

生·育·与·育·儿·丛·书

健康怀孕

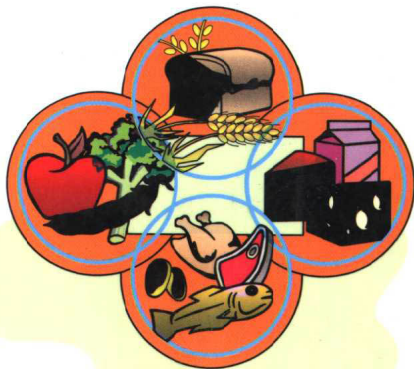


280天

黄海珍 编著



一个女人在怀孕的280天里，有这样或那样的疑问和困惑，若能事先清楚地了解每一阶段的妊娠反应和现象，以及减缓分娩痛苦的辅助方法等，将有助于减轻怀孕期间生理和心理的负担，孕育出聪慧、健康的宝宝。此书是即将成为妈妈的最好健康顾问。



暨南大学出版社

黄海珍 编著



280天

健康怀孕

从怀孕到生育
健康、正确的实用知识
陪伴你平安度过 280 天

暨南大学出版社

粤新登字 13 号

·生育与育儿丛书·
健康怀孕 280 天

编著：黄海珍

绘图：李 强

暨南大学出版社出版

广东粤中印刷厂印刷

广东省新华书店经销

*

850×1168 1/32 开本

9.25 印张 20 万字

1997 年 11 月第 2 版

1997 年 11 月第 1 次印刷

1—3000 册

ISBN 7-81029-345-1
R·20 定价：17.00 元

序言

生儿育女的健康计划

生儿育女是女人一生中最重要的的一件大事。因此，在决定怀孕之前，应先有充分的心理准备，针对家庭、经济状况及本人的健康等因素，拟出完善的生育计划，使新生儿在父母殷切期待下诞生。而拟定生育计划前最好注意以下几项要点。

生育年龄

现今社会由于男女就学、就业的机会均等，职业妇女日益增多，造成了女性普遍晚婚及生育年龄后延的趋势。但就生理医学观点来说，女性最理想的受孕状况，是在20~25岁间产下第一胎，就优生学和女性生理健康的考虑，最好能在35岁前完成生育计划。

即使非常喜欢小孩，也应考虑到现实的种

种因素而加以节制，实行家庭计划生育，并且建立生男生女都一样的观念。

生育的季节

在过去，一般人的观念是8月怀孕，5月分娩最适合新生儿的成长。然而现在，家庭会有冷、暖气的设备，气候的因素已不足以影响分娩和育儿了。

若就职业因素来考量，学校的教师或职员，不妨计划在寒暑假分娩，可以有较多的时候来调养身体及照顾新生儿。其他工作性质的职业妇女，则可计划在工作较不忙碌的时期或配合丈夫的工作假期分娩，这样才能从容应付生育所带来的忙碌，心情自然也会较为轻松。

生育的相关知识

女性，在每一次的怀孕过程中，或多或少总会有一些疑问与困惑，而使内心充满了不安，因此，若能事先清楚地了解每一阶段的妊娠现象，产前、产后的生理变化，饮食营养摄取方式与注意要点，以及减缓分娩痛苦的辅助体操等等，将有助於缓解怀孕期生理、心理上的负担，并且孕育出聪慧、健康的宝宝。期望本书能成为每一位即将成为妈妈的健康顾问。

目 录

序言

第一章 怀孕初期须知 (1)

第一节 怀孕的征兆与预产期的推断 (3)

怀孕的自觉征兆 推算预产期 怀孕周数及月数的算法

第二节 怀孕时的各项检查 (11)

尿液检查 血液检查 乙型肝炎抗原检查
住血原虫抗体检查 其他检查

第三节 了解胎儿状态的方法 (18)

心音听诊法 胎动 触诊与测量 X光照射
超声波扫描 分娩监护仪 胎儿心电图

第四节 胎儿的性别 (27)

如何判定性别 性别的测知方法 生男生女能

健康怀孕 280 天

随心所欲吗？

第五节 怀孕时母体的变化 (31)

子宫 乳房 皮肤 外阴部 阴道
骨盆 膀胱 消化器官 呼吸 体重

第二章 健康度过 280 天 (35)

第一节 了解怀孕的过程 (37)

一~四周 (怀孕一个月)
五~八周 (怀孕二个月)
九~十二周 (怀孕三个月)
十三~十六周 (怀孕四个月)
十七~二十周 (怀孕五个月)
二十一~二十四周 (怀孕六个月)
二十五~二十八周 (怀孕七个月)
二十八~三十二周 (怀孕八个月)
三十三~三十六周 (怀孕九个月)
三十七~四十周 (怀孕九个月)

第二节 孕妇的日常生活 (57)

规律生活最重要 充分睡眠与休息 合理处理
家务 适度的运动与散步 注意日常动作
居家在外力求安全 自行车、机车、汽车的驾驶
外出旅行 避免承受过度压力 精神生活与丈
夫的协助 注重身体清洁 性生活夫妻务必同
心协力 节制烟酒 预防接种·服药·X光检查

目 录

第三节 怀孕期间的美容法 (73)

肌肤与头发的保养 鞋子与衣服的选择

第四节 怀孕期的行事历 (79)

勤做孕妇体操 (怀孕十二周起)

参加产前夫妇保健班 (怀孕十二、十三周左右)

授乳前的乳头按摩 (怀孕十六周起)

戴腹带 (怀孕十六周起)

准备婴儿用品 (怀孕十六~二十周间)

练习分娩的辅助动作 (怀孕十二~三十七周间)

住院的准备 (怀孕二十五周左右)

第三章 怀孕中母体的各种现象 (107)

第一节 怀孕期的困扰 (109)

胸口灼热、恶心 头晕 心悸·气喘 头重·

头痛·眼睛异常 分泌物 尿频 浮肿

便秘 下痢 静脉曲张 妊娠纹 妊娠皮肤

症 雀斑 身体疼痛 腹胀 脚部抽筋、麻

痹 失眠 精神焦虑、郁闷

第二节 怀孕期异常的生理现象 (117)

孕吐严重 子宫外孕 流产 水泡状畸胎(葡

萄胎) 胎儿臀位(骨盆位) 双胞胎 妊娠

高血压综合症 子痫 早产 常位胎盘早期

剥离 前置胎盘 低置胎盘 胎盘功能不健全

健康怀孕 280 天

羊水过多症 羊水过少症 早期破水
人工流产

第三节 怀孕与疾病 (152)

内科疾病 外科、齿科疾病 妇科疾病 性病

第四章 孕妇的营养与饮食 (177)

第一节 怀孕期的营养摄食法 (179)

孕妇所须的营养量 各类营养的摄取方法

第二节 简易饮食应注意事项 (188)

冷冻食品的利用 速食食品的利用 善于利用
外食

第三节 怀孕各期的进食法 (192)

怀孕前期 怀孕中期 怀孕后期 授乳期

第四节 怀孕生病时的饮食 (195)

孕吐时 贫血时 便秘时 妊娠高血压综合
症时 糖尿病时

第五章 产前与产后 (201)

第一节 产前的征兆与住院时期 (203)

临产前的征兆 住院时期 必备的分娩知识

第二节 分娩的实际情形 (212)

目 录

分娩的三要素 分娩的进行过程 人工分娩法
分娩时的异常现象 不正常的分娩与难产
紧急分娩

第三节 产后身体的变化与复原 (243)

产后身体的变化 恶露与治疗 住院期身体的
调养 出院后的日常生活 产褥体操 母乳
的分泌与乳房的按摩 产褥期的异常、后遗症与对
应方式

第一章

怀孕初期须知



第一节

怀孕的征兆与预产期的推断

〈孕 妇 心 情 小 语〉

女性，一生之中能够在适当时机
作有‘孕’味的女人，是多么难得，好
好地体验当妈妈的滋味吧！

怀孕对女性来说，除了心情的喜悦、外形的改变之外，初期的征兆和一连串的生理变化，也常会带给孕妇许多不适，这些症状大多是短期的形象，不必过于惊慌。

怀孕的自觉征兆

征兆一：月经没来或是血量很少

母体受孕后，会增加激素的分泌，如果一向很规律的月经周期，突然到期未来，甚至迟了两个星期还不来，即使偶有出血或出血量很少，这时就要注意是不是真的怀孕了。

征兆二：恶心、呕吐

这就是一般人可以察觉出的‘害喜’现象，而且大都在怀孕期的第六周开始才会有明显的症状，一般会持续到第十二周左右即消失。这是因为体内自律神经发生变化所致。

孕妇害喜通常是在早晨刚起床或空腹时，会感到一阵阵恶心或呕吐得很厉害，但有些孕妇甚至一整天都能够感觉到不舒服，常有食欲不振、全身无力、唾液量增加等症状。

为减轻不适，孕妇可采少量多餐的饮食方法，且应避免因情绪紧张而加重的病情。如果其间发生了妊娠性剧吐，造成脱水，致使体内电解质与酸碱度不平衡，就必须住院治疗。

不过，现代女性自幼营养较均衡、体质健壮，因此，也有许多孕妇无任何害喜现象。

征兆三：乳头、乳晕颜色变暗、乳房胀痛。

怀孕初期，乳头、乳晕、下腹中央及外阴等部分的皮肤，会因激素分泌增加、刺激产生黑色素细胞，而使乳晕变得较广、乳头变大，而且颜色加深。

此时胸部常有胀痛感，随着孕期的加长，乳房会变大，摸起来有结块的感觉，这是乳腺体增殖的结果。此外，怀孕中期开始，乳房可能会分泌初乳，所以应经常清洗乳头，

以保持局部干净。

征兆四：尿频

怀孕后子宫会日渐膨胀，位于子宫前方的膀胱受到压迫，加上血液循环加速，难免倍感尿意频繁。

一般说来，怀孕初期的尿频现象较后期严重，尤其在八至十五周时，子宫的大小正好抵在膀胱之后，因而尿意频繁。

征兆五：基础体温居高不下

基础体温会因激素分泌的作用而增高或降低，如果在月经迟迟不来的时候，不妨测量一下基础体温，若呈现持续高温 37°C 就可能怀孕了。因为怀孕会使体内黄体素的分泌增加，造成体温居高不下，这种情形会持续三个星期左右，所以很容易判断是否怀孕。

征兆六：白带增多

孕妇阴道的分泌物会比平时增加许多，因此白带增多未必是受到感染，所以不必太过担忧。除非分泌物过多，同时，有外阴骚痒的症状，才表示可能受了感染，应立刻到妇产科检查治疗，千万不可以擅自冲洗阴道。

征兆七：其他身体变化。

女性在怀孕期的精神状态会显得不稳定，此时家人应

主动安慰、照顾，使孕妇身体的不适减到最低，才能时时保持愉快、平静的心情。

腹部轻微疼痛 怀孕时的子宫相当敏感，些许刺激就会产生收缩现象，因而腹部会有轻微的疼痛。这种现象若瞬间即消失，则可不必过于担心。

昏睡慵懒 孕妇因激素分泌增加，所以体温稍稍增高，全身新陈代谢也较旺盛，如此便易变得昏睡、慵懒，此时应有适量的休憩。

饮食增加 怀孕时期，孕妇的口味可能会异于平时，比较喜欢吃些刺激性强或酸辣类的东西，同时也比平常嘴馋，这种现象也算是害喜的症状之一。

推算预产期

确定怀孕后，即可自行尝试推算预产期作为参考的数据，以便及早做好准备措施，迎接新生儿的降临。

根据以往的统计，预产期是由最后一次月经的第一日算起，加上 280 天（40 周）即是。事实上，正确的算法应该是——当精子、卵子结合后开始着床算起，再加上 266 天。不过一般人都无法确定受精日，所以前者的计算法较为方便，但这 280 天还包括了尚未怀孕的日子，所以月经周期不正常的孕妇，很难准确地测出。

如果产期和预产期稍有出入，也不必担心，因为就医学观点来看，预产期前两周或后两周内分娩，都属于适期分娩。而怀孕未满 36 周分娩才称为早产；42 周后分娩，称

第一章 怀孕初期须知

为晚产或过期产。

由此可知，适期分娩有4周的弹性时间，不过，若记错最后一次月经的日期或月经迟来，则预产期往往有误，所以早产或晚产的说法，并非绝对正确。

预产期的计算方式

月经逆算法 这是最普通的计算方法。以280天（40周）为依据来逆算，则最后一次月经来临当天的月分上加9（或减3），再于日期上加7，即可算出。

例如：最后一次月经来临的日期为1月15日，则1加9等于10，15加上7等于22，预产期即为10月22日。又如最后一次月经来临为9月25日，则9减3等于6，25加7等于32，预产期为6月32日，但6月只有30天，所以可推算出应为7月2日。

这种逆算法是以28天的月经周期为计算基础，因此必须根据个人月经周期的长短加以修正。

妊娠历算法 以市售圆筒或圆盘状的妊娠历，则可对照最后一次月经开始的日子，算出怀孕的周数和预产期。这种方法和月经逆算法可能会有2、3天的差别。

基础体温曲线法 若依基础体温曲线计算预产期，由排卵日到分娩大约为266天到270天。排卵日一般也可视为受精日，因此，此法的准确性极高。

基础体温曲线中，低温期的最后一天即为排卵日，再加上38周（266天），或于此日的月分加9、日数减7就是