

最新引进版

妊娠大百科

内容详实·图文并茂
极具参考价值



从妊娠之日起直到分娩的

**身体变化
与妊娠生活**



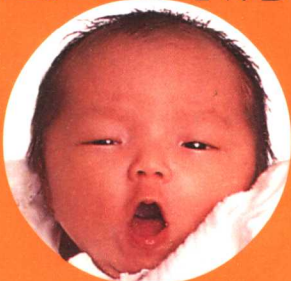
**腹中胎儿
280 天的成长图解**



**分娩准备
与体重管理**



**表格式
管理日历**



**消除妊娠期
的烦恼与不安**



黑龙江科学技术出版社

最新
引进版

妊娠大全科

(日) 神谷幸枝 主编
郑建华 王世军 高建华 译

恭喜你怀孕了。幸福、喜悦的你一定是心旷神怡、浮想联翩，但是头一次怀孕，好多事情都不懂，有些不安吧。胎儿会健康的在腹中成长吗？虽然想自己生，但是很痛吧……妊娠期生活怎样过好呢？

本书的出版，就是为了让了解你不懂而又急于想知道的事情，帮你解除困惑。让你的妊娠生活充满生机与健康气息。它就陪伴在你的身边，要好好利用哟。

黑龙江科学技术出版社

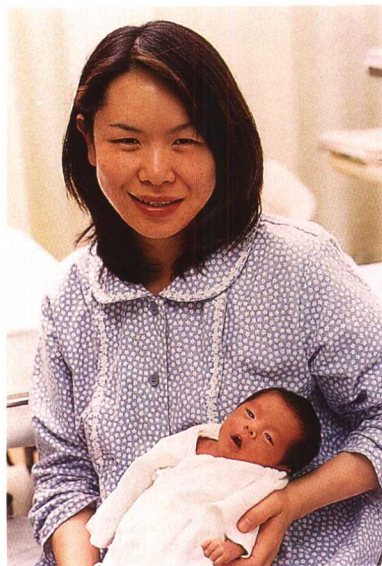
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2002-031

NINSIN DAIZENKA

日本 主妇之友供稿

©2001 SHUFUNOTOMO CO.,LTD.



图书在版编目(CIP)数据

妊娠大全科/(日)神谷幸枝主编;郑建华,王世军,
高建华译.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2002.9

ISBN 7-5388-4192-X

I.妊... II.①神...②郑...③王...④高...
III.妊娠—基本知识 IV.R714.1

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 071966 号

责任编辑 杨晓杰

版式设计 晓 杰

妊娠大全科

RENSHEN DAQUANKE

(日)神谷幸枝 主编

郑建华 王世军 高建华 译

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)3642106 传真 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 辽宁美术印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 11.5

字 数 330 000

版 次 2003 年 3 月第 1 版 · 2003 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4192-X/R·991

定 价 58.00 元

把与腹中胎儿共度的每一天都记载下来吧

从妊娠 0 天到妊娠 280 天的 管理日历

与腹中胎儿共度的这特殊的10个月，会发生什么样的事呢？身心会发生怎样的变化呢？如果什么都不想忘却的话，就请认真做个记录吧。

* 日历从未次月经的第1天开始。从未次月经的第1天算起，第280天是预产期（可根据月经周期的长短不同或其他情况进行更正）。

* 填入日期后，余下的空白处填入产前健康检查的日期、身体的变化，也可以填入亲人的生日，结婚纪念日等。

妊娠 1 个月



这个月的计划

0 周

（体重
kg）

末次月经
的第 1 天

1 周

（体重
kg）

2 周

（体重
kg）

3 周

（体重
kg）

妊娠 2 个月



这个月的计划

4 周

（体重
kg）

5 周

（体重
kg）

6 周

（体重
kg）

7 周

（体重
kg）

妊娠 3 个月



这个月的计划

8 周

体重
kg

9 周

体重
kg

10 周

体重
kg

11 周

体重
kg

妊娠 4 个月



这个月的计划

12 周

体重
kg

13 周

体重
kg

14 周

体重
kg

15 周

体重
kg

妊娠 5 个月



这个月的计划

16 周

体重
kg

17 周

体重
kg

18 周

体重
kg

19 周

体重
kg

妊娠 6 个月



这个月的计划

20 周

(体重)
(kg)

21 周

(体重)
(kg)

22 周

(体重)
(kg)

23 周

(体重)
(kg)

妊娠 7 个月



这个月的计划

24 周

(体重)
(kg)

25 周

(体重)
(kg)

26 周

(体重)
(kg)

27 周

(体重)
(kg)

妊娠 8 个月



这个月的计划

28 周

(体重)
(kg)

29 周

(体重)
(kg)

30 周

(体重)
(kg)

31 周

(体重)
(kg)

妊娠 9 个月



这个月的计划

32 周

(体重
kg)

33 周

(体重
kg)

34 周

(体重
kg)

35 周

(体重
kg)

妊娠 10 个月



这个月的计划

36 周

(体重
kg)

37 周

(体重
kg)

38 周

(体重
kg)

39 周

(体重
kg)

即使过了预产期也不必担心，直到 41 周零 6 天都是正常妊娠期。不要焦急，请耐心等待。



祝贺你
新生命诞生！

40 周

(体重
kg)

41 周

(体重
kg)

42 周

(体重
kg)



目 录

第1章

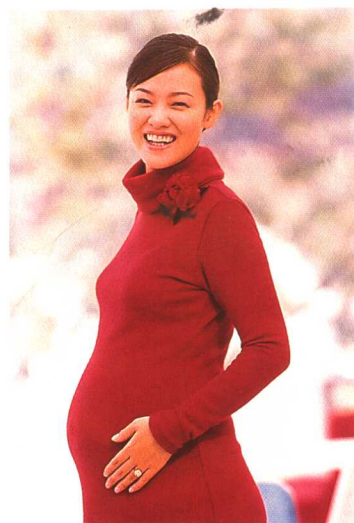


生命的诞生	(1)
当你成为妈妈的那一天	(2)
独自一人分娩	(4)
在丈夫陪护下分娩	(6)
寻找适合你的分娩方式	(8)
神秘的妊娠 生命的开始	(10)
受精 生命开始的瞬间	(10)
着床 着床部位很重要	(11)
胎芽时期 尚不具备人类特征	(12)
受孕的机理 小小的受精卵标志新生命的开始	(13)
腹中胎儿的精彩变化 280 天	(14)
1 个月 (0 ~ 3) 周	(14)
2 个月 (4 ~ 7) 周	(14)
3 个月 (8 ~ 11) 周	(15)
4 个月 (12 ~ 15) 周	(16)
5 个月 (16 ~ 19) 周	(17)
6 个月 (20 ~ 23) 周	(18)
7 个月 (24 ~ 27) 周	(19)
8 个月 (28 ~ 31) 周	(20)
9 个月 (32 ~ 35) 周	(21)
10 个月 (36 ~ 39) 周	(22)



第2章

妈妈的身体与妊娠生活	(23)
妊娠初期 1 ~ 4 个月 (0 ~ 15 周)	(24)
妊娠 1 个月 (0 ~ 3 周) 妈妈的身体变化	(24)
这个月的生活注意事项	(24)
妊娠 2 个月 (4 ~ 7 周) 妈妈的身体变化	(25)
这个月的生活注意事项	(25)
妊娠 3 个月 (8 ~ 11 周) 妈妈的身体变化	(26)
这个月的生活注意事项	(27)
妊娠 4 个月 (12 ~ 15 周) 妈妈的身体变化	(28)
这个月的生活注意事项	(29)





选择令人满意的医院	(30)
妊娠期的产前检查	(34)
产前检查问与答	(37)
妊娠中期 5~7 个月 (16~27 周)	(38)
妊娠 5 个月 (16~19 周) 妈妈的身体变化	(38)
这个月的生活注意事项	(39)
妊娠 6 个月 (20~23 周) 妈妈的身体变化	(40)
这个月的生活注意事项	(41)
妊娠 7 个月 (24~27 周) 妈妈的身体变化	(42)
这个月的生活注意事项	(43)
快乐运动塑造安产体魄	(44)
健康生活的挑战	(46)
胎教建议	(48)
妊娠后期 8~10 个月 (28~39 周)	(50)
妊娠 8 个月 (28~31 周) 妈妈的身体变化	(50)
这个月的生活注意事项	(51)
妊娠 9 个月 (32~35 周) 妈妈的身体变化	(52)
这个月的生活注意事项	(53)
妊娠 10 个月 (36~39 周) 妈妈的身体变化	(54)
这个月的生活注意事项	(55)
孕妇腹形与胎儿	(56)
以有效的呼吸法实现顺产	(60)
顺产呼吸法	(62)
以简单的锻炼做安产准备	(64)
住院分娩·安心准备计划	(66)
预产期前 1 个月怎样度过	(68)

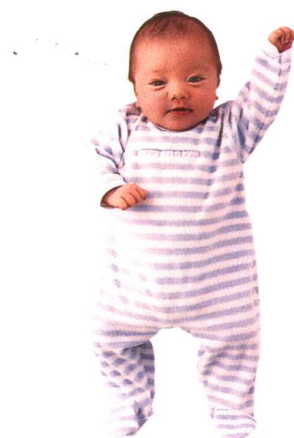
第③章

妊娠期体重管理与分娩前的物品准备	(69)
妊娠期体重管理	(70)
削减日常饮食中的热量	(72)
运动身体消耗热量	(76)
分娩前的物品准备	(79)
婴儿用品专业指导	(79)





分娩准备日程表与准备要点	(79)
婴儿内衣	(80)
婴儿外衣	(81)
婴儿尿布	(82)
母乳、牛乳与哺乳用品	(83)
入浴用具 卫生用品	(84)
寝具与室内设计	(85)
外出用具	(86)



第4章



消除妊娠期烦恼	(87)
早孕反应	(88)
妊娠初期容易出现的其他异常情况	(91)
宫缩与宫缩痛	(92)
出血	(94)
先兆流产·流产	(96)
妊娠初期较严重的合并症	(97)
子宫的病变及其影响	(98)
感染症	(100)
性传播疾病	(102)
妊娠高血压综合征	(106)
妊娠高血压综合征的治疗实例	(109)
卵巢囊肿	(110)
胎动	(111)
贫血	(112)
治疗贫血的饮食疗法	(114)
便秘和痔	(116)
对便秘和痔有效的饮食与生活方式	(118)
先兆早产·早产	(120)
胎盘异常	(122)
妊娠后期常见的病变	(124)
臀位	(126)
矫正臀位的方法和技巧	(127)





腰痛	(130)
对腰痛有效与增强肌力的体操	(131)
常见的不适症状	(132)
30 岁以上妊娠	(134)
双胎妊娠	(136)
疾病合并症妊娠	(138)
妊娠期用药	(140)
妊娠期用药问与答	(142)
妊娠忧郁症	(144)

第 5 章

妊娠期的疑难与不安问答

妊娠初期间与答	(147)
妊娠中期间与答	(148)
妊娠后期间与答	(152)
分娩不安问与答	(158)
	(164)



第 6 章

妊娠期乳房保健与内衣选择

乳房的保健	(167)
乳房知识问与答	(168)
促进乳房发育 使胸部曲线健美	(168)
妊娠 5 个月 自己检查乳头	(169)
妊娠 7~8 个月 乳腺管开通按摩	(170)
内衣的选择	(171)
胸罩	(172)
腹带	(172)
	(173)



生命的诞生



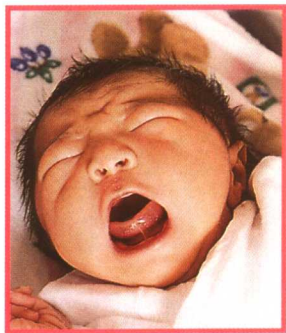
当你被告知妊娠的那一刻起，一个期待已久的日子，你将怎样迎接它呢？从现在开始准备吧。

婴儿是从哪里来，又是怎样来到这个世界的呢？在你的体内，他开始了神秘之旅。

这一章主要介绍妊娠的经过、腹中胎儿发育的进程，以及分娩的有关事宜。



- 当你成为妈妈的那一天
- 神秘的妊娠 / 生命的开始
- 腹中胎儿的精彩变化 280 天



当你成为妈妈的那一天



马上就能见到孩子了，加油！



有丈夫陪伴，二人共同分享初为父母的激动



孩子出生了，所有的痛苦都烟消云散

啊！终于动产了

动产的方式因人而异，有的表现为见红，有的表现为破水……无论何种动产方式，都不要惊慌，请在妊娠最后一个月份时就要着手准备。

“超过预产期的第4天清晨，有了动产的兆头，到了医院，医生说子宫口已开大2厘米，直接就住院了。但阵痛很弱，到第二天早上才生。” (××女士 27岁)

“预产期前5天的晚上，随着‘膨一’的一声，像汽球破了一样的声音，哗一下子就破水了。急忙去医院治疗，使用催产剂进行了分娩。” (××女士 31岁)

“虽然只有我一个人的时候就动产了，但我事先已准备妥当，所以平安顺利地分娩了。” (××女士 33岁)

生了！期待已久的激动瞬间

当分娩室响起嘹亮的啼哭声，禁不住为这生命诞生的一幕，百感交集……这是我期待已久的激动瞬间。



尽管刚出生，表情就
这么丰富的新生儿



见到孩子，幸福无比的笑脸



“你真是辛苦了”听到丈夫
这么说，不禁泪流满面



初为人父，开始
学着抱孩子了



刚刚结束分娩后第一次哺乳，
感觉自己真成了妈妈了



天使的睡颜



“从已当妈妈的前辈那儿了解了很多关于分娩的知识，但阵痛还是超出了我的想像，我的丈夫始终在我身边，鼓励我，终于战胜了那种疼痛。等孩子长大了，我要告诉他，是爸爸、妈妈和你三个人一起努力，你才来到这个世界。” (××女士 29岁)

“丈夫出差不在家时，我突然破水了，直接入院分娩。初次分娩，丈夫没能赶上。虽然有点遗憾，但一想到是自己一个人战胜了疼痛，就充满了自信。” (××女士 26岁)

“这次是第二次分娩。第一次分娩很顺利，但第二次产程延长，后来就做了剖宫产，原来每一次分娩都是不一样的呀。” (××女士 32岁)

从今天开始就有人叫我妈妈了

刚才还是孕妇，就在这个瞬间进行了大转变，成了妈妈。一将孩子抱在胸前，心中充满了育儿的责任感，真不可思议。

“医生将刚生下来，脐带还没断的小宝贝放在我的肚子上，他的温暖与可爱的样子我一辈子也忘不了。” (××女士 34岁)

“在产台上，给刚出生的小家伙哺乳时，他的小嘴那么有力地吸吮着乳头，我不禁为之动容。那一刻让我深切感受到了，这就是幸福。” (28岁)

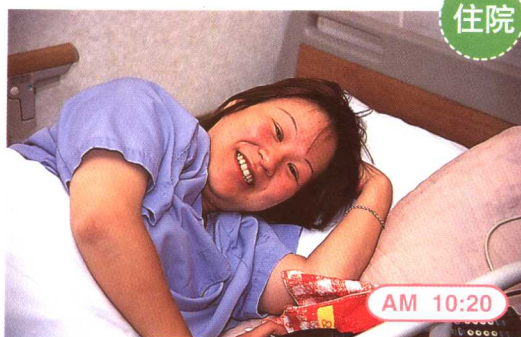
“他那么小，那么容易受到伤害。我发誓要保护他。”

(××女士 23岁)

独自一人分娩

安东惠子女士的分娩情况(24岁)

因为是初次分娩,心里总不踏实,就提前住院了。产程虽然长了点,但还是顺利分娩了。



住院

肚子每隔10分钟有一次阵痛,但是不强烈。真想早点见到我的孩子呀

早上觉得肚子和腰坠痛,9点半出现不规律的阵痛。过了预产期,又没人陪在身边,为慎重起见,住了院。住院后医生检查,子宫口开大2厘米,但阵痛还是不强烈。



院长查房

院长说:“早的话会在晚上,看你的样子,也许会在明天生。”

午后,主治医生检查时,仍无变化。好像还没开始真正的阵痛,但是,一想起明早就能见到孩子了,就鼓励自己一定要加油,准备长时间奋斗。坐在舒适的椅子上进行放松。



丈夫带着热乎乎的晚饭来看望我,见到他,我松了一口气

下午6点左右,下了班的丈夫来看我。原以为我正苦于阵痛,但看到我确是若无其事、毫无进展的样子。我们很快乐地吃完晚饭。因为医院不允许在丈夫陪护下分娩,我就在探望时间一直和他呆在一起。



傍晚,姐姐来看我了,她说:“看你很轻松吗,还得一段时间呢。”

下午4点多,住在附近的姐姐来看我,问:“怎么样了?”我对她说从早上到现在完全没有进展。姐姐说:“看你的脸就知道了,还得挺长时间呢。”姐姐的一番话让我心里踏实了些。

散步时,顺便去看了看婴儿房间,明天我的孩子也会在这里了吧

躺在床上觉得时间过得很慢,听了助产士的劝告,洗洗澡放松后,我去了婴儿室,婴儿真可爱呀。我的孩子还活泼地在肚子里动呢,快点出来吧。



提前住院,轻松临产

在预产期过后第二天的清晨,惠子动产了。阵痛很弱,不规则,间隔10~15分钟。去医院看医生时宫颈还较硬,胎儿位置也高。医生认为这种状况入院也行,回家继续等待也行,但惠子想早点住院比较放心,就入了院。

入院后阵痛还是比较弱,为了推进产程,她就在院内散散步,洗洗澡。虽然这样,入院当天还是没有有什么变化,和前来陪护的丈夫,以及姐姐一家人轻松地度过了这一天。

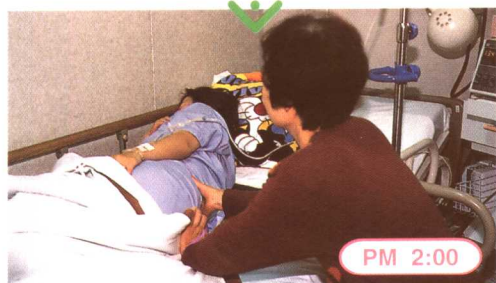
惠子由于一夜未睡,次日清晨看起来很疲倦。早上医生检查时发现子宫口变软了,便说:“到中午再看看有无进展,如没有变化就给你做人工破膜,必要时用催产剂。”可惠子从上午开始阵痛逐渐增强,人工破膜后阵痛变得更强烈,3小时后子宫口居然开全了。

进入分娩室,这回可以屏气了,惠子使出全身力气屏气、用力。可能是胎儿太大,有轻微难产,屏气过程持续了大约30分钟。终于伴随着嘹亮的啼哭,一个黑头发的健康女孩诞生了。惠子,恭喜你!



昨夜一点没睡，充满了疲倦感。上午终于开始了阵痛

“如果睡觉，阵痛会消失的”因此一夜未眠，却未发生任何变化。旁边待产室的人已经生了，焦急的心情让我觉得更加疲倦。但上午11点左右终于开始了间隔5分钟的较强的阵痛。



人工破膜后，阵痛更强了，后腰和臀部很痛，很难平静呼吸

下午2点，人工破膜更加促进了阵痛强度，可能是胎儿入盆了，后腰和臀部很痛。妈妈给我不断地按摩。我已经想向下使劲了。

子宫口开全了，进入分娩室。在产台上太使劲，腿都抽筋了

在助产士搀扶下，在阵痛间歇期迅速进入分娩室，短短几步路却让我感觉那么遥远。刚上产台，就来了一波阵痛，“嗯-痛！”不自主地我喊出了声。屏气使劲过度，腿肚子都抽筋了。



响亮的啼哭声在分娩室回荡。与初睁双眸的宝宝对视，好感动人心

在哈哈呼气时，挟着的胎头“啾溜”一下挤了出来。马上，感觉到滑溜溜的孩子的小身体也生了出来。眼前就是我那3242克的健康的女儿，我一抱住她，她马上睁开眼睛，看见了妈妈。

诞生



回忆分娩

虽然漫长，但非常充实

听到“哇——”响亮的啼哭声，我如释重负。看到她粉嘟嘟的小脸儿，刚才的艰辛和痛苦转瞬间无影无踪，心里有的只是安慰。女儿起名叫“凛”，因为我要把她培养成一名勇敢、飒爽的女孩子。



在丈夫陪护下分娩

小野寺则子女士的分娩情况(28岁)

见到顺利出生的孩子，我的丈夫喜极而泣，在丈夫陪护下分娩真是太好了。

打算去产前检查，可……



AM 10:00

♥ 预产期前一天，我和丈夫一起去产前检查。虽然3天前就有点动产的兆头，但我想还早呢。可医生一检查，说子宫口开大3厘米了，我就直接入了院。

入院。静脉点滴阵痛诱发剂



AM 10:30

♥ 让丈夫回家取住院用的东西去了。我还没有任何心理准备，就开始点滴阵痛诱发剂。不知不觉中产程已开始了。

丈夫来了



不知怎么样了？

▲ 昨晚还吃烤肉提前庆祝小宝宝就要诞生呢，没想到今天就入院了……有点吃惊呀，但小宝宝马上就要来了。加油哇！

♥ 子宫口开大了，但阵痛却很弱，因此开始点滴宫缩促进剂。但是，点上也不会马上引起阵痛。

换房间

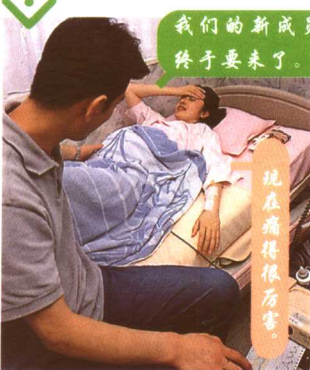
♥ 一边推着嘎吱嘎吱作响的点滴架，一边向待产室移动。没想到竟然是自己走着过去。肚子这么痛，还得自己走，真是够难受的。

▲ 走着走着她肚子痛了起来，停下，做着痛苦的表情。我真是爱莫能助。

走着过去？



一点点开始了规律宫缩



我们的新成员终于要来了。

现在痛得很厉害。

♥ 原来就好开玩笑的丈夫，看到我这么痛，就不断说笑话给我听。我心里非常安慰，非常高兴，谢谢你。

▲ 虽然说笑话，逗她乐，但当阵痛袭来时，我也十分紧张，只能握着她的手，鼓励她。

啊，是吗？



PM 3:25

进分娩室

♥ 助产士说“进分娩室吧。”我觉得好像不会这么快似的，还是走着去的。

▲ 虽然她希望我陪着她分娩，可是现在还在犹豫不决呢。但好不容易的这么一次机会，还是和她一起分担吧。

去完洗手间后进分娩室



入分娩室



观看婴儿室的孩子。

观看新生儿室

▲ 在分娩室做准备时，我参观了新生儿室，看到那些可爱的孩子，我不禁流出了眼泪。我的孩子也要出生了，不知为什么心里充满感激……

小野寺和幸先生
(二十九岁)



小野寺则子女士
(二十八岁)



最后医生用了胎头吸引助产，胎儿“咻溜”一下子平安地生了出来！立刻分娩室里响起了婴儿的啼哭声。