

十月怀胎 进行时

兰政文◎编著

孕期营养 孕期护理

孕期安全 孕期防病

分娩及产后护理



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

十月怀胎进行时

SHIYUE HUAITAI JINXING SHI

兰政文 编著

中国科学技术出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎进行时 / 兰政文编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5046-8007-5

I. ①十… II. ①兰… 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(2018)第069741号

策划编辑 崔晓荣 孙若琪

责任编辑 崔晓荣 高 磊

装帧设计 长天印艺

责任校对 杨京华

责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社

发 行 中国科学技术出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街16号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm × 1000mm 1/16

字 数 265千字

印 张 14.75

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-8007-5 / R · 2259

定 价 45.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

内容提要

作者以深厚的医学功底与丰富的临床实践为基础，并结合当代国内外有关孕产领域的新知识、新技术与新成果，分为孕期营养、孕期安全、孕期生活、孕期数字、孕期护理、医学检查症状与防病、分娩及产后护理、孕期心理、丈夫职责等专题，进行了全面、细致、科学的解说，内容涵盖了与孕产相关的几乎所有问题，你想知道的、你尚不知道但应该知道的、你虽然知道但只知其然而不知其所以然的问题，都能从中找到满意的答案与应对的办法。这既是作者的初衷，也是这本书的最大亮点与特色。



前言

凡是女性一般都要经历一个孕育、分娩的过程，奥秘在于生儿育女是上天赋予女性的神圣天职与伟大使命，也是女性完美人生中精彩的组成部分。不过，“十月怀胎”终究是一个系统工程，对于你这位“新手”来说，仅仅只依靠老一辈的言传或同辈过来人的身教，以及网上的查询远远不够，科学性尤其难以得到保障；因而有太多太多的迷津急待指点，有太多太多的困扰急待化解，有太多太多的误区急待引导。这就是作者打造本书的目的：为小夫妻们分忧解难，帮助他们生养一个健康聪慧的小宝宝，顺利完成从“二人世界”向“三人世界”的嬗变。

十月怀胎之路，绝不是一马平川，每天都可能与诸多问题乃至麻烦“不期而遇”或“狭路相逢”，甚或被置于“无所措手脚”的尴尬之中。现在好了，本书将作为你的最忠诚顾问，为你的十月怀胎旅程提供全程咨询与解答，确保你做好每一个细节，从容圆你的母亲梦。举例：孕期如何吃，方能既满足两个人的营养需求，又不至于过胖或攀上妊娠糖尿病，《孕期营养篇》将为你解难；孕期想到外面走走，看看精彩的世界，《孕期安全篇》将为你分忧；孕期出了不适症状，如何应对与化解，《孕期护理篇》将为你支招；你的先生该如何将他对你的关爱落到实处，《孕期丈夫篇》将为你答疑……总之，你所需要的知识与点子尽在书中，等待你去领略、去采纳、去应用。

对于打算要孩子的夫妻，本书将是你们的忠实向导，引领你们走好孕产路上的每一步。对于已经怀孕的夫妻，本书将是你们的贴身医生与保健师，日夜为健康孕产保驾护航。即使你已经成了过来人，本书也可为你作鉴，让你回顾那难以忘怀的10个月，并弄清哪些对而哪些需要改进，以便为“二胎”做好准备，或给同事、亲朋做个好参谋。

兰政文

于四川达州职业技术学院

目录

恭喜你，怀孕了	001
早于停经的信号	001
医院检查的确认信号	002
一、孕期营养篇	003
“孕妇餐”的营养原则	003
孕早期的“孕妇餐”方案	006
孕中期的“孕妇餐”方案	007
孕末期的“孕妇餐”方案	008
坚持良好的饮食习惯	010
吃点坚果	011
勿冷落粗粮	012
“特殊人群”的“孕妇餐”	013
孕期需要吃保健品吗	014
孕妇能吃调味品吗	016
如何判断孕期营养是否合理	017
二、孕期安全篇	021
孕期出行安全方案	021
避险招数	021
交通方式与出行安全要点	022
出行发生意外怎么办	025
孕期行为安全方案	025
日常姿势的安全要点	025



美容护肤安全要点	026
孕期运动安全要点	026
孕期性生活安全要点	027
其他行为安全要点	027
孕期环境安全方案	027
孕期职场安全要点	028
孕期家居安全要点	029
提防雷区	029
其他环境安全要点	030
管好宠物	030
调换工作	030
孕期食品安全方案	031
孕期不能碰的食物	031
孕期要少吃的食物	032
拒绝食品污染	032
孕期吃油炸、烧烤、方便食品安全要点	033
其他食品安全要点	034
孕期用药安全方案	034
孕期常备药品	034
孕期常患疾病用药	035
孕期安全用药要点	035
三、孕期生活篇	037
污染要避免	037
规避室内污染	037
规避辐射污染	038
规避空气污染	039
良好习惯要保持	039
静卧半小时	039
别当夜猫子	039
晨昏日光浴	040

勤做嘴唇卫生	040
需注意的其他方面	040
忌洗桑拿浴	040
打好防蚊战	041
穿对孕装	042
巧招度过性生活禁期	042
电话机定期消毒	043
电视要少看	043
职业孕妇保健要点	044
 四、孕期数字篇	 049
受孕好时节	049
排卵期计算	051
补充叶酸	052
早孕反应	054
预产期计算	055
胎宝贝成长	056
数胎动	057
早产预防	058
分娩信号	059
产后护理	060
 五、孕期护理篇	 061
眼睛也有“妊娠反应”	061
孕期护好双耳	062
孕期护好鼻子	063
孕期护好咽喉	064
打好口腔保卫战	064
保卫战武器大展示	065
口腔保卫战五大战术	065
孕期护好乳房	066

孕期乳房问题一箩筐.....	066
做好乳房养护功课.....	067
孕期护好胃肠.....	068
及时化解胃肠问题.....	069
给心脏以切实的关爱.....	070
提防妊娠心脏病临身.....	070
关爱心脏从细处做起.....	071
爱肝从护肝开始.....	071
特发性肝病及时看医生.....	072
孕期爱肝抓好细节.....	073
把护肾功课做到位.....	073
肾脏摊上事儿怎么办.....	074
将护肾功课做到位.....	075
孕期学会护阴.....	076
做好综合护理.....	076
留意阴道分泌物的变化.....	077
正确处置阴道炎.....	077
配合做好阴道检查.....	078
肛门也要精心呵护.....	078
孕期护肛金点子.....	079
六、孕期症状篇.....	081
常见症状 1. 孕吐.....	081
孕吐利大于弊勿担忧.....	081
减轻孕吐反应有招.....	082
常见症状 2. 抽筋.....	082
正确应对孕期抽筋.....	083
常见症状 3. 头晕.....	083
头晕原因 1. 血压减低.....	084
头晕原因 2. 血糖下降.....	084
头晕原因 3. 颈椎病.....	085



头晕原因 4. 耳病	085
头晕原因 5. 仰卧综合征	085
头晕原因 6. 环境缺氧	085
几句结语	086
常见症状 4. 气短	086
生理性气短不足为虑	086
病理性气短及时就医	087
常见症状 5. 疲劳	087
常见症状 6. “见红”	088
孕早期“见红”的 5 种症状	088
孕中期“见红”的 2 种情况	089
孕末期“见红”的 3 种情况	090
两类出血的区别	091
常见症状 7. 尿频	091
孕期尿频的来龙去脉	092
巧招应对生理性尿频	092
学会识别病理性尿频	093
常见症状 8. 瘙痒	093
有害于胎儿的瘙痒	094
常见症状 9. 腹胀	096
有些腹胀需要看医生	097
常见症状 10. 水肿	097
大多数为生理性，不必担忧	098
少数可能是病理性，及时看医生	099
常见症状 11. 疼痛	099
孕期腿痛	099
孕期腰背痛	100
孕期头痛	100
孕期牙痛	101
孕期胃脘痛	102
孕期乳房痛	102



孕期手腕痛	102
孕期外阴痛	103
孕期臀部痛	103
孕期腹痛	104
七、孕期防病篇	105
打好感冒阻击战	105
得了感冒怎么办	106
解读孕期贫血	107
及早发现贫血	108
预防最重要	109
孕期胆石症，孕期第一“急腹症”	109
孕期胆石症治疗要小心	109
预防才是硬道理	110
细说孕期胃食道反流	111
孕期胃食道反流病高发之秘	111
孕期胃食道反流病危害大	111
“防”字当先	112
别让肝炎坏事儿	112
咋知道你患上肝炎了	113
孕期肝炎不可一刀切	114
弄清几个实际问题	114
“无症状菌尿”是咋回事	115
“无症状”不等于无危害	116
及早捕捉“无症状菌尿”	116
用对抗菌药最要紧	116
记住“防”字当头	117
孕期遭遇心脏病	117
3个时段最危险	118
孕期护心8要点	118
优选分娩方式	119

天上掉下个“妊高症”	120
妊高症来者不善	120
积极应对妊高症	121
澄清误解，科学防范	122
孕期与“腰突症”狭路相逢	123
别在腰痛与腰突症之间划等号	124
孕期“腰突症”诊疗有特点	124
孕期护腰是关键	124
抹去孕期耻离症的阴影	125
认识耻骨	125
耻骨为何分离	126
细说治与防	127
孕期子宫肌瘤的奥秘	127
鲜为人知的孕期癌症	129
孕期遭遇癌症之秘	130
预防才是硬道理	131
 八、医学检查篇	 133
孕前检查	133
几种尤其要做好孕前检查的育龄女性	134
孕前检查项目大解析	134
孕前检查的注意事项	138
检查异常的处理	138
孕中检查	138
孕检（含产检）项目大解析	139
常规检查项目	139
孕检（含产检）注意要点	144
查出异常的处理	144
产前诊断	145
必做产前诊断的孕妇	146
产前诊断项目大解析	146



正确看待B超的作用	147
几句结语	148
产后检查	148
产后检查项目解析与注意要点	148
特殊检查项目解析	151
几句结语	151
九、分娩篇	153
做好两项准备	153
准备待产	155
了解三种分娩方式	156
自然阴道分娩	156
人工辅助阴道分娩	156
剖宫分娩	156
水中分娩法	157
水中分娩特色多	157
水中分娩很安全	157
了解三个产程	158
分娩中如何配合医生	159
产房里的配合要点	160
几个细节说明	162
了解分娩姿势	164
解说会阴切开	165
解说“产钳术”	166
操作程序——	166
需要动用产钳术的产妇	166
解说“胎头吸引术”	167
操作程序——	167
需要做胎头吸引术的产妇	167
脐带血的采集与保存	167

十、月子篇	169
会阴侧切护理要点	169
剖宫产护理要点	170
产后性生活要点	175
孕产期保健是基础	176
把握好时间最重要	176
四项运动有帮助	177
几点小技巧	177
产后避孕要点	178
避孕方法大PK	178
推荐的产后避孕方法	179
澄清三点糊涂认识	180
应对产后疼痛	180
产后束腰不可取	183
产后恶露护理要点	186
恶露的来龙去脉	186
恶露的护理要点	187
异常恶露大解析	188
迎战异常恶露	189
产后便秘护理要点	190
产后洗浴要点	191
产后运动要点	191
产后运动注意事项	193
产后抗“丑”战术	193
头发抗“丑”战术	193
面容抗“丑”战术	193
乳房抗“丑”战术	194
腹部抗“丑”战术	194
臀部抗“丑”战术	195
腿部抗“丑”战术	195



月子防病要点.....	196
坐月子请选择最佳.....	197
最佳食物.....	197
最佳饮料.....	197
最佳果品.....	198
最佳睡眠.....	199
最佳洗浴.....	199
十一、孕期心理篇.....	201
母胎情感信息相互传递.....	201
孕期心理变化“三部曲”.....	203
心理调适从孕前做起.....	204
孕期心理病大扫描.....	205
孕期抑郁症.....	205
孕期恐惧症.....	206
其他心理病.....	206
防治要点.....	207
十二、孕期丈夫篇.....	209
与妻子一起备孕.....	209
做好孕妻的“营养师”.....	210
做好孕妻的“护理师”.....	211
做好孕妻的“心理师”.....	212
做好“三陪”.....	214
避免性爱出轨.....	215
做好孕妻的“按摩师”.....	216
按摩手法简介.....	216
记住按摩要领.....	217
部位按摩介绍.....	217
做个称职的“月嫂”.....	218
孕期丈夫备忘录.....	219

恭喜你，怀孕了

如何知道自己怀孕了？问 10 个女性至少有 9 个会这样回答：看例假呗，不来例假应该就是“有了”吧。的确，停经是一个预示怀孕的较为可靠的客观信号，但并非怀孕的最早信号，还有不少早于停经的征兆值得你关注。那么，究竟还有哪些比停经还要早的怀孕信号呢？待笔者与你细细道来。

早于停经的信号

当精子与卵子在输卵管中相遇并结合，形成了一粒新生命的“种子”（称为受精卵或孕卵），就意味着你受孕了。然后，“种子”从输卵管逐渐向子宫腔移动，并最终植入子宫内膜中，医学称为“着床”，意味着你的“造人”大业正式拉开了序幕。在接下来的 20 天左右，你的身体就会陆续发生若干反应，这些信号值得你仔细捕捉：

- 乳房变化。乳房开始变得坚实和沉重，随之出现一些如酸胀、刺痛等不适感。同时乳晕颜色变深，乳房上一些蓝色与粉红色的线条“亮相”。
- 精神疲乏。总是精力充沛的你突然不明原因地感觉疲惫不堪，此乃妊娠荷尔蒙黄体素大量分泌所致。
- 食欲减退，口味改变。与胃排空的速度减慢有关。
- 对气味特别敏感，如厌恶炒菜的油烟味或茶叶气味，某些香味会让你恶心作呕。
- 情绪变得不稳定。你素来活泼开朗，突然变得容易激动或烦躁易怒。
- 阴道点状出血。在受孕后第 11～第 12 天可出现少量阴道出血。乃是孕卵植入血液丰富的子宫内膜所引起的，又称为着床性出血，持续一两天后消失。

- 停经。众所周知，一向准时的例假突然爽约是怀孕的一个较为可靠的客观信号。超过 10 天就要考虑是否怀孕了。

- 频繁如厕。你突然发现自己 1 小时多一点时间就要光临一趟厕所，从不起夜的你一夜要起床好几次，同样在提示你肚子里有了一个小小生命了。此信号在孕 8 周以后最为明显。

- 早孕试纸测试。当你捕捉到了上述的主观或客观信号后，可用早孕试纸来做进一步的验证。测试的前一夜应尽量减少饮水量；不要用搁置太久的陈尿做标本；宜用晨尿做试验，晨尿经过一夜浓缩，激素水平较高，容易出现阳性结果。

医院检查的确认信号

早孕试纸试验也不一定百分之百准确，在某些特殊情况下可能出现误差。最终的裁判权是掌握在医生手里的，所以你一定要去医院。医院要做哪些检查呢？

(1) 小便妊娠试验。通过检测女性小便中是否含有一定量的 HCG（即绒毛膜促性腺激素）来判定是否怀孕。若怀孕，一般在停经 35 天左右化验小便，即可呈现阳性反应。

(2) 血 HCG 测定。怀孕女性在受孕 10 天左右开始分泌此种荷尔蒙，表示孕卵已经着床。此时抽取适量静脉血，HCG 值超过 25mU/ml 表示你已经怀孕。但需要进行两次测试，间隔 2～3 天，以确保结果的准确性。

(3) B 超检查。既能判定是否怀孕，还可以发现有无异常妊娠，如宫外孕等，孕检必做。一般在孕 5 周左右检查。

(4) 宫颈黏液检查。取适量宫颈黏液涂片，放在显微镜下观察，见到的是典型的羊齿状结晶，可排除怀孕；若见到典型的椭圆体则应考虑为妊娠。

(5) 黄体酮试验。适用于月经已经过期，但不能肯定是怀孕的女性，方法是每日肌肉注射黄体酮 10～20 毫克，连用 3～5 天，如停药后 3～7 天内出现阴道来血，即可排除怀孕；如超过 7 天仍未见阴道来血，则怀孕的可能性大。

(6) 妇科内诊检查。停经 5 周左右，医生在消毒的条件下进行内诊检查，若发现阴道壁及子宫颈有不同程度的变软，并呈紫蓝色，应考虑怀孕。孕 8 周后，发现子宫颈与子宫体间的子宫峡部极其柔软，致使宫颈与宫体似不相连，是怀孕的典型体征。