

搜狐母婴
baobao.sohu.com

隆重推荐

母婴育儿网
BB765
www.bb765.org.cn

独家支持

更科学、更实用、指导性更强

怀孕40周



保健护理与 产检指南

北京医院 | 罗立华 主编
妇产科专家 主任医师



巧香世家®
LORE ERA

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

更科学、更实用、指导性更强

怀孕40周 保健护理与 产检指南



◎罗立华/主编

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(CIP)数据

怀孕40周保健护理与产检指南/罗立华主编. —北京:中国人口出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5101-1621-6

I. ①怀… II. ①罗… III. ①妊娠期—妇幼保健—指南
IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第023113号



更科学、更实用、指导性
更强的孕期保健读本

怀孕40周保健护理与产检指南

罗立华 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	大厂正兴印务有限公司
开本	710×1020 1/16
印张	12
字数	150千字
版次	2013年5月第1版
印次	2013年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1621-6
定价	28.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街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

PART 1 孕前准备

第一节 准备怀孕

做好营养储备

叶酸	12
维生素E	13
蛋白质	13
热量	13
脂肪	13
碘	14
铁	14
锌	14
钙	14
锰	15
健康进食	15

调整最佳身体状况

调整体重	15
健身计划	16
充分休息	17
作息习惯	17
心理准备	17

远离有害物质

戒除烟酒	18
远离有害工作环境	18
远离宠物	18
改变避孕措施	18
慎服药物	18

孕前疫苗接种

乙肝疫苗	19
风疹疫苗	20
流感疫苗	20





甲肝疫苗	20
水痘疫苗	20
狂犬病疫苗	20
乙脑疫苗	20

备孕一览表（孕前准备纲要）

第二节 孕前检查

孕前女性常规检查

询问家族史	23
询问病史	23
测量身高、体重、体温、血压和 心率	24
体格检查	24
口腔检查	24
血常规	24
尿常规	27
肝肾功能	27
胸部透视	31
妇科生殖系统检查	31
内分泌全套检查	32
染色体检查	32
B超检查	32

孕前女性优生检查

病原微生物检查(TORCH)	33
人类乳头瘤状病毒	34
宫颈涂片检查	35
遗传性疾病筛查	36
确定不孕症的检查	39

孕前男性检查

精液检查	41
泌尿系统检查	42
体格检查	42



PART 2 孕期保健

孕1月

保健与产检 (1~4周)

母体和胎儿变化

母体的变化	44
胎儿的成长	45

母婴保健与重点关注

孕1月母婴保健要点	46
成功怀孕秘笈	46
营造安全的子宫环境	47
计算预产期	50

了解产检

定期产检的重要性	51
产检的时间和内容	51
孕早期(1~3个月)	52
孕中期(4~7个月)	52
孕晚期(8~10个月)	53
常规检查与特殊检查	53

孕2月

保健与产检 (5~8周)

母体和胎儿变化

母体的变化	55
胎儿的成长	56

母婴保健与重点关注

孕2月母婴保健要点	57
轻松应对早孕反应	57
缓解孕吐的饮食方案	58
妊娠剧吐的防治	59
孕早期尿频巧应对	59
保护自己避免流产	59
孕早期暂停甜蜜性爱	60
孕早期运动宜慢	60

确诊怀孕

怀孕的生理反应	61
停经	61



反胃恶心	61
疲倦	62
尿频	62
乳房变化	62
基础体温变化	62
自己在家验孕	63
原理	63
验孕方法	63
结果判定	63
准确性	64
提高准确性的方法	64
上医院检查	65
人绒毛膜促性腺激素(hCG)检查 ...	65
B超检查诊断怀孕(特需人群) ...	66
流产检查	67



保健与产检 (9~12周)

母体和胎儿变化

母体的变化	70
胎儿的成长	71

母婴保健与重点关注

孕3月母婴保健要点	72
慎重对待孕早期感冒	72
孕期洗澡的注意事项	73
阴道出血不可小视	74
孕早期谨防宫外孕	74
及早发现葡萄胎	74
办理孕妇保健手册	75
孕期胎教不可忽视	75

第1次产检(办理孕妇保健手册)

准妈妈的常规检查	79
询问病史	79
常规项目检查	79
骨盆外测量	83
体重测量	84
准妈妈的特殊检查	84
微量元素检查	84
血hCG含量测定	85
B超检查排除不良妊娠	86

量体温



孕4月

保健与产检
(13~16周)

母体和胎儿变化

母体的变化	88
胎儿的成长	89

母婴保健与重点关注

孕4月母婴保健要点	90
五大营养素不可缺乏	90
应对白带异常	94
预防便秘的方法	94
胎心监护	96
孕期口腔护理要点	97
呵护好乳房	97
预防和减少妊娠纹	98

第2次产检(筛查唐氏综合征)

准妈妈的常规检查	99
常规项目检查	99
测量胎心	99
白带常规检查	100
准妈妈的特殊检查	102
唐氏综合征筛查	102
羊膜腔穿刺术	103

孕5月

保健与产检
(17~20周)

母体和胎儿变化

母体的变化	105
胎儿的成长	106

母婴保健与重点关注

孕5月母婴保健要点	107
感受并关注胎动	107
掌握胎动的规律	108
注意异常胎动信号	109
水肿的调理方法	110
水肿的食疗法	110
妊娠期高血压疾病	111
妊娠期高血压疾病饮食调理	112

第3次产检(B超筛查畸形)

准妈妈的常规检查	114
常规项目检查	114
测量血压	114
水肿检查	116
尿蛋白检查	116
血红蛋白检查	117
准妈妈的特殊检查	117
甲胎蛋白检查	117
血清抗体检查	118
B超筛查畸形	120



孕6月 保健与产检 (21~24周)

母体和胎儿变化

母体的变化	122
胎儿的成长	123

母婴保健与重点关注

孕6月母婴保健要点	124
防治缺铁性贫血	124
羊水监测	125
防治尿道感染	126
孕中期适度进行性生活	127
孕中期“轻”运动	127

第4次产检 (调理准妈妈贫血)

准妈妈的常规检查	128
常规项目检查	128
血压测量	128
血红蛋白检查	129
准妈妈的特殊检查	131
B超检查羊水量 (特需人群) ...	131

孕7月 保健与产检 (25~28周)

母体和胎儿变化

母体的变化	132
胎儿的成长	133

母婴保健与重点关注

孕7月母婴保健要点	134
防治妊娠期糖尿病	134
糖尿病的饮食原则	135
胎盘早剥	136
前置胎盘	136
自测宫高	138
体重监测	139

第5次产检 (筛查妊娠期糖尿病)

准妈妈的常规检查	140
常规项目检查	140
血压测量	140
准妈妈的特殊检查	142
50克糖筛查	142
B超检查胎盘 (特需人群)	144



孕8月

保健与产检 (29~32周)

母体和胎儿变化

母体的变化	147
胎儿的成长	148

母婴保健与重点关注

孕8月母婴保健要点	149
小腿抽筋	149
静脉曲张	150
仰卧位综合征	150
纠正胎位不正	151
缓解腰背痛	151
避免性生活	152
孕晚期“缓”运动	152

第6~7次产检(确定是否胎位不正)

准妈妈的常规检查	153
常规项目检查	153
骨盆内测量	154
乙肝五项	154
肝功能	157
准妈妈的特殊检查	159
血钙检查	159
产道检查胎位	160

孕9月

保健与产检 (33~36周)

母体和胎儿变化

母体的变化	163
胎儿的成长	164

母婴保健与重点关注

孕9月母婴保健要点	165
脐带绕颈	165
早产	165
预防痔疮	167
需要提前入院的情况	168
准备好入院待产包	168

第8~9次产检(胎心监护胎宝宝)

准妈妈的常规检查	170
常规项目检查	170
心电图检查	170
肛肠外科检查	172
准妈妈的特殊检查	174
高危妊娠者需做胎心电子监测	174
B超检查脐带(特需人群)	174



孕10月 保健与产检 (37~40周)

母体和胎儿变化

母体的变化	176
胎儿的成长	177

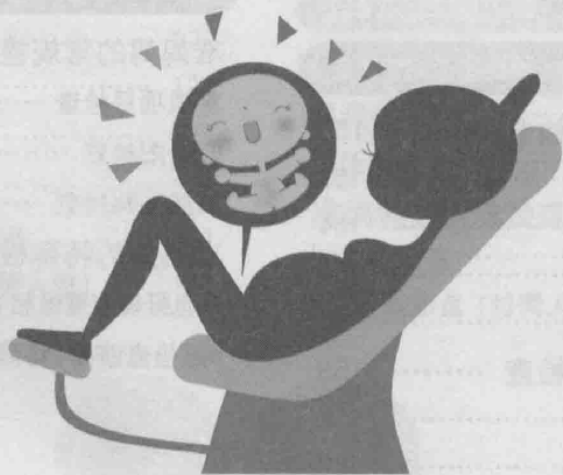
母婴保健与重点关注

孕10月母婴保健要点	178
过期妊娠	178
尿频、尿失禁	178
自然分娩的优缺点	179
必须实施剖宫产的情况	180

剖宫产的术前准备	180
分娩的讯号	181
配合分娩	181
新生儿体格监测标准	185
阿普加评分	186

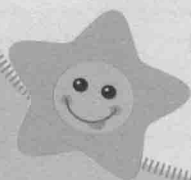
第10~13次产检(临产前的检查)

准妈妈的常规检查	187
常规项目检查	187
胎动监测	188
血小板	189
准妈妈的特殊检查	190
B超检查确定产前胎情	190



更科学、更实用、指导性更强

怀孕40周 保健护理与 产检指南



◎罗立华/主编

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

我们坚持以专业精神,科学
态度,为您排忧解难。

PART 1 孕前准备

第一节 准备怀孕

做好营养储备

叶酸	12
维生素E	13
蛋白质	13
热量	13
脂肪	13
碘	14
铁	14
锌	14
钙	14
锰	15
健康进食	15

调整最佳身体状况

调整体重	15
健身计划	16
充分休息	17
作息习惯	17
心理准备	17

远离有害物质

戒除烟酒	18
远离有害工作环境	18
远离宠物	18
改变避孕措施	18
慎服药物	18

孕前疫苗接种

乙肝疫苗	19
风疹疫苗	20
流感疫苗	20





甲肝疫苗	20
水痘疫苗	20
狂犬病疫苗	20
乙脑疫苗	20

备孕一览表(孕前准备纲要)

第二节 孕前检查

孕前女性常规检查

询问家族史	23
询问病史	23
测量身高、体重、体温、血压和 心率	24
体格检查	24
口腔检查	24
血常规	24
尿常规	27
肝肾功能	27
胸部透视	31
妇科生殖系统检查	31
内分泌全套检查	32
染色体检查	32
B超检查	32

孕前女性优生检查

病原微生物检查(TORCH)	33
人类乳头瘤状病毒	34
宫颈涂片检查	35
遗传性疾病筛查	36
确定不孕症的检查	39

孕前男性检查

精液检查	41
泌尿系统检查	42
体格检查	42



PART 2 孕期保健

孕1月

保健与产检 (1~4周)

母体和胎儿变化

母体的变化	44
胎儿的成长	45

母婴保健与重点关注

孕1月母婴保健要点	46
成功怀孕秘笈	46
营造安全的子宫环境	47
计算预产期	50

了解产检

定期产检的重要性	51
产检的时间和内容	51
孕早期(1~3个月)	52
孕中期(4~7个月)	52
孕晚期(8~10个月)	53
常规检查与特殊检查	53

孕2月

保健与产检 (5~8周)

母体和胎儿变化

母体的变化	55
胎儿的成长	56

母婴保健与重点关注

孕2月母婴保健要点	57
轻松应对早孕反应	57
缓解孕吐的饮食方案	58
妊娠剧吐的防治	59
孕早期尿频巧应对	59
保护自己避免流产	59
孕早期暂停甜蜜性爱	60
孕早期运动宜慢	60

确诊怀孕

怀孕的生理反应	61
停经	61



反胃恶心	61
疲倦	62
尿频	62
乳房变化	62
基础体温变化	62
自己在家验孕	63
原理	63
验孕方法	63
结果判定	63
准确性	64
提高准确性的方法	64
上医院检查	65
人绒毛膜促性腺激素(hCG)检查	65
B超检查诊断怀孕(特需人群)	66
流产检查	67

孕3月

保健与产检 (9~12周)

母体和胎儿变化

母体的变化	70
胎儿的成长	71

母婴保健与重点关注

孕3月母婴保健要点	72
慎重对待孕早期感冒	72
孕期洗澡的注意事项	73
阴道出血不可小视	74
孕早期谨防宫外孕	74
及早发现葡萄胎	74
办理孕妇保健手册	75
孕期胎教不可忽视	75

第1次产检(办理孕妇保健手册)

准妈妈的常规检查	79
询问病史	79
常规项目检查	79
骨盆外测量	83
体重测量	84
准妈妈的特殊检查	84
微量元素检查	84
血hCG含量测定	85
B超检查排除不良妊娠	86

量体温

