

杨静/主编

怀孕了， 一定要知道的 48件事

从备孕到产后
怀孕女性的贴心好伙伴

产检+饮食+保健+运动+胎教
让妈妈轻松度过孕40周
孕育健康聪慧的宝宝

精选8个不同的主题
罗列整个孕期孕妈妈需要知道的48件事
让妈妈好“孕”、宝宝健康

怀孕女性
信赖、实用的
孕产枕边书

江西科学技术出版社

怀孕了，

一定要知道的 48件事

杨静 / 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

怀孕了, 一定要知道的 48 件事 / 杨静主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6066-8

I. ①怀… II. ①杨… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 225468 号

选题序号: ZK2017209

图书代码: D17070-101

责任编辑: 邓玉琼 万圣丹

怀孕了, 一定要知道的 48 件事

HUAIYUN LE, YIDING YAO ZHIDAO DE 48 JIAN SHI

杨静 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	723mm×1020mm 1/16
字 数	240 千字
印 张	13
版 次	2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6066-8
定 价	36.80 元

赣版权登字: -03-2017-326

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前言 Preface

孕育生命是一项伟大的事业，也是女性的神圣使命。女人一旦升级为孕妈妈，生活的方方面面都要多加留意，尤其是在怀孕之后的前3个月，小小的胚胎还没有在子宫内稳定下来，妈妈的一举一动都关系着他的正常发育，如果稍有不慎，还会招致流产的风险；到了孕中期，胎儿逐渐安稳下来，与此同时也进入了快速发育的时期，此时，孕妈妈的营养补充至关重要，既不能吃得太少，无法满足胎儿的正常生长发育需求，也不能胃口大开，暴饮暴食，以免加大胎儿变成巨大儿的概率和新妈妈产后的瘦身难度；来到孕晚期，孕妈妈即将和小天使见面了，心里既紧张又开心，害怕分娩的痛苦，又期待小天使的降生，此时，调整好自己的身心，以更好的状态实现顺利分娩，是每一位即将升任妈妈的女性要做的功课。

在十月怀胎的过程中，孕妈妈自身或许会出现诸如妊娠纹和妊娠斑、下肢水肿、便秘、尿频、妊娠高血压、妊娠糖尿病以及情绪多变等多种孕期疾病和不适，别担心，这些都属于“甜蜜的负担”，只要在饮食和生活细节上悉心护理，大多数症状都可以得到明显的改善。如果有任何突发情况或病情加重，记得及时就医，关爱自己，也关爱腹中的胎儿。

《怀孕了一定要知道的48件事》分为8个不同的主题，罗列了整个孕期孕妈妈需要知道的48件事，每件事都关系着孕妈妈和胎儿的身心健康。

怀胎十月，一路同行；孕育无声，有爱相随。希望每一位孕妈妈都能在本书的陪伴下，度过一个快乐、平安、惊喜又幸福的孕育旅程。



Chapter 1 科学产检篇



No.1 从备孕期开始做检查 002

No.2 做好优生和遗传咨询 004

No.3 孕期检查必不可少 006

No.4 细心安排产检项目 007

No.5 注意以下产检事项 016

No.6 避开做产检的雷区 022



Chapter 2 饮食营养篇

No.7 了解养胎的黄金营养素 026

No.8 孕期养胎这样吃 030

No.9 避开饮食“红灯区” 033



No.10 孕妈妈四季养胎饮食要点 035

No.11 用饮食赶走孕期不适、疾病 036

No.12 好吃易做养胎食谱推荐 038





Chapter 3 孕期保健篇



No.13 了解妈咪宝贝的变化 070

No.14 正确护理怀孕后的身体 074

No.15 做好乳房保健 076

 No.16 孕期也可以“性”福 079

 No.17 应对早孕反应 082

No.18 巧妙缓解身体疼痛 084

 No.19 只要妊娠不要纹 086

No.20 远离水肿这样做 088



Chapter 4 快乐“孕”动篇

No.21 怀孕了也要坚持运动 092

No.22 瑜伽，是孕期好运动 094

No.23 运动缓解孕期不适 099

No.24 有助于分娩的运动推荐 104



目录 contents



Chapter 5 居家细则篇



No.25 孕中期开始选购孕妇装 110

No.26 孕期睡眠很重要 114

No.27 做家务要量力而行 118

 No.28 为了孩子，慎养宠物、花草 120

 No.29 孕妈妈外出要谨慎 122

No.30 孕期用药安全指导 124





Chapter 6 胎教知识篇

No.31 情绪胎教是保胎的重要举措 128

No.32 从孕 3 月底开始做抚摸胎教 130

No.33 语言胎教，贯穿始终的胎教法 132

No.34 好视力从光照胎教培养 136

No.35 艺术胎教，培养宝宝好天分 138

No.36 准爸爸一起参与胎教 141





Chapter 7 分娩坐月子篇



No.37 提前了解分娩知识 146

No.38 做好分娩前的准备工作 150

No.39 自然产 or 剖宫产，如何选择？ 154

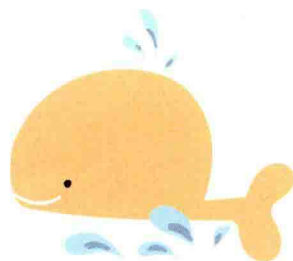


No.40 产后前 3 天，生活细节安排 156



No.41 月子期的保健 159

No.42 产后瘦身，重塑好身材 166





Chapter 8 新生儿养护篇

No.43 认识新生儿 170

No.44 科学护理新生儿 174

No.45 新生儿的喂养 180



No.46 疫苗接种事宜 188

No.47 应对新生儿的常见疾病和不适 190

No.48 新生儿的启蒙训练 193





Chapter 1 科学产检篇

孕期产检是每一位孕妈妈都要做的事情，通过定期产检，能观察胎儿的成长动态和发育状况，也能向医生反映孕妈妈自身的身体情况，以便发现问题并及时解决。要知道，科学的产检是胎儿健康成长和孕妈妈顺利生产的有力保障。

No.1 从备孕期开始做检查

孕前体检可以帮助夫妻调整好身体状态再怀孕，符合优生宗旨。同时，还能有效减少孕期并发症的发生，对孕期护理以及孕妈妈的健康都有很大的好处。

孕前 3 ~ 6 个月做检查

孕前检查至少应提前 3 个月进行，一方面是为了夫妻双方发现问题时有时间进行干预和治疗，另一方面也能留出时间调整饮食和身体状态。

孕前检查，夫妻都要做

想要孕育健康的宝宝首先必须保证要有健康的卵子和健康的精子，因此，不止备孕女性需要做好孕前检查，备孕男性的检查也很重要。双方都要进行的检查如下：

问诊

检查时，医生会详细询问夫妻双方的现病史、既往史、家族史、用药史等，以期了解夫妻双方基本的身体情况。还要详细询问备孕女性的月经史、孕产史。

实验室检查

○ 血常规

抽血检查，用于了解夫妻双方有无贫血及其他血液系统疾病，需空腹。

○ 血型检测

抽血检查，包括 ABO 血型 and Rh 血型鉴定，用于判断是否会发生妈妈与胎儿血型不合所致的溶血症。

○ 尿常规

尿液检查，用于了解夫妻双方肾脏状况，确认有无泌尿系统感染、肾脏疾病。

○ 肝肾功能

抽血检查，有大小功能两种，用于了解夫妻双方目前的身体状况和营养状况，判断有无肝脏损伤及肝脏疾病。检查前要空腹。

○ 染色体检查

抽血检查，专门检查遗传性疾病，用于了解夫妻双方生育功能及预测生育染色体疾病遗传给后代的风险。检查前宜空腹。

备孕期专项检查项目一览表

	项目	检查内容	检查目的	检查方法
女性	生殖系统检查	子宫颈、输卵管	了解子宫卵巢的发育情况，输卵管内是否有积水、肿物，是否有子宫畸形、子宫肌瘤及子宫腺肌症，卵巢内是否有肿物等	B 超
	白带常规	筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症，以及淋病、梅毒等性传播性疾病	是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，应先彻底治疗，然后再怀孕，否则会引起流产、早产等危险	白带常规
	妇科内分泌	包括卵泡促激素、黄体酮生成激素等 6 个项目	月经不调等卵巢疾病的诊断	静脉抽血
	TORCH 全套	包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等的检查	60% ~ 70% 的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是孕期前 3 个月，会引起流产和胎儿畸形	静脉抽血
	口腔检查	检查牙齿是否清洁，是否有牙龈病或牙周炎等	在孕前 6 个月应进行口腔检查，去除牙菌斑，消除牙龈炎症，避免孕期牙病治疗药物对胎儿的影响	看牙医
男性	ABO 溶血	包括血型 and ABO 溶血滴度	女性血型为 O 型，丈夫为 A 型、B 型，或者有不明确原因的流产史需做此项检查，以避免新生儿发生溶血症	静脉抽血
	生殖系统检查	检查阴茎、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，如是否存在有隐睾、睾丸炎、是否患有梅毒、艾滋病等影响生育的一系列疾病	泌尿系统 B 超、精液检查
	精液检查	检查精子一般性状、精子存活率、精子活动力、精子计数、精子形态等	看男性的精子是否健康、精子成活率如何、是否能达到怀孕的要求，这是实现怀孕的先决条件	精液检查

No.2 做好优生和遗传咨询

优生已经成为一项国家政策，主要内容是控制先天性疾病新生儿，以达到逐步提高人群遗传素质的目的，进行遗传咨询已经是优生的一种重要手段。

在孕前进行咨询

遗传咨询是优生工作的重要组成部分，它是由从事医学遗传学的医生根据医学遗传学的原理，对患有遗传病的病人及家属提出的有关疾病问题进行解答的过程，其内容包括所患疾病是否为遗传病，该遗传病的发病原因、遗传方式、诊断、治疗、预后、再发风险率估计及咨询，医生给咨询者提出建议和指导等，是预防遗传病发生的主要手段之一。若未进行遗传咨询，在孕期发现缺陷儿会经历一次流产，对女性身体伤害很大；在孕期未发现，出生后察觉，此时夫妻双方不仅会遭受心灵的打击，还会加重家庭的经济负担。所以，遗传咨询应该放在孕前进行。

这几类人一定要做遗传咨询



- 曾经生育过一个有遗传疾病或者先天畸形的孩子的夫妻。
- 夫妻双方或一方，或者亲属患有遗传病，或者有家族遗传病史的夫妻。
- 夫妻或者家族中曾有不明确原因的不孕不育、习惯性流产、原发性闭经、早产、死胎等情况的夫妻。
- 近亲结婚的夫妻。
- 夫妻或家族中存在性腺或性器官发育异常、不明原因智力低下患者、行为发育异常等情况的夫妻。
- 高龄夫妻。女性 35 岁以上，男性 45 岁以上。
- 夫妻双方或一方曾经或正在接触有害毒物作业，如有害的生物、物理、化学因素，药物，农药等。
- 夫妻双方或一方可能是遗传病基因携带者或染色体结构或功能异常、平衡易位携带者。

了解遗传咨询的步骤

○ 明确诊断

首先通过家庭调查、家谱分析、临床表现和实验室检查等手段，明确是否存在遗传性疾病。收集详细的病史资料，了解夫妻双方三代直系血亲相关疾病状况。若咨询者为近亲结婚，对其遗传性疾病的影响应作正确的估计。同时，根据其临床表现进行系统的体格检查和实验室检查以明确诊断。评估遗传风险预测遗传性疾病患者子代再发风险率，可根据遗传性疾病类型和遗传方式作出评估。

○ 告知

在确诊的基础上，就可告知咨询者该病的发病原因、遗传方式、防治方法、预后及再发风险，并对其提出的婚姻和剩余方面的有关问题进行解答。

○ 商谈

根据实际情况给咨询者提供切实可行的意见和可供选择的各种对策，并与之反复商谈以帮助作出恰当的选择和决定。在医师的帮助下付诸实践，以获得有效的防治效果。

了解遗传咨询的内容

- 夫妻双方身体健康状况；
- 夫妻双方家族史、是否有近亲结婚，是否生过畸形儿；
- 夫妻双方的母亲生过几胎，成活几人，目前健康状况如何，有没有死胎情况；
- 女性在孕期是否受过辐射、是否服过药、营养状态如何。