



新手妈妈的 妊娠、分娩、育儿 大全书

日本资深妇产专科专家倾力奉献，

日本最新畅销的孕育百科全书

提供最**新**、最**权威**、最**实用**、最**科学**的
妊娠、分娩以及育儿指导，
让你轻松愉悦地度过人生最难忘的阶段。

● 池川明 编著
● 朱白兰 译

湖南科学技术出版社





新手妈妈的 妊娠、分娩、育儿 大全书

大字图书馆
藏书章



● 池川明 编著
● 朱白兰 译

K 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈的妊娠、分娩、育儿大全书 / (日) 池川明编著 ; 朱白兰译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5357-6667-0

I. ①新… II. ①池… ②朱… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3②R714.3③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第070907号

本书的中文简体字版由日本 Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. 通过北京 水木双清文化传播有限责任公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权登记号: 18-2010-14

版权所有 侵权必究

Hajimete Mama No Ninshin Shussan Ikuji Book © 2010 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Original Japanese edition published in 2010 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

新手妈妈的妊娠、分娩、育儿大全书

编 著: [日] 池川明

译 者: 朱白兰

责任编辑: 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5357-6667-0

定 价: 42.00 元

(版权所有·翻印必究)



前言

翻开这本书的读者，想必准备或者已经在孕育新生命了吧。可想而知，您是满怀期待地选择了这本书。您在阅读的时候，必定是心情愉快，心里充满了柔情。

刚刚怀孕不久，有的女性可能有些担心，有些恐惧，很想找个人说说当下的心情。也许还有一些女性，因为各种原因必须独自一人抚养新生命。这些即将成为妈妈的女性，正在面临一个全新的挑战，要迎接一个美好奇妙的未来。

一直以来，我们都是以大人的角度去看待受精、分娩以及养育等事情。但是，正如“腹中胎儿的故事”里记载的那样，胎儿他自己也有思想、愿望和感情。实际上您如果问问3~4岁的孩子，很多人都有在胎内的记忆。不过，令人感到遗憾的是，这种记忆会随着年龄的增长逐渐消失。

假如胎儿也和成人一样拥有相同的感受，他的记忆会是怎样的呢？当然，他做不到像自己愿望的那样活动身体，也不能表达自己的感受。但这影响不了他将记忆都铭刻在心灵深处，有的人直至长大成人后仍然回想得起这部分记忆。所以，我们对胎儿的认识，恐怕要换一种眼光了。

可以说，很多胎儿都是自主地选择了双亲的，妈妈只不过是给胎儿降临世上给予了协助。因此，在怀孕、育儿的过程中，妈妈要充分理解宝宝的心情，对他给予充分的尊重。

让我们站在胎儿的立场上一起来体验妊娠、生产、育儿的奇妙之旅吧！

目 录

2 • 制订一个分娩计划

- 制订一个分娩计划
- 分娩的种类
- 分娩计划的其他要素
- 我的分娩计划

要让胎儿健康发育

17 • 从妊娠前就必须注意饮食

- 营养均衡是每天饮食的重点
- 妊娠早期的饮食
- 妊娠中晚期的饮食
- 饮食中控制盐分摄入
- 哺乳期间的饮食

28 • 小知识 1

妊娠早期 (1~4 个月, 第 0~15 周) 29

1~2 个月 第 0~7 周

- 30 • 准妈妈的身体和心理
- 31 • 腹中的胎儿
- 31 • 建立感情
- 32 • 当您准备怀孕的时候
- 34 • 妊娠的迹象
- 36 • 选择一家妇产医院
- 38 • 何谓初诊
- 39 • 定期产前检查的内容
- 40 • 妊娠周和预产期

3 个月 第 8~11 周

- 42 • 准妈妈的身体和心理
- 43 • 腹中的胎儿
- 43 • 建立感情
- 44 • 妊娠反应
- 46 • 妊娠早期需要注意的事项
- 48 • 妊娠早期的各种不安情绪
- 49 • 准妈妈如果患有疾病
- 50 • 妊娠异常
- 51 • 流产和先兆流产

4 个月 第 12~15 周

- 52 • 准妈妈的身体和心理
- 53 • 腹中的胎儿
- 53 • 建立感情
- 54 • 开始控制您的体重
- 56 • 腹部紧绷和疼痛
- 57 • 妊娠期间的性生活
- 58 • 感染症
- 60 • 高龄分娩
- 61 • 出生前诊断
- 62 • 妊娠早期的孕妇生活
- 63 • 孕妇服饰



妊娠中期 (5~7 个月, 第 16~27 周) 65

5 个月 第 16~19 周

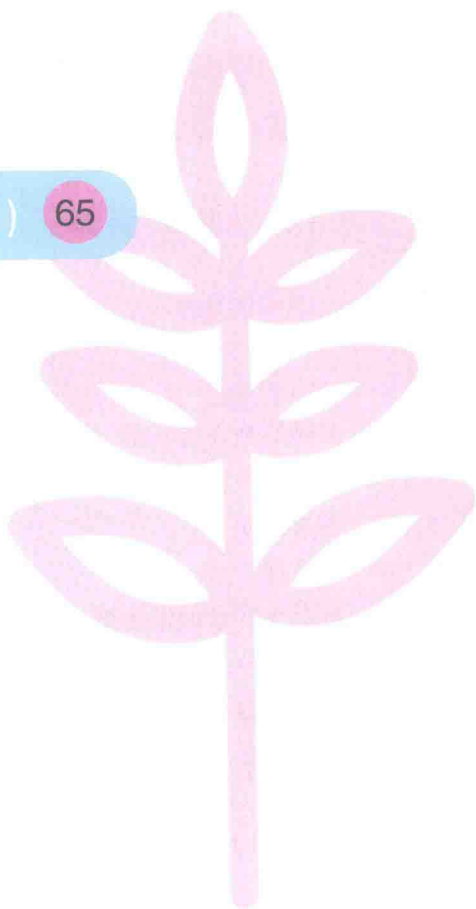
- 66 • 准妈妈的身体和心理
- 67 • 腹中的胎儿
- 67 • 建立感情
- 68 • 胎动
- 69 • 胎儿的状况
- 70 • 胎教
- 71 • 妈妈身体的变化
- 72 • 妊娠期间的运动
- 74 • 身体进入稳定期后可以做的事情

6 个月 第 20~23 周

- 76 • 准妈妈的身体和心理
- 77 • 腹中的胎儿
- 77 • 建立感情
- 78 • 妊娠纹以及皮肤护理
- 80 • 头发的护理
- 81 • 牙齿保健
- 82 • 妊娠中期的不适症状
- 83 • 便秘
- 84 • 贫血
- 85 • 出血
- 86 • 和胎儿的交流
- 87 • 和丈夫的交流
- 88 • 乳房护理
- 90 • 准妈妈课程·准父母课程
- 92 • 妊娠中期到妊娠晚期的日常生活
- 93 • 重新选择一家医院或者回娘家分娩要做的准备

7 个月 第 24~27 周

- 94 • 准妈妈的身体和心理
- 95 • 腹中的胎儿
- 95 • 建立感情
- 96 • 浮肿
- 98 • 腰痛
- 100 • 早产和先兆流产
- 102 • 怀上双胞胎
- 104 • 胎儿的性别
- 105 • 孕妇服
- 106 • 小知识 2



妊娠晚期 (8~9 个月, 第 28~35 周) 107

8 个月 第 28~31 周

108 • 准妈妈的身体和心理

109 • 腹中的胎儿

109 • 建立感情

110 • 妊娠高血压综合征

112 • 妊娠高血压综合征的治疗

113 • 前置胎盘

114 • 胎位异常

116 • 挺着大肚子如何注意生活

117 • 有利于分娩的运动和呼吸法

118 • 婴儿房的布置

119 • 婴儿用品

9 个月 第 32~35 周

120 • 准妈妈的身体和心理

121 • 腹中的胎儿

121 • 建立感情

122 • 妊娠晚期腹部的膨胀和出血

124 • 妊娠晚期的不适症状

126 • 羊水的问题

128 • 做好准备迎接临盆

130 • 小知识 3

临产 (10 个月, 第 36~39 周) 131

10 个月 第 36~39 周

132 • 准妈妈的身体和心理

133 • 腹中的胎儿

133 • 建立感情

134 • 分娩前身体发生的变化

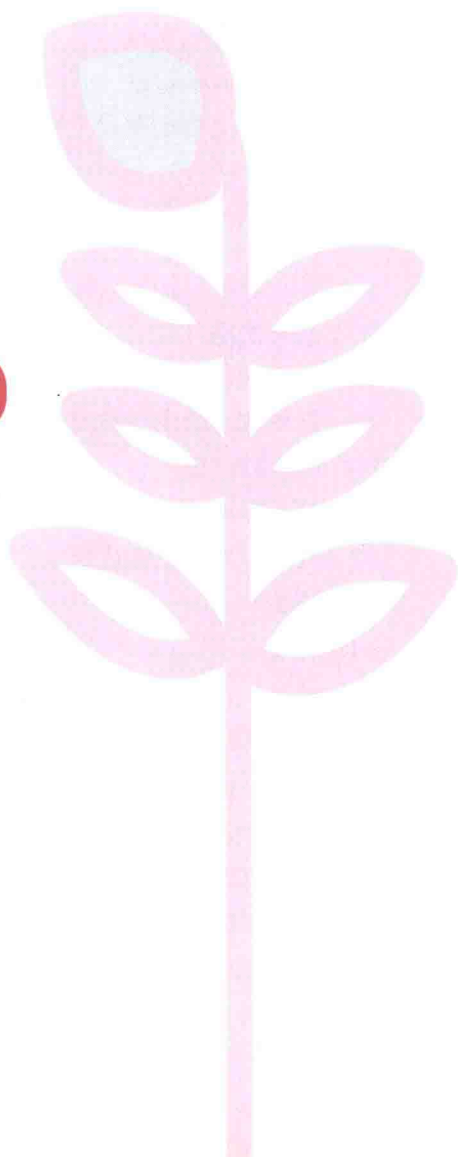
136 • 如果发生出血和破水

138 • 临产期如何度过

140 • 放松方法

141 • 入院之前要做好的事情

142 • 入院准备检查清单



144 • 分娩的信号

145 • 分娩的方法

146 • 分娩的流程

148 • 阵痛的进行

150 • 用劲的方法

151 • 无痛分娩

152 • 催产剂

153 • 后产以及后阵痛

154 • 会阴切开

155 • 剖宫产

156 • 其他的分娩问题

157 • 过了预产期而不分娩

158 • 小知识 4

160 • 产后身体的恢复

162 • 住院生活

163 • 新生儿筛查

164 • 母乳

165 • 乳房护理

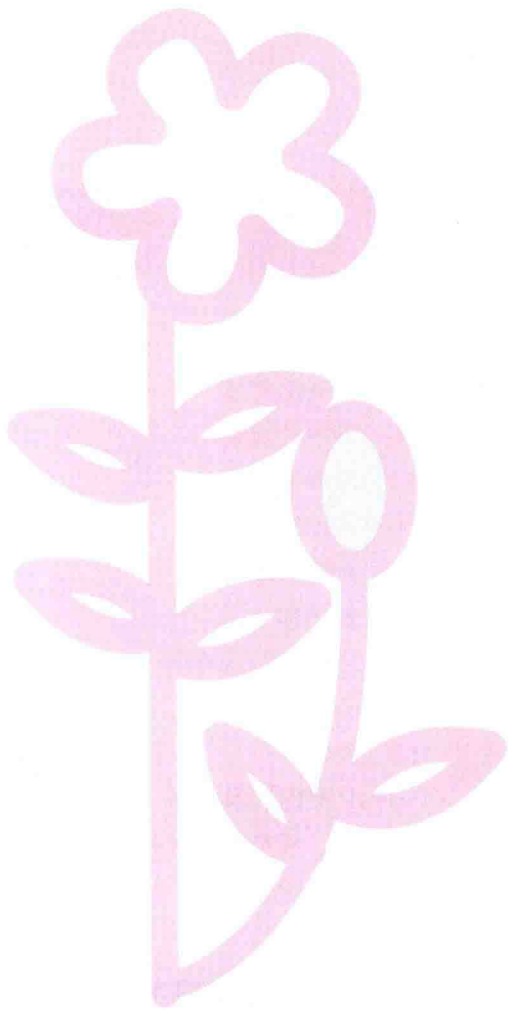
166 • 产后问题

167 • 产后一个月的时间安排

168 • 产后忧郁

169 • 育儿焦虑

170 • 产后的性生活



- 172 • 刚出生的婴儿
- 173 • 婴儿的身体
- 174 • 喂奶
- 176 • 抱婴儿的方法
- 177 • 沐浴
- 178 • 换尿片
- 179 • 身体护理
- 180 • 1~2 个月大的婴儿
- 182 • 3~4 个月大的婴儿
- 184 • 5~6 个月大的婴儿
- 186 • 7~8 个月大的婴儿
- 188 • 9~10 个月大的婴儿
- 190 • 11~12 个月大的婴儿
- 192 • 乳幼儿健康检查
- 193 • 育儿节约术
- 194 • 1 岁至 1 岁 6 个月的孩子
- 196 • 1 岁 7 个月至 2 岁的孩子
- 198 • 2 岁
- 200 • 3 岁
- 202 • 常见病症以及护理
- 203 • 发热
- 204 • 呕吐
- 205 • 腹泻
- 206 • 抽筋
- 207 • 流涕和鼻塞

- 208 • 咳嗽
- 209 • 出疹子
- 210 • 眼睛和耳朵的护理
- 211 • 过敏
- 212 • 婴幼儿常见疾病

215 • 产前和产后的体操

- 216 • 孕妇瑜伽
- 228 • 婴儿按摩



制订一个分娩计划





制订一个分娩计划



分娩——意味着孕育一个新生命

有人说，受孕的过程实际上是胎儿选择父母的过程。被选择的父母要迎接一个生命的到来，必须要有足够的心理准备。要想充分体验一个新生命降临的喜悦、体会其中的美妙，应该如何准备呢？经常和您的伴侣谈谈这个话题吧。从怀孕的那一刻开始，育儿工作就已经开始了。

何谓分娩计划

所谓分娩计划就是一个为生产（分娩）做好准备工作的计划。在哪里分娩、采用何种分娩方法、分娩时由谁陪同等，都将制订在这个计划里。

当然，怀孕会使身体发生很大的变化。怀孕过程中有可能会特别问题而需要剖宫，医院的体制问题也会给您带来预想不到的困扰。但是，不要把分娩完全交给别人，为了您和您的伴侣、宝宝能够一起充分体验这个特别的时刻，从怀孕的那一刻

开始，不，可以说是从您渴望怀孕的那一刻开始，就应当考虑着手制订一个分娩计划。

首先，请闭上眼睛想象一下吧。

浮现在您头脑里的幸福温馨的分娩场面是什么样子呢？试着把您想象的场景用文字写下来。为了实现您所想象的分娩时刻，您应该做哪些准备呢？如何才能顺利地按照您所想象的生下一个宝宝呢？经过一连串的思考，相信您很快就会有有一个关于宝宝分娩计划的大致构思。

各种各样的分娩计划

这里为大家介绍一下其他妈妈的分娩计划。

- 宝宝一生下来我就想抱他（她）。
- 希望尽量避免接受医疗处理（剖宫、灌肠、剃毛等）。
- 希望丈夫陪同分娩。
- 希望在自己家分娩。
- 为了尽可能减少疼痛，希望选择无痛分娩。

- 想回到离娘家最近的地方分娩。
- 想到助产医院分娩。
- 想到有助产士的医院去分娩，但尽量采用自然分娩。
- 希望不要使用阵痛促进剂。
- 不想在床上分娩，希望在榻榻米的床褥上分娩。
- 想采取水中分娩的方式。

关于分娩的方法

分娩大致分为自然分娩和计划分娩两种。前者会经受自然引发的阵痛，后者则是根据预产期进行有计划的分娩。准妈妈们首先要考虑自己想选择哪种分娩方式，然后决定在哪里分娩、如何进行产前检查。我们就从这里开始讨论吧。

随着医疗技术水平的不断提高和医疗设施的日益完善，围产期的存活率有了极大的提高。但是，完善的医疗设施同时也带来另一个问题，那就是产妇们对医疗设施的过度依赖。分娩本是人类的一个

自然生理现象，但由于这种依赖性的产生，渐渐地，产妇们趋向于把自己的分娩交给现代医疗设备来完成。而依靠医疗设备来追求更安全的分娩方法，同时可能会给婴儿造成出生外伤等新问题。

因此，人们的注意力重新回到不需要依赖医疗设备、由产妇凭借自己的能力分娩的自然分娩上。法国的拉马兹呼吸法就是人们重新关注自然分娩的一个典型结果。拉马兹呼吸法形成以后，人们终于认识到产妇才是分娩过程中的主角，应当重视自然分娩。随之，一些能够让产妇更顺利地进行自然分娩的分娩方法也被摸索出来。医院也开始为产妇的自然分娩提供相应的条件和设施。

自然分娩的方式也渐趋多样化。

近年来，妇产科陆续开设了孕妇咨询，并且越来越多的医院开始建议孕妇自己制订好分娩计划。

之前，很多人都是到了妊娠晚期或者马上就要当妈妈了才开始制订分娩计划。现在因为分娩方法非常多，建议准妈妈们在逐个了解的基础上，选择适合自己的分娩方法，早早制订一个适合自己的分娩计划。



分娩的种类

按胎儿出生通道划分

阴道分娩
剖宫分娩

按分娩姿势划分

普通分娩
坐姿分娩
积极分娩 (即不使用呼吸法、放松法等特殊的方法, 没有医疗介入, 以产妇为主体, 主动面对分娩的方法。译者注)

呼吸法等放松方法的种类

拉马兹呼吸法
索芙罗洛兹法
气功式 (RIEB 法)
引导想象

按分娩地点划分

家庭分娩
LDR (LDR 指分娩原本应该在产房室、分娩室和恢复室三个不同病房进行, 现在都在一个病房里进行。译者注)
水中分娩

其他分娩类型

无痛分娩 缓痛分娩
诱发分娩 (计划分娩)
利用芳香疗法的分娩

多种多样的分娩方法

分娩方法有很多种, 准妈妈在制订适合自己的分娩计划之前, 不妨对每种方法都进行了解。

阴道分娩

阴道分娩是指胎儿经过阴道出生的分娩。这种分娩方法又称自然分娩。

剖宫分娩

如果由于产妇或胎儿出现某种不适情形, 经过阴道进行分娩危险性很大的, 可以剖开产妇的子宫, 直接取出胎儿, 这种分娩方法就是剖宫分娩。事先和医生商量再行决定的剖宫分娩, 叫“选择性 (预定) 剖宫分娩”; 阴道分娩过程中遇到问题需要进行剖宫手术的剖宫分娩, 称为“紧急剖宫分娩”。

普通分娩

采取仰卧的姿势, 在分娩台上分娩的方法, 这是最常见的一种分娩方法。

坐姿分娩

这是上半身坐立的一种分娩方法。和仰卧的姿势相比, 上半身坐立让产妇更容易使劲, 更能帮助胎儿顺利地通过阴道。一些妇产医院备有采取这种

姿势分娩的分娩台。如果有意采用这种分娩方法, 可事先分析一下可行性。

主动分娩

在产床上仰卧进行分娩的分娩方式很普遍, 但实际上是以医疗人员介入为前提的一种分娩方法。以产妇和胎儿为主体、更为自然地进行分娩的方式, 是主动分娩。

阵痛一旦开始, 由产妇本人将自己调节到最放松的状态, 产妇可以坐着, 可以紧抱着身边的陪同人员, 可以抓紧椅子, 可以四肢俯趴在地上, 可以向左侧睡 (参见 P219 页) ……任由产妇采取最有利于自己用力的一种姿势进行分娩。

近年来, 医院不仅为产妇们准备了床、榻榻米床褥, 还有水床等, 正在积极推进主动分娩的普及。

拉马兹呼吸法

拉马兹呼吸法是一种典型的缓痛分娩法 (不依赖药物, 利用呼吸来放松自己、缓和疼痛的方法)。这种方法源于法国一名叫拉马兹的医生提出来的缓痛分娩理论, 孕妇掌握了呼吸法让自己进行放松后, 可以缓解阵痛。

索芙罗洛兹法

这是 1960 年由法国的卡塞多医生提出的一种谋

求精神稳定和谐的方法，后经松永医生介绍到日本。索芙罗洛兹法通过边听音乐边进行想象练习等简单的训练，舒缓身心，让产妇忘却紧张，从而进行自然分娩。采用了这种方法的医院，一般会对孕妇进行产前教育。

气功式 (RIEB 法)

RIEB 是 Relax、Image、Exercise 和 Breath 等单词的首字母的组合，它是桥本医生研究出的一种为产妇缓解分娩阵痛的方法。他从中国的气功获得灵感，实现了利用腹式呼吸的运动来达到使产妇放松的效果。

引导想象

培养想象力，将身心调整到一个放松状态。即将分娩时的想象行为可帮助分娩过程中情绪舒缓。比如，产妇可想象自己身处一个自己喜爱的地方，也可想象自己的子宫正如鲜花般开放，和自己的身体进行对话等，这样有利于缓解阵痛。

家庭分娩

通过助产士的指导，可在自己家里分娩。家庭是产妇非常熟悉的一个地方，加上有家人陪同在身边，会让产妇感到安心，身体也在一个非常放松的状态。但是，家庭分娩的前提条件是准妈妈的整个怀孕过程都完全正常。

LDR

分娩前夕，产妇被推到分娩室并被安置到分娩台上，加剧了产妇的紧张感。LDR 是为了防止产妇出现这种紧张感的一种方法。L 指阵痛，D 指分娩，R 指恢复。阵痛、分娩和恢复，本是分别在阵痛室、分娩室和恢复室内发生的事情，而 LDR 则是把它们三者合的一个行为系统，也就是在阵痛室里把分娩和恢复都经历完毕。

水中分娩

水中分娩是主动分娩的一种，为了让生活在羊水中的胎儿减少对新环境的陌生感受，创造了一个水中环境

分娩。在这种分娩方式之下，孕妇的腰部以下泡在有如羊水般的温水中进行分娩。泡在温水中有利于减轻孕妇分娩时的阵痛。

无痛分娩

利用麻醉药止痛，防止身体出现紧张感，促进分娩顺利进行，这就是无痛分娩。分别有神经阻滞、吸引麻醉和针刺麻醉等方法。但是，孕妇切不可因为“非常害怕疼痛”就草率地决定采取这种方法。麻醉药同样有风险，必须谨慎确认，并和医生讨论后再行决定。

诱发分娩 (计划分娩)

这是事先决定分娩日期，有计划地使用阵痛诱发剂进行分娩的一种方法。剖宫产也属于诱发分娩。采取这种分娩方法一般有医学上的原因，适用于正常分娩时遇到不测风险的情况。如胎儿发育不良、妊娠高血压综合征症状无法消除以及双(多)胞胎的高风险分娩情况下，一般采取诱发分娩。





分娩计划的其他要素

分娩预见，准妈妈们不要停留在观望之中，来切实地制订一个分娩计划吧。

夏季分娩和冬季分娩

怀孕后，准妈妈们要将预产期记入母子手册。夏季的孕妇要注意防暑、防热，防止皮肤出现痱子。

孕妇在冬季则要防冷、防寒。根据自己的妊娠周所在的季节做好准备，并加以注意。这些在拟定分娩计划时都必须考虑进去。

产后的婴儿护理

袋鼠护理

婴儿一生下来马上将其放到母亲胸口让其和母亲接触，称为袋鼠护理。婴儿出生之前，生活在母体腹中的羊水里。分娩后，婴儿被置于母体之外的空气中，开始呼吸，接触到的是一个全新的世界。面对新环境，婴儿会充满不安。这时，听听已经习惯了的妈妈的声音，听听妈妈的心跳声，可以帮助婴儿缓解紧张情绪。同时亲密接触行为也会增进母婴之间的情感交流。

分娩计划不仅要考虑到分娩方法，还要综合考虑其他很多因素。

高龄分娩

高龄分娩的优点和缺点

越来越多的女性在婚后因事业需要而选择暂时不生育。同时由于晚婚的普及，女性的生育年龄也越来越大。

调查显示，由于女性年龄偏大，不孕、流产、唐氏综合征等染色体异常的风险也越来越大。还有一个不可否认的事实就是，由于肌肉力量的下降，很多女性已经失去了自然分娩的能力。

不过，由于年龄偏大的女性经验丰富，具备出色的应对妊娠、分娩和育儿的能力，并且很多妈妈都能够处理好生活各方面的事情，有足够的心理准备去体验各种不同的机会和感受，这种愉快的心情可传递给胎儿，妈妈和胎儿都会有一个美妙的互动体验。

准备充分才能有个好的开始

在精神准备方面，高龄孕育无疑具有优势，在制订分娩计划的时候，高龄孕妇更能预见可能发生的风险。充分了解潜在的风险，在预产期到来之前，从饮食乃至整个生活起居习惯都能够自觉地做好准备。比如，如果不希望在分娩时切开会阴，可在怀孕初期就开始对会阴进行按摩，使其变得富有柔韧性。对于怀孕时的



越来越多的妇产医院考虑到产后母婴亲密接触的
优点，为产后的妈妈创造了更多的母子同室的机
会。在制订分娩计划的时候，希望准妈妈们也就此
和医院确认一下。当然，袋鼠护理可以由准妈妈们
自主加进计划里。

母乳喂养

妇产医院在产妇住院期间提供哺乳、沐浴、换
尿布等育儿指导。其中尤为重要是育儿方法。

是否对婴儿进行母乳喂养呢？如果有母乳喂养



的打算但还未做好充分准备，必须将想法详细写进
分娩计划，并且要在分娩之前就小心呵护乳房。医
院会有准妈妈课程给准妈妈作辅导，希望有母乳喂
养计划的准妈妈们积极学习，收集相关资料，充分
做好准备。

如果非常迫切希望母乳喂养，准妈妈们需要考
虑选择一家具有相应设施，在这方面能够给予产妇
足够关怀的医院。

自然分娩的幅度

自然分娩是指“等待阵痛来临，无须医疗介
入，经过阴道分娩生下婴儿”的分娩方式。但
是，这里的医疗介入，不同的医生以及不同的医
院，有不同的幅度。

自然分娩不使用催产剂和麻醉方法，医院只
是提供一些支持，尽最大可能让准妈妈们运用自
己的分娩能力来生下胎儿。

各个医院的对应方法，也很有必要写进分娩
计划里面去。

催产剂一般在出现什么情况时应用呢？会阴
切开是怎样的手术呢？有的妇产医院将会阴切开
手术当做一个必然的分娩处置来实施。

虽然很多准妈妈都讨厌切开会阴，但是，实
际上会出现有的孕妇分娩时会阴不张开、分娩不

能顺利进行、胎儿的心音下降等情况。如果准妈
妈在分娩计划里注明了不希望采取会阴切开手
术，必须要选择支持您不采取会阴切开的医院，
同时，在妊娠期间要经常做一些体操和瑜伽练
习，并要进行按摩，以使阴部能够易于伸缩。

您所制订的分娩计划，是您今后的妊娠生活
的一个指导。准妈妈如果是凭借自己的气力，自
然生下胎儿，那无疑是令人赞赏的。但是，必须
认识到，由于现代人的饮食结构以及生活方式都
发生了变化，生活充满了各种各样的压力，女性
们再也难以像往昔那样凭借自身的能力进行分
娩。如果准妈妈们确实希望进行自然分娩，则
必须让自己的身体做好充足的准备。这一点务
必谨记。