

孕宝贝 REHIBABU

准妈妈必读



徐文图解
好孕知音

孕期保健 与产前检查

妇产专家 徐文 编著

孕期保健，360度安全防护
产前检查，构筑健康基石



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

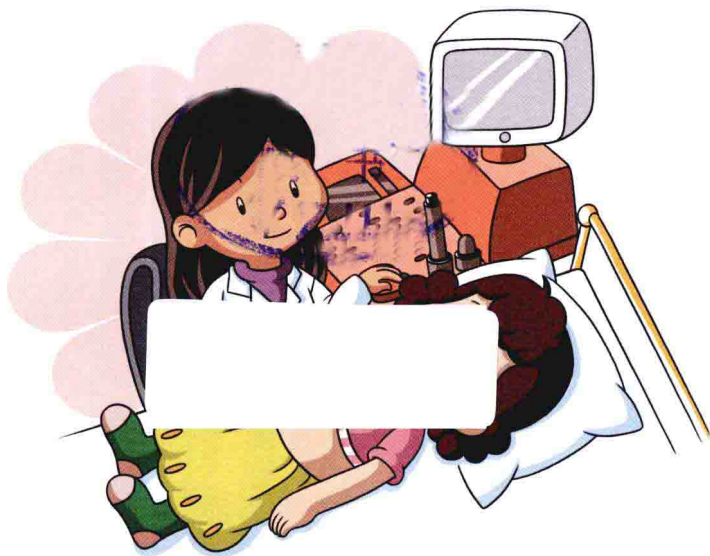
大豆油墨印刷，安全无毒，绿色环保



孕期保健 与产前检查

徐文 编著

徐文图解
好孕知音



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（C I P）数据

徐文图解好孕知音. 孕期保健与产前检查 / 徐文编
著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5101-2569-0

I. ①徐… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健—图解
IV. ①R169.1-64②R715.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第110532号

徐文图解好孕知音 孕期保健与产前检查
徐 文 编著

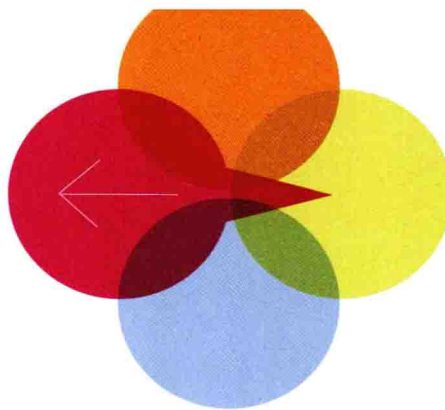
出版发行	中国人口出版社
印刷	北京缤索印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 24
印张	6
字数	100千字
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2569-0
定价	29.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

foreword



身怀六甲，女人的一举一动，一颦一笑，都会牵动着身体内的小胎儿。所以，在孕期，全家人都会对孕妈妈呵护备至。但是，即使照顾得再体贴入微，也难以避免孕妈妈有所不适。因为孕期是一段非常时期，孕妈妈的身体会发生很多变化。

从计划怀孕，到成功怀孕，再到怀胎十个月，这漫长的道路充满了艰辛、快乐、痛苦和幸福感。想平稳度过孕期，孕妈妈就需要定期到医院进行检查，全面保证自己和胎儿的身体健康。此外，还需要做好孕期保健工作，在生活中特别注意一些安全事项，比如，运动、打扫房间、用药和饮食等方面，都需要孕妈妈提高警惕，以免因为自己的不适行为伤害到自己和胎儿。为了让孕妈妈在孕期更加安心，少些迷茫，我们编写了这本书。

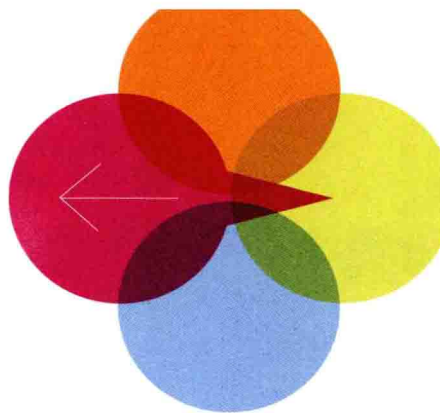


本书从孕期的营养饮食、合理用药、安全出行、居家生活、适度运动、正确胎教、常规检查、辅助检查等不同方面向孕妈妈讲解：在生活中不宜做哪些事情，怎样最大限度地避免受到伤害，以及在孕期哪个阶段该做哪些检查。

要想自己健康，胎儿健康，就从这本书开始读起吧！它可以帮助你了解到在孕期那些可以做或不可以做的事情，帮你了解身体的特殊性，以免在出现问题时手足无措。只有做足准备，才能防患于未然！

目录

contents



第一章 科学安排孕期营养饮食

孕期需要哪些营养	3
孕期宜多吃什么	5
怀孕时可以减肥吗	7
孕期能吃冷饮吗	9
孕期饮水安全	11
孕期为什么不提倡多吃动物肝脏	13
孕期在外就餐的安全隐患	15
孕期能经常吃零食吗	17
维生素不宜补过量	19
孕妈妈如何补钙	21
孕期不宜吃哪些食物	23

孕期宜吃哪些食物	25
孕期不要吃发芽的土豆	26

第二章 孕期合理用药

孕期服用药物要谨慎	29
导致胎儿畸形的药物有哪些	31
孕期服用中药和中成药安全吗	33
孕期能服用补药吗	35
缓解妊娠反应慎用维生素B ₆	36

第三章 孕期安全出行

做好旅行计划	39
孕妈妈出行如何安全乘坐交通工具	41
孕妈妈节假日不要远行	43
孕妈妈假期出行需知	45
孕妈妈这样逛街才安全	47
拥挤的地方不宜去	49
春季出门时戴口罩	51
孕妈妈的出游原则	52

第四章 轻松享受孕期居家生活

排除居室的安全隐患	55
家居布置需注意哪些安全细节	57
正确选择防辐射服装	59

重视个人卫生	61
孕妈妈应小心化妆品的毒害	63
穿衣舒适也更安全	65
洗澡应注意的事项	67
扫清孕期失眠隐患	69
孕妈妈起居禁忌	71
孕妈妈不要养猫	72

第五章 孕期适度运动有益母胎健康

哪些运动适合孕妈妈	75
适合孕妈妈的清静操	77
最简单的孕妈妈保健操	79
孕期做运动须知	81
孕期放松自己为什么如此重要	83
孕期进行按摩安全吗	85
孕妈妈不能活动太少	86

第六章 孕期正确胎教促进胎儿发育

音乐胎教的注意事项	89
运动胎教的注意事项	91
其他胎教的注意事项	93
孕妈妈的健康是胎教的基础	94



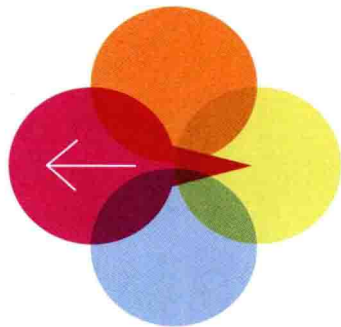
第七章 产前常规检查

初次产检	97
孕期体格检查	99
血常规检查	101
尿常规检查	103
肝、肾功能检查	105
微量元素检查	107
电解质测试	109
超声检查（B超）	111
胎心监护和胎动	113
产检项目和时间	114



第八章 孕期其他辅助项目检查

TORCH测试	117
宫颈防癌涂片检查（TCT）	119
激素检查	121
产前筛查和产前诊断（1）	123
产前筛查和产前诊断（2）	125
50克糖筛	127
心电图检查	129
骨密度检查	131
血型检查	133
凝血功能	135
产检项目和时间	136



第一章

科学安排孕期营养饮食

一根脐带，建立了母体与胎儿之间传输营养物质的桥梁。孕妈妈吃什么，胎儿就可以获得相应的营养物质，从而健康地生长发育。当然，若孕妈妈吃进了伤害身体的食物，胎儿的健康也会受到威胁。所以，孕妈妈一定要了解孕期饮食宜与忌。



孕期营养补充的关键时期



妊娠的头3个月，要注意叶酸、铁、锌等维生素和矿物质的摄入，保证胎儿的神经管和各器官的正常发育；过了3个月以后，孕妈妈要多摄入蛋白质及能量、钙，以此来满足这一时期胎儿的迅速生长发育。

孕期营养缺乏影响胎儿健康

每一种营养物质对于胎儿而言，都必不可少。孕期里的饮食不要单一化，最好也不要依个人喜好，要为胎儿的发育而均衡营养。



孕期需要哪些营养

你不知道的小秘密

在整个孕期内，由于需供给胎儿足够的营养以保障其正常的发育，孕妈妈需增加营养，并有足够的储存量以供给产后哺乳之用。

孕期饮食应注意什么

1. 饮食要均衡，适量增加副食品的种类和数量。
2. 每天吃2~3个鸡蛋，以满足机体在孕期的需要。
3. 多吃豆类及蔬菜，提供植物蛋白及维生素和铁、钙等营养元素。

孕期必备的四大营养素

1. 蛋白质：由各种氨基酸合成的，不但是机体的有机组成部分，也是机体细胞行使功能所必需的成分。
2. 脂肪：不但可以保暖，还可以保护神经细胞。脂肪是机体细胞中细胞膜的主要构成部分。
3. 碳水化合物：多数富含碳水化合物的食物可以快速燃烧提供能量，而部分则是缓慢燃烧提供能量。
4. 膳食纤维：可帮助消化，促进胃肠蠕动，还能维持血糖平衡，清除体内的毒素，降低胃肠失调、癌症和心血管疾病的风险等。由于膳食纤维具有饱腹作用，因此有利于控制体重。



孕期营养缺乏会有什么影响

孕期若不注意营养，易引起营养缺乏，对孕妈妈及胎儿将产生不良影响。如孕妈妈膳食中蛋白质供应不足，胎儿则生长发育迟缓，孕妈妈体弱，产后恢复慢，乳汁少等；饮食中维生素A、维生素B、维生素C和维生素E摄入量不足或缺乏，均可导致流产，严重的会有死胎发生；锌的缺乏将影响胎儿神经系统的正常发育。



孕期水果必不可少

水果可以为孕妈妈提供维生素（特别是维生素C）、纤维素和矿物质。孕妈妈闲来无事，去超市逛一逛，既运动了，也能买到自己喜爱的水果。

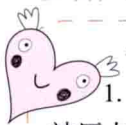
自制核桃露

挑选一些新鲜的核桃，剥壳，取核桃仁，放入搅拌机中，在其中加入100毫升清水，打成核桃露，滤渣，调入适量蜂蜜即可饮用。



你不知道的小秘密

孕期，孕妈妈的身体会有更大的负荷，饮食上需要满足孕妈妈和胎儿两人的需求，就要科学合理地饮食，确保摄入均衡、营养丰富的食物，就餐要有规律，少吃多餐，注意休息。



孕妈妈宜多吃哪些食物

1. 谷物，包括大米、玉米、小米等。大米有益气润燥的功效；玉米可缓解精神压力，消肿。
2. 蔬菜，包括红薯、山药、芹菜等。红薯能帮孕妈妈摆脱便秘和痔疮苦恼；山药可降低血糖、防止血脂沉积。
3. 豆奶类，包括牛奶、豆腐等。牛奶可促进胎儿大脑发育，增强胎儿骨骼和牙齿强度；豆腐能促进胎儿牙齿、骨骼和神经系统的发育。
4. 动物肝脏及鱼类，包括肝脏、鲫鱼、鲤鱼等。肝脏可补血，并对眼睛的生长发育和保健很有效；鲫鱼具有健脾、开胃、利水、通乳等功效，非常适合孕妈妈食用。
5. 水果，包括猕猴桃、香蕉、苹果等。猕猴桃可有效降低胆固醇，调节神经系统；香蕉可促进胎儿脑部发育，提高智力水平，预防孕妈妈便秘；苹果富含膳食纤维和维生素，可预防孕妈妈便秘。



孕妈妈吃核桃有食疗功效

核桃可辅助治疗孕妈妈尿频、胃痛、肺气肿和腹泻；能够健脑，提高记忆力，对胎儿的脑部发育具有一定食疗功效。另外，核桃中的脂肪可以润肠通便，防治孕妈妈便秘。

孕期要控制体重



“哎，又胖了！”不少孕妈妈都会发出这样的感慨，在孕期，体重上升很正常，但是不可过于肥胖，否则孕妈妈自身易患上妊娠高血压综合征，还易生出巨大儿。

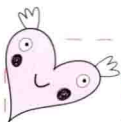
将水果视为甜点不发胖

在饭后，孕妈妈总喜欢吃一些小蛋糕，味道虽然不错，但是会让你渐渐发胖！不妨将甜点换成甜度不高的水果，不仅爽口宜人，还热量低，不会发胖。



你不知道的小秘密

一般，体重正常的孕妈妈，在孕期最好不要减肥。因为此时孕妈妈需要营养均衡、丰富的饮食来保证胎儿的健康发育，也需要足够的能量来维持怀孕和分娩所需的额外生理需要。孕期体重增加是自然和必然的事情，只要保证胎儿的正常增重，控制孕妈妈自身不要肥胖就好。



如何保持正常增重

一般整个孕期体重比怀孕前增长 12.5 ~ 16 千克是正常的。要控制体重，就必须饮食、运动两面兼顾。

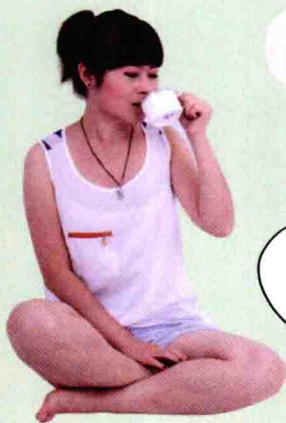
1. 孕期注意限制高糖、高脂的摄入。
2. 多吃一些蔬菜水果，同时注意营养的均衡，即蛋白质、不饱和脂肪的适量摄入，可以控制体重增长过快，同时又不会影响胎儿的正常发育。
3. 加强锻炼身体，可以选择步行，1 天以 20 ~ 30 分钟为基准，如果觉得腹部不适就要立刻休息。



怎样吃可以不长肉

1. 早餐要吃得饱、中餐要吃得饱、晚餐要吃得少。
2. 吃生菜、水果时尽量不加沙拉酱。
3. 以水果取代餐后甜点。
4. 以开水或不加糖的饮料及果汁来取代含糖饮料及果汁。
5. 尽量用煮、蒸、炖、凉拌、红烧、烫的烹调方式。

水是最好的饮料



在孕期，最好的饮品就是白开水，用自来水烧开的最好。

孕妈妈吃冰激凌易发胖



鲜奶冰激凌，给人秋天的凉爽，蜜糖的甜感。但正是冰激凌的含糖量会让孕妈妈体重增长迅速。因此，怀孕了，就要暂时“忍痛割爱”。

