

孕产期妇女生活保健指南

〔美〕 艾伦·格特麦切尔著 欧文 凯泽修订



中国广播电视出版社

4416
3M
241032

孕产期妇女生活保健指南

怀孕·分娩·家庭护理

【美】艾伦·格特麦切尔 著

欧文·凯泽 修订

翟志瑞 陈卫平 余建一

张志强 常欣

翟志瑞 校

译



A0045870



中国广播电视出版社

孕产期妇女生活保健指南

〔美〕艾伦·格特麦切尔 著

欧文·凯泽 修订

翟志瑞 陈卫平 余建一

译

张志强 常欣

翟志瑞 校

中国广播电视出版社出版

永清县第二印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 15.25印张 340千字

印数: 4900册 定价: 6.80元

ISBN 7-5043-1291-6/R·40

前 言

为什么一本已出版的著作要重新修订？

一本要用来作为怀孕、分娩和计划生育指南的书，必须首先述及医学和其他科学的事实。但是，这些事实并不是抽象地存在着，它们涉及我们生活中的一些重要事情，这些事情有着重大的情感份量和长远的后果。写作本书先前版本时的那种社会环境已不复存在，新的看法已经取代了老 的 观念，我们从前的一些想法已经成为得到证实的事实，而不再仅仅是一种想法了。

自从本书1937年出版以来，妇女走出家庭寻找职业的人数已有很大增长，对这些妇女在家庭中的作用也需要重新认识，很多妇女为了工作而推迟生育孩子。

为此她们采用不断改进的有效而安全的避孕方法和外科绝育术，同时她们也可以选择安全的流产术。今天，当妇女们谈到怀孕期间的注意事项并期待着她们的孕期到来时，我们可以相信她们是想要孩子了。

妇女健康运动已经有了重要的变化。直到最近几年，所有传统的医学护理都是权力主义和家长式的，这种妇女护理是不会成功的。现在，人们对妇女护理的认识随着对病人真实情况的了解而发生了变化，这个变化的一个特征是产科开业医生的人数正在持续地增长。妇女在这个专业中的人数虽然仍是少数，但是漫不经心地用“他”来称呼产科医师已经不合时宜了。

产科的未来主要在于对胎儿的研究，这在30年前就已明

确了。对胎儿医学的科学基础进行全面评价尚有待于几种技术的发展：一是超声技术的继续完善，这种技术使我们能够看到宫内的胎儿；二是胎儿期遗传显微镜诊断的稳步发展。15年前还难以想象的很多外科诊断方法现在竟成了常规，胎儿急性和慢性病变的监测也已经成为孕期护理的必要组成部分。自从这种技术和有关的技术给孕妇提供了可靠而先进的孕期保健方法以来，一个怀有健康胎儿的母亲无需忧虑地等待婴儿出生后再来认识这个新生命了。

与这些变化同时，新生儿科学（新生儿的护理）在过去的10年中取得了重大进展。例如，我们现在能够防治早产婴儿严重的肠道和呼吸道疾病，以及用无创技术治疗新生儿高胆红素血症。

随着这种临床知识的不断积累，同时也增加了孕妇自我护理的主动性，这一点已被人们更加重视怀孕和分娩的准备、母乳喂养和新生婴儿卫生，以及密切母婴关系和新生儿母子同室所证实。这其中也包括吸引妇女的配偶和她的其他孩子加入这个现实中来。在许多医院里，过去一直是用于产后护理的病房，现在却常常像是一个幼儿园与课堂的混合体。

在很多方面，产科已经发生了变化，增加了新的不同种类的护理人员，例如持有证书的护士、助产士开始进入原先由医生独占的领域。一种叫做以家庭为中心的护理正在被人们所接受，这意味着在分娩过程中家庭其他成员的主动参与。但我必须说明，把在家中分娩作为实现上述理想的一种方式是我所不赞成的，因为我知道这种做法如同在无法预料的灾难中以胎儿的生存来冒险。

我的偏爱是在能直接得到紧急治疗的支持和具有医疗设

备的条件下，通过创造一个更舒适更像家庭的分娩环境来对付难题。

我曾注意到，由于各方面的进展，父母们被鼓励去要求其怀孕必须有一个理想的结果。但是这种理想是不能得到保证的。如果理想没有实现，甚至当这已无法防止时，父母们的失望、愤怒以及受挫和失败感都需要给以特殊的理解和支持。

父母们可能受到刺激而将上述情况归咎于所给予的护理，而且常常认为是治疗失当或粗心大意造成的。令人啼笑皆非的是，近来法律诉讼的数量已与技术和总效果的迅速改进同步增长。一些医生赞成莎士比亚剧作《亨利四世》第二幕中巴特切尔的誓言：“我们要做的第一件事情，就是杀死所有的律师。”但“诉讼的爆炸”不是由律师引起的，而是由于我们社会没有做出任何安排，以满足不同于医疗护理的对残疾儿童的社会保障工作所需要的费用这一事实造成的。孕妇及其家庭提出诉讼的部分原因是由于医生对妇女在怀孕和分娩过程中的情况了解不够。事实上，我们在孕产保健的某些方面也不是完美无缺的。我不能想像，我们在分娩医学护理上不做彻底的方法上的改变之前能彻底消除治疗上的失误，在现存的体系下也只能做到这种水平。但我认为我们的医生能够尽自己的职责，通过改进我们的技术来改变这种状况，通过努力工作来改善我们与病人的关系——她们的幸福，应当是我们首先关心的。

我对一个婴儿的出生感到惊奇，这个小生命是从一个小卵子和一个肉眼不能看见的更小的精子发育而来的。卵子和精子在妇女输卵管的营养液中结合，形成一个胚胎。这时，在这个微型的小球体内有一个生命的信号已经形成，这个信

号就是独立、有思维的人类。肝脏形成了，左腿长出来了，心脏跳动得多快啊，血液循环建立起来了。按人类所能完成的最复杂的设计而创造出的东西与人类的胚胎相比是太简单了。受精卵从形成开始到9个月后婴儿出生，他在观察并且在他母体亲面前呼吸、哭闹、撒尿、吸吮，在得到满足的时候对着这个陌生的世界微笑，这是任何其他有生命的动物都无法与之相比的。

怀孕的过程是独一无二的。一个人，即胎儿在母腹中生长。在最初的3个月，它的器官、躯体和肌肉形成了，它的心脏在跳动，它天真地在液体世界的保护下活动着，它成功地度过9个月后变得更大了，成为一个更完善的独立系统，在出生后能独立地生存。

到了合适的时候，母亲的子宫执行促进婴儿出世的任务，并仔细地保护着这个时刻，使婴儿能通过子宫颈和阴道到达这个世界。这可能是一个危险的旅程，但是对大部分母亲来说，甚至是第一次分娩的妇女，都不能再有机会去实践了。母亲和她的婴儿迅速地、安全地完成了这个旅程。

产科医生和助产士与所有的其他保健医生不同，因为我们同时要对两个“病人”——母亲和胎儿负责，他们在妊娠期有着相同的利益。当一次母亲和婴儿都平安的分娩结束以后，总使人产生一种奇异的成功感，因为这种幸福的感觉来之不易，我永远忘记不了在这个时刻得到的这种感觉。

很长时间以来，在20世纪社会的城市里，分娩的过程由医生来完成这一事实已被人们所接受，孕妇和她的丈夫被当成被动的参加者。我的第一个孩子出生是在其妈妈入睡前后。我不安地想像着产房中发生的一切，直到我的女儿出世一个多小时后，我始终不知道产房里的结果如何。

现代的护理概念是完全不同的。我们鼓励育龄妇女学习有关分娩的知识，最为理想的是在她们开始性生活之前就了解这一点，她们的丈夫也应该尽早被带入这个教育过程中来。这样，他们就可以共同参加胎儿期的访视、自我保健的学习班以及儿童护理方面的教育而实际参与整个产前准备。

因此，现在父母都是这个阶段的中心，这的确应该是这样的。

这本书作为奉献给她们的指南，我试图避免教科书的那种局限性，我所描述的是在特殊护理中存在着分歧和争论的问题，以及我自己的观点。受精、妊娠、分娩和接生、计划生育、不孕症的治疗以及流产术的选择。书中有的概念有些重复，因为重要概念需要在本书几章中运用。我还准备满足一些好奇的需要——第一次怀孕一定有很多的问题，大多数问题都带有共性，可以用同一答案来回答，但仍然要有一本可信赖的书作为你生活中遵循的信条。在性交和怀孕这种激动的生活中有一整本神话的目录册并不奇怪。我试图讨论这个尽人皆知的“老妻子”的故事——进一步证实几个谬论并解释其他的谬论。

本书的第一版是由艾伦·格特麦切尔博士1937年完成的，书名为“走进这个世界”。1947年和1950年的修订平装本是以“期待着的婴儿”为名出版的。1956年完成的修订版是以“怀孕和分娩”为名出版的，1962年以同一书名再次印刷。艾伦博士在宣传有效的避孕方法和修改国家古老的流产法中起了突出的作用。1973年，他把有关计划生育的权威见解写进了这本书，也就是在那时，对这本书的内容进行了大量的修改。

1974年，艾伦·格特麦切尔博士被白血病夺去了生命。

1983年，我在保留原书基本内容的前提下，剔去了书中部分过时的内容，代之以新的内容。在现在的这个修订版中，我已进一步充实了本书的内容，介绍产科、妇科及不孕症的研究成果；介绍一些新开展的检查方法。由于一些概念已经发生了变化，因此，书中大部分内容不得不再一次重写。

艾伦·格特麦切尔博士是妇产科医生的楷模。是他吸收我进入产科，也是我的第一个老师。他的知识是一部百科全书，他熟练地将他的智慧运用到每一个病人身上，我将努力使这个他在生活和工作中的准则继续下去。

欧文·凯泽

目 录

1. 你真幸运 (1)
 两种性别的生物优势(2) 性欲(3) 性细胞：卵
 子和精子(5) 受精(7)
2. 怀孕 (9)
 睾丸的发育及精子的生成(9) 内分泌腺和激素(10)
 睾丸(11) 精子进入输精管的旅程(12) 阴茎的功
 能和结构(13) 女性生殖器官的功能和结构(13)
 排卵(16) 卵子进入输卵管的旅程(18) 精子
 进入输卵管的旅程(18) 受精过程(21) 两个
 核的融合(23) 何时算是新生命的开始(23) 受精
 卵的早期发育(24)
3. 你怀孕了吗? (28)
 怀孕的症状 (28)
 停经(28) 怀孕初期的“月经”(29) 乳房变
 化(30) 乳头分泌物(30) 恶心和呕吐(31)
 饮食习惯变化(32) 需要较多睡眠(33)
 尿频(33) 腹部变化(33) 胎动(35)
 假孕(36)
 体格检查 (36)
 乳房检查(37) 腹部检查(37) 骨盆检查(38)
 怀孕的证据 (41)
 妊娠试验 (41)
 尿液妊娠反应试验(42) 孕酮试验(43)

4. 孕 期.....	(44)
从性交计算分娩日期(45) 从胎动计算分娩日期(45)	
正常孕期的范围(46) 影响分娩日期的因素(47)	
孕期延长(47) 亲子关系的实验室检查(48)	
延期分娩对胎儿影响(49)	
5. 胎 儿.....	(52)
胎儿发育概况	(53)
宫内的生命	(58)
羊水(58) 脐带(59) 胎盘及其功能(60)	
母体和胎儿血液是分离的(61) 血细胞能穿过胎	
盘(61) 热交换(62) 胎盘的激素分泌(62)	
药物能够穿过胎盘.....	(63)
药物的治疗作用(63) 药物对胎儿的损害(64)	
麻醉药(65) 迷幻药物的影响(66) 怀孕期间吸烟	
对胎儿的影响(66) 酒精对胎儿的影响(68)	
其他药物对胎儿的影响(68)	
代谢性疾病对胎儿的影响.....	(74)
环境和职业公害.....	(74)
影响出生体重的因素.....	(75)
社会经济因素(76) 遗传作用(76) 母体疾病的影	
响(76) 足月儿体重标准(77) 世界上最大的新生	
儿(77) 世界上最小的新生儿(78)	
胎儿的性别	(79)
性别能遗传吗?(79) 性别比例(80) 胎儿的性别能	
诊断吗?(80) 性别的遗传学检查(80) 绒毛膜活	
检(81) 羊膜穿刺检查(81) 胎儿的外生殖器(82)	
其他诊断方法(82) 我们能控制性别吗?(82)	

胎儿在宫内的位置	(83)
头先露(84) 臀先露(85) 双胞胎先露(85)	
胎位的确定(85) 横位先露(85)	
宫内胎儿的活动	(86)
胎儿的敏感性和听力(88) 胎儿心脏(89) 胎儿心	
率与心律失常(91)	
超声波和 X线	(91)
超声波影像(92) 超声波的危害(93) X线(94)	
X线诊断的危害(94)	
6. 孕期护理	(96)
总的看法	(97)
孕期教育的必要性(97) 孕期第一次访视(98)	
孕期追踪访视(99) 全方位孕期护理(100)	
准备分娩	(101)
7. 孕期生活	(103)
运动(103) 工作(104) 旅行(104)	
睡眠(105) 乳房护理(106) 乳房不对称(106)	
腹部松垂(106) 服装(107) 牙齿(107)	
性生活(108) 药物(109)	
8. 孕期饮食	(110)
孕期体重	(111)
轻体重和肥胖症(112) 饮食中的含盐量(114)	
体重的急剧下降(114)	
如何获得合理的饮食	(115)
维生素(117) 铁(118) 避免食品添加剂造成危	
害(119) 特殊的问题(120)	
9. 孕期的反应和并发症	(121)
怀孕期的反应	(121)

恶心和呕吐(121) 心胸灼热(胃灼热)(123)
 唾液分泌过多(124) 便秘(124) 胀气(125)
 痔(125) 静脉曲张(126) 鼻出血和鼻充
 血(128) 小腿抽筋(129) 髌和腿部肿胀(129)
 尿频(130) 两种不同的宫缩(130) 头晕(131)
 腰背痛(132) 失眠(132) 白带(133)
 呼吸短促(134) 皮疹(135) 情绪波动(135)
 如何对待跌倒及意外事故(136)

怀孕期的并发症 (136)

输卵管内妊娠(异位妊娠)(136) 前置胎盘及胎盘早
 期剥离(140) 妊娠中毒症(143) 宫内死
 胎(148) 出现什么危险征兆应去看医生(151)

10. 流产和早产 (153)

引起流产的因素(153) 流产的明确原因(154)
 流产是如何发生的?(156) 流产与下一次妊娠的
 间隔(158) 习惯性流产(159) 一个典型自然流
 产的故事(160) 不全流产(161) 自然流产的危
 险(162) 人工流产(162) 人工流产的发展历
 史(162) 早期流产的手术(163) 妊娠第
 12周至第16周的流产手术(164) 妊娠超过16
 周的流产手术(165) 剖腹产后的人工流产(167)
 子宫切开术和子宫切除术的流产(168) 药物方
 法引产(168) 早产(169)
 早产的原因(171) 早产的治疗(172) 胎膜早
 破(174) 早产的外科治疗(174) 早产儿的分娩
 方式(175)

11. 孕期的疾病和手术 (176)

糖尿病(176) 高血压(179) 性传播疾病(180)

疱疹(180) 淋病(181) 风疹(182)
 爱滋病(183) 其他病毒性疾病(184)
 寄生虫(184) 心脏病(186) 囊性纤维变性
 病(186) 血液疾病(187) 外科并发症(188)
 牙齿治疗(190) 精神病(190) 胎儿死亡和妊娠
 自杀(191) 首要的支持来源(191)

12. 分娩机制.....(192)

分娩疼痛(192) 假性分娩(193) 尚不知道的分
 娩动因(194) 一天中分娩的时间(194) 一周中
 分娩的日子(195) 一年中分娩的月份(195) 羊膜
 破裂(196) 人工破膜(198) 需要有多少次产
 痛?(198) 分娩中所涉及到的力(198) 正常
 分娩时间(201) “腰部分娩”(203) 孕妇年
 龄对分娩的影响(203) 青年人与分娩(205)

13. 自然分娩和接生.....(208)

分娩开始.....(208)

为什么要在医院分娩?(210) 分娩前的准备工
 作(212) 如果你遇到以下情况时(214) 分娩进展
 过程中的标志(216)

减轻产妇的疼痛.....(218)

产科学减轻产痛的历史(219) 减轻产痛的方
 法(220) 全面考虑(221) 分娩中的麻醉药
 物(222) 分娩中的阻滞麻醉(224) 神经阻断
 药(226) 产痛精神预防术(227) 无痛分娩的选
 择(227) 剖腹产的麻醉(228) 阴道分娩的麻
 醉(230) 麻醉合并症(232)

分娩的第二产程.....(233)

胎儿头部的分娩(236) 接生地点(238)

婴儿出生后	(239)
新生儿状态的评价(239)	胎儿降生后的工作(241)
胎盘的娩出(242)	阴道和会阴的缝合(244)
产妇分娩后的护理(245)	产后寒颤(246)
检查新生儿(247)	
14. 难产	(248)
宫缩无力	(249)
垂体后叶催产素的应用(250)	破膜(251)
垂体后叶催产素在第二产程的应用(252)	
胎儿大小和位置的异常	(253)
脑积水(254)	横位(255)
臀位(255)	
枕后位(257)	
骨盆狭窄	(257)
软组织阻塞(259)	
15. 胎儿监测	(262)
胎儿监测的目的	(262)
胎儿监测会增加剖腹产的人数吗?(263)	
胎儿心率异常(264)	
胎儿监测包括哪些内容?	(266)
分娩前的胎儿监测(266)	胎动记录(266)
电子监测(267)	超声波检查(267)
对胎儿健康的进一步分析(268)	
分娩期间的胎儿监测	(269)
胎儿监测是常规吗?(270)	
16. 产科手术	(271)
产钳分娩	(274)
产钳的历史(274)	产钳的类型(276)
产钳分娩的适应症(276)	产钳术的分类(279)
产钳分娩的操作(280)	“预防性”产钳术(282)

产钳术的发生率(283)	产钳术的并发症(283)
真空吸引术.....	(285)
臀位分娩.....	(285)
臀位分娩的过程(285)	臀位取胎术(287)
外倒转术和内倒转术(288)	
引产术.....	(290)
为了方便而实施引产术的各种必要条件(291)	
引产术的适应症(291)	
剖腹手术.....	(293)
名称的由来(293)	剖腹产术的历史(293)
现代剖腹产的效果(296)	手术(297)
剖腹产的并发症(302)	剖腹产的术后恢复(302)
剖腹产的适应症(303)	对有剖腹产史的产妇进行
阴道分娩(307)	有选择的和应急的剖腹产(308)
一个妇女能进行多少次剖腹产(308)	
17. 产后恢复期.....	(310)
生理上的变化.....	(310)
子宫缩小至未怀孕时大小(310)	产后阴道排出
物(311)	月经的恢复(311)
排尿增多(312)	
哺乳.....	(312)
母乳喂养的优点(315)	奶瓶喂养的优点(316)
乳的质量(316)	抑制乳汁分泌(317)
哺乳母	
乳期间怀孕(317)	婴儿的断奶(318)
体重减轻.....	(319)
毛发脱落.....	(319)
产后初期的护理.....	(320)
起床(320)	饮食(321)
体育锻炼(321)	
产后痛(322)	心情忧郁(322)
个人卫生(323)	

特殊部位的护理.....	(323)
会阴部(323) 腹部(323) 膀胱(324)	
肠(325)	
出院回家以后的护理.....	(325)
分娩后的并发症.....	(328)
产后出血(329) 延迟性阴道出血(330) 产后	
感染(331) 乳腺炎(333) 泌尿道感染(335)	
贫血(336)	
产后检查.....	(336)
18. 双胞胎和多胞胎.....	(338)
一次能分娩多少孩子?	(338)
自然和人工多胎分娩(339) 自然多胎分娩的机	
率(340) 你怀双胞胎的机遇(341)	
双胞胎的类型.....	(342)
确定是单卵还是双卵双胞胎(343) 两种类型双胎	
的比例(344)	
多胞胎的其他问题.....	(344)
三胞胎、四胞胎和五胞胎(344) 连体双胞胎	
(344) 重孕(异期复孕)(345) 同期复孕	
(345)	
怀孕和分娩.....	(346)
双胞胎的诊断(346) 怀孕的时间(孕期)(347)	
孕期的反应(348) 多胎妊娠的护理(348)	
分娩(349) 接生(349) 分娩时解除痛苦的方法	
(350) 分娩后的护理(351)	
新生儿.....	(351)
双胞胎之间出生体重的差异(352) 性别比	
例(352) 特殊胎儿问题(352)	