

接受专业人员的指导 ◎ 听取人性化的讲解 ◎ 享受“过来人”的体贴

★“十月怀胎，一朝分娩”

★分娩前后会有什么情况发生呢？

★应该做些什么准备工作呢？

★产房内外是什么样子？

★分娩时如何才能顺利过关？

★产后该注意些什么？

★需要采脐带血吗？



分娩 前后的日子

——准妈妈必读

主编：吴洪英 席焕英 刘 薇

 军事医学科学出版社

分娩前后的日子

——准妈妈必读

主 编	吴洪英	席焕英	刘 薇
副主编	孙春霞	杨桂清	郭焕平
	蒋永红	刘 惠	杨秀菊

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

编者的话

经过了早孕时将为人母的兴奋与妊娠反应的煎熬,经历了中孕期初觉胎动时的喜悦和日趋增加的负担,每一位进入晚孕期的准妈妈都怀着激动而又紧张的心情,盼望着那个“十月怀胎,一朝分娩”的日子。分娩前后有什么情况发生呢?应该做些什么准备?产房内外是什么样子?分娩时如何才能顺利过关?产后该注意些什么?这些都是每位即将入院分娩的准妈妈最关心的问题。本书即是从专业角度讲述了分娩前、分娩中、分娩后的相关知识及注意事项,由产科医生及助产师帮助每位准妈妈揭开产房神秘的帷帐,让她们了解围产期的专业知识,怀着十足的信心,顺利通过分娩期,迎接一个健康宝宝的到来。

目 录

分娩前的日子——围产篇

1. 分娩的日子如何确定? 怎样推算预产期? (3)
2. 分娩前的日子该如何进行孕期检查? 孕晚期查哪些项目? (3)
3. 早产先兆有哪些? 该采取哪些措施? (5)
4. 孕晚期水肿如何分度? (8)
5. 什么叫胎方位? (8)
6. 胎位检查的四步触诊法是什么? (9)
7. 臀位如何纠正? 何时纠正最好? (10)
8. 在家中如何数胎心? (11)
9. 胎动是怎么回事? 如何根据胎动计数判断胎儿宫内情况? (12)
10. 孕晚期应如何补钙? (13)
11. 贫血会影响胎儿吗? 要不要补铁? (14)
12. 准妈妈在孕晚期可能遇到的异常情况有哪些? (15)
13. 孕晚期发生阴道流血有哪些情况? 怎么处理? (16)
14. 什么是胎膜早破? 哪些情况易发生? 发生后注意什么? (18)
15. 什么是多胎妊娠? 对母儿有什么危害? (19)
16. 双胎妊娠应注意哪些事项? 如何保健? (20)
17. 什么叫胎心监护? 为什么要进行胎心监护? (22)





18. 孕晚期 B 超能了解什么情况? (23)
19. 胎心异常的表现及原因。 (24)
20. 孕晚期的营养应注意什么? (25)
21. 准妈妈应采取怎样的睡觉姿势? (26)
22. 胎儿成熟度检查有哪些? (27)
23. 孕晚期为什么会得痔疮? 应注意些什么? (27)
24. 剖宫产时为什么会出现仰卧低血压? (29)
25. 什么是高危妊娠? (29)
26. 什么是妊娠高血压疾病? 如何早期发现及治疗? (30)
27. 妊娠糖尿病对母婴有何影响? (31)
28. 妊娠糖尿病孕妇应如何自我保健? (32)
29. 糖耐量降低的孕妇应如何自我保健? (34)
30. 孕期能接受防疫接种吗? (34)
31. 孕妇多吃水果好吗? (35)
32. 为什么会发生羊水过少? (36)
33. 孕晚期发现羊水过少该怎么办?
对胎儿有哪些危害? (36)
34. 羊水过多的常见原因及处理办法有哪些? (37)
35. 妊娠瘙痒的原因? (39)
36. 什么是胎盘早剥? 胎盘早剥有哪些症状?
如何预防及治疗? (39)
37. 孕妇情绪对胎教有什么影响? (41)
38. 胎儿适合听哪些音乐? (42)
39. 怎样正确地认识胎教? (42)
40. 什么是脐带绕颈? 发生原因是什么? (43)
41. 脐带绕颈对胎儿有影响吗? (43)
42. 孕妇外出应注意什么? (44)
43. 孕妇用药要注意什么? (44)

44. 孕期穿衣应注意什么?	(47)
45. 孕期如何安排好性生活?	(47)
46. 羊水在家破了该怎么处理?	(48)
47. 孕期为何容易便秘? 如何防治?	(50)
48. 孕妇为何容易发生下肢或外阴静脉曲张?	(50)
49. 孕期脸上为什么会出现“蝴蝶斑”?	(50)
50. 母子血型不合是怎么回事?	(51)
51. 孕期常见症状及其处理。	(52)
52. 超声检查在产前诊断中的应用。	(53)

分娩中——产房篇

1. 什么是分娩? 有几种方式?	(61)
2. 分娩前有哪些先兆?	(61)
3. 分娩前应做哪些准备?	(62)
4. 准妈妈在临产前如何自我监测?	(63)
5. 孕妇何时需住院?	(64)
6. 产房内的是个什么样子?	(65)
7. 什么是足月产? 过期产? 早产?	(65)
8. 早产、过期产对胎儿有什么影响?	(66)
9. 早产能预防吗?	(67)
10. 胎儿过大好吗?	(68)
11. 什么情况下需要引产或催产?	(69)
12. 静滴催产素安全吗? 有哪些注意事项?	(70)
13. 什么是临产?	(71)
14. 什么情况下该进待产室待产?	(71)
15. 什么是第一产程? 潜伏期、活跃期的定义及时限。	(72)
16. 什么时候该上产床准备分娩?	(72)





17. 什么是第二产程? 如何顺利地将胎儿娩出? (73)
18. 什么是第三产程? (73)
19. 影响分娩的因素有哪些? (74)
20. 产力包括什么? (74)
21. 正常子宫收缩力的特点。 (74)
22. 正常分娩的总产程有多长时间?
 滞产的危害有哪些? (75)
23. 子宫收缩乏力常见的原因有哪些? (76)
24. 子宫收缩乏力有什么危害? 如何处理? (76)
25. 分娩必然阵痛吗? (79)
26. 阴道自然分娩有哪些好处? (80)
27. 怎样才能顺产? (81)
28. 自然分娩有没有诀窍? (82)
29. 产妇如何配合分娩? (83)
30. 无痛分娩有哪些方法? (84)
31. 新生儿娩出后如何处理? (84)
32. 胎膜早破者如何选择分娩方式? (85)
33. 阴道助产有哪些常用的方法? (85)
34. 经阴道分娩必须做会阴切开吗? (86)
35. 会阴切开的种类及指征有哪些? (86)
36. 会阴切开的时机及注意事项。 (88)
37. 做了会阴切开术,会影响产后的性生活吗? (89)
38. 实施会阴切开术后,该如何护理? (89)
39. 如果会阴切口出现了异常情况,该怎么办? (90)
40. 胎头吸引术的适应证、禁忌证及注意事项。 (91)
41. 什么是难产? 发生难产的主要原因是什么? (92)
42. 产程中可能会出现哪些异常情况? (93)
43. 何为脐带脱垂? (96)

44. 什么是胎盘滞留? 胎盘滞留是怎样发生的呢?	(96)
45. 胎盘滞留会引起哪些问题呢?	(98)
46. 胎盘滞留是怎样治疗的呢?	(98)
47. 高龄产妇容易出现的问题有哪些?	(99)
48. 陪伴分娩有哪些好处?	(100)
49. 孕妇不良心理因素对分娩会造成哪些不利影响?	(101)
50. 头位难产是如何发生的?	(102)
51. 剖宫产的指征有哪些?	(103)
52. 哪些胎位异常必须做剖宫产?	(104)
53. 剖宫产术后再次怀孕能阴道试产吗?	(105)
54. 妊娠高血压疾病的孕妇应注意些什么?	(105)
55. 孕妇在剖宫产前及术中应注意些什么?	(106)

分娩后的日子——产褥篇

1. 产褥期的概念。	(109)
2. 分娩后在产房内要观察多长时间?	(109)
3. 产后注意事项有哪些?	(109)
4. 子宫复旧的规律是什么?	(110)
5. 什么叫恶露? 分几种? 分别持续多长时间?	(111)
6. 会阴切口应如何护理?	(112)
7. 产后发生尿潴留怎么办? 如何预防?	(113)
8. 剖宫产术后的护理要点有哪些?	(114)
9. 何为母婴同室? 实行母婴同室有什么优点?	(115)
10. 什么是纯母乳喂养? 为何废除开奶前的 喂养方式?	(116)
11. 奶瓶喂养有何危害?	(117)
12. 如何早开奶?	(117)





13. 保证母乳充足的措施有哪些? (118)
14. 提高母乳的质量,乳母应做到哪几点? (120)
15. 新生儿早期智能开发有哪些措施? (120)
16. 新生儿游泳的好处及注意事项有哪些? (122)
17. 哪些婴儿不适宜游泳? (122)
18. 产后泌乳热如何处理? (123)
19. 母乳充足的表现有哪些? (123)
20. 新生儿的脐带如何护理? 何时脱落? (124)
21. 乳头皲裂怎么办? (125)
22. 乙肝病人能喂奶吗? (126)
23. 什么是脐带血? 脐带血贮存有哪些用途? (126)
24. 能把脐带血保存起来吗? (127)
25. 为什么要为孩子储存脐带血? (127)
26. 保存脐带血的好处有哪些? (128)
27. 什么时候采集脐带血? 采集脐带血对母亲和
胎儿有无影响? (128)
28. 脐带血在采集后应在多长时间内送至脐血库?
送至脐血库前如何保存? (128)
29. 产后多汗是否正常? (129)
30. 产后是否应吃红糖? (131)
31. 如何做产后保健操? (132)
32. 剖宫产后何时换药拆线? 出院后如何护理? (134)
33. 什么是新生儿黄疸? (135)
34. 新生儿黄疸分类及特点。 (136)
35. 产生病理性黄疸的主要原因有哪些? (136)
36. 病理性黄疸的治疗原则。 (137)
37. 会阴切口疼痛如何处理? (137)
38. 产后痔疮如何处理? (138)

39. 产后能过性生活吗? (138)
40. 产后如何避孕? (139)
41. 产后什么时间放环,放环时应注意些什么? (140)
42. 产后的心理调整以及产后抑郁症的预防。 (140)
43. 产后为什么会腰痛? (142)
44. 产后恢复不好的后遗症有哪些? (143)
45. 产后恢复不好的后遗症如何避免? (146)
46. 产后应该怎样吃水果? (147)
47. 剖宫产术后间隔多长时间可以再孕? (148)
48. 剖宫产手术后疼痛可以用止痛药吗? (149)
49. 剖宫产术后应该何时起来活动身体? (149)
50. 剖宫产术后饮食安排上应注意些什么? (149)
51. 剖宫产术后护理有有一些什么要点? (150)
52. 术后 6 小时取半坐位有哪些好处? (152)
53. 床上翻身以及拔尿管后下床活动的意义。 (152)
54. 怎样减轻剖宫产的切口瘢痕? (152)
55. 剖宫产术后再次怀孕时应注意些什么? (153)
56. 产后检查很有必要吗? 都须检查些什么? (153)
57. 哺乳期的注意事项有哪些? (154)
58. 哺乳后快速减掉脂肪的好方法。 (156)
59. 产妇患有那些疾病不宜母乳喂养? (157)
60. 哪些婴儿不宜吃母乳? (160)
61. 产后 4~6 个月纯母乳喂养的重要性及母婴分离时如何
保持泌乳? (162)
62. 预防产褥期感染的方法。 (162)
63. 新生儿的特点有哪些? (162)
64. 新生儿头皮血肿及产瘤是怎么回事? (163)
65. 新生儿抖动是怎么回事? (164)





- 66. 新生儿吐奶怎么回事? (165)
- 67. 新生儿口腔如何护理? (166)
- 68. 如何判定新生儿得病? (167)
- 69. 什么叫新生儿呼吸暂停? (168)
- 70. 怎样正确对待巨大儿? (168)
- 71. 生巨大儿有什么不好? (170)
- 72. 新生儿眼睛发红怎么办? (171)
- 73. 什么是新生儿抚触? 其优点有哪些? (171)
- 74. 药物对母乳喂养的影响。 (173)

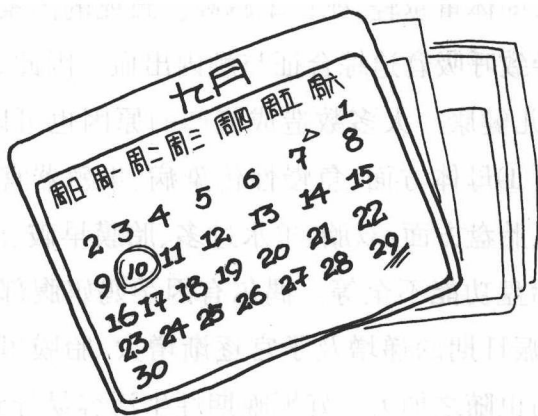
分娩 前 的日子

——围产篇



1. 分娩的日子如何确定？怎样推算预产期？

对于以往月经规律的准妈妈，只要记清末次月经时间，推算预产期很简单。方法是：按末次月经第一日算起，月份减3或加9，日数加7。例如：月经（末次）第一日为2007年5月10日，预产期应为2008年2月17日。若以阴历推算预产期，月份仍为减3或加9，只是日数加15。例如：末次月经第一日为阴历2007年5月10日，预产期应为阴历2008年2月25日。实际分娩日期与推算的预产期可以相差1~2周。若孕妇记不清末次月经的周期，或是哺乳期无月经来潮而孕者，可根据早孕反应开始出现的时间及胎动时间（初产妇4个半月左右、经产妇4个月左右）、手测子宫底高度及B超测量妊娠囊大小、头臂长度及胎头双顶径推算。这种情况孕妇本人一般不甚了解，需由产科医生进行推算。



2. 分娩前的日子该如何进行孕期检查？孕晚期查哪些项目？

进入孕后期，准妈妈应该做第四次产前检查了。妊娠28周，





准妈妈应该于此时接受第四次产前检查。此次产前检查除了进行以前几次检查的内容之外,应增加胎儿位置的检查,包括3个内容:①胎产式:胎儿身体长轴与母体长轴的关系,两轴平行者称为直产式,两轴垂直者称为横产式。②胎先露:最先进入骨盆入口的胎儿部分称为胎先露,直产式有头先露及臀先露,横产式有肩先露。③胎方位:胎儿先露部的指示点与母体骨盆的关系称为胎方位,简称胎位。

到了妊娠32周,准妈妈应该于此时去医院接受第五次产前检查。此次产前检查除了常规地完成前几次检查的项目外,还应该注意心理疏导及建议节制房事,确切地说,即做好心理、生理上的防护准备,以预防早产。妊娠在28~37周之间终止者称为早产。早产儿是指妊娠不满37周娩出者。早产儿又称未成熟儿,其抵抗力低,且生存能力也低,易患病,死亡率也高。死亡率与出生时的体重呈反比例,即体重越轻,死亡率越高。致死的因素主要是肺发育不全,从而导致呼吸窘迫综合征与颅内出血。因此,预防早产是为了保护围产儿健康。大多数造成流产的原因也可以引起早产。常见的原因有:①母体方面,急慢性传染病、生殖器官发育异常或肿瘤。②胎儿、胎盘方面:双胎、羊水过多、胎膜早破、前置胎盘、胎盘早期剥离、胎盘功能不全等。偶尔有因孕妈妈腹部被撞击而早产者。随着妊娠日期的递增及子宫逐渐增大,胎膜里的羊水量也日渐增多,张力也随之加大。妊娠晚期性生活容易导致胎膜早破,引起早产。在此次检查中,医生会要求你注意无痛性阴道流血,因为妊娠晚期的无痛性阴道流血是前置胎盘的典型症状。正常妊娠时,胎盘附着于子宫的前壁、后壁或者侧壁。如果胎盘部分或者全部附着于子宫下段,或者覆盖在子宫颈内口上,医学上称为前置胎盘。这种病是妊娠晚期出血的重要原因之一,是围产期危及母儿

生命的严重并发症。妊娠晚期或者分娩时(偶发生在妊娠 20 周),子宫下段逐渐伸展,附着于子宫下段或者子宫颈内口的胎盘不能够相应地随之伸展,故前置部分的胎盘由其附着处分离,导致胎盘血窦破裂而出血。初次出血量往往不多,但可反复发生,经常是一次比一次出血量多,这种出血通常发生于不自觉之中。有时孕妈妈半夜醒来方才发现自己已躺卧在血泊之中。偶有个别孕妈妈第一次出血量就很多,这种情况应立即送医院。导致前置胎盘的原因包括:多次人工流产或者子宫腔内手术后子宫内膜修复欠佳;子宫内膜炎;多次妊娠,过密、过频生育。上述三个原因都可以使子宫蜕膜血管形成不全,当孕卵植入时因血液供应不足,胎盘面积扩大以摄取营养所致。

3. 早产先兆有哪些? 该采取哪些措施?

早产的三个征兆:

(1)下腹部变硬:过了第 8 个月,下腹部反复变软、变硬且肌肉也有变硬、发胀的感觉时,首先保持安静,尽早去医院接受检查。

(2)出血:少量出血是临产的标记之一,但有时是从生殖器官出血,这有非正常临产的危险,可局部用干净的纱布、脱脂棉、卫生纸垫上止血。

(3)破水:温水样的东西流出,就是早期破水。有的孕妇即便是早期破水,仍能在几周后平安生产。但一般情况下是破水后阵痛马上开始,此时可把腰部垫高,不要动腹部,马上去医院。

跌倒了是否会早产呢?

有时跌倒会引发阵痛,但不会流产或早产,如果经过 2~3 天没有什么异常,那就是一切平安无事,这是因为羊水起到了缓解应急、保护胎儿的作用。





预防早产的要点：

(1) 不要碰腹部

- 不要跌倒：不要到人多的地方或在上下班高峰时外出。被人碰一下就有跌倒的危险，特别是上台阶时，一定要注意一步一步地走稳。

- 保护腹部：不要拿重东西或拿高处的东西，以免碰到腹部。

(2) 不要刺激腹部

- 严重的腹泻：严重的腹泻因排便时刺激子宫使其收缩加快，可引起早产。

- 夫妻生活：正常意义上的夫妻生活与早产没有关系，但只要有一点点早产征兆，也应禁止夫妻生活。

(3) 你的健康状况如何，是否患有以下疾病