

妊娠与分娩

科学育儿与潜能开发丛书

戴淑凤等 编著



中国环境科学出版社

R714
29

妊娠与分娩

科学育儿与潜能开发丛书

R714
29

戴淑凤 樊尚荣 贾晓芳 编著

中国环境科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠与分娩/戴淑凤等编.-北京:中国环境科学出版社,1997

(科学育儿与潜能开发丛书)

ISBN 7-80135-197-5

I. 妊… II. 戴… III. ①妊娠②分娩 IV. R714.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 24851 号

中国环境科学出版社出版发行

(100062 北京崇文区北岗子街 8 号)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1997 年 3 月第 一 版 开本 850×1168 1/32

1997 年 3 月第一次印刷 印张 5 1/4 插页 1

印数 1—5 000 字数 140 千字

ISBN 7-80135-197-5/Z · 278

定价: 8.80 元

重視兒童發展
提高民族素質

何嘉

一九九一年十月

《科学育儿与潜能开发丛书》
编辑委员会

主 编

戴淑凤

编 委

赵瑞琳 刘桂珍

林琬生 区慕洁

目 录

一、人类生育的基础	(1)
女性外生殖器	(1)
女性内生殖器	(2)
骨盆的构造	(2)
骨盆的形状与大小	(3)
排卵和月经	(3)
正常月经	(4)
月经期卫生	(5)
女性性周期的调节	(5)
男性生殖器官	(6)
精子的生成	(6)
精子的形态	(7)
正常精液的标准	(7)
决定性别的秘密	(8)
三个性别比例	(9)
胎儿性别的预测	(9)
胎儿性别能人工控制吗	(10)
二、怀孕前的准备	(11)
妊娠前的准备	(11)
妊娠前要查清的问题	(11)
不要轻视婚前检查	(12)
最佳生育年龄的选择	(12)
重症患者的婚育问题	(13)
三、遗传与优生	(15)
遗传	(15)

变异	(15)
遗传的信使——染色体	(16)
优生的大敌——遗传病	(17)
优生学的“种类”	(17)
优生学的内容	(18)
优境学与优形学	(19)
近亲结婚与遗传病	(19)
父母血型的遗传	(20)
眼病与遗传	(21)
遗传性疾病的特点	(21)
怎样预防遗传病	(22)
为胎儿施行手术	(23)
四、环境与优生	(24)
主要器官形成的时间	(24)
主要器官畸形发生的时间	(24)
TORCH 感染	(25)
放射线的影响	(25)
烟酒的影响	(26)
高热的影响	(26)
农药的影响	(27)
孕妇能看电视吗	(27)
孕期接触电脑	(28)
孕妇不宜涂指甲油	(28)
哪些药物对胎儿不利	(28)
孕妇不宜服用的中药	(29)
口服避孕药期怀孕	(30)
外用避孕药膜过程中怀孕	(30)
带环怀孕	(31)
哪些孕妇需要调换工作	(31)
五、妊娠期的母体和宝宝	(33)

妊娠三期的划分	(33)
妊娠 1 个月 (0~3 周)	(33)
妊娠 2 个月 (4~7 周)	(34)
妊娠 3 个月 (8~11 周)	(34)
妊娠 4 个月 (12~15 周)	(35)
妊娠 5 个月 (16~19 周)	(35)
妊娠 6 个月 (20~23 周)	(36)
妊娠 7 个月 (24~27 周)	(36)
妊娠 8 个月 (28~31 周)	(37)
妊娠 9 个月 (32~35 周)	(37)
妊娠 10 个月 (36~39 周)	(38)
羊水的作用	(38)
胎盘的形态	(39)
胎盘的功劳	(39)
连接母子的枢纽——脐带	(40)
六、胎教	(41)
胎教的定义	(41)
广义胎教	(41)
狭义胎教	(42)
胎教的历史	(42)
国外有关胎教的研究	(43)
国内有关胎教的研究	(45)
音乐胎教	(45)
对话胎教	(46)
触觉和压觉	(47)
胎儿的能力	(47)
孕妇情绪与胎教	(49)
父亲在胎教中的角色	(49)
胎教音乐的选择	(50)
音乐胎教的具体实施方法	(50)

对话胎教的实施方法	(51)
抚摩胎教的实施方法	(51)
按压、拍打胎教的实施方法	(52)
光照胎教的实施方法	(52)
胎教实施中要注意的问题	(53)
胎教与早教的衔接问题	(53)
婴儿期胎教的延续方法	(54)
胎教与早教的过渡	(55)
怎样正确地认识胎教	(56)
七、产前检查	(57)
围产期保健	(57)
产前检查的好处	(57)
什么是高危妊娠	(58)
产前检查如何进行	(59)
产前检查的内容	(59)
以末次月经推算预产期	(60)
以性交及胎动推算预产期	(61)
孕妇必须学会数胎动	(61)
学会测宫高及腹围	(62)
妊娠期超声波检查	(62)
胎儿畸形的产前占卜	(63)
出现哪些症状需要马上看医生	(64)
孕妇学校	(65)
八、孕期生活及卫生	(66)
孕妇的服装	(66)
营养均衡的饮食	(67)
孕期钙质的摄取	(68)
预防贫血的食品	(68)
预防孕期便秘的营养素	(69)
孕妇不宜多食罐头食品	(69)

孕妇多吃水果好吗	(70)
孕妇睡眠的姿势	(70)
孕妇仰卧有害	(71)
左侧卧位的好处	(72)
适当的运动	(72)
愉快心情的重要性	(73)
孕期皮肤保养	(73)
孕妇乳房的清洁与护理	(74)
孕妇乳头不能过多刺激	(74)
保护口腔卫生	(75)
孕期能否接受防疫接种	(76)
孕期不宜参加哪些工作	(76)
九、孕期常见症状	(78)
尿频	(78)
牙龈出血	(78)
白带增多	(79)
便秘	(79)
痔疮	(80)
下肢浮肿	(80)
缺钙与腿抽筋	(81)
静脉曲张	(81)
关节松弛	(82)
阴道出血	(82)
疼痛	(83)
感冒	(84)
腹泻	(85)
十、妊娠并发症	(86)
妊娠剧吐	(86)
种种流产	(86)
流产与保胎	(87)

如何保胎	(88)
宫外孕	(88)
良恶性葡萄胎	(89)
妊娠高血压综合征	(90)
前置胎盘	(91)
胎盘早期剥离	(91)
羊水过多	(92)
羊水过少	(93)
早产与早产儿	(93)
过期产与过期产儿	(94)
多胎的形成	(95)
多胎妊娠的保健	(96)
双胞胎	(96)
胎儿宫内发育迟缓	(97)
胎死宫内	(98)
十一、妊娠合并症	(100)
哪些人可能有糖尿病	(100)
糖尿病对母儿的影响	(100)
心脏病患者的生育问题	(101)
心脏病心功能的分级	(102)
心脏病患者的孕期保健	(102)
妊娠合并红斑狼疮	(103)
肾脏病患者不能贸然怀孕	(104)
妊娠与急性肾盂肾炎	(105)
妊娠与急性胆囊炎	(105)
妊娠合并阑尾炎	(106)
子宫肌瘤与妊娠分娩	(107)
卵巢肿瘤与妊娠分娩	(108)
十二、妊娠合并性传播疾病	(109)
性病和性传播疾病	(109)

性传播疾病的传播方式及预防	(109)
淋病	(110)
梅毒	(111)
沙眼衣原体感染	(112)
滴虫性阴道炎	(113)
霉菌性阴道炎	(113)
尖锐湿疣	(114)
生殖器疱疹	(115)
风疹病毒感染	(116)
水痘——带状疱疹病毒感染	(116)
巨细胞病毒感染	(117)
艾滋病	(117)
病毒性肝炎	(118)
弓形体感染	(119)
十三、正常和异常分娩	(120)
分娩前要准备些什么	(120)
分娩先兆	(120)
临产和产程分期	(121)
分娩四要素	(122)
待产过程	(123)
胎膜破裂	(124)
肛门检查和阴道检查	(124)
丈夫陪待产	(125)
产程中的胎儿监护	(125)
如何配合接生	(126)
为什么要进行会阴侧切	(127)
胎头吸引术	(127)
产钳对新生儿有影响吗	(128)
剖宫产的利弊	(128)
引产	(129)

十四、正常和异常产褥	(130)
产褥期母体特点.....	(130)
子宫复旧.....	(130)
恶露.....	(131)
月经恢复与避孕.....	(132)
产褥感染.....	(132)
产后出血.....	(133)
产后复查.....	(134)
产后抑郁症.....	(134)
乳腺炎的防治.....	(134)
产后解不出小便怎么办.....	(135)
产妇易中暑.....	(136)
产后锻炼.....	(137)
产后脱肛与痔疮.....	(137)
产后性生活注意点.....	(138)
十五、其它问题	(139)
定时妊娠法.....	(139)
犹太人为什么很聪明.....	(139)
排卵时刻的确定——基础体温法.....	(140)
性交日与流产率的关系.....	(141)
热水盆浴的影响.....	(141)
减少精子数量的传染病.....	(142)
怀孕中的体重控制.....	(142)
体重增加的正常范围.....	(142)
肥胖的原因是吃得太多.....	(143)
肥胖与妊娠征及糖尿病有关.....	(143)
肥胖与巨大胎儿及胎儿宫内发育迟缓.....	(144)
过胖是难产之源.....	(144)
体重增加不多，胎儿仍可发育很好.....	(145)
避免肥胖的秘诀.....	(145)

产后肥胖的预防·····	(146)
有节制的性生活·····	(146)
孕妇的性欲改变·····	(147)
妻子怀孕后丈夫的性欲·····	(147)
产后的性生活·····	(148)
无痛分娩·····	(148)
分娩疼痛的影响因素·····	(149)
自然分娩法·····	(149)
安产呼吸法·····	(150)
椎管内麻醉·····	(151)
药物止痛·····	(152)

女性外生殖器

女性生殖器分为内、外生殖器。

从外部可以看到的部分为外生殖器，包括：

阴阜：即耻骨联合前面隆起的柔软脂肪垫。青春期后长出倒三角形的阴毛。

大小阴唇：为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱壁。外侧有阴毛，为大阴唇。其内侧为一对薄皱壁，表面湿润，无阴毛，富于神经末梢，为小阴唇。

阴蒂：位于两侧小阴唇之间的顶端，是和男性阴茎海绵体极为相似的组织。为小突起，有勃起性，富于神经末梢，为性敏感区。

阴道前庭：为两侧小阴唇之间的菱形区，前为阴蒂，后为阴唇系带，两侧有勃起性组织，构成前庭球。

前庭大腺：位于大阴唇的后部，分泌黄白色粘液，性兴奋时分泌旺盛，起滑润作用，增强性快感。

阴道口及处女膜：前庭的前部为尿道口，后部为阴道开口，其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称处女膜。中央有孔，孔的大小、形状及处女膜的厚薄因人而异。多在初次性交时破裂，分娩时进一步破裂，产后残留数个小突起，称为处女膜痕。

女性内生殖器

女性内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管及卵巢。

阴道：长约 10 厘米。为性交器官及月经血排出和胎儿娩出的通道。阴道粘膜受卵巢激素的影响，伴随月经周期发生周期性变化。

子宫：子宫内膜受卵巢激素的影响，发生周期性改变并产生月经。性交时为精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫内膜是孕卵着床、发育、成长为胎儿的“宫殿”。分娩时子宫肌肉节律性收缩是促使胎儿、胎盘娩出的原动力。

成年女性子宫重约 50 克，如鸡蛋大小（ $7\sim 8\times 4\sim 5\times 2\sim 3$ 厘米³），到足月妊娠时增大到 $35\times 22\times 25$ 厘米³ 左右，容积增大约 1000 倍。

输卵管：是从子宫的两侧角伸出的细长而弯曲的管子。外端呈伞状接近卵巢表面，卵巢排卵后从伞端进入输卵管，在输卵管与精子相会。所以，输卵管是精子和卵子相遇并受精的地方。

卵巢：为一对扁椭圆形的性腺器官，位于输卵管下方。它的功能有：其一是提供成熟的卵子，是人类繁衍的基础。其二是分泌女性激素——雌激素和孕激素，以保持女性特征和生育过程的完成。

骨盆的构造

骨盆是由四块骨骼组成的。前面及两旁为二块髋骨，后面是骶骨和尾骨。每块髋骨都是由三块骨骼组成。这三块骨骼分别是髌骨、坐骨及耻骨。左右两块耻骨在前面相连，形成耻骨联合。髋骨在侧面与髌骨相连，构成髋髌关节。髋骨上面与腰骨末节相连，

使骶骨上端向前凸出，形成骶骨岬，下面与尾骨相连，构成可活动的骶尾关节。分娩时胎头下降，迫使尾骨向后，利于胎儿娩出。

怀孕期间，由于女性机体的内分泌变化，各关节间相连接的韧带比较松弛，活动性略有增加，有利于分娩时胎儿娩出。但是，关节松弛过度，则会引起疼痛，如耻骨联合分离、骶髂关节松弛均会引起疼痛，以致行走困难。不过不必恐慌，经过休息一般多可缓解，产后均会逐渐痊愈。

骨盆的形状与大小

骨盆根据其形状主要为四大类：即女性型骨盆、类人猿型骨盆、扁平骨盆及男性型骨盆。另外，混合型者也不少见。中国妇女的骨盆属女性型多见。是女性正常骨盆，最适宜胎儿娩出。

骨盆分为三个平面：入口平面、中骨盆平面及出口平面。三个假想的平面形状不同，三个平面形成了骨盆腔。骨盆是一个弯曲的管道，位于入口和出口之间。后面以骶骨为界，两旁则是骶骨韧带、骶结节韧带及坐骨；前面以耻骨联合后面为界。胎儿娩出时在产力的推动下，胎头入骨盆后先屈曲、内旋转、外旋转后娩出。发生这些适应骨盆腔形状的机转后才能娩出，否则，即使骨盆正常，胎儿不太大，但胎头位置不正，也可能发生难产。

排卵和月经

排卵和月经是女子生理上的特殊现象。卵子是由女子性腺——卵巢产生的。出生前女性胎儿的卵巢内有卵泡多达200万个，出生后大部分卵泡退化，婴儿卵巢内可有10~50万个原始卵泡。每个卵泡由一个半成熟的卵（卵母细胞）和周围保护细胞组成。青春期（十二、三岁）后，每次规则月经周期中均有一个成熟的卵