


# 要二胎



协和专家告诉你：二胎如何怀得快、生得顺

协和妇产科专家  
20年门诊经验

马良坤◎编著



二胎产前检查的最新医学建议  
二宝妈要做哪些身体准备

 吉林科学技术出版社



# 要二胎

马良坤 编著



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

要二胎 / 马良坤编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 11  
ISBN 978-7-5578-0209-7

I. ①要… II. ①马… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①R715.3 ②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007400 号

## 要二胎

YAO ER TAI

编 著 马良坤  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 孟 波 端金香 练闽琼  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
技术插图 长春清露工作室  
李 笑 赵冬婉 王鹏程 段立欣  
姜 帅 李赫男 梁广新 闫立辉

开 本 880mm×1230mm 1/32  
字 数 150千字  
印 张 6.5  
印 数 1—7000册  
版 次 2016年11月第1版  
印 次 2016年11月第1次印刷



出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5578-0209-7  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

## 前言



身为独生子女的我们，在成长中经常会感到一丝孤独与失落。随着国家生育政策的改变，二胎时代已经到来，很多独生子女满心欢喜地计划着再生一个二宝，一来可以为家庭增添一份欢声笑语，让大宝在生活中多一个玩伴儿，多一个可以互相帮助、互相鼓励的亲人；二来也可以弥补自己没有兄弟姐妹的遗憾。

其实做两个宝贝的父母，需要学习的东西太多，围绕第二个小生命的一切问题都是新的：第一胎后多久怀二胎最佳？年龄多大就不能生了？首次妊娠剖宫产，怀二胎需注意什么？二胎长时间怀不上怎么回事？二胎的孕期产检要更注意哪些方面？二胎分娩更容易吗……

在创作这本书的过程中，已经为人母的作者也在为迎接第二个小生命的到来做着准备。因此，这是一本专门为想生二宝的父母及其家人量身定做的孕育指南，希望尽可能地帮您解决从生二宝的孕前准备、孕期及分娩时的注意事项，直到二宝顺利诞生的过程中能够遇到的一些问题。

让我们跟着作者一起在激动、探索、学习中孕育二胎，也孕育成倍增加的幸福生活吧。

马良坤





## 目录

# 第一章 二胎与一胎有什么不同

第一胎后多久怀二胎最佳 .....	14
★剖宫产间隔2~3年后生二胎最佳★ .....	14
★一胎顺产间隔多久可以怀二胎★ .....	15
多大年龄就不能生了 .....	16
孕育二胎前需要做哪些不同的检查 .....	17
高龄妈妈会遇到什么风险 .....	19
如有其他疾病怎么办 .....	21
★女性妇科疾病未痊愈★ .....	21
★有妊娠糖尿病史者怀二胎患病概率增加★ .....	22
★怀一胎时患妊娠高血压综合征★ .....	23
★一胎早产，二胎也会早产吗★ .....	24
★一胎先兆子痫，二胎要注意些什么★ .....	24
★一胎有出生缺陷，第二胎也会有吗★ .....	25
★孕前应处理好口腔问题★ .....	26
从心理上适应二胎带来的变化 .....	27
解除避孕后多久可以怀孕 .....	28
二胎长时间怀不上是怎么回事 .....	29
★年龄因素★ .....	29
★压力过大★ .....	30
★继发性不孕★ .....	31
一胎剖宫产，怀二胎需注意什么 .....	32
一胎剖宫产了，这胎可以顺产吗 .....	34



二胎的备孕要注意哪些 .....	35
★二胎孕前怎么做★ .....	35
★怀第二胎的年龄别太晚，最好在35岁以前★ .....	35
★注意调理身体★ .....	37
二胎的孕期产检要更注意哪些方面 .....	38
解读孕11~14周：NT .....	40
解读孕15~20周：唐筛 .....	41
解读孕21~24周：B超大排畸 .....	42
解读孕24~28周：妊娠糖尿病筛查 .....	43
解读孕29~32周：妊娠高血压综合征筛查 .....	44
怀二胎身体会有哪些变化 .....	45
怎样预防二胎宫外孕 .....	48
二胎没有早孕反应正常吗 .....	49
怀二胎肚皮还会痒吗 .....	50
二胎宝宝更易横位 .....	51
二胎宝宝横位怎么办 .....	52
二胎宫缩需留意 .....	53
二胎分娩更容易吗 .....	54
二胎产后宫缩更疼 .....	55
二胎更易发生羊水栓塞吗 .....	56
★羊水栓塞的主要原因★ .....	56
★羊水栓塞的诱因★ .....	56
二胎生产后怎样恢复阴道弹性 .....	57
★多点耐心和坚持★ .....	57
★合理摄入营养★ .....	57
★借助医学方法★ .....	57
★盆底肌锻炼恢复阴道弹性★ .....	58



## 第二章 听听二胎妈妈怎么说



要二胎，我准备好了 .....	62
两个大儿子 .....	64
初尝儿女双全的滋味——快乐大于辛苦 .....	66
陪伴是最好的礼物 .....	68
如果可以，我不介意再生一个 .....	70
等待天使降临 .....	71
二胎改变了我的生活 .....	72
健康快乐地成长吧 .....	74



## 第三章 图解胎儿发育

第1周（1~7天） .....	76
★宝宝的变化★ .....	76
★二胎妈妈更要全面补充营养★ .....	76
★准爸爸也要补充叶酸★ .....	78
第2周（8~14天） .....	79
★宝宝的变化★ .....	79
★精确计算自己的排卵日★ .....	79
★提高受孕的诀窍★ .....	81
第3周（15~21天） .....	83
★宝宝的变化★ .....	83

★这些怀孕征兆不要忽视★	83
★如何检测怀孕★	85
第4周（22~28天）	86
★宝宝的变化★	86
★遇到这些早孕反应怎么办★	86
★怎样推算预产期★	88
第5周（29~35天）	89
★宝宝的变化★	89
★孕吐的应对策略★	89
★什么情况下需要保胎★	91
★这些有害辐射要远离★	92
第6周（36~42天）	93
★宝宝的变化★	93
★引起胎停育的原因★	93
★如何预防胎停育★	95
★避免孕早期流产★	96
第7周（43~49天）	97
★宝宝的变化★	97
★小心别感冒★	97
★孕妈妈万一感冒了怎么办★	99
第8周（50~56天）	100
★宝宝的变化★	100
★呼吸短促怎么办★	100
★孕早期尿频怎么办★	102
第9周（57~63天）	104
★宝宝的变化★	104
★去医院建立怀孕档案★	104



★谁抢走了我的睡眠★	106
★临睡前应注意的问题★	106
★拯救我的睡眠★	107
第10周（64~70天）	108
★宝宝的变化★	108
★怀孕期间控制不住情绪★	108
★告别这些看似卫生的不卫生习惯★	110
第11周（71~77天）	111
★宝宝的变化★	111
★减轻头痛的方法★	111
★吃水果有讲究★	112
第12周（78~84天）	114
★宝宝的变化★	114
★第一次产检★	114
★预防妊娠纹小妙招★	115
第13周（85~91天）	117
★宝宝的变化★	117
★明星营养素★	117
★注意口腔健康★	120
第14周（92~98天）	122
★宝宝的变化★	122
★你补钙了吗★	122
★选对内衣，穿出美丽★	125
第15周（99~105天）	126
★宝宝的变化★	126
★乳房保养方案★	126
★第二次产检★	127



第16周 (106~112天)	129
★宝宝的变化★	129
★能感受到胎动了★	129
★皮肤问题应对方法★	131
第17周 (113~119天)	132
★宝宝的变化★	132
★腰酸背痛怎么办★	132
★腿部抽筋的防与治★	134
第18周 (120~126天)	135
★宝宝的变化★	135
★对孕妈妈有益的运动★	135
★第三次产检★	136
第19周 (127~133天)	138
★宝宝的变化★	138
★留意胎动异常信号★	138
★贫血怎么办★	140
第20周 (134~140天)	141
★宝宝的变化★	141
★腹胀严重的调理方法★	141
★鼻出血, 别紧张★	143
第21周 (141~147天)	145
★宝宝的变化★	145
★控制好体重★	145
★这样吃, 长胎不长肉★	146
第22周 (148~154天)	148
★宝宝的变化★	148
★预防妊娠高血压综合征★	148
★远离水肿的困扰★	150



第23周（155~161天）	152
★宝宝的变化★	152
★孕期痔疮“可以没有”★	152
★血容量迅速增加，补铁要跟上★	154
第24周（162~168天）	155
★宝宝的变化★	155
★来自准爸爸的爱★	155
★第四次产检：排除妊娠糖尿病★	158
第25周（169~175天）	159
★宝宝的变化★	159
★健脑食品知多少★	159
★孕妈妈坚持三少一多★	161
第26周（176~182天）	162
★宝宝的变化★	162
★保护孕妈妈的脚★	162
★拍摄孕期写真，留下美好回忆★	164
第27周（183~189天）	166
★宝宝的变化★	166
★击退静脉曲张★	166
★看腹形，知健康★	168
第28周（190~196天）	169
★宝宝的变化★	169
★脐带绕颈怎么办★	169
★胎位不正怎么办★	171
第29周（197~203天）	172
★宝宝的变化★	172
★深呼吸，缓解胸闷★	172



★孕妈妈的腹部为什么会发硬★	174
第30周（204~210天）	175
★宝宝的变化★	175
★面临早产，沉着冷静是关键★	175
★营养师的贴心建议★	177
第31周（211~217天）	178
★宝宝的变化★	178
★尿频再次找上门★	178
★这些事情要停止了★	180
第32周（218~224天）	181
★宝宝的变化★	181
★近视孕妈妈的护眼秘籍★	181
★粗粮虽好，不宜过多食用★	183
第33周（225~231天）	185
★宝宝的变化★	185
★准备好入院待产包★	185
★什么情况下要入院待产★	186
第34周（232~238天）	187
★宝宝的变化★	187
★这些产前运动有助于顺产★	187
★谨慎预防羊水早破★	188
第35周（239~245天）	190
★宝宝的变化★	190
★给孕妈妈加分的零食★	190
★确定分娩的医院★	192
第36周（246~252天）	194
★宝宝的变化★	194





★临产前要做的检查★	194
★临产前的安排★	196
第37周（253~259天）	197
★宝宝的变化★	197
★坐骨神经痛来袭★	197
第38周（260~266天）	199
★宝宝的变化★	199
★容易被忽略的临产信号★	199
★高龄产妇要注意★	200
第39周（267~273天）	202
★宝宝的变化★	202
★孕妈妈的二次分娩★	202
★怎样应对急产★	202
★三大分娩信号★	203
第40周（274~280天）	204
★宝宝的变化★	204
★突发情况的应急★	204
★过期妊娠怎么办★	205
后序	206





## 第一章

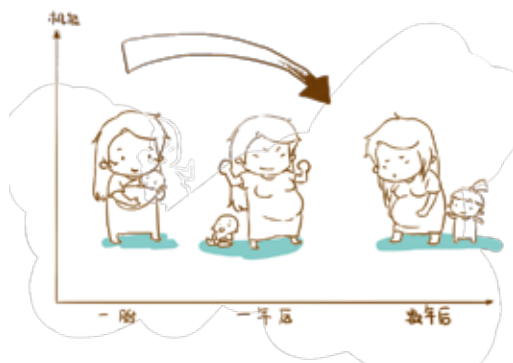
# 二胎与一胎有什么不同



# 第一胎后 多久怀二胎最佳

★剖宫产间隔2~3年后生二胎最佳★

不少人认为，自己头胎是剖宫产，所以，下一胎间隔时间越久越好。

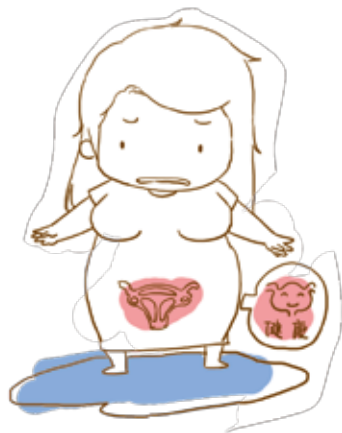


其实，随着年龄的增长，身体的各项功能都在下降，子宫瘢痕随着身体功能的下降，其弹力、血运都会受到影响。

因此，建议准备要二胎且子宫又存在瘢痕的女性，在启动“造人”计划前，最好先到医院了解自己子宫瘢痕的情况，并在怀孕后及时检查，了解胚胎着床的位置。



## ★一胎顺产间隔多久可以怀二胎★



若第一胎顺产，也要等子宫、卵巢等生殖器官及身体经过一段时间的恢复，结合正确的调养方式使母体恢复到产前的健康状况。

想要二胎的女性，一定要先“获得”身体的“同意”。

对生殖系统的功能需要做详细的评估，尤其是卵巢的功能更需要注意。



而一般来说，产后营养身体恢复至少需要一年的时间。所以，最好休息一年后再生第二个宝宝，并且到医院做好孕前检查。已经怀二胎的孕妈妈一定要做好孕期产检，确保母体及胎儿的安全。

# 多大年龄 就不能生了

现在计划生育政策已开放，很多人会考虑生二胎。但想要生二胎，首先要考虑自己的身体情况，尽可能在生育的最佳年龄迎接二宝的到来。



女性的最佳生育年龄为24~29岁，因此，生二胎的最佳年龄也应该在这个范围内。超过35岁的女性已经属于过了最佳生育年龄的高龄产妇，身体开始衰老，对宝宝健康及自身恢复也会有一定的影响。因此，最好做好生育计划，不要超过35岁生二胎。

如果高龄产妇想生二胎，起码应提前半年到医院做相关检查。



当然，生二胎也要考虑与一胎的时间间隔。如果第一胎是顺产，那么，生二胎最好间隔1年以上；如果第一胎选择的是剖宫产，那么，生二胎至少要间隔两年。