

快樂媽咪 懷孕280天

更新版

給孕媽咪
最貼心最實用
的產檢書

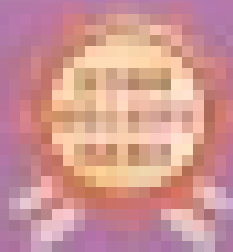
滿意婦產科 吳柏瑜 醫師◎著



從懷孕起到生產後的
產檢內容與檢查結果，
以最先進的經驗，
陪著媽咪輕鬆待產，並配合圖表，
讓準爸媽可以開心的迎接
健康寶寶的到來。
想懷孕的妳一定要看，
準媽咪更是不能不看哦！

大樹林出版社

快樂媽咪 懷孕30天



附贈

快樂媽咪懷孕30天

1. 懷孕30天的生理變化
2. 懷孕30天的心理變化
3. 懷孕30天的營養需求
4. 懷孕30天的運動建議
5. 懷孕30天的產檢項目
6. 懷孕30天的胎動觀察
7. 懷孕30天的胎心監測
8. 懷孕30天的胎位觀察

快樂媽咪 懷孕280天

給孕媽咪
最貼心最實用
的產檢書

滿意婦產科 吳柏瑜 醫師◎著



大樹林出版社

作者序

懷孕時妳最想知道的事

對於準媽媽來說，懷孕雖是上天賜予的禮物，卻也是辛苦、責任的開始，在看到自己可愛寶寶之前，要經歷許多孕期的不適，成天擔心肚裡的孩子健不健康，當寶寶狠狠的踢一腳，讓妳痛個半天時，那種又愛又恨，真實的感受到他存在的心情，相信是每位媽媽都不會忘記的。

雖然懷孕生子是再自然不過的事，但是真的要平平安安生個胖娃娃，有時還非得做點功課不可，醫療是經驗傳承，加上現代實證醫學精神的融合，生產當然也不例外，不管是過來人的經驗或是醫師的處理方式，都會有很多的相關資訊，由於資料來源的膨脹，許多似是而非的觀念常常讓人摸不著頭緒。

「懷孕還能不能做運動？安排好了要出國，能不能去？搭飛機會不會有危險？懷孕吃了藥、照了X光怎麼辦？」，在我們的網站諮詢服務中，孕婦相關問題的數量是最多的，可見得大家對於懷孕相關知識的渴望，尤其許多人的寶寶是在預期之外報到的，一切都還沒有心理準備，心中會更茫然。雖然網路、媒體上的資料很多，可是真的想要找某些特定資料時，卻怎麼找也找不到。想要問自己的產檢醫師，偏偏看診的時間超短，問不了二、三句，或是回到家才想起來該問什麼，所以有一本完備的參考書，平常充實一些知識是相當重要的，自己有一定的了解後，看診時才能有效的與醫師溝通。

國內產科相關的書籍很多，可是隨著醫療知識的普及，許多新手父母想知道的已經不是單純的孕期常識，而是想對懷

孕過程中所做的各項檢查，或是懷孕可能產生的併發症有更深入的了解。「我吃的藥物屬於藥物分級中的那一種？超音波中CRL代表什麼？我為什麼只檢查IgG抗體不檢查IgM？」，這些以前我們認為大家根本不會問的問題，現在卻有許多人有興趣，我覺得這是一個好現象，在與醫師互動的過程中，除了增加自己的知識外，也能減少不必要的誤會，確保妳與胎兒的健康，不過太專業的書看不懂，太淺顯的書又怕不夠詳細。

本書中將以懷孕時間為基準，從懷孕早期、中期、晚期，把懷孕每一個時期母體、胎兒的變化，該注意的事情與每次產檢會做的檢查做詳細的整理，並以台灣現有的生產環境，保險制度為基礎，讓妳對於從懷孕到生產可能遇到的問題、解決的方式，甚至所需的花費有基本的概念。另外，根據以往門診的經驗，許多準媽媽到了醫院後因為看診時間有限，加上緊張常常不知道該問醫師什麼問題，等到回到家才想起來，又要等下個月。所以藉由此書，把每次產檢應該提出來問醫師的問題做一個整理，希望大家在看診時不會摸不著頭緒，並隨時準備好心情，快樂的迎接寶寶。

吳柏瑜

目錄

Content

第1章

準備要當媽咪了嗎？ 9

原來卵子和精子由此開始 10

把握時間，製造愛的結晶 11

基礎體溫測量法 11

算算預產期和週數 15

出血的警訊 16

懷孕的徵兆 17



第2章

懷孕的身體會說話 21

懷孕時媽媽的變化 22

懷孕，起來動一動！ 25

我可以做什麼運動 26

做運動，孩子長得好 26

產婦運動選選看 28

第3章

懷孕初期的不適（0~12週） 31

懷孕初期容易產生的不舒服 32

初期與Baby的親密接觸 39

懷孕初期生活的注意事項 41

X光的影響 45

微波的影響 45

美麗需要理由 46



第4章

一人吃二人補 51

懷孕時的營養補充 52

讓人頭好壯壯的維生素及礦物質 52

禁忌祕密篇 63

能不能喝茶呢？ 66

易產生不良影響的飲品 68

傳統禁忌妳信不信 69

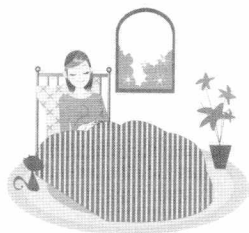


第5章 上醫院產檢了 73

初期產檢時間及內容	74
第一次產檢（懷孕7週）	74
第二次產檢（懷孕12週）	89
絨毛採樣檢查	92

第6章 不正常的懷孕與流產 95

不正常的懷孕狀況	96
子宮外孕	96
葡萄胎	100
讓人害怕的流產問題	102
流產訊號	104



第7章 懷孕中期的不適（13～27週） 107

懷孕中期容易產生的不舒服現象	108
中期與Baby的親密接觸	109
懷孕中期生活上需注意及因應的事項	110
寶寶動了耶～胎動	112
肚裡寶寶做運動	113
寶寶的活動力與成長狀況	114
寶寶在肚子裡的位置	115
用胎動判斷胎兒的健康	119
第三次產檢（懷孕16週）	119
☐ 母血篩檢唐氏症	
☐ 醫師Q&A ☐ 羊膜穿刺	
第四次產檢（懷孕20週）	127
第五次產檢（懷孕24週）	128
☐ 抽血篩檢妊娠糖尿病 ☐ 臍帶血採樣	
☐ 超音波檢查	



第8章

真實呈現的超音波 133

- 滿足媽媽好奇心的超音波 134
- 超音波下的訊息 137
- 羊水多少的意義與作用 139
- 寶寶的頭圍大小，能出國比賽嗎？ 140
- 這胎頭比較小，下一胎還會頭比較小嗎？ 142
- 大頭寶寶剖腹生？ 143

第9章

懷孕後期的不適（28週以後） 145

- 懷孕後期容易產生的不舒服現象 146
- 懷孕後期與寶寶的親密接觸 150
- 懷孕後期生活注意事項 151
- 第六次產檢（懷孕28週） 154
- 第七次產檢（懷孕32週） 155
- ☐ B型肝炎檢查
- ☐ 特殊的檢查項目
- 第八次產檢（懷孕34週） 164
- 胎位不正怎麼辦？ 165
- 第九次產檢（懷孕36週） 167
- 第十次產檢（懷孕37週以後） 168
- 懷孕中後期的危險事 169
- 胎兒提早報到 172
- 為何會早產呢？ 173
- 安胎藥有沒有副作用？ 177
- 胎盤剝離 177



第10章

要生了，好緊張啊！ 181

- 到醫院待產吧！ 182
- 產痛到底有多痛呢？ 182
- 破水了沒？ 184

陰道有無出血 185

到醫院前的準備工作 187

證件資料 188



第 11 章 生個健康寶寶 191

生產實際過程 192

第一產程 196

第一產程寶寶會出現的危急現象 199

第二產程 202

寶寶出來囉！ 204

第二產程的助產 206

第三產程 206

難產原因 207

剖腹生產 210

生產時或是產後大出血 215



第 12 章 懷孕期間的安全用藥法則 219

用藥前該有的基本了解 221

生病症狀與治療 222

病毒感染的用藥 229

減肥藥物 229

疫苗 230



第 13 章 高危險妊娠症 233

懷孕時的身體狀況及生活飲食習慣 235

可能影響胎兒的感染疾病 235

☐ 水痘 ☐ 弓漿蟲

☐ 德國麻疹 ☐ 巨細胞病毒

懷孕易合併的疾病 245

☐ 妊娠糖尿病

☐ 妊娠高血壓（妊娠毒血症）

- ☐ 妊娠合併心臟病
- ☐ 妊娠合併甲狀腺疾病
- ☐ 妊娠合併自體免疫疾病
- ☐ 妊娠合併癲癇

第14章 令人心痛的懷孕、生產經驗

257

- 不好的產科懷孕、生產經驗 258
- 子宮構造的異常 258
- 懷孕合併子宮肌瘤 259
- 前置胎盤 261



第15章 雙胞胎大禮

263

- 雙胞胎 264
- 懷雙胞胎孕婦應該注意的事情 266



第16章 產後復原

269

- 產褥期 270
- 產後照顧要注意的問題 270
- ☐ 自然生產 ☐ 剖腹生產
- 產後須注意狀況 275
- 產後新生活 279
- 產後的心理變化及精神疾病 280
- 產後的情緒沮喪 281
- 產褥期的感染 282
- 哺乳的相關問題 284
- 產後減重問題 286
- 產後不舒服症狀的統計 287
- 產後檢查與避孕 288



Chapter



準備要當媽咪了嗎？

了解卵子和精子是如何相遇後，接下來就是要製造可以讓二者快樂相遇的機會囉。由於卵子出門有門禁限制，因此精子得把握時機才能見到卵子一面，經過一番電光火石的交戰後，就可決定是否要雙宿雙飛，只是時機要如何把握，才能不錯失良機呢？這時就需要請女性朋友辛苦一些囉。





計劃性的受孕

懷孕，總是讓將為人母的女性，產生一種既興奮又擔憂的期待心情，不論是計劃中或是意外中獎的人，都希望能早點確定懷孕的狀況，如何知道有沒有懷孕？驗孕片到底準不準？懷孕了，為什麼還有月經？……等等諸如此類的問題，在我的門診及網站中都經常出現，到底該什麼時候驗孕？用什麼方法比較好呢？



原來卵子和精子由此開始

女性在月經來的第一天，一個新的排卵週期就已經慢慢開始，約過兩個星期左右（時間因人而異），卵子就會成熟由卵巢排出，約2~3分鐘後，就會被輸卵管像傘狀的末端抓進輸卵管中，再經由纖毛的擺動輔助前進，等待跑最快的精子進入。只要是厲害的狠角色，約在射精後90秒內，就可以游進子宮頸內，來一次愛的交會，但若後勁無力，那麼2個小時後，精子便在陰道中精盡彈絕了。

通常男性射精一次約有2~3億的精子會進入陰道內，但真正能到達輸卵管的，卻只剩下幾百隻，因為有些衝力過強就會衝過頭到達腹腔，而在前面衝鋒陷陣的精子部隊，雖然在射精後5分鐘內抵達輸卵管，但因戰況激烈，往往到達時全身是傷，喪失受孕能力，而其他有幸留下來的精子，會以子宮頸作

為根據地，然後在24小時內慢慢的前進至輸卵管中與卵子會合，但遺憾的是，一般卵子在排卵後24小時就沒有受孕力，而精子在射精後72小時也失去活力，所以真正能夠使卵子受孕的精子不多，當然也有極少數的例外，目前記錄上能受孕的最長時間，卵子是3天，精子是6天。



把握時間，製造愛的結晶

了解卵子和精子是如何相遇後，接下來就是要製造可以讓二者快樂相遇的機會囉！由於卵子出門有門禁限制，因此精子得把握時機才能見到卵子一面，經過一番電光火石的交戰後，就可決定是否要雙宿雙飛，只是時機要如何把握，才能不錯失良機呢？這時就需要請女性朋友辛苦一些。首先，可先到藥局買一隻電子基礎體溫計，而體溫計中會附贈基礎體溫表，先放大或多印幾張備用，也可向婦產科索取表格，然後開始進行，每天早晨醒來，張開眼睛的第一件事，就是量基礎體溫，記錄結果後，就可以自由活動了。



基礎體溫測量法

1. 每天早晨剛睡醒，不做任何動作，將體溫計放置舌下約3～5分鐘（因廠牌不同，使用前請先參考說明書），再紀錄結

果。

2. 一般女性在排卵之前，基礎體溫約 36.5°C 左右，當進入排卵期，體溫就會升高約 0.5°C 左右，即所謂的高溫期，而排卵期前後各五天，為受孕的危險期。
3. 進入高溫期前體溫會先下降，排卵多半發生在這個時候，想懷孕者應盡量把握這時間，如果當月份不容易掌握低溫轉高溫的時間，可參考前2個月的記錄來做推算。
4. 在排卵期間可每隔兩天「交稅」一次，以增加受孕率，並加註記號才不會忘了，若是發燒或是前日有飲酒、晚睡或晚起時，也要標記說明以免浪費「稅金」。
5. 若高溫持續超過16天，可用驗孕劑測試，就能知道結果。
6. 基礎體溫表有一定的誤差，排卵可能發生在體溫升高之前，一旦久無消息，即可攜帶近三個月內的基礎體溫表，與婦產科醫師討論找出問題的癥結所在，好對症下藥。
7. 別用基礎體溫測卵法來避孕，因為安全期與危險期只有一線之隔，萬一中「頭獎」，就是個人問題囉！所以想避孕，還是乖乖的戴套子吧！

有此一說

生男生女搞定它

現代人生的少，頂多一個或兩個，可以一舉得男或得女是不少人的期望，根據研究報告顯示，把握排卵日或是排卵後，等基礎體溫降為最低溫的當日，都是懷男孩的好時機，排卵日前1、2天則會使生女孩的機會大增。

受精卵的工作



精子與卵子正常會在輸卵管結合，受精後的卵子叫做受精卵，開始分裂生長，從二個細胞、四個、八個細胞，到桑椹期。在排卵後約3天，進入子宮腔，再形成所謂的囊胚期（30個到200個細胞），這個囊胚具有著床的能力，但仍有一半會著床失敗，若順利的話，經過3天左右會著床成功慢慢形成胎盤，並在著床後開始分泌絨毛激素，所以在血液或尿液中就可以測出絨毛激素，也就是驗孕會呈現陽性。



什麼時候驗孕最準？

大約在排卵後8至9天，用市售的驗孕片就能驗得出來。

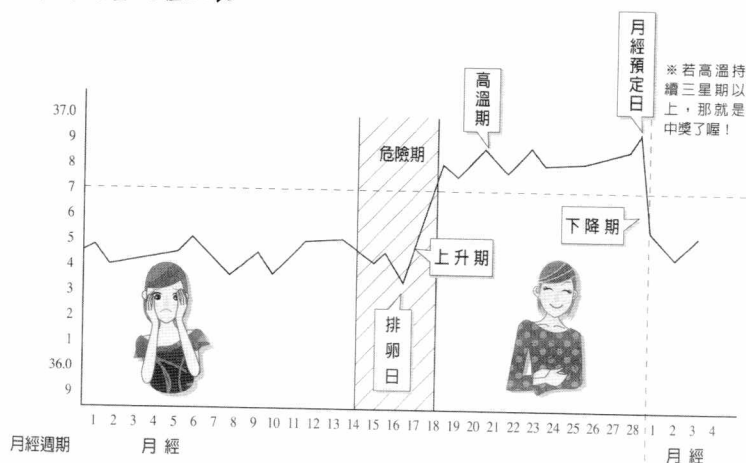
假如以卵子與精子最長的壽命加起來，也就是 $3+6=9$ 天，再加上受精後可以驗出來天數約9天，所以一共是18天，也就是說在妳最後一次性行為後的第18天做驗孕，為最佳時機，如果沒有懷孕，那麼下次請再努力一下吧！

驗孕以早上的第一泡尿為佳，如果市售的驗孕劑沒有過期，準確度可高達95%以上，失誤率約1～

月經週期	危險期 (從月經的第一天算起)
25日	第7日～第15日
26日	第8日～第16日
27日	第9日～第17日
28日	第10日～第18日
29日	第11日～第19日
30日	第12日～第20日
31日	第13日～第21日
32日	第14日～第22日
33日	第15日～第23日
34日	第16日～第24日
35日	第17日～第25日

◎受孕預期表

◎懷孕時的基礎體溫表



3%，這有可能是品管或是過期所產生的錯誤訊息。不過為了確定驗孕的結果，最好還是到醫院檢驗或是抽血以確保驗孕的準確度。



真懷孕，假懷孕？

有些時候，除了試劑偶爾會有狀況外，臨床上還有一種所謂假性懷孕，就是沒有懷孕，卻出現懷孕的症狀，通常會有那些情況發生呢？

1. 精神上的問題，有些人想要孩子想很久，便會出現懷孕的假象，因為精神壓力過大，導致不停吃東西而使腹部變大，就如同懷孕般的感覺，同時因情緒因素產生噁心、孕吐、月經停止，甚至有胎 的感覺（其實是腸子蠕動）……等懷孕症

希望生產的月份	最後一次月經開始的第一天
1月	3月27日~4月26日
2月	4月22日~5月24日
3月	5月25日~6月24日
4月	6月25日~7月24日
5月	7月25日~8月24日
6月	8月25日~9月23日
7月	9月24日~10月24日
8月	10月25日~11月24日
9月	11月5日~12月24日
10月	12月25日~1月24日
11月	1月25日~2月24日
12月	2月24日~3月26日

◎計劃受孕表

狀。此外，有些患者還會自己注射絨毛激素，造成懷孕的假象。

2. 罹患肺癌、卵巢腫瘤或是紅斑狼瘡的患者，也會因分泌絨毛激素，而使驗孕呈現陽性，但這種情況發生的機率很少。



算算預產期和週數

在還沒有超音波的時代裡，很多人不是不清楚懷孕的週數，就是抓不準預產期，於是到了懷孕的後期，總會擔心寶寶不知什麼時候會出來和大家見面，因為當時計算懷孕的週數是由最後一次月經的第一天來推算，可是月經的第一天根本還沒有排卵，也就是不可能受孕。以一個月經週期28天的人來說，排卵日大約在第14天，如果順利受孕的話，懷孕時間就會多算兩星期，這種算法一直延續到現在，我們在計算懷孕週數時還是會多算兩星期，因此當醫師宣佈妳已懷孕五週時，實際上妳只有受孕三週。不過從月經開始到排卵日的時間，每個人都不太一樣，有些人因月經不規則，或二、三個月才來一次，所以