

YUN FU CHAN QIAN CHAN HOU XU ZHI

罗红娟/编  
孕产分册  
口袋丛书

# 孕妇产前 产后须知

- ▲ 怀孕后身体与情绪的变化
- ▲ 为分娩作好体力准备
- ▲ 使母子舒适愉快的分娩选择
- ▲ 产后必须注意的症状
- ▲ 不得不防的分娩意外
- ▲ 悠然自得的产后生活
- ▲ 详细准确的产前检查



广州出版社

中国妇幼保健协会母婴保健分会



# 孕妇产前

# 产后须知

- 1. 孕早期保健与产检须知
- 2. 孕中期保健与产检须知
- 3. 孕晚期保健与产检须知
- 4. 产时保健与产检须知
- 5. 产后保健与产检须知
- 6. 母乳喂养与产检须知
- 7. 新生儿保健与产检须知



中国妇幼保健协会

# 孕妇产前产后须知

罗红娟 编



广州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩口袋丛书/罗红娟 编. —广州:广州出版社, 2001. 8

ISBN 7-80655-313-4

I. 全… II. 罗… III. ①女性-生活-知识 ②妊娠-基本知识 ③分娩-基本知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061966 号

### 全方位妊娠分娩口袋丛书

---

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

---

开本:850×1168 1/64 字数:92 万 印张:40

印数:1-3000 册

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

---

出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

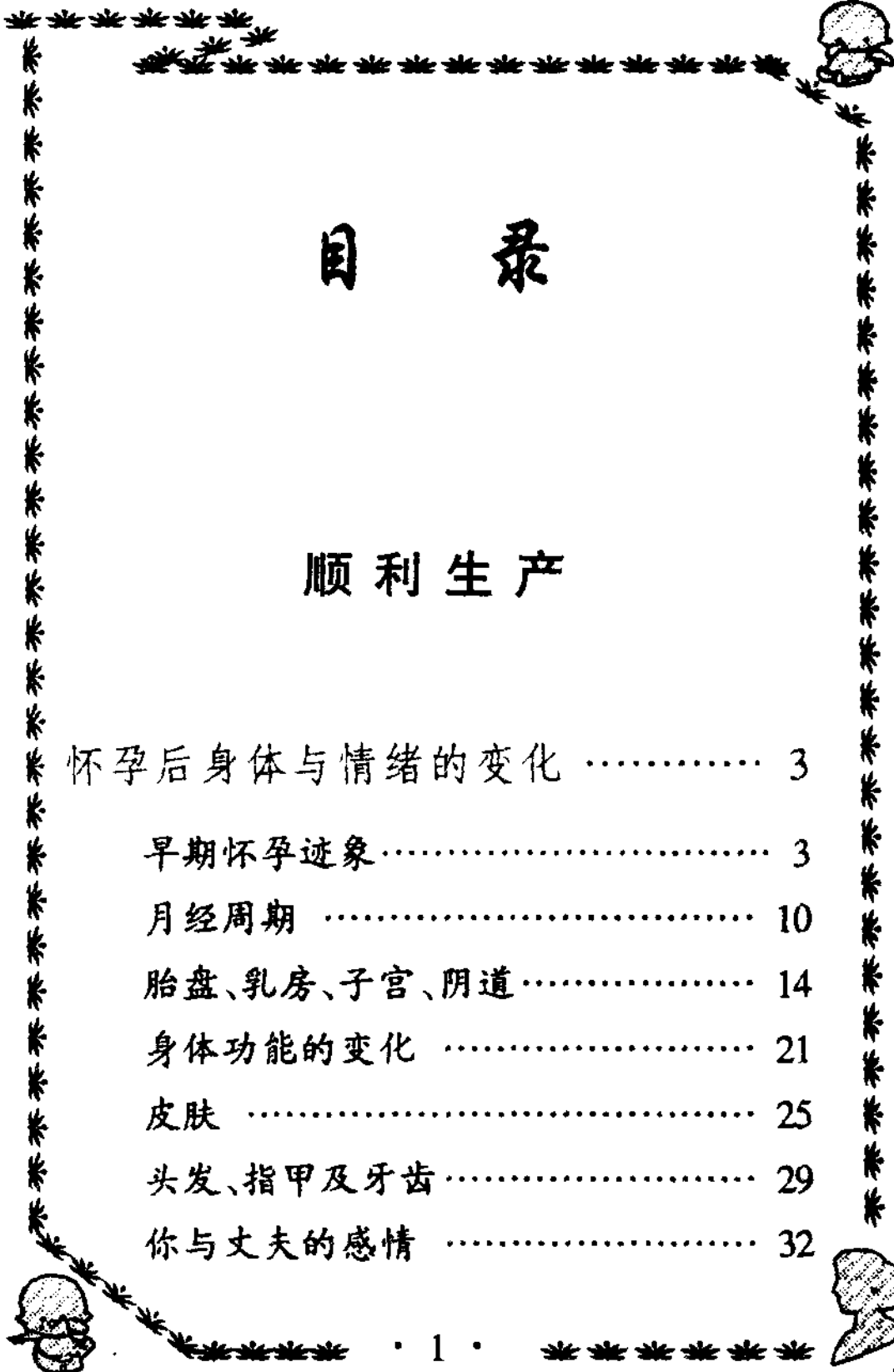
---

发行专线:020-83793214 020-83781097

---

ISBN 7-80655-313-4/R.52

定价:70.00 元(全十册)



# 目 录

## 顺 利 生 产

怀孕后身体与情绪的变化 ..... 3

    早期怀孕迹象 ..... 3

    月经周期 ..... 10

    胎盘、乳房、子宫、阴道 ..... 14

    身体功能的变化 ..... 21

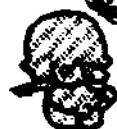
    皮肤 ..... 25

    头发、指甲及牙齿 ..... 29

    你与丈夫的感情 ..... 32



|                 |    |
|-----------------|----|
| 特别担心的事 .....    | 36 |
| 妊娠期间的性生活 .....  | 38 |
| 详细准确的产前检查 ..... | 41 |
| 找医生检查 .....     | 41 |
| 产前诊所 .....      | 42 |
| 特殊检查 .....      | 54 |
| 为分娩做好体力准备 ..... | 60 |
| 了解你的身体 .....    | 60 |
| 保持活力 .....      | 64 |
| 产前体操训练班 .....   | 67 |
| 盆底肌 .....       | 69 |
| 全身体操运动 .....    | 74 |
| 骨盆的体操运动 .....   | 77 |
| 充分的休息 .....     | 80 |
| 学会如何松弛 .....    | 83 |
| 各种舒适的姿势 .....   | 90 |





使母儿舒适愉快的分娩选择 ..... 93

心中要有所准备 ..... 93

家庭分娩 ..... 96

医院分娩 ..... 98

护理和医疗程序 ..... 103

分娩姿势 ..... 108

具体详细的分娩过程 ..... 110

分娩的准备 ..... 110

分娩过程 ..... 117

第一产程 ..... 123

过渡期(过渡产程) ..... 130

第二产程 ..... 136

第三产程 ..... 142

分娩中镇痛 ..... 144

不得不防的分娩意外 ..... 156

双胞胎 ..... 156





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 臀产 .....           | 157 |
| 剖腹产术 .....         | 159 |
| 产钳术分娩(钳产) .....    | 163 |
| 胎头吸引术 .....        | 165 |
| 早 产 .....          | 166 |
| 外阴切开术 .....        | 167 |
| 引产术 .....          | 171 |
| 胎儿电子监测仪(EFM) ..... | 178 |

## 产 后 恢 复

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 产后身体的恢复状况 ..... | 183 |
| 产后身体的变化 .....   | 183 |
| 产后第一个月的生活 ..... | 188 |
| 悠然自得的产后生活 ..... | 195 |
| 日常生活的重点 .....   | 195 |



## 目 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 家庭计划及避孕方法 ..... | 201 |
| 产褥体操 .....      | 206 |
| 产后必须注意的症状 ..... | 213 |
| 产褥热 .....       | 213 |
| 后阵痛 .....       | 214 |
| 膀胱炎·肾盂炎 .....   | 214 |
| 会阴缝合处疼痛 .....   | 215 |
| 贫血 .....        | 216 |
| 便秘·痔疮 .....     | 217 |
| 乳腺炎 .....       | 218 |

## 婴 儿 护 理

|                |     |
|----------------|-----|
| 婴儿的诞生 .....    | 221 |
| 新生儿的身体特征 ..... | 221 |
| 新生儿的生理现象 ..... | 223 |



婴儿的营养 ..... 230

母乳的营养 ..... 230

授乳的方法 ..... 231

乳房的按摩 ..... 234

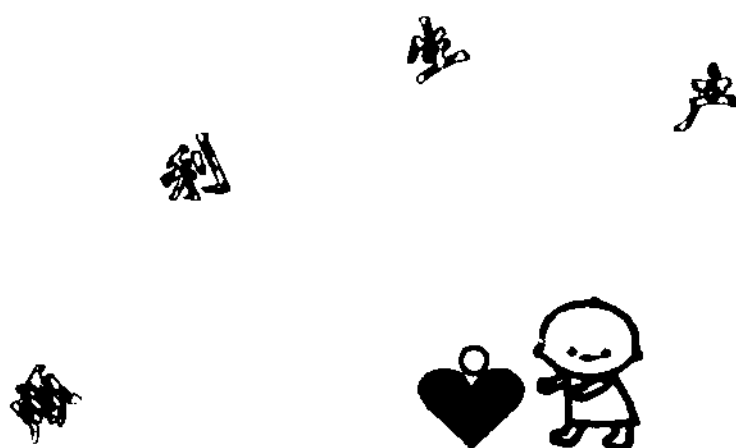
人工喂养、混合喂养 ..... 235

婴儿的照顾 ..... 238

婴儿的照顾方法 ..... 238

婴儿发育的 12 个月 ..... 243







## 怀孕后身体与情绪的变化

### 早期怀孕迹象

怀孕的最早迹象，是指那些令你觉得真正怀孕的感觉。相信每一个妇女从怀疑自己有身孕开始到证实确已怀孕，都会有一种感觉。这种感觉并不是由猜疑所引起，而是身体产生一种异样的充实感。这和受孕后分泌的荷尔蒙有关，它会影响孕妇日后怀孕的情绪和行为。

另一个怀孕迹象是疲倦。虽然有少数妇女在怀孕后感到精力充沛，但大部分的孕妇都有容易困倦的感觉，觉得随时都会打瞌睡，有时更在起床后数小时便想再睡。而一部分孕妇的感觉是一到下午便感到疲倦，要闭目养神一会才能继续工作。有些孕妇可支持到傍晚，但已感到极其疲倦。

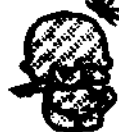


### ● 月经停止

怀孕最明显的象征是月经过期不来，一般在受孕后两星期内便会停经。然而，怀孕只是停经的理由之一，不能因月经未来而立刻判断自己已怀孕。其他可能导致月经停止的如内科疾病、严重休克、长途乘搭飞机、忧虑或外科手术之后等因素，也应加以考虑。另一方面，在刚成孕后有少许经血流出，并维持一个较短时期，也是很常见的现象。有些妇女误以为这是正常经期，这正好解释为何有些妇女怀孕期是 8 个月而不是 9 个月。

### ● 清晨呕吐

大部分的孕妇在怀孕初期都有恶心、呕吐的现象，但严重程度因人而异，与血液里的荷尔蒙增加多少有关。这种荷尔蒙称“绒毛膜促性腺荷尔蒙”（HCG），它分布在血液里面，刺激雌性荷尔蒙和黄体素继续分泌，



使子宫内膜不致剥落，从而可以维持正常怀孕。这种绒毛膜促性腺荷尔蒙混在尿内排出，所以验尿便可以知道有没有成孕。当它在血液内增加时，孕妇恶心的现象便相对增加，不过这种现象只维持 12 ~ 14 个星期。绒毛膜促性腺荷尔蒙突如其来的骤增，会直接刺激胃内壁粘膜，造成呕吐现象。它又会令血糖降低，使孕妇感到饥饿和晕眩，有时恶心和呕吐会同时发生，不过只是维持大约 6 个星期左右。很少孕妇会持续呕吐超过 3 个月的，换言之，这种现象在怀孕的第 3 个月内逐渐消失。

### ● 验孕

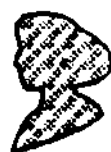
验孕的方法通常是取小便化验。胎盘形成后，人体内便产生一种“绒毛膜促性腺荷尔蒙”，由尿中排出，若要准备验出有没有孕，必须在停经两星期之后才能验出来。以下是诊断怀孕的方法：



(1) 家用验孕器。这种方法是用尿液做试验样本。由于各制造商的家用验孕器都有些分别，所以在采用时应先小心阅读说明书。验孕方法是將一滴尿液滴入裝有特殊化学物的试管里，等1小时后才看结果。若透明箱中的反射影子形成一个环，便表示没有成孕。假若没有形成一个环，便表示小便中含“绒毛膜促性腺荷尔蒙”。

(2) 尿液试验。用一个清洁不沾碱质的器皿盛载早上第一次尿的样本，将它交给医生或化验师，他们会给你答案的。通常第一次试验是阴性反应未必准确，你应在7日后重复小便试验。家庭试验器和化验室的验孕可靠性达95%。

(3) 阴道检查。在第一次产前检查前，医生会为你做阴道检查。过程是将两个手指伸入阴道直至触摸到子宫头，而另一只手则按在下腹。由于在妊娠初期子宫会变大，子





宫头及子宫下端会变得柔软，因此在受孕两星期时作阴道检查的准确性达 100%。虽然在检查时有少许不舒服，但无须担心，胎儿是不会受到影响的。

我们特别反对服用大量荷尔蒙丸来测试有没有怀孕，因为假若你真已怀孕，荷尔蒙量的多少会影响胎儿的成长。

### ●口味的改变

有些孕妇在怀孕初期，甚至停经之前，口味会突然改变。有些人表现对某种食物特别爱好，如酸味食物。怀孕后通常要禁吃的食物和饮品包括油炸肥腻的食物、咖啡、含酒精食物和香烟等。有人形容怀孕后吃东西味同嚼蜡，所以对食物的口味也有影响。孕妇对某些食物偏爱，亦可能与体内的荷尔蒙分泌有关，不过切勿过于偏吃那些热量高而营养价值低的食物。

