

大耳娃
daerwa

大耳娃0—3岁今日育儿宝典

准妈妈必备月嫂必读

陆

编著 / 岳晓菲
准妈妈自我护理与营养食谱



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社

kumabilbeiyuesaobidu
zhunmamaziwohuliyu
yingyangshipu

酷妈必备 月嫂必读

准妈妈自我护理与营养食谱

编著 岳晓菲



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司 辽宁美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

准妈妈自我护理与营养食谱 / 岳晓菲编著. — 沈阳: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司 辽宁美术出版社, 2011.6
(大耳娃 0~3 岁今日育儿宝典)
ISBN 978-7-5314-4925-6

I. ①准… II. ①岳… III. ①孕妇—护理—基本知识②孕妇—妇幼保健—食谱 IV. ① R473.71 ② TS976.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 101391 号

出 版 者: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁美术出版社
地 址: 沈阳市和平区民族北街 29 号 (邮编: 110001)
发 行 者: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁美术出版社
印 刷 者: 沈阳鹏达新华广告彩印有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/20
印 张: 4
出版时间: 2011 年 7 月第 1 版
印刷时间: 2011 年 7 月第 1 次印刷
策 划: 范文南
主 编: 范文南
责任编辑: 罗 楠 宋柳楠 方 伟 刘志刚
封面设计: 王龙伟
版式设计: 刘志刚
技术编辑: 鲁 浪 徐 杰 霍 磊
责任校对: 黄 鲲
ISBN 978-7-5314-4925-6

定 价: 27.50 元



目 录

孕期检查和保健的意义	6
产检时间	7
体检报告单	7
孕前营养	16
孕前食谱	17
妊娠早期营养	28
怀孕第一、二个月营养食谱	28
怀孕第三个月营养食谱	33
妊娠中期营养	35
怀孕第四个月营养食谱	36
怀孕第五个月营养食谱	38
怀孕第六个月营养食谱	40
怀孕第七个月营养食谱	42
妊娠晚期营养	45
怀孕第八个月营养食谱	45
怀孕第九个月营养食谱	47
怀孕第十个月营养食谱	51
产褥期营养	52
产褥期食谱	53
孕妇饮食禁忌 28 条	56
怀孕不同阶段饮食注意事项	75



孕期检查和保健的意义

在整个孕期，孕妇的身体发生了很大的变化，以保证身体内部的平衡。孕期检查是很有必要的，例如：孕期心脏负担增加，血容量增加30%~45%，血浆增加1000毫升左右；心率加快，每分钟增加10~15次；肾血浆流量及肾小

球滤过率增加；有的孕妇在怀孕早期就出现肝功能轻度异常的现象；有的孕妇感觉呼吸不十分通畅；孕期特有的疾病，如妊娠期高血压疾病、妊娠期肝内淤积征、妊娠剧吐等都需要通过孕期保健降低其发生率，一旦发生也能及早发现及早治疗。如果在孕前就有慢性

疾病，如心脏病、肾炎、糖尿病、肝炎等，更要提早做产前检查；有遗传病家族史或生育史者，要进行早期干预；孕晚期可以确定分娩方案，如胎位不正等，可通过孕期检查发现并纠正。



产检时间

整个孕期分为孕早期(12周末以内)、中期(13~27周末)和晚期(28周及以后)。

第一次需要去医院做全面检查的时间是怀孕3个月内(如果条件允许最好在怀孕2个月内),大夫会在这一次的产检中,确定早孕,要求孕妇做抽血化验等检查。然后为孕妇建立孕产妇保健手册。在孕28周以前,每四周去医院检查一次,28周以后每两周检查一次,36周以后则每周检查一次。高危孕妇应酌情增加产前检查次数。如果没有特殊检查,准妈妈可以吃完早饭后来医院检查,有抽血项目的时候必须要空腹。

体检报告单

报告一:物理检查

腹围、宫高,可别小看了这些简单的检查,它们是反映胎儿生长的显著指标。

宫高:耻骨联合上缘中点到子宫底部最高的距离,可初步判断孕周。如发现宫高与妊娠周数不符,无论过大或过小都要寻找原因。如通过做B超等检查,查看有无双胎妊娠、巨大胎儿、羊水过多、羊水过少、胎儿生长受限(FGR)、孕周推算错误等问题。

腹围:尺测腹围值,结合宫高,以估算胎儿大小。



报告二: B超

B超是目前使用最广泛的胎儿影像学监护仪器。

可以观察胎儿大小(包括胎头双顶径、腹围、股骨长)、胎动及羊水情况;还可以进行胎儿畸形筛查,发现胎儿泌尿系统、消化系统和胎儿体表畸形。而彩超在B超的基础上可监测血流。

超声检查时间:

第一次:早孕期间,要确定宫内妊娠且为活胎。

第二次:24~28周,要做超声检查来排除胎儿畸形。

第三次:在32周以后根据不同孕妇的情况会不定期复查超声,如观察胎盘位置及分级、胎产式、胎先露、胎方位、羊水情况等,以了解胎儿生长发育情况。



1. 羊水

羊水过多：妊娠期用B超检查AFV（羊水最大暗区垂直深度） >7 （或8）cm，AFI（羊水指数） >18 （或20）cm。

羊水过少：妊娠期用B超检查AFV（羊水最大暗区垂直深度） ≤ 2 cm，AFI（羊水指数） ≤ 8 cm为羊水过少临界值，AFI（羊水指数） ≤ 5 cm可诊断羊水过少。

2. 胎心

是判断胎儿安危的重要指标。

正常值120~160次/分。

在孕妇剧烈活动或胎动、宫缩时，胎心可有暂时性加快或减慢，可休息后复查。

3. 胎盘

主要监测胎盘位置和成熟度。

胎盘可以位于子宫前壁、后壁、侧壁或者子宫底部。当胎盘位置过低或过早从子宫剥离时，B超单都会特别提示。

4. 脐带

脐带正常长度为30~70cm，平均长度为55cm。

在生产的过程中，有各种手段监测产程进展，如果在生产过程中，脐带因素确实影响了分娩的进展，医师会及时发现并予以处理，不要在还没有试产前就对脐带缠绕过于紧张。

5. 胎动计数

是评价胎儿宫内情况最简便有效的方法之一，若胎动计数 >30 次/12小时为正常， <10 次/12小时提示胎儿缺氧。胎动可通过B超检查或孕妇的自测。





报告三：常规检查

产前常规检查包括体重、血压、尿检、血液化验等，在每次定期产前检查时几乎都需要做。从早孕期到生产，每一位孕妇大约要经历至少9次常规产检。每一次产检都有不同的侧重内容。有许多疾病在发病之初并不能很早期地反映出来，所以定期产检非常必要。

(1) 体重：是孕期检查中需每次监测并记录的项目。通过体重的监测，了解孕妇体重增长情况，简单了解胎儿生长情况和孕妇水钠潴留（水肿）程度。

(2) 血压、尿蛋白：主要是为了及时发现严重危害母婴健康的孕期并发症——妊娠期高血压疾病。

(3) 胎心：正常值120~160次/分。

(4) 血常规检查

检查项目：血红蛋白、血小板、白细胞等。

血红蛋白的主要作用是判断准妈妈是否贫血，孕期血红蛋白正常值是100g/L~130g/L。

轻度贫血对准妈妈及分娩的影响不大，重度贫血可引起早产、低体重儿等不良后果。

白细胞在肌体内起着消灭病原体、保卫健康的作用，孕期血红蛋白正常值是 $6 \times 10^9 \sim 20 \times 10^9/\text{L}$ ，超过这个范围说明有感染病菌的可能。

血小板在止血过程中起重要作用，孕期正常值为 $100 \times 10^9 \sim 300 \times 10^9/\text{L}$ ，如果血小板低于 $100 \times 10^9/\text{L}$ ，则会影响准妈妈的凝血功能。

(5) 尿常规检查

检查项目：尿液中蛋白、糖及酮体，镜检红细胞和白细胞等。

正常情况下，上述指标均为阴性。

如果蛋白阳性，提示有妊娠高血压、肾脏疾病的可能。

如果糖或酮体阳性，说明有糖尿病的可能，需进一步检查。

如果发现有红细胞和白细胞，则提示有尿路感染的可能，需引起重视，如伴有尿频、尿急等症状需及时治疗。

(6) 心电图检查

这项检查是为了排除心脏疾病，以确认准妈妈是否能承受分娩。

如心电图异常，需及时向医生咨询，并作进一步检查。



报告四：生化检查

生化检查包括肝肾功能检查，是较为简单而全面地了解肝脏和肾脏功能状态的方法。

检查项目：谷丙转氨酶（ALT）、门冬氨酸转氨酶（AST）、碱性磷酸酶（ALP）、谷草转氨酶（GOT）、尿素氮（BUN）、肌酐（Cr）等。

这些主要是为了检查准妈妈有无肝炎、肾炎等疾病。怀孕时肝脏、肾脏的负担加重，如果上述指标超过正常范围，提示肝、肾功能不正常。

报告五 妊娠期糖尿病筛查

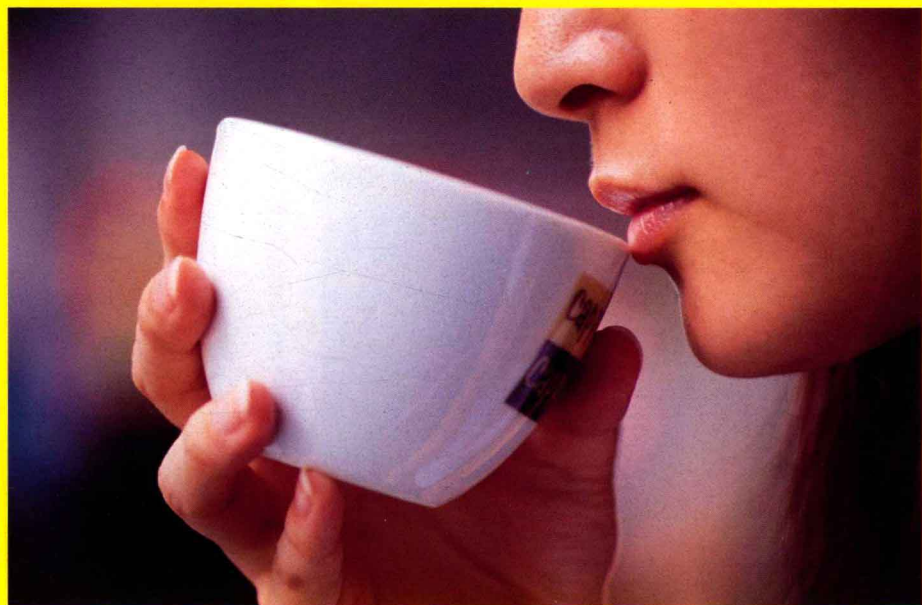
妊娠期糖尿病（GDM）是围生期常见的并发症，是指妊娠前无糖尿病，而在妊娠期间首次发生或出现的糖尿病。

近年来，随着人们生活水平不断提高，生活节奏加快和不科学饮食，妊娠期糖尿病的发病率逐年增加。此病若未能及早发现并加以控制，会出现各种类型的母婴并发症，如羊水过多、妊高征、巨大胎儿和死胎，胎儿和新生儿生长受限，流产、早产、畸形、新生儿呼吸窘迫综合征、低血糖等，严重

危害母婴安全。为了减少这些危害的发生，医师通常建议准妈妈们在孕早期进行糖筛查或葡萄糖耐量试验，及早筛查妊娠期糖尿病患者，做到早期发现和早期治疗。

检查项目：空腹血糖筛查试验。

于孕早期进行空腹血糖筛查，孕24-28周行75克葡萄糖筛查试验，如果结果阳性，需进一步检查，以明确有无妊娠期糖尿病。





报告六：乙肝五项检查

肝炎五项检测即乙型肝炎病毒标记检测，是目前最常用的乙型肝炎筛查方法。五项检测的指标包括：

表面抗原（HBsAg）：检测体内是否存在乙肝病毒，阳性是HBV感染的特异性标志。

表面抗体（抗-HBs）：阳性提示有过HBV感染，是保护性抗体，表示机体有免疫力，不易再次患乙型肝炎。

e抗原（HBeAg）：检测病毒是否复制及具有传染性。

e抗体（抗-HBe）：检测病毒复制是否受到抑制。

核心抗体（抗-HBc）：检测是否感染过乙肝病毒。

报告七：出凝血时间检测

出凝血时间检测是判断孕妇是否存在出血和血栓倾向的重要检查方法。

报告八：血型检查

检查项目：（1）ABO血型；（2）Rh血型。

检查意义：（1）预防新生儿溶血病。（2）以备生产时输血。

如果准备爸为A型、B型或AB型血，准妈妈为O型血，则有ABO溶血的可能。

Rh溶血病在第一胎少见。如果准妈妈为Rh阴性，在生产前医院还要预先备好Rh阴性的血液，一旦分娩时发生意外，能够及时输血。

报告九：唐氏综合征产前筛查

检查项目：唐氏综合征血清学筛查。

唐氏综合征产前筛查是用一种比较经济、简便、对胎儿无损伤性的检测方法，在准妈妈中查找出怀有先天愚型胎儿的高危个体。先天愚型的发病率随孕妇年龄增加而增多，是严重先天智力障碍的主要原因之一，正常夫妇亦有生育先天愚型患儿的可能，并且随着母亲年龄的增高其发病

率亦增高。

每位准妈妈在孕中期15~20周之间进行唐氏综合征检查，产前筛查结果以风险率表示。阴性报告只表明胎儿发生该种先天异常的机会很低，并不能完全排除这种异常。

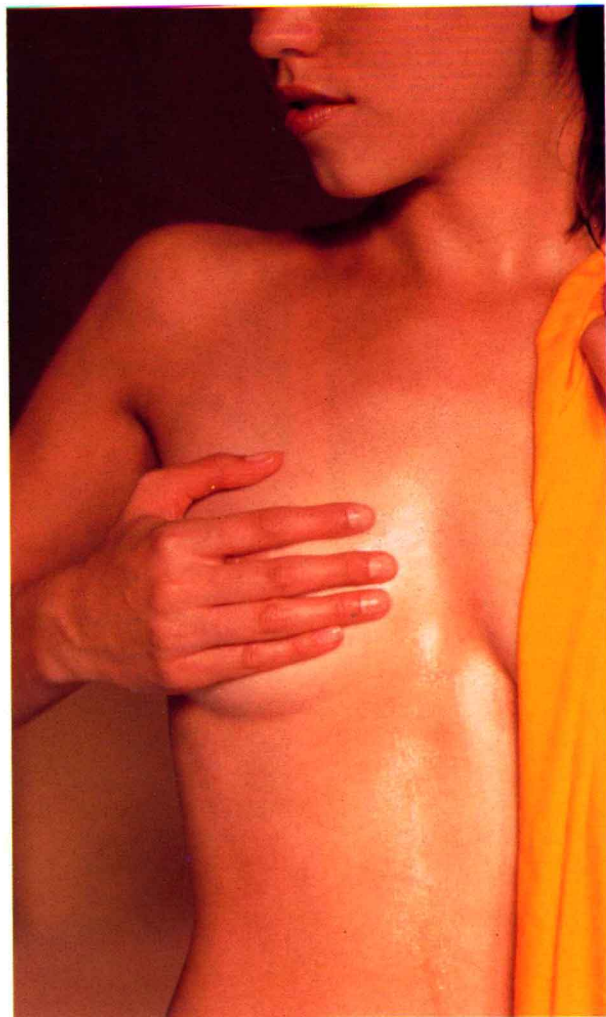
产前筛查结果以风险率表示，如果筛查阳性，则需作进一步检查。

报告十：TORCH综合征产前筛查

TORCH是指一组病原微生物的英文名称缩写。T即弓形

虫；O即其他病原微生物；R即风疹病毒；C即巨细胞病毒；H即单纯疱疹病毒Ⅰ型和Ⅱ型。

这组病原体常可通过胎盘传给胎儿，引起围产期感染，导致流产、死胎、早产、先天畸形和智力障碍等。因此，TORCH感染的抗体检查在许多地区已作为孕前和孕期检查的常规项目。最好是在准备怀孕前进行此项检查，正常为阴性，如果检查呈阳性，应经治疗后怀孕。对于家中养宠物的准妈妈更要进行此项检查。



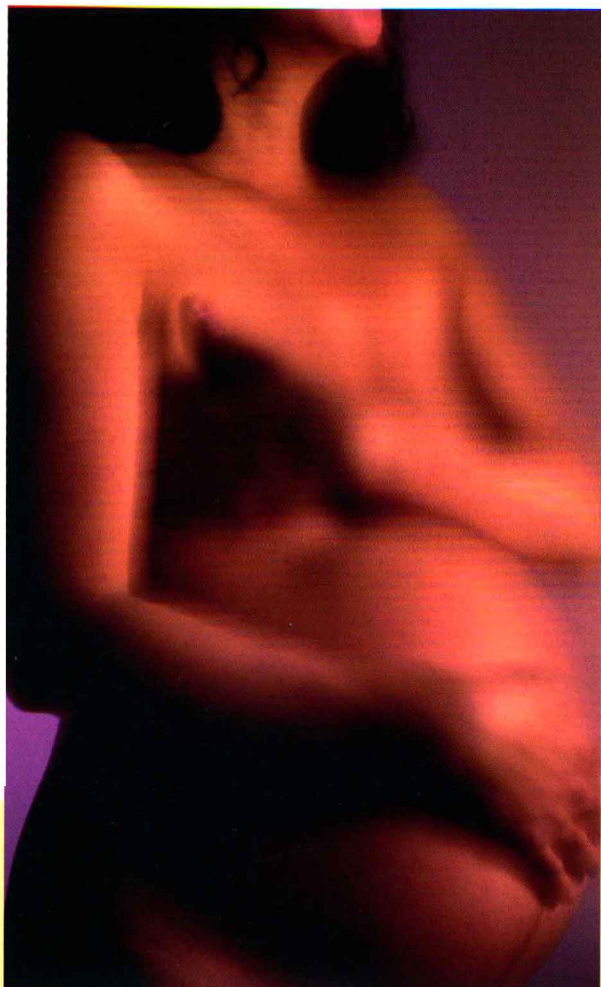


报告十一：梅毒血清学检查

检查项目：(1) 苍白密螺旋体血凝试验 (TPHA)；(2) 快速血浆反应素试验 (RPR)。

梅毒是由梅毒螺旋体引起的一种慢性全身性传播疾病。如果准妈妈患梅毒可通过胎盘直接传给胎儿，有导致妊娠期流产、早产、死产或分娩先天梅毒儿。

正常准妈妈这两项试验结果均为阴性反应。当机体受到梅毒螺旋体感染后，会产生两种抗体，表现为 RPR 阳性和 TPHA 阳性。RPR 阳性的特异性不高，会受到其他疾病的影响而出现假阳性。近年来已开展用 PCR 技术取羊水检测螺旋体诊断先天梅毒。



报告十二：艾滋病血清学检查

检查项目：艾滋病(HIV)抗体。

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征，是一种严重的免疫缺陷疾病，其病原体是HIV病毒。正常准妈妈HIV抗体为阴性。

如果感染了HIV病毒，则结果为阳性。HIV病毒会经胎盘垂直传播给胎儿，会造成新生儿HIV病毒感染，目前尚无治愈该疾病的方法，重在预防。

报告十三：阴道分泌物检查

检查项目：白带清洁度、念珠菌和滴虫、线索细胞。

白带由阴道黏膜渗出物、宫颈管及子宫内膜腺体分泌物等混合而成。

正常情况下白带清洁度越低越好，III—IV度则意味着可能有阴道炎症。

念珠菌或滴虫正常为阴性，如为阳性说明有感染，需进行相应的治疗。

线索细胞是细菌性阴道病敏感具特异性的细胞，在阴道分泌物中找有线索细胞则有可能为细菌性阴道病，结合其他检查结果可确诊。





孕前营养

孕妇为适应妊娠期间增大的子宫、乳房和胎盘、胎儿生长发育需要，孕期所需的营养必定要高于非孕期。若孕妇在孕期出现营养不良会直接影响胎儿生长和智力发育，导致器官发育不全、胎儿生长受限及

低体重儿，容易造成流产、早产、胎儿畸形和胎死宫内。在孕期增加营养，关键在于所进食物应保持高热量，含有丰富蛋白质、脂肪、糖类、微量元素和维生素，但需注意避免营养过剩。