

sina 新浪亲子
http://www.sina.com.cn

搜狐健康
health.sohu.com

大力推荐

和宝贝一起成长
亲亲豆

从受孕到分娩全程专家指导

健康孕产

40

周

爱心工程

每购买一本此书
将给中国红十字基金会
嫣然天使基金
捐款1元

孙念怙 主编



环保纸，无污染封面工艺，环保油墨
给宝宝一个更加健康的成长环境



YZLI0890106668



北京协和医院妇产医师、林巧稚最得意弟子

孙念怙 教授 倾力指导

最科学、最实用、最细致的孕产方案

重庆出版集团 重庆出版社



Mother & Baby

健康孕产40周

孙念佑 主编



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康孕产 40 周 / 孙念怙主编. — 重庆: 重庆出版社, 2010.3
(妈妈宝宝)

ISBN 978-7-229-01848-1

I. ①健… II. ①孙… III. ①孕妇-妇幼保健-基本知识
②产妇-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024922 号



健康孕产40周

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 蔡霞 季萌

装帧设计: 孙阳阳

制作:  (www.rzbook.com)

美术编辑: 张丽娟

文字撰稿: 张凡



重庆出版社
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/12 印张: 24 字数: 260千字

版印次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定价: 38.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



前言

FOREWORD



十月怀胎，一朝分娩。这十个月是女人一生中最幸福、最难忘、最美丽的时光，无论是对即将出世的“小天使”，还是对满怀期待和憧憬的准妈妈，都是至关重要的。

准妈妈从得知自己体内有一个小生命开始孕育时，除了有一种激动和庄严感外，还带着几分不安与紧张，会对接下来的40周妊娠生活感到疑惑和担忧。本书从准备怀孕到新生命的开始入手，对孕前、孕期、分娩及产后全程关注，用通俗易懂的文字，细说孕期产后的生理特点、日常保健、饮食营养等，帮助准妈妈轻松、顺利地走过孕育“小天使”的生命历程。

全书分三大部分：第一部分以妊娠40周为主线，告诉准妈妈每一周的自身变化、胎儿的发育状况，以及在生活中需要注意的事项，更有专家温馨指导，全方位细心呵护准妈妈和胎宝宝一起成长的每一周。第二部分介绍了最权威、最专业、最全面的孕期保健知识，让每一位准妈妈都能成为自己最好的孕产保健师，从容面对孕期的一切不适，轻松度过人生中最美妙的时光。第三部分从营养学角度出发，着重介绍了孕前及孕期母体的营养摄取，产后哺乳期的科学饮食，为准妈妈提供了最科学健康的营养方案。

愿本书成为天下所有妈妈科学孕育宝宝的枕边书，成为您家庭生活保健的顾问，帮助您科学有效地养育健康、聪明的孩子！



Part
01

12 周周有提示，专家助你幸“孕”全程

Chapter 01 优生，从这里开始

- 14 ● 怀孕第1周 迎接小天使，准备好了吗？
- 14 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 16 ● 助你好“孕”

17 怀孕第2周 新生命诞生

- 17 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 19 ● 助你好“孕”

Chapter 02 播下幸福的种子

- 20 ● 怀孕第3周 期盼中的爱情“结晶”
- 20 ● “孕味”悄悄话
- 21 ● 专家温馨提示
- 22 ● 助你好“孕”

23 怀孕第4周 胚芽找到了小“床”

- 23 ● “孕味”悄悄话
- 24 ● 专家温馨提示
- 25 ● 助你好“孕”

26 怀孕第5周 “小海马”需要叶酸

- 26 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 29 ● 助你好“孕”

30 怀孕第6周 感受“心”的跳动

- 30 ● “孕味”悄悄话
- 31 ● 专家温馨提示
- 33 ● 助你好“孕”

目录



34 怀孕第7周 恶心+呕吐，为人之母好辛苦

- 34 ● “孕味”悄悄话
- 35 ● 专家温馨提示
- 36 ● 助你好“孕”

37 怀孕第8周 人形毕现的小“葡萄”

- 37 ● “孕味”悄悄话
- 38 ● 专家温馨提示
- 39 ● 助你好“孕”



40 怀孕第9周 不再是胚芽，胎儿期开始

- 40 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 42 ● 助你好“孕”

43 怀孕第10周 B超安检，平稳度过流产期

- 43 ● “孕味”悄悄话
- 44 ● 专家温馨提示
- 45 ● 助你好“孕”

46 怀孕第11周 我开心，你快乐

- 46 ● “孕味”悄悄话
- 47 ● 专家温馨提示
- 49 ● 助你好“孕”

50 怀孕第12周 谨慎+小心，孕早期要结束了

- 50 ● “孕味”悄悄话
- 51 ● 专家温馨提示
- 52 ● 助你好“孕”
- 53 ● 怀孕12周的Q&A
- 54 ● 专题：最有效的胎教

Chapter 03

吃手翻跟头，顽皮胎宝宝

60 怀孕第13周 宝宝在运动吗

- 60 ● “孕味”悄悄话
- 61 ● 专家温馨提示

63 ● 助你好“孕”

64 怀孕第14周 扮鬼脸、吮手指，不安分的小家伙

- 64 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 66 ● 助你好“孕”

67 怀孕第15周 打嗝了，宝宝呼吸的前兆

- 67 ● “孕味”悄悄话
- 68 ● 专家温馨提示
- 69 ● 助你好“孕”

70 怀孕第16周 胎动，感受血脉相连的欣喜

- 70 ● “孕味”悄悄话
- 71 ● 专家温馨提示
- 72 ● 助你好“孕”

73 怀孕第17周 脐带，宝宝找到了新玩具

- 73 ● “孕味”悄悄话
- 74 ● 专家温馨提示
- 75 ● 助你好“孕”

76 怀孕第18周 胎音心音，准妈妈心醉

- 76 ● “孕味”悄悄话
- 77 ● 专家温馨提示
- 78 ● 助你好“孕”

79 怀孕第19周 自我监测, 呵护宝宝健康

- 79 ● “孕味”悄悄话
- 80 ● 专家温馨提示
- 81 ● 助你好“孕”

82 怀孕第20周 穿上孕装, “挺”出自豪

- 82 ● “挺身而出”, “孕味”无限
- 83 ● 专家温馨提示
- 84 ● 助你好“孕”

85 怀孕第21周 听觉发育, 宝宝能“听见”了

- 85 ● 孕程过半, 防贫血、稳情绪
- 86 ● 专家温馨提示
- 87 ● 助你好“孕”

88 怀孕第22周 宝宝, 我们一起听音乐

- 88 ● 多彩生活: 和胎儿一起听音乐、说话、互动
- 89 ● 专家温馨提示 / 助你好“孕”



90 怀孕第23周 红红皱皱的“小老头”

- 90 ● 开心、不开心都爱“踢”
- 91 ● 专家温馨提示
- 92 ● 助你好“孕”

93 怀孕第24周 吞咽羊水, 宝宝味觉发育了

- 93 ● “孕味”悄悄话
- 94 ● 专家温馨提示
- 95 ● 助你好“孕”

96 怀孕第25周 为宝宝大脑发育补充营养

- 96 ● “孕味”悄悄话
- 97 ● 专家温馨提示
- 98 ● 助你好“孕”

99 怀孕第26周 舒缓孕妈妈的难言之苦

- 99 ● “孕味”悄悄话
- 100 ● 专家温馨提示
- 101 ● 助你好“孕”

102 怀孕第27周 长出细绒毛, 分辨性别

- 102 ● “孕味”悄悄话
- 103 ● 专家温馨提示
- 104 ● 助你好“孕”

105 怀孕第28周 “自豪型”体态出现

- 105 ● “孕味”悄悄话
- 106 ● 专家温馨提示
- 107 ● 助你好“孕”
- 108 ● 专题: 计数胎动和胎心监测

Chapter 04
成为真正的小人儿

110 怀孕第29周 安抚“小捣乱”, 谨防早产

- 110 ● “孕味”悄悄话
- 111 ● 专家温馨提示
- 112 ● 助你好“孕”

113 怀孕第30周 艰难时刻开始

- 113 ● “孕味”悄悄话
- 114 ● 专家温馨提示
- 115 ● 助你好“孕”

116 怀孕第31周 胎位异常, 怎么办

- 116 ● “孕味”悄悄话
- 117 ● 专家温馨提示
- 118 ● 助你好“孕”

119 怀孕第32周 宝宝, 我们为你准备好了

- 119 ● “孕味”悄悄话
- 120 ● 专家温馨提示
- 121 ● 助你好“孕”

122 怀孕第33周 新家庭, 在期待中

- 122 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 124 ● 助你好“孕”

125 怀孕第34周 做好准备, 头朝下“入盆”

- 125 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示
- 127 ● 助你好“孕”

128 怀孕第35周 忐忑不安中的等待

128 ● “孕味”悄悄话

129 ● 专家温馨提示

130 ● 助你好“孕”

131 怀孕第36周 宝宝的小家安全吗

131 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示

133 ● 助你好“孕”

Chapter 05

一朝分娩，天使降临

134 怀孕第37周 生长“冲刺”期，时刻留心临产征兆

134 ● “孕味”悄悄话

135 ● 专家温馨提示

137 ● 助你好“孕”

138 怀孕第38周 临产的妈妈，时刻准备着

138 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示

139 ● 助你好“孕”

140 怀孕第39周 妈妈宝宝静悄悄

140 ● “孕味”悄悄话

141 ● 专家温馨提示

142 怀孕第40周 痛，并快乐着

142 ● “孕味”悄悄话 / 专家温馨提示

143 ● 助你好“孕”

144 ● 专题：新生儿护理主要事项



Part 02

146 准妈妈不可不知的保健常识

Chapter 01

预约健康聪明的孩子

148 优生，建议这样做

148 ● 怀孕计划

149 ● 优生咨询

150 ● 健康检查

151 孕前调理好，孕期少烦恼

151 ● 为什么要孕前调理

152 ● 生理期卫生 / 运动保健

153 ● 避免高危妊娠

154 孕前保健ABC

154 ● 心理调整 / 停止避孕 / 衣着起居

155 ● 生活习惯 / 环境

156 遗传对宝宝的影响

156 ● 优生和遗传 / 智力因素

157 ● 决定性别 / 最佳育龄

158 正确避孕

158 ● 常用避孕方式 / 常用避孕药

160 意外怀孕，不必惶恐

160 ● 不期而至的怀孕 / 要还是不要

161 ● 中止妊娠的方法

Chapter 02

怎样判断怀孕了

162 怀孕后的五大征兆

163 怀孕后的生理变化

164 妊娠反应话题

164 妊娠反应——“害喜”/妊娠反应的应对

165 初孕者应注意5大问题

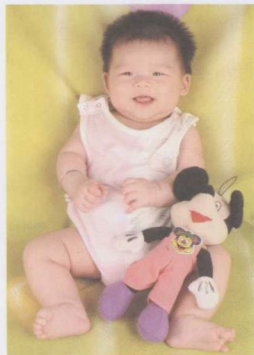
165 产前检查/孕期饮食注意/充分休息和睡眠/控制体重

166 日常生活

166 孕前检查解读

166 孕前问诊项目

167 必查项目



Chapter 03

孕期日常生活养护方案

168 起居——孕妈妈不是病人

168 养胎与卧床

169 “小气”很正常/随遇而安、学会求助

170 宽松衣着，自然“孕味”十足

170 告别束身衣/内衣、胸罩和鞋子

171 选择孕妇装的细节/穿着原则

172 孕斑、妊娠纹的烦恼

172 孕期皮肤护理

173 烦恼人的孕斑、妊娠纹的防治/“孕美人”护发

174 站立、坐、卧和行走

174 站立的学问/行走的细节/工作的性质不同

175 自我安全意识养成

175 站立的学问/怀孕后适宜工作吗/居家安全

176 家庭摆设调整

177 家庭日常生活细节

177 家务也是运动/做家务与安全细节

178 家务劳动场所

180 孕期夫妻亲热事

180 孕初期禁忌/中期的孕味收获

181 孕晚期艰难的爱/夫妻浪漫按摩

182 孕期运动保健

182 孕期运动受益匪浅

183 有利顺产、健康胎儿/低冲击、无重力、有氧

184 适宜的运动/“孕动”原则

186 专题：每天5分钟孕期保健操

Chapter 04

孕期不适调养对策

188 妊娠呕吐

188 症状和原因

189 妊娠呕吐的种类/调养方式

190 妊娠剧吐怎么办/预防与调养

191 孕期烦躁

191 烦躁的理由/调适方法

191 孕期水肿

191 不同的水肿和起因/休息与保养

193 孕期皮肤瘙痒

193 瘙痒的种类/瘙痒的应对/外阴瘙痒

194 孕期腹痛

194 腹痛的起因/正常与非正常

195 孕期腰背痛、脚痛

195 腰背痛/足底痛/一定要重视

196 孕期、产后便秘

196 孕期便秘的原因

196 远离孕期便秘

197 产后便秘

197 孕期贫血

- 197 ● 贫血的症状 / 缺铁性贫血 / 贫血的应对

198 孕期感冒咳嗽

- 198 ● 感冒咳嗽并非小事 / 用药与止咳 / 预防感冒

199 孕期牙病

- 199 ● 孕期牙齿变化 / 牙病的影响 / 防胜于治

200 妊娠糖尿病

- 200 ● 妊娠糖尿病 / 对孕胎的影响 / 养胎注意事项

200 妊娠高血压

- 200 ● 妊娠高血压的症状
201 ● 高危人群 / 先兆子痫

Chapter 05

孕妈妈顺利分娩

203 临产前的物质准备

- 202 ● 产前衣物、用品
203 ● 产后用品 / 准备爸须知

204 预产期和围产保健

- 204 ● 预产期计算 / 围产保健概念 / 围产期保健内容

205 产前体操，助产有益

- 205 ● 常用的产前运动

206 学习和掌握分娩技巧

- 206 ● 产痛能弱减 / 解读拉梅兹法



- 207 ● 学会呼吸、用力

208 大多数人这样生——了解顺产

- 208 ● 顺产
209 ● 产程是什么
210 ● 三产程三注意 / 分娩是否顺利的三要素

211 早知早要有数——剖宫产和难产

- 211 ● 剖宫产，谁选择谁 / 遭遇难产，相信现代医学也相信自己

212 异常分娩的情况

- 212 ● 宫缩乏力 / 早期破水 / 胎位不正
213 ● 胎儿窘迫
214 ● 脐带绕颈 / 胎盘早剥
215 ● 过期妊娠的应对

Chapter 06

新妈妈产后康复

216 产后日常护理

- 217 ● 出院回家这一周

218 产后生理变化

- 218 ● 各器官康复指标
219 ● 养“月子”必知
220 ● 哺乳有助恢复

220 产后恢复运动

- 220 ● 早运动早健康
221 ● 产后康复黄金期
222 ● 身材恢复这样做

224 产后卫生保健

- 224 ● 须知应注意 / 必须就医的情况
- 225 ● 伤口护理

225 产褥康复和性事

- 225 ● 产褥康复 / 性事与夫妻关系



226 生理、心理影响

- 226 ● 须知应注意 / 谋求产后性生活质量
- 227 ● 凯格尔运动 / 练习须注意事项

Chapter 07

产后不适调理

228 产后恶露不绝

- 228 ● 正常恶露排出
- 229 ● 如何应对恶露

230 乳汁不足

- 230 ● 乳汁分泌原理 / 导致乳汁不足的因素
- 231 ● 防重于治

232 产后多汗、排尿异常

- 232 ● 多汗、尿频 / 应对策略
- 233 ● “漏”尿

234 产后疼痛

- 234 ● 预防“妈妈手”
- 235 ● 驼背、肩颈酸痛 / 肌肉酸痛、落枕 / 膝关节痛
- 236 ● 全身酸痛

236 产后抑郁期

- 236 ● “小气、爱哭”我这是怎么了
- 238 ● 孕期抑郁到产后抑郁 / 家庭关爱有助化解

240 产后检查

- 240 ● 产科门诊 / 妇科检查
- 241 ● 新生儿产后检查
- 242 ● 专题：缓解产期不适的按摩法

Part 03

244 会吃的妈妈生聪明的宝宝

Chapter 01

为宝宝做好营养储备

246 营养素，原来也能储备

- 246 ● 储备营养的理由
- 247 ● 储备营养这样做

248 优生，要从进餐开始

- 248 ● 进餐讲究“质”
- 249 ● 参考膳食结构

250 孕前饮食决定健康妊娠

- 250 ● “三低一高”原则

251 孕前饮食新原则

- 251 ● 饮食习惯调整

252 巧补叶酸益处多

- 252 ● 缺乏叶酸对孕胎的影响 / 富含叶酸的食物

253 避免食物污染

- 253 ● 远离垃圾食品 / “垃圾食品”及危害
- 254 ● 食物污染 / 食品卫生

255 嗜酒、吸烟不利优生

- 255 ● 嗜酒的后果 / 吸烟的危害

256 预备期, 准妈妈营养站

- 256 ● 饮食健康不仅是孕妈妈的事 / 做不挑食的好爸爸
257 ● 净化人体的食物

Chapter 02

十月怀胎巧吃会补

259 孕期营养知识速递

- 259 ● 孕妈妈的体重管理

259 “进补”不如日常搭配吃好

- 259 ● 营养在日常

260 三餐两点, 零食“加油”

- 260 ● 三餐两点好习惯

261 孕早期(1~3月) 营养方案

- 261 ● 孕早期需要的营养素 / 应对早孕反应吃的原则

262 孕中期(4~7月) 营养方案

- 262 ● 胃口大开时吃的建议

263 孕晚期(8~10月) 营养方案

- 263 ● 营养需求 / 孕晚期饮食特点

264 临产前饮食很关键

- 264 ● “冲刺期”的营养 / 吃的建议

265 孕期喝水要讲究

- 265 ● 孕期不宜喝的水

266 全谷杂粮, 健康吃不胖

- 266 ● 全谷杂粮有哪些 / 吃全谷、根茎好处多

267 膳食纤维, “嚼”出健康

- 267 ● 膳食纤维的益处

Chapter 03

产后重塑靓丽

269 产后营养需求

- 269 ● 蛋白质、热量、矿物质、维生素、水

270 新妈妈饮食原则

- 270 ● 产后饮食原则

271 “月子餐”有讲究

- 271 ● 健康“月子餐”

272 产妇饮食宜忌

- 272 ● 适宜的食物
273 ● 忌食的理由

273 母乳, 妈妈饮食决定宝宝营养

- 273 ● 母乳分泌机理
274 ● 哺乳妈妈怎样吃
275 ● 催乳汤怎样喝
276 ● 宝宝口味源于妈妈

276 产后塑身饮食

- 277 ● 定时定量
278 ● 哺乳耗脂 / 节食不适宜
279 ● 营养比例自己算
280 ● 降低油脂 / 粗粮+果蔬+水
281 ● 控制食量的技巧
282 ● 附录: 新生儿常见疾病的预防与调理





周周有提示， 专家助你幸“孕”全程

孕产专家全程监护





Mother & Baby

从成功受孕，到获知一个小生命在你腹中“安营扎寨”；从紧张感动的分娩前夕，到新生婴儿的呱呱坠地，嗷嗷待哺，一切都是“痛并快乐着”的。

可想而知，准妈妈的心情是多么兴奋，但同时又是多么手足无措、忐忑不安。怎样轻松、平安、顺利地走过孕育小宝贝的生命历程？这是每一位将为人母者所迫切想知道的。

在这美丽动人的 40 周中，我们将给准妈妈最全面、最系统、最专业的指导，全方位细心呵护准妈妈和宝宝一起成长的每一周。

优生，从这里开始

怀 | 孕 | 准 | 备

生儿育女是人生大事，是延续生命、承担责任和社会义务的“百年育人”伟大工程，是贯穿夫妻二人一生的伟大事业。因此，你不妨再从容地审视一番：为孕育健康、聪明、优秀的宝宝，你和他、你的家庭准备得怎么样了？优生优育咨询、孕前健康调整、制订妊娠计划——从现在起，胸有成竹、充满信心，开始怀孕40周的精彩人生历程吧。

【怀·孕·第·1·周】

迎接小天使，准备好了吗？

care
01

“孕味”悄悄话

准确地说，在怀孕最初的两周中，你还不完全具有孕妈妈“资格”，因为人们只是出自技术上的需要，把你前一次月经的第一天用来作为计算受孕开始的日期和时间。因此，你大可不必为自己怀孕的事情忐忑不安，让我们一起开始有序地迎接新生命的40周历程吧！

care
02

专家温馨提示

一般说来，女性第一次妊娠比较理想的年龄是在25岁左右，因为根据女性的生理特点，29岁以后卵巢生成卵子的能力会渐渐减弱；男性的最佳生育年龄最好

在35岁以前。男女双方身心健康、身强力壮的时期，拥有质量最好的精子和卵子，是优生优育的基础。

●怀孕1周时

精子	500微米	每次射精约2亿个	24小时内有受孕能力
卵子	约200微米	每周成熟20个，一般排出1个	存活12~36小时
合子 (受精卵)	200~500微米	逐渐分裂成为多个细胞组成的细胞团——桑胚体	运动3~4天到达子宫腔

★本周中心词

孕前健康，保
证优生

孕妈妈

● MOTHER ●



要度过40周的妊娠期，你和准爸爸要有充分的心理准备，开始调整健康状况，学会调适自己的心理承受力和情绪，为迎接小天使、为家庭增添新成员而接受延续生命的心理挑战。你对自己要有充分的信心，并学会经常对自己说“加油”！

为了孕期健康和宝宝的成长，你需要学习很多知识，从本周开始实施“育儿计划”。建议阅读相关知识，为自己制订一个详细的怀孕计划。怀孕后，在生理、心理上会有很多变化，生活上要有相应的调适措施；还需详细了解自己的生理周期和怀孕的生理征兆，了解营养、饮食常识；阅

读孕期保健和胎儿生长的书籍，了解科学孕育知识和过程；也可以找新妈妈们交流相关经验，以便对胎宝宝在体内孕育生长过程做到胸有成竹。



MAMIXIAOZHUSHOU

妈咪小助手

现在胎儿宝宝尚且不存在。宝宝还分别以卵子和精子的形态存在于妈妈和爸爸的体内。但是，要想孕育健康、聪明、能继承夫妻双方的优秀品质的宝宝，拥有健康的精子和卵子是最基本的前提。俗语说“精壮卵肥”，因此，在怀孕前，父母双方的身体状态、营养状况都需要做一次系统地调整和休养。



胎儿

• BABY •



按照通用的40孕期周算法，女性体内产生新卵子的一周，被视为妊娠第一周。排卵期前夕，卵巢中约有20个卵子开始在卵泡里成熟，会有一个比别的快，在第一轮的竞争中淘汰其余的“对手”脱颖而出，然后会被释放出卵巢，前往输卵管去等待与精子相会，成为受精卵。

准爸爸

• FATHER •



生孩子绝非只是简单的两性结合、单纯生殖系统的事。准爸爸妈妈双方都要使自己的身体保持最佳健康状态。因此，孕前检查必不可少：精液的正常成分、卵子的成熟质量以及生殖器官的健康状态，是优生的前提条件。孕前双方应进行相关检查，以便及时发现有关疾患和不够理想的生理机能问题，及时进行治疗、调



养和功能锻炼。必要时还可以前往孕产科门诊接受优生指导。受孕前，男女双方都应安排合理的运动锻炼，使身体健康，精力充沛。在调整体质期间要保持正常的性生活。但要注意，在女方排卵期前，男方最好养精蓄锐，减少性爱次数，以便在女方排卵期时，可以产生足够数量的高质量精子。

★ 延 | 伸 | 链 | 接 ★

男女交合适宜在“时和气爽，情思清宁，精神闲裕”的状态下进行，能够“得子聪慧贤明”——性爱质量与优生有关。这种早期的优生理念，提出了一个值得人们关注的问题：为了优生，受孕的日子应该选得好，不仅要刻意营造温馨浪漫的情调，而且必须全身心地“投入”，创造两情相悦的氛围。



助你好“孕”

妊娠12周以内一般称为孕早期，你需要进行全面的病史咨询和孕前体检，选择好孕期保健的医院，建立母子保健手册。还需要尽早检查和确认是否曾患有贫血、高血压、心脏病、结核病等可能影响到孕期母婴健康的疾病。