

优生优育，女性必读的一本书



N U X I N G D E Y I S H E N G

最新版

李晓林 编著  
左彦文

# 十月怀胎

女性健康手册



受精与着床

受孕时间的判断

妊娠时身体的主要表现

妊娠的判断

常见的异位妊娠

孕妇的营养与饮食

常见的异常分娩和预防方法

孕期常见疾病

世界图书出版公司

优生优育，女性必读的一本书

N U X I N G D E Y I S H U

李晓林 编著  
左彦文

邹余粮 修订

# 十月怀胎

女性健康手册

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎/李晓林 左彦文编著. - 西安:世界图书  
出版西安公司,2004.2

(女性健康丛书)

ISBN 7-5062-6124-3

I. 十… II. 李… 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(2003)第 113601 号

## 十月怀胎

---

编 著 李晓林 左彦文

责任编辑 方 戎 齐 琼

设计插图 晶辰美术

---

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-87279676 87233647(发行部)

电 话 029-87235105(总编室)

传 真 029-87279675

网 址 <http://www.wpcxa.com>

E-mail [wmcrxian@public.xa.sn.cn](mailto:wmcrxian@public.xa.sn.cn)

经 销 各地新华书店

印 刷 西安翔云印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.75

字 数 150 千字

---

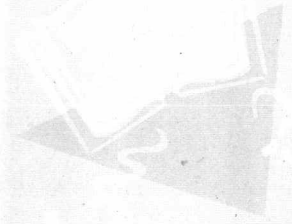
版 次 2004 年 2 月第 1 版 2005 年 4 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-6124-3/R·635

定 价 20.00 元

---

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆



## 内容简介

孩子是爱情的结晶,父母的希望,祖国的未来。

“十月怀胎,一朝分娩”,是女性一生中最重要时刻,尤其在提倡一对夫妇只生一个孩子,许多女性都没有第二次怀孕、分娩机会的情况下,顺利地怀上和生下一个健康聪明的孩子,便成了许多年轻夫妇梦寐以求的夙愿。

本书从医学角度重点介绍了优生优育的先决条件、受精着床的过程、受孕时间的判断、妊娠后的主要表现及诊断、孕期的保健、孕期的饮食与营养、孕期各阶段胎儿的情况和注意事项、孕期常见的疾病及预防方法、常见的异常分娩和预防方法等一系列内容,从而有助于年轻夫妇全面地了解和掌握怀孕、分娩的有关知识,进而顺利地怀孕和分娩。

愿广大年轻夫妇一册《十月怀胎》在手,获得优生优育的知识,拥有一个健康聪明的小宝宝。

## 作者简介

李晓林，男，1938年12月生，陕西临潼人。1963年毕业于西安医科大学。1971~1973年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省中医界带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府特殊津贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会副理事长、陕西省男性病学委会副主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。

## 目录

## 第1章 女性骨盆底的解剖

- 一、骨盆底的结构与生理功能 002
- 二、女性骨盆底功能失调 007

## 第2章 为生健康的孩子做好准备

- 一、努力创造优生的条件 018
- 二、绝对禁止近亲结婚 020
- 三、选择好最佳的生育年龄 021
- 四、选择好最佳的怀胎时机 022
- 五、选择好最佳的生育时机 025

## 第3章 受精与着床

- 一、卵细胞的发育与成熟 028
- 二、精子的生成和获能 030
- 三、受精生理 035
- 四、受精卵发育和运行 040
- 五、孕卵的着床 042
- 六、生男生女的生理原因 048

## 第4章 怀孕前的杂谈

- 一、孕前期的心理准备 051
- 二、怀孕后母体有何变化 054

|                |     |
|----------------|-----|
| 三、快乐的怀孕生活      | 054 |
| 四、月经停止与怀孕      | 055 |
| 五、过规律的生活       | 056 |
| 六、怀孕时必要的营养     | 056 |
| 七、孕前的生理准备      | 058 |
| 八、孕前饮食与服药      | 060 |
| 九、怀孕的物质准备      | 062 |
| 十、怀孕期的营养       | 065 |
| 十一、按怀孕时间,推算预产期 | 069 |
| 十二、孕妇的性生活及孕期锻炼 | 070 |
| 十三、禁服影响胎儿发育的药物 | 071 |

## ● 第5章 容易受孕时间的判断

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、月经周期的长度   | 075 |
| 二、宫颈黏液的变化   | 075 |
| 三、身体其他部位的变化 | 076 |

## ● 第6章 妊娠时身体的主要表现

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、怎样知道自己已经怀孕  | 078 |
| 二、怀孕要有充分的精神准备 | 079 |

## ● 第7章 妊娠的诊断

|           |     |
|-----------|-----|
| 一、早期妊娠的诊断 | 082 |
| 二、晚期妊娠的诊断 | 083 |
| 三、胎位的诊断   | 083 |
| 四、死胎的诊断   | 084 |

## 第8章 常见的异位妊娠

- |             |     |
|-------------|-----|
| 一、输卵管妊娠     | 086 |
| 二、腹腔妊娠      | 096 |
| 三、其他罕见的异位妊娠 | 099 |

## 第9章 孕妇保健工作

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、妊娠体检            | 103 |
| 二、体重异常增加要注意检查     | 104 |
| 三、肚子异常隆起要注意检查     | 105 |
| 四、妊娠水肿要抓紧治疗       | 106 |
| 五、妊娠呕吐，要正确对待      | 107 |
| 六、妊娠小便频繁与小便不利     | 108 |
| 七、妊娠腰疼要注意检查       | 109 |
| 八、妊娠中毒(又称子痫)要高度重视 | 110 |
| 九、妊娠阴道出血要警惕       | 112 |
| 十、妊娠腹疼要警惕         | 112 |
| 十一、妊娠下肢静脉曲张勿惊慌    | 113 |
| 十二、痔              | 113 |

## 第10章 孕期性生活

- |             |     |
|-------------|-----|
| 一、整个孕期的注意事项 | 115 |
| 二、怀孕早期      | 115 |
| 三、怀孕中期      | 116 |
| 四、怀孕晚期      | 117 |
| 五、禁止过性生活的时期 | 117 |

## 第11章 孕妇营养与饮食

- |             |     |
|-------------|-----|
| 一、孕妇营养与饮食特点 | 119 |
|-------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 二、维生素和矿物质应保障供给 | 122 |
| 三、合理搭配食物       | 123 |
| 四、孕妇为何要注意营养    | 123 |
| 五、孕妇的营养和饮食应多样化 | 124 |
| 六、绝对禁止饮酒       | 126 |
| 七、少食或不食刺激性食物   | 127 |
| 八、绝对禁止吸烟       | 128 |

## ● 第12章 孕妇应参加适量的体育运动

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、参加运动的必备条件  | 131 |
| 二、最适宜的体育运动方法 | 132 |

## ● 第13章 孕期各阶段中的胎儿情况和注意事项

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、怀孕第一月(1~4周)   | 137 |
| 二、怀孕第二月(5~8周)   | 138 |
| 三、怀孕第三月(9~12周)  | 139 |
| 四、怀孕第四月(13~16周) | 139 |
| 五、怀孕第五月(17~20周) | 140 |
| 六、怀孕第六月(21~24周) | 141 |
| 七、怀孕第七月(25~28周) | 142 |
| 八、怀孕第八月(29~32周) | 142 |
| 九、怀孕第九月(33~36周) | 143 |
| 十、怀孕第十月(37~40周) | 144 |

## ● 第14章 孕妇应该掌握的分娩知识

|              |     |
|--------------|-----|
| 一、分娩前的准备     | 146 |
| 二、选择营养价值高的食品 | 149 |
| 三、随时保持身体清洁   | 150 |
| 四、注意身体变化     | 150 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 五、骨骼渐渐如人类般发达    | 151 |
| 六、子宫压迫易产生静脉曲张   | 151 |
| 七、多摄取铁质，均衡饮食    | 152 |
| 八、孕妇服装与便鞋       | 153 |
| 九、三大可怕的症状       | 153 |
| 十、异位胎盘早期剥离与出血   | 154 |
| 十一、应小心跌倒        | 154 |
| 十二、提防早产         | 155 |
| 十三、腰痛、腿肚抽筋      | 155 |
| 十四、如何预防孕妇便秘     | 156 |
| 十五、适当运动有助于顺利生产  | 156 |
| 十六、逆产儿的原因和矫正胎位  | 157 |
| 十七、体重异常增加时要特别注意 | 158 |
| 十八、突然浮肿及体重增加    | 159 |
| 十九、分娩方式的选择      | 159 |
| 二十、应了解正常分娩前的预兆  | 160 |
| 二十一、正常分娩的经过     | 161 |
| 二十二、轻松分娩的动作和秘诀  | 163 |
| 二十三、预产期的推算      | 171 |

## ● 第15章 常见的异常分娩和预防方法

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、产力异常      | 173 |
| 二、产道异常      | 175 |
| 三、胎位及胎儿发育异常 | 175 |

## ● 第16章 关于流产的知识

|            |     |
|------------|-----|
| 一、先兆流产的处理  | 178 |
| 二、难免流产的处理  | 178 |
| 三、不全流产的处理  | 179 |
| 四、习惯性流产的处理 | 179 |

## 五、过期流产的处理

180

## ● 第17章 关于产褥期的知识

## 一、什么是产褥期

182

## 二、产褥期应注意的事项

182

## 三、关于坐月子的知识

184

## ● 第18章 产后生殖器的恢复

## 一、什么是恶露

194

## 二、子宫的恢复

194

## 三、阴道的恢复

195

## 四、乳汁分泌的整个过程

196

## 五、乳房的按摩

196

## 六、保证乳汁分泌通畅

197

## ● 第19章 孕期常见疾病

## 一、流产

200

## 二、早产

200

## 三、宫外孕(输卵管妊娠)

201

## 四、妊娠呕吐

201

## 五、妊娠水肿

202

## 六、妊娠高血压综合征

202

## 七、前置胎盘

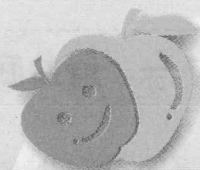
203

## 八、臀位

204

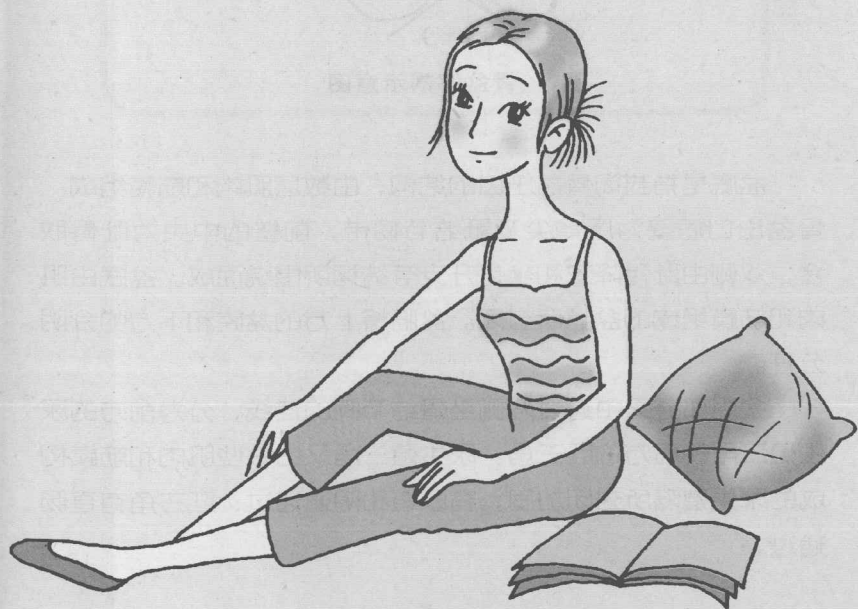
## 九、产后出血

204



## 第1章

# 女性骨盆底的解剖





## 一、骨盆底的结构与生理功能

熟悉盆底的结构和功能，对于了解盆腔脏器位置，分析盆腔疾病具有重要意义。现以盆底结构为基础，联系其功能分述如下：

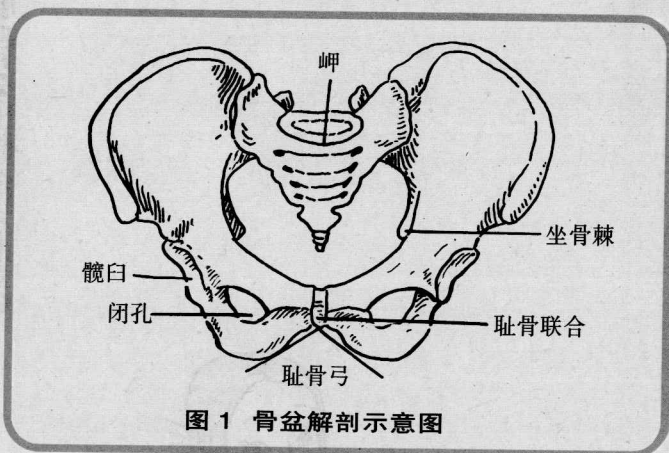


图1 骨盆解剖示意图

盆底是指封闭骨盆出口的结构，由数层肌肉和筋膜组成。骨盆出口后壁为尾骨尖及骶结节韧带，前壁的中央为耻骨联合，双侧由耻骨降支和坐骨升支等结构所围绕而成。盆底由肌肉和筋膜组成的盆膈所封闭。盆膈将上方的盆腔和下方的会阴分开。

会阴部分又由通过两侧坐骨结节间的连线，分为前方的尿生殖三角和后方的肛三角。尿生殖三角又由一些肌肉和筋膜构成的尿生殖膈所封闭加固，有尿道和阴道通过；肛三角有直肠通过。



## 1 盆 膈

即骨盆底的内层，为骨盆底最里面最坚韧层，由肛提肌及其内、外面各覆一层筋膜组成，亦为尿道、阴道、直肠贯通。肛提肌是位于盆底的成对扁肌，向下向内合成漏斗形，每侧肛提肌由耻尾肌、髂尾肌和坐尾肌三部分组成。对于支持盆腔脏器位置及功能有重要意义。

肛提肌的作用：

① 间接地提升和支托盆腔器官。阴道后壁由会阴体承托。由于阴道所取方向是斜向上、向后，当女性取站立位时，阴道前壁及膀胱几乎都在阴道后壁上。因此，肛提肌对盆腔器官只起间接的提托作用。

② 排便时肛提肌使肛管向上拉，以使粪便排出。

③ 肛提肌对肛管及阴道有括约作用。

④ 分娩时协助胎儿头内回转，由斜位转为前后位。

位于盆腔侧壁的还有闭孔内肌和梨状肌及其筋膜、盆膈筋膜等组织，亦起到支持盆膈之作用。

## 2 尿生殖膈

为骨盆底中层结构，由上、下两层坚韧筋膜及一层薄肌肉组成，覆盖于耻骨弓与两坐骨结节形成的骨面出口和前部三角形平面上，又称三角韧带，其上有尿道和阴道穿过，在两层筋膜之间有一对由两侧坐骨结节至中心腱的会阴三条横肌及位于尿道周围的尿道括约肌。

## 3 女性生殖器官及其血管、神经、淋巴回流

女性生殖器官包括外生殖器及内生殖器两部分，了解内、外生殖器官的解剖及功能，对于理解妊娠后生殖器官的变化及



发生于生殖器官的疾病有重要意义。

① 女性外生殖器官又称外阴，是生殖器官的外露部分，位于两股内侧，前面为耻骨联合，后面以会阴为界，包括阴阜、小阴唇、阴蒂、阴道前庭(图2)。这些器官于青春期末起在卵巢所分泌的激素作用下开始生长发育，此区域富含血管、神经和淋巴管，如大、小阴唇，特别是阴蒂是成年女性的性敏感区域；因外伤、产伤等导致外阴损伤未及时发现者易形成外阴血肿。位于阴道前庭后方，开口于阴道前庭的前庭大腺在性兴奋时分泌黄白色黏液起润滑作用，但因感染致管口闭塞时易形成前庭大腺囊肿或脓肿，受分娩影响经产妇的大阴唇两侧分开，阴唇系带不明显，位于阴道前庭的舟状窝消失。外生殖器官的血液供应来自阴部内动脉，淋巴回流至腹股沟浅淋巴结，少部分进入腹股沟深淋巴结。当外生殖器官发生感染或肿瘤时，往往导致此处淋巴结肿大。

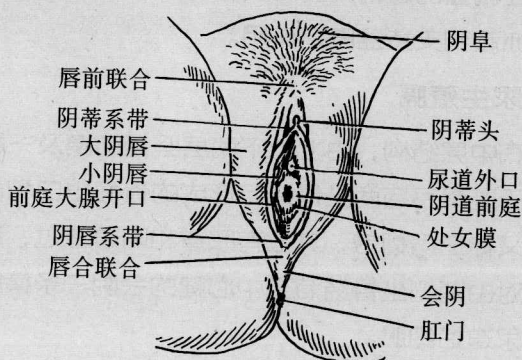


图2 女性外生殖器官

② 内生殖器官，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者称

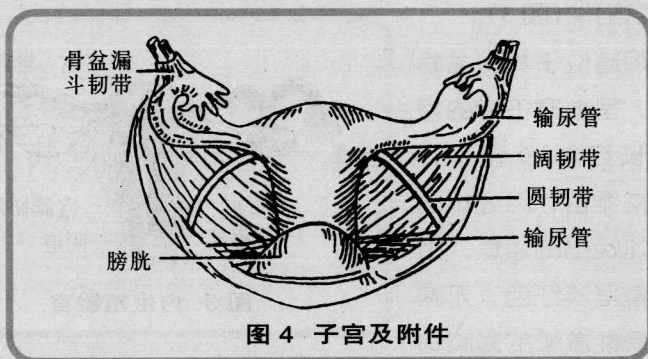


为子宫附件(图3)。

阴道位于真骨盆后中部,呈上宽下窄的管道,长约7~9厘米,为性交器官,月经排出及胎儿娩出的通道,阴道黏膜呈淡红色,无腺体,受性激素的影响有



周期性变化,幼女及绝经后的阴道黏膜上皮甚薄,伸展性小,易损伤及感染。子宫为一壁厚、腔小,以肌肉为主的器官,青春期后受性激素的作用发生周期性改变并产生月经;性交后,子宫为精子到达输卵管的通道;孕期为胎儿发育、生长的部位;分娩时子宫收缩使胎儿及附属物排出,成年人子宫是前后略扁的倒梨形,重约50克,宫腔容积约5毫升,子宫分为宫体与宫颈,子宫的四对韧带(图4),对于维持子宫位置有重要意义。它们分别为:子宫圆韧带,由结缔组织与平滑肌组成,起于子宫双角的前面、输卵管远端后下方,向前下方伸展并穿过腹股沟管终止于大阴唇前端,使子宫保持前倾位置;阔韧带为起于子宫两侧,终止于盆侧壁后两层腹膜所成,其间有丰富的淋巴和血管、神经,阔韧带卵巢与子宫之间增厚形成固有韧带。卵巢与盆侧壁之间增厚形成悬韧带,其间有卵巢血管。主韧带位于阔韧带下部,横行于宫颈两侧与盆侧壁之间,起固定宫颈位置的作用,是保持子宫不致向下脱垂的重要结构,宫底韧带从宫颈后面的上侧方,向两侧通过直肠达2、3骶椎前面的筋膜维持子宫处于前倾位置。附件中的输卵管为一对细长弯曲的管,有“拾卵”作用,是卵子与精子相遇的场所,输卵管



炎症、阻塞及功能异常可致不孕，卵巢为一对椭圆形的性腺，为生殖的基础，成年女性周而复始地提供卵子，同时也提供了女性所必需的性激素，其功能异常可致月经紊乱、不孕等疾病。内生殖器官的血液供应来自于髂内动脉前干分出子宫动脉、阴道动脉及腹主动脉分出的卵巢动脉、静脉与之伴行。内生殖器官的淋巴回流到闭孔、髂内、髂外、髂总、骶前及腹股沟淋巴结，若发生宫颈癌、宫体癌需手术时上述淋巴结应予以清除。

#### 4 邻近器官

与内外生殖器官邻近的有尿道、膀胱、直肠、输尿管和阑尾、子宫及阴道的前方为膀胱及尿道，后方为直肠，输尿管位于腹膜后，在子宫峡部外 2 厘米处横跨子宫动脉层进入膀胱，阑尾根部连于盲肠的后内侧壁，远端游离，通常位于髂窝内，腹膜在覆盖盆腔脏器时，于子宫及膀胱之间形成一陷窝，子宫与直肠之间形成一陷窝，又称道格拉斯腔是女性盆腔的最低部位，也是诊断盆腹腔疾病的穿刺点，当盆底功能异常或内外生殖器官出现疾病时易波及近邻器官。