

妊娠分娩 ABC



松山荣吉〔日〕著 李光贞 张宪涛 译

该书结合大量生动形象的漫画,深入浅出地
详细讲解了年轻育龄夫妇们所关心的问题

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

松山荣吉〔日〕著 李光贞 张宪涛 译



妊娠分娩 ABC

山东科学技术出版社

妊娠分娩ABC

·松山荣吉〔日〕著·李光贞 张宪涛 译

山东科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠分娩ABC/(日)松山荣吉著;李光贞等译.
济南:山东科学技术出版社,2001.9

ISBN 7-5331-2631-9

I.妊... II.①松...②李... 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(2000)第03093号

妊娠分娩 ABC

松山荣吉 [日] 著

李光贞 张宪涛 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东人民印刷厂

地址: 泰安市灵山大街东首

邮编: 271000 电话: (0538)6110014

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.75

字数: 280千

版次: 2001年9月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2631-9

R · 805

定价: 24.50元

HAJIMETE
NO OSAN HYAKKA
©NOBUAKI FURUKAWA
Originally published
in Japan by IKEDA SHO-
TEN PUBLISHING CO.,LTD
Chinese translation
rights arranged through
TOHAN CORPORATION,TOKYO
Chinese Language Copy-
right © 2000 by Shandong
Science and
Technology Press

图字: 15-99-017



实际大
胎儿示意图

2个月

3个月

(~11周)

(30日、40日、50日)

(~7周)

4个月

(~15周)

5个月

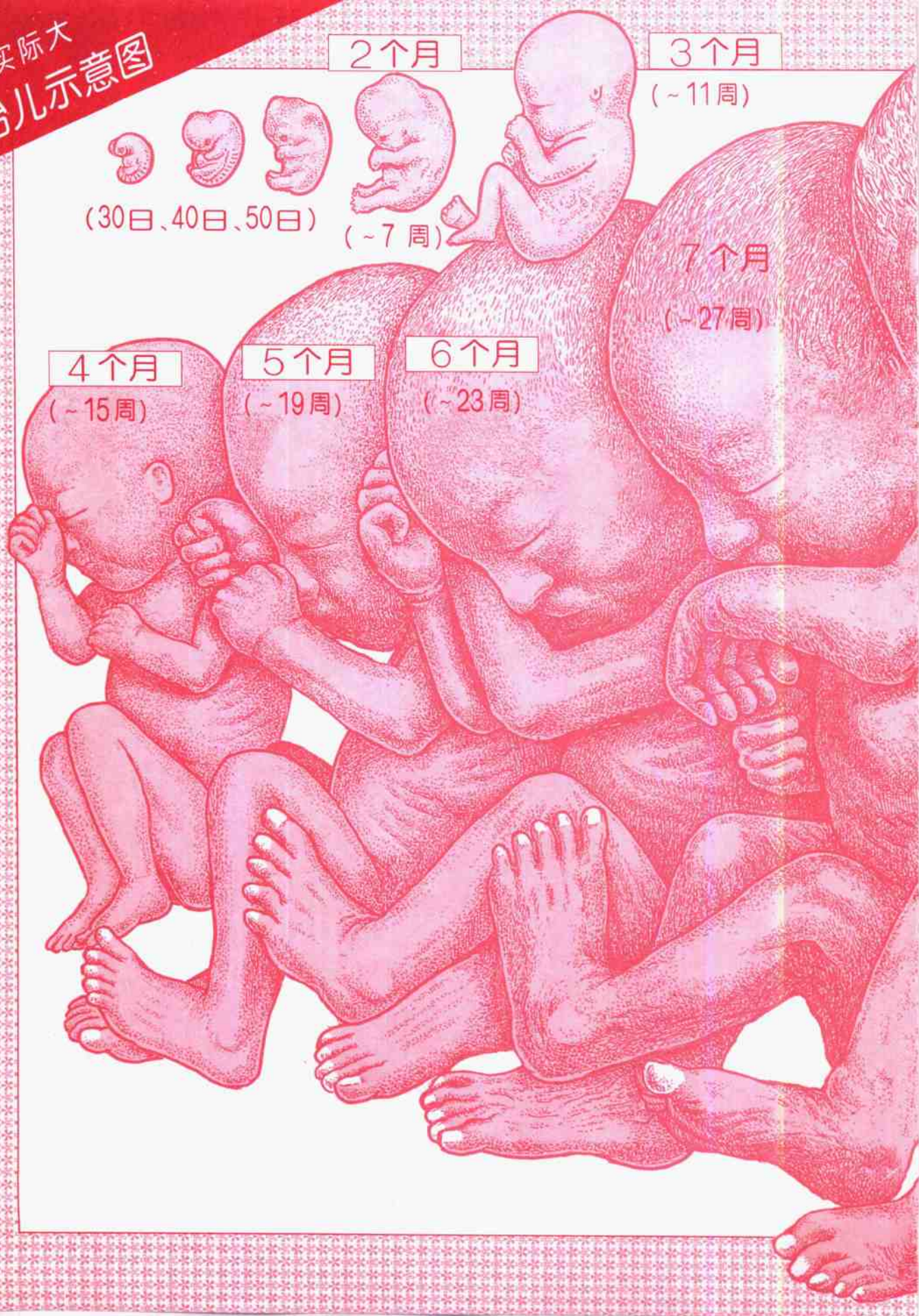
(~19周)

6个月

(~23周)

7个月

(~27周)



8个月

(~31周)

9个月

(~35周)

10个月

(~39周)





目录

1

第一章 妊娠前担心的问题

- 第一节 考虑生育 2
- 第二节 生命的秘密 4
- 第三节 胎儿的成长 8
- 第四节 预产期的推算 10
- 第五节 怎样适应妊娠、生产 11
- 第六节 遗传和血型 12
- 第七节 孕前和孕后疾病 13

第二章 恭喜你怀孕了

- 第一节 怀孕的症状 16
- 第二节 没来月经……不一定怀孕 17
- 第三节 选择分娩医院 19
- 第四节 初诊准备 20
- 第五节 医院的常规检查和孕期检查 21
- 第六节 妊娠期的度过 23
- 第七节 预防畸形儿 23
- 第八节 孕期注意事项 25
- 第九节 孕期性生活 27
- 第十节 孕期担心, 注意的事情 28
- 第十一节 产科检查 29



第三章 妊娠初期的生活

第一节 妊娠0~15周(1~4个月) 31

第二节 呕吐的对策 35

第三节 呕吐的治疗 37

第四节 孕期症状及对策 38

第五节 孕期出血、下腹部疼痛 41

第六节 预防流产 42

第七节 腹部隆起时的注意事项 43

第八节 不同季节的注意事项 44

第九节 选择孕妇装的要点 46

第十节 头发和肌肤的护理 47

第十一节 孕期卫生、入浴 48

第十二节 初期的妊娠体操 49

第四章 妊娠中期的生活

第一节 妊娠16~27周(5~7个月) 53

第二节 孕期饮食 56

第三节 怀孕中期的症状及对策 57

第四节 乳房的护理、按摩 62

第五节 腹部的大小及胎动 64

第六节 安度稳定期 65

第七节 适当参加体育运动、保持心情愉快 67

第八节 中期的妊娠体操 68



第一节 妊娠28~39周(8~10个月) 71

第二节 宝宝即将出生 74

第三节 出生的准备 76

第四节 防止早产的要点 79

第五节 分娩前的担心 80

第六节 怀孕后期的症状及对策 84

第七节 急产 85

第八节 怀孕后期异常情况的判断 86

第九节 早产 88

第十节 顺产体操 89

第一节 产前几周出现的症状 95

第二节 了解分娩 95

第三节 临产的征兆 97

第四节 住院 98

第五节 分娩过程 101



目录

第七章 产后生活

第一节 恶露的处理 107

第二节 母乳 113

第三节 产后恢复体操 114

第四节 产后生活 116

第八章 断奶前的育儿法

第一节 婴儿室 119

第二节 宝宝的成长发育 121

第三节 婴儿身体与成人身体的不同 123

第四节 母乳喂养和牛奶喂养 124

第五节 如何给婴儿洗澡 127

第六节 婴儿尿布 130

第七节 异常情况的判断 132

第八节 婴儿的大、小便 133

第九节 异常情况时的应急处理 135

第十节 婴儿的睡眠 136

第十一节 育儿问答 138



第一节 性知识 142

第二节 不孕症 146

第三节 遗传基因和染色体 151

第四节 遗传咨询 153

第五节 畸形儿、异常儿的防治 156

第六节 月经和排卵规律 159

第七节 避孕方法及特点 162

第八节 人工流产 166

第九节 超声检查 167

第十节 妊娠中的异常 168

第十一节 妊娠与先天性疾病 173

第十二节 传染病 175

第十三节 孕期的身体和心情 176

第十四节 怀孕初、中期的流产 178

第十五节 辅助分娩术和剖腹产术 182

第十六节 分娩中的异常 186

第十七节 产褥期 191

第十八节 婴儿的发育和疾病 195

第一章

妊娠前担心的问题



第一节 考虑生育

一、何时怀孕好

因对婚后生活不适应等,结婚半年以内应尽量避免怀孕,但也不要太晚,一般婚后二年以内怀孕比较合适。晚婚、月经不调者、有性病或结核病史的人,结婚后应尽早怀孕、生产。

二、怀孕和工作岗位

工作岗位对是否能生育一个健康的小宝宝关系重大,从事以下工作的女性应特别加以注意:



1 在工厂工作的女性

- 与有害化学药品打交道的。
- 接触放射线的。
- 接触铅的(多会生出脑水肿、异常体质婴儿)。
- 重体力劳动者(易流产)。

2 从事农业、渔业的女性

农村、山村的体力劳动多一些,特别是农忙期注意不要过度劳累。

3 从事站立工作的女性

美容师、理发师、店员等从事站立工作的人,血液循环差,容易贫血,易患心脏病、肾脏病等,要特别加以注意。

三、孕前检查

婚前进行的检查对怀孕极为重要,这些检查一般包括:

遗传病、血常规检查(贫血、血型不和等)、梅毒血清检查、风疹抗体检查、结核菌素反应检查(结核)、胸部X线检查、尿常规检查(肾脏病、糖尿病等)、大便常规检查(寄生虫等)、眼(视力、色盲等)、口腔(虫牙、牙龈脓肿、口臭等)、耳(听力、耳的疾病)、皮肤(传染性皮肤病等)及全身体格检查。

四、担心不孕的人请做以下检查

1 男性检查项目

- 精液检查:主要检查无精子、精子减少等症。检查前四、五天要禁欲。
- 生殖器官检查:检查有无畸形(包茎等)。
- 性功能检查:是否不能勃起或勃起不坚、不能射精。

2 女性检查项目

- 测定基础体温:主要检查是否患有无排卵性月经、黄体功能不全等症。检查时要带三个月以上的体温记录。
- 女性生殖器检查:主要检查是否畸形。
- 阴道分泌物检查:检查是否有毛滴虫、性病等,检查前不要用药。

五、产科医生的话

1 无痛分娩

减轻分娩时疼痛的方法之一,是分娩时进行全身麻醉或局部麻醉。但这种方法同时会带来副作用,例如:因为阵痛减弱,孕妇不能用力,导致使用产钳术或胎头吸引术分娩等。所以,即使使用麻醉剂,量也要减少到最低程度。其实产痛是一种生理性的疼痛,最好还是靠自己的力量进行自然分娩。孕期做一些呼吸、放松之类的妊娠体操,分娩时可减轻痛苦。



2 促排卵药物是否可导致多胎妊娠

促排卵药物主要有①克罗米芬、②促性腺激素(从闭经期妇女尿液中提取的激素)。第二种药物可导致多胎妊娠。①②种药物对排卵障碍引起的不孕症都有效,但要注意其效果因人而异,有的人即使用了少量的促性腺激素药物,也会导致多胎妊娠,此药还容易引起早产、流产、妊娠高血压综合征。

3 胎教

孕妇的精神状态、行动对腹中胎儿形成的影响,称为胎教或母子相互作用。从医学原理上来说,不会由于母亲受到惊吓、不安等原因发生难产或新生儿异常,因为脐带中无神经通过,所以胎教没有医学根据。当然,孕妇可能由于受到刺激导致腹泻、由于焦躁不安导致胃肠不适、由于睡眠不足或营养不良导致身体状况恶化。各种迷信说法都是不科学的,出于商业目的进行的所谓“胎教”宣传在医学上也是没有根据的,过分在乎胎教反而有害。

六、关于生男生女

在当今医学研究中,把精子分成X精子(生女孩的精子)和Y精子(生男孩的精子),研究发现在重量上X精子比Y精子要重得多。所以如果把X精子取出来进行人工授精成功,就可生出女孩。反之就生男孩。

七、羊水检查与胎儿先天异常

羊水中含有胎儿躯体脱落的组织细胞,抽取羊水做分析就可了解胎儿的疾病以及是否有某些先天性缺陷。

(根据性别作出判断)

例如: ●遗传性疾病(先天愚形等染色体异常以及先天性代谢异常)。

●Rh式血型不合。

●胎儿成熟度等。

●了解性别后,还可判断出某些性伴随性遗传疾病(如血友病、红绿色盲、进行性肌无力等)。

羊水分析—羊水诊断并不是简单的检查。这种检查一般只限于夫妻双方的某一方有遗传性疾病,35岁以上的高龄孕妇。这是因为羊水检查不是一个绝对安全的检查方法,也不是一个全知的检查方法。

八、操作电脑等对胎儿的影响

电动打字机、电脑等机器的电磁波同电视机的电磁波一样,是由阴极射线管发射出的电子流撞击在荧光屏上转变成可见光,在这一过程中可产生对人体有害的X射线,但这种射线量很小,不会对腹内胎儿产生影响。但在电脑周围还会产生低频电磁场,可以在细胞膜水平上干扰细胞的代谢和增殖,从而影响胚胎发育。

另外,长时间地一个姿势坐着观看电脑、电视画面,不但会导致视神经疲劳,还可引起腰酸背痛,对孕妇的健康有害。

九、口服避孕药有无不好的影响

有研究证实长期服用口服避孕药的女性,停药后马上怀孕,可引起染色体异常。因此服用避孕药的人想要孩子时,需停药一段时间后再怀孕。其根据是:

●口服避孕药中含有的黄体激素、卵泡激素直接作用于卵子,不作用于遗传基因。

●避孕药虽对受精卵的细胞分裂有影响,但不会造成异常受精卵。可如果怀孕后仍在服药则对胎儿非常不利。

* 关于拉马兹法

所谓拉马兹法就是不使用麻醉药进行精神上的无痛分娩,首倡于法国。主要是解除分娩时产妇精神上的不安,使产妇能从容、愉快地迎接分娩。英国等国家也提倡此法,日本提倡的是平安生产体操、孕妇体操等。

一、从性交到“有喜”的十天左右

1 制造精子

阴囊中的二个睾丸(a)在精曲小管内,每天可制造2亿个精子。这些精子全部储存在睾丸的上半部分,能存活二个月以上。

2 被输送、储存的精子

成熟后的精子通过输精管(b)被输送到精囊中储存起来,性器官受到刺激时从阴茎(f)排出。

3 性交

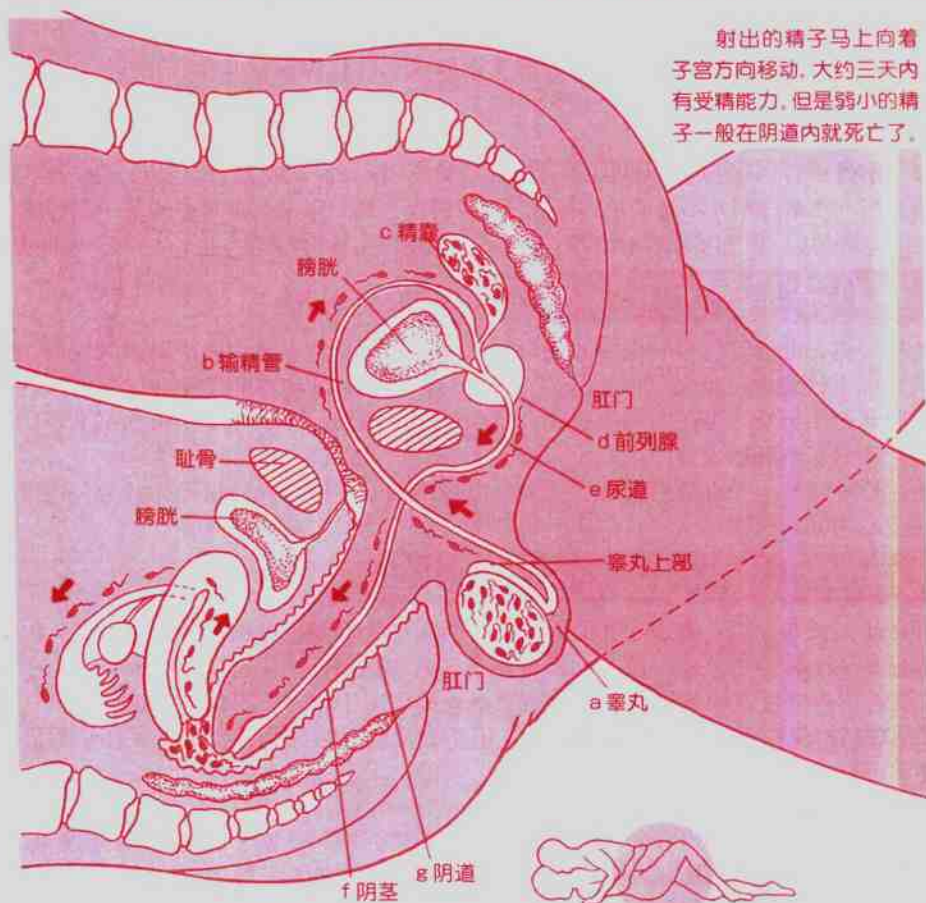
一般情况下,男性因机械性或性兴奋刺激大脑引起海绵体充血而使阴茎勃起,女性则因性兴奋阴道的前庭大腺分泌出粘液润滑阴道口,阴茎插入阴道摩擦(性交),从而产生快感。

4 射精

由于受到刺激睾丸(a)、输精管(b)的肌肉收缩,储存在精囊中的精子就通过尿道在阴道中射出。射出的东西是由来自精囊(c)的精囊腺液、前列腺的前列腺液相混合而成的白色半透明的粘稠体,这就是精液。一次射精的精液量大约是2~5ml,内含有1~5亿个精子。

5 精子的旅行

射出的数亿精子马上向着子宫口方向移动,一般三天左右有受精能力,弱小的精子在阴道内



就死亡了。

6 卵巢内形成卵子

在一侧卵巢(h)内有许多未成熟的卵细胞,在其成长、发育过程中,有一个卵子在排卵一周前快速成长,直至成熟。

7 排卵

卵细胞一成熟,就来到卵巢(h)的表层(排卵)。到达腹腔的卵子,被输送到输卵管漏斗部,随着输卵管肌肉的收缩向输卵管壶腹部推进。如果某一个卵子在24~48小时内不受精,就会死亡。

8 排卵时子宫口张开

子宫(l)口平时呈严密关闭状态,排卵时由于子宫颈部(m)粘液性质的改变,使得精子容易进入。精子借助肌肉的收缩,以每3分钟2cm的速度向子宫颈部推进。

9 子宫接受精子

精子和其它细菌一样怕酸,因子宫和输卵管内部都呈碱性,所以有助于精子的进入。这期间约半数的精子因阴道的酸性而死亡。

10 精子向子宫上方移动

大约六千左右的精子在1小时内到达子宫(l)的上部,然后分成两部分分别向两个输卵管(k)移动。

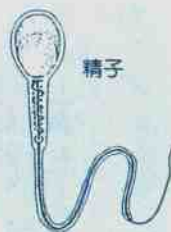
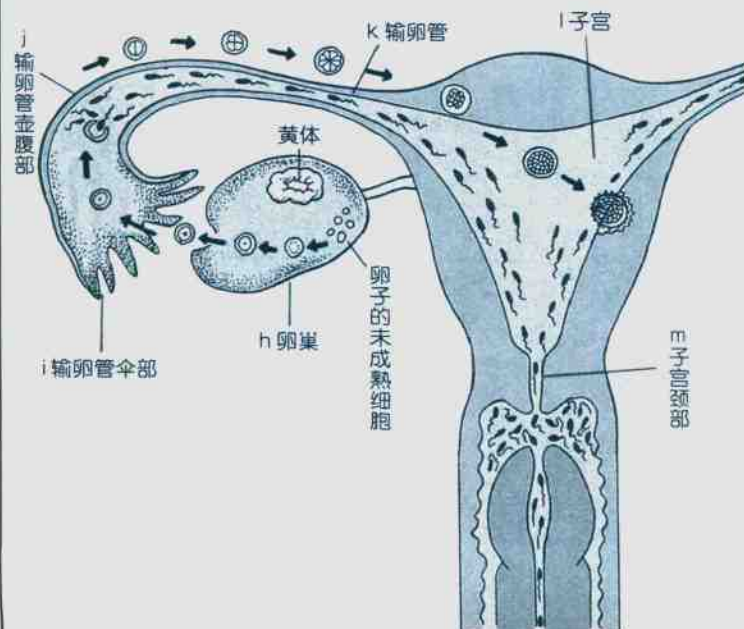
11 寻求卵子的精子

精子在毛绒绒的卵管(k)内边游动边寻找卵子。精子在输卵管中可以存活72小时(3天),所以即使性交时没有排卵,只要在3天以内有排卵,都有受精的可能。

12 受精的瞬间

数百个精子聚集在输卵管壶腹部(j),同卵子会合后,头部改变成钻孔机形状,进入到卵子中完成受精。除受精的精子外,其余精子全部死亡。

13 胚胎期



受精后的受精卵在三、四天内慢慢向着子宫方向移动。这期间以2个→4个→8个的比例进行细胞分裂,最后变成桑椹果实般的形状,这就叫做桑椹胚,一般怀孕8周以后叫做胎儿。

14 着床

受精卵一边发育、分裂,一边向子宫内游走,寻找着床的机会。排卵后4天内,大量分泌黄体激素,子宫粘膜变软,形成适合于着床的环境。受精卵外侧形成一个突起物,就象是陷入到子宫粘膜中一样,这就是着床了,之后便开始接受来自母体的营养。这时一般是受精后的第6~10天。