

育儿指南丛书



孕妇必读

安徽科学技术出版社

孕 妇 必 读

沙 玉 成 编



安徽科学技术出版社

责任编辑：陈小秀
封面设计：陈乐生
摄影：郑昌巖
康诗纬

孕 妇 必 读

沙玉成 编

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行

安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.75 字数：58,000

1982年3月第1版 1982年3月第1次印刷

印数：1—50,000

统一书号：14200·33 定价：0.25元

前 言

当爱情成熟，组成了美满的家庭时，势必带来爱的结晶——一个可爱的小生命。在这个小生命从珠胎暗结到十月临盆的全过程中，作为未来父母的心里都充满着甜蜜的感情和幸福的憧憬。但是，通向幸福的道路总是不平坦的。对一个即将第一次做母亲的孕妇来说，这是一个完全崭新的生活课题。如果你能正确地处理，就可以化险为夷，喜收丰硕的成果；如果你粗心大意，处理不当，就有可能带来不应有的痛苦甚至是不幸的后果。在这番甜蜜的事业中，讲究生理卫生，按科学办事显得格外重要。

本书将向你介绍从受精到娃娃出世的全过程，在整个受孕期间母体各方面的变化，孕期可能出现的异常现象，以及可能产生的并发症等等，帮助你运用现代的科学知识，正确处理各种问题，及时发现不良预兆，早作预防治疗，保证母子平安，家庭美满幸福。

沙 玉 成

于安徽医学院附属医院妇产科

目 录

第一章 怀孕后母体的变化

一、怎么知道是怀孕了	1
二、妊娠试验是怎么回事	2
三、受精、成胎及胎儿发育	3
四、子宫的增大为胎儿安排好新居	6
五、乳房的变化为婴儿准备乳汁	6
六、孕妇心跳增快是什么道理	7
七、孕妇气喘气急是怎么回事	8
八、大概在什么时候感到胎动	9
九、怀孕后小便勤是什么道理	9
十、有些孕妇小腿抽筋是什么道理	10
十一、预防便秘和痔疮发生	11
十二、怀孕期间出现下肢浮肿是什么道理	11

第二章 孕期卫生

一、算算孩子什么时候出世	13
二、做好产前检查	14
三、孕妇的营养要求	15
四、孕妇不应吸烟	17
五、孕妇饮酒对胎儿不利	18
六、要保护乳房和皮肤	19
七、怀孕后可以同房吗	20
八、怎样注意劳逸结合	20

九、衣着要注意些什么	21
十、临产前作些什么准备	21
十一、给将出世的小宝宝准备些什么	22
十二、哪些情况下必须提前住院待产	23
十三、孕妇的情绪对胎儿的影响	24
第三章 怀孕期间的服药问题	
一、哪些药物容易引起流产	27
二、孕妇服药与胎儿畸形有什么关系	28
三、哪些药物容易引起胎儿畸形	29
四、为什么孕妇用药容易引起胎儿中毒	31
五、孕妇用药对胎儿生长和机能方面有什么影响	31
六、孕期用药对新生儿的安全会有影响吗	32
七、不能因噎废食，重在合理用药	33
第四章 妊娠与疾病	
一、心脏病人怀孕后怎么办	35
二、心脏病患者在哪些情况下不宜怀孕	36
三、妇女妊娠期为什么容易并发肾盂肾炎	37
四、肾脏病人怀孕后怎么办	38
五、糖尿病人怀孕后怎么办	39
六、孕妇患有肝炎怎么办	40
七、肺结核病人怀孕后怎么办	42
八、怀孕而贫血怎么办	43
九、怀孕期病毒感染对胎儿的影响	44
第五章 分娩和产科疾病的防治	
一、防止流产和避免早产	46
二、羊水过多要当心	48
三、什么是宫外孕	48
四、双胎妊娠	49

五、什么是葡萄胎	50
六、什么情况下会发生死胎	51
七、什么叫高危妊娠	52
八、属于高危妊娠怎么办	53
九、什么叫母儿血型不合和新生儿溶血病	53
十、什么是妊娠中毒症	54
十一、妊娠晚期阴道流血的原因	55
十二、胎位不正怎么办	56
十三、临产有哪些征象	58
十四、分娩的大概经过	59
十五、怎样配合接生	62
十六、哪些情况下会发生难产	62
十七、为什么说剖腹取胎可以减少更大的痛苦	63
十八、怎样判断新生儿是足月还是早产儿	64
十九、过期妊娠怎么办	65
第六章 坐月子	
一、产后子宫收缩痛	67
二、产后一般卫生	68
三、产后阴道流血(恶露)要多久才干净	69
四、产后营养	70
五、产后锻炼	70
六、母乳不够怎么办	75
七、产后奶胀怎么办	76
八、警惕产后发烧	78
九、产后第一次同房	79
十、产后什么时候再来月经	80

第一章

怀孕后母体的变化



妇女怀孕后，身体各种器官会发生许多生理性变化。正确地、了解这些变化，可以消除不必要的顾虑，并将它们与真正因发病造成的异常现象区别开来。本章就向你介绍有关这方面的知识。

一、怎么知道是怀孕了

怀孕后，早期体内就有一系列的生理变化，其中很多是自己或他人可以觉察出来的，可以提醒你注意是否已经怀孕了，主要有下面几点：

1. 月经过期 一个正值生育年龄而且有性生活的妇女，如果平时月经是规则的，一旦停经(如超过月经周期10天以上)，就应考虑是否怀孕了。如果停经2个月，更应考虑怀孕的可能。因为月经过期是生育年龄妇女怀孕的最早和最重要的表现。但也须注意，停经不一定就是怀孕，也可能是一时性的月经紊乱或其他疾病造成的。另外，有的哺乳期的妇女，月经还未复潮就再次怀孕，这更无法依据停经与否来判断了。

2. 早孕反应 约有半数怀孕妇女在停经6周左右即有头晕、疲乏、嗜睡、食欲不振、恶心、偏食(如喜欢吃酸的食物和厌油腻等特殊气味)等反应;严重的还可以出现频繁呕吐,常常发生在早晨起床以后。这些现象,统称为早孕反应,一般在怀孕3个月后可自行消退。

3. 小便次数增多 这也是怀孕早期常见的现象。

4. 乳房胀痛和乳晕色素加深 在怀孕的最早几周就可以感觉到乳房发胀、触痛及乳头疼痛,初次怀孕者更为明显。另外,在怀孕2个月后可发现乳房表面有扩张的血管,两乳头变大,呈深棕色;而且乳头周围皮肤(乳晕)色素也加深,呈深棕色。

有了上述这些变化,就应该到医院去检查。医生根据子宫是否增大、小便的妊娠试验结果等,便可确定是不是怀孕了。

二、妊娠试验是怎么回事

由于怀孕后胎盘会分泌多种激素,其中包括绒毛膜促性腺激素。所以在孕妇停经35天左右,就开始在尿中出现绒毛膜促性腺激素,而且出现得越来越多,到停经60天左右时达高峰,以后逐渐下降,医学上有多种方法可以测出尿内是否含有绒毛膜促性腺激素,从而判别是否怀孕了,这些方法就叫做“妊娠试验”。妊娠试验最主要的有两种:

生物测定法 又叫蟾蜍试验。因为绒毛膜促性腺激素有刺激雄蛙(或雄癞蛤蟆)排出精子的作用。试验时将女子的尿液注入雄蛙皮下(背部或腹部),过1~2小时后检查蛙的泄殖腔中是否有精子排出,可以帮助诊断是否怀孕了。

免疫学测定法 又叫快速胶乳凝集抑制试验,其方法简便,准确性更高。因为绒毛膜促性腺激素是一种蛋白质类激素,具有

抗原性(它进入机体后能引起与它相应的抗体的产生,并与后者发生反应)。将女子的尿与事先利用家兔制备好的抗绒毛膜促性腺激素血清混合时,如果是孕妇尿,尿中的绒毛膜促性腺激素与相应的抗血清结合;这时再加入一种吸附了绒毛膜促性腺激素的胶乳,胶乳保持均匀不变。相反地,如果非孕妇尿,第一次加入抗血清时没有绒毛膜促性腺激素与之结合,再次加入吸附有绒毛膜促性腺激素的胶乳时,抗血清就与胶乳结合,产生凝集现象。

做以上这些妊娠试验时,最好取用受试者早晨起床时第一次尿液,数量为5毫升。

三、受精、成胎及胎儿发育

女子在每次月经来潮前14天左右,由卵巢排出一个成熟的

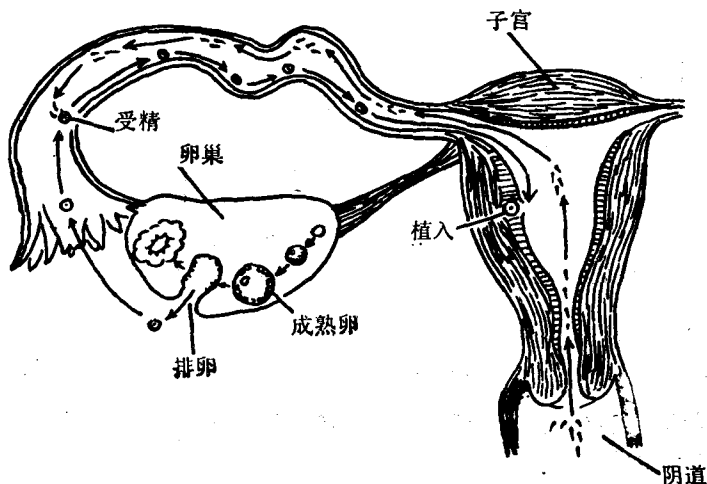


图1 受精、排卵与着床

卵子，它随着输卵管的蠕动移向子宫。在卵子成熟的同时，子宫里面已做好了接受它的准备。没有受精的卵子在子宫内自行退化，随着下次月经来潮而流失体外。如果在上述的排卵期发生性生活，男子的精子通过阴道和子宫，在输卵管里与排出的成熟卵子相遇并结合在一起，这便是受精。受精后的卵子称为受精卵，种植于子宫内膜，叫做着床。从此，一个新的小生命便开始孕育了。

受精卵在子宫着床后，通过胎盘的血液循环，直接从母体内吸收各种营养物质，逐渐发育成长。怀孕4周后，胚胎比开

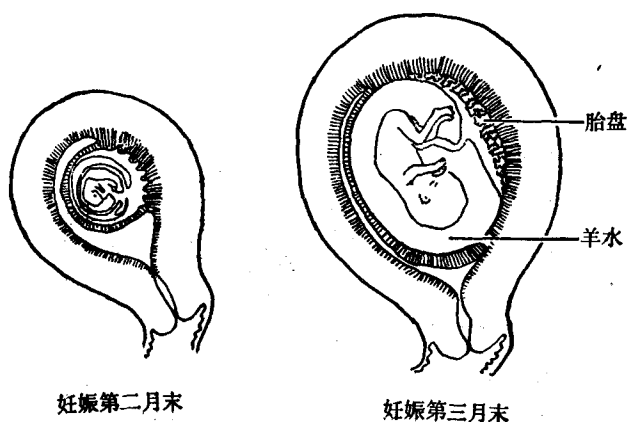


图2 早期妊娠子宫

始时增大约20倍，全长已有7.5~10毫米；5周初具人形，6周就可辨出肢体和脊柱，到了8周更趋明显，眼、耳、口、鼻都能看出。胎盘也是从小到大，并有胎膜构成一个充满羊水的囊

将胎儿包裹，胎儿便在这个“养儿池”里过着舒适的生活。到怀孕3个月末时，胎儿的身长有7~9厘米，能明显辨别手指和足趾；4个月末时长约12~17厘米，体重约120克，这时胎儿

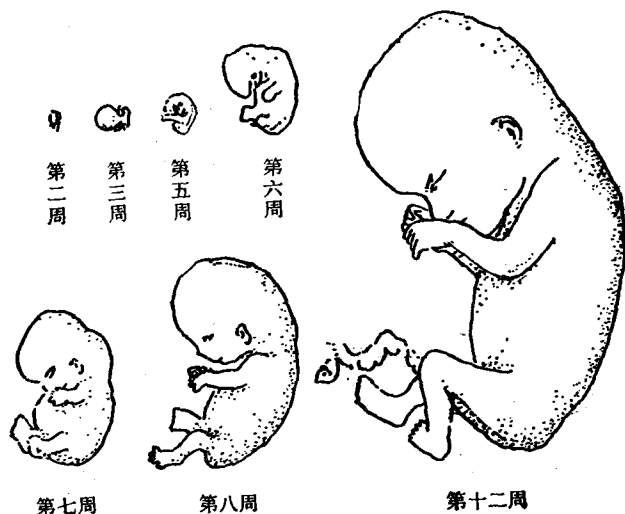


图3 胚胎外形的建立与变化

性别明晰可辨，并开始胎动，检查时能听到胎心搏动的声音。怀孕7个月时，胎儿身长30~35厘米，体重约1,000克，有头毛，眼可睁，但生命力很弱。直到10个月期满，一个平均身长50厘米、体重约3,200克的小娃娃就“瓜熟蒂落”来到人间了。足月胎儿出生时大声哭叫，四肢活跃，全身红润，从此就开始新的生活了。

四、子宫的增大为胎儿安排好新居

为了给胎儿提供适宜的生存和成长的环境，在怀孕期间子宫不断增大。未怀孕前正常子宫的位置，站立时位于骨盆腔中央；从侧面来看，成前倾前屈位。怀孕4个月时子宫已超出骨盆，

可经腹壁在耻骨联合上方二横指处摸到宫底(上端)；子宫继续增大，就愈益接近腹壁，在妊娠5个多月时，子宫底就到达脐平，此时从体形上看，孕妇的腹部已隆起，妊娠9个多月时，子宫底已高达脐上4~5横指，这时的子宫腔容积最大，约比

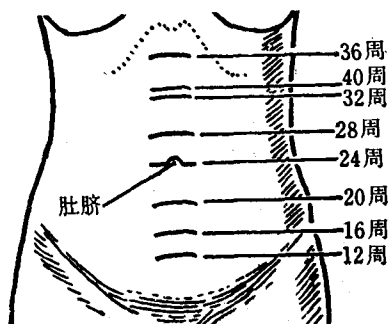


图4 妊娠各周子宫底高度

非妊娠子宫大1,000倍左右，可容纳一个3,000多克的胎儿、1,000毫升左右的羊水和一个500克左右的胎盘。

五、乳房的变化为婴儿准备乳汁

大约在怀孕两个多月时乳房增大明显，这是由于胎盘分泌大量雌激素和孕激素刺激乳腺腺泡及腺管增生；同时乳房血管充血。到妊娠8、9个月时乳房不再增大。这时乳腺腺泡和腺管均发育齐全，如果挤压乳房，可流出少量稀薄的黄色液体，称为“初乳”。正式分泌乳汁，要在生产以后。

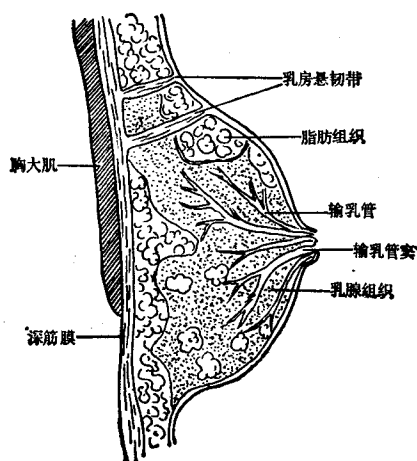


图5 乳房剖面结构

六、孕妇心跳增快是什么道理

怀孕后子宫不断增大，子宫底的位置持续上升，使腹腔内压力愈来愈高，以致把胸腔压小，心脏位置发生生理性改变，迫使心跳增快。而且，为了供给子宫内正在生长发育的胎儿足够的养料，母体的血液循环也势必需要加快。有人测量怀孕20~28周孕妇的心脏排出量，较未孕妇女增加30~50%。怎样来增加心脏排出量呢？唯一的办法就是增加心脏的跳动次数。正常心跳频率每分钟约70次左右，而怀孕妇女心跳增加到每分钟80~90次。这种心跳加快属于正常的生理现象。

这里有一点要提出的，就是有少数孕妇在临近足月时如果仰卧就感到头晕，并且出现面色苍白、出冷汗、心跳加快和血

压下降等现象；但当其转向左侧卧位后，上述症状立即消失。这种变化，医学上称为妊娠期仰卧位低血压综合征。这是由于妊娠后增大的子宫压迫腹腔大静脉（下腔静脉），回到心脏的血量突然减少，致使心排出量下降的缘故。

七、孕妇气喘气急是怎么回事

在怀孕早期胸部就发生一系列改变。具体表现为肋膈角度增宽、肋骨向外扩张、胸廓横径加宽、周径变大，并且膈肌也见上升。由于膈肌上升，呼吸时膈肌上下活动的幅度比非孕期

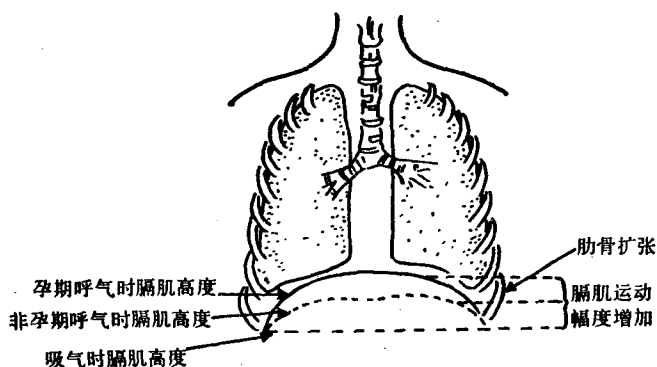


图6 孕妇膈肌变化示意图

增大。在怀孕后期，随着妊娠子宫的增大，膈肌活动度减小，但与此同时，胸部活动相应增加，因而不自主地采取以胸式呼吸为主的呼吸。另外，由于宫腔内的胎儿依靠母体供给氧气，孕妇必需增加肺的通气量（比非孕期增加40%左右）。这两方面的因素造成孕妇有过度通气的现象，自身感觉有气喘气急，尤其在妊娠末期，这种感觉更为明显。对此不必害怕，只要注意

休息，不要过于劳累，待分娩后气喘现象就会消失。

八、大概在什么时候感到胎动

受精卵在子宫腔内着床后，通过胎盘摄取各种养料，逐渐发育长大。到妊娠第8周末(即近2个月时)，胚胎已初具人形：头大，可以看出眼、耳、口、鼻和躯干、四肢。到12周末，胎儿的外生殖器已发生，但尚不能辨认男或女。一般在妊娠第16周时，胎儿进一步发育，外生殖器清晰可辨，男女性别一目了然；此时胎儿的四肢也已有活动，但孕妇本身不一定能感觉到。至18~20周时孕妇自己感到胎动，或经医生检查自腹壁扪到或看到胎动；这时孕妇会觉得有时候象有什么东西在小肚子里面顶动，妊娠月份越大，胎动越明显。到7~8个月时，孕妇就会觉得肚子里有小手小脚在踢动。到妊娠末期，一般每小时胎动3~5次。此时如次数减少，胎动变弱应引起注意。由于胎儿的活动及孕妇对胎动的敏感性有很大的个体差异，孕妇自觉胎动的时间，有的从妊娠16周时就开始，有的到妊娠20多周才开始。有的孕妇(多为生过孩子的经产妇)在妊娠早期即误认为有“胎动”，实际却是腹腔中肠子蠕动。

九、怀孕后小便勤是什么道理

膀胱(俗称尿泡)是一个薄壁的贮尿和排尿器官。妇女的膀胱后方为子宫和阴道。女性生殖器与膀胱相邻，它们的血管、淋巴和神经有着密切的联系。妊娠早期盆腔充血，子宫体增大，将膀胱向上推移，可刺激膀胱而造成尿频。另外，增大了的子宫压迫膀胱，使膀胱贮存小便的量较平时为少。所以，小便勤而每次解的量却比平时少。尤其在妊娠末期接近临产前1~2

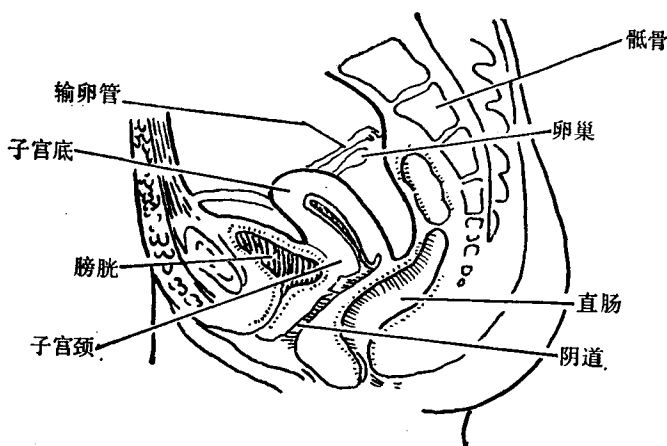


图7 子宫和邻近各器官的关系

周，因胎儿头部下降，进一步压迫膀胱，致使小便勤的现象加重，这些都是正常的。但是，如果不但解得勤，而且小便时感到尿道或小腹疼痛，解完了还想解，又解不出来，这就可能是泌尿道感染了。这时应多喝开水，同时到医院去检查。

十、有些孕妇小腿抽筋是什么道理

有些孕妇到了6、7个月，或8、9个月时，常常发生小腿抽筋，感到十分苦恼。这是什么缘故呢？我们在前面已经讲过，胎儿在子宫内生长发育，是通过胎盘从母体血液中获得各种养料的，其中有一种叫钙的物质，为胎儿生长骨质所必需。胎儿越成熟，需要钙的量就越大。如果母亲饮食中的钙质不足，就会引起母体血液中钙的含量降低，降低到一定程度时就会使