

孕检一本通

ALL-IN-ONE GUIDE FOR
PREGNANCY CHECK

编著 贺军成 主审 章卫 唐玲 曹慧



YZL10890161482

帮助

检查单

了解检查数据与妈妈宝宝健康状况的关系

一本孕妈妈必备的科普读物，一份送给宝宝的礼物

孕检一本通

ALL-IN-ONE GUIDE FOR
PREGNANCY CHECK



编著：贺军成

主审：章卫（产科）

唐玲（营养科）

曹慧（儿童保健科）



 江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕检一本通 / 贺军成编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5345-9027-6

I. ①孕… II. ①贺… III. ①妊娠期 - 妇幼保健

IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 273187 号

孕检一本通

编 著 贺军成

责任编辑 樊明 葛 韵

策划编辑 周 涵

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/24

印 张 8

字 数 60000

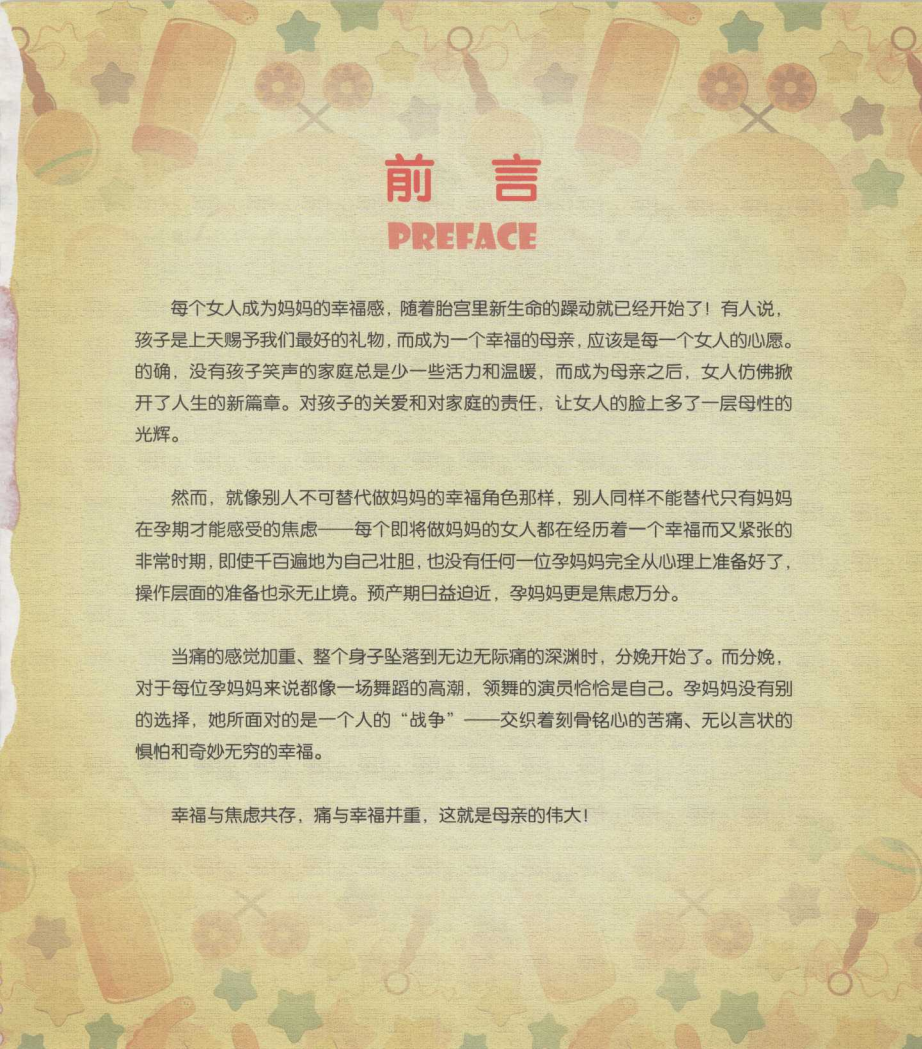
版 次 2012年1月第1版

印 次 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9027-6

定 价 36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

PREFACE

每个女人成为妈妈的幸福感，随着胎宫里新生命的躁动就已经开始了！有人说，孩子是上天赐予我们最好的礼物，而成为一个幸福的母亲，应该是每一个女人的心愿。的确，没有孩子笑声的家庭总是少一些活力和温暖，而成为母亲之后，女人仿佛掀开了人生的新篇章。对孩子的关爱和对家庭的责任，让女人的脸上多了一层母性的光辉。

然而，就像别人不可替代做妈妈的幸福角色那样，别人同样不能替代只有妈妈在孕期才能感受的焦虑——每个即将做妈妈的女人都在经历着一个幸福而又紧张的非常时期，即使千百遍地为自己壮胆，也没有任何一位孕妈妈完全从心理上准备好了，操作层面的准备也永无止境。预产期日益迫近，孕妈妈更是焦虑万分。

当痛的感觉加重、整个身子坠落到无边无际痛的深渊时，分娩开始了。而分娩，对于每位孕妈妈来说都像一场舞蹈的高潮，领舞的演员恰恰是自己。孕妈妈没有别的选择，她所面对的是一个人的“战争”——交织着刻骨铭心的苦痛、无以言状的惧怕和奇妙无穷的幸福。

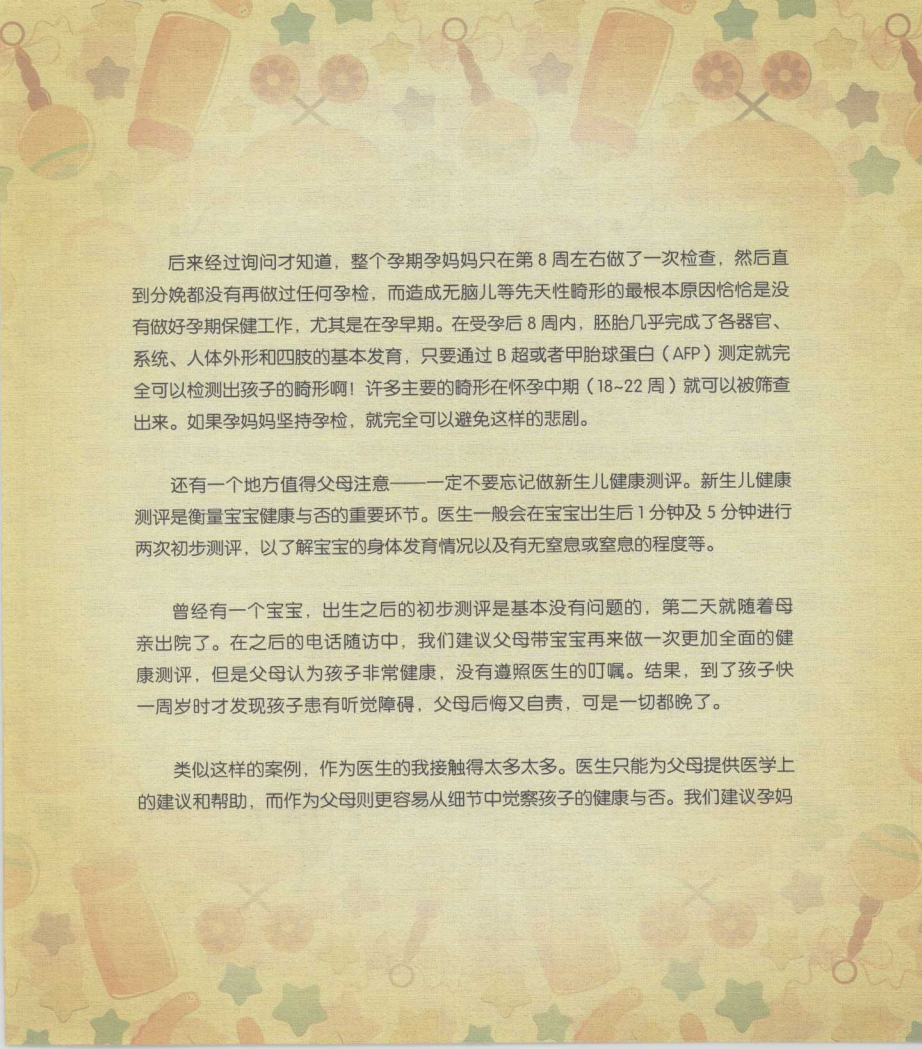
幸福与焦虑共存，痛与幸福并重，这就是母亲的伟大！

作为一名在产科工作 40 多年的医生，我见证了太多太多女人转变为母亲的幸福过程。这是我这么多年来一直非常热爱这份工作的原因之一：分享她们的成长和喜悦，为更多的新生命带来健康和希望，让我的人生丰富而充满感动。

我更愿意帮助孕妈妈们寻求保证胎宝宝健康的终极解决办法——重视孕检。我认为孕检对母婴健康都非常有意义。通过孕检，可以及时了解孕妈妈健康状况，消除影响胎儿发育的有害因素，提高孕妈妈的身体素质，同时还能防治各种孕期并发症、合并症，为胎宝宝的生长发育创造良好的内外环境。

在我接触过的孕妇中，就有因为不重视孕检而留下遗憾的。因为母亲的疏忽大意而造成孩子残障，让孩子不能像其他小孩一样健康生活，令孩子失去正常人的权利，令家庭陷入无尽的苦恼和无尽的经济负担之中，这实在是一件非常令人痛心的事。

曾经有一对年轻夫妇到我们医院分娩，经过 20 多个小时的阵痛，孩子出来了！然而他的降生让在场的所有人员都倒吸了一口冷气——这是一个头部像青蛙一样的孩子，这是医学意义上的无脑儿。几个小时之后，孩子去世了，父母悲痛欲绝，无论孩子是什么样子，他都是他们的亲生骨肉啊！孩子在妈妈肚子里生活的十个月里，父母何尝没有幻想过孩子降生之后的美好生活呢？看着伤心到无法言语的孩子父母，我们所有的医护人员都觉得特别难受。



后来经过询问才知道，整个孕期孕妈妈只在第8周左右做了一次检查，然后直到分娩都没有再做过任何孕检，而造成无脑儿等先天性畸形的最根本原因恰恰是没有做好孕期保健工作，尤其是在孕早期。在受孕后8周内，胚胎几乎完成了各器官、系统、人体外形和四肢的基本发育，只要通过B超或者甲胎球蛋白（AFP）测定就完全可以检测出孩子的畸形啊！许多主要的畸形在怀孕中期（18~22周）就可以被筛查出来。如果孕妈妈坚持孕检，就完全可以避免这样的悲剧。

还有一个地方值得父母注意——一定不要忘记做新生儿健康测评。新生儿健康测评是衡量宝宝健康与否的重要环节。医生一般会在宝宝出生后1分钟及5分钟进行两次初步测评，以了解宝宝的身体发育情况以及有无窒息或窒息的程度等。

曾经有一个宝宝，出生之后的初步测评是基本没有问题的，第二天就随着母亲出院了。在之后的电话随访中，我们建议父母带宝宝再来做一次更加全面的健康测评，但是父母认为孩子非常健康，没有遵照医生的叮嘱。结果，到了孩子快一周岁时才发现孩子患有听觉障碍，父母后悔又自责，可是一切都晚了。

类似这样的案例，作为医生的我接触得太多太多。医生只能为父母提供医学上的建议和帮助，而作为父母则更容易从细节中觉察孩子的健康与否。我们建议孕妈

妈坚持数胎动也是一样的道理，妈妈从怀孕开始就与孩子血脉相连，孩子的一举一动妈妈们比医生更了解。基于此，父母只有学会一些基本的医学知识，才能为孩子的健康建立起第一道保障！我们深知，孩子就是每个家庭的希望！

编写一本孕妈妈的实用手册，一本为孕妈妈做全程医学指导的科普读物将具有非常重要的意义。这本《孕检一本通》是针对育龄女性的科普类书籍，行文通俗易懂又具备科学性，非常适合准备孕育的女性、已经怀孕的女性阅读。它以怀孕到分娩后 42 天内所做的检查为线索介绍检查数据结果的意义，为孩子的成长发育提供参考。《孕检一本通》是一本实务操作与临产医学理论指导兼备的好书，必定有理由让孕妈妈和我们去共同期待。

我衷心地希望，每一位母亲都能对自己和宝宝的健康负责，重视孕检和新生儿健康测评。祝每一个家庭都拥有健康聪明的宝宝，开心快乐每一天！

副主任医师：



2011 年 11 月 27 日

目录 CONTENTS

1 引子

2 第一章 我怀孕了



5 第1节 这个月的宝宝

6 第2节 我发觉了身体的异常

6 体温升高

8 饥 饿

9 嗜 睡

10 下腹疼痛

11 其他征兆

14 第3节 去医院做个检查吧

14 验晨尿

17 验 血

21 第4节 医生的建议

24 孕妈妈的笔记

26 第二章 孕早期检查



29 第1节 这个月的宝宝

30 第2节 妇科检查莫忽视

30 第一次B超

40 做NT检查

45 第3节 医生的建议

50 孕妈妈的笔记

52

第三章

孕 16 周的大检查

55 第1节 这个月的宝宝

56 第2节 产科检查开始啦

56 产检手续

60 建立生育档案

62 第3节 迎接大检查

62 体重与血压

64 胎心与宫高、腹围

67 抽 血

77 验 尿

80 验白带

81 其他相关检查介绍

84 孕产相关福利与假期

89 第4节 医生的建议

94 孕妈妈的笔记





96

第四章 孕中期检查

99 第1节 这个月的宝宝

100 第2节 每月一次的常规检查

100 体重、血压、验尿要持之以恒

102 胎心、宫高、腹围坚持测量

104 学会计算胎动

113 第3节 排畸、糖筛要重视

113 彩超排畸检查

122 妊娠期间糖尿病析查

126 其他检查

127 第4节 医生的建议

134 孕妈妈的笔记

136

第五章 孕晚期检查



139 第1节 这个月的宝宝

140 第2节 频繁的产检开始了

140 常规检查

142 胎心监护

144 B 超

145 心电图

146 其他检查

148 第3节 我出现了临产征兆

148 见红、破水、宫缩

152 临产检查

156 新生儿的检查

158 第4节 医生的建议

163 盖小脚印处

164

第六章 孩子出生了， 别忘了回医院检查



166 第1节 第42天的检查

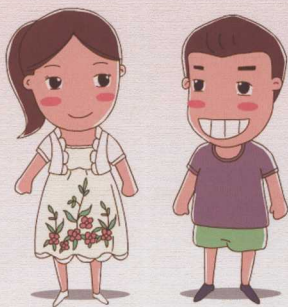
166 妈妈的检查

168 宝宝的检查

170 第2节 定时儿保注意事项

174 × 附录

孕妈妈十月营养美味完全手册



引 子

我和他组成了一个幸福的家庭
我们计划要个孩子

故事从这天开始……

我发觉了身体的异样
我告诉他，他可能做爸爸了！

我们握着手
激动得无法言语



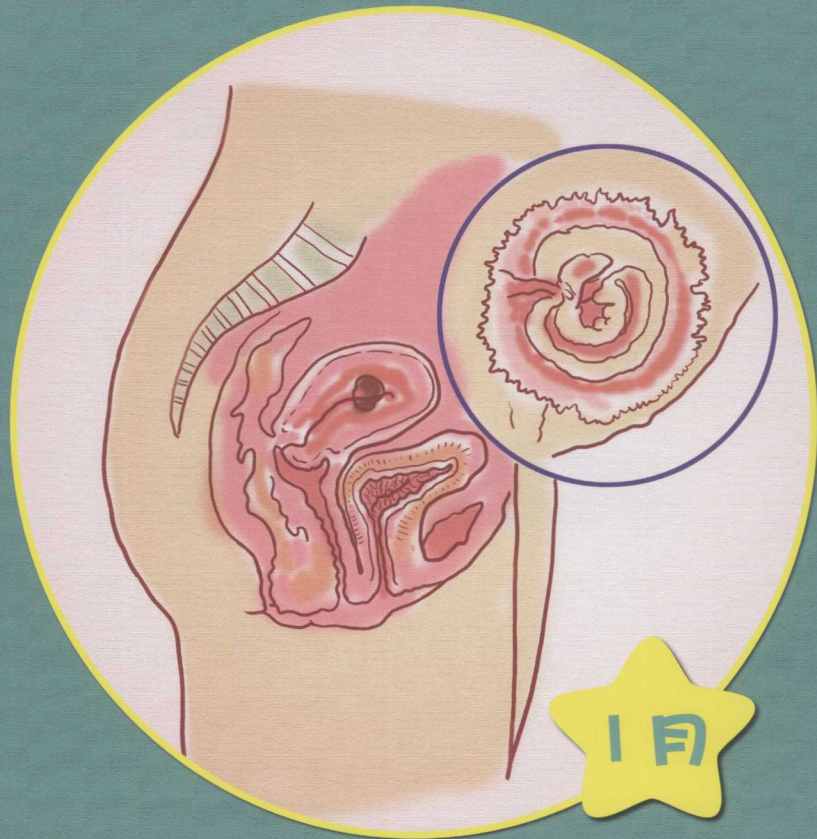
第一章 我怀孕了



“老朋友” 没有如期而至
看着验孕棒上的小“班长”

我知道
我的天使来到了我的身边

.....



1月

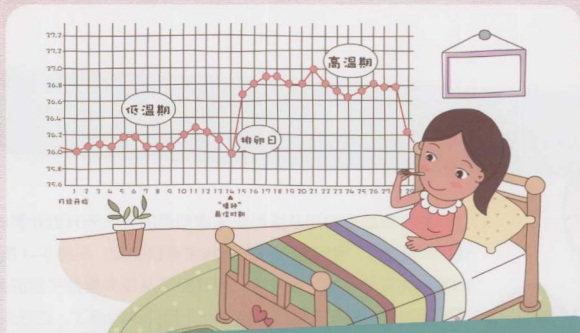


第1节 这个月的宝宝



胎宝宝的生命是从准妈妈末次月经的第一天开始计算的。在前两周的时间里，“胎宝宝”只是一枚未受精的卵；在第3~4周的时间里，刚刚成为受精卵的“胎宝宝”便开始了从输卵管到子宫的漫长旅程。不知不觉间，现在的你已经做了一个月的孕妈妈了。在这头一个月里，“胎宝宝”（受精卵）通过与母体相连的脐带从你的身体汲取营养。一般“胎宝宝”（受精卵）的心脏从受精的第2周末开始逐渐成形，到第3周时便开始搏动，而且肝脏也从这个时期开始了较为明显的发展，虽然眼睛和鼻子的雏形还未生成，但嘴巴与下肢的雏形已悄然呈现。

其实，这个时期的“胎宝宝”（受精卵）叫作“胚泡”。胚泡与子宫内膜接触并埋于子宫内膜里，称为“着床”，或者称为“植入”。具体说来就是，已经受精的卵子会分泌分解蛋白质的酶，进而破坏子宫内膜，在内膜表面造成一个缺口，并逐渐向里层侵蚀。当受精卵进入子宫内膜之后，子宫内膜上的缺口迅速修复，把受精卵包围。这样，受精卵便着床了。这一过程发生在受精后的第7~8天，此时的受精卵称作“囊胚”。着床后的胚胎慢慢长大，此时大脑的发育已经开始，受精卵不断地分裂，一部分形成大脑，另一部分则形成神经组织。到第一个月末之时，胚胎长约5mm，呈椭圆形中部鼓起，其中便是心脏原基。它虽不具有心脏的形状，但它已经有了活力，并且在不像人形的身体中轻轻地跳动着。



第2节 我发觉了身体的异样

体温升高

一般情况下，在受孕的第一个月，孕妈妈不会感觉到新生命的开始，但是，总有一些重要的征兆会带来怀孕的相关信息，比如说基础体温的微妙变化。如果你有测量并记录基础体温的好习惯，并且你发现自己最近的体温已经持续偏高18天，那么可能你是怀孕了。因为怀孕后为适应胎宝宝生长发育的需要，母体就会发生一些变化，最明显的是停经，此时由于黄体分泌的孕激素——孕酮刺激了孕妈妈大脑的体温中枢，因而就会使体温维持在一个高温水平。一般来讲，怀孕后基础体温会较平常高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，此高温并非发烧的体温，一般多维持在 $36.9 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。