第一图书网, tushu007.com

<<怀孕40周全程必读>>

图书基本信息

书名：<<怀孕40周全程必读>>

13位ISBN编号：9787510112829

10位ISBN编号：7510112826

出版时间：2012-7

出版时间：中国人口出版社

作者：徐文

页数：211

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<怀孕40周全程必读>>

内容概要

怀孕是女人生命历程中具有特殊意义的一段经历。
当一个小生命悄悄地在你的子宫里“安营扎寨”，然后一点一点地茁壮成长起来，这是一件多么令人感到神奇的事情啊！
相信你一定会感到特别骄傲。
然而，面对这漫长的10个月孕期，你该怎样度过？
你知道胎儿是怎样成长的吗？
你知道在整个孕期你的身体会发生怎样的变化吗？
面对孕期的种种不适，你是手足无措，还是从容应对？
你知道分娩的痛苦是可以缓解的吗？
你知道怎样正确哺乳吗？
你掌握哪些产后恢复技巧和保健常识？
相信每一个准妈妈都会有许多问题需要有人来为你解答。
为了解答准妈妈的问题，我们特邀经验丰富的妇产科专家，精心编写了本书。
本书以周为单位，详细介绍了准妈妈在怀孕和分娩过程中所遇到的各种问题。
包括胎儿和准妈妈的变化、产前检查、孕期营养、疾病防治、孕期保健以及分娩、产后注意事项等问题，让准妈妈了解哪些是正常的生理现象，哪些是需要注意的异常现象。
怀孕不是准妈妈一个人的事，对于准爸爸在孕期需要注意和参与的事情，我们也进行了介绍。
希望能在整个孕期给予你帮助。

作者简介

副主任医师，任职于北京市海淀妇幼保健院。
毕业于兰州医学院临床医学系，从事妇产科临床工作十五年，从事妇女保健工作六年。
对妇产科各种疾病的诊断和处理有着丰富的经验；对孕产期保健知识、孕期营养指导和咨询、孕期优生优育预防出生缺陷指导和宣教、预防和处理孕期生殖道感染、对妊娠合并症及并发症的处理、产程的观察和处理、产褥期产妇保健知识及指导等方面有丰富的临床经验；在妇女保健健康教育领域有良好的临床和保健知识，能将专业性很强的医学知识转变成老百姓易懂的、能接受的知识，并进行广泛的宣讲，针对大学老师和学生、社区居民、公司职员、中小学女生、农村妇女讲授不同的妇女保健知识，有上百次的讲课经验，并取得良好的成绩。
曾在市级、区级及院级多次获奖。
还参与国家卫生部及北京市多个科研项目，在国家核心期刊发表多篇文章。

<<怀孕40周全程必读>>

书籍目录

第一章第1个月(1～4周)
第2个月(5～8周)
第二章
第三章
第3个月(9～12周)
第四章
第4个月(13～16周)
第五章
第5个月(17～20周)
第六章
第6个月(21～24周)
第七章
第7个月(25～28周)
第八章
第8个月(29～32周)
第九章
第9个月(33～36周)
第十章
第10个月(37～40周)
第十一章分 娩
第十二章
尽快适应妈妈的角色吧
出院并做定期检查
妈妈的身体变化
生完了为什么肚子还会痛
出血是经血吗
你的乳房
骨盆底肌肉
身体外形
情绪变化
亲密关系
焦虑
产后抑郁症
产后精神病
宝宝的变化
哺乳
挤奶
人工喂养
饮食、锻炼及性爱
写给所有的爸爸们

章节摘录

第一章第1个月（1～4周）身体发出要当准妈妈的信号啦当每个月正常的月经迟迟不来，甚至有轻微的发热，你都应该首先考虑：我是不是怀孕了？
这时你可以做一个早孕测试。
也许你已经期盼已久，也许你还没有心理准备，但是当看到早孕试纸上两道淡淡的红线时，不用怀疑，你真的是一个准妈妈啦！
恭喜你！
通常，这个时候你已经至少怀孕4周了。
不管以前你和准爸爸准备工作做得如何，从现在开始，你要补充足够的叶酸和其他多种维生素。
你甚至需要考虑调换工作。
当然你和家人之间的关系也会发生或多或少的改变，这些你都要做好充分的心理准备。
1～4周的安心小叮咛摄取充分的营养——应当更多地选择新鲜的食物，少食用加工后的食品。
还要避开含有酒精和兴奋作用的食物，坚持进行适当的运动并及时休息。
摄取叶酸——叶酸可以在怀孕早期起到预防胎儿神经管畸形的作用，因此应当大量食用富含叶酸的水果、豆类、绿叶蔬菜和粗粮，并且保证每天都饮用足够的白开水。
预防流产——吃药要遵医嘱，减少或避免夫妻生活，避免接触放射线及有毒的化学物质，保持情绪舒畅，避免精神刺激。
第1周做好准备（第1～7天）月经周期平常我们提到的月经周期和这里我们所说的孕期第1周都是从女性末次月经的第1天开始计算的，这个过程要3～7天的时间。
如何计算月经周期出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第1天的间隔时间称为月经周期，因此月经周期的计算应包括月经来潮的时间。
正常月经周期为28～35天，周期长短可因人而异，提前或推后7～10天可视为正常范围，只要能保持一定的规律性就不能认为是月经不调。
芝宝贝提醒如果怀孕后才发现自己感染了某些疾病，那么很可能面临是终止妊娠还是冒险继续怀孕的两难选择。
其实，这些完全可以靠孕前检查来避免。
准备要宝宝时，夫妻双方应该在怀孕前3个月去医院做全面的检查。
包括身体检查和必要的化验检查，女性要做生殖器检查及阴道分泌物化验检查，排除阴道、宫颈、盆腔等炎症及生殖器畸形；化验血、乙肝表面抗原、肝功，避免乙肝病毒的母婴传播；化验血、尿常规，及时发现和治疗泌尿系感染或孕前女性贫血；化验有明确致畸作用的风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、弓形虫血清抗体IgM，如某项抗体阳性，提示有近期感染，需治疗后再怀孕。
孕前和孕期的维生素摄入你如果打算怀孕或已经怀孕了，那么一定要注意服用叶酸。
叶酸是B族维生素的一种，一般在叶状蔬菜中含量很高，比如，菜花、菠菜，大豆和小扁豆等中也含有丰富的叶酸。
在孕期补充叶酸可以有效降低胎儿出现脊柱裂等症状的风险，这些症状会导致胎儿出现严重残疾。
在第13周之前，要坚持每天服用400微克的叶酸。
有些准妈妈，比如，糖尿病患者、癫痫症患者或之前生下的宝宝患有脊柱裂者，医生会根据情况调整叶酸的服用量。
叶酸与优生叶酸是一种水溶性B族维生素，准妈妈对叶酸的需求量比正常人高4倍。
怀孕早期是胎儿器官系统分化，胎盘形成的关键时期，细胞生长，分裂十分旺盛。
此时叶酸缺乏可导致胎儿畸形。
在我国发生率约为3.8‰的神经管畸形，包括无脑儿、脊柱裂等都与准妈妈孕期体内缺乏叶酸有关系。
另外，准妈妈体内缺乏叶酸还可能引起早期的自然流产。
到了怀孕中期和怀孕晚期，除了胎儿生长发育外，母体的血容量、乳房、胎盘的发育使得叶酸的需要量大增。
叶酸不足，准妈妈易发生胎盘早剥、妊娠高血压综合征、巨幼红细胞性贫血；胎儿易发生宫内发育迟

缓、早产和出生低体重，而且这样的胎儿出生后的生长发育和智力发育都会受到影响。
孕期补充足够的维生素D同样非常重要。
当阳光照射到我们的身体时就会产生维生素D，在鱼肉和强化谷物中也含有大量的维生素D。
平时饮食中维生素含量较低的女性（比如，素食主义者）、日照比较少的女性、身体较胖的女性，可能缺乏维生素D。
如果你属于上面列举的高危群体，建议在孕期每天至少服用10微克维生素D。
叶酸和维生素D一般在药店就可以买到，现在很多复合维生素也含有维生素D。
如果你的饮食非常科学，就完全没必要再补充任何其他维生素。
有些女性，比如，素食主义者，医生就会建议口服维生素，以保证自己和胎儿的健康、安全。
怀孕40周全程必读第2周幸孕时刻（第8～14天）女性体内的黄体生成素和卵泡刺激素的不断增加刺激卵巢不断生成卵泡，这些都是含有卵子的液体囊。
虽然每个周期里有20多个卵泡在生长，但通常只有一个能长得特别大，并成为制造卵子的那个卵泡。
生长中的卵泡开始分泌雌激素，雌激素会使子宫内壁变厚，便着床。
大约在第14天，也就是第2周结束或第3周开始时，卵巢开始排卵。
雌激素的不断增加刺激大脑在短时间内分泌大量黄体生成素。
在24～36小时后开始排卵，同时卵子从卵泡释放出来，并在输卵管的末端被纤毛或卷须拾起，卵子被传送到输卵管后就准备游入子宫了。
在排卵过程中，女性分泌的雌激素会促使宫颈变得薄而湿滑，这样使得精子可以轻松地游过子宫颈（子宫的颈部）并进入子宫。
在性交过程中，特别是在射精时，精液中的精子被释放进入女性阴道中，而后精子慢慢游过子宫颈，并进入子宫，然后向上进入输卵管，准备与卵子结合生成受精卵。
如何推算排卵期在排卵前2～3天及排卵后1～2天为易受孕期。
推算月经周期。
女性的月经周期有长有短，但排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定，一般在14天左右。
根据排卵和月经之间的这种关系，就可以按月经周期来推算排卵期。
推算方法是从下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期。
观察宫颈黏液状况。
排卵前24小时宫颈黏液量增多，透明无色，呈鸡蛋清样，黏性很强，不易拉断。
测量基础体温。
由于孕激素的作用，女性的基础体温是对应月经周期变化的。
正常情况下，从月经开始那天起到排卵的那一天，因孕激素水平较低，所以会一直处于低温，一般为36.2℃～36.5℃；排卵后，卵泡分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，体温可增高0.3℃～0.5℃。
第3周生命之旅开始了（第15～21天）若卵子没有受精，黄体就会在排卵后10天左右被解体吸收，激素水平下降，子宫内膜脱落并排出，形成月经。
精子可以在输卵管内生存几天等待与卵子结合，受精过程大体就是一个精子进入卵子的过程。
我们的每一个细胞中都含有46个染色体，它们均等存在于卵子和精子之中，各23个。
当精子进入卵子后，受精开始，随即一个含有46个染色体的细胞就此诞生了。
从这一刻开始，这个细胞就具备成长为宝宝的潜力了。
细胞仍然不断分裂和复制，并有了一个正式的名字叫做受精卵。
3～4天受精卵顺着输卵管游入子宫内，整个过程中里面的细胞不断繁殖。
一旦进入子宫，受精卵会停留几天然后开始植入子宫内膜。
在这几天里，组成卵子的外壳（通常被称为黄体）不断分泌孕激素和少量的雌激素。
孕激素的作用就是促使变厚的子宫内层植入受精卵，同时促使子宫内膜分泌一种营养物质供应给受精卵。
即便受精卵没有植入，这一过程也同样会发生。

X染色体和Y染色体在人体细胞中，有23对染色体（人的遗传物质），其中只有一对是性染色体，胎儿的性别就由它来决定。
这两条性染色体，一条来自母亲，一条来自父亲。
所有的卵子中都只含有X染色体，然而精子可以含有X染色体或Y染色体，一个X精子和一个X卵子若组成一个XX受精卵，那么生出的就是女孩；一个Y精子和一个X卵子若组成一个XY受精卵，生出的就是男孩。
女性的卵巢每个月有多个卵泡生长发育，但通常只有一个成熟卵细胞排出，它们均只含有X染色体，这就是说，胎儿的性别不是由母亲决定的。
尽管现在有很多理论可以判定胎儿是男孩还是女孩，比如，饮食以及性交的时间（这种理论认为Y精子会比X精子游得更快，但X精子存活时间更长）。
但是，实际怀上男孩或女孩的概率是对半的。
第4周安家落户了（第22～28天）着床过程就是受精卵使自己进入子宫内膜，或者说是子宫的内层，这一过程发生在受精后5～7天。
许多准妈妈都描述这段时间会有抽筋的感觉甚至严重的身体不适，也有部分准妈妈描述这一时期几乎没有什么感觉。
一旦受精卵成功进入子宫，细胞会继续分裂。
随着细胞的逐渐成熟，受精卵也变成了胚胎；细胞会逐渐生长发育成胎盘、隔膜并最终发育成胎儿。
着床的位置决定着胎盘形成的位置，在怀孕初期，胎儿的学名被称作胚胎，孕8周后，才能称作胎儿。
在第4周末，人体可以分泌β-绒毛膜促性腺激素（β-HCG）。
这种激素会使孕妇的妊娠测试呈阳性。
如果去做阴道超声扫描，有可能在子宫里看到液囊（尽管我们知道直到第5周末尾才会看到）。
这个液囊包含着这时还看不到的胚胎。
子宫开始有李子或梨的大小，并不断变大，在怀孕过程中占据腹腔更大的地方，现在子宫里的胚胎比梨核还小。
双胞胎是怎么回事多胞胎，不管是双胞胎、三胞胎或更多，有两种产生的原因。
一个以上的卵子被排出，例如,两个，并被不同精子受精。
由于宝宝来自于不同的卵子和精子，这会产生异卵双胞胎，因此有不同的基因结构。
每一个宝宝都有自己的胎盘、脐带和胎膜。
或者，同单胎妊娠一样，一个卵子被排出并被一个精子受精，但由于现在还不知道的原因，受精卵分裂成两个分离的受精卵，并将成为双胞胎。
在这种情况下，双胞胎为同卵，并有着相同的基因。
同卵双胞胎共享一个胎盘，但有各自的脐带。
异卵双胞胎各有各的胎盘。
芝宝贝提醒由于没有妊娠的自觉症状，大部分准妈妈不知道自己已经怀孕，希望已婚育龄女性注意观察自己的身体状况，一旦发现有怀孕的征兆，就不要随便吃药，不要轻易接受X线检查，更不要参加剧烈的体育活动。
早孕检测当受精卵植入子宫内膜后，新生成的胎盘在发育中也不断分泌β-绒毛膜促性腺激素（β-HCG）。
这种激素的分泌量稳定持续增加，大概每48小时增加一倍，直到孕早期才停止增长。
用早孕试纸一旦检测到尿液中的β-绒毛膜促性腺激素，其颜色就会发生变化。
早孕试纸测试结果对于确定怀孕有重要的参考意义，即便β-绒毛膜促性腺激素水平在20～50mIU（国际单位）,依然可以检测到。
通常孕期第4周结束时，也就是预期月经的第1天，β-绒毛膜促性腺激素水平大概是50mIU。
但是，如果平时月经周期并不完全规律，前一次和后一次总会有几天的差别，就不要急于进行妊娠测试，因为这种情况下β-绒毛膜促性腺激素水平可能不够高，会导致试纸无法检测到而显示阴性。
如果测试的结果是阴性，月经却没有再来，可以在48小时之后重新测试；一旦怀孕，β-绒毛膜促性腺

激素水平会逐渐升高，最终测试会显示为阳性。
即便显示的颜色较为模糊和暗淡，也同样是阳性。
大家完全没有必要拿着测试结果去医生那里核实或再次进行确认，因为医生所用的尿检妊娠试纸和在外面药店购买的产品是一样的。
血液检测可以检测血液中的β-绒毛膜促性腺激素含量水平，但尿液检测其实已经足够准确了。
一旦女性的尿液检测显现为阳性，需要尽快告诉医生，这样医生会及时安排你的产前护理相关事宜。
准妈妈心情分享我只做了几个测试，很少的几次！
有一天我本该来月经，我测试了一次，结果试纸颜色非常模糊，我觉得可能是我太急了，现在还不能确定结果。
所以第2天我又进行了晨尿的测试，第3天也是，直到最后试纸终于清晰地显示出结果——我怀孕了！
小艾第31天为什么我月经已过期，尿液检查却没有怀孕停经是怀孕最早，也是最重要的症状，但不是特有的症状。
如果月经已过期，尿液检查是阴性，有可能是排卵推迟，尿中的激素还没有到达被检测到的浓度，建议一周后复查，如仍为阴性，则及时到医院就诊，进行各项检查。
引起停经的原因有多种，精神因素是常见原因：如突然或长期精神压抑、紧张、忧虑、情绪波动、惧怕怀孕或急切怀孕、环境改变、过度劳累等引起神经内分泌障碍导致闭经。
垂体、卵巢及子宫本身发生病变也可以引起闭经。
所以应尽早到医院就诊，早期诊断，早期治疗，以免延误病情。
孕期坚持工作的好处有些妇女怀孕以后，担心劳动会引起流产或对胎儿不利，在整个孕期不愿上班，经常请假休息，家务活也全都包在丈夫或家人身上。
其实这种想法和做法是不科学的，对孕妇及胎儿并无帮助，相反还会产生很多不良影响。
其实只要身体状况和工作环境允许，准妈妈在孕期工作是由很多好处的：可以缓解妊娠反应。
调查显示，60%～90%的妇女在怀孕初期都会出现晨昏、恶心呕吐、乏力等身体不适症状，一般妊娠反应在怀孕3个月以后会自动消失，上班族因为有良好的工作生活习惯，妊娠反应也会有所减轻，而集中精力工作是缓解妊娠反应的一种有效办法。
能够减少致畸幻想。
由于妊娠反应和体质的变化，孕妇在兴奋之余，也许会感到心情焦躁，会有一些担心，不知宝宝是否健康？
一部分抑郁或敏感的女性，越临近生产的时候越可能产生致畸幻想，担心孩子生下来兔唇、斜颈或长六根手指等，而这种担心在一个人独处时会明显加重，忙碌则会冲淡这种担忧，在职场你会比较控制自己的情绪，尤其是当同事表扬你“气色很棒”，“一定能生个漂亮聪明的宝宝”时，致畸幻想不知不觉会消失。
利于保持良好心态。
孕期坚持工作能使准妈妈保留原来的社交圈，同时你也会发现，不论是原先争强好胜的同事，还是比较难缠的客户，这一阶段，都很少对一位孕妇吹毛求疵。
众人态度的友善，将对准妈妈保持乐观情绪十分有益。
能够促进胃肠蠕动，减少便秘发生。
准妈妈因为生理原因，胃肠蠕动减弱，如果没有外出工作的动力，人会变懒，而“懒惰不思动”，活动减少，则更易使消化机能降低，将导致体重激增和便秘发生，同样也不利于胎儿发育和分娩。
利于分娩，易于产后恢复。
孕期坚持上班，有利于拓展准妈妈的骨盆，增强腹部与腿部的韧劲，易于保持体重和体形，另外，职场生活的艰辛使职场准妈妈可以更加坦然地面对分娩时肉体上的疼痛与心理上的巨大压力，利于分娩，而且经常活动的准妈妈其产后恢复也相对较快。
准妈妈上班应该注意什么我们经常可以看到在办公楼里穿着防辐射服的孕妇，这也越来越成为时下职场的一道靓丽风景。
现实生活中，许多准妈妈也是到了临产期才停止工作。
如何在职场做一个合格的准妈妈？

准妈妈上班时需要注意哪些问题？
这是众多准妈妈们关心的问题。
一旦确诊怀孕，并计划好要孩子，你就应该尽早向单位领导和同事讲明，以便安排工作。
回家后尽可能早些休息，以保证第二天有一个好的工作状态。
大约有75%的妇女在孕早期会有恶心、呕吐等不适的反应，所以建议在办公桌抽屉和口袋里可以放几个塑料袋，以备呕吐时急用。
空腹易加重妊娠反应，上班时带些小食品，在不影响工作的情况下，随时吃一点。
要注意补充水分，多喝水。
如果小便次数增加，不要不好意思，孕期随时排净小便很重要，否则不利于健康。
孕5个月以后，腹部已经显现出来了，注意不要碰撞使腹部受压。
适当地休息。
工作一段时间后要适当地做伸展运动，坐久之后走一走，站久之后抬抬腿，这样可以减轻腿和脚踝部的肿胀感，减少腿部浮肿。
穿舒适的鞋和宽松的衣服。
无论自己身材变成什么样子，衣服都要比身材大一号，这样才能给自己的身体和胎宝宝一个自由的空间。
还可以试试专为孕妇准的贴身内衣和特制袜子，那样有利于减轻静脉曲张和肿胀感。
注意防辐射。
现在，身在职场的准妈妈离不开计算机、手机等，那么，到底应该怎样解决这个问题呢？
一是穿防辐射防护服，二是在使用计算机时最好与计算机保持一臂之隔，尽量不要站在电磁波辐射严重的主机侧面或后方。
另外，笔记本电脑的辐射比台式机要小得多。
做好产前检查。
定期到医院进行产前检查是保证母婴健康的前提。
需要调换工作的准妈妈有些工作环境对准妈妈和胎儿的健康有很大危害，如果从事下列几种工作，在怀孕时甚至准备怀孕时就应做特别的考虑。
特殊工种：经常接触铅、镉、汞等金属，会增加准妈妈流产和死胎的可能性，其中甲基汞可致畸胎，铅可引起婴儿智力低下，二硫化碳、二甲苯、苯、汽油等有机物，可使流产率增高。
高温作业、振动作业和噪音过大的工种：有关研究表明，工作环境温度过高、振动剧烈或噪音过大，均会对胎儿的生长发育造成不良影响。
接触电离辐射的工种：研究表明，电离辐射对胎儿来说是看不见的凶手，可严重损害胎儿，甚至会造成畸胎、先天愚型和死胎。
所以，接触工业生产放射性物质，从事电离辐射研究、电视机生产以及医疗部门的放射线工作的人员，均应暂时调离工作岗位。
医务工作者：医务工作者，尤其是某些科室的临床医生、护士。
这类人员在传染病流行期间，经常与患各种病毒感染的患者密切接触，而这些病毒（主要是风疹病毒、流感病毒、巨细胞病毒等）会对胎儿造成严重危害。
因此，临床医务人员在计划受孕或早孕阶段若正值病毒性传染病流行期间，最好加强自我保健，严防病毒危害。
第2个月（5～8周）早孕反应来了，要放轻松哦怀孕第2个月的胎宝宝初显身形，在子宫里茁壮成长着。
此时的你，在感到惊喜之余，一定也感到了身体出现了许多比较明显的变化吧？
比如，乳房发胀、尿频，甚至有的准妈妈还出现了便秘。
你的情绪开始不稳定，平日里丈夫的一句玩笑话，现在却会让你发火。
你会感到困倦瞌睡，下腹变硬，有肿胀感，还有些准妈妈会有呕吐现象，厌食……这些都是正常的，不要担心，都会过去的。
你需要的就是尽快适应自己准妈妈的身份。

5～8周的安心小叮咛预防便秘——常常喝水或饮用李子汁可以缓解便秘的症状。
另外还需记住：排便时切勿用力过度。
服用药物——服用药物时必须征得医生的同意。
不要随意吃补药、中药和营养品。
性生活——在怀孕早期发生流产的可能性较高，因此进行性生活时要格外注意体位的选择。
摄取必需的营养——吃乳制品、绿色蔬菜、动物肝脏、蛋黄、坚果、海产品和肉类以补充钙质，还要注意维持体内铁元素和锌元素的含量。
避免染发、烫发——怀孕期间尽量避免染发、烫发。
第5周轻度不适，注意护胎儿（第29～35天）胎儿的状况胚泡在孕期第5周时会不断繁殖，进而分裂出更多独立的细胞。
大约一半的细胞最终会发育成胎盘（给胎儿提供营养）和周围的膈膜，另一半细胞会发育成胎儿。
胎儿会通过脐带与胎盘相连接，而脐带也会继续生长。
这时羊水也开始形成，整个孕期中，胎儿都会浮在羊水中。
第5周结束时，胚胎的神经管会逐渐发育而成，大脑和脊髓都会在这条神经管上生长。
胎儿的心脏也有了雏形，但非常小，通过超声波还无法看到。
不久后，这颗小小的心脏就会开始跳动，而且频率比你的心跳还要快很多。
胎儿其他的器官，比如，肾脏和肝脏也开始发育和生长。
准妈妈的状况这一时期，你刚刚发现自己怀孕，但体内的激素分泌水平已经发生了很大变化，你的身体也正在因为怀孕而进行着许多调整。
有些准妈妈可能根本没有任何感觉，也没有发现任何征兆，但有些准妈妈可能感觉到身体疲劳或经常呕吐。
此时，你的身体正分泌大量的孕酮（也叫黄体酮），这是为了让子宫颈的黏液更加浓稠，这种子宫颈黏液一般在每次月经周期都会发生变化：在排卵期前，在分泌的雌激素刺激下，宫颈黏液会逐渐变得稀薄；而在排卵期后，孕激素的刺激下宫颈黏液又会变得非常浓稠。
而目前由于孕激素分泌正处于非常高的水平，所以宫颈黏液也会变得非常浓稠，并堵在宫颈口。
这样可以在孕期保护子宫和胎儿不会受到阴道内病菌的感染。
胎囊通过超声波扫描，医生可以看到一个含有卵黄囊的胎囊。
胎囊直径只有几毫米，而且每天以１毫米的速度生长，一直到第9周。
卵黄囊在胎盘发育成形并能够开始发挥功能之前，会一直给胚胎提供所需营养，而囊的大小也可以用来计算胎儿发育到何种阶段。
在第5周，胎儿会变长１倍，长到2～4毫米。
总是想上厕所怀孕后，最早出现的症状就是总想上厕所，频率比平时高出很多，而且这种感觉一般是一直存在的。
这种症状也被称为尿频。
出现这种情况，是因为怀孕后身体发生的种种变化让血液更多地流向肾脏，大约比平时的流量多了30%，肾脏不断地过滤和清理流入的血液，同时也不断产生尿液，因此过滤的血液越多，形成的尿液也就越多。
虽然现在你才刚刚怀孕，但不断变大的子宫会造成骨盆腔内器官相对位置发生改变，导致膀胱承受的压力增加，因此你无法像平常一样具有足够的伸缩空间来储存更多的尿液，所以你会感觉总是想去卫生间。
孕早期结束后这种症状就会慢慢减轻，但是到了孕晚期又会出现，因为在那时你的膀胱所受的压迫将更大。
一般来说，孕期出现尿频的症状是很正常的，不必担心。
但是如果尿频的同时伴有轻微腹痛，或排尿时有针刺的疼痛感，这说明很有可能患尿道炎了，需要尽快到医院就诊。
准妈妈心情分享我感觉我一整天都是在卫生间里度过的，总是急着要上厕所，想着最近的厕所在哪里，然后又迫不及待地跑到厕所里——一天都是这样！

安安 第24天推算预产期预产期（EDD）是根据准妈妈的月经期来计算的。
准妈妈的最后一次经期的第1天，从这一天开始直到40周以后的那一天，就是准妈妈的预产期。
一共是280天。
计算预产期，只需在末次月经第1天加上9个月零1周即可。
例如，末次月经是1月1日，加9个月为10月1日，再加1周（7天），为10月8日。
真正分娩可能发生在预产期的前后2周内。
如果月经周期不太规则，或记不清末次月经的日期，可以进行超声波扫描来测算。
保护好子宫内的胎儿现在，报纸和网络上有很多关于健康怀孕的话题，哪些东西是对准妈妈的健康有利，哪些不利，众说纷纭，常让你感到非常苦恼、心烦、焦虑，甚至不知所措。
其实，大概只有4%的宝宝出生时会有先天缺陷，大多是跟基因有关系，很少是因为细菌感染或毒素所导致。
胎盘就好像一个坚固的屏障，阻止了细菌的侵入，同时也在尽可能地稀释各种药物和有毒元素，因此只有非常少量的细菌和毒素能够进入。
此外，许多准妈妈可能还在担心一个问题，即在怀孕早期自己还没有察觉到怀孕的那段时间，是否会因为没有及时采取保护措施，让胎儿面临着诸多潜在的危险呢？
事实上，在怀孕早期，受精卵完全可以不断地给自己提供营养，以便着床并不断生长发育，所以你就把心放在肚子里吧。
如果你仍然感到担心，不妨咨询医生。
现在我们就来探讨一下孕期饮食和生活方式，帮助你度过一个健康的孕期。
吸烟我们都知道吸烟有害健康，而且烟瘾一旦形成，是很难戒掉的。
如果准妈妈吸烟，会影响到胎盘的正常生长，进而无法给胎儿提供所需的氧气和营养，导致胎儿发育受阻。
如果准爸爸吸烟，那么准妈妈被动吸烟也同样会产生不良影响。
而且长期吸烟对精液的质量会造成不利的影响，增加畸形精子的比例，造成不孕、不育或胚胎异常问题。
所以一定要鼓励和劝说准爸爸也戒烟。
如果夫妻两人都吸烟，可以一起戒，这样会更容易，相互之间还可以鼓励、提醒。
那么准备怀孕前何时戒烟比较合适呢？
男性的精液生成周期为80～90天，也就是说每3个月左右生成一批新的精子，因此，为了保证精子质量，至少应该在准备怀孕前3个月戒掉。
酒精酗酒或平常的饮酒会积累过量的酒精，这些酒精对胚胎的发育非常有害，可导致出现胎儿酒精谱系障碍或胎儿酒精综合征，而且这些症状会引起很多的问题，有些是在宝宝出生时就显现，有些则会随着胎儿的成长逐渐显现。
所以建议准妈妈在孕期戒酒。
在戒酒的同时，准妈妈要尽量喝不含酒精的饮料，尽量不要去酒吧这类比较容易让人想喝酒的场所。
同时准爸爸也应尽量少喝酒或不喝酒，在这一个特殊时期里你们要相互支持和帮助。
胎儿酒精综合征和胎儿酒精谱系障碍一般来说，100个胎儿里有1～2个胎儿会受到胎儿酒精综合征的影响。
酒精综合征泛指准妈妈因酗酒导致宝宝出生时出现的各种症状。
问题的严重程度取决于酒精摄入量的多少，是否有过酗酒，孕期哪个阶段喝的酒。
对胎儿的影响包括出生体重过轻，宝宝头小，面部过平以及鼻子翻转，上嘴唇过薄，面中部过平并伴有斜眼。
同时，还有一些其他影响，比如，心脏病或腭裂，哺乳问题或过敏等症状在这些宝宝身上都非常普遍。
从长远来看，这些宝宝将来可能出现发育不良、学习能力差以及身体活动方面的问题，比如，多动症。
胎儿酒精谱系障碍包含范围比较广，泛指所有因为孕期饮酒而导致胎儿出现的障碍问题。

胎儿酒精综合征和胎儿酒精谱系障碍都是伴随孩子终生的，能够避免患病的办法就是避免在孕期喝酒。
药物有些药物即使是医生开的处方药，也有可能会对准妈妈产生不良影响。
在某些特定情况下，你往往不得不面对这样一种选择：如果选择停止服用药物，那么你或者胎儿会面临一定的风险；如果选择继续服用药物，那么胎儿就会面临一定的风险。
究竟应该如何平衡利弊，实在是一件很难的事情。
不管是处方药还是非处方药，服用前一定要告诉医生你正处于怀孕期间，这样医生会根据你的情况来选择合适的药品，以确保你在孕期服用的安全。
芝宝贝提醒孕妇在孕期间服用中药也应多加小心，这是因为某些中药对胚胎具有直接毒性作用或导致流产。
禁用的中药包括强烈的逐水药、行血药、活血化淤药，如巴豆、牵牛子（又叫黑丑、白丑）、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、水蛭、莪术、虻虫等。
慎用的中药应尽量避免使用，具有通经去淤、行气、破滞，以及辛热、滑利等作用的药物，如桃仁、红花、大黄、枳实、附子、干姜、肉桂、半夏、冬葵子等都应禁用。
此外，在选用中成药时，应先详细看说明书并咨询医生，以做到安全用药。
毒品毒品可以通过胎盘直接接触到胎儿，并会引起早产等诸多问题，另外，服用毒品后也可能导致胎儿宫内发育迟缓，也就是胎儿发育得要比预期慢或者小。
这些问题最终都会引发一系列综合征，比如，黄疸病或体温不稳定等。
不同类型的毒品导致的结果也不同，胎儿可能在准妈妈的腹中时对毒品产生依赖性，并可能在出生后接受戒毒治疗，此外，服用毒品也可能导致多种疾病的爆发甚至胎儿脑损害等综合征。
感染由于孕期准妈妈自身的免疫系统功能会下降，感冒的次数会比平时更多。
大多数因病毒引起的咳嗽和感冒等症状一般不会影响到腹中的胎儿，但是，高烧是非常危险的，容易导致流产。
如果你发现自己出现高烧，应及时就诊，尽量降低高烧对胎儿产生的危害。
生活中，要保持食品卫生，这会帮助你减少食物中毒的风险，同时要避免在孕期食用未煮熟的鸡蛋，以免感染沙门氏菌。
要确保鱼肉、海鲜和鸡肉等都彻底烹饪熟，水果和蔬菜都要反复清洗干净。
如果直接用手接触过生肉和家禽，一定要及时把手洗干净，外出饮水也要喝瓶装的纯净水。
如果没有得过水痘或未曾注射过风疹疫苗，建议尽快注射疫苗，以免胎儿会因风疹及其他发疹和高烧等受到不良的影响。
水痘容易导致早期出现早产和胎儿脑损害等一系列胎儿疾病。
风疹同样容易造成流产和胎儿残疾，比如，先天耳聋。
如果担心胎儿可能已经受到感染了，一定要去医院检查。
医生会通过做血液测试来检查你的免疫系统，并会进一步安排其他的一些检查，比如，超声波扫描等。
宠物尽量不要养宠物，尽量不要接触宠物。
如果你的家里养了宠物，切记要与它保持距离，尽量不要接触，同时要确保定期清理宠物猫身上的虫子。
比如，如果接触宠物猫，一定要戴上手套,及时洗手，这样可以降低感染弓形体病的风险，大多数猫身上都有弓形体病这种病菌，一旦感染，就会影响到胎儿的正常生长发育。
许多女性都具有免疫力，但如果是在孕期，你就要格外小心了，一定要采取有效的预防措施。
除了前面提到的几点，你若想与宠物相处还要注意以下几点：禁止宠物舔你的手和面部，禁止宠物舔饭碗、菜碟等食具。
不要让宠物睡在你的卧室甚至你的被褥里，经常给宠物洗澡。
不要让宠物在外面捕食，以免吃了被感染的老鼠、鸟类或者被污染的食物。
不要给宠物喂生食，给它们盛食物的碗要每天清洗，并且不要和其他物品放在一起。
宠物的粪便每天清理一次，为了避免感染弓形虫病，你应避免直接接触宠物的排泄物。

准妈妈心情分享沫沫是我养了3年的猫咪，它是一只可爱的波斯猫。
在我孤单寂寞时都是它在陪着我。
可是现在我怀孕了，医生说我应该远离宠物，尤其是猫，因为它们身上很可能有弓形体病毒。
这让我很难过。
我是多么舍不得与沫沫分开啊!可是没有办法，为了宝宝的安全，我只能暂时把沫沫托付给我最好的朋友小莉。
因为她也很喜欢沫沫，相信她一定会帮我好好照顾沫沫的。
等宝宝出生以后，我一定要把沫沫接回来。
小瑾 28岁第6周身体有感觉了，尽早去做产检吧（第36～42天）胎儿的状况进入到第6周时，胚胎的脸部开始逐渐生长发育。
这时胚胎的头非常大，上面生长嘴和鼻孔的位置有非常细小的开口，看上去比较像黑色阴影的地方就是他的眼睛了。
头的两侧有很小的褶皱，这个地方将来会长出耳朵。
边缘组织会逐渐长成胳膊和腿，上面像船桨形的就是将来的手和脚。
胚胎内基本的血管和血红细胞开始形成，血液开始在这些血管中流动。
胚胎的心脏这时也开始快速地跳动了，通过超声波扫描可以观测到。
这段时间，胚胎的脊柱和脊髓比起身体其他部位，生长速度明显更快一些，所以看起来像是蝌蚪，有一条尾巴，但是，身体其他部位也会开始快速生长。
胚胎现在正漂浮在一个装满了营养液的液囊中，里面的营养液可供胚胎生长所需，这种状态会一直持续，直到几周后胎盘完全形成并开始发挥作用。
液囊只有大概14毫米宽，而胚胎本身更小，平均只有4～7毫米宽，长度大概和一粒大米一样，而且现在他正在快速地生长。
这一时期用超声波进行探测，可以看到受精卵所在的液囊。
准妈妈的状况子宫正在逐渐变大，如果医生能够及时检查，这种变化是很容易觉察到的。
这是一个非常漫长的过程，你的子宫最终会比最初的体积大1000倍。
你身体里的血液也开始增加，血液里携带着更多的氧气和葡萄糖，而你的心脏也会为了把血液输送到胎儿的身体器官而跳动得更有力，速度也更快。
到这一时期，你身体内的血液总量已经达到怀孕前的1.5倍，从原来的5升左右增加到7.5升左右。
你的身体正在快速地制造更多的血清，不久也会开始制造更多的血红细胞。
给子宫输送的血液将会是原来的2倍，而且还会继续增加，直到孕期结束。
给其他器官，比如，乳房、肾脏和皮肤输送的血液也开始增加。
你不会觉察到这些内在的变化，但是你会发现阴道和会阴部位皮肤的颜色开始变得更深了，甚至呈现紫色，这都是血液不断增加所形成的表象。
乳房变大和变软雌激素、孕激素、胎盘泌乳素、缩宫素、泌乳素等这些激素的协同作用使准妈妈的身体为喂养宝宝做好准备的同时，也会影响着准妈妈的乳房，使乳房在孕期的前3个月变得比以前更大。
许多准妈妈发现她们的乳房在很短的时间内变大1倍，但在接下来的几个月内，不会有任何变化，接着又会继续变大，直到孕期结束。
也有一些准妈妈发现她们的乳房会持续地变大。
戴上柔软的乳罩会更好些，特别是对于乳房比较大的准妈妈，乳罩可以给予很好的支撑。
在乳房开始变大的同时，你会发现上面的静脉血管也越来越多，而且越来越明显，这说明身体向这里输送的血液越来越多了。
你的乳房会变得越来越柔软或更有弹性，这与你之前来月经时的变化和感觉大体相同。
事实上，由于你的乳房变得更柔软，睡觉时压到乳房会感觉很不舒服，有些人发现涂抹芦荟和甘菊霜也有很好的效果。
有些准妈妈发现这一时期她们的乳房摸起来感觉有很多块状物，如果你发现自己的乳房也有此种情况，可以去医院做进一步检查。

你的乳头也在发生着变化。
乳晕（乳头周围深色皮肤）周围会出现肿块。
不用担心，这些都是正常的汗腺，只不过是比以前稍大了一些，它们可以起到润滑乳头的作用，可以防止乳头变得过于干燥，同时也可以保护乳头不被感染。
过了孕期并进入哺乳期后，这些鼓起的小包很快就会缩小并消失。
孕期专用乳罩一个好的乳罩会让你更舒服，也更有自信，它可以展示你的曼妙身姿，并让你的乳房更舒适自然。
一个合适的乳罩简直就是女性的必需品，不论乳房多大多重，都能够完美地挺立着，尤其是在孕期更为明显。
孕期女性的乳房会变得更大，也更重了，如果没有一个非常舒适的乳罩支撑乳房，你的胸部和背部会慢慢产生疼痛感，同时，乳罩的支撑作用也会防止乳房变得松弛。
如果你认为买新乳罩都是几周以后的事情，现在根本没有必要考虑的话，那你就想错了。
大多数准妈妈都发现在孕早期她们的乳房增大的速度非常快，然后增长的速度会逐渐减慢。
你可以到商场咨询比较有经验的导购员，让她们帮助你挑选合适的乳罩，并且一定要告诉她们你已经怀孕了。
即便你的乳房变大了一些，乳罩也会很好地支撑着。
在孕期时，最好每4周量一次自己的胸围是否有变化，这样你就可以随时根据尺寸变化选择合适的乳罩了。
准妈妈应该戴什么样的乳罩准妈妈戴的乳罩应该非常有支撑力，宽宽的背带和厚厚的杯垫可以更好地起到支撑和缓冲的作用，承受逐渐加重的乳房。
你可以找到很多种既漂亮又性感的乳罩。
运动乳罩与此相似，许多女性孕期也会选择。
不建议孕期使用内含金属的乳罩，因为随着乳房的逐步变大，乳罩对乳房的约束和伤害也就越大，这种乳罩不仅戴起来会感觉不舒服，而且还有可能伤害到乳房。
尽早到医院做产检一旦发现自己已经怀孕，最好尽快到医院检查确认。
在检查过程中，医生会仔细了解你的健康情况和历次怀孕情况，从而据此为你的孕期制定最合理的护理方案。
如果你有较为清楚的医疗状况记录或在以往怀孕过程中曾出现过身体方面的问题，那么医生一定会为你安排最适合你的护理方案或孕期相关的一切检查与测试。
如果你正处在服药治疗期，就要考虑是否停止服用或选用其他药物替代。
无论什么情况，一定要告诉医生你怀孕了，这样他才会根据你的情况来决定服用何种药品。
某些状况在孕期可能有所好转，但也有一些症状可能在怀孕后变得更加严重。
在医院做检查的同时，医生也会告诉你关于生活方式和习惯等方面的常识及注意事项，比如，服用叶酸和避免饮酒的重要意义。
如果你有吸烟的习惯，正好可以借此机会向医生咨询戒烟的方法，看看医生有没有好的办法帮助你。
医生可能还会详细商讨关于你产前护理的细则和程序，相关测试和超声波扫描等内容。
另外，医生会测量你的血压，掌握你目前的身体状况。
第一次检查之后的历次检查都是你与医生交流和探讨问题的最好机会，不论你有什么担心和疑虑都可以详细咨询，即便有些问题看上去非常简单，但从医生这里得到的答案永远是最稳妥的。
很多准妈妈在与医生交谈后发现，一些困扰自己许久的问题经过医生的解答后都非常明确清晰了，并且极大地缓解了心理压力和焦虑。
产前检查医生会详细询问你的个人医疗史，以及之前是否曾经怀孕，你的家族史以及平时的身体健康状况，是否有任何不舒服的地方。
医生还会询问你的社会关系和环境，是否有精神病史。
一定要如实并且详细地回答，这对你非常重要，因为你所说出的答案会影响到医生随后制订的方案和决定，比如，是否有必要在孕期对你进行专门的检查和护理。
有些问题可能涉及个人隐私，但其实都与你的检查有着密切关系，而且医生会对相关信息严格保密的

。
在对准妈妈的病例有了详细了解之后，医生会与准妈妈商量产前检查相关事宜。
产前检查主要目的是通过对准妈妈的孕期进行监控，确保准妈妈和胎儿能够从始至终健康如一。
每个人孕期的情况都各不相同，所以每位准妈妈对产前检查方式的选择也因人而异，应根据具体情况来选择最为合适的检查和护理方案。
如果有过疾病治疗史或在以往的孕期中出现过某种特殊状况，建议最好到医院找专门的产科医生帮助自己检查和护理。
当然，绝大多数准妈妈的孕期是健康的，风险也非常低。
记住，如果你的身体情况突然发生了变化，一定要及时与医生联系。
要到医院与医生仔细商议和研究几种可选方案，这样你才能为自己的孕期选择最好的产前检查。
产前检查计划表产前检查的程序和相关内容、计划大体相同。
通常情况下，在怀孕的前28周里，每4周要做一次检查；之后直到怀孕第36周，每2周要做一次检查，36周至分娩；每周都要做一次检查。
如果这是你第一次怀孕，那么你需要的检查次数可能要比生育过的女性所需要的检查次数多一些。
如果一切顺利，没有出现任何问题，那么每位准妈妈整个孕期需要进行10次检查。
如果这不是你第一次怀孕，只需要进行7次检查。
每次检查都有明确的目标和内容。
如果在怀孕过程中出现了综合征或其他问题，或者你总是因为担心而想增加一些检查，你的检查次数就会比一般情况的多。
医生会根据你的病史和产科病史来决定是否同意你关于增加额外产前检查的要求。
产前检查表第10周或更早：预约或是首次检查，包括尿液测试和多项血液测试。
第12周：第一次超声波扫描，确定预产期的超声波扫描，而且是带有荧屏的检测。
第16周：产前检查。
第20周：第二次超声波扫描，常规性扫描。
第25周（左右）：如果是第一次怀孕，进行产前检查。
第28周：产前检查、血液检测。
第31周（左右）：如果是第一次怀孕，进行产前检查。
第34周：产前检查。
第36周：产前检查。
第38周：产前检查。
第40周：如果是第一次怀孕，进行产前检查。
第41周：如果你还没有分娩，做进一步产前检查。
注：胎儿出生后第6周：产后检查，一般由全科医生检查。
准妈妈心情分享我是第一次当妈妈，但是我非常担心，因为今年我已经37岁了，虽然我觉得自己无论是心理上还是生理上都已经做好了准备，但是我听说年龄越大的女性怀孕后，胎儿出现唐氏综合征的可能性就会越大，所以我非常担心我这年龄怀孕后，胎儿容易受到什么影响。
医生却告诉我们完全没有必要担心，而且把所有的例行检查程序都做了周密的安排。
不过我觉得把烦恼说出来心情舒畅了很多。
简阳 37岁具体检查项目产前检查的种类非常丰富，内容也很详细，医生会给你测量血压和体重，而且以后每次产前检查医生都会测量你的血压，所以这次测量血压所得出的值将作为你孕期历次血压测量的一个基础分析数据，并且会根据此次测量结果来判断你是否有高血压病。
另外，根据你的医疗史和医生的个人想法，也许还会进行更多和更具体的项目来检查你的身体状况。
每次的产前检查过程中，医生都会让你做尿检测，医生会通过尿液检查蛋白质。
通常尿液中是没有蛋白质的，如果在尿液中发现蛋白质，说明身体受到感染，然后尿液就会被送入实验室做进一步检测。
孕期使用某些特定的抗生素是安全的，如果尿液中被发现有感染，医生会给你选择安全的抗生素，但也有些比较特殊的情况，尿液中含有蛋白质是因为某些孕期综合征，比如，先兆子痫或肾脏疾病引起

的。
所以一旦从尿液中检测到蛋白质，虽然大多数情况是感染，但医生还是会做进一步检测和分析。
在检测过程中医生还会检测尿液中是否含有葡萄糖，因为这是糖尿病的征兆。
在孕期，肾脏工作负担会比平时更重，体内的糖分会渗出并进入到肾脏中。
这种情况的发生率大概为50%，但只是在某些特定阶段。
这还不足以确定为妊娠期糖尿病，所以大多数医院的相关诊室已经不再对尿液进行葡萄糖检测。
如果你不到25岁，医生还会要求你做一项衣原体检测，检测是否有性传播疾病，一般年轻女性比较多发，这一项也被列入尿液检查中。
如果检测结果呈阳性，需要使用抗生素进行治疗。
预约会诊时，医生还会对你进行血液检测。
按照惯例对所有准妈妈都会进行这些检查。
另外根据你的疾病史，可能还会进行更多项目的检查。
血液检测项目包括：全血计数（FBC）：这是一系列用来测定血液中细胞成分与含量、血红细胞的含量水平。
如果你患有贫血症，那么你的血红细胞值一定会很低，医生会建议你多吃富含铁元素的食物，或直接补充铁元素药品。
血型和Rh因子状态：你的血型可能是A型、B型、AB型或O型。
但不论是哪一种，都有可能是Rh阳性或Rh阴性。
让医生了解你的血型很重要，这样可以在应急输血时输入正确型号的血液。
如果你是Rh阴性，医生会在你怀孕第28周时给你注射一种叫做D抗体的物质，根据你第一次注射的剂量，医生可能会在你怀孕的第34周和分娩前72小时内再次注射。
这是因为虽然你是Rh阴性，但你的胎儿有可能是Rh阳性的。
如果真的出现这种情况，那么很有可能会产生抗体，这种抗体会影响甚至破坏胎儿的血液，导致胎儿贫血。
D抗体是一种叫做免疫球蛋白的蛋白质，主要是防止上面这种危险的发生。
如果做了羊膜穿刺，或采取了其他治疗，比如，外部倒转术，或者怀孕12周后阴道出血，医生会继续给你注射D抗体。
这些注射抗体将会组织抗体形成规模，防止出现较大风险。
如果你是Rh阳性，就不需要注射D抗体了。
随机血糖：有些医院会检测随机血糖指标，有些医院在这之前还会检测糖负荷。
随机血糖指标检测不需要任何准备，也不需要空腹进行。
而糖负荷检测则需要提前喝一定量的糖水饮料，并按照指定时间进行血液测试。
糖负荷可以显示身体对糖的控制。
这两种测试都是为了确认哪些准妈妈的血糖含量过高，并且需要进行空腹血糖检测或糖耐量检测来判断在孕期是否患有糖尿病。
如果你有妊娠期糖尿病的症状，或有家族糖尿病史，医生还会给你做糖耐量检测来进一步确认结果。
血红蛋白病筛查（镰刀形红细胞和地中海贫血）：许多准妈妈都做检测查看是否患有镰刀形红细胞特征或地中海贫血特征。
这种血液检测主要是查看准妈妈的血红蛋白细胞结构。
如果你有类似症状，或检测显示你是这类疾病的携带者，医生也会对你的伴侣进行检查，并确定是否会对胎儿有危险。
风疹免疫：如果准妈妈在孕期时感染了风疹，会对胎儿有很大影响，比如，大脑受损或听力下降，但是大多数女性对风疹是有抗体的，因为她们小时候都注射过抗体疫苗。
医生会检测你的血液，看你是否有风疹抗体，如果你对风疹并不免疫，医生会建议你尽量不要与突然发高烧或有突发疾病的小孩和大人接触。
孕期注射风疹疫苗并不是绝对安全的，但是产后医生会给你注射疫苗，这样以后你就会对风疹免疫了。

乙型肝炎和丙型肝炎：乙型和丙型肝炎都是肝脏受病毒性感染的疾病。
这种病毒可以通过多种途径传播：未采取保护措施的性行为、共用针头或其他血液接触。
如果你有乙型肝炎，怀孕后很有可能传染给胎儿，为了避免这种情况发生，医生会给你注射抗体（高价免疫球蛋白）来保护胎儿和（或者）接受乙肝病毒疫苗注射，这主要取决于胎儿可能受感染的风险程度。
如果你有感染丙型肝炎病毒的风险，医生也同样会给你进行相关的检查。
梅毒：医生一般按规定都会对准妈妈检测是否感染梅毒，因为这种病毒对于正在发育的受精卵危害极为严重。
如果你的检查结果呈阳性，医生会建议你服用一些对准妈妈来说相对安全的抗生素，很快就会治好。
人类免疫缺陷病毒（HIV）：如果你是携带者，那么医生会给你做检查，孕期使用药物治疗可以有效降低病毒传染胎儿的风险。
分娩前，医生会根据血液中的病毒感染程度来决定是否剖宫产，这样也能够比较有效防止病毒传染给胎儿。
人类免疫缺陷病毒还会隐藏在母乳里，所以感染病毒的准妈妈如果不采用母乳喂养也会减少病毒传染胎儿的概率，医生也会给胎儿使用药物来防治病毒感染。
许多准妈妈都害怕进行人类免疫缺陷病毒检测，其实没必要害怕，因为即便检验结果是阳性的，医生也会有很多方案来帮助你和胎儿。
你的血液检测结果最终会交给产前护理的医生们，如果有比较严重的问题，医生会主动与你联系，但如果你身体状况很好，那么你会在下一次的产前检查时收到这些检查结果。
为你做产前检查和护理的医生在每次检查中都会详细记录检查结果，并在下一次检查时交给你。
这些记录也叫做手持记录，每次检查或常规之外的其他检查时你都应该随身携带这些记录。
写给准爸爸们对于所有的男性来说，孕期意味着人们所有的注意力都将集中在准妈妈的身上。
但是正如同准妈妈对怀孕存有诸多担心、焦虑和疑惑一样，准爸爸也一样会有。
毕竟准妈妈和准爸爸的生活都同样在发生着巨大的改变。
准爸爸一般共有的焦虑包括胎儿将来对夫妻之间关系的影响或经济状况的影响，准爸爸将会背负养家糊口的重担。
另外，准爸爸看到妻子在孕期身体不适，自己也会感到非常难过。
在孕期，准爸爸有时很难同步参与进来。
虽然他看到妻子在一天天地发生变化，但是毕竟男人无法切身体会这种变化。
准爸爸还是应该尽量去体会感受，不要对妻子漠不关心，要经常与妻子一起参加产前预约检查，把孕期变成两个人共同的经历。
经常向医生提出问题，参与相关的讨论，并仔细阅读医生提供的相关材料和信息，陪着你的妻子去做检查，这样你也能够看到胎儿的样子。
要抽出时间与妻子沟通交流。
记住，怀孕已经成为了你们两个人共同分担的事情。
孕早期准爸爸的任务虽然从表面上看准妈妈在孕早期没有明显的变化，但此时的胎盘很脆弱，很容易造成流产，因此准爸爸注意不要让准妈妈干体力活儿，要帮助准妈妈提重的物品，帮助准妈妈从高的地方拿东西或者放东西、打扫浴室等，让准妈妈尽可能得到充分的休息。
平时不与准妈妈斤斤计较；注意准妈妈的性情和心理变化，创造一个和睦、亲热的生活环境。
有些准妈妈会因孕吐而吃不下东西。
准爸爸要注意选择做一些准妈妈喜欢的能吃的饭菜，以保证营养的供给。
准爸爸心情分享我们终于怀上孩子了，当然是她怀的而不是我。
真是奇怪，胎儿是我的精子和她的卵子的结合，一半是我的，一半是她的，可现在所有的事情都只在她一人身上发生着变化，而我却没有丝毫改变。
虽然不知该如何去做，我已经在抚摸着她的肚子了，我的胎儿就在那里！
李翼 29岁第7周学会区分流血与流产（第43～49天）胎儿的状况胚胎现在正开始从原来的小蝌蚪慢慢变直变长，但看上去仍然像一只蝌蚪，背长长的，这主要是因为他的身体还非常柔软。

肝脏开始制造能够携带氧气的血红细胞，并在身体内流动，这主要是在卵黄囊中进行的，而等到胚胎的骨头长成后，骨髓就会成为血红细胞的制造者。
此时胚胎的皮肤仍然是半透明的，而且非常薄，他的耳朵、上腭和鼻子正在形成，眼睛也在发育，原本鹅掌般的双手和双脚也开始变化了，手指和脚趾更容易分辨，而且呈张开状。
通过超声波扫描可以看见，胚胎这一时期已经开始能够活动了，这种运动短而且急促，这一时期的胚胎大概有1厘米长了。
准妈妈的状况虽然子宫正在慢慢变大，但是仍然很小，而且还处于盆骨的包裹之中。
大约在怀孕早期结束，也就是怀孕后的第3个月结束时，你的腹部才能有所感觉。
为了能够让足够多的氧气和营养到达正在生长的子宫和乳房，并提供给正在发育的宝宝，身体代谢速度会比平时加快25%，心脏跳动也会更加用力，以便让身体内的血液循环量更大，速度更快。
在孕期，你的体内会不断分泌雌激素。
初期，雌激素仍然是由妊娠黄体（受精卵的外壳）分泌，当胎盘逐步形成并开始发挥作用后，便成为雌激素分泌的来源，胎儿也同样是雌激素分泌来源的一部分。
雌激素承担多种角色和功能，包括促进乳房和子宫的生长，帮助增加体内血液供给，同时对皮肤和头发也有很大的养护作用，可以让你拥有绯红的脸颊和亮丽的头发，此外，雌激素还兼有软化结缔体素成分的重要作用，能够让它们更加灵活，以适应不断长大的胎儿和子宫。
孕早期出血在怀孕早期出血是极为常见的事情，大概1/3的准妈妈会出现这种情况。
这并不意味着流产。
流血与流产很相似，同样发生在怀孕早期，而且大多数是在怀孕的头几周，但其实二者是很容易区别的：一般性的流血量比较小，而且是很少的几滴或一点。
不像流产可能是大量的血液，并夹杂着许多血块儿。
这种血并不是来自胎儿，而是来自自身或子宫的内层，流血有时会伴有疼痛感或小腹下部抽筋。
在任何情况下，只要发现自己流血，都要及时到医院检查。
医生会检查你的阴道，并提前做超声波扫描，在怀孕早期做超声波扫描一般都在阴道内进行，就是用一个小的探测器伸入阴道，因为这一时期的胚胎实在太小，用超声波扫描子宫很难看到。
对于大多数准妈妈来说，流血止住后对胚胎不会有任何影响，虽然有时部分准妈妈会怀疑事出有因，比如，感染等是流血的诱因，但医生现在仍然很难给出一个明确的解释为什么会发生流血。
流产大部分流产都发生在怀孕早期，有些时候甚至早到你还不知道自己已经怀孕。
到孕期第3个月结束时，发生流产的可能性已经非常小了，只有1%。
虽然怀孕早期发生流血是件让人非常担心的事情，并需要及时到医院检查，但这并不意味着一定就会流产，胚胎可能依然非常完好。
怀孕不满28周内出现腹痛、阴道流血、宫颈扩张等症状，称为先兆流产。
由于半数以上的先兆流产都是胚胎自身遗传因素造成的，所以，医生通常采取优胜劣汰的原则，不盲目采取保胎治疗。
只有明确原因的（比如，孕激素分泌不足、宫颈机能不全等）先兆流产，医生才有可能为你做相应治疗。
如果先兆流产的情况不适合保胎治疗，也不要过于难过。
从身体和生活方式上为下次怀孕做好准备，认真完成孕前检查，听从医生的指导与建议，调整好自己的心态，相信你下一次怀孕一定会成功的。
预防流产孕期谨防流产，首先要保证睡眠充足，必须保证每天有8～9小时的睡眠时间。
做家务要量力而行，把重体力劳动托付给家人去做。
同时也不要长时间站立，因为长时间站立会加重腰部和背部的承受力，有可能导致宫缩，上班时，也尽可能进行适当休息。
随着孕期的推移，流产的可能性会逐渐减小。
芝宝贝提醒许多准妈妈会担心因为自己做错了什么事情而导致流产，其实流产并不是准妈妈一个人的错误所导致的，而是无法预料的事情。
流产后的准妈妈特别要有一个较长的休息和恢复时期，包括身体上的，也包括情感上的，对于准爸爸

来说也同样如此。
准妈妈心情分享我以前一直没有怀孕，所以我怀疑是我的身体有什么问题。
而当我真的怀孕时，医生都为我感到高兴。
由于我非常担心自己怀孕的情况，医生还特意为我做了一个早期的超声波扫描。
现在我可以稍稍放松一下了。
我总是在想象，两年以后，我的身边有一个顽皮可爱的小人围着我跑前跑后的情景。
张雪玲 31岁孕期饮食孕期健康饮食的概念与平日里我们所提倡的健康饮食基于同样的原理——含有种类丰富而又搭配均衡的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。
在怀孕早期，准妈妈的身体对热量的需求会大量增加，而到了怀孕晚期，准妈妈的身体每天只会比怀孕前多需要200～300卡热量，相当于多吃两片面包的热量。
事实上，与怀孕时期相比，妈妈在给宝宝进行哺乳的时期则更需要从食物中获取更多热量，每天大约多500卡。
孕期正好是你改善自己饮食习惯的大好时机，你可以借此机会调整和搭配更为合理的食谱。
但是可能许多准妈妈在孕期的头3个月里会觉得恶心反胃，没有食欲，几乎吃不了什么食物。
没关系，你要试着解除自己的心理负担，因为这是非常普遍的现象。
如果呕吐不是很严重，就根据自己的喜好，多吃易消化的食物，少量多餐，尽量食用流质或半流质及低脂食物，适当休息。
如果恶心、呕吐严重不能进食，则需住院输液止吐，补充营养治疗，经过2～3天的治疗，恶心、呕吐症状将会缓解，可以进食少量食物，一般经过5～7天治疗会明显好转，所以不必太担心。
碳水化合物碳水化合物是我们身体供给能量的主要来源。
准妈妈怀孕后代谢增加，比非怀孕时所需的热量高出25%，临产后，热量消耗更多。
碳水化合物在身体内是处于分解状态的，并转化成能量。
最简单的碳水化合物，比如，食糖或饼干很容易就会分解成糖，并会在很短的时间内就释放出能量，迅速供人体消耗。
比较复杂的碳水化合物，比如，土豆、麦片等在人体内需要较长时间进行分解，所以这样也会给人体提供较长时间而且稳定的能量。
粗粮或全麦的食品进入人体后，碳水化合物分解会比细粮也就是白米、白面的速度慢，你可以给自己的食谱中固定安排每天包含4～6种不同类型的碳水化合物类食品搭配在一起食用，比如，粗粮饼或大米。
蛋白质蛋白质是人体的主要构成物质，又是人体生命活动的主要物质，所以蛋白质处于各种营养物质中的中心位置。
孕期所需蛋白质较平时增多，通常从怀孕早期开始就需要补充比往常多1/5的蛋白质。
优质蛋白质的食物一般有蛋类、乳类、鱼类、肉类和大豆类。
每天要定量摄入2～3个单位的蛋白质，一个单位的概念大约是85克，相当于一张扑克牌大小的肉片、家禽肉或鱼肉，或者相当于手掌大小的量。
每周至少要吃两块鱼肉，至少一块鱼肉含脂肪较多。
大多数鱼在孕期食用都是安全的，但也有少数不能食用，比如，鲨鱼、鲭鱼王、旗鱼、金枪鱼、方头鱼等汞含量有可能影响胎儿大脑生长发育。
选择优质蛋白质是胎儿生长发育所必需的，而且是非常重要的。
多吃鱼好处多研究者最近通过研究发现，准妈妈吃鱼越多怀孕足月的可能性越大，出生时的婴儿也会较一般婴儿更健康、更精神。
每周吃一次鱼，就可使从来不吃鱼的准妈妈早产的可能性从7.1%降至1.9%。
富含脂肪的鱼除了对准妈妈有益处外，还能治疗忧郁症等多重疾病。
脂肪脂类是人体需要的重要营养素之一，还是脑和神经系统的重要成分。
但许多女性都以为，不论何时，每餐中都应该避免摄入脂肪类食物。
事实上脂肪是女性饮食的不可或缺的一部分，特别是当女性怀孕时。
人体需要脂肪来溶解体内某类维生素，健康的脂肪是不饱和的，一般坚果和蔬菜油中都含有很多这类

脂肪，而不健康的脂肪却是饱和的，一般油炸食品和加工过的食品含有此类脂肪。
人类膳食脂肪主要来源于动物的脂肪组织和肉类以及植物的种子。
矿物质和维生素矿物质及维生素等均具有各自独特的功能，是孕期不可缺少的营养成分，均需通过膳食来补充，谷类、乳类、水果、蔬菜及海产品等均含有丰富的矿物质及维生素，均衡饮食将保证营养的良好供给。
奶制品食用含有钙元素和维生素的奶制品非常重要，一般可以喝半脱脂牛奶来代替全脂牛奶，因为两者的钙元素含量几乎相同。
水果和蔬菜每天至少要定量吃5种水果和蔬菜，具体分量因人而定。
如果是果汁的话，喝一份就够了，因为喝再多的果汁其营养价值也只相当于准妈妈一份的量。
要尽可能多吃几种水果和蔬菜，而且要应季水果和蔬菜，这样你可以获取多种维生素和矿物质。
液体食品液体食物与主食同样重要，也要坚持多吃。
你每天坚持喝2升最好。
最好的液体食物就是水了，但是如果你觉得喝水过于乏味，可以加入果汁或牛奶。
咖啡因准妈妈应该尽可能少食用含咖啡因的食物，因为如果咖啡因含量过高可能引发胎儿出生体重过低甚至流产。
咖啡因有利尿的作用，会让你更加频繁排泄和喝水。
咖啡因还会扰乱和阻止你从食物中吸收维生素和矿物质，比如，铁元素和维生素C。
一般茶叶、咖啡、可乐饮料以及巧克力食品都含有咖啡因，并且都属于能量饮品。
每杯咖啡里含有100毫克的咖啡因，每杯茶水里含75毫克咖啡因，50克的黑巧克力里含有50毫克咖啡因，50克的牛奶巧克力含有25毫克咖啡因，一罐可乐饮料含有40毫克咖啡因。
我不该吃什么在孕期，大部分食品都是安全的，只有少数几种食品是必须避免食用的，也就是那种会引起准妈妈和胎儿身体不适，甚至发育不良的食物。
这些美食准妈妈也不能吃生鸡蛋和微煎的鸡蛋：这两类食物都有可能含有沙门氏菌。
一定要吃完全煮熟的鸡蛋，白色的蛋清和黄色的蛋黄都已经熟透，也就是说一定要避免食用以生鸡蛋为原料的任何餐点。
螃蟹：性寒凉，有活血化淤之功效，所以对准妈妈不利，尤其是蟹爪，很容易导致准妈妈流产。
甲鱼：性味咸寒，有着较强的通血络、散淤块作用，有可能导致流产，尤其是鳖甲比鳖肉更更容易导致准妈妈流产。
薏仁：薏仁对子宫平滑肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，因而有诱发流产的可能。
马齿苋：马齿苋汁对子宫有明显的兴奋作用，能使子宫收缩次数增多、强度增大，易造成流产。
微煎的或生的肉类、家禽肉和鱼肉：应该尽量避免食用，以免发生弓形虫感染。
一旦接触了生肉，一定要记得洗手。
生的贝类：同样不能食用，因为同样可能会引起食物中毒。
油腻食物，如烤肉的肥肉和脆皮，煎炸的熏肉等。
坚果如何吃准妈妈适量食用坚果有很多好处。
核桃、栗子都是不错的健脑食品。
与之类似的诸如葵花子、南瓜子、松仁、榛子、花生等也都是不错的健脑食品，只是孕妇在食用的时候一定要适量，由于这些坚果本身油脂含量丰富，因此过度食用会给肠胃带来负担，引起孕期消化道方面的疾病。
将花生、松仁等拿来做菜也是不错的选择，这样可以有效弥补三餐中营养物质的不足，又可以

编辑推荐

《怀孕40周全程必读》全程记录胎儿每周生长，全程关注准妈妈每周变化，科学解答孕期疑难问题，帮助准妈妈平安度过40周怀孕历程。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com