

美美做女性

孕期保健篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

目录

1 怀孕的征兆	5
2 预产期的推算方法	5
3 怎样选择专业医护顾问进行咨询	6
4 产前检查有哪些	6
5 B 超检查有哪些内容	6
6 B 超检查有什么作用	7
7 产前检查中为什么要检查血型	7
8 测量宫高、腹围有何意义	7
9 为什么要检查羊水	8
10 什么情况需要胎儿性别鉴定	8
11 孕期适宜进行哪些活动	8
12 孕期的安全问题	8
13 孕期衣着的注意事项有哪些	9
14 孕期的心理问题主要有哪些,如何调试	9
15 孕期如何正确使用束腹带	10
16 孕期的饮食禁忌有哪些	10
17 怀孕早期的生理特点	10
18 怀孕早期饮食应注意些什么	11
19 怀孕早期性生活应注意什么	11
20 怀孕早期常见的不适有哪些	12

21 怎样处理怀孕早期常见的不适	12
22 为什么会发生恶心呕吐	13
23 怎样处理恶心呕吐,生活中应注意什么	13
24 怀孕中期的范围	14
25 怀孕中期的生理特点有什么变化	14
26 怀孕中期的合理饮食	14
27 怀孕中期性生活应注意哪些	15
28 怀孕中期常见的不适有哪些	15
29 怎样处理怀孕中期常见的不适	15
30 胎心监护有何作用	16
31 胎动的正确数法	16
32 自数胎动的意义	16
33 怀孕后期的生理特点	16
34 怀孕后期如何合理膳食	17
35 性生活应注意哪些	17
36 怀孕后期常见的不适有哪些	17
37 怎样处理怀孕后期常见的不适	17
38 什么情况下应进医院	18
39 有必要提前入院吗	18
40 入院前的准备工作有哪些	18
41 入院后的检查有哪些	19
42 什么是临产先兆,有何表现	19

43 剖宫产与健康有何关系	20
44 阴道分娩与健康有何关系	20
45 分娩的体位有哪些	20
46 分娩时为什么会痛	21
47 哪些方式可以缓解疼痛	21
48 产后可以吃东西吗，可以吃什么	21
49 来不及上医院怎么办	21
50 产程是指什么	21
51 产程中孕妇如何配合	22
52 分娩后两小时为何很重要	22
53 助产的方式有哪些	23
54 什么是产褥期	23
55 产褥期的休息环境应是怎样的	23
56 产褥热是什么	23
57 如何预防产褥热	23
58 产妇的饮食应注意什么	23
59 什么是恶露	24
60 怎样观察恶露	24
61 恶露与健康有何关系	24
62 产后为什么要让产妇及时排尿	24
63 产后为何要及时下床活动	25
64 产后应如何避孕	25

65 产后如何恢复体形	25
66 产后性生活的恢复及注意点	25
67 产妇月子里活动应注意什么	26
68 怎样防止产后虚脱	26
69 产后何时喂奶最好	27
70 如何安全用药	27
71 哪些药物孕妇不能使用	27
72 孕妇生病了可以吃药吗	28

1 怀孕的征兆

闭经：月经停止来潮，是怀孕的最重要迹象。

恶心、呕吐：一般在停经 40 天左右，大部分孕妇都会出现恶心呕吐，尤其早晨空腹时更为明显。

倦怠、嗜睡：怀孕时虽然身体健康，却总感到疲惫、乏力，或没有兴趣做事情，整天昏昏欲睡，提不起精神。

乳房变化：此时乳房发胀、痛，逐渐增大，乳头感到刺痛，乳晕变大、开始着色(色泽加深)，乳房皮下可见静脉扩张。

尿频：平时排尿很正常，由于怀孕后子宫增大，逐渐压迫膀胱，而频频产生要小便的感觉。

基础体温升高：基础体温是指清晨醒来，在身体还没有活动的情况下，立即用口表测出来的体温。但基础体温只能作为参考，还需排除其他可致体温升高的因素，如全身感染性疾病等。

2 预产期的推算方法

预产期可以从妈妈最后一次月经的第一天开始记数，月份加 9 或减 3，日期数加 7 即为宝宝的出生日期。如果习惯用阴历，需将阴历转换成阳历再按上述方法进行计算。

预产期只不过是胎儿大致出生日期的一个估计，不必过于拘泥，由于预产期是以 28 天的月经周期为一个周期来计算的，而月经长短因人而异，所以实际的分娩日期与我们计算的预产期多少有一些出入。一般在预产期的前 3 周或后 2 周之间分娩都属于正常。

3 怎样选择专业医护顾问进行咨询

一旦确定了怀孕后，应立即去医院检查和向专科医生咨询，无论是对孕妇还是胎儿来说，越早做检查，对孕妇和胎儿都越好。

4 产前检查有哪些

不同的医院产前检查内容可能有所不同，大致做以下几方面的检查：

问诊：检查时医生一般都要询问孕妇个人和家庭的病史、饮食习惯、做什么工作和本次妊娠情况等，还要着重了解产科情况：比如说月经情况，以前有没有怀孕过，包括自然流产和人工流产的情况，是否接受过不孕症的检查和治疗等情况。

计算预产期，测量体重。

测量血压：一般在初诊时(孕 12 周以前)测量的血压作为基础血压。

产科检查：进行骨盆外测量，测量宫高、腹围，进行腹部触诊了解胎位、胎儿大小、胎头入盆情况等。妊娠 18~20 周时，利用多普勒在孕妇的腹壁听胎心音。

血液检查：包括血常规、血型、肝肾功能、乙型肝炎病毒、HIV、微生物等检查。

尿液检查：包括尿糖、尿蛋白等检查。

B 超检查：一般在怀孕 5 个月左右进行。

妇科检查：一般不提倡，但有必要时可以根据医嘱进行。

5 B 超检查有哪些内容

B 超检查可以确定孕囊情况、胎头及胎儿双顶径、脊柱、腹围、股骨、胎盘、羊水、脐带、胎儿宫内情况、盆腔异常情况。

6 B 超检查有什么作用

妊娠早期：B 超可以确定是否妊娠，妊娠胎数；月经周期不规律的妇女，可以根据 B 超测量孕囊及胎芽的大小来推测孕龄，以便准确计算预产期；排除异常妊娠，避免盲目保胎，延误治疗。

妊娠中期：监测胎儿发育情况；排除胎儿畸形；观察胎盘、羊水情况；鉴别妊娠合并盆腔肿物。

妊娠晚期：监测胎儿宫内情况；观察胎盘位置，确定胎盘分级；确定胎儿方位；准确测量羊水量及性状等。

7 产前检查中为什么要检查血型

子女的血型决定于父母双方的血型遗传基因。

当宝宝与妈妈血型不同时，有可能出现母子血型不合，宝宝出生后出现新生儿溶血、黄疸、核黄疸等不幸，严重者会在妈妈妊娠期间流产、早产或在妈妈子宫内夭折。如果是 Rh 血型不合的话，就容易在 Rh 阳性血输血或生二胎时造成溶血，所以孕前要做血型的检查，有血型不合要及早治疗，若是 Rh 血型不合，最好在胎分娩比较安全，若要生二胎应尽早治疗，分娩时要选择新生儿科较好的医院。

8 测量宫高、腹围有何意义

测量宫高和腹围是一种具有实用价值的、简便的且无创伤的监测胎儿发育情况的重要方法。

宫高和腹围可间接反映子宫大小。随着孕期的进展，子宫顺应胎儿的发育而增大，通过宫高和腹围的测量即可初步判断孕周，并间接了解胎儿生长发育状况，估计胎儿的体重。

每次产前检查时测量宫高和腹围，有助动态观察胎儿发育，及时发现胎儿宫内发育迟缓、巨大儿或羊水过多等妊娠异常，使其有可能通过及时治疗得到纠正。

9 为什么要检查羊水

羊水中含有一些胎儿的代谢物以及胎儿躯体脱落的组织细胞，抽取羊水进行分析、检测，可以预测胎儿的某些先天缺陷或遗传性疾病，了解胎儿的成熟度等，以便及时终止妊娠。

10 什么情况需要胎儿性别鉴定

一般情况下，我们不提倡胎儿的性别鉴定，但有些情况必须进行胎儿的性别鉴定，如一些遗传疾病传男不传女或传女不传男，这种情况只有根据遗传规律推算出生后代的发病风险，并进行医学鉴别和选择性生育才能避免病残儿的出生。

11 孕期适宜进行哪些活动

在怀孕早期，孕妇可以根据自己的体力和爱好，做一些运动量不大的活动，这是必要的，也是安全的。

妊娠早、中期身体负担不重时，可以选择户外散步、做操、打拳、做家务等，游泳的运动量很大，对孕妇来说一般是不适合的，尤其是妊娠晚期。另外，难以保证游泳池水质清洁卫生和游泳时不受他人碰撞，但如果水质清洁，平时还经常锻炼的，在怀孕的早、中期也是可以游泳的。有心、肺疾病者及早产史、产前出血等，少运动为宜。

12 孕期的安全问题

一旦确定妊娠，应该对您居住的环境进行一下检查，去除不安全因素。

是否存在容易绊倒、滑倒的地方？室内、浴室、楼梯是否防滑？浴室门前是否放有防滑脚垫？厕所内是否为坐式便器？厕所、浴盆旁是否装有扶手？室内是

否放有容易将人绊倒的物品？

室内寒冷的地方是否有防寒措施？冬天厨房、卫生间等地方常常与室内有一定的温度差，在这些地方可以铺上脚垫或准备保暖性能好的拖鞋，也可以备上一个小型电暖气。

室内物品放置是否合理？妊娠后期身体笨重，行动不便。妊娠后期应该提前将一些经常使用的物品由高处移向低处，以便拿取方便。

避免从事一些重体力劳动和有毒工种的工作，例如搬运重物、频繁上下楼、与刺激性物质和有害化学物质接触、与放射线接触的工作等。上下班尽量避开高峰时间。妊娠期间，特别是妊娠晚期最好不要骑自行车上下班。

13 孕期衣着的注意事项有哪些

孕妇的衣着应宽大舒适。式样要简单、休闲。内衣、内裤最好是纯棉制品，以增加透气性。不宜穿紧身衣裤或束腰带来限制腹部隆起，以免影响胎儿发育。裤带、袜带不宜过紧，以免影响下肢血液循环。孕妇乳房过大或下垂，可用细布做成的胸罩松松地将乳房托起。如果是乳头凹陷的妇女，不要束胸或穿紧身衣服，以防加重乳头凹陷的程度。

14 孕期的心理问题主要有哪些,如何调试

这段时间由于妊娠反应带来的不适使孕妇的情绪变化很大，会变得依赖感强、情绪不稳定、恐惧等。这些情况既影响胎儿的发育，也容易导致胎儿过早夭折。由此可见，孕妇在保证胎儿营养的同时，更应注意自己的心理调适。

尽量保持心情舒畅，放松对自己的要求；生活中不如意的事可以找知心姐妹倾诉，以缓解自身的紧张压力。安定祥和的氛围、轻松愉快的心绪是孕育健康胎儿所不可缺少的。

15 孕期如何正确使用束腹带

怀孕期间，由于腹部逐渐增大，孕妇的重心会前移，容易跌倒，所以可以使用束腹带来支撑腹部。束腹带的穿法相当多，通常需将整个腹部包裹起来，不宜太松或太紧，最好在腹中能伸进一指为限，太紧则容易影响血液循环，重点在于支撑腹部即可。

16 孕期的饮食禁忌有哪些

不洁的食物： 以免引起肠胃炎、痢疾、腹泻等。

含亚硝基化合物的食物： 如腌菜、酸菜等，易诱发胎儿畸形。

酒类： 以免引起胎儿发育不良、畸形、智力低下等。

太咸的食品： 以免引起水肿或加重妊高血压症。

甜食或过油腻的食物： 避免肥胖。

刺激性的食品： 以免引起子宫收缩或痔疮加重。

17 怀孕早期的生理特点

月经： 受荷尔蒙的影响排卵受到抑制，月经停止。

乳房： 从妊娠 6 ~ 7 周开始，乳房逐渐增大。

消化道： 大部分人出现恶心、呕吐、食欲不振、食欲改变等早孕反应。

心脏： 胎儿的存在会使您的心脏加倍工作，心搏出量自妊娠 10 周即开始增加，心率也随之增加(一般增加 10 ~ 15 次/分钟)。

呼吸： 随着妊娠周数的增加，胸廓横径加宽，周径加大，横膈上升，呼吸时膈肌活动幅度增加。横膈和肺部受压，使呼吸变浅变快，常常感到气短。

肾脏、膀胱： 受孕激素的影响，输卵管蠕动减少，平滑肌松弛，尿液逆流，可以引起生理性肾盂积水。一般产后 12 周内可以恢复正常。但如在此期间出现

感染，则会导致肾盂肾炎，产生不良后果。

生殖器：大小阴唇色素沉着，阴道分泌物增多。会阴部、阴道壁结缔组织变软，伸展性增大，便于胎儿娩出。子宫逐渐增大、变软。卵巢略增大，停止排卵。

内分泌系统：妊娠期腺垂体增大1~2倍，妊娠黄体和胎盘分泌大量雌、孕激素对下丘脑及垂体的负反馈作用，使促性腺激素分泌减少，故孕期无卵泡发育成熟，也无排卵。

18 怀孕早期饮食应注意些什么

孕早期的饮食安排应注意选择优质蛋白质的食物，富含无机盐、维生素以及易于消化、吸收的粮谷类食物。

食物宜清淡可口，烹饪多样化，根据孕妇的不同情况和嗜好，选择不同的原料和烹饪方法。

对于呕吐严重、有脱水的孕妇要选择水分多的食品、水果、新鲜蔬菜，进餐时或餐间少喝些汤。

有的孕妇喜食酸辣，烹饪时可适当满足这一要求。只要能调整口味，使孕妇增加食欲即可，少食多餐，进餐时间不必严格规定，饿了就吃。

不喝酒精饮料、咖啡因饮料及浓茶等。

19 怀孕早期性生活应注意什么

妊娠11周前受精卵刚刚着床不久，胎盘发育尚未完成，容易流产，应该尽量避免性交。虽然尽量避免最好，但只要在不妨碍的原则下仍可进行，但需避免勉强性的姿势或粗暴的刺激，次数上也要控制。最好不要压迫腹部与深度插入的体位。虽可采行正常位，但男性的体重不要加诸于女性身上。

怀孕后分泌物多，且对细菌的抵抗力减弱。无论何时均需保持清洁，尤其有流产习惯的人更要小心谨慎，若出血或腹部有紧绷感时，则立即停止(出现可能引起流产的症状时，例如下腹坠胀、腰痛等应禁止性交)。妊娠高血压症或有严重的妊娠合并症时禁止性交。

20 怀孕早期常见的不适有哪些

一般怀孕早期可见早孕反应，尿频、尿急、头晕、心悸、气短、阴道分泌物增多、便秘、痔、腰背痛以及失眠等不适反应。

21 怎样处理怀孕早期常见的不适

早孕反应：要少量多餐，尽量选择一些凉爽的食物，如酸奶、果冻、冷面等。心情不好时不要闷在家里，可以外出和朋友聊聊天，或和爱人一起出去散步。严重的早孕反应，如一天数次的严重呕吐，饮水也吐，体重有明显减轻者，有可能发生酮症酸中毒，应及早去医院治疗。

尿频、尿急：若因压迫引起，且无任何感染征象，可给予解释，不必处理，此现象产后可逐渐消失。

头晕：做任何事情不要过于着急，避免突然站起和长时间站立。如果突然出现头晕，可以迅速下蹲或躺平，或抓住身边的东西站稳，稍事休息可以恢复。如果反复出现头晕，有可能患有贫血、高血压等疾病，最好去医院进行检查。

心悸气短：注意生活中的细节，例如平时走路步子不要太急，慢慢上下楼，出现心悸气短时躺下稍加休息，如果伴有头晕、浮肿时，最好到医院进行检查。

阴道分泌物(白带)增多：每天清洗外阴，勤换内裤，保持外阴清洁；如果分泌物呈脓性，有异味，或者呈凝乳块状并伴有外阴瘙痒时，很有可能是阴道炎，应该尽早到医院去治疗。

便秘：生活要有规律，养成每天定时排便的习惯。合理饮食对预防便秘也是非常重要的，一日三餐多进富含纤维素的食物；平时要注意多饮水。植物油、蜂蜜、果汁等食物可以起到软化粪便，协助排便的作用。

痔：防止便秘，入厕时间不要过长，避免长时间地站立或一个姿势坐着。平时要注意肛门周围的清洁，盆浴可以促进血液循环，对痔的预防有一定作用。出现痔以后可以用一些局部软膏或用药进行治疗，原则上孕期不进行手术。

腰背痛：适当的运动和外出散步是预防腰痛的较好方法，应该从孕早期开始做起。日常生活中要注意站立、行走的姿势，避免持重物或受凉。睡眠时床不宜太软，侧卧屈曲位比较舒服。

失眠：每日坚持户外运动，如散步。睡前用梳子梳头，温水洗脚或喝热牛奶等方式均有助于入眠。

牙龈出血：这是怀孕后体内性激素增加使牙龈血管扩张、淤血造成的，产后会逐渐自动消退。

22 为什么会发生恶心呕吐

由于雌激素的影响，胃肠平滑肌张力下降使蠕动减少、减弱，胃排空时间延长，易有上腹饱胀感，发生恶心、呕吐。

23 怎样处理恶心呕吐,生活中应注意什么

在此期间应避免空腹，清晨起床时先吃些饼干或面包，起床时宜缓慢，避免突然起身；每天进食 5~6 餐，少量多餐，两餐之间进食液体；食用清淡食物，避免油炸、难以消化或特殊气味的食物；给予精神鼓励和支持，以减少心理的困扰和忧虑。如妊娠 12 周以后仍继续呕吐，甚至影响孕妇营养时，应考虑妊娠剧吐的可能，需住院治疗，纠正水电解质紊乱。对偏食者，在不影响饮食平衡的情

况下，可不作特殊处理。

24 怀孕中期的范围

第 13 ~ 27 周末视为怀孕中期。

25 怀孕中期的生理特点有什么变化

心脏：胎儿的存在会使您的心脏加倍工作，这期间的心搏出量要比未孕时增加 40%，心率也随之增加(一般增加 10 ~ 15 次/分钟)。

呼吸：妊娠中期肺通气量增加大于耗氧量，孕妇有过度通气现象，这有利于提供孕妇和胎儿所需的氧气。呼吸道黏膜充血、水肿，易发生上呼吸道感染。

生殖器：子宫逐渐增大，并超出盆腔，自妊娠 12 ~ 14 周起，子宫出现不规则的无痛性收缩，称之为 Braxton Hicks 收缩。妊娠 3 ~ 4 个月时，黄体开始萎缩。

皮肤：妊娠期间垂体分泌促黑色素细胞激素增加，使黑色素增加，加之雌激素明显增多，使孕妇面颊、乳头、乳晕、腹白线、外阴等处出现色素沉着。面颊呈蝶形分布的褐色斑，习惯称妊娠斑，于产后逐渐消退。

体重：妊娠 13 周以后，体重会逐渐增加，但每周体重增加不应超过 500 克。

26 怀孕中期的合理饮食

怀孕中期应增加各种营养素的摄入量，尽量满足胎儿迅速生长以及母体营养素储存的需要，避免营养不良或缺乏对胎儿生长发育和母体健康造成不良影响。

怀孕中期的孕妇应摄入足够的主食以保证热量的供给，可节省蛋白质的消耗，一般主张主食的摄入量为 400 ~ 500 克/天；多吃动物性食物；增加植物油的摄入量。

由于孕中期增大的子宫可能挤压胃，孕妇每餐易出现腹部饱胀感，此时可采取少食多餐的办法。

27 怀孕中期性生活应注意哪些

怀孕中期是机体相对稳定的时期，性生活可以在妊娠状态稳定、身体没有任何不适时进行。

性生活前双方都应该入浴，保持身体清洁。应该注意，过度的乳房、乳头刺激容易引起子宫收缩。性生活时，男方应使用避孕套，这时候使用避孕套的目的不是为了避孕，而是为了防止细菌与精液一起上行至子宫引起胎膜感染，胎膜感染往往是引起早破水的原因之一，同时注意避免女方过于疲劳。

性交过程中出现出血、腹痛等异常情况时应立即中止，卧床休息。必要时到医院治疗。性交时应该注意不要将体重压在妻子增大的腹部上。

28 怀孕中期常见的不适有哪些

除了怀孕早期中的头晕、心悸气短、阴道分泌物增多、便秘、痔、腰背痛等不适反应之外，还有皮肤瘙痒、腿足抽筋、下肢浮肿等。

29 怎样处理怀孕中期常见的不适

头晕、心悸气短、阴道分泌物增多、便秘、痔、腰背痛同孕早期。

皮肤瘙痒：预防皮肤瘙痒最重要的是保持皮肤的清洁，注意营养和睡眠，保持大便通畅，注意少用有刺激性的肥皂和化妆品。另外，由于阴道分泌物的增多，一些孕妇会出现外阴瘙痒，所以孕期要特别注意外阴部的清洁，勤换洗内裤。严重的外阴瘙痒要警惕霉菌性阴道炎和滴虫性阴道炎。还有一种皮肤瘙痒是由糖尿病引起的，这时最好检查一下血糖和尿糖。

腿足抽筋：预防腿足抽筋最好的方法是注意适当的运动，比如散步、做操。

每天睡觉前做一下腿足的按摩，睡觉时将双足略抬高可能会有所帮助。另外，平时不要过于劳累，不要穿高跟鞋，注意多食富有维生素 B₁和钙含量高的食品，像乳制品、带骨小鱼、绿色蔬菜等。当发生腿足抽筋时，可以用手扳住足趾或按摩腿足以缓解症状。

下肢浮肿：减轻浮肿的最好方法是控制饮食中的盐分摄入量和进行适当的运动，夜间睡眠时可以将双足适当垫高。

30 胎心监护有何作用

胎心监护可以观察产前、产时的胎心率与宫缩、胎动的关系，以此来判断胎儿在宫内有无缺氧及缺氧程度，以便及时处理，提高生产质量，降低围产儿的死亡率。

31 胎动的正确数法

从妊娠 32 周开始指导孕妇自数胎动，每天 3 次，每次 1 小时，将 3 次的胎动次数相加再乘以 4 即为 12 小时胎动数(胎儿连续的运动算一次胎动)。

32 自数胎动的意义

一般情况下胎动每小时不应少于 3 次，12 小时之内胎动的累计数不应小于 10 次。凡 12 小时内胎动累计数小于 10 次或逐日下降大于 50%而不能恢复者，均视为子宫胎盘功能不足，胎儿有宫内缺氧，应及时就医。

33 怀孕后期的生理特点

子宫：子宫增大，呈不同程度的右旋，会压迫下腔静脉使血液回流受阻引起静脉曲张，所以孕后期应注意采取左侧卧位来改善以上症状。

呼吸：妊娠后期，因子宫增大，腹肌活动幅度减少，使孕妇以胸式呼吸为主。