

父母
Parents

Dumex[™]
GOLD
金装多美滋[™]

— 编 著 —

智慧父母的时尚之选

准妈妈健康宝典

孕育

Pregnancy



中国轻工业出版社

中国妇幼保健协会
中国优生优育协会
中国人口学会

孕育

中国妇幼保健协会
中国优生优育协会
中国人口学会

中国妇幼保健协会
中国优生优育协会
中国人口学会

中国妇幼保健协会
中国优生优育协会
中国人口学会

父母
Parents

DumexTM
GOLD

金装多美滋TM

—— 编 著 ——

孕育

准妈妈健康宝典

Pregnancy



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育：准妈妈健康宝典 / 《父母》杂志，多美滋编著.

—北京：中国轻工业出版社，2007.7

ISBN 978-7-5019-5933-4

I. 孕… II. ①父…②多… III. 妊娠期—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 052743 号

孕育：准妈妈健康宝典

责任编辑：王立平、王晓晨

策划编辑：王立平

责任终审：滕炎福

整体设计：奇文云海

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京友谊印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2007年7月第1版第1次印刷

开 本：787 × 1092 1/32 印 张：5

字 数：96千字

书 号：ISBN 978-7-5019-5933-4/TS·3460

定 价：18.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729

传 真：85111730

发行电话：010-85119845 65128898 传 真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70326S0X101HBW

序言 & 自序

6

一、孕早期

9

孕早期，你必须接受自己角色的转换，你将不再是一个人了，你和你肚子里的宝宝从此息息相关，你将在未来的9个多月体会怀孕的幸福和艰辛。

1. 你的身体：早期的身体变化 11
2. 你的宝贝：早期的胎儿发育 12
3. 医疗跟踪：孕早期检查 / B超检查全接触 / 孕期疫苗注射 13
4. 应对孕早期不适：度过孕吐期 / 睡眠问题 / 孕早期出血 / 孕早期小病解决方案 16
5. 有关营养：孕早期饮食备忘 / 孕期营养配比指南 23
6. 享受孕期：打造“孕”美丽 / 早期乳房护理 / 准妈妈的体重管理 26
7. 不可不知：流产，谁之过？ 30

二、孕中期

33

一切进展顺利，你的肚子开始挺出来了，精神和胃口都比孕早期好多了，享受孕期的美妙时光吧，很可能是一生一次。

1. 你的身体：中期的身体变化 35
2. 你的宝贝：中期的胎儿发育 / 胎动告诉你 36
3. 医疗跟踪：明明白白产前检查 / 羊水穿刺，做不做？ 37
4. 应对孕中期不适：妊娠糖尿病 / 孕期贫血 / 腹胀 / 腹泻 / 肌肤问题 / “隐私”问题 / 浮肿 / 静脉曲张 44
5. 有关营养：孕中期饮食备忘 / 钙，孕期应该怎么补？ / 让坚果为孕期加油 54
6. 享受孕期：孕期独享健身操 / 孕期游泳 / 为生育而舞蹈 / 呵护乳房 / 快乐版话语胎教 59
7. 不可不知：巨大儿，烦恼多 68

3

目 录

三. 孕晚期

71

进入孕期的冲刺阶段了,尽管身体越来越疲惫,可是一想到就快见到朝思暮想的宝宝了,你不觉得幸福指数在不断上升吗?

1. 你的身体:晚期的身体变化 73
2. 你的宝贝:晚期的胎儿发育 74
3. 医疗跟踪:测量骨盆/临产征兆 75
4. 应对孕晚期不适:解决孕期便秘/漏尿·尿频/盆区痛/睡眠问题/远离妊高征/前置胎盘 76
5. 有关营养:孕晚期饮食备忘/补水的三大纪律八项注意 85
6. 享受孕期:孕晚期心理关怀 93
7. 不可不知:脐带血的一些疑问 94

四. 增强孕期免疫力

97

胎宝宝要依赖孕妈妈免疫系统的保护,才能免受病菌感染。怀孕期间,准妈妈增强免疫力,保持健康愉快的身心状态,才能顺利怀孕和分娩。

1. 准妈妈的免疫功能 99
2. 增强孕期免疫力:合理搭配,均衡饮食/避免食物伤害/安全的运动锻炼/充分休息,充足睡眠/学会身心放松 100

五. 分娩时刻

105

经历了分娩的全过程,你的生命才更加完整,疼痛、用力、呼吸放松,甚至叫喊,都是珍贵的人生体验。让我们静静等待分娩的到来吧。

1. 分娩倒计时:分娩小常识/准备待产包/分娩方式选择:自然分娩PK剖宫产/紧急应对早产/紧急应对急产 107
2. 分娩进行中:产房事项预习/对付产痛/呼吸,让分娩更轻松/追问侧切/产后的第一个小时 116

六. 新妈妈·新宝宝·新生活

125

宝宝出生后,你的生活完全改变了,增加的这份惊喜可不轻松。既照顾好宝宝,又照顾好自己,你才能顺利度过产后的时光。

1. 面对全新生活:顺利度过产后时光/做好长远打算 127
2. 身心恢复计划:子宫的恢复/恶露/身体的生理变化/
后阵痛/生殖器官的恢复/月经的恢复/精神上的变化/
剖宫产后恢复指南 129
3. 产后保健备忘:孕期问题再盘点/分娩遗留问题/“月子”里
的新问题/“计划”问题重新提 136
4. 坚持母乳喂养:母乳为宝宝提供免疫保护/母乳喂养常识 141
5. 照料新生儿:宝宝娇弱的免疫系统/增强宝宝的免疫力/
宝宝出生的第一个月/宝宝的第2~3个月 143

七. 附 录

155

1. 孕期安全指南 156
2. 问题准妈妈对策 158

序 言

健康怀孕，有备分娩



孕育新生命，是女性的骄傲，也是最值得珍视的人生体验。
孕 在这个特殊的时期，相信每一位准妈妈都希望充分享受孕期的时光，健康地度过孕期，顺利完成分娩计划。

从医40余年，我在和无数准妈妈接触的过程中，深刻体会到围产期健康对于孕妇和胎儿的重要性。在孕期，健康第一位，任何其他的事情应该放在其次。

准妈妈要给自己的身心和肚子里的胎宝宝特殊的关注，比如按时做好产前检查，正确应对孕期的各种不适，注意营养，健康饮食，适度运动，增强免疫力，了解和预防各种孕期常见病，提前做好分娩准备，从容对付产痛和分娩……准妈妈要想做好这些事，并不像想象的那么简单，需要用心和意志去对待。

如果能够提前了解一些孕期健康知识、做到心中有数就更好了。想想看，如果你充分了解自己的身体随时发生的变化，就不会对各种不适都紧张兮兮，当分娩临近的时候，也就不至于手足无措，做好身心的准备是非常必要的。

这本书的内容紧紧围绕孕产健康展开，其中很多篇文章也是我想和女性朋友们分享的。希望这本书能带给女性朋友更多的好“孕”气，帮助你们快乐怀孕，健康分娩。



专家简介

黄醒华，1960年毕业于北京医科大学，现任北京妇产医院主任医师、教授、硕士生导师，具有40余年丰富的临床经验，擅长高危妊娠、胎儿疾病、围产期感染、新生儿科等疾病的治疗。

自序

孕育宝宝，孕育健康

如果你正在承受恶心、呕吐等各种早孕反应，
如果你在孕中期必须克制食欲，控制体重，
如果你已经大腹便便，行动不便，睡眠不安，
如果你正在经历怀胎十月的各种艰辛，
那么你有一千个理由快乐起来，一万个理由健康地生活，
因为，怀孕是人生最伟大的事情之一。

怀孕时光看似漫长，过起来却是一眨眼的工夫。随着肚子一天天长大，你的身体会发生各种变化，在这个非常时期，健康成为第一要事。孕妈妈身心健康，远离疾病，胎宝宝才能茁壮成长，顺利出生。本书希望和你分享的正是孕期健康的方方面面，比如产前健康检查、应付孕期小麻烦、营养补充和如何享受孕期时光等。

本书内容源自《父母》杂志几年来文章的精华，经过孕产儿科专家的一致认可，其中很多内容由专家亲自指导完成。本书的出版更得到了多美滋品牌的全方位支持。

《父母》杂志和国际知名品牌多美滋协力奉献，真诚希望本书为孕妈妈和准备怀孕的女性提供实用有效的信息，陪伴你们度过一个健康快乐的完美孕期。



孕早期



1. 你的身体：早期的身体变化

停经

那个每月都要找你的“老朋友”暂时不骚扰你了，你会有至少10个月的时间享受这一特权。

疲倦

怀孕后，你会觉得比往常更容易疲倦，尤其是瞌睡，中午好想睡个午觉，晚上回到家最想做的事就是倒头大睡。

恶心呕吐

多数孕妈妈在受孕6周左右感到恶心，想要呕吐。程度轻重因人而异。到了孕中期，这种感觉就会自然减轻或消失。

乳房触痛

从怀孕后6至7周左右开始，孕妈妈的乳房逐渐膨胀起来，十分柔软，乳房皮肤下的血管变得明显突出。乳头渐渐变大，乳晕颜色日益加深。孕妈妈开始感到乳房的不适：发胀、有刺痛感，走路时感到有些沉重。

尿频

怀孕初期，你就会有尿频的感觉，偶尔打个喷嚏就憋不住尿的情况也会发生，难免尴尬。这是因为子宫扩张后压迫膀胱引起的。到了孕中期子宫上升进入腹腔后，尿频会有所减轻。

2. 你的宝贝：早期的胎儿发育

一个月的胎宝宝

被称为胎芽，小小的肢翼芽芽出现了，它们将变成胳膊和腿。胎宝宝看上去很像一只小蝌蚪。心脏和肺都在这个月里开始形成，到了第25天，心脏开始跳动了，神经管开始形成。在第1个月末，胎宝宝大约有0.5厘米长，重约1克。

二个月的胎宝宝

这时候的胎芽是在一个薄膜构成的液囊中间，液囊里充满了液体，宝宝就漂浮在其中，可以免受来自周围韧带和器官的冲击。胎儿的背面发育得比前面快，胎芽呈“C”型。宝宝大部分是头，大脑已经形成。在后半月，胎儿开始长出小小的胳膊芽和腿芽，眼睛的晶状体开始成长。到了第8周左右，胎儿所有的人体器官和系统都形成了，已经有了人的模样，大概有3厘米长，体重4克。

三个月的胎宝宝

他的手指和脚趾有了柔软的指甲，嘴巴里也有了20个芽，这些芽以后会变成牙齿。通过“多普勒超生成像仪”可以首次听到宝宝的心跳。这时，宝宝会把尿撒在羊膜液囊里，并通过妈妈的循环系统排泄掉。宝宝的骨头和肌肉开始增长，支持着小小的器官。宝宝的骨头还非常软，生殖器官开始形成；脐带和胎盘完全发育好了，各就各位，将营养输送给宝宝，并帮助宝宝把废物输送给妈妈。这时的胎宝宝大概身长8厘米，体重30克。

3. 医疗跟踪

孕早期检查

如果你的月经周期规律正常，一般在停经 40 天左右，你需要关注自己是否怀孕了。在确定自己是否怀孕时，准妈妈们常常又兴奋又紧张。其实，医院确定怀孕的方法非常简便，主要通过妇科检查、尿妊娠试验和 B 超检查。

妇科检查：医生会发现你的子宫开始变大，宫颈及子宫下段变软，阴道黏膜颜色变深等。受孕后两周的女性做此种检查的准确性几乎百分之百。另外，还可以通过对分泌物监测和分析，发现异常，及时治疗。

尿妊娠试验：可以诊断早期妊娠、相关的疾病等，其可靠性 95%。目前，“早早孕”的化验检查可以在月经过期 5 天就能确定您是否怀孕。

B 超检查：用一个超声探头在腹部检查，从屏幕上可见到子宫里有幼小的胚胎囊。确认胎囊位置，排除宫外孕。通过胎囊大小判断受孕时间，估计预产期。妊娠 11 周左右，通过测量颈部的透明带的厚度进行先天性愚型的筛查。

体重监测：怀孕的头 3 个月，正常的妊娠反应不会导致体重的增减，但是如果发生剧烈的孕吐影响进食，可导致代谢紊乱，影响妈妈和胎儿的健康，这时应积极去看医生，进行适当的处理可缓解症状，确保平安。

血液、尿及肝功能等化验检查：以便早日发现影响妊娠的各种疾病。

确诊怀孕后，自怀孕 3 个月起应每月检查一次，检查内容包括测血压、量体重及子宫底高度、听胎心，必要时复查血、尿、白带等。

B 超检查全接触

超声波检查可以帮助医生观察胎儿的发育情况，判断胎儿的大小以及



准妈妈相对准确的怀孕周数和预产期。超声波检查对于保证胎儿的健康和准妈妈顺利分娩有着非常重要的意义。

怀孕期间应该进行至少2次B超检查

对于健康的准妈妈来说应该进行两次超声波检查：一次是在孕25周之前，主要目的是为了观察胎儿发育是否正常，是否存在畸形；另一次是孕33~37周之间，主要是为了观察胎盘的情况，如是否存在前置胎盘等情况。

如果准妈妈在怀孕前月经周期不规律或在早孕期间发生流血，应在孕3个月前多进行一次超声波检查，判断胎儿的存活情况及推测预产期。

当然，除了两次必要的检查外，还要根据准妈妈的身体情况和医嘱进行必要的检查。例如，当准妈妈出现流产症状时，医生需要通过B超确认胎儿的情况，这时准妈妈要积极配合检查，不必因为比别人多做了几次超声波检查就过于担心。其实心理紧张和情绪不佳对胎儿造成的影响要远远大于超声波本身对胎儿的影响。

超声波检查传达的讯息

通常在超声波检查结束后，医生都会出具一份超声波检查报告单，上面经常有以下一些项目：

BPD：胎头双顶径。帮助判断胎儿大小是否与怀孕月份相符。

FL：股骨长度。与BPD一起帮助判断胎儿发育是否与怀孕月份相符。

HC和AC：胎儿的头围和腹围。可以帮助判断胎儿的大小。

羊水：判断羊水量是否正常。

这些项目对医生判断胎儿体重、准妈妈是否可以自然分娩非常重要。

孕期疫苗注射

疫苗可以帮助预防疾病，但在怀孕这个特殊时期是否仍然可以注射