



十月怀胎

+ 健康生活直通车

医学手册

10 Month Conceive

李晓琳 王毅 李达维 主编

Medicine Manual

BOOK

广东旅游出版社
Guangdong Tourism Press, Lufeng, Guangdong



十月怀胎

健康生活直通车

医学手册

10 Month Conceive

李晓琳 王毅 李达维 主编

Medicine Manual

BOOK

廣東人民出版社

内 容 简 介

“十月怀胎，一朝分娩。”

结婚、怀孕、生产可以说是女性一生中最重要的一环。即使医学十分发达，母体仍是孕育生命的最佳场所。为了迎接爱情的结晶——即将出生的婴儿，女性应该正确了解自己的身体变化，掌握十月怀胎过程中的医学知识。

本书重点介绍：受精着床的过程；容易受孕时间的判断；妊娠时身体的主要表现；怎样知道自己已经怀孕；常见的异位妊娠；孕期的性生活；孕妇的营养与饮食；十月怀胎中的胎儿情况和注意事项；母体的症状和注意事项；害喜时的饮食配方；注意各式各样的胎位；预防早产、流产；掌握分娩知识、产褥期知识及产后生殖器恢复及注意事项；女性孕期“十大”疾病等等。

妊娠中的女性，精神常常不能安定，易于过分喜、怒、哀、乐，而且十分敏感，做为丈夫严禁给孕妇带来没有必要的精神刺激，为实现母婴健康而努力。

作者简介

李晓林,男,1938年12月生,陕西临潼人。1963年毕业于西安医科大学。1971—1973年进修于北京中国医学科学院胸外科。中西医结合外科主任医师、教授、中国科联研究员、陕西省名老中医师带徒导师、硕士研究生导师、国务院批准享受政府特贴有突出贡献的专家、全国中医药高教临床研究会外科分会副理事长、中国科联人才网络医学专业委员会委员、全国抗衰老科技学会常务理事、全国男性病学委会西北分会委员、陕西省中西医结合学会常务理事、陕西省抗衰老科技学会副理事长、陕西省男性病学委会副主任、咸阳市男性病研究会名誉主任。出版新书四本。获省局级科研成果四项。擅长外科手术,被群众称为“咸阳一把刀”,陕西日报等6家新闻单位曾以“咸阳一把刀”、陕西卫生报以“外科专家”、咸阳报以“孜孜不倦的追求者”、健康导报以“葡萄救民”、秦苑杂志以“专家、学者、名医”为题报导过本人的医疗事迹。研制的“生命锂电”极能中胶囊治疗男性性机能障碍,男女不育症、前列腺炎、前列腺增生症以及因肾虚所致的其它病症有显著疗效。

目 录

第一章 女性与生育有关的结构知识

- 一、骨盆底的结构与生理功能 (1)
 - 1. 盆隔
 - 2. 尿生殖膈
 - 3. 骨盆底解剖及其有关的血管、神经和淋巴
- 二、女性的生育构造 (9)
- 三、男性的生育构造 (11)
- 四、女性骨盆底功能失调 (11)
 - 1. 功能失调的原因
 - 2. 功能失调时的病理变化
 - 3. 功能失调的治疗原则

第二章 做好要孩子的一切准备

- 一、努力创造优生的条件 (29)
- 二、绝对禁止近亲结婚 (30)
- 三、选择好最佳的生育年龄 (32)
- 四、选择好最佳的怀胎时机 (33)

五、选择好最佳的生育时机 (37)

第三章 女性的怀孕过程

一、卵细胞的发育与成熟 (40)

1. 卵母细胞的变化
2. 成熟卵细胞的结构
3. 卵细胞的运输

二、精子的生成和获能 (42)

1. 成熟精子的结构
2. 精子的发生
3. 精子在女性生殖道中的运行

三、精子与卵子相遇 (50)

四、受胎的结构 (50)

五、受精生理 (51)

1. 受精时间和部位
2. 精子的顶体反应
3. 受精过程

六、受精卵的发育和运行 (58)

1. 受精卵的发育
2. 受精卵的运输

七、孕卵的着床 (61)

1. 子宫内膜的准备
2. 着床过程
3. 着床的原理
4. 着床的抑制

八、生男生女的生理原因 (70)

1. 发现卵子和精子的秘密
2. 决定男女性别——X、Y染色体的发现

3. 两种精子的不同特性

第四章 做好怀孕前的心理准备

一、孕前的心理准备	(75)
1. 调节夫妇孕前的心绪	
2. 创造和谐的孕前心理环境	
3. 喜庆妊娠节日	
4. 妊娠在爱情生活中理想位置	
二、明白母体的变化	(78)
三、快乐地度过怀孕生活	(78)
四、注意怀孕的不知状态	(79)
五、受精卵到达子宫的过程	(79)
六、月经停止与怀孕	(80)
七、过规律的生活	(80)
八、怀孕时必要的营养	(81)
九、需要家人的支持	(82)
十、孕前的生理准备	(82)
1. 调适孕前的生理机能	
2. 调养孕前的身体素质	
3. 孕前的衣食住行	4. 孕前的锻炼
十一、孕前的饮食与服药	(84)
十二、怀孕的自我诊断	(86)

1. 月经停止
2. 早孕反应
3. 乳房发胀
4. 小便的表现
5. 基础体温的变化

十三、怀孕的精神准备 (87)

十四、怀孕的物质准备 (88)

十五、怀孕期的营养 (90)

十六、按怀孕时间,推算预产期 (96)

十七、孕妇的性生活与锻炼须知 (96)

十八、孕期禁服影响胎儿发育的药物 (98)

十九、如何判断受孕时间 (100)

1. 月经周期的长变
2. 宫颈粘液的变化
3. 宫颈的改变
4. 身体其它部位的变化

第五章 怀孕后女性身体的主要表现

一、母体的主要变化 (103)

二、怎样知道自己已经怀孕 (105)

三、怀孕需要有充分的精神准备 (107)

四、妊娠的诊断 (108)

1. 早期妊娠的诊断
2. 晚期妊娠的诊断
3. 胎位的诊断
4. 死胎的诊断

五、常见的异位妊娠 (111)

1. 输卵管妊娠
2. 宫外、宫内复合妊娠
3. 腹腔妊娠
4. 其它罕见的异位妊娠

第六章 妊娠期间的注意事项

- 一、妊娠体检 (131)
- 二、体重异常增加要注意检查 (133)
- 三、肚子异常隆起时要注意检查 (134)
- 四、妊娠水肿要抓紧治疗 (135)
- 五、妊娠呕吐要正确对待 (137)
- 六、妊娠小便频繁与小便不利要正确对待 ... (139)
- 七、妊娠腰疼要注意检查 (141)
- 八、妊娠中毒要高度重视 (143)
- 九、妊娠阴道出血要警惕 (146)
- 十、妊娠腰疼要警惕 (146)
- 十一、妊娠下肢静脉曲张勿惊慌 (147)

第七章 孕期的性生活

- 一、整个孕期的注意事项 (149)
- 二、怀孕早期的性生活 (150)
- 三、怀孕中期的性生活 (151)
- 四、怀孕晚期的性生活 (152)
- 五、孕期应避免的体位 (155)
- 六、可准过性生活的时期 (155)

第八章 孕妇的营养与饮食

- 一、充分认识孕妇营养与饮食的特点 (156)
 - 1. 饮食量与体重
 - 2. 不同阶段对营养的需求
 - 3. 食欲
 - 4. 零食和嗜好
- 二、主要的维生素和矿物质应保障供给 (159)
- 三、基本的食物搭配要合理 (160)
- 四、要常到户外活动 (160)
- 五、要明白孕妇一人饮食二人吸收的特点 ... (160)
- 六、孕妇的营养和饮食必须多样化 (162)
- 七、蔬菜必须清洁,当心农药中毒 (164)
- 八、食物复制品不是孕妇的首选食物 (165)
- 九、孕妇应绝对禁止饮酒 (166)
- 十、孕妇应少食或不食刺激性食物 (167)
- 十一、孕妇应绝对禁止吸烟 (169)
- 十二、怀孕参加运动的必备条件 (170)
- 十三、孕妇最适宜的体育运动方法 (171)

第九章 十月怀胎中的胎儿情况和注意事项

- 一、怀孕第一个月(1~4周) (175)
 - 1. 胎儿的情形
 - 2. 母体的变化

十月怀胎医学手册

3. 要有尽早发现怀孕的思想
- 二、怀孕第二个月(5~8周) (178)
- 1 胎儿的发育 2 母体的变化
3. 妊娠确诊
- 三、怀孕第三个月(9~12周) (180)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化
3. 妊娠禁忌
- 四、怀孕第四个月(13~16周) (184)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化
3. 产前诊断的重要
- 五、怀孕第五个月(17~20周) (188)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化
3. 了解孕妇的体重变化
- 六、怀孕第六个月(21~24周) (191)
- 1 胎儿的发育 2 母体的变化
3. 胎教是胎儿的精神食粮
- 七、怀孕第七个月(25~28周) (195)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化
3. 乳房的保健 4. 丈夫听胎心音
- 八、怀孕第八个月(29~32周) (200)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化
3. 自我纠正臀位 4. “七活八不活”的意思
- 九、怀孕第九个月(23~36周) (204)
1. 胎儿发育 2. 母体的变化

3 胎动的自我监测

十、怀孕第十个月(37~40周) (209)

- | | |
|---------|-------------|
| 1. 胎儿发育 | 2. 母体的变化 |
| 3. 妊娠过期 | 4. 过期并不等于成熟 |

第十章 孕妇应该掌握的分娩知识

- | | |
|-----------------------|-------|
| 一、分娩前的准备 | (214) |
| 二、选择营养价值高的食品 | (218) |
| 三、绑腹带的诀窍是慢慢束紧 | (219) |
| 四、随时保持身体清洁 | (219) |
| 五、腹部更明显,注意身体变化 | (220) |
| 六、骨骼渐渐如人类般的发达 | (220) |
| 七、子宫的压迫,容易产生静脉瘤 | (220) |
| 八、多摄取铁质,均衡饮食 | (221) |
| 九、每天必须摄取高铁质食品 | (221) |
| 十、孕妇服装与便鞋 | (222) |
| 十一、三大可怕症状 | (222) |
| 十二、常位胎盘早期剥离与出血 | (223) |
| 十三、挺着大肚子应小心跌跤 | (223) |
| 十四、提防早产儿产生 | (224) |
| 十五、腰疼、腿肚抽筋的治疗方式 | (224) |
| 十六、多食用高纤维的蔬菜 | (225) |
| 十七、适当运动有助于顺利生产 | (225) |

十八、持之以恒的运动	(226)
十九、逆产儿的原因和矫正胎位	(226)
二十、体重异常增加时要特别注意	(227)
二十一、腰疼与排尿次数增加现象	(228)
二十二、因胎位容易变化,宜保持平静	(228)
二十三、若有突然浮肿及体重增加, 要特别注意	(229)
二十四、分娩方式的选择	(229)
二十五、应了解正常分娩前的预兆	(230)
1. 出现规则的子宫收缩	
2. 见红	3. 破水
二十六、正常分娩的经过与产妇的配合	(231)
1. 子宫颈开口期	
2. 胎儿娩出期	
3. 胎盘娩出期	
二十七、轻松分娩动作和秘诀	(234)
1. 腹式深呼吸	2. 用力
3. 短促呼吸	4. 分娩各期的辅助动作
二十八、预产期的推算	(241)

第十一章 分娩的过程及异常分娩预防

一、腹部下方变重	(243)
二、有产兆就十分紧急	(243)

十月怀胎医学手册

三、注意子宫的收缩	(245)
四、子宫口逐渐打开	(246)
五、静待宝宝的诞生	(246)
六、排出胎盘完成生产	(246)
七、缓和阵痛的方法	(248)
八、顺利生产的秘诀	(249)
九、配合子宫的收缩	(249)
十、如排便般的用力	(250)
十一、推压疼痛的穴道减轻痛楚	(250)
十二、配合阵痛的周波,利用双手	(250)
十三、只要宝宝健康就不必担心	(251)
十四、双胞胎易出现未熟儿	(251)
十五、无痛分娩与剖宫产	(252)
十六、会阴切开,钳子分娩,吸盘分娩	(252)
十七、产力异常	(253)
1. 子宫收缩乏力常见的原因	
2. 子宫收缩乏力对母亲和胎儿的影响	
3. 子宫收缩过强	
十八、产道异常	(255)
1. 产道异常对母亲的影响	
2. 对胎儿和新生儿的影响	
十九、胎位及胎儿发育异常	(255)
二十、先兆流产的处理	(257)
二十一、难免流产的处理	(258)

- 二十二、不全流产的处理 (258)
- 二十三、完全流产的处理 (259)
- 二十四、习惯性流产的处理 (259)
- 二十五、过期流产的处理 (261)

第十二章 怎样坐好月子

- 一、接近预产期时,产妇应事先做好哪些准备 ... (262)
- 二、产妇在住院生产时,要准备哪些东西 (263)
- 三、从哪些征兆可知道即将生产 (264)
- 四、产妇分娩前,为什么会有阵痛 (265)
- 五、什么是假性阵痛? 和分娩前的阵痛有何不同 (265)
- 六、什么是“产程” (266)
- 七、产妇生产完后,会出现哪些生理变化 (268)
1. 体温上升
 2. 脉搏与呼吸
 3. 排汗增加
 4. 小便增加
 5. 便秘
 6. 恶露
 7. 乳房分泌乳汁
 8. 寒栗
- 八、亲朋好友要探望生产完的产妇,何时比较适合 (269)
- 九、妇女于生产过后,为什么要“坐月子” (270)
- 十、坐月子是不是只要一个月就好 (271)
- 十一、坐月子时必须完全卧床休息吗 (272)

十月怀胎医学手册

- 十二、家中有坐月子的产妇时,门窗必须
 关闭得密不透风吗 (273)
- 十三、产妇坐月子时,可不可以洗澡、洗头 ... (274)
- 十四、坐月子时要注意哪些饮食原则 (274)
- 十五、为了产后迅速恢复窈窕身材,可以在坐
 月子期间节食减重吗 (276)
- 十六、坐月子时可以用人参进补吗 (277)
- 十七、剖腹生产的产妇,在产后应注意哪些事 ... (277)
- 十八、什么是“恶露”? 持续多长时间才算正常 ... (279)
- 十九、为什么产后仍会有下腹疼痛 (280)
- 二十、为什么产妇生产完后,腹部会摸到硬块 ... (281)
- 二十一、为什么产妇生产完后很容易流汗 ... (281)
- 二十二、为什么产后会有排尿困难的现象 ... (282)
- 二十三、如何改善产后排尿困难的状况 (283)
- 二十四、为什么产妇生产完后容易便秘 (283)
- 二十五、为什么要做产道检查,检查包括
 哪些内容 (284)
- 二十六、生产完后清洁护理会阴部有何
 重要性 (285)
- 二十七、生产完后要如何护理会阴 (285)
- 二十八、分娩时做会阴切开术的产妇,产后常
 出现哪些异常状况,该如何处理 (286)
- 二十九、分娩时做会阴切开术的产妇,产后
 护理会阴需注意的事项 (288)

- 三十、产后适合做哪些运动 (288)
- 三十一、产妇做产后运动有什么好处 (290)
- 三十二、产妇在产后运动时,应该注意
 哪些事情 (291)
- 三十三、产后月经未恢复这段时间,是不是
 就不会怀孕 (292)
- 三十四、什么是妊娠纹,产后妊娠纹会消失吗 ... (293)
- 三十五、产后为什么容易掉头发 (293)
- 三十六、产后多久恢复性生活比较恰当 (294)

第十三章 产褥期及生殖器恢复的注意事项

- 一、什么叫产褥期 (295)
- 二、产褥期天天应该注意的事项 (297)
- 三、关于坐月子的知识 (299)
- 四、什么是恶露 (309)
- 五、恶露处理的方法 (309)
- 六、子宫的恢复 (310)
- 七、阴道的恢复 (311)
- 八、乳汁分泌的整个过程 (311)
- 九、乳房的按摩 (312)
- 十、保证乳汁分泌通畅 (313)