

日本主妇之友社授权中文版

安产与 新生儿养育 大全科

有宝宝的新生活开始了，真诚地祝福！

主审

[日] 堤 治

(东京大学医学部妇产科教授)

译者

周永利 王占奎 陈新勇 郑 君

解孝锋 于 腾 孙 冰 王 欣

日本权威专家答疑解惑

是每一位准妈妈和
准爸爸的必备参考书

精选孕产育儿实用知识

全面介绍孕期指南
分娩指导和育儿方法

最受日本准爸妈肯定的妊娠分娩育儿指南
日本皇太子妃雅子分娩时的主治医生主审



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

日本主妇之友社授权中文版

安产与 新生儿养育 大全科

有宝宝的新生活开始了，真诚地祝福！

主审

[日] 堤 治

(东京大学医学部妇产科教授)

译者

周永利 王占奎 陈新勇 郑 君

解孝锋 于 腾 孙 冰 王 欣

日本权威专家答疑解惑

是每一位准妈妈和
准爸爸的必备参考书

精选孕产育儿实用知识

全面介绍孕期指南
分娩指导和育儿方法

最受日本准爸妈肯定的妊娠分娩育儿指南

日本皇太子妃雅子分娩时的主治医生主审



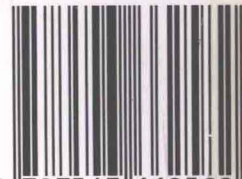
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

安产与 新生儿养育 大全科



ISBN 978-7-5436-6258-2



9 787543 662582 >

ISBN 978-7-5436-6258-2
定价: 39.00元

最新

安产与新生儿养育 大全科

主审：堤 治

(东京大学医学部妇产科教授)

译者：周永利 王占奎 陈新勇 郑 君

解孝锋 于 腾 孙 冰 王 欣

有宝宝的新生活开始了，真诚的祝福！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

安产与新生儿养育大全科 / (日) 堤治著; 周永利等译. - 青岛:

青岛出版社, 2012.1

(日本孕产育儿经典文丛)

ISBN 978-7-5436-6258-2

I. ①安… II. ①堤… ②周… III. ①妊娠期: 妇幼保健 - 基本知识

②分娩 - 基本知识 ③新生儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①R714 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第217057号

SAISHIN ANZAN & SHINSEIJI DAIZENKA

SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

山东省版权局登记号: 图字15-2007-074

书 名 安产与新生儿养育大全科
主 审 (日) 堤 治
译 者 周永利 王占奎 陈新勇 郑 君
解孝锋 于 腾 孙 冰 王 欣
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026(兼传真)
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
封面插图 (日) 桑泽裕子
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
开 本 16开(889mm×1194mm)
印 张 10
字 数 150千字
书 号 ISBN 978-7-5436-6258-2
定 价 39.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0352-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



前言

您正孕育着一个新的生命

恭喜您怀孕了！

即将成为母亲的诸位，很多人有稍许不安吧：自己怎样才能顺产呢？能够平安地度过阵痛吗？

顺产最好的处方是：详细了解分娩中的各种情况并提前做好应对措施。“阵痛是啥样子？分娩的进程会怎样？顺利地跨越这些，就能见到宝宝。”假如明白了这些，就能沉着地应对突发事件。妊娠中就做好准备，慢慢等待吧。

本书收录了顺利完成分娩的必备知识，做到详细、易懂。为了顺产，细心的呵护和训练也不可缺少。提前掌握新生儿的知识，前辈妈妈的亲身体验也非常丰富，希望能对诸位有益。

妈妈和宝宝面对面的笑脸很灿烂，协助分娩的医生和助产师等医护人员，都为此所感染，支持着您和宝宝。出院时能够听到一句“分娩顺利！”对妇产科医生是最大的快乐。

那么，在此也祝您分娩快乐！希望您能怀抱一个可爱的宝宝。



堤 治先生简介

1950年出生于埼玉秩父市，毕业于东京大学医学部。先后工作、留学于长野县红十字医院、美国NIH等，现在为东京大学医学部妇产科教授。诊疗范围包括不孕症到分娩全程，对腔镜下手术和环境激素的研究亦有所涉猎。2001年3月，受聘为日本皇家东宫御用医生，皇太子妃雅子分娩时，堤治先生作为主治医生顺利完成助产任务。

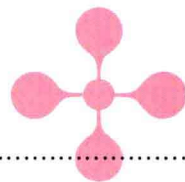
目录

最新 安产与新生儿养育大全科 Contents



PART

1



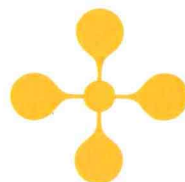
分娩过程和分娩方式.....	9
前辈妈妈的经历——顺产记录.....	10
制订详细的计划.....	18
分娩倒计时表——分娩前最后3个月.....	20
分娩开始和入院时机.....	26
入院必备的有用工具.....	28
了解分娩过程.....	30
特殊分娩.....	
1. 胎位不正.....	38
2. 双胞胎.....	40
3. 剖腹产.....	42
4. 无痛分娩.....	46
分娩中接受的处理措施.....	50
宫缩诱发剂·促进剂.....	52
会阴切开.....	54
生产过程中的异常情况.....	56
如果早产怎么办.....	58
★新生儿重症监护室 (NICU).....	60



安产的准备与程序	61
用快速步行来打造安产的身体	62
从现在开始锻炼也来得及	64
用心理训练迎来安产	68
挺过阵痛的技巧	
1. 掌握呼吸法	70
2. 姿势和按摩	72
3. 借助“工具”	74
★芳香与音乐——很受欢迎的放松方法	76

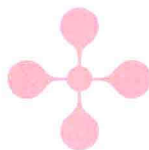


产后恢复与宝宝抚养	77
刚出生宝宝的身体和心理	78
产后住院生活	84
终于出院了——准备和过程	88
宝宝从出生到出生后2个月的成长和发育	90
照顾宝宝的课程	
抱宝宝	92
哺乳	94
换尿布	96
洗澡和身体各部位的护理	98
产后妈妈身体的变化和恢复	100
如何成功进行母乳喂养	104
产后推荐的锻炼	108
心理变化——妊娠和产后忧郁	112

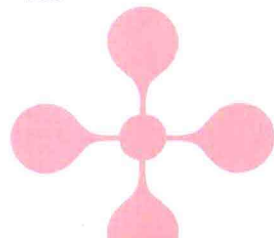




有了宝宝的新生活.....	115
与宝宝的交流与抚触关怀	
给宝宝按摩.....	116
母子交流游戏.....	118
宝宝房间的整理与设计.....	122
怎样和娘家人打交道.....	126
培养育儿好爸爸.....	130
产后性爱——夫妻恩爱的源泉.....	134
和宝宝初次外出.....	138
育儿良方秘笈大派送.....	140



解答疑问和担心.....	144
化解新妈妈分娩的忧虑	
关于医疗机构和回娘家.....	145
关于临产月的身体.....	146
关于难产的担心.....	148
关于分娩.....	150
解决和宝宝生活相关的困惑	
关于宝宝的身体.....	152
关于育儿的烦恼.....	154
给妈妈.....	158
给宝宝.....	159



第 1 部分

分娩过程和分娩方式

虽然每个人分娩需要的时间长短不同，但还是应当事先了解从分娩开始到宝宝出生要经历哪些过程。这一部分就介绍一下分娩的实际过程、各种情况及可能出现的问题等。



预产期已经过了10天还没有宫缩，所以黑木女士决定采用诱发分娩。可是预定诱发分娩的前一天夜里开始出现了宫缩！到第二天早晨入院时，子宫口已经扩张到8cm。

“那时宫缩间隔还是5分钟，所以心里还比较放松。”随后虽然子宫口张开了，但宫缩间隔时间就是不缩短，所以暂且返回病房休息。

“那时也想着快点生出来”，又想到“孩子比我更难受”，就做深而慢的腹式呼吸，黑木女士说。助产师说：“宝宝的头大部分已经下行，顺其自然地等着宫缩增强和间隔时间缩短吧。”

黑木女士白天破膜后，宫缩间隔开始缩短，痛得也厉害了，便进入产房。随后继续分娩，但短时间内宝宝就是生不出来，所以最后采取吸引分娩。

黑木女士说：“分娩开始后宝宝脐带绕颈两圈，因此分娩不能继续了。为了见到宝宝，我想我要咬紧牙关挺住。”



黑木女士抱着刚出生的孩子，显得很幸福。她一边充分享受这份温馨和充实，一边打招呼“你好。”

初产

第一例

黑木宽子女士 [24岁]

宝宝悠真

黑木女士的分娩过程

半夜 宫缩间隔为10分钟

上午

6:30 入院后进入待产室
(宫缩间隔5分钟，子宫口扩张达到8cm)

9:45 一度返回病房

下午

12:30 子宫口全开

1:30 进入产房

2:12 男孩出生

怀孕41周5天 宝宝体重2954克

分娩经历时间 13小时15分钟

拜读!

轻松的体验!

前辈妈妈的经历

——顺产记录



终于要进产房了！高兴的同时也感到紧张，心砰砰地直跳。

“疼起来了。”黑木女士一边对助产师说，一边向产房走去。她利用宫缩的间歇自己步行去的产房。黑木女士说：“与其说紧张，倒不如说最大的心愿是要尽快见到宝宝。”



按照助产师的吩咐：

“深吸气、深吸气、慢慢呼气”。

按照助产师的指示，黑木女士慢慢地呼气。用劲时，她收紧下颌，努力地向臀部使劲，心里想的全是“终于要见到宝宝了”。



诞生！听到啼哭的那一瞬间，心中的感情无法形容！

下午2点12分，一个健康的男婴顺利出生了。黑木女士说：“听到哇哇啼哭的一瞬间，高兴的同时也夹杂着难以表达的心情：‘自己生的’。”



我采用了拉梅兹分娩法（参照P71页），分娩时回忆做过的“宝宝也在努力”的想象训练。焦虑的时候，集中精神做缓慢的腹式呼吸。对我来说分娩是和宝宝两个人齐心协力的结果。“难受归难受，但不管怎么样总算度过了。”产后助产师对我说：“你做得很好。”我听了很高兴。

妈妈的感言



“啊，终于见面了。继续努力吧。”

助产师说：“用手抱紧宝宝吧。”宝宝洪亮的哭声传到产房外面等待的亲人的耳中，爸爸和爷爷的眼中瞬间涌出了泪水。





进入产房后，疼痛迅速加重了。片山女士心里盼望“宝宝快点出来吧”。她看到对面丈夫的瞬间，就把注意力集中到呼吸法上。

经产

第二例

片山合代女士 [32岁]
宝宝七海

片山女士的分娩过程

下午

- 1: 00 宫缩间隔10分钟一次
- 2: 15 住院后进入病房
(宫缩间隔3分钟, 子宫口张开7cm)
- 3: 30 进入产房
- 4: 12 子宫口全开
- 4: 21 女孩出生

怀孕40周3天, 宝宝出生时体重3000g

分娩经历时间 3小时9分



午后，片山女士由休班的丈夫陪同入院，她说：“虽然是第三胎，但距离前次分娩已经3年，还是有点紧张。”当宫缩来临时，片山女士就用深长地呼吸来缓解疼痛，这时她还算轻松。



(左上图) 从分娩监视仪可以听到胎儿“咚咚”的强有力的心跳声。

(右上图) 当剧烈的疼痛袭来时，片山女士情不自禁地用力握紧产床的把手。

(左下图) 不管宫缩多么剧烈，疼痛过后都要充分休息。“啊，现在可以松劲了”，听完助产师的话，片山女士放松下来。



宫缩的间歇尽量休息……

在助产师的指挥下顺利地分娩

片山女士从妊娠时就对肚子里的宝宝说：“不要在预产期出生，再等三天吧！？”因为爸爸三天后休班啊。宝宝似乎听到了妈妈的愿望，预产期三天后如愿以偿地开始了宫缩。

片山女士刚入院时还很轻松，助产师对她说：“阵痛到来时，就深长地呼吸，疼痛一减轻就让身体放松休息，如此练习就没问题！”

片山女士入院一小时后进入产房。宫缩迅速增强，无论怎样身体都感到吃力，呼吸变浅。“慢慢地深呼吸”，“对了对了，很好”，助产师和蔼地指导着。总算达到呼吸法的要求，但想用劲又使不上劲了。“这时候什么也不要想了”，助产师对片山女士说，“用点力，没力气了也不要紧。”片山女士集中精力进行“呼吸”、“休息”。不久子宫口全开，随后一个健康的女婴出生了。片山女士说：“我想多亏了助产师的指导，分娩才会顺利完成。”



顺利出生了，值得祝贺。这可是10月怀胎啊。



(左图) 子宫口全开，不久宝宝出生！洪亮的哭声在产房回荡，“片山女士，是个健康的女孩”，助产师说道。

(右图) 刚出生的宝宝用毛巾被包着，被立刻送到妈妈的胸前。宝宝全身呈现漂亮的粉红色，这说明她从妈妈那里得到很多的氧气。



(上图) 分娩平安结束了，片山女士脸上终于露出了欣慰的表情。她在产床上一边休息一边说：“我深刻地感到宝宝的重要、生命的宝贵，这个瞬间的幸福至高无上。”

(右图) 与分娩时一直守护在旁边的爸爸见面了。爸爸轻轻地抚摸着妈妈的头，流露出爱的甜蜜。

(下图) 宝宝紧紧握着妈妈的手指。通过努力而成功出生，进一步加深了妈妈和宝宝之间的感情。

这次是第三次分娩了，宫缩不像初次分娩时那样疼痛，母乳也很好。当然这三次宫缩都很难受，但是不可思议的是不管怎么难受，分娩一结束，痛苦就烟消云散。是与宝宝见面的幸福感吹散了痛苦？一定是，只有这样才能够使女性忘记了痛苦，所以女人一定要多生几个宝宝。

妈妈的感言



真实感受到生命的重要，初次见面，今后多关照！



(上图)“正在想着宝宝吧。好，呼气……”助产师的话听得很清楚。平田女士说：“当时脑子里只想着宝宝而不呼吸的话，就不能给宝宝供应氧气”。

(下图)“再坚持一下，加油！”爸爸鼓励道。平田女士说：“拼命憋足了劲，那时也顾不上疼了……”



(上图)在产房。助产师说：“看见头了，好好抓住把手。”



(下图)进入产房不久，阵痛的波峰几乎一个接着一个。

第三例

初产

平田靖枝女士 [25岁]
宝宝健太

分娩在瞬间
突然加快

平田女士正式分娩前有2次前驱宫缩。第一次在预产期2周前，但是医院的分娩监测仪显示还没有分娩的迹象，回家后宫缩就消失了。第二次在预产期的前一天，那天正好是产前检查日，平田女士刚接上分娩监视装置，宫缩又消失了。

“是快要分娩了，还是不到时候呢？第二天就应该有信号了吧。”这时腰也开始痛了，于是检测了一下疼痛的时间间隔。此后，阵痛的间隔虽然较长，可下午3点开始变得规则了，于是就入院了，此时子宫口张开3cm。平田女士说：“分娩大概要明天清晨开始，所以护士对我说‘屁股痛的时候喊我’。”

可是刚进入病房，就感到屁股痛，立刻被送到待产室。平田女士说：“没想到分娩进展如此之快，丈夫还没赶到医院呢。”当时只能依靠护士照顾，在心里祈祷“宝宝顺利地出生吧”。

平田女士下午6点上了产床，在反复进行拉梅兹呼吸法的时候丈夫来了。下午6点26分，宝宝顺利地出生了！

平田女士分娩的过程

上午

7:30 出现信号

下午

2:55 宫缩间隔5分钟

3:30 入院

(阵痛间隔2~3分钟，子宫口张开3cm)

5:30 子宫口张开9cm

5:44 自然破水

5:46 进入产房

6:26 男孩出生

怀孕38周6天，宝宝出生时体重2770g

分娩经历时间 11小时28分



(上图)“瞧，是个健康的男孩！”面对刚出生的宝宝，这是令人感动的瞬间。平田女士说：“助产师的指导真的很有帮助。”

(右图)爸爸和宝宝。“啊，当爸爸了”，爸爸感慨颇深，宝宝也紧盯着爸爸。



哇！这么小的宝宝，还挺重呢！

入院后，茫然的一瞬间，没想到分娩进行得这么快，我也很吃惊。但是不管怎么样，丈夫能赶到就很好。在产房旁观分娩的丈夫，因为高兴处于过度兴奋的状态。后来助产师对我说：“这么高兴的丈夫几乎没见过。”我听后很幸福。将宝宝抱在胸前紧贴皮肤的感觉让我终生难忘。

妈妈的感言

“你鼻子长得和妈妈一模一样”，爸爸非常高兴地说，脸上洋溢着情不自禁的微笑。

噢，是爸爸！
小宝宝快点长大吧！



(上图)测量了宝宝的身高和体重，收拾干净后，宝宝趴在妈妈身上，像袋鼠那样被呵护(参照P60页)。“宝宝虽小，可抱在怀里感到沉甸甸的。”

(下图)入院前在家中妈妈给我按摩腰，帮我测量阵痛间隔时间。“妈妈，真的感谢您，非常感谢。”平田女士说。



所以做了剖腹产，
因为宝宝是臀位，

新井夫妇结婚后，怎么也怀不上孕。“已经不抱希望的时候，突然得知自己怀孕了，真是高兴极了！”可是妊娠26周的时候发现胎儿是臀位，胎位没能调整过来，妊娠36周的时候决定进行剖腹产。

手术当天的上午10点前入院，接受检查后，进入病房。新井女士说：“虽然在此之前一点也不紧张，想‘肯定没事’，但入院后突然不安起来。”那时孩子的爸爸鼓励新井女士坦然面对妊娠中的不安和焦虑。爸爸的鼓励、宝宝的心音，还有在病房里播放的参加孕妇培训课时听过的轻音乐，加上自己在心里默念“放松、放松”等，这些对缓解紧张都很有帮助。

“但是进入手术室后，又开始紧张起来。”新井女士说。麻醉开始后，心情黯淡起来。“肚子被切开时的感觉无法形容……”面对神情紧张的新井女士，护士说：“想象一下宝宝的出生吧。”不久感觉到肚子被牵拉，宝宝顺利地出生了！

（左图）新井女士进入手术室前与丈夫在一起。“虽然原先什么都不想，但现在渐渐紧张起来……还是有点害怕。”



（中图）手术两小时之前开始静脉点滴药物。一边听着医院里播放的轻音乐，一边放松心情。

（右图）一边打着点滴一边走向手术室。虽然走得很稳，但实际上很紧张。“对接下来将会怎样一点数都没有。”

就要进手术室，心里砰砰直跳。

要进行剖腹产，丈夫在手术室门前等待。他说：“在听到孩子哭声之前，我一直很担心。”



可能是麻醉的原因，新井女士心情稍微有点糟糕。“听到护士对我说的话，心里踏实多了。”

第四例

初产

新井秀佳女士 [26岁]

宝宝美樱

被手术室的气氛所感染，新井女士更紧张了，神情稍微有点恐惧。“那时感觉很复杂，既期待快点与宝宝见面，又担心能否顺利生下来。”

