

孕 李淑媚 编
产 妇 随 身 手 册

分娩保健必读

分娩前的个人卫生护理

高龄产妇「产子」有道

正确了解

自然生产
剖腹生产



妈妈，加油！



教您如何 祥和

顺利地度过生产过程

入院前需要有什么准备

新疆青少年出版社



分娩保健必读

李淑媚 编



新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇随身手册/李淑媚编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7-5371-3596-7

I. 孕… II. 李… III. 围产期 - 基本知识 IV. R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71594 号

书 名 孕产妇随身手册

作 者 李淑媚

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编:830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN7-5371-3596-7/Z · 57

定价: 100.00 (本册定价 10.00 元)

总 序

生育是上天赋予女性特有的权利和义务,随着经济的发展、文明的发达,女性在面对这一权利和义务时,承受了较以前更多的心理压力,这种压力除了来自传统家庭外,更多的是她们对生育知识缺乏了解,以及快节奏、高压力的现代生活所造成的困惑,为了解除女性在面对生育这一问题时的心理压力,以及适应现代生活节奏,我们组织妇产科医生、医科大学里的老师们编写了这套短小精悍的《孕产妇随身手册》。

本手册以一书一题的方式介绍了有关优生、胎教、怀孕、分娩、坐月子、产后美容等知识,是一套适合新婚妈妈、孕产妇以及准爸爸们阅读的孕育生活指南。

内 容 提 要

婴儿即将来临，这是即将分娩的女性一生中最为惊喜的事情，生孩子应该是个愉快的经历，而确保这个愉快经历的其中一个方法，就是令分娩合乎科学的要求。

本书将向为人父母者介绍有关分娩的最新最实用常识。包括分娩方式的选择、分娩中孕妇身体的变化及胎儿的发育。此书是一本资料详尽颇具实用性的家庭医学参考手册。



分娩基础知识

子宫的构造与分娩 (1)

1. 子宫肌肉的功能 (1)
2. 什么是子宫颈管成熟 (2)
3. 什么是缩腹环 (3)

新生儿的必经之路(产道知识) (2)

1. 软产道 (2)
2. 女性骨盆 (3)
3. 骨产道 (4)
4. 软产道坚韧 (5)

分娩时胎儿的动作 (6)

1. 为了便于进入骨 (6)

2. 为了便于头部通过·····	(6)
3. 为了通过弯曲的管状产道·····	(6)
 分娩所需的时间 ·····	(7)
 新型分娩处理方法 ·····	(8)
1. 分娩的处理方法·····	(8)
2. 分娩监护仪的作用·····	(8)
3. 分娩监护仪的优点·····	(9)
4. 使用分娩监护仪的适宜时间·····	(10)
5. 使用分娩监护仪时的专业用语·····	(11)

分娩前的准备

为新生儿的准备·····	(14)
1. 环境样式·····	(14)
2. 空间样式·····	(14)
3. 婴儿必备的用品·····	(15)
 产妇自身的准备·····	(17)
1. 产前心理准备·····	(17)
2. 分娩知识·····	(19)
3. 孕妇体操·····	(20)

- 4. 生产的辅助动作·····(22)
- 5. 孕妇运动·····(25)
- 6. 乳房按摩及凹陷乳头的处理·····(26)

分娩过程

顺 产 ·····(27)

- 1. 第一期的情形·····(28)
- 2. 第二期的情形·····(32)
- 3. 第三期的情形·····(37)

特殊分娩、难产及分娩异常·····(38)

- 1. 特殊分娩·····(38)
- 2. 难 产·····(42)
- 3. 分娩中的异常·····(46)

产褥期保健和产后生活

分娩结束之后·····(49)

生殖器官及全身各系统的复原 ·····(49)

- 1. 子宫复原 ·····(49)
- 2. 阴道及外阴的变化 ·····(50)

3. 恶露·····	(50)
4. 会阴伤口愈合·····	(52)
5. 腹壁的变化·····	(52)
 产后生活 ·····	(53)
1. 产后营养·····	(53)
2. 产后的日常生活·····	(53)
3. 产后生活中应注意的事项·····	(54)
4. 产后初次行经·····	(56)
5. 产褥期的异常现象·····	(57)

产生病症的治疗

产生腹痛·····	(59)
1. 古方疗法·····	(59)
2. 饮食疗法·····	(60)
3. 单方验方疗法·····	(62)
 产后发热 ·····	(63)
1. 辨证论治·····	(64)
2. 饮食疗法·····	(66)

产后恶露不下	(66)
1. 辨证论治	(66)
2. 饮食疗法	(67)
3. 单方验方	(68)
产后恶露不绝	(69)
1. 辨证论治	(69)
2. 单方验方	(71)
3. 药膳	(71)
产后大便难	(74)
1. 辨证论治	(75)
2. 饮食疗法	(76)
3. 单方验方	(77)
产后小便不通	(77)
1. 辨证论治	(77)
2. 单方验方	(79)
3. 针灸	(79)
4. 推拿	(79)
产后小便失禁	(80)

1. 辨证论治·····(80)
2. 单方验方·····(81)
3. 艾灸·····(82)

产后泄泻·····(82)

1. 辨证论治·····(82)
2. 单方验方·····(84)

产后多汗·····(84)

1. 辨证论治·····(84)
2. 单方验方·····(85)

产后血晕·····(85)

1. 辨证论治·····(85)
2. 单方验方·····(86)
3. 饮食疗法·····(87)
4. 针灸·····(88)

胞衣不下·····(88)

1. 辨证论治·····(89)
2. 单方验方·····(90)
3. 针灸·····(90)

产后痉症·····	(90)
辨证论治·····	(91)
产后遍身痛·····	(93)
1. 辨证论治·····	(93)
2. 饮食疗法·····	(94)
3. 单方验方·····	(96)
产后不寐·····	(96)
1. 辨证论治·····	(96)
2. 成药·····	(98)
3. 单方验方·····	(99)
产后精神恍惚，狂言乱语·····	(99)
辨证论治·····	(99)
产后伤寒、伤风·····	(102)
产后痢疾·····	(103)
辨证论治·····	(103)

产后四肢浮肿	(104)
1. 辨证论治	(104)
2. 单方验方	(105)
产后不语	(106)
辨证论治	(106)
产后咳嗽	(107)
1. 辨证论治	(107)
2. 单方验方	(109)
漏 奶	(110)
1. 辨证论治	(110)
2. 饮食疗法	(111)
3. 单方验方	(111)
4. 外治	(112)
5. 针刺	(112)
产后乳头皲裂	(112)
单方验方疗法	(112)
产后回奶	(114)

1. 外治·····	(114)
2. 针刺·····	(115)
产后乳痈·····	(115)
辨证论治·····	(115)
产后缺乳·····	(117)
1. 辨证论治·····	(117)
2. 饮食疗法·····	(118)
3. 单方验方·····	(123)
4. 外治·····	(125)
产后子宫下垂·····	(125)
1. 辨证论治·····	(126)
2. 饮食疗法·····	(127)
3. 单方验方疗法·····	(128)
4. 外治·····	(129)
5. 针灸·····	(130)

分娩基础知识

子宫的构造与分娩

1. 子宫肌肉的功能

当医生讲授有关分娩的知识时，孕妇往往对初次听到的陌生词语感到难以理解，因此，下面我们将着重说明一下子宫的构造。

子宫下端的一部分突出到阴道内，此处没有肌肉，分娩时，受到牵引扩张后似乎完全消失。整个子宫的下方是子宫颈，也叫做子宫下部。这一部分的肌肉仿佛是一些重叠的套环，便于关闭子宫口。在妊娠时期，它严密保护着宫腔内的胎儿。这种功能如若不全，称为子宫颈口松弛症，是导致5个孕月（16~19孕周）后流产和早产的原因之一。

子宫下部在分娩开始后扩张开，准备让胎儿娩出子宫。因此，它上下、左右地展宽拉长（这是胎儿必经的管道——软产道的一部分）。从子宫下部往上，直至子宫顶部称为子宫体部。子宫体部沿纵向长有多层强健的肌肉（子宫平滑肌）。在分娩过程

中，这些肌肉能够不断缩短，从而具有将胎儿由子宫内推出的功能。另外，它牵拉子宫下部(子宫颈阴道)使胎儿的出口充分安全。

2. 什么是子宫颈管成熟

子宫口附近已呈现临床状态时称为子宫颈管成熟。子宫颈口微扩张，子宫颈阴道缩短并变得柔软，子宫颈(从子宫口往里子宫颈阴道深处的管状部分，也叫做子宫颈部)也略微扩张，就好像被上面牵拉着一样。如果子宫颈呈此状态，多数情况下提示3~4天之内临盆。

3. 什么是缩腹环

子宫下部受到过分牵拉时，位于子宫中间的部位形成横沟，这就是缩腹环。

新生儿的必经之路(产道知识)

1. 软产道

分娩时，胎儿经子宫颈口穿过阴道降生。子宫颈口附近部分(子宫下部)，环绕着支托子宫的圆韧

带(形状像绳子)、血管和神经;子宫前面与膀胱相对,后部与直肠毗邻。

阴道壁由粘膜、肌层和外膜三层构成,阴道前邻尿道,后有直肠。为了固定骨盆中的这些器官(子宫、阴道、直肠等),在骨盆下方有骨盆底肌肉,由于妊娠激素的作用,临产时骨盆肌肉组织变得松软,以便胎儿通过时不影响其被压迫进入骨盆。也就是说,胎儿的必经之路,就像一条管道,周围还环绕着多种器官,这是一条略有阻力而且富有弹性的通道,产科学上称其为“软产道”。

软产道包括女性最重要的器官——培育胎儿的子宫、卵巢,此外还包括直接、间接地形成软产道的内脏。位于软产道外侧,构成骨盆的骨骼,牢牢地包围、保护着软产道,以使其顺利完成重要的生殖任务。

2. 女性骨盆

女性骨盆是繁衍子孙的重要器官。人们常说,因为骨盆太窄,只好做剖腹手术将胎儿取出(即接受剖腹产术)等,这是骨盆之所以重要的一个方面。人类的骨盆由许多块骨头组成,它下面的下肢骨必须支撑沉重的上半身。为此,骨盆也必须硬而坚固,就像肋骨牢固地覆盖着胸部组织,以保护人类赖以生存的呼吸器官中最为重要的心脏和肺一