

产检， 听医生怎么说

栾艳秋◎著

13~16周

切记筛查
唐氏综合征



产检
时间

孕3月

9~12周

准妈妈该办理
孕妇保健手册了



17~20周

B超大排畸
看看胎宝宝健康吗



21~24周

羊水量一定要
刚刚好哦



孕4月

孕5月

25~28周

筛检妊娠糖尿病
不做“糖”妈妈



29~32周

你的胎宝宝
“倒立”了吗



孕6月

孕8月

33~36周

测量骨盆是
顺产的第一步

孕9月

37~40周



B超探查临产
“胎情”

孕10月



产检， 听医生怎么说

栾艳秋◎著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

产检，听医生怎么说 / 栾艳秋著. —杭州：浙江科学技术出版社，2017.6

（准妈妈的怀孕指南）

ISBN 978-7-5341-7528-2

I. ①产… II. ①栾… III. ①妊娠期-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058005号

产检，听医生怎么说

栾艳秋 著

责任编辑：王巧玲 仝 林
责任校对：马 融
责任美编：金 晖

责任印务：田 文
特约编辑：鹿 瑶
美术编辑：吴金周

出版发行：浙江科学技术出版社
地址：杭州市体育场路347号
邮政编码：310006
联系电话：0571-85170300转61704

图书策划： (www.rzbook.com)

印 刷：北京艺堂印刷有限公司
经 销：全国各地新华书店
开 本：720×1000 1/16
字 数：180千字
印 张：12
版 次：2017年6月第1版
印 次：2017年6月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5341-7528-2
定 价：39.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

Contents

目录

PART 01

准备要宝宝，孕前检查可不能偷懒

- 备孕准妈妈的常规检查 / 10
- 询问病史 / 10
- 了解月经史 / 10
- 体格检查 / 10
- 测量体温、身高、体重、血压和心率 / 10
- 血常规 / 10
- 尿常规 / 11
- 肝肾功能 / 11
- 胸部透视 / 11
- 妇科生殖系统检查 / 12
- 内分泌全套检查 / 12
- 染色体检查 / 13
- 超声（B超）检查 / 13
- 专家教你看懂产检报告单 / 13
 - 贫血 / 13
 - 脂肪肝或肝损伤 / 16
 - 营养不良 / 19
 - 肾功能损害 / 20
- 准备要宝宝，备孕妈妈要做好这些调养 / 22
- 做父母要选择最佳时间 / 22
- 备孕准妈妈要保证孕前营养充足 / 25
- 贫血的备孕准妈妈要注意饮食调理 / 27
- 备孕准妈妈一定要补钙 / 29
- 备孕父母的优生检查 / 30
- 精液分析 / 30

宫颈涂片检查 / 31

人类乳头状瘤病毒检查 / 31

“优生四项”即抗感染筛查（TORCH）
/ 31

遗传性疾病筛查 / 32

确定不孕症的检查 / 32

专家教你看懂产检报告单 / 33

宫颈癌或子宫颈异常改变 / 33

弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯
疱疹病毒感染 / 33

遗传性疾病 / 34

不孕症 / 36

备孕父母的优生健康保健 / 38

备孕准妈妈要进行受孕咨询和疾病治疗
/ 38

遗传性疾病可提前防治 / 39

提前安排产前检查 / 41

阻止感染，孕前注射五种常用疫苗 / 42

PART 02

各种感觉来袭，你真的要做妈妈了

“中奖”后会有哪些提示信号？ / 44

停经现象 / 44

基础体温测定 / 44

早孕反应 / 45

确认怀孕的各项检查 / 46

人绒毛膜促性腺激素（ β -HCG）检查 / 46

流产检查 / 46

B超检查诊断怀孕（特需人群） / 47

专家教你看懂产检报告单 / 47

流产 / 47

先兆流产 / 49

妊娠剧吐 / 50

异位妊娠 / 50

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 52

妊娠1~2个月准妈妈开始呕吐了 / 52

妊娠1~2个月胎宝宝初具人形 / 52

缓解孕早期不适有办法 / 53

PART 03

孕3月，找家合适的医院建档吧

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 56

妊娠3个月准妈妈肚子还没动静 / 56

妊娠3个月胎宝宝全身器官大致形成 / 56

孕3月产检重点：排除不良妊娠 / 58

血 β -HCG含量测定 / 58

超声（B超）检查排除不良妊娠 / 58

微量元素检查 / 59

专家教你看懂产检报告单 / 59

葡萄胎 / 59

绒毛膜上皮癌 / 60

每月必做的常规检查 / 61

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目
检查 / 61

骨盆外测量 / 61

体重测量 / 63

专家教你看懂产检报告单 / 63

感冒 / 63

血脂高 / 66

痛风 / 66

本月妈妈可能想知道的事情 / 67

及时补充不足的微量元素 / 67

孕早期不宜进行牙科治疗 / 68

孕早期用药须谨慎 / 69

办理孕妇保健手册 / 69

准妈妈怎么选择合适的医院 / 70

PART 04

孕4月，明明白白搞懂“唐筛”这件事儿

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 72

妊娠4个月准妈妈肚子微微突起来了 / 72

妊娠4个月胎宝宝的心音能测到了 / 72

孕4月产检重点：唐氏综合征筛查 / 74

唐氏综合征筛查 / 74

羊膜腔穿刺术 / 74

专家教你看懂产检报告单 / 75

胎儿唐氏综合征 / 75

性染色体遗传病筛查 / 76

每月必做的常规检查 / 77

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目
检查 / 77

白带常规检查 / 77

测量胎心 / 78

专家教你看懂产检报告单 / 78

阴道炎 / 78

盆腔炎 / 79

本月妈妈可能想知道的事情 / 81

家庭监测胎心的方法 / 81

孕中期要加强营养 / 81

PART 05

孕5月，B超大排畸，你的宝宝健康吗？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 84

妊娠5个月准妈妈腹部逐渐隆起 / 84

妊娠5个月胎宝宝有胎动了 / 85

孕5月产检重点：B超筛查宝宝畸形 / 86

甲胎蛋白检查 / 86

血清抗体检查 / 86

B超筛查畸形 / 87

专家教你看懂产检报告单 / 88

死胎 / 88

先天性神经管缺陷等先天性畸形 / 89

新生儿溶血症 / 89

每月必做的常规检查 / 91

常规项目检查 / 91

测量血压 / 91

血红蛋白检查 / 92

尿蛋白检查 / 92

监测胎动 / 92

测量宫高 / 93

本月妈妈可能想知道的事情 / 94

胎动过少或过多都要警惕 / 94

孕中期先兆子痫应立即入院治疗 / 94

父母血型不合，胎宝宝健康怎样保证 / 95

PART 06

孕6月，孕程过半，别让孕中期贫血拖后腿

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 98

妊娠6个月准妈妈腰背会酸痛 / 98

妊娠6个月胎宝宝可以自由地活动 / 98

孕6月产检重点：检查羊水量 / 100

B超检查羊水量（特需人群） / 100

专家教你看懂产检报告单 / 100

羊水过多症 / 100

每月必做的常规检查 / 102

常规项目检查 / 102

血压测量 / 102

血红蛋白检查 / 102

专家教你看懂产检报告单 / 103

孕中期缺铁性贫血 / 103

仰卧位低血压综合征 / 104

本月妈妈可能想知道的事情 / 105

准妈妈低血压综合征要改变卧姿 / 105

孕中期缺铁性贫血需要补铁 / 106

羊水过多或过少都不好 / 107

PART 07

孕7月，准妈妈妊娠糖尿病筛查

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 110

妊娠7个月准妈妈出现水肿了 / 110

妊娠7个月胎宝宝的身体完成了基本构造 / 110

孕7月产检重点：50克糖筛查 / 112

50克糖筛查 / 112

B超检查胎盘（特需人群） / 113

专家教你看懂产检报告单 / 115

妊娠糖尿病 / 115

前置胎盘 / 115

胎盘早期剥离 / 116

每月必做的常规检查 / 117

常规项目检查 / 117

血压 / 117

心电图检查 / 118

专家教你看懂产检报告单 / 119

子痫 / 119

妊娠合并心脏病 / 120

本月妈妈可能想知道的事情 / 121

家庭监测体重 / 121

孕晚期及时补锌、碘、铁 / 122

妊娠糖尿病准妈妈应合理控制血糖 / 123

孕晚期出血要警惕前置胎盘 / 125

PART 08

孕8月，你家宝宝“倒立”了吗？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 128

妊娠8个月准妈妈腹部妊娠纹加深 / 128

妊娠8个月胎宝宝在迅速成长 / 128

孕8月产检重点：产道检查、胎位检查 / 130

产道检查、胎位检查 / 130

血钙检查 / 131

专家教你看懂产检报告单 / 131

胎位不正 / 131

缺钙性抽搐 / 133

每月必做的常规检查 / 134

常规项目检查 / 134

肝功能 / 134

乙肝五项 / 135

骨盆内测量 / 136

专家教你看懂产检报告单 / 137

妊娠肝内胆汁淤积症 / 137

妊娠合并病毒性肝炎 / 138

乙型肝炎 / 139

本月妈妈可能想知道的事情 / 141

家庭监测胎位的方法 / 141

改善腿部静脉曲张 / 141

腿脚抽筋要补钙 / 142

体重增加可引起水肿 / 144

臀位妊娠可以纠正 / 145

做操矫正胎位 / 146

PART 09

孕9月，骨盆测量，你顺产的概率有多大？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 148

妊娠9个月准妈妈肚子像一个倒置的梨子 / 148

妊娠9个月胎宝宝能呼吸了 / 148

孕9月产检重点：产道检查、胎位检查 / 150

高危妊娠者需做胎心电子监测 / 150

B超检查脐带（特需人群） / 150

专家教你看懂产检报告单 / 151

脐带绕颈 / 151

每月必做的常规检查 / 152

常规项目检查 / 152

肛肠外科检查 / 152

专家教你看懂产检报告单 / 153

痔疮 / 153

静脉曲张 / 153

本月妈妈可能想知道的事情 / 154

痔疮最好保守治疗 / 154

孕晚期发生静脉曲张不必手术 / 155

孕晚期尿频尿失禁不是病 / 156

脐带绕颈要加强胎动自测 / 157

PART 10

孕10月，准备好，宝宝随时可能到来哦

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 160

妊娠10个月准妈妈身体非常笨重 / 160

妊娠10个月胎宝宝红润丰满 / 160

孕10月产检重点：了解子宫内宝宝情况 / 162

B超检查确定产前胎情 / 162

每月必做的常规检查 / 163

常规项目检查 / 163

血小板 / 163

胎动监测 / 163

专家教你看懂产检报告单 / 164

胎动异常 / 164

血小板减少症 / 165

羊水混浊 / 166

过期妊娠 / 166

胎盘老化 / 167

剖宫产 / 167

本月妈妈可能想知道的事情 / 169

胎动异常的两种处理方法 / 169

胎膜早破及时处理 / 170

孕晚期出血可能早产 / 171

宫缩、见红、破水是分娩的信号 / 172

分娩的3个阶段 / 173

准妈妈要配合好生产 / 174

分娩期及时进食 / 176

PART 11

产后第42天：新妈妈和宝宝都要回医院检查

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 178

产后妈妈身体发生了大变化 / 178

新生儿宝宝皮肤红润，哭声响亮 / 180

产后妈妈和新生儿必做的常规检查 / 182

一般检查 / 182

妇科检查 / 183

新生儿检查 / 184

阿普加评分 / 184

专家教你看懂产检报告单 / 184

恶露不绝 / 184

子宫复旧不全 / 186

外阴炎 / 186

急性乳腺炎 / 187

本月妈妈可能想知道的事情 / 188



恶露不绝重在养护 / 188

会阴愈合期需要护理 / 189

附录：月子期每日营养食谱推荐 / 190

产检， 听医生怎么说

栾艳秋◎著

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产检, 听医生怎么说 / 栾艳秋著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017.6

(准妈妈的怀孕指南)

ISBN 978-7-5341-7528-2

I. ①产… II. ①栾… III. ①妊娠期-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058005号

产检, 听医生怎么说

栾艳秋 著

责任编辑: 王巧玲 仝 林

责任印务: 田 文

责任校对: 马 融

特约编辑: 鹿 瑶

责任美编: 金 晖

美术编辑: 吴金周

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

图书策划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7528-2

定 价: 39.90元

○如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前言

十月怀胎，一朝分娩。在这期间，准妈妈最关心的问题就是如何生下一个健康的宝宝，除了注意日常饮食营养、生活习惯外，每一次产检也不容忽视。因为通过定期产检，准妈妈可以了解到胎宝宝的生长发育情况及母体的健康状况，及时发现各种并发症。

产检时，准妈妈们常会有各种疑惑：孕期每月都该做哪些检查？哪些产检能帮助准妈妈更好地避免不良后果？大大小小的各项数据说明了什么……为了让准妈妈更好地了解产检的大事小情，我们编写了这本书。

本书由权威医师专业解答，以孕月为阅读单位，介绍了准妈妈在孕前、孕期和分娩过程中所遇到的各种问题，具有很强的操作性和指导性。书中列举了备孕准妈妈及准妈妈每月必做的常规检查，包括孕前的妇科生殖系统、染色体等检查，孕期的血常规、尿常规和肝肾功能等检查；准妈妈每月的产检重点，包括B超检查排除不良妊娠及胎宝宝畸形、产道检查、胎位检查等；怎样看懂每月的产检报告单，包括死胎、新生儿溶血症、胎位不正、阴道炎、盆腔炎、孕中期缺铁性贫血等产检报告单；每月准妈妈和胎宝宝各自的身体状态，包括准妈妈腹部变化、胎宝宝全身器官及胎动变化等；每月准妈妈可能想知道的事情，包括孕早期用药、孕中期加强营养、孕晚期出血等。

怀孕是一个自然而美好的生理过程，准妈妈应正确、科学地对待。对于妊娠期出现的特殊情况，只要应对得当，多数都能缓解或消除。希望在本书的陪伴下，准妈妈们能够安心而舒服地度过“怀胎十月”，迎来一个健康聪明的宝宝。

栾艳秋

Contents

目录 >>>

PART 01

准备要宝宝，孕前检查可不能偷懒

- 备孕准妈妈的常规检查 / 10
- 询问病史 / 10
- 了解月经史 / 10
- 体格检查 / 10
- 测量体温、身高、体重、血压和心率 / 10
- 血常规 / 10
- 尿常规 / 11
- 肝肾功能 / 11
- 胸部透视 / 11
- 妇科生殖系统检查 / 12
- 内分泌全套检查 / 12
- 染色体检查 / 13
- 超声（B超）检查 / 13
- 专家教你看懂产检报告单 / 13
 - 贫血 / 13
 - 脂肪肝或肝损伤 / 16
 - 营养不良 / 19
 - 肾功能损害 / 20
- 准备要宝宝，备孕妈妈要做好这些调养 / 22
- 做父母要选择最佳时间 / 22
- 备孕准妈妈要保证孕前营养充足 / 25
- 贫血的备孕准妈妈要注意饮食调理 / 27
- 备孕准妈妈一定要补钙 / 29
- 备孕父母的优生检查 / 30
- 精液分析 / 30

- 宫颈涂片检查 / 31
- 人类乳头状瘤病毒检查 / 31
- “优生四项”即抗感染筛查（TORCH） / 31
- 遗传性疾病筛查 / 32
- 确定不孕症的检查 / 32
- 专家教你看懂产检报告单 / 33
 - 宫颈癌或子宫颈异常改变 / 33
 - 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒感染 / 33
 - 遗传性疾病 / 34
 - 不孕症 / 36
- 备孕父母的优生健康保健 / 38
- 备孕准妈妈要进行受孕咨询和疾病治疗 / 38
- 遗传性疾病可提前防治 / 39
- 提前安排产前检查 / 41
- 阻止感染，孕前注射五种常用疫苗 / 42

PART 02

各种感觉来袭，你真的要做妈妈了

- “中奖”后会有哪些提示信号？ / 44
- 停经现象 / 44
- 基础体温测定 / 44
- 早孕反应 / 45
- 确认怀孕的各项检查 / 46
- 人绒毛膜促性腺激素（ β -HCG）检查 / 46

流产检查 / 46

B超检查诊断怀孕（特需人群） / 47

专家教你看懂产检报告单 / 47

流产 / 47

先兆流产 / 49

妊娠剧吐 / 50

异位妊娠 / 50

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 52

妊娠1~2个月准妈妈开始呕吐了 / 52

妊娠1~2个月胎宝宝初具人形 / 52

缓解孕早期不适有办法 / 53

PART 03

孕3月，找家合适的医院建档吧

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 56

妊娠3个月准妈妈肚子还没动静 / 56

妊娠3个月胎宝宝全身器官大致形成 / 56

孕3月产检重点：排除不良妊娠 / 58

血 β -HCG含量测定 / 58

超声（B超）检查排除不良妊娠 / 58

微量元素检查 / 59

专家教你看懂产检报告单 / 59

葡萄胎 / 59

绒毛膜上皮癌 / 60

每月必做的常规检查 / 61

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目检查 / 61

骨盆外测量 / 61

体重测量 / 63

专家教你看懂产检报告单 / 63

感冒 / 63

血脂高 / 66

痛风 / 66

本月妈妈可能想知道的事情 / 67

及时补充不足的微量元素 / 67

孕早期不宜进行牙科治疗 / 68

孕早期用药须谨慎 / 69

办理孕妇保健手册 / 69

准妈妈怎么选择合适的医院 / 70

PART 04

孕4月，明明白白搞懂“唐筛”这件事儿

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 72

妊娠4个月准妈妈肚子微微突起来了 / 72

妊娠4个月胎宝宝的心音能测到了 / 72

孕4月产检重点：唐氏综合征筛查 / 74

唐氏综合征筛查 / 74

羊膜腔穿刺术 / 74

专家教你看懂产检报告单 / 75

胎儿唐氏综合征 / 75

性染色体遗传病筛查 / 76

每月必做的常规检查 / 77

血常规、尿常规和肝肾功能等常规项目检查 / 77

白带常规检查 / 77

测量胎心 / 78

专家教你看懂产检报告单 / 78

阴道炎 / 78

盆腔炎 / 79

本月妈妈可能想知道的事情 / 81

家庭监测胎心的方法 / 81

孕中期要加强营养 / 81

PART 05

孕5月，B超大排畸，你的宝宝健康吗？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 84

妊娠5个月准妈妈腹部逐渐隆起 / 84

妊娠5个月胎宝宝有胎动了 / 85

孕5月产检重点：B超筛查宝宝畸形 / 86

甲胎蛋白检查 / 86

血清抗体检查 / 86

B超筛查畸形 / 87

专家教你看懂产检报告单 / 88

死胎 / 88

先天性神经管缺陷等先天性畸形 / 89

新生儿溶血症 / 89

每月必做的常规检查 / 91

常规项目检查 / 91

测量血压 / 91

血红蛋白检查 / 92

尿蛋白检查 / 92

监测胎动 / 92

测量宫高 / 93

本月妈妈可能想知道的事情 / 94

胎动过少或过多都要警惕 / 94

孕中期先兆子痫应立即入院治疗 / 94

父母血型不合，胎宝宝健康怎样保证 / 95

PART 06

孕6月，孕程过半，别让孕中期贫血拖后腿

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 98

妊娠6个月准妈妈腰背会酸痛 / 98

妊娠6个月胎宝宝可以自由地活动 / 98

孕6月产检重点：检查羊水量 / 100

B超检查羊水量（特需人群） / 100

专家教你看懂产检报告单 / 100

羊水过多症 / 100

每月必做的常规检查 / 102

常规项目检查 / 102

血压测量 / 102

血红蛋白检查 / 102

专家教你看懂产检报告单 / 103

孕中期缺铁性贫血 / 103

仰卧位低血压综合征 / 104

本月妈妈可能想知道的事情 / 105

准妈妈低血压综合征要改变卧姿 / 105

孕中期缺铁性贫血需要补铁 / 106

羊水过多或过少都不好 / 107

PART 07

孕7月，准妈妈妊娠糖尿病筛查

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 110

妊娠7个月准妈妈出现水肿了 / 110

妊娠7个月胎宝宝的身体完成了基本构造 / 110

孕7月产检重点：50克糖筛查 / 112

50克糖筛查 / 112

B超检查胎盘（特需人群） / 113

专家教你看懂产检报告单 / 115

妊娠糖尿病 / 115

前置胎盘 / 115

胎盘早期剥离 / 116

每月必做的常规检查 / 117

常规项目检查 / 117

血压 / 117

心电图检查 / 118

专家教你看懂产检报告单 / 119

子痫 / 119

妊娠合并心脏病 / 120

本月妈妈可能想知道的事情 / 121

家庭监测体重 / 121

孕晚期及时补锌、碘、铁 / 122

妊娠糖尿病准妈妈应合理控制血糖 / 123

孕晚期出血要警惕前置胎盘 / 125

PART 08

孕8月，你家宝宝“倒立”了吗？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 128

妊娠8个月准妈妈腹部妊娠纹加深 / 128

妊娠8个月胎宝宝在迅速成长 / 128

孕8月产检重点：产道检查、胎位检查 / 130

产道检查、胎位检查 / 130

血钙检查 / 131

专家教你看懂产检报告单 / 131

胎位不正 / 131

缺钙性抽搐 / 133

每月必做的常规检查 / 134

常规项目检查 / 134

肝功能 / 134

乙肝五项 / 135

骨盆内测量 / 136

专家教你看懂产检报告单 / 137

妊娠肝内胆汁淤积症 / 137

妊娠合并病毒性肝炎 / 138

乙型肝炎 / 139

本月妈妈可能想知道的事情 / 141

家庭监测胎位的方法 / 141

改善腿部静脉曲张 / 141

腿脚抽筋要补钙 / 142

体重增加可引起水肿 / 144

臀位妊娠可以纠正 / 145

做操矫正胎位 / 146

PART 09

孕9月，骨盆测量，你顺产的概率有多大？

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 148

妊娠9个月准妈妈肚子像一个倒置的梨子 / 148

妊娠9个月胎宝宝能呼吸了 / 148

孕9月产检重点：产道检查、胎位检查 / 150

高危妊娠者需做胎心电子监测 / 150

B超检查脐带（特需人群） / 150

专家教你看懂产检报告单 / 151

脐带绕颈 / 151

每月必做的常规检查 / 152

常规项目检查 / 152

肛肠外科检查 / 152

专家教你看懂产检报告单 / 153

痔疮 / 153

静脉曲张 / 153

本月妈妈可能想知道的事情 / 154

痔疮最好保守治疗 / 154

孕晚期发生静脉曲张不必手术 / 155

孕晚期尿频尿失禁不是病 / 156

脐带绕颈要加强胎动自测 / 157

PART 10

孕10月，准备好，宝宝随时可能到来哦

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 160

妊娠10个月准妈妈身体非常笨重 / 160

妊娠10个月胎宝宝红润丰满 / 160

孕10月产检重点：了解子宫内宝宝情况 / 162

B超检查确定产前胎情 / 162

每月必做的常规检查 / 163

常规项目检查 / 163

血小板 / 163

胎动监测 / 163

专家教你看懂产检报告单 / 164

胎动异常 / 164

血小板减少症 / 165

羊水混浊 / 166

过期妊娠 / 166

胎盘老化 / 167

剖宫产 / 167

本月妈妈可能想知道的事情 / 169

胎动异常的两种处理方法 / 169

胎膜早破及时处理 / 170

孕晚期出血可能早产 / 171

宫缩、见红、破水是分娩的信号 / 172

分娩的3个阶段 / 173

准妈妈要配合好生产 / 174

分娩期及时进食 / 176

PART 11

产后第42天：新妈妈和宝宝都要回医院检查

这时，你和宝宝是怎样的状态 / 178

产后妈妈身体发生了大变化 / 178

新生儿宝宝皮肤红润，哭声响亮 / 180

产后妈妈和新生儿必做的常规检查 / 182

一般检查 / 182

妇科检查 / 183

新生儿检查 / 184

阿普加评分 / 184

专家教你看懂产检报告单 / 184

恶露不绝 / 184

子宫复旧不全 / 186

外阴炎 / 186

急性乳腺炎 / 187

本月妈妈可能想知道的事情 / 188

恶露不绝重在养护 / 188

会阴愈合期需要护理 / 189

附录：月子期每日营养食谱推荐 / 190



PART 01

**准备要宝宝，
孕前检查可不能偷懒**

