
孕期保健

妇产科门诊 李小翠



West China
Second University Hospital

如何计算孕周及预产期
?

LMP : 2019- 3- 20

**3
9**

7

预产期 : 2019-12-27 现孕5周



**West China
Second University Hospital**

定义及内容

美国的妇产科医生学会从妊娠开始到分娩前，对孕妇和胎儿
健康检查以及对孕妇**心理**上的指导

产前检查

健康宣教



West China
Second University Hospital

分期

- 孕早期 (13+6之前)
- 孕中期 (14~27 + 6W)
- 孕晚期 (28w及以后)



目录

1 孕早期产前检查和注意事项

2 孕中期产前检查和注意事项

3 孕晚期产前检查和注意事项



West China
Second University Hospital

PART 01

孕早期产前检查和注意事项



West China
Second University Hospital

孕早期产前检查

时间： 每4周产前检查一次
确认**妊娠早期**开始（一般6~8W）

内容： 妊娠试验
超声检查

目的： a确定孕妇和胎儿的健康状况
b估计和核对孕期和胎龄
c 制定产前检查计划



5周可见妊娠囊
6周可见胎芽和原生心血管搏动



West China
Second University Hospital

孕早期产前检查

- ※ **12w左右** 建立妊娠期保健手册 孕周、推算预产期
- ※ 评估妊娠期高危因素

常规检查： 血压、宫高、腹围、胎心率

实验室检查： 建卡全套、**早期唐氏筛查**、**NT**

备查项目： **无创DNA**、**羊膜腔穿刺检查**



West China
Second University Hospital

孕早期产前检查

NT (11-13⁺⁶W)——利用B超胎儿颈部透明层，小于**2.5mm**，约10%NT增厚的胎儿合并染色体异常

早期唐筛 (9-13⁺⁶W)——血清学检查hCG、妊娠相关蛋白A、AFP、uE3等计算唐氏综合症的风险



孕早期注意事项

- **发现怀孕及时就诊**

饮食：少食、多餐、忌油腻、尽量避免空腹

便秘：清晨1杯水，易消化、含纤维素多的蔬菜和水果，适当的活动：

活动：避免剧烈运动、以散步为宜



West China
Second University Hospital

孕早期注意事项

- 前3月避免同房
- 用药：遵医嘱
- 如有阴道流血、腹痛，及时就诊
- 补充叶酸



West China
Second University Hospital

叶酸

- 叶酸是一种水溶性B族维生素，在绿叶蔬菜、水果及动物肝脏中储存丰富。它的缺乏除了可以导致**胎儿神经管畸形**外，还可使**眼、口唇、腭、胃肠道、心血管、肾、骨骼**等器官的畸形率增加。怀孕前三个月到怀孕后三个月期间，

每天服用**0.4mg**的叶酸可以预防80%神经管的畸形的发生。

- 常用：玛特纳、爱乐维



PART 02

孕中期期产前检查和注意事项



West China
Second University Hospital

孕中期产前检查

时间：14~27 + 6W

内容：

常规检查：测血压、测宫高、腹围、听胎心

实验室检查：中唐，胎儿系统和超声检查、**75gOGTT**血常规、尿常规

备查项目：无创**DNA**、羊膜腔穿刺检查



West China
Second University Hospital

孕中期产前检查

中唐 (15-20⁺6W) : 血清学检查hCG、妊娠相关蛋白A、AFP、uE3等计算唐氏综合症的风险

无创DNA(NIPT) (12W-分娩前) : 检测胎儿是否患有三大染色体疾病 (13、18、21) 号染色体疾病 , 检出率高达90%以上

※ **羊水染色体检查 (18W-分娩前)** : 羊水细胞产前诊断胎儿疾病



West China
Second University Hospital

孕中期注意事项

- 适当的性生活（除高危因素者禁忌）。
- 乳房保健：温水清洗乳头，如果乳头凹陷孕晚期可做牵拉
- 接受孕期保健教育(听课、咨询)



孕中期注意事项

- **注意营养：** 科学搭配饮食，控制体重。
- **适当补钙、补铁：** 注意发现贫血并及时治疗。
- **科学胎教：** 保持愉悦的心情及健康的心态。
- **休息：** 充足睡眠，取舒适体位左侧卧位（尽量）。
- **活动：** 适当锻炼,不宜劳累。



PART 03

孕晚期产前检查和注意事项



West China
Second University Hospital

孕晚期产前检查

- **时间**：28W~36周（**两周**）、36周以后（**每周**）

内容：常规检查：测血压、测宫高、腹围、听胎心

实验室检查：B超、肝功、胆汁酸、心电图、脐血流、NST

评估生产方式（**测骨盆出口**）、分娩方式指导

NST（34W起）——无应激试验，了解胎儿的储备能力，即在无宫缩无外界负荷刺激下胎心的变化



West China
Second University Hospital

孕晚期注意事项

- **饮食：** 合理饮食，少吃多餐，控制糖类、盐、脂肪的摄入
- **定期产前检查：** 监测体重，注意有无水肿发生
- **活动：** 多休息，忌同房，预防早产发生



孕晚期注意事项

- **数胎动：** 胎动是孕妇了解胎宝宝宫内现状的最好方式
- 做好临产前准备，如有阴道流血、流液、腹痛，及时就诊



数胎动

- 早中晚各一次（固定时间）。
- 每小时 ≥ 3 次。
- 胎动减少50%或增加50%，立即就医。

**胎动之间的比较以同时间段的胎动次数比较为宜
若是双胎建议两个胎儿胎动分别计数，若无法分辨每小时胎动 >6 次以上**



West China
Second University Hospital

孕晚期常见情况及处理

- **腰背痛**：腰部垫枕头，卧床休息、局部热敷
- **下肢及外阴静脉曲张**：避免长时间站立，弹力袜、晚间睡眠时应适当垫高下肢以利静脉回流
- **下肢水肿**：左侧卧位休息、下肢垫高15°



产前检查时间及内容

NT小于2.5mm
若NT/早唐异常建议行无创DNA或羊膜腔穿刺

系统如有异常建议产前诊断

数胎动

确认早孕开始，6-8w，HCG及B超。

5W可见孕囊、6W可见原始胎心搏动

建卡全套、NT、早期唐筛

12-15+6W

中期唐氏筛查

自觉胎动

16~19+6

胎儿系统、心脏彩超、血、尿常规

20-23+6

75g OGTT，血尿常规

是否存在妊娠期糖尿病，若有指导饮食及运动以及血糖监测注意事项

24-27+6

产科B超

28-31+6w

肝功能、胆汁酸
心电图、血尿常规

ICP健康指导

32-33+6w

B超、NST

34-36

The end



West China
Second University Hospital