

现代正确的育儿方法

《图解》妊娠与生产

[日] 医学博士 谢国权 著
谢文丽 译



机械工业出版社
版图书有限公司

现代正确的育儿方法

《图解》妊娠与生产

“产前的知识与教育 孕育健康聪明的下一代”

[日]医学博士 谢国权 著/谢文丽 译

机械工业出版社
笛藤出版图书有限公司

(京) 新登字 054 号

内 容 简 介

本书分为妊娠前须知、初诊、月别・妊娠须知与胎儿的发育、生产 4 大部分, 详细介绍了现代女性对于妊娠应具有的正确认识及怀孕 10 个月内应注意的事项。

本书配有大量的图解, 简明易懂。尤其是第三部分以月别为线索讲述各月中胎儿的发育、母体的变化、注意事项, 便于孕妇根据自身情形查阅。本书目录还兼有索引作用, 可供查阅妊娠时的注意事项、妊娠的异常、生产前后的注意点等。

图解、妊娠と生产

謝 国 権

池田書店

*

《图解》妊娠与生产

[日] 医学博士 谢国权 著

谢文丽 译

(本书根据 1992 年 10 月笛藤出版图书有限公司繁体版新版第 1 刷出版)

*

责任编辑: 韩 庆 责任校对: 丁丽丽

封面设计: 姚 毅 版式设计: 霍永明

*

机械工业出版社出版

(北京阜成门外百万庄南街一号)

笛藤出版图书有限公司

联合出版

(台北市民生东路 2 段 147 巷 5 弄 13 号)

(北京市书刊出版业营业许可证出字第 117 号)

河北三河市宏远印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行・新华书店经售

*

开本 787×1092 1/32・印张 7・字数 157 千字

1994 年 10 月北京第 1 版・1994 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 0 001—8000

*

ISBN 7-111-04392-8/R・4 (G) 定价: 12.00 元

出版者的话

拥有一个健康聪明的孩子，把他（她）培养成有出息、有作为的栋梁之材，是天下父母共同的心愿！而实现这个愿望最重要的第一步就是顺利地渡过怀孕十月的复杂过程。在这个过程中以科学的知识和手段避免和防止遗传病及外界有害因素对母体和胎儿健康的影响，合理地掌握孕期的衣、食、住、行，从而保证孕妇的健康和胎儿的正常发育，将为孩子日后的体魄和智力奠定下良好的先天基础。这就要求女性须清楚地了解有关妊娠、生产的知识。

基于此，我们出版了这本图文并茂、简明易懂的《图解妊娠与生产》。它曾畅销日本（日文版）和台湾地区（中文繁体字版），令千百万孕期女性获益。但愿本书（中文简体字版）的出版亦能对我国的广大新婚夫妇、孕期女性及有怀孕计划的已婚女性有所帮助。

另外，我们在书后增编了《各月检查情况记录表》，该表列出了可能的检查项目，供孕妇自行记录和掌握自身的变化情况，便于参考、比较。

在本书的出版过程中，协和医院的盖铭英大夫根据繁体版《图解妊娠与生产》进行了内容及名词术语的审核，并提出了宝贵意见，特此致谢！

序 言

尽管现在是讲求男女平等的时代，唯独妊娠、生产是从古至今丝毫不变，仍是女性的天赋。

只是，古与今最大的不同点是，从前的女性只知消极的逆来顺受；现代的女性则配合合理的家庭计划，积极的学习如何安产健康宝宝的科学方法。

由于许多不了解妊娠与生产的初产妇，临近生产时即紧张万分，反而加多阵痛，失去自制心。笔者有鉴于此，特别呼吁产前教育的重要性，因而出这本书，希望所有的女性能清楚地认识性教育及有关妊娠、生产的知识。

目 录

出版者的话

序言

1 妊娠前须知	(1)
一、有计划的妊娠、生产	(1)
(1) 适合生产的年龄与季节	(1)
初产适龄期	(1)
生产适宜期	(3)
(2) 预期的受孕	(5)
受孕预期表	(6)
(3) 基础体温测量法	(7)
提早得知妊娠消息	(7)
可作为避孕法	(8)
(4) 重要的心理准备	(11)
(5) 妊娠前的检查	(12)
梅毒的血液检查	(12)
胸部的 X 射线检查	(12)
控制生男、生女的方法	(13)
二、妊娠基础知识	(17)
妊娠的开始	(17)
精子之旅	(18)
卵子与月经	(19)
着床	(19)
2 初诊	(21)

一、妊娠的征候	(21)
停经	(21)
孕吐	(22)
基础体温持续高温	(23)
其它症状	(23)
二、产前检查时的注意事项	(24)
(1) 选择固定的医院生产	(24)
(2) 回娘家生产时	(25)
(3) 何时初诊	(25)
(4) 先电话预约	(25)
(5) 穿轻便的服装	(26)
(6) 上检查台的方式	(27)
(7) 勿惧怕内诊	(27)
(8) 其它注意事项	(27)
3 月别、妊娠须知与胎儿的发育	(28)
妊娠第 1 个月 (满 3 周)	(28)
母体的变化	(28)
胎儿的发育	(29)
妊娠第 2 个月 (满 4~7 周)	(36)
母体的变化	(36)
胎儿的发育	(37)
本月注意事项	(37)
妊娠第 3 个月 (满 8~11 周)	(47)
母体的变化	(47)
胎儿的发育	(47)
本月注意事项	(48)

妊娠第4个月(满12~15周)	(67)
母体的变化	(67)
胎儿的发育	(67)
本月注意事项	(68)
妊娠第5个月(满16~19周)	(75)
母体的变化	(75)
胎儿的发育	(75)
本月注意事项	(76)
妊娠第6个月(满20~23周)	(83)
母体的变化	(83)
胎儿的发育	(83)
本月注意事项	(84)
妊娠第7个月(满24~27周)	(92)
母体的变化	(92)
胎儿的发育	(92)
本月注意事项	(94)
妊娠第8个月(满28~31周)	(100)
母体的变化	(100)
胎儿的发育	(101)
本月注意事项	(101)
妊娠第9个月(满32~35周)	(113)
母体的变化	(113)
胎儿的发育	(114)
本月注意事项	(124)
妊娠第10个月(满36~39周)	(127)
母体的变化	(127)

胎儿的发育.....	(128)
本月注意事项.....	(128)
生产的征兆.....	(131)
生产开始的征兆.....	(131)
入院时期.....	(134)
4 生产.....	(141)
一、生产的进行方式.....	(141)
(1) 生产的经过.....	(141)
(2) 第 1 期的情形.....	(142)
母体的变化.....	(142)
子宫的状态.....	(143)
胎胞的形成.....	(144)
胎儿的姿势.....	(145)
头骨的重叠.....	(146)
本期的心得.....	(147)
(3) 第 2 期的情形.....	(150)
母体的变化.....	(150)
胎儿的姿势.....	(153)
本期的心得.....	(155)
(4) 第 3 期的情形.....	(156)
母体的变化.....	(156)
本期的心得.....	(158)
二、轻松生产的动作与技巧.....	(165)
(1) 腹式深呼吸.....	(165)
腹式深呼吸的效果.....	(165)
仰躺的腹式深呼吸.....	(165)

练习技巧·····	(165)
横躺的腹式深呼吸·····	(166)
腹式深呼吸的辅助动作·····	(167)
(2) 使劲·····	(169)
使劲的效果·····	(169)
仰躺的使劲法·····	(169)
横躺的使劲法·····	(171)
仰躺抱住双腿的使劲法·····	(172)
活用三种使劲法·····	(173)
开始练习的时期与次数·····	(175)
(3) 短促呼吸·····	(175)
短促呼吸的效果·····	(175)
正确的方法·····	(176)
练习技巧与开始练习的时期·····	(177)
三、产后的注意事项·····	(183)
(1) 产后的处理·····	(183)
恶露的样子与处理·····	(183)
有寒意时·····	(184)
产后腹痛时·····	(184)
出汗·····	(184)
产后腹带与紧腰内衣·····	(184)
(2) 产后的日常生活·····	(185)
产后 3 周内的起居·····	(185)
饮食不受限制·····	(186)
做轻松的家事、工作·····	(186)
入浴、洗头·····	(186)

性生活·····	(187)
(3) 哺乳时的注意·····	(188)
(4) 产后体操·····	(189)
四、新生儿篇·····	(193)
(1) 命名与出生证明·····	(193)
(2) 新生儿的身体·····	(193)
体重与身高·····	(193)
(3) 诞生后 2 周的变化·····	(194)
胎记(青痣)·····	(194)
产瘤的吸收·····	(194)
头血肿·····	(195)
头形的恢复·····	(195)
生理性体重减少·····	(195)
胎便与尿·····	(196)
新生儿黄疸·····	(198)
脐带的脱落·····	(199)
皮肤的脱落·····	(199)
(4) 易大惊小怪的事·····	(199)
儿乳的分泌·····	(199)
新生儿月经·····	(200)
新生儿的斜视·····	(200)
囟门·····	(200)
(5) 培养婴儿的好习惯·····	(201)

分类索引

●妊娠时的注意事项

X

妊娠周、月数关系一览表	(31)
妊娠历	(32)
预产期算法	(32)
分娩预测表	(35)
如何渡过害喜期	(39)
害喜	(39)
害喜症状	(39)
食物味刺鼻时	(40)
想吃什么就吃什么	(41)
防止便秘	(41)
注意药物	(41)
风疹	(43)
何谓风疹	(43)
风疹引发的主要先天性畸形	(43)
受孕后感染最危险	(44)
缺乏免疫力的人增多	(44)
预防注射	(45)
风疹流行时	(45)
不确定免疫时	(45)
妊娠前的检查	(46)
妊娠中患风疹时	(46)
以宠物或家畜为媒介的住血原虫	(49)
关于高龄初产	(50)
并非难产	(50)
对于高龄初产的建议	(50)
流产	(52)

(1) 与早产有别·····	(52)
(2) 症状与经过·····	(52)
依妊娠月数而异·····	(54)
(3) 流产的原因·····	(55)
(4) 流产的预防·····	(56)
日常生活的注意事项·····	(56)
(5) 出现流产征兆时·····	(60)
日常生活的注意事项 ·····	(61)
酒与烟 ·····	(65)
易造成习惯流产、早产的宫颈内口松弛症 ·····	(70)
腹带的使用法 ·····	(78)
妊娠中的饮食生活 ·····	(79)
从食物中摄取营养 ·····	(79)
食物多样化 ·····	(79)
妊娠后期节制水分、盐分 ·····	(80)
补充维生素、矿物质 ·····	(80)
乳头的护理 ·····	(86)
双胞胎 ·····	(89)
双胎妊娠的征候与原因 ·····	(89)
单卵双胞胎与双卵双胞胎 ·····	(89)
双胞胎的生产 ·····	(91)
静脉曲张 ·····	(99)
早产·····	(109)
与流产的区别·····	(109)
早产的原因与预防·····	(109)
注意预防·····	(110)

症状与经过·····	(111)
若是早产·····	(111)
先天性畸形儿·····	(111)
胎位不正(横产·骨盆位)·····	(117)
胎位不正的问题·····	(117)
胎位不正的类型·····	(117)
至妊娠7个月不必担心横产·····	(119)
经产妇担心较少·····	(119)
外回转术后的注意事项·····	(119)
必须剖腹时·····	(120)
恢复正常胎位的外回转术·····	(121)
骨盆狭窄·····	(122)
骨盆狭窄·····	(122)
勿自寻烦恼·····	(122)
产前准备·····	(123)
产妇的必需品·····	(123)
婴儿的必需品·····	(124)
物品上记名·····	(125)
认识子宫癌·····	(126)
妊娠中的体操·····	(140)
●妊娠的异常	
子宫外孕·····	(62)
原因·····	(62)
症状·····	(62)
治疗·····	(64)
恶阻·····	(71)

原因	(71)
症状	(71)
治疗	(72)
葡萄胎	(73)
原因	(73)
症状	(73)
治疗	(73)
注意绒毛膜上皮癌的发生	(74)
羊水过多症	(87)
原因	(87)
症状	(88)
治疗	(88)
前置胎盘	(96)
原因	(96)
症状	(97)
治疗	(98)
妊娠高血压综合症	(103)
妊娠高血压综合症	(103)
原因	(103)
注意初期三症状	(104)
浮肿	(104)
尿蛋白	(104)
高血压	(104)
依类型分类	(105)
先兆子痫	(105)
子痫	(105)

肺水肿·····	(107)
正常位胎盘早期剥离·····	(107)
妊娠高血压综合症的治疗与预防·····	(108)
早期破水·····	(137)
早期破水·····	(137)
早期破水的原因·····	(137)
认识早产儿·····	(138)
●产前产后的注意	
生产各期的辅助动作·····	(178)
先天性代谢异常的检查·····	(181)
早期可以检查出来·····	(182)
●生产的异常	
微弱收缩(阵痛微弱)·····	(160)
微弱收缩·····	(160)
请医生处理·····	(160)
胎儿头的回转异常·····	(162)
胎儿头的回转异常·····	(162)
处理与预防·····	(163)
弛缓出血·····	(179)
弛缓出血·····	(179)
处理方式·····	(179)
胎盘残留·····	(180)
胎盘残留·····	(180)
处理方式·····	(180)
●各月检查情况记录表·····	(203)

1 妊娠前须知

一、有计划的妊娠、生产

本章是为尚未怀孕的女性所写的，因此，对已确定怀孕的女性而言，或许多属赘言，如无必要不妨从下一章读起。

女性怀孕、生产是天经地义的事，如果只因一时的疏忽，导致不孕或生出畸形儿，势必造成终生遗憾。那么，与其事后懊悔，不如事先准备，平常即应多吸收有关这方面的知识，以便将来做个快乐的母亲。

(1) 适合生产的年龄与季节

初产适龄期

就心、身两方面的条件而言，女性最适合怀孕、初产的年龄是 20 岁至 25 岁。

这是因为 20 岁以前的女性，骨盆的发育或子宫的收缩能力尚未成熟，不仅是生理方面，另外在心理方面，十几岁的少女正是情窦初开，富于天真、浪漫思想的时期，岂能充分了解做母亲的重大责任？又，纵使平安无事的生下健康宝宝，