

CHAN QIAN }
CHAN HOU }

主编 夏宗懿 柴利强

产前 产后



江苏科学技术出版社

产前产后

CHANQIAN CHANHOU

主 编 夏宗懿 柴利强
副主编 杨淑贤 徐美娟



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后 / 夏宗懿, 柴利强主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003. 1

(孕产百科丛书)

ISBN 7-5345-3736-3

I. 产... II. ①夏... ②柴... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 081076 号

(孕产百科丛书)

产前产后

主 编 夏宗懿 柴利强
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 南京印刷制版厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 6.125
字 数 140 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 4 月第 2 次印刷
印 数 6 001—14 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3736-3/R·677
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《孕产百科全书》编委会

主 编 万贵平

副主编 夏宗懿 彭根大 柴利强

编 委 (按姓氏笔画为序)

邢 燕 邱云芬 陈友国

杨淑贤 徐美娟 瞿 琳

本书编写人员名单

主 编 夏宗懿 柴利强

副 主 编 杨淑贤 徐美娟

编写人员 (按姓氏笔画为序)

杨淑贤 陈大立 周丽屏

周玉珍 夏宗懿 徐美娟

柴利强 彭 兰

插 图 周莉莉

前言



怀

孕是女性生命旅途中的一段愉快但又特殊的历程。充满喜悦的准妈妈面对妊娠期的艰辛、分娩的疼痛,心中充满紧张、焦虑和彷徨,这主要是准妈妈们缺乏孕产期保健知识,面对妊娠期出现的一些生理变化不知所措,甚至影响日常生活,而且让自己的亲友一起担惊受怕。实践证明,孕妇健康的体质、良好的精神状态及足够的孕产期保健知识,对孕妇顺利分娩是至关重要的。

计划生育是我们的国策,优生优育是计划生育的重要保障,也是每一位准妈妈、准爸爸所要求的。为了帮助准妈妈、准爸爸增强孕产期保健知识,也为了下一代的健康,我们特组织了一些在临床第一线工作、具有丰富临床经验的妇产科专家、教授及主治医师等共同编写了《产前产后》一书,希望它能够成为准妈妈、准爸



爸的良师益友。

本书从准妈妈怀孕以后常见的生理变化开始,科学、系统、全面地对分娩前、分娩时及分娩后准妈妈所面临的生活上的、护理上的、医疗上的问题,深入浅出地进行阐述。尤其在病理产科方面,采用比较通俗的语言,向准妈妈、准爸爸提供了孕产期必备的保健知识。分娩过程让准妈妈既高兴又紧张,工作在临床第一线的具有丰富临床经验的妇产科专家给准妈妈、准爸爸详细、系统、全面地阐述了产时的医疗保健知识。当看见自己所生出的小天使时,既兴奋又感觉不知所措的新手父母还可以从该书中得到产后医疗、护理、养生及新生儿护理方面的知识。

本书在编写过程中力求深入浅出,通俗易懂,可供未来的准妈妈、准爸爸参考,亦可供年轻的妇产科医师、基层妇产科医务工作者临床工作时参考。

由于编者水平有限,不妥之处恳请广大读者批评指正。

夏宗懿 柴利强

目录



最后的期待

未来的准妈妈,请注意你身体

的变化 3

准妈妈们,不必顾虑你的妊娠纹 7

准妈妈们,请认识你面部的色斑 7

准妈妈们,夜间腿抽筋不足惧 8

孕妇为什么会出现静脉曲张 9

孕期的下肢水肿,如何应对 10

孕妇的胃灼痛 11

孕晚期的阴道分泌物异常 12

孕晚期的气喘 13

妊娠期的腰腿痛 14

孕期的乳房胀痛 15

孕中、晚期的合理营养 16

孕期要有适当运动 26

孕妇怎样过性生活 31

孕妇睡眠什么体位好 32



孕晚期更要注意卫生保健	34
准妈妈,请远离你的宠物	34
准妈妈如何进行肌肤保养	35
孕妇能接触电脑吗	36
注意保持精神愉快	37
让宝宝赢在起跑线上	
——孕晚期的胎教	38
妊娠末期什么时候开始休息好	40
孕妇用药要慎重	41
要重视产前检查和自我监护	42
准妈妈也有监护腹中胎儿的	
“秘密武器”	47
孕妇被单纯疱疹病毒感染,	
怎么办	48
准妈妈,请注意你体重的变化	50
孕中晚期的阴道出血	51
漫谈妊娠期腹痛	52
怀孕后为什么会“下身”痛	56
什么叫高危妊娠	57
尿路感染对孕妇有哪些危害	58
浅谈宫颈内口松弛症	59
警惕妊娠期乳腺癌	61
羊水过多常见于哪些原因,	
如何处理	62
羊水过少	64
孕妇剧烈头痛或抽风将会发生	
什么危险	65
孕妇为何出现皮肤瘙痒	66
孕妇腹围不再增大常见于什么	
原因——死胎	68



孕妇腹围大于妊娠月份常见于	
哪些原因	69
孕妇腹围过小常见于哪些原因	69
妊娠晚期腹痛伴阴道流血常见	
于什么原因	70
中晚期妊娠无痛性阴道流血	
常见于什么原因	72
双胎妊娠应注意哪些事项	74
准妈妈应该了解早产	77
妊娠合并心脏病	79
准妈妈,你千万不能让妊娠	
延期太久	82
妊娠期应注意的肾脏疾病	84
糖尿病对怀孕的影响	86
妊娠糖尿病治疗的特点	89
预防乙肝:切断母婴传播	90
戊肝:孕妇切莫等闲视之	91
孕妇应警惕妊娠高血压综合征	93
子宫肌瘤易在孕期里长大	96
妊娠晚期的阴道流水	98
勿要轻视孕期皮肤病	100
妊娠合并哮喘怎么办	101
胎儿生长迟缓能判断吗	104
妊娠期贫血不可轻视	108
患红斑狼疮的妇女须过好生育关	110
漫谈脐带缠绕	112

产 时 篇

做好心理准备,迎接新生命	
的诞生	117



了解分娩的几种方式	119
熟悉分娩的过程	120
准父亲也要为分娩作准备	122
入院前的准备	123
孕妇临产前吃什么好	124
漫谈决定分娩顺利完成的 几个因素	125
怎样才能防止难产呢	126
哪些孕妇应提前住院待产	127
临产的三大信号是什么	128
选择剖宫产要细思量	129
产妇在何种情况下适合剖宫产 ...	131
分娩大概需要多长时间	132
孕妇临产前还能活动吗	133
产妇分娩时应该怎样配合	134
产时保健举足轻重	135
以愉快的心情迎接宝宝的到来 ...	138
丈夫是产妇的最佳陪伴人	138
腹痛开始,你可别乱了方寸	140
为什么要选择会阴切开与器械 助产	143
无痛分娩	144
剖宫产时产妇的配合措施	146
剖宫产术后的自我护理	147
为何医生不给我用催生针	149
人性化分娩最自然,请正确认识 剖宫产	150
有过畸形儿的孕妇,再孕须做 产前诊断	153



产 后 篇

产后多汗是病吗	157
母乳喂养小常识	157
产后刷牙不会引起牙齿松动	159
有心脏病产妇产后仍须警惕	160
哺乳期千万不要乱服药	162
产后早下床活动好处多	164
什么是产母郁闷	165
坐月子怎么吃	166
初产妇积乳怎么办	170
轻轻松松坐月子	172
产后会阴胀痛不必惊慌	178
产后便秘怎么办	179
产后尿潴留不可小视	180
盛夏来临,当心产褥中暑	182
产后阵阵腹痛不是病	183
新生儿为何要采足跟血	184

最后的期待



在妊娠中期的日子里，你会强烈感受到身体处于极佳状态，你的皮肤和头发有明显的改善，你可以看得出，也感受得到自己变得容光焕发。现在，只剩下两三个月孕期，你会感到笨重，即将分娩，又产生焦虑、紧张、疑惧等各种心理压力。

此时不但需要家人生活上要给予体贴和照顾，心理上的关心、开导与帮助，而且更需了解分娩期的保健知识，以顺利度过孕期。当她看见自己所生出的小天使时，兴奋和成就感足以抵消她因怀孕和分娩所付出的一切。



未来的准妈妈,请注意 你身体的变化

在妊娠的最后的几个月里,你身体在生理、心理及身体构造都要发生相当大的变化。比如:你的体重约增加4千克,行动会显得笨拙;为了分娩的需要,骨盆连接处扩张、分离而引起的疼痛是相当痛苦的。因此,让每一个孕妇了解自怀孕以后,为了适应胎儿生长发育的需要,在胎盘所分泌的各种激素的影响下,全身各系统相应发生一系列的生理变化情况,这对孕妇的心理调适无疑是有好处的。

1. 胃肠道的变化

在整个怀孕过程中,胃肠道的不适可以说是最为常见的,其主要原因:

- (1) 迅速上升的绒毛膜促性腺激素所致。
- (2) 黄体激素的增加,导致平滑肌松弛、胃排空时间延长而致使便秘或消化不良。
- (3) 食管括约肌松弛,导致胃酸逆流。
- (4) 由于剧烈的荷尔蒙变化,导致齿龈肿胀充血,口腔酸度增加,再加上钙质的流失而引起消化不良。临床上常见的症状为:

1. 恶心与呕吐:特别是在早上,尤其是刷牙的时候,直到12周左右会减轻很多。由于这是正常的孕吐现象,不必惊慌,因此以减轻症状为治疗目的:①在你起床前,可先进食一点清淡的食物,改变一下口腔的味觉及增进胃肠蠕动,再起床就较为舒服。②少食多餐、少碰油腻、油脂多的食物,减少胃肠的负担。③若仍呕吐得非常厉害,无法进食导致脱水、电解质失调,应找医生诊治,并服用维生素B₆,以保护胎儿中枢神经系统的发育。



ii. 腹胀及便秘:若在怀孕前就已有便秘的问题,在怀孕以后其程度就会加重,因此除了养成每日排便的习惯,多摄取水分及纤维素,若仍无法改善,则应就医。

iii. 胃上部灼热感及压迫症状:这种症状在怀孕中期后的28周至32周较为常见,由于子宫底部不断上升,同时受到食管括约肌松弛的影响,一旦进食过量或食用高油脂的食物,会使这种症状加重,因此在日常生活中的饮食应当善加调配,少食多餐。在36周以后,由于胎儿先露部位下降进下骨盆,症状就会减缓许多。

2. 生殖器官的变化

怀孕期间,母体生理上的变化,最明显的就是女性内、外生殖器官,包括子宫颈、子宫、卵巢及附近血液循环、阴道、乳房。这些变化包括了子宫的日渐扩大、子宫颈变软,阴道及外生殖器受激素的刺激,颜色变红甚至变紫,阴道壁因血管增加更为肥厚松弛,这一切的变化均是为了利于胎儿的娩出,因此,这些生理变化也会带来一些身体不适。

(1) 乳房变大、乳晕变大变黑:由于性激素、泌乳素的刺激,乳腺开始增生,导致乳房变大。乳晕因皮脂腺的增加而扩大且有色素的沉淀。这一切的变化均是为了产后顺利哺乳。同时在6~7个月时,有些孕妇会有初乳的分泌,因此乳房的护理在此之后更应注重,特别是乳房的适度按摩及乳头的强化。

(2) 阴道分泌物的增加:由于阴道粘膜的增生及肥厚,子宫颈内管腺体分泌量增加,导致90%以上的孕妇都会有这种不适,这是正常生理现象,只要保持局部的清洁及干爽即可。不过由于孕妇有胎儿的关系,其自身的免疫力会降低,以免对胎儿产生排斥,但相对地容易受到念珠菌等微生物的感染,因此当分泌物呈现异常颜色,有异味,且有外阴部瘙痒时要即时就医。

3. 心血管系统的变化

怀孕后,由于多了一个胎儿的循环及身体各重要器官的代谢



增加,因此母体的循环血量必然增加,以初产妇来说,到怀孕末期可以增加约 30% 的血容量,经产妇甚至可达到 50% 以上,相对地心脏的搏出量亦增加,心搏速率也会增加,平均每分钟可以达到 85 次左右。由于这些生理上的变化,常见的妊娠不适为:

(1) 仰卧位低血压综合征:由于子宫变大,压迫到大静脉回流,当平卧时,返回心脏的血量减少,导致心脏搏出量亦减少,造成母体晕眩不适。由于大静脉靠近身体的右侧,因此,当平躺时,应常常变换体位,可以减轻症状。

(2) 静脉曲张:由于受到子宫日渐增大所造成的压迫,血管系统产生了倒循环,即所谓静脉曲张。通常好发于下肢及外阴部,甚至于痔疮形成也是这个原因所致。随着怀孕进程的进展,其程度会加重。改善之道:若早期就发生,应立即使用弹性袜子,多休息,应尽量将腿抬高休息,即可改善不适。若是阴部的静脉曲张,则应穿较宽松的内衣裤,避免摩擦造成破裂。

4. 肾脏、泌尿系统的变化

泌尿系统的生理变化及其与子宫解剖学上构造的改变及肾脏过滤功能的改变,在临床上常见以下几点:

(1) 尿频:特别在怀孕的初期和末期。初期尿频的原因,乃是膀胱受到子宫扩大后,来自纵轴方向上的压迫;而末期是由于胎头下降,进入骨盆而压迫到膀胱。这些都是正常现象,不必焦虑。不过在怀孕的过程当中,较容易并发肾盂肾炎,因此若有尿频、解尿困难或合并发烧、剧烈的腰痛,应尽速就医。

(2) 尿糖反应:在产前检查常规的尿液检查中,常可以发现 30% 的孕妇,会产生轻度尿糖的反应,这是由于肾脏对糖分过滤的阈值降低或饮食所致,没有什么关系。不过若是连续 3 次以上尿糖阳性反应,体重过重或胎儿评估体重过重,家族史有糖尿病病史、前胎有妊娠糖尿病等情况,应当及时到医院检查。

5. 其他器官系统的变化

(1) 腿抽筋酸痛:此症状常见于妊娠 28 周之后,通常发生



在半夜睡梦中。其形成的原因可能是：

i. 体内钙磷比例失调,摄取过多或过少富含钙磷的食物所引起。

ii. 子宫的增大,造成其对骨盆腔及下肢神经的压迫。

iii. 腿部肌肉温度过低,痉挛产生热量。其改善之道乃是均衡自己的饮食,适度地按摩自己的肌肉,晚上睡觉应保持小腿的温度,这样就可以改善症状。

(2) 妊娠纹:妊娠纹可以说是母体较明显的生理变化。简单地说即是皮肤扩张的速度赶不上子宫扩大及母体生长的速度,因此形成妊娠纹。由于妊娠纹皮肤部分,会产生一些类似引起过敏的介质,引起不同程度的瘙痒,特别是在腹部及臀部。有些孕妇会抓,甚至抓到引起二度细菌感染。因此,如有剧痒的症状,应予以药物治疗。妊娠纹在产褥期过后,大部分会渐渐变淡。

(3) 足踝水肿:大多数的孕妇都会有水肿的现象,主要在下肢及足踝的位置,特别是在怀孕末期,有些甚至会压出一个小窝来,再慢慢恢复。这是由于下肢静脉及淋巴回流受到子宫的压迫所造成,因此应注意下列事项:

(i) 盐分的摄入量应减少。

(ii) 避免久站。

(iii) 穿着要宽松,以利血液循环。水肿症状大部分在生产完后即可以恢复。但是水肿合并尿蛋白的出现及血压的升高,则应注意是否合并先兆子痫,特别是初产妇。

(4) 腰酸背痛、手指关节酸麻:由于激素的作用,使得骨盆关节及脊椎会变得松弛软化,以利于胎儿的生长与分娩。随着胎儿的生长,母体的负担也愈来愈大,因此,保持良好的姿势,适度地柔性运动,避免受伤,尽量穿平底鞋,使用托腹带,可以减轻这些症状。

(5) 其他:诸如体重的增加;胎动的变化等。