



孕期保健 与胎教 小百科

陈长青 张娜◎主编



 金盾出版社

孕期保健与胎教小百科

主 编

陈长青 张 娜

副主编

黄 倩 姚洪斌

刘海滨 曹迎春

编 委

樊 伟 李艳霞 李国策

庞 玲 田冉冉 王 妍

杨丽红 张云娜 赵莎莎



金盾出版社



内容提要

本书以通俗的语言讲述了孕妇在孕期的营养、心理、生理、运动等方面的保健知识和胎教方法。其内容丰富，科学实用，可供广大孕妇在孕育宝宝的过程中阅读，亦可供其家人及医学院校学生学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健与胎教小百科/陈长青,张娜主编. —北京:金盾出版社,2014.8

ISBN 978-7-5082-9251-9

I. ①孕… II. ①陈…②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037265 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

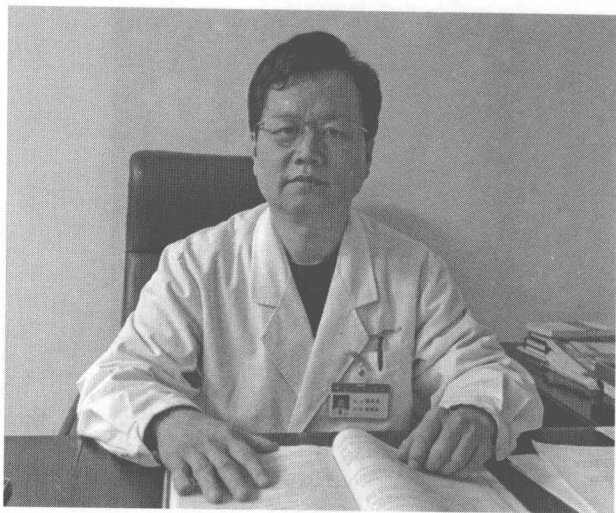
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:180 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

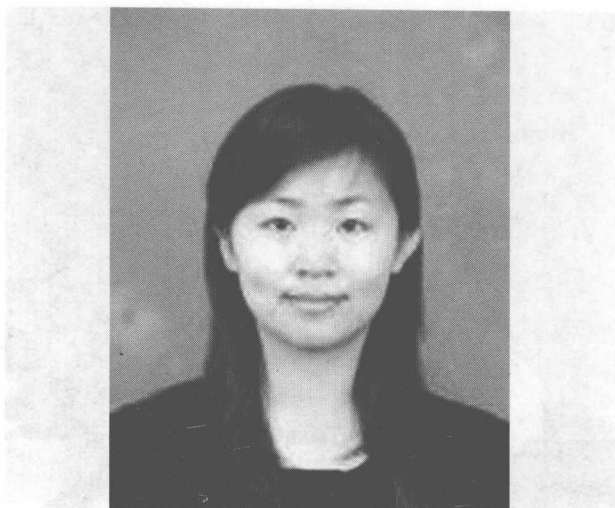
印数:1~6 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



主编简介:陈长青,沧州市中心医院副院长,主任医师,河北医科大学硕士生导师,河北医科大学教授,中国科普作家协会会员,河北省急救医学会理事,河北省医学会老年医学分会委员,河北省体检质控中心成员,沧州市医学会老年医学分会主任委员,沧州市老年医学研究所所长,沧州市营养学会副理事长。

获中华医学科技奖二等奖 1 项,河北省科技进步奖三等奖 1 项,沧州市科技进步奖二等奖 4 项、三等奖 1 项。承担国家“九五”科技攻关课题并获奖。发表论文 16 篇,其中在中华医学系列杂志发表 4 篇,主编医学科技、科普著作 20 余部,其中 5 部获奖。



主编简介:张娜, 硕士研究生, 毕业于哈尔滨医科大学预防医学专业。主要从事临床代谢性疾病及胃肠癌症等的营养治疗和预防行为保健、社区公共营养宣传教育、孕产妇营养配餐、婴幼儿喂养指导, 以及学龄前儿童和青少年的营养促进工作。主编《住院患者各类膳食适应症和膳食应用手册》, 参与编写论著 5 本, 在 SCI 发表文章 3 篇, 国内期刊发表文章 10 篇。



前言

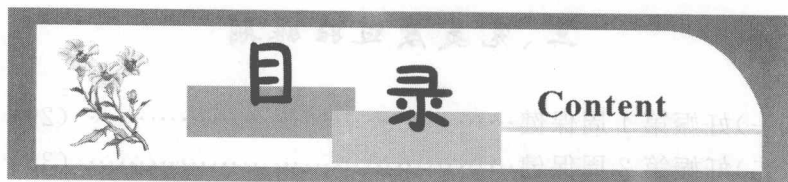
随着医学的不断发展,营养学应用的领域也日益广泛,营养学在人体各个发展阶段(如婴幼儿期、学龄前期、青少年期、孕期、老年期等)的重要性也日渐突出。孕期,作为一个特殊时期,胎儿在子宫内发育成长,从准妈妈的身体里获取各种营养素。如果缺乏任何一种营养素,都可能对胎儿造成不可挽回的影响。因此,充足、完整、均衡的孕期营养是确保胎儿健康成长的关键。而准妈妈们在保证营养的同时,选择合理的胎教方式,也可以为胎儿提供一个很好的内外生长环境,促进胎儿的健康发育,改善胎儿素质。

《孕期保健与胎教小百科》重点论述了孕期的营养、心理、生理、运动等方面的保健知识及胎教方法。该书编者多为从事临床工作的妇产科及保健专家,书中融入了大家在工作中积累的经验,并将专业的理论知识通俗化,使该书具有科学性的同时,又具有实用性和普及性,可供孕妇阅读学习,并为医师、营养工作者及广大读者提供参考和借鉴。

该书的写作过程参阅了部分医学书籍和资料,出版过程中也得到了诸多专家和同事的支持与帮助,在此一并表示诚挚感谢。

由于编者水平所限,书中谬误之处,恳请专家及读者不吝赐教,万分感谢。

作者



一、生育常识

- (一) 受精卵是怎么形成的 (1)
- (二) 了解孕期的胎儿发育过程 (2)
- (三) 胎儿附属物的形成及其功能 (2)
- (四) 妊娠期母体变化 (3)
- (五) 如何确定是否妊娠 (5)
- (六) 胎儿在子宫内的姿势 (7)
- (七) 病理妊娠 (8)
- (八) 妊娠期疾病 (16)
- (九) 如何推算预产期 (20)

二、孕前准备是生育健康宝宝第一步

- (一) 健康怀孕十项注意 (21)
- (二) 孕前需要检查的项目 (24)
- (三) 什么时候可以用试纸测出是否怀孕 (26)





三、完美度过妊娠期

(一) 妊娠第 1 周保健	(29)
(二) 妊娠第 2 周保健	(35)
(三) 妊娠第 3 周保健	(37)
(四) 妊娠第 4 周保健	(40)
(五) 妊娠第 5 周保健	(45)
(六) 妊娠第 6 周保健	(48)
(七) 妊娠第 7 周保健	(51)
(八) 妊娠第 8 周保健	(54)
(九) 妊娠第 9 周保健	(58)
(十) 妊娠第 10 周保健	(61)
(十一) 妊娠第 11 周保健	(65)
(十二) 妊娠第 12 周保健	(67)
(十三) 妊娠第 13 周保健	(72)
(十四) 妊娠第 14 周保健	(75)
(十五) 妊娠第 15 周保健	(77)
(十六) 妊娠第 16 周保健	(80)
(十七) 妊娠第 17 周保健	(84)
(十八) 妊娠第 18 周保健	(86)
(十九) 妊娠第 19 周保健	(89)
(二十) 妊娠第 20 周保健	(92)
(二十一) 妊娠第 21 周保健	(96)
(二十二) 妊娠第 22 周保健	(98)
(二十三) 妊娠第 23 周保健	(101)





(二十四) 妊娠第 24 周保健	(104)
(二十五) 妊娠第 25 周保健	(108)
(二十六) 妊娠第 26 周保健	(110)
(二十七) 妊娠第 27 周保健	(113)
(二十八) 妊娠第 28 周保健	(116)
(二十九) 妊娠第 29 周保健	(120)
(三十) 妊娠第 30 周保健	(123)
(三十一) 妊娠第 31 周保健	(125)
(三十二) 妊娠第 32 周保健	(128)
(三十三) 妊娠第 33 周保健	(132)
(三十四) 妊娠第 34 周保健	(135)
(三十五) 妊娠第 35 周保健	(138)
(三十六) 妊娠第 36 周保健	(140)
(三十七) 妊娠第 37 周保健	(144)
(三十八) 妊娠第 38 周保健	(146)
(三十九) 妊娠第 39 周保健	(148)
(四十) 妊娠第 40 周保健	(151)

四、准妈妈孕期营养

(一) 孕期膳食指南	(154)
(二) 孕期重要营养物质的功能	(157)
(三) 孕期饮食禁忌十大基本原则	(158)
(四) 不同食物在孕期的功效	(162)
(五) 孕期吃水果的学问	(164)
(六) 孕期营养保健品不是必需的	(174)





孕期保健与胎教小百科

- (七) 孕期营养补充过量的危害 (175)
- (八) 怀孕不发胖的营养窍门 (177)
- (九) 孕妇最佳饮食是什么 (180)
- (十) 素食者孕期应注意的事项 (182)
- (十一) 孕期如何科学喝水 (186)
- (十二) 孕妇补钙不是只喝骨头汤 (189)

五、孕期间题解答

- (一) 怀孕期间禁忌的药物有哪些 (191)
- (二) 准妈妈身体会有什么变化 (193)
- (三) 男女之别是如何形成的 (195)
- (四) 孕期应该注意的事项 (197)
- (五) 高龄女性怀孕要注意哪些事项 (202)
- (六) 准妈妈应滴酒不沾 (204)
- (七) 如何生个聪明宝宝 (205)
- (八) 孕期办理各种手续的流程 (207)
- (九) 产前要准备什么生活用品 (208)
- (十) 怎样看孕期 B 超检查单 (211)
- (十一) 孕期应该做什么运动 (212)
- (十二) 孕期腰背酸痛能不能按摩 (229)
- (十三) 孕期的心理保健 (230)

六、胎教启蒙

- (一) 胎教的起源 (235)





(二)胎教的作用	(238)
(三)胎教的最佳时期	(240)
(四)准爸爸胎教	(243)
(五)孕 1~40 周胎教全过程	(245)
(六)适合胎教的音乐	(263)

附录 孕期实用查询表

(一)胎儿生长周期	(267)
(二)孕妇胎儿体重增加	(268)
(三)孕期营养元素补充时间简易查询表	(269)
(四)孕期具体食物补充时间	(270)
(五)孕期 B 超指标对照表及说明	(273)





生育常识一、生育常识

一、生育常识

(一) 受精卵是怎么形成的

1. 受精卵的形成 卵子从卵巢排出进入输卵管内，等待受精的部位是壶腹部与峡部联接处，在此与精子相遇后形成受精卵。

2. 着床 受精后第6~7日，晚期胚泡透明带消失后逐渐埋入并被子宫内膜覆盖的过程，称受精卵着床。受精卵着床后，子宫内膜迅速发生蜕膜变，蜕膜分为底蜕膜(构成胎盘的母体部分；胎盘早剥出问题的地方)、包蜕膜和真蜕膜。





(二)了解孕期的胎儿发育过程

受精后 8 周的人胚称胚胎,第 9 周以后称为胎儿。妊娠时间通常以孕妇末次月经第 1 日计算,妊娠全过程约 280 日,共 40 周,以 4 周(28 日)为一个妊娠月,共 10 个妊娠月。胎儿的发育过程见表 1-1。

妊娠前 5 个月胎儿身长(厘米)=妊娠月数的平方。

妊娠后 5 个月的胎儿身长(厘米)=妊娠月数 $\times$ 5。

表 1-1 不同孕龄胎儿发育特征

孕周	身长	体重	发育特征
8 周末			胚胎初具人形,心脏已形成,超声见心脏搏动
12 周末	9 厘米	14 克	生殖器已发育
16 周末	16 厘米	110 克	可确认胎儿性别。开始出现呼吸运动。皮肤薄
20 周末	25 厘米	320 克	开始出现吞咽、排尿功能,能听到胎心
24 周末	30 厘米	630 克	各脏器均已发育,出现眉毛
28 周末	35 厘米	1 000 克	眼睛半睁开,出现眼睫毛。有呼吸运动
32 周末	40 厘米	1 700 克	出现脚趾甲,睾丸下降,生活力尚可
36 周末	45 厘米	2 500 克	乳房突出。指(趾)甲已达指(趾)端
40 周末	50 厘米	3 400 克	发育成熟,双顶径 >9.0 厘米。皮肤粉红,头发长度 2 厘米

(三)胎儿附属物的形成及其功能

胎儿附属物是指胎儿以外的组织,包括胎盘、胎膜、脐带和羊水。





1. 胎盘的形成 由羊膜、叶状绒毛膜和底蜕膜构成。

(1) 胎盘形成: ①羊膜紧贴胎儿的部分。②底蜕膜靠近母体的部分。③叶状绒毛膜羊膜和底蜕膜之间的部分。

(2) 胎盘功能: 胎盘功能包括气体交换、营养物质供应、排出胎儿代谢产物、分泌激素、防御功能及合成功能等。

(3) 胎盘的合成功能: 妊娠 2 个月后黄体萎缩, 由胎盘的合成功能来合成孕激素。人绒毛膜促性腺激素(HCG)则是由合体滋养细胞合成的糖蛋白激素, 至妊娠 8~10 周其血清浓度达高峰, 产后 2 周内消失。

2. 胎膜的形成及其功能 胎膜由绒毛膜和羊膜组成。功能是保护胎儿, 容纳羊水。

3. 脐带的形成及其功能 脐带有 1 条脐静脉, 两侧各有 1 条脐动脉。脐带有三大作用: ①将胎儿排泄物和二氧化碳送到胎盘由妈妈处理。②由妈妈体内获取氧气和营养物质。③是与妈妈之间的通道, 是胎儿生命线。

4. 羊水的来源及其功能

(1) 羊水的来源: 妊娠早期羊水主要来自母体血清, 中期以后主要来源于胎儿尿液。妊娠 38 周为羊水最大量, 约 1 000 毫升, 此后羊水量逐渐减少。妊娠 40 周约 800 毫升。

(2) 羊水的功能: 保护胎儿和保护母体。

(四) 妊娠期母体变化

1. 生殖系统的变化 妊娠后期增长最快的是宫体。自妊娠 12~14 周起, 子宫出现不规律无痛性收缩, 称生理性子宫收缩, 需与胎动鉴别, 胎动在 20 周后出现。妊娠 12 周后,





子宫峡部逐渐伸展拉长变薄,所以选择这里为剖宫产切口处。黄体功能于妊娠 10 周后由胎盘完全取代。

2. 乳房的变化 乳房于妊娠早期开始增大,充血明显。腺泡增生导致乳腺增大并出现结节。乳头增大变黑,更易勃起。乳晕色深,其外围的皮脂腺肥大并形成散在的结节状隆起,称蒙氏结节。

3. 循环系统的变化

(1)心脏:妊娠后期因膈肌升高,心脏向左、上、前方移位,心跳和心浊音界也跟着移动,可以听到 I~II 级柔和的吹风样杂音(正常现象)。心脏容量至妊娠末期约增加 10%,心率于妊娠晚期休息时每分钟增加 10~15 次(供应两个人的血液循环)。

(2)心排血量:心排血量自妊娠 10 周逐渐增加,至妊娠 32~34 周达高峰(孕妇心力衰竭的高发期)。临产后在第二产程心排血量显著增加。

4. 血液系统的变化

(1)血容量:循环血容量于妊娠 6~8 周开始增加,至妊娠 32~34 周达高峰,增加 40%~45%,平均增加 1450 毫升,并维持此水平直至分娩。

(2)凝血因子:妊娠期血液处于高凝状态。

5. 皮肤的变化 随妊娠时间增加,子宫逐渐增大,皮肤弹性纤维断裂,呈多量紫色或淡红色不规则平行略凹陷的条纹,称妊娠纹,见于初产妇。旧妊娠纹呈银色光亮,见于经产妇。



大已藏于书府，闾阖，少量新读暖宫；查新新海暖宫(8)

林街羊姐姐县 (五)如何确定是否妊娠

妊娠期全过程从末次月经第一日开始计算，平均 280 日，即 40 周。临床上分为 3 个时期，13 周末之前称为早期妊娠，第 14~27 周末称为中期妊娠，第 28~41 周末称为晚期妊娠。

1. 早期妊娠的诊断

【症状与体征】

(1)停经：雌激素和孕激素同时达到最低点就形成月经，由于怀孕后，胎盘可以分泌雌、孕激素，所以怀孕的妇女不会来月经。停经是妊娠最早的症状。

(2)早孕反应：嗜睡、恶心、晨起呕吐等症状，称早孕反应。多在停经 12 周左右自行消失。

(3)尿频：增大前倾子宫在盆腔内压迫膀胱所致。

(4)乳房变化：乳晕周围皮脂腺增生出现深褐色结节，称蒙氏结节。

(5)妇科检查：停经 6~8 周，双合诊检查子宫峡部极软，感觉宫颈与宫体之间似不相连，称黑加征。

【辅助检查】

(1)妊娠试验：测血 β -HCG，用早孕试纸法。

(2)超声检查：B 超是最有意义的检查，停经 5 周妊娠囊内见胚芽和原始心管搏动，可确诊宫内妊娠活胎，所有的产科都可以用 B 超检查，但是宫外孕首选穿刺。要注意：怀孕的妇女不能用 X 线、CT、核素等有放射物质的检查方法，否则容易引起小儿畸形。





(3)宫颈黏液检查:宫颈黏液量少、黏稠,涂片干燥后光镜下见排列成行的椭圆体(孕激素),雌激素是形成羊齿状的结晶。

(4)黄体酮试验:对不明确的早孕,给予黄体酮,连用3天,如果停药后有出血,就没怀孕,需注意:没怀孕黄体酮阴性。如果没有出血,就是怀孕了。

(5)基础体温测定:孕激素可以使体温升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$,基础体温升高持续18天为怀孕。

2. 中晚期妊娠的诊断

【体征与检查】

(1)子宫增大:不同妊娠周的宫底高度及子宫长度见表1-2。

(2)胎动:20周出现(和胎心出现时间一样)。

(3)胎体:胎头圆而硬,有浮球感;胎背宽而平坦;胎臀宽而软,形状不规则;胎儿肢体小且有不规则活动。

(4)胎儿心音:妊娠20周用听诊器经孕妇腹壁能听到胎儿心音,每分钟120~160次。

(5)子宫杂音:可以听到子宫杂音和腹主动脉音,这2种杂音均与孕妇脉搏数一致(为母亲的)。另有脐带杂音与胎心率一致(为胎儿的)。

表 1-2 不同妊娠周数的宫底高度及子宫长度

妊娠周数	手测宫底高度	尺寸耻上子宫长度(厘米)
12周末	耻骨联合上2~3横指	
16周末	脐耻之间	
20周末	脐下1横指	18(15.3~21.4)