

孕产妇必读

十月怀胎



【日】雨森良彦著

顾江萍译

刘佩鸣校

16

十月怀胎

孕产妇必读



90.3.9

〔日〕 雨森良彦著
顾江萍译 刘佩鸣校
花城出版社出版



ZL171085

R714.16
Y 1

215288

345277



ZL171085

十月怀胎

[日] 雨森良彦 著

顾江萍 译

刘佩鸣 校

花城出版社出版发行

(广州市大沙头四马路)

广东省新华书店经销

广东顺德桂洲印刷厂印刷

787 × 1092毫米 32开本 3.875印张 1插页 77,000字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数1—7,300册

ISBN 7—5360—0521—0/G·16

定价：2.30元

译 者 序

优生、优生是现代人类社会繁衍中居第一位的迫切问题。一对夫妇只生一个孩子，新婚夫妇对这个珍贵的机会既感到珍惜又陌生。怎样才能获得那些从未经历过，而又是那么必需的有关怀孕、分娩的知识呢？生育一个健康、活泼、聪明的孩子，是新婚家庭的最大愿望。怎样才能保证这个愿望的实现呢？每一个未来的爸爸妈妈都会面临这两个问题。事实告诉我们，母亲们怀孕、分娩是一个非常复杂的生理变化过程。在这段漫长的时间中，新生命在一天天蕴育成长，同时，可能危及新生命和母亲的多种危险因素，也无时不潜伏着，随时可能窜出来酿成灾祸。因此，读有关书籍，学习有关知识，科学地怀孕、妊娠、分娩，成为优生优育的一个重要前提。

在这里，我们高兴地向大家推荐这本在日本非常流行的、向孕产妇介绍有关知识的普及

读物，作者是日本著名医学教育家雨森良彦。该书发行以来，倍受欢迎，一年中连续再版过七次。

全书有这么几个特点：

知识介绍全面详细。全书分五章，以妊娠时间为经，依次介绍了怀孕、临产、分娩、产后保健的整个过程。其中以怀孕为重点，按妊娠早期、妊娠中期、妊娠晚期分别作了详细说明。以每一时期的症状表现为纬，从各个方面阐述了可能发生的变化、问题和应该采取的防治措施。此书可以说是孕妇产妇的一本百科全书式的必备手册。

图文并茂、形象具体。书中的文字说明，配有许多形象逼真的图画。这些图画大体上可以分为两类，一类是显示妊娠中胎儿与母体的生理变化情况，使初产妇通过这些图画而具体地了解自己和胎儿身体慢慢变化的过程。另一类是指导孕产妇在遇到困难时所应采取的正确方法。比如，妊娠晚期的孕妇大多睡觉比较困难，这时最好能取西姆滋氏体位睡觉，附上这种体位的图象，一目了然，孕妇只要摹仿就可以了。

以初产妇为基本对象，指导性强。本书的主要服务对象是对妊娠分娩一无所知的初产妇。从正常的妊娠过程到异常的妊娠反应，从母体

到胎儿，从身体的各种变化到日常生活的吃、穿、住、行，从家庭的调养到医院的护理，甚至连住院分娩时孕妇和婴儿分别该带哪些用品，都一一作了具体介绍，指导性强。对从未经历过妊娠的初产妇，尤其是身边没有老人照料的年轻夫妇更为适用。书中对高龄产妇也给予了相当的注意。

翻译中对原书的内容和文字表述作了少量变动，有的是为了使国内一般读者都能看懂，有的是由于删除了一些图表，对相应的文字也不得不作些调整。书稿译成后，请广州市第一人民医院妇产科主任刘佩鸣医生审校，以求有关医学知识和术语的介绍准确、贴切。

1989年5月

目 录

译者序	1
第一章 妊娠早期	1
一 妊娠与妊娠的确诊	2
(一) 妊娠早期——胎儿器官形成的关键时期	2
(二) 妊娠的确诊——自我判断妊娠的线索	5
二 妊娠中母体和胎儿的生理变化及母亲生活指南	7
三 最新胎儿检查法	18
(一) 超声波检查	18
(二) 最新胎教	20
(三) 血型检查	21
(四) 如何确定预产期	23
四 早孕的主要症状及其防治	24
(一) 孕吐	24

(二)便秘	26
(三)腰腿疼痛	26
(四)痔疮	27
(五)妊娠斑	27
(六)腿肚抽筋	27
(七)静脉曲张	28
(八)尿频	28
五 慢性病患者的妊娠	28
(一)心脏病	29
(二)肝脏病	30
(三)糖尿病	30
(四)慢性肾炎	31
(五)高血压	32
六 卵巢囊肿和子宫肌瘤	33
(一)卵巢囊肿	33
(二)子宫肌瘤	35
七 异常妊娠	36
(一)宫外孕	36
(二)葡萄胎	38
八 流产及其预防和治疗	39
(一)流产	39
(二)流产的预防和治疗	40

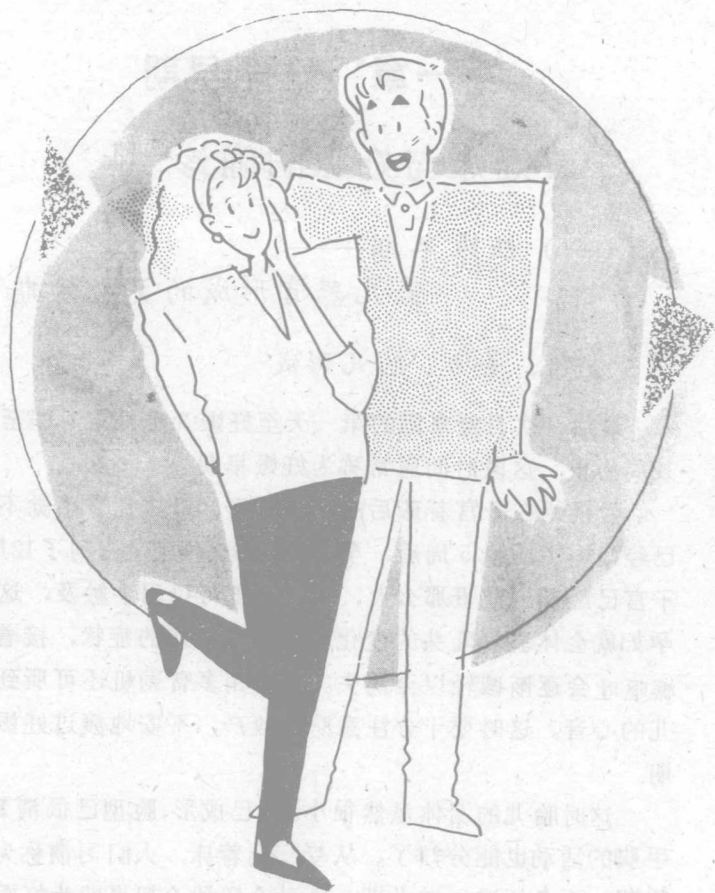
第二章 妊娠中期	45
一 妊娠中期的母体和胎儿	46
二 贫血症的防治	46
(一) 贫血的危害	46
(二) 贫血的预防和治疗	47
三 饮食安排	48
(一) 孕妇对营养的需求	48
(二) 食物的营养分类	49
(三) 尽量减少盐的摄入	50
(四) 防止肥胖症	50
四 日常生活中应注意的要点	52
五 羊水及羊水的检查	56
第三章 妊娠晚期	59
一 妊娠晚期的母体和胎儿	60
二 妊娠高血压综合征的危害	60
(一) 妊娠高血压综合征 的主要症状和起因	60
(二) 妊娠高血压综合征 的早期自我感觉	61
(三) 哪些人容易得妊	

	娠高血压综合征	61
	(四)妊娠高血压综合征的预防和治疗	62
三	妊娠晚期的危险症状	62
四	早产	67
五	胎位不正及复位	70
六	超过预产期两周怎么办	73
七	胎盘	74
八	回老家分娩的注意事项	75
九	多胎妊娠与排卵诱发剂	76
	第四章 临产前后	79
一	临产前的准备工作	80
二	临近分娩的预兆	82
三	分娩开始的三个信号	83
四	使分娩顺利进行的三种力	84
五	分娩是怎样进行的	86
六	刚出生的婴儿	90
七	拉马兹分娩法	91
八	难产的处理方法	94
九	无痛分娩法	97
	第五章 产褥期常识	99
一	产后一个月的生活指南	100

二	母乳育儿好	103
三	婴儿满月检查	107
四	怎样观察婴儿的情况	107
五	如何战胜产后忧郁症	109
六	早产儿的护理	111
七	高龄初产妇的保健	111
八	妊娠中的运动	112

第一章

妊娠早期



第一章 妊娠早期

一、妊娠与妊娠的确诊

(一) 妊娠早期——

胎儿器官形成的关键时期

受精、着床、胎儿形成

最后一次月经来潮的第一天至妊娠3个月末，即至第12周为止，这段时间通常称为妊娠早期。

受精卵在子宫着床后的最初3周，母体几乎感觉不出已经妊娠了。第5周后，孕妇会出现妊娠呕吐。到了12周，子宫已经长到鹅蛋那么大，在下腹部可以用手触及，这时孕妇就会体验到乳头的变化、尿频等最初的症状，接着妊娠呕吐会逐渐减轻以至消失。如果用多普勒机还可听到胎儿的心音。这时要十分注意防止流产，平安地渡过妊娠早期。

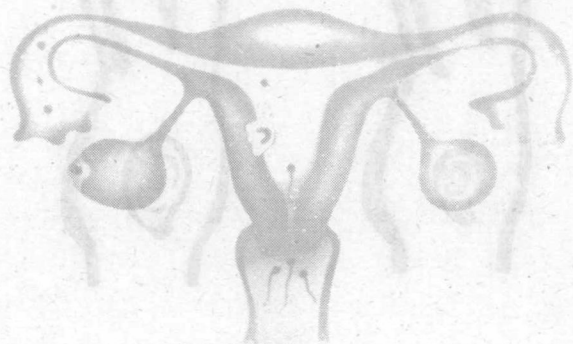
这时胎儿的身体虽然很小，但已成形，脸型已很清楚，手脚的活动也能分辨了。从受精到着床，人们习惯称为胎芽期，不久便进入胎儿期，这两个阶段合起来即为妊娠早

期。

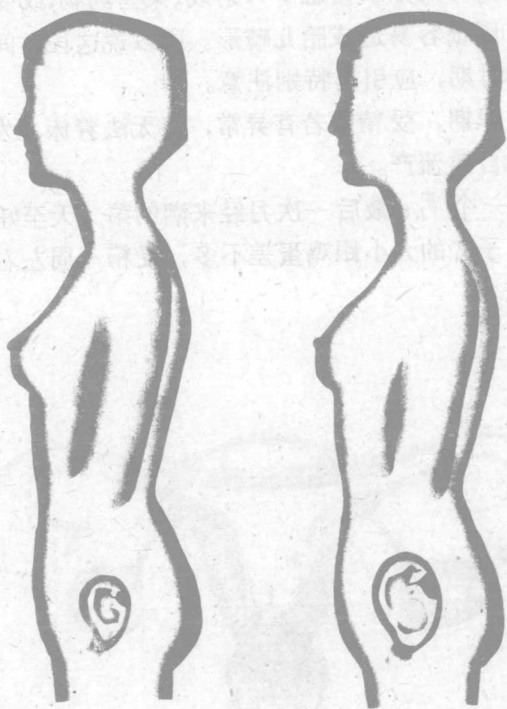
妊娠早期是最容易引起流产的，偶尔也会有宫外孕的发生。这段时间如果接触了X射线、某些药物，或受到病毒的感染，则很容易造成胎儿畸形。所以说这段时间是最令人担心的时期，应引起特别注意。

妊娠早期，受精卵若有异常，将无法着床、发育，这时会出现自然流产。

第一个月：最后一次月经来潮的第一天至妊娠满第4周止，子宫的大小跟鸡蛋差不多，受精一周左右开始在子宫着床。



第二个月：5—8周，子宫有鸭蛋大小，胎芽长2.5厘米，重4克，胎囊内有少量羊水。



第二个月（5—8周） 第三个月（9—12周）

第三个月：9—12周，子宫大约有握起的拳头大小，胎儿身长8厘米，重20克，初具人形。

(二) 妊娠的确诊——

自我判断妊娠的线索

1、停经

一般说来，月经期超过两周，仍未来月经，人们就会产生一种不安或期待的复杂心理。没来月经成为一般人怀疑自己是否妊娠的第一个根据。但无月经或月经迟迟不来，并不一定就是妊娠，因这种现象由环境的改换、情绪的变化，或其它原因造成的也不少。不过，婚后的健康女性，妊娠的可能性相当高。所以月经来潮期已超过两周仍未来的女子，最好是去妇产科作妊娠检查。

2、孕吐

妊娠的第二个特征是恶心。在妊娠早期，也就是说月经期已超过1—2周，反应快的人就开始有孕吐的反应。其症状是，早上起床时恶心、呕吐、流唾液，空腹时更明显。不过也有的人怀孕了也无孕吐现象。孕吐的症状因人而异，有的人反应厉害，有的人轻微，有的人甚至没什么反应。

3、乳头发硬隆起、颜色发黑

这时乳头会有发硬隆起的现象，并伴有刺痛感。由于乳头变得相当敏感，触及时也会有痛感。从外观看去，可以发现乳头和乳晕色素沉着，呈褐黑色。这是由于妊娠后，卵巢分泌出的激素作用于乳腺而产生的。妊娠6个月以后，乳房发育更快，为产后哺乳作准备。

4、基础体温的高温期持续不降

基础体温的高温期持续不降是怀孕的一个明显表现。

当月经不来，基础体温的高温期又持续2周以上时，就应怀疑为妊娠。如果持续3周以上，可以说有百分之九十的可能是怀孕了。一般情况下，如未怀孕，排卵两周后进入基础体温的低温期。根据基础体温的变化来判断是否怀孕，是一种较准确的、简便的、自我测定方法。

上面介绍的是根据母体的症状来判断妊娠的方法。但**妊娠的确诊**还要靠进一步的检查。快速确诊妊娠的常见方法有两种：

1、在医院进行的小便检查

当月经期超过2周以上仍未来，并伴有恶心呕吐，乳房变化等症状时，就应怀疑为妊娠。这时为了确定是否真的怀孕了，应前往医院进行小便检查。这是因为妊娠时，胎盘上的绒毛能分泌出一种绒毛促性腺激素，并排泄到尿中。这时取小便进行检查，就能对妊娠作出准确的判断。不过怀孕时间太短较难查出，一般在超过月经来潮日的两周检查最为合适。

2、可以在家中自己操作的小便检查

你去医院检查之前，可以在家中自己进行一下小便检查。就是用一种测定妊娠的试剂（一般药店均有售，名叫先知乐），来测试孕妇的小便。这种检查与在医院进行的小便检查一样，都是测试尿中是否含有绒毛促性腺激素。检查在超过月经来潮日的10—14天这段时间进行，确诊率还是相当高的。