



孕期速查手册

怀胎十月，你不可不知的那些事

【德国】西尔维娅·霍夫 著 张千婷 译

Quickfinder Schwangerschaft

孕期速查手册

怀胎十月，你不可不知的那些事

Silvia Höfer

【德国】西尔维娅·霍夫 著 张千婷 译

图书在版编目(CIP)数据

孕期速查手册: 怀胎十月, 你不可不知的那些事 / (德) 西尔维娅·霍夫著; 张千婷译. —北京: 北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0513-9

I. ①孕… II. ①西…②张… III. ①妊娠期—妇幼保健—手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第132651号

孕期速查手册: 怀胎十月, 你不可不知的那些事

作者: (德)西尔维娅·霍夫

译者: 张千婷

选题策划: 北京凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑: 李红 徐秀琴

特约编辑: 周正朗

封面设计:  灵动视线

版式设计: 文明娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数140千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张11

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0513-9

定价: 49.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:
010-85376701

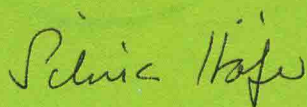
前言

恭喜你荣升为准妈妈！你一定万分期待着小宝宝的降生。如果这是你们的第一个孩子，想象着自己即将为人父母，一定会有些许陌生感。那么在宝宝出生前花点时间阅读本书，是非常有益的。在接下来的几个月，你有充足的时间调整到父母的角色上，为孩子铺垫一个幸福的将来。

也许在这段时间里，你的生活会充斥大量的信息和建议，有时还会互相冲突、导致混乱。遇到这种情况，请顺其自然，倾听自己内心的声音——它会给你最好的建议。本书会带给你实用的信息和建议，满足你的所有需要，帮你做出慎重的决定。它包罗万象，你想知道的，它都能提供，保障你享受健康而安全的孕期生活。

因为对大多数女性而言，怀孕只意味着一点：它是一种自然而美妙的健康状态，女性的身体已经准备好了迎接这一切。所以请不要有不必要的担忧，在这几个月里尽情地宠爱自己吧。你可以多活动，享受健康的饮食，并且花足够的时间抚摸肚皮！还有一点需要特别说明：书中所有助产士和医生，不分男女，他们的说法具有同等重要的参考性。

西尔维娅·霍夫



目 录

前言	2
----	---

孕育之始 9

怀孕	10
第一阶段	10
第二阶段	10
第三阶段	10
最初的信号	11
确定怀孕	11

确定预产期 12

出生时间	13
第一次超声波	13

怀孕前：如果你有宝贝计划 14

营养好加规律运动	14
别忘了吃叶酸	14
检测风疹抗体	14
先天疾病会有影响吗？	15
有了孩子的生活会怎样？	15
戒烟很重要	15
请彻底戒酒	15
为了宝贝，请远离毒品	16
所谓的“全或无法则”	17

第一孕程：怀孕第1周至第12周 19

其他状况	20
情绪起伏	20
所有感官变得敏锐	21

一周复一周的怀孕过程 22

第1周	22
第2周	22
第3周	23
第1周的宝贝	23
第2周的宝贝	23
第3周的宝贝	23
第4周	24
第5周	24
第4周的宝贝	24
第5周的宝贝	25
第6周	26
第7周	26
第6周的宝贝	27
第7周的宝贝	27
第8周	28
第9周	28
第10周	28
第8周的宝贝	29
第9周的宝贝	29
第10周的宝贝	29
第11周	30
第12周	30
第11周的宝贝	30
第12周的宝贝	31

休息时间.....	32
减压的放松运动.....	33

第二孕程：怀孕第13周至第27周 35

一周复一周的怀孕过程.....	36
第13周	36
第14周	36
第15周	36
第13周的宝贝	37
第14周的宝贝	37
第15周的宝贝	37
第16周	38
第17周	38
第18周	38
第16周的宝贝	39
第17周的宝贝	39
第18周的宝贝	39
第19周	40
第20周	40
第21周	40
第19周的宝贝	41
第20周的宝贝	41
第21周的宝贝	41
第22周	42
第23周	42
第24周	42
第22周的宝贝	43
第23周的宝贝	43
第24周的宝贝	43
第25周	44
第26周	44
第27周	44

第25周的宝贝	45
第26周的宝贝	45
第27周的宝贝	45

轻松舒适.....	46
怀孕期间的桑拿.....	46
亲子关系.....	47

计划及筑巢的时间.....	48
修缮.....	48
出生前的采购.....	49

旅 行.....	54
适宜的旅行地.....	54
旅行地的卫生很重要.....	54
乘火车旅行.....	55
乘汽车旅行.....	55
乘飞机旅行.....	55

第三孕程：怀孕第28周至第40周 57

一周复一周的怀孕过程.....	58
第28周	58
第29周	58
第30周	58
第28周的宝贝	59
第29周的宝贝	59
第30周的宝贝	59
第31周	60
第32周	60
第33周	60
第31周的宝贝	61
第32周的宝贝	61

第 33 周的宝贝	61	助产士	76
第 34 周	62	妇科医生	76
第 35 周	62		
第 36 周	62	产 检	78
第 34 周的宝贝	63	附加检查	78
第 35 周的宝贝	63		
第 36 周的宝贝	63	建档	80
第 37 周	64	风险指什么?	80
第 38 周	64	血检和尿检结果	82
第 37 周的宝贝	65	医疗史	83
第 38 周的宝贝	65		
第 39 周	66	怀孕表	84
第 40 周	66		
第 39 周的宝贝	67	超声波和胎心监测	86
第 40 周的宝贝	67	超声波检查	86
		宝贝生长的标准曲线	87
放松运动	68	多普勒彩超	88
干扰因素: 压力	68	胎心监测 (CTG)	88
规律的放松运动是有帮助的	68		
身心灵的练习	68	产前诊断	91
第一次宫缩	70	产前诊断	92
宫缩	70	这些检查安全吗?	93
入盆宫缩	70		
准备分娩的针灸	71	咨询服务	94
		人类基因咨询	94
超过预产期	72	心理社会学咨询	95
如果没有宫缩	72		
自然的人工引产	73	非侵略型方法	96
		颈项透明层厚度测量	96
产检及医学指导	75	精细诊断——“器官超声波”	97
		多普勒超声	97
医学导乐	76	血液检查	97

侵略型诊断方法.....	98
绒毛膜试验.....	98
羊水穿刺术.....	98
异常结果.....	100
产前治疗.....	100
妊娠终止.....	101

营养及健康 103

你的生活健康吗?	104
营养: 什么东西吃了好?	104

风 险.....	106
李斯特菌.....	106
弓形虫病.....	106
其他危险源.....	106

体重变化.....	108
了解体质指数.....	108
建议的体重增幅.....	109

身体护理.....	110
牙齿和牙龈.....	110
健康的皮肤.....	111
健康的头发.....	111

体育运动.....	112
适度的训练: 对母亲有好处	112
适度的训练: 也对宝宝有利	112
耐力训练.....	112
适宜的运动方式.....	113
谨遵医嘱的运动.....	113

怀孕带来的辛苦和特殊状况 115

辛苦和疾病.....	116
药物和辅助.....	116
孕期烦恼清单.....	117
感染和生病.....	126

多胞胎——双胞胎、三胞胎.....	132
宝宝的营养跟得上吗?	132
身体上的负担.....	132
多胞胎妊娠的风险.....	133

早产儿.....	134
----------	-----

一个家庭诞生了 137

小家变大了.....	138
初为人父.....	138
成为哥哥姐姐的准备.....	139
父母在, 那是种幸福.....	140
单亲妈妈.....	141

迎接宝贝的到来.....	142
什么是对母亲和宝宝有利的.....	142
该给他起什么名字?	143

分娩准备和分娩 145

合适的分娩场所.....	146
医院.....	146
助产士产房.....	146
宝贝怎样来到世上?	148
什么时候有必要到医院分娩.....	148

舒服的方式：水中分娩	149	辅助分娩	162
最后的准备工作	150	药物引产	162
分娩准备	150	镇痛	162
产褥期的准备	150	阻滞麻醉	162
给宝宝做的准备	150	吸盘或产钳分娩	163
哺乳的准备	151	会阴侧切	163
关于哺乳的几个事实	151	剖腹产	164
宝贝宣告诞生	152	流程	164
宫缩	152	主动剖腹产	165
破水	152	宝贝诞生啦!	166
现在开始发动!	153	连接第一根纽带	166
在生产地点办理住院	153	第一次靠近	166
生产的各个阶段	154	克服小障碍	166
第一产程	154	建立初次连接	167
过渡阶段	156	第一次检查和测试	168
第二产程及生产	156	自主呼吸	168
第三产程	157	Apgar 测试 (即新生儿评分)	168
分娩支持	158	pH 值	169
陪产人员能做什么?	159	第一次预防检查	169
呼吸带来的帮助	159	维生素 K	169
有利的分娩姿势	160	眼部保健	169
胸膝式	160	服务页	170
支撑蹲式	160	其他参考书籍	170
平躺式	161		
坐式	161		
侧躺式	161		
跪式	161		

Quickfinder Schwangerschaft

孕期速查手册

怀胎十月，你不可不知的那些事

Silvia Höfer

【德国】西尔维娅·霍夫 著 张千婷 译

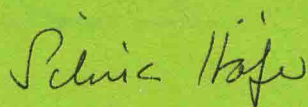
前言

恭喜你荣升为准妈妈！你一定万分期待着小宝宝的降生。如果这是你们的第一个孩子，想象着自己即将为人父母，一定会有些许陌生感。那么在宝宝出生前花点时间阅读本书，是非常有益的。在接下来的几个月，你有充足的时间调整到父母的角色上，为孩子铺垫一个幸福的将来。

也许在这段时间里，你的生活会充斥大量的信息和建议，有时还会互相冲突、导致混乱。遇到这种情况，请顺其自然，倾听自己内心的声音——它会给你最好的建议。本书会带给你实用的信息和建议，满足你的所有需要，帮你做出慎重的决定。它包罗万象，你想知道的，它都能提供，保障你享受健康而安全的孕期生活。

因为对大多数女性而言，怀孕只意味着一点：它是一种自然而美妙的健康状态，女性的身体已经准备好了迎接这一切。所以请不要有不必要的担忧，在这几个月里尽情地宠爱自己吧。你可以多活动，享受健康的饮食，并且花足够的时间抚摸肚皮！还有一点需要特别说明：书中所有助产士和医生，不分男女，他们的说法具有同等重要的参考性。

西尔维娅·霍夫



目 录

前言	2
----	---

孕育之始 9

怀孕	10
第一阶段	10
第二阶段	10
第三阶段	10
最初的信号	11
确定怀孕	11

确定预产期	12
出生时间	13
第一次超声波	13

怀孕前：如果你有宝贝计划	14
营养好加规律运动	14
别忘了吃叶酸	14
检测风疹抗体	14
先天疾病会有影响吗？	15
有了孩子的生活会怎样？	15
戒烟很重要	15
请彻底戒酒	15
为了宝贝，请远离毒品	16
所谓的“全或无法则”	17

第一孕程：怀孕第1周至第12周 19

其他状况	20
情绪起伏	20
所有感官变得敏锐	21

一周复一周的怀孕过程 22

第1周	22
第2周	22
第3周	23
第1周的宝贝	23
第2周的宝贝	23
第3周的宝贝	23
第4周	24
第5周	24
第4周的宝贝	24
第5周的宝贝	25
第6周	26
第7周	26
第6周的宝贝	27
第7周的宝贝	27
第8周	28
第9周	28
第10周	28
第8周的宝贝	29
第9周的宝贝	29
第10周的宝贝	29
第11周	30
第12周	30
第11周的宝贝	30
第12周的宝贝	31

休息时间.....	32
减压的放松运动.....	33

第二孕程：怀孕第13周至第27周 35

一周复一周的怀孕过程..... 36

第 13 周	36
第 14 周	36
第 15 周	36
第 13 周的宝贝	37
第 14 周的宝贝	37
第 15 周的宝贝	37
第 16 周	38
第 17 周	38
第 18 周	38
第 16 周的宝贝	39
第 17 周的宝贝	39
第 18 周的宝贝	39
第 19 周	40
第 20 周	40
第 21 周	40
第 19 周的宝贝	41
第 20 周的宝贝	41
第 21 周的宝贝	41
第 22 周	42
第 23 周	42
第 24 周	42
第 22 周的宝贝	43
第 23 周的宝贝	43
第 24 周的宝贝	43
第 25 周	44
第 26 周	44
第 27 周	44

第 25 周的宝贝	45
第 26 周的宝贝	45
第 27 周的宝贝	45

轻松舒适..... 46

怀孕期间的桑拿.....	46
亲子关系.....	47

计划及筑巢的时间..... 48

修缮.....	48
出生前的采购.....	49

旅 行..... 54

适宜的旅行地.....	54
旅行地的卫生很重要.....	54
乘火车旅行.....	55
乘汽车旅行.....	55
乘飞机旅行.....	55

第三孕程：怀孕第28周至第40周 57

一周复一周的怀孕过程..... 58

第 28 周	58
第 29 周	58
第 30 周	58
第 28 周的宝贝	59
第 29 周的宝贝	59
第 30 周的宝贝	59
第 31 周	60
第 32 周	60
第 33 周	60
第 31 周的宝贝	61
第 32 周的宝贝	61

第 33 周的宝贝	61	助产士	76
第 34 周	62	妇科医生	76
第 35 周	62		
第 36 周	62	产 检	78
第 34 周的宝贝	63	附加检查	78
第 35 周的宝贝	63		
第 36 周的宝贝	63	建档	80
第 37 周	64	风险指什么?	80
第 38 周	64	血检和尿检结果	82
第 37 周的宝贝	65	医疗史	83
第 38 周的宝贝	65		
第 39 周	66	怀孕表	84
第 40 周	66		
第 39 周的宝贝	67	超声波和胎心监测	86
第 40 周的宝贝	67	超声波检查	86
		宝贝生长的标准曲线	87
放松运动	68	多普勒彩超	88
干扰因素: 压力	68	胎心监测 (CTG)	88
规律的放松运动是有帮助的	68		
身心灵的练习	68	产前诊断	91
第一次宫缩	70	产前诊断	92
宫缩	70	这些检查安全吗?	93
入盆宫缩	70		
准备分娩的针灸	71	咨询服务	94
		人类基因咨询	94
超过预产期	72	心理社会学咨询	95
如果没有宫缩	72		
自然的人工引产	73	非侵略型方法	96
		颈项透明层厚度测量	96
产检及医学指导	75	精细诊断——“器官超声波”	97
		多普勒超声	97
医学导乐	76	血液检查	97

侵略型诊断方法·····	98
绒毛膜试验·····	98
羊水穿刺术·····	98

异常结果·····	100
产前治疗·····	100
妊娠终止·····	101

营养及健康 103

你的生活健康吗? ·····	104
营养: 什么东西吃了好? ·····	104

风 险·····	106
李斯特菌·····	106
弓形虫病·····	106
其他危险源·····	106

体重变化·····	108
了解体质指数·····	108
建议的体重增幅·····	109

身体护理·····	110
牙齿和牙龈·····	110
健康的皮肤·····	111
健康的头发·····	111

体育运动·····	112
适度的训练: 对母亲有好处 ·····	112
适度的训练: 也对宝宝有利 ·····	112
耐力训练·····	112
适宜的运动方式·····	113
谨遵医嘱的运动·····	113

怀孕带来的辛苦和特殊状况 115

辛苦和疾病·····	116
药物和辅助·····	116
孕期烦恼清单·····	117
感染和生病·····	126

多胞胎——双胞胎、三胞胎·····	132
宝宝的营养跟得上吗? ·····	132
身体上的负担·····	132
多胞胎妊娠的风险·····	133

早产儿·····	134
----------	-----

一个家庭诞生了 137

小家变大了·····	138
初为人父·····	138
成为哥哥姐姐的准备·····	139
父母在, 那是种幸福·····	140
单亲妈妈·····	141

迎接宝贝的到来·····	142
什么是对母亲和宝宝有利的·····	142
该给他起什么名字? ·····	143

分娩准备和分娩 145

合适的分娩场所·····	146
医院·····	146
助产士产房·····	146
宝贝怎样来到世上? ·····	148
什么时候有必要到医院分娩·····	148

舒服的方式：水中分娩	149	辅助分娩	162
最后的准备工作	150	药物引产	162
分娩准备	150	镇痛	162
产褥期的准备	150	阻滞麻醉	162
给宝宝做的准备	150	吸盘或产钳分娩	163
哺乳的准备	151	会阴侧切	163
关于哺乳的几个事实	151	剖腹产	164
宝贝宣告诞生	152	流程	164
宫缩	152	主动剖腹产	165
破水	152	宝贝诞生啦!	166
现在开始发动!	153	连接第一根纽带	166
在生产地点办理住院	153	第一次靠近	166
生产的各个阶段	154	克服小障碍	166
第一产程	154	建立初次连接	167
过渡阶段	156	第一次检查和测试	168
第二产程及生产	156	自主呼吸	168
第三产程	157	Apgar 测试（即新生儿评分）	168
分娩支持	158	pH 值	169
陪产人员能做什么?	159	第一次预防检查	169
呼吸带来的帮助	159	维生素 K	169
有利的分娩姿势	160	眼部保健	169
胸膝式	160	服务页	170
支撑蹲式	160	其他参考书籍	170
平躺式	161		
坐式	161		
侧躺式	161		
跪式	161		

