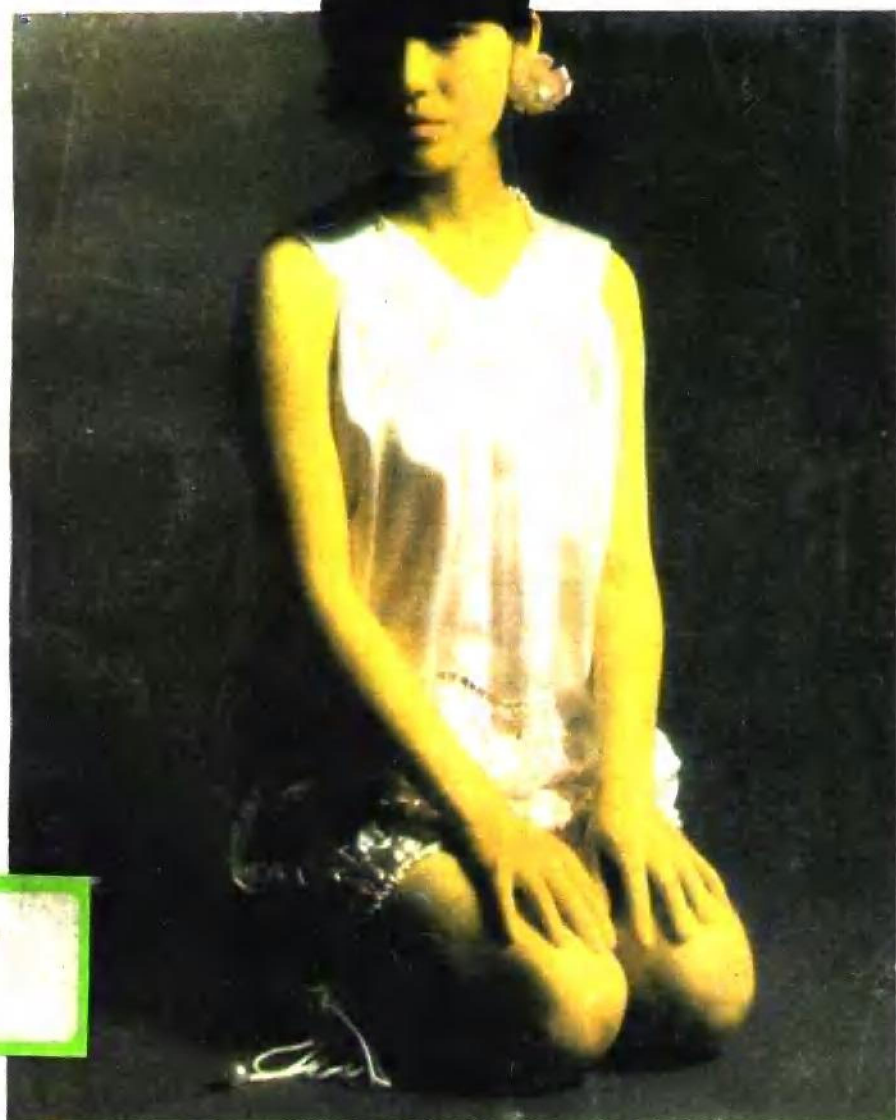


怀孕300问 养育

[新加坡]
Y·M·塞尔门 著
唐新林 译
辛海 洪波 译



714
5



怀孕养育 300问

[新加坡] Y. M. 塞尔门 唐新林 著 辛海 洪波 译

怀孕养育300问

〔新加坡〕 Y·M·塞尔门 唐新林 著

辛 海 洪 波 译

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷

开本850×1168 1/32 印张4.125 字数11万

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5390-0263-8/Z·45 定价: 2.30元

译 者 的 话

怀孕、生育是每一个做妻子的都会遇到的生理过程，也是她们一生中一个十分重要十分独特的生活阶段。我国提倡一对夫妇只生一个孩子，这是我国的一项基本国策。计划生育不仅是要控制人口的数量，而且还要提高人体的素质。要确保怀孕生育阶段始终身心健康、精神愉快，要想把生育一个健康、聪明、漂亮的孩子的希望变成现实，每一个孕妇，以及她们的丈夫都应该认真地读一读《怀孕养育300问》。

有些妇女认为，怀孕生育是自然过程，无需多了解；甚至认为，现代先进的医学医疗技术使怀孕、养育越来越安全、完善，无需自己多操心，等等。其实这些观念都是错误的。孕妇自己精心注意与医生的密切配合是相辅相成的，是十分重要的。所以，每一位孕妇都应该比较系统、全面地了解有关的医学常识，确保优生、优育，顺利地万无一失地度过这一阶段。

《怀孕、养育300问》是一本有关优生优育知识的综合性普及读物。全书以一问一答的形式，简单扼要、深入浅出地依次介绍了孕前和整个妊娠期各种疾病的治疗，以及分娩、婴儿喂养、计划生育等各个阶段的科学、医学和卫生保健知识。书中配有插图，便于读者加深理解。本书十分注意介绍最新的产科检查设备和技术，内容丰富充实，科学性强，语言通俗，读者不仅能随时对照翻阅，而且还能从阅读中获得许多其他实用的医学知识和卫生保健方法。

本书作者是新加坡Kandang Kerbau医院的著名产科医生Y. M. 塞尔门和S. L. 唐。Y. M. 塞尔门是英国皇家医学协会会员，新加坡国立大学临床教授、医院的会诊医生；S. L. 唐是新加坡产科医学会会员。他们根据丰富的实践经验，精选了300多例养育方面最常见的问题，用最浅显的语言直截了当地作了回答，尽量避免了

使用医学专业术语。本书可供所有的未婚青年、新婚夫妇、婴幼儿保育人员、医生护士，以及父母长辈们阅读。倘若书中个别内容与我国的情况不尽相符，读者也可以引为借鉴，得到启发与帮助。

在翻译过程中，蒙上海市虹口区中心医院副主任医师左淑媛、医师宋海连、医师范曙云同志拨冗审阅，在此一一表示深切的谢忱。

译 者

一九八八年十月

目 录

前 言

第一章	孕前指导.....	(1)
第二章	早期妊娠的征兆和诊断.....	(6)
第三章	骨盆解剖及妊娠期体内的变化.....	(8)
第四章	怀胎和胎儿发育.....	(15)
第五章	产前护理.....	(21)
第六章	早期妊娠中的问题.....	(27)
第七章	胎儿的特征及胎儿的检测.....	(31)
第八章	妊娠中的实际问题.....	(37)
第九章	妊娠中的轻度不适现象.....	(44)
第十章	贫血、高血压、糖尿病和 Rh 阳性等疾病...	(48)
第十一章	妊娠期间其他产科疾病.....	(55)
第十二章	产前准备.....	(63)
第十三章	正常分娩.....	(70)
第十四章	减轻分娩疼痛.....	(76)
第十五章	分娩.....	(79)
第十六章	胎位不正.....	(84)
第十七章	早产和多胎产.....	(90)
第十八章	引产、产钳分娩和剖腹产.....	(94)
第十九章	产后.....	(101)
第二十章	母乳喂养.....	(110)
第二十一章	人工喂养.....	(117)
第二十二章	计划生育.....	(124)

第一章 孕前指导

1. 我最近结婚，我丈夫和我都希望很快有个孩子。能不能给我一些孕前建议？

生孩子是一个重大的决定。对家庭现有成员来说再增加新成员常常意味着很大的变化。而怀孕本身既能给你带来无限的喜悦，也会偶尔产生一些问题。因此计划生育非常重要。这就要求你认真考虑生育的最佳时期，在思想上和身体上做些相应的调整，为家庭新成员的诞生尽可能做好充分的准备。所以，你们应该去医院做孕前咨询。

2. 什么是孕前咨询？

孕前咨询是一种新的观念。它不仅重视怀孕期间的健康，而且强调怀孕之前保持健康的身体。怀孕之前你应该清除可能出现的任何问题和忧虑。你必须在孕前很好地控制住类似高血压和糖尿病之类的慢性病。即使你过去和现在都无任何疾病，也应该要求医生谈谈怀孕期间会发生什么生理变化，以及怎样才能有益于胎儿。例如，你应该了解准备怀孕时是否需要改变饮食；你应该记录自己的全部月经周期，这样便于一旦怀孕就能准确地计算出预产期；你还应该严禁吸烟喝酒，因为烟酒有可能使你冒流产的风险和生出不足份量的婴儿；你还必须保持饮食平衡并做一次牙科检查，以防止怀孕期间牙齿出问题；如有必要，至少在你怀孕前的3个月，注射一支预防风疹的安全简便的针剂；如果你的体重超重或重量不够，应该采取一些措施以达到怀孕前理想的体重。不必担心孕前咨询会引起许多问题和麻烦。向医生咨询一下，他会给你一些有益的建议。

3. 怀孕前理想的体重是多少？

没有一种唯一的十分理想的体重。但是，有一个合理体重幅度。这个幅度考虑到体重与身高的关系，称之为衡量（身体重量）指

数。计算方法如下：

$$\text{衡量指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m})}$$

如果你身高1.53米，重55kg（公斤）：

$$\text{衡量指数} = \frac{55\text{kg}}{1.53 \times 1.53\text{m}^2} = 23.495 \approx 23.5$$

衡量指数在19~25之间的幅度内是理想的。低于19则很有可能生出份量不足的婴儿；超过25则说明你的体重超重，在怀孕期间，你不得不解决由此产生的其他一些问题（见问题44）。

4. 哪些常见的疾病会影响怀孕？怀孕之前患有这些疾病该怎么办呢？

影响怀孕的常见疾病包括高血压、糖尿病、贫血症、肾炎、心脏病和其他一些本书后面涉及的疾病。如果你患有其中一种疾病，你应该和医生商量：继续怀孕是否合适，是否会影响你和胎儿的健康。一般来说，必须在怀孕之前治疗或控制住疾病，怀孕期间你将在医生的指导下，选用最小剂量的药物，以确保孕期的安全。

5. 哪些疾病会随着怀孕加剧？

怀孕加快了母体的新陈代谢。因此贫血症、心脏病、糖尿病和肾脏疾病在怀孕期间可能会加剧；而风湿性关节炎和某些皮肤病的病情，却由于母体的肾上腺在怀孕期间加速分泌激素，从而得到改善；胃溃疡病也由于怀孕期间胃酸分泌减少而减轻。

6. 如果患有糖尿病，怀孕前应注意些什么？

首先应该积极治疗，并要确信糖尿病在怀孕前已得到相应的控制。糖尿病的主要危险是：很容易产生畸形儿，容易产生难产、死胎、死产。对糖尿病病情控制得越好，这种危险性就越小。胎儿的主要器官是在生命的最初几周形成的，因而在怀孕前控制糖尿病就显得十分重要。如果怀孕后再去治疗，就为时过晚了。医生可能会建议你去验血，以检查你的血糖浓度是否正常，这是常规的血糖测定，或者可以去专门化验，以测定血液里HbA1C的或Glycosyla-

ted的血红蛋白的成份。

7. 我今年38岁，刚刚结婚。我想生个孩子。象我这样的年龄生孩子会有哪些问题呢？

首先，与二十多岁的妇女相比，你受孕要慢一些。这是因为随着妇女年龄的增长，天然生育力会逐年下降。当然也不是全都这样，许多妇女结婚很晚却能很快怀孕。其次，妇女35岁以后，骨盆和韧带的松弛性、骨盆底部和会阴部肌肉的弹性都会有所减弱，容易造成难产。大年龄的产妇主要关心的是防止生出患有先天性疾病的婴儿。相对来说，大龄妇女生孩子染色体畸形的可能性比较高，但从绝对数来说，生畸形儿的危险还是极小的。应该在医生指导下，通过各种检查，诊断有无畸形胚胎。

8. 最佳生育年龄是多大？

在条件相同的情况下，最佳生育年龄为18~35岁。大龄妇女可能遇到的问题已在上面提及。生育年龄太轻的妇女，妊娠期间容易患高血压、早产、妊娠中毒等。生育年龄太轻，卵巢功能未臻完善，生殖道和骨骼也未发育完备，造成难产或胎儿损伤的机会较多。另外，做母亲责任重大，年纪太轻无论在感情上还是经济上都缺少足够的准备。

9. 第一次分娩是剖腹产，生第二胎时有没有危险？

这取决于第一次分娩时实施剖腹产的原因、在手术过程中及手术后有无并发症。目前进行的剖腹产多是低段剖腹产，它既安全又不影响再次妊娠。如果适宜再次妊娠，也一定要做好定期的产前检查，并在预产期前1~2周住院观察，以确保再次剖腹产的安全。如果不符合计划生育政策，就不必再生育了。

10. 一个妇女一生最多能生多少胎？

从理论上说，一个妇女从第一次月经开始直到绝经，她每年都能生一个孩子！18世纪，一名俄国妇女创造了生育69个孩子的世界纪录。一个妇女一生生十多个孩子是很平常的事。现在提倡计划生育，提倡优生优育，绝大多数妇女只生1~2胎。

11. 有没有办法事先知道孩子的性别？

人的性别是由性染色体决定的。我们都有一对性染色体，即X X或X Y。精子所含的性染色体有X和Y两种，卵子所含的性染色体只有X一种。卵子与带X的精子结合时，形成的性染色体为X X受精卵，即怀女胎；反之，形成的性染色体为X Y受精卵，即怀男胎。胎儿的性别在受孕时就已决定了。现在医学上还没有一种绝对准确的方法来鉴别并从而认定胎儿的性别。

12. 我有个亲戚生了一个畸形儿。现在我怀孕了，我很担心，因为我知道生育缺陷与家族遗传有关。怎样才能查出我的孩子是不是畸形呢？

回答你的问题要涉及到一点遗传学的知识。这是一门专门研究遗传的学科。每个人都由亿万细胞组成，每一个细胞里都有许多称之为染色体的小成份，每个染色体都含有复杂的物质——基因。基因记录各种信息，这些信息决定一个人的外貌、性格和智力等。基因记录了从眼睛的颜色到身高的每一细节，百分之五十的基因遗传来自父亲，百分之五十来自母亲，这就是人们常说的“种瓜得瓜，种豆得豆。”兄弟姐妹之间约有一半的基因是相同的。

有些疾病和生理缺陷，是遗传因素引起的，但不是全部。如果你亲戚的孩子是由遗传因子引起的畸形，你应该请教医生，让他计算出你腹中胎儿出现畸形的概率。这种诊断叫做遗传咨询。

13. 我的朋友要和表妹结婚。这是否意味着将来会生畸形儿？

通常，近亲结婚其子女得遗传性疾病的比例要比非近亲结婚的高出几倍甚至几十倍，血缘关系愈近，危险性就愈大。孩子从父亲处得到引起畸形的基因，在母亲处也能得到同样的基因。从双亲那里得到的病理性遗传因子，在临床上表现出遗传性疾病的，叫显性遗传，不发病的叫隐性遗传。即使两个隐性遗传病人相结合，其子女得遗传病的机会也会大大增加。血缘关系越近，相同的基因就越多，同一畸形基因出现的危险性也就越大，因而孩子从父母处遗传

畸形基因的可能性就大大增加。

14. 我服用避孕药已经多年，现在打算生孩子，停药多久怀孕合适？

一般说来，停药半年，等月经周期正常以后再怀孕。如果你停药后立即怀孕，这段时间的排卵会很不正常，很难准确地计算出预产期。但是，当代超声波扫描技术已经能准确地测算出怀孕时间，所以停药多长时间已不是很重要了。

15. 我刚刚流过产，要等多长时间才能怀孕？

这没有什么严格的规定，主要取决于你流产的原因、年龄和健康状况。但至少应该等到月经期正常，一般三个月的间隔能使你在重新怀孕之前身体得到恢复。倘若仍旧是同样的原因引起流产，则非常有必要做一次专门检查和治疗。在这种情况下，怀孕的间隔时间最好长一些，即至少半年或一年。

第二章 早期妊娠的征兆和诊断

16. 怎样才能知道自己是否怀孕了呢？

怀孕的主要征兆是停经。如果你的月经周期一向正常，同房时未采取避孕措施，停经又超过十天以上，就应该怀疑自己怀孕了。身体健康月经正常的妇女一旦停经，或月经周期延长，很有可能是怀孕。但如果月经周期经常紊乱，则应考虑是其他疾病缠身。

17. 怀孕还有什么征兆？

你可能会感到自己的乳房发胀、微微有些柔软、比以前更加敏感；还可发现乳房表面的纹理增多，乳头增大，乳头乳晕颜色变深。有些妇女早晨（特别是起床时）恶心、呕吐；有些孕妇没有晨吐现象，但在其他时间有恶心的感觉。这都是因为怀孕期间荷尔蒙不断增加所引起的，也是孕妇应该注意的征兆。以上现象一般在怀孕14周后便会消失。有些孕妇会出现小便次数增多的现象。一般妇女每天排尿3～6次，夜间不起夜；怀孕期间白天每间隔1～2小时就要排尿一次，夜间起床1～2次。孕妇嘴里有时会有有一种金属味道，对平常喜欢吃的食物不感兴趣，口味发生变化。

当然，以上种种迹象并非都出现在一个孕妇的身上。重要的是要记住，如果你的月经周期正常，一旦突然停经，就应该考虑到怀孕的可能性。

18 医生根据什么断定我是否怀孕？

医生会给你做一些常规检查，会注意你的乳房的变化。他们也可能给你做一次体内检查，通过检查子宫的大小，有经验的医生会断定你是否怀孕。如果是怀孕，子宫，尤其是子宫颈，会比往常更柔软。绝大多数妇女在怀孕6～8周时，子宫增大的情况很容易被检查出来。

除了上述临床检查，断定怀孕的最简便的方法是化验孕妇的小

便。

19. 为什么要化验孕妇的小便？

怀孕初期，孕妇的尿中含有一种绒毛膜促性腺激素（HCG）。这种激素在怀孕前末次月经后的20天左右出现，60~80天后达到高峰。化验小便的原则是检查孕妇尿液标本中是否含有这种激素。晨尿和其他时间的尿均可使用，但必须采集在一个干净的容器内，并在12小时内进行化验。

20. 化验小便有多大的准确性？

准确性取决于尿妊娠试验的种类和绒毛膜促性腺激素在尿中的浓度。各种试验的灵敏度均不相同。一些复杂的化验在月经停止前就能诊断出来，而一般的速测箱要在末次月经第一天算起的第五至第六周之间，即怀孕后3~4周才能化验出来。因而采集尿液的时间非常重要。如果在怀孕的六周前（从末次月经算起）用一般的速测箱化验尿液，即使怀孕也可能查不出来。但是如果出现怀孕的征兆，而第一次化验又否定了，每隔1~2周再化验一次是十分必要的。

21. 有没有其他诊断怀孕的方法？

必要时，还可以做X线检查来诊断，但是X射线有损胎儿的发育，故在7个月以前最好不要做这种检查；超声波可以在末次月经5~6周后测出胎儿的心跳；使用一台与超声波仪器原理差不多的多普顿仪（doptone machine），在受孕约12~14周内也能诊断出来。另外，通过尿妊娠液检验出来的绒毛膜促性腺激素，运用放射免疫测定法技术同样也能在血液中化验出来，这种化验称之为B-HCG化验，它诊断的效果准确无误。然而这是一种非常复杂的实验室化验，实施的费用也是极其昂贵的。

第三章 骨盆解剖及妊娠期 体内的变化

22. 你能否谈谈与怀孕生育有关的女性生殖器官？

与怀孕、生育有关的女子性器官或生殖器官是乳房、外阴、阴道、子宫、输卵管和卵巢。

乳房：

乳房实际上是汗腺经过不断地进化成为产生乳汁的组织。女孩子长到 8 ~ 9 岁时，乳房受到卵巢产生的雌激素的影响，开始发育。乳头和乳房软组织不断发育，一直到大约 12 岁左右第一次月经（初潮）来临。随后在另一种激素，即孕激素和雌激素的共同影响下，乳房愈加明显地隆起。

乳房含有被纤维体分成约 20 乳叶的汗腺组织(见图1)，这些乳叶

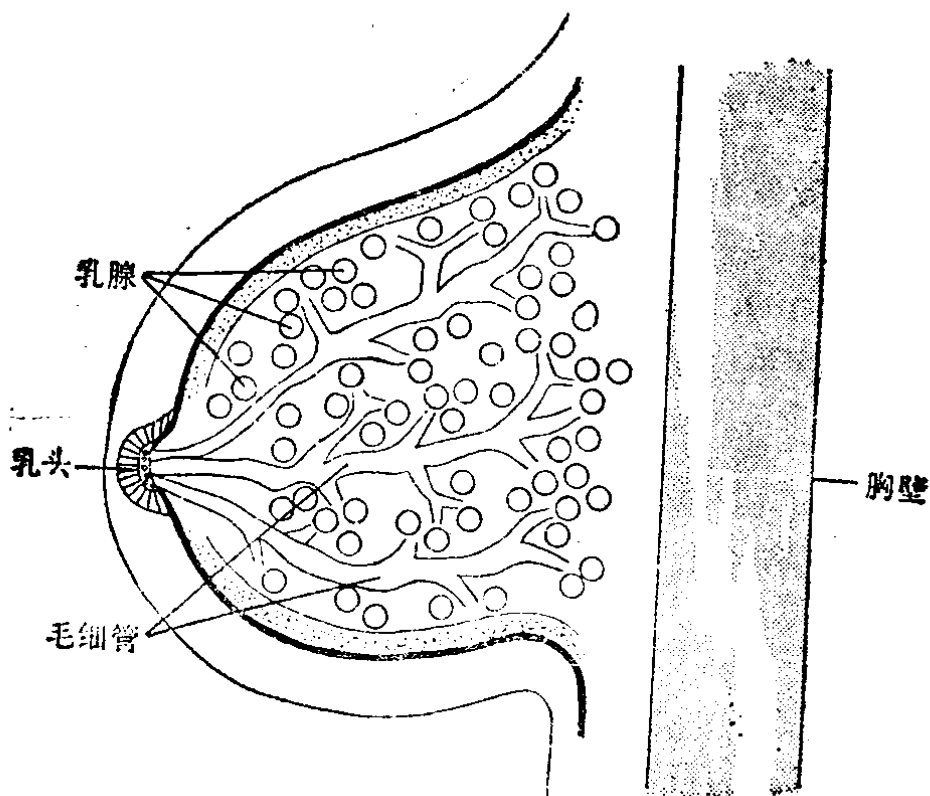


图 1 乳房

由通向毛细管的排列复杂的汗腺组成。这些毛细管相互联接,约有20根直通乳头。因此,每个乳头联通 20 根毛细管,每根毛细管都与乳叶相连。环绕乳头色素深暗的部位称之为乳晕。

乳房在催乳激素的影响下分泌乳汁。正常情况下,催乳激素在血液中的含量很低,在怀孕期间则会增高。怀孕期间,由于雌激素在血液中的高含量而抑制了催乳激素的作用。分娩后雌激素的含量减少,而催乳激素仍然很高,所以导致乳房开始分泌乳汁。乳汁从乳房流出还取决于后叶催产素。这种激素只有在婴儿吮吸乳头时才会产生。

外生殖器:

和外阴有关的外生殖器包括大阴唇、小阴唇、阴蒂和会阴。大

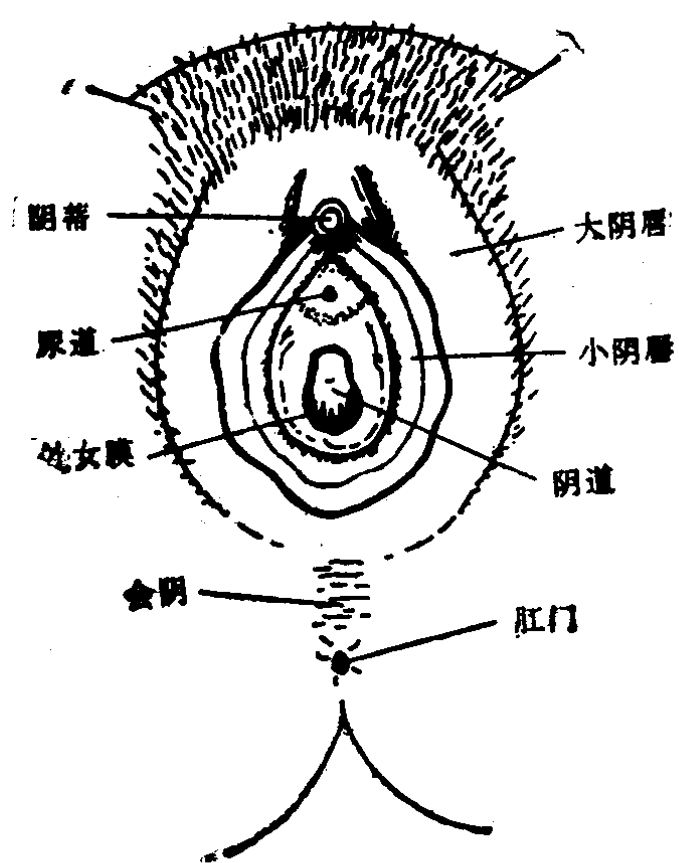


图 2 女性外生殖器

阴唇外长有耻毛，皮下为脂肪组织和汗腺，它们保护着阴道的进口（见图2）；小阴唇上有纤细的皱褶皮肤，但没有脂肪和毛；阴蒂是一个约有一厘米长的小器官，位于两片小阴唇会合的交叉处。阴蒂的功能相当于男子的阴茎，有丰富的神经末梢，能激起妇女的性反应。

会阴系阴道与肛门之间的楔形软组织。这里最重要的是骨盆和会阴的肌肉组织，它们从骨盆两侧向中心腱会合，支撑着阴道（见图3、图4）。分娩时会阴部受到压迫，往往会被撕裂。为了避免不规则的撕裂，通常在会阴部剪开一点，使阴道口扩大。这种手术称之为阴道切开术（EP）。

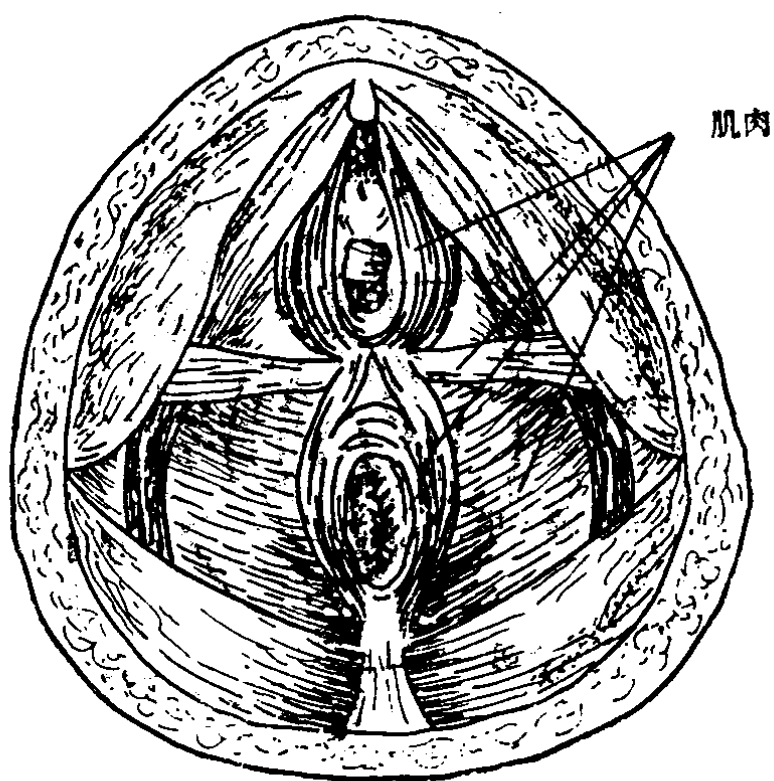


图3 骨盆底肌肉

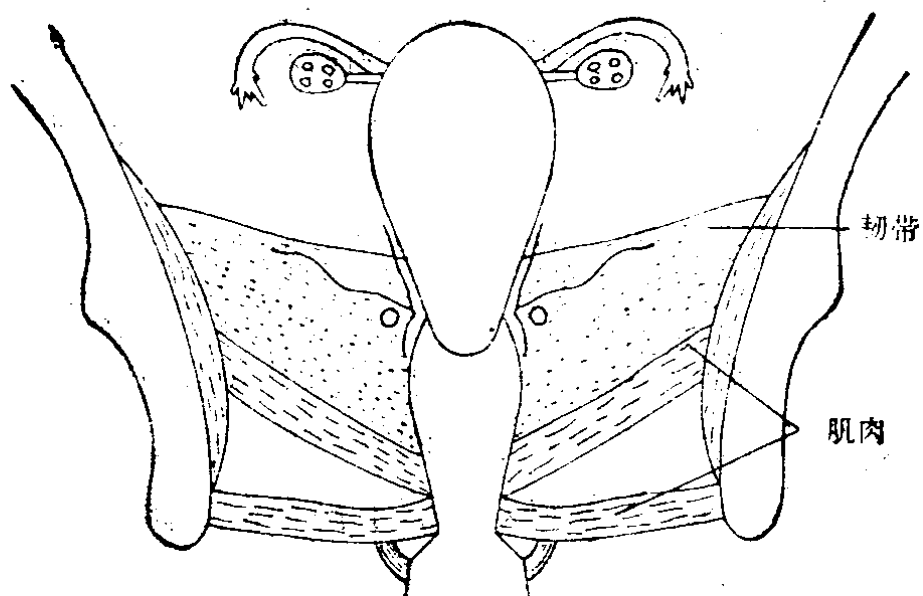


图 4 骨盆底肌肉—纵向观

阴道和子宫：

阴道是外阴通向内部子宫的通道（见图5），通常的长度约7～

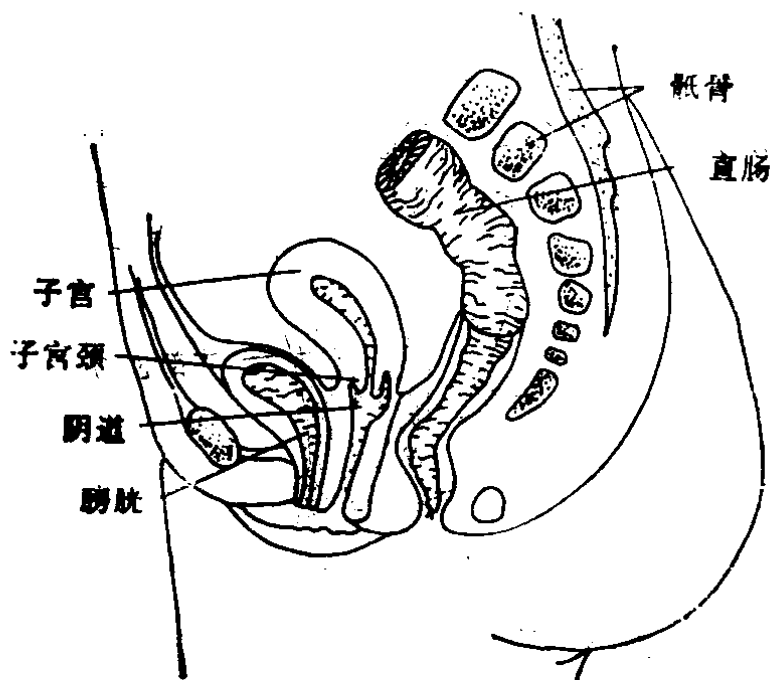


图 5 妇女骨盆器官的切面