

完全女性手册丛书

初次分娩十日读

编著 张 浩

- 第一日 分娩前的准备
- 第二日 孕、产期的就医检查
- 第三日 轻松分娩技巧练习
- 第四日 分娩时应该注意的事项
- 第五日 分娩时刻
- 第六日 分娩进行中的技巧运用
- 第七日 丈夫应该做的事
- 第八天 难产及分娩异常
- 第九天 流产及产科疾病
- 第十天 产前、产后的营养与保健

延边人民出版社



初次分娩十日读

张 浩 编著

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

初次分娩十日读 / 张浩编著. — 延吉: 延边人民出版社,
2001.1

(完全女性手册丛书)

ISBN 7-80648-526-0

I. 初... II. 张... III. 分娩 - 妇幼保健 - 普及读物
IV. R714.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73393 号

完全女性手册丛书(全六册)

张 浩 编著

出版: 延边人民出版社

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京市制本二厂

印数: 1-5000 册

850×1168 毫米 32 开

51 印张 1080 千字

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-526-0/C·21

定价: 96.00 元(本册定价: 16.00 元)

前 言

纵观两性世界，最令人回味的就是女性了。她们承担着孕育生命的伟大和润物细无声的柔情，足以震撼任何一位男性。作为女性的我在编著这套丛书时，再一次唤起了我的母性柔情和对生命的热爱。

女性的一生，从未婚待嫁到初为人妻、到初为人母，完成了她的整个过程，被视为完全的一生。这套《完全女性丛书》摄取了女性人生历程的重要内容，分别为《未婚女性十日读》、《初为人妻十日读》、《初次怀孕十日读》、《初次分娩十日读》、《初当妈妈十日读》、《产后瘦身十日读》，为女性的这一阶段的生活作了重要提示。

近几年来，我编著很多关于女性方面的书籍，这套是我比较偏爱的，可能是作为一个女性的共鸣吧。可由于时间的仓促和自己知识的苍白，有的问题表达的不够充分，敬请读者们谅解。如果你们在我充满感情的导读中，把这一本书读完，将是我最大的感动！

谨将此书献给我的姐妹们，并祝我们女性的光辉照彻你所爱的人的整个生命。

作者：张浩

2001年1月于北京

目 录

第一日 分娩前的准备

一、心理准备	(1)
●临产前要有精神准备	(1)
●不要对分娩有恐惧心理	(2)
●分娩不是极度痛苦的事	(3)
●孕妇活动有利分娩	(5)
二、物质准备	(6)
●产妇的衣着准备	(6)
●丈夫应做哪些准备	(6)
●准备婴儿用品	(8)
●家中分娩要做哪些准备	(14)
●住院分娩要做哪些准备	(16)
●为孕妇准备去医院的用品	(17)
●选择分娩医院	(18)
●医院的种类	(19)

第二日 孕、产期的就医检查

一 孕期检查	(21)
--------------	--------

●孕期要定期做产前检查	(21)
●孕期检查包括哪些内容	(22)
●妊娠试验	(23)
●超声波检查	(26)
●子宫颈粘液检查	(27)
●基础体温测定	(28)
●诊断性刮宫	(29)
●穿刺术	(30)
●内窥镜检查	(31)
●输卵管通畅试验	(35)
●X线检查	(36)
●计算体层摄影	(37)
二、临产期检查	(38)
●妊娠期B超检查的目的	(38)
●临产检查测量骨盆的目的	(39)
●检验孕妇血型的意义是什么	(40)

第三日 轻松分娩技巧练习

一、精神练习	(41)
●意想锻炼	(41)
●精神松弛	(42)
●全身松弛法	(43)
二、动作练习	(45)

●呼吸技巧	(45)
●分娩动作技巧	(46)
●为胎头娩出所作的练习	(49)
●全身锻炼, 为分娩增强体力	(52)
●坐着做的运动	(53)
●骨盆的训练	(54)

第四日 分娩时应注意的事项

一、分娩时注意事项	(57)
●预产期前应注意的事项	(57)
●选择自然分娩对母婴都好	(58)
●早期怎样识别难产	(59)
●临产前为什么要排空大小便	(60)
●哪些孕妇应提前住院待产	(62)
●剖腹产与阴道分娩利弊	(63)
●产钳和吸引对胎儿有危险吗	(66)
●分娩时为什么有时须做会阴切开	(67)
●初产必须要侧切吗	(67)
●分娩时需要应用镇痛麻醉药吗	(68)
●用麻醉药有后遗症吗	(69)
●分娩时产道裂伤的表现有哪些	(69)
●产程中产妇突然感到剧烈腹痛怎么办	(70)
●临产时胎儿未娩出阴道出血正常吗	(71)
●横产是否为异常生产	(72)

●矮个子的人会不会容易难产	(73)
●高龄产妇应注意哪些问题	(74)
●妊娠晚期出血怎么办	(79)
●妊娠期的变化产后能复原吗	(80)
●早产能预防吗	(81)
●双胞胎妊娠应注意的事项	(82)
●孕期性生活应注意的事项	(83)
二、住院注意事项	(84)
●住医院应注意的事项	(84)
●产程开始不久产妇切不可大喊大叫	(86)

第五日 分娩时刻

一、临产先兆	(88)
●胃部的压迫感消失	(88)
●下腹部疼痛、腹胀	(89)
●尿频	(89)
●腰痛、大腿根发胀	(89)
●分泌物增多	(90)
●胎动次数减少	(90)
●肾脏有沉重感	(90)
●感到子宫有规律的收缩	(91)
●见红	(92)
●破水	(92)
二、分娩过程	(95)

●阵痛	(95)
●分娩方式的选择	(96)
●入盆	(97)
●产道	(98)
●胎儿的状态	(99)
●分娩时怎样用力	(101)
●分娩过程	(103)
●分娩第一期母体的变化	(103)
●分娩第二期母体的变化	(105)
●分娩第三期母体的变化	(107)
●分娩第一期胎儿的姿势	(107)
●分娩第二期胎儿的姿势	(109)
●分娩第一期应注意的事项	(110)
●分娩第二期应注意的事项	(111)
●分娩第三期应注意的事项	(113)

第六日 分娩进行中的技巧运用

●各产程中呼吸技巧的运用	(114)
●用呼吸及按摩法减缓疼痛的秘诀	(115)
●分娩中用力的秘诀	(117)
●短促呼吸的运用时期	(122)
●分娩第二期的辅助动作	(124)
●第三阶段(胎盘娩出期)	(125)
●姿势	(126)

- 背痛性分娩 (127)
- 减轻疼痛方法 (127)
- 自我助产 (128)
- 临产时采取的姿势 (129)
- 过渡产程的姿势 (129)

第七日 丈夫应该做的事

- 进入产房丈夫应做的事 (131)
- 让妻子依靠着你 (132)
- 丈夫的鼓励 (133)
- 丈夫的注意事项 (133)
- 尽力帮助妻子 (134)
- 做一个尽职的丈夫 (135)
- 当爸爸的责任 (137)
- 如何成为好爸爸 (138)

第八日 难产及分娩异常

- 一、难产 (140)
 - 什么是难产 (140)
 - 什么是滞产 (144)
 - 引起滞产的原因 (145)
 - 滞产的预防 (146)
 - 什么情况下实施手术助产 (146)
 - 什么叫胎盘滞留? 应该怎么办 (147)

●子宫翻出是怎样形成的·····	(148)
●什么是胎头吸引术·····	(149)
●胎头吸引或产钳助产时孕妇应如何配合·····	(150)
●产钳助产对婴儿有什么影响·····	(151)
●什么情况下需做剖宫产术·····	(152)
●剖宫产有何优缺点·····	(154)
●剖宫产时产妇应如何配合·····	(155)
●产妇要求剖宫产都正确吗·····	(156)
●剖腹产应注意的事项·····	(156)
●什么是子宫收缩·····	(157)
●什么是宫缩过强·····	(157)
●子宫颈管裂伤·····	(158)
●产力异常·····	(158)
●产道异常·····	(161)
●胎膜早破·····	(162)
●脐带异常·····	(162)
●什么情况下容易发生脐带脱垂·····	(163)
●胎儿窘迫·····	(165)
●子宫破裂·····	(165)
●羊水栓塞·····	(168)
●产后出血·····	(169)
●其他手术助产·····	(172)
二、异常分娩·····	(173)
●臀位分娩·····	(173)

- 臀位有哪几种形式对分娩最不利…………… (175)
- 臀位都需要剖宫产吗…………… (176)
- 完全臀牵引…………… (177)
- 臀位分娩与头位分娩有什么不同…………… (177)
- 臀位如何处理…………… (178)
- 双胎、多胎分娩…………… (179)
- 双胎与单胎分娩有什么不同…………… (179)
- 双胎与单胎分娩时应注意的问题…………… (180)
- 胎位及胎儿发育异常…………… (181)
- 怎样避免危险分娩…………… (182)
- 造成孕产妇死亡的原因有哪些…………… (184)

第九日 流产及产科疾病

- 什么情况下易发生流产…………… (187)
- 怎样预防习惯性流产…………… (189)
- 过期流产应即时处理…………… (190)
- 宫外孕的三大症状…………… (191)
- 葡萄胎如何诊治…………… (192)
- 子宫颈内口松弛对妊娠的影响…………… (193)
- 引起妊娠期贫血的原因是什么…………… (194)
- 预防妊娠高血压综合症的方法…………… (196)
- 妊娠晚期阴道出血的原因是什么…………… (197)
- 羊水过多造成的危害…………… (198)
- 羊水过少也有危害…………… (200)

●巨大胎儿怎么处理	(200)
-----------	-------

第十日 产前、产后的营养与保健

一、保 健	(202)
●围产期保健	(202)
●分娩前的饮食保健	(204)
●晚期膳食保健	(205)
二、产后补养的药膳	(207)
●产后虚弱、贫血类	(207)
●产后出血中风类	(216)
●恶露不下	(220)
●恶露不止	(222)
●产后腹痛	(225)
●产后汗出	(232)
●产后便秘	(235)
●产后小便不通	(238)
●产后水肿	(241)
●产后身痛	(243)
●产后发烧	(249)
●乳汁自出	(253)
●产后昏厥	(255)

第一日 分娩前的准备

本日导读：本日详细的介绍了产妇在分娩前的各项准备，对您在分娩中的细微事项做到了有备无患的提醒。让产妇安心地待产，将是我们共同的心愿，最后我们还附有如何计算预产期等。

一、心理准备

●临产前要有精神准备

孕妇在精神上应做好准备，这比物质准备更重要。要避免高度紧张更不要恐惧和焦虑，要相信助产人员，相信自己有能力顺利分娩。自胜的信心本身就是一种强

大的产力，它可以帮助产妇顺利分娩。情绪应保持稳定，尽量使自己放松，可以听听音乐，转移注意力。总之，孕妇和家属都应该知道，分娩本身就是一种自然过程。

●不要对分娩有恐惧心理

许多人对于分娩的过程缺乏了解，很难想象这么大的一个婴儿是怎么生下来的。使得许多产妇对分娩更加感到恐惧。

了解分娩的全过程，孕妇就不应再对分娩存在恐惧心理了。严格地说，分娩是要产生一些疼痛的，但这种疼痛是一般人都能够忍受的。许多人对分娩的恐惧感，再加上一些经产妇对分娩疼痛的描述，有的孕妇每想到自己即将临产时，心中就忐忑不安，心理充满恐惧。生产中，心理没有负担，反而进行得快。如果心理负担重，不但容易造成难产、滞产，还会发生产后大出血的现象。

当然，分娩是产道被撑开而让婴儿通过，所以痛是不可避免的。但这种痛又是因人而异的，有人并不感到很痛。绝不能把分娩看成是一个不堪忍受的痛苦。

分娩时的阵痛是自然现象，与受伤、疾病的疼痛有本质上的区别。

人感受到痛是大脑皮层中枢神经的作用。如果自我

感觉不安，中枢神经会有非常敏感的反应，痛就会更加厉害。

因此，必须从思想上消除对分娩的恐惧不安的心理障碍，保持平静的心态，分娩时也应当不会感觉太疼痛了。

●分娩不是极度痛苦的事

对于人来说，心情舒展，肌肉也会放松，心情越紧张，肌肉就会绷得越紧。作为一名女性，结婚、生孩子总归要经过这一关，这是必须正视的事实。分娩时，婴儿是从狭窄的产道出来，如果这时心理没有负担，保持镇静，让肌肉和骨盆放松，婴儿才能顺利通过，生的也就快了。如果产妇这时精神极度紧张，心理负担很重，则肌肉也会绷得很紧，产道不容易撑开，婴儿不能顺利出来，甚至使本来可以顺产下来的正常发育的婴儿，由于紧张心理，产道不能撑开，致使婴儿突然窒息死亡，酿成了更大的痛苦。

许多难产、死产、产后大出血，给母婴同时造成不应有的痛苦的现象，有一个共同的原因就是来自于孕妇本身对分娩的恐惧心理所造成。

因此，产妇产前的精神状况与产痛有很大的关系，感到剧痛可以说是自身造成的。所以，要对分娩的过程做详细地了解，才会有效地克服分娩期的恐惧心理的障

碍。

分娩的恐惧心理不仅危害母婴的生命安全，而且对产后母亲的身体恢复也会产生不利的影响。近年来有一种产后神经官能症，就是产前心理恐惧造成的后遗症。另外，当神经极度紧张造成难产后，产妇的子宫会大出血，产后恢复也比较慢，还会引起各种炎症。

其实，孕妇应该早就知道，怀孕不是生病，分娩也不是极度痛苦的事，只要有良好的心理准备，大都能平安度过分娩，产后身体恢复这一关。产妇的精神状态固然受到外界各种因素的影响，但也是完全可以控制，并且可以不断进行自我调整的。其实，这个痛苦不过是宫缩造成的不适而已。

如果要想生一个健康、聪明的孩子，有时竟能产生医学上奇迹。许多本身有残疾的母亲（不是遗传因素造成的）也能克服自身的不利因素，平安生出一个正常婴儿。

产妇应当明白了宫缩是帮助胎儿娩出的正常现象，那么对分娩也就不会害怕，这样，待产的过程不急躁，持着“既来之，则安之”的态度，事先对分娩的过程有详细地了解，对出现各种不正常的因素都想好了如何配合助产人员，这种状态能很好地帮助产妇克服产前的种种不适和促进产后的尽快恢复。事实证明，有心理准备的产妇，比没有心理准备的产妇生孩子要顺利得多。