



**你的孕期：
对你宝宝的生长发育进行跟踪**

你的助产士会对你宝宝的生长发育进行跟踪。她为此使用GROW-NL方法。你的助产士会为你宝宝做一个人的成长曲线图，该图会显示出对宝宝体重的最佳估计。这个体重是根据你的体质和可能的话你以前的生育情况来做出的估测。

生长发育测量

从你怀孕大约26-28周开始助产士会每2到4周用尺测量你的子宫。她把你子宫增大的尺度填在你的个人图表上。

用这种方法对宝宝是否有足够的生长发育可以进行很好的估计。如果你的子宫增大正常，那么就不用担心宝宝的生长发育。这样的话也不必做B超。如果你的子宫没有按图表给出的增长线增大，那么就要做B超测量宝宝并估计那时宝宝的重量。这个估计的重量也填在图表上。

在某些情况下会(经常)做B超检查：

- 如果有迹象表明宝宝生长发育得不好。
- 如果你以前有个出生时太小的宝宝。
- 如果你的宫高很难测量。

有时这就意味着助产士会把你转介绍给妇科医生去做额外的检查。

测量你的子宫

在这项检查中重要的是尽可能保持相同的测量条件。这意味着给你进行测量的助产士数量可能少于你习惯了的数量(测量子宫增大最多由两个不同的助产士进行)。助产士会让你完全裸露腹部，伸展你的腿，把你的双臂放在身体两侧。检查前排空膀胱也很重要。未排空的膀胱会对测量有干扰。

