



孕产育儿系列丛书

- ★新生命的成长记录
- ★准妈妈的生活心经
- ★从孕育到分娩的全程指导
- ★适合阅读的人性化编著模式

最新孕产畅销书

主审 [日] 竹内正人

译者 周永利 马娟 高博

王明皓 孙妍

日本
主妇之友出版社
独家授权

最新 妊娠宝典

青岛出版社
Qingdao Publishing House



最新 妊娠宝典

生命的诞生◎

身体的变化和怀孕生活◎

体重控制和分娩准备◎

解决麻烦与消除不安◎

怀孕期间的疑问与解答◎

怀孕期间需预先了解的信息◎



日本
主妇之友出版社
独家授权

ISBN 978-7-5436-4187-7 定价: 39.00元

ISBN 978-7-5436-4187-7



9 787543 641877 >

最新 妊娠宝典

主审·(日)竹内正人

译者·周永利 马娟

高博 王明皓 孙妍

从怀孕开始到成为妈妈的全过程



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新妊娠宝典 / (日) 竹内正人主审; 周永利等译. - 青岛: 青岛出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5436-4187-7

最… II.①竹…②周… III.妊娠期-妇幼保健-基本知识 IV.R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第052419号

SAISHIN IKUJI DAIZENKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd. Tokyo

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd 2005 Printed in Japan

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2006-059号

书 名 最新妊娠宝典
主 审 [日] 竹内正人
译 者 周永利 马 娟 高 博 王明皓 孙 妍
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 传真 0532-85814750
责任编辑 付 刚 刘晓艳
校 对 杨 波
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
开 本 12开(720mm×1020mm)
印 张 15.5
字 数 200千字
书 号 ISBN 978-7-5436-4187-7
定 价 39.00元

编校质量、盗版举报电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回青岛出版社

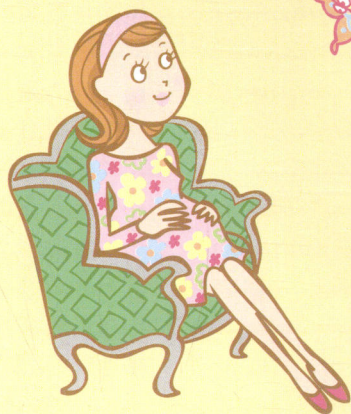
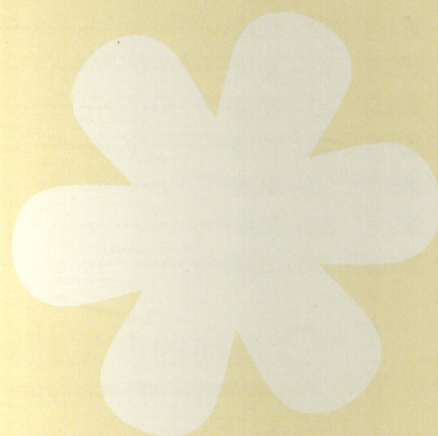
印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 孕产育儿



怀孕期间，女性的身心会发生明显的变化，但是这种变化因人而异，没有必要跟周围人比较。在胎儿成长和分娩的过程中，你应努力做好各种准备，使宝宝健康发育，使自己顺利分娩和哺育宝宝。也许你会产生很多不安，这是很自然的事情。这个时期，要重视你感受到的每一件事情，认真度过每一天。

首先要接受成为准妈妈这个事实，然后为你和宝宝寻求一种好的心态。这样做的话，你就是自己最好的专家。



竹内正人 先生

产科医生，医学博士，1987年毕业于日本医科大学医学部，曾留学美国，在日本医科大学研究生院修完全部课程。1994年到2005年夏在葛饰红十字产院工作，任产科部长，在此期间致力于母子保健和围产期医疗工作。2005年7月退休。他作为产科医生，在全国推广以关爱母子分娩为目标的活动。

CONTENTS 目录

主审先生的寄语·····	5
--------------	---

part 1 生命的诞生

你成为妈妈的这一天·····	10
生命的开始·····	14
腹中宝宝280天的奇妙旅行·····	16
第1月 0~3周·····	17
第2月 4~7周·····	17
第3月 8~11周·····	18
第4月 12~15周·····	19
第5月 16~19周·····	20
第6月 20~23周·····	21
第7月 24~27周·····	22
第8月 28~31周·····	24
第9月 32~35周·····	26
第10月 36~39周·····	28

part 2 身体的变化和怀孕生活

怀孕1~4个月·····	30
身体的变化和生活小提示·····	30
选择合适的医院·····	36
按时接受健康检查·····	40
怀孕5~7个月·····	44
身体的变化和生活小提示·····	44
外出建议·····	50
孕期运动·····	52
身心放松·····	54
胎教：准妈妈和胎儿的交流·····	56
怀孕8~10个月·····	58
身体的变化和生活小提示·····	58
肚子的“大小”·····	64

掌握顺产姿势·····	66
熟练掌握呼吸法·····	68
分娩之前做好万全准备·····	72

part 3 体重控制和分娩准备

怀孕后严格控制体重的有效方法·····	76
为什么说怀孕期间控制体重非常重要·····	76
孕后各时期的肥胖原因·····	77
控制体重源于有规律的生活和饮食·····	78
怀孕期间充分摄取必需的营养成分·····	79
控制体重的饮食策略·····	82
活动身体,消耗热量,为顺产做准备·····	84
令人心动的分娩准备·····	86
婴儿用品选购指南·····	86
预先了解婴儿用品的分类·····	88
按项目分类·····	92
去哪里购物·····	94

part 4 解决麻烦与消除不安

妊娠反应·····	96
出血·····	100
先兆流产·流产·····	104
肚子发紧·····	108
传染病·····	110
感冒/风疹·····	110
水痘/弓形体感染/疟疾/麻疹/口周疱疹/乙型肝炎/丙型肝炎/成人T细胞白血病/ β -溶血性链球菌感染/传染性红斑病·····	111
性传播疾病·····	112
念珠菌性阴道炎/滴虫性阴道炎/衣原体感染·····	114
生殖器疱疹/淋病/艾滋病·····	115
妊娠高血压综合征·····	116
子宫和卵巢的疾病与异常·····	120
子宫肌瘤·····	120
子宫畸形/子宫颈管息肉/宫颈糜烂·····	121
子宫内膜异位症/子宫后屈/宫颈内口松弛症/卵巢黄体囊肿·····	122



卵巢囊肿	123
贫血	124
便秘和痔疮	128
先兆早产	130
怀孕后期常见问题	132
妊娠糖尿病/宫内胎儿发育不良	132
羊水过多症与羊水过少症/胎膜早破	133
胎盘的机能与疾病	134
胎盘支撑着胎儿的生命	134
前置胎盘/常位胎盘早剥/胎盘机能不全/胎盘粘连/绒毛性疾病	135
胎位异常	136
腰痛	140
常见症状	142
尿频、尿失禁/静脉曲张/手臂发硬	142
腿抽筋/耻骨疼痛/妊娠纹	143
第二次怀孕	144
双胎妊娠	146
高龄妊娠	148
有原发病的孕妇	150
高血压/乙型肝炎/糖尿病	150
自主神经失调症/心脏病/肾病/甲状腺疾病/子宫肌瘤/子宫形状异常/卵巢囊肿	151
孕期用药	152
不安的心情	156

part 5 怀孕期间的疑问与解答

初期	160
中期	164
后期	170
临产前	176

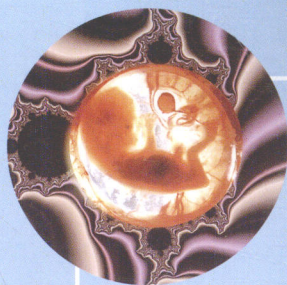
part 6 怀孕期间需预先了解的信息

母乳喂养好处多	180
按周数做乳房保健操	182
不泌乳、乳腺炎、乳头咬裂等产后问题	183
附：准妈妈日历	184



第 1 部分

生命的诞生



宝宝从何处来？

何时在你身体里开始神秘的旅行？

本章节主要介绍怀孕过程和胎儿的发育过程，并介绍几例分娩记录。

你成为妈妈的这一天

记录

1

给你鼓励。今天终于可以 and 宝宝见面了！
最好不要怀着不安的心情，腹中宝宝会

从发现怀孕到今天，那些辛苦和不安的日日夜夜在一瞬间全部回忆起来，一切都在这一天发生了变化。很快就能看见可爱的宝宝了。“谢谢你健康地出生！”伴随着这句话，家庭的戏剧也拉开了序幕。

9:30



亮先生虽然对陪同分娩的事情一直很迷惑，可是一收到妻子快要分娩的电话，还是下定决心陪同妻子分娩。于是，他早早离开公司，迅速赶到医院。



15:40



两天前的晚上住进医院，第二天早晨，阵痛终于有规律了。



在助产师的指导下练习呼吸。夏御说：“虽然已经掌握了，但反复练习后会有信心。”

自然破水。渐渐增强的阵痛表明离分娩越来越近了。

亮先生握着妻子的手，扶着她的腰，一直陪在她的身旁，给她安慰和支持。亲情的温暖给了她无限的勇气。

肚子发紧，有早产的先兆！怎么会变成这样？非常不安……

三浦夏御女士（25岁）从怀孕以来身体状况一直很好。在第26周复诊时跟医生提到肚子有些发紧，立即就被诊断为先兆早产！夏御陷入自责中，她的丈夫亮先生安慰她，并主动承担起家务。

她听从医生的嘱咐，卧床休息，按时服药，安心地迎接分娩的到来。

第39周复诊时被告知“宫颈口开到3cm，快要生了”。第二天晚

上8点，发现有少量出血，并开始出现间隔15分钟的有规律的阵痛，她很快住进了医院。可是，刚住院阵痛就变微弱了，直到第二天，宫颈口也没有再打开。

夏御对丈夫说：“虽然现在很让人着急，但告诉医生不要使用催产素，我想自然分娩。”精神放松后，第二天早上，间隔5~6分钟的阵痛又开始了。

17:00

移向产床，终于到了分娩的时刻。



亮先生一直看护着妻子，感受着新生命诞生前的痛苦，听到助产师说：“马上就好了。”夏御女士的表情也一下子明朗了。



终于到了分娩的时刻，在助产师的指导下，夏御睁开眼，集中精力向自己腹部看。

午后开始自然破水，随即进行分娩。快速赶来的亮先生扶着她的腰，握着她的手，一直安慰、支持着她。

“快看，头先出来了！”听到医生的话，夏御女士集中精力，用尽最后的力气。“我已经没有力气了，还没生出来吗？”话音刚落，就听见响亮的哭声，一个健康的女婴降生了。盼望已久的这一刻终于来临了！医生把刚生下来的、温润的婴儿放在她的肚子上，夏御女士

17:36

可爱的女婴诞生了！看到健康的孩子非常高兴。



长长的深呼吸，用尽全身力气后，一声响亮的啼哭响彻整个房间。医生一边微笑着说“恭喜你”，一边把还未剪断脐带的婴儿抱给爸爸妈妈看。



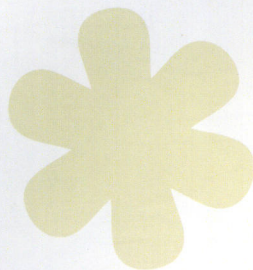
孩子平安出生，夏御的表情变得更加恬静、温柔。亮先生好像早有预感会有一个可爱的女儿。

感到无比的幸福与温馨，看着孩子激动地说：“真想跟你早点见面！”

看着心爱的宝宝睡在身旁，夏御表情安详，她告诉我们说：“有了这次先兆早产的经历，在以后的怀孕生活中就能够多加注意了，而且我还感觉到夫妻的感情也会因此加深。”



给宝宝起名为心爱，希望她成为温柔体贴的好孩子。体重为2600g，身长47cm，玫瑰色的肌肤水灵灵的，是个非常漂亮的宝宝。



虽然很辛苦，但马上就可以轻松了。
到了第39周，无论如何都要支撑下去。

鼓励一下自己和宝宝！

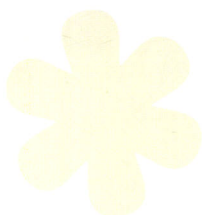
22:15

阵痛开始了。宫颈口开到3cm大，立即住院！



良子女士已经是第三次分娩了，分娩的进行速度也很快。她沉着地忍受着痛苦，反复练习普拉纳雅玛呼吸法。

回故乡分娩的良子女士，虽然阵痛开始了，但是她首先想到的是哄1岁9个月的武匠宝宝睡觉，刚想到这儿，医院打来电话，催促她早点去医院。爸爸也从自己的家里快速赶过来。



0:15

宫颈口开到7cm大，丈夫温暖的手给了我精神的支持



第三次分娩是爸爸央先生第一次在待产室陪同分娩。“没想到会这么痛苦！”央先生一边自言自语，一边握紧良子的手。

只有在第三次怀孕时才想生一个超过3000g的宝宝

德永良子，生育过诗音宝宝（4岁）和武匠宝宝（1岁9个月）两个孩子，本来就是宫颈口很容易打开的体质。

良子女士经历过两次怀孕，有先兆早产的经验。这次又是先兆早产，她在家人的协助下一直支撑到第39周，迎来了分娩的这一天。

从良子身上可以看到经产妇的从容，相比之下，第一次在待产室陪同分娩的爸爸央先生却紧张地自言自语道：“没想到会这么痛苦！”他一直紧紧握着良子的手。要进产房时，良子对丈夫说：“你在这儿我就

0:48

在助产师的指导下，边做深呼吸，边分娩。



移向产床，在助产师的指导下分娩。分娩时良子认真地做好基本动作——睁开眼睛，下颌贴胸。可以看出她作为经产妇的从容。

01:11

传来响亮的哭声！太好了！宝宝健康出生。



祝贺

抱起刚刚出生的礼侍宝宝，沉甸甸的，良子情不自禁地露出了笑容，跟宝宝打声招呼：“你真棒，谢谢你健康地出生！”

第一次哺乳。虽然尚不能好好地吮吸，可是礼侍宝宝用他那可爱的小嘴在妈妈的乳房上拼命吮吸。



心满意足了，我会努力的！”央先生在走廊里等待。

仅仅23分钟就顺利地生下了孩子。“恭喜你！生了个健康的男孩。”产房里响起了响亮的哭声。听到哭声后，良子的紧张感一下子就消除了。走廊里的央先生也听到了这令人为之一振的哭声。

德永家第二个男孩起名为“礼侍”。良子女士一直有个念头，就是想生一个超过3000g的宝宝，结果真的生了一个3020g的健康宝宝。

14:50

谢天谢地，马上就要分娩了。
用呼吸法和适当的姿势来减轻阵痛。



由于阵痛，身体自然地跪在床上。让丈夫握着自己的手，用呼吸法来减轻剧烈的阵痛。但最终还要向母亲寻求帮助。

17:20

稍向后、稍向后用点力，就能看见我的可爱的宝宝了！



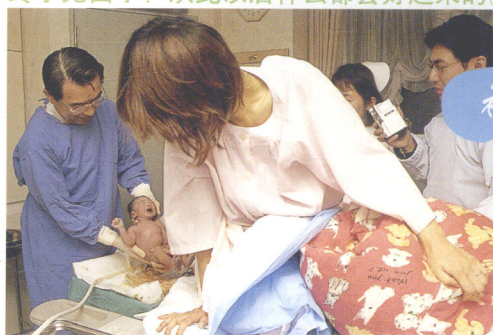
医生说：“太伟大了，马上就好了。”跪着的准妈妈边呼吸边分娩。不能在宝宝一出生的瞬间看到她，直美感到有点遗憾。



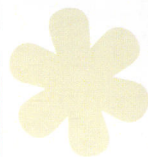
宽伸先生一直在她的耳边低语，鼓励她：“没事的，再稍稍用力点。”

17:51

全部的过程都为了这一瞬间。
终于见面了！从此以后什么都会好起来的。



祝贺



宝宝诞生了！一个小女孩呱呱落地，耳边响起了温柔的哭声。直美回过头看着孩子，大声说：“早就想见到你了！”



疼痛消失了，一种舒心的感觉油然而生。泪流满面的宽伸先生勾起宝宝的手指，一直在说：“爸爸在这儿！”



阵痛的痛苦好像用呼吸可以减轻，不过总是呻吟……

面临分娩的齐藤直美女士（31岁），住在温馨舒适的乐得儿分娩室。从阵痛开始到分娩、产后恢复，她会都在这个房间，在同一张床上。

“齐藤夫人，你最好去乐得儿分娩室。”助产师这样建议她的时候，她已经持续阵痛了一天半，消耗了大量的体力。在乐得儿分娩室，关上门后，可以只供丈夫、母亲和她三个人使用。

一痛起来，直美就无所顾忌尽情地喊：“疼啊，疼啊！”给她按摩的母亲和她的丈夫鼓励她坚持到最后。

助产师说：“快要生了！”并很快在床以及周围做好了分娩的准

备。直美在连续不断的疼痛中，听到医生说：“头已经出来三分之一，还剩三分之二。”她受到鼓励，积极地配合。事后回忆起来，直美还是有些自责：“我没能给宝宝充足的氧气，没能很快、很顺利地把她生出来。”

午后5点51分，宝宝诞生了。直美回头看，是个小女孩！用尽全力后，一种安心的感觉油然而生。直美女士抱着刚刚出生的花菜子宝宝给她喂奶，宽伸先生勾起女儿的手指，泪流满面的他露出了笑容。恍如在梦中一般，时间在静静流逝。

Mystery of life 1

受精

一个卵子跟两亿个精子中的一个偶然相遇，生命就在这一瞬间开始了

女性卵巢一个月只排卵一次，每次只排一个卵子。到了排卵期，精子经过严格考验，克服一切困难在输卵管壶腹与卵子相遇、结合，这就是“受精”，也是新生命诞生的瞬间。

女性出生时拥有100多万个未成熟卵子，但能发育成熟的却极少。青春期以后卵巢每月排出一个成熟卵子，从卵巢到子宫的通道是输卵管，卵子在这儿发出信号呼唤精子靠近，等待受精。

精子的大小远远小于卵子，外形像蝌蚪。精子从阴道出发，经过子宫颈、子宫到达输卵管，向卵子游去，射精时的1亿~2亿个精子在这一过程中数量逐渐减少，能平安到达输卵管的仅仅是总数的1/5000。到达卵子周围的精子齐心协力把包裹卵子的透明膜溶解掉，但只有一个被选中的精子进入卵子，在进入的一瞬间就完成了受精。也就在这一瞬间，卵子的表面会出现一层屏障将其他精子拒之于外。

精子的尾部消失，头部变成携带爸爸基因信息的雄原核，它跟携带妈妈基因信息的雌原核融合，受精卵就诞生了。从此这世界上独一无二的新生命就开始了新的基因程序。



受精卵靠着输卵管的收缩和纤毛的运动，边分裂边向子宫移动，数日后就离开了输卵管。

Mystery of life 2

着床

着床的部位很重要，最好是在子宫腔的上部

2~3天后，受精卵开始缓慢地向子宫移动。移动的过程中细胞不断地分裂，从一个增加到两个……第6~7天时细胞数接近200个，直径大约0.2mm。

第7天时，受精卵终于到达子宫的内壁，这就是“着床”。覆盖在受精卵表面的绒毛伸展着，它从母体吸收营养的同时还把受精卵牢牢地固定在子宫内壁上。这个时期，着床的部位非常重要。子宫腔的下部有点偏酸性，上部则偏碱性，受精卵若能轻松地在上部着床的话，分娩时的危险性会比较小。

受精卵平安着床后，生命就开始了漫长的旅行。

Mystery of life 3

胚胎期

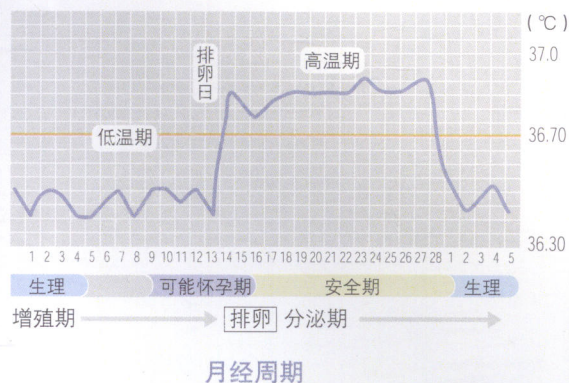
宝宝还没有人类的特征，被称作“胚胎”

受精卵着床后不久还没有人类的特征，被称作“胚胎”。

4周初的胚胎有腮和尾巴，长得像小海马。脑、脊髓和心脏的基础工程开始施工。进入第5周，手臂初见原形，有点像船桨，腿、鼻孔和眼睛的原形也形成了。进入第6周，尾巴逐渐变短，胳膊的前面也形成了手掌的形状，脚背、眼皮和耳孔也能分辨出来了。第7周的胚胎已有人形了，手指清晰可见，鼻子也隆起来了。

这样看来，在第4~7周里，胚胎正在快速构建中枢神经、心、肝、胃、肠、肾等脏器和眼、耳、口等面部器官的原形。因为这个时期很容易受药物等因素的影响，所以服药时一定要谨慎。

8周过后，“胚胎”时期就结束了，开始进入具备人体外形的“胎儿”时期。



女性的身体在青春期后就可以怀孕，因为体内存在两种卵巢激素——卵泡激素（雌激素）和黄体激素（孕激素）。孕激素在排卵后增加，有升高体温的作用，大约持续分泌两周，体温比排卵前升高约0.5℃。

腹中宝宝 280 天的 奇妙旅行

感受到什么了？

做什么呢？

现在有多大呀？

在准妈妈的腹中
被羊膜包裹着。



宝宝和脐带、胎盘、羊水
在子宫里，就像图片中的样子
被羊膜和绒毛膜双重包裹着。

小生命在准妈妈的腹中以
惊人的速度生长。从怀孕开始
到结束这10个月里，仔细观察
腹中的神秘变化吧。

※图片中使用的胎儿人形在
保健教学和双亲学习班中也作为
教具使用。

第1月

0~3周

【这个时期的宝宝】

身长约0.1mm

怀孕成功！肉眼看不见的小生命。

刚刚孕育的生命，实际上用肉眼是看不见的，还不是“胎儿”，而是“胚胎”。

怀孕成功！
肉眼看不见的小生命

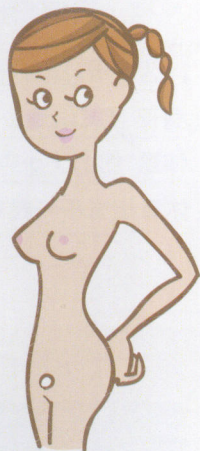
细胞分裂的速度极快！

怀孕第几周是从末次月经的第一日开始计算。受精卵在子宫内着床后意味着已成功怀孕，大约是在第3周。此后，受精卵以极快的速度反复进行细胞分裂，开始从事构建脑、神经、脊髓、眼睛、鼻子、皮肤等复杂又微妙的工作。这个时期一点儿人类的特征也没有，被称为“胚胎”。

准妈妈的样子是……？

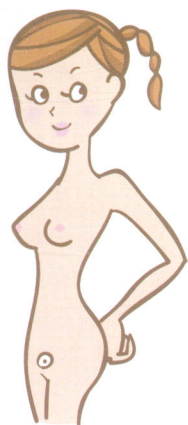
多数人没有发现怀孕

由于没有怀孕的征兆，大多数人如果不测基础体温，就注意不到已经怀孕。但是，这个时期是构建宝宝身体器官的重要时期，在吸烟、饮酒、用药等事情上要特别注意。

心脏开始跳动，
稍微有点人形

脑和神经细胞的80%形成了

这个时期仍然被称为“胚胎”，形状像小海马，长着尾巴，看起来不像人形。但是，心脏开始稳定地跳动了，用超声波监察器能够观察到它在跳动。脑和神经细胞的80%在这个时期形成。第7周开始，尾巴也退化了，脸、躯干、胳膊和腿可以区分开了。



准妈妈的样子是……？

“或许，有宝宝了？”

有规律的月经没有到来，发现怀孕了。腹部的大小看起来还没有变化，有的人开始有妊娠反应了。妊娠反应受精神的影响很大，所以应该尽可能轻松地生活。

第2月

4~7周

【这个时期的宝宝】

身长约1cm

体重约4g

小小的心脏，已初具外形，开始跳动。如果能够确认心跳的话，就证明胚胎在顺利发育，不必过分担心会流产。

