怀孕百科知识（二）

王小未 主编

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

孕中期孕妇须知 1

孕中期应作何产科检查 1

孕中期胎儿有何特点 7

孕中期饮食与营养有何要求 11

如何在孕中期进行科学胎教 24

孕中期特别注意事项 58

孕晚期孕妇须知 64

孕晚期应检查什么 64

孕晚期胚胎有何特点 66

如何处理孕晚期出现异常情况 69

孕晚期饮食与营养 89

孕晚期特别注意 102

产期及产后期须知 105

产期知识必读 105

产褥期有关知识 117

哺乳的基本知识 128

有关婴幼儿的护理基本常识 163

看护好你的小宝宝 169

孕中期孕妇须知

现在你的宝宝已稳坐“中军帐”，年轻的妈妈应该在这一时期可以感觉到宝宝的那种活泼劲儿，他(她)时而会以一种运动的方式与你交流着，那种将做妈妈的幸福感觉和使命感也尽在不言中。

孕中期应作何产科检查

怀孕中期由于胎儿不断生长发育，孕妇各系统亦会发生很多生理变化，有时超出生理界线成为病态。孕妇需要随时了解胎儿的发育状况和自身的健康情况，因此，产科检查非常必要。产科检查的目的，就是通过对全身及产科

检查和必要的保健指导，以预防和及时发现异常情况，并加以处理，使其不致影响孕妇健康和胎儿的正常发育，减少母、儿发病率和死亡率，提高新生儿出生素质。

产科检查一定要到医院妇产科围产保健门诊进行。不能到没有行医执照，没有妇产科专业医生的私人诊所去检查（因为他们缺乏专业知识，而且设备简陋，无菌观念差，会误事的）。产科检查内容各医院多少有些差异，但主要内容是相同的。主要包括体格检查、化验检查和B 超检查。如果在妊娠早期没有进行检查的话，可以在妊娠中期补查妊娠早期的检查内容。

一般来说，孕妇应该按时作产前检查，包括产前初

诊和定期的产前随诊。检查时间大致为：孕 12 周内作一次孕早期检查；孕 13 周至 27 周（即孕 4 月到孕 7 月）每月检查一次；孕 28 周至 36 周（孕 8 月到孕 9 月）每二周检查一次，以防高危情况；孕 37 周至 40 周（孕 10 月）每周检查一次，为分娩做准备；孕 40 周以上无临产预兆，每周检查二次，如有异常情况要根据医生医嘱作检查。另外农村孕妇或交通不便确有困难者，在早孕检查后，应在孕 5、6、7、8。9 月各月至少进行一次，9 个月以后每周一次直至分娩。

1.体格检查的必要性

(1)一般检查

观察发育、营养、精神状态、步态、身高、心肺情况、乳头发育等情况，检查脊柱及下肢有无畸形和水肿，测量体重、血压。

测量体重观察妊娠月份与体重增加是否成比例，如果体重增加过快，应注意有无水肿、死胎、糖尿病、羊水过多等异常情况。每次测量体重时应脱去外衣和鞋，并排空膀眈里的尿液。

测量血压一般正常人血压不超过 16．0／10．7kPa（1200mmHg 人如果怀孕前无高血压病史，而血压达到 12.3／12．okPa（130／90mmHg）或与基础血压比较，收缩压（高压）上升 4．okPa（30mmHg）以上，舒张压（低压）上升超过 2．okPa（15mmH）时，说明血压不正常，有患妊娠高血压综合征的可能。

(2)腹部检查

注意腹部形状及大小。有无手术疤痕及水肿，测量宫底高度及腹围，查胎位，测量胎心的位置、节律以及胎心率。

①测量宫底高度妊娠中期手测子宫底高度（横指）和尺测子宫底高度正常范围。

胎心在妊娠中期用听诊器在下腹部中间可听到。正常胎心率 140 次／分左右，胎心跳动规则，若胎心率大于 160 次／分或小于 120 次／分，都表示胎儿在宫内窘迫，应立即侧卧，尽快送医院吸氧，严密观察作进一步检查。

(3)骨盆测量

骨盆的大小和形态是决定胎儿能否经阴道分娩的重要因素之一。故每位初产妇均应做骨盆测量，经产妇可有选择地测量，如过去有不良分娩史、剖宫产或胎儿较大者仍需测量骨盆。骨盆测量主要是测量髂上前棘间径（IS），髂岭间径（IC），能耻外径（EC），坐骨结节间径汀），后矢状径（PSD），耻骨弓角度，既耻内径（DC），坐骨刺间径，坐骨切迹，骶骨。骨盆壁、骨盆倾斜度，骨盆深度，菱形窝，手腕围等。

(4)妇科检查

观察外阴发育情况有无异常，阴道、宫颈有无异常，双合诊查盆腔有无包块。如果妊娠早期进行了检查，中数可不做此项检查。

2.实验室检查内容

(1)血常规、血型、Rh 因子

妊娠期由于血液稀释，红细胞计数约为 3．6X1012／L，血红蛋白值约为 110g／L，红细胞比积约为 0．31－0．34，如低于以上值则为贫血。白细胞从妊娠 2 个月开始增加，至妊娠 30 周达高峰约为 10X109－12X109／L，主要为中性粒细胞增多。

如孕妇的血型是 O 型，丈夫为 A 型、B 型或 AB 型，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

则母儿有 ABO 血型不合的可能；若孕妇为 Rh 阴性，丈夫为 Rh 阳性，母儿有 Rh 血型不合的可能。孕妇血清中的抗体效价即 IgG 抗 A（B）≥31：128，Rh 血型效价≥1：32 时，则胎、婴儿可能发生溶血病。ABO 血型不合抗体效价 1：512 以上或外血型不合效价≥1：6464 时，揭示病情严重。

(2)尿常规

尿中是否有蛋白，如有则要考虑是否患妊娠高血压综合征，如同时有各种管型则要考虑是否合并慢性肾炎。妊娠期由于肾小球滤过率增加，而肾小管对葡萄糖再吸收能力不能相应增加，约 15％的孕妇饭后可出现尿糖，这是生理性糖尿，须与真性糖尿病区别开来。

(3)白带常规

查出滴虫、霉菌及阴道清洁度 11 度以上者，要在孕 12－36 周内进行阴道塞药治疗。

(4)血糖

由于孕期胰岛素需要量增加，妊娠中、晚期抗胰岛素的激素分泌显著增多，加上胎盘分泌的激素也有抗胰岛素的作用，因此胰岛功能不良的孕妇易患妊娠期糖尿病，如空腹血糖≥7．2mmol／L，而餐后 2 小时血糖≥11．1mmol／L，可诊断为妊娠期糖尿病。

(5)血浆蛋白

由于血液稀释，血浆蛋白降低，妊娠中期约为 60－65g／L，主要是白蛋白减少，约为 35g／L。

(6)肝功能

由于妊娠以后肝脏负担加重，一部分中。晚期孕妇可出现 ALT、ASL 轻度升高，如同时伴有胆酸升高以及皮肤病痒，则要考虑是否患妊娠期肝内胆汁瘀积病

（ICP）。如单纯是转氨酶升高，则只须口服维生素等保肝药，适当休息，定期复查即可。

(7)肾功能

因孕期夜尿增多，代谢产物尿素、尿酸、肌酸、肌配等排泄增多，其血中浓度则低于正常非孕妇。

(8)脂类代谢

妊娠期肠道吸收脂肪能力很强，加上孕期内分泌的改变，到了妊娠中期以后血脂逐渐升高，到了晚期升高更加明显，造成生理性高血脂状态。此时，孕妇血清中胆固醇、甘油三脂等全部升高。

3.B 超检查

B 型超声可测定羊水量、胎头情况、股骨长、胎盘成熟度，还可以检查出部分畸形胎儿。

4.彩色多普勒超声检查

可以监测到胎儿在母亲子宫内的发育情况，比如这个胎儿是否是先天畸形、是否有脐带绕颈情况、是否窘迫、是否在宫内发育迟缓等等。

(1)孕妇自我监护

在妊娠期间，孕妇除要定期进行产前检查外，还应该在家中由自己或家人进行监护，便于及早发现胎儿生长发育的异常情况。主要观察以下几个方面的指标，如胎动、胎心、体重等。

胎动频次的计数大约在妊娠 18－20 周时孕妇开始能感觉到胎儿在子宫内的活动。一般，胎动早晨少、中午稍多、晚上更多，半夜后减少。妊娠 7 个月（28 周）后，可于每日早、中、晚各计数胎动 1 小时，计数之和乘 4 作为 12 小时的胎动数。在正常情况下，12 小时胎动应在 30 次以上，若低于 20 次，则为异常，少于 10

次就是胎儿危险的信号。所以，一旦发现胎动减少，须立即就医。

(2)体重自测孕妇的体重除自身体重外，还包括胎儿。胎盘和羊水的重量。一般来看，妊娠 1－12 周，体重增加 2000－3000 克；妊娠 13－28 周，增加 4000－5000 克；妊娠 29－40 周，增加 5000－5500 克；妊娠期平均增加 11000－13500 克。妊娠中后期，每周增加约 450 克。

(3)听胎心音妊娠 4 个月后，使用各种胎心音听诊器放在孕妇腹部子宫的适当位置都可直接听到胎心音。孕 24 周以前，胎心音多在脐下正中或稍偏左右，孕 24 周以后，胎心音多在胎背侧。妊娠后期，俯耳于孕妇腹部胎背处便能清楚地听到胎心音。方法是：孕妇排尿后仰卧床上，。两腿伸直。家人直接用耳朵或木听筒贴在孕妇腹壁仔细听。如果听不到，也不用担心，因为即使是受过专业训练的医生，也不容易在每次检查时都能听到胎儿的心跳。

胎心音呈双音，第一音和第二音很接近，有节律规则，近似“滴喀、滴喀”声。一般胎心每分 B 动 120－160 次。每日可听一次或数次，每次数 1－2 分钟。心跳偶尔会有一次脱落，心律不齐（即心跳不规律）在胎儿中并不罕见，所以不要过分担心，许多宝宝在出生后心律不齐自然消失。若在分娩前发现胎儿心律不齐，那么在妊娠期可能需要进行胎儿心律监测。妊娠期如果胎心跳动过快。过慢或者调低弱、快慢不规则，则可能是胎儿宫内缺氧。

(4)子宫增长高度的测色妊娠 16 周起，从下腹耻骨联合至子宫底间的长度为子宫高度。测量时孕妇应将尿

排净，仰卧躺下，用卷尺紧贴腹壁测量。耻骨联合位于阴阜上端坚硬处，一般在妊娠第 12 周时，耻骨上刚刚可摸到宫底，到 16 周时，宫底居耻骨联合和肚脐连线中央；32－34 周达到剑突下 1－2 横指。通过与宫高正常值相比较，如果发现连续 2 周宫高没有变化，须立即去医院。

(5)腹图测量妊娠 20 周起，可绕肚脐一周测量，或取最大的腹围值，以厘米为单位。妊娠 20 周至足月，平均腹围增长 21 厘米，每周增长 0．8 厘米。怀孕 20－24 周即妊娠 6 个月时，腹围增长最快，怀孕 34 周以后，腹围增长速度减慢。当然，腹围增长尺寸的多少，还要受妇女怀孕前形体腹围的大小和体形的影响。

孕妇及家人应尽可能学会一些自我监护知识及方法，如测量体重、血压。孕妇应学会测胎动，并记录胎动数等。一旦发现异常情况，应及时到医院妇产科就诊。

孕中期胎儿有何特点

1.怀孕四月的胎儿特点

(1）胎儿发育

此时，胎儿几乎所有的主要器官都已形成，这时的胎儿体重约 120 克，长约 17 厘米，并且从这个月开始，胎儿主要是迅速增加身长和体重。此时的胎儿心跳很快，（比成人快两倍）它浑身充满活力，时不时地还会活动一下腿脚和手臂。脸上已长出细毛（条毛），整个身体皮肤发红。同时，胎盘已最后形成，与母体紧密连结，从而减少了流产的确以生。由于胎盘长出，改善了母体供给胎儿的营养环境，羊水数量也在此时急剧增加，更使胎儿成长加快。有的孕妇，孕四月后，就可以感觉到胎

动了。

(2）母体的变化

从这时起，孕妇应定期测量子宫高度，即测量从耻骨中央到下腹部的隆起处(子宫底)的长度，以判定胎儿的大小。15 周末时，子宫的高度应为 5－12 厘米。此时，孕妇的早孕反应基本消失，而代之以旺盛的食欲，过去一直不怎么需要营养的胎儿，从这以后，需要充分的营养补充，特别是蛋白质、植物性脂肪、钙、铁、维生素等的需求量猛增。孕妇的基础体温已趋于低温状态，并且持续到分娩。个别孕妇似有部分早孕反应存在，在排出怀孕异常前提下，一般当属正常。孕四月的孕妇此时应适当地参加一些户外锻炼，做做孕妇体操，散散步，并仍可参加一些劳动和工作，只要掌握分寸和适度，都是有益的。

2.怀孕五月的形状与特点

(1）胎儿发育

胎动频繁，年轻的妈妈已能够很容易地觉察胎儿的动作。此时，胎儿继续长大，长约 25—27 厘米，重约 250－400 克。头脑仍然大，但已比先前与身体的比例协调多了。

此时，胎儿身长出细毛；皮肤呈美丽的红色，皮下脂肪沉着，头发浓密，手脚可以自行摆动。

另外，从这个时期开始，胎儿听觉器官迅速发育，（已能够听到外界的各种声音，如音乐、父母的谈话和母亲的心跳。

(2）母体的变化

怀孕五个月以后，基本上度过了危险期，流产、早产的情况一般不太容易发生了。这时候，孕妇身体更趋

丰满，乳房丰挺，下部隆起，子宫底的高度约为 15－18 厘米。由于食欲的增加，体重也迅速加重。这是胎儿最易吸收母体营养的时期，孕妇应安排好少食多餐的合理食谱，争取多食含铁多的猪、牛、鸡肝及海藻、绿色蔬菜，充分补充营养。

另外，由于此时期开始，孕妇的外阴经常粗分泌的渗出，要特别注意外阴的清洁，勤换内衣裤，并开始注意乳房的保健和清洁。有必要的话，可以从支撑孕妇腹部，保护胎儿的目的出发，开始尝试着缠胶带并认真做好胎动记录，留作医生参考。

3.怀孕六月的形状与特点

(1)胎儿发育

胎儿身长 30－35 厘米，体重约 77－1000 克。

此时，胎儿的所有器官都基本发育完毕。现在胎儿是长肌肉的重要时期，骨骼更加结实，眉毛、睫毛已经出现，整个人形，包括脸部轮廓已趋明显。皮肤薄且呈黄色，脸色得细嫩。虽然已具备了出世所需要的一切，但是如果此时娩出，一般只能存活几个小时。

(2)母体的变化

子宫底高约 18－21 厘米，此时，肚子越来越大，乳房激剧膨胀，有的孕妇此时可出现初乳——一种淡淡的乳汁。此时应加强对乳房的护理和按摩，多吃含蛋白质高的食物，避免饮食过威。

由于腹部隆起压迫了肠、胃、膀跳等器官，这时要注意并发妊娠中毒症。孕妇应每日坚持测一次血压及检查尿蛋白。

生活方面，由于比较笨重的身体不方便，孕妇应尽量减少攀沿、爬高，或繁重劳动，多注意休息，预防牙

需要全本请访问 www.ertongbook.com

病（若发现牙齿病变，应及时就诊）。

另外，各地举办的孕期保健知识学习班，也是孕妇一个很好的学习机会，应积极参加。

4.怀孕七月的形状与特点

(1)胎儿发育

这时胎儿长约 35-40 厘米，重约 100－122 克。从第 7 个月到第 10 个月，胎儿生长得最快。此时，脂肪迅速积累，皮肤由红变白或深红，身体越来越胖，皱纹仍然很多（象个小老头）。此时的胎动已更加协调，胎儿甚至可以在胎盘里手舞足蹈，或来个 360 度的转身。

其内部器官包括神经系统进一步完善，除心脏、肝脏以外，肾和肺等主要器官继续发育成熟，大脑的发育也进行得很快。此时，胎毛已经消失，男胎的睾丸和女胎的阴核等已隐约可见，骨骼和肌肉也都发育迅速。

(2)母体的变化

子宫底的高度上升到肚脐上三横指，为 21－24 厘米。肚子感到相当沉重，甚至压迫下半身的静脉，出现静脉曲张。由于过大的子宫压迫骨盆底部，孕妇出现便秘和痔疮的可能性增加。有的孕妇也可能由于时常挺着大肚子走路，会出现腰背酸痛，甚至眼花，神志恍馆现象，还有的孕妇，由于营养没有跟上，会出现贫血、妊娠中毒症等，一旦发现这些病症，应及时请医生治疗。

此外，孕妇在这一段时间，要特别注意避免重体力劳动，甚至连上下楼梯也尽量减少，躺下时，还可将脚稍微垫高一些，让血液流通，静脉舒张。注意个人卫生，多食牛奶、水果和纤维素多的蔬菜，并保持愉快的心情，心胸开阔，遇事乐观。

这段时间及以后，应每两周去一次医院进行妊娠检

查。

孕中期饮食与营养有何要求

妊娠中期，胎儿生长迅速，故需足够的营养，才能满足母儿的需要，保证胎儿健康发育成长，均衡而全面的营养也是对疾病的预防和治疗所必需的。

1.合理增加热能

妊娠中期，孕妇基础代谢率比正常人高 10－20％，会在原来的基础上增加 200 千卡，达到 2300 千卡。如果能量不足，就不能满足母体日常活动和胎儿生长需要，影响胎儿发育和母亲的健康；但能量不宜过多否则会导致巨大儿。母体太胖对胎儿不利，因此母亲要根据自己的体重增长情况来控制饮食量，妊娠中期体重增加控制在 0．3－0．5kg／每周。含热能的食物有：肉类、粮食、糖、水果。

2.摄入足量的蛋白质

蛋白质是生命之源，人体的每个细胞都离不开蛋白质。胎儿的生长发育及母体的子宫、胎盘、乳房的发育都需要蛋白质，因此孕妇体内要贮备蛋白质，以供分娩及哺乳需要。妊娠中期是胎儿组织细胞分化最关键的时期，尤其脑细胞的发育需要充足的蛋白质。如果缺乏蛋白质，可导致永久性脑细胞减少，将对婴儿的智力造成不可挽回的影响。一般每日摄取蛋白质比孕早期多 15 克，达 85 克，而且动物性蛋白质应占一半以上。动物内脏含有丰富蛋白质、维生素和矿物质，孕妇应适当摄取。动物肉类。鱼类、肝脏中富含蛋白质。此外，谷类，豆类和坚果中都含一定量的蛋白质，孕妇均可食用。

3.碳水化合物的摄取

碳水化合物主要存在于谷类粮食中，如大米、麦类、小米等，也存在于含淀粉的食物中，如红薯、土豆等。糖类也供应热量，但不宜多吃，因糖除供热量外，不含其他营养成分。日常生活中消耗的热量，主要来源于主食即粮食。

4.适当的摄取脂肪

脂肪是产生热量最高的能源，是细胞膜的重要成分。脂肪酸的摄取对胎儿的脑。中枢神经系统的发育特别重要。脂肪对维生素 A 的吸收很有帮助，并含有维生素 E、D。维生素 A 是婴儿视网膜发育不可缺少的物质，它还有增加免疫力、保护呼吸道及消化道粘膜的作用。维生素 D 能帮助钙吸收并形成骨质。维生素 E 有预防早产。流产，促进乳汁分泌的作用。孕妇可根据体重情况适量摄取脂肪。脂肪分为动物脂肪和植物脂肪，孕妇可食用植物油，如：菜油、豆油等，奶酪及奶油也可适量吃，但要少吃猪油、牛油，因为动物脂肪含胆固醇高，过量食用对母体和胎儿的健康不利。孕妇可以多吃豆制品及芝麻、瓜子。

5.补充维生素

人体的新陈代谢需要多种维生素的参与，缺乏任何一种维生素都会导致疾病。维生素

种类含量多的食物缺乏时容易引起

的疾病作用烹调水热 A 蛋黄、黄油、矸、胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯、菠菜。夜盲症、皮肤粗糙、抗病能力下降、呼吸及消化道粘膜抵抗力弱、角膜炎、早产率升高。促进成长，增强抗病能力，与皮肤粘膜健康、视力、乳汗分泌均有关(可贮存在肝内慢慢释放)。耐热

B1 谷类的胚芽、荞麦面、花生、酵母、豆类、肝、山芋。浮肿、脚气、流产、早产或死胎、便秘、心脏肥大、产程延长。促进糖质的代谢、增进食欲、帮且消化吸收、通便。溶解不耐热 B2(核黄素)牛奶、奶酷蛋类、青菜、肝、绿豆芽、鱼、香蕉、胡萝卜叶、芹菜、海藻、肉类、谷类。胎称发育不良、口腔炎、口腔溃疡、唇炎、皮肤炎、角膜炎，易引起妊高症。促进发育、促进汗分泌，有益肝功能，促进口腔溃疡愈合。溶解耐热 B12 动物肝脏、肾、肉类食物、奶类、鱼、蛋。恶性贫血、大细胞性贫血。促进造 细胞发裂、增生，有益肝功能、对脑细胞的发育很重要(可存于儿肝内，以供应用)。溶解耐热 C 新鲜蔬菜、水果(特别是桔子)、绿茶、西瓜、西红柿。白菜、菜花。坏血酸(牙龈出血)、分娩时出血量多、胎儿发育不良、抗病能力低。促进正常细胞代谢，维持激素水平，与血液再生、凝固有关，保护细胞膜的通透性，抵抗病菌侵犯上呼吸道粘膜，哀老。D 干蘑、白萝卜干、干鱼、黄油、蛋黄、鱼肝油胶丸。佝偻病、软骨病、抵抗力减退促进钙吸收入骨，帮助骨骼及牙形成，帮助磷代谢，是凝血机制的启动因子。不溶解不耐热 E 莴苣、油菜、菜花、玉米、菠菜、白菜、鸡蛋、植物油维生素 E 胶丸。流产、早产、胎盘发育不良、生殖机能缺欠、皮肤不油润。促进胎儿正常发育，预防流产和早产，增强生殖功能。不溶解不耐热 K 卷心菜、紫菜、菠菜、肝胡萝卜、西红柿、鱼、蛋、豆类。凝血功能不好，加重各种出血，新生儿黑粪症(消化道出血)，产程大出血。保持血液正常的凝固性。溶解 PP 肝、牛奶、酵母促进乳汗分泌溶解叶酸菠菜、草莓、绿叶菜、叶酸红片、肝脏、肾、牛肉。大细胞性贫血、先天性心脏病、神经血

管畸形，影响胎儿的发育，造成先天畸形。促进造血红细胞繁殖，保证胎儿的正常发育，治疗和预防大细胞性贫血，对于胚胎有重要作用。溶解不耐热

注：

①维生素 A 不溶于水，是脂溶性维生素，故需与油或脂肪在一起烹调，才能吸收。

②维生素巳、BZ、C、D、叶酸不耐热，故在食用含这些维生素的食物时，加热时间不要太长，以免被破坏。

③妊娠中期对所有维生素需求量均增加，故应要多摄取一些，否则会使胎儿发育不良。

6.摄取适量微量元素

微量元素亦称矿物质，种类繁多，如钙、磷、铁、锌、碘、铜、硒等。在人体内含量很少，故称微量元素，总共占人体的万分之五。微量元素含量过多过少都会造成母体和胎儿患病，因此很重要，不可忽视。微量元素中与孕妇及胎儿关系最密切的是钙、磷、铁、碘，下面我们就详细地介绍一些元素。

(1)铁是血红蛋白的主要成分，是制造红细胞必备的原料。妊娠期，母体相对贫血，母儿对铁的需求量明显增加。孕妇如果缺铁，就会导致贫血，直接影响胎儿身体和智力发育，同时也影响母体健康，使其抵抗力下降，易患各种疾病。妊娠期间，母体要积存大量的铁，除供自身及胎儿造血需要外，还要供出生后婴儿 2－3 个月生长发育的需要。另外，分娩时要丢失血，乳汁形成需要铁。这些都要依靠妊娠期摄取足够的铁。孕妇每天摄入多少铁为宜呢？一般每天不得少于 30 毫克。铁存在于动物的肝脏、肉类、黑木耳、海带、山楂、红糖、豆类、

蛋类食品中，也可服用含铁药片，平时最好用铁锅炒莱。同时补充维生素 C，以促进铁的吸收，亦可餐中食用少量醋。茶和咖啡影响铁吸收，不宜多用。

(2)钙由于胎儿骨骼和牙齿的发育及母体钙代谢的需要，孕妇妊娠中、晚期均应摄取足够的钙。母体每天供给胎儿 20－30 毫克钙，连同母体自身需要，每天需摄取 1000 毫克钙，在整个妊娠期胎儿要贮存钙 25 克。哺乳时，每 100 毫升乳汁含钙 30 毫克，这就要求母体每天应摄入 300 毫克钙。妊娠中、晚期若缺钙还易导致妊娠高血压综合征、关节痛。骨质疏松、抽筋、牙齿损伤和松动，同时还会引起胎儿发育不良。另外钙也是凝血机制中的因子之一，缺少钙会引起凝血障碍；同时钙又是神经介质之一，缺钙会影响胎儿的神经反应。从妊娠中期母体又开始加速对钙的吸收和贮存。我国营养学会推荐的妊娠中期每日钙的供应量应为 1000 毫克。

(3)磷磷与钙都是胎儿牙齿、骨骼发育不可缺少的矿物质。磷是大脑神经细胞所含的重要物质，缺少磷，即不能合成足够的卵磷脂，缺少卵磷脂脑神经细胞就不能正常发育。故磷无论对胎儿脑的发育还是母体脑组织的需要都非常重要，所以孕妇应注意从饮食中摄取。

大豆及其制品、鱼等所有动物的脑组织中都含有丰富的磷，豆油中也含磷，孕妇可以从这些食物中摄取磷。

(4)碘妊娠中期对碘的需求量也大大增加，每天不得少于 150－200 微克。缺碘会引起胎儿大脑发育不良，影响孩子智力，也会引起母亲的甲状腺功能紊乱。严重缺碘的地区，孕妇更应该适当多摄入碘。若平时母亲患缺碘性甲状腺肿大，可按医生指导服用碘制剂。补碘不能太多，过多会引起甲状腺功能低下或甲状腺肿大。胎儿

需要全本请访问 www.ertongbook.com