

快乐怀孕 安全分娩

赵佳荣 编



孕产专家名家联合指导。

便捷方法：教你如何树立信心，调节孕期。

简易步骤：帮你尽可能容易地度过分娩阵痛。

现实建议：告诉你在孕期的各个阶段应注意什么。



内蒙古文化出版社

▼ 美丽妈妈丛书 ▼



快乐怀孕

安全分娩

主编 / 赵佳蓉



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐怀孕安全分娩/赵佳蓉编著. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2004. 10

(美丽妈妈丛书: 3)

ISBN 7-80675-297-8

I. 快... II. 赵... III. ①妊娠期—妇幼保健—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 (2004) 第 104608 号

快乐怀孕安全分娩

主编/赵佳蓉

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

邮购、直销热线 0470—8241422 8241421

网 址 WWW. NMWH. COM 邮编 021008

印刷装订 永清县金鑫印刷有限公司

责任编辑 丁永才

封面设计 康笑宇

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8 字数 200 千

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

ISBN 7-80675-297-8/Z · 117

定 价 12.00 元

前言



经过一个完整的怀胎、养胎、教胎过程，预产期一天天地临近了，就像瓜熟蒂落一样。胎儿经过280天左右的胎内生活，就要来到这个世界上，看到自己的爸爸、妈妈了。

但是，胎儿还要闯过胎内生活的最后一道关口——分娩，才能平安地降临人世。母亲除了做好各种物质准备外，在心理上也要做好准备，这就是如何配合助产士将胎儿完整无损地分娩出来，千万不能让自己精心孕育的成果毁于一旦。

“十月怀胎，一朝分娩”。妇女怀孕以后，一家人都热切地盼望着新一代早日顺利到来。为了保证整个妊娠期都能安全度过，孕妇的衣、食、住、行都要格外地注意。胎儿在母体内生长发育是否良好，能否顺利分娩，都是至关重要的大事。分娩的顺利与否，取决于从怀孕到分娩过程中的良好保健及充分准备，优质的孕前、孕期生活，是孕妇轻松分娩的重要前提。

编 者

2004年11月

目录

第一章 快快乐乐准备怀孕

一、怀孕最佳状态	3
哪些时候最容易受孕	3
怎样控制怀孕时间	4
生育年龄问题	6
身体状况	8
卫生环境布置	8
二、制造怀孕前气氛	10
家庭气氛和谐而愉快	10
小夫妻共学妇幼知识	11
妻子怀孕前做什么	11
丈夫应注意什么	13
三、遗传问题的影响	14
遗传性疾病的遗传方式	14
遗传病的预防	16
遗传病能不能治疗	18
巨细胞病毒 (CMT)	18
四、特别注意孕前问题与习惯	19
胎儿为什么会发生畸形	19
年龄大对生育有什么影响	21



烟雾对胎儿的危害	23
酒与胎儿的“冤仇”	24

第二章 发现怀孕

一、验孕方法	29
自我诊断怀孕	29
怎样找医生去诊断	31
二、预算生产日期	35
预产期如何计算	35
三、生活中的变化	37
工作	37
睡眠	40
房事	40
盆浴与淋浴	42
身体锻炼	43
运动	45
四、身体的变化	47
晕厥和身体不适	47
恶心和呕吐	48
唾液分泌过多	50
睡眠障碍	51

目录

泌尿系病变	52
五、心情的变化	53
性情的改变	53
孕初的心理是又喜又忧	54
给予孕妇理解与关爱	55
六、出现呕吐	56
妊娠呕吐反胃的原因	56
妊娠反应时的饮食	57
七、担心的事情	58
警惕“幻想妊娠”	58

第三章 怀孕早期生活

一、母亲与胎儿	63
妊娠第1个月	63
妊娠第2个月	64
妊娠第3个月	66
妊娠第4个月	67
二、宝宝性别的鉴定	68
谁掌握胎儿性别的权力	68
普遍的鉴定方法	70



三、怀孕早期担心的事情..... 71

胎儿先天畸形 71

胎儿染色体病 72

母子血型不合 73

患风疹 74

阴道出血 75

流产 77

四、做产前筛查..... 82

母体检查 82

尿液检查 85

血液检查 86

五、孕早期生活规则..... 87

减少性生活 87

多睡午觉 89

不接触有污染的环境 90

不拿25千克以上的重物 93

供给全面合理的营养 94

六、胎儿检查..... 94

胎儿触诊与测量 94

自数胎动与监护胎儿 95

超声波扫描胎儿 97

第四章 怀孕中期生活

一、母亲与胎儿	103
妊娠第5个月	103
妊娠第6个月	105
妊娠第7个月	106
二、怀孕中期担心的事情	108
胎膜早破	108
多胎妊娠	109
高危妊娠	111
胎位异常	112
过期妊娠	113
三、做产前检查	115
羊水穿刺检查	115
宫内诊断与治疗	116
自我监护	118
四、孕中期生活规则	122
不用腰带扎紧腹部	122
不穿高跟鞋	123
不戴乳罩	125
不发怒	126



避免吸入汽车尾气	126
谨慎用药	128
五、孕中期常见疾病.....	130
长痔疮	130
气喘气急	131
血压过低	133
高血压	134
糖尿病	135
六、胎儿诊断.....	137
羊水与胎儿异常诊治	137
胎儿羊水吸入性肺炎	139
孕妇“胎瞰”	140

第五章 怀孕末期生活

一、母亲与胎儿.....	143
妊娠第8个月	143
妊娠第9个月	144
妊娠第10个月	146
二、母体变化和情绪.....	148
产前出血	148
休克	150

前置胎盘	153
胎膜早破	155
子宫破裂	156
三、孕末期生活规则	158
孕末期准爸爸的功课	158
应为宝宝准备些什么	159
O型血孕妇应注意什么	163
妊娠晚期性生活的危害	165
妊娠晚期的营养保健	166

第六章 生产过程

一、家中准备	173
妈妈的准备	173
爸爸的准备	174
带上婴儿用品	176
住院必备之物	181
家中的准备	182
家中的安排	182
紧急时的联络电话	182
哪些情况下需提前住院待产	183
二、生产注意事项	184
不要躺下不动	184

不憋着大小便	185
临产时灌肠	185
分娩心理的影响	186
对分娩最不利的臀位形式	188
三、临产	189
出现哪些症状为临产	189
怎样度过分娩阵痛关	192
掌握配合接生的技巧	195
腹坠、破水和见红	197
为什么要做产前检查	199
产前检查的内容有哪些	200
哪些孕妇应做产前诊断	204
常用产前诊断方法有哪些	205
临产后应当静卧还是走动	206
临产后仍要查肛	207
临产前乳房要做什么准备	208
哪些情况下必须提前住院待产	210
为什么适当运动会有益分娩	211
四、分娩	212
分娩是怎样开始的	212
什么时候去产院	215
到达产院注意事项	216
宫颈口扩张期怎么办	217
宫颈口扩张期应该做的配合动作	218

目录

娩出期 (婴儿娩出) 手术与配合	219
在娩出期应该做的配合动作	220
胎盘娩出	222
分娩的持续时间	222
臀先露	224
产钳	224
剖腹产	225
胎头吸引器	227
引产 (人工发动分娩)	227
痛苦的真相	228
分娩准备课	230
上准备课的结果	232
麻醉分娩	233
精神准备	235
准备体操	236
呼吸操	238
婴儿的第一声哭叫	241

第一章

快快乐乐准备怀孕





一、怀孕最佳状态

哪些时候最容易受孕

前面我们已经讲到，受孕的实质就是男女生殖细胞精子和卵子的结合。而卵子一经排出只能存活24小时，只有在这24小时内与精子相遇，才有可能受孕。也就是说在女方卵巢排卵的情况下才能受孕。

对于月经周期为28天的妇女来说，从月经的第1天算起，一般在第14天排卵。在此时同房，受孕的机会最高。但是，排卵的日期，无论对





同一个妇女，还是不同的妇女都不是固定不变的。那么有没有一种方法能准确地掌握排卵的日期，做到心中有数呢？现在就给大家介绍一种简单的方法——测量体温法。

首先，请您在每天早上起床前，用同一支体温计测量3分钟。注意：勿起床、勿活动，不饮水、进食，不说话，否则将有误差，然后将结果逐日记录在座标纸上。为排除其他因素对体温的干扰，应在体温表备注栏中记录感冒发热、迟睡、饮酒、服药等特殊情况持续的时间，以供分析体温时参考。月经周期中，如有异常感觉，也应详细记录。之后，把每月的座标用线段连接起来，形成曲线。由于排卵后的基础体温比排卵前上升 0.3°C ~ 0.5°C ，并持续14天左右，因此可以推测，排卵发生在曲线中基础体温上升之前的某个时刻，并于下次月经的前1天或当天下降。连续测量3个月，从中找出规律：用体温上升日离末次月经的最长天数减去体温上升日离末次月经的最短天数，就是可能的排卵日期。为便于观察可制作曲线表记录体温。确定了排卵日，您就可以知道在哪几天同房容易受孕。由于精子的生存时间为2天左右，而卵子只有24小时，所以受孕时间应在排卵的那1天或排卵前两天。

怎样控制怀孕时间

根据各方面条件，在夫妻双方觉得自己已经具备了怀孕的最佳条件时，那就可以安排受孕的时间。