



年轻妈妈 床头秘笈

产褥期卫生



冯小梅 李文华 / 编著

PREGNANCY & BIRTH



孕妇隐私小日记

孕妇疑难确诊



宝宝生长备忘录



妈咪须知

孕期保健秘法

孕妇健康自养和自疗

无病无痛生产术

母乳与人乳库

宝宝洗澡

宝宝的教养规程与技能

宝宝生长备忘录

家庭哈哈镜

孕妇营养添加剂

中国经济出版社

前 言

怀胎十月方才娩，之后又担负哺育婴幼儿的责任，这对初为人母的年轻妈妈来说确实负荷不轻。另外又没有精通者指导再加上初为人母不愿求教的害羞心理，年轻的妈妈这时候生活和精神压力一重再重，碰到意外情况又更是苦闷难当。

本书的编辑出版，可以说给年轻的母亲们带来了福音。她既象一位专家在用心指教引导，又象同龄的过来人交流经验、促膝谈心。让年轻的母亲们了解到许多自身生理改变和育儿成长的知识。

本书对孕妇生产的隐私给予了公开化并提出有益的教导，尤其无病无痛的生产很值得初为人母的孕妇参考，并作好愉快而充分的心理准备。

本书还对孕期妇女保健和各种可能出现的病况划出一系列食补药补妙方，消除了孕妇的恐惧和焦虑感。同时在育婴教子方面给出了许多宝贵的良策，让年轻的母亲们有一本好经去“念”。

本书真正是年轻母亲们的床头必备读物。有了这本书就不必遮遮掩掩地求人向教，也不必遇事惊慌失措。有了这本书自己也能处理自己的事，更能拥有一手培养健康宝宝的绝佳技能。

编 者

目 录

第一编 孕妇隐私小日记	(1)
一、怀孕规则	(1)
二、新生命诞生规则	(7)
三、生出健康宝宝的隐私	(15)
四、孕期保健秘法	(18)
五、孕期特殊护理法则	(21)
六、孕妇检查规范	(23)
七、想要有个宝宝	(25)
八、怀孕合并尿路感染小护法	(28)
九、孕期性规程	(30)
 第二编 孕妇疑难确诊	(37)
一、羊水确诊	(37)
二、确诊胎儿健康	(44)
三、羊水穿刺术	(53)
四、产前遗传确认	(59)
五、生理疑难解术	(63)
 第三编 孕妇健康自养和自疗	(67)
一、孕妇自防自养	(67)

1. X光的“黑杀手”	(67)
2. 注射预防	(70)
3. 红色警戒线——危险药物	(78)
4. 孕妇的禁忌	(86)
5. 孕妇饮食问答	(96)
6. 孕妇营养添加剂	(99)
7. 孕妇内视检查镜	(103)
8. 早产与晚产	(106)
二、孕妇健康自疗	(108)
第四编 无病无痛生产术	(173)
一、无痛生产术	(173)
1. 无痛分娩	(173)
2. 催生	(177)
3. 胎盘剥离	(181)
4. 产褥期卫生	(186)
二、产后护理	(190)
1. 产后期反应	(190)
2. 产后出血处理	(193)
3. 产后的精神障碍疗治	(195)
三、生男生女问题的研究	(197)
1. 生男生女问题	(197)
2. 宝宝最佳生日	(201)
3. 男女平等	(205)
第五编 初为人母	(211)
一、胎教	(211)

二、育 婴	(215)
三、母乳与人乳库	(221)
四、宝宝吃奶	(226)
五、宝宝洗澡	(235)
 第六编 育婴指南	(239)
指南一：总体教育策划	(239)
指南二：出生六个星期宝宝的教养规程及技能	(245)
指南三：宝宝从六个星期到十四个星期教养规程及 技能	(261)
指南四：宝宝从十四个星期到二十三个星期教养规 程及技能	(282)
 第七编 亲亲宝贝	(295)
一、宝宝之家	(295)
二、亲情活动	(297)
三、宝宝生长备忘录	(299)
 第八编 宝宝游戏	(302)
一、到外面玩去	(302)
二、家庭哈哈镜	(303)
三、美术天地	(306)
四、家 教	(309)
五、背着书包上学堂	(311)

第一编 孕妇隐私小日记

一、怀孕规则

一般普通的健康妇女，特别是已经生过孩子的妇女，大都能知道自己是不是怀了孕；但是也有一部分妇女常不能相信自己是否怀了孕。更有少数妇女，虽经医生检查，有时亦不能立即断定是不是怀了孕。所以，从表面上看，妇女是不是怀孕，似乎很简单的事。可是，实际上却不一定很简单。

我们怎样才能知道妇女是否怀孕呢？这主要可从三方面来讲：第一，妇女自己可以感觉到的变化。第二，医生可以发现的象征。第三，用科学方法检查验出的证据。现在，我们就分别来说明这三种情况。

孕妇自觉的变化

（一）月经过期不来潮——一个已婚的健康妇女，她的月经一向是按月来潮，如果过了期还不来，首先可以想到已有怀孕的可能。不过在这里应该说明的是：妇女的月经很少会每次都很准确，二十八天或是三十天来一次，有时会无故的延迟几天，这当然不一定是怀孕。一般来说，如果月经过了两周，

医生大致能查出怀孕征状，如果过期一个月，怀孕就比较容易肯定了。

月经过期不来潮固然是一个怀孕的重要征象。但我们应当知道，有一部分妇女并不由月经的变化来表示怀孕的可能；譬如少数妇女月经从未来过就结了婚，或在月经未来以前就怀了孕。还有一部分妇女，在产后喂奶期中，月经还没有恢复时（当然也有人在喂奶期仍按月来月经），她们又接着怀了孕。又有一部分妇女，虽然已经怀了孕，但是在该来月经的时候，仍然行经一、两次，不过，来的经血比平常要少，日期也短些。如果遇见这类情形，想要根据月经有无来推测是否怀孕，就不容易了。

我们也要注意，月经过期一、两个月不一定是怀孕。因为有许多情形可以使月经暂时停止，例如患全身性疾病，子宫病，内分泌系统被扰乱甚至天气的变化或是情绪的波动等，往往都可以引起一部分妇女在一个时期内停经。

所以，妇女们最好经常用小册子（或小月历）把月经来潮的日子记下来，这样就便于推测了。不过单凭月经过期来肯定怀孕也是不够的，如果再加上其他的生理变化，诊断就比较容易了。

（二）胃口的改变——有些妇女在月经中过期不久的时候（约一至二个星期）就开始发生胃口的改变。平常喜欢吃的东西，现在不爱吃了。吃过一次的食物第二次就不爱吃了。有些人简直不想吃，或甚至要呕吐，有些人很想吃些酸味的东西。

这些变化常常发生在早上。但是也有人在下午或晚上感觉到这种胃口的变化。普通经过短时期以后（大约一个月至半个月），这些症状就会自然地消失。

（三）乳房的变化——在怀孕初期，乳房会增大一些，并且会变得坚实和沉重一点。乳房里面会有一种饱满和刺痛的感觉。奶头周围有一圈深黄色的组织，叫做“乳晕”。乳晕上有许多小颗粒，叫做“蒙氏小突起”。这些小突起在怀孕的时候，显得特别突出。当怀孕进行到四、五个月的时候，乳房就开始有少量的奶汁流出来。

（四）小便的次数增加——在怀孕初期，许多妇女时常要小便，有的每一小时一次，可是，检查小便又不能发现什么现象。这是因为子宫在怀孕后逐渐长大。它一方面压着膀胱，一方面又拉住膀胱底，使得孕妇感到膀胱像由积尿而膨胀的样子，所以常想小便。过些时候，子宫长大，向上升出了盘骨，膀胱不再受刺激了，孕妇的小便就恢复了正常。但是在怀孕足月时，因为胎儿先露进入盘骨（不是胎儿全部进入骨盆），膀胱又受着它的压迫，小便次数频繁的情形又将再出现。这里所说的小便次数多，并不是病态，而是一种自然的现象，用不着治疗，所以孕妇可以放心。当然，小便次数多一定会增加孕妇的不便，这样的想法是不对的。虽然小便多，但孕妇每天最少也要喝六碗到八碗水。如果因小便次数多而影响睡眠，那么，晚饭后可以少喝一些水。

（五）胎儿的活动——大约在怀孕四个月的时候，孕妇可

以首次感到胎儿在子宫里的活动。有人说，在怀孕三个月或六个月时感到胎动，这是不正确的，因为胎儿的活动一定是在四个半月左右才开始。最初这种活动是很微弱的，有人说像有东西在肚子里“一跳”“一跳”的样子，许多怀孕的妇女，常常不会体会到这是什么现象，生过孩子的妇女就知道这是胎儿开始活动了。随着胎儿的长大，这种活动也渐渐地变得明显了，胎儿的活动表示胎儿在生长，不过，胎儿有时也会在一个时期中不活动的，因为胎儿在子宫里也常常安静，但是如果胎儿在两、三天内完全不动，那就可能是有问题了，应当请医生检查一下，看看孩子是否还活着。不过，也有的人，在肚子里有跳动的感觉，也不一定就是有胎儿，有的妇女把肠子的蠕动当作胎儿跳动，有的妇女因为多年不生育，而心里万分盼望生孩子，她们有时幻想到肚子里“有胎儿在活动”，这是一个幻觉，不是真的胎动。

(六) 肚子膨大起来——孕妇的肚子一定渐渐膨大起来，因为子宫和胎儿在不断地长大。大约在怀孕三个月时，在小肚子上可以摸到一个小包块，那就是怀孕的子宫底。不过，这还看不出肚子膨大，到了满五个月的时候，子宫已经长到肚脐处，肚子的膨大就比较明显了。当然，肚子大的人不一定是怀孕的，像胖子的肚子特别大，膨胀和生瘤的人肚子也很大，但这些人不是怀了孕。

(七) 精神疲乏——在怀孕的初期，许多妇女感到疲乏，没有力气，想睡觉，再加上胃口不好，就怕自己是在生病。不

过，这个时期不会太长，很快就可以过去。

(八) 皮肤症状——怀孕的妇女，除了乳头周围发生乳晕外，在脸上尤其是鼻子两边的面颊上，也常出现黄色斑点，形如蝴蝶，同时在脐下也显有一点深色的线纹，直达阴埠称为妊娠线。

医生可以发现的征象

(一) 子宫的变化——当你去问医生是不是怀孕的时候，他除了要问你一些有关的事情外，一定要用手和器械在阴道里进行检查。因为这样的检查，可以发现子宫有没有怀孕的改变，前面曾经提到过，怀孕的子宫要渐渐地膨大。在怀孕初期，子宫长大得有限，在肚子外面摸不到，所以要从阴道里检查。子宫是慢慢地长大的，不是说今天受了孕，明天子宫就突然变大。因为这个缘故，所以就是月经过期十天，阴道检查仍然不容易查明它是不是长大了，一般总要等到月经过期两星期以上，才能断定子宫是否长大。

在阴道检查时，除了发现子宫长大以外，还可以摸到它比平常变得柔软些。子宫颈也变得特别软，而且还带些紫色，在怀孕的初期，这些变化主要是因为生殖器（阴道）子宫等里的血液增加了。

(二) 听到胎儿的心跳——胎儿的心脏很早就开始跳动，但是，要到孕期后五个月才能隔着肚皮用听诊器听到，如果听到了胎心的跳动，怀孕就是千真万确的事实了，因为没有其他任何原因会产生这种声音的。胎心的跳动要比母体的心跳快得

多，每分钟有一百四十次左右。

(三) 发觉到胎儿的活动——前面曾经提到过，大约在怀孕四个半月的时候，孕妇自己会感觉到胎儿的活动。但那时候医生还察觉不出这种现象。大约要到满了五个月的时候，用手检查或用听诊器听察胎儿时，不时会发现胎儿的活动，这也是一种有孕的现象。

用检验的方法查出证据

(一) 小便试验——孕妇小便里有一种内分泌素，叫做“向生殖腺素”（未怀孕的妇女没有）。我们根据这个特点，可以用小便来测验是否怀孕。测验方法是用受测验人的小便注射到老鼠、兔子或青蛙的身体里，如果这个人怀了孕，她的小便里的“向生殖腺素”就刺激这些动物的生殖腺，在短时间里使它们的身体发生变化。如果注入的小便里有“向生殖腺素”，九小时，青蛙的小便里就有精虫出现，这就表示有孕。如果小便里没有“向生殖腺素”，青蛙的小便里就没有精虫出现，这就表示未怀孕。

(三) X光照片——用X光照子宫，在片子上可以看到五个月大的胎儿骨骼，而在怀孕五个月前的照片，不容易显出胎儿的骨骼，因为那时候胎儿的骨头还没有钙化，如果发现了骨骼，怀孕便可以肯定了。

X光照片的检查，大多数是用来检查多胎及异常的情况。一般可以作小便试验便行了。

二、新生命诞生规则

所谓受精是指男性的精子与女性的卵子结合成合子的过程称为受精。受精卵移行到子宫内植入于子宫内膜的过程称为着床。着床后的胚卵在其与子宫内膜接触之底面发育形成胎盘，因此受精、着床及胎盘的形可说是人类生命的开始。

人体是由许多的细胞组合成组织，许多组织共同行使某种生理的机能称之为器官，很多器官的活动，组合成为人。因此在妇产科要考虑的是一个人的生产，一个生命的开始，必须从细胞讨论起，人体细胞大约可分为两大类，一种是体细胞，另一种是生殖细胞。

生殖细胞分为二种，即含有 Y 染色体的称为男性生殖细胞，及含有 X 染色体的女性生殖细胞，男女性别是决定于受精时精子所含的性染色体，是 X 染色体或 Y 染色体。按每个性细胞中都有四十六个染色体，其中四十四是普遍体染色体，二个是性染色体，当性细胞成熟，行减数分裂后，每个性细胞中即含有二十二个普通体及一个性染色体。在女性因为原来的两个性染色体都是 X 染色体，所以在成熟的卵中含有一个 X 染色体，而男性因为原来的两个染色体一个是 X 染色体，另一个是 Y 染色体，因此在成熟过程中行减数分裂后，精细胞中可能含有一个 X 染色体或者是一个 Y 染色体。当受精时如含有 X 染色体的精细胞与含有 X 染色体的卵细胞相结合，即发育成女性。如果含有 Y 染色体的精细胞与含有 X 染色体的卵

细胞相合，将来即发育成男性。在身体发生畸形的时候，应先做染色体的检查，如三染色体症候群其发生原因，主要是染色体无接连造成。一个精母细胞有二十四四个染色体，而非正常的二十三个染色体，因此在受精后的合子就有四十七个染色体。自体染色体的三染色体症候群，主要有三种，最常见的是第二十一对染色体上多出一个二十一染色体，又称为唐氏症候群在十八对染色体多出一个的染色体症候叫爱得华症候群，在性染色体上少一个。

胚芽细胞的构造和成熟

胚芽细胞为精子，女性为卵子。

精子：有个头、颈、段及尾。头顶有顶帽子，称为尖体，外观有如蝌蚪状。

卵子：外层被滤胞细胞围成冠状放射状。内层，有由滤胞细胞分泌的透明带围绕在细胞膜外细胞质内有细胞核。

精虫的形成

精原细胞自胎儿时期就出现在睾丸之精小管内，一直到青春期才开始活动，增加其数目，经过几次增殖分裂之后，成为原发性精母细胞，每个原发性精母细胞经过第一次成熟减数分裂使染色体减半成为半倍体的二次精母细胞，染色体半倍体的二次精母细胞经过二次成熟倍数增殖，成为四个精细胞，精细胞再经过二次成熟倍数增殖，成为四个精细胞，精细胞再经过变形成为蝌蚪状的精虫，称为精子的形成，整个的精虫形成过程约需二~三星期。

卵的形成

卵母細胞存在卵巢皮質上，青春期中以前不會活動時稱為原發性卵母細胞，其外層有初級濾泡細胞包圍着，在卵巢皮質約有四〇〇萬個初級卵母細胞。而真正的成熟是自青春期中到停經期約十二歲開始至四十五~五十歲停經，每個月排一次卵也不過四〇〇多個，其餘的就退化掉。一個卵泡的成熟，首先是初級卵母細胞增加它的大小，同時透明帶開始形成，即將排卵前初級卵母細胞，行第一次成熟的減數分裂，使配子、卵母細胞的染色體減半，由於細胞質分配不均勻次級卵母細胞幾乎得到全部的細胞質而極體則幾乎沒有。次級成熟分裂是在排卵時發生，但分裂只進行到中期就停止，當受精時，次級成熟完成變成一個成熟卵及一個二次極體。

從青春期中開始，及在生殖年齡期間，正常女人都有月經來潮，所謂月經是指女性子宮內膜在無懷孕時，每月定期的子宮內膜脫落，而發生子宮流血的现象，此種周期涉及視丘下部胸下垂體，卵巢，子宮，腦下垂體分泌性向刺激，濾泡刺激素（FSH），及黃體形成素 LH 作用於卵巢上使初級濾泡慢慢成長。但最後的成熟需要 LH 之作用，成熟的束狀細胞受到 LH 作用就發生排卵。排卵後之濾泡上的顆粒狀細胞在 LH 作用下變為黃體，假如卵沒有受精，黃體即會開始退化（約在排卵後的第九天）最後變成白色的玻璃樣物質，稱為白體。

在排卵前卵胚受到 FSH 的作用，囊狀細胞會產生女性荷爾蒙，此種女性荷爾蒙作用於子宮內膜，此時子宮內膜處於增

殖之现象，子宫内膜增殖期的特征是内膜表皮之再生，内膜线体之增长，结缔组织细胞不断的增加。

在排卵后卵胚受到 LH 之作用，黄体形成之后分泌黄体素，它使子宫内膜由增殖期变为分泌期，子宫内膜分泌期的特征、结缔组织会水肿，为着床做做准备，此种现象随着黄体的存在一直持续着。正常黄体之寿命约有二星期，如少于两星期在十一天以下就称为黄体素不足这会提高流产的可能性。

子宫内膜在分泌期时会分泌一种流体，称为内膜液，它具有使精子顶盖脱除之作用使精子活化而具有受精之能力，在实验室中如直接取下精虫与卵子将它们放在一起，它们是不会融合的，一定要将精虫经过活化后，它才有能力穿透卵胞外围的放射状冠状细胞层进入卵内，如子宫内膜在分泌期没有受孕，此时黄体慢慢萎缩，所分出的黄体渐渐减少，以致无法维持一定的浓度后，子宫内膜发生脱落而排出体外，是为月经。

如卵有受精，黄体就会增大形成怀孕的黄体。同时荷尔蒙的制造也增加，它所分泌的黄体素一直维持到胎盘形成，以后即由胎盘所分泌的性向刺激素 HCG 来维持。

排卵

月经中期在滤胞刺激素及黄体形成素之作用下成熟的滤胞，由卵巢表面突起，一个圆形斑点称为卵巢斑痕当此斑痕突起裂开时卵随着滤胞排出，此种现象称为排卵。

卵的搬运

排卵之后会被子宫输卵管伞部有一条比较长的伞所网着，

此比较长的伞特别称之为卵巢伞，当卵巢伞网着卵后，经由输卵管之纤毛细胞之颤动及肌肉收缩，卵就被送到输卵管之膨大部，在输卵管之蠕动与腹腔液飘动，则卵会被送到子宫腔内，此过程称为卵的搬运。

精虫的游动与受精

当男女行房，男性射精在阴道内，精液多积在阴道后穹隆，精虫利用其尾部之颤动进入子宫颈管到子宫腔内（但其在子宫腔内及输卵管之前进主要是靠这些器官的肌肉收缩）精虫在子宫腔内受到子宫内膜液的冲洗，把精虫之顶盖脱掉同时赋予活化能力，此时精子头部会释放出蛋白消化酵素，使精子能穿透卵外围之放射冠状细胞层及透明带。当精子与卵相遇之后，精虫就以螺旋状弓式钻入放射冠状细胞层一面与它接触，一面分泌蛋白分解酵素穿通透明带进入卵内，当精子进入卵之一瞬间透明带与卵膜发生变化分泌一种腊状物质包围整个卵，以防止另一精虫进入卵内，卵在这时间完成次级成熟分裂。同时排卵第二极体。此成熟卵的细胞核称为卵原核。精虫一旦进入卵的细胞质内，很快的就脱掉尾巴，头部迅速的增大成为精原核。精原核与卵原核互相靠近并进一步将彼此之细胞核膜脱掉使两个半倍体之染色体结合成为正常的染色体数的合子，这种整个结合的过程称为受精。

受精卵之发育与着床

受精之后两个半套配子细胞融合在一起成为合子。合子具有正常人类的四六个染色体，合子产生后即开始快速分裂，称

为卵分裂，卵细胞随着快速的增殖分裂，但其外围之透明带仍保持完整。

受精约三十小时之后，合子分裂为两个子细胞称为分裂球，分裂到十六个细胞时称为桑葚卵这时约在受精后第三天，此时已到达子宫腔，试管婴儿的作法在此时期采取桑葚卵。子宫腔内之液体进入桑葚卵内占据细胞间隙，液体越来越多，最后把桑葚卵分为二部分，即称为增殖母细胞的外层细胞团与内部的胚芽细胞团，容纳液体之间隙渐渐扩大成为囊胚腔。

到此桑葚卵转变发育成囊胚，大约在第五天透明带始消失，到第六天囊胚贴在子宫内膜之表皮面上，囊胚分泌蛋白解酵素，一面侵入子宫内膜。囊胚本身一边在扩大，此过程称为着床。这时已是受精后的第七天。

增殖母细胞在侵入子宫内膜之后渐渐分成二层，即细胞滋胚层及融合滋胚层。当增殖母细胞向子宫内膜层植入时的同时，内层的胚芽细胞团渐变成胚盘。胚盘具有二层，即外胚层及内胚层。中胚层与入侵之增殖母细胞间有空腔渐渐形成是为羊水囊腔，此腔上有一很薄的上皮形如屋顶，称为羊水膜。这可能是由细胞滋胚层的细胞转变而来。另外增殖母细胞内又分出一层薄的外体腔膜。此膜与胚盘的边缘连接形成另一个腔称为原始卵黄囊。此时增殖母细胞再度分层产生另一层疏松的细胞称之为胚外中胚层。在受精卵合子早期的发育中，胚胎是借着中胚层之连接柄与绒毛膜的结缔组织连结，此连接柄将来形成脐带，胎儿之脐带血管就连接在原处发生的血管相吻合，以便