



随书赠送
VCD光盘一张

分娩的准备 与应对

华 苓 编著
戴淑凤

PREPARING FOR LABOUR & BIRTH

中国妇女出版社



分娩的准备与应对

PREPARING FOR
LABOUR & BIRTH

华 苓 戴淑凤 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

分娩的准备与应对/华苓,戴淑凤编著. —北京:中国妇女出版社,2006. 10

ISBN 7-80203-330-6

I. 分… II. ①华7…②戴… III. 分娩—基本知识
IV. R714.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 103596 号

分娩的准备与应对

作 者: 华 苓 戴淑凤

策划编辑: 一 禾

责任编辑: 一 禾

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 8.875

字 数: 210 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

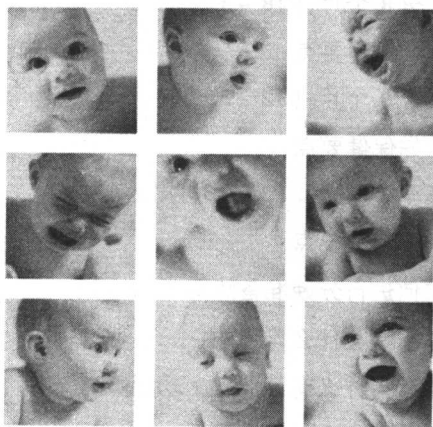
书 号: ISBN 7-80203-330-6

定 价: 16.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

分娩的准备 与应对

PREPARING FOR
LABOUR & BIRTH



目录 · CONTENTS

1 第一章 怀孕晚期保健要点是什么

怀孕 8 个月 (28 ~ 31 周)	
孕妇保健要点	3
怀孕 9 个月 (32 ~ 35 周)	
孕妇保健要点	4
怀孕 10 个月 (36 ~ 39 周)	
孕妇保健要点	5
如何进行分娩准备练习	5
羊水是起什么作用的	9
胎盘为什么有可能发生功能障碍	10
胎盘的形态	10
胎盘的功能	11
胎盘功能障碍	12
脐带会发生什么不测	13

15 第二章 怀孕晚期的生活起居

孕晚期妇女睡眠时间以多少为宜	17
孕妇睡眠采取什么体位比较好	18
什么办法孕妇可以睡眠好一些	19
孕妇是否需要用腹带	21
孕妇衣着应注意什么	21

孕妇穿鞋要注意什么	22
孕妇怎样选择内衣	23
妊娠晚期能外出旅游或出差吗	24
妊娠晚期孕妇能否参加体育运动	25
妊娠晚期孕妇站立、坐和行走时应注意些什么	28
孕妇为什么应经常洗头洗澡 洗澡时应注意什么	29
孕晚期乳房卫生包括哪些内容	30
孕晚期妇女应回避哪些工作及环境	32
孕妇要避免哪些家务劳动	33
孕妇的居室要注意哪些问题	33
孕晚期妇女为什么易发生皮肤瘙痒	35
孕晚期是否可以有性生活	37
孕晚期能不能骑自行车	38
孕晚期妇女可以提重物吗	39
孕晚期妇女为什么易发生情绪不稳定现象	39
孕晚期妇女焦虑会带来什么后果	40
发怒或大笑会给孕妇带来哪些害处	42
丈夫应怎样关心怀孕的妻子	43
孕妇能看电视、接触电脑吗	44
孕妇如何顺利度过冬季	45
孕妇如何顺利度过“伏天”	48
孕妇为什么不要久坐久站和负重	49
孕妇能化妆和涂指甲油吗	51

53 第三章 分娩前的准备

孕妇分娩前应做好哪些准备	55
为什么要进行产前检查	57
产前检查的时间	58
怎样进行产前检查	58
常规性产前检查的内容	60
常规性产前化验检查的项目及意义	61
哪些孕妇是高危孕妇	63
什么叫围产期保健	64
分娩孕妇应选择什么样的医院	65
综合医院	65
妇产医院、妇儿医院、妇幼保健院	65
产科医生	66
助产士	66
如何以末次月经推算预产期	67
以性交及胎动推算预产期	69
胎儿打嗝要紧吗	69
希克氏收缩	70
如何测量宫高	71
出现哪些症状需要马上看医生	71
为什么快要生了还要进行临产前检查	73
临产前检查包括哪些内容	74
临产前检查为什么要测量骨盆	74
胎位不正怎么办	75
为什么要在家里进行自我胎动监测	77

妊娠晚期出现类似早孕反应怎么办	77
孕晚期出现尿频正常吗	78
备妥必要的婴儿用品	78
第一胎剖宫产的孕妇第二胎必须剖宫产吗	80
多走动会早生吗	81
第二胎会生产得很快吗	81
孕妇如何自己诱引子宫收缩	82
怎么区分破水和小便	82
临产和产程分期	83
分娩第一期的辅助动作有哪些? 怎么练习	84
分娩第二期的辅助动作有哪些? 怎么练习	85
分娩四要素	86
待产过程中医生或助产士需做的工作	87
待产过程孕妇要做的事情	88

91 第四章 产时应对

肛门和阴道检查	93
胎膜早破	93
在公共场合破水怎么办	94
丈夫如何陪待产	95
什么叫导乐式分娩	96
导乐式分娩的方法	97
“导乐”该是什么样的人	97
产时按摩	98
胎儿电子监测	99

产程中的胎儿监护	100
产妇应如何配合接生	101
在家紧急分娩该怎么办	102
什么叫急产	103
正常孕妇何时入院待产，	
如何确定住院分娩的时间	104
哪些状况下孕妇必须提前住院	105
哪些情况属于高危	106
妊娠超过预产期怎么办	107
过预产期不生会有危险吗	109
出现哪些征兆表明即将临产	110
你听说过水中分娩吗	111
大龄初产妇临产要注意什么	112
身体瘦小的孕妇会难产吗	113
肚子太大会难产吗	114
出生时的原始体验对婴儿的发育有什么意义	115
孕妇分娩时的心情对胎儿有什么影响	117
如何克服第一次生孩子时的恐惧感	118
分娩时住在医院里应该注意些什么	119
分娩需要多长时间	121
剖宫产好还是阴道自然分娩好	122
阴道分娩的好处	122
剖宫产的缺点	123
临产时灌肠对分娩有什么好处	124
自然分娩时产妇应怎样努力	125

什么叫“入盆”，“入盆”后多久才能分娩	128
初生婴儿为什么要“呱呱”而哭	129
剖宫产易导致哪些意外	130
剖宫产的孩子更聪明吗	132
为什么阴道分娩会有利于加强胎儿的呼吸功能	133
剖宫产分娩后应注意哪些事情	134
分娩过程中孕妇该如何与医生配合	135
怎样减轻分娩时的痛苦	136
为什么要进行会阴侧切	137
分娩时为什么要时刻注意胎动	139
什么叫滞产，有办法预防吗	139
什么叫难产，怎么避免难产	140
胎膜早破会导致“干产”吗	142
万一在室外发生急产，应如何应对	143
胎头吸引术	145
产钳助产术	146
剖宫产术	147
剖宫产的利弊	148
剖宫产的术后恢复	149
引产及其常用方法	150

151 第五章 无痛分娩

国外最新积极分娩法	153
什么叫无痛分娩	154
产生分娩疼痛的因素	156

自然分娩法	156
什么叫拉梅兹无痛分娩方式	157
什么叫椎管内麻醉无痛分娩法	158
药物止痛分娩有害吗	158
分娩呼吸法有什么好处	159

163 第六章 怀孕晚期如何应对不适

怎么知道腹中的胎儿是否正常	165
孕晚期妇女怎么计算胎动	166
尿痛为什么要早检查	167
孕晚期妇女身体出现哪些疼痛不能大意	168
孕晚期妇女得了阑尾炎怎么办	169
孕晚期妇女出现贫血怎么办	170
孕晚期下肢浮肿是怎么回事	172
如何自我预防下肢静脉曲张	173
出现血压增高怎么办	174
怀孕期间便秘怎么办	175
怎么处理怀孕晚期出现的各种疼痛	176
如何防止痔疮发生	178
孕晚期体重增加得太快好不好	179
胎儿宫内发育迟缓怎么办	180
体检血糖不正常怎么办	182
孕晚期如何预防腰背疼痛	183
手腕疼痛怎么办	184
孕晚期出现心慌气短怎么办	185

孕晚期得了传染病怎么办	186
羊水过多或过少有什么危险	188
羊水过多	188
羊水过少	190
什么叫巨大胎儿, 需要处理吗	191
妊娠足月胎儿不入盆怎么办	192
妊娠晚期阴道出血的原因是什么	193
前置胎盘	193
胎盘早期剥离	194
妊娠晚期阴道出血怎么办	195
母儿血型不合怎么办	196
什么叫胎儿婴儿宫内外感染	198
孕晚期妇女感染了风疹病毒怎么办	200
孕妇感染了巨细胞病毒怎么办	201
孕妇感染了人乳头瘤病毒怎么办	203
孕晚期感染了弓形虫怎么办	204
孕晚期出现哪些情况应去医院检查	205
怀孕时间越长胎儿发育得越好吗	208
孕妇怎样知道自己要早产	209
如何预防早产	211
胎膜早破是由什么原因引起的	212
发生前置胎盘怎么办	214
胎盘早剥是由什么原因引起的	215
胎盘早剥有哪几种类型	216
根据阴道出血特点分型	216

根据病情轻重分型	217
如何应对胎盘早剥	218
孕妇肥胖与巨大胎儿及胎儿宫内发育迟缓有关吗	218
孕妇过胖容易造成难产吗	219
早产儿易多病夭折吗	220
如何对待过期胎儿	221
多胎妊娠的保健	222
胎儿为什么会宫内发育迟缓	223
胎死宫内	224
良恶性葡萄胎	225
糖尿病属高危因素吗	226
如何对待妊娠合并糖尿病	227
心脏病患者能生育吗	228
心脏病心功能的分级	229
心脏病患者如何进行孕期保健	230
肾脏病患者能怀孕吗	231
妊娠与急性肾盂肾炎	232
妊娠期易发急性胆囊炎吗	233
子宫肌瘤会妨碍分娩吗	234
卵巢肿患者如何分娩	235
妊娠合并高血压该终止妊娠吗	236
如何对待妊娠合并癫痫	237

239 第七章 分娩前的饮食

孕晚期妇女为什么要加强营养，具体如何做	241
适合孕晚期妇女的营养食物有哪些	242
不适合孕晚期妇女的食物有哪些	244
孕晚期妇女偏食有哪些害处	246
孕晚期妇女需要补钙吗？哪些食物含有丰富的钙	246
孕晚期妇女需要补铁吗？哪些食物含有丰富的铁	247
怀孕晚期应该注意哪些营养问题	248
怀孕后期是不是要多吃补品和多补充营养	249
孕期服用中草药绝对安全吗	250
维生素对孕晚期妇女有哪些保健作用	251
孕晚期妇女为什么不要滥用鱼肝油	252
孕妇营养对胎儿牙齿有什么影响	253
孕晚期怕胎儿过大而节食对吗	254
孕晚期摄入无机盐和微量元素的意義	256
怀孕以素食为主好吗	257
患有妊高征的孕妇饮食上应注意什么	258
孕晚期妇女便秘饮食上应注意什么	259

261 第八章 产后防病与保养

产褥期母体特点	263
子宫复旧	264
恶露	265
盗汗	266

如何预防产褥感染	266
如何应对产后出血	267
得了产后抑郁症怎么办	268
得了产后痔疮怎么办	268
产后易脱肛吗	269
产后如何防中暑	270

[第一章]
怀孕晚期保健
要点是什么

