

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列

丁建华 主编



# 安心 孕宝宝



- ★ 如何推算宝宝的出生时间
- ★ 孕中期应该做哪些检查
- ★ 孕期老公常犯的错误有哪些
- ★ 生产前我能为老婆做些什么

中国人口出版社

★ 警营图书角 ★ 警营好爸爸系列



# 安心 孕宝宝



丁建华 主编

中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

警营好爸爸系列/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,  
2009.7

(警营图书角)

ISBN 978-7-5101-0020-8

I. 警… II. 丁… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识—问答②分娩—基本知识—问答③婴幼儿—哺育—基本知识—问答  
IV. R715.3-44 R714.3-44 TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第109853号

### 警营好爸爸系列

丁建华 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京海淀安华印刷厂  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 7.25  
字 数 120千字  
版 次 2009年7月第1版  
印 次 2009年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0020-8  
定 价 24.00元 (全6册)

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子信箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

## 编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：刘 庆

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

杨达仁 丁建宏 何 军



# 目录

- 
- 01 如何确定老婆已经怀孕了? ..... 1
  - 02 如何推算宝宝出生的时间? ..... 2
  - 03 第一次产前检查需要注意的  
事项有哪些? ..... 3
  - 04 老婆在孕期中应该做哪些检查? ..... 4
  - 05 如果老婆属于高龄产妇需要  
做哪些检查? ..... 5
  - 06 老婆多长时间做一次检查以  
确定宝宝是否正常? ..... 6
  - 07 孕期老婆可以不做B超检查吗? ..... 7
  - 08 老婆应该在怀孕几周时做超声检查? ... 7
  - 09 怀孕了,老婆最好选择  
什么样的医院? ..... 8
  - 10 老婆可能会有什么样的妊娠反应? ..... 9
  - 11 如果老婆妊娠呕吐十分严重,  
有什么方法缓解? ..... 9
  - 12 老婆工作压力很大,  
怀孕了应该怎么办? ..... 10
  - 13 老婆怀孕后,我不在身边  
能做些什么? ..... 10
  - 14 孕期的老公们常犯哪些过失? ..... 11
  - 15 怀孕早期,老婆对  
我有什么期望吗? ..... 12
-

- 
- 16 孕晚期，老婆对我有什么要求呢？……13
- 17 我没办法在老婆身边照顾她，  
长期打手机对宝宝有影响吗？……15
- 18 我不在宝宝身边，怎么让宝宝  
出生后和我的感情亲近呢？……16
- 19 经常和腹中的小宝宝交流好吗？……17
- 20 我和老婆为何总担心  
胎儿的健康问题？……18
- 21 我不在老婆身边，对肚子里的宝宝  
健康成长有影响吗？……18
- 22 老婆的胎动从什么时候开始，  
什么时候结束？……19
- 23 我不能离开部队，老婆要来看我，  
可行吗？……20
- 24 准妈妈应该如何运动？……21
- 25 老婆怀孕了可以下地干活儿吗？……22
- 26 怀孕期间老婆的皮肤颜色慢慢  
发生了变化，是正常现象吗？……23
- 27 怀孕期间老婆消化不良怎么办？……24
- 28 怀孕期间老婆便秘怎么办？……25
- 29 怀孕期间老婆的下肢出现了水肿  
和不适，这是正常的现象吗？……26
- 30 老婆生产前我能为她做些什么？……27
-

# 目录

- 
- 31 我和老婆要做什么准备  
    迎接小宝宝的出生? ..... 28
- 32 老婆去医院前要准备哪些物品? ..... 29

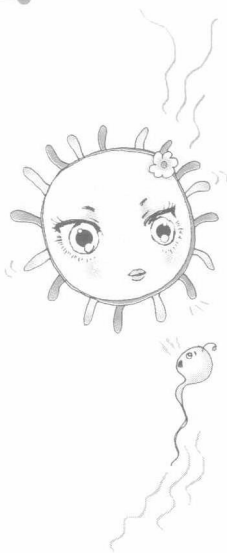


## 01

## 如何确定老婆已经怀孕了？

多数生育年龄的妇女，每月都会排卵1次，若卵子未能受精，子宫内膜由于女性激素的变化，就会从子宫腔内脱落，形成“月经”。若卵子受精怀孕了，子宫内膜就不会脱落，而会增长，富于营养，可以供胚胎的生长需要。

因此，育龄妇女到月经期未来，首先要想到有怀孕的可能。从本次来月经的第一日算起，在40天左右就可能有厌食、恶心，甚至呕吐等不适，有人也有怕冷、倦怠、嗜睡等症状。此时查尿或血的妊娠试验常常呈现阳性的结果，对于多数妇女来说，怀孕是无疑的了。



## 特别提醒

为了确定妊娠确实在子宫内及妊娠的时间，还应去医院请妇科医生做盆腔内诊，若子宫已经增大，宫内妊娠就可以肯定了。







## 02

## 如何推算宝宝出生的时间？

**月经逆算法：**这是最普通的计算方法。以280天（40周）为依据来逆算，则最后一次月经来临当天的月份上加9（或减3），再于日期上加7，即可算出。

例如：最后一次月经来临的日期为1月15日，则1加9等于10，15加上7等于22，预产期即为10月22日。

又如最后一次月经来临为9月25日，则9减3等于6，25加7等于32，预产期为6月32日，但6月只有30天，所以可推算出应为7月2日。

这种逆算法是以28天的月经周期为计算基础，因此必须根据个人月经周期长短加以修正。

**妊娠历算法：**用市售圆筒或圆盘状的妊娠历，则可对照最后一次月经开始的日子，算出怀孕周数和预产期。这种方法和月经逆算法可能会有两三天的差别。

### 特别提醒

此外还有基础体温曲线法、胎动开始计算法、孕吐计算法等多种方法。其实最准确的方法还是去医院请医生帮助确定预产期。



## 03

## 第一次产前检查需要注意的事项有哪些？

严格意义上的第一次产前检查应该在怀孕前进行，检查是否患有影响妊娠的疾病，及时调整不良生活习惯。同时还应在在此期间，协调好工作和生活问题，处理好准父母的社会问题及医疗问题。

一般来说，所有准妈妈最晚都应该在停经6~8周时去医院就诊，以尽早确诊怀孕并准确估计预产期。



## 特别提醒

在整个孕期，特别是前3个月，X射线检查是禁止的。如果要进行X射线检查，要有物体遮盖。

第一次产前检查应包括完整的体格检查，如身高、体重、血压、颈部触诊及甲状腺检查、心肺部听诊、乳房、腹部及四肢检查、眼底镜检查、阴道检查等。阴道检查可以确定子宫及双附件是否正常。



04

老婆在孕期中应该做哪些检查?

**尿样：**通过尿常规检查可以预防准妈妈孕期一些常见问题。准妈妈尿样检查项目包括尿液中蛋白、糖及酮体，镜检红细胞和白细胞等。

**体重：**通过测量准妈妈体重可以间接检测胎宝宝的成长状况。

**胎心：**胎心监护是应用胎心率电子监护仪将胎心率曲线和宫缩压力波形记录下来供临床分析的图形，是正确评估胎宝宝在准妈妈宫内状况的主要检测手段。

**胎动：**胎宝宝的肢体在宫腔内的活动即为胎动，是医生掌握胎宝宝状况的重要途径。

**腹围：**准妈妈在做产前检查测量腹围，可以方便医生估测胎宝宝在宫内发育情况，是否诱发迟缓或巨大宝宝。





## 05 如果老婆属于高龄产妇需要做哪些检查?

因种种原因，现在高龄产妇越来越多，在怀孕期间更要做好各项例行的检查，为确保宝宝的平安健康还必须做一些针对性的检查。高龄产妇怀孕、分娩的危险性要比年轻产妇高得多，所以高龄产妇怀孕必须做好充分的准备，进行详细的检查。

怀孕10~12周：绒毛膜取样、染色体分析、基因分析、生化分析。

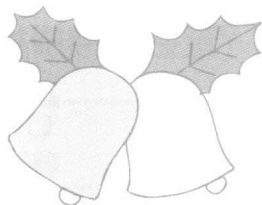
怀孕11~14周：胎儿颈部透明带、绒毛膜取样检查、早期羊膜腔穿刺、传统羊膜腔穿刺手术。

怀孕14~18周：唐氏症筛查。

怀孕16~18周：羊膜腔穿刺术。

对宝宝——因为卵子老化，容易出现胎儿异常。35岁以上准妈妈生出唐氏症儿的几率是1/300。

对妈妈——妊娠并发症多，尤其是先兆子痫及妊娠糖尿病等。



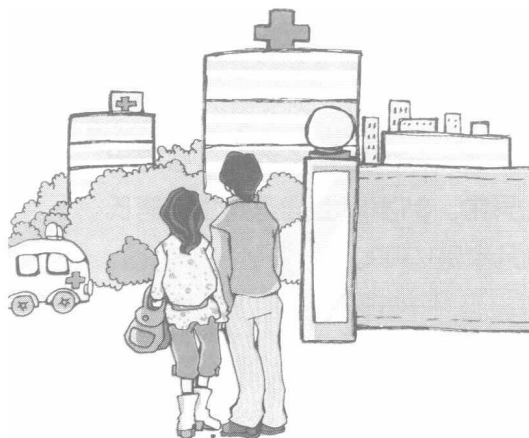


美国的一项统计资料显示，女性患子宫颈癌和乳癌的比率都会随着年龄的增加而增大。如果有这些疾病，在孕期会更加恶化，所以建议在第一次产检时就要做子宫颈抹片检查及乳房检查，以免耽搁治疗时间。

## 06

### 老婆多长时间做一次检查以 确定宝宝是否正常？

- ※ 前3个月至少一次。
- ※ 27孕周前，每4周1次。
- ※ 28~35孕周，每2周1次。
- ※ 36孕周后，每周1次。
- ※ 有异常的准妈妈应增加产前检查的次数。





## 07

## 孕期老婆可以不做B超检查吗？

做B超检查在孕期是非常必要的，但一定要在医生指导下进行。有研究表明，不适当的B超检查会损害胎儿的中枢神经。

假如B超检查时间过长，探头已经发热了，那么同样对胎儿有不利影响。因此，准妈妈应该根据医生建议，在适当的时间接受适当的B超检查，次数不宜过多。



## 08

## 老婆应该在怀孕几周时做超声检查？

超声检查对准妈妈和胎儿并没有实质性的影响，不过这并不意味着妊娠期可以随意地做，认为做多少次也无关是错误的。



第一次检查在妊娠18~20周，这个时候胎宝宝已有雏形，这次检查的重点在于排除真正的胎儿外畸形，所以是一定要去做的一次检查。多数妇产科大夫都不主张18周以内的准妈妈做B超，尤其是在怀孕12周以内。

但是，如果准妈妈在早期出现如阴道流血、突然腹痛，借助B超确定胚胎是否存活，能否继续妊娠；有无异常妊娠像宫外孕或葡萄胎，则是最直接和可靠的手段，积极配合医生的检查是明智的做法。



## 09

### 怀孕了，老婆最好选择什么样的医院？



一般选择正规医院都是可以的，妇幼保健院也可以。尽量固定一个产检的医院或者是可以直接分娩的医院更好。如果你现在已经明确是怀孕就需要及时到医院进行检查。



10

## 老婆可能会有什么样的妊娠反应？

一般的妊娠反应包括：恶心、呕吐、吃不下东西、四肢无力、易疲倦、胃中食物回流至食道、胸口灼热、晚上容易失眠、睡觉时有时会抽筋、便秘、足部水肿、头晕、背痛、鼻塞等等。

11

## 如果老婆妊娠呕吐十分严重，有什么方法缓解？

少量多餐，但要避免空腹。

食物清淡，尽量不吃太咸、太油、太腻或有特殊气味的食物；饼干、面包以及苏打饼等食物可降低孕吐的不适。吃完干点心后，应该过1个小时再喝水。

补充水分，避免脱水。香蕉、运动饮料可帮助补充体内电解质。

保持室内空气清新，经常开窗透气，少去有异味的地方。







## 12 老婆工作压力很大， 怀孕了应该怎么办？

工作压力大的准妈妈应该一方面适当调整工作的节奏，减少可以减少的工作，订出合理的作息时间。另一方面要学会减压，多做运动、看喜剧、听音乐，常做自己喜欢的事，保持一个身心愉悦舒适的状态。

## 13 老婆怀孕后，我不在身边 能做些什么？

妻子怀孕时丈夫最好陪伴在身边，但如果无法陪伴在妻子身边，作为丈夫，你应该尽可能的安排好妻子的孕期生活和孕期安全等问题，并经常与妻子保持联络，鼓励、安慰，用自己的声音和爱，陪伴你最可爱的老婆。

