

妇女科学文丛

郎景和 著

女人

的圣职

妊娠与分娩

中国文联出版社

妇女科学文丛

女人的圣职
——妊娠与分娩

郎景和 著

图书在版编目(CIP)数据

妇女科学文丛/郎景和著. —北京:中国文联出版公司,1998.12

ISBN 7-5059-3177-6

I. 妇… II. 郎… III. 杂文—作品集—中国—当代 N.1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38581 号

书 名	妇女科学文丛
作 者	郎景和
出 版	中国文联出版公司
发 行	中国文联出版公司 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	薛燕平
责任校对	满庭芳
责任印制	董 华
印 刷	铁道部标准化印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	583 千字
印 张	34.75
插 页	8 页
版 次	1999 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
书 号	ISBN 7-5059-3177-6/I · 2404
定 价	49.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

总 序

这里奉献给读者的是《妇女科学文丛》1辑~4辑,希望以后还会有5辑、6辑……。

我体会这部科学文丛乃科学文化丛书之简略,而科学与文化实在是庄严神圣须仰视之,不过低下头来思忖,却又生出不少悲哀。一方面,人们在呐喊着振兴科学文化,强国富民;一方面,伪科学、反科学的东西充斥于市,均不乏趋之若鹜者。至于各种各样的“文化”更是光怪陆离,从厕所到汗衫,都有连篇累牍的“文化”阐述,真佩服那些文化的挖掘开发者,真欣慰我们生活在这样充满“文化”的氛围中!也不免想起老少边穷地区乡亲们在为温饱而拼搏,城市胡同炎炎夏日之夜,多少人袒胸露臂或仰或卧,或围拢起对弈砍杀,或在大排档桌边狂吞酒菜,乱吐脏粗。又有谁论证其中的文化?

诚然,我们崇尚科学与文化,我们需要科学与文化,这至少可以使我们的生活变得美好与文明,使我们的身心变得健康而充实。如今,人们不仅追求丰富的物质享受,也追求崇高的精神生活;亦看重家庭责任,认真履行对于

国家民族的义务。这一切显然需要科学与文化的维系。然而，如果缺乏科学与文化的营造，如果对伪科学和乌七八糟的文化听之任之，将直接影响我们的社会生活，危害人民的健康。

我们想起了妇女和儿童，想起被称为“半边天”的成千上万的母亲、妻子和女儿。她们从旧中国深重的压迫下解放出来，在社会生活中可以和男子平分秋色。但是，她们面临和将遭遇的挑战仍然是严峻的。我是一名妇产科医生，不是妇女问题专家，仅就妇女的健康而言，既有传统的尚未解决的老问题又有令人困惑的新问题。“十月怀胎、一朝分娩”，世世代代，年复一年，依然险情丛生，危系母子。虽说妊娠不是病，却要始终防着病。控制人口数量、提高人口质量，当然也不单单是女性的事，但生育过程毕竟是由女性来完成。避孕与不育、优生与优育，妇女承担了更多的责任。于是有了我们的妇产科学，须知这是与男性共有的内科学、外科学、眼耳鼻喉科学等等以外的，专门研究女性生理、病理、疾病发生、发展、诊断、治疗和预防的科学。随着社会经济、文化生活的发展和变化，有些原来不多见的疾患变得司空见惯，有的几乎未曾听说的毛病现今居然人人皆知、谈虎色变。像糖尿病、子宫内膜异位症、乳腺疾病及乳腺癌等，俨然成了“现代病”，性病“死灰复燃”，艾滋病如同恶魔猖獗肆虐……令人不安的是妇女往往是这些洪水猛兽

的首当其冲的受害者！

更令人不安的是在女性一生的生活“事件”中，充斥着各种迷信和谬说：亚当和夏娃偷吃禁果，上帝让夏娃忍受整个妊娠和分娩的痛苦。席勒莫名其妙地发现，女秘书每天为他更换鲜花，一个月中竟有几天花是容易枯萎的——由此推断有“月经毒”。孕妇梦见樵夫砍柴会生“豁嘴”（兔唇）儿……这些古老的神话似乎已成笑谈，可是古老的问题却依然没有解决：100多年前，辛普森认为子宫内膜异位症是由于经血倒流引起的，这一理论不足充分解释其病因，现今又提出这个病是免疫性疾病、是炎症性疾病、是出血性疾病、是器官依赖性疾病、是激素依赖性疾病……。通常是，理论、假说、学说越多，表明对问题的认识越不清楚。我在国外的一所大学校园里，看见一尊尊伟大科学家的塑像，都是些令人景仰的名字：牛顿、哥白尼、伽俐略、爱因斯坦……台基上镌有他们的贡献。却有几尊雕塑，是只有底座而没有头像和名字的。台基上写着“分娩动因的发现者”、“妊娠高血压综合征病因的发现者”。分娩动因就是宫缩分娩为什么会起劲，多么古老的悬而未决的问题；妊娠高血压综合征，简称妊高征，曾叫妊娠中毒症，是危害孕妇和孕产妇死亡的主要原因之一，其病因仍然不清。在这些先哲们和尚不知名的后来者面前，我们感到一种强烈的震撼、一种沉重的昭示——原来

科学还有那样多的洪荒之地，原来我们在所有的科学中，人体本身的未知数最多。

于是，在我做了几年住院医师以后，在经过基本的临床训练和医疗实践后，我已经把从事科普宣传，主要是科普创作作为自己职业的一部分，或者说是医生的一种社会责任，或言乐此不疲，苦此不悔，从主治医师、副教授到教授与博士导师，从做科（系）主任到做院长，始终坚持不辍，在一个医疗、教学和科研任务十分繁重的医疗中心里能做到这一点是很不容易的。也许有人对此不屑一顾，但未必都能驾轻就熟，鄙薄医学科学普及的作用，忽略它和医学教研相辅相成的关系无论怎么说都是一种偏狭。

回到科学与文化的议论，则不应该把科学与文化封闭在象牙塔，应该把它们和大众结合起来。当然并不是所有的学科和命题都能直接与人们的社会生活联系在一起，但至少临床医学应该如此。科学忌虚假、文化忌清谈，有幸致力于科学与文化者，不该自命为精神贵族而远离尘世。我想，当我们在山珍海味的宴席上高谈阔论饮食文化的时候，不该忘记“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。当我在出租车上默默地计算药物浓度的时候，车停了，我要如数付计程的费用，缺几毛钱都不行。可是，几块钱的零头人家却可以不找。最简单的数学变得毫无意义！可见，社会的正常运转仅仅有科学与文化是不够的，还应该有关政策、法

令、道德来约束。

言归于我们的文丛。这是为广大妇女同胞写的保健方面的科学普及读物，这四辑几乎包括了女性身体健康的所有问题。

《女人的一生》（初潮与绝经）讲妇女各阶段常见疾病的防治。

《女人的圣职》（妊娠与分娩）讲了妊娠全过程中的各种问题，有文有图，可对照、可记录，一直到照料新生儿和小孩。

《女人的乐园》（性爱与婚姻）讲述性与爱的诸多话题。

《女人的“雷区”》（肿瘤的预防与治疗）是把最为妇女关心和担心的常见癌瘤以故事形式讲述出来，为的是早预防、早诊断、早治疗。

各辑的有关具体阅查问题，我会在每辑的前言中说到。

当我整理这二百余篇小文时，不能忘记支持、帮助、乃至鞭策我的朋友和读者们。有的系列文章是我“自投罗网”主动请缨撰写的；有的则是由他们“逼上梁山”欲罢不能而完成的。感谢他们的关心和鼓励。

郎景和

1998年8月于北京

前 言

生儿育女是天职，母亲功不可没。

妊娠分娩是正常的生殖过程，但也会有不少问题发生。

本辑讲述妊娠、分娩和产褥各时期的生理、病理现象，让年轻夫妇顺利平安地度过这个特殊时期，实现生一个健康聪明孩子的愿望。

全辑分四个部分：

《妊娠月历》是以妊娠月份排列，讲述胎儿发育、母亲变化，哪些是正常的生理现象，哪些是值得注意的异常情况，顺其自然，防患于未然；而且可以参照、可以记录、可以咨询，培养自我保健意识。

《妊娠合并症》是强调几种常见的妊娠合并其他疾病的防治，是值得注意的“高危”妊娠。

《产褥保健》是产褥期的必备知识，出血、感染是重要的产褥问题，哺乳则是育儿之要事。

《生育杂谈》可以认为是以上部分的补充和值得参阅的短文集锦。

在此，我还想强调“三自”保健法，即：

自觉保健。完全自觉地按科学原则去安排自己的衣、食、住、行，符合卫生科学的生活方式，养成良好的行为习惯。

自我保健。学会自己照顾自己，掌握必要的保健方法，包括孕期体操、分娩时的呼吸运动和按摩手法等。

自始保健。从妊娠一开始便树立起卫生保健意识，想到自己和腹中的宝宝，“已经不是一个人，而是两个人”。

“三自”保健法的根本是要有正确的观念、必要的知识和可行的具体操作。

本辑撰写的出发点盖出于此。愿这本书成为年轻夫妇的枕边书和可信赖的朋友，并给你们留下难忘的纪念和珍贵的回忆。

祝你们有个健康聪明的孩子！

作者



作者简介

郎景和 1940年4月生,吉林人,1964年毕业于白求恩医科大学医疗系,此后即在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今,现为妇产科主任、教授、博士导师。曾赴挪威、加拿大研修妇科肿瘤。1986-1993年任协和医院副院长。是中华医学会妇产科学会副主任委员,《中华妇产科杂志》副总编辑等。并为第五、六两届中国妇科肿瘤学组(GOG)执行主席。关于卵巢癌淋巴转移的研究获卫生部及国家科技进步奖,发表学术论文160余篇,个人专著及主编论著10部,1996年获吴阶平-杨森医药研究一等奖。科普作家,任中国科普作家协会副理事长、中华医学会科普学会副主任委员,《健康世界》主编。撰写科普小品二百余万字,个人小品集及科普书籍30部,还出版过文学散文集《一个医生的哲学》。

责任编辑 薛燕平

封面设计 宋 川

妇女科学文丛

- 女人的一生
初潮与绝经
- 女人的乐园
性爱与婚姻
- 女人的圣职
妊娠与分娩
- 女人的雷区
脚瘤的预防与治疗

目 录

总 序/	1
前 言/	1
第一部分 妊娠月历	
受孕之谜/	3
选择适宜的受孕时机/	5
怎样测试基础体温/	6
妊娠第一个月(1周-4周)/	9
妊娠第二个月(5周-8周)/	16
妊娠第三个月(9周-12周)/	22
妊娠第四个月(13周-16周)/	26
妊娠第五个月(17周-20周)/	32
妊娠第六个月(21周-24周)/	36

妊娠第七个月 (25 周 - 28 周) /	42
妊娠第八个月 (29 周 - 32 周) /	45
妊娠第九个月 (33 周 - 36 周) /	52
妊娠第十个月 (37 周 - 40 周) /	60
分娩与产褥 /	67

第二部分 妊娠合并症

高危妊娠 /	73
妊娠高血压综合征 /	77
心脏病与妊娠 /	83
肾脏病与妊娠 /	88
肝炎与妊娠 /	94
糖尿病与妊娠 /	99
血液病与妊娠 /	104
妊娠合并急腹症 /	109
生殖器官畸形与妊娠 /	114
妇科良性肿瘤与妊娠 /	120
性传播疾病与妊娠 /	126

第三部分 产褥保健

分娩之后 /	135
产后出血 /	140
产后感染 /	145

产褥期的乳房卫生/	149
产科伤口的自我护理/	153
产后性生活、避孕与绝育/	158
产后常见的妇科疾病 (一) /	163
产后常见的妇科疾病 (二) /	168
产后活动与锻炼/	173
药物与母乳喂养/	178
产后膳食与营养/	182

第四部分 生育杂谈

生育意味着什么? /	189
确定三个孕期保健观念/	193
妊娠不是病, 妊娠要防病/	198
保胎的风波/	204
妊娠中毒症浅释/	208
胎儿运动/	213
妊娠后, 维持新的平衡/	221
孕妇的心理保健/	226
“瓜熟蒂不落” 怎么办? /	233
陈二婶生孩子的经验/	238
胎教之说/	242
给胎儿治病/	246
产痛与止痛/	249

4 妇女科学文丛

多产伤身/	253
育儿杂记四则/	256
珍爱保护你的小宝宝/	262
当孩子发生意外的时候/	267
妻子怀孕的时候/	272
妻子“坐月子”的时候/	279
准备着，天下父母心/	290
未来父亲的责任/	295

第一部分

妊娠月历