕中期（孕4~6个月） / 174

怀孕晚期（孕7~10个月） / 174

哺乳期 / 175

第三节 孕期患病时的饮食 / 176

妊娠剧吐时的饮食 / 176

贫血时的饮食 / 177

便秘时的饮食 / 177

妊娠期高血压疾病的饮食 / 178

妊娠期糖尿病的饮食 / 178

第五章 产前与分娩 / 181

第一节 分娩前的先兆与住院时机 / 182



陪你安全度过孕产期



分娩来临前的先兆 / 182

住院时机 / 184

住院前的准备 / 186

必备的分娩知识 / 187

分娩的心理准备 / 187

第二节 主要的分娩方式 / 188

自然分娩 / 188

阴道助产术 / 192

剖宫产 / 194

会阴切开术的相关问题 / 195

拉梅兹分娩呼吸法 / 196

第三节 分娩的基本情况 / 201

影响分娩的四因素 / 201

哪些产妇需要行剖宫产 / 210

宝宝经过产道的过程 / 210

少量出血 / 212

破水 / 213

第四节 分娩的经过 / 213

第一产程——宫口扩张期 / 214

第二产程——宝宝娩出期 / 215

第三产程——胎盘娩出期 / 217

异常分娩 / 217

紧急分娩 / 222

第六章 产后保健 / 225

第一节 产后身体的变化 / 226

生殖器官的变化与复旧 / 226

生殖器官以外的身体变化 / 227

恶露 / 229

第二节 产后康复 / 230

住院期间身体的调养 / 230

出院后的日常生活 / 235

产后运动 / 243

产妇的心理 / 245

产褥保健体操 / 247

乳汁的分泌与乳房的按摩 / 260

产后健康 / 263



陪你安全度过孕产期

第一章 怀孕初期须知



第一节 怀孕先兆与预产期的推算



陪你安全度过孕产期

在女性的一生中，能有机会做有“孕”味的女人是上苍赋予女人的天职，多么难得，好好体验当妈妈的滋味吧！

怀孕后，女性除了品尝将要初为人母的喜悦之外，随之而来的不适以及一连串的生理与心理的变化，又会令人颇感不安。了解一些怀孕早期的各种变化，对愉快地、平稳地度过人生这一特殊时期大有裨益。

怀孕早期的身体变化（自觉征兆）

●变化一：停经（月经超时没来）

月经初潮，也就是女性一生中的第一次月经，一般始于13岁左右，每次月经间隔28天，提前一周或者推后一周，都是正常的。经期大多持续3~7天，经量约50毫升。平时月经规律的女性，如果月经推迟7~10天，就应想到可能是怀孕了，即使服用过紧急避孕药

物，也不能掉以轻心。有少数女性，在该来月经的时候，仅有少于月经量的出血，这也很可能是怀孕了。这是因为胚胎像种子一样，种植到子宫肌壁时，会破坏小血管，从而引起出血。如果月经该来不来，又出现早孕反应等变化时，怀孕的可能性就更大了，求医咨询，大有必要。

当确诊怀孕后，就应该找一名专科医生开始做产前检查了。

为了保证您胎儿正常的生长发育，当然还有您的健康，应该在怀孕早期就开始产检！

●变化二：早孕反应（恶心、呕吐等）

停经6周左右，常常会出现头晕、乏力、流口水、食欲差、喜含酸物、厌恶油腻等现象，并伴有恶心、晨起呕吐，这些就是早孕反应。随着时间的推移，这些反应会逐渐减轻，一般在怀孕12周后，早孕反应会慢慢地自然消失。这些反应与母体内分泌的变化有关。

早孕反应在空腹时更加





明显，因为这时胃酸刺激了胃的蠕动。为减轻早孕反应，孕妇应少食多餐，避免胃的排空，但不要勉强进食，以免适得其反。同时，要保持愉快的心情。当呕吐剧烈时，应到医院就诊，有的可能还要住院哟！当然，并不是所有的孕妇都会出现早孕反应的！

• 变化三：尿频

怀孕后，逐渐增大的子宫，会骚扰它的“左邻右舍”，这当中受压迫最明显的就是位于子宫前方的膀胱了。孕妇会出现频频上厕所小便的现象。另外，怀孕后盆腔的血液供应增加，也使孕妇尿频增加。待

12周以后，子宫体突出盆腔，进入腹腔，膀胱就不再受压迫，尿频症状也就自然减轻了。



• 变化四：乳房

怀孕后，由于妊娠激素的作用，从停经8周开始，乳房逐渐增大。孕妇会觉得乳房轻微胀痛。由于激素刺激