

嬰兒與母親

系列叢書

M33

馬偕紀念醫院婦產科主任 李義男主編

懷孕與分娩



- 妊娠期應注意的種種事項
- 胎兒健康的指標～胎動
- 胎教與懷孕期間的禁忌
- 孕期乳房處理
- 流產知多少
- 剖腹生產好不好

995
友聯 UNION
RM \$16.00

婦幼家庭出版社

R173

ISBN 957-9162-58-1

WOMAN-CHILD & FAMILY PUB.

嬰兒與母親叢書

M33 懷孕與分娩

〈版權所有・翻印必究〉

WOMAN-CHILD & FAMILY PUB.

9F NO. 369 FU-SING N. R. TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

TEL: (02)715-5820 FAX: (02)718-2467 (歡迎海外訂購)

〈缺頁或裝訂錯誤可隨時更換〉

編著者 / 李義男

發行人 / 張錦輝

發行所 / 婦幼家庭出版社

地 址 / 台北市復興北路369號9F

電 話 / 715-5820・718-4592

登 記 / 局版台業字第2669號

總經銷 / 啓現發行股份有限公司

印刷製版 / 耘橋彩色印刷公司

郵政劃撥帳號 / 0145669-4號

嬰兒與母親雜誌社

1995 年 3 月四版

特價：150元

懷孕與分娩

婦幼家庭出版社

懷孕與分娩《前言》

「長生不老」是自古到今人人所嚮往追求的。雖然由於科學的發達，醫學的突飛猛進，人類的平均壽命數已延長，但是如果我們能對自身的疾病或健康多一些認識，則對於所遭遇的病痛將可預防或使之減輕。

「懷孕與分娩」概括了所有與婦女身心健康有關的文章，由多位醫師專家執筆。舉凡生產須知、孕期常見的不適、各類產婦疾病的認識與預防等等無所不談，內容豐富，文字簡練，可說是婦女的良伴。

希望藉著這本手冊能促使各位婦女身心更健康，家庭生活更美滿。

前馬偕紀念醫院婦產科主任

李義男婦產科主任

李義男

第一篇 孕婦篇

孕期衛生·····	10
懷孕時生理性的皮膚變化·····	22
早期破水該怎麼辦？·····	25
孕婦應否接受預防注射？·····	29
妊娠期應注意的種種事項·····	32
不可掉以輕心的葡萄胎·····	39
胎盤早期剝離那麼可怕嗎？·····	48
前置胎盤·····	55
異位性懷孕的故事·····	65
孕期併發症·····	73
胎兒健康的指標——胎動·····	83
維護胎兒免於感染疾病或藥物的傷害·····	86
孕婦如何迎接新生命的來臨·····	93
胎教與懷孕期間的禁忌·····	103
早產可以預防嗎？·····	107

懷孕與分娩《目錄》

抽煙和孕婦的關係.....	111
第二篇 婦幼保健篇	
產後衛生.....	116
產婦的營養.....	119
如何給寶寶餵奶.....	123
如何給寶寶餵母乳.....	127
如何哺乳.....	132
孕期衛生.....	136
產後檢查確保母體健康.....	140
孕期乳房護理.....	142
產前運動.....	145
孕期常見的不適.....	149
孕期的危險信號.....	152
給準爸爸們.....	157
產兆的介紹.....	162
第三篇 分娩篇	

懷孕與分娩《目錄》

李義男主編／婦幼家庭出版社

淺談產後憂鬱症	166
產後出血	169
流產知多少	173
剖腹生產好不好？	182
生產造成的會陰裂傷怎麼辦？	185
剖腹產術	189
漫談「無痛生產」	198
如何減輕分娩的疼痛	202

孕婦篇

第 1 篇



孕期衛生

「造物主，無所不在，無所不能」……從懷孕開始到個體生命的孕育和整個分娩過程，就能看出，上帝的確是多麼的偉大，宇宙萬物的生息是多麼的偉大，宇宙萬物的生息是多麼的奇妙。精子和卵子結合成「受精卵」，從輸卵管外側到達子宮旅行了三天，三天後在子宮內膜內找到一個最適當的地點，將種子（受精卵）埋入，叫「著床」，「著床」後一個肉眼看不見的受精卵，經過二八〇天，母親心血的灌溉、孕育成一個新的個體（體重三千二百公克，身長五十公分，活蹦蹦跳跳的生命），在這段過程中，母親須付出多麼高的代價。雖然母親在身心方面均須付出相當的代價，但當她看見自己所生出的寶寶時，有份成就感滿足了她，足以抵消她因懷孕和生產，所付出的一切。很多媽媽在生產時，常不自覺的說：「我再也不敢生了」，但是没多久我們

會再看見她來產前檢查，相信就是那份成就感和滿足，使她有足夠的勇氣和信心來對抗另一次的挑戰，但是希望各位記住，每次懷孕和生產，都會對您的身體造成嚴重的損傷，間隔生育是絕對必要的，通常間隔2～3年，最爲恰當，請各位媽媽，生產後馬上要考慮「避孕的問題」，以免「來不及」而造成遺憾！

首先，我們討論孕期常發生的問題及應注意事項：

產前檢查

我們從台灣地區孕產婦死亡率，就能看出產前檢查的重要性，民國四十一年，台灣地區婦幼衛生工作起步時，孕婦死亡率爲196.56/10萬活產數，到民國六十七年已降至22.48/10萬活產數。

那麼產前檢查到底要多久檢查一次？應該檢查那些項目？

1. 檢查次數

- ①發現自己可能懷孕後，一定要到醫院確定是否懷孕，確定懷孕後每個月檢查一次。
- ②懷孕7～8個月——每二星期檢查一次。
- ③懷孕9個月～生產——每星期檢查一次，（至少最後一個月應每星期檢查一次）。

檢查項目

①檢驗室檢驗，每胎懷孕只需做一次，其中包括梅毒血清血型、血色素、尿糖、尿蛋白等，其中血色素最好在臨近產期時，能再驗一次。

②醫師內診第一次產前檢查及接近頂產期都應檢查，以確實了解孕婦子宮及其附屬器官，產道等之情況。

陰道分泌物異常或有其他不正常時，醫師也可能作內診檢查。

③正規的產前檢查，每次均須檢查的項目。

a、測量血壓體重。

b、驗尿糖、尿蛋白。

c、醫師診察——測量子宮、測量腹圍、測聽胎心音、檢查胎位。

d、護理人員衛生指導。

體重

孕婦從懷孕開始到分娩前，體重的增加及其規律性。

1. 體重增加的情形

佔很重要的地位，通常約增10——11 kg，且由於胎兒成長的過程，體重的增加應有其規律性，懷孕初期（前三個月）只增加少許，有些孕婦不但未增加，反因內分泌及新陳代謝暫時失去平衡的關係，而稍有減輕現象。

懷孕4—6個月約增加3.6 kg 每星期增加0.3 kg，懷孕7月—分娩前約增加6.4 kg 每星期增加0.4 kg。

2. 體重增加的影響

① 體重增加太少——母親本身變瘦，胎兒正常、羊水太少；母親本身正常、胎兒體重太輕或畸形。

② 體重增加太多——母親本身變胖，胎兒正常，母親本身太胖，胎兒太重或畸形。母親本身太胖，胎兒太大。母親本身正常，胎兒太重，羊水太多。母親本身正常，羊水太少，或胎兒畸形。

3. 體重正常增加的因素

孕期體重增加以不超過10——11 kg，最為理想，孕婦體重正常增加的因素。

① 胎兒體重 2.5—4 kg。

② 羊水 1 kg。

③ 胎盤 0.5—0.6 kg。

④子宮本身增重 1 kg。

⑤因胎血循環而致母體血總量增加百分之二十約 1.8 kg。

⑥乳房，因乳腺組織增殖，肥大，使乳房增重 1.1 kg。

飲食

孕期的營養很重要，對孕婦本身，生產的過程，將來寶寶的聰明與健康等都扮演很重要的角色，因此我今天只簡單的跟各位介紹一下應注意的事項。

①懷孕初期食慾欠佳，又有噁心嘔吐，食物以富營養易消化且少量多餐為原則。

②懷孕 4 ~ 5 個月，每天約攝取 2100 ~ 2300 卡熱量就足夠，比平常多百分之五的熱量。

③懷孕 6 個月後，每天約攝取 2400 ~ 2600 卡熱量比平常多百分之二十的熱量。

④不要吃刺激性太大的食物，濃茶、濃咖啡、及大量的煙酒應避免。

⑤油膩及糖份過高的食物，宜節制，尤其體重增加太快或太多時。

⑥懷孕末期，孕婦手脚或身上有水腫時，應避免攝取太多的水份和鹽份。

牙齒

老祖母的話：「生個孩子，掉顆牙」，雖然沒有科學根據，但是孕婦較易引起齲齒和牙齦炎，卻是不爭的事實，因此在孕期我們應注意下列幾個問題。

①孕婦常因身體疲倦，行動不便，及情緒不穩定而疏忽口腔清潔。

②孕婦唾液分泌較多，且於喜時，喜歡吃酸性食物和嘔吐，使唾液呈酸性，易引起牙齒腐蝕。

③胎兒從第8週開始有牙齒的發生，到整個牙胚的形成及骨骼的發育等須要大量的鈣、磷及維生素A、D等作材料，全部由孕婦透支，如果您在飲食上，未加以適當的選擇和調配，那麼可能應驗了老祖母的話。

④確實懷孕後，應按時到牙醫師診所作口腔檢查，如有牙洞或其他口腔疾病，應儘早治癒。

⑤注意口腔清潔，除了飯後及睡前刷牙外，每次吃點心或嘔吐後亦應刷牙或漱口，如果不能經常刷牙，可以食鹽水漱口來代替。