

妇 / 幼 / 保 / 健 / 指 / 南

快乐分娩指南

马云娥 / 编著

KUAILIEFENMIAN



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐分娩指南/马运娥编著—北京:北京燕山出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5402-1999-4

I. 快… II. 马… III. 妇幼保健—指南 IV.

R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099050 号

快乐分娩指南

编著 马运娥

出版发行 北京燕山出版社

地址 北京市宣武陶然亭路 53 号 邮编:100054

印刷 滕州日报社印刷厂

规格 880×1230 毫米 1/32

字数 210 千字

印张 10.75

版次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数 0001~1000 本

标准书号 ISBN 978-7-5402-1999-4

(版权所有 盗版必究) 定价 19.80 元

序 言

经过一个完整的怀胎、养胎、教胎过程，预产期一天天地临近了，就象瓜熟蒂落一样。胎儿经过 280 天左右的胎内生活，就要来到这个世界上，看到自己的爸爸、妈妈了。

但是，胎儿还要闯过胎内生活的最后一道关口——分娩，才能平安地降临人世。母亲除了做好各种物质准备外，在心理上也要做好准备，这就是如何配合助产士将胎儿完整无损地分娩出来，千万不能让自己精心孕育——的成果毁于一旦。

“十月怀胎，一朝分娩”。妇女怀孕以后，一家人都热切地盼望着新一代早日顺利到来。为了保证整个妊娠期都能安全渡过，孕妇的衣、食、住、行都要格外地注意。胎儿在母体内生长发育是否良好，能否顺利分娩，都是至关重要的大事。分娩的顺利与否，取决于从怀孕到分娩过程中的良好保健及充分准备，优质的孕前、孕期生活，是孕妇快乐分娩的重要前提。

编者

2008 年 1 月

快乐分娩指南

主 编:马运娥 马 艳 赵艳丽
邱红梅 闫艳荣
副主编:董 芳 庞厚芬 孙艳玲
闫晓艳 何长青
编 委:李洪利 王 晨 刘 慧
李 娅 孙 芹 张文敏

目 录

第一章 从怀孕到分娩

孕前准备	(1)
孕育健康聪明宝贝的条件	(5)
计划怀孕月可免去孕后烦恼	(6)
新生命的萌芽	(7)
孕期生活新编	(11)
孕期营养新解	(17)
孕期饮食禁忌	(23)
孕妇禁忌	(25)
重视产前检查	(27)
体检发现母体与胎儿血型不合怎么办?	(31)
如何计算预产期	(33)
孕期常见的惹人烦的毛病	(34)
孕期异常	(41)
再谈胎教	(65)
孕期如何着装	(72)
适宜孕期的活动	(73)

孕期日常需注意的行为、姿势·····	(73)
乳房早护理·····	(75)
两个经常问到的孕期问题·····	(76)

第二章 分娩前

分娩前的心理准备·····	(78)
分娩前的其他准备·····	(81)
在家中分娩要做好哪些准备·····	(82)
必备的分娩知识·····	(83)
加强分娩前的饮食保健·····	(85)
宝宝出生前物品的准备·····	(86)
住院的准备·····	(92)

第三章 轻松分娩

松弛技巧·····	(94)
呼吸技巧·····	(96)
分娩动作技巧·····	(97)
为胎头娩出所作的练习·····	(99)
全身锻炼,为分娩增强体力·····	(101)
坐着做的运动·····	(102)
骨盆的训练·····	(103)

第四章 产前的征兆与住院时期

分娩来临前的征兆·····	(106)
分娩征候·····	(107)
何时住院时期·····	(107)
选择分娩的方式·····	(108)

临产.....	(110)
---------	-------

第五章 分娩

分娩三要素.....	(112)
住医院注意的事项.....	(116)
分娩中第一产程应了解的事宜.....	(117)
分娩开始的征兆.....	(118)
分娩过程.....	(119)

第六章 分娩进行中的技巧运用

各产程中的呼吸技巧的运用.....	(128)
用呼吸及按摩法减缓疼痛的秘诀.....	(129)
分娩中用力的秘诀.....	(130)
短促呼吸的运用时期.....	(133)
各辅助动作的运用时期.....	(135)

第七章 给孕妇及家人在各产程中的指导建议

第一产程的注意事项.....	(137)
过渡期(过渡产程).....	(139)
第二产程注意事项.....	(142)
第三产程注意事项.....	(145)

第八章 难产及分娩异常

剖腹产.....	(147)
臀位分娩.....	(148)
双胎、多胎分娩	(149)
难产.....	(149)

分娩中的异常·····	(152)
避免危险分娩·····	(163)

第九章 写给产妇的问题

临产前为什么要排空大小便·····	(165)
哪些孕妇就提前住院待产·····	(166)
剖腹产阴道分娩利弊详谈·····	(167)
催产素有害吗·····	(169)
产钳和胎吸对胎儿有危险吗·····	(169)
初产必须要侧切吗·····	(170)
生孩子可以用麻醉剂吗·····	(171)
臀位产是否为异常生产·····	(174)
矮个子的人会不会较易难产·····	(174)
高龄产妇一定要剖腹产吗·····	(175)

第十章 产后

产后身体的变化·····	(176)
产后的生活·····	(179)
产后饮食·····	(181)
产后观察和护理·····	(184)
产后精神、心理调节·····	(188)
产褥体操·····	(189)

第十一章 产后的疾病与异常

子宫复原不全·····	(193)
胎盘残留·····	(193)
晚期出血·····	(194)

产褥热	(194)
后宫缩	(194)
会阴缝合的疼痛	(194)
恶露的恶臭	(195)
痔疮	(195)
妊娠中毒症的后遗症	(195)
耻骨联合分离	(195)
子宫脱垂、阴道前后壁膨出	(196)
乳头裂伤、表皮剥落	(196)
淤乳	(196)
乳腺炎	(196)
膀胱炎、肾盂肾炎	(197)
排尿障碍	(197)
便秘	(197)
贫血	(198)
头痛、头沉重感	(198)
手脚麻木	(198)
肌肉发硬和疼痛	(198)
附:产后常见疾病的饮食疗法	(198)

第十二章 产后需注意的问题

什么叫“恶露”和“恶露不净”	(205)
产后的生理卫生	(206)
产后饮食注意要点	(207)
产后授乳期的饮食	(208)
产后发胖怎么办	(209)
产后发烧怎么办	(210)

目 录

怎样喂养婴儿.....	(211)
何时开始喂奶.....	(212)
早产儿护理.....	(213)
母乳喂养可能出现的问题.....	(215)
什么情况下应停止哺乳.....	(216)
产后性生活应注意什么.....	(217)
怎样确诊新生儿颅内出血.....	(218)

第一章 从怀孕到分娩

孩子是夫妇爱情的结晶。怀孕了，未来的爸爸、妈妈是多么地高兴啊！所有的父母都希望自己的孩子健康、聪明、漂亮。年轻的准父母们，你们可知道孩子的质量不但与父母在孕时的情况密切相关，与怀孕前的情况也大有联系呢。所以，要想生个称心如意的小宝贝，那可得从有想要孩子的想法开始，就从夫妇双方的生活各方面注意，千万不可马虎大意，等到“十月怀胎，一朝分娩”之后，再后悔可是来不及了。

一、孕前准备

大多数妇女在知道自己怀孕时，腹中胎儿已经历了发育中的关键阶段。在开始几周中，胚胎增长 250 万倍，而整体的系统在妊娠的 3—8 周中已开始形成，成千上万的细胞分化成各种器官。到了第六周，神经管就形成。专家认为胚胎在这些发育过程中如受到干扰就可能导致畸形可流产。

当然，不注重孕前健康的人也可生下健康的婴儿，但如能注重，对婴儿健康更有保障。更何况，注重孕前健康对母体也大有裨益，因为妊娠期间，孕妇体内变化极大，血液量增加了 40%，内分泌水平改变，营养需求也改变。如能预先作准备，应变能力自然增

强。

总之,孕前准备是非常必要的,其目标是:使母体在孕前具备最佳身心健康状态;使精子、卵子都处于正常状态。前者最受精卵的生存环境,后者是形成高质量受精卵的前提保证。

1. 戒酒

不可轻视酒对下一代的危害。这已得到现代科学的证实。酒的主要成分为酒精,对前列腺及卵巢均有损伤作用,并可使精子结构发生变化。研究资料表明:长期嗜酒(慢性酒精中毒)者的精子中,不活动精子可高达80%,发生病理性形态改变的高达83%。同样,育龄妇女如长期嗜酒,卵巢会发生脂肪变性或排出不成熟的卵子。因此,酒精可通过男女性细胞以及受精卵产生不良作用,而致后代发生身体与精神发育障碍,产生严重的后果。现代科学研究证实酒精对生殖细胞(精子、卵子)或受精卵的毒害作用是很大的。因此,为了下一代身心健康,在准备受孕前夫妇都应戒酒。如果一旦饮酒后受孕了,应及时人工流产。那么,在准备受孕前多长时间戒酒呢?有的人提出,夫妻准备怀孕,受孕前相对长的时间(3个月)应戒酒,以保证生殖细胞免受酒精危害,如果不能,至少半月时间,一定不要饮酒。

2. 戒烟

科学研究表明,烟草中的有害物质能严重损伤精子,这种精子会产生胎儿异常等不良后果。为了下一代的聪明健康,夫妻在孕前、孕期一定要戒烟。

3. 慎用用药

药物对胎儿的影响人所共知,但你准备怀孕,就应请教医生,自己经常服食的药物是否停药,停药多久才可怀孕,因为有些药物在停药一段时间仍有影响。如停药避孕丸后马上怀孕,可能会导致叶酸缺乏,从而使胎儿的神经管有缺憾,故有专家建设,如果你决

定怀孕,应停服避孕药,改用其他避孕方法,起码过了2次正常的月经期之后才设法怀孕。并请医生检查你是否需补叶酸及其他营养素。有人提出,口服避孕药者,应在停药后3—6个月再考虑受孕。因为,许多药物能使生殖细胞中的染色体或基因发生突变,导致胎儿畸形。

孕前因病或其它原因服药时,也要特别注意。因为一些药在体内停留和发生作用的时间比较长,有时会对胎儿产生影响。还有一些妇女怀孕之后身体没有明显变化,也不出现妊娠反应,自认为没有怀孕,于是完全不考虑所服的药品是否会对胎儿产生什么影响,结果无意之中伤害了非常脆弱的胎儿,留下了终身遗憾。为了防止上述情况的出现,在计划怀孕三个月就应当慎重地服药。

4、创造安静、舒适的环境

日益增多的病例说明,情绪紧张能阻断胎盘和子宫的供血。因此,一位妇女的工作或生活环境如果过度紧张的话,最好还是延缓怀孕期。孕前应创造五个舒适、轻松的工作、生活环境,消除紧张状态,以利于孕后胎儿的正常生长发育。

有人提出,夫妇的生理和心理状态对受孕有直接影响,安静、舒适、协调的环境有益于人的身心健康,有益于生殖细胞及受精卵的发育。因此,应在气候宜人,夫妇双方精神饱满、心情愉快的情况下受孕。

5、加强营养

在计划受孕的前一个多月里,夫妻双方要加强营养,多吃一些高蛋白和维生素丰富的食物。使生殖细胞发育良好。孕前营养不良能损害胎儿生长,导致低体重儿出世。妇女计划怀孕时,就应着手补充维生素和矿物质。在孕前,还要注意心理准备及物质、经济的准备。

6、避免病毒感染

有病毒流行时不要怀孕。目前已经发现的几种病毒,不仅会感染孕妇,而且会对胚胎产生不良影响。

(1)风疹病毒:风疹病毒可引起畸胎。

(2)巨细胞病毒:巨细胞病毒对胚胎危害也很大。

(3)单纯疱疹病毒。

(4)流行性感冒病毒。

(5)腮腺炎病毒:可导致胎儿的死亡或发育畸形,由于此病多见于小儿,易被人们忽视,而放松警惕。

(6)麻疹病毒及脊髓灰质炎病毒。

7、不宜怀孕的几种疾病

人在病中,身体虚弱,脏器功能失调,精神不振,生殖细胞的生长、分裂、发育不良。这样的生殖细胞结合成受精卵,则可能是先天不足,胚胎不健康,生出的孩子轻者体弱多病,重者患先天性疾病或其他疾病。另外,如果母体有病,胚胎除了先天不足外,胎儿也得不到足够的营养,影响发育。母体由于要营养胎儿,自身负担过重,会使病情加剧,后果则是严重的。

一般地说,妇女患以下8种疾病时不宜怀孕;已经怀孕的,则要及时采取流产或引产措施,终止妊娠。

(1)患心脏病的妇女不要怀孕由于心脏病患者怀孕后,随着胚胎的发育,母体内的血液总量会迅速增加。这一过程是从妊娠3个月开始的。到妊娠8个月时,母体内的血液总量达到最高峰,比平时要多30—40%!这样,必然要增大心脏的负担。另外,由于胎儿逐渐增大,膨大的子宫逐渐上升,压迫心脏,使心脏处在被挤压的不利地位。胎盘血液循环的形成,也会给孕妇的心脏增加负担。怀孕期,特别是怀孕后期,孕妇体内容易发生水肿和钠潴留,患心脏病的孕妇更容易发生妊娠水肿。特别在分娩时,由于心脏负担过重,很可能发生心力衰竭。由于孕妇患有心脏病,会影响胎盘的血

液供应,胎儿有因缺氧而窒息死亡的危险。

(2)患肺结核的妇女不宜怀孕此病有可能会通过血液传给胎儿。分娩时,产妇要用较大力气,胸腔压力加大,可导致肺出血或使肺部病灶扩散;分娩后,横膈急剧下降,肺组织又突然扩张,会使肺结核病情严重恶化。

(3)患肝炎的妇女不宜怀孕妊娠合并病毒性肝炎或患肝炎的妇女怀孕,肯定会增加肝脏的负担。这不仅影响胎儿的营养供应,而且会发生肝坏死。患有肝炎的孕妇,很可能通过血液传染给新生儿。特别是妊娠后期患乙型病毒性肝炎时,婴儿感染率高达 70—100%!

今天,虽可对患乙型病毒性肝炎孕妇实行特别护理,注射疫苗降低新生儿肝炎的感染率,但总会有少数新生儿感染上肝炎,达不到优生目的。

(4)患糖尿病妇女不宜怀孕患糖尿病孕妇往往流产、小产或早产。

(5)肾炎病妇女不宜怀孕妊娠时,肾脏负担可超过末怀孕时的 50%以上。因此,妊娠很有可能造成肾功能受损。

(6)高血压妇女不宜怀孕妊娠会使高血压加重,发生妊娠中毒症。

(7)精神病患者不宜怀孕。

(8)甲亢妇女不宜怀孕甲亢可导致流产、早产、妊娠毒血症及死胎。年轻的夫妇,为了下一代的健康,一定要等到痊愈后再怀孕。

二、孕育健康聪明宝贝的条件

1、夫妻年龄

从优生与产科生理角度来说,24—28 岁生育是最适合的。妇女生育太早对妇女和婴儿的健康都不利,但一般不要超过 30 岁,更不要超过 35 岁。年龄过大,卵细胞发生畸形的可能性增大,且容

易难产伤及母亲及胎儿。关于男性的最佳生育年龄,似乎研究较少,人们重视程度不够。这也是一种社会偏见,认为生育主要是女人的事。实际并非如此,注重男性最佳生育年龄也是非常重要的。据研究提示,男性以 25—35 岁为最佳生育年龄。男子的生命节律,在生殖方面要比女青年晚一些年。因此,夫妻的男方要比女方大。男子要在近 30 岁或更迟些要孩子为好。这一年龄段,他们的各种生理活动最旺盛,生命节律处于高潮的升值区间,精子健壮活力很强。此时如怀孕,精子和卵子结合成受精卵极可能是理想的最佳者。果真如此,生出的儿女自然是聪明又健壮了。

2、最佳怀孕月份

最佳的怀孕季节,必须满足以下 3 条:一是胚胎发育的致畸期(受精卵生成的 15—56 天)要避开病毒性流行疾病的发生时间;二是胚胎脑细胞增殖期(受精卵生成的 9—16 周和正常分娩之前的 3 个月)要处在营养充分且气候温和的季节;三是胎儿的神经系统、生物电系统的功能协调完善期要恰在春秋夭。

有人研究认为,在我国北方,年轻夫妻的怀孕月份(末次月经所在月)应选择在二月、三月、七月、八月为最佳。但有许多人研究认为 9 月份怀孕也是很好的,可以优生。

3、选择怀孕日期

最佳怀孕上期必须具备两条:一是必须在女方的排卵期,需在计划怀孕前推算准确;二是正值夫妻双方的生物钟三节律运行的高潮期。也就是,女方排卵日正好处于夫妻双方的人体三节律的高潮日。这一天同房受孕可获得聪明健康的后代。

计算排卵日可用基础体温法,宫颈粘液观察法,及生理变化感觉法等,。

三、计划怀孕月免去孕后烦忧

对所有怀孕的女性来说,体内所孕育的新生命是不是健康正

常地成长，恐怕是最关心的问题。一般讲，在正常月经周期，排卵期过了两个星期后月经该来未来，大多数人会怀疑自己可能怀孕了，或者再等几天月经还是不来，这时候才去医院检查证实已经受孕。事实上，此刻母体内已有3星期的“小生命”了，也就是已经怀孕3周了。

从受孕开始到第3个月为止，胎儿的组织器官开始分化、形成，万一在这一阶段内照射X线、感染病毒、吃感冒药、接触有毒化学物质、农药等待，可能导致流产可畸形。因此，在怀孕早期应尽量避免暴露于这些有害物质之中。

临床上，很多孕妇常会忧心忡忡地问医生：我不知道自己怀孕了，还服用感冒药，怎么办？会不会影响胎儿？的确，在怀孕初期，有些药物会导致胎儿畸形，可是医生也不敢断然认定你这一胎是不是不正常，而给孕妇绝对建议怎么做。怀孕最初期，许多妇女在未知有孕的情况下，常有类似感冒的症状，所以有怀孕可能或在怀孕年龄的妇女，不要随便吃药，万一感冒了就多休息，事实上，治疗感冒并没有什么特效药，只要多休息就可以了。

从优生的角度出发，应尽早知道自己是否已经怀孕，进而采取积极的孕期保护措施。为此，最科学、最实际、最安全的办法就是实行有计划有准备的受孕，最好根据生物钟节律选择最佳受孕电动机受孕，这样受孕时间掌握得准确，心中有数，可以有目的有准确地进行孕期保护。避免了盲目性，避免了已孕未知，一旦知孕，已过数周，到时后悔晚矣。

四、新生命的萌芽

夫妻恩爱之后，一只勇敢的小精子历经险难攻入守候在妻子体内的卵子之中，这枚受精卵深深植入子宫中，于是，新的生命开始了。

1、生命的第一周