

图解 妊娠与分娩



[英] 蒂娜·奥特 著 杨德祥 潘鲁宁 译

你必须了解的一切：

子宫中的生命、胎儿的成长历程、应对你的生理心理变化、分娩的准备工作、分娩的应对技巧、新生儿的护理、营养运动与体形恢复。

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

图解妊娠与分娩

[英] 蒂娜·奥特 编著

[英] 丽莎·特罗茜 摄影

杨德祥 潘鲁宁 译

华静茹 石玉华 审



山东科学技术出版社

图解妊娠与分娩

[英] 蒂娜·奥特 编著

[英] 丽莎·特罗茜 摄影

杨德祥 潘鲁宁 译

华静茹 石玉华 市

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：sdxkj@jnt-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：山东新华印刷厂临沂厂

地址：临沂市解放路76号

邮编：276002 电话：(0539)8222161

开本：850mm × 1168mm 1/32

印张：5.75

版次：2001年10月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2870-2

R · 889

定价：36.00 元

谨以此书献给所有的父母和准父母们——
献给所有那些以勇敢与爱心来承受生育的巨大
欢乐和痛苦的人们。





图书在版编目(CIP)数据

图解妊娠与分娩/[英] 奥特著; 杨德祥、潘鲁宁译.—济南: 山东科学技术出版社, 2001.10
ISBN 7-5331-2870-2

I. 图... II. ①奥...②杨... III. ①妊娠—图解
②分娩—图解 IV. R714-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 042763 号

Copyright © 1998 New Holland Publishers (UK) Ltd
Copyright in photographs and illustrations © 1998
New Holland Publishers (UK) Ltd
Copyright in text © 1998 Tina Otte
Simplified Chinese translation copyright © 2001
By Shandong Science and Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

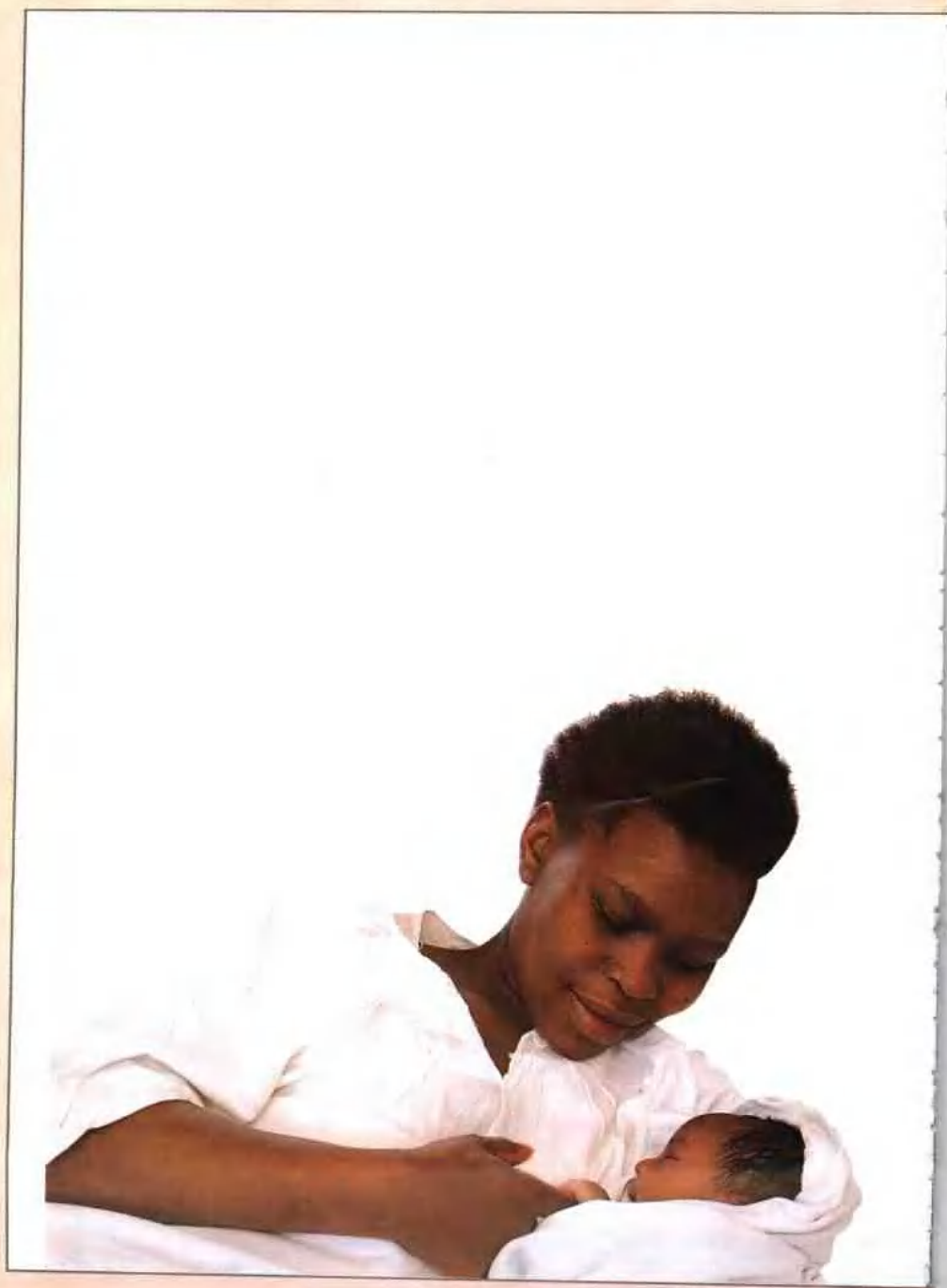
图字·15-01-022

写在前面的话

现代社会中的生育仍然不是一件一帆风顺的事情。尽管先进的医疗技术已经大大地提高了生育的安全性，但这是需要人类付出一定代价的。由于我们已将自身的健康“托付”给了专业医护人员，从而使我们部分地丧失了对于自身的力量感和信任感，而这一切，对于我们最终成为自信和成熟的父母将是至关重要的。

我们每个人最终还是要对自身的健康和生命负责的，因而我们必须努力维护我们的自主权、选择权和决定权。尽管我们可以寻求专家的建议和医护人员的帮助，但是我们不应将个人的信仰、生活方式及抉择权统统地托付给他们。

本书将会丰富我们对于生育过程和相关问题的理解。这种理解可以帮助我们树立自信心，从而更好地做出抉择，勇敢地迎接挑战，无怨无悔地应对挫折，最大程度地体验孕育新生命的无尽欢乐和神奇。



前言

能够从一位生育教育者的角度撰写这本有关妊娠与分娩的书，我深感荣幸和骄傲。第一次做母亲的感觉是极为快乐的，但同时也会体验到许多显著的变化以及难以预见的焦虑。当年我生小孩时就颇费周折，而哺乳以及初为人母后的生活变化更是令我捉襟见肘。我从来都没想到过自己会有这种感觉，因为我和丈夫很早就对怀孕一事进行了筹划，并且满怀着激动与喜悦的心情等待着宝宝的诞生。我原本以为生儿育女是一件水到渠成的事，每到关键时刻我将会自然而然地明白自己应该去做。然而事实告诉我，尽管女性是天生的哺育者，但是生孩子却是一门需要接受“在岗培训”的技术。这使我深深地意识到，既然像我这样一位训练有素的护士兼助产士做起母亲来都会如此地缺乏应对能力，那么肯定会有许许多多其他的女性也会遭遇到我同样的尴尬，甚至会更糟。对于面临着这一极为重要的人生大事的其他女性，我总会给予特别的关注，这也促使我又无反顾地跨入了生育教育者的行列，在这其中我时时处处都能体会到无穷的乐趣。通过对大量的准父母进行有关生育和喂养经历的教育以及同他们不断地交流体会，我不仅已经破解了我所经历过的困惑，而且还帮助和指导许多人度过了令人满意的生育过程。这的确是本书的一大优势，其内容是详实可信的。我写此书的目的是想告诉广大育龄妇女，生育是一个复杂的过程，在这期间将会遇到许多问题，而采用图解的形式则可以使内容更便于读者接受，更易于理解和掌握。我希望读过此书的妇女们能够意识到她们应当为自己的身体以及自己孩子的健康负起责任，为生育和喂养进行充分准备的重要性可以比得上任何一件可能影响他人命运的大事，妊娠与分娩并不意味着将责任转交给医生或者助产士：你完全可以通过自学来了解你随时随地的处境，这样你自己就能够做出最适合你的选择。有关妊娠与分娩的各个环节了解得越多，那么你就越有可能按照自己的思路来享受这段宝贵的人生经历。

就妊娠的整个过程而言，我认为重要的并不仅仅是生理上的变化：你的精神状态、你的饮食以及你的身体条件都将对你如何感觉与应对妊娠产生极大的影响。良好的饮食和适当的运动也是母亲与胎儿健康的有力保障，而且将会赋予你积极应对妊娠与分娩挑战的力量。

我真诚希望本书中的内容与建议将会有助于你调节好生活中的各个方面，并且最终使妊娠与分娩成为真正属于你个人的美好经历。

为人父母需要的是勇气和爱心。我衷心祝愿你美梦成真。

蒂娜·奥特



Lina Otte
H

目 录

第一章 受孕	1	第五章 产前准备	59
你适合怀孕吗	1	产前学习班	59
新生命的诞生	2	了解分娩疼痛的原因	60
怀孕的体征	6	应对分娩的技巧	61
妊娠试验	6	缓解疼痛的方法	73
怀孕的感觉	6	入院前准备	79
预产期的计算	7		
选择专业医护顾问	7	第六章 分娩	82
第一次咨询	9	分娩方式的选择	82
随后的常规检查	10	临近分娩前的身体变化	84
		临产的先兆	85
第二章 妊娠	12	应该何时去医院	87
前三个月	12	入院后的相关检查	88
中三个月	16	分娩的过程	89
后三个月	18	分娩的体位	99
		预产期的偏差	99
第三章 做个健康的孕妇	23	剖宫产	101
孕期的饮食	23	剖宫产术后的经阴分娩	118
孕期的健身运动	30		
注意运用合理正确的姿势	37	第七章 助产	110
持举重物的要点	38	助产种类与方法	110
孕期性生活	40	并发症	117
相关的健康问题	41	分娩的特殊情况	120
第四章 孕期检查	53	第八章 婴儿的前几周	123
怀孕初期的检查	54	生命的第一个小时	123
怀孕后期的检查	55	新生儿的身体	125
遗传及产前风险咨询	57	新生儿的感受、反射和行为	129
		新生儿黄疸	132

第九章 初为人母

134

母婴关系的确立

135

最初的日子

136

生理与心理的调整

138

将宝宝接回家

142

产后的性生活

143

产后抑郁

144

体形的恢复

146

第十章 新父母的实用技巧 ..

150

宝宝的喂养

150

养成良好的睡眠习惯

165

洗澡的要点

166

使用尿布的技巧

170

包皮环切术

172

如何适应你的新角色

172





第一章 受 孕

当你决定要为人父为人母的时候,应当清楚这将是你的整个人生中的一次极为重要的抉择,而且即将成为准父母的丈夫和妻子都必须为未来可能将要发生的一切做好充分的准备。能够预先制定好妊娠计划,充分考虑到各个方面的因素,并且根据自己的身体情况作出相应的明智选择,将会有助于你更加从容地面对今后的漫漫征程。无论是在妊娠期内还是小孩出生以后的日子里,这对于你生活方式的健康有序都是一个极为重要的保证。

在怀孕之前,最好先去医院咨询一下大夫,这样一方面可以确保将自己的身体调整到生育所必需的良好状态,一方面也可以了解到你的日常生活方式中哪一些细节需要进行必要的改变。另外还可注意记录自己的月经周期,这样有助于你确定上次月经的具体时间。

你适合怀孕吗?

孕前检查可以大大提高你拥有愉快的妊娠、更为轻松的分娩以及获得一个健康宝宝的可能性——请记住在你意识到自己已经怀孕之前,你的宝宝可能已经在你的子宫中发育好几周了。所以我建议你在想怀孕之前,首先查看一下下面的列表,并采取相应的对策。

要个宝宝或许是你一生中最为重要的决定,所以你应多花些时间全面了解妊娠与分娩的各种相关知识,在尝试要怀孕之前应保证双方身体健康良好。



- ◆ 你是否吸烟、喝酒或者服用了非医生开出的药品？如果属于这种情况，你应当马上停止——至少在你想怀孕之前的3个月内，你必须这样做。
- ◆ 你是否正在服用处方药？如果是这样，请告诉你的医生你正在准备怀孕。不过在咨询你的医生之前，请不要停止服用处方药。
- ◆ 你最近是否要接受免疫接种，例如风疹？在你怀孕期间，不应当再接受此类免疫接种。
- ◆ 根据你的自身情况考虑一下是否有进行任何性传播疾病检测的必要。
- ◆ 你的工作场所和家庭环境是否足够安全？在你的周围是否存在某些潜在的有害因素？应当尽量避免接触有毒的喷雾剂、吸入剂、汽油烟雾以及猫和狗的粪便（其中可能含有一种名叫弓形体的寄生虫），不能用过热的水洗澡，避免接触或者食用生肉。
- ◆ 你的身体状况怎么样？由于韧带会变得松弛下来，孕妇身上的肌肉和关节将要承受更大的负荷，所以适当地开展健身锻炼是很有好处的。
- ◆ 你的膳食是否富含营养而又搭配合理？如果不是这样，建议你改变自己的饮食习惯。
- ◆ 你是否服用叶酸补剂？如果没有，那就从现在开始。
- ◆ 你的家庭中是否存在遗传病史？如果存在，你应当考虑进行有关的遗传咨询。

新生命的诞生

妊娠——是指一个新的生命诞生的那一刻——只有当男性的精子穿透了女性卵子的细胞壁并且二者的细胞核相互融合在一起时才会发生。这种解释略显枯燥和单调，不过对于后序过程的了解——也就

是下一步胚胎的成长发育——将有助于你以愉悦的心情面对自己身体将要发生的变化。

女性内生殖器是由阴道、子宫以及位于两侧的两条输卵管和两个卵巢组成的。阴道是一条长约7.5厘米的纤维肌肉管道，极富弹性，它即可容纳性交时男性阴茎的插入，又能承受分娩第二阶段时胎儿头部的娩出。子宫是个肌肉发达的中空器官，形状酷似一个倒置的梨，位于膀胱的后部与直肠的前部。子宫分为两部分：上部的宫体及下部的宫颈。宫颈是由纤维结缔组织组成的，其下端与阴道相连。

两条输卵管分列于子宫的两侧，将子宫与两端的卵巢连接在一起。

子宫两侧各有一个卵巢，卵巢是女性的生殖腺。它们的主要功能是生成卵细胞，但是在青春期脑垂体分泌的激素刺激下，卵巢开始分泌雌性激素和黄体酮：正是这些激素诱发了青春期女性的一系列生理变化，比如乳房的发育以及体毛的生长。

受孕的时刻

在导致新生命诞生的诸多环节中，第一个步骤是排卵，即一个卵子由一侧的卵巢排出的过程。一般一个月经周期为28天，排卵通常发生在第14天；卵子一旦排出，它可以在随后的12~24小时内的任何时间受精。伴随着输卵管有节律的收缩以



女性生殖器解剖图



排卵之后，卵子进入输卵管，并朝子宫方向移动。

及纤毛的运动，卵细胞将被一步一步缓缓地输送到子宫中去。

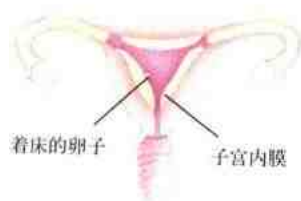
同时，子宫颈会分泌出一种碱性的黏液来吸引精子。当男性射精时，女性的阴道中大约会聚集着多达 3 亿个精子；但是这些精子随后必须穿越阴道，进入子宫，然后上行进入输卵管，在如此漫长的行程中大多数精子将会被淘汰掉。精子在行程中逐渐成熟起来，并且获得了释放一种酶的能力，这种酶对于软化卵子的胶状内膜是必需的。软化内膜需要大量精子的参与，但是最终这层膜一旦被某个精子穿透，卵细胞的外膜又会自动地封闭起来，以防止其他精子的继续进入。然后这个成功的精子的细胞核就会同卵子的细胞核融合在一起，形成合子，即受精卵；一个新的生命从此诞生了。

男孩还是女孩？

每一个受精卵都包含着 46 条染色体，其中的一半来自母亲的卵子，而另一半则来自父亲的精子。染色体为非常细小的线状结构，每条染色体上都携带着成千上万的基因——正是这些微小的基因决定着孩子将会从父母亲身上继承哪些特征，例如头发与眼睛的颜色以及血型等等。染色体中有两条被称为性染色体，其中一条来自



精液通过宫颈和子宫进入输卵管，在那里一个精子与一个卵子融合在一起。



受精卵进入子宫中并且在子宫内膜上着床，在那里它将发育成一个胎儿。

母亲,另一条来自父亲:来自母亲的那条肯定是X染色体,而来自父亲的那条则可能是X染色体,也可能是Y染色体——所以说孩子的性别是由父亲决定的。如果卵子是被含有X染色体的精子受精的,那么胎儿将是一个女孩(XX);而如果精子的性染色体为Y,那么胎儿将是一个男孩(XY)。



双胞胎是怎样形成的?

自然条件下双胞胎的发生率为1/80,而如果你或者你的配偶具有双胞胎家庭史,或者你服用了避孕药,那么你怀上双胞胎的机会就会增加。

双胞胎的发生率仅占八十分之一。

在2/3的情况下,双胞胎属于异卵双胞胎,也就是说两个胎儿分别来自不同的卵细胞,每个卵子又分别被不同的精子受了精。这种双胞胎的性别可能互不相同,可能像其他的兄弟姐妹们一样面貌相仿——不过这只是他们碰巧同时在母体内发生了受精。由于异卵双胞胎是两个不同的胚胎,因而每个胎儿都有着自己的胎盘和自己的羊膜。

同卵双胞胎则属于另一种情况,是在一个受精卵分裂成两个独立的细胞时形成的,这两个细胞分别发育成了两个胎儿。由于他们产生于同一个细胞,所以二者具有着同样的基因、同样的性别以及同样的长相。这种双胞胎通常拥有各自的羊膜,但是可能共享一个胎盘。