

HUAIYUNYUSHENGYU

怀孕与生育 百科全书

丁·巴拉斯凯斯·Y·戈登著

徐晋勋 程利南译编

本书是献给每对新婚夫妇和每个即将成为父母的人的珍贵礼物



Baikequanshu

R715
HYYSYBKQS

78377

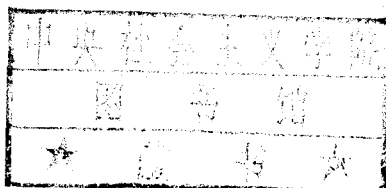
怀孕与生育百科全书

丁·巴拉斯凯斯、Y·戈登 著

徐晋勋、程利南 译编



200427305



上海文化出版社

责任编辑：孙 为

封面设计：袁银昌

版面设计：郑铭祥

插 图：郑菡萍 李庆中

怀孕与生育百科全书

J·巴拉斯凯斯 Y·戈登著
徐晋勋、程利南译编

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.75 插页7 字数 277,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数 1—7,000册

ISBN7-80511-378-5/R·10

定价：11.80元

登记证号：(沪) 104



卵子受精的瞬间



怀孕



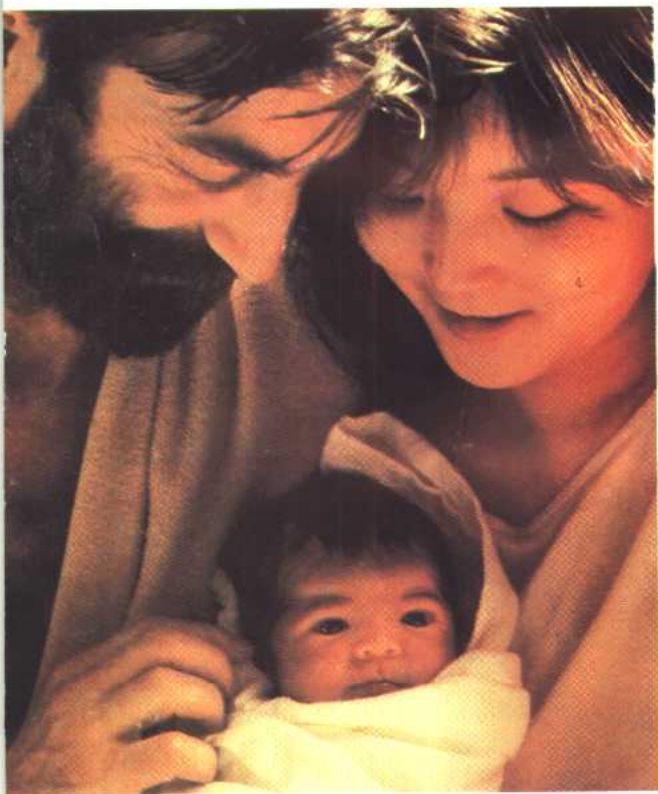
孕育中的胎儿



定期检查



孕期的自我锻炼



照料婴儿



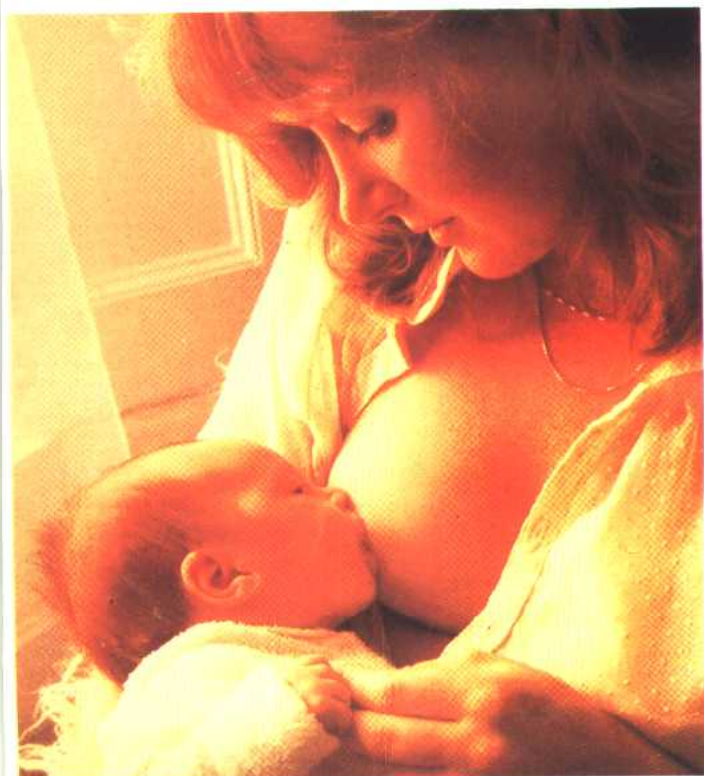
给孩子穿衣



母婴同浴



人工哺乳



母乳喂养

前 言

《怀孕与生育百科全书》(按专业用语应译作《妊娠和分娩百科全书》,以下简称《百科全书》)是一本家用普及型孕、产、育百科全书。作者 J·Balaskas 是国际积极分娩运动创始人,“伦敦国际积极分娩中心”主任,三个孩子的妈妈;Y·Gordon 博士是伦敦皇家产院研究会会员,英国积极提倡自然分娩的先驱之一,三个孩子的爸爸。

《百科全书》的作者认为,只有产科技术高度发展、医疗网点相当普及,分娩才有可能在大范围内成为正常的生理过程;同时,也只有从信任妇女有能力妊娠、分娩和哺育的立足点出发,才能切实发挥现代医学的作用。因此,《百科全书》与世界上其他同类书籍的最大不同之处是:这本书综合了妇科和产科医生两方面的观点。

在着手译编这本《百科全书》时,我们曾感到有些为难。这本著作虽属普及读物,但毕竟内容全面,水平较高。幸得周毓荃教授和出版社编辑的热情鼓励与支持,部分章节也得到杜企棠、史应潮、戴齐章等同志的帮助,才能在七个月的业余时间里完稿。

为使译编稿通俗、易懂、具有可读性,适合初中以上文化水平的年轻夫妻阅读,我们不拘泥于对原文作逐字逐句的翻译,有些段落还作了一定程度的调整。但遵周毓荃教授所嘱,尽量保留

原著的内容与风格，把国外最新的孕产保健观点与情况如实地介绍给国内读者。译编稿中没有大的删节，仅在某些地方作了相应的补充，如：特别要引起读者注意之处、与我国目前妇幼保健习惯不尽相同之处等。因此，读者从这本译编书中可了解国外孕、产和婴儿保健的超前意识，夫妻家庭生活，国外分娩形式和分娩场所……等等。

由于我们学识水平有限，译编时间又较仓促，成稿中难免有欠妥和谬误之处，殷切希望同道给予指正，以便今后再作修改、补充。

徐晋勋 程利南

1989年10月30日于上海

序

怀孕与生育,对每个妇女、乃至每个小家庭来说,都是一种“历险”,并且很可能是人生道路(或家庭发展)上最重要的一段历程。这段经历首先是从受精卵发育起,直到完全成形的胎儿娩出为止,共历时 280 天左右;接踵而来的三个月,则是首次成为父母的年轻夫妇与自己的孩子相处的最初阶段。这短短的一年,真可谓是“变化万千”。所以,多年来我一直希望能有一本比较系统的普及型家庭孕产保健手册,让每对准备成为父母的青年夫妇增加一些知识,帮助他们了解自己的身体以及能以最佳的方式利用自己身体的潜能,安全、愉快而有益地度过这段重要时间。《怀孕与生育百科全书》(以下简称《百科全书》)的译编出版,了却了我一个夙愿。

由于这本《百科全书》目前是以译编形式出版的,基本上保留了原著的内容与风格,因此,我想对书中有些问题发表一些个人的见解:

一、关于分娩体位

直式分娩(坐位、蹲位、跪位等),是人类自古以来传统的分娩体位。直至十七世纪产钳问世之后,分娩体位才变成卧式,至今仅 300 余年。本世纪五十年代初,有人已对卧式分娩持批评态度。目前,欧美、日本等国,采用直式分娩的产妇逐年增加。有人

称这种分娩体位的转变是开创了人类分娩史上的“新纪元”。直式分娩确实有很多优点，如第一产程和第二产程的时间可明显缩短，分娩时产妇更为舒适，疼痛感不如卧式分娩明显，胎儿窘迫和新生儿窒息的发生率有所降低等。但医院产房对直式分娩的监护和管理要比卧式分娩复杂些；另外，如果直式分娩时间过久，易发生外阴水肿；其会阴裂伤和出血量也比卧式分娩略高些；急诊、抢救等不如卧式分娩方便。目前，我国有些医院的产房里备有一些坐位产床（产椅），也在进行一些坐位分娩的实践，如需要时，仍可将靠背放平，改为仰卧式。应当说，如果坐位分娩能与现代电子仪器结合，进行合理的管理，在我国也是有逐步普及推广的可能的。

这本《百科全书》中着重涉及的直式分娩方法，不仅让广大孕产妇、产科工作者、妇幼保健人员开阔了眼界，了解到国外有关分娩体位的趋势，而且也一定会对我国逐步开展和普及直式分娩、跟上世界发展趋势，有积极促进的作用。

二、关于分娩场所

我国传统的分娩场所是家庭。在解放前，由于医疗水平低和消毒不严等因素，家庭分娩时母婴的死亡率较高，同时，对难产及分娩并发症也一筹莫展。解放后，党和政府对妇幼保健极为关心，大力开展新法接生。医疗网点的普及，使大多数产妇能到医院分娩。那么，如何来看待《百科全书》中提倡的家庭分娩呢？

已有研究显示，让产妇在安全、平静和保障其隐私的气氛中分娩，进展会更快些，孩子也会更安全些，自然阴道分娩的可能性也更大些，并发症的发生也相对少些。由于分娩经过顺利，产后父母和孩子在心理上的联结也更容易些。那么，建立这种分娩环境的理想场所，自然就是家庭了。然而普及家庭分娩必须具

备两个基本条件：一是有现代化的产科医疗网点以及一定数量的产科医生和助产士；二是家庭的环境、条件要比较好。不具备这两个条件，盲目提倡家庭分娩是不合适的。鉴于我国的现状，我们在条件、设备比较好的医院里开设了家庭式分娩病房，就是积极创造条件，努力提高产科分娩质量的一种尝试。《百科全书》中涉及家庭分娩的大量篇幅，既能使我们了解国外的发展情况，也能促进我们向这方面作出努力。

三、关于孕期、分娩期和产褥期保健以及母乳喂养的问题

有关孕期、分娩期和产褥期保健以及母乳喂养的小册子，国内已有不少。但从总体上看，叙述都比较简单，具体细节讲得不够，而且着重于物质准备。我们知道，青年男女从性的成熟到成为父母的变迁，是一种充满神奇、兴奋和激动的过程。在这个过程中，父母的情绪往往是在兴高采烈、得意洋洋和恐惧、焦虑、抑郁的范围里起伏波动的。对怀孕、生育和成为父母的心理准备以及新生儿的感情需要，其重要意义并不亚于物质上的需求。《百科全书》中对这个方面有大段精采的描述，而且并不限于父母身份的美好方面，而是涉及到各种现实的具体问题。例如，有关哺乳问题（第十六章），书中小标题分得如此细致，原作者从生理、心理一直到具体做法，都进行了详尽的阐述。除此以外，《百科全书》十分强调配偶间的爱情，以及母子、父子关系融洽等对家庭的重要影响；还着重提到丈夫在妊娠、分娩、哺乳和照料孩子等过程中的作用；这些，都是这本《百科全书》的特色。

在阅读孕期、分娩期和产褥期保健的有关章节时，应该注意国外的有些观点与国内并不完全相同，例如，我国妇幼卫生宣教中不主张孕妇在妊娠晚期洗盆浴，而《百科全书》中对此并不介意。另外，《百科全书》中对孕前、孕期和产后有一些对夫妇性生

活的正面指导,这对我国广大的青年夫妇是完全必要的,但有些观点与我国孕期性教育也略有差异;例如国内孕期性生活指导主张在孕末三个月禁欲,而《百科全书》对此也并不介意。译编者在动笔之前,曾专就这些问题与我讨论。我主张不妨把这部分内容介绍到国内,让读者了解国外的观点,只是对这些问题有所认识便可。

四、关于孕期和产褥期的锻炼

这本《百科全书》的另一个大的特色,是专门有一大章节详尽阐述孕妇如何进行自我护理。这些包括分娩前后的气功锻炼,以瑜伽功为基础的体操,以及母亲和婴儿的按摩,结合文字说明,并配有生动、形象的照片和插图,使孕妇及其家属在没有老师指导的情况下,也能进行操练。分娩前的体位锻炼,虽然原作者是为直式分娩而设计的,但这些锻炼能增加身体的柔韧和关节的活动度,无疑对卧式分娩也大有益处。这些功效还可能延续到分娩以后作母亲的生活中。把国外孕妇分娩前后的锻炼情况介绍到国内,对于改变我国大中城市中很多孕妇在孕期和产褥期养尊处优、完全处于静养状态的不良倾向,也无疑有很大的诱导作用。

以上四个方面,是我在浏览原著和译编稿后的一些感想。由于事忙,所述难免简陋,希同道不吝雅正!

最后,我希望这本书能让人们增进理解、提高热情和加强知识上的交流,以充满仁慈和爱意的态度迎接新的生命,迎接新的、崇高的父母身份和责任。

上海医科大学 妇产科教授

周毓棠

1989年10月5日

目 录

前言.....	1
序.....	3

第一篇 妊娠的准备

第一章 受孕与妊娠.....	1
一、成为父母的准备.....	2
1. 妊娠需要合格、健康的身体(3) 2. 妊娠需要稳定和安宁的情绪(4) 3. 妊娠要作一些物质准备(4)	
二、女性生殖器官.....	5
1. 子宫(5) 2. 输卵管(8) 3. 卵巢(9) 4. 阴道(10)	
5. 外阴(11) 6. 会阴(11)	
三、月经周期.....	11
1. 月经周期的三个阶段(12) 2. 月经(15)	
四、男性生殖器官.....	16
1. 睾丸(16) 2. 精囊和前列腺(17) 3. 阴茎(17) 4. 精子的产生和射精(18)	
五、易受孕期的判断.....	19
1. 月经周期的长度(20) 2. 宫颈粘液的变化(20) 3. 宫颈的改变(21) 4. 基础体温上升(21) 5. 身体其他部位物理	

DJ45/16

性状的变化(22)	
六、作爱·····	22
1. 意识能控制的兴奋阶段(23)	
2. 意识难以控制的阶段(23)	
七、妊娠·····	24
1. 受精(24)	
2. 遗传和性别(24)	

第二篇 妊 娠

第二章 妊娠的确诊与持续时间·····	27
一、妊娠试验·····	27
1. 尿妊娠试验(28)	
2. 放射免疫测定(28)	
3. 检测的结果(29)	
4. 其他检查(29)	
二、妊娠持续时间·····	30
第三章 妊娠期的身体变化·····	32
一、激素的变化·····	32
1. 雌激素和孕激素(33)	
2. 松弛素(33)	
3. 催乳素(33)	
4. 其他激素(33)	
二、体液平衡·····	34
三、循环系统·····	35
1. 血液(35)	
2. 心脏和血管(36)	
四、呼吸·····	37
五、盆腔神经·····	38
六、消化道·····	38
七、泌尿系统·····	40
八、生殖器官·····	40
九、骨骼·····	41
1. 脊柱(41)	
2. 骨盆(43)	
3. 骨盆关节和韧带(43)	

十、肌肉	44
1. 骨盆肌肉(44) 2. 盆底肌肉(44) 3. 腹部肌肉(45)	
十一、乳房	46
十二、皮肤和毛发	47
1. 皮肤色素沉着(47) 2. 妊娠纹(48) 3. 皮肤干燥、皮疹及搔痒(48) 4. 毛发(48)	
十三、口、鼻和眼	49
1. 口(49) 2. 鼻与鼻窦(49) 3. 眼睛(49)	
十四、精力和睡眠	50
1. 精力(50) 2. 睡眠(50)	
第四章 子宫内的胎儿	52
一、胎儿发育过程	52
1. 第一个月(52) 2. 第二个月(54) 3. 第三个月(54)	
4. 第四个月(56) 5. 第五个月(58) 6. 妊娠六个月(23~26周)(58) 7. 妊娠七个月(27~31周)(58) 8. 妊娠八个月(32~36周)(59) 9. 妊娠九个月(37~40周)(60)	
二、子宫内环境	61
1. 胎盘和脐带(61) 2. 羊膜囊和羊水(64) 3. 胎血循环(65)	
三、胎儿	66
1. 皮肤和触觉(67) 2. 听觉和身体感觉(68) 3. 运动(69)	
4. 呼吸、消化和排泄(70) 5. 味觉(70) 6. 视觉(71)	
7. 体重(71) 8. 记忆(72) 9. 睡眠、觉醒和做梦(72)	
10. 交流(73)	
第五章 妊娠期的情绪变化	75
一、在成为父母亲的道路上	76
1. 人生的变化(76) 2. 孩子给予的教益(77) 3. 因身材变	

化引起的烦恼(78)	4. 母亲的天性(80)	5. 与腹中胎儿的关系(81)	6. 梦(82)	7. 与配偶之间(83)	
二、再次妊娠					84
1. 再次调整	2. 新的难题				(85)
三、走向父亲的位置					86
1. 男性对父亲身份的态度	2. 新的责任	3. 对孩子的感情	4. 妒嫉	5. 与孕妇的相处	(87) (88) (89) (90) (90)
6. “父亲假作娘”					(91)
四、家庭中的其他成员					92
1. 已有的孩子	2. 您的父母				(92) (93)
五、“孤军奋战”					94
1. 依靠您自己	2. 经济安排	3. 情感			(95) (96) (97)
第六章 作父母的准备					98
一、产前检查					98
1. 首次产前检查	2. 随后各次的产前检查	3. 常规的产前化验			(99) (101) (102)
二、特殊的检验方法					104
1. 超声波扫描	2. 血液生化测定	3. 羊膜穿刺术	4. 绒毛活检	5. 妊娠后期胎儿情况的检测	(104) (104) (105) (106) (106)
6. 遗传咨询					(106)
三、孕期教育					106
四、孕期的生活方式					108
1. 休息与睡眠	2. 健康、锻炼和营养	3. 外出	4. 气色与感觉	5. 孕期作爱	(108) (108) (109) (109) (110)
6. 搬家和室内装修	7. 旅行	8. 妊娠期的工作安排			(112) (113) (113)
第七章 营养					115