

- 妊娠期母体与胎儿逐月发生的变化
- 来自体内的5大信号告知您妊娠平安
- 从妊娠到分娩所需进行的各种体检
- 妊娠期您欲知和需知的各种知识
- “问与答”为您排解妊娠期多种疑虑
- “留住美丽与魅力”的健美秘诀

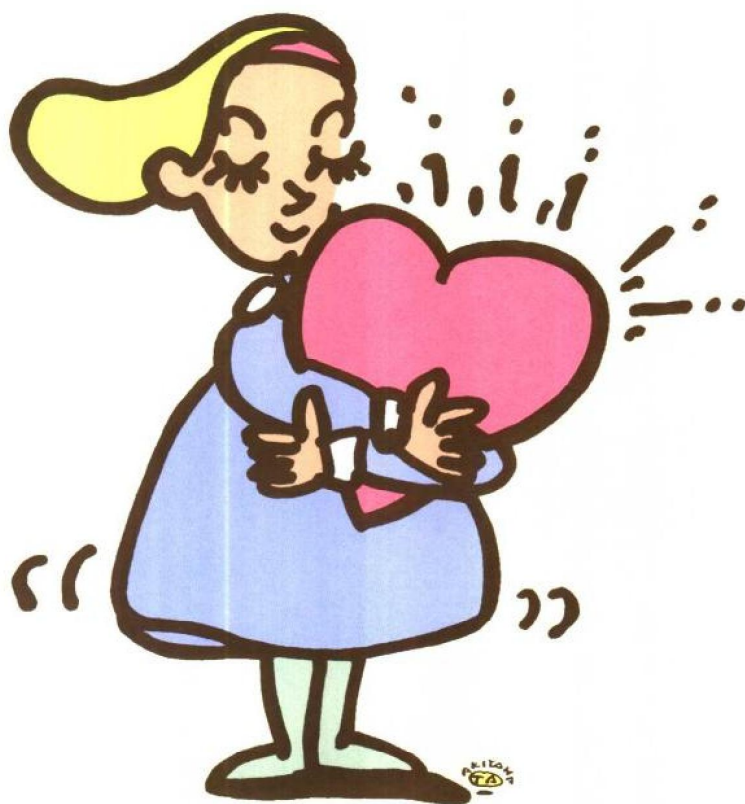
SHIYONG RENSHEN BAIKE

实用妊娠百科

〔日〕株式会社小学馆
王先进 李建平 译
河南科学技术出版社

实用妊娠百科

[日]株式会社小学馆
王先进 李建平 译



河南科学技术出版社



转院

因无法按照自己的愿望进行分娩而希望转院者，可将自己的想法告诉医师，或者借口回老家、搬家等，向医院索要转院介绍信。转入哪家医院，应事先打听清楚再做决定。

于戌日系腹带

据说在怀孕5个月的戌日(第11日)系腹带可以保证平安分娩。另外，这一时期羊水的量正在增多，系腹带还有稳定胎儿的目的。



到当地政府办事处

报名参加孕妇学习班

政府举办的孕妇学习班基本上不收费，只在对孕妇进行营养指导、实际进行烹饪等时，收取一些材料费。次数各地不尽相同，不明之处可在领取母子健康手册时询问，或者事后到政府询问。有的地区除一般的孕妇学习班外，还另设有丈夫也参加的学习班。建议希望结识当地孕妇朋友、想通过实践学习怎样给婴儿洗澡的孕妇，参加此类学习班。

5个月的体检

第十六周胎盘发育完成，进入稳定期(16~19周)

●外诊

从外部触摸腹部，检查胎儿的大小及位置。这种检查一直持续到产前一个月，以便及时诊断出胎位不正。

●检查羊水(自愿)

检查胎儿是否患有唐氏综合征(先天愚症)、特纳氏综合征(女性性腺发育障碍综合征)等染色体异常引起的疾病。

●通过化验母体的血液，可以检查胎儿是否患有染色体异常的神经疾病。

4个月的体检

妊娠反应结束，食欲恢复正常(12~15周)

●化验血

检查孕妇是否因向胎儿供给营养而自己的营养状况有所下降，以及有无肝脏及肾脏疾病(有的医院安排在3个月体检时检查)，根据情况，也检查风疹及弓形体感染。

开始做孕妇体操



以控制体重和预防难产为目的的孕妇体操有孕妇游泳和有氧健身运动等。有的医院设有相应的设施，孕妇可安心地进行体育锻炼。想做孕妇体操但不知到哪儿去学习者，可到所在地保健中心等去询问。也有的由地方个体举办，公开招生。未经医生诊断参加体育运动时，应注意适当控制运动量。



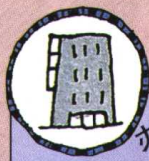
检查!

不放心的人去看牙

对虫牙不放心的人，可在稳定期去看牙。牙病的治疗伴有强烈的疼痛和刺激。因此，如有虫牙，应尽可能安排在流产、早产可能性小的稳定期去治疗。

医院举办的 孕妇学习班

时间、次数各不相同,学习内容多为妊娠期胎儿的变化、孕妇身体的变化、孕妇体操、怎样分娩等。有时会被告知讲授分娩当天的注意事项及分娩费用等,要求孕妇务必参加。



办公室

向上司报告, 到公司办手续

因随时有可能出现妊娠反应、先兆性流产等, 领取母子健康手册后应立即向直属上司报告, 表明自己“休产假”或“辞职”的愿望, 并就此进行协商。有的公司承认孕妇妊娠期间在上班、看病、休假等方面拥有某些特别的权利。因此, 应到人事及总务部门咨询, 办理相应的手续。至于同事那里, 则还是在过了16周, 流产的可能性消失之后再告诉为妥。

购买孕妇服 及内衣

显体形的人, 这时腹部已经鼓起。孕妇服穿的时间较短, 早点买可穿得时间长些。准备买的人可从这时开始买。

接受孕检

- 2~7个月
- 8~9个月
- 10个月

每月1次
每月2次
每月4次

孕检的目的是对孕妇的健康进行管理以及及早发现、预防影响妊娠、分娩的疾病。孕检的主要内容有化验尿(若出现蛋白尿, 怀疑患妊娠中毒症; 若出现糖, 怀疑患糖尿病), 量血压(血压高, 有可能患妊娠中毒症), 量体重(体重急剧增加将导致妊娠中毒症及难产)、浮肿(检查浮肿, 若浮肿则有可能患妊娠中毒症), 量腹围(检查羊水的量是否正常), 量子宫底高(检查有无发育不良、羊水过多症)等。除此之外, 还有每月一次的检查。

通知父母、亲戚!

确认怀孕以后, 通知双方的父母、较近的亲戚。在怀孕16周以前, 尚有可能发生流产, 一般暂不告诉熟人及邻居。

3个月的体检

易因为妊娠反应及便秘烦恼, 是容易出现流产的时期(8~11周)

● 化验血

检查有无贫血及影响胎儿的感染症, 同时要检查血型, 看是否与丈夫的不合。

● 多普勒检查

听心音, 检查胎儿是否健康。检查从妊娠第八周开始, 但胎儿的心音要到第八、第九周以后才能听见。

● 超声波检查

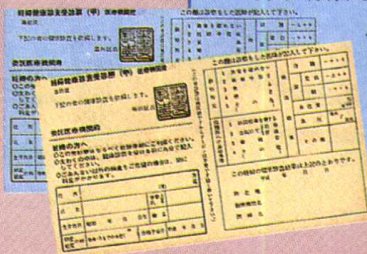
时间、次数因医院不同而不同。检查每一时期胎儿的生死、发育、有无大的畸形等。

领取“妊娠健康检查证”, 享受妊娠前、后期各一次的免费检查

在领取母子健康手册时, 可同时领取妊娠健康检查证(左下方照片)。持此证可在妊娠前、后期各享受一次免费检查(诊断、尿检、贫血检查、量血压、保健指导、梅毒血清反应检查、B型肝炎病毒检查)。

为了有效地使用体检证, 母子健康手册最好在进3个月体检前领取。身体不适的人可请人代领。代领时须携带本人身份证和私章。

使用妊娠健康检查证进行体检时, 若诊断出重度妊娠中毒症和严重贫血, 各地方自治体的助产士会访问孕妇, 为孕妇提供咨询。



自妊娠

之日起应该做的事情

何时?

何地?

如何?

图示



开始

有规律的月经若超过2周仍不来时, 应到妇产科医院检查。
也可自己先用市场有售的妊娠检查药纸测试之后再去医院。



决定分娩医院

若去检查妊娠的医院不是自己希望的医院, 可在这一时期寻找适合自己的产科医院。

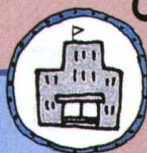
到产科医院检查是否妊娠

通过化验尿及超声波诊断等, 检查是否已经妊娠。从最后一次月经的第一天开始计算孕周, 一般6周, 最晚7周即可检查出是否已经妊娠。在多数情况下都是到最初去检查是否妊娠的医院进行孕检、分娩, 因此, 应慎重选择医院。



递交妊娠报告、领取母子健康手册

确认已经妊娠后, 向政府或其派出机关递交妊娠报告, 到保健所领取母子健康手册。办理上述手续没有规定特别的期限。



到当地政府



「领取母子健康手册」、「选择医院」、「报名参加孕妇学习班」、「通知公司和熟人」、「是否参加孕妇游泳班」、「回老家探亲怎么办」等等, 等等。令即将初为人母者困惑的事情不胜枚举。从妊娠初期到分娩, 你只需照图示依次往下进行。

●内诊

根据宫颈口的柔软度和打开大小，预测分娩日期。

●化验血

检查孕妇的营养状况，为防止分娩时出现大出血，进一步仔细检查血液凝固所需要的时间。

●胎儿心电图监测

临近分娩时，测量孕妇腹部的张力及胎儿的心率，检查胎儿是否健康，胎盘有无异常。

●通过化验尿检查胎盘功能

对过了预产期的孕妇进行。根据尿中的激素确认胎盘是否在正常发挥功能。

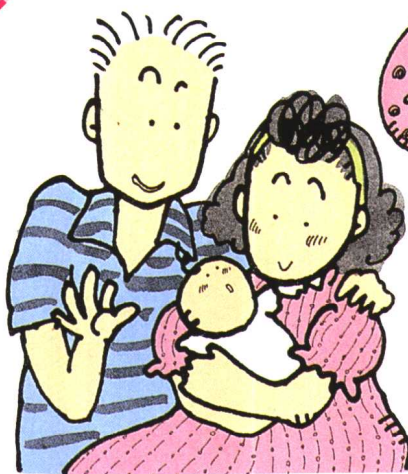
检查!

- 检查住院所需物品。
- 将住院期间需联系的地址和分娩后需通知的地址列成清单。

再次核对住院的行李，将住院期间出现问题时需紧急联系的地址、丈夫公司的地址、自己娘家的地址及胎儿出生后需通知人的地址列成清单，放在丈夫也知道的地方。

10个月的体检

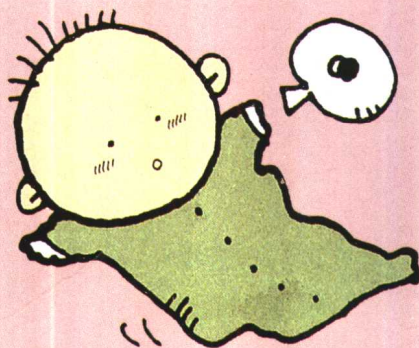
每周体检1次，预测何时分娩
(36~39周)



婴儿诞生!

正常分娩，产后1周即可出院。剖宫产时一般产后2周出院。出生报告在取好名字后于出生之日起2周内送达当地政府。

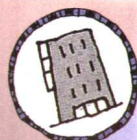
产后称产褥期，是出现恶露、子宫恢复、身体复原的时期。在做产后1个月体检之前，应注意身体。



出示出生通知单

有的地方机构为新生儿提供服务。在东京，若出示在领取母子健康手册时一块儿领取的出生通知书时，当地的助产妇和保健医生会到家里探望新生儿。





办公室

休产假

产前6周(多胎时为10周)
产后8周可以停止工作。产假期
间的工资为不低于歇产假前3
个月工资平均值的60%。

9个月的体检

每个月体检2次。对分娩的不安在
此时打消(32~35周)

●化验血

在妊娠后期化验2次血,主要检查孕妇的营养状况、贫
血及分娩时出血是否能止住(凝血时间)。

●胎动计数(视情况进行)

一般胎儿的心率为每分钟120~140次。胎动时,则增
加20次左右。测量心率,如有异常,则可考虑实行剖
宫产。

准备好住 院所需物品

把住院所需的物品装
进提包里,放在家人都知
道的地方,以免宫缩开始
时出现慌乱。将急用的东
西放在上面。

8个月的体检

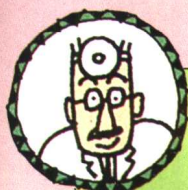
体检次数增至每月2次。有可能出
现早产(28~31周)

●外诊(检查胎位)

胎位不正将影响分娩。外诊的重点就是检查胎位是
否不正。

回老家

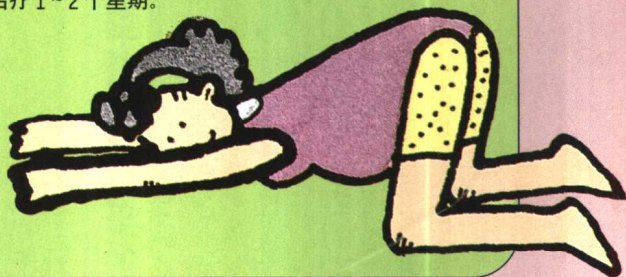
如回老家分娩,应了解清
楚情况后再决定医院,并提前
告诉体检医院,索要转院介绍
信。无须重新领取母子健康手
册等。



胎位不正时

接受胸膝位指导

到8~9个月胎儿的头部仍不向下时,可用胸膝位
的姿势加以矫正。睡觉前解开腹带,趴在地上,让胸
部和膝部着地,抬高臀部,脸部转向一侧。将这一姿
势持续10~15分钟。此外,睡觉时采用侧卧位。根据
胎儿的位置,决定右边向下还是左边向下。一般需要
治疗1~2个星期。



准备 衣服

到
娩,胎儿
为预防万
院用的衣

7

上腹

●化验血

为防止胎儿
的情况下检

结膜炎及成

●阴道炎

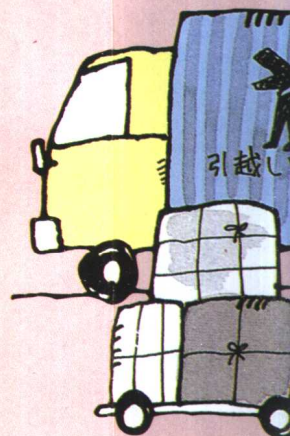
检查B型溶

胎儿可能患

珠菌阴道炎

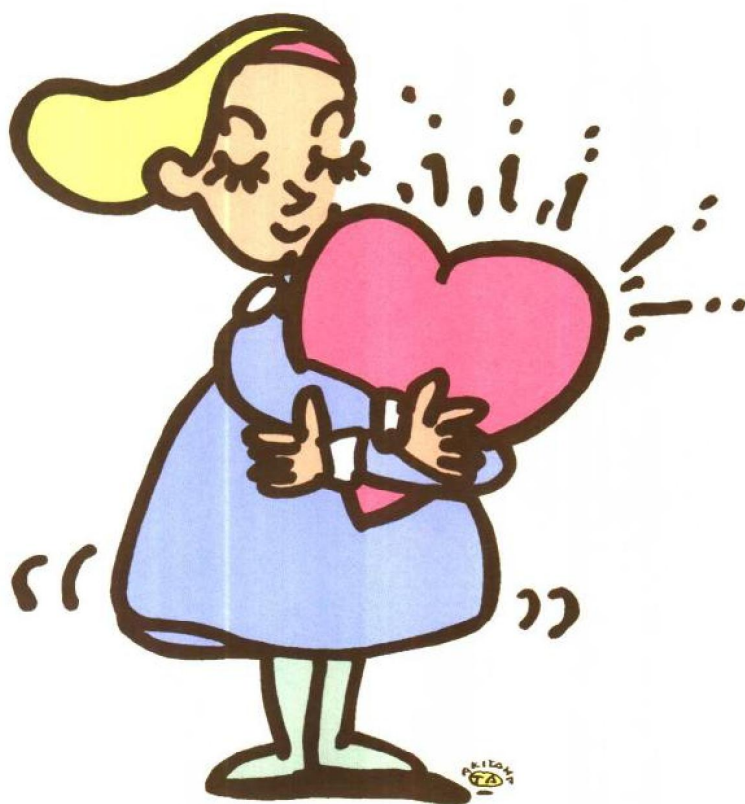
●内诊

检查宫颈口



实用妊娠百科

[日]株式会社小学馆
王先进 李建平 译



河南科学技术出版社

© 1996 by SHOGAKUKAN INC.

All rights reserved

First published in Japan in 1996 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China(excluding Hong Kong, Macao and Taiwan)

© 2001 by HENAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本作品由河南科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16—2000—0064

图书在版编目(CIP)数据

实用妊娠百科 / 日本株式会社小学馆；王先进、李建平译. — 郑州：河南科学技术出版社，2001.7

ISBN 7-5349-2626-2

I.实… II.①日… ②王… ③李… III.①妊娠—基本知识②分娩—基本知识 IV.R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 18591 号

责任编辑 刘欣 刘嘉 责任校对 王艳红 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

郑州市经五路 66 号

邮政编码：450002 电话：(0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：889 × 1194 1/16 印张：12 字数：200 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—5 000

ISBN 7-5349-2626-2/R · 518 定价：48.00 元

译者的话

近年来，随着我国人民生活条件的明显改善和受教育程度的普遍提高，人们的生育观念也在发生着很大变化。过去人们只求母子平安，现在则越来越重视生育的质量。与此同时，医疗条件的改善，使得大量的新科技、新设备在医学领域得到应用，分娩过程中的医学介入也随之越来越多，这反过来又要求孕妇具备更多的医学常识和自我保健知识。由于实行计划生育，这些知识已不可能从自己的反复实践中直接获得，而家庭结构的小型化，又使年轻的孕妇很难从长辈的生活智慧中间接受益。这些知识只有从书本上获得。

在林林总总的孕育指南之类的图书中，日本小学馆的《实用妊娠百科》可谓独具特色。首先，它是由长期工作在第一线的专家和医护人员集体编写而成，内容丰富、资料翔实、极具科学性和实用性。形式上，由于它没有采用单调的平铺直叙方式，而是大量采用了问答、图示、表格、自测、漫画等表现形式，使得此书图文并茂、生动活泼、直观有趣，因此具有很高的可读性。最值得一提的是，编者还试图通过设立“前辈妈妈谈经验”栏目，为年轻孕妇提供一个与过来人交流的机会，由此可见编者的良苦用心。

此次应河南科学技术出版社之邀，将此书译成中文，奉献给我国读者，希望它能对志在优生优育的广大读者有所助益。本书内容涉及医学、营养学、心理学以及运动、休闲、健美等各个学科领域，由于译者水平有限，加之时间仓促，错误之处在所难免，敬请读者不吝指正。



目 录

C O N T E N T S

卷首三折页 自妊娠之日起应该做的事情(图示)1

1

从妊娠到临产母体发生哪些变化13

报告平安的 来自体内的五大信号14

- 信号1 乳房的变化14
- 信号2 胎动16
- 信号3 腹部的变大18
- 信号4 情绪的变化20
- 信号5 身体的变化22

妊娠期最佳生活日程 **日历告诉你** 何时开始做24

2

从妊娠到平安分娩母体与胎儿发生哪些变化31

逐月介绍32

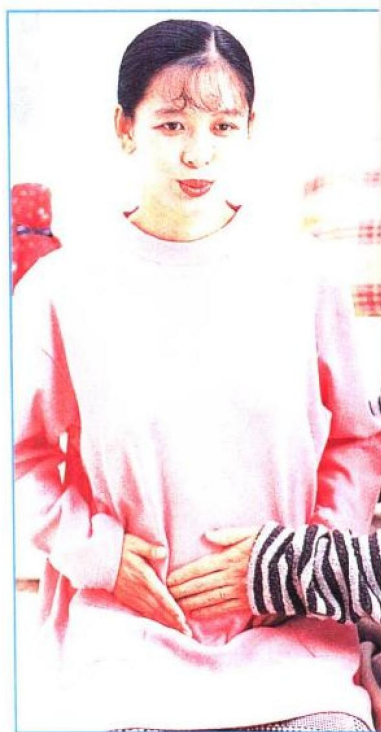
- 妊娠2个月32
- 妊娠3个月33
- 妊娠4个月34
- 妊娠5个月36
- 妊娠6个月38
- 妊娠7个月40
- 妊娠8个月42
- 妊娠9个月44
- 妊娠10个月46
- 家务48
- 饮食50
- 运动52
- 心情54

3

详细介绍从妊娠到分娩的全过程55

靠自己去发现! 自己满意的分娩方法56

- A 希望“自然分娩”，还是希望自己选择分娩日期56



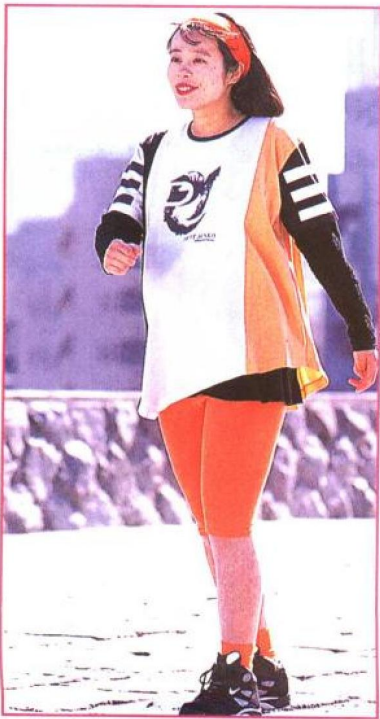
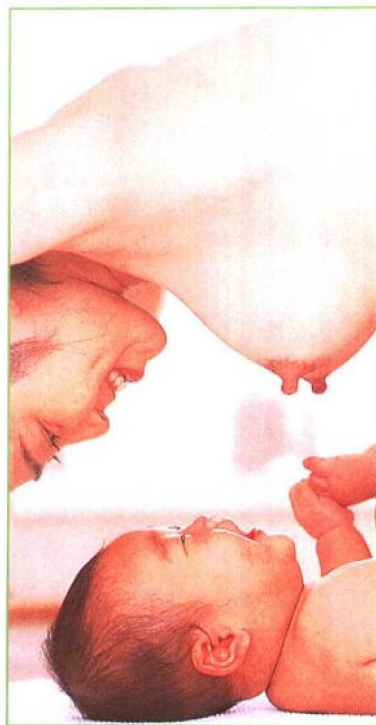
- B希望用什么体位(姿势)分娩(仰卧、坐位等)58
- C采用什么手段减轻疼痛(拉马策法、冥想法等)59
- D 是否重视别人的评价和环境60
- E你认为建立联系(丈夫在场、母婴同室)重要吗61

从妊娠到临产 逐月介绍妊娠期体检的详细内容62

- 每次孕检的详细内容(化验尿、量血压、测体重、浮肿、量腹围、量子宫底长) 63
- 妊娠2个月(问诊、内诊、查子宫癌、超声波图像诊断)67
- 妊娠3个月(化验血、多普勒检查、超声波图像诊断)68
- 妊娠4个月(化验血、超声波图像诊断)69
- 妊娠5个月(外诊、羊水检查、超声波图像诊断)70
- 妊娠6个月(检查乳房和乳头、自我乳头护理、超声波图像诊断)71
- 妊娠7个月(化验血、阴道炎检查、超声波图像诊断)72
- 妊娠8个月(外诊、胸膝位、超声波图像诊断)73
- 妊娠9个月(化验血、胎动计数、超声波图像诊断)74
- 妊娠10个月(内诊、化验尿检查胎盘功能、胎儿心电图监测、化验血、超声波图像诊断)75

从临产到分娩后不久 自己要做的的事情 医院要做的的事情76

- 临产孕妇住院前的时间安排76
- 住院后到进分娩室之前要做的事情78
- 既可以自己做,也可以和丈夫一起做的 减轻疼痛的姿势和呼吸法80
- 在待产室出现不适怎么办86
- “分娩室”你分娩的可靠伙伴88
- 怎样上分娩台 怎样正确用劲90
- 进分娩室后接受的处理92
- 分娩过程 胎儿旋转着降生94



- 胎儿娩出后接受的处理96
- 乳房护理 母乳喂养的准备工作自妊娠期开始98
- 母乳日历98
- 妊娠12周开始的乳房护理99
- 妊娠36周开始的乳房护理100
- 产后第2天的乳房护理101
- 产后第3天开始的乳房护理103

4 消除妊娠期的不安与烦恼答 孕妇问105

- 妊娠期 “想做的事情”可以做到何种休闲程度?106
- 饮食106 • 运动108 • 休闲109 • 其他111
- 妊娠期突发病状的 自我速效 救治与处理112
- 呕吐112 • 出血113 • 心悸与气喘114
- 白带异常114 • 头晕115 • 事故116
- 腹胀116 • 腹痛117 • 浮肿118 • 破水119



怎样消除妊娠期不适	问与答	120
• 妊娠初期 (妊娠反应、便秘、尿频、膀胱炎、白带、瞌睡、烦躁、疲倦、站起时头晕和目眩、头痛、胃痛、发烧、牙病、湿疹)		120
• 妊娠中期 (腰痛、痔疮、四肢麻木、体毛的变化、乳房、乳晕、乳头的变化、妊娠纹、副乳)		128
• 妊娠后期临产期 (失眠、肩痛、浮肿、高血压、抽筋、出血、静脉曲张、胃压迫、仰卧时出冷汗)		132
妊娠期	常见疾病及不适的处理方法	136
• 先兆性流产	• 先兆性早产	136
• 贫血、妊娠糖尿病	• 前置胎盘、正常位置胎盘早期剥离	142
• 子宫肌瘤、卵巢囊肿	• 感染症、STD (性传播性疾病)	144
• 胎位不正 (骨盆位)、多胎妊娠 (双胞胎等)	• 肥胖的可怕性	146
妊娠期所服	药物的危险程度	148
• 根据五大病因分别介绍药	何时该去医院	150
• 按药物的种类答孕妇问	已服下的药有无影响	152
妊娠期抑郁症的	测试与对策	157
前辈妈妈与医生谈	妊娠期的性生活	162

5 妊娠期和产后健美宣言：“我要留住美丽”

简便可行的	芳香疗法课程	168
预防妊娠纹	坚持每天做按摩和体操既简单又有效	173
产后体形恢复	控制体重从妊娠期开始	178
前辈妈妈们谈	如何成功恢复体形	185
■ 孕妇营养专栏	饮食生活中认识上的8个误区	188
■ 一目了然	平衡材料表 每天应当摄取的食品和量	190
■ 控制体重关系到能否平安分娩	控制体重图表	193
■ 前辈妈妈总结出的	住院用品一览	194

1 从妊娠到临产 母体发生哪些变化

婴儿出生是令人高兴的，但体形和身体状况发生的变化却令人困惑……。不过，这些都是令人自豪的，因为它证明已经妊娠了！



来自体内的五大信号

例如：胎动是「健康信号」，乳房的变化是「准备母乳的信号」，腹部迅速变大是「成长的信号」，胃胀、尿频、烦躁等也是孕妇妊娠顺利「继续进行的信号」。腹中的胎儿就是这样不停地向妈妈传递平安的信号。但是，有时也传递一些「注意！」之类的警告信号。希望你与腹中的胎儿继续巧妙地交换信号。



从妊娠之日起，乳房便开始为分泌乳汁做准备。虽然乳头发黑、出现妊娠纹等令人不快，但分泌的乳汁却是送给婴儿的最宝贵的礼物。

乳房变大、乳头发黑……乳房的变化是在为不久即将开始的母乳喂养做准备。

乳房中建起一座制奶厂

从发觉自己可能怀孕之日起，乳房开始发胀，乳头变得敏感起来。很多人在腹部尚没鼓起、还感觉不到胎儿的存在时就发现乳房的变化了。一般月经前也发生同样的变化，那是卵巢产生的雌激素和孕激素造成的。

妊娠后，包括这两种激素在内的各种激素开始起作用，使分泌乳汁的乳腺组织发育起来。妊娠初期，乳腺很小，但随着妊娠周数的增加，乳腺便像树一样长出枝丫。到36周时，乳腺以及将乳汁输送到出口的乳管都已发育成熟，只待一声令下，便可分泌乳汁了（参见下方插图）。

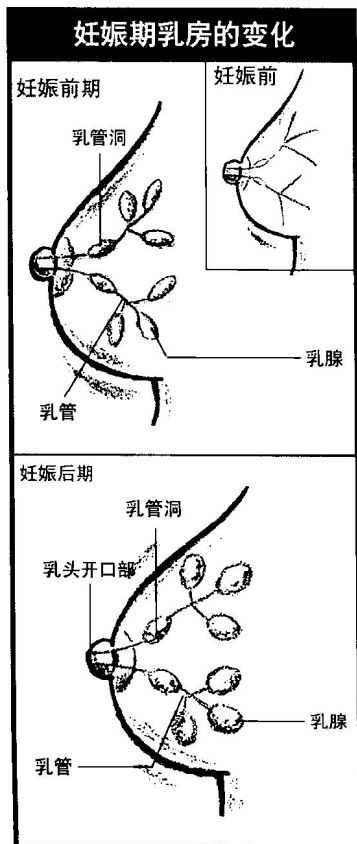
过了7个月以后，一种黏稠的白色乳状物流出，会使孕妇感到吃惊。那叫“初乳”。初乳含有大量免疫物质，是营养成分很高的乳汁。你不必为出奶过早而感到为难，因为即使妊娠期就开始出奶，奶水中的免疫成分也不会消失，奶水也不会枯竭。只是应在初乳流出时，用纱布将其擦掉，使乳房保持清洁，以防乳渣堵塞乳腺，导致妊娠期出现乳腺炎。妊娠后，乳房变大，这是乳房为实现分泌乳汁的目的而进行的自我调整。不管乳房是大是小，只要是女性，谁都能够如上所述，为婴儿生产出乳汁。

妊娠期的乳房变化，是实用第一，美观第二

由于各种激素的作用，乳房的外观会发生很大的变化。乳房的容积比妊娠前增加约2倍，乳头、乳晕都变大，乳头和乳晕发黑也是变化之一。与妊娠期容易出现黄褐斑、雀斑一样，都是激素增加所致。

雌激素增加容易引起色素沉着。因此，除乳头、乳晕外，腋下、外阴等部位也会发黑。虽然存在个人差异，但孕妇对乳头和乳晕颜色的关注会在分娩、哺乳期结束之后，逐渐淡忘，不再介意。

此外，有的人在妊娠期，





乳房表面会出现划痕一样的线，这叫妊娠纹。是乳房急剧变大，皮下组织出现龟裂所致，与腹部出现的妊娠纹一样，无须担心。如果介意，可通过按摩加以预防。

“原来我的乳房那么漂亮，可现在……”可以听到有的孕妇发出这样的叹息。应请她们认识到，本来乳房就是为给婴儿喂奶而存在的。为了使出生的婴儿能够吃到更多的奶，请您注意，从妊娠期就开始在医生指导下进行乳房按摩，开始乳房护理。