

图书在版编目(CIP)数据

健康孕育 40 周/李丹,熊锦文,郭玉琪编著.

武汉:湖北人民出版社,2014.7

ISBN 978-7-216-08309-6

I. 健… II. ①李… ②熊… ③郭…

III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②胎教—基本知识 IV. ①R715.3②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 154426 号

责任编辑:张红宇

责任校对:范承勇

责任印制:谢 清

出版发行:湖北人民出版社

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字数:152 千字

版次:2015 年 12 月第 1 版

地址:武汉市雄楚大道 268 号

邮编:430070

印张:10

插页:1

印次:2015 年 12 月第 1 次印刷

定价:24.00 元

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

本社旗舰店: <http://hbrmcbs.tmall.com>

读者服务部电话: 027—87679656

投诉举报电话: 027—87679757

(图书如出现印装质量问题,由本社负责调换)

目 录

CONTENTS



1. 怀孕准备	1
1.1 孕前指导	1
1.1.1 孕龄选择	1
1.1.2 孕前饮食	3
1.1.3 远离烟酒	6
1.1.4 环境调适	8
1.1.5 药物警示	10
1.2 孕前检查	11
1.2.1 妇科常规检查	11
1.2.2 TORCH 病原体检查	13
1.2.3 ABO 及 Rh 血型检查	19
1.2.4 性传播疾病检查	20
1.2.5 防癌检查	24
1.2.6 染色体检查	26
2. 妊娠奥秘	27
2.1 生育能力	27
2.1.1 男性的生育能力	27
2.1.2 女性的生育能力	28



2.2 受精卵与受孕	29
2.3 胎儿附属物的功能	30
2.3.1 胎盘	30
2.3.2 胎膜	31
2.3.3 脐带	31
2.3.4 羊水	31
2.4 男女性别	33
2.5 推算预产期	34
3. 早期妊娠诊断	36
3.1 早期妊娠症状自测	36
3.1.1 早期妊娠症状	36
3.1.2 早期妊娠试验自测	37
3.2 孕早期常见的症状及处理方法	37
3.2.1 恶心呕吐	38
3.2.2 下腹部抽痛	38
3.2.3 小便频繁	38
3.2.4 乳房胀痛	38
3.2.5 心悸、疲倦	39
3.3 孕早期身体异常反应及治疗建议	39
3.3.1 妊娠剧吐	39
3.3.2 阴道出血	39
4. 孕期母体变化	41
4.1 生殖系统及乳房变化	41
4.1.1 子宫体	41
4.1.2 子宫颈	42
4.1.3 卵巢和输卵管	42
4.1.4 阴道	42
4.1.5 乳房	43

4.2 内分泌系统的变化	43
4.2.1 脑垂体	43
4.2.2 甲状腺	43
4.3.消化系统的变化	44
4.4 泌尿系统的变化	44
4.5 呼吸系统的变化	45
4.6 血液的变化	45
4.7 循环系统的变化	46
4.8 皮肤的变化	47
4.9 新陈代谢的变化	47
4.9.1 基础代谢率及体重变化	47
4.9.2 碳水化合物代谢	47
4.9.3 脂肪代谢	47
5. 孕期日历 (不同孕期母体及胎儿的变化)	49
5.1 孕4周母体变化及胚胎发育特点	49
5.2 孕5~8周母体变化及胚胎发育特点	51
5.3 孕9~12周母体变化及胎儿发育特点	53
5.4 孕13~16周母体变化及胎儿发育特点	55
5.5 孕17~20周母体变化及胎儿发育特点	58
5.6 孕21~24周母体变化及胎儿发育特点	60
5.7 孕25~28周母体变化及胎儿发育特点	62
5.8 孕29~32周母体变化及胎儿发育特点	64
5.9 孕33~36周母体变化及胎儿发育特点	67
5.10 孕37~40周母体变化及胎儿发育特点	68
5.11 胎儿发育的特征	71
6. 孕期优生检查	74
6.1 孕6~10周建议检查的内容、目的及结果	76
6.1.1 首次检查的内容	76



6.1.2 妇科检查	77
6.1.3 妊娠试验	77
6.1.4 B 型超声波检查	78
6.1.5 乳房的检查	78
6.2 孕 12 周建议检查的内容、目的及结果	79
6.3 孕 16 周建议检查的内容、目的及结果	79
6.3.1 测量宫底	79
6.3.2 B 型超声波检查	80
6.3.3 唐氏筛查	80
6.4 孕 20 周建议检查的内容、目的及结果	81
6.4.1 全身检查	82
6.4.2 产科检查	82
6.4.3 胎动检查	82
6.5 孕 24 周建议检查的内容、目的及结果	83
6.5.1 胎儿先天畸形宫内诊断检查	83
6.5.2 监测血及尿常规	83
6.6 孕 28 周建议检查的内容、目的及结果	84
6.6.1 自计胎动的方法	84
6.6.2 监测血及尿常规	85
6.7 孕 32 周建议检查的内容、目的及结果	85
6.7.1 常规监测	85
6.7.2 胎心无负荷监测	86
6.8 孕 36 周建议检查的内容、目的及结果	87
6.8.1 胎儿宫内情况的监护	87
6.8.2 胎儿先天畸形宫内诊断检查	88
6.9 孕 37-38 周建议检查的内容、目的及结果	88
6.9.1 常规监测	88
6.9.2 羊膜镜检查	89

6.9.3 胎盘功能检查	89
6.10 孕 39-40 周建议检查的内容、目的及结果	89
6.10.1 胎儿成熟度检查	90
6.10.2 胎儿先天畸形及遗传性疾病的宫内诊断	90
6.10.3 过期妊娠检查	90
6.10.4 高危儿诊断标准	90
7. 孕期营养	92
7.1 孕期正常体重的增长范围	93
7.2 孕前应注意补充叶酸	93
7.3 孕期所需的蛋白补充指导	95
7.4 孕期所需的能量补充指导	96
7.5 孕期所需的维生素补充指导	96
7.6 孕期所需的微量元素补充指导	99
7.7 孕妇饮食的警钟	103
7.7.1 不宜高脂肪饮食	103
7.7.2 不宜高蛋白饮食	104
7.7.3 不宜高糖饮食	105
7.7.4 不宜高钙饮食	105
7.7.5 不宜过度食咸	105
7.7.6 不宜过度食酸	106
7.8. 孕妇饮食与中医调养	106
7.8.1 早期养胎气	107
7.8.2 中期助胎气	107
7.8.3 后期利生产	107
7.9 孕期应特别补充的营养	108
8. 孕期心理	111
8.1 孕期母体情绪的变化	111
8.2 孕期夫妻间感情的变化	114



8.3 如何缓解紧张心理	114
9. 孕期性生活	116
10. 孕期生活指导	119
10.1 孕妇的衣着	119
10.2 头发的护理	120
10.3 皮肤的护理	120
10.4 指甲的护理	121
10.5 乳房的护理	121
10.6 孕期的饮食	122
10.7 睡眠与休息	122
10.8 孕期身体姿势	123
10.8.1 孕期腰酸背痛	123
10.8.2 孕期肩关节痛	124
10.8.3 孕期舒缓疼痛的保养原则	124
10.9 工作与锻炼	125
10.10 清洁卫生	125
11. 孕期的运动指导	126
11.1 运动有益于母体和胎儿	126
11.1.1 运动有益于孕妈妈的身体健康	127
11.1.2 运动有益于胎儿的生长发育	128
11.2 运动的环境	128
11.3 运动的合理时间	128
11.3.1 运动与孕期	129
11.3.2 运动与时间	129
11.4 运动的合适项目	130
11.4.1 游泳	130
11.4.2 瑜伽功	132
11.4.3 散步	132

11.4.4 形体锻炼	132
11.4.5 放松按摩	133
11.4.6 温馨提示	133
12. 妊娠与胎教	135
12.1 音乐胎教	136
12.2 语言胎教	136
12.3 抚摸胎教	137
12.3.1 抚摸胎教的操作方法	138
12.3.2 抚摸胎教爱心提示	140
12.4 光照胎教	140
12.5 注重心理卫生	141
13. 孕期的旅行方法	142
13.1 穿着舒适	142
13.2 携带必备品	142
13.3 养精蓄锐	143
13.4 合理饮食	144
13.5 安全运动	144
13.6 远离传染区	144
14. 孕期常见的不适症状及处理	146
14.1 晨吐	146
14.2 腰背痛	147
14.3 腕骨隧道综合症	147
14.4 便秘	147
14.5 腿部痛性痉挛	148
14.6 虚脱	148
14.7 胃灼热	149
14.8 高血压	149
14.9 失眠	150



14.10 痔	150
14.11 肋间痛	151
14.12 乳房触痛	151
14.13 阴道假丝酵母菌感染	151
14.14 静脉曲张	152
14.15 水滞留	152
15. 孕期特有疾病	153
15.1 妊娠期高血压疾病	153
15.1.1 妊娠期高血压疾病的发生原因	153
15.1.2 妊娠期高血压疾病的诱发因素	153
15.1.3 妊娠期高血压疾病的主要表现	154
15.1.4 妊娠期高血压疾病对母婴的影响	155
15.1.5 妊娠期高血压疾病的发病预测	155
15.1.6 妊娠期高血压病预防和治疗	156
15.2 妊娠剧吐	156
15.2.1 妊娠剧吐发生的原因	156
15.2.2 妊娠剧吐的主要表现	156
15.2.3 妊娠剧吐的预防与治疗	157
15.3 妊娠期肝内胆汁淤积症	157
15.3.1 妊娠期肝内胆汁淤积症发生的因素	157
15.3.2 妊娠期肝内胆汁淤积症主要表现	158
15.3.3 妊娠期肝内胆汁淤积症对母婴的影响	158
15.3.4 妊娠期肝内胆汁淤积症的预防与处理	159
15.4 流产	159
15.4.1 流产的发生原因	159
15.4.1 流产的症状与类型	160
15.5 前置胎盘	161
15.5.1 前置胎盘的发病因素	161

15.5.2 前置胎盘的临床表现	162
15.5.3 前置胎盘对母体和胎儿的影响	162
15.5.4 前置胎盘的处理原则	162
15.6 胎盘早剥	163
15.6.1 胎盘早剥的发生原因	163
15.6.2 胎盘早剥的临床表现	164
15.7 先兆子痫	164
15.7.1 先兆子痫的临床表现	164
15.7.2 先兆子痫的处理与预防	165
15.8 宫外孕	165
15.9 过期妊娠	166
15.9.1 过期妊娠的发生原因	166
15.9.2 过期妊娠的诊断与处理	166
16. 性传播疾病与妊娠	167
16.1 梅毒螺旋体感染与妊娠	167
16.1.1 梅毒的传播途径	168
16.1.2 梅毒对妊娠和胎儿的影响	168
16.1.3 梅毒的诊断	168
16.1.4 梅毒预防与治疗	169
16.2 淋病与妊娠	169
16.2.1 淋病的传播途径	169
16.2.2 淋病对妊娠和胎儿的影响	169
16.2.3 淋病对新生儿的影响	170
16.2.4 淋病的预防与治疗	170
16.3 尖锐湿疣与妊娠	170
16.3.1 尖锐湿疣的传播途径	170
16.3.2 尖锐湿疣的临床表现	171
16.3.3 尖锐湿疣的预防与治疗	171



16.4 艾滋病与妊娠	171
16.4.1 艾滋病母婴传播的途径	172
16.4.2 艾滋病的临床特征及对母婴的危害	173
16.4.3 艾滋病母婴传播的预防与治疗	173
17. 妊娠合并其它常见疾病	175
17.1 妊娠合并肝病	175
17.1.1 妊娠对病毒性肝炎的影响	175
17.1.2 病毒性肝炎对妊娠的影响	175
17.1.3 病毒性肝炎的诊断与预防	176
17.2 妊娠合并肾脏疾病	177
17.2.1 妊娠期间引起肾病的原因	178
17.2.2 肾盂肾炎的主要表现	178
17.2.3 肾盂肾炎对妊娠母体及胎儿的影响	179
17.2.4 肾盂肾炎的预后及处理	179
17.3 妊娠合并糖尿病	180
17.3.1 妊娠对糖尿病的影响	180
17.3.2 糖尿病对妊娠期母体和胎儿的影响	181
17.3.3 妊娠糖尿病的预防和处理	182
17.4 特发性血小板减少性紫癜	183
17.5 妊娠与甲状腺功能亢进症	183
17.5.1 妊娠对甲状腺功能亢进的影响	183
17.5.2 甲状腺功能亢进对妊娠的影响	184
17.5.3 妊娠期甲状腺功能亢进的诊断	184
17.5.4 妊娠期甲状腺功能亢进的治疗	185
17.6 妊娠与缺铁性贫血	186
17.6.1 孕期缺铁性贫血的原因	186
17.6.2 贫血对妊娠的影响	186
17.7 妊娠与肺结核	188

17.7.1 妊娠与肺结核的互相影响	188
17.7.2 妊娠期肺结核的预防与治疗	188
18. 母婴传播疾病与妊娠	190
18.1 唐氏综合征	190
18.1.1 唐氏综合征的发病原因	190
18.1.2 宫内感染的途径及危害	190
18.1.3 Torch 感染的预防	191
18.2 人巨细胞病毒感染与妊娠	191
18.2.1 传染源及传播途径	192
18.2.2 妊娠期宫内感染对胎儿的影响	192
18.2.3 人巨细胞病毒感染的预防与治疗	193
18.3 单纯疱疹病毒感染及妊娠	194
18.3.1 单纯疱疹病毒的症候及传播途径	194
18.3.2 单纯疱疹病毒感染对孕妇的影响	194
18.3.3 单纯疱疹病毒的预防及治疗	195
18.4 风疹病毒感染与妊娠	196
18.4.1 风疹病毒感染对妊娠及胎儿的影响	196
18.4.2 风疹病毒感染的预防与治疗	197
18.5 弓形虫病与妊娠	198
18.5.1 弓形虫病的传染途径	198
18.5.2 弓形虫病感染对母体和胎儿的影响	199
18.5.3 弓形虫病感染的预防与治疗	200
19. 孕期对母体和胎儿造成威胁的因素	201
19.1 抽烟对母体和胎儿的影响	201
19.2 饮酒与妊娠	203
19.3 药物对胎儿生长发育的影响	204
19.3.1 孕妇用药原则	204
19.3.2 妊娠用药时机	205



19.3.3 孕妇用药安全	206
19.3.4 孕期中药禁忌	208
19.4 辐射对胎儿的危害	209
19.5 噪音对胎儿的危害	212
19.6 高温对胎儿的危害	212
20. 产前检查与产前诊断	214
20.1 产前检查	214
20.1.1 产前检查的时间	214
20.1.2 产前检查的内容	214
20.1.3 遗传优生咨询	216
20.2 产前诊断	217
20.2.1 产前诊断的对象	217
20.2.2 产前诊断与疾病种类	218
20.2.3 染色体病的产前诊断	219
20.2.4 非染色体先天畸形的产前诊断方法	227
20.2.5 问题咨询	227
20.3 唐氏综合征	230
20.3.1 唐氏筛查	231
20.3.2 唐氏综合征的临床表现	231
20.3.3 唐氏综合征的高发人群	232
21. 准爸爸在孕产中的重要作用	233
21.1 丈夫在优生保健中的作用	233
21.2 孕期丈夫心理变化及作用	236
21.3 孕早期准爸爸的任务	237
21.4 孕中期准爸爸的任务	237
21.5 孕晚期准爸爸的任务	238
22. 分娩前准备	240
22.1 在医院须准备的物品	240

22.2 婴儿房的布置禁忌	241
22.3 分娩前的思想准备	242
23. 分娩方式及选择	243
23.1 分娩来临的先兆	243
23.2 分娩方式及选择	244
23.2.1 自然分娩	246
23.2.2 剖宫产分娩	249
23.2.3 无痛分娩	252
23.2.4 三种分娩方式的区别	253
23.3 减少医疗干预	254
23.4 产妇产娩模式的发展动态	255
附录：	
【附 1】常用人体检验浓度单位换算	257
【附 2】妇产科内分泌激素测定参考正常值	259