

KNACK

育儿锦囊

of Upbringing Baby

321文化工作室 编



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

育儿锦囊



Y U E R J I N N A N G



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿锦囊/321文化工作室编. —成都:四川科学技术出版社, 2004.7

ISBN 7-5364-5544-5

I. 育… II. 3… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健③婴儿—哺育

IV. R715. 3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第062096号

育儿锦囊

编 著 者 321文化工作室
责任编辑 李宗昌 侯砚楠
封面设计 李 庆
版面设计 稻草人
责任出版 邓一羽
出 版 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
发 行 四川新华发行集团
开 本 787mm×1092mm 1/18
印 张 $12\frac{2}{3}$ 字数285千
印 刷 德阳日报印刷厂
版 次 2004年7月成都第一版
印 次 2004年7月成都第一次印刷
定 价 20.00元
ISBN 7-5364-5544-5/R·1183

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

让育者探囊取法

(代前言)

大凡为人父母都不可避免生儿育女,而生儿育女又肯定是人生中的一件大事,更是个人生活的重要组成部分。但对于将为父母者来说,如何生儿育女自然成了他们必须严肃对待,又是极其紧迫的课题。稍具备一点文化知识的人都知道,生儿育女,讲究的是科学、合理、实效,既要结合实际,又要遵循规律,还要简便易行。

正是基于上述考虑,我们这个由权威育儿研究专家、资深妇幼院医师和经验丰富的优秀育儿父母组成的编写组,查阅、参考中外大量第一手育儿资料,历时两年,终于编就这部全新的《育儿锦囊》。本书内容丰富、涉及面广、知识新颖、视角独特、通俗易懂。全面、具体、翔实地为你讲授科学合理、切实可行的最新育儿知识;为方便你理解和掌握,还专门配有大量形象、生动的相关示意图;为增加你的阅读兴趣,唤起你将为父母的骨肉情怀、无限荣耀和“神圣”责任,还特别插有一些意趣盎然的“可爱宝宝”图、“活泼婴儿”图,以及幸福“母子”图和快乐“父女”图。真正做到:想为父母者想,急为父母者急,乐为父母者乐。使你“探”进“囊”中,必能取得育儿的妙法,使你真正感到《育儿锦囊》就是能够为你排忧解难的“好帮手”、“好搭档”;最终让你陪伴你心爱的小宝宝,度过人生中一段最美好、最珍贵,也最幸福的时光!

因为,我们编写本书的目的只有一个——

备有《育儿锦囊》,保证父母好当!

编者

2004年5月

目 录

1. 怀孕前的准备	002	有益的食物	030
你是否健康	002	危险的物质	032
生活方式的转变	004	5. 分娩	033
怀孕前的准备	005	分娩的准备	033
早期的怀孕迹象	006	分娩过程	035
2. 身体与情绪的变化	009	第一产程	037
月经	009	第二产程	041
乳房	011	第三产程	043
子宫	011	分娩中如何镇痛	044
其他器官功能的变化	013	6. 医疗手术	047
皮肤	015	外阴切开术	047
头发、指甲、牙齿和牙龈	016	引产术	048
妊娠期间的性生活	017	胎儿电子监测仪(EFM)	050
3. 妊娠期各阶段的生理表现 ...	018	7. 直接观察	052
妊娠期的生理变化	018	体格特征	052
4. 饮食	024	初次交流	057
营养食品	024	8. 衣服和用品	059
增加体重	024	选择衣服	059
妊娠期所需的主要营养物质	026	选择用具	060

9. 请用母乳喂养	062	16. 婴儿的发育	113
有关母乳喂养的优势	062	一般发育情况	113
乳房的保护	068	共济官能	123
可能出现的问题	069	视力	124
挤出乳汁	071	牙齿	126
10. 奶瓶喂养须知	073	你的婴儿熟悉的东西	127
关于奶瓶喂养	073	说话	128
11. 尿布的使用	080	17. 关于宝宝的玩耍	130
更换尿布	080	做运动游戏	131
纸质尿片	083	18. 给宝宝断奶	134
棉质尿布	084	喂以辅食(4~6个月)	134
大便	086	制定辅食餐(6个月~1岁)	135
12. 护理好你的宝宝	089	19. 小宝宝的饮食	140
护理你的婴儿	089	食物和饮食(1~2岁)	140
穿衣服和脱衣服	091	可能发生的问题(1~2岁)	142
13. 洗澡与卫生	094	食物和饮食(2~3岁)	143
如何给婴儿洗澡	094	可能发生的问题(2~3岁)	144
14. 关于宝宝的睡眠	101	小食(辅食)	145
15. 宝宝的啼哭	107	20. 小宝宝的睡眠	146
啼哭的原因(6个月以下)	108	关于睡眠(1~2岁)	146
啼哭的原因(6个月~1岁)	111	帮助宝宝睡眠	147
		可能发生的问题(1~2岁)	148
		关于睡眠(2~3岁)	150

可能发生的问题(2~3岁)	151		
21. 宝宝为什么哭	153	25. 宝宝的社会行为	187
宝宝的哭(1~2岁)	153	个人的发展(1~2岁)	187
可能发生的问题(1~2岁)	154	教育训练(1~2岁)	190
宝宝的哭(2~3岁)	155	可能发生的问题(1~2岁)	192
可能发生的问题(2~3岁)	158	个人的发展(2~3岁)	195
22. 大小便卫生习惯的训练 ...	161	教育训练(2~3岁)	199
尿布	161	可能发生的问题(2~3岁)	199
大小便的控制(1~2岁)	161	26. 家庭安全常识	203
大小便的控制(2~3岁)	163	居室安全措施	203
可能发生的问题(2~3岁)	164	27. 家庭医学常识	206
给宝宝洗澡	165	何时请医生看病	206
可能发生的问题	166	体温计的使用	207
23. 关注宝宝的体质发育	167	对宝宝的护理	209
总的发育(1~2岁)	167	28. 常见病及护理	212
总的发育(2~3岁)	169		
协调	170		
视力	172		
牙齿	172		
24. 开发宝宝的智力	175		
学习(1~2岁)	175		
学习(2~3岁)	178		
讲话(1~2岁)	182		
讲话(2~3岁)	184		



请
您
快
快
解
读
生
儿
育
女
的
锦
囊
妙
计





1. 怀孕前的准备

你是否健康

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。最好是在受孕前下个决心,先调理好身体,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的生育准备,现在你就要在饮食方面多加留意来增强体质。你是否有不吃早餐的习惯吗?有没有在午餐时只吃少量食物,然后空着肚子等吃晚餐呢?假若你有孩子的话,你有没有将新鲜的水果留给他们的呢?你平时有没有胡乱吃些糕点饼干之类高热量的食品来充饥的坏习惯呢?要使健康得到改善的最佳方法是多吃些新鲜蔬菜、水果及高纤维质食物,减少吃加工过的食物。



运动

如果你是整天伏案工作,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20分钟的运动,每次运动都应做到身体发热一直至出汗,这样才收到运动的



效果。如果不能做到剧烈运动,那就先试试轻松的慢跑吧!总比一点运动也不做的好。

烟酒

在怀孕之前,你应特别留意减少那些所谓“社交性”的药物——影响最大的首推香烟。香烟的害处已为科学所证实,就算不吸烟的人与吸烟的人在一起,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,吸烟能破坏吸烟者身体细胞中的染色体(遗传因子)。

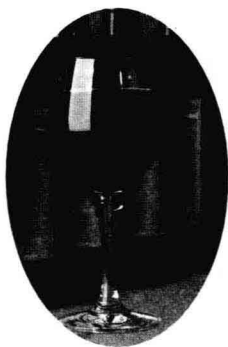
酒精是第二类怀孕时必须禁忌的“社交性”药物。酒精对胎儿发育不健全的例子渐多,这包括身、心两方面的发育。

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。第一次怀孕的高龄产妇,便要冒着生“蒙古症”婴儿的危险。许多经过细心研究的个案记录显示,妇女在20岁之后怀孕会较为安全,而怀孕的危险会随年龄的增加而提高。

毫无疑问,年龄的增长能增加怀孕的危险性,但每个人对生孩子的判断都不同,年龄只是其中一个应衡量的因素之一。事实上,男性年龄增长对不育的影响,远比生育的危险性大。

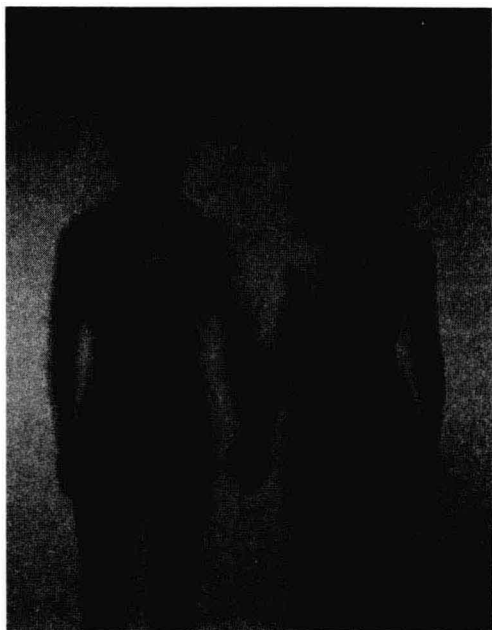
许多专家认为,最适当的生育年龄应在18~20、20~25、25~30岁间。但通常来说,妇女都是无可选择的,许多妇女到了30岁才能安



定下来。虽然不育的机会是随年龄的增加而增加,但以往许多例子证明,任何年龄的妇女都可以生育。曾有医学研究证明:年龄超过50岁的妇女怀孕及生产正常。结论是母亲的健康因素比她的年龄更重要——所以你应该记着,如果你一直都是健康良好,生育的计划就不应因年龄问题而放弃。

现存的病症状况

有些妇女因为身体有某些病痛而影响怀孕及生育。但是,若在产前作过细心的料理并将病情控制,到将近分娩时提早留院观察,她们一样能顺利生产。一般需要特别观察料理的疾病包括患有糖尿病、心脏病及血液Rh因子不相符的现象需要长期服药的妇女;而患癫痫症(羊癫疯)者,必须要在受孕前和医生商量,及早做出预防及治疗。





生活方式的转变

现今妇女对自己的社会地位越来越重视,她们比昔日的妇女更有决断力。自从安全可靠的避孕方法推行之后,主动选择做个全职妻子及母亲的妇女亦相应地减少了。将大部分时间投入在事业上的妇女,显示出她们会较迟建立家庭。大多数事业心重的女性都不想年纪轻轻就有孩子,通常她们只是因为意外受孕,或因循风俗而成为母亲。不过一般妇女都会考虑清楚才决定生育的。无论如何,我们对怀孕都不应抱盲目自信的态度。

将为人父母的忧虑

婴儿的诞生会带来家庭生活的转变,而两夫妇自由自在的日子便要终止,随之而来的是为孩子付出时间和精力。因此有些夫妇作出不要孩子的选择是可以理解的。亦有许多夫妇一想到将为人父母,很自然便引起忧虑。面对子女的教育、健康及安全等问题而焦虑是很自然的。还有经济的压力、母亲对事业权衡取舍及将会为孩子失去自由的失落感等问题,都要加以解决。

或者到你为人父母时,才会明白你将要付出多少。在孩子出生后到幼年期间,你会觉得他不断占据你的时间和需要花很多心机。但通常所得到的经验是,当孩子逐渐长大后,你便会知道你为孩子付出的越多,所得到的回报亦更多。

父亲的责任

现今做父亲的责任亦因时代不同而转变。越来越多父亲很认真地和妻子分担照料教育子女的任务。他们对孩子也较关心。过去多年以来,许多男性对妻子怀孕及照料孩子毫不关

心,因为他们认为这是女性的专责,与他们毫不相干。现在随着社会风气的转变,女性变得开放了,男性亦接受了新的观念。当父亲的可以很自由地尽其做父亲的本能,他们都希望能在妻子怀孕及生产期间参与。不想错过孩子成长的每一个阶段。

通常许多对妻子怀孕感到热心的丈夫,到了其孩子出生后仍会保持兴趣。研究报告显示,在婴儿出生后的6个星期内,如果父亲从旁协助及在婴儿啼哭时去护理,或抱抱他,他日后与孩子之间的感情会随之而深厚。

夫妻分担责任

许多夫妇都同意父母是应该平等的。他们认为养育和教导子女的责任都应该互相分担。当你决定生孩子之前,就应该考虑到这是一份合约:这合约明确了父母应有同等的责任去养育子女。你们应该讨论和分配各自要付出的责任。女性已无须视自己为家庭中的“全职护士”“工人”或“保姆”。应该尽量将家务减轻,使生活多添情趣;而做父亲的,不要经常待孩子睡了才回家。许多女性都不愿意整天做家务和照顾孩子,但为了要建立一个幸福快

乐的家庭,夫妇在生育之前应互相商议,作好妥善的安排,使孩子能在一个稳定和正常的环

境下成长。

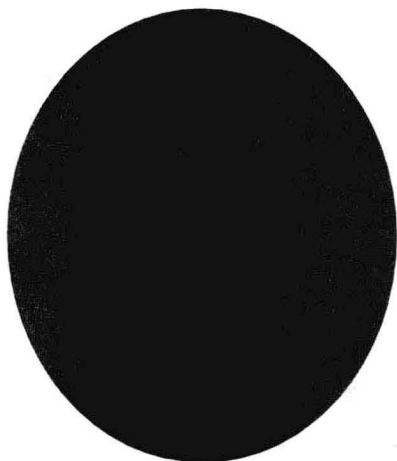
怀 孕 前 的 准 备

当你已了解自己的自然生理(月经)周期之后,你便有足够条件去计划避孕或生育。有三项可以作为避孕准则的生理现象是月经周期、每天的体温及阴道分泌物的色泽和浓度。

停止避孕

如果你一直都服用口服避孕药来避孕,你便应在决定怀孕前三个月停止服用,使生育机能足够时间逐渐回复过来。停药避孕药期间,你可以采用别的避孕方法,如男用避孕套及子宫帽等。

许多例子证明,妇女曾经长期服用避孕丸的,都可以回复生育机能。在避孕丸通行的早期,一般人的观念都认为,如果短期服用避孕丸即停止的,会增加生育机会;但长期服用避孕丸则会产生不育的现象。而事实上大部分的妇女在停止服用避孕药后的一两年内都能怀孕。



如果你怀疑自己在服用避孕药期间有了身孕,就应尽快去请教医生。因为避孕药中的荷尔蒙(激素)有危险性,可能影响胚胎的早期发育。

如果你是采用子宫环来避孕的,在计划怀孕前只需请医生代为除去子宫环便可,无须再用别的方法避孕。但假如你安了子宫环后发觉怀孕而又想保存胎儿,你便应尽快请医生将子宫环除去。子宫环留在受孕的子宫内可以引致小产或婴儿先天不足。

观察你的身体规律

大多数妇女的月经周期都是长短不一的。你应试试在四个月内将你的月经周期变化记录下来。



女性在排卵期前的体温会首先减低,然后再回升。早上醒来在起床前先测体温,将体温记录在表上,经过几个月之后,你便可以记录到一个固定的图表,它可以帮助你计算出排卵期及月经周期。在排卵期前及后的一、两天内受孕机会最大。

妇女的阴道分泌是随着月经而转变的。在月经刚完的时候,阴道分泌很少,分泌物浓而浊,且黏性大。接近排卵期时,则分泌量会增多,分泌物稀和清。如果你留意到上述阴道分泌的情况,你便可以把握会去受孕。到受

孕期开始减退时,分泌会逐渐减少,变回浓浊和有黏性。

性交的频密

频密性交可以增加怀孕机会的想法是不对的。事实上刚好相反,男性如果射精太频密,精液内的精子便会减少,精子的数量可能会少至不可能达到受孕的要求。如果你要计划生孩子,最好在受孕期前几天停止性交,然后在受孕期间作每天不可以多过一次的性交。

早期的怀孕迹象

怀孕的最早迹象,相信是那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已经怀孕,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。有些觉得随时都会打瞌睡,有时更在起床后数小时便想再睡。而有一部分孕妇的感觉是一到下午便感到疲倦,要闭目养神一会儿才能继续工作,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,但不能因月经未来而



立刻判断自己已怀孕。其他可能引致月经停止之情形如内科疾病、严重休克、长途乘搭飞机、忧虑或外科手术之后等因素,亦应加以考虑。另一方面,在刚成孕后有少许经血流出,并维持一个短时期,亦是很常见的现象。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。

验孕

验孕的方法通常是取小便化验。胎盘形成

后,人体内便产生一种内分泌叫“绒毛膜促性腺荷尔蒙”,由尿中排出,若要准确验出有没有孕,必须在停经2星期之后才能验出来。以下是诊断怀孕的方法:

家用验孕器

这种方法是用小便做试验样本。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。常用的验孕方法是

将一滴小便滴入装有特别化学物的试管里,等一小时后才看结果。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



表示小便中含有“绒毛膜促性腺荷尔蒙”。

小便试验

用一个清洁不沾碱质的器皿盛装早上第一次小便样本,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%。

阴道检查

在第一次产前检查时,医生会为你做阴道检查。医生将两只手指伸入阴道直至触摸到子宫颈,而另一只手则按在下腹。由于在妊娠初期子宫会变大,子宫颈及子宫下端会变得柔软,因此在受孕后两星期做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。



清晨呕吐

大部分孕妇在怀孕初期都有恶心、呕吐的现象,但厉害程度因人而异,这要看在血液里的荷尔蒙增加多少。这种荷尔蒙称“绒毛膜促性腺荷尔蒙”(HCG),它分泌在血液里面,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排于小便内,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得骤增,会直接刺激胃内壁黏膜,造成呕吐现象。它又会令血糖降低,使孕妇感到饥饿和眩晕,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,很少孕妇会呕吐多过3个月的。换言之,这种现象在怀孕的第3个月内逐渐消失。

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



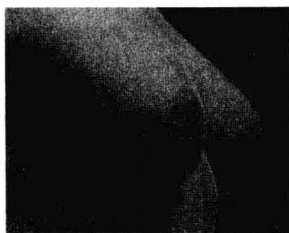
物和香烟等。有人形容怀孕后吃东西味如嚼蜡,所以对食物的口味也有影响。孕妇对某些食物偏爱,亦可能与体内的荷尔蒙分泌有关,不过切勿过于偏食那些热量高而营养价值低的食物。

小便频密

怀孕期内由于子宫不断增大,压着与它相邻的膀胱,所以便频频有需要小便的感觉。每次小便量通常不多,有些孕妇更需要每小时上厕所一次。小便频密的征象最早开始于受孕后1星期,然后持续到分娩之后才回复正常。除非你小便时觉得刺痛,否则便不用请教医生,因为这种感觉到第12个星期便会习惯。

乳房

有些妇女在月经来的后期感觉乳房沉重、刺痛。在妊娠初期,乳房亦有同样的感觉,甚至



比平时加剧。有些妇女在停经前已感到乳头刺痛、乳房增大沉重及有触痛。在早期怀孕时,乳房表皮下的静脉会扩张,很明显的可以看到布在乳房上的脉络。与此同时,乳腺会扩大,乳头亦会增大和变深褐色。

不同的反应

每个妇女在证实自己怀孕后,都会做出不同的反应。可能有人会因环境的转变而对怀孕的消息不表欢迎;有些妇女可能认为,怀孕会给她带来很多不便,以及因身体的不适而感到不愉快。

这只是消极的一面,其实许多妇女不会这样想。无论如何,当你接到怀孕的消息后,最重要的是你和配偶都要完全地接受事实。不可以因为早期怀孕的迹象不明显而当作若无其事漠不关心。你应着实地为整个妊娠过程而设想一下,不要以即兴的态度去对付它。

孩子在什么时候诞生

在正常情况下,妊娠期是由受孕时起开始计算的,大概266天。或由上次月经的第一天开始计,约281天。计算分娩期的方法,是将上次月经期的首日加上9个月另7天。举例说你上次月经是1985年9月17日,那么加9个月再加7天,便算出孩子将在1986年6月24日出生。我们估计妊娠期平均为280天,但亦有人是例外的。如果你月经准确,每次周期为28天,则所计算的日期大致无误。但可能由于月有长短,产期会有一、两天之差。不过大多数的医生都会告诉你,正常的妊娠大约为期39~41个星期。

2. 身体与情绪的变化

月 经

在妊娠的最初期,正常荷尔蒙模式出现第一次改变。当脑垂体内的一种荷尔蒙(促卵泡成熟激素——FSH)刺激卵巢内卵泡的卵子发育时,月经周期就开始了。

月经周期

在 28 天的月经周期内,第 14 天左右卵泡破裂,出现排卵现象,排出的卵子借助输卵管末端的“手指”(即输卵管伞)开始向下移动至输卵管直至子宫。在此时,子宫内膜开始增厚,子宫颈的黏液变稀薄以便于精子通过。如果卵子未受精,在第 24 天左右,卵泡(黄体)开始退化萎缩。此外,荷尔蒙的变化造成子宫内膜在第 28 天脱落出血,月经来潮,也正是下一次月经周期的开始。

在月经周期第 14 天左右受精,受孕便发生了,约 7 天以后(即第 21 天左右),受精卵开始进入子宫壁内。因此,从受精卵进入和通常的黄体退化之间约有 3~4 天,身体只有在这一段短的间隔停止退化和停经。这些很可能通过一种强有力的荷尔蒙——称为“绒毛膜促性腺荷尔蒙(HCG)”完成的。上述荷尔蒙由受精卵产出,其直接功能被认为是维持从卵巢排出的黄体(妊娠黄体)的发育与雌性荷尔蒙以及妊娠荷尔蒙的水平。母体在此阶段里仅是与一点点细

胞团的胚胎相配合,以保持妊娠不受损伤和防止月经。

一些妇女在第一次怀孕而停经时,她们的荷尔蒙量是不足够增多以防止突破出血,但有少数妇女可能在第二次甚至第三次怀孕而停经时,仍有少量出血。在这种情况下,血是从子宫内膜而不是从受精卵流出,这样的出血对胎儿无害。但是,如果荷尔蒙量太低,那就会发生流产的。

月经周期是子宫内膜借以准备受精的过程。当子宫内膜充血时它就增厚。如果卵子未受精,则未受精的卵子和子宫内膜一起被排出。子宫内膜脱落需 5 天,然后此过程又重新开始。

胎 盘

受精卵为了能在子宫壁内着床,部分长出微细的指状突,称为“绒毛膜绒毛”。这些绒毛发育变成胎盘,给胎儿供应营养、氧气并排出废物。在妊娠首 3 个月期内,胎盘就发育成为一个很有效的“化工厂”,不断增加分泌一种雌性



荷尔蒙和妊娠荷尔蒙,它们具有两种特殊的功能。第一,这些荷尔蒙改变了母体的情况,以便

保持妊娠并准备泌乳。第二,荷尔蒙保证生殖器官处于健康状态,并保证胎盘的有效功能。

荷尔蒙简介

名 称	作 用	对母亲与胎儿的影响
绒毛膜促性腺荷尔蒙	由绒膜绒毛分泌,使卵巢产生更多的黄体酮(孕酮),从而制止月经(停经)和维持妊娠。在第70天达到最高产量,然后在妊娠的其余时间下降至正常值。保持卵巢的功能直至由胎盘所取代。	在一般情况下,血流中的分泌值高时,孕妇在妊娠中有恶心,并可能伴有孕吐。检查尿液中的荷尔蒙是一种可靠的妊娠试验。
胎盘催乳荷尔蒙 (胎盘生长荷尔蒙)	由胎盘分泌,对正常的产乳是必不可少的。它用作试验以表明在妊娠后期的胎盘功能。	乳房增大,在第5个月左右分泌初乳。低量值表明胎盘功能不足以供养胎儿。
耻骨松弛荷尔蒙	可能由胎盘分泌。在动物实验中,发现使子宫颈松软骨盆关节松弛。	可能对松弛韧带、关节有影响。
雌性荷尔蒙	由胎盘分泌。利用母体和胎儿的肾上腺的起始物质。	影响妊娠的一切方面。在维持阴道、生殖器和乳房的健康方面特别重要。
妊娠荷尔蒙 (黄体酮、孕酮)	产生的方法与雌性荷尔蒙同。功能是维持妊娠、松弛平滑肌。	影响妊娠的一切方面,对乳房乳汁分泌做准备,松弛关节、韧带准备分娩,可影响排便造成便秘,可造成背痛、体温上升。
促黑素细胞荷尔蒙	妊娠期间其分泌量比平常高。刺激皮肤产生色素。	乳头颜色加深,脸上和大腿内侧有棕色的色素沉着斑,沿腹部中央往下有一棕色线。但也有一些孕妇未发现上述变化。