

产科主任漫画怀孕

越孕 越健康



周玲 著

完美孕产必读 • 幸福妈妈秘诀 • 随身的妇产科专家
漫画讲解孕期百科 • 准妈妈注意事项 • 孕期亲身体验



心想

让人快乐阅读的怀孕日记!



产科主任漫画怀孕

越孕 越健康

周玲 著



友情供稿

冯菲菲 于 力

王 莉 倪晓霞

图书在版编目 (CIP) 数据

越孕越健康：产科主任漫画怀孕 / 周玲著. — 北京：人民卫生出版社，2017

ISBN 978-7-117-25246-1

I. ①越… II. ①周… 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 284202 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康，
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有，侵权必究！

越孕越健康
产科主任漫画怀孕

著 者：周 玲

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：12.5

字 数：281 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-25246-1/R · 25247

定 价：49.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换）

作者简介



周玲 爱画漫画的产科主任

第四军医大学围产医学硕士，安徽医科大学硕士研究生导师，美国西北大学纪念医院妇产科访问学者。获得全军医疗成果三等奖 2 项，专利 1 项，发表学术论著 30 余篇。从事妇产科临床工作 20 余年，长年在临床一线工作，有丰富的临床经验，擅长产前咨询、优生优育、高危妊娠的管理、围产期保健、妊娠并发症与合并症的诊治。



张兰梅

主任医师，教授，医学博士，研究生导师。

现任解放军第 306 医院妇产科主任。

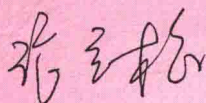
序

“大医治未病”，医生的职责不仅仅是看病，传播医学知识，让百姓对医学常识有正确的了解，从而达到“未病先防、既病早治”的目的，是对医生临床工作的重要补充，也是医生自我能力及自身价值的体现及升华。

一本正确的科普书籍将指导我们健康生活、有序医疗，使读者受益匪浅，而那些哗众取宠，甚至子虚乌有的科普读物不但不能给人们提供正确的知识和信息，反而可能会提供错误的甚至有害的知识，带给人们的伤害是非常严重的。

周玲医生毕业于中国人民解放军第四军医大学，是一位非常有才华的医生，在临床工作 20 余年，具有丰富的医学知识及专业技能，她充分发挥自己能写会画的优势，利用业余时间创作了多篇图文并茂的科普作品，让晦涩难懂的医学知识变得浅显易懂、生动有趣，读后让人受益匪浅、爱不释手。

《越孕越健康》一书汇集了周玲医生多年来的精彩产科学科普作品，她把精深的产科知识用通俗易懂的语言、浅显形象的文字、幽默风趣的图画呈现给读者，把备孕、孕育的注意事项、关键点说精说透，无疑是每一位育龄期女性必备的优生优育宝典。



2018 年 1 月

前言



感谢你们的默默陪伴和温馨鼓励，
未来的道路我们共同前行！

作为一名从医多年的医生，总会遇到这样一类病人：

她们常常把网上查到的一些信息当作自己的求医宝典，她们甚至愿意浪费大量的时间和你为一些未经证实的观点争执。

诚然，现在是信息时代，无论什么症状、体征，只要上网搜一搜，就有了成千上万的答案。很可惜，真伪难辨。

很想有时间跟她们讲述正确的医学科普，但是，在跑着干活的公立三甲医院几乎是不可能的！

有一次，朋友咨询关于孕期产检的事儿，我随手画了套流程图给她，没想到这套流程图在网上广为流传。自此，我开始用图文并茂的形式普及产科知识。

这本书不仅讲述了孕期基本常识和常见疾病，也贯穿了我从医多年的心得体会，全是用心总结并绘制，希望用通俗易懂的方式与您分享。

在此，必须感谢时刻给予我帮助的闺蜜加同事，希望在未来的科普道路有你们继续陪伴！

在此，还要感谢不断给予我鼓励的孕妈妈们，希望在未来的科普道路上有你们继续关注！

此书献给所有准备怀孕或已经怀孕的女性朋友，希望以我们的微薄之力传播正确的优生优育知识！

周玲

2018年1月

目录



PART 1

好孕将来

- 2 怀孕，您确定准备好了吗？
- 11 想当爹的看过来！男人之孕前篇
- 16 想要二胎？请问您贵庚了……
- 22 熊猫血的女同志，怎么对待怀孕这事

PART 2

幸福孕期

- 28 手绘产检流程细节感人
- 33 怀孕了，长多少斤？这是个问题
- 39 妊娠期恶心呕吐不算啥，产科医师用漫画轻松应对！

- 44 孕酮，您真的了解吗？
- 50 一套流程图轻松搞定！唐筛、无创DNA还是羊水穿刺不必再纠结！
- 58 孕期超声有多牛，超声医师告诉您真相
- 64 宝宝超声的“小”问题，到底怎么回事儿？
- 71 辐射有多可怕？孕期如何正确对待辐射那些东东
- 78 妊娠期骨骼肌肉疼痛千万别忍！产科医师多图直击要点
- 87 关于孕期运动想和您谈谈
- 92 胎动，您认真对待过吗？
- 96 长知识，聊聊宝宝在子宫里的成长史
- 103 妊娠期心理很讲究！老公们看过来……



- 108 怀孕了怎么吃挺纠结？先拣重要的说一说
- 115 妊娠期睡眠问题烦死了？产科医师教您摆平……
- 120 产科手绘笔记：应对孕期的种种不适
- 126 怀孕导致的水肿，怎么做才能舒服点……
- 130 怀孕后“那里”分泌物过多，咋整？
- 138 孕期腹痛，真的出大事了吗？
- 143 怀孕了，那些可能致命的腹痛！
- 148 孕期阴道出血，拒绝检查后果可能很严重……
- 154 双胎好玩吗？产科医师有话说
- 159 胎盘出问题，也可以要了宝贝的命！

- 164 羊水过多过少都是问题，咋整？
- 171 脐带那些事，到底有多大？
- 176 打个喷嚏宝宝就流掉了，有这么邪乎？听听产科医师怎么说
- 181 孕期抽搐原来是血压高，很危险！
- 188 妊娠期血糖问题：轻视我后果严重！
- 196 怀孕了血糖高，吃饭和运动就别任性了！
- 202 宝宝聪不聪明，也许跟这个有关系
- 207 怀孕了脾气急，说不定真的有病
- 213 孕期皮肤瘙痒的看过来：“痒”没那么简单！



- 217 怀孕了，别不把贫血当回事儿！
- 223 怀孕后血小板少了，怎么回事儿？
- 230 有可能致命的血脂异常增高！
- 234 孕期血栓可能会致命，预防很重要！
- 240 心脏问题，怀孕以后怎么办？
- 249 想当爹的看过来！男人之孕期篇
- 254 孕期还能愉快地啪啪啪吗？真相原来是这样的……
- 260 男人孕期容易出轨？心理学家是这样说的……

PART 3

直面分娩

- 268 破水了，害怕吗？产科医师教您这样应对
- 275 到日子了不生咋办？爬楼梯，吃辣椒……靠谱吗？
- 281 分娩要来了，将使出洪荒之力？！
产科医师决定这么教您
- 290 孩子要生的N种表现：产科医师喊您该生娃了……
- 297 “决战”产房那些事：产科医师图解全程助您轻松上阵
- 303 顺产？剖宫产？如何取舍或许这里有答案……
- 309 剖宫产详解流程图，看仔细了！
- 315 做过剖宫产还想自己生一次，真是铤而走险吗？



PART 4

宝宝来了



- 322 宝宝严重感染：原因竟然在妈妈体内……
- 329 刚生完宝宝后那些天很重要！
来看看产科医师如何描绘……
- 339 浅谈产后那些尴尬事……
- 344 新晋妈妈莫紧张，孩子生出来都是酱婶儿的……
- 351 新生儿护理，有这套图差不多就够了！
- 360 说好的母乳喂养呢？产科医师超全图解助您一臂之力！
- 370 宝宝黄啦吧唧是毛病吗？
- 375 宝宝皮肤黄，什么样是有问题？

381 写在后面

PART

I

好孕将来



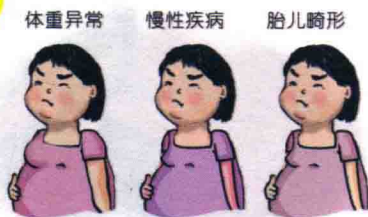


怀孕， 您确定准备好了吗？

在门诊中经常见到
这样的孕妇：



还有这样的：



那么问题来了：怀孕真的不简单，您准备好了吗？

无计划的妊娠可是会死人滴！

健康饮食 营养均衡

好吧，先学会怎么吃吧

先来个表格开场吧：不用太在意数字。懂了膳食比例和大概的量心里有数就好！



植物油 25 ~ 30 克，加碘食盐 < 6 克

乳类及乳制品 300 克，大豆 / 坚果 15 克 / 10 克

畜禽肉类 130 ~ 180 克，鱼虾类 40 ~ 65 克，蛋类 50 克

蔬菜类 300 ~ 500 克，水果类 200 ~ 350 克

谷类、薯类及杂豆 250 ~ 300 克，水 1500 ~ 1700 毫升

中国营养学会推荐的孕前膳食宝塔

1. 主食（淀粉类） 土豆、面包、米和面，尽可能选择全麦。
2. 吃纤维素多的食品 燕麦、豆类、谷物、种子、蔬菜和水果、糙米、全麦面包、意大利面。
3. 每天至少吃 5 种不同的蔬菜和水果 代替高脂肪、高热量的食物。
4. 低脂饮食 避免增加脂肪和（或）热量的摄入。
5. 尽可能少吃 油炸食品、加糖饮料和糕点（蛋糕、点心、起泡饮料），高脂肪高糖食品（快餐）。
6. 吃早餐 确保一日三餐，维持每天稳定的营养。

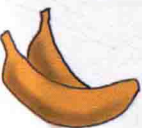
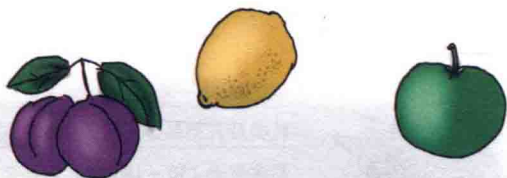
注

选择健康食品，减少垃圾食品，养成良好的饮食习惯。



什么是健康食品？

健康食品 (healthy food)：顾名思义，健康食品就是对人体健康有利的食品，目前没有精确、权威的定义。富含维生素和矿物质，含多元或单一不饱和脂肪酸的食品均属于此类。



- ✓ 水果：苹果（富含纤维、维生素C、抗氧化剂）、牛油果（富含健康油、纤维、钾、维生素C）、香蕉（富含纤维、维生素B₆）、蓝莓（富含抗氧化剂）、桔子（富含纤维、维生素C、抗氧化剂）、草莓（富含纤维、维生素C、镁）、樱桃、葡萄、葡萄柚、猕猴桃、柠檬、芒果、木瓜、橄榄、梨、桃子、凤梨、李子、覆盆子等。

