

# 十月怀胎指南

SHIYUE HUATAI ZHINAN

杨志松 郭俊春/编著

BABY

回答

怀孕前

怀孕期间

分娩时

产后

各种问题



首版发行 **20** 余万册  
深受广大孕妇欢迎

修订版

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

杨志松 郭俊春 编著

# 十月怀胎指南

(修订版)

人民军医出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

十月怀胎指南/杨志松,郭俊春编著. —2版. —北京:人民军医出版社,2005.9

ISBN 7-80157-333-1

I. 十… II. ①杨…②郭… III. 妊娠期-妇幼保健-指南  
IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048953 号

---

策划编辑:张建平 文字编辑:张建平 黄建松 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.priimp.com.cn

---

印刷:北京市天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7 字数:133 千字

版次:2005 年 9 月第 2 版 印次:2005 年 9 月第 7 次印刷

印数:33001~36500

定价:12.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

## 内 容 提 要

---

十月怀胎,是一个十分复杂的过程。如何顺利渡过这十个月,生一个健康的小宝贝,对每个孕妇和家人都有许多值得注意的地方。本书从怀孕前的准备、怀孕初期的自我诊断、怀孕期间的营养及日常生活、怀孕期间可能出现的异常、怀孕期间的自我护理及卫生要求、产前准备及安全分娩等几个方面分别讲述,语言简朴、亲切,知识性、实用性较强,对孕妇的孕期生活有实际指导作用,对从事妇幼保健、优生优育工作的人员也有一定的参考价值。

本书第1版出版后极受读者欢迎,这是本书的修订版。

**责任编辑 张建平 黄建松**

## 前 言

天下父母，谁不希望有个健康聪明的孩子！谁不希望孩子将来有出息，有作为，成为栋梁之材！

随着医学科学的不断发展，已为人们的这种愿望打开了希望之窗——人们已能够运用科学的知识 and 手段避免遗传病及外界有害因素对人体的危害；合理掌握孕期的衣食住行，从而保证了孕妇的健康和胎儿的正常发育，这为孩子将来的健康、聪明打下了不可忽视的先天基础。《十月怀胎指南》一书就是本着这个宗旨，向所有新婚夫妇和希望做父母、即将做父母的人及从事计划生育、妇幼保健、医疗卫生工作的人们介绍一些十月怀胎的知识。

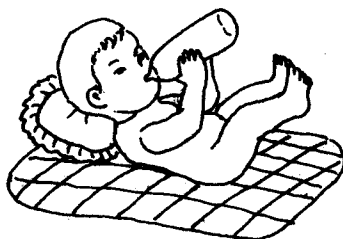
《十月怀胎指南》力求用简朴、亲切，群众能够看懂又能够去做的语言对怀孕过程加以论述，目的是使孕妇及所有关心十月怀胎的人们在茶余饭后的阅读中有所教益。从微小的受精卵孕育成几千克重的孩子，确实是一相当复杂的过程，《十月怀胎指南》如能帮助孕妇顺利渡过怀孕十个月的复杂过程，成为医务人员指导妇女妊娠和分娩的工具，将是我们的极大欣慰。

此书第 1 版出版后,深受广大读者的欢迎,至今已多次重印。20 世纪末期,包括艾滋病在内的性病对人们生命健康的威胁;高科技产品如电脑、手机的电磁辐射对人们可能造成的伤害,已日益引起人们的重视;而试管婴儿、远程胎儿监护等医学新成果的出现,又给人们带来了福音。为了满足广大读者的要求,我们在第 1 版的基础上,补充了不少新内容,以期更好地为孕妇的身心健康服务。

此外,本书的线条图均为彭倍勤、于岚两位老师绘制,形象生动,为本书增添不少趣味性,在此表示感谢!

由于我们水平有限,书中如有不妥之处,欢迎指正。

编 者



## 目 录

### 怀孕前的心理准备和物质准备

1. 谈谈妇女保健 / (1)
2. 了解自己的生殖系统 / (2)
3. 新婚性知识 / (5)
4. 婚前检查的好处 / (7)
5. 多大年纪生孩子好 / (8)
6. 选择最佳受孕时机 / (10)
7. 怎样尽快怀上小宝宝 / (12)
8. 精神因素也可造成不孕 / (14)
9. 人工授精术——帮人圆了怀胎梦 / (15)
10. 怀孕前的物质准备 / (17)
11. 关心孕妇是丈夫义不容辞的天职 / (19)

### 怀孕初期的自我诊断

1. 你是否怀孕了 / (23)
2. 怎样推算预产期 / (24)

3. 孕妇应记住的几个时间 / (25)
4. 怀孕后身体将发生哪些变化 / (27)

### 怀孕期间的饮食起居

1. 吸烟饮酒影响胎儿健康 / (32)
2. 孕妇怎样调理自己的饮食 / (34)
3. 孕妇宜多食含钙、磷食物 / (38)
4. 孕妇缺锌可影响胎儿大脑发育 / (39)
5. 孕妇可服些酵母片 / (40)
6. 孕妇饮食与胎儿智力关系密切 / (41)
7. 孕妇饮用井水是否影响胎儿 / (43)
8. 服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶 / (44)
9. 漫话胎儿的“住房”——子宫 / (46)
10. 良好的环境有利于孕妇和胎儿 / (47)
11. 注意胎儿的精神营养 / (50)
12. 怀孕妇女干活时应注意什么 / (52)
13. 谈谈妊娠健美 / (56)
14. 怀孕期的肌肤保养 / (59)
15. 妊娠晚期莫旅行 / (60)
16. 孕妇的穿戴和生活保健 / (62)

### 怀孕期间可能出现的异常和疾病

1. 孕产妇痔疮防与治 / (66)
2. 怎样才能孕育一个健康聪明的孩子 / (68)



3. 新婚蜜月当心泌尿道感染 / (70)
4. 孕妇易患牙龈炎 / (71)
5. 患心脏病的妇女可以生育吗 / (72)
6. 近亲结婚怎么生了个畸形儿 / (74)
7. 孩子的身高与父母的关系 / (76)
8. 新婚夫妇患乙型肝炎对胎儿的影响 / (79)
9. 患肺结核的病人能怀孕吗 / (81)
10. 生过病残儿的夫妇能否再生育 / (83)
11. 孕妇贫血影响胎儿发育 / (85)
12. 父母近视能遗传给子女吗 / (86)
13. 患肾病的妇女能否怀孕 / (88)
14. 电视机射线对胎儿有无影响 / (90)
15. 化学物理因素对胎儿的影响 / (91)
16. 高龄初产妇的保健 / (93)
17. 怎样看待自然流产 / (95)
18. 早孕反应特别重怎么办 / (97)
19. 谨防孕期病毒感染 / (98)
20. 怀孕妇女的危症——急性阑尾炎 / (100)
21. 为什么会生下“三瓣嘴”的孩子 / (102)
22. 预知胎儿发育状况可测羊水 / (103)
23. 妊娠早期阴道出血是流产吗 / (106)
24. 孕妇下肢静脉曲张的防治 / (107)
25. 多胎妊娠的保健 / (108)
26. 怎样看待孕妇化验值异常 / (111)
27. 妊娠高血压综合征及其对胎儿的影响 / (113)
28. 苦妹子得了什么病 / (116)

29. 孕妇皮肤瘙痒怎么办 / (118)
30. 高危妊娠的保健 / (119)
31. 孕妇更要防煤气中毒 / (122)
32. 胎儿的“恶邻”——子宫肌瘤 / (124)
33. 糖尿病对胎儿有什么影响 / (126)
34. 产前莫瞒流产史 / (128)
35. 孕末期水肿是“胎气”吗 / (129)
36. 孕末期谨防子宫内感染 / (131)
37. 怀孕时间越长胎儿发育越好吗 / (133)
38. 孩子为什么早产了 / (135)
39. 孕妇感染用药与胎儿畸形 / (137)
40. 避孕药对胎儿有什么影响 / (141)
41. 孕妇应禁服哪些中药 / (142)
42. 孕妇不应服阿司匹林 / (143)
43. 镇静药——“海豹婴儿”的祸首 / (144)
44. 可夺性命的异位妊娠 / (146)
45. 乳房胀痛的 6 种类型 / (148)
46. 为什么孕中期小腹会痛 / (149)
47. 患性病的孕妇该做哪些检查 / (150)
48. 母婴传播的疾病——艾滋病 / (152)
49. 孕妇应慎用手机 / (154)
50. 孕妇,请尽量远离电脑 / (156)
51. 远程胎儿监护——胎儿的“保护神” / (158)

### 怀孕期间的自我检查与护理

1. 胎动——胎儿安危的标志 / (163)

2. 胎儿的自述 / (166)
3. 腹中的胎儿是男还是女 / (168)
4. 怎样测量胎儿体重 / (170)
5. 孕妇冬季的自身保健 / (172)
6. 孕妇睡觉应取左卧位 / (175)
7. 注意保护婴儿的“食袋”——乳房 / (177)
8. 性生活对妊娠有影响吗 / (178)
9. 有利母亲胎儿的围生期保健 / (181)

### **分娩前的准备及安全分娩注意事项**

1. 剖宫产好还是自然产好 / (184)
2. 临产前的可靠征兆——见红 / (186)
3. 当你分娩的时候 / (188)
4. 怎样减少分娩时的疼痛 / (191)
5. 分娩过程对母婴的影响 / (193)
6. 婴儿与父母见面了 / (195)

### **产后护理与身体复原**

1. 产后发热是怎么回事 / (200)
2. 产后出血怎样防治 / (201)
3. 破除旧习防中暑 / (203)
4. 产后母体将发生哪些变化 / (205)
5. 如何使产后身体早日复原 / (207)

## 怀孕前的心理准备 和物质准备



### 1 谈谈妇女保健

妇女保健工作是我国卫生事业的重要组成部分,做好这些占人口半数的妇女保健工作,不但关系到妇女和儿童的健康,也关系到中华民族的繁荣昌盛。

那么,怎样做好妇女保健工作呢?概括起来,主要是妇女的“五期”卫生保护。

在月经期,主要是向妇女宣传月经期的个人卫生和预防月经病的知识,以便及时发现月经异常,早期采取治疗措施。对少女还要宣传青春期的生理卫生。

在孕期,要对孕妇进行卫生指导,定期做孕期检查,发现异常及时纠正,以保护孕妇的健康和胎儿的正常发育。

在生产期,应告诉产妇大多数的分娩都是顺利的,以消除不必要的思想负担。在分娩过程中,母体的生理变化巨大,此期重点抓好普及和推广新法接生工作,以消灭

新生儿破伤风和减少产妇并发症。

生产期过后,便是产褥期、哺乳期。

产褥期是生殖器官复原的时期,因此,卫生保健工作的主要内容是指导产妇产褥期的清洁卫生,要调理好产妇的饮食、营养、身体活动和居室的通风保暖,以预防产褥感染。还要注意产妇夏季防中暑,冬季防着凉,使产妇产后顺利复原。

哺乳期主要是指导年轻的母亲如何护理和喂养新生儿,新生儿的护理和喂养方法,使新生儿健康的成长发育。对更年期的妇女主要介绍更年期生理卫生知识,消除不必要的顾虑。



### 2 了解自己的生殖系统

为了自己 and 孩子的健康幸福,广大妇女应该了解自己的生殖系统,有必要掌握一定的医学知识,以便顺利地承担孕育下一代的神圣使命。

下面先谈谈女性的外生殖器。

(1)阴阜:阴阜是耻骨联合前方小腹下面的皮肤隆起,上界较宽,下部略窄,皮下脂肪发达。性成熟期后,长有蜷曲的阴毛。

(2)大小阴唇:大阴唇是女阴靠外侧的一对皮肤隆起。大阴唇外侧面皮肤,在性成熟期后也有阴毛生长。小阴唇位于大阴唇的内侧,为一对狭长、薄而无脂肪的皱襞。表面湿润,色淡红,无阴毛。皮层内除有皮脂腺、汗腺外,皮下血管和神经丰富,感觉敏锐。

(3)阴蒂:阴蒂在阴阜下方,位于两侧小阴唇之间的顶端,由具有勃起能力的阴蒂海绵体构成。富于血管与神经,末端露在外面,叫做阴蒂头,感觉非常敏锐。

(4)前庭大腺:它位于大阴唇后部,为球海绵体肌所覆盖,如黄豆大,左右各一。正常情况下,不能触到此腺。性交时,它能分泌碱性黄白色黏液,起润滑作用。

(5)阴道口及处女膜:阴道口位于尿道口下方,其大小形态常不规则。阴道口周围有一黏膜皱襞,叫处女膜,一般在第一次性交时破裂。分娩时由于胎儿通过,被过度伸展扩张而损伤,产后仅残留乳头状隆起,叫做处女膜痕。

另外,再谈谈女性的内生殖器。

(1)阴道:阴道位于内、外生殖器之间,是月经排出、性交及胎儿娩出的通道。阴道上端比下端宽。由于阴道壁有许多横纹皱襞及外膜层的弹力纤维,故有很大的伸展性。阴道黏膜本身没有腺体,但能产生渗透液,加上来自子宫颈腺体的分泌物,可保持阴道黏膜湿润。

(2)子宫:子宫呈倒置的梨形,位于骨盆中央,它是孕育胎儿的“摇篮”。成年人子宫约7~8厘米长,4~5厘米宽,2~3厘米厚。子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通。子宫颈外口开口于阴道。

(3)卵巢与输卵管:卵巢是女性的生殖腺,可产生卵子和激素。输卵管为左右各一细长而弯曲的管道,内侧与子宫角相连,外端游离,开口处呈漏斗形。当输卵管的平滑肌收缩时,能引起输卵管由远端向近端的蠕动,可帮助受精卵的运行。输卵管壁的纤毛细胞的纤毛,自外端



### 了解自己的生殖系统

向子宫方向摆动,也可协助受精卵的输送。

伟大的法国作家巴尔扎克说:“在没有研究女性解剖学之前,任何一个男子都不应该结婚。”这话虽然绝对了些,但还是有道理的。北京协和医院曾遇见这样一个病人,她自诉婚后十年未孕,为检查不孕症而来。但妇科检查却令人大吃一惊:她根本就没有阴道,而是经尿道口过了十年夫妻生活!我们粗略地介绍了女性的内外生殖器,目的便是避免这种无知导致的荒唐做法,也是为了夫妻间相互了解、和谐,这自然对孕妇及胎儿有一定的裨益。



伟大的法国作家巴尔扎克说:“在没有研究女性解剖学之前,任何一个男子都不应该结婚。”



### 新婚性知识

当新婚夫妇步入洞房的时候,您了解夫妻之间的性生活吗?

新婚之夜的初次性交,尽管是异常兴奋和幸福的,但也有种种不利的因素干扰性生活的正常进行。例如,对处女膜由于性交产生的破裂、出血的担心以至恐惧;破膜带来的疼痛;男方的过度兴奋和紧张以至提前射精;夫妻间还不熟悉彼此性兴奋的特点、历程和喜好,因此,不易达到和谐的配合等,这往往是女方难以达到性高潮的因



素。据德国的一项调查所述,女性第一次性交和第一次体验到性高潮的间隔时间在1年之内的占19%,2年之内的占15%,3年之内的占11%,4~5年之内的占14%,6~9年之内的占11%,10年以上的占9%,到调查之日还没体验过高潮的占11%,另有10%对此问题未做出回答。当然,国外的情况和我国的情况未必吻合,但从中可以看出,新婚之夜女方难以达到性高潮的人确实为数不少。

那么,怎样才能使夫妻间的性生活和谐美满呢?这往往需要一个过程,即夫妻齐心协力获得经验、改进体验的过程。夫妻间应相互体谅,相互配合,相互鼓励,会使这个过程缩短,尽快地达到性生活和谐美满。为了尽快达到这个理想的境界,新郎应尽量对新娘做到体贴、温柔、和缓,也可用亲昵、甜蜜的语言促进妻子性高潮的到来。在性生活的过程中,光有男方的主动热情是不行的,新娘同样应主动地进行各种美好语言的交流和各种爱抚的动作,应该告诉新郎他所做的是否使你感到舒适和快感,在力度、频率和部位等方面还要做些什么调整。正如美国雷婉医师在《医生对新娘的一夕谈》中所说的:“成功的性交,必须打破缄默和隔膜的重围,要让新郎知道,怎样爱抚拥抱才是你最为欢迎而希望的,即便是又年轻又热烈的丈夫,也必须从他的逃逗方面,接受一种鼓励性的回应,才可以使他兴奋,勇敢地继续下去。”这样才能使双方都能体验到性感高潮。

不论是新郎的热烈冲动,还是新娘的羞涩的回应,都应该是自然的,而不是矫揉造作的。表达自己的性要求可以是直接的,但更多的则是巧妙的暗示。然而,即便是