

十月怀胎指南

杨志松 郭俊春 编著



人民军医出版社

十月怀胎指南

杨志松 郭俊春 编著

人民军医出版社

1989 北京

内 容 提 要

十月怀胎，是一个十分复杂的过程。如何顺利渡过这十个月，生一个健康的小宝贝，对每个孕妇和家人都有许多值得注意的地方。本书从怀孕前的准备、怀孕初期的自我诊断、怀孕期间的营养及日常生活、怀孕期间可能出现的异常、怀孕期间的自我护理及卫生要求、产前准备及安全分娩等几个方面分别讲述，语言简朴、亲切，知识性、实用性较强，对孕妇的孕期生活有实际指导作用，对从事妇幼保健、优生优育工作的人也有一定参考价值。

十 月 怀 胎 指 南

杨志松 郭俊春 编著

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

北京市大兴孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32·印张：4.875·字数：102千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—31,000 定价：2.15元

ISBN 7-80020-103-1/R·97

〔科技新书目，195-156①〕

中国卫生宣教协会主席 黄树则 题词

掌握十月怀胎的
科学知识，注意调节
进行胎教为孩子的健
康成长打下良好的基
础。

黄树则题 
一九八七年十二月

前 言

天下父母，谁不希望有个健康聪明的孩子？谁不希望孩子将来有出息，有作为，成为栋梁之材！

随着医学科学的不断发展，已为人们的这种愿望打开了希望之窗——人们已能够运用科学的知识 and 手段避免遗传病及外界有害因素对人的危害；合理掌握孕期的衣食住行，从而保证了孕妇的健康和胎儿的正常发育，这为孩子将来的健康、聪明打下了不可忽视的先天基础。《十月怀胎指南》一书就是本着这个宗旨，向所有新婚夫妇和希望做父母、即将做父母的人及从事计划生育、妇幼保健、医疗卫生的人们介绍一些十月怀胎的知识。

《十月怀胎指南》力求用简朴、亲切，群众能够看懂又能够去做的语言做怀孕过程论述的，目的是使孕妇及所有关心十月怀胎的人们在茶余饭后的阅读中有所教益。从微小的受精卵孕育成几千克重的孩子，确实是一个相当复杂的过程，《十月怀胎指南》如能帮助孕妇顺利渡过怀孕十月的复杂过程，成为医务人员如何指导妇女妊娠和分娩的工具，将是我们的极大欣慰。

由于我们水平有限，书中如有不妥之处，欢迎指正。

编者

1988年6月

目 录

一、怀孕前应有的心理准备和物质准备	(1)
1. 和姐妹们谈谈妇女保健	(1)
2. 您了解自己的生殖系统吗	(2)
3. 新婚性知识漫谈	(4)
4. 婚前检查的意义	(5)
5. 多大年纪生孩子好	(7)
6. 选择最佳受孕时机	(8)
7. 怎样尽快怀上小宝宝	(9)
8. 怀孕前的物质准备	(11)
9. 关心孕妇是丈夫义不容辞的天职	(12)
二、怀孕初期的自我诊断	(14)
1. 您是否怀孕了	(14)
2. 怎样推算预产期	(15)
3. 孕妇应记住的几个时间	(16)
4. 孕妇身体将发生哪些变化	(17)
三、怀孕期间的营养与食物、情绪与胎教、健美 与运动、服装与美容	(20)
1. 吸烟饮酒影响胎儿健康	(20)
2. 孕妇怎样调理自己的饮食	(21)
3. 孕妇宜多食钙、磷食物	(24)
4. 地甲病与优生	(25)
5. 孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育	(26)
6. 孕妇可服些酵母片	(28)
7. 孕妇饮食与胎儿智力	(29)

8. 孕妇饮用井水影响胎儿吗.....	(30)
9. 服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶.....	(31)
10. 漫话胎儿的“住房”——子宫.....	(32)
11. 良好的环境有利孕妇和胎儿	(34)
12. 注意胎儿的精神营养	(35)
13. 怀孕妇女干活时应注意什么	(37)
14. 谈谈妊娠健美	(39)
15. 妊娠晚期莫旅行	(41)
16. 孕妇的穿戴和生活保健	(42)

四、怀孕期间可能出现的异常和疾病及其处理方法、

孕妇用药注意事项	(44)
1. 和孕、产妇谈痔疮.....	(44)
2. 怎样才能孕育个健康聪明的孩子.....	(45)
3. 新婚蜜月当心泌尿道感染.....	(47)
4. 孕妇易患牙龈炎.....	(49)
5. 患心脏病的妇女可以生育吗.....	(49)
6. 近亲结婚怎么生了个畸形儿.....	(51)
7. 爹矮矮一个，娘矮矮一窝 ——谈遗传与孩子的身高	(53)
8. 新婚夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响.....	(54)
9. 患肺结核的病人能怀孕吗.....	(56)
10. 生过病残儿的夫妇能否再生育	(57)
11. 孕妇贫血影响胎儿发育	(59)
12. 近视能遗传吗	(60)
13. 患肾病的妇女能否怀孕	(62)
14. 电视机射线对胎儿有影响吗	(63)
15. 化学物理因素对胎儿的影响	(64)
16. 高龄初产妇与她未来的孩子	(67)
17. 怎样看待自然流产	(68)
18. 早孕反应怎么办	(69)

19. 病毒——胎儿发育的“不速之客”	(71)
20. 怀孕妇女的危症——急性阑尾炎	(73)
21. 三瓣嘴的孩子是怎么回事	(74)
22. 预知胎儿发育状况可测羊水	(75)
23. 妊娠早期阴道出血是流产吗	(77)
24. 浅议孕妇下肢静脉曲张	(78)
25. 多胎妊娠与她的胎儿	(79)
26. 怎样看待孕妇化验值异常	(81)
27. 妊娠高血压综合征及对胎儿的影响	(83)
28. 苦妹子得了什么病	(86)
29. 孕妇皮肤发痒怎么办	(88)
30. 高危妊娠与她的胎儿	(88)
31. 孕妇更要防煤气中毒	(91)
32. 胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤	(93)
33. 糖尿病对胎儿有影响吗	(94)
34. 产前莫瞞流产史	(96)
35. 孕末期水肿是“胎气”吗	(97)
36. 孕末期谨防子宫内感染	(99)
37. 怀孕时间越长, 胎儿发育越好吗	(101)
38. 孩子为什么早产了	(103)
39. 孕妇感染用药与胎儿畸形	(104)
40. 避孕药对胎儿有影响	(107)
41. 孕妇禁服哪些中药	(108)
42. 孕妇不应服阿斯匹林	(109)
43. 镇静药——“海豹婴儿”的祸首	(110)
五、怀孕期间的自我检查与护理、孕期性生活与卫生	(112)
1. 胎动——胎儿安危的标志	(112)
2. 胎儿的自述	(114)
3. 你腹中的胎儿是男还是女	(116)
4. 怎样测量胎儿体重与低体重儿	(118)

5. 冬季孕妇的自身保健	(119)
6. 孕妇睡觉应取左侧卧位	(120)
7. 注意保护婴儿的“食袋”——乳房	(122)
8. 性生活对妊娠有影响吗	(124)
9. 有利母亲胎儿的围产期保健	(125)
六、产前准备及安全分娩注意事项	(127)
1. 剖腹产好还是自然产好	(127)
2. 临产前的可靠征兆——见红	(129)
3. 当你分娩的时候	(131)
4. 分娩过程对母婴的影响	(133)
5. 婴儿与父母见面了	(135)
七、产后护理与身体复原	(138)
1. 产后发烧是怎么回事	(138)
2. 产后出血怎样防治	(139)
3. 破除旧习防中暑	(141)
4. 产后母体将发生哪些变化	(142)
5. 愿你身体早日复原	
——谈产后观察和护理	(144)

一、怀孕前应有的心理准备和物质准备

1. 和姐妹们谈谈妇女保健

妇女保健工作是我国人民卫生事业的重要组成部分，做好这占人口半数的妇女保健工作，不但关系到妇女和儿童的健康，也关系到中华民族的繁荣昌盛。

党和国家对广大妇女非常关心，提出了许多保护妇女和儿童的条例和规定。妇女职工产前产后一般应有56天的产假，异常产的产假为70天，工资照发；怀孕7个月起不上夜班，调轻工作；有的工种孕期应予调换；哺乳期不上夜班，上班时间内要保证哺乳时间；节育手术后的假期，工资照发，工分照记。在农村对妇女分配农活，要实行“三调三不调”，即月经期调干不调湿，孕期调轻不调重，哺乳期调近不调远。同时为确保妇女儿童的健康，建立了各级妇幼保健机构，采取了许多保健措施。如开展妇产科常见病的普查工作；对妇女危害严重的疾病如癌的普查防治工作；积极开展定期的孕期检查，开展高危妊娠的特殊门诊；做好围产期的保健工作等，使许多妇产科疾病的发病率，产妇及婴幼儿的患病率及死亡率均明显下降。

那么怎样做好妇女保健工作呢？概括起来，主要是妇女的“五期”卫生保护。在月经期，主要是向妇女宣传月经期的个人卫生和预防月经病的知识，以便及时发现月经异常，早期采取治疗措施。对少女还要宣传青春期的生理卫生。在孕期，要对孕妇进行卫生指导，定期做孕期检查，发现异常

及时纠正，以保护孕妇的健康和胎儿的正常发育。在生产期时，应告诉产妇大多数的分娩都是顺利的，以消除不必要的思想负担。在分娩过程中，母体的生理变化巨大，此期重点抓好普及和推广新法接生工作，以消灭新生儿破伤风和减少产妇并发症。生产期过后，便是产褥期、哺乳期。产褥期是生殖器复旧的时期，因此，卫生保健工作的主要内容是指导产妇产褥期的清洁卫生，要调理好产妇的饮食、营养、身体活动和居室的通风保暖，以预防产褥感染。还要注意产妇夏季防中暑，冬季防着凉，使产妇产后顺利复原。哺乳期主要是指导新生儿的护理和喂养方法，使新生儿健康的成长发育。对更年期的妇女主要介绍更年期生理卫生知识，消除不必要的顾虑。

姐妹们，加强妇女保健工作，不但体现了党和国家对广大妇女的关怀，也可减少妇女病，使广大妇女胜任家庭和社会的责任，衷心地希望您有一个健康的身体，有一个活泼、聪明的孩子。

2. 您了解自己的生殖系统吗

时代不同了，人们有必要抛弃旧时的那种陈腐的世俗观念，为了自己孩子的健康幸福，广大妇女应该了解自己的生殖系统，有必要掌握一定的医学知识，以便顺利地承担孕育下一代的神圣使命。

下面先谈谈女性的外生殖器。

一、阴阜。阴阜是耻骨联合前方小腹下面的皮肤隆起，上界较宽，下部略窄，皮下脂肪发达。性成熟期后，长有卷曲的阴毛。

二、大小阴唇。大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外侧面皮肤，在性成熟期后也有阴毛生长。小阴唇位

于大阴唇的内侧，为一对狭长、薄而无脂肪的皱襞。表面湿润，色淡红，无阴毛。皮层内除有皮脂腺、汗腺外。皮下血管和神经丰富，感觉敏锐。

三、阴蒂。阴蒂在阴阜下方，位于两侧小阴唇之间的顶端，由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成。富于血管与神经，末端露在外面，叫做阴蒂头，感觉非常敏锐。

四、前庭大腺。它位于大阴唇后部，为球海绵体肌所覆盖，如黄豆大，左右各一。正常情况下，不能触到此腺。性交时，它能分泌碱性黄白色粘液，起润滑作用。

五、阴道口及处女膜。阴道口位于尿道口下方，其大小形态常不规则。阴道口周围有一粘膜皱襞，叫处女膜，一般在第一次性交时破裂。分娩时由于胎儿通过，被过度伸展扩张而损伤，产后仅残留乳头状隆起，叫做处女膜痕。

另外再谈谈女性的内生殖器。

一、阴道。阴道位于内、外生殖器之间，是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维，故有很大的伸展性。阴道粘膜本身没有腺体，但能产生渗透液，加上来自子宫颈腺体的分泌物，可保持阴道粘膜湿润。

二、子宫。子宫呈倒置的梨形，位于骨盆中央，它是孕育胎儿的“摇篮”。成年人子宫约7~8厘米长，4~5厘米宽，2~3厘米厚。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。

三、卵巢与输卵管。卵巢是女性的生殖腺，可产生卵子和激素。输卵管为左右各一细长而弯曲的管道，内侧与子宫角相连，外端游离，开口处呈漏斗形。当输卵管的平滑肌收缩时，能引起输卵管由远端向近端的蠕动，可帮助受精卵的运

行。输卵管壁的纤毛细胞的纤毛，自外端向子宫方向摆动，也可协助受精卵的输送。

伟大的法国作家巴尔扎克说：“在没有研究女性解剖学之前，任何一个男子都不应该结婚。”这话虽然绝对了些，但还是有道理的。协和医院曾遇见这样一个病人，她自诉婚后十年未孕，为检查不孕症而来。但妇科检查却令人大吃一惊：她根本就没有阴道，而是经尿道口过了十年夫妻生活！我们粗略地介绍了女性的内外生殖器，目的便是避免这种无知导致的荒唐做法，也是为了夫妻间相互了解、和谐，这自然对孕妇及胎儿有一定的裨益。

3. 新婚性知识漫谈

当新婚夫妇步入洞房的时候，您了解夫妻之间的性生活吗？

新婚之夜的初次性交，尽管是异常兴奋和幸福的，但也有种种不利的因素干扰性生活的正常进行。例如，对处女膜由于性交产生的破裂、出血的担心以至恐惧；破膜带来的疼痛；男方的过度兴奋和紧张以至提前射精；夫妻间还不熟悉彼此性兴奋的特点，历程和喜好，因此不易达到和谐的配合等，这往往是女方难以达到性高潮的因素。据民主德国的一项调查所述，女性第一次性交和第一次体验到性高潮的间隔时间在1年之内的占19%，2年之内的占15%，3年之内的占11%，4~5年之内的占14%，6~9年之内的占11%，10年以上的占9%，到调查之日还没体验过高潮的占11%，另有10%对此问题未做出回答。当然，国外的情况和我国的情况未必吻合，但从中可以看出，新婚之夜女方难以达到性高潮的人确实为数不少。

那么怎样才能使夫妻间的性生活和谐美满呢？这往往需

要一个过程，一个夫妻齐心协力获得经验、改进体验的过程。夫妻间应相互体谅，相互配合，相互鼓励，会使这个过程缩短，尽快地达到性生活和谐美满。为了尽快达到这个理想的境界，新郎应尽量对新娘做到体贴、温柔、和缓，也可用亲昵、甜蜜的语言促进妻子性高潮的过程。在性生活的过程中，光有男方的主动热情是不行的，新娘同样应主动地进行各种美好语言的交流和各种抚爱的动作，应该告诉新郎他所做的是否使你感到舒适和快感，在力度、频率和部位等方面还要做些什么调整。正如美国雷婉医师在《医生对新娘的一夕谈》中所说的：“成功的性交，必须打破缄默和隔膜的重围，要让新郎知道，怎样的爱抚拥抱才是你最为欢迎而希望的。即便是又年轻又热烈的丈夫，也必须从他的挑逗方面，接受一种鼓励性的回应，才可以使他兴奋，勇敢地继续实施下去。”这样才能使双方都能体验到性感高潮。

不论是新郎的热烈冲动，还是新娘的羞涩的回应，都应该是自然的，而不是矫揉造作的。表达自己的性要求可以是直接的，但更多的则是巧妙的暗示。然而即便是最含蓄的暗示，最微小的性要求表露，也是一种主动的表达，夫妻双方都应珍爱这种暗示和表露，而发展它，美满它。愿夫妇间的性生活美满幸福。

4. 婚前检查的意义

结婚是人生活中的一件大事。结婚意味着性生活的开始，随之带来一系列的变化，如妊娠，生育、避孕、人流等。若在上述各环节处理不当，会使正常的生理情况变成病态。因此，婚前检查有利于人们的身体健康，有利于预防或减少妇女病的发生。婚前给予必要的卫生指导，更有利于优生优育。

婚前检查主要包括三个方面：

一、本人及家族健康史，检查主要包括有否各种急、慢性传染病史，如肝炎、活动性肺结核等。是否患过高血压病、心脏病、胃炎、精神病等疾病。双方直系亲属是否有精神病史及各种遗传病史。双方是否是近亲结婚，因近亲结婚是遗传性疾病蔓延的主要原因，是威胁人类正常繁衍与健康的大敌。近亲结婚的后代比非近亲结婚的后代患遗传性疾病的机会高150倍。

二、女性月经史。是判断女性生殖系统、内分泌系统发育是否正常和诊断妇科疾病的重要依据，对婚后性生活及生育子女等有很大的关系。男性则了解遗精情况。男女双方还要进行生殖器官的检查。女方检查时，注意外阴的情况，如发现处女膜肥厚或外阴发育不好，可告诫本人新婚时会引起处女膜破裂导致的出血过多，必要时征得男女双方同意，可在婚前将处女膜切开。若检查有阴道缺如时，如双方同意结婚，可在婚前手术治疗。如发现有滴虫性或霉菌性阴道炎时也应婚前治疗。婚前检查还能使男女双方正确认识人体的生理构造和功能，了解正常的男女性生活及性生活卫生，不能正常性生活的原因，受孕知识等，如婚后不想马上要孩子，医生还可帮助选择合适的避孕措施。

三、全身体格检查可对双方的身高、体重、血压、营养状况、视力、淋巴结、甲状腺、四肢、心、肺、肝、脾、胃等主要脏器有无器质性疾病做一了解。急性传染病和全身性严重疾病均不应急于结婚，可在治愈和控制后再结婚，如急性肝炎、活动性肺结核、心脏病、急性肾炎等，这样有利于患者恢复健康和避免相互传染，也不致为此影响夫妻婚后的感情。

5.多大年纪生孩子好

男女青年到了一定的年龄，由于生殖系统逐渐发育完善，并在共同的工作、学习或社会活动中产生了真挚的爱情，从而要求结婚，组织家庭，这是一种正常的生理和社会现象，它促进了种族的繁衍和社会的正常发展。

那么多大年龄结婚最为理想呢？

我国婚姻法规定，结婚年龄男不得早于22岁，女不得早于20岁。但这并不是最合适、最理想的结婚年龄。科学验证，最佳年龄应该是24岁左右，因为我国青年一般在这个岁数才能完全发育成熟。在这个年龄之前，男女青年虽然性的发育已经成熟，具备了结婚生育的生理条件，但全身各器官和细胞仍处在发育阶段，尤其是性腺和生殖器官，尚未完全发育成熟。不言而喻，青年一旦结婚，就意味着有怀孕生育的可能。有人做过统计，新婚夫妇如不采取避孕措施，80%以上的妇女在婚后一年内受孕。如果过早结婚生育，首先对妇女的身心健康不利。这是因为受精卵很小，在母亲的子宫里要经过280天左右的孕育，才能成为一个重达3000~3600克左右的婴儿。胎儿的营养都是母亲供给的，一个年轻的母亲，假若自己的身体尚未发育成熟，就开始孕育第二代，这样大的负担，对身体健康的影响就可想而知了。同时，由于生殖器官和骨盆没有完全发育成熟，分娩时极易产生产道损伤和难产，甚至产生其他严重问题。

24岁左右是生殖力最旺盛的年龄，精子和卵子的质量也很高。据医学上统计，这个时期难产发生率最低，孩子的体质最好，先天畸形的孩子最少。从优生学观点来看，这是最佳结婚年龄，也是生育后代的最佳年龄。另外这个年龄结婚，由于夫妇双方已比较成熟，已善于理家和正确地解决家庭矛

盾，对促进家庭和睦和孩子的正常发育都有好处。

当然，我们也不主张过晚结婚和生育。女青年最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。如超过35岁妊娠分娩，妊娠并发症增多，容易造成难产，胎儿畸型率大大增加，对母婴都不利。

6. 选择最佳受孕时机

结婚，拉开了夫妻生活的帷幔，这是人生必然的归宿。当这个新生活开始的时候，夫妻间就开始孕育着爱情的果实——孩子了。那么，孩子是如何形成的呢？原来女子在13~15岁时进入性成熟期，约28天左右为一个月经周期，每次由左右两侧卵巢交替排出卵子一个，一生共可排卵400个左右。卵子的寿命很短，若不受精，24小时左右即退化死亡。男子从14~16岁开始性成熟，通过射精排出精子，每次射精排出精液2~5毫升，每毫升含精子3~5亿个，一生可产生精子10000亿以上。精子的寿命比卵子长些，在女性生殖道中能活3天左右，但有受精能力的时间约30多个小时。

虽然一次射精可达数亿个精子，但到达输卵管壶腹部者一般不超过200个，甚至20个左右。当一个精子进入卵子，形成一个受精卵时，一个可爱的新生命开始孕育了。

那么什么时候受孕为最佳时机呢？一般认为受孕应躲开十一月、十二月和来年的一月。这是因为此期受孕的产期正处在炎热的三伏天，不但孩子在初降人世时要经受炎热的考验，而且产妇不能出屋乘凉，又不能挥扇消暑；如果住房狭小拥挤，通风不良，还会发生产褥期中暑和增加患病的机会。

从妊娠的营养保证来说，如果三月、四月受孕，对孕妇和胎儿的营养需求都有好处。这是因为整个妊娠过程历经春