

求子必读孕育系列

WANMEI YUNCHAN 40 ZHOU

完美孕产 40周

黎晓安 著

如何科学制定孕产计划

如何进行产前检查

如何保证胎儿的成长

如何合理规划孕期生活

如何减轻孕妇分娩痛苦

如何科学安排产后调理



天津科技翻译出版公司

WANMEI YUNCHAN 40 ZHOU

完美孕产 40周

黎晓安 著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

完美孕产40周 / 黎晓安著. —2 版. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2007. 1

(求子必读孕育系列)

ISBN 7-5433-2110-6

I. 完… II. 黎… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129905 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87894896

传 真: (022)87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 720×1020 16 开本 10 印张 122 千字

2007 年 1 月第 2 版 2007 年 1 月第 7 次印刷

定价: 16.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

心情孕事

虽然现在是个男女平等的时代,但是怀孕生产却是女人独享的神圣使命。以往人们总将怀孕生产视为女性的天职或是母亲的大难,只能够消极地接受;随着时代的转变,且在合理的家庭计划之下,妇女们积极地学习生育健康宝宝,使生产过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中,是个非常重要的成长经验。随着时光的流逝,不但在女性的生理上产生一连串的变化,同时也使孕妇的心理与社会互动层面发生了些许的变化。其实,怀孕与生产也可以说是生活中的一件大事,而且不断地在每一个新成立的家庭中发生着,周而复始,人类也因此而一代一代地繁衍下去。家庭成员的参与、亲戚朋友的关心,使怀孕生产这件事情更深具意义。

近几年来,随着经济蓬勃发展、社会快速变迁、妇幼保健知识的迅速普及和家庭计划的大力推广,不论是居住在城市或是乡村的妇女,在怀孕时均会定期接受产前检查,且选择到医院生产,这显然已成为一种时代趋势,也表示现代人都相当重视生育。本书按照怀孕生产的过程,从怀孕前的身心状况谈起,且将怀孕过程分为初期、中期、末期三大阶段,详述每个阶段应特别注意的事项,包括预产期的估算、产前检查的注意事项、准妈妈的生活规

划、母体变化、宝宝性别鉴定、生产过程等,当然也不忘记给准爸爸一些事前的预备功课,使孕妇在怀孕生产的过程中,倍感温馨。

目前,市场销售的孕妇书籍皆太过理论化且繁杂难懂。有鉴于此,本人根据多年来协助孕妇度过怀孕生产过程的经验及自身的经历,专门为准妈妈们量身定做了一本浅显易懂的孕妇手册,让您在迎接即将到来的新生命之前,有最完善的准备,且没有留下任何遗憾,平安快乐地度过这 280 天。

准妈妈、准爸爸们都准备好了吗? 晓安将带领各位轻松快乐地征服这段奇妙的生命旅程。

作者

孕妇功课表

第一课 0 周以前

快快乐乐准备怀孕

你适合怀孕吗? 003

怀孕的心理

怀孕与年龄

适合生产的季节

准备迎接新生命的到来 005

怀孕与疾病

生育计划 009

第二课 0 ~ 3 周

发现怀孕

怀孕的三类征象与验孕方法 013

假设的征象

可能的征象

确定的征象

子宫的准备



怀孕初期生理的变化

☪ 预产期的估算	015
☪ 产前检查的注意事项	016
选择固定的医院检查	
穿轻便的服装	
上检查台的方式和内诊	
初诊前,记清楚个人资料	
了解检验室或其他的检验内容	
☪ 胎儿成长与注意事项	018
不可避免的流产	
子宫外孕	
孕期牙周病	
孕妇膀胱炎	
孕期瘙痒症	
☪ 准爸爸的功课	021
☪ 准妈妈 0 ~ 3 周的生活规划	022
日常生活要小心	
保持平和的心情	
以每天 20 分钟的散步代替激烈的运动	
均衡的营养	
适度的性生活	
职业与怀孕	
其他	





第三课 4 ~ 15 周

怀孕初期的生活

母亲与胎儿的第 4 ~ 15 周 029

第 4~7 周

第 8~11 周

第 12~15 周

母体的变化与情绪特征 030

没有月经

恶心、呕吐

轻微的发烧、倦怠

乳房膨胀变大,乳头或乳晕的颜色变深

尿频

矛盾的心情

培养开朗的心情

宝宝性别的鉴定 033

谁有掌握生儿育女的权力

性别的决定——性染色体

普遍的鉴定方法

本阶段所担心的事 034

血型是否适合

畸形儿的诞生

流产、子宫外孕

防范风疹的流行

小心处理家中的宠物





产检时的注意事项	036
超声波检查	
血液的检查	
尿液的检查	
血压的测定	
测量体重	
牙齿的检查	
准妈妈 4 ~ 15 周的生活规划	038
日常生活要特别谨慎	
轻松度过害喜期	
减少性生活	
简单的流产防止对策	
饮食和营养	
保养乳房	041
利用空余时间养成运动的习惯	
全身保持清洁	
定期参加妈妈教室, 以获得更多资讯	045
准爸爸的功课	046
协助孕妇度过害喜期	
帮忙整理家务	
保持平和愉悦的心情	
接送孕妇上下班	
陪伴孕妇做运动	





第四课 16 ~ 27 周

怀孕中期的生活

母亲与胎儿的第 16 ~ 27 周 051

第 16~19 周

第 20~23 周

第 24~27 周

母体的变化和情绪特征 053

感觉胎动与腹内的变化

乳房开始膨胀,分泌乳汁

妊娠生理性的贫血

心音增加,心脏略肥大

血压下降

静脉曲张和腿部肿胀

时常感到眩晕

偶尔会有鼻出血,全身有温热感

有呼吸困难的症状

皮肤的变化——妊娠纹与黑色素沉着

体重迅速增加

个性方面的变化

本阶段所担心的事 056

注意防范妊娠中毒症

小心预防“怀孕贫血”

随时保持身体清洁——防止阴道炎

注意中期流产

确认胎动的日期





走路时,小心跌倒

🍼 准妈妈 16 ~ 27 周的生活规划 058

开始使用腹带,减轻腰痛
乳房的按摩和护理方法
减轻因子宫压迫所造成的症状
练习放松的技巧
选择宽大、舒适、美丽的孕妇装
充分摄取营养,不要偏食
以抚抱的方式取代“机械式”的性生活
找寻排解情绪的出口
开始准备生产及婴儿用品

🍼 产检时的注意事项 071

测量血压、尿蛋白与水肿
胎儿心音的监听——计算胎动
腹部的触诊和阴道的检查
常规检查
注意隐私权

🍼 何谓胎位不正 073

胎位不正的原因
矫正胎位的方法

🍼 准爸爸的功课 076

陪伴孕妇购物、做运动
以耐心陪伴孕妇度过“依赖期”
以爱抚的方式进行性生活





第五课 28 ~ 39 周

怀孕末期的生活

🕒 母亲与胎儿的第 28 ~ 39 周 081

第 28~31 周

第 32~35 周

第 36~39 周

🕒 母体的变化和情绪特征 083

有心悸、呼吸困难的感觉

腹部的皮肤出现妊娠纹

胎动愈来愈强

疲倦、腰痛、全身水肿

乳头会分泌乳汁,阴道的分泌物也增加

膀胱容量变小——尿频

心情上变得渴望关爱

🕒 本阶段所担心的事 085

避免造成早产

注意早期破水和出血的可能性

注意有无出现产前征兆

🕒 准妈妈 28 ~ 39 周的生活规划 086

休息的时间要增多

走路时的姿势

计划饮食和运动,以控制体重的上升

注意居家安全

每个星期一定要做定期检查

随时要做好住院的准备





了解什么时候是住院最好的时机

停止性生活

常常练习“拉梅兹运动”

○ 产检时的注意事项 091

内诊、腹部触诊和超声波检查

测量体重、血压、蛋白尿

可和医师商讨住院的时机

○ 何谓早期破水 092

什么是早期破水

处理和应变

早期破水的处理

预防早期破水的方法

○ 何谓早产 094

何谓早产

早产的预防方法

○ 准爸爸的功课 095

给予孕妇精神支持

做好未雨绸缪的准备——建立人际支持网络

熟读有关资料

第六课 第 40 周

生产过程

○ 生产的前奏 099

会有轻松的感觉

出现假性阵痛





子宫颈开始变短、变软而稍扩张
破水

产前的准备和适应 100

刮除会阴、大腿内侧面的体毛
灌肠
卧床休息
少量禁食
测量体温、血压、呼吸、脉搏与胎心音
产妇的工作——练习呼吸和放松的技巧

生产三部曲 102

第一产程(扩张期)
第二产程(排出期)
第三产程(胎盘期)

特殊生产案例 104

羊水过多症
早期破水
前置胎盘
胎盘早期剥离
胎位不正
剖宫生产
阵痛微弱
胎儿窘迫
子宫破裂

无痛分娩法 108

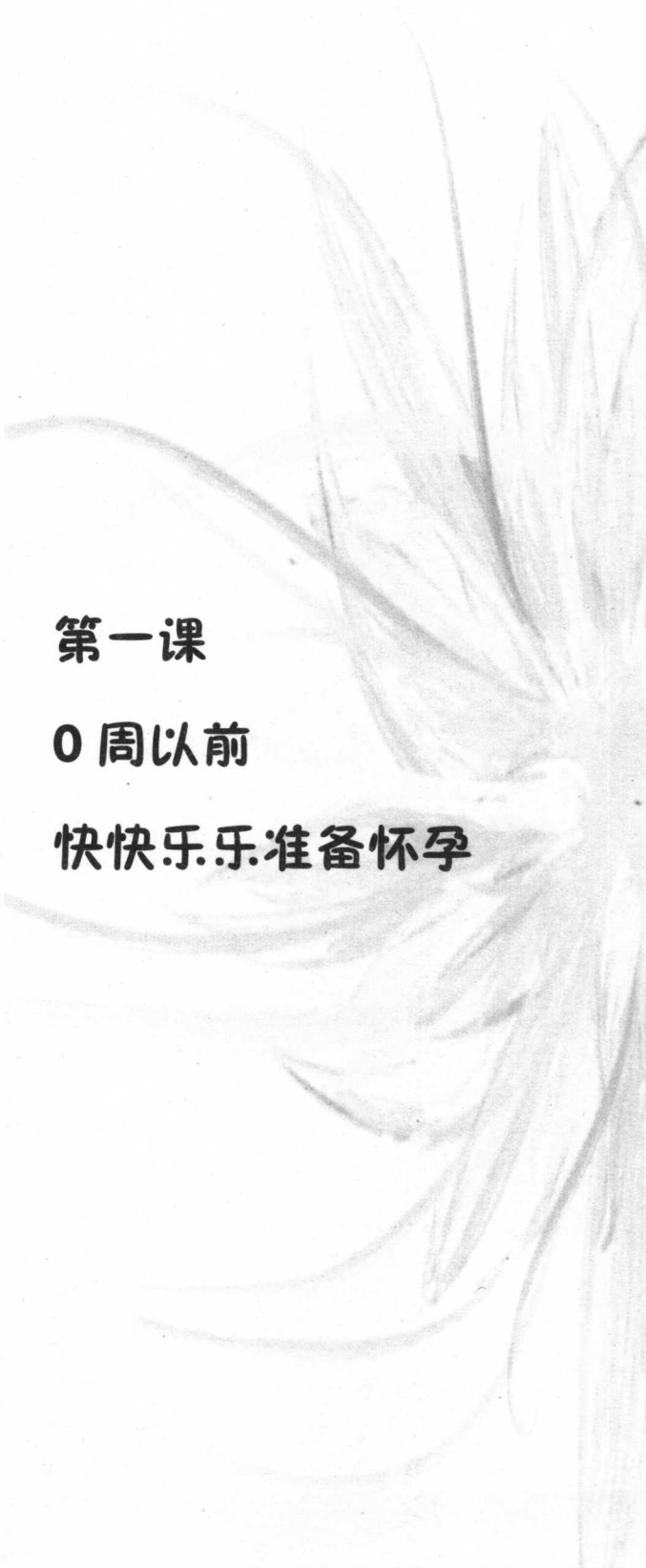
分娩第一期的方法
分娩第二期的方法
其他





认识剖宫生产	110
需要做剖宫产术的原因	
剖宫产术的方法种类	
手术前的准备事项	
手术后的休养	
产房情结	112
可在定期产检时请医师安排理想床位	
利用适当机会把问题简单明确地提出	
明了业务程序,以减少不必要的摩擦	
准爸爸的最后功课	115
协助产妇做拉梅兹呼吸法,减轻痛苦	
尽量照顾好产妇,使之达到最舒服的状态	
尽力争取陪伴进入产房的机会	
主动争取工作人员的好感	
附录一 产科术语	118
附录二 产后护理	121
附录三 坐月子食谱	138





第一课

0 周以前

快快乐乐准备怀孕

