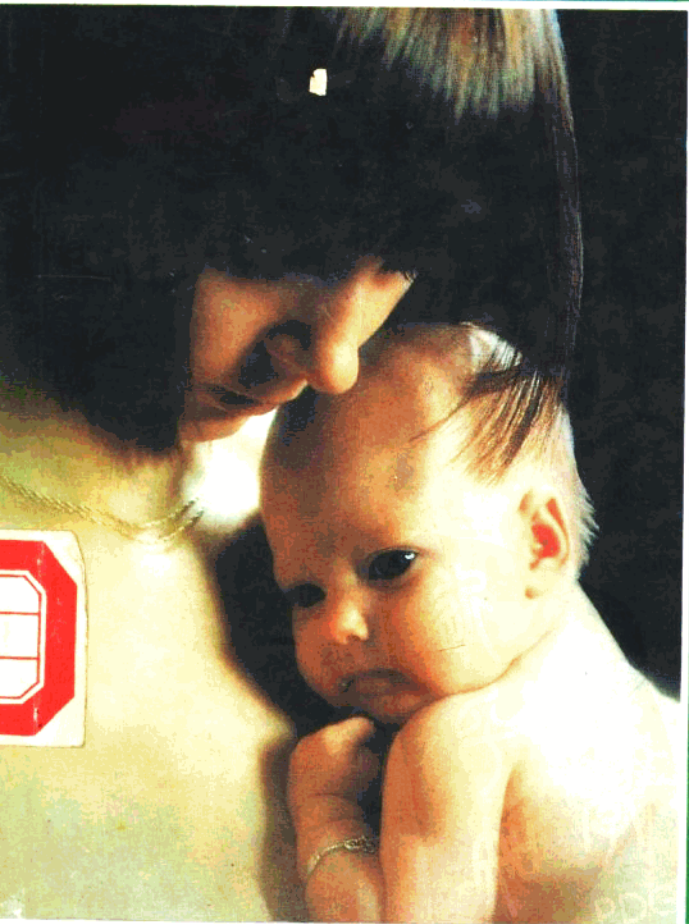


# 當代最新妊娠、 分娩、育兒知識

編譯：阿木爾 侯麗輝 王俊英 隋 穎 主審：劉貴德



良好地妊娠  
• 順利地分娩  
• 科學地育兒

20009

# 当代最新 妊娠、分娩、育儿知识

编 译：阿 木 尔 侯 丽 辉

王 俊 英 隋 颖

主 审：刘 贵 德

黑龙江科学技术出版社

责任编辑：高巍  
封面设计：佩雄

## 当代最新妊娠、分娩、育儿知识

---

黑龙江科学技术出版社出版  
(哈尔滨市南岗区建设街35号)  
黑龙江省新华书店发行  
长春市东新印刷厂印刷  
印数：10 001-15 000册

---

787×1092毫米 32开本 8印张 160千字  
1992年8月第1版·1992年8月第2次印刷

ISBN 7-5388-1028-5/R·75 定价：4.70元

## 前 言

良好地妊娠，顺利地分娩，科学地育儿，是所有年轻夫妇的美好心愿。许多年轻妇女自怀孕开始即对将要出生的孩子有着许多美好的憧憬，都希望自己的孩子将是一个聪明伶俐的小宝宝。然而要把这一美好的愿望变为生活中的现实，则要掌握一定的科学知识和方法，特别需要学习和掌握、运用现代最新的妊娠、分娩以及科学育儿的知识和方法。多年的妇产科临床工作使我们感到许多孕产妇缺乏这方面的知识，尤其对现代妊娠、分娩、育儿知识则了解得更少，甚至全然不知。因而，不懂得怎样科学地妊娠、分娩和育儿，一切都听其自然发展。对此期间出现的一些异常情况更是常常束手无策。为此，编写有关这方面知识的书籍献给广大年轻夫妇已是我们多年的愿望。恰好笔者在日本留学期间有幸看到最新出版的《すこやかな妊娠と出産》一书，读后确有耳目一新之感。其中不仅融汇了当代最新妊娠、分娩、育儿知识，而且语言简炼、图文并茂、通俗易懂。笔者以此书作为蓝本，同时参考国内外最新妇幼保健知识，结合我国妇女的生活习惯及医疗水平等实际情况编译成《当代最新妊娠、分娩、育儿知识》一书，奉献给广大青年夫妇和妇幼保健同行，以期产生良好的社会效果。为贯彻我国计划生育基本国策、优生优育、提高人口素质贡献一份力量。

本书以新颖独特的形式、优美形象的插图、浅显通俗的文字，为妊娠期妇女提供了孕期生活、营养调配、胎教及胎

儿发育的科学知识和具体指导；对即将分娩的孕妇提供了思想、物质准备，分娩方式及无痛分娩的积极建议；对分娩后的妇女提供了如何顺利地度过产褥期、恢复体形及育儿的科学方法。同时还较详细地叙述了孕产期的各种异常现象和常见疾病，并提供了治疗方法和预防措施。此外，对广大从事妇幼保健工作的同行了解和掌握国内外最新妇幼保健知识提供了有益的参考和经验。

我们衷心地希望此书的出版能受到广大年轻夫妇和年轻父母的欢迎和欣赏，并从中得到有益的收获。

由于编译者的水平有限，我们诚恳地希望广大读者及同行对书中的疏漏、错误之处给予批评指正。

编译者

## 妊娠期日常生活要点



### 注意充分睡眠

睡眠应保证每天8小时以上，如果夜间睡眠不足时，中午应当午睡。特别是妊娠晚期容易疲劳，所以要保证午睡时间

### 散步和运动

为增强妊娠期及分娩时体力，改善血液循环，防止浮肿，运动是必要的。散步是最好的运动，并且可以使心情舒畅



### 丈夫的协助是很重要的

生儿育女是夫妇双方的义务。对孕妇来说，丈夫是精神支柱。丈夫应当关心爱人，主动做一些家务事

## 保持身体清洁



经常刷牙，注意口腔卫生、经常梳理头发。经常洗澡，保持身体清洁

## 做饭应采取舒适的姿势

站立做饭时应将两腿前后分开，身体稍向侧方，能够坐着做的事，应当坐着做为好



## 打扫室内卫生时,应注意

勤打扫，更要注意保持室内卫生。使用吸尘器和擦洗地板时，注意不要压迫腹部





## 注意休息

劳累容易导致妊娠早期的流产，妊娠晚期时的早产等。所以感觉疲劳时，应当休息

## 应避免的动作



不要抬重物



不要压迫腹部



不要登高做事

禁防滑倒



## 妊娠期生活的六条要点

1. 家务活要尽力而为，  
不要过度疲劳



2. 注意休息，充分睡眠



3. 注意饮食营养平衡，防  
止过度肥胖



4. 做好产前定期检查，即使无  
异常情况，也应定期检查



5. 夫妇双方都应从思想和精  
神上做好育儿的准备



6. 不要乱用药店所售的药  
品，服药应遵医嘱

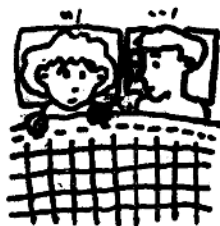


## 妊娠期性生活的六点注意事项

1. 妊娠早期为防止流产，  
应节制性生活



2. 妊娠中期应避免不合适的体  
位和过激烈的性生活



3. 妊娠晚期为防止早产，应减  
少性交次数及缩短性交时间



4. 性生活应避免压迫腹部的体  
位，并且不要过度剧烈



5. 为防止细菌感染，应保持清洁  
卫生



6. 夫妇双方在性生活方面要  
互相体谅



# 目 录

一、 妊娠期计划及生活要点	( 1 )
(一) 妊娠10个月的要点	( 3 )
(二) 从症状判断妊娠中的问题	( 5 )
(三) 胎儿和母亲的10个孕月	( 7 )
1.0~3周 (第1个孕月)	( 7 )
2.4~7周 (第2个孕月)	( 8 )
3.8~11周 (第3个孕月)	( 9 )
4.12~15周 (第4个孕月)	( 10 )
5.16~19周 (第5个孕月)	( 11 )
6.20~23周 (第6个孕月)	( 12 )
7.24~27周 (第7个孕月)	( 13 )
8.28~31周 (第8个孕月)	( 14 )
9.32~35周 (第9个孕月)	( 15 )
10.36~39周 (第10个孕月)	( 16 )
(四) 妊娠初期	( 18 )
1.预告妊娠的症状	( 18 )
2.通过检查诊断妊娠	( 20 )
3.超声波断层判断妊娠 (B超)	( 22 )
4.确定从何时开始产前检查	( 22 )
5.各医疗设施的特点	( 23 )
6.如何确定预产期	( 24 )
7.定期产前检查和需要的各种检查	( 25 )

8. 战胜妊娠反应	( 29 )
9. 高龄初产	( 30 )
10. 妊娠的原理是什么	( 31 )
11. 女性生殖器官的构造和机能	( 34 )
12. 为什么要来月经	( 36 )
13. 基础体温和测定方法	( 37 )
14. 妊娠期母体的变化	( 37 )
15. 妊娠期激素的变化	( 39 )
16. 胎盘与脐带是连接母体与胎儿的纽带	( 40 )
17. 判定胎儿性别的方法	( 42 )
18. 何时决定性别	( 43 )
19. 能否决定生男生女	( 43 )
20. 了解胎儿情况的各种方法	( 44 )
21. 血型不合也不必惊恐	( 46 )
22. 检查羊水的目的是什么	( 48 )
23. 关于遗传问题	( 49 )
24. 预防先天异常儿	( 50 )

### (五) 妊娠中期 ( 53 )

1. 积极参加母亲学习班	( 53 )
2. 哺乳前乳房及乳头的处理	( 54 )
3. 诊断为臀位时怎么办	( 56 )
4. 双胎与多胎	( 59 )
5. 消除紧张情绪是最好的胎教	( 61 )
6. 选择孕妇服装	( 62 )
7. 必要的婴儿用品	( 65 )

### (六) 妊娠晚期 ( 70 )

1. 临近产期时身体的一些变化	( 72 )
2. 临产入院	( 73 )

3. 阵痛是怎么发生的 .....	( 73 )
4. 入院前的思想准备 .....	( 75 )
5. 急产、来不及住院时怎么办 .....	( 75 )
6. 如何对待分娩 .....	( 76 )
7. 妇科病对妊娠的影响 .....	( 76 )
8. 既往病与合并症 .....	( 79 )
9. 妊娠期的性生活 .....	( 82 )
10. 吸烟、酗酒及用药 .....	( 83 )
11. 为使分娩顺利而练习的辅助动作 .....	( 84 )

## 二、妊娠期的异常和疾病 .....

### (一) 妊娠期的异常和疾病 .....

1. 流产 .....	( 93 )
2. 子宫外妊娠 .....	( 96 )
3. 葡萄胎 .....	( 97 )
4. 妊娠高血压综合征 .....	( 98 )
5. 早产 .....	( 100 )
6. 前置胎盘 .....	( 101 )
7. 胎盘早剥 .....	( 103 )
8. 羊水过多症 .....	( 104 )
9. 早期破水 .....	( 105 )
10. 感冒、风疹 .....	( 106 )
11. 贫血 .....	( 107 )
12. 痔 .....	( 108 )
13. 阴道炎 .....	( 108 )
14. 膀胱炎、肾盂肾炎 .....	( 109 )
15. 虫牙 .....	( 110 )

### (二) 妊娠中出现的症状 .....

1. 恶心、食欲不振 .....	( 110 )
------------------	---------

2. 烧心及反酸	( 111 )
3. 心悸、气短	( 111 )
4. 头痛	( 111 )
5. 尿频	( 112 )
6. 白带	( 113 )
7. 便秘	( 113 )
8. 腹泻	( 113 )
9. 鼻衄	( 114 )
10. 手足麻木和浮肿	( 114 )
11. 腹部胀痛	( 115 )
12. 腰背痛	( 115 )
13. 足跟痉挛、小腿肚子抽筋	( 116 )
14. 静脉曲张	( 116 )
15. 仰卧位低血压	( 117 )
16. 妊娠纹	( 117 )
17. 妊娠斑(色素沉着和雀斑)	( 117 )
18. 失眠	( 118 )
19. 情绪不稳定	( 118 )

### 三、 妊娠期及产后的营养问题..... ( 119 )

1. 妊娠期正确的饮食方法	( 121 )
2. 食品调配	( 122 )
3. 每天食用什么食多少	( 123 )
4. 怎样摄取各种营养	( 124 )
5. 妊娠各期的饮食要点	( 127 )
6. 正确食用现成食品	( 130 )
7. 尽量少食调味品和嗜好品	( 132 )
8. 早孕反应期应食清淡	( 133 )
9. 预防贫血的最好食品	( 134 )

- 10. 妊高征的饮食 ..... (134)
- 11. 预防便秘多食纤维素 ..... (136)
- 12. 过度发胖时怎么办 ..... (137)
- 13. 哺乳期应多食水分多的食物 ..... (137)

#### 四、 顺利地分娩和产后生活..... (139)

##### (一) 为了顺利分娩 ..... (141)

- 1. 无痛分娩法 ..... (141)
  - (1) 使用药物的无痛分娩法 ..... (141)
  - (2) 心理的无痛分娩法 ..... (142)
  - (3) 针刺麻醉 ..... (143)
- 2. 分娩的三要素和机转 ..... (143)
  - (1) 产道 ..... (143)
  - (2) 产力 ..... (144)
  - (3) 胎儿 ..... (144)
- 3. 分娩的进展和分娩的要领 ..... (145)
  - (1) 分娩第一期(开口期) ..... (145)
  - (2) 分娩第二期(胎儿娩出期) ..... (148)
  - (3) 分娩第三期(胎盘娩出期) ..... (149)
- 4. 人工助产法 ..... (151)
  - (1) 会阴保护和会阴切开术 ..... (151)
  - (2) 胎头吸引和产钳分娩 ..... (151)
  - (3) 剖宫产术 ..... (152)
- 5. 难产和异常分娩 ..... (154)

##### (二) 产后生活的注意事项..... (156)

- 1. 产后身体变化 ..... (156)
- 2. 产后至一周内的日程表 ..... (158)
- 3. 出院后的生活日程表 ..... (160)
- 4. 产后的日常生活 ..... (162)

(1) 要充分睡眠和休息·····	(162)
(2) 早期离床·····	(163)
(3) 保持清洁·····	(163)
(4) 恶露的处理·····	(163)
(5) 恶露持续的时间及量·····	(164)
(6) 家庭的理解和协助·····	(164)
(7) 均衡的饮食·····	(164)
(8) 家务事要一点点的来·····	(164)
(9) 避免接触烟和酒精·····	(164)
(10) 产后一个月后必须复查·····	(164)
(11) 孕妇忧郁症·····	(165)
(12) 性生活·····	(165)
5. 产后的异常和苦恼·····	(166)
(1) 产褥热·····	(166)
(2) 腹部阵痛·····	(166)
(3) 会阴缝合处的疼痛·····	(166)
(4) 贫血·····	(166)
(5) 妊娠高血压综合征后遗症·····	(166)
(6) 便秘·····	(167)
(7) 子宫复旧不全·····	(167)
(8) 异常恶露·····	(167)
(9) 胎盘残留·····	(167)
(10) 头痛·····	(167)
(11) 乳腺炎·····	(168)
(12) 乳汁滞留·····	(168)
6. 产褥体操·····	(168)
7. 产后避孕法·····	(174)
五. 新生儿的健康与照顾·····	(179)
(一) 新生儿的特征和发育·····	(181)



1. 新生儿的身体和生理	(181)
2. 母亲能够察觉到的症状	(184)
(1) 体重减轻	(184)
(2) 新生儿黄疸(黄痘)	(185)
(3) 脐带处湿	(185)
(4) 头部包块(产瘤或头皮下血肿)	(186)
(5) 胎斑	(187)
(6) 出疹	(187)
(7) 逆乳(溢乳、吐乳)	(188)
(8) 乳房出乳汁	(188)
(9) 阴道出血	(188)
(10) 性器肿胀	(188)
3. 敬告初当爸爸妈妈的人	(188)
(1) 新生儿也有个体差异	(188)
(2) 爸爸的作用	(189)
4. 新生儿的成长	(189)
5. 新生儿发育成长的情况	(190)
(二) 新生儿的环境、营养、照顾	(191)
1. 新生儿的良好环境	(191)
2. 新生儿的营养	(194)
(1) 乳汁分泌的机理和泌乳	(194)
(2) 母乳喂养	(194)
(3) 人工喂养	(200)
(4) 混合喂养	(202)
3. 更换尿布	(203)
4. 怎样给婴儿洗澡	(207)
5. 外出与旅行	(211)
6. 外气浴、日光浴	(213)