

帮你度过幸福的十个月

准妈妈 新妈妈 实用全书

ZHUNMAMAXINMAMASHIYONGQUANSHU



黑龙江科学技术出版社

目 录

我怀孕了吗

我怀孕了吗

可能怀孕了

总想怀孕了, 但月经期
出血从基础体温意识到怀孕
出现这样的症状要注意
相继发生早孕反应以及

身体其他变化

用早孕试纸知道怀孕

什么时候去医院 内诊
是怎么回事初次产前检查的时间为
月经拖后 1~2 周时尽可能如实填写医院问
诊表内诊是医生将手指置入
患者阴道, 检查阴道、子宫、
附件预产期是从末次月经开
始计算的

妊娠习惯以周数来计算

想在哪儿生 想怎么生
自己选择分娩方式吧

从多种分娩方式中选择

适合自己的 13

3 自己选择分娩方式 14

3 为什么孩子和父母相似 15

基因位于细胞内的染色

4 体 15

4 因遗传疾病而担心时 16

5 血型不合是怎么回事 17

病理性妊娠和分娩 17

7 子宫肌瘤的问题是肌瘤

8 的位置和大小 18

卵巢囊肿达到 6 cm 以

9 上则需要治疗 19

“子宫畸形”则需注

9 意有流产、早产的可能 19

性传播疾病应在分娩

10 前治愈 19

令您担心的一些疾病应

10 充分注意日常生活, 控制疾

病进展 20

尽量不要增加妊娠母体

11 的身体负担 23

12 娠初期如何度过

13 妊娠第 1 个月 27

这段时期的注意点	27	如何使用母子手册	46
药物和 X 线对孩子有影 响吗	28	流产是怎么回事	47
维生素及在医院开的处 方药可以放心服用	28	怎样才能防止流产呢	48
某些药物应用注意事项	29	为什么会发生流产	49
知道妊娠后,要戒烟	29	流产的原因	49
妊娠第 2 个月	31	还有更多的疑问	50
注意事项	31	怀孕怎么有这么多不舒 服,怎么办	51
胎儿的发育	32	妊娠 4 个月	53
如何进行产前检查,检 查内容是什么	33	选择合体舒服的衣服	55
通过产前检查您可以了解 以下情况	34	孕妇内衣的选择要点	56
血液检查	35	如何在妊娠期扮靓	57
什么是异位妊娠,如何 知道	38	妊娠初期有哪些注意事 项	58
什么是异位妊娠,该如 何办	39	妊娠中期如何度过	
早孕反应是怎么一回事	40	妊娠 5 个月	61
早孕反应的原因	40	胎儿的发育	62
早孕反应的特点	40	是不是吃的越多越好 边胖会出现哪些情况	63
如何克服早孕反应症状	41	难产与体重	64
早孕反应时的饮食	42	准妈妈不发胖的窍门	64
早孕反应时的饮食窍门	43	如何控制体重	64
妊娠 3 个月	44	怀孕后能作运动吗 需注意什么	65
本期特点	44	妊娠 6 个月	66
母体的变化特点	45	这个时期的注意事项	66
妊娠 3 个月了	45	妊娠 6 个月胎儿与母体 的特征	67
胎儿发育的特点	45	此时孕妇能真实感到腹	

中有胎儿存在，胎动是什么	68	易形成妊娠斑、雀斑	79
妊娠 6 个月时，大多数人能感到胎动。到底是什么样的感觉呢	68	如何对付便秘和痔疮	80
胎动逐渐变强	68	改善饮食和生活规律，作为预防便秘的对策	80
关于胎动问答	69	便秘对策	80
关于胎教	70	预防痔疮，首先必须防便秘	81
胎教，是为了加深父母与孩子的感情	70	关于便秘和痔疮知识的问与答	82
多对胎儿讲话	70	妊娠期贫血怎么办	83
胎教的方法图解	71	妊娠期易患贫血的原因	83
妊娠期的乳房护理	72	补铁是治疗贫血的首选方法	83
让乳头变得易于吸吮	72	贫血可对孕妇产时和产后的安全构成威胁	84
检查乳头的形状	72	婴儿房间的准备	85
妊娠期的性生活	73	通风和日照	85
妊娠期也需要避孕套	73	创造舒适的环境	85
妊娠期合房次数是多少	74	睡床、睡地自己决定	85
妊娠期性交知识问答	74	妊娠纹是怎么回事	87
注意饮食及穿着	75	妊娠后期的渡过方法	
参加准妈妈学习班	75	妊娠 8 个月	91
妊娠 7 个月	76	胎儿发育及母体特征	92
胎儿发育与母体特征	77	入院准备	93
妊娠中期易发疾病	78	列出所需物品清单	93
下肢、外阴出现静脉曲张是怎么回事	78	出现紧急情况时，只需携带必需品入院	93
血流不好、还会导致下肢痉挛	78	先兆早产和早产是怎么回事，怎么办	94
体毛变重，出现脱发、白女	79		

早期发现危险信号	94	什么人容易患妊高征	114
妊娠后期常出现的一些小问题	97	高血压意味着……	115
内疹，合房后少量阴道流血	97	关于妊高征的相关问题	116
尿失禁	97	胎位不正怎么办	117
尿频	97	何为正常胎位	117
为什么会腰痛，如何缓解和预防	99	分娩方式取决于胎位异常的种类	117
腰痛原因——脊柱、骨盆负担增大，导致腰痛	99	前次是妊高征，这次妊娠也会得妊高征吗	118
锻炼腹肌以预防腰痛	99	遵医嘱，纠正胎位	118
腰痛对策	100	纠正胎位体操	120
双胎妊娠和分娩	102	关于胎位的一些疑问	121
妊娠 6 个月开始，肚子就特别大	102	关于胎盘和羊水	123
妊娠 9 个月	104	胎盘覆盖子宫口的前置胎盘	123
大便秘结时	106	常位胎盘早期剥离表现为剧烈腹痛和出血	123
回家乡分娩	107	妊娠 10 个月	125
和孩子一同出院回家时不用现收拾房间	109	最后一个月时烦恼和克服方法	127
开始为离家的日子做准备	109	仰面平躺睡觉时出冷汗——“虚脱”	127
和爱人保持亲密联系	110	骨盆倾斜导致坐骨神经痛	127
分娩准备用品完备向导	110	湿疹、荨麻疹	127
注意事项	112	因分娩临近而紧张地失眠	127
怀孕都要浮肿吗，浮肿和妊高征是什么关系	113	腿根和耻骨痛	128
孕妇容易出现浮肿	113	注意疱疹	128
妊高征的 3 大症状	113	不再胃胀了，却食欲不	

振	128	分娩	
腋下乳房	128		
分娩前,有白色乳汁分泌			
为什么会难产	128		
产道硬,会怎样	129		
过胖会导致产程延长	129		
身材矮小易难产	130		
难产不遗传	130		
高龄分娩的危险性也因人而异	130		
关于胎儿大小的担心	131		
以超声波推算胎儿体重	131		
妊娠期的胎重变化	131		
因骨盆狭窄做剖宫产	131		
关于胎动	134		
胎动剧烈是健康的标志	134		
还想知道更多有关胎儿的知识	135		
简单顺产体操	136		
顺产体操	136		
锻炼分娩时必需的肌肉	137		
如何克服阵痛带来的紧张	138		
克服阵痛的姿势	142		
分娩时做好身心准备	144		
通常出现阵痛或破水而动产	144		
动产的方式和入院的时间	145		
		了解分娩经过	151
		动产后怎么办	151
		入院分娩前不要忘记准备乳房卫生用品	152
		让可爱的孩子舒服地睡觉	155
		了解分娩经过	156
		到医院后	157
		确认动产后,入院	157
		若在外面时动产了,怎么办	158
		叫救护车行吗	158
		若在自己家里生了出来,怎么办	158
		决定分娩进展的 3 个要素	159
		决定分娩的 3 因素	159
		娩出力是子宫的收缩力	160
		胎儿的旋转	160
		分娩过程	162
		在分娩的准备完成之前,不能屏气用力	166
		分娩时的处置	167
		刮去阴毛,术语称“备皮”	168
		为了胎儿易下降,灌肠	168
		有时要用宫缩促进剂	169
		有时需要诱发动产	170

不能诱发或促进时	170	经阴道分娩过程中, 改	
宫缩促进剂	171	为剖宫产	183
还想知道更多关于宫缩		产妇意识清醒, 还能听	
促进剂的知识	173	见婴儿啼哭	183
会阴切开是怎么回事	174	手术经过	184
会阴伸展, 使胎儿易于		剖宫产术后的情况	184
娩出	174	关于剖宫产的知识	186
能够无伤分娩的, 只有		无痛分娩为麻醉状态下	
很少一部分人	175	阴道分娩	187
以医疗用剪, 剪开 3 ~		关于无痛分娩的知识	187
5cm	175		
使用可吸收线缝合会阴	176	产后生活和育儿	
会阴切开的方法	176	产后一个月	193
伤口会痛 3 天	176	分娩后马上开始了忙碌	
局部清洁时对伤口愈合		的育儿生活	193
是最重要的	177	边恢复疲倦的身体, 边	
关于会阴切开的知识	177	学习育儿知识	194
难产的话	179	产后第一天	195
顺产和难产有什么区别	179	产后第二天	197
有阵痛, 宫口却不扩张	179	产后 3 ~ 4 天	198
胎儿不下降	179	第五天出院	199
产程延长, 会消耗产妇		产后的身体恢复和变化	200
体力	180	恶露的变化	201
胎头吸引和产钳助产	180	产褥期常出现的情况	203
胎盘不能顺利娩出时	181	产后生活注意事项	203
剖宫产切开妈妈肚子,		产后生活的注意事项	206
为胎儿取出的紧急手术	181	产后一个月在分娩的医	
剂宫产率约 10% ~ 15%	182	院进行健康检查	206
妊娠期间下决定的“择		产后生活日历	206
期剖宫产”	182	还想知道更多的产褥知	

识	208	经是一个完整的人了	215
产后 1 个月到 1 年内的		育儿课堂<1>哺乳	216
变化	210	如何哺乳	217
产后 6 个月	211	怎样喂奶	219
产后 10 个月	211	还想知道更多的哺乳知	
产后 12 个月	212	识	220
解除产后抑郁	212	育儿课堂<2>换尿布	221
得了产后抑郁症怎么办	214	育儿课堂<3>沐浴	224
婴儿虽然很稚嫩，但已			

我怀孕了吗

如果您怀孕了，该来的月经就会停止，而且出现各种症状。如果出现这些情况，就早点去医院吧。我们在这里总结了您想要了解的妊娠初期的所有事项！



[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

我怀孕了吗

月经拖后了，总觉得与平时的月经失调不同。大多数人因月经拖后而意识到可能怀孕了。当想到“我怀孕了？”时，注意到最明显的变化就是月经的拖后。妊娠后会出现月经拖后，开始早孕反应等许多身体变化。如果注意到与平时不同，就要早日去妇产科就诊。

可能怀孕了

1. 受精卵在子宫着床后，平时在月经来潮前下降的荷尔蒙，为了维持妊娠的继续一直保持在较高水平。因此，月经来潮时脱落的子宫内膜，会继续生长发育，结果造成停经。

2. 月经周期规律的人，如果月经拖后一周或 10 天尚未来潮，应想到妊娠的可能。可是由于女性生理规律，很容易被环境变化所左右，因精神压力等而使月经拖后的情况并不罕见。因此在满心期待“我怀孕了吗？”的结果时，出现月经来潮，而令人失望的例子也是有的。

3. 另外，平时月经周期不规律为 30~60 天之间不定的人，根据月经拖后判断妊娠不太容易。应该检查一下身体是否出现其他异常情况。



总想怀孕了，但月经期出血

在顺利妊娠后，出现不同于月经的阴道流血，应该引起我们注意。有时正好在该来月经的日子，出现比平时月经量少而色浅的出血，这是“着床期出血”，不必过于担心。但如果妊娠后还出现与月经相似的出血，则往往使人迟迟意识不到自己已经妊娠。因此当月经与以往不同时，也应想到妊娠的可能。另外，出血有时是流产的先兆。如果伴有腹痛，出血的量与颜色与平时月经不同，应引起注意。

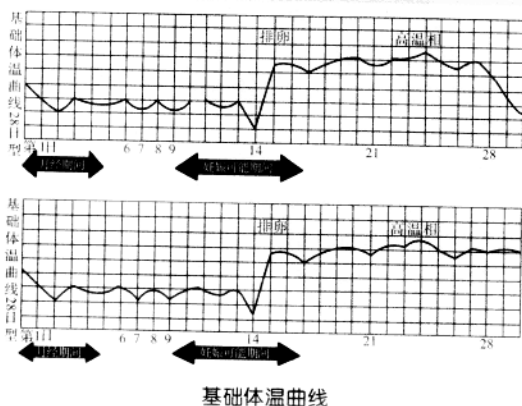
从基础体温意识到怀孕

基础体温，指在安静状态下的口腔温度。

女性的基础体温，随月经周期会出现微妙的变化。由于变化微小，用普通的体温计不易测量，可以使用刻有细小刻度的“基础体温计”。

测量基础体温的时间，以晨起即测最佳。在枕边放好体温计，清晨醒来后，身体活动之前即测量。若将每日的基础体温记录在专用的“基础体温表”上，就可以知道月经的规律了。

连续记录
基础体温，会
了解女性生理
的各种信息。



基础体温分为低温相和高温相。正常人具有二相性。从月经开始至排卵的期间称为“低温相”，这段期间会表现持续的低温。排卵后，由于分泌了黄体激素，而使体温微妙地有所上升。由此称“高温相”。这种稍高的体温持续2周左右后体温下降，再次月经来潮。

妊娠之后，由于黄体激素的持续分泌，基础体温高温相延长。因此，只要高温相超过3周，就应想到有妊娠的可能。

但是，实际测量的基础体温，多半不会象例图那样，呈典型的二相型。也许表现为忽高忽低，弄不清到何时为止是低温相，何时开始是高温相而令人迷惑。

另外，激素分泌异常时，基础体温有时也不呈现二相型。

即使刚开始不明基础体温的变化，但随着长期的记录，慢慢就会明了自己的生理规律了。

出现这样的症状要注意



1. 有点发烧，倦怠

妊娠早期，象得了感冒似的出现持续低热，四肢乏力，身体倦怠。



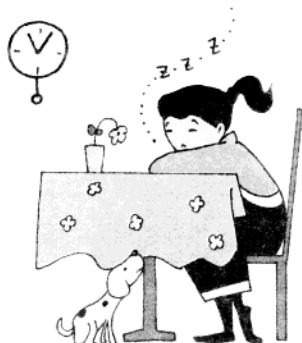
2. 恶心，呕吐

虽然很多人都会出现早孕反应，但症状因人而异，且个体差异很大。完全没有早孕反应也是正常的。



3. 双乳胀满，乳头变大

象来月经前一样，双乳胀满，乳头变得敏感，甚至还会有痛感。还有人会出现乳头变大，颜色加深。



4. 睡眠充足，却总是困乏

虽然睡眠充足，但总是困极了。可能是身体在这个时期需要好好休息吧。



5. 精神焦虑

由于荷尔蒙的变化，有人出现无任何诱因的精神焦虑，而且总打不起精神来。



6. 阴道分泌物增多，皮肤变得干燥

妊娠后，有人出现阴道分泌物增多。也有人变得皮肤干燥，触感粗糙。

相继发生早孕反应以及身体其他变化

妊娠后，身体逐渐发生各种变化。

由于基础体温持续在高温相，虽然不是感冒，但有的人也会出现四肢乏力，低热，一天天地总是很困倦。

我们都知道早孕反应是妊娠的征兆，但早孕反应也存在个体差异，而且出现的时期也因人而异。有的人在月经拖后1~2周，意识到妊娠时起出现早孕反应，也有的人在妊娠3个月时才出现早孕反应。月经不规律的人，有的是出现早孕反应才知道自己怀孕的。

一般地讲，早孕反应的症状为：没有食欲、恶心、呕吐，空腹时也会反胃，喜欢吃的东西也有所改变，唾液分泌增加，经常流口水等等。

人们常认为妊娠后“想吃酸的东西”，其实喜欢的食物的变化也因人而异，这时哪怕只吃一点，可以吃些想吃的，克服早孕反应。

其中，有的人早孕反应越来越重，甚至无法进食，整日卧床。相反有人几乎没有早孕反应，而顺利进入安全期。



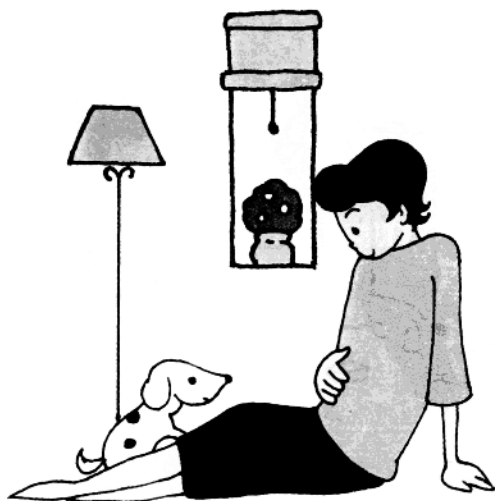
另外，自月经出现拖后，也可出现乳房胀满，变硬，乳头变得敏感，有酸痛，乳晕变黑等变化。

精神变得不安定而焦躁的人很多，有的孕妇出现阴道分泌物增多，皮肤干燥等变化。这些症状均是由于体内荷尔蒙分泌的巨大变化引发的，是伴随着妊娠必然出现的很平常的症状，不必担心。

用早孕试纸知道怀孕

妊娠后，绒毛膜促性腺激素(HCG)会分泌。市面上所售的早孕试纸，便是通过测定这个激素而判断是否怀孕的。最近的早孕试纸精确度很高，在月经拖后几天就可以用它自己测出是否怀孕。使用简便，只需在所指定位置上滴上尿液或置于尿液中即可。

只是这种试纸在宫外孕时，也会得出妊娠的结果，这点必须引起我们的注意。因此，一旦为阳性，就要到妇产科接受检查。



什么时候去医院 内诊是怎么回事

“说不定怀孕了?可我从来就没去过妇产科,要接受什么样的检查呢?”这样想的人应该很多吧。先来预习一下去医院的时间和检查内容吧。

问:月经周期非常不规律,有时2个月都不来。那我什么时候去医院?

答:现在用超声波检查,在很早就能判定是否怀孕。月经不规则的人,容易出现产前检查延缓,但当您想到自己可能妊娠时,不要犹豫去妇产科检查一下吧!

问:我妈妈怀着儿时,早孕反应很重,被折磨得又瘦又弱。早孕反应会遗传吗?

答:肥胖等体质会遗传,但早孕反应的轻重,症状与遗传无关。总是想着“我到时早孕反应也会很重”而忐忑不安的话,没准早孕反应就会很重噢。

初次产前检查的时间为月经拖后1~2周时

想到“或许怀孕了”,就应该马上去医院吗?平常月经规律的人去医院检查的时间应该为月经拖后1~2周以上时。太早的话(妊娠3~4周),有时检查也不能确切地判断是否怀孕。

虽然最近用早孕试纸自己检查是否怀孕的人很多,但它只能作为参考。即使是阳性反应,也有可能不是正常的妊娠,而是宫外孕。为了确认妊娠是否正常,去妇产科检查是必不可少的。另外,妊娠