

徐玉霞 编著



医学院老师告诉你如何怀得上、生得好

妈咪
学堂

· 轻松阅读 ·



好孕期 决定好“孕”气

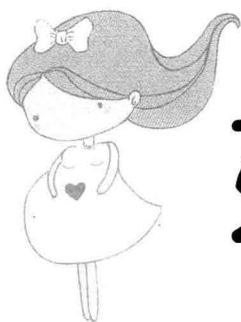
孕期养护全程指导

在妈咪与宝贝共同成长的十个月里
让好孕期成就好“孕”气



一起为分娩加油 / 产后同样享“瘦”生活

中国妇女出版社



好孕期

决定好“孕”气

孕期养护全程指导

徐玉霞 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好孕期决定好“孕”气：孕期养护全程指导 / 徐玉霞编著. —北京：中国妇女出版社，2013.8
ISBN 978-7-5127-0767-2

I. ①好… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第207422号

好孕期决定好“孕”气——孕期养护全程指导

作 者：徐玉霞 编著

选题策划：陈经慧

责任编辑：陈经慧

文字编辑：魏 可

封面设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170×230 1/16

印 张：15.5

字 数：200千字

版 次：2013年10月第1版

印 次：2013年10月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0767-2

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

CONTENTS

目录

第一章

孕期检查——准妈咪孕检说明书

婚前、孕前检查：预防宝贝畸形的法宝 / 2

产前检查，护航好孕程 / 6

产检重点：让宝贝更健康 / 10

准妈咪测胎动DIY / 13

准妈咪孕期日程表 / 17

准妈咪孕期特殊检查 / 22

准妈咪，你了解4D彩超吗 / 26

关注：甜蜜的恐慌（唐氏筛查） / 30

准妈咪必读：让检查单告诉你 / 33

乙肝准妈咪产检须知 / 39

第二章

十月怀胎——妈咪、宝贝共同成长

第一个月：精子和卵子相遇了 / 42

第二个月：美丽心情滋润“小葡萄” / 46

第三个月：是男是女一看便知 / 50

第四个月：胎宝贝模样初长成 / 54

第五个月：胎宝贝初次感受世界 / 58

第六个月：胎宝贝在妈咪肚子里跳“踢踏舞” / 62

第七个月：享受“带球跑”的日子 / 66

第八个月：胎宝贝变得更健壮了 / 70

第九个月：胎宝贝变漂亮了 / 74

第十个月：万事俱备，胎宝贝要“搬家” / 78

第三章

快乐胎教——教出聪明宝贝

孕1月胎教宝典：胎教计划打造健康好宝贝 / 84

孕2月胎教宝典：准妈咪胎教知识知多少 / 87

孕3月胎教宝典：胎宝贝开始倾听了 / 90

孕4月胎教宝典：准妈咪将快乐传递给胎宝贝 / 93

孕5月胎教宝典：准爸爸不能当甩手掌柜 / 96

孕6月胎教宝典：唤醒胎宝贝的大脑 / 100

孕7月胎教宝典：准爸妈的温情胎教 / 103

孕8月胎教宝典：胎教+养胎，两手都要抓 / 106

孕9月胎教宝典：胎教再好也要适度 / 108

孕10月胎教宝典：将胎教进行到底 / 110

第四章

孕期生活——准妈咪的时尚生活

准妈咪危险职业黑名单 / 114

准妈咪俏身材如何打造 / 117

准妈咪的出行安全计划 / 121

孕产期并非甜蜜性致真空期 / 125

准妈咪秀发“保卫战” / 129

家电辐射五宗“最” / 133

面子问题：越生孩子越美的妈咪 / 137

准妈咪内外兼修“孕味”计划 / 140

潜伏在准妈咪身边的雷区 / 144

准妈咪，享受快乐“孕”动 / 147

第五章

孕期营养——准妈咪这样吃更健康

准妈咪全孕程食物库 / 152

孕期营养过剩易成“糖妈咪” / 157

孕妇进补应牢记“金三角” / 161

警惕6种食物“吃”畸肚里的宝贝 / 164

准妈咪中医饮食调养秘方 / 169

准妈咪四季蔬菜宴 / 172

偏食准妈咪营养补充方案 / 175

第六章

宝贝出生——准妈咪为分娩加油

GET OUT！分娩前后10大麻烦 / 180

7种轻松分娩方式 / 189

准妈咪顺产必知的另类“3P” / 195

必须遵守的产房N条礼节 / 198

妈咪、宝贝进产房，老公在还是不在 / 202

准妈咪难产一二三 / 206

没人告诉你的产房囧事 / 208

妈咪、宝贝第一次亲密接触 / 212

第七章

产后恢复——新妈咪坐月子最IN秘籍

产后“妈妈病”排行榜 / 216

喂养宝宝，那些让你纠结的事儿 / 222

细节决定坐月子成败 / 226

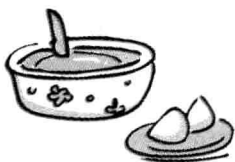
“肥妈”变“辣妈”其实不难 / 229

子宫如何安度“后分娩时代” / 235

产后，让“性”情再次飞扬 / 239

第一章

孕期检查——准妈咪孕检说明书



婚前、孕前检查：预防宝贝畸形的法宝
产前检查，护航好孕程
产检重点：让宝贝更健康
准妈咪测胎动DIY
准妈咪孕期日程表
准妈咪孕期特殊检查
准妈咪，你了解4D彩超吗
关注：甜蜜的恐慌（唐氏筛查）
准妈咪必读：让检查单告诉你
乙肝准妈咪产检须知





准妈咪进行产前检查有利于准妈咪身体健康和胎儿监测。通过全面的健康检查，可以纠正准妈咪身体的某些缺陷，如果发现准妈咪有疾病不宜继续妊娠，或者发现胎儿有明显的遗传性疾病时，可以及早终止妊娠。

婚前、孕前检查：预防宝贝畸形的法宝



对于准妈咪们来说，在孕前或孕期一个小小的疏忽，就可能造成终生遗憾。我们多了解一些，哪怕仅仅是针对自身状况的某个知识点，都可能让我们的准妈妈远离痛苦，让胎儿更加健康，生活更加幸福。

★ 婚前检查

结婚是情侣开始组建家庭、独立生活的开始，同时还将担负起生儿育女的重任。每个人都希望自己的家庭美满幸福，有个健康的宝宝就是其中很重要的一个要素。

现实生活中很多即将步入婚姻殿堂的情侣，往往缺乏生育方面的医学常识，觉得没必要做婚前检查。因此，婚后出现了一连串不应有的现象，造成很严重的后果，甚至导致离婚。可见，婚前检查是非常重要的一环。

婚前检查首先针对的是遗传病：单基因和多基因。前者致病原因单一，因而患病概率偏高；后者的患病概率偏低。

单基因遗传病包括：先天性智力低下、白化病、血友病、先天性白内障、先天性聋哑、神经纤维瘤等。

多基因遗传病包括：无脑儿、唇腭裂、先天性心脏病、冠心病、糖尿病等。

除此之外，婚前检查还能检查出很多传染病和性病：艾滋病、梅毒以及各种肝炎等。这些病都可以通过验血、验尿等常规检查诊断出来。按照医生的指导，先治病，然后再做下一步的决定，减少和避免不良婚配，从而减少遗传患儿的出生。

温馨提示

我们要认真对待婚检，很多疾病如乙肝、性病等，都会对后代产生很严重的影响，造成胎儿畸形，只有完全治愈后，才可以孕育新生命。

★ 孕前检查

在这个倡导优生优育的时代，大多数家庭只能要一个孩子，所以，怀孕是一件不能有半点马虎的事情。接受孕前检查是确保生个健康宝宝的一个很重要的途径。

孕前检查包括：

（1）生殖系统检查

- 内容：通过对女性白带的检测，筛查出滴虫、霉菌等各种阴道炎，以及艾滋病、梅毒等性传播疾病。

- 目的：检查是否患有妇科疾病和性传播疾病，如果有，要先治愈后再怀孕，否则会造成早产或流产等危险。

- 方法：从阴道处取些分泌物做检查，一般没有疼痛感。

- 对象：所有准备怀孕的女性。

- 时间：孕前任何时间。

(2) 脱畸全套检查

- 内容：风疹、弓形虫、巨细胞病毒3项。
- 目的：感染上以上3种病毒中的任何一种，尤其是妊娠的前3个月，会引起流产和胎儿畸形的可能。

- 方法：静脉抽血。
- 对象：所有准备怀孕的女性。
- 时间：孕前3个月。

(3) 肝功能检查

内容：肝功能包括大肝功能和肝小功能2种，而大肝功能包括乙肝全套、血糖、胆质酸等项目。

- 目的：如果准妈妈患有肝炎，就会引起早产等后果，肝炎病毒还会遗传给宝宝。

- 方法：静脉抽血。
- 对象：所有准备怀孕的爸妈。
- 时间：孕前3个月。

(4) 尿常规检查

- 目的：有肾脏疾病的患者能够及早得到诊治。十月怀胎对妈咪的身体是一个不小的考验，肾脏负担会随着身体代谢增加而加重。

- 方法：验尿。
- 对象：所有准备怀孕的女性。
- 时间：孕前3个月。

(5) 口腔检查

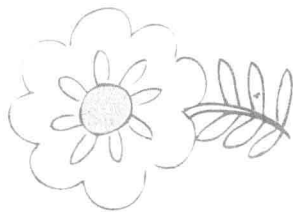
- 内容：如果牙齿没有问题，注意早晚刷牙就可以了。如果牙齿有严重损坏，就要补牙或拔牙了。

- 目的：如果怀孕期间牙疼的话，治疗起来会很麻烦，因为考虑到胎儿的健康，不能随使用药，所以准妈妈就受罪了。

- 对象：所有准备怀孕的女性。
- 时间：孕前6个月。

温馨提示

做好孕前各种准备工作，进行一些必要检查，如风疹病毒检查。感染风疹病毒会造成胎儿患有先天性心脏病及耳聋，可以通过打风疹疫苗来预防。孕前3个月要服用叶酸片，以预防神经管畸形。





为什么要定期按时地进行产前检查呢？看着手中一大堆的化验单，是不是有点儿摸不着头脑的感觉？为什么我们的准妈咪要在孕期做这么多检查呢？

产前检查，护航好孕程



按时定期地做产检，这是根据准妈咪身体的生理变化和胎儿的生长发育而制定的要求，目的是检测胎儿发育情况和准妈咪的身体状况。一旦发现问题可以尽早采取措施，让母婴顺利地度过整个孕程。

在月经停止后的12周内，你就应该去进行第一次产检。这次产检主要是了解子宫大小和生殖器官的基本状况，确定预产期，测血压、量体重等，以确定你是否适合妊娠分娩。之后的检查程序如下：

★ 产检的时间安排

- (1) 孕12~28周，每4周做1次产检，重点为产科检查。
- (2) 孕28~36周，每2周做1次产检，确定你是否为高危人群。
- (3) 孕36周之后，每周做1次产检，为分娩做准备。

★ 病史

第一次做产检，你会发现医生不断地询问你过往的病史，并详细地记录着。比如你是否患过什么病，是否生过孩子，是否做过手术，是否有家族遗传病等。医生对你的这些了解都是十分必要的，因为它们直接关系到你肚子里的宝宝是否

健康，而且还能为医生在你整个妊娠期的诊断提供帮助。

★ 量体重

通过了解准妈咪的体重是否正常，可以动态地观察准妈咪和胎儿的健康状况，因此，这是每次产检必不可少的内容。在妊娠早期，由于早孕反应导致食欲不振，体重可能会减轻。3个月之后，随着胎儿、胎盘、子宫、羊水的不断增加，准妈咪的体重也会随之增加。整个孕期下来，准妈咪的体重平均增长约为12.5千克，进入孕晚期以后，平均每周大概增加0.5千克。当然，这是因人而异的，如果你孕前的体重偏高或偏低，那么整个标准就要适当调整了。

准妈咪需要注意的是，如果你的体重增加得太少，容易造成胎儿发育迟缓；反之，如果体重增加得太多，就容易造成胎儿过大、羊水过多等问题。

★ 测血压

每次进行产检前，都要先测血压，可见它对你是多么重要。调查表明，高血压是导致准妈咪和胎儿死亡的四大原因之一。你孕前的血压可能是正常的，可是怀孕后就可能会出现偏高的现象。因此就需要你按时产检，一旦发现血压升高的苗头，就进行及时有效地控制，这样才不会产生妊娠高血压疾病。

★ 尿液试纸检查

尿糖和尿蛋白是测试准妈咪是否患有妊娠高血压疾病与妊娠糖尿病的2个重要指标。如果准妈咪在测试前食用过多的甜食，就容易使尿检尿糖呈现阳性。如果没有食用过多的甜食，或是根本就不喜欢吃甜食，那么尿糖呈阳性就说明你的身体出现了异常。在孕24~26周，要进行常规的唐筛检查。如果妊娠中期尿糖的检查结果为阳性，就需要提前进行唐筛。

★ 阴道检查

一般在孕前期或孕后期会进行这项检查，你是不是在担心这项检查会造成宫

内感染或流产？其实不会的，正常的妊娠绝不会因为这项检查而导致流产。阴道本身是通向外界的生殖器，通常情况下也会有细菌，而且医生检查时所用的各种医疗器械也都是经过消毒的。

做阴道检查是检查子宫大小，以确定你的预产期。查看子宫、卵巢和阴道是否有异常，一旦有，就要尽早诊治，并判断出适合你的分娩方式。分娩前检查你的子宫口是否开全，以确保宝宝顺利出生。

★ 血液化验

在整个妊娠期间，准妈咪至少需要做一次全面的血液化验，主要包括乙肝五项、血型、血常规、肝功能等。如果血红蛋白低于110克/升，就证明你贫血，需要及早治疗。

★ 测量骨盆

骨盆测量是主要检查项目之一，有多年临床经验的医生，只需用手就可以完成这项检查。骨盆足够宽，就可以容下胎儿，是顺利分娩的首要条件。一般在做阴道检查的时候，医生顺使用手测量一下，就知分晓。为了得到更准确的数据，医生也会借用X射线来测量骨盆大小。

★ 宫底高度

从孕4月开始，医生就会用米尺测量准妈咪耻骨上缘到子宫底的高度。通过这个高度的变化，可以推测出胎儿的发育状况。比如，胎儿由纵产式变为横位，宫高就会降低。如果胎位呈臀围，宫高就会显得高一些。临近生产，胎儿入盆，宫高就会降低。

★ 胎心音

医生将听筒放在准妈咪的肚皮上合适的位置，就能够听到胎儿小心脏的跳动的声音，这就是“胎心音”。胎心音犹如钟表的滴答声，有一定的规律。一般到了孕

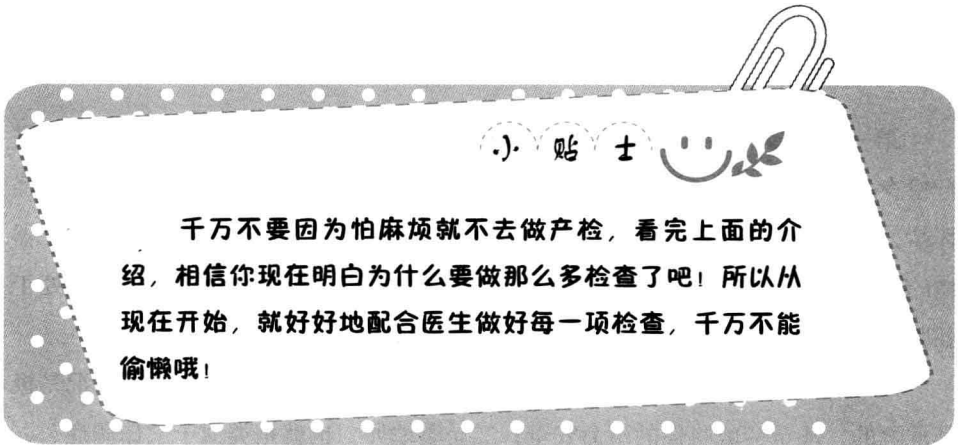
20周，就能听到胎心音。正常的胎心音强劲有力，120次/分~160次/分，孕中期为160次/分，甚至更多。

通过胎心音的跳动，可以判断胎儿的生长发育以及健康的状况。如果胎心率毫无征兆地突然加快或变慢，就要引起重视了。

★ B超检查

从B超中可以看到胎儿的发育情况以及周围环境的变化。在孕5~6周后，就可以在B超中看到一个很小的胚囊。随着孕期的不断增加，可以通过测量胎儿身体的大小来推测他的“年龄”，核对妊娠周数。在孕早期，能够通过B超判断是否有流产的可能，是否是宫外孕等。怀孕2个月后，可以看到胎儿、脐带以及胎盘的位置，测量羊水多少等。

这里需要注意的是，妊娠20周的时候，宫底平脐，以后每过一个孕周便增加一指宽。不过前提是在孕15~25周内，如果不在这个范围，就不能这样计算哦！



.) 贴士 ☺

千万不要因为怕麻烦就不去做产检，看完上面的介绍，相信你现在明白为什么要做那么多检查了吧！所以从现在开始，就好好地配合医生做好每一项检查，千万不能偷懒哦！



近几年来，随着人们健康意识逐渐提高，越来越多的准妈咪会主动到医院进行产检。但是很多人对何时检查，应该做哪些检查却有点儿“丈二和尚——摸不着头脑”。准妈咪应该怎么做，才能确保肚子里那个“小人”的健康呢？

产检重点：让宝贝更健康



产前检查的观念已经被大多数的准妈咪认可。产前检查到底有哪些值得准妈咪注意的重点呢？

★ 孕10周

第一次产检一般在孕10周左右开始进行，最好在月经没来2周后便到医院进行检查，以确定是否步入了准妈咪的行列。这样做的目的有2个：如果证实已经怀孕，就要开始在一些方面有所注意了，比如不能随使用药，避免X光等医疗器械的检查，生活起居及饮食都要有规律等。另外，通过做B超，可以确定尚处于胚胎形态的宝宝是否在子宫腔内，了解宝宝的发育情况。

胚胎没有在子宫腔内“落户”的可能性有两种：一是宫外孕，这种情况是极其危险的，甚至会威胁你的生命安全；二是萎缩卵，也就是类似于“侏儒症”，比正常的胚胎小很多，很可能会流产。你也无需太过担心，因为医生会及时做出应对措施，保证你的身体没有危险。

除了做第一次的B超检查，准妈咪还要做血检和尿检，以了解自己的基本身体状况，比如是否有糖尿病、肾脏病或地中海型贫血等。