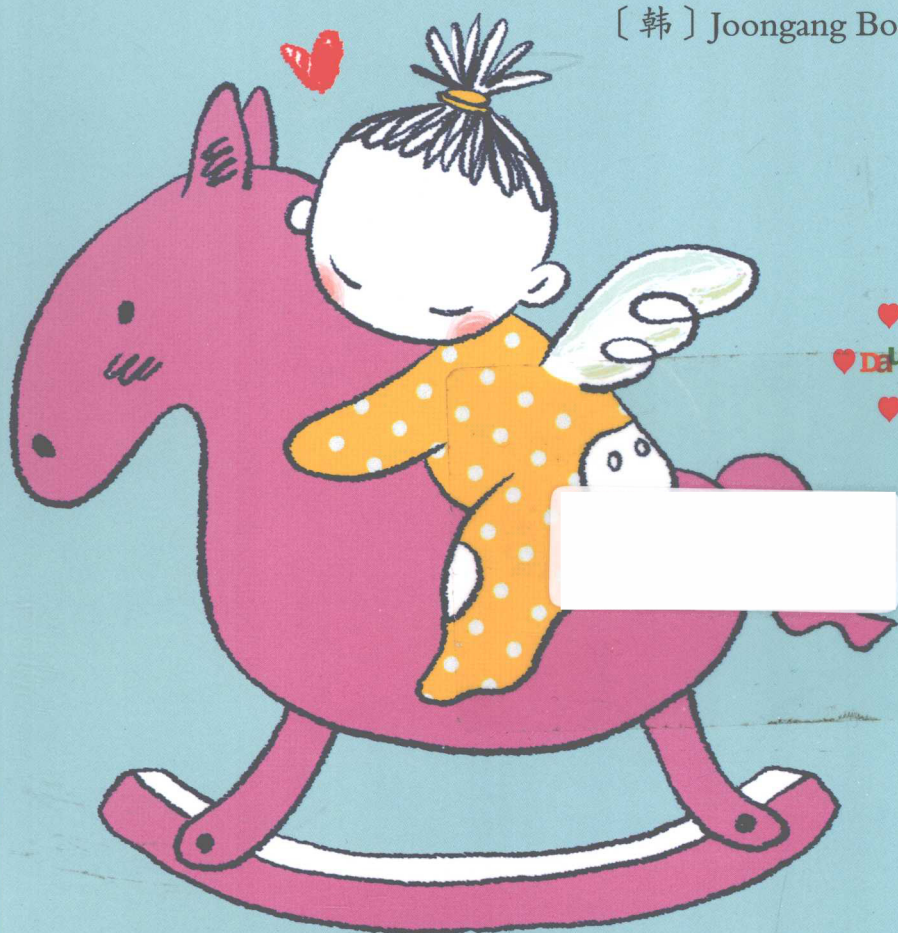


※ 送给孕妈妈和胎宝宝的安心百科 ※

我的孕产育儿 大百科

[韩] Joongang Books 编辑部 编著
白玉华 译



- ♥ 韩国6位顶级孕产医师的专业建议
- ♥ DaM 快乐妈咪40万会员的亲身经验总结
- ♥ 孕产育儿资深编辑网罗的新鲜资讯

顶级团队
打造的孕产育儿百科

111

权威专家 最热论坛 一流编写

Book in Book 准妈妈准爸爸最感兴趣的的妊娠、分娩、育婴专题

1 越来越热的胎教 2 高龄孕产指导 3 母乳喂养成功经验 4 准爸爸行动时间表 5 促进大脑发育的早教

随书附赠 顺产体操挂图 & 产后减肥瑜伽挂图

北京科学技术出版社

我的 孕产育儿 大百科

[韩] Joongang Books 编辑部 编著
白玉华 译



 北京科学技术出版社

Book of My First Childbirth by Joongang Books Editorial Dept.

Copyright © 2008 by Joongang Books

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Joongang Books

The Simplified Chinese Language edition © 2013 Beijing Science and Technology Press

The Simplified Chinese translation rights arranged with Joongang Books through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字：01-2011-3195

图书在版编目 (CIP) 数据

我的孕产育儿大百科 / [韩] Joongang Books 编辑部编著；

白玉华译. —北京：北京科学技术出版社，2014.3

ISBN 978-7-5304-6748-0

I. ①我… II. ①韩… ②白… III. ①妊娠期-妇幼保

健-基本知识 ②产褥期-妇幼保健-基本知识 ③婴幼

儿-哺育-基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第173681号

我的孕产育儿大百科

编 著：[韩] Joongang Books 编辑部

责任编辑：朱 琳

责任校对：黄立辉

责任印制：李 茗

图文制作：北京锋尚制版有限公司

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：保定华升印刷有限公司

开 本：850mm × 1168mm 1/16

字 数：800 千

印 张：26.75

版 次：2014年3月第1版

印 次：2014年3月第1次印刷

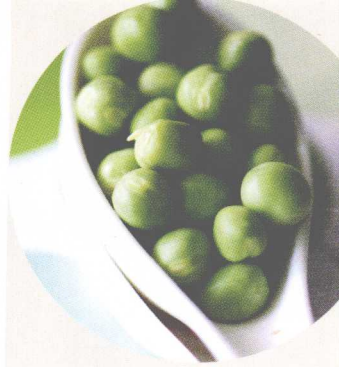
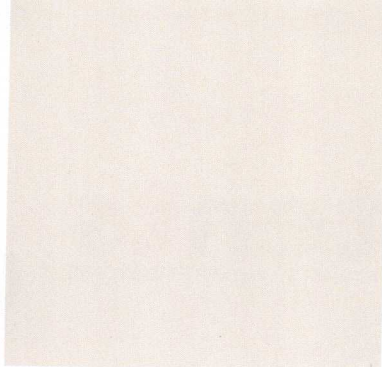
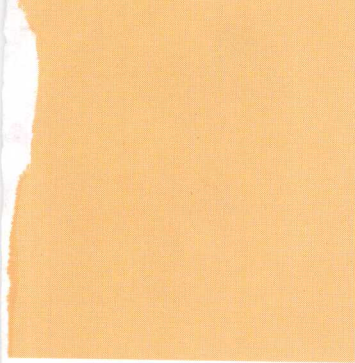
ISBN 978-7-5304-6748-0/R · 1633

定 价：88.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。



本书孕产育儿专家



高宰焕 Koh Jae Whoan

(首尔白医院妇产科)

毕业于汉阳大学医学院，并在日本庆应义塾大学附属医院研究所以外籍研究员的身份参加研修。现为仁济大学妇产科教授及妇科肿瘤治疗专家。



金昌圭 Kim Chang Kyu

(延梨妇产医院)

毕业于延世大学医学专业，后在美国波士顿大学医学院遗传中心研修。现任世界胎儿学会执行董事，妍李妇产医院院长，是畸形儿、遗传病、不孕不育治疗专家。著有《大脑胎教童话》《胎教旅行》《大脑胎教革命》等。



金泳熏 Kim Young Hoon

(议政府圣母医院小儿科)

毕业于天主教大学医学院，并在美国休斯敦贝勒医学院研修。现任议政府圣母医院诊疗部院长，少儿精神科、少儿发育科专家。



金英珠 Kim Young Joo

(梨花女子大学木洞医院妇产科)

毕业于梨花女子大学，现为梨花女子大学木洞医院妇产科专家、遗传因子测试科科长及母子中心所长，并任梨花女大医科教授，主诊范围为高危妊娠及产前流产诊断。



高时焕 Koh Si Whan

(高时焕生长发育研究医院)

毕业于顺天乡大学医学院，曾就任于三星首尔医院，檀国大学医学院少儿内分泌科教授。现为高始焕生长发育研究医院院长，并在电视、报纸、杂志等媒体上提供少儿发育、育婴等方面的相关知识。



金真淡 Kim Jin Yeong

(第一医院妇产科)

毕业于延世大学医学专业，曾就任于江北三星医院妇产科科长，现任第一医院妇产科主任，不孕不育、生殖内分泌科专家，关东大学医学院副教授及韩国不孕学会会刊编辑委员会干事。



Contents

PREGNANCY·CHILDBIRTH·BABY CARE

目录

第一篇 section I

妊娠 Pregnancy

PART 1 妊娠常识

- 012 当卵子遇见精子→受精卵
- 016 妊娠预兆和诊断
- 018 选择医院
- 021 有趣的胎梦
- 023 关于遗传的点点滴滴
- 024 生男生女的有趣说法
- 025 产前检查
- 029 B超检查及图像解读
- 032 双胞胎
- 034 预产期

PART 2 妊娠280天日程表

- 038 妊娠1个月 1~4周
- 040 妊娠2个月 5~8周
- 042 妊娠3个月 9~12周
- 044 妊娠早期家庭、职场生活准则
- 046 妊娠早期症状及疾病
- 048 妊娠早期营养管理
- 049 妊娠期用药须知
- 052 关于孕吐
- 054 妊娠4个月 13~16周
- 056 妊娠5个月 17~20周
- 058 妊娠6个月 21~24周
- 060 妊娠7个月 25~28周
- 062 妊娠中期家庭、职场生活准则
- 064 妊娠中期症状及疾病
- 066 妊娠中期营养管理
- 067 神奇的胎动



- 068 妊娠期乳房管理
- 070 妊娠8个月 29~32周
- 072 妊娠9个月 33~36周
- 074 妊娠10个月 37~40周
- 076 妊娠后期家庭、职场生活准则
- 078 妊娠后期症状及疾病
- 080 妊娠后期营养管理
- 081 准备分娩所需用品
- 082 孕期睡眠法

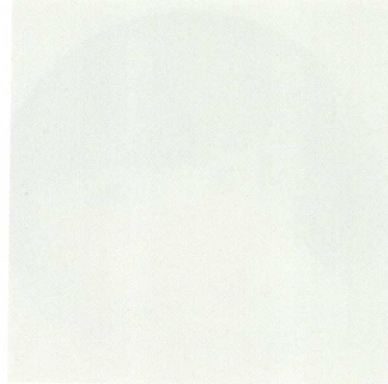
PART 3 妊娠期常见疾病

- 086 畸形儿
- 089 妊娠期糖尿病
- 090 流产
- 093 异位妊娠
- 094 妊娠期高血压疾病
- 096 早产
- 098 子宫、脐带、胎盘异常
- 100 胎位异常
- 101 羊水异常

PART 4 健康的妊娠生活

- 104 皮肤与毛发护理
- 107 孕妇装、内衣和鞋
- 110 淋浴、半身浴和足浴
- 112 妊娠期民间疗法
- 114 妊娠期体重管理
- 116 安全旅行
- 118 预防妊娠纹
- 120 正确姿势&错误姿势
- 122 妊娠期夫妻生活
- 124 妊娠期运动
- 126 妊娠期开车
- 127 妊娠期牙齿管理





第二篇 section 2 分娩

Childbirth

PART 1 新生命的诞生

- 140 倒数30天分娩计划
- 141 分娩常见问题
- 142 分娩信号与缓解阵痛
- 144 自然分娩
- 148 自然分娩图片转播
- 149 住院所需用品
- 150 剖宫产
- 153 剖宫产图片转播
- 154 剖宫产后自然分娩 (VBAC)
- 156 脐带血

PART 2 分娩方式和产后调理

- 160 拉玛泽分娩
- 162 水中分娩
- 164 勒博耶分娩
- 165 催眠分娩
- 166 诱导分娩和秋千分娩
- 167 无痛分娩
- 168 家庭化分娩、产钳助产和胎头吸引术
- 169 产后调理基本原则
- 172 产后身体变化
- 173 产后病房哪种好
- 174 产后6周调理计划
- 176 选择适合自己的产后调理
- 180 产后营养计划
- 181 产后补品
- 182 产后夫妻生活及避孕方法
- 183 上户口流程

PART 3 产后不适&产后减肥

- 186 产后身体不适
- 188 产后抑郁症
- 190 产后减肥的时机和要点
- 192 产后减肥方式
- 195 产后护肤

第三篇 section 3

育儿 Babycare

PART 1 照看新生儿

- 210 新生儿身体特征
- 212 新生儿检查
- 214 新生儿特有症状和疾病
- 216 照看新生儿

PART 2 茁壮成长

- 222 0~1个月 整天睡觉
- 224 1~2个月 看着妈妈笑
- 226 2~3个月 牙牙学语
- 228 3~4个月 学会翻身
- 230 4~5个月 吃米糊
- 232 5~6个月 注意免疫力
- 234 6~7个月 开始长乳牙
- 236 7~8个月 用膝盖爬行
- 238 8~9个月 练习扶站
- 240 9~10个月 每天3次辅食
- 242 10~11个月 体重增加较快
- 244 11~12个月 第一次迈步
- 246 12~18个月 养成生活好习惯
- 248 18~24个月 培养独立性



PART 3 365天 天天照看

- 252 帮宝宝洗澡
- 254 喂奶粉
- 258 奶瓶、奶嘴的选择
- 260 更换奶粉
- 261 尿布的选择
- 264 宝宝按摩
- 267 乳牙管理方法
- 271 抱宝宝、背宝宝
- 272 宝宝的大便
- 274 排便训练
- 277 喂补品
- 278 宝宝第一次出门
- 280 睡眠问题和睡眠习惯
- 282 周岁宴成功经验

PART 4 营养全面的辅食

- 286 辅食初期 4~5个月
- 292 辅食中期 6~8个月
- 298 辅食后期 9~10个月
- 304 辅食结束期 11~12个月
- 310 幼儿食 12~36个月

PART 5 婴幼儿常见疾病

- 316 预防接种
- 318 发热
- 320 咳嗽
- 322 呕吐
- 323 腹泻
- 324 便秘
- 325 痉挛
- 326 发疹

- 328 腹痛
- 329 喂药
- 330 季节性流行疾病
- 332 安全事故和应急措施

特别专题

Book in Book

book in book ① 胎教

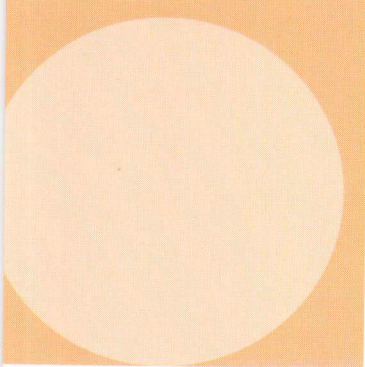
- 338 胎教计划
- 340 爸爸胎教
- 342 对话胎教
- 344 学习胎教
- 346 饮食胎教
- 348 童话胎教
- 350 美术胎教
- 352 音乐胎教
- 354 运动胎教
- 356 传统胎教
- 358 职场妈妈胎教

book in book ② 高龄产妇

- 360 优势及注意事项
- 362 做好妊娠计划
- 363 必须接受的产前检查
- 364 可能的并发症
- 366 中医看高龄妊娠
- 368 养育晚来子
- 370 高龄产妇的产后调理

book in book ③ 母乳喂养

- 372 母乳喂养的必要性



- 374 母乳喂养的原则
- 376 母乳喂养成功秘诀
- 378 职场妈妈母乳喂养
- 380 提升母乳营养的饮食
- 382 母乳喂养常见问题
- 384 断奶经验

book in book ④ 准爸爸

- 386 妊娠期准爸爸生活指导
- 388 分娩及产后调理时丈夫的义务
- 390 准爸爸育儿手册
- 391 怎样让宝宝喜欢爸爸
- 392 准爸爸专业育儿法
- 394 和爸爸一起做游戏
- 396 爸爸需掌握的对话技巧
- 397 开发想象力的爸爸育儿法
- 398 我是一个怎样的爸爸呢

book in book ⑤ 大脑开发

- 402 开发宝宝潜力的游戏
- 406 聪明宝宝的大脑运动
- 409 强健身体的运动和游戏
- 412 宝宝的第一本图画书
- 415 宝宝爱听的话



妈妈必备图表

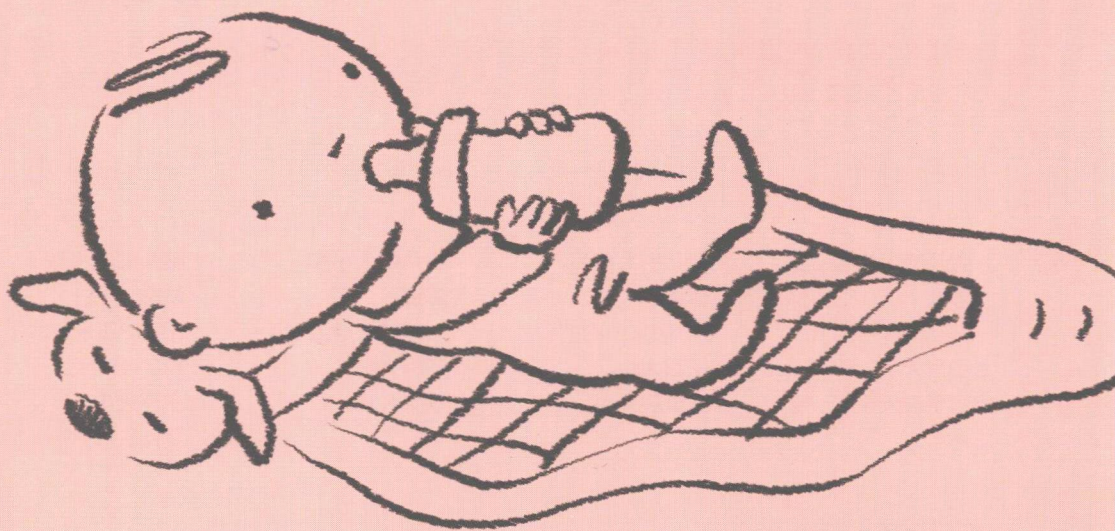
- 002 一目了然的妊娠进程表
- 130 从阵痛到分娩
- 200 一周岁以内婴儿的认知、行动、情感发育
- 418 成长发育数据表·婴幼儿发育图

“快乐妈咪”经验谈

- 004 妊娠热点Q&A
- 132 分娩热点Q&A
- 202 育儿热点Q&A

第一篇

<<< 妊娠



宝宝的降生

看到早孕试纸上的两道红线也不敢相信，直到通过B超看到腹中那颗粒般大小的东西时才能确信自己怀孕的事实。宝宝，你能理解妈妈开心、激动、责任感交加的复杂心情吗？在接下来10个月期间，妈妈会有很多身体上的变化，如身材变形、孕吐严重、难以进食等，但每次感到胎动时都令妈妈无比地幸福。在280天的日子里宝宝和妈妈成为一体，宝宝通过脐带感受着妈妈的关爱和幸福，品尝着美食。为了宝宝和妈妈自身的健康，开开心心地度过妊娠期吧。

一目了然的妊娠进程表

妊娠10个月期间胎儿和孕妇都会有很大的变化。了解一下妊娠期间胎儿的成长进程和孕妇的身体变化吧。



1 month

2 month

3 month

4 month

5 month

妊娠1个月
(1~4周)

- 胎儿的大小和体重
约1厘米, 约1克
- 子宫大小
鸡蛋般大小

妊娠2个月
(5~8周)

- 胎儿的大小和体重
约2厘米, 约4克
- 子宫大小
柠檬般大小

妊娠3个月
(9~12周)

- 胎儿的大小和体重
约9厘米, 约20克
- 子宫大小
拳头大小

妊娠4个月
(13~16周)

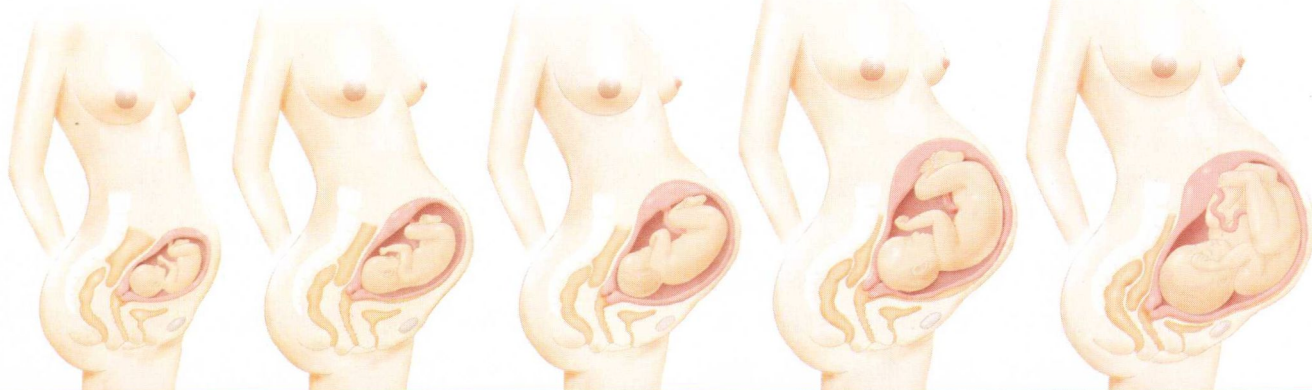
- 胎儿的大小和体重
16~18厘米,
110~160克
- 子宫大小
婴儿头般大小

妊娠5个月
(17~20周)

- 胎儿的大小和体重
20~25厘米,
约300克
- 子宫大小
大人头般大小

本月症状 >>

- 身体发冷, 有便秘现象。
- 全身乏力, 发困。
- 像感冒了一样, 低热。
- 体温持续上升, 并停止月经。
- 乳房变大, 乳头变黑变硬, 乳房血管明显突出。
- 出现孕吐现象。
- 容易疲劳, 尿频。
- 白带增多。
- 皮肤干燥, 发痒。
- 双腿发麻, 紧绷。
- 经常头痛。
- 尿频, 便秘。
- 脸上开始出现色斑, 要注意隔离紫外线。
- 子宫变大, 压迫膀胱和直肠。因此变得尿频, 容易便秘或腹泻。
- 乳房明显增大。
- 这个时期开始几乎所有孕妇都会经历孕吐。
- 孕吐减少, 食欲大增。
- 因身体正调整血压, 手脚和身体变得比孕前暖和。
- 基础体温下降。
- 背部和腰部出现疼痛。
- 随着分泌物和排汗量增加, 冲澡次数增加。
- 心理不安现象好转。
- 看一眼腹部就能判断出是孕妇。
- 能够感受到第一次胎动。胎动感觉像大肠运动。
- 随着腹部鼓起出现腰痛。
- 乳头出现分泌物。
- 体重明显增加。
- 腹部、胸部、臀部等部位出现妊娠纹。



6 month

7 month

8 month

9 month

10 month

妊娠6个月
(21~24周)

妊娠7个月
(25~28周)

妊娠8个月
(29~32周)

妊娠9个月
(33~36周)

妊娠10个月
(37~40周)

●胎儿的大小和
体重

28~30厘米,
约650克

●子宫底高度

20~24厘米

●胎儿的大小和
体重

40~43厘米,
约1千克

●子宫底高度

24~28厘米

●胎儿的大小和
体重

45~46厘米,
1.5~1.8千克

●子宫底高度

25~30厘米

●胎儿的大小和
体重

45~46厘米,
2.3~2.6千克

●子宫底高度

28~32厘米

●胎儿的大小和
体重

约50厘米,
3.0~3.4千克

●子宫底高度

32~34厘米

- 腰部抽筋、出现腰痛。
- 体重增加、腿麻、水肿。
- 能够感觉出胎儿的位置。
- 因产前恐惧症和身体变化可能会患上抑郁症。
- 大腿及小腿出现静脉曲张。
- 肚脐慢慢凸出，但产后会恢复到原状。

- 出现紫色妊娠线。
- 因子宫的压迫，会出现消化不良现象。
- 腹下和腿部静脉曲张明显。
- 很难平躺。
- 对分娩的恐惧加重。
- 便秘和痔疮严重。

- 出现各种伴随妊娠出现的问题。
- 出现肋骨疼痛。
- 出现尿失禁现象、乳头颜色变深。
- 劳累时出现腹部收缩症状。
- 腰部经常疼痛，经常感到疲劳。
- 脸和胳膊水肿。
- 子宫像球一样紧绷。

- 晚上容易腿抽筋。
- 因不规则的子宫收缩腹部被拉紧。
- 容易疲劳，而且带有不安情绪。
- 腹部发痒，肚脐凸出。
- 经常失眠。
- 脚踝和脚严重水肿、手和脸也出现水肿现象。
- 妊娠线变深。

- 随时都有分娩的可能，经常出现腹痛。
- 部分孕妇会有假阵痛。
- 下腹和大腿内侧疼痛。
- 几乎没有胎动。
- 会有羊水早破现象。

妊娠热点Q&A

汇集“快乐妈咪”论坛40万会员关注的妊娠知识 (<http://cafe.daum.net/ckwrlvhzptahs>)

1

头痛和孕吐有关系吗？ 怀孕都快18周了，但还在孕吐，而且还带有头痛。头痛也属于孕吐反应吗？

A 微笑：**近期，我也是因为头痛去医院做过检查，医生说头痛也是孕吐的一种表现。如果疼痛严重的话可以口服酚麻美敏片，但是我没有服用。

尹思：**妊娠早期，我也有过偏头痛，过1~2周后症状就消失了。我觉得不用吃药。每次头痛时我会吃冰激凌，吃完感觉会好点。

飘飘：**我的头痛症状持续了2个月左右。

到了妊娠中期（快6个月时）就没有了。

圣诞：**医生说出现头痛症状是因为妊娠后体温升高。说过一阵就会消失。

2

胎儿打嗝时妈妈是什么感觉？ 类似心脏跳动吗？

A 201：**每隔1秒会有咚咚咚的感觉，好像是在打嗝。我现在是妊娠32周，胎儿一天会有4~5次打嗝。

神秘：**就像自己在打嗝，有规律性的咚咚咚。但我感觉跟心跳声还不一样。类似脉搏的跳动。医生说胎儿打嗝多也没有关系。

强强：**打嗝说明胎儿在做呼吸运动，是健康的表现。

Jnny：**对的，医生说因为胎儿的消化系统还不够成熟，所以会打嗝。

3

妊娠早期不能吃生鱼片吗？ 我现在是妊娠早期，已经吃过两三次生鱼片。后来听说妊娠早期吃生鱼片会导致胎儿畸形，是真的吗？

A 星星：**我在妊娠早期也吃过。听说偶尔吃的话没有关系。靠海的人几乎天天吃，但不是也没事嘛，不用过于担心。

Cutty：**医生说可以吃海鲜的，但尽量不要吃养殖的鱼类。

朗朗：**我也特别爱吃生鱼片，因此也咨询过医生。医生说只要不是甲壳类就可以。

第一：**生鱼片不会导致胎儿畸形。不让吃生鱼片是怕闹肚子或导致产生寄生虫。还是建议妊娠早期尽量不要吃生鱼片。

4

可以抹药膏吗？ 腿被烫了，不知道可不可以抹药膏？

A 俊一：**妊娠初期不能抹软膏。我的手患过湿疹，医生说不可以抹。药膏的话就不清楚了。

铅笔：**我的手严重拉伤过，医生说可以抹药膏。今天去药房问过，说可以少抹一点。

英民：**妊娠早期我也抹过药膏，后来听药剂师说不好，所以就停止了。

Suntan：**听说药膏比口服液起效更快。但是不严重的话，我觉得自然疗法最好。

提示！ 妊娠时期服用任何药物都要慎重。关于孕妇用药的详细内容请参考本书51页。

5

妊娠期养宠物的朋友们~我现在是妊娠7个月零2周。5年前开始养宠物，而且住在一起。我家宠物受过训练，不会随地大小便。而且我也把宠物打理得干干净净。但是最近开始有点担心，怕影响到胎儿。正苦恼继续在自家养，还是送到娘家养？

A 宝宝：**我养过哈士奇，但在妊娠之前两个月就把宠物寄养到宠物店了。现在觉得当时的决定很正确。

幸福：**给宠物按时喂抗寄生虫药，做好预防接种的话就没有问题了。据我所知，大多数人妊娠后也会继续养宠物。

开心：**我目前是妊娠16周。家里有3只狗。听说在国外会把宠物当做是妊娠的贺礼赠送。我觉得妊娠期间跟宠物一起可以预防抑郁症，挺好的。

Popo：**妊娠后我也是一直坚持养小狗狗的。后来也咨询过兽医，医生说小狗的话没有问题。因为弓形虫只存在于小猫的大便中。

雪白：**我特别喜欢小狗，生完宝宝后也一直养来着。但过了两三年后宝宝突然因为过敏，咳嗽厉害，呼吸困难，眼屎里也带有毛毛。小狗我一直打理得很干净，毛剪得也很短。我还是觉得要慎重考虑养宠物问题。

6

瘙痒严重。快到妊娠28周了。前几天开始感觉腹部痒痒的，现在痒得难以入睡。怎么办才好呢？

A 球球：**可能是孕激素的变化或皮肤变粗糙所导致的吧。抹完乳液拍一拍，症状会有所

缓解。如果不见好转的话最好去医院检查。

影国：**瘙痒时最好穿纯棉衣服。我觉得芦荟胶对止痒挺有效的。多补补水吧。

月月：**就腹部发痒的话有可能是要出现妊娠纹了。发痒时千万不要去挠，抹完润肤乳轻轻拍拍就可以。如果全身都发痒的话最好去妇产科或皮肤科做检查。

姪恩：**我因瘙痒吃了不少苦头。按腹部、胸部、背部、腿、胳膊的顺序出现瘙痒。从妊娠8个月开始症状渐渐好转。但现在全身都是挠过的痕迹。我也曾去过多家医院的皮肤科咨询，感觉治疗方法都差不多，不是抹药膏就是服用药丸。但我是一次都没有服用口服液。我觉得抹润肤乳效果挺好的。

7

腹部阵阵疼痛。妊娠快到6周了。今天腹部格外疼痛，像针扎一样，总去洗手间，但还觉得没有排净。听说这种现象是因子宫增大所引起。阵痛原因真是因为子宫增大吗？需要说明的是，因为工作需要我得天天站着。

A Rummy：**妊娠后不宜长时间站着。我曾是教师，妊娠期间我也有过同样的症状，最后为了宝宝健康辞掉了教师工作。希望您慎重考虑是否继续当前的工作。

第一：**原因就是因子宫开始变大。我也有过同样的症状，等过一段时间就好了。

Ira：**我也有过同样的症状，像针扎一样。医生说这是因为子宫变大的同时挤压到了其他器官所引起。

8

饼干吃多了好吗？ 妊娠27周了，总感觉吃不饱。面包、饼干从不离手。怎么办好呢？

A 阳阳：**我是妊娠32周的准妈妈了。我比较爱吃面包，也想过控制吃的量，但是好难啊。

阿郎：**我也挺爱吃面包和饼干的，但是怕体重增加太多，一忍再忍。

Mar：**最近我也挺馋的，吃了点爆米花、五谷类饼干、核桃等。在饮食方面还是多注意点吧。

9

大家是以哪种姿势躺呢？ 肚子鼓得大大的，都不方便躺着休息。我是天天侧躺着睡觉，并左右来回换睡姿。左躺还是右躺好呢？

A Spect：**右侧血管较多，左侧躺比较好。我也是左右来回换着姿势睡觉。

幸福：**医生建议向左侧躺着睡觉。这样更有益于对胎儿的供氧和供血。

Cabou：**心脏靠近左侧，左躺更有益于对胎儿的供氧和供血。但医生说按孕妇舒适的姿势是最好的。我最习惯于平躺，然后双膝弯曲。

10

腹带什么时候用，怎么使用？ 到了妊娠23周后腹部明显增大。目前想购买孕妇专用内衣。店员推荐购买腹带，腹带属于孕妇必需品吗？

A 甜甜：**在我看来不用购买。

甜雨：**我是从妊娠5个月开始使用的。使用时觉得挺舒服的，出门时也没有腰部疼痛的症状。

Daji：**腹带也有很多种。刚开始带的时候感觉挺舒服的，但随着腹部一天天增大，腹带对腹部的压力也越来越大。孕妇活动量不大的话，还是建议不要使用。

思思：**我买了两款。一个是只缠绕腹部的，另一个是直接穿戴的。个人感觉缠绕式的比较舒服。身体沉重时偶尔使用一下腹带还是挺有帮助的。

11

这样的医院正常吗？ 已经是第17周了。从妊娠12周开始每4周去一次医院。奇怪的是每次检查时都不会让我听胎心音，也不会测量胎儿大小，只会告诉我胎头大小。在其他医院做检查时也这样吗？

A 冰儿：**我目前也是妊娠17周。产检时胎儿大小和胎心率都会告诉的。听您这么一说感觉您去的那家医院是有点奇怪。

Hey：**产检是都会告诉胎儿大小和胎心率的。关于胎儿的健康的信息是不是都应该告诉呢？

珍珠：**之前我去的是私立医院，到了11周换了家医院。在妊娠6周、8周、11周时两家医院都告诉胎儿大小和胎心率的。

Codo：**您去的医院真是不负责啊，这些信息都应该告诉的，还是换家医院吧。

12

虽然属于高危险群，但最终决定不做羊水检查了。上周做唐氏筛查，风险率为1/191，建议做羊水检查。现在犹豫到底做不做羊水检查呢。不管检查结果如何，我是肯定会生下宝宝的。早知道这么让人费心思，就不做唐氏筛查了。有过与我相似的经历的孕妇吗？

A Miny：**我不建议做羊水检查。而且大多数检查结果都是正常，不用过于担心。摆正心态最重要。

Zyang：**我也是属于高危险群，先跟家人商量后再做决定吧。我刚开始也挺担心的，但是决定不做羊水检查后心理负担反而降低了不少。

Sun：**我上次做的检查结果也是正常，您也不用担心。

幸福：**我建议还是做检查。要不然不得担心到分娩嘛。检查结果为畸形儿时会受点刺激，但是在之后的日子里可以慢慢调整好心态再次迎接新生命啊。

13

胎动是什么样的感觉？从昨天开始感觉下腹有东西在动。这种感觉是胎动吗？

A 甜甜：**刚开始很难感觉出胎动，有时像从下腹冒出泡泡，有时像虫子在爬动。等再过一段时间，胎动就明显了。

Binggo：**妊娠20周前后，腹部有东西在蠕动的感觉，刚开始我也以为是胎动呢。现在是28周了，胎动非常明显。

Som：**我是从18周开始有感觉的。被踢

了似的，偶尔也有东西在飘来飘去的感觉。

福音：**我到了18周后每天有一次腹部被踢的感觉。

云云：**在妊娠16周时隐隐约约有点感觉。到了18周后感觉明显了。刚开始像气泡破裂，现在像鲤鱼跳龙门，非常明显。昨天像气泡咕噜咕噜似的，胎动明显，把麦克风放在腹部后，真听到咕噜咕噜声音了。

14

妊娠后都会腰部疼痛吗？妊娠17周了，刚开始左侧腰部疼痛，现在是右侧腰部疼痛。一直以来腰部都很健康，出现疼痛是因为妊娠引起的吗？

A Cufe：**我也有过同样的症状，特别是晚上睡觉左右翻身时。有时因为疼痛都很难翻身。

韩雪：**孕吐症状消失后又开始腰部疼痛了。进入妊娠16周了，腰部左右来回疼痛。

宋儿：**医生说是因为妊娠后腹部鼓起所引起。为了保持身体平衡，孕妇身体会往后倾，长时间保持这种姿势会引起疼痛。睡觉时可以在两腿之间夹个枕头，这样症状会有所缓解。

飞吧：**我是妊娠14周了。刚开始是尾骨疼痛，现在是从左侧肋骨到腰部都疼痛。疼得翻身都很困难。

大海：**我也是妊娠14周了。起身的时候像闪了腰一样，足有5分钟动不了。感觉随着胎儿的变大症状越来越严重。

Marjing：**我是因为疼痛难忍去整形外科咨询过。医生说属于正常现象，没有其他治疗方法。用热毛巾敷一下会好一点的，不要忍痛，最好做一些物理治疗。

15

请推荐一下助长食品吧。我的体重增加了7千克，但产检结果胎儿相对偏小。目前也没有什么特别想吃的食品，只是经常会吃水果或地瓜。有专门帮助胎儿发育的食品吗？

- A 珍珍**：**坚果和猪蹄对胎儿发育挺有帮助的。
- 关爱**：**每天中午坚持午睡有利于胎儿的成长，多吃水果也很好。我在妊娠32周时做的检查结果也是胎儿偏小，2周后检查结果表明胎儿大了不少。
- 健健**：**孕妇所吸收的50%的蛋白质会作用在胎儿成长发育上，15%作用于子宫环境。胎儿发育期间可以多吃蛋白质丰富的食品。
- Mone**：**多喝牛奶、豆奶。我的一个朋友每天喝1L牛奶。

16

初乳什么时候开始分泌？妊娠37周了，还没有分泌初乳，是否需要做一下乳房按摩呢？但听说按摩乳房会导致子宫收缩，所以我几乎没怎么做按摩。

- A Noke**：**我也没怎么做乳房按摩，只是乳房周围出现妊娠纹时要避开乳头抹润肤乳。妊娠期间乳房没怎么变大，也没有分泌乳汁。我也听说按摩乳房容易导致子宫收缩，特别是刺激到乳头时。
- Zoa**：**妊娠36周零3天了，用手一按能够挤出母乳。
- 闪耀**：**直到临产还都没有分泌乳汁的情况很多。我只有右胸分泌出母乳。
- 可爱**：**乳房按摩最好从现在开始做，这样可以更好地预防乳房疼痛。
- 提示！**为了顺利进行母乳喂养，妊娠中期可以适当做一下乳房按摩。关于乳房按摩的详细内容请参考本书68页。

17

妊娠期间可以去练歌房吗？我很喜欢唱歌，但妊娠以后到现在只去过一次，想咨询一下妊娠期间可以去练歌房吗？

- A 甜甜**：**最好是不要去。其实我也很喜欢唱歌，妊娠期间只去过一次。随着月龄慢慢增加，胎儿对微弱的声音都会做出反应。练歌房声音太大，太闹心，恐怕胎儿会受到压力。
- 云云**：**我跟我同学在妊娠期间也经常去练歌房，我觉得没有大碍。而且我俩的宝宝都很健康。
- 雪白**：**妊娠后我去得更勤了。在练歌房痛痛快快地玩可以消除很多烦恼和压力，而且还可以预防抑郁症。
- Duha**：**我就去过一次，玩到一半就回家了。包房里闷闷的，声音太大，总觉得对胎儿有影响。
- Rimen**：**现在是妊娠21周。凌晨听到窗外的声音时胎儿都会动一下，估计是被声音吓到了。听说过妊娠20周就可以听见外界的声音了，所以我建议不要去。

18

要在什么时候开始补钙呢？周边人告诉我多吃点钙片，但是我不知道要从什么时候开始吃？

- A 小何**：**不一定非要吃钙片吧。像炒点凤尾鱼吃，也可以起到补钙的作用。
- Anti**：**我在妊娠22周时咨询过，医生说不需要吃钙片，多吃补铁的食品就行。钙片有时阻碍铁的吸收。
- Hoho**：**我的主治医生说钙片像补铁产品一样，不缺乏的时候补充会导致消化不良，引起胃肠障碍。

19

能不能使用护垫？ 妊娠后阴道分泌物增多，有一段时间一直使用护垫的。但听说孕妇不宜使用护垫，作为职场妈妈我也不方便经常更换内裤，有什么好方法可以推荐的吗？

A Hey：**我也是职场妈妈。我上班时每天都带着2~3个内裤。虽然清洗起来有点烦琐，但应该比护垫好吧。

Doobi：**我上班时也经常用护垫，勤换护垫的话应该问题不大吧。

飞吧：**因为护垫不透气，所以医生不建议使用。虽然有点麻烦，但还是经常更换内裤吧。

Mai：**我是即使在家，也会使用护垫。我觉得勤换的话应该没有什么问题吧。我还第一次听到护垫不利于健康呢。

20

什么时候开始穿孕妇专用内裤？

A 可爱：**感到平时穿的内衣不方便时就可以更换了。

Sarang：**腹部开始鼓起来的时候。我是妊娠5~6个月开始穿的孕妇专用内裤。

妈妈：**我是从妊娠18周开始穿的。孕妇专用内裤可以盖过腹部，暖暖的，很舒服。

尹思：**我是从妊娠4个月开始穿的。腹部倒没有鼓得那么大。听说孕妇专用内裤能保暖，这一点觉得挺好。

爱爱：**我已经过33周了，但还在穿孕前内裤。觉得还可以，没有感觉到不舒服。

提示！ 妊娠后形体会有些变化，还是建议穿孕妇专用内裤。详细内容请参考本书107页。

21

可以服用抗寄生虫药吗？ 我每年服用一次抗寄生虫药。今年是服用前怀孕了，不知道妊娠后能不能服用？

A Hisu：**绝对不可以。妊娠期间禁止吃生鱼片就是怕会有寄生虫。

幸福神：**药店都不会允许给孕妇售抗寄生虫药，等分娩结束后再服用吧。

22

无法抵挡咖啡的诱惑啊！ 我非常喜欢喝咖啡。孕前每天喝一杯速溶咖啡。最近喜欢上了法式咖啡。一天一杯，量较多。不知道天天这么喝下去可不可以。刚才吃完饭也喝了一杯。

A 俊一：**一天一两杯咖啡是没有问题的。

一天：**与其痛苦地忍着，不如如愿以偿喝个痛快。调整好量的话应该没问题吧。

飞吧：**我曾也是一天一杯。但最近因为孕吐严重，净喝凉的了。我觉得享受比忍受更有助于孕妇。

Jengyi：**刚过29周。刚开始实在忍受不了咖啡的诱惑，所以喝了点牛奶咖啡。

Midaling：**我现在是妊娠37周零5天了，一天两杯咖啡，实在忍受不了没有咖啡的日子。医生也说一天两杯无大碍。硬逼自己忍着不喝反而对身体不利。

请注意 “快乐妈咪”经验谈的内容均为网友个人经验和建议，仅供参考。