

<<健康怀孕百科>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕百科>>

13位ISBN编号：9787802036635

10位ISBN编号：7802036631

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：洪泰和

页数：296

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>

前言

在门诊的时候，我常发现孕妇从得知自己怀孕的那一刻起，心里除了兴奋之外，往往还伴随许多的焦虑与不安，比如说：会担心宝宝能不能健康成长？

自己可不可以顺利生产？

孕期营养要怎么补充？

要不要做运动？

许许多多的问题或身体的不适，在怀孕的过程中不断出现，往往想问医师，可是到了产检门诊，却又忘了要问什么问题；或是门诊里人满为患，自己觉得不好意思占太多时间，所以只简单问了几个临时想到的问题；甚至有时候还没开口问，一下子就被护士请到诊室外等候了。

这种种现象触发了我想要着手写一本关于怀孕过程的书籍，帮助准妈妈安心地度过怀孕期间的念头。

《健康怀孕百科》这一本书主要是针对产检项目内容、孕期期间常见或偶发疾病、胎儿的生长以及生产的过程等主题进行说明。

另外，还对怀孕期间常有的身体不适症状，提出改善或缓解的方法，希望能够帮助孕妇朋友们安心而舒服地度过怀胎十月。

当然，这本书并不能取代妇产科医师的专业咨询与照顾，它的目的是提供一般性的怀孕知识，作为孕妇朋友们接受医师产检之余的参考数据。

由于个人在医学中心服务，同时也在医学院授课，这样的经历，促使我在这本书里加入一些实证医学和长庚医院经验的内容。

实证医学是指医师的医疗措施应该以设计良好的临床研究所获得的结果为依据，也就是根据客观的证据来治疗病患，这是近几年来医学教育极力推广的一个观念，我则是希望让孕妇朋友们也能知道现今医学在产科方面的新知。

另外，我还注意到市面上关于怀孕的书籍多半引用国外的统计资料，来说明疾病的发生率或处理，这我在和孕妇讨论时，难免有隔靴搔痒的感觉。

长庚医院妇产科在围产期医学领域，无论是临床服务、教学或研究，一向执台湾医学界的牛耳，尤其是高危妊娠的护理、产前超声波的诊断和胎盘学的研究，更是成绩斐然。

这本书因此引用了部分长庚医院针对台湾地区孕妇的研究成果和临床经验，就是希望能减少这样的遗憾。

当然，加入实证医学及长庚经验的内容是一项新的尝试，一定有内容不足或不尽理想的地方，还请各位医学界前辈或读者不吝指教。

我要感谢文字编辑黄丽煌小姐，以及台湾广厦出版社的林忆纯与黄佳燕小姐，谢谢她们的耐心与协助，让我的许多想法能具体实现，也感激她们对我近乎“吹毛求疵”的要求，予以包容与配合，这本书能付梓，她们实在是居功厥伟。

我还要谢谢长庚医院的许美雅营养师，她的专业指导让这本书的内容更加完整。

还有，谢谢我的研究助理李孟真与叶怡伶小姐，谢谢她们在资料整理及文书工作方面的帮忙。

最后我要谢谢曾经接受我检查的孕产妇朋友们，从她们身上，我见证到身为母亲的辛苦与伟大，领略到新生命诞生的喜悦与光辉。

同时要感谢寰宇教育基金会支持这本书的出版。

长庚纪念医院妇产科主治医生洪泰和

内容概要

本书详细介绍了怀孕280天你一定要知道的大小事，是一本从孕期须知到产后恢复与保养的实用书。全书共分六章，分别讲述了如何能及时知道自己怀孕，产前检查项目，孕期生病的应对方法，怀孕后的注意事项，怀孕280天的饮食营养，分娩的具体方法等内容，是权威专家洪泰和给所有准妈妈的完美孕产指南。

作者简介

洪泰和：台北长庚纪念医院妇产部主治医师，英国剑桥大学生物医学博士。

<<健康怀孕百科>>

书籍目录

第1章 我怀孕了 索引 怀孕早期会有什么征兆 我怀孕了,该做些什么检查呢 怀孕期间可以养宠物吗 怀孕期间能有性生活吗 怀孕时脸上斑点会变多、皮肤也会变黑吗 怀孕期间可以搭乘飞机旅行吗 1-1 验孕&怀孕初期症状 真的吗?

!

我怀孕了 怎么知道我怀孕了 怀孕时常见的早期征兆 产前检查的重要性及频率 1-2 产检的必要性 产前检查的注意事项 产前检查:让你顺利生下健康宝宝 产前检查之一般项目 产前检查之特殊项目 1-3 怀孕期间的运动 孕妇可以做的运动有哪些 适合孕妇的日常活动 准妈妈运动的基本原则 1-4 怀孕期间的性生活 怀孕期间如何维持性生活 怀孕期间的性生活 有下列情况,建议暂停性生活 妊娠初期适合的性生活 妊娠中期适合的性生活 妊娠后期适合的性生活 表格索引 预约12星座宝宝怀孕计划表 怀孕自我检测卷 健保产检给付时间表 产前检查一般项目表 产前检查之特殊项目表 产检自费项目表 孕期运动的禁忌 第2章 产检项目&分娩注意事项 索引 孕妇一定会“害喜”吗 胎儿在第2孕期就可以听到声音了吗 如何知道我真的要生了 预产期都过了还不生怎么办 健康怀孕 2-1 怀孕初期的照顾&产检 怀孕初期的不适&缓解 第1孕期(怀孕1~12周)的身体状态 “害喜”:孕妇面临的第一个困扰 如何缓解“害喜”的症状 如何缓解胸闷的症状 如何改善睡眠质量 怀孕初期如何补充营养 怀孕初期的产检项目 2-2 怀孕中期的照顾&产检 怀孕中期的不适&缓解 第2孕期(怀孕13~28周)的身体状态 如何缓解头晕、虚弱的症状 如何缓解皮肤变差的状况 如何缓解脚部水肿、静脉曲张的症状 如何缓解失眠的症状 怀孕中期的营养补充 怀孕中期的产检项目 2-3 怀孕后期的照顾&产检 怀孕后期的不适&缓解 第3孕期(怀孕29~40周)的身体状态 如何缓解大腹便便的不适 如何缓解呼吸困难、胸闷的症状 如何缓解腰酸背痛、手脚无力的症状 如何缓解便秘、尿频的症状 怀孕后期的产检项目

2-4 临盆&分娩 我终于要生了 发生过期妊娠的原因 早产发生的原因 关于临盆的征兆 临盆前的应对方法 表格索引 怀孕初期的必需营养素 第1次产检项目(第~8周) 第2次产检项目(第10~12周) 第3次产检项目(第1周) 第4次产检项目(第20周) 第5次产检项目(第24~2周) 第6次产检项目(第28~30周) 第7次产检项目(第30周) 第8次产检项目(第32周) 第9次产检项目(第34周) 第10次产检项目(第36周) 第11次产检项目(第37周) 第12次产检项目(第38周) 第13次产检项目(第39周) 第14次产检项目(第40周) 第3章 宝宝成长日记 索引 如何推算预产期 怀孕期间该怎么吃才正确 怀孕一定会有妊娠纹吗?

如何预防或消除 3-1 了解胎儿的生长 透视胎儿的异想世界 翔实记录宝宝成长的每一天 如何计算怀孕周数 3 胚胎期:怀孕第4~10周胎儿的生长 胎儿期:怀孕第12周起胎儿的生长

3-2 孕期营养须知 胎儿与准妈妈需要的营养 胎儿需要的营养素有哪些 孕妇需要的营养素知多少 孕妇什么食物不能吃 表格索引 过期妊娠的认定 孕期营养素的食物来源表 第4章 临产与分娩 索引 怀孕几周分娩才是正常的呢 接近预产期时,该做些什么才好呢 怀孕期间可以吃蜂胶吗 医护人员常用的产程名词 前1胎剖腹产,第2胎可以尝试自然生产吗 为什么产前检查正常,最后却必须剖腹产 产后阴道持续出血正常吗 4-1 分娩前 我到底什么时候才会生啊 怎么知道我快要生了 真产痛VS假性阵痛 分娩前的产兆有哪些 什么时候该到医院呢 入院前该准备什么东西 产妇入院待产须知 如何让产妇熟悉生产环境

4-2 分娩中 终于等到我要生的那一刻 生产到底是怎么一回事 为什么会有产痛 减缓产痛的方法 4-3 剖腹生产 自然产和剖腹产,哪种方式比较好 剖腹生产:计划中的分娩 计划剖腹产 紧急剖腹产 4-4 分娩后 产后的恢复与保养 宝宝出生后妈妈的生理变化 表格索引 假性阵痛VS真产痛的症状比较 入院前要准备的物品一览表 紧急剖腹产的常见状况 计划剖腹产的常见状况 剖腹产的手术方式 缓解会阴疼痛的方法 第5章 孕期用药与不适症状 索引 怀孕期间可以吃药或擦药吗 怀孕时总是便秘怎么办 孕妇腹泻可能伴随什么疾病 怀孕期间发烧怎么办 小便时不舒服怎么办 孕妇的骨盆总是疼痛,会不会是

流产 怀孕时为什么总是腰酸背痛 5-1 孕妇用药须知 孕妇生病了, 该怎么吃药 孕妇的安全用药守则 孕妇乱吃药, 对胎儿的影响 孕期用药, 第1~12周影响最大 可能严重影响胎儿健康的常见药物 孕妇用药的注意事项 喝咖啡会危害胎儿健康 5-2 孕期不适与缓解之一: 肠胃道篇 孕妇肠胃系统的不适与缓解 孕妇常见的肠胃不适症状 孕妇肠胃不适症之一: 腹泻 孕妇肠胃不适症之二: 便秘 孕妇肠胃不适症之三: “害喜” 孕妇肠胃不适症之四: 痔疮 5-3 孕期不适与缓解之二: 泌尿系统 孕妇泌尿系统的不适与缓解 孕期常见的泌尿系统不适 孕妇泌尿系统不适症之一: 尿频 孕妇泌尿系统不适症之二: 泌尿道感染 孕妇泌尿系统不适症之三: 阴道分泌物增多 5-4 孕期不适与缓解之三: 骨骼篇 孕妇很容易腰酸背痛吗 孕妇身体骨骼的不适与缓解 孕妇骨骼不适症之一: 骨盆与腹股沟疼痛 孕妇骨骼不适症之二: 腰酸背痛 孕妇骨骼不适症之三: 手部麻痹、刺痛 孕妇骨骼不适症之四: 腿部抽筋 孕妇骨骼不适症之五: 水肿与静脉曲张

章节摘录

插图：我怀孕了说到怀孕早期的征兆，其实很多；每个人的体质不同，发生率、症状的轻重等都没有一定的答案。

建议大家在面临这些问题时，不要太过担心；那是宝宝在提醒你他（她）的存在，只要做好心理调适，有问题就询问专业医师，你一定能安然度过这段“磨合期”！

1-1验孕&怀孕初期症状1-2产检的必要性1-3怀孕期间的运动1-4怀孕期间的性生活1-1?验孕&怀孕初期症状真的吗？

！

我怀孕了当准妈妈们得知怀孕的那一刻，心情可能又惊又喜，也或许是仓皇失措……毕竟生儿育女是人生大事，许多妇女总认为自己并没有准备好。

我也常在门诊中遇到妇女前来检查时，当被告知“恭喜，你怀孕了”时，她们那一脸错愕的表情！

当然，除了感受到这些准妈妈们的开心以外，一定也有一些复杂的情绪。

例如：“到底自己能不能安然度过整个怀孕过程？”

”“怀孕期间该做什么准备？”

”“怎么样才能让宝宝更健康？”

”或者是“自然生产会不会很痛？”

”“我可不可以自然生产啊？”

”……对于准妈妈们，这些的确都是会让她们神经紧张的原因，但只要清楚了解产前检查的内容，以及怀孕期间应该注意的事项，怀孕期，真的是一件简单又美好的过程！

Q&A怀孕早期会有什么征兆当你怀孕时，身体或多或少会出现一些征兆；即使在没有验孕的情况下，身体也会告诉你“小宝宝来报到”的信息。

在门诊中也常碰到很多准妈妈，有些人告诉我，她才怀孕没几周，就已经开始大吐特吐了，每天早上都很不舒服；也有人是因为月经没来好几个星期才发现自己怀孕了，几乎没有什么特殊的症状。

所以并不是每个孕妇在怀孕初期都会有症状，真的得视体质而定。

怎么知道我怀孕了通常在怀孕初期，准妈妈的身体并不会明显的感受，所以我才会常在门诊碰到那种一听到自己怀孕了，惊讶地张大嘴巴、不知如何是好的妇女朋友……偶尔会在医院碰到准妈妈一脸疑惑地说：“洪医师，怎么我用验孕棒验，结果没有怀孕，到你这边来检验，却发现宝宝啦？”

”说真的这可不代表妇产科医师都可以扮演“送子鸟”的角色，而是验孕方式有太多种，准确度如何，还得看你是什么时候验，及检验的方式正不正确？

目前最常用的是通过抽血或验尿方式检测是否怀孕，看看有没有出现怀孕特有的雌激素分泌，医学上称之为人类绒毛膜性腺促进素（简称hCG）若有，那就表示你准备要当妈妈了。

除非有特殊情况，比如说要排除异位妊娠或葡萄胎的可能性，或接受人工生殖技术受孕的妇女朋友，否则还是以最普遍的验尿方式来检验为多！

而验尿检查也以早晨起床后的第一次尿液来测试，结果会比较准确；如果测试结果没有怀孕反应，建议不妨两天后再测试一次比较保险。

预约12星座宝宝怀孕计划表准妈妈希望生产的月份最佳受孕日1月/魔羯宝宝或是水瓶宝宝04/08-05/082月/水瓶宝宝或是双鱼宝宝05/0906/073月/双鱼宝宝或是牡羊宝宝06/08-07/084月/牡羊宝宝或是金牛宝宝07/09-08/075月/金牛宝宝或是双子宝宝08/08-09/076月/双子宝宝或是巨蟹宝宝09/08-10/087月/巨蟹宝宝或是狮子宝宝10/09-11/078月/狮子宝宝或是处女宝宝11/08-12/089月/处女宝宝或是天秤宝

宝12/09-01/0710月/天秤宝宝或是天蝎宝宝01/08-02/0811月/天蝎宝宝或是射手宝宝02/09-03/09312月/射手宝宝或是魔羯宝宝03/10-04/07知识便利贴何时验孕最准确卵子和精子在输卵管的壶部结合后（也就是受精），历经6~7天慢慢移动到子宫腔进行着床。

在着床的过程中，受精卵不断复制、分化，形成胚囊，胚囊最外层的细胞会进一步分化成胎盘，大约在受精后的第10天，胚囊最外层的胎盘细胞就会分泌出人类绒毛膜性腺促进素，这种雌激素会进入母体的血液，再经肾脏从尿液中排出。

所以当浓度到达一定程度之后，验孕就会呈现阳性的反应；想通过验孕棒得知是否怀孕，最好等到性

行为2周后再行测试，比较保险。

怀孕时常见的早期征兆说到怀孕会出现的征兆其实很多，因为每个人的体质都不一样，因此怀孕的发生概率、害喜症状的轻重等其实都没有一定的答案。

但是只要大家在面临这些问题时，不要太过担心，把一切都想成是宝宝在提醒你他（她）已存在的信息；做好心理调适，一有问题就询问主治医师，我相信你一定能够安然度过这段怀孕初期的心理磨合期。

至于说到究竟在怀孕初期会有什么症状？

就我多年临床经验，大致上还是以下面介绍的几种状况最为常见。

确认检查如果有下列状况，请打√症状/检查

- 1.最近特别容易感到疲倦、嗜睡
- 2.有恶心、想吐等害喜现象，尤其看到某些食物时
- 3.一直很稳定的月经已经过期3天以上了
- 4.阴道有微量的出血
- 5.忽然特别厌恶烟味、酒精或刺激性的味道
- 6.最近忽然偏爱某些食物，像是酸梅、葡萄，或是特别爱吃辣
- 7.乳房肿胀、乳头也容易感到刺痛，原本细小的乳腺变得明显
- 8.下腹部不舒服（抽痛感）
- 9.肚子感到胀胀的
- 10.变得尿频

1.经期过后8-9天，以验孕棒检验呈阳性反应

- 2.肚子有变大、变硬的情形

1.医师用手检查可以感到胎动

- 2.可以听到胎儿心跳和以超声波确认。

媒体关注与评论

搜狐母婴独家推荐阅读。

编辑推荐

《健康怀孕百科:怀孕一本通9》由台湾各大医学中心主任级医师联名推荐。

基隆长庚纪念医院妇产科主任 江其鑫 医师林口长庚纪念医院妇产部主任 李奇龙医师台大医院妇产部主任 李建南 医师台中荣总妇产部主任 周明明医师台北市立联合医院妇幼院区妇产科主任 林陈立 医师台北振兴医院妇产科主任级医师 孙大威 医师马偕纪念医院妇产部主任 徐金源 医师台北长庚纪念医院产科主任 徐振杰 医师万芳医院妇产部主任 许淳森 医师成功大学附设医院妇产部主任 郭保麟 医师彰化基督教医院基因医学部主任 陈明 医师马偕纪念医院妇产部主任 陈持平 医师马偕纪念医院妇产部主任 陈治平 医师三总妇产部主任 陈惟华 医师奇美医院妇产部主任 陈胜咸 医师台北医学大学附设医院妇产部主任 区庆建 医师台中荣总妇产部主任 杨明智 医师国泰综合医院妇产部主任 蔡明松 医师高雄长庚纪念医院妇产部主任 欧家佑 医师台北长庚纪念医院妇产部主任 刘瑞德 医师

名人推荐

洪泰和医师自1996年到长庚纪念医院台北妇产科服务，迄今已满11个年头。

这期间除了1999~2003年他在英国剑桥大学修读生物医学博士外，我们一同共事了将近8年，因此对他有相当的认识。

这次洪医师出版《健康怀孕百科》这本有关怀孕护理的书籍，身为他妇产科的资深同人，我很高兴有这个荣幸为他写推荐序，肯定他的才能与努力。

洪医师让人印象最深刻的，应该是他在学术研究方面的表现。

早期，他曾协助我进行胎盘体外灌流实验，观察药物通透胎盘以及对胎盘功能的影响。

那时候，我就发觉他对操作实验有不屈不挠的执着以及对问题有追根究底的精神。

后来，我们一起分析台北长庚医院生产记录计算机数据库，研究妊娠合并症以及异常胎盘发生的危险因子。

我们发表了一系列的论文在国际著名的妇产科学期刊上，尤其是针对植入性胎盘的研究结果，更被产科学教科书《William's Obstetrics》所引用。

这不仅是台北长庚医院妇产科团队的成绩，更是长庚医院的骄傲。

洪医师并不以这样的成就满足，他是一个自我期许甚深、要求甚高的人。

他认为临床医师如果想要扩展研究深度及广度的话，就必须对基础医学的实验方法和研究逻辑有所认识。

基于这样的理念，他自己前往旁听台大谢丰舟教授开设的发育生物学，并且到长庚医院电显中心学习电子显微镜的基本操作以及胎盘样本的制备与观察。

随后，凭着优异的表现，获得英国剑桥大学提供的奖学金，前往修读生物医学博士，于2003年顺利取得学位。

他是我们长庚医院第一位取得英国剑桥大学生物医学博士学位的主治医师。

回到台湾以后，洪医师持续专注探讨胎盘在正常怀孕以及妊娠合并症中的表现，几年来的默默努力，使他成为台湾极少数研究胎盘的专家。

除了研究之外，洪医师在教学与服务方面的表现一样令人赞赏。

他的教材，年年更新，不断将新的实证医学报告纳入教学内容，甚至导入我们平日的临床服务工作，有着非常高的评价。

而他幽默、风趣、亲切的态度，也使他广受患者的喜爱。

洪医师的这本书，除了文字内容浅显易懂，让孕妇了解自己在怀孕期间的生理变化和产检的内容，更重要的是，他还针对怀孕期间身体不适的症状，提供缓解的方法，这部分往往是在产检时，医师没有足够时间回答或教育孕妇的不足之处。

除此之外，他还加入了实证医学以及长庚医院的经验，这些都是有别于以往怀孕用书的不同之处。

个人基于提携后进之心，在此为洪泰和医师推荐：这是一本可以伴你一起欢喜迎接宝宝诞生的好书！长庚纪念医院台北院区副院长长庚大学医学院教授谢灿堂

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>