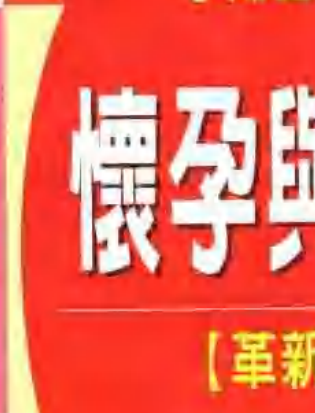




孕婦健康寶典

懷孕與生產

【革新版】

著者◆國府田清子

譯者◆彭春美

做個活力充沛的孕婦，
生個健康聰明的寶寶，
一本解答媽媽與寶寶各種疑難雜症的書

1200319577

懷孕與生產

解答媽媽與寶寶各種疑問的書

國府田清子著

彭春美譯



1200319577



暖流出版社

懷孕與生產(革新版)

TOP 健康 114

社 長 魏雙全

發行人 黃偉容

著 者 國府田清子

譯 者 彭春美

出版者 暖流出版社

台北縣中和市中山路二段 354 號 10 樓

電 話 02-2245-2239 傳 真 02-2245-9154

戶 名 暖流出版社 帳 號 1971016-4

E - mail hanshian@mail.book4u.com.tw

執行編輯 莊文惠 企劃印務 范揚松

行政祕書 高伊姿

封面製版 宇慶彩色製版有限公司

內文製版 俊昇印製廠有限公司

內文印刷 正陽彩色印刷有限公司

裝 訂 吉翔裝訂印刷公司

初版一刷 2003 年 3 月 定價 250 元

中國大陸版權總代理 成都漢湘文化數碼科技有限公司

<http://www.book4u.com.cn>

台灣總經銷

朝日文化事業有限公司

朝日文化

地址：台北縣中和市橋安街 15 巷 1 號 7 樓

電話：(02) 2249-7714 傳真 (02) 2249-8715

懷孕後

會有這些變化！



女性的身體真是神祕，因為她能在自己的肚子裏以 10 個月的時間孕育出小生命。於是原本扁扁（？）的肚子像吹氣球般大了起來……。

輕輕用手按壓肚子，可以感覺寶寶正在肚子裏。

真想早點看到小寶寶哪！

你知道相撲選手的感覺嗎？

嗨休！

相撲選手也是
像這樣嗎……



相撲選手大概就是這種感覺吧！



一活動，就忍不住要「嗨咻」一聲。負擔的確很沉重！

身體產生的變化

- 皮膚變粗糙，或是雀斑、褐斑、青春痘增加

- 容易發生牙齦膿漏、蛀牙等問題

- 動悸、呼吸困難

- 乳房變大

- 手部麻痺、手指浮腫、疼痛

- 肚子變大向前突出，容易失去平衡

- 大腿根部疼痛

- 容易發生浮腫、腿肚抽筋、產生靜脈瘤

- 頭髮脫落、斷裂、白髮增加

- 嗜睡

- 肩膀痠痛

- 腰痛、背痛

- 容易發生便秘、痔瘡

- 恥骨、外陰部、尾底骨疼痛

- 頻尿、有殘尿感

- 分泌物增多



初期的孕婦生活

儘管別人的恭喜之聲不斷，自己卻還沒有真正懷孕的感覺。但是孕吐卻已開始……。這真的是因為懷孕的關係嗎？

雖然知道自己已經懷孕了，心中卻有不太明瞭懷孕會有什麼變化的不安，這種心情大概是成為媽媽必經的第一步吧。

或許有點複雜，但是，妳已經不再是一個人的身體了哦。

最令人難過的孕吐

每個人孕吐的症狀和程度都不一樣，希望能盡可能輕鬆度過。

情緒惡劣，沒有食慾

吃喜歡吃的東西



什麼事都不想做，心情鬱悶

轉換心情！



吃了還是吐掉，所以體重減輕

這個時候減肥會成功嗎……？



血液檢查 可以知道這些



血型	是否有血型不合的可能，還有預備緊急輸血之用。
貧血	血液對母體和胎兒都有很大的影響，懷孕中需做數次檢查。
德國麻疹抗體	懷孕初期初次感染對胎兒有影響，所以需檢查是否具有抗體。
梅毒反應	母親如果有梅毒，就會感染給胎兒。即使沒有梅毒症狀，也可能有梅毒潛伏，為了預防性病，有義務做這項檢查。
B 型肝炎 C 型肝炎	預防對寶寶造成感染。沒有肝炎症狀仍有可能是帶原者，所以需檢查抗原、抗體。
衣原體	預防對寶寶造成感染。據說有三~五%的孕婦是帶原者，所以近來增加為檢查項目。
弓漿蟲	以前擔心是由寵物造成的感染，現在幾乎沒有這方面的問題，大多不再檢查。
成人 T 細胞 白血病 (ATL)	很少發病，但可能是帶原者。預防透過母乳對胎兒造成感染。
愛滋病	只針對希望做愛滋病檢查的孕婦。

每個月確實接受

一次產檢

不知道什麼時候會有問題發生。正因為是如此重要的身體，更應認真地做產檢。



懷孕 14 週



懷孕 20 週

用超音波檢查看看肚子裏的寶寶

你可能很難辨識胎兒的樣子，但是經過醫生的說明，還是可以看出胎兒大致上的模樣。醫學的進步真是驚人！



中期的孕婦生活

精神上和生理上漸漸有完全不同的安定感。感覺上似乎可以輕鬆度過孕期。肚子裏的寶寶也開始「我很健康喲」地向媽媽打招呼，一切都很順利。但是隨著肚子的日漸明顯，穿著上也太傷腦筋。還有那非想想辦法控制的食慾也是！

漂亮的孕婦裝

寬寬鬆鬆的孕婦裝只要有適當的搭配，也可以充滿流行感。這個時候與其刻意隱藏大大的肚子，不如以裝飾品來轉移他人的注意力。

這樣的搭配也GOOD！



T恤

緊身長褲

利用孕婦束褲保護腹部





全都是不管前看側看都挺著大肚子的孕婦同伴們，讓人不由得更能提起精神來。醫生和護士的話大有幫助，而且還有先生陪伴哩！

孕婦運動

已經當媽媽的人總是說，想要順利生產就要活動身體。選擇適合的運動活動活動身體吧！



後期

的孕婦生活

肚子大得連自己都覺得很可觀。這正代表著最後的終點線近了吧？但還是不能掉以輕心哦！

需事先準備好的嬰兒用品



生產最主要的準備用品還是嬰兒用品。嬰兒床、浴盆、嬰兒服、尿布、奶瓶等，這些東西都要比寶寶早一步送達家裏。小倆口的房間一下子就變成嬰兒房了。

充分的休息

生產必須體力。請養精蓄銳迎接生產的到來吧！當腹部發脹時就休息一下，輕鬆愉快地做好心理準備。



前言

最近日本，在健康風潮中，到處可見和孕婦、爲育兒奮鬥中的媽媽，懷孕、生產、育兒相關的雜誌和書籍。原因應該是日本一九九四年的出生數是廿一年來增幅最大的緣故吧！廿一年間，直減少的嬰兒出生數，到最近卻轉爲增加的原因很多：例如三十多歲夫妻的生產、第二次嬰兒潮（一九七〇—一九七四年）那一代年輕人的結婚等等，但最主要的原因還是因爲生孩子真的是一件美好的事。

但是，生孩子並不是一件容易的事，養育更是不簡單。如果沒有這些覺悟，之後可能欲哭無淚……。

購買這本書的人，大概是已經懷孕數週的人，或是準備要懷孕的人吧！不管妳屬於哪一種，本書對妳能有所助益的條件就是妳的肚子裏正孕育著一個新生命。如果妳具備這個條件，請妳一定要翻翻本書。

本書中將懷孕期間分爲初期、中期、後期、生產，舉出各期間孕婦可能有的感覺、想知道的事、不安和擔憂的事，以淺顯易懂的方式解說，讓孕婦能一一明瞭，安心地度過孕期。除此之外，也有生產後生活上的對應方法和照顧寶寶的方法，具有相當大的活用性。

只要能將心中的疑問（？）變成「原來如此（！）」，應該就能以輕鬆的心情面對生產。活力充沛地生個健康寶寶，好好地養育寶寶吧！畢竟，這是男人無法體會的美妙經驗。

目錄

彩色頁

懷孕後會有這些變化	
初期的孕婦生活	
中期的孕婦生活	
後期的孕婦生活	
前言 / 1	

PART I

懷孕的開始・懷孕初期

懷孕的徵兆① 最近的身體狀況是否異常？……	16
懷孕的徵兆② 如何做更確定的自我診斷？……	18
看基礎體溫的高溫狀態	
利用市面上販賣的驗孕劑測試	
選擇醫院① 哪家婦產科比較好？……	20
生產設施的種類和特徵	
選擇醫院的條件	
回娘家生產時	
選擇醫院② 有自己希望的生產方式時如何選擇醫院？……	22
前往婦產科時該注意什麼？……	24
什麼時候接受初診？	
攜帶物品和服裝	
從掛號到診察	
有心理準備了，卻還是感到不安……	26
問診表的正確填寫和醫生的問診	
內診時的心理準備	
如何計算預產期？……	28
統計上推算出來的預產期	
月經不順的人如何計算預產期	
確定懷孕後的檢查① 確定懷孕後應該做哪些檢查？……	30
身高、體重、血壓的測量	
義務性的血液檢查	
確定懷孕後的檢查② 什麼是超音波檢查？……	32
陰道和腹部二種超音波斷層法	
和電視不同的白黑畫面	
可以知道是男孩或女孩了嗎？……	34

複雜又神秘的受孕原理

精子決定胎兒的性別

不知道懷孕而做了這些事，有沒有關係？…… 36

出乎意料的健康胎兒

做過這些檢查和治療，有沒有影響？…… 38

有些會有影響，有些則否

盡量消除心中的不安

仍在治療中須視懷孕過程而定

服用過成藥，有沒有關係？…… 40

懷孕後不要亂服用藥物

讓人擔心的遺傳和異常…… 42

遺傳病的種類

染色體異常

什麼是血型不合？…… 44

寵物該如何處理？…… 46

弓漿蟲的影響

擔憂的人可做抗體檢查

將寵物轉讓給別人？還是繼續飼養？

肚子裏的寶寶有多大了？…… 48

媽媽的身體有什麼變化？…… 50

母子手冊去哪裏拿？…… 52

母子手冊的功用

為什麼要做定期產檢？…… 54

重要的定期產檢

檢查出的判定結果和數值代表什麼？…… 56

如何有效地和主治醫生溝通？…… 58

和醫生之間的信賴關係

更換醫院

對胎兒有影響的疾病有哪些？…… 60

德國麻疹

流產① 這樣的出血和腹痛是流產嗎？…… 62

流產的徵兆

流產② 流產能夠預防嗎？…… 64

流產的原因

流產的預防

孕吐① 噁心想吐，這就是孕吐嗎？…… 66

個人差異大的孕吐

孕吐② 如何度過孕吐期？…… 68

這個時期體重減輕有沒有關係？…… 70

不需擔心的體重減輕

可以保持平日的生活習慣嗎？…… 72

規律的生活

保持清潔最重要

檢視家中的安全

一定要戒菸戒酒嗎？…… 74

立刻戒菸

控制酒精量

體重增加是以後的事嗎？…… 76

理想的體重增加	
理想的體重變化	
懷孕初期的飲食重點是什麼？	78
質重於量的飲食生活	
均衡的飲食	
為什麼會發生便秘？	80
容易形成便秘的原因	
需要暫時遠離緊身衣嗎？	82
懷孕初期的服裝	
懷孕初期的內衣褲	
外出時應該注意哪些事項？	84
懷孕初期的外出	
旅行和運動	
如何前往目的地？	86
上班媽媽該注意什麼？	88
向上司報告	
調整工作時間表	
活用特別休假	
快做爸爸的先生該做些什麼？	90
體貼和笑容	
性生活該如何處理？	92
以愛和信賴得到圓滿的解決	
懷孕初期的性生活	

歡迎到婦產科來……94

給爸爸的話① 爸爸擔任支援角色／50

MEMO	重點建議
何謂基礎體溫／18	選擇醫院的注意事項／21
內格勒估算法／28	上醫院前事先調查的項目／26
月經的原理／34	接受產檢的次數／32
若為先兆性流產還有希望／62	照顧寵物時的注意事項／47
出血是危險信號嗎？／64	對生產有用的制度／52
積極治療孕吐／70	產檢時的注意事項／54
迎向安產的理想體重／77	出疹子先以電話連絡／60
	這個時候立刻前往醫院／69
	目標是一天三十種食品／78
	也要注意腹瀉／80
	圍巾活用法／83
	孕吐緩和後不妨讓人印象一新／88
	積極參與家事和育兒工作／91

PART 2 懷孕中期

肚子裏的寶寶有多大了？……………100

媽媽的身體有什麼變化？……………102

定期產檢應該注意哪些事項？……………104

何謂妊娠毒血症

爲了早期發現，定期產檢是不可欠缺的

初期症狀從浮腫開始

醫生處方的藥非吃不可嗎？……………106

不服用藥物也可能有害

成藥

啊！動了！這就是胎動嗎？……………108

初次胎動

胎動的意義

托腹帶① 爲什麼要使用托腹帶？……………110

日式腹帶和懷孕用束腹

托腹帶② 如何纏捲腹帶？……………112

媽媽教室學些什麼？……………114

如何做乳房按摩？……………116

◆乳房相關問題的Q&A

什麼是幫助生產的孕婦體操？……………118

◆股關節柔軟體操①

◆股關節柔軟體操②

◆強化下肢

◆緩和腰痛

◆強化骨盤底肌

任何運動都可以做嗎？……………122

這個時期外出應該注意什麼？……………124

逛逛街轉換心情

外出時的交通工具

婚喪喜慶該怎麼辦？……………126

婚禮

喪禮

預防腰痛的姿勢和動作有哪些？……………128

腰痛的原因

◆有效預防和治療腰痛的體操

嬰兒用品的準備① 必須的嬰兒用品有哪些？……………132

◆嬰兒用品一覽表

嬰兒用品的準備②

冬天和夏天準備的東西有何不同？……………136

冬天出生的嬰兒用品

夏天出生的嬰兒用品

哪些事對胎教有益？……………138

何謂胎教？

哪些事情應該在安定期先做好？…… 140

搬家

旅行

牙齒的治療

性生活該如何處理？…… 142

◆懷孕中的性生活 Q & A ①

如何有效地準備孕婦裝？…… 144

選購孕婦裝的方法

活用手上現有的衣物

內衣換穿懷孕尺寸

考慮到生產的髮型是？…… 148

享受十個月變化樂趣的髮型

妊娠紋是否會留下？…… 150

何謂妊娠紋

預防妊娠紋的方法就是避免肥胖

這個時期應該注意攝取哪些營養？…… 152

從飲食補充營養

鈣質、鐵質、維生素的補給

◆富含鈣質的食品 Best 10

◆富含鐵質的食品 Best 10

如何預防過度肥胖？…… 156

過度肥胖帶來的問題

飲食對策

生活對策

如何實行孕期減肥？…… 158

何謂孕期減肥？

◆減肥作戰成功的10個條件

腹部發脹是怎麼回事？…… 162

不需擔心的腹部發脹

當腹部漸漸發脹時如何處理

上班媽媽應該注意什麼？…… 164

時常變換姿勢

在上班時間將工作完成

事先做好發生緊急狀況時的準備工作

盡早為寶寶找好保母

身為準爸爸的先生應該做些什麼？…… 166

和胎兒的交流

以情侶的心情外出

積極做家事

回娘家生產的準備和心理準備…… 168

盡早決定可安心生產的醫院

帶著病歷

必須放棄回娘家生產的情況

重點建議

完全沒有胎動時……	109
腹帶的各種變化……	112
上班婦女也應積極參加……	114
做安產體操之前……	118
安產體操後的放鬆……	121
提早更換新駕照……	125
善加利用租賃品……	132
HOW TO 胎教……	139
不要忘了護髮……	149
回娘家生產的7個條件……	169

PART 3 懷孕後期

肚子裏的寶寶有多大了？……	176
媽媽的身體有什麼變化？……	178
定期產檢的次數和內容是否有變？……	180

定期產檢的間隔縮短

早產① 在預產期之前出生就是早產嗎？……	182
預產期的前後二個禮拜都是「預產期」	
注意早產的時期	
早產② 異常發生的危險信號有哪些？……	184
下腹痛和出血可能是早產	

MEMO

在肚子中可以感覺明暗的胎兒……	100
肚子裏的寶寶聽得到……	138
腹部的黑線是什麼？……	151
維他命劑和鈣劑……	152

給爸爸的話② 體貼準媽媽吧！……

活力充沛的安定期……	170
------------	-----

早產③ 早產的徵兆和注意事項有哪些？……	186
----------------------	-----

早產的徵兆和對應方法

如何避免早產發生

妊娠毒血症① 妊娠毒血症是可怕的疾病嗎？……	188
------------------------	-----

妊娠毒血症的症狀

必須注意妊娠毒血症的人及其影響

妊娠毒血症② 患了妊娠毒血症該怎麼辦？……	190
-----------------------	-----

累了就躺下來休息

少攝取鹽分的飲食生活