

岩田嘉行 著
素 清 译

妊娠与安产 百科



天津科技翻译出版公司



妊娠与安产百科

[日]岩田嘉行 著
素 清 译

天津科技翻译出版公司

· 天 津 ·



著作权合同登记号:图字:02-2000-30

图书在版编目(CIP)数据

妊娠与安产百科/(日)岩田 嘉行著;素清译.一天津:
天津科技翻译出版公司,2000.8

ISBN 7-5433-1190-9

I.妊… II.①岩…②素… III.①妊娠期-妇幼保健
②产褥期-妇幼保健 IV.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10483号

授权单位: Seibido Shuppan Co., Ltd

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:边金城

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:(022)23693561

传真:(022)23369476

E-mail: tsttbc @ public.tpt.tj.cn

印刷:南开大学印刷厂印刷

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 16开 15.25印张 315千字

2000年8月第1版 2000年8月第1次印刷

印数:1-5000册

定价:25.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



序

当被告知“恭喜！你怀孕了”时，你的心情如何呢？在喜悦的心情下，是否还存在着不安的情绪呢？怀孕、生产的确是一件大事，不安是理所当然的事。

为了消除你不安的心情，本书将解答给你提出的各种问题。例如：从想怀孕到对刚出生宝宝的照顾等一系列问题都有详尽的说明。

希望本书能伴你安稳地度过妊娠期，并顺利生下健康的宝宝。

怀孕、生产是女性拥有的特权，当你们准备要小孩时，应想到孩子是你们的夫妻的，也是我们未来的主人翁了。

衷心的祝福你的宝宝能平安顺利的诞生。

岩田 嘉行



目 录

第一章 准妈妈的注意事项

1. 幸福的生产..... (2)
 - 幸福生产须知 ●计划性的生产
2. 怀孕前的检查工作..... (4)
 - 检查后才能安心
3. 怀孕前的生活调整..... (6)
 - 安产必先从日常的生活中开始
4. 女性的生殖构造·男性的生殖构造..... (8)
 - 女性的生殖构造 ●男性的生殖构造
5. 受胎的过程..... (10)
 - 排卵与月经 ●基础体温 ●受胎的过程 ●胎儿的性别
6. 高龄产妇/低龄产妇..... (12)
 - 何谓高龄产妇 ●何谓低龄产妇
7. 分娩方法的种类..... (14)
 - 自然分娩 ●无痛分娩 ●积极的分娩 ●剖腹生产
8. 无痛的分娩法..... (16)
 - 心理的无痛分娩法 ●药物无痛分娩法

9. 何谓拉梅兹法.....	(18)
●拉梅兹法 ●感觉放轻松 ●呼吸法的重点	
10. 何谓计划分娩.....	(20)
●计划分娩 ●分娩诱发法 ●须进行剖腹生产时	
●计划分娩的优缺点	
11. 到哪里生产.....	(22)
●初诊至分娩均在相同医院 ●选择医疗机构	
12. 患病者的生产.....	(26)
●告知主治医师详情 ●心脏病 ●肾脏病 ●高血压	
●肝病 ●子宫肌瘤、卵巢囊肿 ●糖尿病 ●气喘病	
●性病 ●痔疮 ●过敏症	
13. 为什么产下先天异常儿.....	(30)
●何谓先天异常儿 ●究竟是什么原因造成的	
●什么才会遗传	
专栏 生男生女的区别.....	(32)

第二章 怀孕初期

1. 准妈妈的身体	(34)
●怀孕初期的特征 ●0~3周(第一个月)	
●4~7周(第二个月) ●8~11周(第三个月)	
●12~25周(第四个月)	
2. 腹中的胎儿.....	(36)
●此时期的胎儿 ●0~3周(第一个月)	
●4~7周(第二个月) ●8~11周(第三个月)	
●12~15周(第四个月)	
3. 怀孕的征兆—何时须到妇产科检查.....	(38)
●月经停止 ●开始害喜 ●基础体温的变化	

- 乳房的变化 ●其他的变化 ●何时开始接受检查
- 4. 初次检查..... (40)
 - 重要的初诊 ●穿着宽松的衣服 ●问诊资料仔细填写
 - 初诊的检查 ●超音波断层法
- 5. 预产期的计算方法..... (42)
 - 预产期的计算 ●最后一次月经算法 ●其他方法
- 6. 重要的定期检查..... (44)
 - 必须进行定期检查 ●每次例行的检查
 - 根据期别接受检查
- 7. 怀孕初期的生活要点..... (46)
 - 怀孕初期 ●规律的生活 ●禁止勉强的活动
 - 家中是否安全
- 8. 有效的避免害喜..... (48)
 - 害喜因人而异 ●有时会受精神上的影响
 - 放松心情最重要 ●即使不固定进食也无妨
 - 必要时可回娘家或住院
- 9. 怀孕初期的不适症状..... (50)
 - 便秘 ●头痛 ●微热 ●倦懒 ●晕眩
 - 分泌物增多 ●尿频
- 10. 请小心!流产..... (52)
 - 流产的原因 ●此时必须住院 ●流产的治疗
 - 流产的预防
- 11. 请注意!怀孕初期的危险信号..... (54)
 - 宫外孕 ●小囊状胎块 ●严重害喜影响怀孕
- 12. 适当控制体重..... (56)
 - 摄取两人份的营养是错误的观念 ●理想的体重增加
 - 过胖具有危险性
- 13. 怀孕初期的妆扮与保养..... (58)
 - 在平常的衣着上下工夫 ●内衣裤 ●肌肤的保养
- 14. 最好能禁烟、戒酒..... (60)
 - 为什么不能抽烟 ●饮酒有何影响 ●咖啡或红茶

- 速食食品 ●其他
- 15. 怀孕中的牙齿保健.....(62)
 - 怀孕时易患蛀牙 ●慎选牙刷 ●牙科检查与治疗
 - 宝宝何时长牙
- 16. 参加妈妈讲座.....(64)
 - 何谓妈妈讲座 ●有何优点 ●爸爸与双亲讲座
- 17. 怀孕初期的营养与饮食.....(66)
 - 怀孕中的饮食必须均衡 ●什么是必需的营养
 - 尽量淡化口味 ●孕吐时的饮食
- 18. 怀孕初期的性生活.....(68)
 - 怀孕时的体位 ●初期性生活须小心
- 19. 着重于步行与按摩.....(69)
 - 已经怀孕尽早告知 ●最好能得到丈夫的协助
 - 尽早规划产后生活 ●避免拥挤 ●孕吐对策
- 20. 准爸爸的资讯 1.....(72)
 - 首先要夫妻合作 ●自行处理自己的事 ●控制抽烟
 - 孕妇的心理建设 ●参加爸爸讲座
- 21. 怀孕初期的问答.....(74)
 - 可以搬家吗 ●弓形虫的担心 ●可以开车吗?
 - 不小心吃了感冒药 ●心情沮丧时

第 3 章 怀孕中期

- 1. 准妈妈的身体.....(78)
 - 此时期的特征 ●16~19 周(第五个月)
 - 20~23 周(第六个月) ●24~27 周(第七个月)
- 2. 腹中的胎儿.....(80)
 - 此时的胎儿 ●16~19 周(第五个月)

- 20~23周(第六个月) ●24~27周(第七个月)
3. 怀孕中期的生活要点.....(82)
- 放松心情、安定期 ●每四周定期产检 ●进行运动
- 疲劳时多休息 ●注意不要过胖
4. 使用束腹带.....(84)
- 束腹带使用法 ●弹性束腹带 ●为什么要穿束腹带
5. 贫血时该怎么办.....(86)
- 何谓贫血 ●贫血的原因 ●严重贫血时
- 贫血的预防与对策
6. 怀孕中期的不适症.....(88)
- 眩晕 ●身体发痒、出疹 ●小腿痉挛 ●黑斑、雀斑
- 浮肿 ●妊娠纹
7. 请注意!怀孕中期的危险信号.....(90)
- 多胎 ●羊水过多症 ●腹部异常的小
- 腹部大小因人而异
8. 乳房的护理.....(92)
- 准备自行哺乳时 ●腹部紧绷时须停止
9. 怀孕中期的妆扮与保养.....(94)
- 穿着孕妇服 ●内衣裤穿着的重点 ●护发以清洁第一
10. 简单的孕妇体操.....(98)
- 准备自然生产 ●须经医生的许可
11. 孕妇游泳/孕妇有氧体操.....(102)
- 第五个月后开始运动 ●孕妇游泳的效果
- 选择设备的重点
12. 外出旅行时.....(104)
- 不要进行勉强性的计划 ●随身携带孕妇健康手册
- 目的地的医院设施 ●丈夫的关怀是快乐之旅的秘诀
13. 宝宝用品——该准备什么东西呢.....(106)
- 尽早规划 ●尿布与纸尿裤 ●使宝宝熟睡
- 衣类须考虑季节 ●调乳时注意事项
- 沐浴时注意事项
14. 怀孕中期的营养与饮食.....(111)
- 害喜期结束 ●注意不要饮食过量
- 钙与铁要充分摄取 ●饮食最好能亲自动手
15. 怀孕中期的性生活.....(114)

- 勿造成腹部的负担
- 16. 着重步行与按摩..... (115)
 - 不要勉强 ●家事尽可能简单化
- 17. 怀孕中期的问答..... (117)
 - 过敏体质 ●腹部过大 ●担心患阴道炎
 - 何时可知生男、生女
- 专栏 胎教..... (119)

第 4 章 怀孕后期

- 1. 准妈妈的身体..... (122)
 - 此时的特征 ●28~31 周(第八个月)
 - 32~35 周(第九个月) ●36~39 周(第十个月)
- 2. 腹中的胎儿..... (124)
 - 此时的胎儿 ●28~31 周(第八个月)
 - 32~35 周(第九个月) ●36~39 周(第十个月)
- 3. 怀孕后期的生活要点..... (126)
 - 增加定期产检的次数 ●避免长时间外出
 - 开始住院的准备 ●练习辅助动作
- 4. 怀孕后期的不适症..... (128)
 - 分泌物增多 ●浮肿 ●避免仰睡 ●静脉曲张
 - 胃口难受 ●腰痛、脚部痉挛
- 5. 请小心!妊娠毒血症..... (130)
 - 毒血症的主要症状 ●易罹患毒血症的四大典型
 - 严重时的危险性 ●预防与对策
- 6. 请小心!早产..... (132)
 - 早产的主要原因 ●主要症状 ●预防早产
 - 此时千万不要慌张
- 7. 请小心!怀孕后期的危险信号..... (134)
 - 前期破水与早期破水 ●胎盘早期剥离

- 前置胎盘 ●胎位不正(臀位)
- 超过预产期尚未生产
- 8. 生产辅助动作·呼吸法.....(138)
 - 每日练习轻松生产 ●重要的呼吸法
 - 以按摩压迫法减轻疼痛 ●心情放轻松 ●准备生产
- 9. 住院的准备.....(142)
 - 住院时的准备事项 ●准备下列物品会更方便
 - 提早准备以求安心 ●准备紧急联络电话
 - 住院时的家事责任 ●请记得出院后的准备项目
- 10. 怀孕后期的营养与饮食..... (146)
 - 若无胃口,请少食多餐 ●注意铁质与钙质的摄取
 - 预防便秘与规律的生活 ●控制盐分的摄取
- 11. 怀孕后期的性生活..... (148)
 - 此时的注意事项 ●后期时尽可能避免
- 12. 着重于步行与按摩..... (149)
 - 已濒临待产!加油! ●工作顺利交接
 - 产假中好好休息
- 13. 准爸爸的资讯 2..... (151)
 - 阵痛开始时不要慌张 ●无论何时都要保持联络
 - 生产后责任更大 ●产后的建议
- 14. 怀孕后期的问答..... (153)
 - 脚部的痉挛 ●睡眠减少 ●尿频 ●妊娠纹
 - 前期阵痛

第 5 章 即将生产

- 1. 产前的征兆.....(156)
 - 产前征兆 ●开始生产征兆 ●入院的程序
- 2. 生产的过程.....(158)
 - 分娩的三要素 ●促进生产的方法

3. 分娩第Ⅰ期的过程.....(160)
 ●最长的第Ⅰ期分娩 ●第Ⅰ期开始时
 ●如何顺利度过此时期
4. 分娩第Ⅱ期的过程.....(162)
 ●真正进入状况的第Ⅱ期分娩 ●第Ⅱ期的开始
 ●掌握用力的方法 ●当着冠之后 ●如何度过第Ⅱ期
5. 分娩第Ⅲ期的过程.....(164)
 ●第Ⅲ期的开始 ●生产后的休养相当重要
 ●宝宝的模样 ●回病房恢复体力
6. 产痛的程度为何.....(166)
 ●为什么会产痛 ●减轻产痛 ●疼痛度因人而异
7. 关于会阴切开.....(167)
 ●何谓会阴切开 ●如何切开 ●切开后的护理
 ●切开的重要性
8. 难产与分娩中的异常.....(169)
 ●何谓难产 ●大量出血的危险 ●胎头骨盆不相称
 ●软产道强韧 ●微弱阵痛 ●胎头旋转异常 ●脐带缠绕
 ●子宫颈管裂伤 ●胎盘早期剥离 ●血崩
9. 难产的医学处理.....(173)
 ●诱发分娩与计划分娩 ●吸引分娩与产钳分娩
 ●剖腹生产
10. 若在家中生产时..... (175)
 ●紧急的生产准备 ●已进入生产阶段时
11. 有关生产的问答..... (177)
 ●阵痛的疼痛 ●第二胎的剖腹生产
 ●预产期为医院休假日时 ●破水的情况

第 6 章 产褥期

1. 产后身体的变化.....(180)
 ●产褥期为 6~8 周 ●子宫恢复需要 8 周

- 产后的机能恢复 ●哺乳可促进身体恢复
2. 入院中的行程表.....(182)
- 一般分娩需要1周 ●复原的检查与育婴指导
3. 恶露的处理.....(184)
- 恶露的变化 ●最适当的处理方式
- 若有异常时必须立即就医
4. 请小心这些症状.....(186)
- 产后不能勉强工作 ●持续血性恶露 ●产褥热
- 排尿时疼痛 ●浮肿无法消除 ●乳头受伤 ●乳房肿胀
5. 产褥期的保养.....(190)
- 产后的女性最美 ●保养肌肤最为重要 ●使用淋浴
- 恢复身材
6. 恢复原状?我的身体曲线/产褥体操.....(192)
- 产后立刻开始进行 ●使阴道尽早恢复的运动
- 体操进行时的注意事项
7. 出院后的生活安排.....(196)
- 习惯有小孩的生活 ●体力恢复与营养
- 疲劳时要多休息 ●一个月后必须健检
8. 生产后的性生活.....(198)
- 在一个月健检后 ●也有人仍感不适
- 产后可能立即怀孕 ●采取轻松的体位
- 家庭计划的重要性
9. 第二胎的计划延后.....(200)
- 避免三个月内怀孕 ●两种以上的组合 ●各种避孕方法
10. 产后的营养与饮食.....(202)
- 须注意营养过剩 ●以蛋白质为主注意均衡
- 注意水分的补充
11. 产后的问答.....(204)
- 可以吃药吗 ●何时可以下床 ●头发的脱落
- 体重无法恢复

第7章 新妈妈的注意事项

1. 早安!小宝贝..... (208)
 - 刚出生的宝宝 ●体重与身长 ●体温、呼吸、脉搏
 - 大便与排尿 ●五感与反射 ●睡眠
2. 早产儿/过期婴儿..... (210)
 - 何谓早产儿 ●体温调节不易 ●早产儿的抚育工作
 - 过期婴儿、巨婴
3. 使乳汁分泌充沛.....(212)
 - 按摩乳头 ●乳房按摩促进血液循环
 - 有酸痛感觉时须中止
4. 哺喂母乳.....(214)
 - 初乳是宝宝最佳的礼物 ●不必拘泥于哺乳时间
 - 以牛奶补充母乳的不足
5. 使用牛奶.....(216)
 - 与母乳相同的心情哺喂 ●牛奶的浓度
 - 三个月内必须消毒
6. 尿布的使用方法.....(218)
 - 何种尿布最好 ●清洗尿布的要点 ●纸尿裤较方便
 - 换尿布的方法
7. 洗澡的方法.....(220)
 - 两个月内须使用婴儿澡盆 ●准备齐全后进行
8. 新生儿的注意事项.....(222)
 - 黄疸 ●皮肤干燥 ●体重减轻 ●肚脐潮湿
 - 红痣、青痣 ●头部有包状物 ●吐奶
9. 新生儿的舒适生活.....(224)
 - 新生儿的房间 ●夏天时的重点 ●冬天时的重点
 - 禁止吸烟 ●慎选棉被与垫被 ●适度接触室外的空气
 - 抱姿与背姿
- 索引..... (227)

第 1 章

准妈妈的注意事项





1. 幸福的生产

若想要怀孕,则必须先具备各种条件。为了生育出健康活泼的宝宝,除了母亲本身的健康以外,也必须同时考虑经济上与工作上的能力。

✿幸福生产须知

“希望能生一个健康活泼的小宝宝”,这是准妈妈们最期待的事了。除了健康活泼的宝宝外,母亲能平安顺利地度过才能算是幸福的事。

但是,怎样才算是幸福生产呢?当然最重要的还是保持母体的健康。每日须有规律的生活,且营养均衡、适当运动、充分休息以及安定的精神状态等。

然而,其中不乏有人于怀孕中极注意自己的健康生活,可是仍然流产或生下先天性障碍的孩子;有时也有分娩中发生紧急事故或产后母体恢复不良的情形。在医学进步的现在,有关生产方面已不再是困难的事了。虽然如此,但仍然必须具备一些常识与注意事项,才能避免不幸事故的发生。

无论如何也请你的先生一起来阅读这本有关怀孕、生产的正确常识,并且抚育出健康的宝宝。



获得怀孕、生产中正确的知识是幸福生产的第一步。

✱计划性的生产

对宝宝而言,什么才是最幸福的事呢?就是在双亲期望之下,父母拥有最佳的身体健康状况与经济方面条件时出生,即称为“计划性的生产”。

(1) **第一胎何时出生**:以医学观点来看,初产的最适年龄为 25 岁左右,而且最后一胎能在 30 岁以前结束最为理想。



然而,最近由于结婚年龄的延后,以及职业妇女的激增,初产的年龄也就相对的挪后了,同时小孩子的数目也减少了。虽然生育要考虑工作方面与经济方面的因素,但抚养小孩子是相当耗力的工作,尽可能地在年轻时生育较为轻松。另外,如果长期避孕的话,当想怀孕时,或许就会受到阻碍了。

希望有几个小孩呢?何时才结束想生几个?何时生产?夫妻须一同商讨。 生产呢?请夫妻一同好好计划吧!

(2) **理想的生产季节**:选择怀孕时间,可决定宝宝出生的季节。有人考虑轻松度过怀孕期或出生时方便抚育而选择季节,也有人考虑工作或家庭因素,无论如何,最重要是考虑家庭各种状况,进行计划性的生产。一般从最后月经来的月份算起,9 个月即为预产期,可以根据此算法来调整自己的怀孕时间。

(3) **与第二个孩子的时间间隔**:第二个孩子要何时诞生呢?最好能考虑母体的恢复状况、长子的抚育情形,以及计划生几个小孩而决定。有人认为年轻时一次生完较为轻松,但也有到中年才生子,大多数的人是在前一个孩子摆脱尿布包袱后才怀下一个孩子,其间隔约在二三年左右。但是,若年龄差距太大,则兄弟间的情感或许会疏离。

