**图书在版编目（CIP）数据**

孕产大百科 / 马良坤编著 . —北京：中国轻工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-5184-1842-8

Ⅰ.①孕… Ⅱ.①马… Ⅲ.①妊娠期－妇幼保健－基本知识②分娩－基本知识 Ⅳ.①R715.3②R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 017943 号

策划编辑：翟 燕 付 佳 王芙洁
责任编辑：付 佳 王芙洁 责任终审：唐是雯 封面设计：杨 丹
版式设计：悦然文化 责任校对：李 靖 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
经 销：各地新华书店
版 次：2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本：720×1000 1/16 印张：17
字 数：300 千字
书 号：ISBN 978-7-5184-1842-8 定价：59.80 元
邮购电话：010-65241695
发行电话：010-85119835 传真：85113293
网 址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
170824S3X101ZBW



写在最前面

# 我的二胎手记

二胎政策来了，我做的第一件事就是取环，后来就顺其自然地怀上了，真的很惊喜！我是在母亲节那天知道怀孕这个消息的，感觉没有什么比这个礼物更好的了。

## 怀上二胎，我过得更健康了

我是北京协和医院的一名产科医生。不少人觉得我因为是医生的缘故，更懂得如何调理身体，所以怀孕过程就很顺利。其实很长时间以来，我都没有注意管理自己的健康。医生的工作非常忙，经常半天就要看 50 多个病人，忙起来抓到什么吃什么，也没有时间锻炼身体，我长时间处于一种压力性肥胖的超重状态。

我第一次怀孕是 28 岁，孕期一直在准备妇产科博士学位的考试，因为协和日常工作和学习任务的繁忙，根本没时间顾及自己的饮食营养、健康护理，也很少运动。

我这次 43 岁怀孕比 28 岁的时候感觉还要好，那时候不是感冒就是胃肠道有问题，这次反而一直都稳稳当当的。这和我准备要二胎时就对自己做了完善的健康管理有关。

## 吃饭不必两人份，有的放矢补充营养

当发现怀孕时，我就做了一系列营养指标的检查，按照孕期营养的要求来调整饮食结构。许多人都有认知误区，认为怀孕了就要进补，但实际上孕期热量标准并没有提高多少，只是对某些营养素的需求会增大，例如铁和碘，需要有的放矢地进行补充。为了孕期营养健康知识的普及，我和我的团队一起研发了手机应用软件，将营养师和孕妇对接起来。同样我也在这个平台上做试验，将每日饮食传在上面，由营养师来给建议。我家有高血压和糖尿病病史，我从怀孕开始饮食就小心翼翼。



## 大家一起做运动

备孕期间，我就让运动成为日常。如果你的体重超标，也不要把自己当成一个胖子来减肥，这样会比较消极，应该是为了更健康、更有活力而运动。早上我 5 点多就起床，为的是能给全家做上一顿营养均衡的早餐。中午抽时间我会去做瑜伽、举哑铃。中午做运动比不做运动好。我发现中午运动一下，反而要比午睡更能让我下午精力充沛。一年间我的体重减了 4 公斤，也慢慢容光焕发。我还发动全家一起来做运动，家庭关系也得到了改善。我丈夫一年也减掉了 10 公斤体重，全家一起健康，我们都要做老了不给孩子找麻烦的人。



## 揣着二胎去坐诊

在协和医院，每个大夫都要经过 15 年的轮转，再来定专业组。最后我选择产科定岗，因为我喜欢迎来生命的那份喜悦感。但在产科容易出现两个极端：一方面，顺利生产的妈妈一直记得医生的好，逢年过节就带着孩子过来问候；另一方面，因为孕妇生产是一个生理过程，人们不能接受任何关于母亲以及孩子的一点意外。

怀孕生产尽管是一个生理过程，但还是存在风险的。医生的角色是让分娩过程更加顺畅，但也无法做到百分之百绝对安全。我怀孕后遇到过一个病人——产程中宫缩过强，紧接着出现了羊水栓塞和大出血。羊水栓塞是产科最凶险的病症，羊水突然进入母体血液循环，瞬间就会夺去病人的生命。它的发生率虽然很低，但孕妇和胎儿的死亡率高达 80%。

我参与了抢救，身心俱疲。目睹这样突然的病症，也许受了些刺激，当天我就出现了先兆流产的症状。后来做 B 超，好在孩子没事。妇产科是女大

夫多，碰到生育的情况，就是 28 周后不值夜班，其他照旧。“在其位，谋其政”，其他同事会体谅你，可碰到紧急情况肯定是要参加的。我第二次怀孕之后照常工作。我是个爱折腾的人，不光是本医院的门诊和手术，还到处做科普讲座。我的观点就是：千万别把怀孕当生病，它就是正常生活的一部分。

## 说说学霸姐姐

孕 12 周的检查过后，我和先生决定把怀二胎的消息告诉老大。我们老大就是那个“别人家的孩子”，在重点学校读书，从小就自觉上进，让我们很省心。

我们跟她许诺父母的爱不会变少，她会从圆心的一个点变成椭圆两点中的一点，也和她强调了相互陪伴的重要性，尤其是在父母百年之后，身边还能有一位至亲，能一起分享喜怒哀乐。怀孕时，晚上我闺女弹钢琴我就练瑜伽，她会帮我讲故事，做各种各样的胎教，我感觉非常幸福。在医院，老大第一眼看到老二时，所有的拒绝都消失了，这是最好的礼物。现在，老大放了学，就顾着逗老二玩儿了，哄孩子比我还在行。要知道老大进入青春期之后，就有意独立起来，不愿和父母有亲昵的举动了。二宝的来临，让全家的关系再次亲密起来。我抱完老二，再亲亲老大，这样的感觉特别温暖、幸福。

## “养儿防老”新解

这个年纪当妈，除了怀孕生产的挑战之外，养孩子的精力和体力是重要的考验。我认为生二胎是“养儿防老”。什么叫养儿防老呢？就是你要当一个孩子的妈，你必须不能老，也不敢老，必须让自己精力充沛，陪着孩子再次跑闹、再次长大。我跟我先生说，我俩得继续锻炼身体。年轻人最好早要孩子，我这样高龄要宝宝是不得已的，不是提倡大家都等到年纪大再要孩子。

有很多想说但在门诊中没空细说的话，有很多要告诫孕妈妈和准爸爸的话，也有要安抚孕妈妈的话，千言万语没办法一一当面说，忙里偷闲付诸笔端，汇成了这本书。怀孕是人生的一个阶段，轻松、愉悦的心态是必需的，希望大家都能成功晋级！如果孕期真的遇到了困难，宝贝出现了问题，也不要灰心、不要失望，毕竟生活是多面的，我们同样可以从挫折中找到自己的快乐。





# 网络热点问题 TOP55

## 备孕


1 服用紧急避孕药后的宝宝能要吗？ /46
2 服用叶酸后，月经会不会推迟？ /46
3 不小心吃了感冒药，这个孩子还能要吗？ /46
4 饮酒后发现怀孕了，怎么办？ /46


## 孕早期


5 确定怀孕了，又见红是怎么回事儿？ /66
6 早孕试纸能测出宫外孕吗？ /66
7 我是上班族，怀孕后总是犯困，怎么办？ /66
8 黄体酮保胎有没有不良反应？ /89
9 习惯性流产还能留得住宝宝吗？ /89
10 黄体酮低，怎么办？ /89
11 怀孕期间腹泻怎么办？ /90
12 孕吐期间体重没增加怎么办？ /90
13 一喝牛奶就腹泻，怎么办？ /90
14 怀孕后总是感觉肌肉酸痛、浑身乏力，吃什么可以调节？ /90
15 孕妈妈多吃一点，胎宝宝会不会长得更快一些？ /110
16 肠胃不好，吃粗粮不好消化怎么办？ /110
17 我就爱吃酸的，该怎么选择酸味食物呢？ /110
18 怎么办，竟然有卵巢囊肿？ /110

## 孕中期


19 很多孕妈妈 3 个月以后就不吐了，为什么我反而吐得更厉害了？ /129
20 宫底高度与预测的孕周不符怎么办？ /129
21 怀孕以后肤色变深了是怎么回事儿？ /129
22 做 B 超显示胎宝宝比实际孕周小，怎么办？ /130
23 是不是多吃水果宝宝皮肤好？ /130
24 孕 4 月以后可以有性生活吗？ /130
25 能根据胎动判断男孩女孩吗？ /148
26 胎宝宝的检查结果和标准值有差异就是不合格吗？ /148
27 孕 5 月了，突然牙疼得要命，如何缓解？ /148
28 宝宝白天的胎动不多，晚上却很频繁，为什么？ /166
29 怀孕 6 个月能游泳吗？ /166
30 总是爱出汗是怎么回事？ /166
31 孕期需要补充孕妇奶粉吗？ /186
32 腹股沟疼痛怎么办？ /186
33 总是睡不好觉怎么办？ /186
34 孕期发生小腿抽筋怎么办？ /186
35 老人都说胎儿是七活八不活，是这样吗？ /187
36 隔窗晒太阳能合成维生素 D 吗？ /187
37 睡觉经常打鼾，有时会影响睡眠，怎么办？ /187
38 出现体位性低血压怎么办？ /187


## 孕晚期


39 B 超显示羊水过少怎么办，会对胎宝宝造成危险吗？ /211
40 孕晚期出现耻骨联合疼痛，怎么缓解？ /211
41 孕晚期经常手腕疼，是因为缺钙吗？ /212
42 产检要监测胎心，为什么还要自己数胎动？ /212
43 一直坚持食补，到了孕晚期，还需要额外补钙片吗？ /228
44 胎宝宝偏小一周，预产期也会跟着推后吗？ /228
45 预产期都过了还不生怎么办？ /247
46 臀围大的孕妈妈更容易顺产吗？ /247
47 阵痛开始后，总有想排便的感觉怎么办？ /247
48 剖宫产更有利于恢复身材吗？ /247
49 高龄就不能顺产吗？ /248
50 头胎进行了会阴侧切，生二胎时还会侧切吗？ /248
51 无痛分娩真的不痛吗？会不会对胎儿有不良影响？ /248


## 产后


52 生完宝宝后得了腰椎间盘突出，怎么办？ /272
53 生完宝宝后大把大把地掉头发，怎么办？ /272
54 生完宝宝后长了好多白头发，这是怎么回事？ /272
55 妊娠糖尿病产后还需要控制饮食吗？ /272

CONTENTS
目录




# 备孕
# 准备充分，怀得更安心

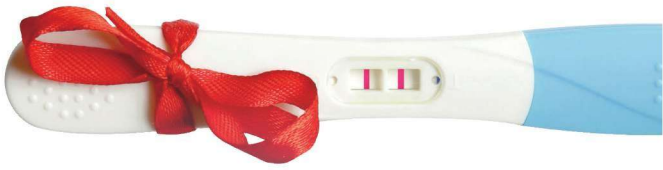

20 想要预约好宝宝，先了解这些备孕知识
20 备孕能提高优生率
20 科学备孕 4 要素
21 叶酸应该怎么补
21 叶酸能预防胎儿神经管畸形
22 叶酸不足的原因
22 这样补充叶酸制剂更有效
22 膳食中的叶酸来源
23 关注叶酸摄入过量
23 建议去医院做个叶酸水平评估
24 补铁应从计划怀孕开始
24 为什么在孕前就要开始补铁
25 注重从饮食中补铁
26 精子很脆弱，备育男性要精心呵护
26 远离桑拿浴和紧身裤
26 精神不要过于紧张
26 避免经常服用药物
26 不接触重金属、毒害物质、放射线污染的环境
26 远离烟酒
27 来一次意料之中的意外怀孕
27 误区一：为保证精子质量在排卵期前 20 天就开始禁欲
27 误区二：自测排卵期，到了排卵期必须“交作业”
28 计划怀孕，孕前检查不可少
28 夫妻双方检查的项目
28 高龄备孕女性及月经不规律的女性要评估卵巢功能
29 “熊猫血”女性备孕，生娃你该知道什么
29 血型系统是这样分的
29 Rh 阴性血——珍贵而神秘的“熊猫血”
30 Rh 阴性血，备孕怀孕要了解的几件事
31 网络 HOT 关注点
准备怀孕，要去口腔科报到
31 孕期的雌激素会加重口腔问题
31 去口腔科做什么
32 备孕时，接种这 5 种疫苗，孕期生病负担小
32 乙肝疫苗
32 风疹疫苗
32 流感疫苗
32 甲肝疫苗
32 水痘疫苗
33 找准排卵日，好孕自然来
33 通过排卵试纸找排卵日
34 基础体温测量法找排卵日
36 通过 B 超监测找排卵日
37 如何增加好孕成功率
37 调整体重到适宜水平
37 放松心情
38 提高性生活技巧
39 网络 HOT 关注点
自然流产后多久可以再怀孕
39 月经要恢复
39 心理状态要恢复
39 了解下一次怀孕发生流产的概率
39 需要去医院的情形
40 非任性宣言：生娃与猫狗，一个都不能少
40 有弓形虫抗体，就不必将宠物送走
40 狗狗一般不会影响怀孕
40 猫的粪便可能含弓形虫，“铲屎官”让别人来当
41 备二孩，你需要提前了解这些知识
41 大宝是顺产，最好 1 年后再受孕
41 大宝是剖宫产，最好 2 年后再受孕

41 大宝为顺产，二孩大多能顺产
41 大宝为剖宫产，二孩并非不能顺产
42 **备孕女性居家超有效瘦身操**
42 抬腿运动，减少下腹部赘肉
42 仰卧起坐，消除腰部和腹部脂肪
43 盘腿运动，减少腿部和背部脂肪
43 腰部运动，瘦腰、强肾
44 **马大夫直播间**
**甲亢、甲减患者如何备孕**
46 **专题** 网络点击率超高的问答

PART 2

# 孕1月（孕1~4周）横看竖看都不像孕妇，但的确怀上了

48 **孕妈妈和胎宝宝的变化**
49 **6个信号提醒你，可能怀孕了**
49 “大姨妈”迟到一周以上
49 乳房出现变化
49 体温持续轻度增高
49 总是犯困、感觉疲乏
49 排尿增多了
49 恶心呕吐，对气味敏感
50 **早孕试纸验孕最简单**
50 早孕试纸准吗
50 怀孕多久能测出来
51 如何提高早孕试纸的准确性
51 早孕试纸最好验晨尿
52 怎么判定早孕试纸的结果
53 **网络HOT关注点**
**血HCG和尿HCG，哪个更准**
53 和尿检相比，血HCG更准确
53 什么情况下需要做血HCG检测
54 如何根据HCG数据判断胚胎是否正常
54 教你看懂HCG检测单
55 **孕期开始，打造无污染的居室环境**
55 居室环境的好坏关系到母胎健康
55 关注居室的亮度、湿度和声音
56 **算一算，大概在哪天见到宝宝**
56 怎么推算预产期
56 计算预产期月份
56 预产期日期的计算
56 预产期并不是真正的分娩日期
57 **养胎饮食 让受精卵顺利着床怎么吃**
57 此时不需要太多营养，不用特别补
57 坚持健康的饮食计划
57 孕前饮食不规律的现在要纠正
58 持续补叶酸，每天达到600微克
58 漏服叶酸不需要补回来
58 每天增加110微克碘的摄入量
59 **孕期营养厨房**
59 花生拌菠菜 • 通便，补叶酸
59 海带肉卷 • 补碘，增体力
60 **孕期哪些营养素要加量**
61 **每天胎教10分钟**
61 实施胎教需要注意的事儿
62 让孕妈妈快乐起来的胎教方法
63 **健康孕动 宜缓慢、轻柔**
63 孕1月运动原则
63 金刚坐：让孕妈妈心情好、胎宝宝舒适
64 **马大夫直播间**
**乙肝病毒携带者要宝宝应关注哪些问题**
66 **专题** 网络点击率超高的问答



PART 3

# 孕 2 月（孕 5~8 周）一边享受，一边难受


68 孕妈妈和胎宝宝的变化
69 孕吐伤不起，孕妈妈如何缓解
69 别担心，孕吐是正常的妊娠反应
69 为什么会出现孕吐
69 没有孕吐正常吗
69 吐得越严重宝宝越聪明吗
70 吃啥吐啥会不会耽误胎宝宝生长
70 出现妊娠剧吐要及时就医
70 减轻呕吐的饮食策略
71 分散注意力，别总待在屋里
71 放松心情能减轻呕吐
71 适当运动能缓解孕吐
72 网络 HOT 关注点
胎停育有征兆，一定要留意
72 出现哪些情况要警惕胎停育
72 如何根据胎心判断胎停育
72 确定胎停育后怎么做
73 60% 的胎停育是优胜劣汰的结果
73 有胎停育史的孕妈妈需要注意什么
74 宫外孕，不走寻常路的受精卵
74 宫外孕就是受精卵安错了家
74 宫外孕有什么表现
74 孕早期出现晕厥，可能是宫外孕
75 宫外孕怎么治疗
75 宫外孕后怎么备孕
76 孕 6~8 周，首次 B 超检查
76 B 超对胎儿是安全的
76 首次 B 超需要憋尿
77 做 B 超要注意什么
77 早孕 B 超的使命
77 最佳检查时间
77 孕期一共要做 5~6 次 B 超
78 B 超单上应关注的数据
79 职场孕妈的常见问题及对策
79 长期久坐
81 被动吸烟
81 缺少阳光
81 压力大
81 吃不健康外卖
82 养胎饮食　清淡不油腻，注意缓解呕吐
82 避免油腻食物
82 蛋白质不必加量，但要保证质量
83 偏爱酸味食物并不奇怪
83 早餐吃固体食物能减少干呕
83 增加 B 族维生素可减轻孕吐反应
83 补充碳水化合物，避免酮症酸中毒
84 孕期营养厨房
84 姜汁莴笋 • 缓解孕吐
84 田园蔬菜粥 • 补充多种维生素
85 每天胎教 10 分钟
85 美育胎教的好处
85 如何进行美育胎教
86 健康孕动　散步和摇摆摇篮
86 孕 2 月运动原则
86 散步：几乎适合所有的孕妈妈
86 摇摆摇篮：放松身体，愉悦心情
87 马大夫直播间
孕期感冒怎么办
89 专题　网络点击率超高的问答

PART 4

# 孕 3 月（孕 9~12 周）
# 即将告别早孕反应，记得去医院建档


92 孕妈妈和胎宝宝的变化
93 第一次正式产检，去医院建档
93 什么是建档
93 提前办好《母子健康档案》
94 建档的流程是什么
94 穿方便穿脱的衣服
94 最好将产检医院作为你的生产医院
95 NT 筛查，首次排畸检查
95 NT 筛查是排除胎儿畸形的重要依据
95 11~14 周，如有条件要做 NT 筛查
96 NT 的临界值是 2.5 还是 3
96 NT 值异常说明胎儿有问题吗
97 NT 异常要做什么检查
98 网络 HOT 关注点
孕期到底该长多少斤
98 孕妈妈体重的增加和构成
100 孕早期宜增重 1~1.5 千克
100 孕中期胃口好，宜每周增重 0.5 千克左右
100 孕晚期体重上升快，每周增重要控制在 0.5 千克以内
100 多胞胎妈妈要增重更多吗
101 监测体重，及时纠正
101 在家定期监测体重
101 准确称体重的小细节
101 体重变化异常时要咨询医生
101 别把水肿当肥胖
102 养胎饮食　长胎不长肉该怎么吃
102 为两个人吃饭≠吃两个人的饭
102 饮食的种类要丰富
102 主食中多点儿粗粮
103 吃饭细嚼慢咽，促进营养吸收
103 高糖分水果要限量
103 避免食物过敏
104 孕期营养厨房
104 红烧带鱼 • 促进胎宝宝大脑发育
104 胡萝卜牛肉丝 • 补充维生素 A
105 每天胎教 10 分钟
105 语言胎教：每个妈妈心中都住着一个小王子
106 让语言胎教更有效的方法
107 健康孕动　不当胖妈妈，平时多动动
107 孕 3 月运动原则
107 扩胸运动：增大肺活量，为分娩时憋气用力打基础
108 马大夫直播间
有没有什么食物是孕期真的不能吃的
110 专题　网络点击率超高的问答







# 孕 4 月（孕 13~16 周）进入舒服的孕中期，提前预约唐筛


112 孕妈妈和胎宝宝的变化
113 孕期牙齿护理
113 正视牙病，主动就医
113 孕期牙齿疾病治疗一览表
113 关于孕期拔牙问题
114 远离孕期牙龈炎
115 网络 HOT 关注点
孕中期，不容错过的唐氏筛查
115 什么是唐氏筛查
115 唐筛高危意味着“唐氏儿”吗
115 唐筛最好在 15~20 周做，错过需要直接做羊水穿刺
115 生育年龄超过 35 岁做唐筛有意义吗
116 唐筛结果高风险怎么办
117 怎样看懂唐氏筛查报告单
118 唐筛高危，需做补考：羊水穿刺
118 羊水穿刺是什么
118 羊水穿刺怎么做
118 需要做羊水穿刺的情况
119 羊水穿刺有风险吗
119 做羊水穿刺的黄金期
119 术前术后注意事项
120 无创 DNA 也是另外一种选择
120 无创 DNA 与羊水穿刺的区别
120 关于无创 DNA 你需要知道的
121 养胎饮食　不当“糖妈妈”该怎么吃
121 均衡饮食，控制体重
122 选择低生糖指数食物
122 避免过量吃甜食
122 多吃富含膳食纤维的食物
122 吃零食要有节制
123 孕期营养厨房
123 豌豆牛肉粒 • 补铁补血
123 清蒸鳕鱼 • 促进胎宝宝大脑发育
124 每天胎教 10 分钟
124 音乐胎教：听着《摇篮曲》，胎宝宝做个香甜的梦
125 美育胎教：和胎宝宝一起感受大自然的美好
126 健康孕动　可以适当多一些运动
126 孕 4 月运动原则
126 手臂上抬伸展：强健肩部肌肉，舒展脊椎
126 下颌画圈：防止颈椎酸痛，不让颈椎变形
127 马大夫直播间
B 超出现异常，怎么办
129 专题　网络点击率超高的问答





# 孕 5 月（孕 17~20 周）感受到胎动了


132 孕妈妈和胎宝宝的变化
133 感受胎动，还不需计数
133 胎动如何反映胎宝宝的健康状况
133 哪些因素会影响孕妈妈对胎动的感受
134 什么情况下胎动比较明显
134 这个月能感受到胎动就行，不需要计数
134 不同孕期的胎动变化
135 网络 HOT 关注点
监测血压，预防妊娠高血压
135 孕 20 周以后应密切监测血压变化

135 正常的血压值应该是多少
135 哪些人要格外警惕妊娠高血压
135 血压测量连续几次居高不下，要引起重视
135 怎样预防妊娠高血压
136 **对付讨厌的妊娠纹，一定要试试这几招**
136 控制好体重的增长
136 用专业的托腹带
136 按摩增加皮肤弹性
136 使用预防妊娠纹的乳液
137 **防治孕期脱发的小妙招**
137 注意头发的护理
137 用指腹按摩头皮
137 定期做营养发膜
137 按摩百会改善脱发
138 **和准爸爸安排一次小小的旅行**
138 制订可行的外出计划
138 旅行时注意以下 5 点
139 **孕期失眠怎么办**
139 孕期失眠烦恼多
139 对付孕期失眠，过来人有哪些小妙招
140 **孕期抑郁，可能是体内激素在作怪**
140 孕期抑郁的表现
140 缓解孕期抑郁的 5 个方法
141 **养胎饮食　促进胎儿大脑发育该怎么吃**
141 增加优质蛋白质，来点低脂牛奶、鸡蛋和豆腐
141 增加不饱和脂肪酸，吃点坚果和海鱼
142 供给好脂肪，促进胎宝宝器官发育
142 多吃高锌食物，避免胎儿发育不良
142 增加维生素 A 或 β－胡萝卜素的摄入，促进胎儿视力发育
143 **孕期营养厨房**
143 蒜蓉开边虾 • 补钙，补锌
143 南瓜沙拉 • 促进胎儿视力发育
144 **每天胎教 10 分钟**
144 抚摸胎教前的准备工作
144 抚摸胎教的方法
144 哪些情况不宜进行抚摸胎教
145 **健康孕动　改善孕中期腰背酸痛**
145 孕 5 月运动原则
145 猫式跪地：缓解腰背痛
146 **马大夫直播间**
**孕中期怎么补钙才科学**
148 **专题**　网络点击率超高的问答

PART 7

# 孕 6 月（孕 21~24 周）注意补铁补血，应对四肢肿胀

150 **孕妈妈和胎宝宝的变化**
151 **网络 HOT 关注点**
**关注孕期不同阶段睡觉姿势，不遭罪**
151 孕妈妈应该从什么时候开始注意睡姿
151 孕妈妈左侧卧位有什么好处
152 孕妈妈仰卧位可能产生的问题
152 不必苛求整夜都保持左侧卧位
153 **孕期静脉曲张，如何减轻症状**
153 为什么孕中期容易发生静脉曲张
153 缓解和预防静脉曲张的小妙招
154 **孕期乳房巧护理，为哺乳做好准备**
154 孕中期，乳房继续增大，可能出现妊娠纹
154 乳头有初乳溢出
154 按摩乳房，促进乳腺管通畅
155 睡觉的时候不要压着乳房
155 乳房胀痛时可热敷缓解
155 孕期做好乳腺检查
155 乳头内陷要及时矫正
156 **B 超大排畸，筛查大脑、四肢、心脏等畸形**

156 最佳筛查时间为 20~24 周
156 教你看懂 B 超单
158 大排畸重点筛查什么
158 做 B 超时要把胎宝宝叫醒
159 **养胎饮食　孕妈妈血容量增加，避免贫血该怎么吃**
159 孕期补铁，预防缺铁性贫血
159 血常规告诉你是否贫血
160 补铁首选动物性食物，吸收率高
160 猪肝补铁效果好，可每周吃 1 次
160 植物性食物中的铁不易吸收
160 补铁也要补维生素 C，以促进铁吸收
160 出现明显缺铁症状时，可服用铁剂
161 **孕期营养厨房**
161 菠菜炒猪肝 • 防治孕妈妈贫血
161 双耳炝苦瓜 • 预防血糖升高
162 **每天胎教 10 分钟**
162 情绪胎教：五子棋，准爸妈的快乐游戏
162 美育胎教：看着漂亮宝宝的图片，放松心情
163 **健康孕动　改善静脉曲张和水肿**
163 孕 6 月运动原则
163 侧抬腿运动：促进腿部血液循环，摆脱水肿
164 **马大夫直播间**
**孕期膳食补充剂该如何补**
166 **专题**　网络点击率超高的问答




# 孕 7 月（孕 25~28 周）数胎动，做糖筛

168 **孕妈妈和胎宝宝的变化**
169 网络 HOT 关注点
**孕 24~28 周，妊娠糖尿病筛查**
169 孕后血糖易升高
169 “糖妈妈”高危人群有哪些
170 妊娠糖尿病筛查流程
171 读懂糖尿病筛查单
171 做糖筛需要注意什么
172 **糖尿病妊娠与妊娠糖尿病不完全是一回事**
172 糖尿病妊娠需要区别于妊娠糖尿病
174 糖尿病妊娠和妊娠糖尿病的不同点
175 糖尿病妊娠和妊娠糖尿病的相同点
176 **养胎饮食　胎儿生长加速，该怎么吃**
176 每天都要有奶及奶制品
177 摄入维生素 C，防止妊娠斑、促进胎儿结缔组织发育
177 胎儿大脑发育加快，每天应吃一掌心的坚果
177 多吃富含铜的食物，预防早产
177 远离反式脂肪酸
178 **孕期营养厨房**
178 冬瓜玉米焖排骨 • 消肿利尿
178 杂豆粗粮饭 • 促进肠道蠕动
179 **补充膳食纤维，预防和改善孕中、晚期便秘**
179 膳食纤维促进肠道蠕动，帮助排便
179 孕妈妈每天需要 25 克膳食纤维
179 膳食纤维有可溶性和不可溶性，不是有筋食物含量就高
179 蔬果、粗粮、豆类都是膳食纤维好来源
180 粗粮细粮巧搭配
180 每周吃 1~2 次菌藻类食物
180 补充膳食纤维的同时一定要多喝水
180 经常吃点红薯、山药等薯类
180 水果最好吃完整的
180 蔬果打成汁，连同渣滓一起喝
181 **每天胎教 10 分钟**
181 美育胎教：剪个简单的心形，让胎宝宝感受艺术美
182 情绪胎教：准爸爸朗诵古诗，陶冶胎宝宝的情操

183 健康孕动　锻炼盆底肌，助顺产、防漏尿
183 孕 7 月运动原则
183 凯格尔运动：有效缩短产程
183 敬礼蹲式：打开骨盆
184 马大夫直播间
胎动怎么数
186 专题　网络点击率超高的问答
188 孕妈妈故事　妊娠糖尿病管理经验分享



PART 9

# 孕 8 月（孕 29~32 周）孕期不适又来了

190 孕妈妈和胎宝宝的变化
191 进入围产期，如何躲过早产危机
191 什么是围产期
191 什么是早产
191 早产征兆是什么
191 如何预防早产
192 哪些孕妈妈要警惕发生早产
192 别把早产征兆当成假性宫缩
193 网络 HOT 关注点
出现前置胎盘，怎么办
193 胎盘的位置
194 什么是前置胎盘
194 别担心，很多前置胎盘可以慢慢长上去
194 出现哪种情况需要卧床休息
194 没必要一直卧床休息
195 网络 HOT 关注点
怀孕期间出现胎位不正，30~32 周可尝试纠正
195 92% 的宝宝是头位出生
195 几种常见的胎位不正
196 胎位什么时候固定
196 纠正胎位不正的最佳时间
196 膝胸卧位纠正法
196 侧卧位纠正法
197 战胜分娩恐惧
197 直面恐惧
197 多了解分娩信息
197 选择导乐
197 多跟不怕分娩的亲友相处
197 避免回想后怕的经验
198 孕期检查出妊娠高血压怎么办
198 单纯性妊娠水肿无须特殊治疗
199 排查异常水肿
199 发生严重水肿时的进一步检查
199 妊娠高血压以预防为主
199 先兆子痫是非常危险的并发症
199 如何预防先兆子痫的发生
200 孕期痔疮来袭，应对有高招
200 要坚持合理饮食
200 每天锻炼，保持规律的作息
200 用特定的垫子缓解局部疼痛
200 按揉长强穴
200 温水坐浴
200 定时排便
201 孕期胃灼热，如何减少刺激
201 什么是孕期胃灼热
201 预防和缓解胃灼热，过来人有哪些建议
202 尴尬的尿频、漏尿，怎么应对

202 为什么会出现尿频、漏尿
202 尿频、漏尿的应对策略
203 **养胎饮食　避免妊娠高血压应该怎么吃**
203 控制体重增长，每周增重不超过 400 克
203 孕晚期每天的热量需求要增加 450 千卡
204 孕晚期每日蛋白质摄入量要增加至 85 克
204 减少烹调用盐的方法
205 揪出隐形盐
205 别忽视挂面和甜品中的盐
206 **孕期营养厨房**
206 红豆鲤鱼汤 • 缓解孕期水肿
206 土豆片炒牛肉 • 健脾补虚
207 **每天胎教 10 分钟**
207 美育胎教：孕妈妈学插花，装扮温馨居室
208 手工胎教：折纸葫芦
209 **健康孕动　缓解腰背痛、四肢痛**
209 孕 8 月运动原则
209 腰部伸展运动：缓解腰背痛
210 马大夫直播间
**孕晚期腹痛怎么办**
211 **专题**　网络点击率超高的问答




# 孕 9 月（孕 33~36 周）做好分娩准备

214 **孕妈妈和胎宝宝的变化**
215 **住院分娩准备用品最优配置**
215 宝宝用品
215 妈妈用品
215 所需证件
215 出院用品
216 网络 HOT 关注点
**留心脐带绕颈，如何化险为夷**
216 胎宝宝太顽皮，就容易脐带绕颈
217 脐带绕颈要特别注意什么
217 脐带绕颈能顺产吗
217 临产后如何化险为夷
218 **胎心监护，给胎宝宝更安全的保障**
218 孕 34 周后，要做胎心监护
218 怎样做胎心监护
219 胎心监护时要让胎宝宝醒着
219 解读胎心图
219 监测结果不理想怎么办
220 **侧切没那么可怕，了解这些就明白了**
220 哪些情况需要会阴侧切
220 与医生事先沟通很重要
220 练练缩紧阴道的分腿助产运动
221 **养胎饮食　怎么吃既补营养又避免巨大儿**
221 控制总热量，避免巨大儿
222 三餐要按时按点，不要饥一顿饱一顿
222 多吃高锌食物有助于自然分娩
222 选营养密度高的食物
222 储存充足的维生素 $B_1$
223 **孕期营养厨房**
223 茶树菇蒸牛肉 • 补血，增强体力
223 牡蛎萝卜丝汤 • 补钙，补锌
224 **每天胎教 10 分钟**
224 情绪胎教：欣赏诗歌，感受自然的美好
224 儿歌童谣胎教：带着大宝跟二宝互动
225 **健康孕动　促进顺产的运动**
225 孕 9 月运动原则
225 产道肌肉收缩运动：增强阴道及会阴部肌肉弹性
226 马大夫直播间
**脐带血留不留**
228 **专题**　网络点击率超高的问答

PART 11

# 孕 10 月（孕 37~40 周）
# 亲爱的宝宝，欢迎你的到来


230 孕妈妈和胎宝宝的变化
231 网络 HOT 关注点
学习拉梅兹呼吸法，帮助产妈减轻阵痛
231 什么是拉梅兹呼吸法
231 第一阶段：胸部呼吸法
231 第二阶段："嘶嘶"轻浅呼吸法
232 第三阶段：喘息呼吸法
232 第四阶段：哈气运动
232 第五阶段：用力推
233 临产征兆，你可不能不知道
233 见红，更接近分娩了
233 阵痛，是分娩最开始的征兆
233 破水，真的要分娩了
234 快速了解分娩的三大产程
234 第一产程：宫颈开口期
234 第二产程：分娩期
234 第三产程：娩出期
235 网络 HOT 关注点
终于要见到宝宝了！在分娩台上用力
235 在阵痛的高峰用力，阵痛间隙放松
235 听从助产士的指挥就没问题
236 先记下憋气的方法和诀窍
236 在分娩台上用力的方法
237 提前了解剖宫产
237 顺产、剖宫产利弊分析
237 剖宫产是不能顺产时的无奈选择
237 哪些情况一定要选择剖宫产
238 剖宫产手术流程一览表
238 剖宫产手术开始后
239 剖宫产前要做的准备
239 术前要禁食
239 术前要多休息，保存体力
239 术前最好洗个澡
239 做好术前心理疏导
240 养胎饮食　临产及产程中应该怎么吃
240 饮食多样化，更有利于控制体重
240 增加大豆及豆制品等优质蛋白质的摄入
240 摄入足够的钙，促进胎宝宝骨骼和牙齿钙化
240 补充富含维生素 K 的食物，有助于减少生产时出血
241 分娩能量棒和电解质补水液，提供热量
241 越临近分娩越要多补铁
241 待产期间适当进食
241 第一产程：半流质食物
241 第二产程：流质食物
242 孕期营养厨房
242 什锦面片汤 • 补充营养
242 红糖小米粥 • 补充体力
243 每天胎教 10 分钟
243 语言胎教：读段绕口令，增强胎宝宝对语言的敏感性
243 情绪胎教：小天使如约而至
244 健康孕动 瑜伽球助顺产
244 孕 10 月运动原则
244 转球蹲功：打开骨盆内侧
244 推球大步走：打开骨盆腔
245 马大夫直播间
什么时候去医院待产
247 专题　网络点击率超高的问答







# 产后
# 科学护理，快快恢复

250 **顺产和剖宫产妈妈月子餐的注意事项**
250 顺产新妈妈分娩后就能吃东西了
251 剖宫产新妈妈排气后再进食
251 顺产和剖宫产新妈妈月子餐饮食原则
252 **哺乳期如何护理乳房**
252 选择松紧合适的文胸
252 用正确的姿势喂奶
252 乳头内陷及时提拉
252 乳房胀痛应先敷
252 乳头皲裂这样做
253 适当做胸部健美操
254 **奶水不够看这里，教你变成催奶师**
254 把握好母乳喂养时间
254 勤让宝宝吃，及时排空
255 两侧乳房轮换着喂奶
255 避免乳头错觉
255 新妈妈应充分休息
255 十分有效的催奶食物
256 **产后促进泌乳、消除乳房硬结的按摩法**
256 按摩乳房
257 按摩乳头
257 按摩乳腺
258 网络 HOT 关注点
**产后抑郁：妈妈，请你不要不开心**
258 什么是产后抑郁
258 产后为什么会抑郁
258 怎么防治产后抑郁
260 **瘦身健美月子操**
260 手指屈伸，运动从手开始
261 深度腹式呼吸，增加腹肌弹性
261 转肩运动，缓解疲劳
261 全身运动，帮助恢复体形
261 踏板运动，促进下肢血液循环
262 **剖宫产后怎么瘦身**
262 产后第 1 天家人帮捏捏全身肌肉
262 产后第 2 天可起身坐一坐
262 产后 1 周内避免剧烈的腹部运动
262 剖宫产要待伤口愈合后再开始瘦身运动
262 产后 6 周逐渐恢复正常运动
263 **坐完月子，产后 42 天都查些啥**
263 不一定非得在产后 42 天当天查
263 新妈妈做全身检查和妇科检查
263 宝宝做一次全方位“大检阅”
264 **这些姿势还不会就 OUT 了**
264 正确抱娃姿势
265 正确哺乳姿势
266 正确包裹宝宝的姿势
267 正确给宝宝拍嗝的姿势
268 **产后避孕要趁早**
268 没来月经，也可能有排卵
268 恶露未尽时绝对禁止性生活
268 产后 6 周可以恢复性生活，但要注意避孕
268 不宜使用避孕药
269 避孕套或宫内节育环均可有效避孕
269 推荐两种节育环
270 马大夫直播间
**哺乳期得了乳腺炎怎么办**
272 **专题** 网络点击率超高的问答