



## 你需要的一切孕产知识， 这里全都告诉你！

告诉你宝宝每天的成长变化，让你一目了然地看懂孕检  
帮助你学会健康的孕期生活、顺利安产所需的体重管理

# 安心 孕产 大百科

(日) 千国宏文 赤川元 仁科秀则◎主编  
杜晓静◎译

完美  
孕产  
终极版



河北科学技术出版社

# 安心 孕产 大百科

(日) 千国宏文 赤川元 仁科秀则◎主编  
杜晓静◎译

河北科学技术出版社

TITLE : [ これで安心妊娠と出産大事典 (978-4415107653) ]

BY : [ 千国宏文・赤川元・仁科秀則 ]

Copyright ©SEIBIDO SHUPPAN, 2009

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内出版本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：冀图登字 03-2013-057

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

安心孕产大百科 / (日) 千国宏文主编 ; 杜晓静译

— 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2014.3

ISBN 978-7-5375-6172-3

I . ①安… II . ①千… ②杜… 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 .  
① R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 024394 号

## 安心孕产大百科

[日] 千国宏文 赤川元 仁科秀则 主编 杜晓静 译



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 ( www.booklink.com.cn )

总 策 划：陈 庆

策 划：李 伟

责任编辑：胡庆华

版式设计：季传亮

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 ( 邮编：050061 )

印 刷 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 170mm × 240mm 1/16

印 张 18

字 数 390千字

版 次 2014年6月第1版

2014年6月第1次印刷

定 价 49.80元

## 分娩记录

丈夫在身边时心里就有底气，可以安心分娩…………… 8

### 第一部分 宝宝的成长与妈妈身体的变化 … 13

神奇的受孕经过及胎内构造早知晓…………… 14

#### 初期 0~3周 妊娠1个月 …………… 16

受精卵到达子宫，280天的孕期生活就此开启…………… 16

怀孕初期注意远离烟、酒、药、辐射等…………… 18

#### 初期 4~7周 妊娠2个月 …………… 21

感觉自己有可能怀孕了，就尽早到医院检查…………… 21

到医院检查，确认是否怀孕吧…………… 23

#### 初期 8~11周 妊娠3个月 …………… 27

胎儿尚不稳定，要特别注意身体发冷、疲劳等…………… 27

有妊娠反应的妈妈们，快来寻找自己的应对方法吧…………… 30

拿着母子健康手册，感受初为人母的喜悦…………… 31

#### 初期 12~15周 妊娠4个月 …………… 33

守护宝宝的胎盘已经形成，母子进入安定期…………… 33

根据妊娠周数与自己的体型备齐各种孕妇内衣…………… 36

从第16周起开始注意预防妊娠纹…………… 37

#### 中期 16~19周 妊娠5个月 …………… 39

肚子越来越大的孕妇体型…………… 39

参加孕妇运动，以实现安心孕产的目的…………… 41

正式开始控制体重…………… 42

#### 中期 20~23周 妊娠6个月 …………… 43

通过感受胎动，增强与宝宝的“一体感”…………… 43

#### 中期 24~27周 妊娠7个月 …………… 46

腹部变得硕大，日常行动受到限制…………… 46

行动时要顾及硕大的肚子…………… 49

为分娩做准备，由准爸爸来做家务，建立家庭分工体制…………… 50





**晚期 28~31周 妊娠8个月** ..... 51

腹部变得沉甸甸，凡事要放慢速度..... 51

妊娠晚期的生活要点——娴静舒适的慢节奏生活..... 54

**晚期 32~35周 妊娠9个月** ..... 57

宝宝的身体基本同新生儿无异，妈妈们要做好分娩准备..... 57

**晚期 36~39周 妊娠10个月** ..... 60

做好临产前身心的最后调整吧..... 60

一定要进行孕妇健康检查，确认妈妈和宝宝的身体状况..... 63

先了解一下孕妇健康检查的流程吧..... 64

孕妇健康检查中所接受的诊察和检查..... 66

血检及其他检查..... 69

孕妇健康检查问与答..... 71

**第二部分 为舒适的妊娠生活与顺产提供建议** ..... 73

了解各生产机构的特征，为选择合适的妇产医院提供参考..... 74

了解各种分娩方式，选择自己能够接受的一种..... 76

无痛分娩的流程..... 80

计划分娩的流程..... 81

分娩计划的制定和书写方法..... 82

使用芳香疗法放松..... 85

妊娠中几款不错的舒压商品..... 88

妊娠中不适症状产生的原因及解决办法..... 91

妊娠中的牙齿保健问题..... 100

妊娠中好好呵护乳房，为母乳喂养做好准备..... 102

如何使生产更轻松..... 104

参加妈妈教室，夫妻二人共同为生产做准备..... 106

写给考虑回老家生产的妈妈们..... 110

工作中妊娠生活和产后的回归岗位..... 113

各个季节的妊娠生活以及搬家、旅行..... 119



## 第三部分 运动、体重管理、饮食和营养 ... 123

目标顺产！保持适当体重做健康妈妈.....	124
通过合理饮食和日常运动来轻松控制热量.....	127
一起来参加孕妇运动课程吧.....	131
孕期摄取营养的方法.....	139
怀孕期间必须摄取的营养元素.....	141
向孕妇推荐的菜谱.....	145



## 第四部分 迎接分娩 ..... 155

三大临产征兆以及征兆发生时应采取的措施.....	156
从住院到生产的流程.....	160
揭秘胎儿分娩过程.....	161
助您减轻疼痛的几种姿势.....	164
为宝宝输送氧气、让妈妈轻松分娩的呼吸法.....	167
生产时的医疗处理.....	170
新生儿的身体机能和能力.....	173
生产后至出院前的母子生活.....	177
生产前后问与答.....	180
为了宝宝也为了妈妈，产后请尽情地哺乳吧.....	186
乳房烦恼问与答.....	191
我的生产日记.....	193



## 第五部分 产后身体恢复与出院后的生活 ... 201

关于产后身体的恢复.....	202
出院后的生活及生活方式.....	205
骨盆底肌肉收缩运动.....	208
分娩后的芳香疗法.....	210
为恢复身材进行塑形.....	212



分娩后身体和心理都很敏感·····	215
产后身心烦恼问与答·····	215
常识集锦问与答·····	218



## 第六部分 妊娠、分娩以及身体可能遇到的问题··· 219

妊娠期间、产中、产后注意事项·····	220
生产的注意事项·····	235
我的剖宫产经历·····	242
产后的注意事项·····	244
子宫与卵巢疾病·····	252
感染病症·····	254
其他病症·····	258



## 第七部分 新生儿头3个月的照料方法····· 261

乐在其中的育儿生活·····	262
婴儿按摩：增进妈妈和宝宝的肌肤之亲·····	272
宝宝头3个月的成长与健康·····	275
预防接种的基础知识·····	281



# 安心 孕产 大百科

(日) 千国宏文 赤川元 仁科秀则◎主编  
杜晓静◎译

河北科学技术出版社



## 分娩记录

丈夫在身边时心里就有底气，可以安心分娩…………… 8

### 第一部分 宝宝的成长与妈妈身体的变化 …… 13

神奇的受孕经过及胎内构造早知晓…………… 14

**初期 0~3周 妊娠1个月** …………… 16

受精卵到达子宫，280天的孕期生活就此开启…………… 16

怀孕初期注意远离烟、酒、药、辐射等…………… 18

**初期 4~7周 妊娠2个月** …………… 21

感觉自己有可能怀孕了，就尽早到医院检查…………… 21

到医院检查，确认是否怀孕吧…………… 23

**初期 8~11周 妊娠3个月** …………… 27

胎儿尚不稳定，要特别注意身体发冷、疲劳等…………… 27

有妊娠反应的妈妈们，快来寻找自己的应对方法吧…………… 30

拿着母子健康手册，感受初为人母的喜悦…………… 31

**初期 12~15周 妊娠4个月** …………… 33

守护宝宝的胎盘已经形成，母子进入安定期…………… 33

根据妊娠周数与自己的体型备齐各种孕妇内衣…………… 36

从第16周起开始注意预防妊娠纹…………… 37

**中期 16~19周 妊娠5个月** …………… 39

肚子越来越大的孕妇体型…………… 39

参加孕妇运动，以实现安心孕产的目的…………… 41

正式开始控制体重…………… 42

**中期 20~23周 妊娠6个月** …………… 43

通过感受胎动，增强与宝宝的“一体感”…………… 43

**中期 24~27周 妊娠7个月** …………… 46

腹部变得硕大，日常行动受到限制…………… 46

行动时要顾及硕大的肚子…………… 49

为分娩做准备，由准爸爸来做家务，建立家庭分工体制…………… 50



**晚期 28~31周 妊娠8个月** ..... 51

腹部变得沉甸甸，凡事要放慢速度..... 51

妊娠晚期的生活要点——娴静舒适的慢节奏生活..... 54

**晚期 32~35周 妊娠9个月** ..... 57

宝宝的身体基本同新生儿无异，妈妈们要做好分娩准备..... 57

**晚期 36~39周 妊娠10个月** ..... 60

做好临产前身心的最后调整吧..... 60

一定要进行孕妇健康检查，确认妈妈和宝宝的身体状况..... 63

先了解一下孕妇健康检查的流程吧..... 64

孕妇健康检查中所接受的诊察和检查..... 66

血检及其他检查..... 69

孕妇健康检查问与答..... 71

**第二部分 为舒适的妊娠生活与顺产提供建议**... 73

了解各生产机构的特征，为选择合适的妇产医院提供参考..... 74

了解各种分娩方式，选择自己能够接受的一种..... 76

无痛分娩的流程..... 80

计划分娩的流程..... 81

分娩计划的制定和书写方法..... 82

使用芳香疗法放松..... 85

妊娠中几款不错的舒压商品..... 88

妊娠中不适症状产生的原因及解决办法..... 91

妊娠中的牙齿保健问题..... 100

妊娠中好好呵护乳房，为母乳育儿做好准备..... 102

如何使生产更轻松..... 104

参加妈妈教室，夫妻二人共同为生产做准备..... 106

写给考虑回老家生产的妈妈们..... 110

工作中妊娠生活和产后的回归岗位..... 113

各个季节的妊娠生活以及搬家、旅行..... 119



## 第三部分 运动、体重管理、饮食和营养 ... 123

目标顺产！保持适当体重做健康妈妈.....	124
通过合理饮食和日常运动来轻松控制热量.....	127
一起来参加孕妇运动课程吧.....	131
孕期摄取营养的方法.....	139
怀孕期间必须摄取的营养元素.....	141
向孕妇推荐的菜谱.....	145



## 第四部分 迎接分娩 ... 155

三大临产征兆以及征兆发生时应采取的措施.....	156
从住院到生产的流程.....	160
揭秘胎儿分娩过程.....	161
助您减轻疼痛的几种姿势.....	164
为宝宝输送氧气、让妈妈轻松分娩的呼吸法.....	167
生产时的医疗处理.....	170
新生儿的身体机能和能力.....	173
生产后至出院前的母子生活.....	177
生产前后问与答.....	180
为了宝宝也为了妈妈，产后请尽情地哺乳吧.....	186
乳房烦恼问与答.....	191
我的生产日记.....	193



## 第五部分 产后身体恢复与出院后的生活 ... 201

关于产后身体的恢复.....	202
出院后的生活及生活方式.....	205
骨盆底肌肉收缩运动.....	208
分娩后的芳香疗法.....	210
为恢复身材进行塑形.....	212





分娩后身体和心理都很敏感·····	215
产后身心烦恼问与答·····	215
常识集锦问与答·····	218



## 第六部分 妊娠、分娩以及身体可能遇到的问题··· 219

妊娠期间、产中、产后注意事项·····	220
生产的注意事项·····	235
我的剖宫产经历·····	242
产后的注意事项·····	244
子宫与卵巢疾病·····	252
感染病症·····	254
其他病症·····	258



## 第七部分 新生儿头3个月的照料方法····· 261

乐在其中的育儿生活·····	262
婴儿按摩：增进妈妈和宝宝的肌肤之亲·····	272
宝宝头3个月的成长与健康·····	275
预防接种的基础知识·····	281





# 本书的使用方法

## 第一部分 宝宝的成长与妈妈身体的变化

详细介绍了胚胎10月的妊娠经过、孕妇健康检查等相关事宜，并告诉你如何看懂复杂的超声波图像。

**第二部分** 为舒适的妊娠生活与顺产提供的建议以妇产医院实际使用的分娩计划为例，总结了使妊娠生活更为舒适的方法，以及为了顺产在孕期需要做到的事情，非常实用。

**第三部分** 运动、体重管理、饮食和营养介绍了健康的孕期生活、顺产所需的体重管理、饮食管理方法以及妇产医院的营养师精心研制的烹调方法。

## 第四部分 迎接分娩

介绍了分娩的基础知识、缓解阵痛的方法和正确的呼吸法，连产后的住院生活都有详细介绍。准妈妈看了之后，对分娩的不安与担忧都可以消除了。

## 第五部分 产后身体恢复与出院后的生活

除了介绍产后身体恢复法、调养方法、体型恢复法外，还包括了新爸爸该做的事情。

## 第六部分 妊娠、分娩以及身体可能遇到的问题

介绍了妊娠期间、分娩时以及产后可能遇到的问题，包括可能会对妊娠造成影响的疾病和感染症等。准妈妈们感觉身体不舒服时可以随时翻阅。

## 第七部分 新生儿儿头3个月的照料方法

介绍了新生儿儿头3个月的照料方法以及宝宝成长、生病时的注意事项。并对出生3个月后宝宝开始接种的疫苗进行了解说。

### 特色1

通过插图，宝宝每个月的成长经过一目了然，并且还能清楚地看到腹中胎儿的情况。此外，对每个月宝宝的情况以及妈妈身体的变化都通过插图进行了详细的解说。

### 特色2

孕妇健康检查时，即使很多妈妈认真听了医生的说明，但是对超声波照片上的标示还是不知所云。本书通过插图进行解说，非常容易理解。有的页码还配有清晰的3D照片，连宝宝的表情都可以看得清清楚楚。

### 第一部分

### 特色3

详细地介绍了一个月中妈妈与宝宝的情况、妈妈的身体状况、日常生活中需要特别注意的地方和必须做的事情等。

### 特色4

所谓的分娩计划，是指类似于分娩计划书的东西。这里附带范例，在您制定计划时可供参考。

### 第二部分

## 妊娠中好好呵护乳房，为母乳喂养儿做好准备

### 特色5

为了产后能够顺利哺乳，这里对妊娠期间的乳房保养方法进行了详细的讲解。使用插图进行介绍，非常方便准妈妈们的学习。

## 分娩计划的制定和书写方法

### 特色6

除了妇产医院正在实施的孕妇游泳之外，这里还介绍了孕妇瑜伽的相关情况。计划开始运动的准妈妈们可以用来参考。

### 第三部分

#### 豆腐渣沙拉



1. 将豆腐渣洗净，放入沸水中焯水5分钟，捞出沥干水分。  
2. 将焯好的豆腐渣放入碗中，加入适量的盐、胡椒粉、香油、生抽、醋、蒜末、葱花、香菜等调料，搅拌均匀即可。

#### 豆乳浓汤



1. 将豆乳倒入锅中，加入适量的盐、胡椒粉、香油、生抽、醋、蒜末、葱花、香菜等调料，搅拌均匀即可。

### 特色7

介绍了8份富含营养、有助于预防妊娠高血压综合征和妊娠糖尿病的孕期食谱。新爸爸也可以简单操作。

#### 孕后健身

孕后健身是产后恢复的重要手段。通过适当的运动，可以促进血液循环，增强肌肉力量，帮助身体恢复到孕前状态。常见的孕后健身项目包括散步、瑜伽、游泳等。



#### 孕妇瑜伽

孕妇瑜伽是一种结合了瑜伽和孕期知识的运动。它可以帮助准妈妈缓解压力，改善睡眠质量，增强身体的柔韧性和力量。在练习过程中，准妈妈需要注意呼吸的节奏和身体的感受。



### 特色8

以图解的方式介绍了在助产士的指导下缓解阵痛的方法，方便准妈妈们的平时练习，以及在分娩时的运用。

### 第四部分

#### 助您减轻疼痛的几种姿势

在分娩过程中，适当的姿势可以帮助准妈妈减轻疼痛，保持体力。以下是一些常用的缓解疼痛姿势：

- 一个人的时候**：
  - 跪姿：双膝跪地，臀部坐在脚跟上，身体前倾，双手支撑在膝盖上。
  - 侧卧：侧卧在床上，膝盖弯曲，身体放松。
  - 坐姿：坐在椅子上，双脚平放，身体微微前倾。
- 请他人帮助**：
  - 抱膝：由他人帮助将双膝抱向胸前，身体前倾。
  - 四点跪姿：双膝跪地，双手和双肘支撑在垫子上，身体前倾。

### 妊娠期间 生产 产后

#### 注意事项

##### 临产、先兆临产

##### 孕产、先兆孕产

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

##### 妊娠期间产检的注意事项

### 第五部分

### 特色9

详细地介绍了在怀孕、分娩及产后可能遇到的一些问题及病症。有疑似症状出现时，可以随时查阅。

### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

#### 乐在其中的育儿生活

### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

#### 育儿

### 特色10

对新生儿头3个月的照料方法和健康管理进行了了解。并介绍了从产后3个月开始接踵而来的婴幼儿疫苗接种，非常实用噢！

### 第六部分







预产期后1周才分娩的川本时小姐（31岁）。自每隔10分钟1次的阵痛开始经历了大约16个小时的艰辛，期间阵痛时而减轻时而加剧，在丈夫达人先生的支持下，终于迎来了令人感动的生产时刻。

## 丈夫在身边时 心里就有底气， 可以安心分娩

### 过了预产期仍然没有分娩征兆， 焦急等待的日子

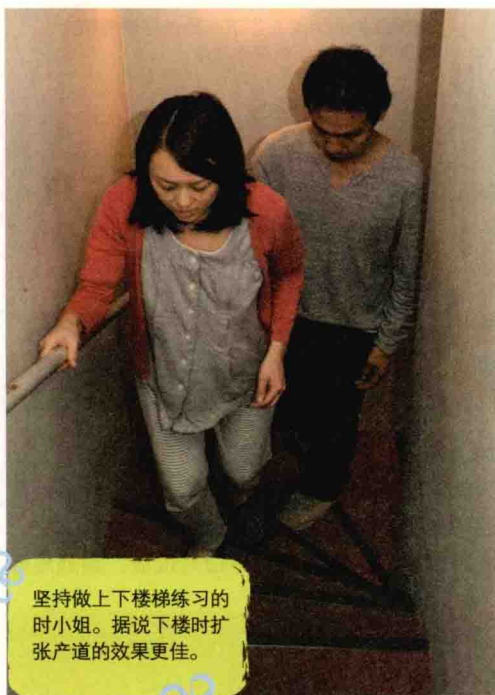
川本时小姐的预产期为2008年10月17日。怀揣着即将与宝宝相见的喜悦，时小姐焦急地等待着阵痛的到来，可是预产期过了之后仍然毫无生产的征兆。20日这天，她来到诊疗所，接受了NST（无刺激胎心监护）检查。当然，宝宝很健康。但宝宝似乎很享受待在妈妈温暖的子宫里，丝毫没有“我要出生”的意思。焦急难耐的时小姐又等了2天，终于在预产期5天后的10月22日傍晚有了感觉。“这一刻终于来了！”时小姐坚信分娩在即了。果然，第二天阵痛便如期而至，24日凌晨开始变为了每隔10分钟1次。

时小姐立即给医院打了电话，但由于当天上午医院已经预定了2次NST，所以不得不在家中待到9点才到医院接受了诊察。

### 用抹精油、熏艾等各种方法促进 分娩

9点到了医院，10点15分接受了赤川医生的诊察。此时宫口已经开至5~6cm，时小姐随即办了住院手续。之后的阵痛间隔时而为5分钟，时而更长。时小姐感觉并不是很快就要分娩，所以表情看起来稍稍从容了一些。

快到正午时，助产士高岛小姐使用促进子宫收缩的“肉豆蔻”精油给时小姐做腰腹按摩，并建议时小姐再做一些上下楼梯的练习，



坚持做上下楼梯练习的时小姐。据说下楼时扩张产道的效果更佳。

于是她便在丈夫达人的陪伴下爬了几趟楼梯。阵痛时，她不得不紧握扶手或坐下来休息，以使疼痛稍稍缓解一些。“真的好痛，还要继续吗？”疼痛难忍的她终于忍不住向高岛小姐求助。“只剩下3趟了，加油！”在高岛小姐的劝说下，时小姐继续坚持练习，达人先生自然也是全程陪同。皇天不负苦心人，阵痛终于变得有规律起来。

之后，高岛小姐将精油瓶置于待产室内，“真好闻啊！”时小姐露出了安宁的神色。似乎上下楼梯的练习有了效果，此时宫口已开至8cm。但是，在房间里稍微休息之后，阵痛依然很微弱，接下来就不得不使用艾草包了。熏艾过程是将干燥的艾草装入专用的器械内，孕妇坐在上面，披上塑料罩衫，从器械中释放出含有艾草成分的蒸汽，使孕妇的身体湿润。高岛小姐介绍道：“身体湿润可以促进分娩，所以有时候也可以泡澡，但是（宫口）开到8cm的状态下就不适合泡澡了，熏艾更加奏效。”为了

一步步地促进分娩，助产士高岛小姐用尽了各种办法。

17点40分，时小姐再次尝试上下楼梯的练习。她一边走一边小声地喊着“加油、加油”，丈夫达人则在一旁关切问道：“还好吗？”夫妻二人为了度过这段艰辛的时光共同努力着。

## 躺在分娩台上大约30分钟后， 婴儿平安降生

18点左右，助产士安装上分娩监视装置，在观测阵痛强度后，检测到宫口已经开到了8~9cm。时小姐的喊叫声也比之前更大了，看起来十分痛苦。几番阵痛过后，宫口终于全



披上罩衫，含有艾草成分的蒸汽使身体湿润。



将艾草装入装置中（右）。安装步骤（下）。安上座面，产妇就可以舒服地坐上去。



开，时小姐便被转移到产房。到产房后，时小姐坐上了生产专用的椅子，达人先生从背后支撑着她。

助产士高田小姐轻声说：“先生，请握住太太的手……时小姐开始吸气、吐气，可以看见宝宝的头了。”在她的引导下，时小姐摸到了宝宝的头部，之后的生产被转到了分娩台。

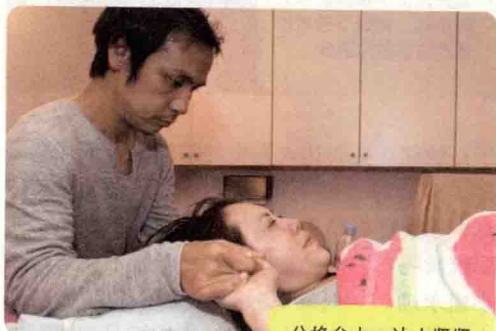
19点7分，赤川医生进入了产房，可能是看到医生后终于放心了吧，时小姐的脸上瞬间露出了一丝笑容。与此同时，助产士对外面的



全程陪护的达人先生正在给坐在调整椅上缓解阵痛的妻子做腰部按摩。



达人说：“先生请进！”她的话还未说完，达人就已经来到分娩台上的妻子身边，紧紧地握起她的手。“比起吸气，更要注意呼气方法，肩膀放松。”赤川医生平稳地说道。强烈地阵



分娩台上，达人紧紧地握着妻子的手。



时小姐坐在分娩椅上，丈夫达人从背后支撑着她，助产士高田小姐鼓励她：“宝宝就要出来了。”