

孕妈妈 新妈妈



A Book for
Pregnant
& New Moms

知识读本

苗志敏

修海清
洪伟

刘俊林
王耀斌

付倩
王一鸣

◎ 编著



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



苗志敏 修海清 刘俊林 付倩
洪伟 王耀斌 王一鸣

◎ 编著

 中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

· 青岛 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孕妈妈新妈妈知识读本 / 苗志敏等编著. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2017.6

ISBN 978- 7- 5670- 1457- 2

I. ①孕... II. ①苗... III. ①孕妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ②产妇 - 妇幼保健 - 基本知识 ③婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017)第131212号

孕妈妈新妈妈知识读本

出版发行 中国海洋大学出版社
社 址 青岛市香港东路23号 邮政编码 266071
网 址 <http://www.ouc-press.com>
出 版 人 杨立敏
责任编辑 孙玉苗 电话 0532- 85901040
电子信箱 94260876@qq.com
印 制 青岛名扬数码印刷有限公司
版 次 2017年6月第1版
印 次 2017年6月第1次印刷
成品尺寸 160 mm× 220 mm
印 张 15
字 数 206千
印 数 1~6000
定 价 39.00元
订购电话 0532- 82032573 (传真)

如果有印制质量问题, 请与印厂联系调换。

前 言

新生命的孕育关系到人类种群的存续与人类文明的延续。从备孕到怀孕，到生产，到宝宝降生，是家庭幸福的象征。如何使孕妈妈、新妈妈和小宝宝得到无微不至的呵护，顺利度过这一美妙而辛苦的历程，是每个家庭关心的问题。为此，我们组织编写了《孕妈妈新妈妈知识读本》，力求通过通俗的语言，全面、细致地讲述人类生育、孕期和产后护理、新生儿照护等知识，为孕妈妈、新妈妈和宝爸等相关陪护人员提供专业指导，帮助孕妈妈顺利地度过孕产期，帮助新妈妈更好地照顾自己和宝宝，开创幸福的未来。

本书第一部分由刘俊林编写，第二部分由付倩编写，第三部分由王耀斌编写，第四部分由洪伟编写，第五部分由王一鸣编写，全书由苗志敏、修海清统稿。

愿此书成为孕妈妈、新妈妈身边得力的“妇产科专家”和“儿科专家”！

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正，以便于今后进一步完善。

编委会

2017年6月1日



第一部分 人类生育的基本知识

生殖系统简介	3
受孕过程和胎儿发育	11
生产过程	15
孕期生理变化、日常护理和产检	19
怀孕早期常见的病理现象和护理	25
怀孕中、晚期可能出现的异常情况	27

第二部分 孕妈妈必读知识

怎样判断是否怀孕	33
孕期科学的作息时间安排	35
孕妈妈如何应对妊娠反应	36
孕期饮食调配	38
孕期常用的食品和应避免摄入的食物	39
孕期饮水须知	42
孕妇如何使用手机	44
孕晚期应注意的问题	46
预产期临近应注意的问题	50



消除生产恐惧心理	54
配合医生顺利生产	55
陪产准备	58
什么情况适用剖宫产	63
剖宫产前孕妇应做好什么准备	66
胎位不正怎么办	68
正确的胎教应如何进行	68
孕妇学校讲授什么	71
孕妈妈患病如何治疗	72

第三部分 新妈妈产后必读知识

哺乳应注意的问题	83
新妈妈奶少怎么处理	89
新妈妈积奶早期如何处理	92
积奶导致的乳房感染的处理	96
产后饮食应注意什么	97
产后贫血如何识别和补充	103
产后元气的恢复	104
产后妈妈易衰老——新妈妈年轻态的保持	106
产后如何促进恶露排出	108
产后如何加快伤口愈合	110
产后如何帮助子宫恢复	113
产后如何快速恢复	117
产后如何科学调理脏器	120
产后如何健体修身	123
新妈妈月子护理	126
关心新妈妈的心理健康，积极应对产后抑郁	129



第四部分 新生儿的照护

新生儿生理特点	135
新生儿常见的病理现象和临床特点	138
新生儿黄疸是怎么回事	143
早产儿的护理	147
新生儿脐部的护理	150
新生儿喂养	154
新生儿溢奶的应对	159
新生儿打嗝的应对	160
婴儿哭闹的原因	162
婴儿湿疹	165
母乳偏少时新生儿的混合喂养	170
如何正确照护新生儿	178
新生儿洗浴需要注意的问题	183
新生儿抚触应注意的问题	188
婴儿辅食添加	189
婴幼儿什么时候用水杯喝水最合适	191
婴幼儿睡眠	192
婴幼儿发烧的常见原因	196
婴儿用品的选择	200

第五部分 月子中心服务

产前服务	209
月子护理	228

参考文献

第一部分

人类生育的基本知识

生殖系统简介

受孕过程和胎儿发育

生产过程

孕期生理变化、日常护理和产检

怀孕早期常见的病理现象和护理

怀孕中、晚期可能出现的异常情况



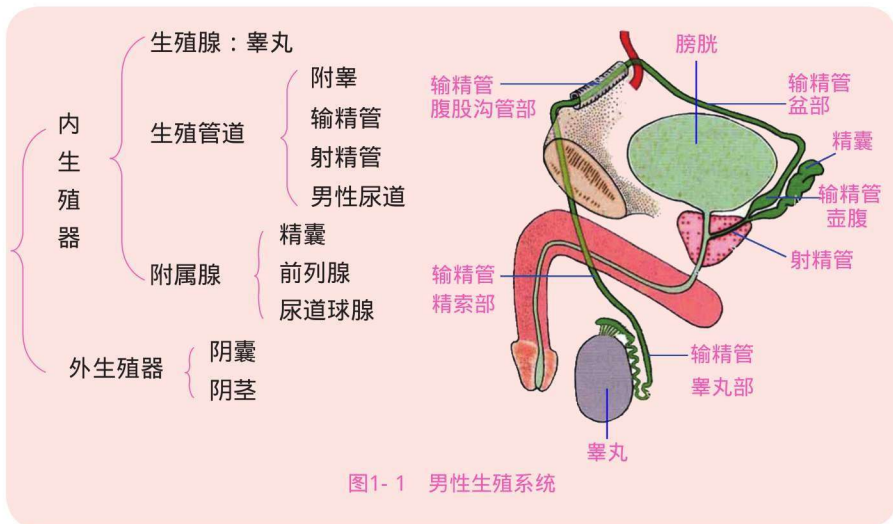


生殖系统简介

人体的生殖系统分为男性生殖系统和女性生殖系统。

▶ 一、男性生殖系统

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器（图1-1）。





(一) 睾丸

1. 睾丸的位置和形态

睾丸 (testis) 位于阴囊内, 左右各一, 呈略扁的椭球形, 表面光滑; 分上、下两端, 前、后两缘和内、外两侧面。睾丸的上端及后缘有附睾附着, 后缘有血管、神经和淋巴管出入。睾丸的下端及前缘游离。睾丸的外侧面较隆凸, 与阴囊外侧壁相贴; 内侧面较平坦, 与阴囊隔相贴。

睾丸大小可随年龄而变化。新生儿的睾丸相对较大, 睾丸在性成熟以前发育较慢, 以后随着性的成熟而迅速发育, 老年人的睾丸则随着性功能的衰退而逐渐萎缩。

2. 睾丸的结构

睾丸的结构见图1-2。

睾丸表面包有一层厚而坚韧的纤维膜, 称白膜 (tunica albuginea)。白膜在睾丸后缘增厚并突入睾丸内形成睾丸纵隔 (mediastinum testis)。从睾丸纵隔发出许多放射状的睾丸

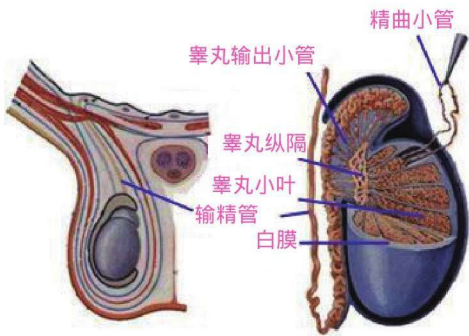


图1-2 睾丸结构模式图

小隔 (septula testis), 将睾丸实质分成200多个锥体形的睾丸小叶 (lobules testis)。睾丸小叶内含有盘曲的精曲小管 (contorted seminiferous tubules)。精曲小管的上皮能生成精子。精曲小管向睾丸纵隔处集中并结合成精直小管 (straight seminiferous tubules), 进入睾丸纵隔内吻合成睾丸网 (rete testis)。从睾丸网发出12~15条睾丸输出小管 (efferent ductules of testis), 经睾丸后缘上部进入附睾头。在睾丸内精曲小管之间有结缔组织, 称为睾丸间质。

(二) 生殖管道

1. 附睾

附睾 (epididymis) 纵切面呈新月形, 紧贴睾丸的上端和后缘。附睾上



端膨大为附睾头；中部为附睾体；下端较细，为附睾尾。附睾头由睾丸输出小管盘曲而成。睾丸输出小管的末端汇合成一条附睾管。附睾管迂回盘曲，沿睾丸后缘下降，形成附睾体和附睾尾。附睾尾向后上方弯曲，移行为输精管。附睾为暂时储存精子的器官，其分泌物还可以滋养精子，促进精子进一步成熟。附睾是结核病的好发部位。

2. 输精管

输精管（ductus deferens）是附睾管的直接延续，长约50厘米。输精管的管壁较厚，管腔细小，活体触摸时呈坚实的细索状。

输精管可分为睾丸部、精索部、腹股沟部和盆部4部分。睾丸部起自附睾尾，沿睾丸的后缘上行至睾丸的上端并移行为精索部。精索部为睾丸上端至腹股沟管浅环之间的一段；此段位于皮下较浅处，易触及，是输精管结扎的常见部位。腹股沟部是输精管位于腹股沟管内的一段。盆部为输精管最长的一段。输精管出腹股沟管深环后，沿盆壁下行，经输尿管末端的前方至膀胱底的后面。在此，两侧输精管逐渐靠近，并扩大形成输精管壶腹。其末端变细，与精囊的排泄管汇合形成射精管。

精索（spermatic cord）为一对柔软的索状结构，自腹股沟管深环经腹股沟管延至睾丸上端。精索由输精管、睾丸动脉、蔓状静脉丛、输精管动脉和静脉、神经、淋巴管以及鞘韧带等外包被膜而构成。

3. 射精管

射精管（ejaculatory duct）长约2厘米，斜穿前列腺实质，开口于尿道的前列腺部。

（三）附属腺

1. 精囊（seminal vesicle）

精囊一对，囊状，表面凹凸不平，位于膀胱底的后面，输精管壶腹的外侧。精囊的分泌物呈淡黄色，参与精液的构成。



2. 前列腺 (prostate)

前列腺形似栗子，是附属腺中最大的一个，属实质性器官。前列腺上端宽大，称前列腺底，与膀胱颈相接，有尿道穿入（图1-3）。前列腺下端尖细称前列腺尖，与尿生殖膈相邻，尿道由此穿出。前列腺底与前列腺尖之间的部分称前列腺体。前列腺体的后面较平坦，正中有一浅的纵沟，称前列腺沟；近前列腺底的后缘有一对射精管穿入前列腺，开口于尿道的前列腺部。

前列腺一般分为5个叶：前叶、中叶、后叶和两个侧叶。前叶很小，位于尿道前方；中叶楔形，位于尿道和射精管之间；后叶位于射精管以下、侧叶的后方；两个侧叶紧贴尿道的侧壁。

前列腺由腺组织、平滑肌和结缔组织构成。前列腺被坚韧的被膜包裹，此被膜称前列腺囊。前列腺的排泄管开口于尿道的前列腺部，其分泌物呈乳白色，参与精液的构成。

孩童的前列腺很小，腺组织不发育。性成熟期腺组织迅速生长。老年腺组织退化萎缩；例如，腺内结缔组织增生，则导致前列腺肥大，可压迫尿道，引起排尿困难甚至尿潴留。直肠指诊可触及前列腺的后面和前列腺沟，以确诊前列腺是否增生。前列腺肥大时，前列腺沟消失。

前列腺实质由30~50个复管泡状腺（前列腺腺泡）组成，共15~30条导管开口于尿道的前列腺部。前列腺腺泡形状不一，腔隙很不规则。前列腺腺泡上皮形态多样，有单层立方上皮、单层柱状上皮或假复层柱状上皮。腺泡内常见凝固体，它由上皮细胞的分泌物浓缩而成，在HE染色时呈嗜碱性。凝固体可随年龄增长而增加，甚至钙化而形成前列腺结石。前列腺间质较多，除

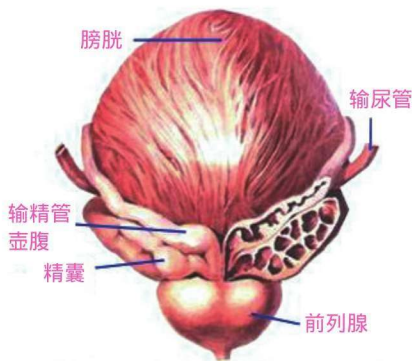


图1-3 膀胱、前列腺及精囊（后面观）



结缔组织外，还富含弹性纤维和平滑肌。

3. 尿道球腺 (bulbourethral gland)

尿道球腺为一对如黄豆大小的球形腺体，位于尿生殖膈内。其排泄管细长，开口于尿道球部。尿道球腺的分泌物参与精液的构成。

4. 精液 (spermatic fluid)

精液为输精管的分泌物，主要由精囊、前列腺和尿道球腺的分泌物以及精子构成，呈乳白色，弱碱性。成年人一次射精2~5毫升，含精子3亿~5亿个。输精管结扎后，阻断了精子的排出途径，但各附属腺分泌物的排出不受影响，因此射精时仍有无精子的精液排出体外。

(四) 外生殖器

1. 阴囊

阴囊 (scrotum) 为一皮肤囊袋，位于阴茎的后下方。成人阴囊生有少量阴毛，正中有一纵形的阴囊缝。阴囊壁由皮肤和肉膜组成。皮肤薄而柔软，颜色深。肉膜 (dartos coat) 是阴囊的浅筋膜，含有平滑肌纤维。平滑肌可随外界温度的变化而收缩，以调节阴囊内的温度，使其低于体温 $1^{\circ}\text{C} \sim 2^{\circ}\text{C}$ ，有利于精子的发育。肉膜在正中线向里发出阴囊中隔，将阴囊腔分为左、右两部分，各容纳一侧的睾丸和附睾。

在肉膜的内侧面有包绕睾丸和精索的被膜，由外向内包括精索外筋膜、提睾肌、精索内筋膜和睾丸鞘膜。① 精索外筋膜：是腹外斜肌腱膜的延续。② 提睾肌：来自腹内斜肌和腹横肌，有上提睾丸的作用。③ 精索内筋膜：来自腹横筋膜。④ 睾丸鞘膜：来源于腹膜，分脏、壁两层。脏层紧贴睾丸和附睾表面，壁层衬于精索内筋膜的内面，两层在睾丸后缘互相移行，共同围成封闭的鞘膜腔，内有少量浆液。腔内液体可在炎症出现后增多，形成睾丸鞘膜腔积液。

2. 阴茎

阴茎 (penis) 可分为头、体、根3部分 (图1-4)。后端为阴茎根，附于



耻骨下支、坐骨支和尿生殖膈。中部为阴茎体，呈圆柱状，悬于耻骨联合的前下方。前端膨大为阴茎头，其尖端有矢状位的尿道外口。在头与体交界处为阴茎颈。

阴茎主要由两条阴茎海绵体和一条尿道海绵体组成，外面包以筋膜和皮肤。

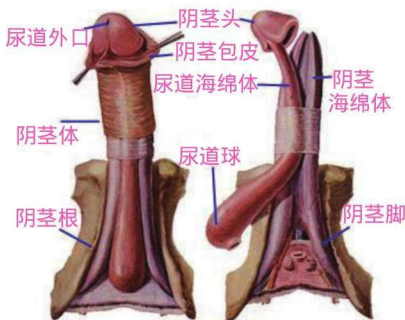


图1-4 阴茎结构

阴茎海绵体 (cavernous body of penis) 左、右各一，位于阴茎的背侧。左、右阴茎海绵体前端紧密结合，变细后嵌入阴茎头后面的凹陷内。阴茎海绵体后端分开，形成左、右阴茎脚，分别附于两侧的耻骨下支和坐骨支。

尿道海绵体 (cavernous body of urethra) 位于阴茎海绵体的腹侧，尿道贯穿其全长。尿道海绵体中部呈圆柱形，其前、后端均膨大，前端膨大为阴茎头，后端膨大为尿道球 (bulb of urethra)。尿道球位于两阴茎脚之间，附于尿生殖膈的下面。

每个海绵体的表面均包有一层纤维膜，称海绵体白膜。海绵体由许多海绵体小梁和腔隙组成。腔隙是与血管相通的窦隙。当腔隙充血时，阴茎即变粗，变硬而勃起。3个海绵体外面共同包有阴茎深筋膜、阴茎浅筋膜和皮肤。阴茎浅筋膜疏松而无脂肪组织。阴茎皮肤薄而柔软，富有伸展性。皮肤在阴茎颈处游离，向前延伸并返折成双层的皮肤皱襞包绕阴茎头，称阴茎包皮 (prepuce of penis)。在阴茎头腹侧中线上，包皮与尿道外口下端相连的皮肤皱襞，称包皮系带 (frenulum of prepuce)。作包皮环切手术时，注意勿伤及包皮系带，以免影响阴茎的正常勃起。

幼儿的包皮较长，包着整个阴茎头；包皮口也小。随着年龄的增长，由于阴茎的不断增大而包皮逐渐向后退缩，包皮口逐渐扩大。若包皮盖住尿道外口，但能够上翻露出尿道外口和阴茎头时，称包皮过长。若包皮口过小，



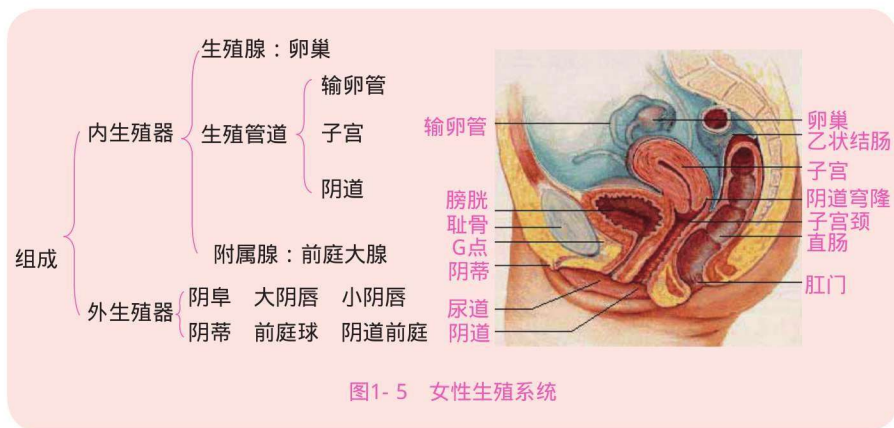
包皮完全包着阴茎头不能翻开时，称包茎。在上述两种情况下，都易因包皮腔内污垢的刺激而发生炎症，并可成为诱发阴茎癌的一个因素。

（五）精子的产生及排出过程

在睾丸内，精原细胞经过大约64天的分裂增殖和发育后，形成精子，随后精子进入附睾停留2~3周，并最终发育为具有运动和受精能力的成熟精子，整个过程大约需要90天的时间。附睾与输精管以及前列腺与精囊壁平滑肌强有力的协调收缩，可以将附睾中贮存的精子迅速排出。

▶ 二、女性生殖系统

女性生殖系统包括内生殖器和外生殖器（图1-5）。



1. 卵巢

卵巢，一对，具有产生卵子和分泌性激素的功能。卵巢呈灰白色，其大小因年龄而不同，一般成年人的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米，重4~6克。绝经期后，卵巢逐渐萎缩，变小，变硬。

卵巢分前、后两面，上、下两缘，内、外两端。外侧端靠近输卵管伞，内侧端依靠卵巢固有韧带与子宫角相连。下缘隆突、游离；上缘较直，由卵巢



系膜将上缘连于阔韧带后叶，此处称为卵巢门，血管与神经由此进入卵巢。

2. 输卵管

输卵管左、右各一，为细长、弯曲的管子，长8~14厘米。内侧端与子宫角通连，开口于子宫腔。外侧端游离，与腹腔相通。输卵管共分间质部、峡部、壶腹部和漏斗部4个部分。间质部埋于子宫角内，管腔短且狭窄，长约1厘米，直径0.5~1毫米。峡部位于间质部的外侧方，是露出子宫的最细部分，长3~6厘米，直径约2毫米。壶腹部是由峡部向外延伸的膨大部分，壁薄而弯曲，管腔较宽大，长5~8厘米，直径6~8毫米。漏斗部又称伞部，为输卵管末端扩大部分，呈漏斗形，开口于腹腔。漏斗周缘有多个放射状的不规则突起，形成许多须状细伞，其中有一较长的伞沿阔韧带边缘延伸至卵巢，称卵巢伞。

3. 子宫

子宫位于小骨盆腔内，前与膀胱、后与直肠相邻，两侧有卵巢、输卵管和子宫阔韧带，向下连接于阴道。

成年人未孕育的子宫呈前后略扁的倒置的梨形，重40~50克，全长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米。子宫的上外侧角接输卵管，下方通入阴道。子宫可分体、颈两部分。子宫体较宽大，居于中间。宫体上端输卵管入口以上的隆突部分为子宫底。子宫下部狭窄，呈圆柱形，为子宫颈。颈部与子宫体相接的部分稍狭细，长0.6~1.0厘米，称子宫峡。生育期妇女子宫体与子宫颈的体积比约为2:1。站立时子宫呈前倾，前屈位。子宫内腔呈上宽下窄的扁三角形，称子宫腔。

4. 阴道

阴道介于膀胱、尿道和直肠之间，是内、外生殖器中间的一个通道。站立时，阴道朝向前下方，上端较宽，前壁长7~9厘米，后壁长9~12厘米。在正常情况下，前、后壁紧密相贴，其上端呈顶棚状，环绕子宫颈，称为阴道穹隆，分为前、后、左、右4部。后穹隆较深，性交后排泄的精液多储存在