

协和名医健康指导丛书

中国妇产科学的开拓者之一，协和名医林巧稚大夫常说：「妊娠不是病，妊娠要防病。」当年就强调了孕期保健的重要性。现代医学在孕期保健方面又有了飞跃的发展，对孕妇进行适当的教育，可以改善妊娠结局。孕妇得到的信息越充分，越确凿，越能够积极地参与、配合孕期保健。

孕期保健

马良坤 郁琦 编著

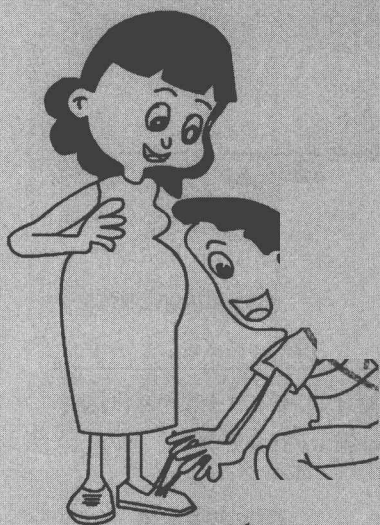


科学出版社

www.science.com

协和名医健康指导丛书

孕期保健



马良坤 郁琦 / 编著

科学出版社

北京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

本书是《协和名医健康指导丛书》之一,作者以产科临床医生的身份从孕妇的角度上以通俗易懂的语言主要向大众讲述了妊周、产程、分娩以及剖宫产指南,回答了如何应对孕期身体变化、医学检查、合理用药及注意事项等。并针对临床工作中常遇到而其他科普读物不常涉及的问题进行了回答。本书图文并茂、浅显易懂、实用性强。

本书可供孕产妇及其家属阅读,也可供有兴趣了解孕产妇知识的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

孕期保健/马良坤,郁琦编著. —北京:科学出版社,2009

(协和名医健康指导丛书)

ISBN 978-7-03-025685-0

I. 孕… II. ①马… ②郁… III. 妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174539 号

策划:美得康传媒 / 责任编辑:郭海燕 / 责任校对:陈玉凤 / 责任印制:刘士平

插图绘制:美得康传媒 / 封面设计:美得康传媒

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第一版 开本:B5(720×1000)

2010年1月第一次印刷 印张:10 1/4

印数:1—8 000

字数:168 000

定价:19.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

总 序

ZONG XU

这是一套实用而有意思的科普丛书,从中您会发现很多声名远扬的北京协和医院医学专家参与了最基础的文字编写。

数不清多少个日子,当人们已经吃完午饭享受午休时,他们还在门诊为患者排忧解难;当夜幕降临、万家灯火时,他们才刚刚拖着疲惫的步伐回家。在如此高强度的辛劳之外,他们还致力于推动医学事业的最新进展,发表高深的专业论著……今天,在医学界头角峥嵘的他们,更是凭一颗真诚的心、满腔的热情,以专业的态度和亲和的文字,为广大普通读者撰写了这套优秀的科普丛书。

《协和名医健康指导丛书》按照多种常见、多发疾病汇编成册,在各个分册里您会了解到各种常见病的起因、症状、诊断、治疗、康复,以及健康行为指导与疑难问题解答等读者最为关心的话题。

作为协和的医生,他们深深地理解患者求医的心情。《协和名医健康指导丛书》正是从提高读者对疾病认识的角度出发,希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识,更希望读者多关注书中健康行为指导的内容及早了解未病先防的重要性。古人有言曰:“与其临渊羡鱼,不如退而结网。”我们相信,拥有健康的生活方式才是预防疾病的有效方式。

1996年,江泽民总书记莅临北京协和医院,欣然题写了“严谨、求精、勤奋、奉献”的指导思想,这也成为了北京协和医院的院训,协和人在院训的指引下正在为人民健康事业做出新的贡献。

恰逢祖国60华诞,在举国欢腾的日子里,望此套丛书成为北京协和医院医务工作者献给祖国人民的厚礼。

最后,需要强调的是,我们并不认为《协和名医健康指导丛书》能解决所有的健康问题,我们也不能拍胸脯说它是最好的,我们只知目前不可能更好了,因为,作者尽力了。

北京协和医院院长:



2009年9月28日

前 言

QIAN YAN

现在市场上已经有很多关于妊娠、分娩、产后恢复的优秀科普读物,大多数孕妇朋友都能够从中获得一些提示和借鉴。本书则是从一个产科临床医生的角度,针对临床工作中经常遇到而其他科普读物不常涉及的问题进行了回答。读者可以选择对书中感兴趣的部分,选择孕妇所在的孕周,花短时间阅读,也可以抽出大段时间从头到尾阅读。

本书描述了妊娠每周的变化,从知道怀孕的第1周一直到分娩的每一周变化,包括您和您的宝宝的变化,以及您在各个孕周需要知道的各种信息;给予了产程和分娩的指南及目前日益增长的剖宫产手术需求;谈到了如何对剖宫产建立正确的心态,描述解释了剖宫产的过程以及其潜在的风险;介绍了医院围产保健的常规,讲解了从改变生活方式到寻求医生治疗来安排日常生活、应对妊娠的各种不适和皮肤改变;还强调了妊娠期合理用药,从妊娠哺乳期用药的原则、各种药物的安全性以及常见疾病治疗可选择的药物种类几方面进行描述;为了得到一个健康的宝宝、做一个健康的妈妈,还需要重视妊娠期的安全问题以及孕妇的锻炼问题,书中也有切实可行的计划和描述;随着大家对优生优育的重视和各个医院对产前筛查与产前诊断以及超声检查的开展,针对这方面的问题也进行了回答;本书最后针对妊娠期间常见的阴道出血以及合并症和内科、外科并发症也进行了简要的描述。

林巧稚大夫常说:“妊娠不是病,妊娠要防病”,当年就强调了围产保健的重要性,现代医学在围产保健上又有了飞跃的发展,对孕妇进行适当的教育,可以改善妊娠结局。孕妇得到的信息越充分、越确凿,越能够积极地参与、配合围产保健。但临床医生在围产保健过程中,经常没有时间对孕妇进行充分的教育,本书尽量以通俗易懂的语言向读者进行解释说明,来弥补医生教育的不足之处。但本书不是医学专业书籍,它的目的仅仅是让各位孕妇朋友们做到心中有数,如果真正患病还是应该求助于医院和专科医生。

马良坤

2009年8月14日

目 录

MU LU

总序

前言

| | |
|--------------------------------|------|
| 第 1 章 妊娠周记 | (1) |
| 一、早孕期(孕 1~13 周) | (1) |
| 二、中孕期(孕 14~28 周) | (16) |
| 三、晚孕期(孕 29~40 周) | (26) |
| 第 2 章 产程和分娩指南与剖宫产 | (36) |
| 一、经常遇到的问题 | (36) |
| 二、临产的征兆 | (38) |
| 三、产程发动的征兆 | (39) |
| 四、住院的程序 | (41) |
| 五、产程指南 | (42) |
| 六、剖宫产 | (45) |
| 第 3 章 围产保健的常规 | (48) |
| 一、早孕期各项有关血生化检查 | (48) |
| 二、进行血清唐氏筛查,高龄孕妇需要进行产前诊断 | (48) |
| 三、B 超检查时间 | (48) |
| 四、产前门诊检查时间 | (49) |
| 五、糖尿病筛查时间及诊断标准 | (49) |
| 第 4 章 怀孕后如何安排日常生活 | (50) |
| 一、心理准备 | (50) |
| 二、着装 | (50) |
| 三、饮食 | (50) |
| 四、睡眠 | (51) |
| 五、日常行为 | (51) |
| 六、性生活 | (52) |
| 七、胎动计数 | (52) |
| 八、为什么有胎动呢 | (52) |

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| 九、胎动应该多少次才是正常的 | (53) |
| 十、妊娠与营养 | (53) |
| 第5章 如何应对妊娠的各种不适及皮肤改变 | (70) |
| 一、热爱您在怀孕期间的身体吧 | (70) |
| 二、圆韧带疼痛 | (72) |
| 三、妊娠和眩晕 | (73) |
| 四、妊娠和头痛 | (74) |
| 五、妊娠期背痛 | (75) |
| 六、妊娠期的水肿 | (77) |
| 七、妊娠期间的睡觉姿势 | (78) |
| 八、妊娠期间如何保护牙齿 | (80) |
| 九、妊娠期间的皮肤改变 | (80) |
| 第6章 妊娠期合理用药 | (84) |
| 一、孕期合理用药非常重要 | (84) |
| 二、药物对妊娠的危险性等级标准 | (84) |
| 三、孕期用药的基本原则 | (85) |
| 四、哺乳期用药注意事项 | (86) |
| 五、孕妇需禁用/忌用的中药 | (86) |
| 六、孕妇需慎用的中药 | (86) |
| 七、孕妇需禁用/忌用的中成药 | (86) |
| 八、孕妇需慎用的中成药 | (87) |
| 九、哺乳期妇女需禁用的中成药品种 | (88) |
| 十、妊娠期用药明细 | (88) |
| 第7章 妊娠期的安全问题 | (91) |
| 一、酒精和怀孕 | (91) |
| 二、咖啡和怀孕 | (92) |
| 三、洗涤剂 and 怀孕 | (94) |
| 四、吸烟和怀孕 | (94) |
| 五、怀孕和旅行 | (96) |
| 六、怀孕和宠物 | (99) |
| 第8章 锻炼对妊娠的影响 | (100) |
| 一、孕期体育运动的选择 | (101) |
| 二、什么人合适做运动 | (102) |
| 三、推荐的孕期锻炼形式 | (102) |

| | |
|---------------------------------|-------|
| 四、孕期锻炼指导 | (106) |
| 五、锻炼的警告信号 | (106) |
| 六、孕期体重增加多少合适 | (107) |
| 第 9 章 产前筛查与产前诊断 | (108) |
| 一、产前筛查 | (108) |
| 二、产前诊断 | (111) |
| 三、产前诊断的遗传咨询 | (115) |
| 四、羊水穿刺 | (117) |
| 五、绒毛活检术 | (119) |
| 六、经皮脐血穿刺术 | (120) |
| 七、胎儿镜检查 | (121) |
| 第 10 章 超声检查 | (122) |
| 第 11 章 妊娠期间的阴道出血 | (127) |
| 一、自然流产 | (128) |
| 二、宫外孕 | (131) |
| 第 12 章 妊娠期的合并症和并发症 | (133) |
| 一、妊娠期糖尿病 GDM | (133) |
| 二、妊娠期高血压、先兆子痫 | (135) |
| 三、早产 | (137) |
| 四、头盆不称 | (137) |
| 五、前置胎盘 | (138) |
| 六、胎盘早剥 | (139) |
| 七、胎儿宫内窘迫 | (139) |
| 八、母子血型不合 | (140) |
| 九、妊娠合并甲亢 | (141) |
| 十、妊娠合并支气管哮喘 | (142) |
| 十一、妊娠合并缺铁性贫血 | (142) |
| 十二、妊娠合并特发性血小板减少性紫癜 | (143) |
| 十三、妊娠合并类风湿关节炎 | (143) |
| 十四、妊娠合并系统性红斑狼疮 | (144) |
| 十五、妊娠合并 TORCH 综合征 | (151) |
| 十六、妊娠合并急性阑尾炎 | (153) |
| 十七、妊娠合并急性胆囊炎和胆石病 | (154) |

妊娠周记

一、早孕期（孕 1~13 周）

在接下来的 12 周内,您的宝宝会从一个针尖大小的单一的受精卵发展成为大约口红高度的具有人形的胚胎。在最初的 12 周,宝宝会发育基本的身体结构,他(她)*会长出头、胳膊、腿和主要组织器官的萌芽。

您的身体也会发生很大变化来维护支持宝宝。您的腰身不再纤细,您的乳房会发育为哺乳做准备,它们会增大一个罩杯的尺寸,有些孕妇还可能出现溢乳现象,臀部也会增大。

有些人或许会欣喜若狂,享受这充满期待、喜悦、孕育新的小生命的时刻,还有些人会厌烦怀孕后的体态、分娩的痛楚,不管您的想法如何,大多数孕妇都认为早孕期是比较受煎熬的一段时间。

(一) 早孕期的感觉

感觉不舒服:大约 80% 的孕妇会感觉恶心、呕吐、没有食欲、消化不良、胀肚,还会感觉乏力、肿胀、乳房胀疼。

这是您一生中最大的新闻,但是还必须保守秘密:因为在孕 12 周之前的流产率是很高的,所以有些谨慎的女性会在过了这段危险时期,再把消息公之于众。

您跟男友的关系改变了,而且会经受考验:有些先同居后结婚的女性,在怀孕后就要考虑跟男友确定关系,尽快办理结婚的手续、仪式,等等。

您的工作、未来都有可能改变:如果您从事一个不适于怀孕、养育孩子的工作,比如劳动强度过大、工作压力过大、作息时间紊乱,或有放射性、辐射性、化学毒性的工作环境,那么您有可能需要调动或协调工作。如果你们有一个旅行计划,也可能需要延期或取消。

* 本书中关于宝宝,用第三人称指代时,以后均用“他”表示,不分性别“他(她)”。



您可能变得情绪化:怀孕后的紧张心情、激素的变化、波动的血糖和血压,都可能使您变得情绪化、敏感甚至抑郁。

您不了解什么是安全的,什么是不安全的。您会从许多朋友或渠道那里了解到,许多您看不到的东西是对胎儿有害的,会变成惊弓之鸟,但实际上注意避免一些危险因素,并且按照以下的小建议去做,就足够了。

(二) 早孕期的小建议

午睡:怀孕了,就要尽可能地多休息、多睡觉,中午小憩一下会使您神清气爽。

吃好:现在需要重新考虑您的饮食习惯是否健康,可以加餐时吃少许低糖、高蛋白的点心,而不要吃含糖量高的糖果、蛋糕。

学习:从知道怀孕开始就要学习怀孕的各种知识,知道得越多,对顺利度过孕期、分娩就越有信心,而且也容易与医生、助产士交流。

改变您的生活习惯:健康的生活方式就是保持理想体重,每天吃5种以上的水果蔬菜,只喝牛奶和水,每周有5天时间锻炼至少1个小时,从不吸烟饮酒。但是大多数人都不会有如此完美的生活习惯,如果怀孕了,您就需要试着改变自己旧有的坏习惯,这确实很困难,但是要记住很小的改变可能带来很大的变化。

开始或继续运动:运动会使您感到舒服、体力充沛,更容易度过妊娠、分娩、养育孩子这些困难的时期。如果怀孕期间保持良好的体重和体力,那么孕妇的并发症少、产程短、产后恢复快,并且不容易发生情绪低落、抑郁的问

题。如果您以前坚持运动,那么可能会因为怀孕需要调整一些运动方式;如果您已经超重或肥胖,也不做运动,那么就应该逐渐开始适度的运动,比如每周3次的30分钟散步、游泳、孕妇瑜伽,然后逐渐提高运动频率、强度、时间。

整理心情做好准备:早孕期流产的比例大概为20%,也就是每五次怀孕就可能有一次流产,如果有胎心则降为10%。这个比例是很高的。所以,您和您的家庭一定要“一颗红心、两手准备”,做最好的打算,也要准备迎接最坏的结局。

(三) 怀孕期间需要避免的事情

下面是孕妇需要避免的一系列事情,只是简短地说明,详细解释在随后内容中提及。

绝对危险的事情包括:

喝酒:即使每周一杯半的红酒也可能导致出生缺陷,杀死胎儿的脑细胞。

吸烟:吸烟同样是对胎儿有害的,包括频繁地被动吸烟。

使用口服或外用药物:包括治疗痤疮的外用药物、一些中药以及过期的药物,都要从药箱里及时清理掉。



药箱清洁工

熏肉、生牛奶、生鱼片或者没有清洗干净的蔬菜,都可能携带病菌而对母婴有害。

桑拿浴、热水澡、使用电热毯:早孕期接触超过39摄氏度的温度也会增加流产的风险。

严格的素食主义者,并且不补充额外的维生素。

患有一些对胎儿有害的感染:水痘、风疹、乙肝、巨细胞病毒感染以及一些性病,如衣原体、生殖器疱疹、艾滋病(获得性免疫缺陷综合征)都可能对胎儿有害。

每天喝咖啡超过 150 毫克。

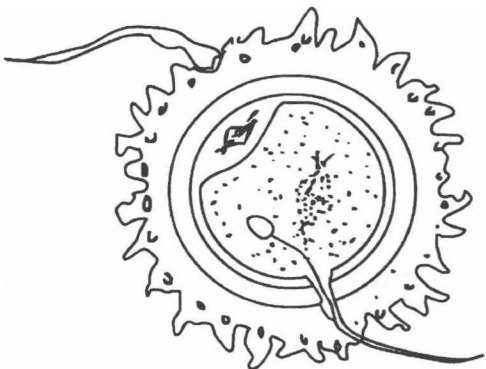
不戴手套去处理猫咪的粪便、猫沙,有患弓形虫感染的风险。

进食鲨鱼等大型深海鱼类,这些鱼类含有的水银含量超标,可能对胎儿的脑组织有害,可以考虑使用纯化的鱼油来补充 DHA(不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸)。

(四) 孕 2 周和孕 3 周

宝宝的发育

精子和卵子结合,医学上叫做受精,形成了受精卵。精卵结合后,成为“合子”。在 24 小时内,它们逐渐融合,两者的遗传物质也结合到一起,这时宝宝的性别、容貌、肤色就确定了。



在接下来的几天里,受精卵开始分裂,形成囊胚,经过输卵管游走到子宫腔,在子宫内膜里安家。这时,一个新生命萌生了。

1. 您的变化 尽管在您的子宫、宫颈发生着奇妙的变化,但是您可能没有丝毫的感觉。

2. 您应该做什么 戒烟、戒酒,不再使用药物,包括口服、外用、吸入各种形式的药物,除非您向医生说明您想要怀孕,提醒医生谨慎地开具处方。

避免服用大剂量的维生素,很多人会有这样的错误认识,就是“如果补充一点维生素好,那么补充大量维生素就特别好”,药店里出售的孕妇用维生素每日一片就足够了。

如果患有内科或内分泌疾病,以及其他牙科疾病,都要告诉医生您可能已怀孕,切记避免 X 线或其他不必要的药物、疫苗,等等。

每天吃 5 种水果、蔬菜。

每天吃 5 种水果、蔬菜。

饮用大量的水,可以预防头痛、排除体内废物,使肌肤有光泽。

开始锻炼。

(五) 孕4周

1. 宝宝的发育 受精卵种植在子宫内膜内,就要称做胚胎了。开始形成很多细小的、手指状突起状的“绒毛”,这就是以后的胎盘组织,也是妈妈供应宝宝养分、氧气的重要通道。

大多数流产都发生在这段敏感的时期,如果在此期间发生的流产通常叫“隐匿性流产”,如果没有注意、去医院检查血 HCG(人绒毛膜促性腺激素)的话,会以为是月经拖后导致呢。

2. 您的变化 受精卵种植到子宫内膜,可能会有点滴的出血。如果您特别敏感,可能会有一些早孕反应的表现:乏力、乳房胀和皮肤、头发有变化。

通过敏感的血 HCG 检测,可以得到阳性结果,但是如果在家里检测 HCG 试纸,很可能还是阴性的结果。如果是阴性的结果,您又有一些来月经之前的感觉,那么需要重新做尿妊娠试纸检测,或者去医院检测血样来明确结果。

3. 您的感觉 您可能会觉得难以置信,然后就开始回忆过去的1个月里所做的事情、接触的环境,或多或少都会有一些您觉得不甚完美的事情。不要担心,过度的焦虑对胎儿是有害的。大多数医生都相信“全或无”理论,也就是说,如果您接触的环境对胚胎是有毒有害的,那么受精卵就不能种植,或者胚胎在早期就会自然流产。

(六) 孕5周

1. 宝宝的发育 宝宝大概2毫米长了,相当于一粒沙子的大小。

宝宝由一群细胞发育成一个有头尾、前后的C形,游出了胚胎的背侧,将来愈合发育成为神经管,就是将来的脊髓;胚胎的中间会形成将来的心脏,大概在21~22天就有胎心搏动了。

2. 您的变化 在以后的6周内,您的体内会产生大量的怀孕所需要的激素。激素是在体内的一种化学信号,可以在细胞内产生一定作用,激素在维系妊娠上起到至关重要的作用,这些激素使您的体内产生下列变化。

使子宫内膜处于容易受孕的状态。

刺激乳腺发育,准备泌乳。

扩张血管,将更多的血液输送到宝宝和子宫,而大脑的供血减少,所以有时会感觉头晕。

通过减缓新陈代谢速度,使食物的消化吸收更加有效。

影响大脑产生一些化学物质,改变情绪,使孕妇变得敏感、容易激

动、好哭。

使嗅觉更灵敏。

使髋部的韧带松弛,给妊娠的子宫和胎儿留有余地。

3. 您的感觉

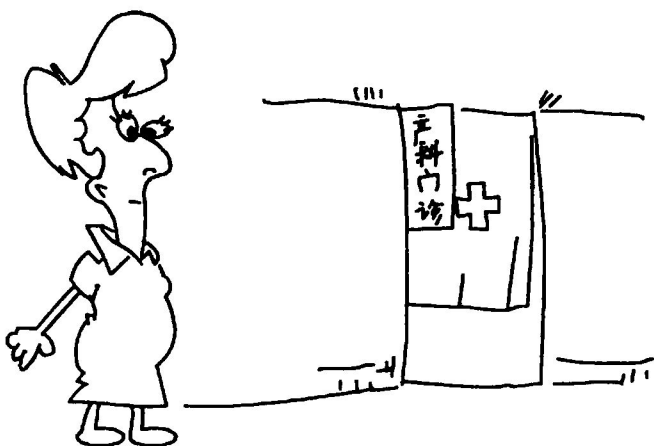
(1) 心理上:每个人都会有不同的心理变化,可能会兴奋、幸福、更加小心谨慎;大脑供血减少,可能会健忘、不能集中注意力,也可能变得担心、焦虑,容易与家人争执。

(2) 生理上:①疲劳:您的身体会花一些精力来适应妊娠的状态,容易感到疲倦、乏力,应该适当地多休息、午睡。②小肚子坠胀:一般都会有这种类似月经来潮的小腹坠胀,这是正常的。但是如果出现一侧严重的腹痛,就是一个警告信号,需要去急诊排除宫外孕的可能性了。③变胖:您的衣服变紧了,一般外人也许不能意识到您变胖了。④喜欢吃特别东西:有些孕妇会有一些不同于怀孕前的饮食爱好,有时连自己都很奇怪,我怎么会特别想吃这个了呢?⑤讨厌异味:比如烟味、酒味、饮料及油烟味,都可能使您觉得气短、恶心、头晕,要注意避免接触这些使您厌烦的气味,这也是身体的一种自我保护机制。⑥恶心:早晨、晚上都可能有恶心、反胃



的感觉。尽可能少量的吃一些健康食品。如果吃孕妇维生素让您感到恶心,那么可以跟医生商量考虑改成小孩的可咀嚼的维生素。大概 80% 的孕妇会有恶心,所以那些丝毫没有恶心感觉的孕妇也不要担心。⑦总想去小便:由于妊娠激素的作用,使肾脏血液流量增加、膀胱容积减小还有增大的子宫的压迫,使您特别频繁地去上厕所,要慢慢学会一次解干净小便,还有不能因为怕去上厕所而减少喝水的量,这样是容易得泌尿系统感染的。

4. 您应该做什么 吃富含叶酸的食物,如青菜、谷物,可以促使宝宝的神经管愈合,避免神经管畸形(无脑儿、脊柱裂等疾病);应该考虑选择一家作围产保健的医院和医生,询问有经验的亲朋好友的意见,上网查找医院的相关评论,参观了解一下医院的地理位置,还有了解您的医疗保险或生育保险能否在这家医院报销。如果选定了医院,就要早去预约门诊就诊。



(七) 孕6周

1. 宝宝的发育 宝宝的卵黄囊有一粒糖豆大小了。

这时的宝宝更像是一条鱼，有大脑袋、小尾巴的鱼。这时头部会发育出眼睛，将来形成肺脏的萌芽也出现了，神经管闭合了，一端膨大会形成大脑，另一端则是脊髓，此时还没有性别差异。心脏开始跳动、运输血液，嘴唇和指甲也开始形成。

2. 您的变化 您血液中的 HCG 持续升高，早孕反应会越来越明显。这一阶段是最容易流产的时期，自然流产在所有妊娠中占 10%~25%。大多数自然流产是无法预防的，所以，相信大自然“适者生存”的法则，用一颗平常心来对待自然流产是最好的心态。

如果您以前有过自然流产或宫外孕的历史，就应该去医院检测血 HCG 和孕激素(P)水平，并且动态观察激素水平的变化。

3. 您的感觉 体内很高的孕激素和 HCG 会让您感觉疲乏、恶心、没有胃口，也可能和以前没有变化。

如果有先兆流产或者以前有反复流产或宫外孕的历史，医生可能会建议您检查超声，确认胎心。

这是您应该已经意识到宝宝的存在了，开始琢磨我的宝宝长什么样呢？男孩还是女孩呢？别担心，您的宝宝肯定是最棒的！

(八) 孕7周

1. 宝宝的发育 宝宝已经进入第2个月了，重量不到1克，大约有一个樱桃那么重，长度大约5~13毫米。



比前 1 周稍微大一点,但是已经初具人形了。他还是有个尾巴,但已经在逐渐形成消化系统、肺、手脚和口鼻了。这时,胎儿的肝脏、舌头、眼的晶体也都形成了,另外甲床、牙龈也都在萌芽之中。

超声下看到的胎心搏动,就像一盏小小的闪亮的灯。

2. 您的变化 宫颈的黏膜变厚,形成黏液栓来阻挡有害物质进入子宫。

您的身体也在悄悄地变化,您的腰身已经不再纤细了。

如果您仍然没有乏力、恶心这样的早孕反应,没关系的,这并不说明您有问题。

如果您的早孕反应还是很重,要想到这是支持宝宝的激素在起效,为了宝宝忍受一下是值得的。

在知道怀孕之后,几乎所有的孕妇都开始关注自己的吃喝、生活的环境是否对宝宝有害。

这时,您的宝宝还没有指甲盖大,所以实际上您并不需要过多的、额外的营养,要注意的只是需要服用孕妇用维生素;还需要多吃蔬菜、谷物提供足够的钙、叶酸和 B 族维生素。

3. 要做的事情——应该清理冰箱了 记住太长时间存放的食品可能会滋生细菌,还可能导致食物中毒,这些都不应该发生在孕妇身上,所以,如果您的反应不严重了,就该清理冰箱了。

(1) 超过保质期的食物,或者标有在某日期之前出售的 1 周过后的食品。

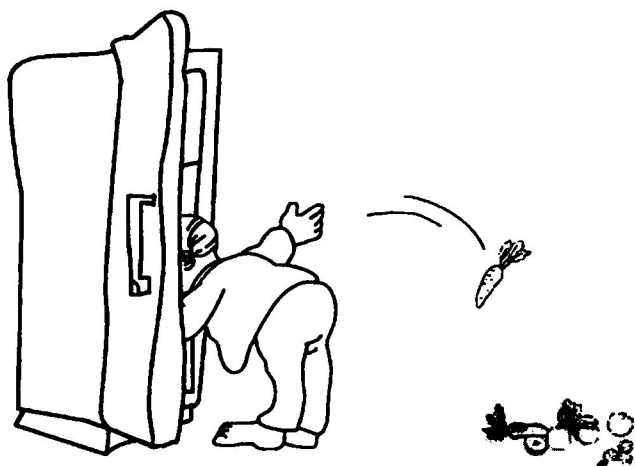
(2) 食物保存的容器漏了。

(3) 超过 1 周的新鲜蔬菜。

(4) 超过 2~4 天的肉类、海鲜。

(5) 还有打开包装超过 2 个月的调料。

而且从来不要冒险去尝那些可能变质的食物，闻闻就好了，如果怀疑有问题，最好就扔掉吧。清理了过期和可能变质的食品之后，最好彻底清理一下冰箱。



在超市或菜市场买东西时，也要注意别去买不新鲜、味道不好的食品，检查包装上的生产日期和保质期，不能买没有标注日期的肉类和日用品。

做饭时，也要注意把食品洗净，即使那些已经初步处理好的食物也要再次洗净，还有生、熟分开。

细菌最容易在 40~140 摄氏度的温度下生长，可以被 165 摄氏度的高温杀灭。所以，不要去吃那些食物放置超过 3 个小时的自助餐，也别去那些卫生条件不好的饭店里去就餐（看看饭店的卫生间，您就能大概了解厨房的情况了）。

(九) 孕 8 周

1. 宝宝的发育 宝宝有大拇指那么大了。宝宝已经发育出小肢体、手指和脚趾了，还有外耳、眼睑、上唇和鼻尖。

2. 您的变化 这一段时期的早孕反应可能跟以前相同。还有可能出现消化系统的症状，比如便秘或腹泻。

新的变化是一部分孕妇在站起来或转身时会感觉小肚子疼，这种下腹部的疼痛，是因为子宫在长大，牵拉您的圆韧带（这是维持子宫在正常位置的肌肉）而导致的疼痛。

这时应该很少有阴道出血了，如果是鲜红、大量、有血块的出血，就需要