

孕妇学校

陈升平

编著

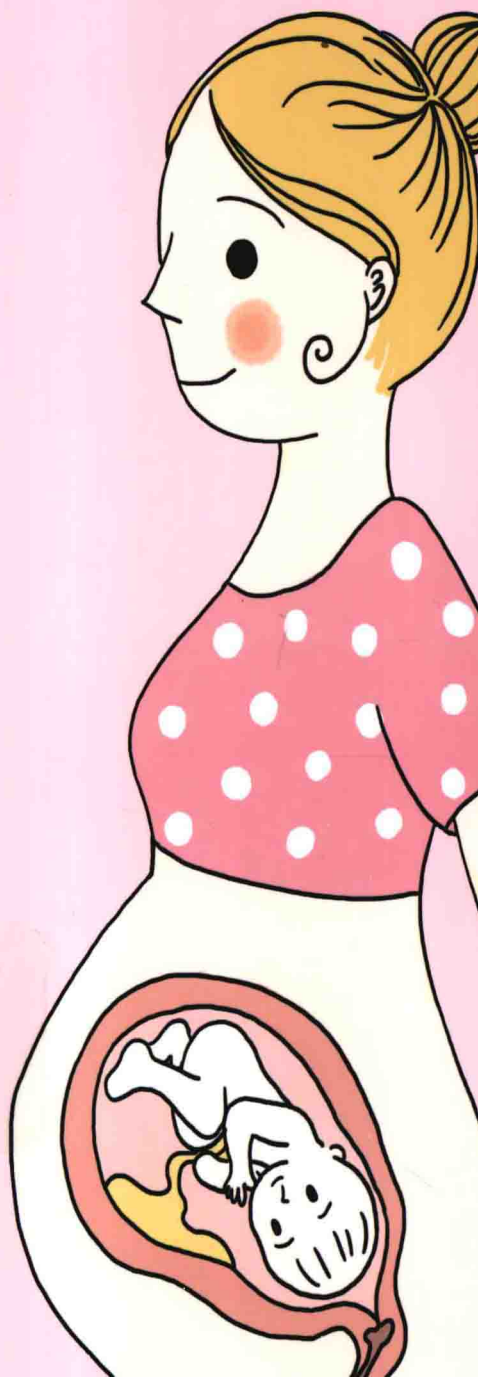


- 陈升平，北京世纪坛医院妇产科**专家**，资深临床大夫
- 全面**介绍孕前备孕、孕期检查，孕期饮食营养、孕期用药宜忌、胎儿变化，产后分娩的所有知识
- 既有专业的知识又有**超级实用**的解决方式
- 图文结合，所有问题用问答的形式展开，**阅读感轻松**
- 全手绘**40周孕妈妈及胎儿的变化图，全彩印刷，装帧**精美**

怀孕了
最想知道，
但医生没有时间说的
所有问题全解析

太平洋亲子网
搜狐读书频道
新浪读书频道
联袂推荐

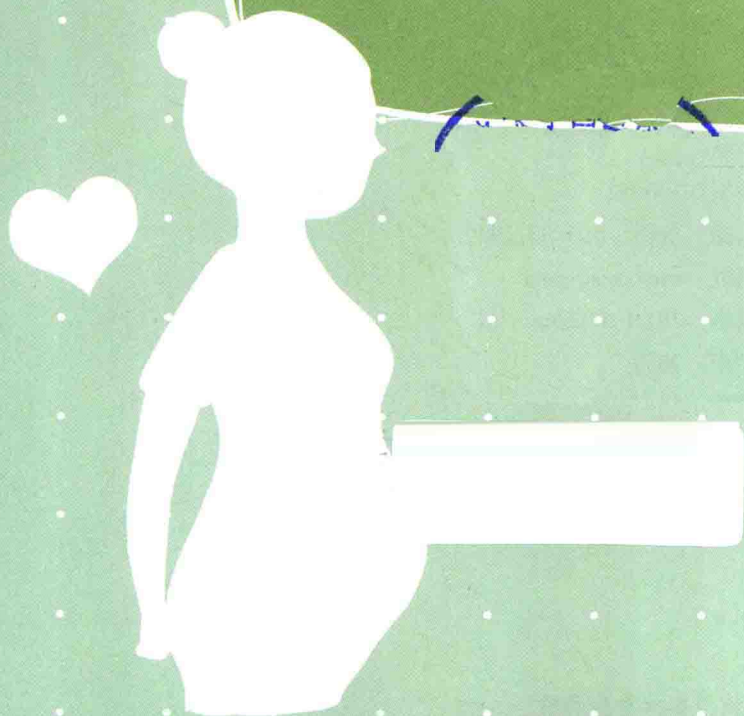
中国医药科技出版社





孕妇学校

陈升平 编著



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妇学校 / 陈升平编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5067-7098-9

I . ①孕… II . ①陈… III . ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV . ① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254360 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚制版

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm 1/16

印张 20 1/2

字数 319 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7098-9

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

第一次做妈妈，每个准妈妈都有一肚子的问题想要得到专业的答案，但是准妈妈去就诊时，医生往往没有时间解答妈妈们的所有问题。为了解决这个矛盾，本书作者将自己在20多年的临床工作中搜集的准妈妈的各类问题，用问答的形式一一给予解答，让准妈妈感觉是在向医生面对面地进行咨询。

本书从孕前准备入手，通过备孕、早孕、中孕、晚孕、妊娠期用药、临产分娩七篇的内容，一本书彻底搞定准妈妈们怀孕及分娩的各种疑虑。

本书从始至终都在传递一个理念：怀孕是美好而自然的生理过程，只要掌握了相关知识，放松心情，就会拥有一次美好的怀孕及分娩经历。

序

十月怀胎，对每个即将或正在孕育生命的女性都有不少困惑，一朝分娩，对每个即将做母亲的女性，难免有一丝恐惧。如何化解准妈妈的困惑和恐惧，顺利安全渡过妊娠和分娩这一女性生命中最重要过程，陈升平医生主编的《孕妇学校》一书一一解答了孕妈妈们的困惑和恐惧。

陈升平医生在产科临床一线工作近25年，和我共事近10年，这10年来我目睹了她的成长、成熟，作为产科的后起之秀，她在产科这一领域多年的辛勤耕耘和辛勤劳作，换来了孕妇的赞美和信任，也换来了同行的尊敬和敬佩。

衷心地希望本书能给准妈妈们专业的指导，祝愿所有育龄女性平安渡过孕期并能顺利分娩。

于莎莎

2014年10月

前言

目前图书市场已出版的孕期保健类的书籍种类繁多，其内容多是以说教形式展开。而孕妈妈和孕爸爸对孕期每个阶段的认识和要求比较细致，孕妈妈就诊时所提的问题又实在太多，且问题五花八门，可中国的医疗现状是孕妈妈在就诊时医生没有多余的时间解答这些琐碎的问题。本书旨在搭建一个专业医疗工作人员和患者之间的桥梁，把一名医生出诊时没有时间解答的问题整合成书，这就是我写此书的本意。

作为一个准妈妈，从孕前开始准备，到整个孕期，会面临各种风险，想要生一个健康的宝宝不是一件容易的事。孕妈妈和孕爸爸需要共同努力付出一定的耐心，从容面对孕期的各种不适，配合医护人员，完成整个孕期的保健和生产，才能拥有一个健康的宝宝。

本书最大的特点是以问答形式展开孕妈妈的疑虑，有针对性地回答了一些有共性的问题，对孕期各个阶段需要检查的项目也做了详细的分析。一些在医生看来不成问题的问题书中也给予了细致的解释。

书中如有错漏不当之处，敬请读者和同仁批评指正。

编者

2014年10月

目录

备孕篇



第一节 准妈妈孕前需要检查的项目	002
第二节 孕前检查的重要性	003
第三节 准爸爸检查的项目	005
第四节 孕前用药	006
第五节 防辐射	007
第六节 优生检查	009
第七节 其他	011

第一节 怀孕1~5周 019

1 产前检查的次数	019
2 如何确认怀孕	019
3 怀孕的症状是什么	022
4 怀孕1~5周孕妈妈身体的变化和胎宝宝的发育有哪些	024
5 其他	027
6 如何选择医院	028

第二节 怀孕6~13+6周的产前检查 030

1 怀孕6~13+6周产前检查的内容和项目	030
2 胚胎发育时间表	033
3 怀孕6~13+6周孕妈妈身体的变化有哪些	041
4 该阶段常见问题	042
5 外出旅行	053
6 既往手术病史	054
7 超声检查	055
8 孕期性生活和运动	056
9 一般常见问题及解答	058

早孕篇

中孕篇



第一节 怀孕14~19+6周 073

- 1 需要检查的项目 073
- 2 胎宝宝发育时间表 074
- 3 怀孕14~19+6周孕妈妈身体的变化有哪些 081
- 4 唐氏筛查 082
- 5 胎动 089
- 6 胎教 093

第二节 怀孕20~23+6周 096

- 1 需要检查的项目 096
- 2 胎宝宝发育时间表 097
- 3 怀孕20~23+6周孕妈妈身体的变化有哪些 101
- 4 排畸超声 102
- 5 胎儿心超 107
- 6 妊娠期高血压疾病 109

第三节 怀孕24~28周 112

- 1 需要检查的项目 112
- 2 胎宝宝发育时间表 113
- 3 怀孕24~28周孕妈妈身体的变化有哪些 118
- 4 糖尿病筛查 119
- 5 胎宝宝溶血检查 125
- 6 妊娠期补血治疗 127
- 7 妊娠期补钙治疗 129
- 8 妊娠期水肿问题 131
- 9 孕期体重控制 133
- 10 其他 139

晚孕篇



第一节 妊娠晚期的概念	153
第二节 怀孕29~32周	154
1 需要检查的项目	154
2 胎宝宝发育时间表	155
3 孕妈妈身体变化有哪些	159
4 胎心监护的意义	160
5 胎盘成熟的意义	163
6 脐带缠绕	167
7 前置胎盘	171
8 其他	172
第三节 怀孕33~36周	178
1 需要检查的项目	178
2 胎宝宝发育时间表	179
3 怀孕33~36周孕妈妈身体的变化有哪些	183
4 胎位异常纠正	184
5 其他	186
第四节 怀孕37~41周	188
1 需要检查的项目	188
2 胎宝宝发育时间表	189
3 怀孕第10个月孕妈妈身体的变化有哪些	193
4 骨盆测量的意义	194
5 羊水过少	195
6 其他	196

妊娠期用药

第一节 妊娠期用药的重要性和用药原则·····	204
第二节 药物的分类和对胎儿的影响·····	205
第三节 中药·····	208
第四节 其他·····	209

第一节 阴道分娩的好处·····	215
第二节 先兆临产·····	217
1 先兆临产的概念·····	217
2 胎儿入盆·····	217
3 不规律宫缩·····	219
4 见红·····	220
第三节 临产的症状和入院需要带的东西·····	223
1 临产的症状·····	223
2 早产·····	224
3 早破水问题·····	226
4 引产·····	229
5 入院需要带的东西·····	233
第四节 分娩·····	235
1 分娩动因和影响分娩的因素·····	235
2 产力·····	236
3 产道·····	239
4 胎位·····	240
5 孕妈妈精神因素·····	241
6 会阴侧切和手术助产·····	243

临产分娩篇



7 产后出血	248
8 糖尿病和妊娠高血压病分娩时机和分娩方式	250
9 其他	253
第五节 剖宫产问题.....	260
1 目前关于剖宫产的最新进展是什么	260
2 剖宫产的指征	262
3 顺产中什么情况转剖宫产	263
4 其他	265

产后篇

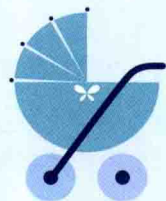
第一节 产后妈妈身体的变化..... 267

1 产妇的特点	267
2 产后恶露的情况	270
3 产后母乳喂养	271
4 剖宫产术后护理	277
5 乳腺炎	280
6 其他	283

第二节 新生儿出生后身体的变化..... 297

1 足月新生儿	297
2 新生儿肚脐的护理	304
3 新生儿黄疸	307
4 早产儿	310
5 其他	312

附 常见食物升糖指数表.....317



备孕篇





第一节

准妈妈孕前 需要检查的项目



孕前检查，准妈妈健康教育及指导的内容是什么？

根据中华医学会妇产科学分会产科学组的指导意见包括9条：有计划妊娠；合理营养控制体重增加；补充叶酸；有遗传病、传染病、慢性病评估指导；合理用药；避免有毒和有害物质；改变不良生活习惯、避免高强度工作、高噪音和家庭暴力；保持心理健康，解除精神压力；合理选择运动方式。



孕前检查，准妈妈常规保健的内容是什么？

根据中华医学会妇产科学分会产科学组的指导意见评估孕前高危因素包括两方面：询问准备怀孕夫妇健康状况，评估慢性病、家族病和遗传病，不宜妊娠需告知；详细了解不良孕产史；了解生活方式、营养、职业及工作环境、运动劳动情况、家庭暴力、人际关系；身体检查：测量血压、体重、计算BMI（体重指数）：常规妇科检查。





孕前检查，准妈妈
必查项目检查的内
容是什么？

根据中华医学会妇产科学分会产科学组的指导意见必查项目包括10方面：血常规；尿常规；血型（ABO和RH）；肝功能；肾功能；空腹血糖；HBsAg；梅毒螺旋体；HIV筛查；宫颈细胞学（1年内未查者）。



孕前检查，准妈妈
备查项目检查的内
容是什么？

根据中华医学会妇产科学分会产科学组的指导意见备查项目包括八个方面：弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒（TORCH筛查）；宫颈阴道分泌物检查；甲状腺功能检测；地中海贫血筛查（广东、广西、海南、湖南、湖北、四川、重庆等）；高危妇女OGTT（葡萄糖耐量）试验；血脂检查；妇科超声检查；心电图检查、胸部X线检查。

第二节

孕前检查的 重要性



女性和男性最佳的
生育年龄是多少？

一般来说，女性的最佳生育年龄在23~30岁之间，男性的最佳生育年龄为30~35岁，女性最好不超过35岁，男性最好不超过35岁。父母的年龄会对儿童的智力发育产生一定的影响，主要取决于父母双方某些遗传基因的差异。



计划怀孕前，准妈妈和准爸爸去医院检查的目的是什么？

能帮助准备怀孕的准爸爸和准妈妈在怀孕前发现问题，及时治疗，有助于孕育健康的宝宝，在医生指导下有计划的怀孕，可减少部分宝宝生理缺陷，保证孕妈妈平安度过孕期和分娩阶段。



孕前检查的重要性在哪里？

孕前检查的重要性在于优生优育。对于准妈妈和准爸爸检查出来的问题，积极治疗，不可带病生育。有的准妈妈孕前有输卵管通而不畅的现象，抱着侥幸心理怀孕，结果发生宫外孕，有的准爸爸，孕前检查出精子质量不高，不予重视，结果受精卵质量发生问题，出现流产，也有的在怀孕之前，不注意身体健康，不祛除不良习惯，非常不利优生。



计划要宝宝前什么时候去医院检查呢？

一般在计划怀孕前3个月去医院检查。在月经干净后3~7天之内进行，注意检查前最好不要同房。一旦孕前检查发现问题，还可以有时间进行干预治疗。若是想做优生优育检查，准妈妈和准爸爸应同时进行，这样比较科学与安心。



我之前没有什么病，单位每年都查体检查没发现问题，可以不做孕前检查直接怀孕行吗？什么人需要做孕前检查？

任何人均应该做孕前检查，与其怀孕后发现问题，不如在怀孕前查出问题并解决问题后再怀孕。

需要做孕前检查的人员：未做过婚检的育龄夫妇；女方年龄30岁以上；有不良孕产史的夫妇，如多次人流、药流、自然流产、胚胎停育、胎死宫内、生过智力低下儿或畸形儿等；有不良生活习惯的夫妇，如抽烟、酗酒、药物成瘾等；夫妻双方或一方有遗传病史、慢性疾病或传染病的；夫妻双方或一方工作生活中会接触放射性物质、化学物品、有毒物品、农药等；饲养宠物的家庭。



第三节

准爸爸检查的项目



一般孕前检查准妈妈检查的项目比较多，准爸爸需要检查什么项目？

要想优生优育，准爸爸也应该去医院检查。检查外生殖器：阴茎、尿道、前列腺、睾丸、精索。看是否存在有影响生育的生殖系统疾病，是否存在有隐睾、睾丸炎等。检查精子的性状、精子存活率、精子活动力、精子计数、精子形态等，看准爸爸的精子是否健康、精子成活率如何、是否能达到怀孕的要求，这是能否怀孕的先决条件。



准爸爸还需要检查别的项目吗？

抽血检查：血常规检查血液系统疾病、糖尿病、肝炎、黄疸、肾炎、尿毒症等影响生育的疾病，是否患有梅毒、艾滋病等传染性疾病。有遗传性疾病需要检查染色体。

第四节

孕前用药



已计划怀孕，准妈妈需要吃什么药准备吗？

已计划怀孕，准妈妈需要吃上小剂量的叶酸。建议从怀孕前1~3个月开始服用叶酸，怀孕前服用叶酸的目的是让准妈妈体内的叶酸维持在一定的水平，以保证胚胎早期有一个较好的叶酸营养状态。准妈妈在服用叶酸后经过一段时间，体内叶酸缺乏的状态才能纠正。这样在怀孕早期胎儿神经管形成的敏感期里，足够的叶酸才能满足胎儿神经系统发育的需要。



服用了小剂量叶酸后，是否我怀孕后就不会生出有神经管畸形的宝宝了？

叶酸缺乏是胎儿神经管畸形发生的主要原因，但不是惟一的原因，还有家庭遗传因素、环境因素等也可造成神经管畸形的发生。服用叶酸并不能保证不生神经管畸形胎儿，服用叶酸是为了预防孕妇体内叶酸缺乏而导致的神经管畸形。

