



# 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

# 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

Sylvia Hoff

## 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

# 目 录

休息时间	32	第 25 周的宝贝	45
减压的放松运动	33	第 26 周的宝贝	45
第 27 周的宝贝	45		
<b>第二孕程：怀孕第13周至第27周 35</b>			
一周复一周的怀孕过程	36	轻松舒适	46
第 13 周	36	怀孕期间的桑拿	46
第 14 周	36	亲子关系	47
第 15 周	36		
第 13 周的宝贝	37	计划及筑巢的时间	48
第 14 周的宝贝	37	修缮	48
第 15 周的宝贝	37	出生前的采购	49
第 16 周	38		
第 17 周	38	旅 行	54
第 18 周	38	适宜的旅行地	54
第 16 周的宝贝	39	旅行地的卫生很重要	54
第 17 周的宝贝	39	乘火车旅行	55
第 18 周的宝贝	39	乘汽车旅行	55
第 19 周	40	乘飞机旅行	55
第 20 周	40		
第 21 周	40	<b>第三孕程：怀孕第28周至第40周 57</b>	
第 19 周的宝贝	41	一周复一周的怀孕过程	58
第 20 周的宝贝	41	第 28 周	58
第 21 周的宝贝	41	第 29 周	58
第 22 周	42	第 30 周	58
第 23 周	42	第 28 周的宝贝	59
第 24 周	42	第 29 周的宝贝	59
第 22 周的宝贝	43	第 30 周的宝贝	59
第 23 周的宝贝	43	第 31 周	60
第 24 周的宝贝	43	第 32 周	60
第 25 周	44	第 33 周	60
第 26 周	44	第 31 周的宝贝	61
第 27 周	44	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	产 检 .....	78
第 36 周 .....	62	附加检查 .....	78
第 34 周的宝贝 .....	63	建档 .....	80
第 35 周的宝贝 .....	63	风险指什么? .....	80
第 36 周的宝贝 .....	63	血检和尿检结果 .....	82
第 37 周 .....	64	医疗史 .....	83
第 38 周 .....	64	怀孕表 .....	84
第 37 周的宝贝 .....	65	超声波和胎心监测 .....	86
第 38 周的宝贝 .....	65	超声波检查 .....	86
第 39 周 .....	66	宝贝生长的标准曲线 .....	87
第 40 周 .....	66	多普勒彩超 .....	88
第 39 周的宝贝 .....	67	胎心监测 ( CTG ) .....	88
第 40 周的宝贝 .....	67	产前诊断 .....	91
<b>放松运动 .....</b>	<b>68</b>	<b>产前诊断 .....</b>	<b>92</b>
干扰因素: 压力 .....	68	这些检查安全吗? .....	93
规律的放松运动是有帮助的 .....	68	<b>咨询服务 .....</b>	<b>94</b>
身心灵的练习 .....	68	人类基因咨询 .....	94
<b>第一次宫缩 .....</b>	<b>70</b>	心理社会学咨询 .....	95
宫缩 .....	70	<b>非侵略型方法 .....</b>	<b>96</b>
入盆宫缩 .....	70	颈项透明层厚度测量 .....	96
准备分娩的针灸 .....	71	精细诊断——“器官超声波” .....	97
<b>超过预产期 .....</b>	<b>72</b>	多普勒超声 .....	97
如果没有宫缩 .....	72	血液检查 .....	97
自然的人工引产 .....	73		
<b>产检及医学指导 .....</b>	<b>75</b>		
<b>医学导乐 .....</b>	<b>76</b>		

# 目 录

侵略型诊断方法	98	怀孕带来的辛苦和特殊状况	115
绒毛膜试验	98	辛苦和疾病	116
羊水穿刺术	98	药物和辅助	116
异常结果	100	孕期烦恼清单	117
产前治疗	100	感染和生病	126
妊娠终止	101	多胞胎——双胞胎、三胞胎	132
营养及健康	103	宝贝的营养跟得上吗?	132
你的生活健康吗?	104	身体上的负担	132
营养: 什么东西吃了好?	104	多胞胎妊娠的风险	133
风险	106	早产儿	134
李斯特菌	106	一个家庭诞生了	137
弓形虫病	106	小家变大了	138
其他危险源	106	初为人父	138
体重变化	108	成为哥哥姐姐的准备	139
了解体质指数	108	父母在, 那是种幸福	140
建议的体重增幅	109	单亲妈妈	141
身体护理	110	迎接宝贝的到来	142
牙齿和牙龈	110	什么是对母亲和宝宝有利的	142
健康的皮肤	111	该给他起什么名字?	143
健康的头发	111	分娩准备和分娩	145
体育运动	112	合适的分娩场所	146
适度的训练: 对母亲有好处	112	医院	146
适度的训练: 也对宝宝有利	112	助产士产房	146
耐力训练	112	宝贝怎样来到世上?	148
适宜的运动方式	113	什么时候有必要到医院分娩	148
谨遵医嘱的运动	113		

舒服的方式：水中分娩 .....	149	辅助分娩.....	162
<b>最后的准备工作.....</b>	<b>150</b>	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	<b>剖腹产.....</b>	<b>164</b>
<b>宝贝宣告诞生.....</b>	<b>152</b>	流程.....	164
宫缩.....	152	主动剖腹产.....	165
破水.....	152	<b>宝贝诞生啦！.....</b>	<b>166</b>
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
<b>生产的各个阶段.....</b>	<b>154</b>	克服小障碍.....	166
第一产程.....	154	建立初次连接.....	167
过渡阶段.....	156		
第二产程及生产.....	156	<b>第一次检查和测试.....</b>	<b>168</b>
第三产程.....	157	自主呼吸.....	168
<b>分娩支持.....</b>	<b>158</b>	Apgar 测试（即新生儿评分）.....	168
陪产人员能做什么？.....	159	pH 值.....	169
呼吸带来的帮助.....	159	第一次预防检查.....	169
<b>有利的分娩姿势.....</b>	<b>160</b>	维生素 K.....	169
胸膝式.....	160	眼部保健.....	169
支撑蹲式.....	160	<b>服务页</b>	<b>170</b>
平躺式.....	161		
坐式.....	161	其他参考书籍.....	170
侧躺式.....	161		
跪式.....	161		

# 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



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

## 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

Silvia Hoff

## 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

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

# 目 录

休息时间.....	32	第 25 周的宝贝 .....	45
减压的放松运动.....	33	第 26 周的宝贝 .....	45
一周复一周的怀孕过程.....	36	第 27 周的宝贝 .....	45
第 13 周 .....	36	轻松舒适.....	46
第 14 周 .....	36	怀孕期间的桑拿.....	46
第 15 周 .....	36	亲子关系.....	47
第 13 周的宝贝 .....	37	计划及筑巢的时间.....	48
第 14 周的宝贝 .....	37	修缮.....	48
第 15 周的宝贝 .....	37	出生前的采购.....	49
第 16 周 .....	38	旅 行.....	54
第 17 周 .....	38	适宜的旅行地.....	54
第 18 周 .....	38	旅行地的卫生很重要.....	54
第 16 周的宝贝 .....	39	乘火车旅行.....	55
第 17 周的宝贝 .....	39	乘汽车旅行.....	55
第 18 周的宝贝 .....	39	乘飞机旅行.....	55
第 19 周 .....	40	第三孕程：怀孕第28周至第40周 .....	57
第 20 周 .....	40	一周复一周的怀孕过程.....	58
第 21 周 .....	40	第 28 周 .....	58
第 19 周的宝贝 .....	41	第 29 周 .....	58
第 20 周的宝贝 .....	41	第 30 周 .....	58
第 21 周的宝贝 .....	41	第 28 周的宝贝 .....	59
第 22 周 .....	42	第 29 周的宝贝 .....	59
第 23 周 .....	42	第 30 周的宝贝 .....	59
第 24 周 .....	42	第 31 周 .....	60
第 22 周的宝贝 .....	43	第 32 周 .....	60
第 23 周的宝贝 .....	43	第 33 周 .....	60
第 24 周的宝贝 .....	43	第 31 周的宝贝 .....	61
第 25 周 .....	44	第 32 周的宝贝 .....	61
第 26 周 .....	44		
第 27 周 .....	44		

第 33 周的宝贝 .....	61	助产士 .....	76
第 34 周 .....	62	妇科医生 .....	76
第 35 周 .....	62	<b>产 检 .....</b>	78
第 36 周 .....	62	附加检查 .....	78
第 34 周的宝贝 .....	63	<b>建 档 .....</b>	80
第 35 周的宝贝 .....	63	风险指什么? .....	80
第 36 周的宝贝 .....	63	血检和尿检结果 .....	82
第 37 周 .....	64	医疗史 .....	83
第 38 周 .....	64	<b>怀 孕 表 .....</b>	84
第 37 周的宝贝 .....	65	<b>超声波和胎心监测 .....</b>	86
第 38 周的宝贝 .....	65	超声波检查 .....	86
第 39 周 .....	66	宝贝生长的标准曲线 .....	87
第 40 周 .....	66	多普勒彩超 .....	88
第 39 周的宝贝 .....	67	胎心监测 ( CTG ) .....	88
第 40 周的宝贝 .....	67	<b>产前诊断 .....</b>	91
<b>放 松 运 动 .....</b>	68	这些检查安全吗? .....	93
干 扰 因 素: 压 力 .....	68	<b>咨 询 服 务 .....</b>	94
规 律 的 放 松 运 动 是 有 帮 助 的 .....	68	人类基因咨询 .....	94
身 心 灵 的 练 习 .....	68	心理社会学咨询 .....	95
<b>第一 次 宫 缩 .....</b>	70	<b>非 侵 略 型 方 法 .....</b>	96
宫 缩 .....	70	颈项透明层厚度测量 .....	96
入 盆 宫 缩 .....	70	精 细 诊 断 —— “ 器 官 超 声 波 ” .....	97
准 备 分 娩 的 针 灸 .....	71	多 普 勒 超 声 .....	97
<b>超 过 预 产 期 .....</b>	72	血 液 检 查 .....	97
如 果 没 有 宫 缩 .....	72		
自 然 的 人 工 引 产 .....	73		
<b>产 检 及 医 学 指 导 .....</b>	75		
<b>医 学 导 乐 .....</b>	76		

# 目 录

侵略型诊断方法.....	98	怀孕带来的辛苦和特殊状况.....	115
绒毛膜试验.....	98	辛苦和疾病.....	116
羊水穿刺术.....	98	药物和辅助.....	116
异常结果.....	100	孕期烦恼清单.....	117
产前治疗.....	100	感染和生病.....	126
妊娠终止.....	101	多胞胎——双胞胎、三胞胎.....	132
营养及健康.....	103	宝贝的营养跟得上吗? .....	132
你的生活健康吗? .....	104	身体上的负担.....	132
营养: 什么东西吃了好? .....	104	多胞胎妊娠的风险.....	133
风险.....	106	早产儿.....	134
李斯特菌.....	106	一个家庭诞生了.....	137
弓形虫病.....	106	小家变大了.....	138
其他危险源.....	106	初为人父.....	138
体重变化.....	108	成为哥哥姐姐的准备.....	139
了解体质指数.....	108	父母在, 那是种幸福.....	140
建议的体重增幅.....	109	单亲妈妈.....	141
身体护理.....	110	迎接宝贝的到来.....	142
牙齿和牙龈.....	110	什么是对母亲和宝宝有利的.....	142
健康的皮肤.....	111	该给他起什么名字? .....	143
健康的头发.....	111	分娩准备和分娩.....	145
体育运动.....	112	合适的分娩场所.....	146
适度的训练: 对母亲有好处 .....	112	医院.....	146
适度的训练: 也对宝宝有利 .....	112	助产士产房.....	146
耐力训练.....	112	宝贝怎样来到世上? .....	148
适宜的运动方式.....	113	什么时候有必要到医院分娩.....	148
谨遵医嘱的运动.....	113		

舒服的方式：水中分娩 .....	149	辅助分娩 .....	162
		药物引产 .....	162
<b>最后的准备工作.....</b>	<b>150</b>	镇痛 .....	162
分娩准备 .....	150	阻滞麻醉 .....	162
产褥期的准备 .....	150	吸盘或产钳分娩 .....	163
给宝宝做的准备 .....	150	会阴侧切 .....	163
哺乳的准备 .....	151		
关于哺乳的几个事实 .....	151	<b>剖腹产.....</b>	<b>164</b>
		流程 .....	164
<b>宝贝宣告诞生.....</b>	<b>152</b>	主动剖腹产 .....	165
宫缩 .....	152		
破水 .....	152	<b>宝贝诞生啦！.....</b>	<b>166</b>
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
		克服小障碍 .....	166
<b>生产的各个阶段.....</b>	<b>154</b>	建立初次连接 .....	167
第一产程 .....	154		
过渡阶段 .....	156	<b>第一次检查和测试.....</b>	<b>168</b>
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
		pH 值 .....	169
<b>分娩支持.....</b>	<b>158</b>	第一次预防检查 .....	169
陪产人员能做什么？ .....	159	维生素 K .....	169
呼吸带来的帮助 .....	159	眼部保健 .....	169
<b>有利的分娩姿势.....</b>	<b>160</b>	<b>服务页</b>	<b>170</b>
胸膝式 .....	160		
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		

