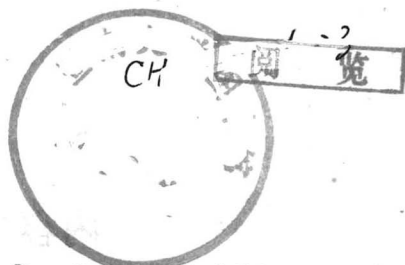


吉伟英 杨国奋 游泽山

最新孕产妇手册

暨南大学出版社

R 715.3
711



最新孕产妇手册

古伟文 杨国奋 游泽山 著



暨南大学出版社

粤新登字 13 号

封面设计:郭若愚

版式设计:陈穗湘

插图绘画:沅 茵

责任编辑:王白石

最新孕产妇手册

古伟文 杨国奋 游泽山著

暨南大学出版社出版发行

中山医科大学印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 6 字数 12 万

1995 年 1 月第 1 版

1995 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

ISBN7-81029-373-7

R·22 定价 10.00 元

内容介绍

本书按爱婴医院的全新观点,通俗讲解妊娠分娩的生理知识,传授实用的孕产妇保健经验,介绍最新的生殖医学进展。其中选择性别、受孕时机、助孕技术、优生咨询、受孕的计划、家庭监护、胎教、分娩要素、母婴同室、母乳喂养好、创爱婴医院、宝宝成长、计划免疫等精彩的章节,读后令人大开眼界。全书语言生动幽默,词句推敲精炼,描写细致入微,内容丰富多彩,插图准确传神,使您能轻松愉快地学习和掌握优生优育的窍门和技巧。是伴随孕产妇安度这段难忘时光,生育健康聪明宝宝的必备读物。

序 言

每个产妇分娩都有不同的情况，不可能像公共汽车报站似的几句广播词就交待清楚，所以医生有件工作是在产程中指导产妇分娩。产妇学习一些基本知识，对医生的话心神领会，分娩会更顺利。反之，尽管医生说得唇干舌燥，产妇仍不能掌握要领。有些产妇以为大喊大叫可以减轻疼痛，其实这样只会消耗体力、延缓产程。为了孕妇安度十月怀胎和一朝分娩，也为了减轻医务人员的辛劳，我们就萌生了写这本书的念头。我们从产房抽身出来，一头钻进母校图书馆，参考了大量的文献资料，写下了这些文章。近年生殖科技日新月异，母乳喂养世界风行。我们聆听着人类进步的足音，触摸着时代发展的脉搏，情不自禁地要和大家一起来分享生命诞生的欢乐，迎接爱婴热浪的来潮。

作者

于中山医科大学

甲戌年岁末

目 录

序言

第一章 生殖常识.....	(1)
女生殖系统.....	(1)
骨盆 盆底 外生殖器 内生殖器 邻近器官	
男生殖系统.....	(7)
内生殖器 外生殖器	
受孕的奥秘.....	(8)
遗传基因 排卵 精子长征 受精 选择性别	
受孕时机 助孕技术	
孕前的考虑	(17)
优生咨询 遗传性疾病 遗传性疾病的治疗	
先天性疾病 受孕的计划	
第二章 十月怀胎	(26)
胎儿的成长	(28)
胎盘 胎膜 羊水 脐带	
母体的变化	(37)
子宫 输卵管 卵巢 阴道 外阴 心血管系统	
呼吸系统 泌尿系统 消化系统 神经系统 骨骼系统	
内分泌系统 皮肤的变化 乳房的变化	
恶心呕吐 胃灼痛 流涎 便秘和腹胀 尿频	
溢尿 疲倦 晕厥 静脉曲张 痔疮 痉挛 手麻	
坐骨神经痛 右腰腹痛 耻骨联合痛 骶髂关节痛	
腰背痛 手足痛 肋缘痛 腹痛 头痛	
水肿 气喘 鼻出血 牙龈出血 口味改变 视	

力改变 皮疹 白带 咽喉痛 关节痛

嗜睡与失眠 情绪波动

怀孕的风险 (55)

流产 宫外孕 前置胎盘 胎盘早期剥离 葡萄胎
妊娠高血压综合征 母儿血型不合 羊水过多
羊水过少 多胎妊娠 早产 过期妊娠 死胎
高危妊娠

怀孕的监护 (72)

怀孕早知道 产前检查 家庭监护

第三章 妊娠经历 (80)

妊娠期生活 (80)

情绪 睡眠 工作 家务 运动 行为 休息

旅行 卫生 服装 美容 性生活 胎教

妊娠期营养 (105)

能量 蛋白质 脂肪 铁质 钙质和磷质

钠和钾 锌 碘 维生素 水分 营养与体重

妊娠期忠告 (111)

吸烟和酗酒 药物 宠物 污染

妊娠期疾病 (116)

心脏病 病毒性肝炎 糖尿病 甲状腺功能亢进

肺结核 肾炎 肾盂肾炎 贫血 阑尾炎 卵巢

囊肿 子宫肌瘤

第四章 分娩过程 (123)

准备好分娩 (123)

母亲的准备 父亲的准备 新生儿用品

分娩的要领 平静的心绪

分娩三阶段.....	(126)
分娩动因 分娩要素 分娩机转 分娩先兆 分娩开始 分娩阶段 第一产程 第二产程 第三产程 新生儿处理 抢救新生儿	
困难的分娩.....	(146)
宫缩过强 宫缩乏力 宫缩不协调 软产道异常 骨产道狭窄 巨大胎儿 胎儿畸形 胎位异常 分娩方式 吸引产术 钳产术 剖腹产术 会阴切开术 引产	
分娩并发症.....	(157)
胎儿窘迫 子宫破裂 胎膜早破 脐带异常 羊水栓塞 产后出血	
第五章 产后保健.....	(161)
产褥期恢复.....	(161)
母体复原 母婴同室 探望产妇 产后检查	
照顾新生儿.....	(169)
生理特点 日常护理	
哺育的乐趣.....	(177)
喂养的分类 乳房的构造 泌乳的生理 乳汁的成分 母乳喂养好 母亲的营养 创爱婴医院 喂奶的知识 母婴分离 母亲的问题 婴儿的问题 婴儿断奶 人工喂养 添加辅食 宝宝成长	
新生儿病症.....	(192)
黄疸 呕吐 腹泻 呕血便血 抽搐 烦躁嗜睡 计划免疫 安全和急救	

第一章 生殖常识

和大自然所有生物一样,人类必须具有生殖的能力,才能繁衍后代,生息不止。于是人类就有了男女两种性别,有了性交和生育的本能。自然也有了恋爱、婚姻、家庭的天伦之乐。人类在漫长的岁月中探索,丰富了对生殖的认识。在今天这个文明社会里,每个人都有分享这些知识的权利。我国实行一对夫妇只生一个孩子的政策,控制人口的爆炸。也实行优生优育的政策,提高人口的素质。所以,顺利孕育聪明、健康、活泼的小宝宝的美好愿望是完全可以实现的。

女生殖系统

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织与邻近器官。骨盆为生殖器官所在,且与分娩有密切关系。

骨盆 宽阔的骨盆不但是女性婀娜体态的重要组成部分,也是胎儿娩出的天然通道。其大小、形状对分娩有直接的影响。骨盆上连腰椎,下连股骨,由后方的骶骨和尾骨、左右两块髋骨围成环状组成,既可将身体的重量传递给下肢,圆滑的内腔又形成胎儿娩出的骨产道。髋骨又由侧后方的髂骨,下方的坐骨和前方的耻骨融合而成。骶骨由5~6块骶椎合成。尾骨由4~5块尾椎合成。骨头之间由韧带和肌肉相连形成关节,后方有骶尾关节,侧后方有骶髂关节,前方两块耻骨之间

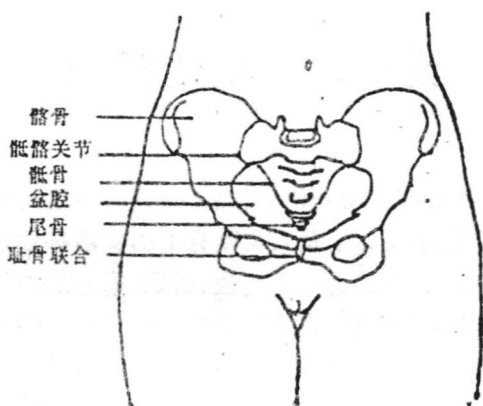


图1 女骨盆构成

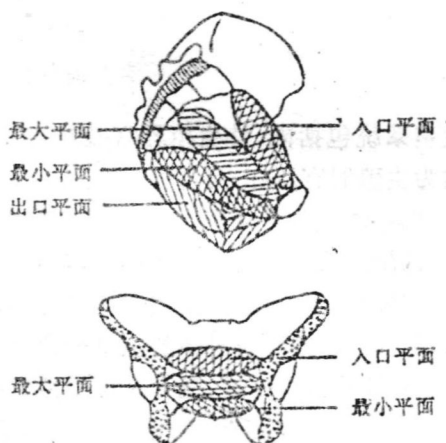


图2 骨盆平面

有纤维软骨,形成耻骨联合。骨盆上部称大骨盆或假骨盆,是腹腔的组成部分,与产道无直接关系。骨盆下部称小骨盆或真骨盆即是骨产道,上方是骨盆入口,呈横椭圆形,下方是骨盆出口近似纵菱形,中间有骨盆最小平面,呈纵椭圆形,所以胎儿需旋转下降才能顺利娩出。骨盆入口平面与地平面形成约60度角称骨盆倾斜度。几个平面的中点连接成一条弯曲的骨盆轴,胎儿要顺着这个方向才能顺利娩出。测量髂骨两侧外缘称髂嵴间径,两侧髂骨前骨突称髂前上棘间径,髂嵴后连线中点低1.5厘米至耻骨联合中点上缘称髌耻外径,出口平面两侧坐骨内缘称出口横径。这些径线可间接了解骨产道的大小和形状。圆形的女性型骨盆约占60%,心形漏斗的男性型骨盆约2%,长园形的类人猿型骨盆约占15%,扁圆的扁平型骨盆约占25%。除这些基本类型之外,还有混合型和畸形骨盆。

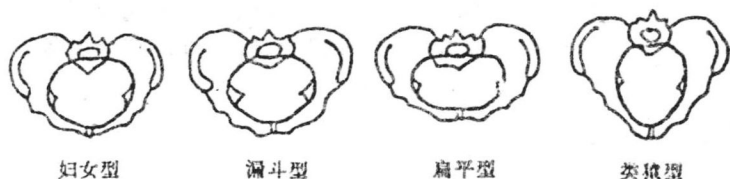


图3 骨盆类型

骨盆除有种族差异之外,其生长发育还受遗传、营养、性激素和疾病的影响。

盆底 骨盆底主要由一组前后走向盆底肌和上下两层筋膜组成。中间

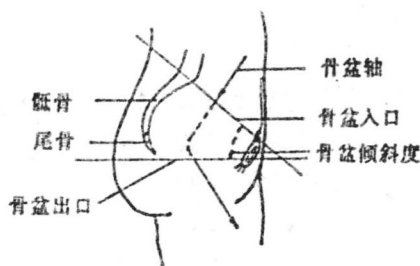


图4 骨盆倾斜度与骨盆轴

有阴道,前方有尿道,后方有直肠肛门通过。盆底肌收缩和松弛,既可托住盆腹腔的脏器,又可控制大小便和协助胎儿分娩,结构巧妙,坚韧而有弹性。当咳嗽、打喷嚏、捧腹大笑、便秘或腹腔肿瘤腹水等情况下,腹压增加,会加重盆底的负担。困难的分娩亦会损伤盆底,造成子宫脱垂,大小便失禁的后果。孕产妇做体操锻炼盆底肌,可促进盆底肌的恢复。

外生殖器 指生殖器官的外露部分,又称外阴。①阴阜,即耻骨联合前面隆起的脂肪垫,青春期皮肤开始生长阴毛,呈尖端向下三角形分布。②大阴唇,靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱摺,亦长阴毛,其内血管丰富,受伤出血可形成血肿。③小阴唇,位于大阴唇内侧的一对薄皱摺,无毛,神经丰富极敏感。④阴蒂,在小阴唇顶端,神经丰富极敏感,性感最强。性冲动时海绵组织充血而勃起。⑤阴道前庭,两侧小阴唇围成的菱形区。上方小口为尿道口,下方为阴道口,阴道口有一层薄的粘膜称处女膜。中间有孔,处女膜初次性交或剧烈运动时破裂。分娩时破损,产后残留数个小隆起状的处女膜痕。前庭后方小阴唇与处女膜间有前庭大腺的出口,前庭大腺又称巴氏腺。性兴奋高潮时分泌黄白色粘液起润滑作用。平时不能触及此腺体,感染时形成脓肿或囊肿。

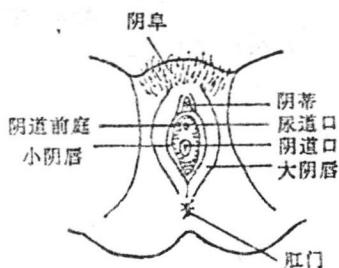


图5 女外生殖器构成

内生殖器 指生殖器官的内藏部分。①阴道,是经血排出的通道,性交的器官,和胎儿娩出的产道。阴道是由肌肉和粘膜组成的管道,长约10厘米,伸缩性很大,足月妊娠时可被扩张至胎儿娩出,产后又恢复原来状态。上方环绕宫颈,称为穹窿部。②子宫,大小如鸡蛋,形状像一个扁平倒置的梨,中间有三角形空腔内覆子宫内膜。宫内膜脱落产生月经。性交时子宫是精子进入输卵管的通道,受孕后子宫是胚胎孕育的地方,分娩时子宫收缩使胎儿及附属物排出。子宫由子宫肌组成,未孕时仅50克。下方为子宫颈,有圆形开口,产后变为横裂开口。子宫随胎儿长大而增大,产后恢复原状。③输卵管,是肌层组成的一对细长弯曲管道,一端开口于子宫上角,另一端开口于腹腔,游离呈漏斗状,有须状组织称为伞端,靠近卵巢有拾卵作用。精子和卵子在输卵管内会合受精,然后由输卵管蠕动送入子宫腔。④卵巢,是一对扁椭圆形的性腺。大小约 $4\times 3\times 1$ 厘米,卵巢每月排出卵子,并能产生女性激素。周期性波动的女性激素,使子宫内膜也周期性的生长和脱落,形成月经周期。卵巢受大脑和垂体分泌激素调节。因此排卵的周期受外界环境,情绪波动,健康状况,避孕药物的影响。月经初潮之前,妊娠和哺乳期,绝经后卵巢生理性不排卵并无月经来潮。卵巢分泌的女性激素可周期性影响基础体温又称静息体温。指经过6~8小时睡眠醒来后,尚未活动所测定的体温。育龄妇女于经期后较低,排卵前可能下降,排卵后卵巢形成黄体,分泌孕激素作用于脑部体温中枢,使基础体温升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。至下次月经前1~2天下降,有排卵时形成前半期低,后半期高的双相型。无排卵时一直处于低水平的单相型。如果排卵受孕,则卵巢的妊娠黄体持续分泌孕激素,使高温相

持续不降。可以通过基础体温分析，了解卵巢的功能。女性激素促进生殖器官发育和维持性功能及女性特征。

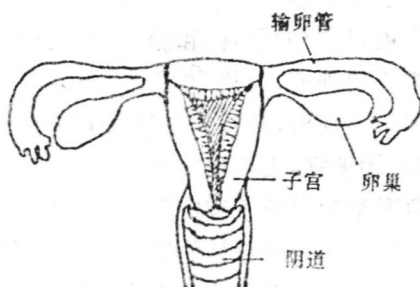


图 6 女内生殖器构成

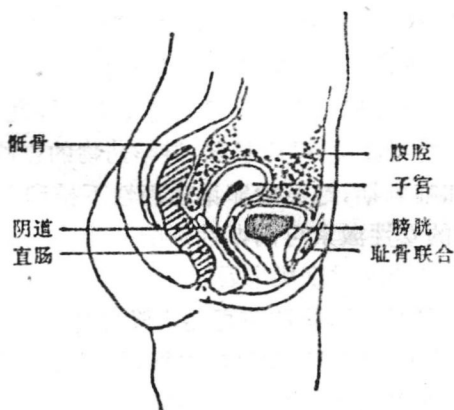


图 7 女盆腔器官

邻近器官 ①尿道,长约4厘米,位于阴道前面,耻骨联合后面,上通膀胱,下为尿道口。女性尿道短直,接近阴道易引起感染。②膀胱,是储尿的空腔器官,位于耻骨联合之后,子宫之前。尿液充盈和排空可影响子宫和阴道位置,反之妊娠子宫和阴道分娩可影响膀胱尿道的位置。③输尿管,是连接肾脏和膀胱的管道,从子宫旁经过。妊娠子宫可压迫输尿管引起症状。剖腹产时要小心勿损伤输尿管。④直肠,前方为子宫阴道,后方是骶骨。阴道口与肛门之间的软组织,包括皮肤、肌肉和筋膜称会阴,是盆底的一部分。分娩时胎头压迫直肠会引起便秘。

男生殖系统

男生殖系统由内、外生殖器官组成。有三个主要的功能,睾丸产生精子,阴茎将储存的精子尽量射到女性的宫颈口附近,睾丸分泌男性激素。

内生殖器 ①睾丸,卵圆形,约2厘米直径,在阴囊内左右各一。睾丸产生精子和分泌男性激素睾丸酮。睾丸酮可促进男性生殖器官发育,维持性功能和男性特征,并促进精子的生长。睾丸内有许多曲细精管最后汇集成网,再发出输出小管,穿入附睾。②附睾,位于睾丸后上方,扁平蚕状,左右各一。附睾贮藏精子和输送精子。③输精管,一对细长的管道,一端连接附睾,另一端开口于尿道,作用是输送精子。④精囊腺,前列腺,尿道球腺均是附属性腺,开口于尿道。所产生的弱碱性液体是精液的主要成分,约占90%,有利于精子生存和活动。

外生殖器 ①阴茎，圆柱状的海绵体器官，形似蘑菇，前部膨大为阴茎头又叫龟头，顶端有尿道口，蘑菇柄即阴茎体，内有尿道通过。阴茎有丰富的血管神经，海绵体根部有肌肉附着。性兴奋时海绵体充血勃起，长约10厘米，直径2厘米，竖挺变硬。肌肉收缩可协助排尿、阴茎勃起和射精。阴茎是性交器官，性交时插入阴道将精液射到宫颈口附近。阴茎的皮肤薄且伸展性大，在阴茎头处返折成双层的阴茎包皮。②阴囊，是会阴部下垂的皮囊，中间有隔，将阴囊分为两半，分别容纳左右两侧的睾丸、附睾和小段输精管。③尿道，是一条细长弯曲的管道，长约18厘米，起自膀胱，终于龟头。输精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺均开口于尿道，是排尿和排精的共同通道。

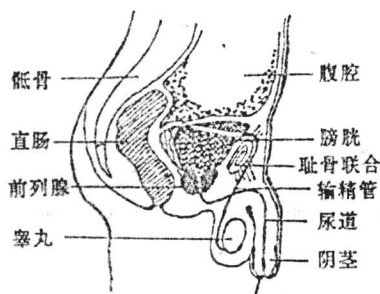


图8 男生殖器构成

受孕的奥秘

女性的性细胞是圆圆的卵子，带有母亲的遗传密码，卵子是人體內最大的细胞。卵巢每月排出一个卵子，被输卵管伞端捡拾，送到输卵管中段，等候精子的约会。男性的性细胞是小

蝌蚪似的精子，带有父亲的遗传密码，每次性交可射出 2~5 亿个精子。精子活跃地游动，争先恐后沿子宫颈、子宫进入输卵管去与卵子会合。最后只有一个精干的精子可以进入卵子内，卵子和精子结合，成为受精卵又叫孕卵。孕卵翻译出父母的密码，按指令不断地分裂和分化，发育和成长为一个带有父母烙印的婴儿。既有母亲漂亮的双眼皮，又有父亲英俊的高鼻子，再加上悉心的养育，继承母亲的勤劳，父亲的勇敢，就长大成人了。今天，科学家逐渐揭去受孕过程的神秘黑纱，可以模仿体内的环境，使卵子和精子在体外受精，经培养后再植入母亲子宫孕育。这种体外受精——胚胎移植的技术，造就出新的奇迹——试管婴儿。

遗传基因 生命的基本单位是细胞，人体由约 100 万亿个细胞组成，每个细胞内的细胞核都有 23 对藏有遗传密码的染色体，这些决定个人特点的遗传密码，医学上叫基因。基因是遗传的基本单位。孕卵的 23 对染色体一半来自母亲，一半来自父亲。当孕卵翻译正确的基因时，就复制成健全的人。当翻译错误的基因或正确的基因翻译错误，就遗传各种疾病。有些错误的基因出生时并不发病，但恶劣的环境易诱发疾病。有些正确的基因在恶劣的环境下突变出现错误而发病。换句话说，个人特点既受遗传的影响，又受环境的影响。每个细胞内的 23 对染色体都含有生命新陈代谢的指令。从一个孕卵，可以分裂和分化成各种组织。例如肌肉组织和骨组织。不同的组织又发育成器官，发挥特定的作用，例如心脏的泵血作用。功能相关的器官，又组成各种系统，执行协调的机能，例如消化系统。对食物进行从咀嚼、吞咽、分解、吸收、排泄的一条龙服务。而各个系统之间的互相配合，使人能完成复杂的活动，