

盛丹菁 編著

44096

14.731/5DJ

孕产妇保健知识

YUN CHAN FU BAO JIAN ZHI SHI

上海科学技术出版社



內 容 提 要

一个怀孕的妇女,要经历280天左右的时间,然后养出她心爱的孩子,又须经过产后休息,才完成这一段生理过程。在这漫长的日子里,如果不注意孕产期卫生,是很容易损害健康的。

本书主要目的,是通过孕产妇卫生知识的介绍,来提高孕产妇的健康水平,从而保证生产,加速我国社会主义建设。内容包括:女子生理的特点,怎样证明怀孕,为什么要做产前检查,怀孕时的生活制度以及对分娩、无痛分娩、产后该注意些什么,护理新生儿的道理等,全面细致地用通俗语言表达出来,对孕妇和已婚妇女很有帮助,也可作为接生员业务学习的资料。

孕 产 妇 保 健 知 識

盛丹菁 編著

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业许可证出 093 号

上海新华印刷厂印刷 新华书店上海发行所总经售

开本787×1092 1/32 印张2 字数39,000

1959年7月第1版 1959年7月第1次印刷

印数1—22,000

统一书号: T14119·782

定 价: (七)0.16元

18859

44096

前 言

怀孕和分娩是妇女的生理现象，是件极寻常的事情；但不注意孕产期卫生，也很容易损害健康。目前，絕大多数的妇女都踏上了工作岗位，每个工作单位、生产部門，都有女同志在辛勤地劳动着。为了提高孕产妇身体健康，保証产后早日恢复工作，更好地为社会主义建設贡献出一分力量，把怀孕和分娩的保健知識介紹給广大的妇女們，有着重要的意义。

这本书将妇女的生理特点、孕产期的正常經過以及孕产期内应当注意的卫生事項等方面，比較詳細全面地介紹出来，对妇女保健工作者有一定的帮助。不到之处，尚希讀者多提意見。

作者于1959年3月



* 00052216 *

目 次

- 一、孕产期保健的意义 1
- 二、女子生理上有什么特点 3
- 三、是不是怀孕了 10
- 四、为什么要按时去做孕期检查 13
- 五、怀孕时期应当怎样照顾自己 20
- 六、哪些是怀孕时期常有的现象 28
- 七、什么时候应当立刻找医生检查 33
- 八、无痛分娩法有用吗 35
- 九、准备生娃娃 39
- 十、分娩究竟是怎么回事 45
- 十一、怎样护理新生儿 50
- 十二、产后注意事项 54
 - 产后可能遇到的问题 54
 - 注意身体健康，保证产后按期工作 59

一、孕产期保健的意义

解放以后，新中国光芒万丈、气象万千。不仅在工农业生产上突飞猛进，在卫生保健事业方面，亦在蓬勃地不断发展。这些年来，新設的医学院校、医院、保健院、联合診所、門診部，如雨后春笋，不計其数。自从农村人民公社成立以来，更健全了层层負責的保健网，实现了队队有医生、社社有医院。这种种措施，大大地加速了保健工作的进展，促进了人民健康水平的提高。

从政府在妇幼保健設施方面所做的工作看来，如普遍設立妇幼保健院、所、站，大量訓練保健員、接生員；以及产假、产假內工資照发、生育輔助費等等各方面的規定，完全可以了解妇幼保健工作是受到特別关怀的。

或許，有人会想，妇女怀孕和生育是件很平常的事，不必大講特講，的确，怀孕和生育这两件事，都是妇女的生理現象，也都是很平常的事。但是不要忘了，虽然是生理現象，也会发生病理变化，而平常不过的事，也可能有反常情况的。所謂怀孕就是卵子和精子的結合。从一个简单的受精卵开始，发展到一个有血、有肉、有骨骼、有神經、有生命的人，一般需要經過 280 天的千变万化方能生育出来。胎儿的生长和发育，不但需要時間、空間，更需要大量营养的供給。为了满足胎儿的需要，母亲身体內必然要发生許多相应的变化。胎儿是在母亲子宮內生长的，那么，胎儿逐漸在长大，子宮就要随着膨

大。子宫的膨大和胎儿的生长、发育一样需要一定的营养供给，再加上孕妇本身的消耗，孕妇的心脏、血液、内分泌腺等各器官，都要发生一系列的变化，才能适应。在这么一段长时间内，孕妇身体内起着很大的变化，是不是需要特别的照顾呢？是需要的。会不会发生不正常情况、发生疾病呢？是有可能的。既然如此，那么就應該強調孕期檢查的重要性，講究孕产期保健。只有这样，才能保障孕妇的健康，保證胎儿的正常孕育。

怀孕到了足月以后，就要生育。有些人認為生育是件习常的事，用不到重視。其实，即使怀孕期間平平安安一切正常，也并不是說分娩就一定順利。从分娩統計上来看，順产确是占絕大多数，但并不是說难产就没有了。除了难产以外，还有其他可能发生的危害性，如流血过多、会阴撕裂、产后感染等。但是利用目前的医学知識，完全能够保證妇女在怀孕和分娩期間的安全。并且，通过学习苏联的先进經驗，推行了无痛分娩法，更进一步解除了几千年来威胁妇女的分娩疼痛。所以，将孕期檢查和新法接生很好地結合起来，确实是孕产妇健康的有力保障。

解放以来，妇女在社会上的地位已大大地提高了，妇女都积极的参加了生产、建設祖国的社会主义事业。因此，积极提高妇女的健康水平，是关系着各条生产战綫上跃进的大事。所以，講究孕产期保健，不单是为了保障下一代的健康和幸福，也是为了更好地完成当前的生产任务。

二、女子生理上有什么特点

男女两性的基本区别，在于生殖器官的构造不同。在出生后的最初几年中，婴孩的性别是很难从外貌和体型上来辨别的。因为，在儿童时期内，男孩与女孩的发育、成长并没有什么显著的区别。但是，到达七、八岁以后，就有不同了，女孩子的骨盆长得比男孩宽大，臀部、乳部以及耻骨前部的脂肪组织逐渐增加。等到进入青春发育期以后（一般年约十二、三岁），不但全身体格迅速发展，内、外生殖器官渐渐发育；到了青春发育期末，更有月经的来潮，女性在这个时候已将成熟了。以后，不仅骨盆渐渐扩大变成妇女型状，两腋窝有腋毛长出，阴部亦开始有阴毛生长——初起时，阴毛软、短而稀少，以后逐渐变长、变密而卷曲，全身皮下脂肪均有显著的发育，尤其在髋部、肩部及乳部等处多量存积而形成了女子的丰满体态。在这个时候，女性与男性已迥然不同。

女性生殖器官的构造究竟是怎样的？

女性的生殖器官分为内、外两部分。外生殖器是指在体表的可以看得见的部分（图1），包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和处女膜。内生殖器却是指在身体内的部分，有阴道、子宫、输卵管和卵巢。下面简单地讲讲各个部分。

阴阜 就是耻骨联合前面微微隆起的外阴部分。它是由皮肤及很厚的脂肪层构成的。未成年的女孩子，阴阜上面没

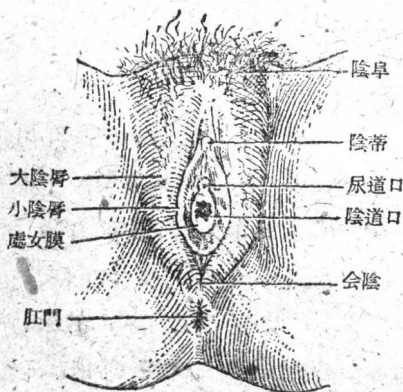


图1 女子外生殖器

有阴毛，成年女子的阴阜上面却是阴毛丛生。

大阴唇 位于女阴部的两侧。前面与阴阜相連，后面在会阴部、肛門之前互相連合。女孩子进入青春发育期以后，大阴唇中的脂肪組織逐漸增加、变厚而隆起。它的表面也有阴毛生长。未婚或未曾生育

过的女子，兩側大阴唇的邊緣紧靠，遮蔽阴道口。生育多次的經产婦，兩側大阴唇的邊緣却是相互分离的。

小阴唇 在大阴唇的内側。表面湿润而呈粉红色。兩側小阴唇的前方互相結合而將阴蒂包圍在內。在后方，它們也是相連的。

阴蒂 被包圍在小阴唇前方連合內，很是敏感。

处女膜 过去被看作是很神秘的东西，其实，它只是附在阴道口的一張膜而已。正常的处女膜中央有一孔，孔的大小、形状及膜的厚薄，各人不同。初次性交以后，处女膜往往破裂，但并不一定都有出血。这层膜裂开以后，再自行結疤，开孔的邊緣就不整齐或者变成数个小瓣。分娩以后，阴道口往往看不見处女膜而只有留下的不清楚的殘痕。以下談談女子內生殖器(图2)。

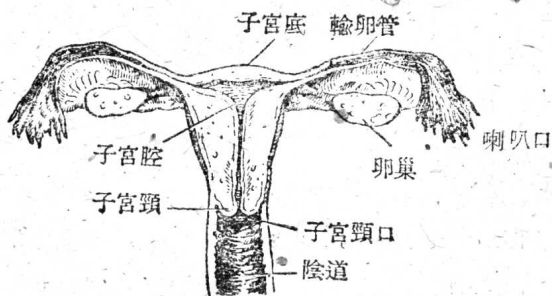


图2 女子内生殖器

阴道 位于处女膜以内。它的外口比较狭窄，内部逐渐扩大而顶端连接子宫的下部。它是个能扩张的管道，是性交的地方，而娃娃也是经过这个地方生出来的。

子宫 是个盆腔器官。形状象个倒放的梨子。上面宽大的一端是子宫体；子宫体的顶部是子宫底，下面呈圆柱形的部分是子宫颈。正常的子宫，约有三寸长、二寸宽（子宫体部）、一寸厚。子宫是个肌肉器官，当中有个空腔。这个空腔，上面与连接在子宫底两侧的输卵管腔沟通，下面开口于子宫颈，直通阴道，称为子宫颈口或者子宫外口。平时，月经就是从子宫腔内排出来的，而怀孕时，胎儿就住在这个空腔内。正常的子宫位置是微向前倾而稍微前屈的。它的前面是膀胱（俗称尿泡），储小便，后面是直肠，积大便。

输卵管 是输送卵子的管子。左右各一根，连接在子宫底两侧的两只子宫角上。大约有三、五寸长。它一头通入子宫，另一头象个小喇叭，开口在腹腔内。卵巢产的卵子就是从

这个小喇叭的开孔钻进去到达输卵管的，如果在这里遇见精子，就会和它结合起来(精子和卵子的结合就是受孕)，然后被输入子宫腔，在子宫内慢慢发育成胎儿。

卵巢 有一对，一边一个。在输卵管喇叭口处。色白，扁扁的象橄榄大小的长圆形东西(图 2, 3)。卵子就是从这里生出来的。卵巢中藏有几万个卵子。正常的女子大概每月只排一个卵子。排卵的时间在月经周期中，如果在这个时候性交，容易受孕。卵巢除了排卵外，更重要的是它有内分泌作用，它所分泌的东西是形成女性特征的主要因素。

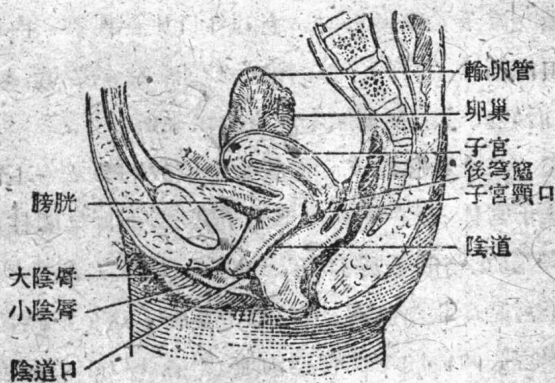


图 3 骨盆腔縱剖面

什么叫做第二性征？

第二性征就是人在发育成熟后，身体上所显露出来标志性别的特征。女子的第二性征有：声門組織改变，使音調变高变窄；乳房隆起与膨大；乳头变大和突出；乳头周圍的乳暈有色素沉着，色澤加深；骨盆变寬；脂肪組織存积于全身各

部分，形成丰满、富有曲线的女性体态美；腋窝出现腋毛；阴阜生长阴毛等。

月经是怎么回事？

月经是子宫里面的一层内膜，受到卵巢内分泌素刺激以后，所发生的周期性生长、剥落变化而引起的子宫出血。第一次来的月经，称它为“初潮”。初潮的年龄有早迟，一般在13~15岁间，相当于青春发育期的末期。所以妇女开始来月经，是表示身体和性器官的发育已经到达了成熟的阶段。在这个时期，身体其他部分同时也起了变化：乳房渐渐长大，骨盆扩大，腋窝和阴部生毛，变得敏感，连爱美和害羞的心理也有了进一步的发展，而女性的一切特征都充分显现了。每次月经相隔的时间（月经的周期），平均是28天，但也有20多天或30几天来一次月经的。每次经血的时间3、5天不等。月经来的时间和多少是各人不同的，只要每次都是差不多的时间来，差不多的时间干净，差不多的量，都算是正常的现象。

有的人从来也没有月经，这是什么缘故？

月经是女子的正常生理现象，如果到了成熟的年龄一直没有月经来潮，这个人是有病了。月经不来，不外乎下面几种原因。第一类是身体衰弱、营养不良、严重贫血或者是曾患重病，由于全身一般情况不良而引起的。第二类是生殖系统本身有问题，象没有卵巢、有卵巢但不起内分泌作用、子宫

发育不全或者沒有子宮、內生殖器官有結核性疾病等等。还有一种人叫“石女”，是有月經的，但是因为处女膜閉鎖、沒有开孔或者阴道有畸形閉鎖，月經血流不出来而积在里面。这种情形和上面所說的那两类是不同的，只要动动手术把处女膜切开或者阴道的阻塞部分打通就行了。正常的女孩子，一般到了十三、四岁，就应该来月經了，如果过了十五、六岁，月經还没有来，那就应该請医生檢查，及早发现問題而进行对症治疗。

月經既然是妇女的生理現象，为啥有些人月經来时要肚子痛？

由于內分泌素的作用，在月經前或月經期中，子宮和盆腔內的血管有充血，所以常会觉得下腹部或腰部有痠脹等不舒服的現象。疲乏、无力、情緒低落等的全身反应亦很多見。如果妇女在月經前或月經期間有比較严重的下腹部痠脹性疼痛，甚至伴有恶心、嘔吐、昏暈等，就是“痛經”毛病了。痛經的原因很多。从月經第一次来就有肚子痛的，称它为“原发性痛經”。它的原因不外乎：

(一) 受到成年人的不良影响，思想認識不正确，对月經怀着恐惧的心理，認為月經来是一定要痛的。因而月經一来就觉得肚子痛了。

(二) 由于营养不良、体格不健全、缺乏适当的运动，对于疼痛的耐受力比較低而特別敏感，可能对別人說来只是点痠脹的感觉，对她就变了疼痛。

(三) 由于卵巢内分泌的失调,引起了子宫过分强烈或痉挛性的收缩而造成剧烈的腹痛。

(四) 子宫位置不正,过度地前屈前倾或后倾后屈,使月经血不能畅流。

(五) 子宫颈口太小,经血不容易排出。

后两种情形引起的痛经常常在结婚、生孩子以后减轻,或许就此不痛了。

原先来月经不痛,过了几年以后反而发生痛经的是“继发性痛经”。造成继发性痛经最常见的疾病是卵巢、输卵管、子宫的发炎,或长瘤子,以及一种叫做子宫内膜异位症的毛病。因此,如果月经来时肚子痛得厉害,最好还是请医生检查一下,找出它的原因。

月经来时能不能同房?

月经期间,绝对不能同房。因为这时子宫颈口是微微扩张的,而男子外生殖器常带有细菌,这时期性交,细菌就会经过开放的子宫颈口进入子宫,引起发炎,甚至引起输卵管炎。而性交的刺激也能引起盆腔器官的充血,造成经血过多和经期延长。所以,应该强调注意经期卫生。月经期间,除了不能同房外,还要经常保持阴部的清洁,月经带要洗得干干净净。不能洗盆浴。

三、是不是怀孕了

肯定一个妇女是不是已经怀孕，是件很重要的事情。对妇女来说，如果肯定是怀孕了，就要做好经济上的打算和生活上的安排。在讲到怎样知道是不是怀孕以前，先谈谈妇女是怎样受孕的。

在上一节里，已经说过女子的卵巢里藏有许许多多的卵子。每隔 28 天左右，就有一个成熟的卵子从卵巢排出来。成熟的卵子本身没有运动能力，它从卵巢里排出来以后，就流入腹腔。依靠输卵管口上皮细胞的纤毛运动，得从腹腔进入输卵管。在这个时候，如果同房的话，容易受孕。男子的精液内有许许多多象小蝌蚪形状的精子，这种精子有活动的的能力。同房后许多精子从女子的阴道向上游去，经过子宫颈进入子宫腔，在输卵管内和成熟的卵子相遇。一个成熟的卵子往往被很多的精子包围住，但是其中只有一个精子能够钻进卵子里去和它结合，成为受精卵——这就是受孕了。受精卵大约在受精后的第五天才到达子宫腔，慢慢发育变成一个胎儿。

怎样知道是怀孕了？

身体健康而曾经生过孩子的妇女，大都能知道自己是不是怀孕了。不过一个一向月经不大准或者新婚的妇女，对于自己是不是怀孕是不大知道的。在初受孕的阶段内，可以根据下列几种情形来判断：

1. 月经过期不来潮 一个已婚的妇女，如果身体很健康、月经也来得很准，突然月经过了期不来，很可以猜想自己是怀孕了。不过，值得一提的是妇女的月经也不是每次都准。超前、落后，也是常有的事。所以，月经迟来几天并不一定是怀孕。不过月经过期不来仍然是怀孕的一个重要象征。但是也有几种情况，妇女虽然怀孕却不一定有月经的变化。例如：有些早婚的妇女月经尚未来过就结婚而怀了孕；有些妇女经常是隔两三个月来一次月经的，往往有了孕还不知道；又有一部分妇女是在产后喂奶期中、月经尚未复潮的时候接着怀了孕（一般称为“暗有”）。和这些情况恰恰相反的，是有些妇女虽然已经怀了孕，却在该来月经的时候仍有少量的出血，把它当作月经，不相信自己已怀了孕。此外，还有很多情况可以使月经延期或者暂时停止，象环境的改变、气候的突变、情绪的波动以及全身性疾患、内分泌的紊乱、子宫有病等等。所以，单凭月经过期不来而肯定是怀孕是不够的，应该还加上其他生理变化。

2. 小便次数的增加 怀孕的头二、三个月，小便次数常有增加的现象。有的甚至每隔一小时左右就要小便一次，很不方便。因为怀孕后子宫逐渐长大，压着了它前面的膀胱，膀胱里积了点尿，孕妇就觉得腹胀想小便。等到子宫一天天地长大，向上升出了骨盆，不再压着膀胱时，这种现象就消失了。不过当怀孕足月的时候，胎儿的头下降到骨盆中，以致又压着了膀胱，这时小便次数增多的现象又回复了。

这种小便次数增多的现象是正常的，不用担心，不过要注

意的，不要因为小便次数多、不方便就少喝开水，这会影
响身体健康的。

3. 食欲的改变 怀孕以后，不一定每个孕妇都有胃口的改变。有的人可能一切照旧，有的人却常常会想吃这样想吃那样，或者平时爱吃的东西现在不喜欢吃，平时不爱吃的东西倒反而想吃了，比较多见的是常常想吃点酸味道的东西。还有一部分孕妇什么也不想吃，甚至连闻到点油腻味、看见了食物就要打恶心、要想吐。呕吐发生在早晨的较多，有人称它为“晨吐病”。

4. 乳部的变化 乳房觉得有点胀、不舒服，碰到它有点痛，是怀孕后乳房最早的变化征象。这和某些妇女在月经来潮前所感到的乳房胀满和刺痛的情形很相象。或许，有的孕妇会发现自己乳房皮肤底下有一根根的青筋出现，这是由于血管分布增加的缘故。初次怀孕的妇女，可能还有乳头和乳头周围乳晕的颜色加深，和出现一颗颗小的突起物。

5. 下腹部膨胀 在怀孕的头一、二个月，孕妇有时会觉得小肚子有点发胀，这是因为子宫里面有东西在长大的关系，但是，这时候肚子还是平平的，自己摸不到什么。等到怀孕达三个月左右，小肚子就会有点隆起，肚皮薄的人还可以摸到有个象拳头大小的包块，这就是有孕的子宫。

6. 皮肤色素的沉着 除了乳头和乳晕的颜色加深以外，有些孕妇还会有脸部皮肤的变化：在鼻子两边的面颊上出现淡咖啡色的小斑点。此外，在下腹部，肚脐和阴阜之间也显现一条颜色深深的线纹，称做“妊娠线”。

已婚婦女，如果有上述變化同時出現的話，大概可以確定已經懷孕了。

四、為什麼要按時去做孕期檢查

把孕婦們對待孕期檢查的態度分析一下，大概有以下三種：

1. 重視孕期檢查，和醫生合作得很好，並且，每次都按照預約的日期去醫院檢查。

2. 抱着隨隨便便的態度，既不聽醫生的囑咐，也不按照預約的時間去檢查，只是偶爾高興才去檢查一次，不高興就不去。

3. 不重視孕期檢查，直到將近足月時，才去醫院掛號，目的僅在於登記一下，免得臨產時找不到接生人員。

第一種態度是正確的，第二、三種是錯誤的。在懷孕期間，按時進行孕期檢查是一件十分重要的事。因為，只有通過檢查，醫生才能了解孕婦和胎兒的情況是否正常。因為從開始受孕到分娩為止，當中要經過 280 天的時間，並且妊娠期孕婦身體上又要發生很多變化。在這麼長一段時間內，身體內又在大大起變化的時候，孕婦和胎兒兩方面是都有可能發生不正常情況的。如果孕婦怕麻煩，不去醫院檢查，醫生就不能及時發現大人和娃娃有什麼不正常的地方，而不能做到及時糾正。再說，醫生還要指導孕婦保養身體的方法、教授無痛分娩法、在產前產後應當注意的事項等等，這一切對於初次妊娠的