

妈妈 宝宝

系列



M A M A B A O B A O X I L I E



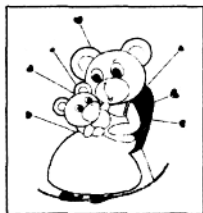
健康怀孕 每一天

金英 编著



辽宁科学技术出版社

妈妈宝宝系列



健康怀孕每一天

英
编著

辽宁科学技术出版社

◆ 沈阳

图书在版编目(CIP)数据

健康怀孕每一天/金英编著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000. 2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 7-5381-3163-9

I. 健… II. 金… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52170 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市北陵印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 180 千字 印张: 9 1/4

印数: 11001 - 16000

2000 年 2 月第 1 版

2001 年 8 月第 3 次印刷

责任编辑: 倪晨涵 寿亚荷 许平 版式设计: 于浪

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 李雪

插图: 国成 秋生 刘锋 会波

定价: 16.00 元

邮购咨询电话: (024) 23284502

目 录

| | |
|---------------------------------|----|
| 第 1 章 | |
| 怀孕初期须知 | 1 |
| 第 1 节 怀孕的征兆与预产期的推断 | 3 |
| 怀孕的自觉征兆 | 3 |
| 推算预产期 | 6 |
| 预产期的计算方式 | 8 |
| 第 2 节 怀孕时的各项检查 | 11 |
| 尿液检查 | 11 |
| 血液检查 | 12 |
| 乙型肝炎抗原检查 | 13 |
| 其他检查 | 14 |
| 第 3 节 了解胎儿状态的方法 | 16 |
| 心音听诊法 | 16 |
| 胎动 | 17 |
| 触诊与测量 | 18 |
| 分娩监视器 | 23 |



| | |
|---------------------------|-----------|
| 胎儿心电图 | 24 |
| 第4节 怀孕时母体的变化 | 25 |
| 子宫 | 25 |
| 乳房 | 25 |
| 皮肤 | 27 |
| 外阴部 | 27 |
| 阴道 | 27 |
| 骨盆 | 27 |
| 膀胱 | 27 |
| 消化器官 | 27 |
| 呼吸 | 28 |
| 体重 | 28 |

第2章

健康度过每一天

| | |
|----------------------------|-----------|
| 第1节 了解十月怀胎的过程 | 31 |
| 0~三周(怀孕一个月) | 31 |
| 四~七周(怀孕两个月) | 33 |
| 八~十一周(怀孕三个月) | 35 |
| 十二~十五周(怀孕四个月) | 38 |
| 十六~十九周(怀孕五个月) | 40 |
| 二十~二十三周(怀孕六个月) | 42 |
| 二十四~二十七周(怀孕七个月) | 45 |



| | |
|---------------------------|-----------|
| 二十八~三十一周(怀孕八个月) | 47 |
| 三十二~三十五周(怀孕九个月) | 49 |
| 三十六~四十周(怀孕十个月) | 52 |
| 第2节 孕妇的日常生活 | 55 |
| 规律生活最重要 | 55 |
| 充分睡眠与休息 | 56 |
| 合理处理家事 | 56 |
| 适度的运动与散步 | 61 |
| 注意日常动作 | 61 |
| 居家、在外力求安全 | 62 |
| 自行车、汽车的驾驶 | 62 |
| 外出旅行 | 63 |
| 避免承受过度压力 | 63 |
| 精神生活与丈夫的协助 | 64 |
| 注意身体清洁 | 65 |
| 性生活夫妻务必同心协力 | 67 |
| 节制烟酒 | 67 |
| 预防接种、服药、X光检查 | 68 |
| 第3节 怀孕期间的美容法 | 71 |
| 肌肤与头发的保养 | 71 |
| 鞋子与衣服的选择 | 73 |



第4节 怀孕期的产前准备 77

勤做孕妇体操(怀孕十二周起) 77

参加产前夫妇保健班(怀孕十二~十三周左右) 81

授乳前的乳头按摩(怀孕十六周起) 81

戴腹带(怀孕十六周起) 83

准备婴儿用品(怀孕十六~二十周间) 86

练习生产的辅助动作(怀孕十二~三十七周间) 90

住院的准备(怀孕二十五周左右) 100

第3章

怀孕中母体的各种现象 103

第1节 怀孕期的困扰 105

胸口灼热、恶心 105

头晕 106

心悸、气喘 107

头晕、头痛、眼睛异常 107

分泌物 107

尿频 108

浮肿 108

便秘 109

腹泻 110

静脉曲张 110

妊娠纹 110



| | |
|----------------------|-----|
| 妊娠皮肤症 | 111 |
| 雀斑 | 111 |
| 身体疼痛 | 111 |
| 仰卧病(仰卧低血压症候群) | 112 |
| 腹胀 | 113 |
| 脚部抽筋、麻痹 | 113 |
| 失眠 | 113 |
| 精神焦虑、郁闷 | 114 |
| | |
| 第2节 怀孕期异常的生理现象 | 115 |
| | |
| 孕吐严重 | 115 |
| 子宫外孕 | 117 |
| 流产 | 120 |
| 葡萄胎 | 126 |
| 胎儿异位(骨盆位) | 127 |
| 双胞胎 | 131 |
| 妊娠中毒血症 | 133 |
| 早产 | 141 |
| 常位胎盘早期剥离 | 144 |
| 前置胎盘 | 144 |
| 低位置胎盘 | 145 |
| 胎盘机能不健全 | 145 |
| 羊水过多症 | 146 |
| 羊水过少症 | 146 |



| | |
|----------------------------|------------|
| 早期破水 | 147 |
| 人工流产 | 148 |
| 第3节 怀孕与疾病 | 151 |
| 内科疾病 | 151 |
| 外科、齿科疾病 | 164 |
| 妇科疾病 | 165 |
| 性病 | 174 |
| 第4章 | |
| 孕妇的营养与饮食 | 179 |
| 第1节 怀孕期的营养摄食法 | 181 |
| 孕妇所需的营养量 | 181 |
| 各类营养的摄取方法 | 182 |
| 维生素药剂的服用 | 187 |
| 第2节 烹饪饮食应注意事项 | 189 |
| 冷冻食品的利用 | 189 |
| 速食食品的利用 | 191 |
| 善于利用外食 | 191 |
| 第3节 怀孕各期的进食法 | 194 |
| 怀孕前期 | 194 |

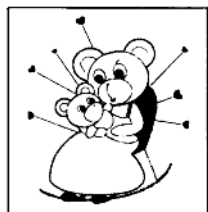


| | |
|---------------------------------|------------|
| 怀孕中期 | 194 |
| 怀孕后期 | 195 |
| 授乳期 | 196 |
| 第 4 节 怀孕生病时的饮食 | 197 |
| 孕吐时 | 197 |
| 贫血时 | 198 |
| 便秘时 | 198 |
| 妊娠中毒血症时 | 198 |
| 糖尿病时 | 200 |
| 第 5 章 | |
| 产前与产后 | 203 |
| 第 1 节 产前的征兆与住院时期 | 205 |
| 生产来临前的征兆 | 205 |
| 住院时期 | 207 |
| 必备的生产知识 | 210 |
| 第 2 节 生产的实际情形 | 213 |
| 生产的三要素 | 213 |
| 肩的分娩方向 | 216 |
| 生产的进行过程 | 220 |
| 人工生产法 | 226 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 生产时的异常现象 | 233 |
| 休克 | 234 |
| 不正常的生产与难产 | 235 |
| 紧急分娩 | 240 |
| | |
| 第3节 产后身体的变化与复原 | 244 |
| | |
| 产后的身体变化 | 244 |
| 恶露与治疗 | 248 |
| 住院期间身体的调养 | 250 |
| 出院后的日常生活 | 254 |
| 产褥体操 | 260 |
| 做体操时的注意事项 | 261 |
| 母乳的分泌与乳房的按摩 | 270 |
| 产褥期的异常、后遗症与对应方式 | 278 |





怀孕初期须知

第 1 章

健康怀孕第一天

第 1 节

怀孕的征兆与预产期的推断

〈孕妇心情小语〉

女性，一生之中能够在适当的时机作一次有“孕”味的女人，好好地体验当妈妈的滋味吧！

怀孕对女性来说，除了心情的喜悦、外形的改变之外，初期的征兆和一连串的生理变化，也常会带给孕妇许多不适，这些症状大多是短期的现象，不必过于惊慌。



怀孕的自觉征兆

征兆 1：月经没来或是血量很少

母体受孕后，会增加激素的分泌，如果一向很规律的月经周期，突然到期未来，甚至迟了两个星期还不来，即使偶有出血或出血量很少，这时就要注意是不是真的怀孕了。

征兆 2：恶心、呕吐

这就是一般人都可以察觉出的“得喜”现象，而且大都在怀孕期的第六周开始才会有明显的症状，一般会持续到第二十周左右即消失。这是因为体内自律神经发生变化所致。

孕妇“得喜”通常是在早晨刚起床或空腹时，会感到一阵

阵恶心或呕吐得很厉害，但有些孕妇甚至一整天都能够感觉到不舒服；常有食欲不振、全身无力、唾液量增加等症状。



为减轻不适，孕妇可采取少量多餐的饮食方法，且应避免因情绪紧张而加重症状。如果其间发生了妊娠性剧吐，造成脱水，致使体内电解质与酸碱度不平衡，就必须住院治疗。

不过，现代女性自幼营养较均衡、体质健壮，因此，也有许多孕妇无任何“得喜”现象。

征兆 3: 乳头、乳晕颜色变暗、乳房胀痛

怀孕初期，乳头、乳晕、下腹中央及外阴等部分的肌肤，会因激素分泌增加、刺激产生黑色素细胞，而使乳晕范围扩大、



乳头变大,而且颜色加深。

此时胸部常有胀痛感,随着孕期的增长,乳房会变大,摸起来有结块的感觉,这是乳腺体增殖的结果。此外,怀孕中期开始,乳房可能会分泌初乳,所以应经常清洗乳头,以保持局部干净。

征兆 4: 频尿

怀孕后子宫会日渐膨胀,位于子宫前方的膀胱受到压迫,加上血液循环加速,难免会感到尿意频繁。

一般来说,怀孕初期的尿频现象较后期严重,尤其在8~15周时,子宫的大小正好抵在膀胱之后,因而尿意频繁。

征兆 5: 基础体温居高不下

基础体温会因激素的分泌的作用而增高或降低,如果在月经迟迟不来的时候,不妨测量一下基础体温,若呈现持续高温就可能怀孕了。因为怀孕会使体内黄体酮的分泌增加,造成体温居高不下,这种情形会持续3个星期左右,所以很容易判断是否怀孕。

征兆 6: 白带增多

孕妇阴道的分泌物会比平时增加许多,因此白带增多未必是受到感染,所以不必过于担忧。除非分泌物过多,同时,有外阴瘙痒的症状,才表示可能受到感染,应立刻到妇产科检查治疗,千万不可以擅自冲洗阴道。

征兆 7: 身体其他变化



女性在怀孕期的精神状态会显得不稳定，此时家人应主动安慰、照顾，使孕妇身体的不适减到最低，才能时时保持愉快、平静的心情。

腹部轻微疼痛

怀孕时的子宫相当敏感，少量刺激就会产生收缩现象，因而腹部会有轻微的疼痛。这种现象若瞬间即消失，则可不必过于担心。

昏睡慵懒

孕妇因激素分泌增加，所以体温增高，全身新陈代谢也较旺盛，如此便易变得昏睡、慵懒，此时应有适量的休息。

饮食增加

怀孕时期，孕妇的口味可能会异于平时，比较喜欢吃些刺激性强或酸辣类的东西，同时也比平常嘴馋，这种现象也算是“得喜”的症状之一。

推算预产期

确定怀孕后，即可自行尝试推算预产期，以便及早做好准备措施，迎接新生儿的降临。

根据以往的统计，预产期是由最后一次月经的第一日算起，加上 280 天(40 周)。事实上，正确的算法应该是——当精子、卵子结合后开始着床算起，再加上 266 天。不过一般人都无法确定受精日，所以前者的计算法较为方便，但这 280 天还包括了尚未怀孕的日子，所以月经周期不正常的孕妇，很难准

