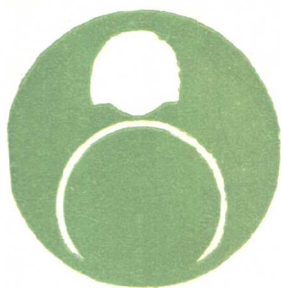


310

妇 儿 保 健 丛 书

怀 孕 以 后



中华人民共和国卫生部妇幼司 主编

人 民 卫 生 出 版 社

116385

R17
7401

怀 孕 以 后

陈文珍 盛 林 丛克家 编著
王孝端 于方靖

人 民 卫 生 出 版 社

《妇儿保健丛书》编委会

主 编：高淑芬

副主编：董绵国 王立中

编 委：顾素娟 薛沁冰 李晏龄

桂曼令 杨葆真 郎景和

怀 孕 以 后

陈文珍 等编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

北京朝阳小红门印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 1 $\frac{3}{4}$ 印张 37千字

1989年10月第1版 1989年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—15,220

ISBN 7-117-01124-6/R·1125 定价：0.68元

〔科技新书目 200—143〕

前 言

提高广大人民群众的健康意识和保健知识水平，增强自我保健能力，可以提高整个国家的人口素质和文明程度。我国有妇女、儿童6.5亿多，占总人口的三分之二。因此，广泛地宣传普及优生优育、妇儿保健科学知识，具有特殊重要的意义。

为此，我司组织全国妇产科、小儿科和儿童保健方面的专家编写了这套《妇儿保健丛书》。这套系列丛书共40种，每种5万字，全面系统地介绍了妇女、儿童各个时期的生理卫生知识和防病保健常识。它既是指导妇女、儿童自身保健的生活顾问，又是妇幼卫生工作者和社会各部门用以开展妇幼健康教育的业务指南。全书内容丰富，深入浅出，图文并茂，实用性很强，是每个家庭和妇幼卫生工作者必备的卫生科普读物。

我们希望广大的妇幼卫生工作者不仅要为妇女、儿童提供良好的医疗保健服务，还要在妇幼卫生科学知识的普及方面做出贡献。

我们希望这套系列丛书能够受到广大城乡读者的喜爱。这样，我们和所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志也就感到由衷的高兴了。

全国儿童少年工作协调委员会对这套系列丛书的编辑出版给予了大力支持，在此深表感谢。

中华人民共和国卫生部妇幼卫生司

1987年7月·北京

目 录

一、怀孕以后的身体变化	(1)
(一) 常见的妊娠反应	(1)
(二) 子宫的变化	(5)
(三) 乳房发育与哺乳的准备	(8)
(四) 妊娠斑和妊娠纹	(11)
二、怀孕以后的生活	(13)
(一) 保持身体的清洁卫生	(13)
(二) 合理安排营养	(13)
(三) 戒烟忌酒	(16)
(四) 性生活要节制	(17)
(五) 正确对待吃药	(18)
(六) 活动和休息	(22)
(七) 孕妇的衣著	(24)
(八) 按时做产前检查	(26)
(九) 家庭宜和睦, 心情要愉快	(27)
三、怀孕以后可能发生的异常情况	(30)
(一) 贫血	(30)
(二) 妊娠中毒症(妊娠高血压综合征)	(32)
(三) 妊娠水肿	(34)
(四) 下肢抽筋、静脉曲张	(35)
(五) 产前阴道出血	(37)
(六) 异常分娩(难产)	(40)
四、临产的信号	(44)
(一) 阴道见红	(44)
(二) 阵发宫缩	(45)

(三) 阴道流水(破水).....	(46)
(四) 什么时候住院.....	(48)
五、生孩子前的准备	(49)
(一) 为宝宝准备好衣物.....	(49)
(二) 孕妇分娩时要用的东西.....	(50)

一、怀孕以后的身体变化

怀孕后，胎儿在母亲的子宫里生长发育，通过胎盘从母体取得营养，胎儿新陈代谢所产生的废物通过胎盘排到母体的血液里。怀孕后，孕妇的生殖器官及全身各个器官和系统都发生不同的变化，这是生理性改变，一般不会影响孕妇的健康。

怀孕期间，孕妇的情绪也会有些改变，一般说来是比其它时候反应更强烈及波动大。孕妇对怀孕也有不同的情感，有人对怀孕十分高兴，有人不那么高兴，有人甚至希望不怀孕，而大多数人会有各种不同的情绪，这是怀孕后的正常心理变化。就是对怀孕十分高兴的孕妇，偶尔也有情绪低落的时候。有时孕妇对某些事没有理由地不高兴或过敏，情绪常常有突然的变化。有时情绪很高，感到兴高采烈，忽然又感到悲伤；有时感到充满精力，可以做任何事情，另一个时候又感到无力，这在怀孕时也是正常的情况。下面谈一谈怀孕以后的身体变化：

（一）常见的妊娠反应

怀孕以后，孕妇的身体会出现一些特殊现象或症状，它们多半是妊娠后常见的生理变化而不是病。了解为什么会出现这些现象以后，就不必担忧，可以采用一些办法来减轻或解除这些反应带来的不适。如果妊娠反应仍不能解除（甚至加重），那就要请医生诊查和处理。

1. 孕吐、“烧心”和食欲的改变

怀孕以后的恶心和呕吐常常被当作怀孕的早期反应，但

并不是每个孕妇都有恶心和呕吐。有人只是有些恶心，并不吐；有人虽有恶心呕吐，但并不十分厉害；有人是闻到某种气味后才呕吐。大多数孕妇的这种反应都不是十分严重，多半在月经停止后6周左右开始，过6~12周以后停止。孕吐发生的原因还不十分清楚，有人认为和妊娠以后内分泌改变有关系。孕吐多半发生在早晨，也可发生在全天任何时间。如果早晨醒来时，感觉到胃不舒服或恶心，可以在起床前半小时吃几块饼干，躺一段时间再起床。在日常生活方面，要注意充分休息，吸取新鲜空气，作些适当的活动。每日可多吃几餐，每次少吃些，例如每日吃五餐代替通常的三餐，不让胃空虚或过饱，不要吃油腻的食物。如果呕吐厉害，不能进食，则需去找医生诊治。

“烧心”是因为怀孕以后胃肠平滑肌的张力降低，胃的贲门括约肌松弛，使胃里的东西回流到食道，引起上腹部或胸的下部有烧灼的感觉。有时是由于消化不良所引起。到怀孕后期，由于增大的子宫把胃向上推或使胃受压迫，消化道里的食物运转慢，也可引起“烧心”。有时喝半杯牛奶或吃少量食物，可以减轻这种感觉，但不要服小苏打(碳酸氢钠)。避免吃容易产生气体的食物，如豆类和油腻食物。这种感觉一般到孕中期就会消失。

初怀孕时，孕妇因为恶心呕吐而不想吃东西，孕吐过去后食欲就可以恢复正常。有的孕妇有时强烈地爱吃某种食物，例如爱吃酸的东西，可以让她吃她所喜爱的食物，尤其是在孕早期有反应时，食欲不好，更要让她吃她所喜爱的食品，避免吃她不爱吃的东西。但是早孕反应过去后，则应当注意膳食的平衡和营养，不要只吃孕妇所喜好的食物，以免因偏食引起营养缺乏或失调。

2. 尿频

怀孕不久，孕妇常常发生小便次数增多，主要是由于怀孕早期增大的子宫压迫膀胱，膀胱的容量减小，所以有少量的尿就要解小便。当增大的子宫上升到盆腔外的下腹部时，膀胱不受压了，小便的次数也就恢复到正常。在怀孕末期因为胎儿的先露部分——大多数是胎儿的头压迫膀胱，孕妇的小便次数又增加。一般由于卧位，夜间尿量多于白天，故夜间的小便次数增加而影响睡眠。应在下午6点以前喝够饮料，到6点以后不喝或少喝，可以减少夜里的尿量和小便次数。如果仅仅是小便次数的增加，没有其它不舒服，就属于妊娠的反应。如果小便时有疼痛或有烧灼感，或小便次数太多，则可能有感染，要请医生诊治。

3. 气短

为给胎儿提供所需要的氧气，孕妇在妊娠中期的氧气消耗量增加，肺的通气量也就增加，有时孕妇不适应这种情况，出现轻度的呼吸困难，感到气短，想大喘气，这不是病，适应了就不觉得气短了。在孕末两个月，增大的子宫向上压到下胸部呼吸肌肉，可能引起气短，当胎儿的头下降到低一点位置时，大多数孕妇的气短又可解除。如果气短影响到睡眠，可以用枕头垫高头和肩，并且采取侧卧位，坐时坐直背椅可以减轻气短。

4. 昏晕、头痛和失眠

有的孕妇在妊娠前半期感到晕眩，甚至昏倒，往往是从坐位很快起立时发生，一般不严重，休息一会儿就可恢复。如果同时有视力模糊，就要请医生检查发生的原因。

有的孕妇情绪紧张或过度疲劳就发生头痛，有的孕妇过度使用眼力工作，如阅读或缝纫使眼睛过度，紧张引起头痛，

应当针对原因，解除精神和工作的紧张，注意避免过度劳累。如果有高血压又发生头痛，应当及时就医。

在怀孕早期，多数孕妇嗜睡和困倦，在孕末期可能因为胎儿的活动、肌肉抽筋、小便的次数增加、气短等，影响睡眠甚至失眠。可在临睡前到户外散步，用温水擦澡或淋浴，或喝少量温热的饮料，可能对入睡有帮助。失眠厉害时可按医生的处方服安眠药。

孕妇仰卧时，增大的子宫压迫腹部的下腔静脉，使回心血量和心搏出量减少，血压降低，孕妇感到晕眩甚至发生休克；侧卧位可以使下腔静脉血流通畅，血压恢复正常，晕眩可以消失，也可以给胎儿足够的胎盘血循环。所以孕妇要多侧卧，少仰卧。

5. 腰背痛

怀孕期间由于骨盆关节和脊椎骨之间的关节松弛，孕妇过度弯腰或举重物时，会引起腰背痛。在怀孕末期，子宫增大并向前突，使腰背部肌肉紧张和疲劳也可引起疼痛。孕妇应当避免做过度弯曲腰背的工作或举重物；穿平底或低跟鞋使身体保持平衡姿势，可以帮助解除腰背疼。腰背痛严重的应当查找原因，进行治疗。

6. 便秘和痔疮

怀孕后，肠的平滑肌的张力减小和蠕动减弱，腹壁的肌肉收缩力降低，容易发生腹胀和便秘。孕期增大的子宫及胎儿对直肠的压力，都能引起大便困难而造成便秘。孕妇活动少、食物过于精细、粗纤维吃的少和饮水量少，也可以造成便秘。

为预防便秘，孕妇应当养成每天定时大便的良好习惯，注意调理饮食，多吃含纤维素多的绿叶蔬菜和水果，多喝水，

适当进行一些轻的体力活动，可以促使肠蠕动增强和增加排便量。每天空腹饮一杯开水或凉开水也能刺激肠蠕动，有助于解大便。蜂蜜有润肠通便的作用，可调水冲服。未经医生许可不要服轻泻剂，不要灌肠，禁止峻泻剂，以免引起流产或早产。可适当用开塞露或甘油栓，但不要每天用。

痔疮是直肠的静脉曲张而致。在妊娠时，腹压增高和子宫增大使直肠的静脉压力增加，静脉血的回流受阻碍，致使静脉增粗、扭曲成团而形成痔疮。以往有痔疮的，怀孕后可变严重，便秘或解大便时过分使劲，亦可加重痔疮。大便前在直肠里放少量凡士林，可以使大便容易排出而避免使劲。要多吃蔬菜，少吃或不吃辛辣的食物。如遇痔核脱出和肿胀疼痛时，用热水洗涤后，再用33%硫酸镁溶液湿敷，可使痔疮收敛和消肿，然后局部涂痔疮油膏。侧卧并垫高臀部，有助于缓解痔疮。

7. 阴道分泌物

怀孕后，由于阴道粘膜充血和子宫颈充血及腺体增生，阴道和子宫颈的分泌物都增加，白带也增多了，这是正常情况。分泌物一般为白色或淡黄色。必须常常清洗外阴，但不要冲洗阴道。如果分泌物很多，又有臭味，或外阴部刺痛、烧灼或发痒，则可能有感染，就要请医生诊治。

(二) 子宫的变化

怀孕以后，子宫发生显著的变化。子宫是女性生殖器官的一个重要器官，它产生月经，也是精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫是胚胎坐胎（即着床）、发育和成长的地方，是孩子生长的“宫殿”。分娩时子宫形成产道的一部分，子宫收缩使胎儿、胎盘、胎膜等娩出。

子宫在妇女的下腹部骨盆里（图1），象倒挂的梨，由几

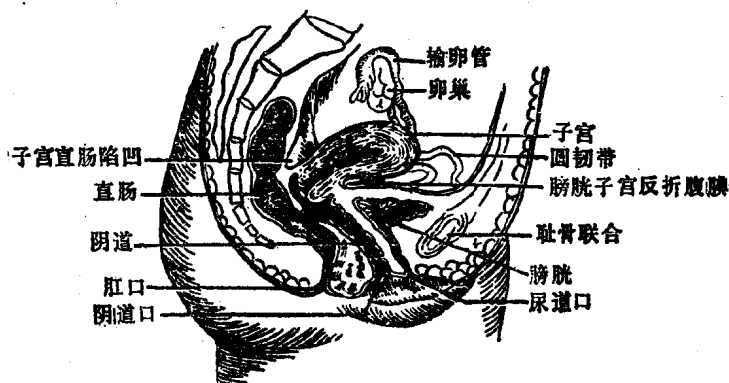


图 1 子宫在体内的位置 (矢状切面)

条韧带和骨盆底的肌肉及筋膜支撑着。它的前面有膀胱，后面有直肠，顶部两角有输卵管向外伸延，卵巢在输卵管下面。子宫的前面扁平，后面稍凸出，上部较宽是子宫体，下面比较狭窄是圆柱形的子宫颈(图2)。子宫体的外面被腹膜所覆盖，下面是比较厚的肌肉，里面有上宽下窄三角形的子宫腔，被一层粘膜(即子宫内膜)所覆盖。

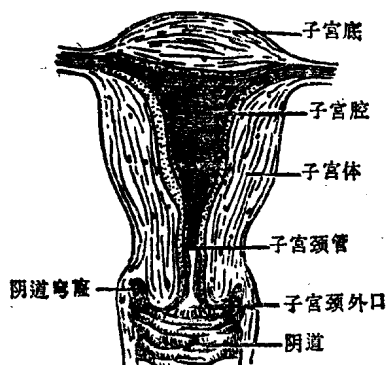


图 2 子宫各部名称 (冠状切面)

成年妇女的子宫长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米。怀孕以后子宫明显增大、变软，怀孕早期变成球形。妊娠12周后，增大的子宫出了骨盆，在下腹部可以摸到。以后随着妊娠月份的增长，产前检查时可以在腹部摸到不同月份的子宫底部位置（图3）和子宫大小，从而可估计胎儿发育情况。在妊娠头几个月，子宫的增大可能受雌激素和孕激素刺激的作用所致；3个月以后，子宫的增长大部分是由于胎儿和其它妊娠产物施加的机械扩张压力的作用，使它能容纳发育成长的胎儿。到妊娠足月时子宫增大更加显著，变成椭圆形。子宫的增大，主要是由于子宫壁的肌肉发生了变化。子宫壁的其它组织，如纤维组织、弹性组织等也明显加长，血管也变粗，使子宫能得到丰富的血液供应，以保证营养物质输送给胎儿，并把胎儿代谢产物及时清除掉。

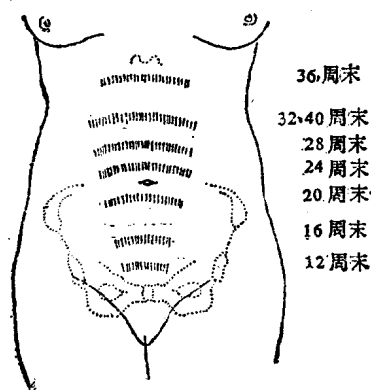


图3 妊娠周数与子宫底高度

子宫颈主要是由结缔组织构成，也有少量的平滑肌纤维、血管和弹力纤维，子宫颈管有粘膜覆盖，有许多腺体分泌粘液。妊娠后由于血管增多变粗而出现充血，宫颈腺体肥大增

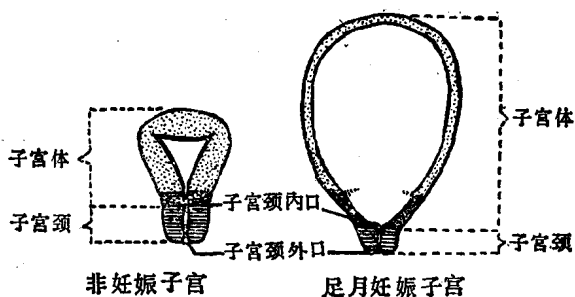


图 4 足月妊娠子宫和非妊娠子宫的比较

殖使分泌物增加,形成粘液塞,保护子宫腔免受细菌的侵入。子宫颈充血和淋巴管扩大,使妊娠的子宫颈组织变软,有利于分娩时扩大和伸展。

妊娠 12~14 周开始,子宫出现不规则的无痛性收缩,从腹部可以触摸到,孕妇也感受到这种收缩,这是妊娠期子宫肌肉的正常活动。子宫收缩的强度和频率随着妊娠月份的增长而增加,在腹部可摸到子宫发硬,这种收缩不会引起子宫颈扩张。到临产时子宫收缩成为主要产力,使子宫颈口逐渐扩张、胎儿的先露部逐渐下降,最后使胎儿和胎盘娩出。分娩后,子宫继续收缩,产后 10 天子宫回缩到骨盆里,从腹部就摸不到了;产后 6 周子宫就恢复到原来的大小。

(三) 乳房发育与哺乳的准备

怀孕以后,孕妇的乳房也发生变化,为哺乳作好准备。

女子在青春期乳房丰满,乳头增大,是女性特征之一。乳房左右各一个,位于前胸第三至第六肋骨间,贴在胸大肌的外面,呈半球形。乳房的表面被皮肤所覆盖,中央有乳头,乳头周围皮肤的颜色比较深,称为乳晕。在乳晕的皮肤里有粒状皮脂腺,称为乳晕腺,能分泌皮脂。乳房主要由乳腺和

脂肪构成，乳腺被脂肪组织和结缔组织分隔成15~20个腺叶，分隔中有丰富的小血管和淋巴管。腺叶以乳头为中心，呈放射状排列，每个腺叶又分为若干小叶。乳腺小叶的基本结构是腺泡和导管（图5）。腺泡是由一层能分泌乳汁的腺泡上皮构成，它的外面有一层肌上皮。腺泡上皮分泌乳汁后，由于肌上皮的收缩，把乳汁挤压到腺泡腔里，然后流入导管，再由导管进入输乳管。输乳管将汇集的乳汁由乳头顶端的乳孔排出，一般有8~15个输乳孔。乳房的大小和形状因年龄、营养状况、身体健康状况和个体差异而不同。乳房大小是由乳房的脂肪组织量所决定，和产生乳汁无关。一般说来不论乳房大小，大部分乳母都能产生足够的奶，但是营养、睡眠、健康情况和精神状态会影响乳汁的分泌。

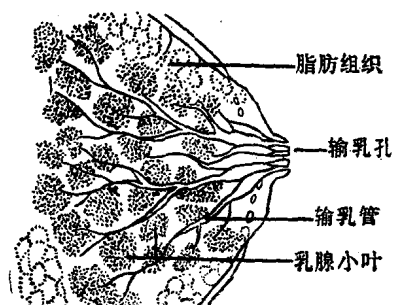


图5 乳房的构造

在青春期，血里的孕激素和雌激素水平增高，促进乳腺导管和腺泡的发育。怀孕以后，由于胎盘产生了大量雌激素、孕激素和绒毛生长激素，再加上其它激素如胰岛素、皮质醇、甲状腺素、垂体生乳激素和胎盘生乳素的作用，使乳腺发育更加完善。怀孕两个月后，孕妇的乳房由于腺泡和导管的增

生、脂肪沉积和结缔组织充血，使乳房逐渐增大，摸着有小结节。孕妇感觉到乳房丰满、发胀和更敏感，有时有刺痛或胀痛。乳头也变大，它的颜色变得更深些，并且容易勃起。怀孕四个月左右乳头周围的乳晕更大更黑些，皮脂腺也比以前肥大。

在妊娠中期和后期，尤其是近预产期，挤压乳房时，有稠的黄色或灰白色液体流出，有时它自己也会流出，这是初乳。为了撑托增大的乳房，可以戴合适的乳罩，乳罩不要太紧和太小，以免压迫和挤压乳房和乳头。乳罩里面要垫上纱布或手绢，以防初乳的沾污。怀孕5~6个月开始，每天用温水洗乳头，有助于为哺乳作准备。但不要用肥皂水洗，以免洗掉乳头表面的油脂。温水洗，可以增强乳头的韧性，预防哺乳后乳头疼痛和破裂。如果初乳在乳头结痂，可用棉花沾温水来洗掉它。如果有乳头下陷，可用拇指和中指把它牵引或挤出，每天3次，每次牵拉5次，或用吸引器把乳头吸出。

产后头2~3天，产妇的乳房极度膨胀，静脉充盈，压痛明显，这时仅仅有初乳的分泌。初乳含有适合于新生儿消化和吸收的丰富营养，同时还有保护新生儿免受感染的各种抗体，不要把初乳挤掉，应当让新生儿把它都吃进去。分娩后，产妇体内没有胎盘所分泌的雌激素和孕激素了，脑下垂体的生乳激素的作用不被抑制了，就引起乳汁的分泌。哺乳时，婴儿的吮吮对乳头产生吮刺激，这种感觉信号经过传入神经到丘脑下部，使垂体生乳激素阵发性释放出来，从而分泌乳汁。婴儿的吮吮还可以反射性地引起脑垂体后叶释放催产素，去刺激乳腺和乳管的肌肉上皮细胞收缩，促使乳汁喷向腺管。乳母习惯了哺乳后，一到哺乳的时间或听到婴

儿啼哭，就会发生泌乳反射。这种反射会受到心理因素的影响，例如怕痛、焦虑或烦恼都能阻止泌乳反射的建立。

产后3~4天虽然乳房开始分泌乳汁，但是乳汁很少，外流不畅快，可能是这时仍有淋巴滞留、静脉充盈和间质水肿，使乳房出现胀满、硬肿和疼痛。在产后7天，乳汁畅流后，这些症状就消失。在两次哺乳之间，冷敷乳房可以减少局部充血，促使乳汁畅流而减轻胀痛。初次哺乳前，要用热肥皂水和清水洗净乳头，以后每次哺乳前后，都用温毛巾擦净乳头和乳房。

妊娠时的饮食，不但是孕妇本身营养和胎儿生长发育的需要，还要为婴儿出生后产生足够的乳汁作准备。膳食的营养要求全面和平衡，切忌偏食。瘦肉、鱼肉、鸡肉、鸭肉、牛奶、豆制品、蔬菜、水果和谷类等，都要在膳食里搭配合适。哺乳期乳母的能量来源，不仅取决于哺乳期营养物质的供应，而且和孕期的贮积有关，营养不良的乳母的泌乳量会下降。要保证产妇精神愉快、睡眠充足、营养丰富、定时哺乳和用正确的方法授乳，才能使乳汁充分，更好地哺喂婴儿。

（四）妊娠斑和妊娠纹

怀孕以后，孕妇的皮肤也有变化。因为色素增加，孕妇的额部、两颊和鼻部，常常有棕黄色的斑，称为妊娠斑。这可能是由于妊娠后激素水平升高而引起的，分娩以后就会自然消失，不要担心。怀孕后，汗腺和皮脂腺的功能都增加，皮下脂肪也增加，故有的孕妇面部比往常粗糙些，分娩后会恢复正常。

由于皮肤过度伸展和牵拉及内分泌的改变，腹部皮肤的深层的纤维分裂和深层小量出血，后来纤维组织增生，形成不同长度和宽度的紫褐色条纹，透过表皮露出，称为妊娠纹