

# 妊娠与分娩

(英) 迈瑞姆·斯特普帕德著

# 妊娠与分娩



英国最新生育指南

中国文联出版社

# 妊娠与分娩

[英]迈瑞姆·斯特普帕德 著

中国文联出版社

CHINESE EDITION

©Wan Li Book Co. Ltd. trading in name of Teck Lee Book Store 1987. Authorized translation of the English edition ©1985 Dorling Kindersley Limited London. This translation is published and sold by permission of Dorling Kindersley Limited London, the owner of all rights to publish and sell the same.

A Dorling Kindersley Book

Copyright © 1985 by

Dorling Kindersley Limited London

Text copyright © 1985 by Miriam stoppard

### 妊娠与分娩

[英] M·斯林普帕德 著

刘慧荣 李平 译

梁实 校译

中国文联出版社出版发行

(北京农展馆南里10号)

北师大印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 32开本 6.5印张 2插页 113千字

1991年7月第1版 1991年7月北京第1次印刷

印数: 1—3,300册

ISBN 7-5059-1408-1/I·986

定价: 3.00元

## 前 言

婴儿即将降临，这是任何一位第一次作母亲的女性一生中最惊喜、幸福的事。生孩子应该是一个愉快的经历，如若做到这一步，就要使怀孕和分娩的过程都要合乎你自己的要求。

有些人对医生或医院怀有畏惧的心理，特别是在怀孕期的女性。有的孕妇面对妇产科医生，虽有种种疑难，却羞于启齿；或者由于根本缺乏这方面知识，很少能成功地与医生和护士讨论她们想解答的疑难。

这本书恰恰能为缺乏这方面知识和经验的人们，提供妊娠的知识和理论指导。这里以妊娠方面的问题为重点，尽量提供比较详细的资料，好让你在急需的时候作出应有的选择。

怀孕及分娩实在不应该是孕妇感到要独自面对所有困难的日子。在此期间，每一个孕妇都需要得到别人的支持——最主要的是丈夫的支持。从怀孕开始，作丈夫的就要陪妻子到诊所作产前检查，以后还要护送妻子到医院病房及产房，以及料理家中一切事务。总之，怀孕应该是一个夫妇共同分享的经历。

我相信，丈夫由妻子怀孕初期起参与其事是有积极效果的。调查研究显示，倘若丈夫在妻子怀孕期间能关怀备至，妻子分娩时能够在场，以及在婴儿出生后的第一个小时内能有机会抱抱婴儿，他便能够象妻子一样，迅速地与婴儿建立起亲密的关系。此外，这亦可使父亲及婴儿有一段共同相处的时间，好让父亲能自然地表达其对婴儿的爱护。父亲的感受基本上是与母亲的感受相近的，所以应当早点给每一位父亲表达这种感受的机会。

总之，从怀孕到养育子女的责任，是应由丈夫及妻子共同分担的。如果夫妻两人切实这样做了，你们俩必定能感受到，为人父母是一个真正愉快、幸福而又无限满足的经历。

## 目 次

前 言	1
<b>1 怀孕前的准备</b>	<b>1</b>
你的身体是否健康正常?	1
饮食	1
运动	2
药物	2
父母的年龄	2
预防德国麻疹	3
现存的病症状况	4
生活方式的转变	4
将为人父母的忧虑	5
父亲的责任	5
夫妻分担责任	6
停止避孕	6
怀孕前的准备	7
观察你的身体规律	7
性交的频密	8
早期的怀孕迹象	9
月经停止	9

---

清晨呕吐	9
口味的改变	10
验孕	10
小便频密	12
乳房	12
不同的反应	12
孩子在什么时候诞生	13
<b>2 分娩的选择</b>	<b>15</b>
心中要有所准备	15
了解情况	16
你在哪里生孩子	16
家庭分娩	18
家庭团聚	18
信心	18
安排好家庭分娩	18
医院分娩	19
在医院里逗留多久?	20
选择接生助手	20
为什么要在医院进行分娩?	20
助产士	21
产科医生	21
自然分娩	22
护理和医疗程序	22
灌肠法	22
剃阴毛	23

床上分娩	23
仰卧分娩的不利因素	24
分娩的各种姿势	24
禁食和饮	25
搬进产房	25
另一种可选择的产房	26
<b>3 产前的检查</b>	<b>27</b>
找医生检查	27
父母须参加产前讲座	28
产前诊所	28
如何适应诊疗所	29
常规产前检查	30
初诊	34
医务人员	34
医疗所	35
熟悉你的病历卡	36
胎产式	38
产前档案	38
特殊检查	39
宫内胎儿	39
超声波检查	40
安全性	40
使用超声波目的	40
甲种胎儿蛋白荧光屏检查	41
胎儿窥镜检查法	41



---

羊膜穿刺术	42
羊膜穿刺术的危险性	43
做羊膜穿刺术的各种原因	44
<b>4 身体与情绪的变化</b>	<b>45</b>
月经周期	45
胎盘	47
各种荷尔蒙	48
乳房	49
子宫	51
子宫增大	51
子宫收缩	54
阴道	55
重要的功能	56
血液	56
心脏	57
肺	57
肾	57
关节	58
皮肤	59
色素沉着	59
结构	60
妊娠纹	60
头发和指甲	61
头发的变化	61
指甲的变化	62

---

牙齿和牙龈	62
你与丈夫的感情	63
做一个尽责的父亲	64
特别担心的事	66
妊娠期间性生活问题	67
性交对胎儿有害吗?	68
什么时候禁止性交	68
<b>5 妊娠计算表</b>	<b>69</b>
怀孕3~4周	70
怀孕4~5周	70
怀孕5~6周	71
怀孕6~8周	71
怀孕10周	73
怀孕12周	73
怀孕14周	73
怀孕16周	75
怀孕18周	76
怀孕20周	76
怀孕24周	76
怀孕28周	76
怀孕32周	80
怀孕36周	81
怀孕40周	81
<b>6 一般主诉</b>	<b>84</b>

7 饮食	99
增加体重	99
你增加的重量	100
应避免食用的食物	100
摄食准则	101
该吃什么	102
妊娠期所需的主要营养品	102
蛋白质	102
卡路里	103
纤维素	103
素食	103
水分	104
维他命	104
矿物质	104
钙质	105
铁质	105
叶酸	106
营养欠佳的妇女	107
妊娠期所需的维他命和矿物质	107
盐类	110
有益的食物	110
饮食和孕吐	111
危险的物质	113
吸烟	113
吸多少烟?	113

酒精饮料 .....	114
药物 .....	114
<b>8 自我照料 .....</b>	<b>115</b>
了解你的身体 .....	115
保护你的脊柱 .....	116
弯腰和提重物 .....	117
保持活力 .....	118
运动对身体的益处 .....	118
产前体操训练班 .....	120
训练班教授的内容 .....	120
瑜伽术 .....	121
盆底肌 .....	122
测定盆底肌的位置 .....	123
分离括约肌 .....	123
为胎儿的头部娩出作准备 .....	124
增强盆底肌 .....	124
全身体操运动 .....	125
坐着做的运动 .....	128
骨盆的体操运动 .....	129
下蹲运动 .....	130
充分的休息 .....	132
睡眠 .....	132
学会如何松弛 .....	134
松弛技巧 .....	134
呼吸技术 .....	136
深呼吸 .....	136

---

浅呼吸 .....	137
浅表呼吸 .....	137
各种舒适的姿势 .....	138
<b>9 分娩 .....</b>	<b>142</b>
分娩的准备 .....	142
家庭分娩的准备 .....	142
带什么用品到医院 .....	144
为分娩准备的辅助用品 .....	144
为你自己准备的物品 .....	145
为新生儿准备的物品 .....	145
临产前应急办的事 .....	145
分娩过程 .....	146
分娩时的疼痛 .....	147
分娩的开始 .....	147
胎先露 .....	148
住院 .....	149
自然分娩的呼吸技巧 .....	150
第一产程 .....	152
分娩过程的各项检查 .....	153
对接生助手（丈夫）的建议 .....	154
第一产程的各种姿势 .....	156
过渡期（过渡产程） .....	158
给接生助手的建议 .....	159
过渡产程的姿势 .....	159
临产时的产姿 .....	160

---

背痛性分娩 .....	162
第二产程 .....	163
给接生助手的建议 .....	164
<b>10 生产 .....</b>	<b>165</b>
第三产程 .....	168
夹住脐带 .....	170
分娩中镇痛 .....	170
接受镇痛的决定 .....	171
止痛药 .....	172
用于镇痛的各种药物 .....	173
麻醉剂 .....	174
硬脊膜外麻醉 .....	175
催眠 .....	175
针刺镇痛法 .....	175
进行硬脊膜外麻醉术 .....	176
TENS .....	177
有利因素 .....	177
不利因素 .....	177
<b>11 医疗手术 .....</b>	<b>179</b>
外阴切开术 .....	179
避免作外阴切开术和 做外阴切开术的理由 .....	181
缝合处理 .....	181
外阴切开术后的体会 .....	182

---

引产术 .....	183
前列腺素阴道栓 .....	183
人工破膜法 .....	183
催产素引产 .....	185
引产的理由 .....	185
高龄产妇 .....	186
12 分娩并发症 .....	187
臀产 .....	187
双胎 .....	188
臀位胎儿的娩出 .....	188
剖腹产术 .....	189
需作剖腹产术的理由 .....	190
剖腹产术前的准备 .....	191
剖腹产术的进程 .....	192
产钳术分娩（钳产） .....	193
胎头吸引术 .....	195
早产 .....	196

# 1 怀孕前的准备

任职医学院的妇产科教授常说：生孩子从没有一个所谓“适当的时间”。因为现今夫妇的生活忙碌而紧张，常因一些事情而延迟生育。可以说，没有一个时间是不适宜生孩子的。但许多夫妇

的想法都是一样，希望自己能生个聪明健康的孩子，所以在决定有孩子之前，最理想是先作好家庭计划。这本书中正好给你详述的，是在怀孕前如何作好妥善的安排。

## 你的身体是否健康正常？

在你决定生育之前，最重要是留意你的饮食和生活方式，以及你平时的健康状况。在受孕前，先要调理好身体，并在怀孕期及哺乳期间一直都将身体保持在最佳状态。

### 饮食

假若你以前没有作过任何生育的准备，现在你就要

在饮食方面多加留意来增强体质。你有不吃早餐的习惯吗？有没有在午餐时只吃少量食物，然后空着肚子等着吃晚餐呢？你平时有没有胡乱吃些糕点饼干之类的高热量食品来充饥的坏习惯呢？要使健康立即改善过来的最佳方法是多吃些新鲜蔬果及高纤维质食物，尽量减少吃加工的食物。



## 运动

如果你是整天伏案工作的话，你应该在余暇时做些运动，例如网球、游泳及慢跑等，或者在家里添置些健身器材，如划艇器及脚踏车等。尽量试着每天最少做二十分钟的运动，每次运动都应做到耗气及出汗，这样才能收到运动的效果。如果不能做剧烈运动，先试试轻松的慢跑吧！总比一点运动也不做的好。

## 药物

在怀孕之前，你应特别留意减少那些所谓“社交性”的物质——影响最大的首推香烟。香烟的害处已为人所证实，就算你不吸烟，若与吸烟的人一起，亦会受其影响。一个妇女和吸烟的人在一起，她便会吸入漂浮在空气中的焦油及尼古丁。假若你已计划好要生孩子，就应

尽量在怀孕前戒烟。戒烟需要时间和恒心，但为了婴儿的健康，怀孕前戒烟是势在必行的。因为吸烟与不育症有极大的关系，尤其对男性不育方面的影响更大。因为精子比卵子更容易受损害，而且已有实例证明，烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体(遗传因子)。

酒精是第二类怀孕时必须禁忌的“社交性”物质。酒精对胎儿发育不健全的例子渐多，这包括身、心两方面的发育。

## 父母的年龄

年龄通常是决定何时生孩子的因素之一。但不必往消极方面想。现今社会越来越多的女性在30岁后才生育，但她们却担心自己把生育期耽搁了。因为她们都曾经听说，越迟生育的妇女，她们的胎儿发育不良的可能性便越大。第一次怀孕的高