

YUNFURIJI



孕妇日记

14.16

孕妇日记

沈永泰 王 湖

---

北方妇女儿童出版社出版 787×1092毫米32开本 4.75印张100,000字  
吉林省新华书店发行 1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷  
单册3折页 印数 1-23,486册  
浑江市印刷厂印刷 统一书号：14377·5 定价：1.23元

---

吉林出版

赠言：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

签 字

年 月 日

---

## 前 言

育龄妇女结婚之后，只要双方身体健康都能怀孕。这是一种正常的生理现象。但是，由于怀孕以后胎儿生长发育，给母体带来一系列变化，再加上母体的体质、疾病、精神等多种因素的影响，在怀孕初期、中期、后期以致产后会出现许多异常情况，如严重妊娠反应、流产、早产、死胎、胎儿畸形、妊娠高血压综合征、胎盘早期剥离、前置胎盘、胎位异常、妊娠晚期出血、胎盘滞留、产后大出血等。这些情况有些是可以预防的，有些如能早期发现及时处理，也可以避免发病或减轻病情。《孕妇日记》就是让你从怀孕第一周开始至分娩，将每天的情况记录下来，以便观察对照。希望你不要怕麻烦，认真观察、详细记录，这样，既能及时发现问题，又能及时得到处理，使你顺利度过孕期，保证胎儿健康生长发育。

本书虽然称日记，但以简洁的文字介绍了怀孕期间母体正常变化、胎儿正常生长发育和异常情况及其自我管理方法。通俗易懂，简便可行，实用性、科学性、知识性兼有。可謂是孕妇的顾问和参谋。

祝你孕期健康，生一个健康、聪明、活泼可爱的小宝宝。

编 者

一九八六年十二月于长春

## 目 录

一 月经与妊娠的关系 .....	( 1 )
1 月经是怎么回事 .....	( 1 )
2 怀孕是怎么回事 .....	( 2 )
3 预产期推算方法 .....	( 4 )
4 月经期的自我管理 .....	( 7 )
二 你将晋为人母 .....	( 9 )
5 有“喜”了 .....	( 9 )
6 孕期检查 .....	( 11 )
三 妊娠初期胎儿生长、母体变化及自我管理 .....	( 13 )
7 从末次月经的第一天到妊娠满 9 周 .....	( 13 )
8 妊娠第 4 周至满 7 周 .....	( 18 )
9 妊娠第 8 周至满 11 周 .....	( 25 )
10 妊娠第 12 周至满 15 周 .....	( 33 )
11 妊娠早期情况小结 .....	( 39 )
四 妊娠中期胎儿生长、母体变化及自我管理 .....	( 41 )
12 妊娠第 16 周至满 19 周 .....	( 41 )
13 妊娠第 20 周至满 24 周 .....	( 47 )
14 妊娠第 25 周至满 28 周 .....	( 54 )

15	妊娠中期情况小结	( 60 )
<b>五</b>	<b>妊娠后期胎儿生长、母体变化及自我管理</b>	
		( 62 )
16	妊娠第29周至满32周	( 63 )
17	妊娠第33周至满36周	( 69 )
18	妊娠第37周至满40周	( 76 )
19	妊娠后期情况小结	( 91 )
<b>六</b>	<b>妊娠期生活管理和营养</b>	( 94 )
20	妊娠期生活管理	( 91 )
21	妊娠期营养	( 95 )
<b>七</b>	<b>妊娠期异常情况的处理及自我管理</b>	( 99 )
22	过期妊娠与死胎	( 99 )
23	妊娠期合并症及自我管理	( 100 )
	附一：产褥期的自我管理	( 108 )
	附二：新生儿抚育	( 120 )
	附三：新生儿常见病症及处理	( 131 )
	附四：产后避孕	( 137 )

## 一 月经与妊娠的关系

### 1 月经是怎么回事

月经是女性在青春期以后，更年期以前出现的有规则的周期性子宫出血。是青春期开始的重要标志，是成熟女性的一种正常而特有的生理现象。一般从青春期（13~16岁）到45岁左右（除了在妊娠和哺乳期间及卵巢在脑垂体分泌的促性腺激素的影响下停止外），每隔28天周而复始。

正常月经的表现是——

#### 周期规律

从本次月经的第一天起，到下次月经的第一天止，称为一个月经周期。这个周期一般在28~30天。由于个体差异以及环境、情绪等改变，也可使周期缩短或延长。但是，只要有规律，经血无特殊改变，都属于正常。

#### 经血的颜色和量

经血也是人体血液的一部分。当行经时经血通过阴道受到阴道分泌物的作用，常呈暗红色，并混有脱落的子宫内膜碎片及子宫分泌的粘液。因此，经血比一般血液粘稠，不凝固。如经血量较多时则呈鲜红色，也可有凝血块。

经血量每个人每次月经都不完全相同，一般每次经血总

量在50~60毫升左右，少的只有20毫升，有的可达100毫升左右，在行经2~3天时经血量最多。

### 行经天数

每个人每次行经的天数都不完全一样，一般在3~5天。但也有短的两天左右，长的一周左右，都属正常的。如果超过10天，经血量又很多，应该请医生检查治疗。

### 月经期的反应

月经是女性的正常生理现象。一般没有严重的不适感。但也有少数妇女在月经期感到下腹部坠胀、腰酸、轻度便秘或腹泻，这是由于盆腔充血所致。此外，还有不同程度的全身反应，如疲倦、喜欢睡觉、情绪不稳定、容易生气、急躁、头晕、头痛、乳房胀痛等。这是由于大脑皮层兴奋和抑制的不平衡和激素波动的影响，故这些反应都属正常。但是，如果在经期出现剧烈腹痛及严重呕吐甚至昏倒，应该及时去医院请医生检查治疗。

## 2 怀孕是怎么回事

男性和女性的性细胞即精子和卵子相结合成受精卵在女性子宫内着床、生长、发育成胎儿，这个过程叫怀孕。

精子是男性睾丸的曲精小管产生的生殖细胞。一个生精细胞需经过两次细胞分裂成四个成熟精子。每次同房射出的精液2~6毫升，含有六千万到二亿个精子，几分钟后精子就进入子宫颈管，依靠子宫的收缩和子宫腔液体的作用，使精子到达子宫角和输卵管的交界处，并继续向两侧输卵管游



动，直至输卵管伞端。精子如果没有与卵子结合，在女方体内只能保持2~3天就死亡。

卵子是由卵巢里的卵泡的卵母细胞产生的女性生殖细胞。卵泡发育成熟，卵母细胞也随之增大，经过两次细胞分裂后成为成熟的卵子（可以受精的卵子）。排卵期，卵子从卵巢排出，落入腹腔，由输卵管伞端吸入输卵管，并向子宫方向移动，如果超过10个小时以上不与精子结合，就失去生命力。

正常的育龄妇女每个月只排一次卵，与月经有同样的周期性。排卵日期是在两次月经的中间，如月经周期为30天的妇女，其排卵日期则在下次月经前14天。在此期间同房方可受精。受精后的卵子叫受精卵。受精卵分裂以后，由输卵管逐渐向子宫腔移动，大约在受精4~5天后就可以到达子宫腔。受精卵侵蚀并进入为孕卵准备好的子宫内膜，就象种子种植在疏松肥沃的土壤里，这个过程叫坐胎，又叫着床，一般在受精后7~8天完成。孕卵由子宫内膜包围并供给营养，使其不断生长发育成胎儿。这就是怀孕。

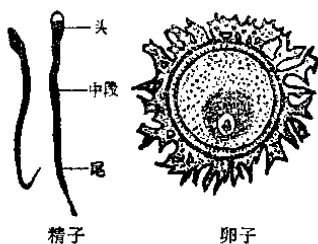


图1 精子和卵子

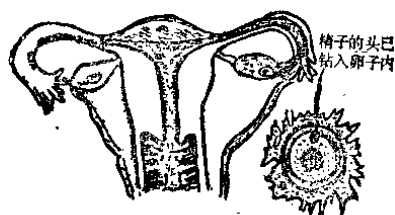


图2 精子和卵子结合在一起

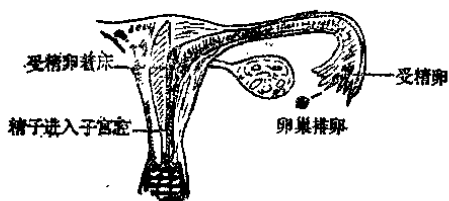


图3 受精和着床

### 3 预产期推算方法

预产期就是分娩的大概日期。其推算方法是：最后一次月经的月份减3（如月份不够减时加9），天数加7。如末次月经为1985年8月9日，则预产期为1986年5月16日。如果在整个妊娠过程中遇到不包含2月份者，预产期的天数按普通方法计算后再减去2天，如末次月经为1985年4月1

日，按一般方法推算，预产期为1986年1月8日，因其在整个妊娠过程中不包含2月份，因此，必须减去2天，而预产期为1986年1月6日。如果按农历计算，天数应加14，如末次月经为农历1985年4月1日，预产期为农历1986年1月15日。

由于排卵到下次月经期时间比较固定，因此，如按末次月经开始推算预产期，则月经周期长短可影响分娩日期。据统计，月经周期短于28天者，分娩日期大多数早于预产期。而月经周期超过35天者，大多数晚于预产期。故在推算预产期时，应结合月经周期，以弥补计算方法上的不足。

如果末次月经日期记不清，可根据孕妇的自我感觉估计预产期。如妊娠反应一般在妊娠第6周，而预产期大概有妊娠反应开始后的32周。也可以根据胎动日期推算，一般自我感觉胎动是在妊娠18~20周左右，而预产期大概在感到胎动后的20周左右。由于各人反应和感觉不一样，因此，此法不精确，只能作为参考。

测量子宫底高度也可粗略的估计妊娠期限。妊娠5~6周，子宫稍有增大，子宫体由扁圆形变为球形，在耻骨联合上方摸不着；妊娠12周，子宫如拳头大，在耻骨联合上缘能摸到；妊娠16周，子宫如小儿头大，子宫底在耻骨联合上9厘米；妊娠20周，子宫底在耻骨联合上16厘米；妊娠24周，子宫底在耻骨联合上19厘米；妊娠28周，子宫底在耻骨联合上22厘米；妊娠32周，子宫底在耻骨联合上25厘米；妊娠36周，子宫底在耻骨联合上27厘米；妊娠40周，子宫底在耻骨联合上25~26厘米。（见图四）

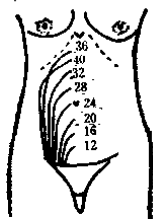


图 4 妊娠各周子宫底高度

以末次月经的第一天计算预产期，可按下表。

此表推算方法是：表内上层为末次月经的第一天，下层就是预产期。如末次月经的第一天是1月1日，预产期便是10月8日。余此类推。此表是以月经周期28天为基础的。因此，如果月经周期短或长于28天，则预产期也相应的提前或延迟。所谓预产期只是预定分娩日期，不论采取什么方法推算，都不十分准确。多少相差几天，都是属于正常范围。

#### 4 月经期的自我管理

月经是妇女的一种正常生理现象。在月经期间由于大脑的兴奋和抑制平衡受到影响，使身体抗病能力降低，容易患其它疾病；生殖器官的防御能力减弱，细菌容易侵入，如不加强保护和注意卫生，容易引起生殖器官炎症、月经病，严重的可影响身体健康和生育。因此，在月经期应该做到：

①月经垫、月经带等用具要清洁。由于直接与外阴接触，应选择吸水性强，质地柔软消毒的卫生纸和卫生棉花（医用脱脂棉）做月经垫，也可以用干净消毒的旧软布代替。月经垫一定要勤换，以免细菌繁殖和侵入。月经带要用吸水性强的软棉布制成，如被经血沾污，要及时更换。清洗后放在阳光下曝晒，如果是用橡皮月经带，清洗后也应放在通风地方凉干。有人怕羞，将月经带放在阴暗的地方，这样做是不符合卫生要求的。

②保持阴部清洁。每次更换月经垫时，用温水和肥皂清洗外阴。如果当时没有条件清洗，也应该用卫生纸或消毒棉花将外阴擦干净。每天晚间必须清洗。清洗外阴之前，应先

将手洗干净，清洗外阴时，不要坐在盆内，以防污水流入阴道。在经期洗澡不应该用盆浴，应该用淋浴或擦澡。此外，大小便后擦拭时，应由前往后擦，以免将脏物带入阴道造成感染。

③月经期间由于子宫内膜脱落，绝对不能过性生活。因为性交时不仅能将细菌带入阴道引起生殖器和盆腔感染，还可引起经期紊乱和经血量增多，影响身体健康。

④在月经期间由于身体抵抗力减低，要注意保暖，尤其是下半身。在月经期间不要随便坐凉地、淋雨、游泳，不要用冷水洗澡、洗头、洗脚，更不应受强烈寒冷刺激，以免引起盆腔和子宫血管收缩，造成月经突然停止或经血减少，导致月经失调。

⑤月经期可以参加一般劳动，这样不仅没有害处，反而可以减轻因月经带来的腰酸、背痛、下腹部不适感。但不要参加剧烈运动和重体力劳动。

⑥月经期，由于内分泌的影响，常常情绪不稳定，易急躁，爱生气，因此，要避免不良的精神刺激，要避免过度紧张和兴奋或悲伤，否则将会加重经期的不适感，甚至造成月经失调。

## 二 你将晋为人母

### 5 有“喜”了

结婚之后，夫妻双方都希望很快有一个小宝宝。那么，哪些情况能告诉你是有“喜”了呢？

#### **停经**

健康的育龄妇女，过去月经一向是正常的，而在结婚之后突然停止，应该首先想到是怀孕。如果连续两个月经周期不来月经，则妊娠的可能性更大。但是，也有少数妇女在受孕以后，到了月经周期仍然可能出现短期少量月经样流血，这可能是孕卵着床的一种生理反应。

#### **妊娠反应**

月经过期12天以后，就可能出现妊娠反应，如每早晨起床以后恶心、呕吐、食欲减退，饮食异常，特别喜欢吃生冷、酸味食品，厌恶腥腻食品，嗅觉很敏感，闻到厌恶的食品气味即可引起反射性呕吐。

#### **小便次数增加**

妊娠早期由于子宫增大，在盆腔内压迫刺激膀胱，所以小便次数常常增加。到三个月以后，子宫逐渐超出骨盆进入

腹腔，此现象自然消失。但是，到了妊娠后期胎儿先露部下降进入骨盆，压迫膀胱可再次出现小便次数增多。

### **乳房变化**

妊娠第8周以后，由于卵巢激素的影响，使乳腺腺泡增生，乳房开始逐渐胀大，并感觉乳房有轻度胀痛，表面可见怒张的静脉；乳头及其周围皮肤（乳晕）呈深棕色，乳晕表面有皮脂腺开口，形成隆起的结节；到妊娠16周以后，乳腺有时分泌少量淡黄色稀薄的乳汁，叫初乳。

### **腹部胀大**

随着妊娠月份的增加，胎儿不断生长发育，子宫也逐渐增大，孕妇自觉衣服有紧束感；如果子宫前位，腹壁不太厚者，在妊娠第12周左右，可在耻骨联合上方腹部摸到子宫底，以后随着妊娠进展，子宫底逐渐上升，每月约升高3~4厘米。

### **妊娠纹**

由于妊娠子宫不断增大，腹部皮肤随着伸展，以致皮下组织及弹性纤维断裂，皮肤表面形成不规则斑纹样的改变，呈粉红色。医生称为妊娠纹。但妊娠纹并不是每个孕妇都有。

### **皮肤色素沉着**

在妊娠期间有一些孕妇在两颊或前额出现浅棕色色素沉着，着色的深浅各人不一，因形似蝴蝶，故又叫蝴蝶斑。

### **阴道前庭及阴道壁变色**

妊娠8~12周，由于局部静脉血管瘀血，尿道口、阴道前庭及阴道壁变为紫蓝色，随着妊娠月份的增加颜色而加



深，如果妊娠终止色素也消退。

### **子宫颈变软，色素沉着**

妊娠以后，由于内分泌的影响，多数孕妇产子宫颈粘膜发生较明显改变，表现为宫颈腺体增大、充血水肿，致使宫颈高度软化，并呈紫蓝色。这种情况自受精后开始，到妊娠6~8周最为明显。

### **妊娠试验**

将被检查者的尿2.5毫升注入雌蟾蜍背部淋巴囊内，经过8~16小时后，剖腹检查，如见到排卵，为妊娠试验阳性，即确定为妊娠。将被检查者尿3~5毫升注入雄蟾蜍背部或腹部皮下，2~4小时后，用吸管从其穴肛中采取少量尿液检查有活动的精子，即为阳性，也确定为妊娠。

### **测量基础体温**

测量基础体温对早期妊娠的诊断有极大的帮助，它能最早地告诉你是否妊娠，而且简便易行。

测量方法：早晨起床前（未做任何活动）测量。如果没有受孕，基础体温于来月经前就下降。排卵后基础体温在 $37.1\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ ，连续16天以上，则可能是妊娠。据统计，其准确率可达97%。基础体温必须在排卵期前就开始连续测量。基础体温波动范围虽然小（不超过 $0.2^{\circ}\text{C}$ ），但也不要轻易否定是妊娠。月经周期不规则者不要采用此法。

## **6 孕 期 检 查**

为使母子平安的度过孕育阶段，孕妇在孕期必须坚持定