

协和专家+ 协和妈妈圈 产检

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家



如何把握黄金检查期？

检查怎样一次过？报告单怎么看？

医生没空说的，

这里告诉你！

协和专家+ 协和妈妈圈 产检

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家



图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 产检 / 马良坤主编. —
北京 : 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0989-1

I. ①协… II. ①马… 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 (2016) 第 134668 号

责任编辑: 付佳 王芙洁 翟燕

策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 责任监印: 马金路

整体装帧: 杨丹 责任校对: 燕杰 全案制作: 悦然文化

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0989-1 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

160217S7X101ZBW

北京协和医院妇产科医生和“协和”妈妈精彩亮相 16

绪 产检做得好，生娃没烦恼

做个孕前检查更安心	18	专题 马大夫问诊室	24
备孕1年未果，需做不孕检查	22	别慌，这样迎接二孩驾到	25
		怀孕到底要做多少次检查	27



孕1~2月 孕1~8周

建档前要做的检查

试纸、尿检或抽血验孕，最早在孕5周就能测出来	30	推算嫌麻烦？一眼看出预产期	36
验尿筒便易操作	30	产检前看一下，省时省力一次过	38
去医院做B超	31	做B超看妊娠囊，要多喝水使膀胱充盈	38
验血最准确	31	做B超宝宝位置不对，可以出去走走再照	38
基础体温监测	31	准爸爸帮忙排队，节约时间	38
身体发出什么信号表示“中标”了	32	一定要重点看	
“中标”后孕妈妈的身体变化	33	B超（孕5~8周）	
算一算，我在哪天“卸货”	34	确定妊娠囊位置，并排除宫外孕	39
末次月经计算法	34	从B超结果看妊娠囊	39
受精日计算法	34	“迁移”过程中的意外：宫外孕	40
首次孕吐计算法	34	宫外孕后3个月，可考虑再次妊娠	41
按初觉胎动的日期来算	34	孕早期要贴心呵护，预防流产	41
根据B超检测推算预产期	35	高龄或有过流产史的孕妈妈需要做B超（孕6~8周）看胎心胎芽	42
子宫底高度估计法	35	超声结果看胎心胎芽	42
		胎宝宝的心跳感觉好快啊	43

胎心时强时弱，你知道为什么吗	43	HCG是什么	47
什么时候能看见妊娠囊？多大算正常	44	HCG和孕酮正常就不怕	48
妊娠囊附着的位置决定了胎儿是否会流产	44	HCG含量测定持续降低提示可能有流产征兆	48
妊娠囊和孕周是反映胎儿发育情况的镜子	44	不要盲目用黄体酮针或药物保胎	48
B超也能看是否胎盘前置	44	HCG不能和别人比，只能和自己比	49
头胎剖宫产的二胎孕妈妈需要做B超看是否为瘢痕妊娠	45	陪检时，准爸爸该做什么	49
肚子疼？阴道出血？要做人绒毛膜促性腺激素（HCG）检查	46	“协和”孕妇课：孕早期阴道出血，孕妈妈应重视	50
帮你读懂检查孕酮和HCG的单子	46	发现阴道出血怎么办	50
正常孕早期的血清 β -HCG水平	47	阴道出血，应警惕的意外情况	50
孕酮——维持妊娠的天然孕激素	47	专题 马大夫问诊室	51
		我的产检记录	52



孕3~4月 孕9~16周

第一次正式产检 医院建档要趁早

第一次正式产检：建档	54	《母子健康档案》是建档必需的，最好提前办理	56
什么是建档	54	什么是《母子健康档案》	56
建档需要做什么检查	54	《母子健康档案》有什么用途	56
产检前看一下，省时省力一次过	55	《母子健康档案》如何使用	56
还有产检假，这么好	55	每次检查量体重，饱腹瘦孕你做到了吗	57
验血前提前咨询采血时间	55	怀孕了，就要坚持监测体重	57
正确记录孕期体重	55	孕期体重长12千克，很靠谱	57
留取中段尿，结果最可靠	55		

孕早期不必补充大量营养	57	乙肝筛查, 尽早排查, 减少	
孕早期体重下降也是正常的	58	宫内感染的概率	73
标准体型的孕妈妈孕中期体重增长控制在4千克	58	什么是乙肝五项	73
标准体型的孕妈妈孕晚期体重增长控制在6千克	58	乙肝五项详细解读	73
孕早期热量为1600千卡, 中晚期热量为2000千卡	58	教你看懂乙肝五项化验单	74
“协和”孕期一日带量菜谱推荐	58	要在孕11-14周做NT进行早期排畸检查, 准确率很高	76
血压也是每次都要检查的, 排除妊娠高血压的可能	58	帮你读懂NT值	76
孕期的血压多少是正常	60	NT 是排除胎儿畸形的重要依据	77
血压会在孕中期下降, 最后几周恢复正常	60	一图读懂NT扫描的意义	77
不要过于担心单一的高读数	62	凝血检查, 预测出血风险	78
连续几次测量血压居高不下, 需要引起重视	62	教你看懂凝血检查化验单	78
发现血压高, 多喝芹菜汁来降压	62	测血型, 预防新生儿溶血病	80
一定要重点看	62	教你看懂测血型化验单	80
验血常规, 主要是看怀孕后有没有出现贫血、感染等	63	珍贵的“熊猫血”	82
教你看懂血常规化验单	63	ABO溶血病高发吗	82
验尿常规, 看看你的肾脏功能是否能承受孕期生理变化	63	ABO溶血病的出现	82
教你看懂尿常规化验单	64	母子血型不合判定表	83
评估肝肾功能状态, 检测肝和肾是否能供应两人的需要	64	陪检时, 准爸爸该做什么	83
教你看懂肝肾功能化验单	64	专题 双胞胎孕妈妈孕期产检提前知	84
TORCH全套, 脱畸检查不可少, 避免出现出生缺陷	66	B超检查的时间间隔和检查方案	84
教你看懂TORCH全套化验单	66	孕期补充营养补充剂方案	84
怎样预防弓形虫感染	66	唐氏筛查的方案	84
风疹病毒是先天性心脏畸形的罪魁祸首	68	入院和分娩时间	85
	68	双胞胎独有输血综合征	85
	68	“协和”孕妇课: 缓解孕吐的方法	86
	68	果蔬汁缓解孕吐	86
	68	吃苏打饼干、吐司	86
	68	巧用生姜缓解恶心	86
	68	刺激内关穴, 减轻孕吐	86
	68	专题 马大夫问诊室	87
	68	我的第一次产检记录	88

第二次正式产检的检查项目	90	做完羊水穿刺后需要注意什么	98
重点产检项目	90	也可以选择做无创DNA	99
基本检查项目	90	关于无创DNA你需要知道的几件事	99
产检前看一下，省时省力一次过	91	无创DNA与羊水穿刺+核型分析有什么不同	100
做唐氏筛查的小秘密	91	谈谈费用问题	100
不是每个孕妈妈都需要做羊水穿刺	91	无创DNA代替不了羊水穿刺	101
测血压要放松	91	无创DNA检测流程	101
胎心检查怎么过	91	胎心是胎儿活力的表现，	
不容错过的唐氏筛查	92	正常胎心在120-160次/分	102
唐氏筛查是什么	92	用多普勒胎心仪听胎心音	102
为什么一定要做唐氏筛查	92	一起看过来，怎么正确放置胎心仪听筒	102
为了一次通过唐筛，你需要做哪些准备	93	正常的胎心率	102
一眼掌握唐筛流程	93	宫高和腹围是判断胎儿大小的重要指标	103
一定要重点看		腹围的增长规律	103
唐氏筛查报告单分析	94	怎么测量宫高和腹围	103
羊水穿刺和无创DNA	96	不同孕周的妊娠宫高	104
唐筛如出现高危，需要做羊水穿刺	96	陪检时，准爸爸该做什么	104
羊水穿刺是怎么回事	96	“协和”孕妇课：学习感受胎动	105
哪些孕妈妈需要做羊水穿刺	97	肚子上的颤抖有可能是胎动	105
做羊水穿刺的小秘密	97	胎动是有规律的	105
做羊水穿刺会伤害宝宝吗	98	胎动的变化	105
羊水穿刺需要去几次医院	98	专题 马大夫问诊室	106
羊水穿刺当天要做什么	98	我的第二次产检记录	108

孕6月 孕21~24周

第三次正式产检

B超大排畸，筛查脑部、四肢、心脏等畸形

第三次正式产检	110	教你看懂胎儿超声结构	116
重点产检项目	110	前期发现羊水多或血清甲胎蛋白高的	
基本检查项目	110	孕妈妈需关注羊水量	118
产检前看一下，省时省力一次过	111	B超羊水量检查并不是所有人都做	118
大排畸，可以不用憋尿	111	羊水是越多越好吗	118
做B超时，宝宝不要睡着了	111	羊水过少也不好	118
一定要重点看		看懂B超羊水量检查报告单	119
B超报告单的各项参数	112	陪检时，准爸爸该做什么	119
教你看懂B超排畸单	112	“协和”孕妇产课：静脉曲张和腿脚抽筋	120
B超报告单的各项参数	114	改善腿部静脉曲张的方法	120
三维彩超和四维彩超一样吗	115	腿脚抽筋大多由缺钙造成	120
三维或四维监测	115	注意补钙和饮食搭配	120
三维彩超	115	专题 马大夫问诊室	121
四维彩超	115	我的第三次产检记录	122
做四维彩超前，心态要平和	115		

孕7月 孕25~28周

第四次正式产检

妊娠糖尿病筛查，控制饮食、适度运动就能轻松过

第四次正式产检	124	产检前看一下，省时省力一次过	125
重点产检项目	124	糖筛需要空腹	125
基本检查项目	124	糖粉要全部溶于水中	125

糖筛的前三天应正常饮食	125	测量人体成分的方法——生物电阻抗法	132
糖筛高危要做糖耐量检查	125	人体成分检测对孕妈妈的意义	132
即使和妊娠糖尿病遇见，也别害怕	126	陪检时，准爸爸该做什么	133
什么是妊娠期糖尿病	126	“协和”孕妇课1：孕中期容易出现贫血	134
糖筛怎么做	126	孕妈妈血容量增加，导致贫血	134
妊娠期糖尿病的自我检测	126	多吃含铁丰富的食物	134
饮食控制孕期血糖	127	妊娠中晚期多吃高蛋白食物	134
一定要重点看		在医生的指导下服用补铁剂	134
糖尿病空腹、1小时、2小时血糖值	128	“协和”孕妇课2：规律的胎动是胎儿	
教你看懂糖筛（GCT）化验单	128	向孕妈妈报平安	135
教你看懂葡萄糖耐量（OGTT）化验单	129	胎儿的四种运动形式	135
高危产妇需做B超检查胎盘	130	胎动监测的方法	135
B超检查是否为前置胎盘	130	测定结果判断	135
B超各项数值分析	131	胎动异常需注意，或许是胎宝宝发出的	
检测人体成分	132	“求救信号”	136
什么是人体成分	132	专题 马大夫问诊室	137
		我的第四次产检记录	138

Part
6

孕8月 孕29~32周

第五次正式产检

妊娠高血压综合征筛查，避免先兆子痫

第五次正式产检	140	刚结束运动也不宜做心电图检查	141
重点产检项目	140	做好水肿检查，预防妊娠高血压	142
基本检查项目	140	水肿检查通常采用哪些方法	142
产检前看一下，省时省力一次过	141	孕期水肿不容忽视	142
水肿检查	141	预防和减轻水肿的方法	142
安静下来再测量血压	141	妊高征是孕妈妈需要预防的	143
空腹不宜做心电图检查	141	什么是妊娠高血压综合征	143

妊高征对孕妈妈和胎宝宝的影响	143	四款汤饮辅助治疗先兆子痫	145
预防血压升高的方法	143	“协和”孕妇产课: 提前做好待产包	146
子痫前期是严重的妊高征	144	入院时需要携带的物品	146
Elecsys® sFlt-1/PlGF双联定量检测		住院时宝宝需要的物品	146
可准确预测先兆子痫	144	住院时新妈妈需要的物品	146
先兆子痫对孕妈妈和胎宝宝的影响	145	专题 马大夫问诊室	147
如出现先兆子痫, 应立即入院治疗	145	我的第五次产检记录	148
预防先兆子痫要注意饮食和孕期保健	145		



孕9月(一) 孕33~34周

第六次正式产检

B超评估胎儿体重, 胎心监护看胎儿状况

第六次正式产检

重点产检项目

基本检查项目

产检前看一下, 省时省力一次过

胎动异常, 警惕脐带打结

检查胎位时要放松

胎心监护前30分钟吃点甜食

胎心监护时选好姿势

听胎心前不要服用药物

血钙检查不是每个人都要做

B超检查评估胎儿有多大

B超检查

常见的胎位类型

150

150

150

151

151

151

151

151

151

151

152

152

152

一定要重点看

胎心监护

了解胎心监护

怎么做胎心监护

胎心过快或过慢都要让医生及时处理

读懂胎心图

胎心监护怎样一次就过

陪检时, 准爸爸该做什么

“协和”孕妇产课: 密切注意临产征兆

不规则宫缩

胎位固定

阵痛

见红

专题 马大夫问诊室

我的第六次产检记录

153

153

153

153

154

155

155

156

156

156

156

156

157

158

Part
8

孕9月(二) 孕35~36周

第七次正式产检

阴道拭子、B超、心电图和内检，提早考虑顺OR剖

第七次正式产检	160	做内检的过程	164
重点产检项目	160	看懂骨盆异常	164
基本检查项目	160	心电图 判断心脏能否承受分娩压力	165
产检前看一下，省时省力一次过	161	心电图检查结果分析	165
莫害羞，及时做肛肠外科检查	161	预防早产	166
阴道拭子检查 看阴道是否有细菌感染	162	坚持定期做产前检查	166
阴道拭子检查结果分析	162	哪些孕妈妈应该进行胎膜早破检查	166
B超、触诊看胎儿又长了多少	163	预防早年的生活习惯	167
给胎儿估重	163	“协和”孕妇课：胎位不正怎么办	168
一定要重点看		臀位胎儿如何纠正	168
内检检查 了解骨盆腔的宽度	164	专题 马大夫问诊室	169
内检前的准备	164	我的第七次产检记录	170

Part
9

孕10月(一) 孕37周

第八次正式产检

监测胎动、胎心率，测量骨盆，放松放松再放松

第八次正式产检	172	产检前看一下，省时省力一次过	173
重点产检项目	172	骨盆内测量的小秘密	173
基本检查项目	172		

一定要重点看

B超检查中，羊水可见浓稠、致密的

光点提示可能羊水混浊 174

羊水为什么会混浊 174

羊水混浊应综合分析 174

骨盆测量 175

骨盆测量是决定分娩方式的重要指标 175

骨盆外测量和内测量 175

做骨盆内测量时要学会放松 175

骨盆测量标准值 176

陪检时，准爸爸该做什么 176

“协和”孕妇课：帮助自然分娩的

拉梅兹呼吸法 177

步骤1：胸部呼吸法 177

步骤2：嘻嘻轻浅呼吸法 177

步骤3：喘息呼吸法 178

步骤4：哈气运动 178

步骤5：用力推 178

专题 马大夫问诊室 179

我的第八次产检记录 180



孕10月(二) 孕38~42周

第九次正式产检

临产检查，宝宝随时跟你见面

第九次正式产检 182

重点产检项目 182

基本检查项目 182

产检前看一下，省时省力一次过 183

宫缩过频，及时就诊 183

B超检查要提前预约 183

待产时不宜精神紧张 183

检查前要调整好情绪 183

分娩前监测这4点 184

阴道检查判断产程进展 184

监测胎心，连续了解胎心变化 184

观察羊水反映宫内状况 185

宫颈指诊评估子宫颈成熟度 185

B超检查，确定产前胎宝宝情况 186

了解产前B超检查 186

B超检查胎位不正，提前2周住院 186

胎位不正易致脐带脱垂 186

一定要重点看

自然分娩是首选 187

自然分娩对妈妈和宝宝都好 187

看看你是适合顺产的孕妈妈吗？必要条件

缺一不可 187

练练缩紧阴道的分腿助产运动 188

第一产程：子宫颈扩张期，分娩前的

漫长前奏 189

第二产程：胎儿娩出期，分娩进行曲的

高潮 190

第三产程：胎盘娩出，漫长孕育历程终结	191	刚出生的小宝贝需要做哪些检查	196
陪产时，准爸爸该做什么	191	阿普加（Apgar）评分确定宝宝健康状况	196
剖宫产只是处理高危妊娠及分娩的一种手段	192	基本检查，一个都不能少	197
哪些孕妈妈必须选择剖宫产	192	预防新生儿出血症，注射维生素K	197
剖宫产前全方位备战	192	验足跟血，接种疫苗，听力筛查，基因筛查	198
剖宫产手术关键词：麻醉	193	“协和”孕妇课：6大高招破解分娩痛	199
剖宫产这一刀怎样切	194	分娩预演将陌生变为熟悉	199
剖宫产手术过程	194	合理的按摩	199
双胞胎、多胞胎，剖宫产比顺产安全吗	195	产前温水浴促使宫颈口扩张	199
提前做好咨询	195	用音乐来转移注意力	200
双胞胎胎位合适是可以考虑顺产的	195	硬膜外麻醉无痛分娩	200
多胞胎剖宫产率高	195	全程导乐陪伴分娩	200
		专题 马大夫问诊室	201
		我的超真实“卸货”记	202



产后42天检查 看妈妈是否恢复，宝宝长得是否达标

产后新妈妈身体的变化	204	预防接种前，爸妈一定要知道的	214
新生儿的身体	207	计划内疫苗（一类疫苗）	215
产后42天：妈妈和宝宝都要回医院检查	211	计划外疫苗（二类疫苗）	216
新妈妈的检查	211	“协和”孕妇课：新生儿常见问题和应对策略	217
宝宝的检查	213	专题 马大夫问诊室	220
0-3岁宝宝定时接种疫苗全攻略	214	我和宝宝的42天检查记录	222
打疫苗的时间	214		

协和专家+ 协和妈妈圈 产检

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

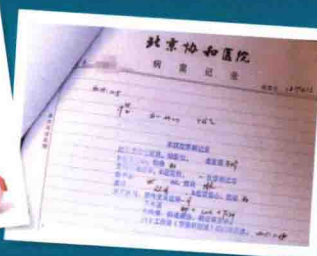
如何把握黄金检查期？

检查怎样一次过？报告单怎么看？

医生没空说的，

这里告诉你！





一定要
重点看

干货中的干货
避免走弯路

马大夫
特别叮嘱

产检时没空细说的
一并奉上

妈妈
经验谈

过来人的分享
让孕妈妈更安心

每次
产检记录

孕妈妈做笔记
不遗忘产检大小事

高龄孕妈
做产检

关注哪些指标
更重要

“协和”
带量食谱

胎宝长肉妈不胖
不做“糖妈妈”



协和专家+ 协和妈妈圈 产检

干货
分享

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家



图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家+协和妈妈圈干货分享·产检 / 马良坤主编. —
北京 : 中国轻工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5184-0989-1

I. ①协… II. ①马… 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 (2016) 第 134668 号

责任编辑: 付佳 王芙洁 翟燕

策划编辑: 翟燕 责任终审: 唐是雯 责任监印: 马金路

整体装帧: 杨丹 责任校对: 燕杰 全案制作: 悦然文化

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 250 千字

书号: ISBN 978-7-5184-0989-1 定价: 36.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

160217S7X101ZBW