

中国工程院院士
著名科普作家
北京协和医院妇产科教授

郎景和 著

郎景和院士「关爱女性健康」系列

妊娠与分娩

妊娠分娩是正常的生殖过程，但也会不少问题发生。本书讲述了妊娠、分娩和产褥各时期的生理、病理现象，希望年轻夫妇能顺利平安地度过这个特殊时期，生出健康聪明的宝宝。

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

郎景和 著

郎景和院士「关爱女性健康」系列

妊娠与分娩



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠与分娩 / 郎景和著 . — 武汉 : 湖北科学技术出版社 , 2017.4

(郎景和院士 “ 关爱女性健康 ” 系列)

ISBN 978-7-5352-8920-9

I . ①妊… II . ①郎… III . ①妊娠—基本知识
②分娩—基本知识 IV . ①R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 151344 号

策 划 陈兰平
责任编辑 陈兰平
装帧设计 王 梅

出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层)
邮 编 430070
电 话 13387538719
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 武汉市金港彩印有限公司
开 本 787 × 1092 1/16 12.75 印张
版 次 2017 年 4 月第 1 版
2017 年 4 月第 1 次印刷
字 数 170 千字
定 价 69.00 元

(本书如有印装问题 , 可找本社市场部更换)

前言



生儿育女是天职，母亲功不可没。

妊娠分娩是正常的生殖过程，但也会有不少问题发生。

本辑讲述妊娠、分娩和产褥各时期的生理、病理现象，让年轻夫妇顺利平安地度过这个特殊时期，实现生一个健康聪明孩子的愿望。

全辑分四个部分：

第一部分妊娠月历，是以妊娠月份排列，讲述胎儿发育、母亲变化，哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况，顺其自然，防患于未然；而且可以参照、可以记录、可以咨询，培养自我保健意识。

第二部分妊娠合并症，是强调几种常见的妊娠合并其他疾病的防治，是值得注意的“高危”妊娠。

第三部分产褥保健，是产褥期的必备知识，出血、感染是重要的产褥问题，哺乳则是育儿之要事。

第四部分生育杂谈，可以认为是以上部分的补充和值得参阅的短文集锦。

在此，我还想强调“三自”保健法，即：

自觉保健。完全自觉地按科学原则去安排自己的衣、食、住、行，符合卫生科学的生活方式，养成良好的行为习惯。

自我保健。学会自己照顾自己，掌握必要的保健方法，包括孕期

体操、分娩时的呼吸运动和按摩手法等。

自始保健。从妊娠一开始便树立起卫生保健意识，想到自己和腹中的宝宝，“已经不是一个人，而是两个人”。

“三自”保健法的根本是要有正确的观念、必要的知识和可行的具体操作。

本辑撰写的出发点盖出于此。愿这本书成为年轻夫妇的枕边书和可信赖的朋友，并给你们留下难忘的纪念和珍贵的回忆。

祝你们有个健康聪明的孩子！

郎景和



第一部分 妊娠月历

受孕之谜·····	001
选择适宜的受孕时机·····	002
怎样测量基础体温·····	003
妊娠第一个月（1 ~ 4 周）·····	005
妊娠第二个月（5 ~ 8 周）·····	009
妊娠第三个月（9 ~ 12 周）·····	013
妊娠第四个月（13 ~ 16 周）·····	016
妊娠第五个月（17 ~ 20 周）·····	020
妊娠第六个月（21 ~ 24 周）·····	023
妊娠第七个月（25 ~ 28 周）·····	026
妊娠第八个月（29 ~ 32 周）·····	028
妊娠第九个月（33 ~ 36 周）·····	032
妊娠第十个月（37 ~ 40 周）·····	036
分娩与产褥·····	040





第二部分 妊娠合并症

高危妊娠·····	042
妊娠高血压综合征·····	045
心脏病与妊娠·····	049
肾脏病与妊娠·····	053
肝炎与妊娠·····	057
糖尿病与妊娠·····	061
血液病与妊娠·····	065
妊娠合并急腹症·····	069
生殖器畸形与妊娠·····	072
妇科良性肿瘤与妊娠·····	076
性传播疾病与妊娠·····	080

第三部分 产褥期保健

分娩之后·····	084
产后出血·····	088
产后感染·····	091
产褥期的乳房卫生·····	094
产科伤口的自我护理·····	097
产后性生活、避孕与绝育·····	100
产后常见的妇科疾病·····	103
产后活动与锻炼·····	109
药物与母乳喂养·····	112
产后膳食与营养·····	115

第四部分 生育杂谈

生育意味着什么·····	118
确定三个孕期保健观念·····	121
妊娠不是病，妊娠要防病·····	125
保胎的风波·····	129
妊娠中毒症浅释·····	132
胎儿运动·····	136
妊娠后，维持新的平衡·····	141
孕妇的心理保健·····	145
“瓜熟蒂不落”怎么办·····	150
陈二婶生孩子的经验·····	153
胎教之说·····	156
给胎儿治病·····	159
产痛与止痛·····	161
多产伤身·····	164
育儿杂记四则·····	166
珍爱保护你的小宝宝·····	170
当孩子发生意外的时候·····	174
妻子怀孕的时候·····	178
妻子“坐月子”的时候·····	183
准备着，天下父母心·····	190
未来父亲的责任·····	193

第一部分 妊娠月历

受孕之谜

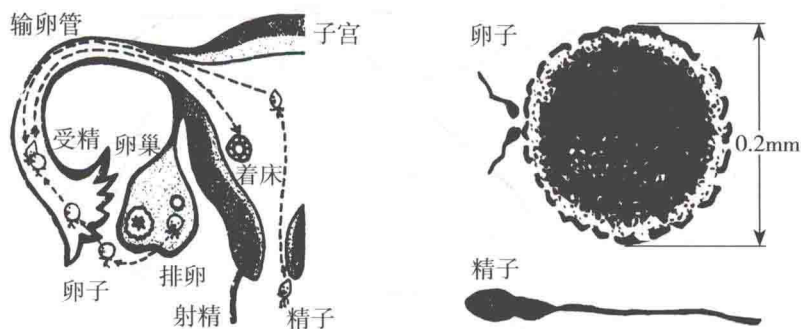
生命的诞生是从精子和卵子的结合开始的。受孕之谜早已被揭示，只因它是不能用肉眼直接观察到的世界而显得神秘罢了。

射精：男性每一次射精的精液为2~6毫升，内含精子2亿~3亿个。其中往往只有一个精子能和卵子结合。

排卵：女性每月排出一个成熟的卵子，这个卵子被吸裹到输卵管里，在此等待与精子的相会。

受精：精子由子宫口、子宫到达输卵管，历经1~20个小时，在那儿与卵子结合。

着床：受精卵一面进行细胞分裂，一面通过输卵管进入子宫，子宫内已准备好了“松软肥沃的土壤”，受精卵就像种子一样播埋下去，萌芽、发育、成长。



受孕“四部曲”



选择适宜的受孕时机

做事情应该有个计划。什么时候怀孕有利于优生是要选择一番的，可谓“计划受孕”。

适当推迟生育年龄是必要的，但女方最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁，以免增加畸形儿的发生率。

双方如有急性传染病、结核病、高烧等情况则应避孕。女方有心、肝、肾疾病，且功能不正常，暂不宜怀孕。一则力不能支，二则也会影响胎儿。父母健康是后代的先天之本。

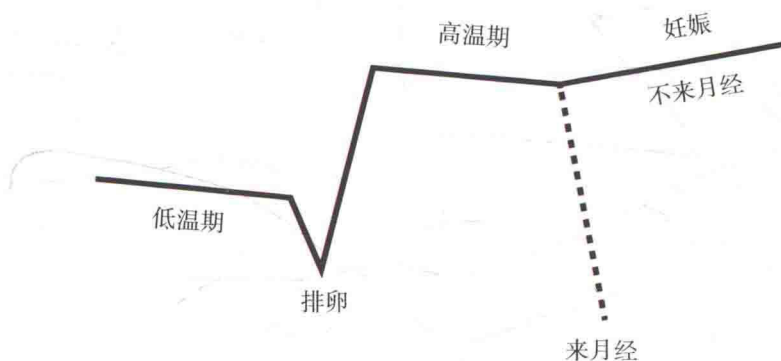
欲要受孕，应于近期戒除烟酒，“酒后不入室”是有一定道理的。由于某种原因，正在用药，亦不宜受孕。口服避孕药者，停药后3个月方可妊娠。

应该创造一个良好的受孕环境，天气、地点、双方的情绪等都应和谐适宜。

怎样测量基础体温

基础体温是静息状态下的体温。女子卵巢的功能变化，可以使基础体温发生相应的变化。

一般在月经过后，体温维持在较低水平(可称“低温期”)。到月经间隔中期，排卵后，体温开始上升，维持14~16天。上升的幅度为0.4~0.5℃以上(可称“高温期”)。月经来潮前一日或来潮时，体温骤然下降，开始了下一个周期。



妊娠后的体温变化

上述的体温呈现一低一高的曲线，称为“双相体温”，表明正常的、有排卵的卵巢功能。

但当卵子受精后，即妊娠后，基础体温则无行经期有规律的下降，而是继续维持在较高水平，可在36.8~37.1℃之间。所以，基础体温的改变



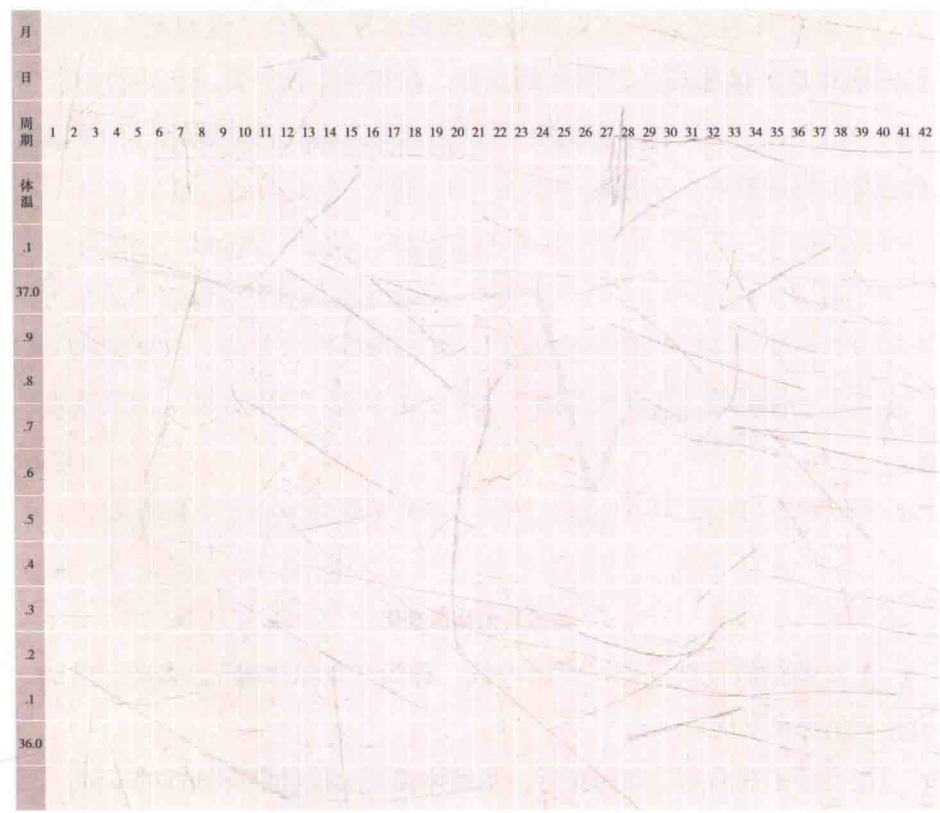
可以说是妊娠的最早的一种征象。

测试基础体温要在睡眠 6 ~ 8 小时后，不起床、不饮水、不进食、不说话，即不做任何事情，先试体温（以口表为宜），然后将读数记录于基础体温单内（到医院索取或自行制作均可）。每日测试并记录，不得中断，便可观察其变化了。

如感冒、饮酒、迟睡、失眠或服药，应加备注，以作参考。如有性生活，亦要注明，可资判断受孕时机。有阴道出血、腹痛等，也要记录，作为医生诊病的资料。测试基础体温方法简便，且有一定的临床观察价值。

排卵后 2 周，体温持续上升，妊娠可能性大。

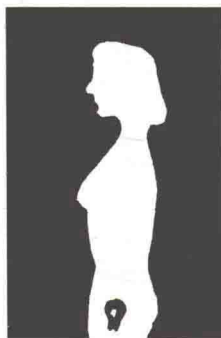
测试基础体温（BBT）并做记录



妊娠第一个月（1 ~ 4 周）

胎儿：这个时候称之为“胎芽”更为确切，其形状一点也不像人，仅有头部和稍长的尾部，不过1厘米，恰似一条小鱼。

母体：新生命在不知不觉地发育成长，母亲或许全然不知，或许因为月经没有按期来而触动了心思。



你怎样知道自己怀孕

这里有四个早期的征兆：

月经过期：又称闭经。如果月经一向是有规则的，又有过性生活，若在预期来潮的日子没有来月经，特别是过了2 ~ 3周，就应该想到是怀孕了。

小便频繁：这是由于妊娠后生殖器官充血和压迫膀胱所引起的。

乳房变化：在妊娠的第一个月末，乳房有胀感和轻微的触痛，这是因为乳房充血，在为未来的哺乳做准备。

早孕反应：常见的有恶心、呕吐、食欲不振、偏食，或感疲乏、嗜睡。这些反应会使孕妇陷入妊娠的最初的喜悦和困惑之中。

为什么要尽早确定妊娠

夫妇要注意保护胎儿，避免流产。

妊娠早期对胚胎的形成、胎儿器官的分化和发育至关重要，确定妊娠后可注意避免致畸因素的影响，有利于优生。

及时发现异常妊娠（如宫外孕）。

发现生殖器官畸形、肿瘤等，妥当处理，有益于妊娠。

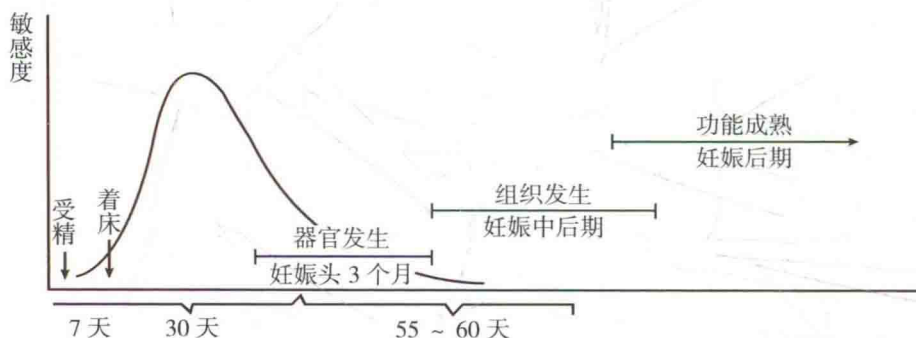
妊娠早期是“塑造”胎儿的关键时期，可以将胎儿的发育划分为以下几个阶段：

“器官发生期”：妊娠头3个月，器官塑造，完成雏形。

“组织发生期”：妊娠中后期，组织充实及完善。

“功能成熟期”：妊娠后期，器官的功能建立和成熟，准备出生后独立生活。

在妊娠早期，胚胎对各种致畸因素最为敏感，特别是妊娠30天左右。第55天至第60天以后，敏感性很快下降。因此，要特别警惕在这一时期避免致畸作用。



胚胎各个发育阶段对致畸因素的敏感度

		胎儿器官的生长时期（周）													
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
妊 娠	脑				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	眼睛				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	心脏				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	四肢				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	耳朵							■	■	■	■	■	■	■	■
	嘴巴							■	■	■	■	■	■	■	■
	生殖器											■	■	■	■
	口腔口盖										■	■	■	■	■

怎样计算预产期

LMP: 是末次月经来潮的第 1 天。

EDC: 是预产日期。

计算方法: $LMP+9$ 个月零 7 天 =EDC

查一查你的孩子哪天生?

LMP	一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	一月
EDC	10月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	11月
LMP	二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				二月
EDC	11月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				12月
LMP	三月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	三月
EDC	12月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	1月
LMP	四月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		四月
EDC	1月	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		2月
LMP	五月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	五月
EDC	2月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	3月
LMP	六月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		六月
EDC	3月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		4月
LMP	七月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	七月
EDC	4月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	5月
LMP	八月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	八月
EDC	5月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	6月
LMP	九月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		九月
EDC	6月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7		7月
LMP	十月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十月
EDC	7月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8月
LMP	十一月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		十一月
EDC	8月	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6		9月
LMP	十二月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	十二月
EDC	9月	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	10月

妊娠期限

从精子和卵子结合成为受精卵,到发育为成熟的胎儿而降生,这就是妊娠期限——这一段生命过程是在母体内度过的。

人的妊娠期限为 280 天。所以,“出生便是 1 岁”的说法大抵是正确的。

妊娠期的计算是从末次月经的第一天算起的。但是,我们知道女子排卵是在月经以后 2 周左右,因此,真正受孕或孕期要比上述时间晚 2 周。按照 1926 年那氏的计算,妊娠期限应为 273.8 天。

不难想象,准确地断定排卵并不容易,况且卵子离开卵巢何时受精,亦难为一般人所确定。所以,预产期的推算是一种估算。据调查,有 10% 左右的分娩与这种推算日期完全相符,大约有 50% 是在预产期前后 1 星期内分娩。体质弱、患病、从事体力劳动者,容易在预产期前分娩;不大活

动者常于预产期后临盆。但在预产期前后2周分娩，都是正常的。

有10%~12%的孕妇会达到或超过294天（逾期2周）才分娩，4%的人达到301天，甚至有更晚的。现今的观点是不主张盲目地等待“瓜熟蒂落”，当然也不能“摘青”。这是要建立在正确估计胎龄及胎儿成熟状况的准确测定基础上的。

不过，准确地记录末次月经的来潮日期、妊娠反应时间、胎动时间等，对估计妊娠期限是有重要意义的。

产前检查

妊娠不是害病，但妊娠容易并发一些毛病，或者妊娠本身也会发生一些异常情况。预防是最重要的。为此，要定期做产前检查！

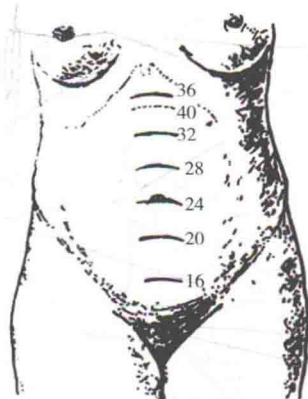
早妊检查：确定妊娠，领略注意事项。

16~20周：产前初诊。全面系统的体格检查，骨盆测量，胎儿评估，必要的化验。作为以后复诊的基础参照。

21~28周：产前随诊。每月一次，重点是产科情况。

29~36周：产前随诊。半月一次，注意“高危”情况。

37以后：产前随诊。每周一次。医生会诊，对分娩作初步评估。



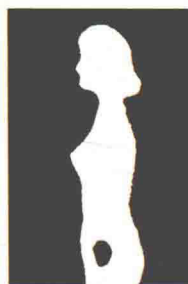
妊娠各周，子宫底的位置

妊娠月以每月4周计，共10个月，40周。分为：妊娠早期，1~3个月（12周以前）；妊娠中期，4~7个月（13~28周）；妊娠晚期，8~10个月（29~40周）。

妊娠第二个月（5 ~ 8周）

胎儿：体重2克，身长2~3厘米，头部和躯体隐约可辨，头、体各占一半。

母体：妊娠反应明显，白带增多，尿意频繁，子宫如手拳大、柔软。



妊娠确诊

当停经2个月时，如已怀孕，诊断应当明确。以下三方面检查，可择其两项。若呈阳性，则妊娠可定。

检查	应有发现	你的检查结果
妇科检查	子宫颈着色发蓝，变软 子宫体增大，柔软	
妊娠试验	尿妊娠试验阳性（+） 血绒毛膜促性腺激素（HCG）升高	
超声波扫描	可显示胎囊影像	

妊娠试验

妊娠以后，胎盘具有分泌绒毛膜促性腺激素（HCG）的功能，激素分泌后即进入血液，由尿排出。因此，通过血和尿中HCG的测定，就可以判别是否妊娠，这种测定称为“妊娠试验”。