

求子必读孕育系列

SHIYUE HUAITAI XIAOBAIKE

# 十月怀胎 小百科

〔日〕岩田嘉行 著  
素清 译

帮你消除对孕产的疑虑和恐惧  
帮你安排孕产期的生活  
祝福你得到梦想中的可爱宝宝



天津科技翻译出版公司

SHIYUE HUAITAI XIAOBAIKE

# 十月怀胎 小百科

〔日〕岩田嘉行 著  
素清 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-30

---

图书在版编目(CIP)数据

十月怀胎小百科/(日)岩田嘉行著;素清译.4版.一天津:天津科技翻译出版公司,2007.1

(求子必读孕育系列)

ISBN 7-5433-2109-2

I.十... II.①岩...②素... III.妊娠期-妇幼保健-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第129906号

---

授权单位: Seibido Shupan Co., Ltd

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

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](http://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

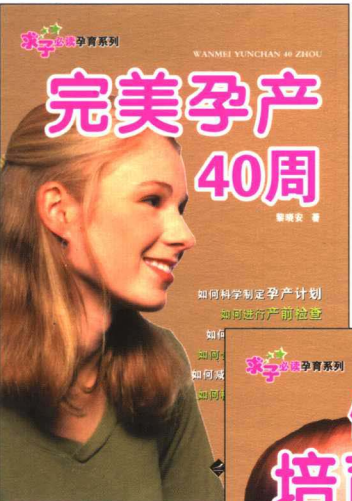
版本记录: 720 × 1020 16开本 16印张 262千字

2007年1月第4版 2007年1月第6次印刷

定价: 18.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

# 求子必读孕育系列



## 完美孕产 40周

WANMEI YUNCHAN 40 ZHOU

曹晓安 著

如何科学制定孕产计划  
如何进行产前检查

如何  
如何  
如何  
如何



## 健康宝宝 培育计划

JIANKANG BAobao PEIYU JIHUA

李桂芝 主编

凡是天才的成长  
婴幼儿时期的家庭教育最为关键  
本书让你轻松走过这个关键期  
本书会教你养育婴幼儿日常生活中  
需要注意的点点滴滴  
宝宝的智力开发要趁早  
如何进行宝宝早期教育与潜能开发  
让宝宝吃得开心，脑子一级棒

天津科技翻译出版公司

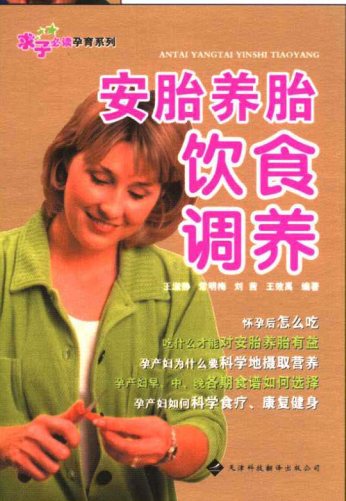


## 生男生女 可以自己决定吗

SHENGNAN SHENGNU KEYI ZHIXUEDING MA

白 杉 山 著

但是，可  
你想当回



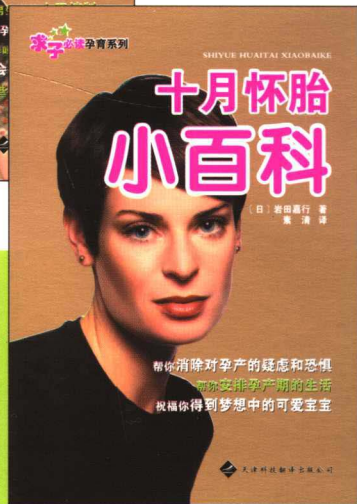
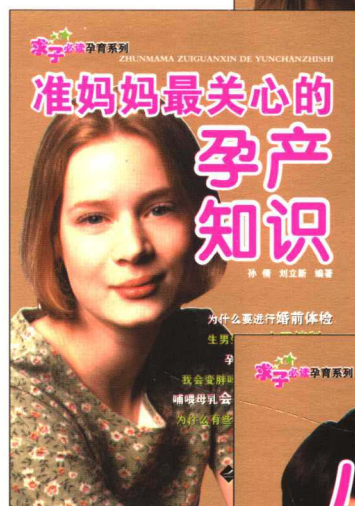
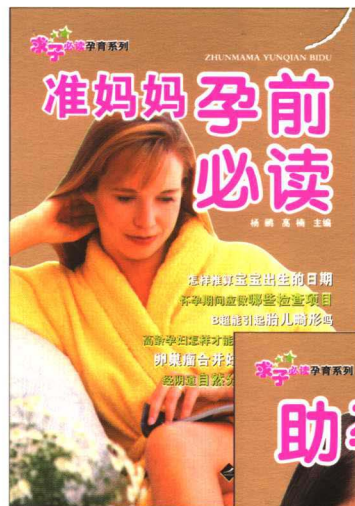
## 安胎养胎 饮食调养

ANTAI YANGTAI YINSHI TIAOYANG

王淑珍 梁明德 刘霞 王德真 编著

怀孕后怎么吃  
吃什么才能对安胎养胎有益  
孕产期为什么科学地摄取营养  
孕产期早、中、晚各期食谱如何选择  
孕产期如何科学食疗、康复健身

天津科技翻译出版公司



责任编辑：万家祯 范 津  
 封面设计：赵 冬

# 序

当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、生产的确是一件大事，不安是理所当然的事。

为了消除你不安的心情，本书将解答你提出的各种问题，包括从想怀孕到对刚出生宝宝的照顾等一系列问题，都有详尽的说明。

希望本书能伴你安稳地度过妊娠期，并顺利生下健康的宝宝。

怀孕、生产是女性拥有的特权，当你们夫妻准备要小孩时，应想到孩子是你们夫妻的，也是我们祖国未来的主人翁。

衷心祝福你的宝宝能平安顺利的诞生。

岩田嘉行

# 目 录

## 第 1 章

### 准妈妈的注意事项

幸福的生产 .....	2	无痛的分娩法 .....	15
计划性的生产 / 2		心理的无痛分娩法 / 15	
怀孕前的检查工作 .....	3	药物无痛分娩法 / 17	
检查后才能安心 / 3		何谓拉梅兹法 .....	17
怀孕前的生活调整 .....	5	拉梅兹法 / 17	
安产必先从日常的生活中开始 / 5		感觉放松法 / 18	
女性的生殖构造·男性的生殖构造	6	呼吸法的重点 / 18	
女性的生殖构造 / 7		何谓计划分娩 .....	20
男性的生殖构造 / 8		计划分娩 / 20	
受孕的过程 .....	9	分娩诱发法 / 20	
排卵与月经 / 9		须进行剖宫产时 / 20	
基础体温 / 10		计划分娩的优缺点 / 21	
受孕的过程 / 10		到哪里生产 .....	22
胎儿的性别 / 11		初诊至分娩均在相同医院 / 22	
高龄产妇 / 低龄产妇 .....	11	选择医疗机构 / 23	
何谓高龄产妇 / 11		患病者的生产 .....	26
何谓低龄产妇 / 12		告知主治医生详情 / 26	
分娩方法的神类 .....	13	心脏病 / 26	
自然分娩 / 13		肾脏病 / 27	
无痛分娩 / 13		高血压 / 27	
积极的分娩 / 14		肝病 / 28	
剖宫产 / 14		子宫肌瘤、卵巢囊肿 / 28	

糖尿病 / 29  
气喘病 / 29  
性病 / 29  
痔疮 / 30  
过敏症 / 30

## 第 2 章

### 怀孕初期

准妈妈的身体 ..... 36

怀孕初期的特征 / 36

0~3 周(第 1 个月) / 36

4~7 周(第 2 个月) / 37

8~11 周(第 3 个月) / 37

12~25 周(第 4 个月) / 37

腹中的胎儿 ..... 38

此时期的胎儿 / 38

0~3 周(第 1 个月) / 38

4~7 周(第 2 个月) / 38

8~11 周(第 3 个月) / 39

12~15 周(第 4 个月) / 40

怀孕的征兆——何时须到妇产科

检查 ..... 40

月经停止 / 40

开始害喜 / 40

基础体温的变化 / 41

乳房的变化 / 41

其他的变化 / 41

何时开始接受检查 / 41

初次检查 ..... 42

重要的初诊 / 42

穿着宽松的衣服 / 43

仔细填写问诊资料 / 43

初诊的检查 / 43

超声波断层法 / 44

为什么产下先天异常儿 ..... 30

何谓先天异常儿 / 31

究竟是什么原因造成的 / 31

什么才会遗传 / 32

专栏 生男生女的区别 ..... 34

预产期的计算方法 ..... 44

预产期的计算 / 44

最后一次月经算法 / 45

其他方法 / 45

重要的定期检查 ..... 48

必须进行定期检查 / 48

每次例行的检查 / 49

怀孕各期接受的检查 / 49

怀孕初期的生活要点 ..... 51

怀孕初期 / 51

规律的生活 / 51

禁止勉强的活动 / 52

家中是否安全 / 52

有效地避免害喜 ..... 54

害喜因人而异 / 54

放松心情最重要 / 54

即使不固定进食也无妨 / 54

必要时可回娘家或住院 / 55

怀孕初期的不适症状 ..... 56

便秘 / 56

头痛 / 56

微热 / 57

倦懒 / 57

眩晕 / 57

分泌物增多 / 57

尿频 / 58



**请小心流产** ..... 58

流产的原因 / 58

此时必须住院 / 59

流产的治疗 / 60

流产的预防 / 60

**请注意！怀孕初期的危险信号** ... 61

宫外孕 / 61

小囊状胎块 / 62

严重害喜影响怀孕 / 63

**适当控制体重** ..... 63

摄取两人份的营养是错误的观念 / 64

理想的体重增加 / 64

过胖具有危险性 / 65

**怀孕初期的装扮与保养** ..... 66

在平常的衣着上下工夫 / 66

内衣裤 / 67

肌肤的保养 / 67

**最好能禁烟、戒酒** ..... 68

为什么不能抽烟 / 68

饮酒有何影响 / 68

咖啡或红茶 / 70

速食食品 / 70

其他 / 70

**怀孕中的牙齿保健** ..... 70

怀孕时易患蛀牙 / 71

慎选牙刷 / 71

牙科检查与治疗 / 72

宝宝何时长牙 / 72

**参加妈妈讲座** ..... 73

### 第 3 章

#### 怀孕中期

**准妈妈的身体** ..... 86

此时期的特征 / 86

何谓妈妈讲座 / 73

有何优点 / 73

爸爸与双亲讲座 / 73

**怀孕初期的营养与饮食** ..... 74

怀孕中的饮食必须均衡 / 75

什么是必需的营养 / 75

尽量淡化口味 / 76

孕吐时的饮食 / 76

**怀孕初期的性生活** ..... 77

怀孕时的体位 / 77

初期性生活需小心 / 77

**着重于步行与按摩** ..... 78

已经怀孕尽早告知 / 78

最好能得到丈夫的协助 / 78

尽早规划产后生活 / 79

避免拥挤 / 79

孕吐对策 / 79

**准爸爸的资讯** ..... 80

首先要夫妻合作 / 80

自行处理自己的事 / 80

控制抽烟 / 81

孕妇的心理建设 / 81

参加爸爸讲座 / 82

**怀孕初期的问答** ..... 82

可以搬家吗 / 82

弓形虫的担心 / 83

可以开车吗 / 83

不小心吃了感冒药 / 83

心情沮丧时 / 84

24~27周(第7个月) / 87	准备自行哺乳时 / 101
<b>腹中的胎儿</b> ..... 88	腹部紧绷时须停止 / 102
此时的胎儿 / 88	<b>怀孕中期的装扮与保养</b> ..... 103
16~19周(第5个月) / 88	穿着孕妇服 / 103
20~23周(第6个月) / 88	内衣裤穿着的重点 / 104
24~27周(第7个月) / 89	护发以清洁第一 / 107
<b>怀孕中期的生活要点</b> ..... 90	<b>简单的孕妇体操</b> ..... 108
放松心情,安定期 / 90	准备自然生产 / 109
每4周定期产检 / 90	须经医生的许可 / 109
进行运动 / 91	<b>孕妇游泳 / 孕妇有氧体操</b> ..... 113
疲倦时多休息 / 91	第五个月后开始运动 / 113
注意不要过胖 / 91	孕妇游泳的效果 / 113
<b>使用束腹带</b> ..... 92	选择设备的重点 / 114
束腹带使用法 / 92	<b>外出旅行时</b> ..... 115
弹性束腹带 / 92	不要进行勉强性的计划 / 115
为什么要穿束腹带 / 92	随身携带孕妇健康手册 / 116
<b>贫血时该怎么办</b> ..... 94	目的地的医院设施 / 116
何谓贫血 / 94	丈夫的关怀是快乐之旅的秘诀 / 116
贫血的原因 / 94	<b>宝宝用品——该准备什么东 西呢</b> ..... 117
严重贫血时 / 95	尽早规划 / 117
贫血的预防与对策 / 95	尿布与纸尿裤 / 117
<b>怀孕中期的不适症</b> ..... 96	使宝宝熟睡 / 118
眩晕 / 96	衣类需考虑季节 / 118
身体发痒、出疹 / 97	调乳时注意事项 / 119
小腿痉挛 / 97	沐浴时注意事项 / 120
黑斑、雀斑 / 98	<b>怀孕中期的营养与饮食</b> ..... 120
浮肿 / 98	害喜期结束 / 122
妊娠纹 / 98	注意不要饮食过量 / 122
<b>请注意! 怀孕中期的危险信号</b> ... 99	钙与铁要充分摄取 / 122
多胎 / 99	饮食最好能亲自动手 / 123
羊水过多症 / 99	<b>怀孕中期的性生活</b> ..... 124
腹部异常小 / 100	勿造成腹部的负担 / 124
腹部大小因人而异 / 101	<b>着重步行与按摩</b> ..... 124
<b>乳房的护理</b> ..... 101	

不要勉强 / 124  
家事尽可能简单化 / 125  
怀孕中期的问答 ..... 126

过敏体质 / 126  
腹部过大 / 127  
担心患阴道炎 / 127

## 第4章

### 怀孕后期

准妈妈的身体 ..... 130  
此时的特征 / 130  
28~31周(第8个月) / 130  
32~35周(第9个月) / 130  
36~39周(第10个月) / 131

腹中的胎儿 ..... 132  
此时的胎儿 / 132  
28~31周(第8个月) / 132  
32~35周(第9个月) / 132  
36~39周(第10个月) / 133

怀孕后期的生活要点 ..... 134  
增加定期产检的次数 / 134  
避免长时间外出 / 134  
开始住院的准备 / 135  
练习辅助动作 / 135

怀孕后期的不适症 ..... 136  
分泌物增多 / 136  
浮肿 / 136  
避免仰睡 / 137  
静脉曲张 / 137  
胃口难受 / 137  
腰痛、脚部痉挛 / 138

请小心! 妊娠毒血症 ..... 138  
毒血症的主要症状 / 138  
易患毒血症的四大典型 / 139  
严重时的危险性 / 140  
预防与对策 / 140

请小心! 早产 ..... 141

早产的主要原因 / 141  
主要症状 / 142  
预防早产 / 142  
此时千万不要慌张 / 143  
请小心! 怀孕后期的危险信号... 143

前期破水与早期破水 / 143  
胎盘早期剥离 / 144  
前置胎盘 / 145  
胎位不正(臀位) / 146  
超过预产期尚未生产 / 147

生产辅助动作——呼吸法 ..... 148  
每日练习轻松生产 / 148  
重要的呼吸法 / 148  
以按摩压迫法减轻疼痛 / 149  
心情放轻松 / 151

准备生产 / 151  
住院的准备 ..... 153

住院时的准备事项 / 153  
准备下列物品会更方便 / 154  
提早准备以求安心 / 155  
准备紧急联络电话 / 155  
住院时的家事责任 / 156  
请记得出院后的准备项目 / 156

怀孕后期的营养与饮食 ..... 158  
若无胃口,请少食多餐 / 158  
注意铁质与钙质的摄取 / 158  
预防便秘与规律的生活 / 158  
控制盐分的摄取 / 159

怀孕后期的性生活 ..... 160

此时的注意事项 / 160

后期时尽可能避免 / 160

着重于步行与按摩 ..... 161

已濒临待产! 加油! / 161

工作顺利交接 / 161

产假中好好休息 / 161

准爸爸的资讯 ..... 162

阵痛开始时不要慌张 / 162

无论何时都要保持联络 / 163

生产后责任更大 / 163

产后的建议 / 163

怀孕后期的问答 ..... 164

脚部的痉挛 / 164

睡眠减少 / 165

尿频 / 165

妊娠纹 / 166

前期阵痛 / 166

## 第 5 章

### 即将生产

产前的征兆 ..... 168

产前征兆 / 168

开始生产征兆 / 169

入院的程序 / 169

生产的过程 ..... 170

分娩的三要素 / 170

促进生产的方法 / 171

分娩第 I 期的过程 ..... 171

最长的第 I 期分娩 / 171

第 I 期开始时 / 172

如何顺利度过此时期 / 174

分娩第 II 期的过程 ..... 174

真正进入状况的第 II 期分娩 / 174

第 II 期的开始 / 175

掌握用力的方法 / 175

当着冠之后 / 176

如何度过第 II 期 / 176

分娩第 III 期的过程 ..... 176

第 III 期的开始 / 177

生产后的休养相当重要 / 177

宝宝的模样 / 177

回病房恢复体力 / 178

产痛的程度为何 ..... 178

为什么会产痛 / 179

减轻产痛 / 179

疼痛度因人而异 / 179

关于会阴切开 ..... 179

何谓会阴切开 / 180

如何切开 / 181

切开后的护理 / 181

切开的重要性 / 181

难产与分娩中的异常 ..... 182

何谓难产 / 182

大量出血的危险 / 182

胎头骨盆不相称 / 183

软产道强韧 / 183

微弱阵痛 / 184

胎头旋转异常 / 184

脐带缠绕 / 184

子宫颈管裂伤 / 185

胎盘早期剥离 / 185

血崩 / 185

难产的医学处理 .....	186
诱发分娩与计划分娩 / 187	
吸引分娩与产钳分娩 / 187	
剖宫产 / 188	
若在家中生产时 .....	189
紧急的生产准备 / 189	

## 第6章

### 产褥期

产后身体的变化 .....	196
产褥期为6~8周 / 196	
子宫恢复需要8周 / 196	
产后的功能恢复 / 196	
哺乳可促进身体恢复 / 197	
入院中的行程表 .....	198
一般分娩需要1周 / 198	
复原的检查与育婴指导 / 198	
恶露的处理 .....	201
恶露的变化 / 201	
最适当的处理方式 / 201	
若有异常时必须立即就医 / 202	
请小心这些症状 .....	203
产后不能勉强工作 / 203	
持续血性恶露 / 203	
产褥热 / 204	
排尿时疼痛 / 204	
浮肿无法消除 / 205	
乳头受伤 / 205	
乳房肿胀 / 205	
产褥期的保养 .....	207
产后的女性最美 / 207	
保养肌肤最为重要 / 207	
使用淋浴 / 208	

已进入生产阶段时 / 189	
有关生产的问答 .....	192
阵痛的疼痛 / 192	
第二胎的剖腹生产 / 192	
预产期为医院休假时 / 193	
破水的情况 / 193	

恢复身材 / 208	
恢复原状? 我的身体曲线 / 产褥 体操 .....	209
产后立刻开始进行 / 209	
使阻道尽早恢复的运动 / 210	
本操进行时的注意事项 / 210	
出院后的生活安排 .....	213
习惯有小孩的生活 / 213	
体力恢复与营养 / 213	
疲劳时要多休息 / 214	
一个月后必须进行健康检查 / 214	
生产后的性生活 .....	215
在一个月后的健康检查后 / 215	
也有人仍感不适 / 215	
产后可能立即怀孕 / 216	
采取轻松的体位 / 216	
家庭计划的重要性 / 216	
第二胎的计划延后 .....	217
避免三个月内怀孕 / 217	
两种以上的组合 / 217	
各种避孕方法 / 217	
产后的营养与饮食 .....	220
注意营养过剩 / 220	
以蛋白质为主注意均衡 / 220	

注意水分的补充 / 220

**产后的问答** ..... 221

可以吃药吗 / 222

何时可以下床 / 222

头发的脱落 / 222

体重无法恢复 / 223

## 第7章

### 新妈妈的注意事项

**早安! 小宝贝** ..... 226

刚出生的宝宝 / 226

体重与身长 / 226

体温、呼吸、脉搏 / 226

大便与排尿 / 227

五感与反射 / 227

睡眠 / 228

**早产儿 / 过期婴儿** ..... 228

何谓早产儿 / 228

体温调节不良 / 229

早产儿的抚育工作 / 229

过期婴儿、巨婴 / 229

**使乳汁分泌充沛** ..... 230

按摩乳头 / 230

乳房按摩促进血液循环 / 230

有酸痛感觉时须中止 / 232

**哺喂母乳** ..... 232

初乳是宝宝最佳的礼物 / 232

不必拘泥于哺乳时间 / 233

以牛奶补充母乳的不足 / 234

**使用牛奶** ..... 234

与母乳相同的心情哺喂 / 235

牛奶的温度 / 235

三个月内必须消毒 / 237

**尿布的使用方法** ..... 237

何种尿布最好 / 237

清洗尿布的要点 / 237

纸尿布较方便 / 237

换尿布的方法 / 238

**洗澡的方法** ..... 239

两个月内需使用婴儿澡盆 / 239

准备齐全后进行 / 239

**新生儿的注意事项** ..... 241

黄疸 / 241

皮肤干燥 / 241

体重减轻 / 241

肚脐潮湿 / 242

红痣、青痣 / 242

头部有包状物 / 242

吐奶 / 242

**新生儿的舒适生活** ..... 243

夏天和冬天时的重点 / 243

禁止吸烟 / 243

慎选棉被与垫被 / 243

适度接触外面的空气 / 244

抱姿与背姿 / 244



# 准妈妈的注意事项



## 第 1 章



## 幸福的生产

想要怀孕,就必须具备各种条件。为了生育健康活泼的宝宝,除了母亲的健康因素以外,也必须同时考虑经济上与生活上的能力。

### 计划性的生产

对宝宝而言,什么才是最幸福的事呢?就是在父母的期望之下,在他们拥有最佳的身体健康状况且经济条件允许时出生,即“计划性的生产”。

#### ● 第一胎何时出生

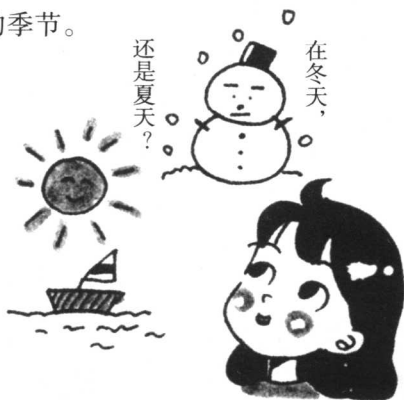
以医学观点来看,初产的最适年龄为25岁左右。然而,由于结婚年龄的延后,以及职业妇女的激增,初产的年龄也就相应延后了。虽然要考虑工作方面与经济方面的因素,但抚养小孩子是相当耗力的工作,尽可能在年轻时生育会比较轻松。另外,如果长期避孕的话,当想怀孕时,或许会受到阻碍。

#### ● 理想的生产季节

选择怀孕时间,可决定宝宝出生的季节。有人为了轻松度过怀孕期或出生时方便抚育而选择季节,也有人考虑工作和或家庭因素,无论如何,最重要是考虑家庭的各种状况,进行有计划性的生产。一般从最后一次月经的月份算起,9个月即为预产期,可以根据此算法来计划自己的怀孕生产时间。



获得怀孕、生产中正确的知识是幸福生产的第一步







## 怀孕前的检查工作

为度过健康的怀孕期,生下健康活泼的宝宝,母亲必须有健康的身体才行。因此,除了平时注意健康以外,在怀孕时可能对胎儿产生影响的疾病都必须提早治疗。

### 检查后才能安心

平常健康状况良好的人,在怀孕时期也可能隐藏着某种问题。为了能平安地度过怀孕期,怀孕前的检查是相当重要的工作。如果你想怀孕,现在就应到妇产科进行以下的检查:

#### ● 德国麻疹的抗体

德国麻疹,是俗称“三日麻疹”的病毒性传染疾病,会像麻疹般长出红点子。



怀孕前进行血液检查则可安心

德国麻疹本身并非可怕的疾病,但是怀孕初期的女性若被感染,则会对腹中的胎儿造成重大的影响,其造成心脏畸形、眼睛异常及听力障碍等的概率相当高。

曾经罹患过麻疹或接种过疫苗有抗体者,均不易二度感染。因此,怀孕前检查是否有抗体是必行的工作之一,若无抗体就应立即接种,在确定有抗体之后才能放心怀孕。

#### ● 梅毒

梅毒是由性行为传染的疾病,一旦孕妇感染,不仅胎儿脑神经易坏死,还可能造成死产。

在怀孕前必须做梅毒血清反应检查,如果发现感染则可提早治疗,这

