

全方位妊娠分娩系列丛书

孕妇产前后须知

罗红娟◎编

怀孕后身体情绪的变化

不得不防的分娩意外



产后必须注意的症状



广州出版社

孕妇产前产后须知

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8

I. 全… II. 罗… 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 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1 - 3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发 行 人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020 - 83793214 020 - 83781097

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

目 录

顺 利 生 产

怀孕后身体与情绪的变化	3
早期怀孕迹象	3
月经周期	8
胎盘、乳房、子宫、阴道	11
身体功能的变化	16
皮肤	19
头发、指甲及牙齿	21
你与丈夫的感情	23
特别担心的事	26
妊娠期间的性生活	27
详细准确的产前检查	29
找医生检查	29
产前诊所	30
特殊检查	39

为分娩做好体力准备	43
了解你的身体	43
保持活力	45
产前体操训练班	48
盆底肌	49
全身体操运动	53
骨盆的体操运动	55
充分的休息	57
学会如何松弛	59
各种舒适的姿势	63
使母儿舒适愉快的分娩选择	66
心中要有所准备	66
家庭分娩	68
医院分娩	69
护理和医疗程序	73
分娩姿势	76
具体详细的分娩过程	78
分娩的准备	78
分娩过程	83
第一产程	87
过渡期（过渡产程）	92
第二产程	96
第三产程	99
分娩中镇痛	101

目 录

不得不防的分娩意外	109
双胞胎	109
臀产	110
剖腹产术	111
产钳术分娩（钳产）	114
胎头吸引术	115
早 产	116
外阴切开术	116
引产术	120
胎儿电子监测仪（EFM）	124

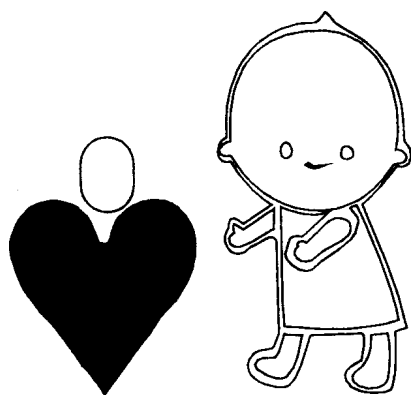
产 后 恢 复

产后身体的恢复状况	129
产后身体的变化	129
产后第一个月的生活	132
悠然自得的产后生活	139
日常生活的重点	139
家庭计划及避孕方法	143
产褥体操	146
产后必须注意的症状	153
产褥热	153
后阵痛	154

膀胱炎·肾盂炎	155
会阴缝合处疼痛	155
贫血	156
便秘·痔疮	156
乳腺炎	157

婴儿护理

婴儿的诞生	161
新生儿的身体特征	161
新生儿的生理现象	163
婴儿的营养	168
母乳的营养	168
授乳的方法	169
乳房的按摩	171
人工喂养、混合喂养	172
婴儿的照顾	175
婴儿的照顾方法	175
婴儿发育的 12 个月	180



顺 利 生 产

怀孕后身体与情绪的变化

早期怀孕迹象

怀孕的最早迹象，是指那些令你觉得真正怀孕的感觉。相信每一个妇女从怀疑自己有身孕开始到证实确已怀孕，都会有一种感觉。这种感觉并不是由猜疑所引起，而是身体产生一种异样的充实感。这和受孕后分泌的荷尔蒙有关，它会影响孕妇日后怀孕的情绪和行为。

另一个怀孕迹象是疲倦。虽然有少数妇女在怀孕后感到精力充沛，但大部分的孕妇都有容易困倦的感觉，觉得随时都会打瞌睡，有时更在起床后数小时便想再睡。而一部分孕妇的感觉是一到下午便感到疲倦，要闭目养神一会才能继续工作。有些孕妇可支持到傍晚，但已感到极其疲倦。

●月经停止

怀孕最明显的象征是月经过期不来，一般在受孕后两星期内便会停经。然而，怀孕只是停经的理由之一，不能因月经未来而立刻判断自己已怀孕。其他可能导致

月经停止的如内科疾病、严重休克、长途乘搭飞机、忧虑或外科手术之后等因素，也应加以考虑。另一方面，在刚成孕后有少许经血流出，并维持一个较短时期，也是很常见的现象。有些妇女误以为这是正常经期，这正好解释为何有些妇女怀孕期是8个月而不是9个月。

●清晨呕吐

大部分的孕妇在怀孕初期都有恶心、呕吐的现象，但严重程度因人而异，与血液里的荷尔蒙增加多少有关。这种荷尔蒙称“绒毛膜促性腺荷尔蒙”(HCG)，它分布在血液里面，刺激雌性荷尔蒙和黄体素继续分泌，使子宫内膜不致剥落，从而可以维持正常怀孕。这种绒毛膜促性腺荷尔蒙混在尿内排出，所以验尿便可以知道有没有成孕。当它在血液内增加时，孕妇恶心的现象便相对增加，不过这种现象只维持12~14个星期。绒毛膜促性腺荷尔蒙突如其来的骤增，会直接刺激胃内壁粘膜，造成呕吐现象。它又会令血糖降低，使孕妇感到饥饿和晕眩，有时恶心和呕吐会同时发生，不过只是维持大约6个星期左右。很少孕妇会持续呕吐超过3个月的，换言之，这种现象在怀孕的第3个月内逐渐消失。

●验孕

验孕的方法通常是取小便化验。胎盘形成后，人体

内便产生一种“绒毛膜促性腺荷尔蒙”，由尿中排出，若要准备验出有没有孕，必须在停经两星期之后才能验出来。以下是诊断怀孕的方法：

(1) 家用验孕器。这种方法是用尿液做试验样本。由于各制造商的家用验孕器都有些分别，所以在采用时应先小心阅读说明书。验孕方法是將一滴尿液滴入装有特殊化学物的试管里，等1小时后才看结果。若透明箱中的反射影子形成一个环，便表示没有成孕。假若没有形成一个环，便表示小便中含“绒毛膜促性腺荷尔蒙”。

(2) 尿液试验。用一个清洁不沾碱质的器皿盛载早上第一次尿的样本，将它交给医生或化验师，他们会给你答案的。通常第一次试验是阴性反应未必准确，你应在7日后重复小便试验。家庭试验器和化验室的验孕可靠性达95%。

(3) 阴道检查。在第一次产前检查前，医生会为你做阴道检查。过程是将两个手指伸入阴道直至触摸到子宫头，而另一只手则按在下腹。由于在妊娠初期子宫会变大，子宫头及子宫下端会变得柔软，因此在受孕两星期时作阴道检查的准确性达100%。虽然在检查时有少许不舒服，但无须担心，胎儿是不会受到影响的。

我们特别反对服用大量荷尔蒙丸来测试有没有怀孕，因为假若你真已怀孕，荷尔蒙量的多少会影响胎儿的成长。

●口味的改变

有些孕妇在怀孕初期，甚至停经之前，口味会突然改变。有些人表现对某种食物特别爱好，如酸味食物。怀孕后通常要禁吃的食物和饮品包括油炸肥腻的食物、咖啡、含酒精食物和香烟等。有人形容怀孕后吃东西味同嚼蜡，所以对食物的口味也有影响。孕妇对某些食物偏爱，亦可能与体内的荷尔蒙分泌有关，不过切勿过于偏吃那些热量高而营养价值低的食物。

●小便频繁

怀孕期内由于子宫不断增大，压着它相邻的膀胱，所以常有需要小便的感觉。每次小便量通常不多，有些孕妇甚至于需要每小时如厕 1 次。小便频繁的征象最早开始于受孕后 1 星期，然后持续到分娩之后才恢复正常。除非你小便时觉得刺痛，否则便不用请教医生，因为这种感觉到第 12 个星期便会习惯。

●乳房

有些妇女在月经来的后期感觉乳房沉重、刺痛。在妊娠初期，乳房亦有同样的感觉，甚至比平时加剧。有些妇女在停经前已感到乳头刺痛、乳房增大沉重及有触痛。在早期怀孕时，乳房表皮下的静脉会扩张，很明显

的可以看到散布在乳房上的脉络。与此同时，乳腺会扩大，乳头亦会增大和变深褐色。

●不同的反应

每个妇女在证实自己怀孕后，都会作出不同的反应。可能有人会因环境的转变而对怀孕的消息不表示欢迎；也有人可能认为，怀孕会给她带来很多不便，甚至因身体的不适而感到不愉快。

这只是消极的一面，其实许多妇女不会这样去想。无论如何，当你接到怀孕的消息后，最重要的是你和配偶都要完全接受事实。不能以早期怀孕的迹象不明显而若无其事，漠不关心。你应当实实在在地为整个妊娠过程设想一下，不要以即兴的态度去对付它。

●孩子在什么时候诞生

在正常情况下，妊娠期是由受孕时起开始计算的，大概 266 天，或由上次月经的第一天开始计，约 281 天。利用产期表，可以帮助你计算预产期。计算分娩期的方法，是将上次月经期首日加上 9 个月另 7 天。举例说你上次月经是 1985 年 9 月 17 日，那么加 9 个月再加上 7 天，便算出孩子将在 1986 年 6 月 24 日出生。我们估计妊娠期平均为 280 天，但亦有人是例外的。如果你月经准确，每次总是 28 天，则所计算的日期大致无误。

但可能由于月有长短，产期会有一两天之差。不过大多数的医生都会告诉你，正常的妊娠大约为期 39 ~ 41 个星期。

月经周期

在妊娠初期，正常荷尔蒙分泌模式出现第一次改变。当脑垂体内的一种荷尔蒙（促卵泡成熟激素）刺激卵巢内卵泡的卵子发育时，月经周期就开始了。在 28 天的月经周期内，第 14 天左右卵泡破裂，出现排卵现象，如果受精，子宫内膜继续增厚，排出的卵子借助输卵管末端的“手指”（即“输卵管伞”）开始向下移动至输卵管直至子宫。在此时，子宫内膜开始增厚，子宫头的粘液变稀薄，便于精子通过。如果卵子未受精，在第 24 天左右，卵泡（黄体）开始退化萎缩。此外，荷尔蒙的变化造成子宫内膜在第 28 天脱落出血，月经来潮，也正是下一次月经周期的开始。

在月经周期第 14 天左右受精，受孕便发生了，约 7 天以后（即第 21 天左右），受精卵开始进入子宫壁内。因此，从受精卵进入和通常的黄体退化之间约有 3 ~ 4 天，身体只有在这一段短的间隔停止退化和停经。这些很可能是通过一种强有力的荷尔蒙——“绒毛膜促性腺荷尔蒙（HCG）”完成的。上述荷尔蒙由受精卵产生，其直接功能被认为是维持卵巢排出的黄体（妊娠黄

体)的发育与雌性荷尔蒙以及妊娠荷尔蒙水平。母体在此阶段里与仅是一点点细胞团的胚胎相配合,以保持妊娠不受损伤和防止月经。

各种荷尔蒙

名 称	作 用	对母亲与胎儿的影响
绒毛膜促性腺荷尔蒙	由绒膜绒毛分泌,使卵巢产生更多的黄体酮(孕酮),从而制止月经(停经)和维持妊娠。在第70天达到最高产量,然后在妊娠的其余时间下降至正常值。保持卵巢的功能直至由胎盘所取代。	在一般情况下,血液中的分泌值高时,孕妇在妊娠中有恶心,并可能伴有孕吐。检查尿液中的荷尔蒙是一种可靠的妊娠试验。
胎盘催乳荷尔蒙(胎盘生长荷尔蒙)(HPL)	由胎盘分泌,对正常的产乳是必不可少的。它用作试验以表明在妊娠后期的胎盘功能。	乳房增大,在第五个月左右分泌初乳。低量值表明胎盘功能不足以供养胎儿。

孕妇产前产后须知

名 称	作 用	对母亲与胎儿的影响
耻骨松弛荷尔蒙	可能由胎盘分泌。在动物实验中，发现使子宫头松软，骨盆关节松弛。	可能对松弛韧带、关节有影响。
雌性荷尔蒙	由胎盘分泌。	影响妊娠的一切方面。在维持阴道、生殖器和乳房的健康方面特别重要。
妊娠荷尔蒙 (黄体酮、孕酮)	产生的方法与雌性荷尔蒙同。功能是维持妊娠、松弛平滑肌。	影响妊娠的一切方面，为乳房乳汁分泌做准备，松弛关节、韧带准备分娩，可影响排便造成便秘，会造成背痛、体温上升。
促黑素细胞荷尔蒙 (MSH)	妊娠期间其分泌量比平常高。刺激皮肤产生色素。	乳头颜色加深，脸上和大腿内侧有棕色的色素沉着斑，沿腹部中央往下有一棕色线。有些孕妇没有发现上述变化。