

25023

孕妇应有的常識

上海市立妇嬰保健院 編

14.731 / SFB

上海衛生出版社

引 言

当妇女怀孕以后，一个新的生命便在她身內被孕育長大。为了替这新的、成長着的生命創造合宜的条件，妇女的身体各部，都起着不小的变化。虽然总的講來，怀孕和分娩对一个健康的人是正常的生理现象，但是在这个生理过程中，要维护妇女本身的健康，并使胎兒有正常健全的發育条件，便需要懂得孕期保健常識。只有在日常生活中嚴格的遵照并实行孕期保健措施，才能维护孕妇的健康，并为順利分娩創造良好的条件；也只有如此，才能孕育健壯的下一代。

为了祖國的偉大建設，为了在社会主义建設事業中不致減弱如女們所貢獻的巨大力量，为了不因怀孕生育等生理现象損害妇女的健康，我們妇幼衛生工作者和孕如同志們，必須協力合作，貫徹执行孕期衛生；而未來孩子的爸爸們和孕如周圍的人們，也有責任督促和幫助孕如們，为她們創造条件，來保證孕期衛生的执行。

我們編寫这本小册子，是以介紹孕期保健常識为主，使孕如們知道怀孕后在日常起居生活和工作中，應該注意些什么；使孕如們了解產前檢查的內容和定期進行檢查的意义；同时我們也介紹了一些有关無痛分娩的常識，使孕如們能对即將來臨的分娩过程，有正确的認識，因而能够愉快地、毫無顧慮地等待这个幸福日子的來臨。附帶我們也介紹了一些在孕期終了時應該为孕如自己和为孩子准备的物品，以供參考。

目 次

引 言

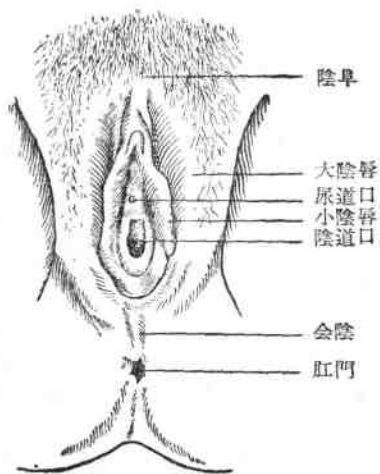
女性生殖器·····	1
妊娠和分娩的生理·····	4
日常生活中應該注意的事項·····	7
產前檢查的內容和意義·····	15
談談無痛分娩·····	21
做母親應有的準備·····	28

女性生殖器

要知道怎样做好孕期保健，首先必须对女子生殖器和怀孕时身体上的一些变化有个概括的了解。

人的身体就好像是一个大工厂，身体内各部分，都有明确的分工，同时又有密切的联系。主要负担生殖机能的器官，叫做生殖器官。男子的生殖器官与女子的不同，男子与女子在形态上生理现象上的许多不同，主要就由于生殖器官构造的不同，以及由于生殖器官的机能对身体其他各部的影响所引起的。

孩子是在母亲的身体内发育长大的，因此，女子生殖器的主要机能，除了产生卵子以外，还要给生长中的胚胎安排一个良好的孕育环境。当我们知道女子生殖器所担负的任务后，我们便容易了解女子生殖器构造上的一些基本特点。



外生殖器

女子生殖器可分为两部分：

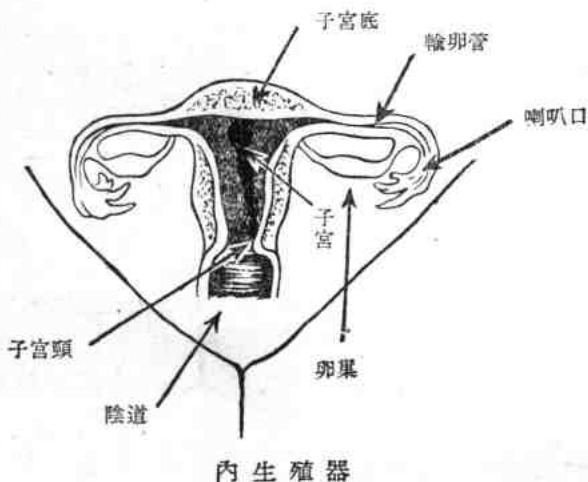
一、外生殖器——是从身体外部可以看到的部分（見圖），主要包括下面几个主要部分：

(1) 大陰唇——位于女陰最外部的兩側，它的前端与陰阜相联，后端与会陰相联，皮下含有多量的脂肪。

(2) 小陰唇——当大陰唇分开后，可見小陰唇，是兩片長而扁的組織，位于陰道口兩側。

(3) 陰道口——撥开大小陰唇，可以看見上面有一个小口子，是尿道口；稍下面有一个較大的口子，就是陰道口。从陰道口通進去便是陰道。月經和生孩子都是經過陰道从陰道口出來的。男女性交的时候，陰道口和陰道便是交接器官。

二、內生殖器——包括陰道、子宮、輸卵管和卵巢四部分（見圖）。



(1) 陰道——是一個以粘膜與肌肉為壁所組成的通道，它的上端連于子宮，下端通到陰道口，是小孩生下來必經之路。陰道壁的粘膜有很多皺折，因此伸縮性很大，可以容胎兒通過。

(2) 子宮——子宮形狀像生梨，大都是肌肉組織，外面蓋有腹膜，里面是子宮腔，子宮腔內有粘膜層。懷孕的時候，胎兒就在子宮里生長發育。胎兒從肉眼看不見的小細胞長大到成形的胎兒，此時子宮也隨着逐漸增大。一般講來，子宮的重量約增加二十倍，容積約增加五百倍，從原來生梨那樣大小，增大到西瓜那樣大小。在子宮逐漸增大的過程中，孕婦是從來不會感到疼痛的。子宮的下端是子宮頸，盡頭有一個口子叫子宮頸口，這就是分娩的時候要檢查的產門。子宮頸口開大到一定程度，也就是產門開足的時候，孩子便從子宮里生下來。子宮頸的下面，即子宮頸口部分，是安插在陰道里的。

(3) 輸卵管——在子宮底的兩側，各有一條細長的管子，叫做輸卵管。它的功用，是把卵巢里排出的卵子，輸送到子宮。受精的時候，卵子也是在輸卵管里遇到精子，成為受精卵，再由輸卵管將受精卵輸送到子宮里，這就是受胎。

(4) 卵巢——在子宮兩側輸卵管喇叭口的稍下端，各有一個像棗子大小的白色的東西，叫做卵巢。每個月從這里面能排出一個卵子。

妊娠和分娩的生理

一、妊娠生理：

(1) 排卵和受精：前而已經講过，妇女天生有一套生孩子的器官。卵巢每个月排出的卵子，如果能遇到精子，卵子与精子結合，就成了受精卵。胎兒就是由受精卵發育成長而成的。

(2) 胚胎的种植：当卵子在卵巢里生長成熟排出的时候，子宮內膜便会变松变軟，准备胎兒附着生長，正像种麥之前，要把土地先掘松，麥子才能很好生長發芽一样。因此，子宮內膜的变松变軟，正是为受精卵安排好生長發育的条件。受精卵从輸卵管里移至子宮后，便种植在这已准备好了的松軟的子宮內膜上，而生長發育起來。

(3) 胎兒的成長：胎兒是怎样在子宮內長大的呢？胎兒到四个月时，胎盤和臍帶都長成了。这时，母親体内的血帶着胎兒發育所需要的营养，由胎盤通过臍帶輸送到胎兒体内，供給胎兒生長的需要。

(4) 怀孕时身体各部分的变化：

① 全身变化：怀孕时，母体因为要負担胎兒营养的供給和廢物的排泄，各臟器的工作都加重了，因此，生理現象上也有了变化。主要的变化如下：

(一) 在血液循环系方面：

1. 血液——血液量在妊娠初期就逐漸开始增加，到怀

孕七个月时，血液量增加到最高度，約比原來增加百分之三十左右。这一方面是供胎兒的循环，另一方面也为生產时作好准备。

2. 心臟——因为血液量的增加，心臟的工作也因之加重。这种工作負担的增加，对正常的心臟來說，是可以勝任的。

3. 怀孕七个月后，常因膨大子宫的压迫，以致下肢靜脉的回流發生障碍，因而出現輕度水腫和靜脉曲張。这是多数孕妇可能見到的現象。

(二) 在呼吸系方面——由于腹部增大，橫膈膜便被推上升，使胸腔直徑稍微縮短，但橫徑稍有增大，所以呼吸不受影响。

(三) 在消化系方面——孕妇胃液中胃酸減少，所以很多人怀孕以后，有食欲欠佳或食欲异常、喜食酸苦等飲食物的現象。

(四) 在泌尿系方面——在怀孕晚期，由于胎头已進入骨盆腔，因此子宫或胎头会压迫膀胱，常常出現小便次数增多的現象。

(五) 在骨骼系方面——胎兒骨骼的成長，需要大量的鈣質，如果孕妇飲食中沒有足够的鈣質，胎兒往往就攝取母体骨骼和牙齒中的鈣質，因此会影响孕妇的健康。

(六) 孕妇体重——由于胎兒和子宫的逐漸增大和血液量的增加，因此除了怀孕初期时由于食欲不振，以致体重增加不明顯以外，以后就逐漸有增加，到足月时，平均要比

未怀孕时重十一公斤左右。

② 乳房、乳头的变化：怀孕以后，乳房变得丰满起来，上面的静脉变得较为明显。乳头增大，乳头周围的乳晕，颜色加深。到怀孕三个月后，就能挤出少量黄、白色的液体来，这种现象是由于怀孕后乳房内乳腺发育的结果。从这个现象上，也可以看出人的身体各部分是多么巧妙地联系在一起。怀孕一开始，乳房就起变化，为胎儿出世后的营养作好准备。

③ 子宫颈和阴道：子宫颈和阴道的组织，在怀孕后便逐渐变得松软而富于伸缩性，腺体的分泌也增多了，尤其是到了近预产期的时候，白带增多现象（白带就是子宫颈和阴道的腺体的分泌物）。子宫颈和阴道是生产时胎儿必须经过的道路。在怀孕后，产生这样的变化，主要也是为生产做好准备，使胎儿能顺利地通过。

二、分娩生理：妊娠经过二百八十天左右，分娩过程便开始了。分娩是一个生理现象。在分娩过程中，母体和胎儿都有一定的变化，相互适应，使分娩过程能顺利进展，顺利完成。现在我们来谈谈它们的变化：

(1) 子宫收缩是分娩时的一个主要现象。子宫阵阵收缩，子宫颈口便逐渐扩大。在子宫一阵阵收缩的时候，产妇会感到腹部变硬而发胀。子宫每收缩一次，子宫颈口就扩大一些。到子宫口开足（约十公分）的时候，胎儿就通过子宫颈，从阴道而产出。

(2) 临产时，阴道粘膜分泌增加，羊膜破裂，羊水流出，

这种粘液和液体，能滑潤陰道，使胎兒便于產出。

(3) 女子的骨盆，生來比男子的骨盆徑度大，使胎兒容易通过。

(4) 分娩的时候，胎兒的头都有一定程度的变形，这是由于左右顛骨能够相互重叠起來，使胎兒的头徑变小，產出更加容易。我們可以看到孩子剛生出时，头都是長長的，过几天才渐渐恢复正常，便是这个緣故。同时胎头生出时，是以最小的徑度通过產道的。这种兒头姿勢的轉动，也是为了适应生產。

从以上妊娠生理和分娩生理來看，更可以看出妇女的怀孕和生產，是自然的生理的过程。妇女从怀孕后，身体上便起着一定的变化，为生產作好准备。在生產过程中，產妇和胎兒的生理上又起着一定的变化，以相互适应。所以生產并不是像从前所想像的那样可怕的事，一般是不会引起痛苦的。以前常講分娩是很痛苦的事，一方面是由于以前生產沒有科学的医学照顧，另一方面產妇都不懂生產是怎么回事，因而產生不必要的顧慮和毫無根据的恐懼所致。所以只要產前產时能接受医务人员指點与檢查，是完全能够保証分娩的順利進行的。

日常生活中應該注意的事項

孕妇为了要保持怀孕过程中自己和胎兒的健康，避免產时產后自己和嬰兒的意外疾病，應該按时到医院或保健

站去進行產前檢查。在日常生活中，還要注意孕期衛生。

一、有孕以後應該吃些什麼？

有孕以後，關於飲食方面，往往可以聽到好多不同的見解。有人主張少吃些，原因是怕吃多了胎兒在肚子裏長得太大，生不出來。為了這樣，有的孕婦真的使肚子總帶幾分飢餓，背上了一個怕孩子大生不出來的思想包袱。有人又主張要多吃補品；有人主張懷孕後要忌嘴，說是吃了羊肉孩子將來會生羊癲瘋的；辣椒吃不得，吃了孩子會生「火氣」；蟹吃不得，吃了孩子會橫生等等。這些話有的是一無根據的，有的可能是古人經驗的積累。但是若不知道正確的應該怎樣做，聽到了各種相互矛盾的說法，往往就弄得孕婦不曉得怎樣來處理自己吃的問題了。

實在講，婦女的懷孕，本來就是一樁自然生理的事情，決不是有病，這一點先要肯定下來。因此，吃东西可以和普通人一樣。胎兒的生長發育所需的營養，是依靠母親輸送的。比如前面說過，胎兒在五個月以後生長骨頭所需要的鈣質比較多，如果孕婦食物里缺少鈣質，胎兒就攝取母體的牙齒、骨骼中的鈣質，這對母親的健康是有損害的。有人說，生一個孩子，要掉一顆牙，事實上當然不是個個人如此，而是要看飲食中缺不缺少鈣質來決定的。因此，孕婦除了應該和普通人一樣吃均勻而富有營養的食物以外，再應加添一些胎兒生長所需的物品；至於物品的選擇，又可按自己的經濟條件，適當地進行安排。

平常應該吃些什麼呢？如果醫生告訴你一切都正常，那

就除辣椒、烟、酒等刺激物以外，样样都可以吃。最主要的应该多吃富于蛋白質的东西，因为这是供胎兒生長的主要物質；而且多吃富于蛋白質的东西，对于產后乳汁的分泌，也有帮助。在葷菜中，如猪肝、羊肝、牛肝、猪肉、猪腰，新鮮的魚类、鷄蛋、牛乳等，这些食物里，都含有很多很好的蛋白質，可以供給孩子生長發育，并保障孕妇的健康。孕妇可以按自己經濟情况，每天、隔天或每星期选择这类食品食用。营养成分相当于这类葷菜的，就是黄豆制成的东西，如豆漿、百頁、豆腐、油豆腐、豆芽菜等。其次，蔬菜也是不可缺少的食物。蔬菜里面有各种維生素，特别是綠叶的蔬菜，如青菜、豌豆苗、秧草头、菠菜、苜菜、芽菜、番茄、洋葱、卷心菜、大白菜等等。水果里的維生素丙比較多，有条件的可以每天吃些，如香蕉、柚子、桔子、蘋果、瓜类等。

除以上所談的以外，比較糙的米和黄面粉，是很適合孕妇吃的。因为里面含有丰富的維生素乙。

孕妇要注意在各项飲食中，寧可吃得淡一些，那些咸魚、咸肉、咸菜等，尽量少吃。

再就是要多喝水，來帮助消化，通暢大便，但是不应该喝咖啡、濃茶、酒等飲料，这些飲料都是会影响睡眠和心臟的。

下面介紹兩種孕妇的每日膳食表，可供参考：

比較理想的孕妇每日膳食

比較經濟的孕妇每日膳食

牛奶	1/2—1 磅	豆漿	1/2—1 磅
鷄蛋	2个	鷄蛋	1个

瘦肉和臟腑类	4—6 兩	豆类	4 兩
菜蔬(多用叶菜)	1 斤	魚类	4 兩
水果	1—2 个	瘦肉和臟腑类	隔二日 4 兩
谷类	10 兩	蔬菜	1 斤
油	1/2 兩	水果	1 个
紫菜、海帶、海菜等		谷类	15 兩
	每星期一次	油	1/2 兩

有些孕妇,在机关食堂內進膳,不易按照自己的需要來安排飲食,那么,如果有条件的話,應該每日添服維生素乙片、鈣片和魚肝油(或魚肝油丸),以补充营养。至于應該吃多少,医院或保健站的医生会告訴你的。这种补充营养对怀孕五个月以上的孕妇,特別需要。但如果你的飲食已經安排得很合理,营养已經很丰富的話,这种維生素片也就不一定需要了。

怀孕期中得到良好的营养,不但可以保證胎兒的正常發育,而且可以保障自己的健康,增加肌肉的彈性,为無痛分娩准备条件,并可增加母親乳汁的分泌。

在高血压、腿腫等病理情况下,那就應該嚴格地遵照医生的囑咐來选择飲食。

二、工作、运动和休息:

在怀孕的时候,还是可以做平常做慣的工作的。劳动的程度各人有所不同,但是應該避免比平常加重的工作,以免影响孕妇和胎兒的健康。日常生活中还要注意避免攀高举重。攀高举重容易引起流產或早產,因此手够不到的东西,

應該好好用凳子墊起來再拿。如果物件太重，可以分成幾次拿，這樣就比較輕便了。不要憑自己一時的勇氣，或者認為不要緊，以致引起流產或早產的危險。

運動和勞動不同。勞動只是身體的某一部分或幾個部分的運動，而運動能使全身的肌肉[平衡發展]，也就是說，能使每塊肌肉都發達得好。

但是有孕的婦女應該運動嗎？肯定地說，適當的運動對於正常的孕婦是有好處的。因為運動既能使每塊肌肉都發達得好，使腹壁肌肉、骨盆底部肌肉的彈性增加，使孕婦更能勝任懷孕和分娩的負擔，為無痛分娩準備條件，使分娩的時間縮短。但是必須指出：孕婦絕對不應作劇烈運動，因為這樣會引起子宮肌肉收縮而致小產或早產，如果孕婦平常不運動的，那麼有孕後也不能過分勉強，應該逐步鍛鍊。

在懷孕七個月之前，可以每天做做廣播操（跳躍一節不做）。七個月以後，可以睡在床上（硬的板床）作一些有益的柔軟體操。動作逐漸增加，特別注意不要太累。假如過去有習慣性流產的孕婦，那就更要當心，或者不做。因此，在運動以前，最好先得到醫生的具體指導。

休息也很重要。每夜至少需要八小時的睡眠。中午最好能有一小時午睡。白天睡眠時間不宜太長，以免晚上失眠；更不要把自己有孕看成有病，整天躺在床上，這是對健康沒有好處的。在其餘休息的時間，可以進行適當的娛樂，如在無線電中收聽音樂滑稽節目，或偶然看几場電影。但影片內

容不应恐怖驚險的。总之，要使孕妇的情緒保持乐观、愉快。也可准备一些孩子的衣物。如果每天能在室外陽光下散步，这样就更能保持自己身心的健康和愉快了。

三、大小便：

怀孕以后，往往大便容易秘結，这是因为子宫随着胎兒長大而增大了，压在后面的直腸上，使解大便發生障礙的緣故。如果沒有每天解大便的習慣，又不多喝開水，不吃蔬菜、水果的話，很可能造成便秘；時間久了，便会使直腸肛門的地方長期充血而造成痔瘡。因此，孕婦們对于每天大便的通暢，也要很好的注意，以避免这些痛苦。

在怀孕二、三月时，由于增大的子宫压在前面的膀胱上，使膀胱不能儲藏像平常那样多的小便，因此小便的次数增多。有的孕妇甚至一咳嗽，小便也会流出來。以后子宫增大，升到腹腔时，这种现象便消失了。到了怀孕八、九个月时，因为胎头下降入骨盆，压到膀胱，小便次数又会增多。这不是毛病，是生理現象。如果小便的次数过多，而且小便内有血，同时解小便时感到刺痛，就应该馬上請医生診治了。

四、洗澡：

洗澡能使人感到輕松愉快，这是因为全身血液暢通、皮膚的排泄能力增加的緣故。因此，洗澡对于孕妇來講，也是必要的。孕妇最好能每天洗澡，如果条件不够的話，在冬天可以一星期洗一次。洗澡應該用溫水。在孕末期（怀孕七个月以后），因为子宫口往往有点張开，不宜把下身浸在澡盆

里洗，以免磷水从陰道進入子宮里去，引起感染，造成產后的疾病。这时候可以用一塊牢靠的木板，攔在盆圈上，坐在上面洗，或者可以采用淋浴擦澡。总之，要想办法，避免陰部浸在澡盆里。

五、乳房护理：

在孕期中，对于乳房和乳头，要做好以下几件事情：

第一、如果乳头平坦或下凹，要每天將它向外牽引一、兩次，慢慢就会矯正。假如怀孕时不矯正，產后即使有奶，孩子也难以吮吸，会遇到很多麻煩。

第二、怀孕七个月以后，每天用肥皂、温开水洗擦乳头一、兩次，再塗点干淨的油类（如果是夏天的話，可以在洗澡时洗）。因为乳头的皮膚是很脆嫩的，如果不加洗擦，可使以后嬰兒吮乳时乳头容易破裂。而且經常有稀淡的奶汁滲出來，如果不洗淨，就会結成痂皮粘在乳头上，等孩子吃奶时再把它洗掉，下面的皮膚就更脆嫩，往往孩子吃了几次，皮就破了。母親既受痛苦，又影响孩子的吃奶。因此孕婦們都應該做好保护乳房的工作。

第三、有些人的乳房松而往下垂，那么就应佩帶奶罩，將乳部托起（但是奶罩不宜太緊），这样可以使乳房的血液循環流暢，对于以后乳液的分泌，也有帮助。怀孕时，乳房增大很多，因此襯衣也要寬大，如果衣服过小，压迫乳房，会使乳房向下垂，不舒服，也影响血液循環，而且会减少產后乳汁的分泌。

六、性交：

对于将要爸爸妈妈的人，这是一个切身问题。在有孕以后，应当减少性交的次数，还应该特别注意下面几点：

第一、怀孕头三个月，要节制性交，并不是要绝对禁止，而是要减少一些。因为这时衣胞尚未长成，缺少一种保胎的内分泌素，胎在子宫里长得还不牢靠。性交会刺激子宫，使子宫收缩，容易引起流产。有些初次怀孕的妇女，不知道自己已经怀孕，等流产了，追其原因，往往是因为性交过分所致，这是值得引起注意的。

第二、如果你过去有过流产，那末这次怀孕从头到尾都应当绝对禁止性交，因为性交容易成为流产的导因。

第三、怀孕八个月以后，应该绝对禁止性交。因为这时子宫口已稍张开一点儿，很松软，性交就可能将脏东西带进子宫，引起产后疾病；也可能将胞衣搞破，引起早产。

七、衣服：

衣服要宽大舒适。衣服太小了，既不好看，更不卫生，又会妨碍自己的健康和胎儿的正常生长发育。因此，在怀孕期间，最好将旧衣服设法放大一些，或者做一、两件比较宽大合身的衣服，这对于孕妇和胎儿，都会有很大的益处。

常常可以看到有些孕妇，在肚脐上面一、二寸的地方，用一根较粗的带子捆住，说是怕胎儿往上长大了生不出来。其实一般孩子发育到一定程度，就正好分娩了，一根带子那能控制得住胎儿的大小？相反的，勒得太紧，胎儿不能向上发展，只好把位置横过来，结果为了一根裤带，倒有可能造成难产。因此，裤带一定要系得松。如果是西装裤，可以在一