

悄悄话系列丛书

孕期悄悄话

YUNQI

QIAOQIAOHUA

杨恩来 乔玉成 主编



④ 山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



悄悄话系列丛书

孕期悄悄话

主编 杨恩来 乔玉成



图书在版编目(CIP)数据

孕期悄悄话/杨恩来, 乔玉成主编.——太原: 山西科学技术出版社, 2006.1

(悄悄话系列丛书)

ISBN 7-5377-2476-8

I.孕... II.①杨...②乔... III.妊娠期—妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048534 号

悄悄话系列丛书

孕期悄悄话

作 者: 杨恩来 乔玉成主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路15号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zyhty@sohu.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西科林印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 大1/32

字 数: 100千字

印 张: 4.25

版 次: 2006年1月第一版

印 次: 2006年1月第一次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN 7-5377-2476-8/R · 920

定 价: 9.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言 PREFACE

带着憧憬，带着希望，你的宝宝悄然孕育在了你的体内。怀胎十月，给全家带来的喜乐与担忧可谓是女人的一种幸福和愉悦。也许你是即将成为人父或人母的年轻人，也许你是盼孙心切的爷爷或奶奶，你很想知道如何才能有一个身体健康、聪明伶俐、活泼可爱的小宝宝；在这神秘的十个月中，年轻的孕妇会有哪些变化；如何从容应对这令人遐想的怀胎十月……本书给你打开了一扇窗户，透过这扇窗户你会看到孕期生理变化规律、孕期母体安检、健康快乐度孕期的详细内容，把她作为你枕边的朋友，闲来翻翻，你会发现，她会成为你精心呵护腹中宝宝的良师益友，轻松陪你度过这漫漫十月，让你成为一个乐观开朗魅力十足的孕妇。

目录 *Contents*

孕期生理变化规律

妊娠早期会有哪些表现? /3

妊娠持续时间会有多长?预产期如何计算? /4

记不清生理期怎么办? /6

妊娠期胎儿和母体会有哪些变化? /7

孕期母体安检

怎样科学了解体重的变化? /15

孕期怎样测血压呢? /16

腹部触诊的目的是什么? /18

孕期尿检的目的和注意事项有哪些? /19

如何合理安排孕期的各项生活呢? /21

健康快乐度孕期

孕期出现尿频现象正常吗? /31



目录

MU LU

- 孕期便秘怎么办? / 32
- 孕期怎样克服呕吐现象呢? / 34
- 孕期出现乳房胀痛怎么办? / 36
- 孕期出现胃部灼热怎么办? / 38
- 孕期长了痔疮怎么办? / 39
- 孕期出现水肿怎么办? / 40
- 怀孕后胃口改变是怎么回事? / 42
- 孕期腰酸背痛真的没法避免吗? / 43
- 孕期为什么会经常失眠? / 45
- 失眠对母体及胎儿有哪些影响? / 46
- 孕期分泌物增加怎么办? / 48
- 孕期怎样进行皮肤护理? / 50
- 孕期怎么会出现牙龈出血? / 52
- 孕期皮肤瘙痒怎么办? / 53
- 孕期抽筋现象如何缓解? / 54
- 孕期静脉曲张怎么办? / 55
- 孕期出现眩晕怎么办? / 57
- 孕期腹痛怎么办? / 58
- 怎样减轻怀孕各期孕妇的担忧? / 60
- 怎样解除妻子怀孕带来的压力? / 62
- 有没有孕期心情放松法? / 63
- 胎儿真能听懂音乐吗? / 64
- 如何选择胎教音乐呢? / 67
- 孕期怎样做运动? / 70
- 为什么会发生孕期抑郁症? / 71
- 孕妇打鼾怎以办? / 72
- 怎样解决孕妇的足部问题? / 73
- 怎样使孕期美满“性”福? / 75

- 怎样选择安全、舒适的孕期性交体位? / 76
- 孕期哪些性交体位是禁忌的? / 77
- 孕期的房事安排应掌握什么原则? / 78
- 怎样按摩可缓解怀孕不适? / 80
- 孕妇的卧室里可以摆放家用电器吗? / 84
- 孕妇居室可以摆放过多的花草吗? / 85
- 孕妇睡眠应采取什么体位? / 86
- 孕期看电视过多有什么害处? / 87
- 孕妇能养宠物吗? / 88
- 孕妇可以洗热水澡吗? / 90
- 孕妇可以染发、烫发吗? / 91
- 孕妇可以随意做B超检查吗? / 92
- 双胎妊娠应注意什么? / 93
- 孕妇服用中药就一定安全吗? / 94
- 孕妇如何保护乳房? / 96
- 什么是羊水?羊水过多有什么危害? / 97
- 宫外孕是怎么回事? / 100
- 葡萄胎是怎么回事? / 102
- 心脏病妇女孕期应注意哪些问题? / 104
- 慢性肾炎病人可以怀孕吗? / 106
- 哮喘病患者怀孕时应注意什么? / 107
- 糖尿病妇女妊娠期应注意什么? / 109
- 为什么胎儿不宜长得过大?怎样避免? / 111
- 孕期怎样提高免疫力? / 112
- 孕妇有哪些食物禁忌? / 113
- 怎样进行孕期体重管理? / 115
- 过重孕妇怎样健康地吃? / 116
- 孕妇水肿怎么吃? / 119



目录

MU LU

孕妇安胎怎么吃？	/ 120
高血压孕妇怎么吃？	/ 121
糖尿病孕妇怎么吃？	/ 123
孕期怎么吃可以补充钙？	/ 125
适合孕妇的运动及体操有哪些？	/ 125



孕期生理变化规律



妊娠早期会有哪些表现？



我们结婚快1年了。全家人盼子心切,希望我们能早点要一个小宝宝。请问,如果怀孕了,我会有哪些表现?

如果婚后你发现月经延期,应该想到可能怀孕了,因为你怀孕早期除此之外可能没有其他表现。

怀孕后胎儿在子宫内逐渐长大,母亲的器官受到胎儿的影响和刺激,会有明显压迫的感觉,于是母亲会出现尿频、肠胃不适、疲劳无力、口味改变、情绪波动、阴道分泌物增多、乳房压痛或发胀、乳晕和乳头的颜色变深等症状,当然这些症状在产后会逐渐消失。





孕期生理变化规律

YUN QI SHENG LI BIAN HUA GUI LU

母亲理想增重千克(kg)数

怀孕月份	1~3	4	5	6	7	8	9	总计
理想增重(kg)	1~2	1	2	2	2	2	2	12~13

注：怀孕40周时胎儿及母体增加的理想总重量约12~13kg,其中只有体脂肪的增减有明显的差异,因此,当增加的体重超过一般标准时,那么多半就是胖在母亲身上了,也等于母亲体脂肪增加。可见维持良好的体重是必要的!

妊娠持续时间会有多长？预产期如何计算？



我准备做妈妈了,全家皆大欢喜,高兴之余大家更想知道宝宝大约会在哪天出生,希望专家给我一个精确的指导,可以吗?





从卵子受精时算起,妊娠持续时间是266天,从末次月经(LMP)算起,则为280天。

其实280天也只是一个平均值,你可能不是280天。是否能在预产期分娩,要依赖于平时月经周期是否规律,即28天。所有医生均认为正常妊娠期为39~41周。

预产期的算法:

方法一:最后一次月经的第一日=怀孕第0日,这个日期加上280日,即为预产期,就是怀孕第40周0日。

方法二:将280天换算成日历算法,此适用于月经周期为28天者。

月	日(最后一次月经来的第一天)	
+9月	+7日	=预产期
月	日	

如果跨年:

月	日(最后一次月经来的第一天)	
-3月	+7日	=预产期
月	日	

例如:1.末次月经是1月15日,则预产期为10月22日。

2.末次月经是8月1日,预产期为第二年5月8日。

方法三:适用于月经周期 $\neq$ 28天者。

以上面方法算出来的日子+(月经周期天数-28天)天=预产期。

例如:

1.月经周期为30天,末次月经为1月15日,则预产期为10月24日。

2.月经周期为27天,末次月经为8月1日,则预产期为第二年5月7日。



孕期生理变化规律

YUN QI SHENG LI BIAN HUA GUI LU

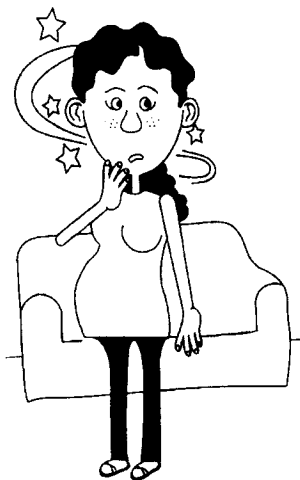
记不清生理期怎么办？



我的月经一直就不是很规律，最近经过早早孕检查才发现我怀孕了，可是我实在记不清最后一次月经的具体时间，这可怎么办呢？孩子哪天会出生我都不清楚，有没有其他办法计算预产期呢？

一些生理期紊乱或是没有留意经期时间的女性，记不得自己末次月经第一天到底是何时，或是经期不准，造成生理期误判，此时就要借助超音波的帮助，利用初期胚胎大小来估算怀孕的周数及预产期。不过，最好在13周前估算，否则超过13周之后，因胎儿的生长变化差异较大，估算的准确度就会比较差。

其实很少有孕妇是刚好在预产期当天生产，所以只要是预产期提前4周或推后2周，都是可能生产的正常时间。



妊娠期胎儿和母体会有一些哪些变化?



很高兴我们将要做爸爸、妈妈了,因为没有这方面的有关知识,高兴之余还有些担心,我们好想知道在怀孕时孕妇自身会有一些变化是属于正常的,日常生活中又该注意些什么?



为了使你放心度过孕期,生个健康的宝宝,下面就妊娠各周的母体变化及孕妇注意事项作一介绍:

1. 妊娠4周。这时胚胎的实际年龄才2周,只有0.036~0.1cm长。

当精子突破重重关卡与卵子相遇之后,就成为受精卵。在受精的刹那,胎儿的性别以及来自父母双方的基因就已经决定了。有极少数会是两个卵子分别与两个精子相遇或是一个受精卵分裂为两个细胞。接着受精卵会从输卵管跑到子宫着床。受孕后,再过两三个星期,当月月经就不会再出现,孕妇因此就应该感觉到自己已经怀孕了。

2. 妊娠8周。胎儿身高约2~3cm,头和身体各占1/2,体重约3g。此时胎儿看起来已经稍具婴儿的雏形。有个大大的头部,眼、鼻、口有了粗略的外形,以及发育中的四肢、手指及脚趾已开始成形。心脏、胃、肠等内脏器官已开始分化。6~7周左右心脏已经扑通扑通地跳了,通过超声波诊断即可观察到胎心跳,只是目前还是无法从外表上看出男女。

母体受孕之后,月经停止。子宫略微变大。50%的孕妇此时期有明显的“害喜”现象,包括有恶心、呕吐、疲倦、嗜睡、对食物的嗜好出现变化等症状,是需要多加注意的时期。基础体温依然偏高;乳房和下腹部发胀,乳头变得敏感;也有人感觉



孕期生理变化规律

YUN-QI SHENG-LI BIAN-HUA GUI-LU

尿频或低烧。此时虽然宝宝还很小,但为了舒适,母亲可选择腰部较宽松的衣物,每次必须吃药、拍片时都应告诉医生自己已怀孕了。而且从此坚决戒烟忌酒。也应禁止进行容易引起过度劳累的工作和游戏,以及过于剧烈的体育运动。

3.妊娠12周。胎儿身高约7.5cm,头占身体的1/3,体重约18g。此时胎儿已经像个小号婴儿了,脸已完全形成,可以辨认,脑也开始分化;身体各部分肌肉开始生长,以致四肢运动更为明显;脑和肌肉可以协同动作;关节收缩,趾可以曲屈并被吸吮;手指和脚趾完全形成并有指甲;能吞咽、摄取羊水,再把少量的尿液排出来,生殖系统开始发育。

母体子宫变为拳头大小,逐渐压迫到膀胱及直肠,所以会有明显尿频以及便秘等现象;基础体温仍持续偏高;孕吐仍可能会持续;母亲胃口不佳,有些母亲将会有体重减轻的可能,不过对胎儿营养影响不至于太严重。

胎盘开始形成。胎盘形成以前,胎儿靠自己体内的营养发育;胎盘形成后,胎儿通过胎盘从母体获得所需的营养和氧气。

此时孕妇容易因妊娠反应出现情绪低落。应通过读书、散步、休息等活动来调节自己的心情。要穿透气性好的纯棉内衣,不要再穿高跟鞋,最好试穿防滑的平底鞋,并尽量避免去人多易感染的公共场所。

对于妊娠反应严重,体重短时间内下降1/10以上,呕吐不止时应尽早去就诊。如出现出血和下腹部疼痛、发胀,可能是流产的先兆,也应尽早就诊。

4.妊娠16周。胎儿体重为135g。各个器官构造已分化完成,但仍在持续发育中。大脑、小脑已形成,开始有储存记忆的地方;耳朵已有初步功能,可能听见声音;已能单独活动手脚,开始具备最原始的感觉:舒服和不快,但还不会活动躯

体。外生殖器发育明显,可以分辨男女。

母体子宫变大,大小约相当于新生儿的头。妊娠反应大大减轻,甚至消失。不过建议孕妇不要一时胃口大开,增加过多的重量,此时需合理安排一日三餐,注意营养平衡。怀孕中期,胎盘和脐带已发育完全,胎儿已较为稳定,流产的危险大大减少。母亲可以规划合适的饮食及运动方式。乳房会有胀大感,腹部会有“小腹微凸”的变化,同时阴道分泌物增加。应勤换内衣,勤洗澡,保持身体清洁。

5.妊娠20周。胎儿身高约25cm,体重约340g。小人儿此时已经会在孕妇肚里自由地“游泳”,因此孕妇也能感觉到胎动啦!宝宝身上已经有细微的胎毛。生长速度加快,内脏器官分化完成。吞咽羊水的活动更为频繁,是个活泼的小宝宝。

母亲的声音不仅能从外界传入,而且能通过身体的震动传到胎儿,是胎儿最熟悉的声音。乳腺发育、乳房变大、乳头颜色加深,有时有淡黄色乳汁溢出,外阴及腋下皮肤的颜色开始发黑,子宫的大小已相当于成人的头大。子宫底长14~18cm。胎盘已完全形成,进入安定期。不适症状减少,而且肚子还不算大,此时期是母亲最为灵巧、快乐的阶段。此时应做好乳房护理,勤洗乳头,适度按摩,多捻乳头,以便于产后婴儿吮奶。建议及时更换尺码合适的内衣,多出去走走,调节愉悦的心情,这对胎儿的成长是非常有好处的。

6.妊娠24周。胎儿身高约33cm,体重约680g。身体与四肢的比例已仿如正常胎儿,可以在羊水中自由地转动;皮肤上有很多皱褶;开始长出头发、眉毛、睫毛等毛发。母亲饱足感或饥饿感会传达给胎儿,所以如果孕妇肚子饿了,胎儿也会有饿的感觉!胎儿亦能够听见声音,能清楚地感觉到愉快与不快,所以应尽量避免剧烈的温度变化、噪音、心理上的紧张等。