

创造健美·聪颖的新生命

孕妇的十个月

〔日〕神津弘 著 林雪乡 译



103315

中国和平出版社

孕妇的十个月

〔日本〕 神津弘 著
林雪乡 译

中国和平出版社

孕妇的十个月

(日本) 神津弘 著 林雪乡 译

*

中国和平出版社 (北京白石桥路44号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092毫米 印张5.75 字数120千字

1986年6月第一版 1986年6月第一次印刷

印数: 1—40000册

统一书号: 14481·003 定价: 1.35元

目 录

如何愉快地度过怀孕期

第一章 等待婴儿的诞生

孕妇应有的心理准备	
生产是一种生理现象	1
要做充分的准备	4
丈夫及家人要给予协助	
男性也要有正确的知识	5
以孕妇为中心	6

第二章 怀孕的生理

认识性器官	
了解性器官的作用	7
男性的性器官	7
女性的性器官	10

受精·····	13
着床·····	15
性别的决定·····	15

第三章 怀孕初期 (1—4个月)

怀孕的征候

自我诊断·····	17
医生的诊断·····	20
预产期的计算法·····	23

怀孕初期的胎儿与母体

怀孕第一个月·····	27
怀孕第二个月·····	27
怀孕第三个月·····	29
怀孕第四个月·····	29

怀孕初期的日常生活

生活要有规律·····	31
特别注意的事项·····	33
怀孕初期的美容与服装·····	38
怀孕初期的性生活·····	40

怀孕中的营养与食物

怀孕中的营养与食物·····	40
怀孕中所需的营养素·····	42
如何摄取营养·····	47
孕妇应加节制的食物·····	47
怀孕初期的营养与食物·····	49

怀孕初期的疾病与异常

怀孕中的异常现象·····	54
恶阻·····	54
流产·····	56
宫外孕·····	62
怀孕中的异常与疾病·····	64

第四章 怀孕中期 (5—7个月)

怀孕中期的胎儿与母体

怀孕第五个月·····	67
怀孕第六个月·····	69
怀孕第七个月·····	69

怀孕中期的日常生活

过规律的生活·····	71
特别注意事项·····	72
怀孕中期的美容与服装·····	73
怀孕中期的性生活·····	75
怀孕中期的营养与食物·····	79

怀孕中期的疾病与异常

怀孕中毒症·····	79
胎盘早期剥离·····	83
肺水肿·····	84
葡萄胎·····	84
羊水过多·····	86
静脉瘤·····	87

第五章 怀孕后期 (8—10个月)

怀孕后期的胎儿与母体

怀孕第八个月·····	88
怀孕第九个月·····	89
怀孕第十个月·····	89

怀孕后期的日常生活

保持生活的规律·····	92
特别注意事项·····	93
怀孕后期的美容·····	94
乳房的按摩·····	95
怀孕后期的性生活·····	95
怀孕后期的营养与食物·····	96

怀孕后期的疾病与异常

早产·····	101
前置胎盘·····	101
破水·····	104
须注意的特殊怀孕状况·····	104
畸形·····	108

第六章 必要的生产准备

要在哪里生产

以住院生产较好·····	109
--------------	-----

好医院的选择法·····	110
家庭生产时应注意的事项·····	110
必须准备的生产用品	
住院生产所需要的东西·····	112
家庭生产时所需要的东西·····	112
生产的征候	
生产的前兆与前阵痛·····	115
了解生产的前兆·····	116

第七章 安全生产的知识

生产的进行过程	
生产的三个时期·····	119
开口期·····	119
娩出期·····	121
后产期·····	122
如何减少生产的痛苦	
无痛分娩·····	124
用药物麻醉的无痛分娩·····	124
精神上的预防性无痛分娩·····	127
分娩时的辅助运动·····	127
分娩时的异常	
微弱阵痛·····	132
会阴裂伤·····	132
脐带的缠绕·····	133

弛缓出血·····	133
人工生产	
分娩诱发法·····	134
钳子分娩·····	134
吸引分娩·····	135
剖腹产手术·····	136

第八章 产后的生活

产后的母体

子宫的恢复·····	138
恶露·····	138
阴道与卵巢机能的恢复·····	140

产后的日常生活

住院中的日常生活·····	141
出院后的日常生活·····	145
产后的性生活·····	148

产后的疾病与异常

产褥热·····	148
膀胱炎·····	149
肾盂炎·····	149
乳腺炎·····	149
精神方面应注意的事项·····	150

家庭计划

产后的家庭计划·····	150
选择适当的避孕法·····	151

第九章 婴儿的养育法

婴儿的身体

新生儿期·····	152
-----------	-----

婴儿的疾病与异常

感冒·····	156
饥渴热·····	157
新生儿剥脱性皮肤炎·····	157
新生儿黄疸·····	157
新生儿黑粪症·····	158
尿布疹·····	158
痱子·····	158
湿疹·····	159
先天性的异常·····	160

哺乳的方法

母乳的特质·····	160
一定要给婴儿吃初乳·····	161
正确的哺乳法·····	161
牛奶的喂食法·····	164

日常的照顾法

洗澡·····	166
尿布·····	171
日光浴·····	171

如何愉快地度过怀孕期

在280天的怀孕期间，孕妇的心情不但直接影响胎儿的成长，更会影响到自身的感受，觉得怀孕期很长或很短。如果往坏的方面想，就会觉得这也不能做，那也不能做，想做的事又不能得到满足，自然就会觉得长夜漫漫了。腹中胎儿因母体的烦躁不安，也会受到不良的影响。

妇女从怀孕开始，依赖别人的地方会很多，象繁重的体力工作，当然需要仰赖他人。但如果过份依赖他人，自己的身体反而会产生不适的现象，并使本来期间很短的孕吐现象，因过份不劳动而变长。

因此，你如果想使即将诞生的婴儿健康活泼，想使自己度过一个愉快的孕期，便要从怀孕一开始，就采取主动的生活态度，并尽量保持心情的轻松愉快。

第一章 等待婴儿的诞生

孕妇应有的心理准备

生产是一种生理现象

与自己心爱的人共同建立快乐美满的家庭，养育活泼可爱

的孩子，这是夫妇共同追求的理想，也是最大的期望。尤其对女性来说，当知道自己体内正开始孕育一个新生命时，那种震惊和喜悦，是无法形之于笔墨的。

随着怀孕时间的增加，肚子会一天天地突起，喜悦与期盼也会与日俱增。此时，孕妇会在自己身上发现许多变化，各种怀孕期间生理不适的现象也跟着产生。许多孕妇只要一想到生产时的种种情景，不安与恐惧便会在心中滋生。此外，孕妇需要280天的长时间在自己体内孕育一个新生命，分娩时产下约重3,000克的胎儿，从这个过程来看，怀孕的确是件非常吃重的事情。女性怎能不慎重对待呢？

我们常会听到许多有关生产的事，例如说生产是女性生命攸关的事，生产的疼痛是无法忍受的等等，因而使许多女性在心理上蒙上阴影，几乎使每个女性都对生产存有或多或少的不



正确的知识与了解会减少不安与焦虑

安与恐惧。在过去，生产或许是件危险的事，但在医学技术进步、卫生知识普及的今天，生产的安全性已大大提高，因此孕妇不应该再将之视如畏途，而应该用愉快、安定的心情来迎接新生儿的降临。

首先，我们要了解生产并不是一种病，也不是一种异常现象，只不过是一种正常的生理现象。唯一令人担忧的是，孕妇因对怀孕及生产缺乏正确的知识与了解，所引起的许多病症。如果你对生产能有正确的认识，了解自己在怀孕过程中生理的变化，就会减少许多不必要的不安与焦虑了。

经过一段正常的怀孕期，胎儿会在腹中顺利成长，接近分娩期时，会产生正常的阵痛与腹压，此时不要特意去做运动，



不能与怀孕前的生活态度一样

因为生理上会自动产生力量来帮助你生产。孕妇在心理上的不安与焦虑愈大，就愈会增加生理上的疼痛。所以每一位女性都应具备正确的生育知识，放心地去生产，这样才会减少生理上的疼痛。因此，孕妇最重要的心理准备，就是减少不必要的忧虑与操心，并以愉快的心情等待宝宝的来临。

要做充分的准备



丈夫的理解和协调是很重要的

生产虽然不是一种病，但如果毫不关心，怀孕后仍过着和怀孕前一样的简单、缺少变化的生活，又不注意适当的调养，那就可能导致许多病态的发生。这是为什么呢？因为在母体中的胎儿会随着时日增加而长大，因此你的身体也时刻在变化着，并产生许多症状。你思想上也许已经知道这些症状是因怀孕引起的，不会为此感到不安与担忧，但如果我们对这些症状不采取适当的措施，届时就无法顺利而安全地将胎儿产下。因此我们对生产必须具备丰富而正确的知识。

关于怀孕及生产所应知道及注意的事项很多。有许多人由于缺乏应有的常识，而发生种种不幸；也有人不注意或不珍惜自己，而发生了危险的事，这些都是令人遗憾的。因为只要稍

加注意，就可以预防和避免。我们必须要有正确的产前知识，听从医生的指导，做好充分的准备，这样就不会产生无谓的不安和恐惧了。在你心中，便会对即将来临的婴儿怀有莫大的喜悦与慈爱之情。

丈夫及家人要给予协助

男性也要有正确的知识

怀孕和生产是女性的重大使命，但如果把这件事情完全交给女性，而男性却采取漠不关心的态度，这是不对的。婚姻既是男性与女性的结合，养育孩子是两人共同的喜悦，也是双方



处处小心 勿使孕妇受到刺激

不可推卸的责任。生育虽然不是男性的事情，但在妻子怀孕、生产及产后，都应加倍对她体贴，以减轻女性生理上的痛苦。因此男性对生产也应具备基本的知识，这样他对怀孕中妻子的关心与体贴，都会显得更有诚意而富于爱心。

近来，由于小家庭风气的盛行，通常家庭只有夫妇两人。因此对孕妇来说，丈夫是唯一可以依靠的对象。万一发生意外时，丈夫沉着冷静的处理，能使母子安全地度过险境。所以丈夫对妻子怀孕后身体变化的情形，也应有正确而适当的了解。

以孕妇为中心

女性怀孕后，神经会比平常敏感，情绪的起伏也会比较激烈，这是一种自然的生理现象，因此她周围的人必须对这种敏感给予充分的注意。如果使孕妇突然受到惊吓或强烈的刺激，她的精神上就会产生莫大的震撼力，这也会对胎儿有不良的影响。例如在她的好朋友中发生了不幸的事件，千万不要突然通知她，而要根据孕妇的情绪，在她心情平静精神状况良好时，一点一点地告诉她。如果缺少这种体贴，孕妇极可能由于精神上受到强烈的刺激，而产生晕倒或流产等不幸事件。

对于怀孕和生产，不仅对孕妇本人，就是对丈夫和家中其他成员来说，也都会为家庭要增添新的一员而感到喜悦。因此，有时她四周的人会比她本人还要兴奋。对怀孕和生产给予祝福是很好的事，但若期望过大，就会给孕妇心理上造成不安，以致形成很大的精神负担。

对于怀孕的女性，全体家人必须给予热情的照顾和体谅，而这些即使在产后也是必要的。因为在生产之后，为使身体迅速恢复，产妇必须获得充分的休养，此时丈夫和家人就应该给

予充分的谅解，帮助处理家务或协助照顾婴儿，这样就必能使产妇早日恢复健康，婴儿也能在愉快的环境中健康成长。

第二章 怀孕的生理

认识性器官

了解性器官的作用

在谈到怀孕或生产前，首先要介绍关于性器官的作用。以往认为公开地将性器官作为话题，是件羞耻或不雅的事，因而被视为禁忌。但近来大家对“性”已有正确的认识，认为正确地了解性器官的构造及作用是十分必要的。这种了解是以获得正确的知识为出发点，而以人体解剖学作为教材所实施的性教育，绝不同于好奇或淫秽。这是我们所应该了解的，也是谈论的前题。

男性的性器官

男性的性器官包括从外面可见到的阴茎、阴囊及看不见的尿道、考氏腺、前列腺、精囊、输精管等。

阴囊 是位于两股间的一个袋状物，相当于女性的大阴唇，上有许多皱纹，热的时候会伸展开以散发热量，寒冷时便缩小以防止热的散发。阴囊分成左右，内有睾丸与副睾丸各一