

军医版畅销书

SHIYUE HUAITAI
ZHINAN

十月怀胎 指南

(第3版)



杨志松 郭俊春◎编著

运用科学的知识和手段防治疾病。
规避遗传病和外界有害因素，合理掌握孕妇的衣食住行，
是保证孕妇健康和胎儿正常发育，孕育健康、聪明、可爱宝宝的前提。

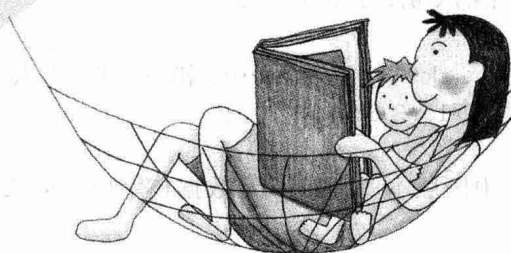
本书出版至今已重印十余次，发行20余万册

现为第3次修订再版

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

第3版



十月怀胎指南

SHIYUE HUITAI ZHINAN

杨志松 郭俊春 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎指南/杨志松,郭俊春编著. —3版. —北京:人民军医出版社,2008.8

ISBN 978-7-5091-0452-1

I. 十… II. ①杨…②郭… III. 妊娠期—妇幼保健—指南
IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076167 号

策划编辑:黄建松 张建平 文字编辑:郁 静 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.5 字数:157千字

版、印次:2008年8月第3版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:16.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

再版前言



健康聪明的孩子,不但让家庭充满了活力和希望,也让世界充满了生机和希望。

母亲是孕育生育的“摇篮”。她们从月经初潮开始,直到怀孕、分娩,要比男人经历更多的痛苦和磨难,所以,人们才用最美好的语言赞美天下的母亲,因为她们在母爱的感召下,义不容辞、无怨无悔地履行了自己的职责。

追溯以往,有多少女性为怀不上孩子而忧心忡忡;有多少孕妇为腹中胎儿的半路夭折而痛心不已;又有多少母亲为孩子的畸形、不健康、不聪明而难以度日。于是,怎样生个健康、聪明、有作为的孩子,成了所有父母最美好的向往。



PREFACE

随着医学科技的不断发展,已为人们的这种愿望打开了希望之窗——人们已能够运用科学的知识和手段防治疾病、避免遗传病及外界有害因素对母亲及胎儿的影响;合理掌握孕妇的衣食住行,保证了孕妇的健康和胎儿的正常发育,这为孩子将来的健康和聪明打下了不可忽视的先天基础。本书就是本着这个宗旨,力求用简朴、亲切、通俗易懂的语言对怀孕过程加以指导,希冀所有父母的膝下都有一个健康、聪明、可爱的孩子!

此书出版后,深受广大读者的喜爱,至今已十余次重印,发行数十万册。这让编著出版此书者感到无比的欣慰,并对读者充满了感激!

编 者



CONTENTS

目录



怀孕前的心理准备和物质准备

1. 谈谈妇女保健/ 2
2. 了解自己的生殖系统/ 3
3. 新婚性知识/ 6
4. 婚前检查的好处/ 8
5. 多大年龄生孩子好/ 11
6. 选择最佳受孕时机/ 13
7. 怎样尽快怀上小宝宝/ 15
8. 精神因素也可造成不孕/ 17
9. 人工授精术——帮人圆了怀胎梦/ 19
10. 怀孕前的物质准备/ 20
11. 关心孕妇是丈夫义不容辞的天职/ 24
12. 房事频繁影响受孕/ 26
13. 国家对孕、产妇的保健待遇/ 28





怀孕初期的自我诊断

1. 你是否怀孕了/ 32
2. 怎样推算预产期/ 34
3. 孕妇应记住的几个时间/ 35
4. 怀孕后身体将发生哪些变化/ 37



怀孕期间的饮食起居

1. 吸烟饮酒影响胎儿健康/ 44
2. 孕妇怎样调理自己的饮食/ 47
3. 孕妇宜多食含钙、磷食物/ 50
4. 孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育/ 51
5. 孕妇可服些干酵母/ 53
6. 孕妇饮食与胎儿智力关系密切/ 54
7. 孕妇饮用井水是否影响胎儿/ 55
8. 服用铁剂的孕妇不宜喝牛奶/ 57
9. 漫话胎儿的“住房”——子宫/ 58
10. 良好的环境有利于孕妇和胎儿/ 60
11. 注意胎儿的精神营养/ 63
12. 怀孕妇女干活时应注意什么/ 66
13. 谈谈妊娠健美/ 69
14. 怀孕期的肌肤保养/ 73
15. 妊娠晚期莫旅行/ 74

- 16. 孕妇的穿戴和生活保健/ 76
- 17. 吸毒危害下一代/ 79



怀孕期间可能出现的异常和疾病

- 1. 孕产妇痔疮防与治/ 82
- 2. 怎样才能孕育一个健康聪明的孩子/ 84
- 3. 新婚蜜月当心泌尿道感染/ 86
- 4. 孕妇易患牙龈炎/ 88
- 5. 患心脏病的妇女可以生育吗/ 89
- 6. 近亲结婚怎么生了个畸形儿/ 91
- 7. 孩子的身高与父母的关系/ 93
- 8. 新婚夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响/ 96
- 9. 患肺结核的病人能怀孕吗/ 98
- 10. 生过病残儿的夫妇能否再生育/ 100
- 11. 孕妇贫血影响胎儿发育/ 102
- 12. 父母近视能遗传给子女吗/ 104
- 13. 患肾病的妇女能否怀孕/ 106
- 14. 电视机射线对胎儿有无影响/ 107
- 15. 化学物理因素对胎儿的影响/ 109
- 16. 高龄初产妇的保健/ 111
- 17. 怎样看待自然流产/ 113
- 18. 早孕反应特别重怎么办/ 115
- 19. 谨防孕期病毒感染/ 116
- 20. 怀孕妇女的危症——急性阑尾炎/ 119





21. 为什么会生下“三瓣嘴”的孩子/ 121
22. 预知胎儿发育状况可测羊水/ 122
23. 妊娠早期阴道出血是流产吗/ 124
24. 孕妇下肢静脉曲张的防治/ 126
25. 多胎妊娠的保健/ 127
26. 怎样看待孕妇化验值异常/ 130
27. 妊娠高血压综合征及对胎儿的影响/ 132
28. 苦妹子得了什么病/ 136
29. 孕妇皮肤瘙痒怎么办/ 138
30. 高危妊娠的保健/ 139
31. 孕妇更要防煤气中毒/ 142
32. 胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤/ 144
33. 糖尿病对胎儿有什么影响/ 146
34. 产前莫瞒流产史/ 148
35. 孕末期水肿是“胎气”吗/ 149
36. 孕末期谨防子宫内感染/ 151
37. 怀孕时间越长胎儿发育越好吗/ 153
38. 孩子为什么早产了/ 156
39. 孕妇感染用药与胎儿畸形/ 158
40. 避孕药对胎儿有什么影响/ 161
41. 孕妇应禁服哪些中药/ 163
42. 孕妇不应服阿司匹林/ 164
43. 镇静药——“海豹婴儿”的祸首/ 165
44. 可夺性命的异位妊娠/ 167
45. 乳房胀痛的6种类型/ 169

- 46. 为什么孕中期小腹会痛/ 171
- 47. 患性病的孕妇该做哪些检查/ 172
- 48. 母婴传播的疾病——艾滋病/ 174
- 49. 孕妇应慎用手机/ 176
- 50. 孕妇,请尽量远离电脑/ 178
- 51. 远程胎儿监护——胎儿的“保护神”/ 181
- 52. 孕妇慎洗热水澡/ 184
- 53. 不要轻易做人工流产/ 186
- 54. 为什么要做脐带采血检查/ 188
- 55. 癫痫妇女可以生孩子吗/ 190
- 56. 谈谈先天性脊椎裂/ 191
- 57. 早产儿吸氧:小心导致“人工”盲童/ 193
- 58. 不幸的经历:孕妇怀上了“梅毒胎”/ 195



怀孕期间的自我检查与护理

- 1. 胎动——胎儿安危的标志/ 200
- 2. 胎儿的自述/ 203
- 3. 腹中的胎儿是男还是女/ 205
- 4. 怎样测量胎儿体重/ 208
- 5. 孕妇冬季的自身保健/ 210
- 6. 孕妇睡觉应取左卧位/ 213
- 7. 注意保护婴儿的“食袋”——乳房/ 215
- 8. 性生活对妊娠有影响吗/ 217
- 9. 有利母亲胎儿的围生期保健/ 219





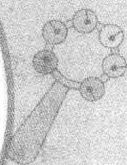
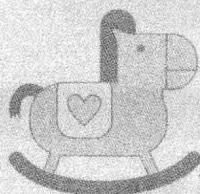
分娩前的准备及安全分娩注意事项

1. 胎儿的“生命线”——脐带/ 224
2. 竖式分娩:另一种分娩体位/ 226
3. 分娩时的“侧切”是怎么回事/ 228
4. 剖宫产好还是自然产好/ 229
5. 临产前的可靠征兆——见红/ 231
6. 当你分娩的时候/ 233
7. 怎样减少分娩时的疼痛/ 237
8. 分娩过程对母婴的影响/ 239
9. 婴儿与父母见面了/ 241

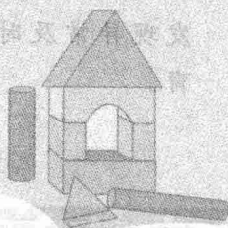
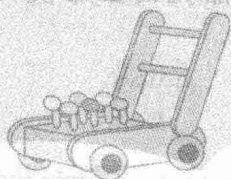
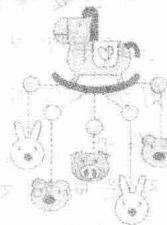


产后护理与身体复原

1. 产后发热是怎么回事/ 248
2. 产后出血怎样防治/ 250
3. 破除旧习防中暑/ 252
4. 产后母体将发生哪些变化/ 254
5. 如何使产后身体早日复原/ 256
6. 责任和权利——谈谈母乳喂养/ 259



怀孕前的心理准备和物质准备





了解了自己，了解了伴侣，了解了性与生育的知识，就是了解了未来的孩子。当了解了孕妇和未来孩子的需求时，夫妻就应合力构筑一个温馨、富足的爱巢，只有这样，才能为未来母亲的健康、孩子的正常发育“保驾护航”……

point

1

谈谈妇女保健



妇女保健工作是我国卫生事业的重要组成部分，做好这些占人口半数的妇女保健工作，不但关系到妇女和儿童的健康，也关系到中华民族的繁荣昌盛。

那么，怎样做好妇女保健工作呢？概括起来，主要是妇女的“五期”卫生保护。

在月经期，主要是向妇女宣传月经期的个人卫生和预防月经病的知识，以便及时发现月经异常，早期采取治疗措施。对少女还要宣传青春期的生理卫生。

在孕期，要对孕妇进行卫生指导，定期做孕期检查，发现异常及时纠正，以保护孕妇的健康和胎儿的正常发育。



在生产期,应告诉产妇大多数的分娩都是顺利的,以消除不必要的思想负担。在分娩过程中,母体的生理变化巨大,此期重点抓好普及和推广新法接生工作,以消灭新生儿破伤风和减少产妇并发症。

生产期过后,便是产褥期、哺乳期。

产褥期是生殖器官复原的时期,因此,卫生保健工作的主要内容是指导产妇产褥期的清洁卫生,要调理好产妇的饮食、营养、身体活动和居室的通风保暖,以预防产褥感染。还要注意产妇夏季防中暑,冬季防着凉,使产妇产后顺利复原。

哺乳期主要是指导年轻的母亲如何护理和喂养新生儿,使新生儿健康的成长发育。

point

2

了解自己的生殖系统

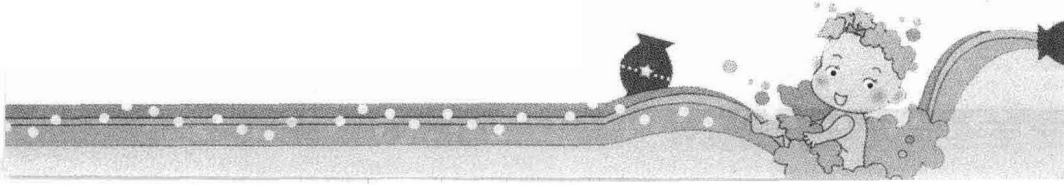


为了自己 and 孩子的健康幸福,广大妇女应该了解自己的生殖系统,有必要掌握一定的医学知识,以便顺利地承担孕育下一代的神圣使命。

下面先谈谈女性的外生殖器。

(1)阴阜:阴阜是耻骨联合前方小腹下面的皮肤隆起,上界较宽,下部略窄,皮下脂肪发达。性成熟期后,长有蜷曲的阴毛。

(2)大小阴唇:大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外侧面皮肤在性成熟期后也有阴毛生长。小





阴唇位于大阴唇的内侧,为一对狭长、薄而无脂肪的皱襞。表面湿润,色淡红,无阴毛。皮层内除有皮脂腺、汗腺外,皮下血管和神经丰富,感觉敏锐。

(3) 阴蒂:阴蒂在阴阜下方,位于两侧小阴唇之间的顶端,由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成,富于血管与神经,末端露在外面,叫做阴蒂头,感觉非常敏锐。

(4) 前庭大腺:它位于大阴唇后部,为球海绵体肌所覆盖,如黄豆大,左右各一。正常情况下,不能触到此腺。性交时,它能分泌碱性黄白色黏液,起润滑作用。

(5) 阴道口及处女膜:阴道口位于尿道口下方,其大小形态常不规则。阴道口周围有一黏膜皱襞,叫处女膜,一般在第一次性交时破裂。分娩时由于胎儿通过,被过度伸展扩张而损伤,产后仅残留乳头状隆起,叫做处女膜痕。

另外,再谈谈女性的内生殖器。

(1) 阴道:阴道位于内、外生殖器之间,是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维,故有很大的伸展性。阴道黏膜本身没有腺体,但能产生渗透液,加上来自子宫颈腺体的分泌物,可保持阴道黏膜湿润。

(2) 子宫:子宫呈倒置的梨形,位于骨盆中央,它是孕育胎儿的“摇篮”。成年人子宫为7~8厘米长,4~5厘米宽,2~3厘米厚。子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。

(3) 卵巢与输卵管:卵巢是女性的生殖腺,可产生卵



了解自己的生殖系统

子和激素。输卵管为左右各一细长而弯曲的管道，内侧与子宫角相连，外端游离，开口处呈漏斗形。当输卵管的平滑肌收缩时，能引起输卵管由远端向近端的蠕动，可帮助受精卵的运行。输卵管壁的纤毛细胞的纤毛，自外端向子宫方向摆动，也可协助受精卵的输送。

伟大的法国作家巴尔扎克说：“在没有研究女性解剖学之前，任何一个男子都不应该结婚。”这话虽然绝对了些，但还是有道理的。北京协和医院曾遇见这样一个病人，她自诉婚后10年未孕，为检查不孕症而来。但妇科检查却令人大吃一惊：她根本就没有阴道，而是经尿道口





过了10年夫妻生活！我们粗略地介绍了女性的内外生殖器，目的便是避免这种无知导致的荒唐做法，也是为了夫妻间相互了解、和谐，这自然对孕妇及胎儿有一定的裨益。



请原谅，我
不知道女人
的这些事！

伟大的法国作家巴尔扎克说：“在没有研究女性解剖学之前，任何一个男子都不应该结婚。”

point

3

新婚性知识



当新婚夫妇步入洞房的时候，您了解夫妻之间的性生活吗？

