

21世纪

家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

孕妇调养与 产后恢复

杨慧霞 樊尚荣 编著

家庭保健
精要丛书



华龄出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

孕妇调养与产后恢复

樊尚荣 杨慧霞 编著

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇调养与产后恢复 / 樊尚荣, 杨慧霞编著.

—北京: 华龄出版社, 2000.11

(21世纪家庭保健精要丛书)

ISBN 7-80082-908-1

I. 孕... II. ①樊... ②杨... 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 72016 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙3号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000年11月第1版 2000年11月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 8

字数: 15.1万字 印数: 1~10 000册

定价: 12.8元

11/02/01/cp

前 言

在最近几十年，我们在怀孕和分娩方面取得了相当的进展。能使妇女在比较健康的情况下怀孕，得到更好及更完善的保健，孕产妇和围产儿死亡率都有显著下降。即使在国内，也能使很多体重低于 1500 克的早产婴儿存活。然而我们坚信，光具有优越的医师与设备是不够的，能使怀孕和分娩的危险性进一步降低，才是医生和所有将为人父母者所衷心企盼的。

为了夫妻双方更富有参与感，所有的准爸爸和准妈妈都应该获得更完整、更正确的知识，使在计划妊娠、妊娠和分娩过程中对整个妊娠和分娩过程中可能遇到的问题有所了解。不仅要知道怀孕期间所可能发生的危险，更要积极采取必要措施，进而预防和降低这些危险。除了会运用预防优生学的方法，更要利用例如胎教的方法，进行积极优生的实践，使宝宝更聪明健康。

本书有以下内容值得特别介绍：

定时妊娠法：是通过掌握自身身体的节律，选择恰当的房事时机，使新鲜的卵子和充满活力的精子结合而怀孕的方法。如果在排卵日太靠前的时间性交，到了排卵的那一天，精子已经老化，使卵子受精的精子也是已经衰退的精子。同样，在过了排卵时间过久性交，精子倒是很有活力，但由于卵子已经老化，所以同样形成不健康的受精卵，最终发育成为畸形胎儿或流产。因此，只要我们能为精子和卵子创造良好的生存环境，预先计划好授精时间，并使子宫环境保持良好状态，即可能提高宝宝的素质。

九十年代的胎教已脱离迷信，进入科学化领域，无数的研究证明，通过胎教可加强亲子联系及提高胎儿素质和智力。本书根据胎儿发育特点，介绍科学的胎教方法，如教授孕妇与胎儿对话、给胎儿听音乐及帮助胎儿运动等方法，培养胎儿的体能和智能。

分娩对孕妇是一种挑战，很多产妇在分娩前及分娩过程中出现紧张、恐惧和焦虑不安等，如果不能正确处理产妇这些心理反应，将可能导致产程延长，给母儿带来各种并发症；有的孕妇因此拒绝阴道分娩，要求剖宫产终止妊娠，增加了不必要的手术。本书介绍的“自然分娩法”，通过以下措施使产妇对分娩充满信心：(1) 介绍妊娠和分娩的基本知识，消除产妇对分娩的恐惧；(2) 锻炼助产动作如分娩时的呼吸配合，下肢和腹部肌肉配合，以及腹壁按摩、压迫止痛手法等；(3) 实行陪待产制度，在各产程中给产妇精神鼓励，使其完全消除顾虑和恐惧。

目前，绝大多数产妇为初产妇，她们中大多数人缺乏哺喂婴儿和护理乳房的知识与实践。特别是产后最初几天。刚刚做妈妈的人，乳头比较娇嫩，如不能很好护理，或哺喂方法不当，很容易发生乳头皲裂，造成喂奶时乳头疼痛或感染，最初下奶时，如不能及时吸吮，可能出现乳房硬结、胀痛甚至乳腺炎。学习正确的哺乳技巧及乳房护理方法，可帮助产妇轻松完成产后哺喂生活。

总之，我们相信本书值得仔细阅读。准父母与医生密切合作，才能达到大家的共同目标：健康的宝宝、健康的母亲和健康的家庭。

樊尚荣 杨慧霞

一九九九年六月于北京

目 录

前言	(1)
妊娠的基础	(1)
女性生殖器	(1)
排卵和月经	(4)
男性生殖器官及其功能	(6)
精卵结合和受精卵“着床”	(8)
生男孩还是女孩	(10)
胎儿发育的特征	(12)
胎盘、脐带及羊水	(15)
不孕和不育	(18)
不孕及其发生因素	(18)
不孕的检查	(20)
不育的治疗	(23)
体外受精和胚胎移植 (试管婴儿)	(25)
生健康聪明的孩子	(28)
优生的范畴	(28)
什么年龄怀孕最好	(30)
定时妊娠法	(32)
排卵时刻的确定——基础体温法	(34)
遗传病	(35)

怀孕期用药	(37)
孕期用药的选择	(39)
口服避孕药怀孕和带环怀孕	(42)
毒品、咖啡、糖精及烟酒	(44)
射线、高热、电脑及看电视	(46)
妊娠期保健	(49)
怀孕的确定	(49)
预产期推算	(51)
妊娠期母体变化	(52)
妊娠反应及对策	(53)
尿频、胃部不适和晕眩	(56)
孕晚期的症状 (1)	(58)
孕晚期的症状 (2)	(60)
牙龈炎和孕期拔牙	(61)
痔疮	(63)
妊娠纹和蝴蝶斑	(66)
缺钙与腿抽筋	(68)
皮肤瘙痒	(71)
乳房的变化与清洁护理	(73)
肥胖	(75)
产前诊断	(77)
超声检查	(79)
产前检查	(82)
哪些孕妇是高危孕妇	(83)
自我监护	(84)

孕妇调养与产后恢复

出现哪些情况要立刻去医院	(87)
胎动——胎儿安危的信号	(88)
胎儿电子监测	(91)
均衡的营养	(92)
孕妇食谱	(93)
钙、铁、叶酸及维生素的补充	(94)
预防神经管畸形	(96)
孕期精神健康	(97)
怀孕期性生活	(99)
给孕妇做的运动	(101)
综合运动	(104)
放松按摩	(105)
乳房按摩	(106)
产前运动	(107)
孕期能否接受防疫接种	(108)
胎教	(110)
胎教的基础	(110)
国外胎教实践	(114)
音乐胎教的方法	(116)
和宝宝对话	(117)
光照胎教的方法	(118)
抚摩和拍打胎教	(119)
文学作品欣赏	(120)
丈夫在胎教中的作用	(120)

胎教成功的经验	(121)
妊娠合并症	(122)
流产和保胎	(122)
宫外孕	(125)
早产与早产儿	(127)
产前出血	(129)
多胎妊娠	(131)
胎儿生长迟缓	(133)
羊水多少与胎儿畸形	(136)
脐带异常	(139)
胎儿宫内窘迫	(141)
臀先露	(142)
瓜熟蒂不落 - 过期妊娠	(144)
胎死宫内	(147)
面对妊娠丢失	(149)
妊娠期感染症	(153)
性病和性传播疾病	(153)
淋病	(154)
沙眼衣原体感染	(156)
尖锐湿疣	(158)
生殖器疱疹	(160)
梅毒	(162)
艾滋病	(165)

孕妇调养与产后恢复

滴虫性阴道炎	(167)
霉菌性阴道炎	(168)
孕妇养猫和弓形体病	(170)
风疹病毒感染和风疹块	(172)
巨细胞病毒感染	(175)
妊娠期人微小病毒感染	(176)
关于分娩	(179)
分娩先兆和临产	(179)
分娩前应准备些什么	(181)
分娩准备练习	(182)
在产房待产	(187)
肛门检查和阴道检查	(189)
引产	(189)
分娩期心理变化	(191)
产程中注意事项	(193)
无痛分娩	(194)
产时按摩	(197)
分娩呼吸法	(198)
导乐式分娩	(199)
常用阴道助产手术	(201)
剖宫产术	(204)
产后保健	(206)
产后身体变化及表现	(206)

产后经过	(209)
产后当天	(209)
产后排便困难	(211)
产后锻炼	(213)
月经恢复与避孕	(214)
产褥期疾病	(216)
产后出血和产褥晚期出血	(216)
产褥期感染	(218)
乳腺炎的防治	(220)
产后中暑	(222)
产后抑郁症	(224)
膀胱膨出、直肠膨出	(226)
子宫脱垂	(228)
会阴部位的疼痛	(229)
产褥期脱肛与痔疮	(231)
产后性生活的恢复	(231)
母乳喂养	(233)
哺喂婴儿和护理乳房	(233)
怎样喂母乳才是最好	(235)
母乳喂养中的问题 (1)	(236)
母乳喂养中的问题 (2)	(239)
致读者	(243)



妊娠的基础

女性生殖器

女性生殖器分为内、外生殖器。女性外生殖器又称外阴，系指两股内侧从耻骨联合至会阴区域之间的组织。外生殖器包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、阴道口及处女膜（图一）。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢（图二）。分述如下：

阴阜：即耻骨联合前面隆起的柔软脂肪垫。青春期后长出倒三角形分布的阴毛。

大阴唇：为外阴两侧的一对皮肤皱壁，前接阴阜，后连会阴，两侧大阴唇前端为子宫圆韧带的终点。大阴唇皮下含多量的脂肪组织及丰富的静脉丛，如受伤易形成血肿，未婚妇女两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口，分娩以后，两侧大阴唇分开，绝经后呈萎缩状。

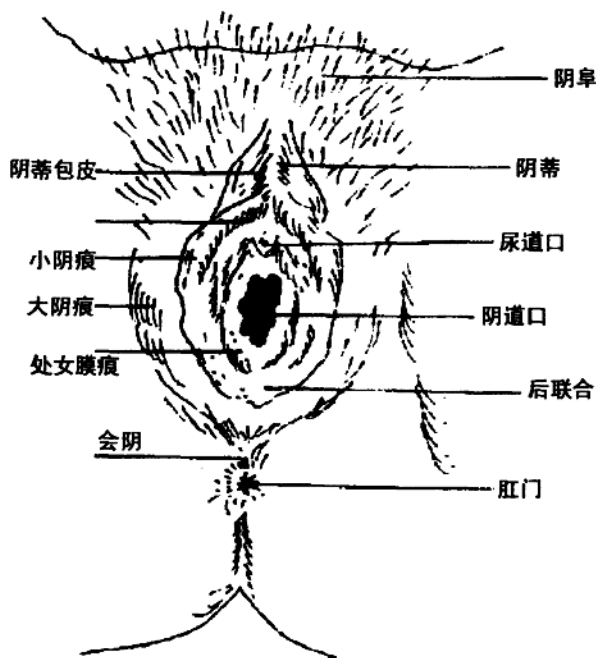
小阴唇：为位于大阴唇内侧的一对薄皱壁，表面湿润、色褐、无毛；皮内富于神经末梢，故感觉敏锐。两侧小阴唇前端相互融合并分为两叶，包绕阴蒂、前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇的后端与大阴唇的后端相会后，在正中线形成一条横皱壁，称阴唇系带。

阴蒂：位于两侧小阴唇之间的顶端，是和男性阴茎海绵体极为相似的组织。为小突起，有勃起性，富于神经末梢，为性敏感区。

阴道前庭：为两侧小阴唇之间的菱形区，其前为阴蒂，两

侧为小阴唇的内侧面，后方为阴唇系带。在此区域内有尿道口，阴道口，阴道口与阴唇系带之间有一浅窝，称舟状窝，经产妇因分娩撕裂而消失。

前庭大腺：又称巴氏腺，位于大阴唇后部，如黄豆大，左右各一。腺管开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内，性兴奋时分泌粘液以滑润阴道。此腺在正常情况下不能触及，如



图一：女性外生殖器

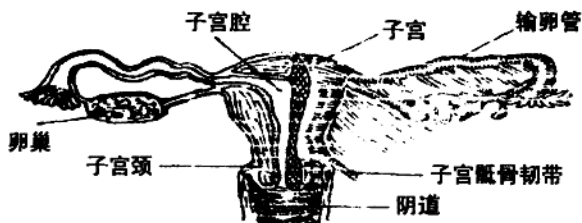
孕妇调养与产后恢复

因感染，腺管口阻塞，形成脓肿或囊肿时，则能看到或触及。

阴道口及处女膜：前庭的前部为尿道口，后部为阴道开口，其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜，称处女膜。中央有孔，孔的大小、形状及处女膜的厚薄因人而异。多在初次性交时破裂，分娩时进一步破裂，产后残留数个小突起，称为处女膜痕。

阴道：长约10厘米。为性交器官及月经血排出和胎儿娩出的通道。阴道粘膜受卵巢激素的影响，伴随月经周期发生周期性变化。

子宫：子宫内膜受卵巢激素的影响，发生周期性改变并产生月经。性交时为精子到达输卵管的通道。受孕后，子宫内膜是孕卵着床、发育、成长为胎儿的“宫殿”。分娩时子宫肌肉节律性收缩是促使胎儿、胎盘娩出的原动力。成年女性子宫重约50克，如鸡蛋大小（ $7 \sim 8 \times 4 \sim 5 \times 2 \sim 3$ 厘米³），到足月妊娠时增大到 $35 \times 22 \times 25$ 厘米³ 左右，容积增大约1000倍。



图二：女性内生殖器

输卵管：是从子宫的两侧角伸出的细长而弯曲的管子。外端呈伞状接近卵巢表面，卵巢排卵后卵子从伞端进入输卵管，

在输卵管与精子相会。所以，输卵管是精子和卵子相遇并受精的地方。

卵巢：为一对扁椭圆形的性腺器官，位于输卵管下方。其功能包括：(1) 提供成熟的卵子，是人类繁衍的基础。(2) 分泌女性激素，以保持女性特征和生育过程的完成。

排卵和月经

卵子是由女子性腺—卵巢产生的。出生前女性胎儿的卵巢内有卵泡多达 200 万个，出生后大部分卵泡退化，婴儿卵巢内可有 10 万～50 万个原始卵泡。每个卵泡由一个半成熟的卵（卵母细胞）和周围的保护细胞组成。青春期（十二、十三岁）后，每次规则月经周期中均有一个成熟的卵子排出，直到绝经期。妇女一生大约可排出 400～500 个成熟卵子，绝经期妇女卵巢内的所有卵泡均退化，女性生殖能力随之终止。

遮卵子成熟过程中，卵巢产生雌激素，使子宫内膜呈增殖期改变，子宫内膜增厚，腺体增多，小动脉增粗，呈螺旋状屈曲。排卵后，卵子外周的细胞体积增大，细胞内含有黄色颗粒，称为黄体。黄体不仅分泌雌激素，还同时分泌孕激素（又叫黄体酮），这两种激素维持子宫内膜的增厚。如果排出的卵子没有受精，黄体约在 14 天后自行萎缩，不再分泌雌激素和孕激素，子宫内膜因为得不到上述激素的支持，即会坏死、脱落，从子宫腔流出，这就是月经。月经来潮后，卵巢内又有新的卵子成熟，并分泌雌激素，使子宫内膜生长，修复创面，流血停止，月经结束。重新开始下一次排卵，周而复始，形成月经周期。如果排出的卵子和精子结合形成受精卵，新生命孕育则月经停止来潮。

大多数女性的月经周期为 28~30 天。但个体之间存在差异，21~40 天的月经周期亦属正常范围。一般而言，每个人的月经周期都相对恒定，月经周期出现较大差异则属异常。初潮后，由于女性卵巢功能尚未发育完善，所以在初潮后的 2~3 年内，月经不规则是正常的。月经血流出时混有子宫内膜碎片和粘液，呈暗红色，比较粘稠，不易凝固，出血量因人而异，一般在 50~60 毫升，出血以第 2~3 天为最多，以后逐渐减少。

行经期通常为 3~5 天，正常范围为 2~7 天。经期一般无严重不适，只是感觉易疲倦，少数人经期有下腹部坠痛、乳房胀痛、四肢及脸部浮肿等局部反应，以及头痛、烦躁及情绪不稳等全身反应，月经后就会自然消失，通常无需治疗，也不会影响工作和学习。月经期，由于子宫内膜坏死、脱落出血及阴道酸性分泌物被血冲淡而丧失了天然的防御细菌侵袭作用，加之盆腔充血及全身神经体液系统的变化，抵抗力下降，若不注意经期卫生和保健，即会导致细菌入侵，引起生殖系统疾病和月经病，影响健康和生育。因此，在月经期应注意以下几个方面：

1. 保持会阴清洁，预防感染。月经带或月经纸应当干净而吸水；卫生纸和内裤要勤换洗；会阴部每天要清洗，要做到固定洗盆，洗脚和洗外阴盆分开；洗澡忌盆浴，避免脏水进入阴道；大小便后应用手纸从前往后擦拭，以免将肛门周围的脏物带入阴道；月经期禁止性生活，以免细菌进入阴道及子宫造成感染。另外，性交刺激可造成盆腔充血，使月经量增多及月经期延长。

2. 注意保暖，避免受凉。经期尽量不用冷水洗澡、洗头及洗脚，避免下冷水游泳，以免造成月经不调及痛经等。

3. 保持情绪稳定, 心情舒畅, 保证充足睡眠, 避免剧烈运动。在饮食方面, 多食水果, 多饮水, 选择易消化的食物, 不宜过食油腻, 忌烟酒及刺激性食物, 保持大便通畅, 以减少由此引起的月经紊乱和痛经。

男性生殖器官及其功能

男性生殖器官分为内、外生殖器。阴茎和阴囊为外生殖器。睾丸、副睾、输精管、精囊及前列腺为内生殖器(图三)。

阴茎和阴囊: 阴茎是性交器官, 有丰富的血管。阴茎头部为龟头, 该处富于神经末梢, 性兴奋时勃起、充血, 胀大变硬。其中有尿道通过。尿道是精液和尿液的共同通道。阴茎后方有两个袋状器官为阴囊, 其中包裹着睾丸和副睾。

睾丸和副睾: 睾丸为男性性腺, 青春期开始产生精子并分泌男性激素睾丸素, 使男子出现第二性征。副睾是储存成熟精子的“仓库”。

输精管、精囊和前列腺: 输精管左右各一条, 细长约 40 厘米, 在膀胱的后面和精囊会合, 通过前列腺和尿道相通。精囊左右各一个, 可以分泌粘液, 利于精子运动。前列腺包绕着输精管和尿道相连的部分, 分泌前列腺液。射精时, 精子、前列腺液和精囊分泌液混合在一起, 统称精液, 射精时排出。

男子青春期后悬垂在阴囊中的两个睾丸逐渐成熟, 开始生成精子和男性激素(睾丸素), 持续到生命终止。这两项工作是由睾丸中不同种类的细胞分别完成的。

睾丸内盘曲着千余条管子, 叫曲细精管, 曲细精管内有无数个精原细胞, 它们是制造精子的原始生殖细胞。除了精原细胞外, 还有无数个营养精原细胞的营养细胞和产生睾丸素的间