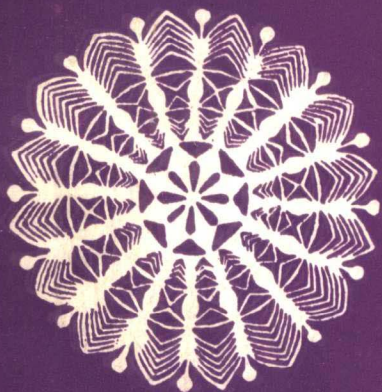




怀孕前后

叶炯 编

陕西科学技术出版社

基生

怀 孕 前 后

叶 炯 编

陕 西 科 学 技 术 出 版 社

怀 孕 前 后

叶 炯 编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 2.625 印张 40 千字

1986 年 6 月第 1 版 1987 年 6 月第 2 次印刷

印数: 28,501—59,900

统一书号: 14202·163 定价: 0.63 元

前 言

结婚、怀孕、分娩，是妇女的生理现象。按照妇女的生理发育过程，从新生儿到老年，可分为五期：

1. 新生儿期。从出生到1个月。

2. 幼年期。又可分为：

(1) 幼年的早期：从出生后2个月到7岁。

(2) 幼年的晚期：从7岁到12岁。

3. 青春期。从月经来潮到生殖器官发育成熟，一般在13~18岁之间。

4. 生育期。18岁左右卵巢开始排卵，到24~25岁左右，生殖器官与卵巢内分泌功能均趋旺盛，这个功能旺盛时间约持续30年。

5. 更年期。是卵巢功能逐渐衰退到最后趋向消灭的一个过渡时期。其最突出表现为绝经，一般发生在45~50岁。

6. 老年期。指妇女60岁以后，卵巢功能消失及机体所有内分泌功能普遍低落的老年阶段。

从青春期到生育期，每个妇女要经历行经、结

婚，怀孕、分娩、产褥期及哺育婴儿几个阶段，这个时期最长，约为30~35年。其中每一个阶段都有各自不同的生理特点，正确地对待和照顾这些生理特点，对保护妇女健康与提高其劳动效率有着重要的作用。

当前我国的人口政策是“控制人口数量，提高人口素质”这不仅对一个国家是重要的，就是对每一个家庭，特别是对每一个妇女来说，实行少生、优生，减轻了她们的生理负担，保护了妇女的健康，也为家庭幸福创造了有利的条件。

这本小册子将向您介绍有关生育期的生理现象和保健知识，希望它对您能有所帮助。

承蒙西安电力机械制造公司职工医院妇产科副主任韩霁医师审阅，特致谢意。

编 者

1985年12月

目 录

一、计划生育与避孕.....	(1)
(一) 计划家庭与计划生育	(1)
(二) 计划生育与避孕原理	(2)
(三) 新婚后遇到的几个问题	(5)
二、闭经与妊娠	(15)
(一) 闭经	(15)
(二) 妊娠	(15)
(三) 妊娠期间的种种症状	(18)
三、妊娠期的生理变化.....	(23)
(一) 局部变化	(23)
(二) 全身变化	(24)
四、产前检查的目的和内容	(30)
(一) 目的	(30)
(二) 内容	(31)
(三) 估计妊娠期限	(36)
五、药物及有关因素对胎儿的影响	(39)
(一) 药物的影响	(39)
(二) 胎儿的因素	(39)

(三) 几种常用药物对胎儿的影响	(40)
(四) 可致胎儿发生先天性病变的常见客观因素	(44)
六、产前诊断与优生	(47)
(一) 产前诊断的原理	(47)
(二) 产前诊断的方法	(47)
(三) 产前诊断的范围	(49)
七、分娩方法的选择与解痛手法	(52)
(一) 正常分娩	(52)
(二) 分娩方法	(53)
八、产褥期保健	(63)
(一) 休息	(63)
(二) 饮食	(64)
(三) 产后卫生	(64)
九、哺乳期卫生	(69)
(一) 乳房保健	(69)
(二) 乳母营养	(71)
(三) 乳母用药对乳儿的影响	(71)
(四) 回奶与断奶	(73)
〔附〕	
(一) 产后体操	(74)
(二) 提肛肌收缩运动	(76)

一、计划生育与避孕

怀孕前后，包括计划生育。生育期妇女保健中计划生育工作占相当的比重。所以在这里简单地加以介绍。

(一) 计划家庭与计划生育：在国外，尤其在工业发达的国家，很早就实行了节制生育，他们把节制生育作为家庭计划的一个组成部分，所以称为 Family Planning，翻译为计划生育。

解放以后，党和政府关心群众疾苦，设置了许多医疗机构，鼓励医务人员全心全意为人民的健康服务，使各种疾病的发病率、死亡率大幅度下降，加之，人民的生活逐步改善，出现了出生率高、死亡率低和人口自然增长率迅速上升的现象。建国三十多年来，在我国出现了三次生育高潮。这三次高潮，为我国净增了 5.47 亿人。人口增长过快，必然会影响国民经济有计划按比例发展的步骤。1982年在中国共产党第十二届代表大会上把计划生育定为我国的基本国策之一，广泛地向群众宣传计划生育与四化建设的密切

关系；宣传避孕知识和免费供应各种避孕药物和用具。近年来，在一些有条件的医院中已开展了产前诊断和优生工作。上述措施必将对我国控制人口数量，提高人口素质，繁荣民族、振兴中华等方面起到重要的作用。

（二）计划生育与避孕原理：计划生育是通过避孕与节育手术来实现的。因此，有必要介绍一些避孕原理方面的问题。

1. 受孕的必备条件：受孕与分娩是人类延续后代的生理现象。受孕的必备条件，有如下几个方面：

（1）健全而成熟的精子和卵子。

（2）适合的时间，即易孕期。一般计算，在女性排卵日期前后各一星期，也称为排卵期。其原理是：在排卵前期，子宫颈粘液的量增加而稀薄，利于精子通过。反之，在排卵后期，子宫颈粘液量少而粘稠，堵塞宫颈口，不利于精子通过，则为安全期。

（3）输送卵子和精子的通道必须通畅。这通道是指女方的阴道、子宫颈、子宫腔和输卵管和男方的输精管、尿道。

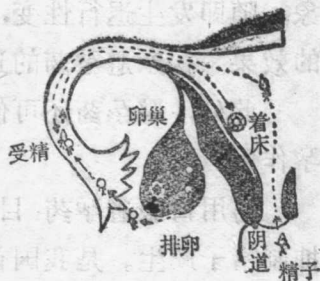
数亿精子穿过子宫颈，沿子宫腔进入输卵管膨大部。仅有一个精子和卵子结合，便是受精。

受精卵经过4～8天移向子宫着床，这是怀孕的

开始（图一）。

（4）子宫内膜必须发育良好，以利于孕卵着床和生长发育。

2. 避孕原理：避孕的原理及避孕方法是根据受孕的必备条件而来。也就是说，只要阻断上述四个条件中的一个，就可以达到避孕的目的。



图一 受孕示意图

（1）抑制卵子和精子的产生：目前女用的口服甾体避孕药、避孕针、含避孕药的阴道硅橡胶环都属于这一类。这类药物的作用可以产生下列不利于受孕的影响：

①抑制排卵：可使卵巢卵泡停止发育，不能排卵。

②子宫颈粘液的变化：在正常情况下，子宫颈粘液为弱碱性。排卵期宫颈粘液稀薄，适合精子存活与通过。服用避孕药后，宫颈粘液量减少而粘稠，呈弱酸性，不利于精子的存活与通过。

③子宫内膜改变：在生理情况下，排卵后的子宫内膜呈分泌期改变，适合受精卵着床。服用避孕药后，在月经的第七天前后，子宫内膜就呈分泌期现

象，随即发生退行性变，腺体萎缩，因而产生抗着床的效果。探亲避孕药的这种作用尤为明显。

此外，避孕药还可使输卵管与子宫收缩，有抗早孕作用。

男用口服避孕药：目前主要是醋酸棉酚，其作用可抑制精子产生。是我国首先发现的。它是从粗制的棉籽油中提炼出来的。目前国内外，正在研究，尚未推广使用。

（2）阻塞精卵通路：

①机械方法：采用避孕用具如阴茎套，阴道隔膜、子宫颈帽等来阻塞通道。或采用体外排精和尿道压迫法改变通路。

②化学方法：利用化学药物杀死精子。如以醋酸苯汞为原料的避孕药膏、片剂及栓剂；以盖苯醇醚、壬苯醇醚等为原料的避孕药膜；硫酸奎宁片；或用塑料泡沫、棉花、纱布浸以10%的盐水，醋酸或食醋（按含醋酸36%计算，则需加水二倍稀释），置于阴道后穹窿，改变阴道的酸碱度，使精子失去活动能力。

③改变宫腔环境，不利于受精卵着床：各种形式的宫内节育器，如避孕环，盾形节育器，T形节育器等。有抗着床作用，还有避孕药中的双炔失碳酯，即上海生产的53抗孕片、较大剂量的炔诺酮，即探亲速

效药。

④手术结扎，或应用有腐蚀性的粘堵剂，注入输卵管或输精管，使管腔形成纤维化瘢痕组织而堵塞。

（三）新婚后遇到的几个问题：

1. 新婚采取哪些避孕方法较为合适？这是每对新婚夫妇所关心的问题。按照经验，婚后半年之内最好不要怀孕，因为从恋爱到共同生活，是个很大的改变，在生活习惯、爱好与两个人的互相帮助、互相照顾上，都需要一段时间的适应。由于目前缺少婚前指导工作，新婚夫妇不了解如何避孕，有的新婚夫妇旅行结婚刚刚结束，妊娠反应已经开始，有的因为避孕不得法，过早怀孕，打乱了原来的学习计划，给他们增添了不必要的烦恼。

新婚时的避孕方法，应采用效果可靠，又能适应新婚的特点。

首选的避孕方法是：女方口服避孕药，如○号、Ⅰ号、Ⅱ号，复方18甲等短效口服避孕药，效果都达99%。用法：从月经的第五天开始，每晚临睡前服用一片，连服22日，停药2~3天，月经来潮，至第五天再开始服药。

缺点是：有些人服用避孕药后有恶心、困倦等症，速服三个月后可逐渐适应；有肝炎的女同志不宜

服用；如在服药期间怀孕者有可能引起胎儿畸形，应当施行人工流产。

其次，是体外排精。对这种方法有褒有贬。从实际情况来看，有不少人采用这种方法，证明避孕效果较好。这一方法成功的关键在于男方有决心并善于掌握时机，迅速排精于事先暖热的软毛巾上。实践证明，这种方法对男女双方的健康均无影响，又不受避孕工具、药物或时间的限制。

第三，是外用避孕药。目前，常用的有以醋酸苯汞为原料的栓剂、片剂；有以盖苯醇醚或壬苯醇醚等为原料的避孕药膜。避孕药膜有效率在94~96%。据文献记载，少数人用后，有局部痒、白带增多，月经周期改变等副作用。

用法是：同房前5~10分钟，置入阴道深处。

缺点是：这种药膜需要阴道分泌物才能溶解。如阴道分泌物少，或放置过早，都有失败的可能。

第四，是安全期避孕。有关资料证明，女性排卵日期，一般在下次月经前12~16天，精子进入女性生殖器官内，具有受精能力的时间约为2~3天；卵子一般仅能存活1~2天。当精卵相遇时，任何一方失去受精能力，即不能受孕。安全期的计算方法是：

(1) 自下次月经前一天起，倒数14天即为排卵

期，在这一天的前五天、后四天，共约10日为易孕期，其余时间为安全期。这是指月经周期为30天以上。如少于25天，月经后没有安全期。

(2) 测定基础体温：至少测定三个月。根据排卵当日，体温下降摄氏0.5度；第二日，上升摄氏1度的曲线，确定排卵的日期。在排卵日期及其前后各五天为易孕期。经过基础体温测定的排卵日期是比较准确的。但在三个月中要坚持每天清晨醒来后即试体温，不能间断。

(3) 国外利用微型电脑制成手表式，戴在女方手臂上，可显示排卵期。

缺点：月经不规律者，不能采用此法。

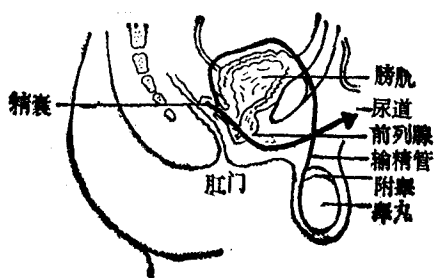
第五，是避孕套：方法简单，效果可靠。最好在婚后2~3个月后再使用。

〔附〕尿道压迫法

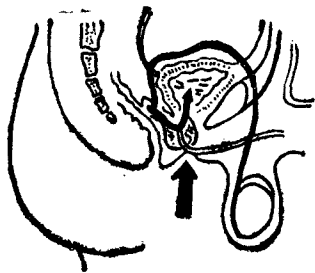
尿道压迫法，也叫“点穴避孕”。是我国民间流传的一种避孕方法。这种方法开始不是用来避孕，而是作为一种强健身体，治疗某些衰弱性疾病的疗法。我国古代医学理论和经验认为：男子适当地控制排精对身体有益。点穴法有“还精补脑”之说。这种健身理论其科学价值如何，需作进一步观察。但压迫法如使

用得当，避孕效果是可靠的。

根据《医心方》援引《玉房指要》的记载，点穴方法是：“交接精大动欲出者，急以左手中央两指却抑精囊后，大孔前，壮事抑之，长吐气并口录齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出。”据有多年应用点穴法避孕经验的同志介绍，与医学古书上记载大致相同。即在将要排精时，用左手中指和环指，或右手食、中二指压迫肛门前约2cm，触之稍有凹陷处，一直压到排精感觉完全消失为止。从解剖学上看，压迫的地方正在尿道球的后方，即后尿道膜样尿道部位。压迫时，将这部分连同上下尿道推向耻骨弓，造成短时的尿道管腔闭塞，使精液不能从前尿道排出，而由后尿道逆流入膀胱（图二、图三）。



图二 正常情况下精子排出途径



图三 压迫尿道后精子逆流入膀胱

注意点：

(1) 压迫部位要准确。

(2) 压时，用手推向上前方达耻骨弓下缘上，才可靠。

(3) 在射精前开始，压到射精的感觉完全消失后停止。

(4) 初学时，可戴避孕套试用 3 ~ 4 次，或在排尿时练习压迫方法，如能使尿液回流入膀胱，就是掌握了正确的方法。

2. 新婚期间易得的疾病及其防治：

(1) 前庭大腺炎：与处女膜破裂和卫生条件不好有关。多见于婚后 3 ~ 4 日。阴道口一侧或两侧肿胀，剧烈疼痛，必须应用抗菌素或磺胺类消炎药物治疗，休息，避免房事，直至痊愈。局部热敷。

(2) 肾盂肾炎。发病原因同前庭大腺炎。

预防方法如下：

①第一次同房后，如处女膜破裂出血，应停止数日，使其痊愈。

②同房前后均应清洗外阴部，尤其重要的是同房前，要用肥皂，温水清洗外阴与肛门，以免大肠杆菌污染。据报道，男方的包皮垢如未洗净，带入女方阴道，除引起一般感染外，还有使女方得宫颈癌的可能。

③清洗方法：正确的方法应是：先洗外阴，最后洗肛门，洗后用清洁的毛巾擦去水迹，擦法也应从前到后，然后将毛巾及专用盆（与洗脚盆分开，以免足疾感染阴道，引起霉菌性阴道炎。）用肥皂、清水洗干净。

3. 记载月经周期：可以采用月经卡片（附式样）或月历把您的月经周期及持续时间用笔记下（如用红蓝色笔就更醒目），即月经来时，在日期格子里画个“√”，待月经完全干净了，在那个日期格子里画个“×”。

这种月经卡片可以记载您的月经是否正常；可以帮助您记载口服避孕药的日期；可以推算易孕期和安全期。如果怀孕了，可准确地记住末次月经的第一天。

4. 选择最佳怀孕时间：结婚与怀孕是密切相关的事。在结婚以前，就应当考虑到婚后多长时间怀孕合适，并列入家庭计划之内；其次，还要考虑在一年中以在哪一个月怀孕为最佳时间。婚后多长时间怀孕，要根据结婚年龄来定。如果在25岁以前结婚，又由于工作与学习，不妨推迟1~2年以后，一般也宜在婚后半年再怀孕较好。

在选择怀孕的月份，同时也就是选择分娩的月份，要从怀孕日期来计算。我国民间习惯，常说十月怀胎。按医学理论来计算，从怀孕的第一天起到足月分