

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

初次怀孕生产

李兰香 凌婷 编著

必读

科学指导孕产知识

全面剖析孕产过程

天天有孕味 天天有韵味

CHUCI HUAYUN SHENG CHAN BI DU

羊城晚报出版社

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

初次怀孕生产

李兰香 凌婷 编著

必读

羊城晚报出版社

CHU CI HUAI YUN SHENG CHAN BI DU

图书在版编目(CIP)数据

初次怀孕生产必读/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2005.1

ISBN 7-80651-391-4

I. 初… II. ①李… ②凌… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②分娩-基本知识③产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120364号

初次怀孕生产必读
CHUCI HUAIYUN SHENGCHAN BI DU

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-391-4/R·137

定 价/ 25.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

全能父母必备手册

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

初次怀孕生产

李兰香 凌婷 编著

必读



羊城晚报出版社

YUN SHENG CHAN BI DU



前言

初次怀孕，对女人来说，也许是一生中最重大的事情，特别是根据我国的计划生育政策，初次怀孕也许就是你一生中的唯一的一次怀孕机会，所以，当被告知“恭喜，你怀孕了！”后，你的心中除了喜悦，肯定还有些疑问与困惑，而使内心充满了不安。因此，若能事先清楚地了解每一阶段的妊娠现象，产前产后的生理变化，饮食营养摄取方式与注意要点，以及如何减缓分娩痛苦等，将有助于缓解怀孕期生理、心理上的负担，并且孕育出聪明、健康的宝宝。

《初次怀孕生产必读》将为你详细讲解孕前准备、孕期保健护理知识、月子期调养等常识，是每一位准备做妈妈的女性必备的健康顾问，希望本书能伴你安稳度过孕期，并顺利生下健康宝宝。



目

录

第一章 受孕的基本知识

受孕生理 / 3



男性生殖系统的构造 / 3

女性生殖系统的构造 / 5

卵子的产生与排出 / 7

精子的形成与排出 / 8

精子和卵子结合就一定能怀孕吗 / 10

精子和卵子结合要把握时机吗 / 11

什么决定胎儿的性别 / 12

受精卵是如何在子宫安家落户的 / 13

孕前必知 / 18

做好婚前检查 / 18

遗传咨询的意义 / 21

什么情况下不宜怀孕 / 23

生殖道炎症对受孕的影响 / 25

家庭环境与怀孕 / 26

环境污染与怀孕 / 27

风疹的危害 / 29





- 孕前宜补充叶酸 / 29
- 饮食与运动 / 30
- 理想的生育年龄 / 31
- 季节与优生的关系 / 31
- 怎样推算最佳受孕时间 / 33

不育的出路 / 34

- 男性不育概述 / 34
- 男性不育症的预测 / 36
- 男性不育的常见治疗法 / 39

- 女性不孕不育概述 / 40
- 女性不孕不育症的预测 / 44
- 女性不孕不育的常见治疗法 / 45

怀孕自觉 / 48

- 注意身体变化 / 48
- 尿妊娠试验 / 49
- 电子技术验孕法 / 50
- 怎样确定预产期 / 52
- 认真接受产前检查 / 53



第二章 妊娠期的母体与胎儿

怀孕第一个月 / 59

- 受精卵抵达子宫并着床 / 59
- 要有规律且正常的孕期生活 / 60
- 怀孕期间必需的养分 / 61
- 丈夫与家庭的支持是最重要的 / 63
- 风疹的预防接种 / 64
- 务必接受血液检查 / 65



避免服用药物 / 66

参考母子健康手册 / 67

怀孕第二个月 / 67

可明显感受到怀孕的征兆 / 67

胎儿的变化 / 68

注意情绪的转移, 维持愉快的心情 / 69

孕 吐 / 70

由超声波检查来测知胎儿的情况 / 72

关于医院选择的考虑因素 / 73

曾经患有的疾病是很危险的 / 73

怀孕第三个月 / 76

开始有怀孕的自觉 / 76

胎儿的内脏器官已发育完成 / 77

预防流产 / 78

怀孕初期(1~3个月)应注意的事项 / 80

怀孕初期的用餐对策 / 80

关于母婴血型 / 81

A、B、O 血型亲子的组合 / 81

注意便秘 / 82

防患痔疮 / 82

注意清洁卫生 / 83

尽量保养牙齿 / 83

注意烟、酒的危害 / 83

充分休息 / 84

怀孕第四个月 / 84

呕吐感觉稍止, 精神愉快 / 84

胎儿身体的形状已大致形成 / 85

积极参加妇幼保健学习班 / 85





- 开始调整乳房的形状 / 86
- 多摄取营养价值高的食物 / 86
- 流产、早产、正常产的区分方式 / 87
- 要勤上洗手间 / 87
- 从本月起应注意的事项 / 88
- 务必定期检查 / 88
- 逐渐展开安产体操的练习 / 88

解除疼痛的松弛体操 / 90

怀孕第五个月 / 92

- 感觉到胎动后，再次确定预产期 / 92
- 胎儿进入安定期 / 92
- 下腹部明显突出，多注意动作 / 93
- 怀孕中期的生活方式 / 94
- 怀孕中期应多摄取营养价值较高的食品 / 94
- 腹带的缠绕方法 / 95
- 随时注意身体的清洁 / 95
- 从本月开始应注意的事项 / 96
- 小旅行没有什么大碍 / 96
- 准备孕妇用的内衣物 / 97
- 夫妻生活的注意事项 / 97



怀孕第六个月 / 98



- 腹部明显突出，注意身体的变化 / 98
- 胎儿骨骼开始发育，更见人形 / 99
- 受到子宫压迫，开始出现静脉曲张 / 99
- 多摄取铁质，注意均衡的饮食习惯 / 100
- 哪些食物富含铁质 / 100
- 选择适当的孕妇装与鞋类 / 101
- 妊娠中毒症的三大症状 / 102





胎盘早期剥离与出血 / 102

试列出住院所需的用品 / 103

怀孕第七个月 / 104

由于下腹部变大，要小心跌倒 / 104

要小心预防早产的发生 / 105

治疗腰痛、小腿抽筋的方法 / 106

预防便秘的饮食法 / 106

孕妇应做的运动 / 107

不同的胎位 / 108

羊水过多症 / 108

培养温和的性情 / 109

准备婴儿用品 / 109

准备被子等等 / 110



怀孕第八个月 / 112

孕母腰痛及排尿次数增加 / 112

胎位极易改变，要多加小心 / 113

注意剧烈的浮肿与体重增加 / 113

每天 10 多分钟的逆胎位矫正法 / 114

怀孕后期的饮食对策 / 115

怀孕后期正确的行走要诀与姿势 / 115

前置胎盘——早期发现即可预防大出血 / 116

上下班时的注意要点 / 116

回娘家生产的注意事项 / 117

避免怀孕并发症 / 118

开始做辅助生产的运动 / 119



怀孕第九个月 / 123

开始分泌初乳，阴道分泌物亦增多 / 123

本时期生产的胎儿将置于保温箱中 / 124





开始出现生产的各种前兆 / 125
减轻疼痛的训练 / 125
怀孕后期的饮食 / 126
关于高龄产妇 / 126
勿让孕妇过于劳累 / 127
本月职业妇女的生活方式 / 127
注意早期破水和出血的可能性 / 128
如何处理失眠 / 128

关于手脚的异常现象 / 129

不要忘了乳房的保养 / 129

血压下降怎么办 / 130

夫妻间的房事往往是造成早产的原因 / 130

怀孕第十个月 / 131

分娩期接近，身体开始发生变化 / 131

本月不论何时出生都是健康的婴儿 / 132

每周都要接受定期产检 / 132

若阵痛时间缩至 10 分钟就要住院 / 133

食用不会造成胃部负担的食物 / 133



检查住院的准备 / 134

请牢记生产的辅助动作 / 135

尽量不要外出 / 136

预产期并非是绝对的 / 136

什么时候住院最适当 / 136

充分休息以面对生产 / 138

没有胎动也没什么关系 / 138

生产的心理准备 / 138

家人的协助最重要 / 139





第三章 关注孕期的异常

克服孕期困扰 / 143

胸口灼热、恶心 / 143

头晕 / 143

心悸、气喘 / 144

头重、头痛、眼睛异常 / 144

分泌物 / 144

尿频 / 145

浮肿 / 145

便秘 / 145

下痢 / 146

静脉曲张 / 146

妊娠纹 / 146

妊娠皮肤症 / 147

雀斑 / 147

身体疼痛 / 147

腹胀 / 148

脚部抽筋、麻痹 / 148

失眠 / 148

精神焦虑、郁闷 / 149

食癖 / 149

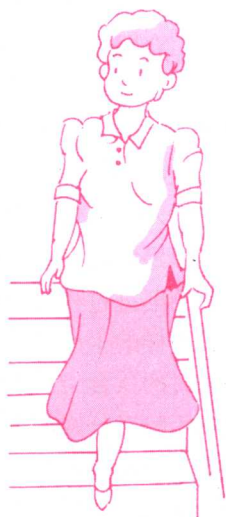
流口水 / 150

皮肤瘙痒 / 150

正确对待孕期异常 / 151

10种发病的重要讯号 / 151

流产 / 152





- 葡萄胎 / 154
- 子宫外孕 / 156
- 胎死宫内 / 158
- 胎儿宫内发育迟缓 / 159
- 妊娠中毒症 / 160
- 前置胎盘 / 162
- 胎盘早剥 / 164
- 孕妇贫血 / 165
- 羊水过少 / 169
- 羊水过多 / 171
- 胎儿臀位 / 174
- 胎儿横位 / 178
- 多胎妊娠 / 180
- 畸胎 / 182
- 先兆子痫与子痫 / 185

第四章 分娩与新生儿护理

平安生产 / 189

临产之前 / 189

临产的六字真言 / 190

决定分娩的要素 / 191

生产的渐进过程 / 192

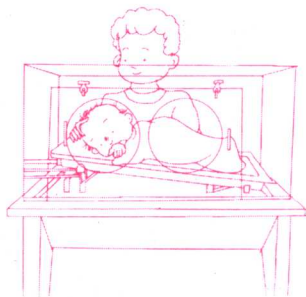
各式各样的生产方式 / 195

分娩时的饮食 / 200

孕妇年龄对分娩的影响 / 200

急产的预防与处理 / 201

特殊情况下的接生 / 203





双胎的分娩 / 204
合并心脏病产妇的生产 / 205

产后恢复 / 208

子宫的变化 / 208
性器的恢复 / 209
出院前的日程表 / 210
出院后的日程表 / 212
日常生活的重点 / 214
性生活 / 216
产后的避孕方法 / 217
产褥体操 / 219
产后必须注意的症状 / 224

新生儿护理 / 226

新生儿的身体特征 / 226
新生儿的生理现象 / 227
母乳的营养 / 230
授乳的方法 / 231
乳房的按摩 / 232
人工喂养与混合喂养 / 232
洗澡的方法 / 233
换尿布的方法 / 234
抱的方法 / 235
睡觉的方法 / 235
疫苗接种 / 236
早产儿的养护 / 238



第一章

受孕的基本知识





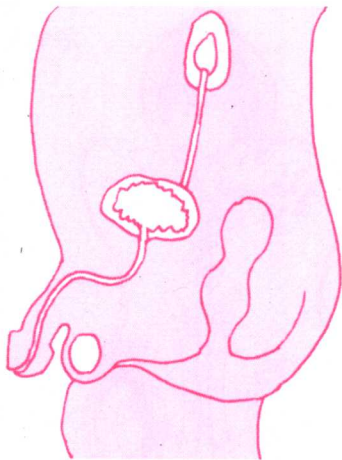
受孕生理

男性生殖系统的构造

男性生殖器分内、外生殖器两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等。

(1) 外生殖器——阴茎和阴囊。

阴茎是一种被称为海绵体的组织所构成，外包有皮肤。阴茎头(又叫龟头)犹如伞形的蘑菇顶，它是男性兴奋最敏感的部位，是性交器官，具有排尿和射精功能。平时，阴茎软似海绵；性欲冲动时，阴茎充血而勃起，增粗变硬。大多数男性的阴茎在常温下平均长度为7~9.8厘米，勃起时为11~12.5厘米。



当然在常态下阴茎长度的个体差异较大，一般在勃起状态下，阴茎只要能达到8厘米，就不能算小阴茎。阴茎不仅能勃起，更重要的是能射精，这是男性机能健全的象征。

阴囊是由皮肤、肌肉纤维构成的一个囊袋，位于阴茎与肛门之间。阴囊质薄柔软，富有弹性，皮下肌肉纤维能使阴囊收缩和

