

全方位妊娠分娩系列丛书

安心待产

280天

罗红娟◎编

孕期的饮食及营养

分娩之际的准备



怀孕所引起母体各方面变化

广州出版社

安心待产 280 天

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7-80655-342-8

I. 全… II. 罗… 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(2001)第 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1-3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发 行 人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-342-8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

目 录

妊娠前

妊娠前的注意事项·····	3
结婚适龄期与生产适龄期·····	4
关于遗传·····	6
不适合妊娠的血型·····	9
初产与经产·····	12
高龄初产与高龄生产·····	13
剖腹产后的妊娠·····	14
女性的生理·····	14
女性的生殖器官·····	14
女性生理的变化·····	17
卵巢周期性的活动·····	17
下视丘——脑下垂体前叶——卵巢的关系·····	19

怀孕过程

妊娠基础知识	23
怀孕	23
怀孕的一般症状	25
怀孕所引起母体各方面变化	27
应由医生确定	29
初诊时的注意事项	30
及早选定生产场所	32
必须定期接受检查	34
怀孕期间胎儿和母体	38
0~3 周 (1 个月)	38
4~7 周 (2 个月)	40
8~11 周 (3 个月)	42
12~15 周 (4 个月)	45
16~19 周 (5 个月)	46
20~23 周 (6 个月)	48
24~27 周 (7 个月)	50
28~31 周 (8 个月)	51
32~35 周 (9 个月)	53
36~39 周 (10 个月)	57
怀孕期的生活要项	59

怀孕期间各类症状的诊断及治疗

怀孕所引起的生理变化	73
各类症状	78
产生痛楚	78
出血现象	84
发烧、发痒、浮肿和肿胀感	88
腹部太大或太小	93
其他症状	96
异常现象及其治疗	102
流产	102
子宫外孕	104
葡萄胎	105
全身性贫血	106
孕吐不止——恶阻	108
中毒症	109
胎盘前置	111
分娩时出现痉挛	112
臀产式	112
同卵或异卵双胞胎	114
胎盘机能差	117
产前检查	117

孕期生活须知

保持开朗情绪，过有规律的生活·····	121
上班妇女须知·····	121
日常生活须知·····	124
孕期的饮食及营养·····	132
丈夫须知·····	140

分娩

分娩之际的准备·····	149
分娩的程序·····	150
分娩三要素和分娩经过·····	150
娩出物·····	150
产道·····	151
娩出力·····	152
分娩开始·····	154
接近分娩的征兆·····	154
分娩开始的征兆·····	155
分娩经过·····	156
分娩第一期（开口期）·····	156
分娩第二期（娩出期）·····	157
分娩第三期（产后期）·····	158

目 录

异常分娩的知识	159
胎儿头部骨盆不合	159
骨盆位分娩	160
子宫口开大障碍	161
阵痛微弱	162
阵痛过强	162
胎势异常及儿头回旋异常	163
常位胎盘早期剥离	163
弛缓出血	164
颈管裂伤	164
产科手术的知识	165
会阴切开	165
产钳分娩	166
吸引分娩	166
剖腹生产手术	167

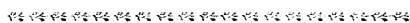
产后的生活

产褥期	173
后阵痛及子宫复原	173
恶露与外阴部消毒	174
母乳	175
怎样才分泌母乳	175
使乳法分泌丰富	176
停乳	176

安心待产 280 天

一次喂奶量·····	177
乳房发涨时·····	177
产后生理上的变化·····	178
生理变化·····	178
一个月的定期检查·····	179
产后的生活·····	179
家庭内的工作·····	180
沐浴·····	180
性生活·····	180
避孕·····	181
产褥体操·····	181

妊娠前



妊娠前的注意事项

现在一般人对妊娠、分娩的看法极不一致，十分混乱。推测起来，可能是从前由母亲教给女儿知识的传统被抛弃的原故。

另一方面，报章杂志的片面消息也极其混乱，再加上自己的想像力，足以使其变质。连一些即将待产的孕妇，都有完全错误的想法，实在令人不寒而栗。

所以，本书首先就分娩的基本形态作一详细说明。

那就是自然分娩是分娩最理想的形态，从古至今，不论东西方，这是不变的道理。而在产科医术发达的今日，剖腹产、打麻醉药的无痛分娩及阵痛诱发等等人工手术盛行，若非必要，最好是不要做。

●妊娠前的准备

要想生个健康的宝宝，就非有健康的母亲不可。

妊娠前应该事先准备些什么工作呢？

首先，要治疗蛀牙、皮肤病和贫血等等。

再是改变日常生活的习惯。改变熬夜、抽烟、喝酒等不健康的习惯，培养健康明朗的身心。

并且，在接受 X 光诊断及打针、用药之际要以妊娠为重，小心行事。

可能的话，要量基础体温，以便能清楚了解自己的身

体的特征。妊娠时，在早期便要接受医师的诊断，以防妊娠初期的危险病症。

●基础体温的测量法

基础体温表和妇女专用体温计在药房都有售。此体温计与普通体温计不同，它把摄氏 1 度分成 20 格。

晚上就寝前，先将体温计的水银柱摔在 36 度以下，放在枕头边。第二天早晨一起床，在身体未行动前，把温度计放在舌下，5 分钟后将温度记下，每天记在体温表日记上。

因为是每天要做的事，起初或感不便，但习惯之后就自然了。量体温计的时间有些细微差异，是没有多大关系的。

早上若工作繁忙的人，只量两分钟或是边口含着温度计，边打扮自己，如果所量的体温和正确作法所量的无甚差别时，也无所谓。

结婚适龄期与生产适龄期

女性到了青春期，发现有了初潮后，不久便会排卵，当然就有妊娠的可能，不过适合妊娠、分娩、授乳的理想身体构造，至少还要等上几年。

当有规律地正常排卵后，接着便分泌丰富的女性荷尔蒙，从子宫开始，对乳房、骨骼也产生作用，形成女性化的身体。

一直到 18~19 岁左右，乳房发育完全，也有适合生产的骨盆，成为一个成熟的女性，亦即适于妊娠、分娩、授乳的身体。

从此年龄到 25 岁是最佳妊娠时期，妊娠过程及分娩不会有异常的现象。站在医学的立场来看，结婚适龄期是 19~23 岁，实际上要再加上培养社会经验和心性成熟的时间，方能做个好母亲及成熟女性。

●第一子在 25 岁前产下

过了 25 岁受孕能力较前为低，且乳汁的分泌亦减少；不论是体力、卵巢机能、产道柔软度，对 30 岁以后的初产妇（高龄初产妇）都是不利的。因此，最好是在 25 岁前生第一个孩子，最迟也要在 30 岁前。

就母体的复原及育儿的问题来看，距离下次生产，最好有两年时间。

通常第二次生产比第一次轻松，但是，若经过 5 年以上，因为间隔太久，也不很理想。

现代社会职业妇女增加，大多有婚后计划，以上资料供各位参考，总之须以健康为前提，夫妇间详细地讨论是最重要的。

关于遗传

●遗传的结构

父母亲的特征传给孩子，称之为遗传。父母亲传给孩子的信息，换句话说，制造孩子身体的设计图，在于染色体，它存在于体内的细胞核中。

染色体是成对存在的，一个细胞中有 23 对，亦即有 46 个染色体，卵子和精子各居其半，故有 23 个染色体。受精——卵子和精子结合后，父亲遗传因子的一半，和母亲遗传因子的一半组合，便形成一个新的遗传因子。

●男女性别的决定

第 23 对染色体，为性染色体，男性为 XY，女性为 XX。

前面说过，卵子和精子各占染色体的一半，故卵子有 X 的染色体，精子有带 X 的染色体和带 Y 的染色体。

受精后，卵子的染色体和精子的染色体组合，从而决定婴儿的性别；亦即带有 Y 的精子与卵子结合，就成为 XY 的男婴，若带有 X 的精子与卵子结合，则成为 XX 的女婴。

男女性别，就是如此组合而成的，大致各有 50% 的几率。

选择带有 Y 精子或 X 精子，在目前来说还没有 100%

的把握，故生男生女尚无科学方法可循。

●A、B、O 型血型的遗传法

婴儿拥有父母各半的遗传因子，前已述其原理。

现讨论血型的形成，血型可分为 A、B、AB、O 型 4 种（表 1）。实际上，同是 A 型的人当中，遗传因子的组合又有 AA 和 AO 两种。

表 1 血型与遗传因子的组合

血型	A 型		B 型		AB 型	O 型
遗传因子的组合	AA	AO	BB	BO	AB	OO

因此，AO 的组合在血型上称为 A 型，表示 A 的性质强过 O 的性质，O 掩盖在 A 之下。B 型也是同样现象。

AO 的母亲和 BO 的父亲，他们的孩子可能有 A 型、B 型、AB 型和 O 型。

将所有血型整理，就出现表 2 的情况。

●血亲通婚

通常，会传染疾病的遗传因子属劣性因子，若只是单方面有，尚不会将病情显现出来，但是，万一劣性遗传因子相结合，则会生出患有先天性疾病的婴儿。

红绿色盲、苯酮尿症等，皆为此例。因此，不要血亲通婚，因为一旦劣性遗传因子相结合，隐藏劣质基因的机会较大。

表 2 双亲的血型与孩子的血型

父 的 血 型		母 的 血 型		O 型		AB 型		A 型		B 型	
		O 型	AB 型	AO	AA	BO	BB				
O 型	OO	OO	AOBO	AO OO	AO	OO BO	BO				
	AB	AO BO	AB AA BB	AA AO BO AB	AA AB	AB BO AO BB	AB BB				
A 型	AO	AO OO	AA AO BO AB	AA AO OO	AA OO	AB BO OO AO	AB BO				
	AA	AO	AA AB	AA AO	AA	AB AO	AB				
B 型	BO	BO OO	AB AO BO BB	AB AO BO OO	AB AO	BB BO OO	BB BO				
	BB	BO	AB BB	AB BO	AB	BB BO	BB				