

等待孩子出世

人民卫生出版社

•16



J'attends

un

enfant

Laurence Pernoud

Mise à jour Septembre 1979

责任编辑 佟绛馨

封面设计 王 蕾

等待孩子出世

〔法〕洛朗斯·佩尔诺 著

郑其行 隋 翠 编译

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

四川新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 9%印张 203千字
1984年9月第1版 1984年9月第1版第1次印刷

印数：00,001—36,100

统一书号：14048·4642 定价：0.78元

〔科技新书目71—87〕

内 容 简 介

《等待孩子出世》是一本有关妊娠、分娩、保育的科普读物，法国著名的妇产科专家洛朗斯·佩尔诺原著，由郑其行、隋翠同志翻译，经北京医学院附属人民医院妇产科副教授罗琬华医师审校编译而成。

本书重点介绍了妇女从怀孕到分娩，母亲与胎儿的生理、心理及病理变化；妊娠期间的保健；围产期的避孕知识；遗传性疾病；育儿知识等；还回答了即将做父母所关心的问题。全书20余万字，内容十分丰富，具有很强的科学性、趣味性，很适合广大群众阅读，对于妇幼保健人员也有参考价值。

出版说明

《等待孩子出世》是一本专门介绍围产期保健知识的科普读物，内容十分丰富、新颖，由法国当代著名妇产科专家洛朗斯·佩尔诺担任编著。在编译过程中，为使书的内容更切合我国读者的实际需要，我们对全书做了适当增删。书中恐还有些内容与我国国情不符，谨供参考。

人民卫生出版社科普编辑室

1983年9月

序

随着风俗习惯的改变，人的精神状态也发生了变化。十年来的变化是很大的，多数妇女所怀的胎儿都是她们所期望的婴儿。

我这本近二十万字的书，并不是分析正在等待孩子出世的夫妇的心理状态，也不是描绘做父母的幸福。

我在这本为未来父母撰写的书中，介绍了孕妇、胎儿的生理变化，常易患的疾病，应当怎样预防及处理。也介绍了一些较少见疾病，如妊娠期间患风疹、糖尿病、寄生虫病，少见的有弓浆虫病，李司特氏菌病，在孕妇身上的表现及对婴儿的影响，以及羊水测定胎儿遗传性疾病等。

有一个能唱、能跑、能笑、并能象其他儿童一样过着正常生活的孩子，这样的父母都是幸福的父母。然而，并不是所有的儿童都如此，有时候，新生儿患有终生残疾。追其原因，往往是由于家长的无知或小小的疏忽所致。父母双方都应对此引起注意。我写这本书就是为了帮助您得到一个逗人喜爱的漂亮、聪颖的宝宝，享受到人间最美好的欢乐。当然，这就要靠反复检查、化验、就医，还要靠医生、助产士的医疗技术，有时甚至得靠饮食制度及强制性的措施来保障。这些措施在近二十年中使分娩的安全工作取得了显著的进步。

但是，有些妇女感到太受这些医疗措施的约束，抱怨妊娠和分娩过于医疗化。还有什么事情比怀孕、生儿育女更自然？为何不听其自然？她们还说，生儿育女是人之常情，有

什么必要求助于医学这样一门精雕细琢的科学？

而且，似乎为了渲染上述说法，在有些杂志上还刊登一些文章，用了诸如“我自行分娩”、“我在水中分娩”、“我孩子在家里出生，不用医生助产”等引人注目的标题。

当前，在普遍重视生态学和主张恢复自然本性的时代里，一些年轻妇女见自己为了生孩子而要受医疗器械的束缚，不愿意接受医务人员的建议及监护，但是，倘若以为可以在亲朋相助之下进行分娩，而根本不依靠医学帮助的话，则随时都会发生层出不穷的事故。

眼下的问题在于，得把医疗技术、对安全生育起过作用的一些常识与妇女想要在一种更富有人情味的气氛下分娩的愿望结合起来。无痛分娩早已彻底改变了孕妇的心理状态和对待分娩的态度，同时也早已彻底地改变了人们对孕妇的看法。在最近二十年中，生育的气氛也焕然一新。

今天，“无暴力”分娩提倡用一种崭新的方法接生婴儿。这种新型的接生艺术在生育史上是个意义重大的创举，渐渐可与无痛分娩相提并论。大家可以指望，有朝一日，在产院里分娩将会与在自己家里分娩一样舒适。

亲爱的读者，《等待孩子出世》一书，尽管在每次再版时封面不变，但仍不失为一册专门为您撰写的新书，因为我每年都得对它加以精心修改，尔后付印成书。

我在做这一工作时，主要着眼于现在，不过也考虑借鉴已取得的经验，这种经验是由多方读者向我提供的。成千上万的妇女和男子均已阅读过《等待孩子出世》一书，而且很多读者都给我来函谈了他们的读后感。这些函件反映了他们的切身利益关系以及各种疑问和忧虑。这样，也就在作者和读者之间保持着必不可少的对话联系。这些来函赋予这种对

话以生命力，使我在撰写时心中装着想象中的各位读者，随时发现他们，想他们之所想，这样，也就能使我意识到书中所说的话已被读者所接受，达到了自己预期的目的。

除此之外，本书的编写工作是由一个常设小组担任的。该常设小组成员包括：两名心理学家，一名家庭事务顾问，一名营养学家，一名皮肤科大夫，一名遗传学家，一名社会事务助理，一名为未来的母亲购买东西的采购员，一名产科医生，一名新生儿问题专家和一名小儿科医生。这样，《等待孩子出世》一书每年都得随社会风俗习惯的改变，考虑到未来的父母亲们的想法及忧虑；同时也得重视产科或遗传学领域里的各种新发现，以及对未来的母亲或新生儿的护理方法等。

本书封面上有“修订再版”这几个字，因为每年都充实新的内容（如局部放射量探测，父亲亲临分娩现场，硬膜外麻醉，血清诊断法等），而且也删去了一些在医学上业已取得成功的有关章节。

最近一、二年来，母亲哺乳已很流行，这个问题已成为不少论文、科学大会、学术讨论会、小册子及书籍的题材了。

今天，母亲哺乳的人数已突破了50%的大关，每两位妇女中就有一位可以自豪地说：“我是亲自喂奶的。”这在母亲的心理上来说，是十分重要的。

我们希望，在不久的将来，能做到：未来的母亲能受人欢迎，不被人另眼相待*。有家庭负担的妇女能得到较好的照顾；向她们多提供一些解决实际问题的办法，以便她们能妥善地安排家庭生活和工作；很好地抚养孩子；产假可以延长；必要时，孩子的父亲可以请假照料患病的孩子。总而言

*西方社会，雇主不欢迎怀孕的女职工——译者注

之，希望社会较好地照顾孩子们。

现在，我不再赘言，请您阅读这本书吧，并祝您幸福。
摆在您面前的这几个月的时间，是妇女一生中最重要的、最珍贵的一段光阴。

洛朗斯·佩尔诺

目 录

1 妊娠	1
1. 我是否怀孕了	1
妊娠的症状	2
医生诊断的依据	3
及时得到确诊的好处	5
假使您急于想知道是否怀孕	6
2. 医生说您没有怀孕	8
3. 您确实怀孕了	11
怀孕后的思想活动	12
应该与您的丈夫一起等待孩子的诞生	14
要有选择地听取您的女友们的建议	14
4. 何时分娩	15
2 您生活中将发生的变化	18
1. 工作	19
2. 睡眠	21
3. 房事	22
4. 盆浴与淋浴	22
5. 吸烟	23
6. 旅行	24
7. 身体锻炼	26
8. 体育运动	27
3 饮食制度	31
1. 孕妇是否应多吃	31

有关热量的问题	32
为什么不应吃得太多	34
营养不足的孕妇	39
2. 应该吃什么	39
含蛋白质的食物	40
含脂肪的食物	41
含葡萄糖（含碳水化合物或糖）的食物	41
矿物质	42
维生素	43
如何保持水果和蔬菜中的维生素	45
合理进食的困难	49
饮料	49
妊娠嗜好	51
3. 应避免的食物	51
4. 忌盐饮食	52
4 如何保持美观	56
1. 体形	56
2. 如何穿着	57
3. 孕妇腹带	58
4. 胸罩	59
5. 脸色	60
6. 皮肤	61
7. 牙齿	61
8. 头发	62
9. 指甲	63
5 常见的妊娠反应	64
1. 恶心和呕吐	65

2. 唾液分泌过多	66
3. 吞气症和胃痛	67
4. 便秘	68
5. 痔疮	69
6. 静脉曲张	69
7. 泌尿系病变	72
8. 妊娠纹	73
9. 瘙痒	74
10. 白带	74
11. 晕厥和身体不适	75
12. 气喘	76
13. 疼痛	76
14. 睡眠障碍	78
15. 性情的改变	79
6 妊娠期的医疗护理	81
1. 对孕妇的一般性监护	82
第一次检查	83
第二季度的检查	85
第三季度的检查	85
2. 药物、疫苗和X射线	86
药物	87
疫苗接种	88
X射线和放射	89
3. 危险性妊娠	90
为什么叫危险性妊娠	90
危险性妊娠的监护	92

7 出现并发症，应该怎么办	95
1. 由妊娠本身引起的合并症	96
流产	96
宫外孕	101
贫血	101
泌尿系感染	102
妊娠中毒症	102
前置胎盘	104
2. 妊娠期内感染疾病应该怎么办	104
风疹	105
弓浆虫病与李司特氏菌病	108
3. 假如怀孕前得了病怎么办	110
结核病	110
梅毒	111
糖尿病	111
肥胖病	113
心脏病	113
肾功能不全和高血压	113
外科手术	113
4. 血型与猕 (Rh) 因子	114
血型	114
猕 (Rh) 因子及其特性	115
5. 图表：注意危险	118
8 婴儿出生前的情况	120
1. 大自然是怎样创造人类的	120
开始是卵子	120
一个卵巢产生出一个卵子	121
卵子开始长途旅行	123

孕激素	124
雄性生殖细胞	125
一个精子进入卵子	126
细胞繁殖	128
受精卵着床	130
2. 胎儿逐月发育史	132
第一个月：心脏	132
第二个月：眼睛	134
第三个月：声带	137
第四个月：头发开始长出	138
第五个月：胎儿开始动弹	138
第六个月：肌肉	140
第七个月：神经	141
第八个月：胎儿自我美容	141
第九个月：出世	142
3. 胎儿在母体内是怎样生活的	144
胎盘	144
脐带	147
胎膜	148
4. 母体的变化	149
子宫增大	150
准备哺乳	152
机能增强	152
准备分娩	153
保护胎儿	154
激素的作用	155
植物神经系统	155
5. 双胎与多胎妊娠	157
双胎的形成	157

双胎的诊断	158
双胎妊娠	159
需要采取的特殊措施	160
三胞胎、四胞胎、五胞胎	160
9 您会提出的三个问题	162
1. 生女孩还是生男孩	162
在孩子出生前可以知道孩子的性别吗	166
可以选择孩子的性别吗	168
2. 孩子像谁	168
相貌相似	169
精神心理特征	171
3. 我的孩子是正常婴儿吗	172
某些孩子为什么会不正常	173
关于遗传方面的某些错误概念	175
什么情况下可能会生畸形儿	176
遗传咨询	178
10 分娩	181
1. 专业性技术介绍	182
动力：子宫	182
必须通过的“隧道”：母体骨盆	185
胎儿	185
2. 分娩的进展情况	193
分娩是怎样开始的	193
什么时候去产院	195
到达产院	196
宫颈口扩张期	197
您在宫颈口扩张期 应该做的配合动作	197
娩出期（婴儿娩出）	200

婴儿的第一声哭叫	202
新生儿的检查	203
胎盘娩出	203
分娩的持续时间	204
3. “无暴力分娩”	205
4. 手术分娩	206
5. 电子技术监护分娩	209
6. 引产（人工发动分娩）	210
11 无痛分娩	212
1. 痛苦的真相	212
里德大夫的新发现	213
威尔伏斯基（Velvoski）博士的科学方法	215
2. 分娩准备课	217
3. 麻醉分娩	219
12 怎样做好分娩准备	222
1. 精神准备	222
2. 准备体操	224
呼吸操	225
肌肉操	228
产后操	229
13 早产及过期妊娠	233
1. 早产	233
为什么会早产	234
早产对婴儿造成的危险	236
早产应该怎么办	237
如何避免早产	238
2. 过期妊娠	238

14 孩子问世	240
1. 新生儿.....	240
呼吸	241
体重与身长	242
外貌	243
姿势	243
头和脸	244
皮肤	244
感觉器官	245
举动	246
体温	246
泌尿器官和消化器官	246
生殖器官	247
2. 是否应该哺乳.....	247
赞成母乳喂养的理由	247
反对母乳喂养的理由	248
混合喂养	248
哺乳会损坏胸部的线条美吗	249
职业妇女怎样哺乳	250
如何选择喂养方法	250
3. 产褥期.....	251
在产院住院期间	251
出院后	255
为恢复线条而采用的饮食制度	256
15 避孕	258
1. 男性避孕法.....	259
性交中断法	259
避孕套	259

2. 女性避孕法	260
安全期避孕法	260
阴道隔膜	262
节育环	263
口服避孕药	264
3. 产后期避孕方法的选择	266
产褥期内	267
第一次月经回潮后	267
4. 未来的避孕法	268
16 婴儿的双亲	270
1. 未来的母亲	270
第一期是等候确诊和适应期	270
第二期是平衡期	271
第三期是母性复萌期	272
2. 未来的父亲	273
3. 面对面的反应	276
母亲面对婴儿时的反应	276
父亲面对婴儿时的反应	276
4. 考虑到孩子的教育	277
17 实用纪事	281
1. 您的孩子所需要的物品	281
婴儿的衣着用品	281
宝宝的床和床上用品	284
孩子的房间	286
盥洗用品	287
宝宝的饮食用具	288
婴儿车	289
礼品	290