

(日)中林正雄 / 著

刘群 包殿国 金荣 韩晶杰 宋小莉 / 译

恭喜你怀孕了。从知道自己怀孕起，此后的日子里，身体会发生很多变化。宝宝的发育情况，妈妈可以观察到。宝宝的出生，是妈妈辛苦劳动的结果。宝宝的成长，需要妈妈的精心呵护。宝宝的未来，寄托着妈妈的希望。宝宝的幸福，是妈妈最大的心愿。

孕产百科

——孕产育宝典

身心的投入，到两个习惯的育儿中去。解一些产后照顾身体的知识，和值得心的婴儿的症状。



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

(日)中林正雄/著

刘群 包殿国 金荣 韩晶杰 宋小莉/译

孕产百科

——孕产育宝典



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2003-14

原书名：はじめての妊娠・出産百科

HAJIMETE NO AKATYAN BYOUKIHYAKKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright 2000 Shufunotomo Co., Ltd.

本书由日本主妇之友社授权福建科学技术出版社翻译出版

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产百科/(日)中林正雄著;刘群等译. —福州:
福建科学技术出版社, 2005.10

(孕产育宝典)

ISBN 7-5335-2646-5

I. 孕... II. ①中...②刘... III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—妇幼保健 IV.
①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 068133 号

- 书 名 孕产百科
孕产育宝典
- 编 著 (日)中林正雄
- 译 者 刘群 包殿国 金荣 韩晶杰 宋小莉
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号,邮编350001)
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 福建新华印刷厂
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 8.5
- 字 数 320千字
- 版 次 2005年10月第1版
- 印 次 2005年10月第1次印刷
- 印 数 1—5000
- 书 号 ISBN 7-5335-2646-5
- 定 价 26.80元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目 录

预备知识 280天的奇迹——胎儿从受孕到诞生

妊娠第2周：受精卵着床	2
妊娠2个月：胚胎形成	3
妊娠3个月：胎儿自由地活动	4
妊娠5个月：胎盘形成	5
妊娠6~7个月：胎动频繁	6
妊娠8~9个月：胎儿身体发育完成	7
妊娠10个月：准备就绪	8
第280天：分娩终于到来了	9
子宫与胎儿	10
妊娠中的子宫	12
分娩前后的子宫	14
分娩的过程	17
如何准备	21
日常食品的大致热量	26

第 1 章 怀孕了

怀孕过程和基础知识	28
-----------------	----

第 2 章 妊娠初期

妊娠初期是怎样的	36
妊娠生活终于开始了	38
妊娠期间的生活和家务	40
为平安分娩保持体重	42
妊娠初期的饮食	44
选择适合自己的分娩方式	48
初期检查和定期健康检查	52
母亲培训班	54
怀孕也可继续工作	56
妊娠反应的症状与对策	58
先兆流产、流产的原因和对策	60
克服先兆流产和流产	62
确认怀孕期间的出血	64
根据症状了解出血的原因和对策	66
怀孕后才知道的子宫疾患	68
让人担心的子宫症状	70
病毒感染的对策	72
性传播疾病的知识和对策	74
轻松健康简单的运动	76
怀孕期间头发和脸的养护	78
怀孕期间的性生活以及与丈夫的感情沟通 (1)	80

第3章 妊娠中期

妊娠中期是怎样的	83
度过“稳定期”的方法	85
怀孕中期的膳食	87
胎动证明胎儿健康	91
快乐的心情是最好的胎教	93
妊娠中后期的胎教日历	95
定期体检时与医生的交谈	96
旅行或外出可以到哪里	98
还需要适量的运动	100
妊娠高血压综合征为什么严重	102
妊娠高血压综合征的预防和对策	104
先兆流产、早产的原因和治疗方法	106
腹部坠胀和疼痛的对策	108
便秘和痔疮的治疗	110
贫血的影响和对策	112
身体稍有不及时的对策	114
选择合体的内衣	118
怀孕期间的性生活以及与丈夫的感情沟通 (2)	120

第4章 妊娠后期

妊娠后期是怎样的	123
----------------	-----

临产前的午休	125
妊娠后期的饮食	127
“放松”是通向平安分娩的捷径	131
开始做喂奶的准备	133
胎盘和羊水的问题	136
胎位不正的矫正方法	138
这样纠正胎位	140
浮肿的鉴别方法和消除法	142
令人不安的腹胀	144
为了不出现妊娠纹	146
如何应付产前的身体不适	148
临产前的安产体操	150
适合大肚子的服装	152
怀孕期间的性生活以及与丈夫的感情沟通 (3)	154

第5章 终于临产了

全方位做好住院的准备	157
临近分娩时身体的反应	159
终于要住院了	161
了解分娩的过程	163
阵痛的疏解方法和用劲方法	167
临产前温习一下呼吸法	169
何谓无痛分娩	171
用于分娩的麻醉	173
稍让人担心的会阴侧切	175
别害怕剖宫产	177

提前破水的分娩	179
正确了解催产剂	181
必须由医院解决的问题	183
对分娩的种种疑虑	185

第 6 章 小生命诞生

出生 5 日——从诞生到出院	188
新生儿的喂养	194

第 7 章 产后与育儿

一周的住院生活	201
婴儿的身体令人不安	205
产后的身体如何恢复	207
产后的这些问题要注意	209
何谓产后抑郁症	213
产褥体操	215
产后的性生活以及与丈夫的感情沟通	217

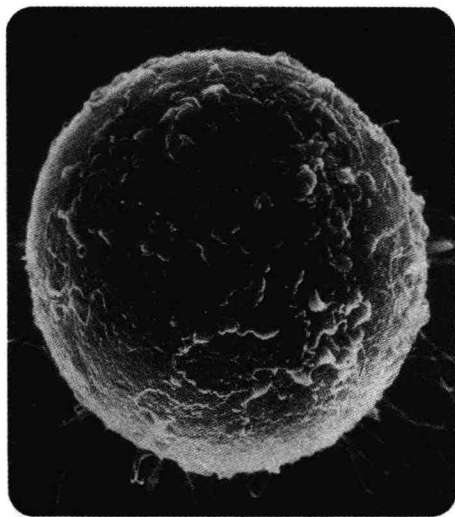
第 8 章 怀孕、分娩的担心和不安

妊娠期间对药物安全的关注	220
--------------------	-----

孕妇的生活环境	224
烟与酒精	228
腹内胎儿的成长	230
怎样对付特异性	234
令人担心的遗传问题	238
高龄分娩和产前诊断	242
有慢性病的孕妇会遇到的问题	246
关于双胞胎的问答	250
消除心中的不安与疑问	252

280 天的奇迹—— 胎儿从受孕到诞生

受孕——生命的起源是你体内的一个小小的卵子



你知道在一个女人的身体里有多少个卵子吗？有50万个！每个月有一个成熟了的卵子从卵巢中跑出来，等待受精的机会。从卵巢到子宫有一条通路叫输卵管，成熟的卵子在这条通路上等待精子，卵子的生命只有1、2天，在这期间如果遇不到精子，卵子就分解消失了。

在众多的精子中与卵子结合的只有一个！

在一次射精时含有2亿个精子，其中只有二三十个的精子找得到卵子。小小的精子围绕着巨大的卵子寻找着受精的机会。

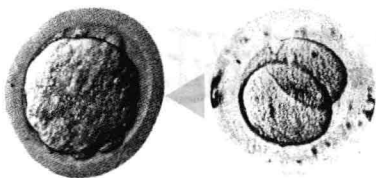
从受孕到出生的280天里，胎儿在子宫里是怎样度过的？通过真实的照片让我们看一看从受精到产出的那一刻，卵子在子宫中发育成熟的过程。

妊娠第2周：受精卵着床

第1~3天

受精卵一边分裂一边在海底一样深邃的输卵管里向子宫方向移动

受精卵在输卵管里漂浮着游向子宫。输卵管中覆盖着绒毛像垫子一样，有充足的水分和可供吸收的营养。受精卵在移动的过程中做好着床的准备。在此期间细胞增加到8~16个，形状像桑葚。



受精后第1天 第一次细胞分裂

即将成长为胎儿的卵子渐渐地分裂为最初的2个细胞。当精子进入卵子，父母亲的遗传基因交织在一起的瞬间，整个卵子分裂成2个，这是最初的细胞分裂。

细胞开始按分工发生变化

受精卵在第4天分裂成16个，然后开始按细胞的职责分组。这些细胞有的将变成胎儿的身体，有的则成为胎盘或维持胎盘的血管等。

受精后第4天

受精卵到达子宫，细胞也增加到将近100个

到达子宫的受精卵这时已经分裂成将近100个细胞了。这些细胞的更大变化是它们分成两类，一类将变成胚胎，不久将从胎儿成长为人。另一类将成为胎盘和维持胎盘的血管。

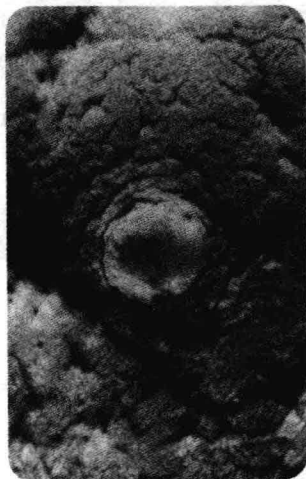
受精后第7天

终于着床了。受精卵像陷落一般嵌入子宫壁

通常着床的部位在子宫的上部，因为一直到出生，那里都是最安全的。这时受精卵长出细小的绒毛，贴附在子宫上，子宫也像包裹一样用膜将受精卵盖住。就像妈妈紧抱着小宝宝一样。从这时开始小生命就得到妈妈坚实的保护了。

受精卵被紧抱着在子宫里扎根

受精卵的遗传基因虽然和妈妈的的不同，子宫却不拒绝接受它，让它着床。子宫还用膜把受精卵严严实实地盖好。

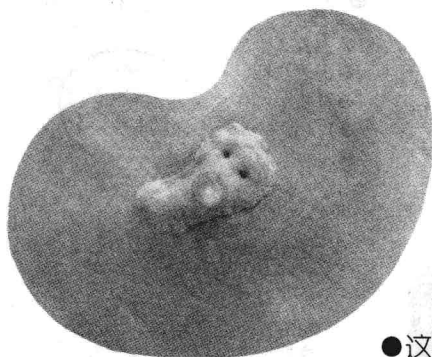
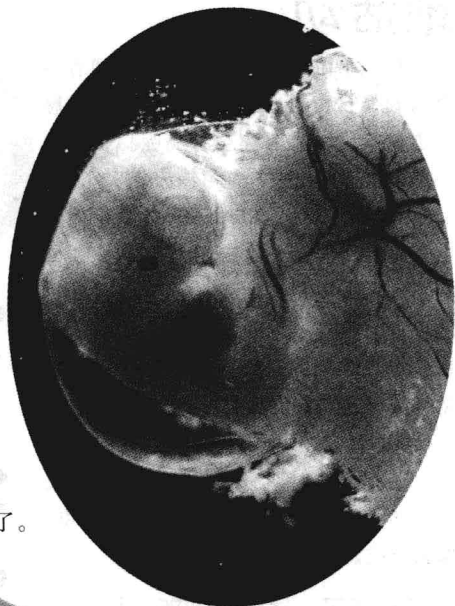


妊娠2个月：胚胎形成

这一个月里几百个细胞变成了几千个细胞。这些细胞分别变成了心脏、眼睛、脊椎骨等人体器官，其变化真让人吃惊。

开始一点点地从母体得到营养，但由于胎盘还没有长成，所以主要的营养是来自于胚胎旁边的大气球（卵黄囊），细胞的增殖和器官的发达都严格地按天计算，如同制定了课程表一样。

第2个月的胎儿大小好像一粒花生米，然而已经具有一个大人所必需的一切器官和组织。心脏每分钟跳动80次上下，49天以后，小宝宝已经发育到能分辨出自己的模样了。



看得出巨大的脑袋吗？他从这些绒毛中得到营养

从受精卵变成胚胎的这一时期，因为胎盘还没有形成，所以胚胎是从这些像毛巾一样的绒毛中获取营养的。看，都长出胳膊来了。

●这一时期的胚胎

身长 约1cm

体重 约4g

- 心脏开始活动，可以用超声波测到
- 胚胎像虾一样蠕动，生长得飞快

●这一时期胚胎的成长

- 受精后 13天 胸部的细胞有一部分移开，形成一条管子，那将变成心脏
- 21~22天 心脏的管子（心脏原基）开始活动
- 25天 心脏原基变成有规律的鼓动，从这时起胚胎可以使用脐带了
- 26天 胳膊像瘤子一样，孤零零地突出来

妊娠3个月：胎儿自由地活动

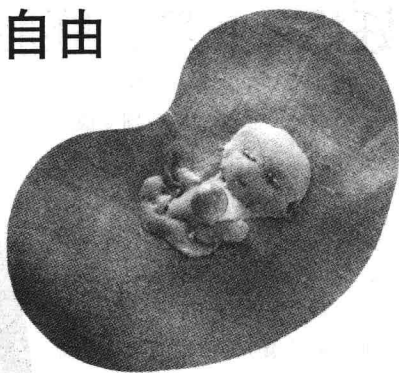
在羊水游泳池里，胎儿一会仰着一会趴着，自由自在地活动。一边伸懒腰一边打哈欠，有时还会打嗝呢！稍微喝一点羊水再尿出来，练习撒尿。

虽然大小只有7.5cm，但体重已经是上个月的10倍，大约30g重了。妈妈还感觉不到胎儿的活动，但胎儿已经对外界的声音有反应了。这个时候胎儿的活动在整个怀孕期间是最活跃的，几乎不睡觉，甚至在妈妈安静时，1个钟头里也要变换20次姿势。

还有，这时期胳膊腿和指头都长大了，像人的手脚了。有了自己的容貌，像爸爸或妈妈。

手脚长长了，是迷你型新生儿

胎儿在羊水的游泳池里像演杂技一样游来游去。呆在水中的样子比出生后灵活。最喜欢撒尿或吮吸手指。双手高举像在欢呼。



●这一时期的胎儿

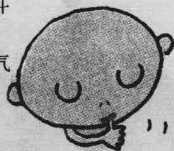
身长 …………… 约6~10cm

体重 …………… 约20~40g

- 长出眼皮、嘴唇等身体的细微部分
- 满3个月时胎盘形成

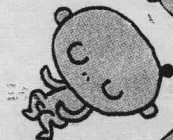
●这一时期的胎儿会做的事

- 翻身、翻跟斗
- 挺直身体
- 打哈欠，叹气
- 打嗝
- 吮吸手指



●喝羊水

●抿抿嘴



●撒尿

●喝羊水通过胃、肾脏和消化器官吸收微量的盐分和糖分

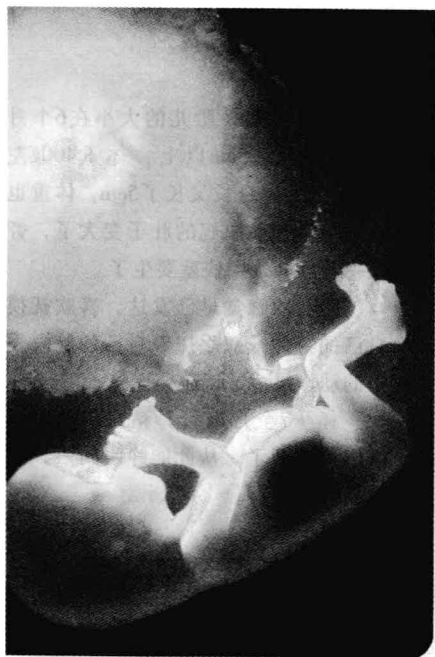


妊娠5个月：胎盘形成

这一时期胎儿的大小，身长约18cm，体重大约只有120g左右。胎儿的肚子圆滚滚地鼓起来，里面装着非常重要的脏器，胳膊和腿细而长。

首次的胎动是什么时候，什么感觉？

这一时期胎儿在羊水中自由自在地来回活动，妈妈隐约可以感到胎儿的活动。那是蝴蝶在肚子里扇动翅膀的感觉。为了哺育这个依旧很小的胎儿需要很多营养。供给源就是妈妈的身体。这时胎盘已经长成，胎儿通过脐带获取营养。

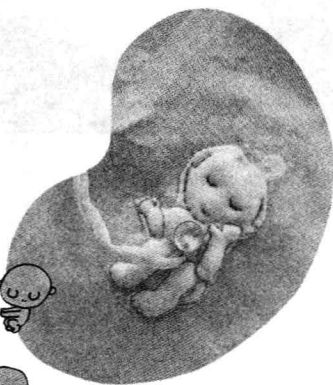


胎盘和胎儿好像漂浮在宇宙中

胎儿手脚细弱，头和肚子挺大。把胎儿和巨大的胎盘连接起来的是生命之纲——脐带。透过透明的肌肉可以看到血管。他好像在吮吸手指。

●胎盘的作用

- 从妈妈的血液中筛选出营养、维生素、无机盐、水分和氧供给胎儿。
- 阻挡要侵入胎儿的有害物质。
- 胎儿的排泄物依靠妈妈的血液带走。
- 分泌一种叫黄体酮的激素，把子宫营造成舒适的居住场所。
- 把胎儿的体温维持在比妈妈高1℃的水平。
- 怀孕的后3个月，母体提供免疫力给胎儿，以防感染。



●这一时期的胎儿

身长 …… 约18cm

体重 …… 约120g

- 全身长出胎毛和像头发一样的东西。
- 视觉等五官的感觉发育了，开始有光感了。

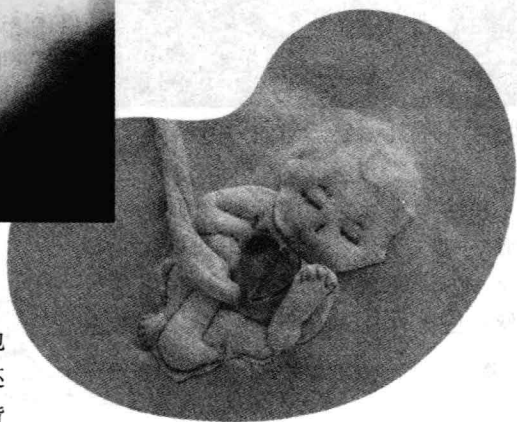
妊娠6~7个月：胎动频繁



这一时期，胎儿的大小在6个月末时，身长25cm以上，体重400g左右。7个月时身长又长了5cm，体重也进一步增加。妈妈的肚子变大了，旁人一看就知道很快就要生了。

胎儿的触觉早已发达，喜欢抚摸自己的身体或双手捧着自己的脸。手指的动作灵活了，还会握拳。

怀孕7个月末时，粘在一起的上下眼皮分开了。从此能睁眼闭眼，有时还眨眼睛。



透明的羊膜像面纱

胎儿被面纱般的羊膜包裹着。这时，子宫的空间还有富余，胎儿可以伸直了背坐着自由地来回活动。长出了眉毛和睫毛，有表情了。

●这一时期的胎儿

身长 ... 约25~30cm

体重 ... 约250~600g

- 肠子可以过滤喝下的羊水。
- 听力发育完成，开始有记忆力。

●这一时期的胎儿能听到的声音

- 汽车的喇叭声
- 洗衣机的声音
- 车站的铃声
- 音乐会上宏大的交响乐声和观众的拍手声
- “哐当”的关门声



妊娠8~9个月：胎儿身体发育完成



怀孕8个月

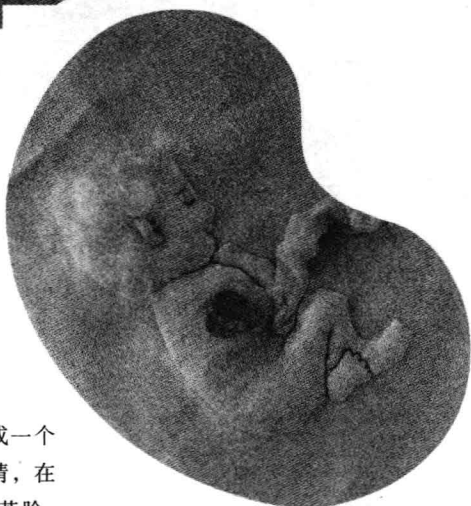
胎儿的体重一直都在增长，在这一个月里体重会增加到600~900g。增加的都是脂肪用来保护胎儿的体温，让胎儿变得嫩嫩的，更可爱。同时长肌肉，踢腿的力量更大。

胎儿可以看到东西，对音乐有反应。发育到这种程度，万一早产只要措施得当，孩子存活的可能性是很大的。剩下的就是再长大一点等待出生了。

●这一时期的胎儿

身长 …………… 约38cm

体重 ……… 约1200g



怀孕9个月

皱皱巴巴的皮肤绷紧了，变成一个有光泽的小娃娃。他（她）有表情，在妈妈的肚子里一会笑，一会愁眉苦脸。为了能在出生后很快撒尿，还要练习喝羊水再尿出来。

胎儿的位置下降了，妈妈一直受压迫的胃解放了，食欲突然增加，这时如果不注意，一个劲地吃，一直以来的控制体重就会前功尽弃。不可松劲的。

●这一时期的胎儿

身长 …………… 约43cm

体重 …………… 约1800g

- 一会笑，一会愁眉苦脸，有表情了。
- 婴儿在子宫里已经开始练习小便了。

妊娠10个月：准备就绪



终于到了胎儿准备到肚子外边去的时候了。

体重增加，无论几时出生都没有关系。

继而连生活的节律都有了，有了睡觉的时间和“起床”的时间。只是睡觉时不是一动不动的，而是身体摇啊摇，虽然闭着眼睛，眼球却咕噜咕噜地转。这种睡眠叫快波睡眠，是大人和孩子在做梦时表现出的样子，胎儿或许也会做梦吧。

嘴巴一抿一抿的，从羊水中获得抗体

叫做抗体的大分子蛋白质从母亲的血液通过胎盘输送给胎儿。另外抗体也出现在羊水中，胎儿喝羊水也就获得了抗体。

●这一时期的胎儿

身长 约50cm

体重 约3000g

- 各个器官都已成熟，已经发育完成为一个人了
- 任何时候出生都没有问题

