



S Y Z D S Y Z D

生育指导

SHENGYU ZHIDAO

SHENGYU ZHIDAO SHENGYU ZHIDAO

SHENGYU ZHIDAO SHENGYU ZHIDAO

叶蓉华 主编

湖南科学技术出版社



hunan science & technology press

生育指导

SHENGYU ZHIDAO

SHENGYU ZHIDAO SHENGYU ZHIDAO

SHENGYU ZHIDAO SHENGYU ZHIDAO

叶蓉华 主编

湖南科学技术出版社



hunan science & technology press

生育指导

主 编：叶蓉华

责任编辑：沙一飞

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省新华印刷三厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市韶山路 158 号

邮 编：410004

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2002 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：6.875

插 页：4

字 数：151000

书 号：ISBN 7-5357-3466-9/R·767

定 价：20.00 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

ZUOZHE JIANJIE

叶蓉华，1968年毕业于北京医学院医疗系。1996年在美国波士顿Tufts大学医学院围产医学中心任访问学者。现任北京大学第三医学院妇产科主任医师，硕士生导师。主要从事围产保健工作。共发表医学论文近20篇，参加编著医学书籍4部。

前言

q i a n y a n

当新生命在腹中孕育之时，母爱的天性即油然而升起：幸福、激动、期盼……但是，于此同时你就会感到自己的身体出现了一些变化，有时甚至很不舒服；还有一些人虽然还没有太多的异常感觉，但想起平时耳闻目睹周围的同事、朋友曾经历过的不顺遭遇，内心不免疑虑重重，焦虑万分，关爱备至的丈夫更是茫然不知所以。我从事围产保健工作数十年，经常接待手持纸条、提出一大串问题的孕妇，经我耐心逐一解答后，她们便如释重负，安心返回。其实，妊娠、分娩都属生理过程，只有在出现病理情况时才会影响孕妇和宝宝的健康。随着科学的发展，医学的进步，普及妇女保健知识，自觉地去适应怀孕以后身体出现的一系列变化，是非常重要也是非常必须的。

前言



q i a n y a n

我们编写的这本《生育指导》一书，内涵详尽，深入浅出，介绍了女人从受孕到宝宝出生这一特殊阶段的身体变化和自我感受。哪些是正常的，哪些是不正常的，这样就会做到心中有数，消除了不必要的顾虑，主动地去配合产科医生的定期产科检查和必要的治疗。

今天当你们阅读这本书的时候，相信你们一定能感受到书中所蕴涵的真情和爱意，吸取到丰富的科学知识，希望她能伴随你自信地走过妊娠、分娩这段幸福而又难忘的日子。恭喜你拥有一个健康的宝宝，这就是我们编写这本书的本意。

张文秋参加了本书部分章节的编写工作。

作 者

目 录

m u l u

第一章 新生命的起点 1

- 一、女性内生殖器官 3
- 二、卵子的产生 5
- 三、受精卵的形成 7
- 四、怀孕前的准备 11

第二章 健康的怀孕 17

- 一、怀孕的早期现象 19
- 二、确定怀孕 21
- 三、胎儿的生长和发育 25
- 四、孕妇体内的变化 28

第三章 产前保健 35

- 一、产前检查 37
- 二、孕期营养 43
- 三、孕期工作与生活 54
- 四、孕期运动 62
- 五、重视胎教 70

第四章 待产和分娩 75

- 一、临产的先兆 77
- 二、生产的过程 79
- 三、临产十忌 87



第五章 孕期常见的不适现象 91

- 一、晨吐、牙龈出血、便秘、腹胀、烧心、痔疮 93
- 二、腹痛、尿频、泌尿道感染 95
- 三、鼻塞、憋气 96
- 四、背痛、坐骨神经痛、肋骨痛 97
- 五、下肢水肿、静脉曲张 98
- 六、眩晕、失眠 99
- 七、腿部抽筋 100
- 八、皮肤的改变、皮肤瘙痒、妊娠纹、色素沉着 101
- 九、阴道分泌物 102

第六章 孕期常见的疾病 103

- 一、孕吐 105
- 二、流产 105
- 三、宫外孕 108
- 四、葡萄胎 110
- 五、妊娠高血压综合征 112
- 六、前置胎盘 115
- 七、胎盘早剥 117
- 八、早产 119
- 九、胎儿宫内发育迟缓 120



目 录

m u l u

十、双胎妊娠	122
十一、胎位异常	124
十二、过期妊娠	126
十三、羊水过少或羊水过多	127
十四、妊娠期糖尿病	128
十五、妊娠合并心脏病	129
十六、妊娠合并肝炎	131

第七章 分娩时的异常情况

133

一、胎膜早破	135
二、产力异常	135
三、胎儿宫内窘迫	137
四、脐带异常	138
五、产后出血	140
六、常见的难产处理手段	141

第八章 产褥期

151

一、身体的复原	153
二、产妇的营养	157
三、产妇的清洁卫生	158
四、产后运动	161
五、产褥期常见的异常症状	165

目 录

m u l u

六、避孕指导	167
第九章 新生儿的喂养	171
一、母乳喂养的优点	173
二、保证母乳喂养成功的诀窍	175
三、怎样喂奶	177
四、母乳不足的原因	185
五、特殊情况下的母乳喂养	186
六、特殊婴儿的哺乳	188
第十章 新生儿的护理	191
一、照顾新生儿	193
二、新生儿常见的异常症状及疾病	200
三、新生儿的预防接种	205

第一章

新生命的起点



妇女的一生中大多都要经历怀孕、生孩子、养育孩子的过程，妊娠、分娩、产后都属于生理过程，但是也有可能发展为病理性的，这样就会影响到母、儿的健康。由于医学的发展，现在的妇女比过去有更多的、更好的机会得到一个健康的婴儿。随着文化、科学的发展，越来越多的妇女为了要使孩子的生命有一个健康的开始，她们迫切地希望了解妊娠、分娩是怎么一回事，怀孕以后自己的身体内会发生什么变化，如何适应，如何取得医生的帮助，这对于减少孕产妇发生疾病，优生优育，保障婴儿健康是至关重要的。

为了给你们的宝宝有一个良好的、健康的生命开始，准妈妈和准爸爸必须要讨论、计划并学习有关怀孕的所有知识，如怀孕的过程，生产的方式，育儿的方法和如何为人父母等。本书采用图文并茂的形式来介绍优生优育的科学知识，希望对你们有用，让你们在对未来的期盼中多一点了解，多一分信心。

卵子和精子结合叫做受精，受精就是妊娠的开始，她是新生命的起点。这个新个体具有自己独立的遗传特性，一半来自妈妈的卵子，一半来自爸爸的精子。

男性和女性在青春期后就变得有生育能力了，也就是说，内生殖器官在青春期后就发育成熟了。

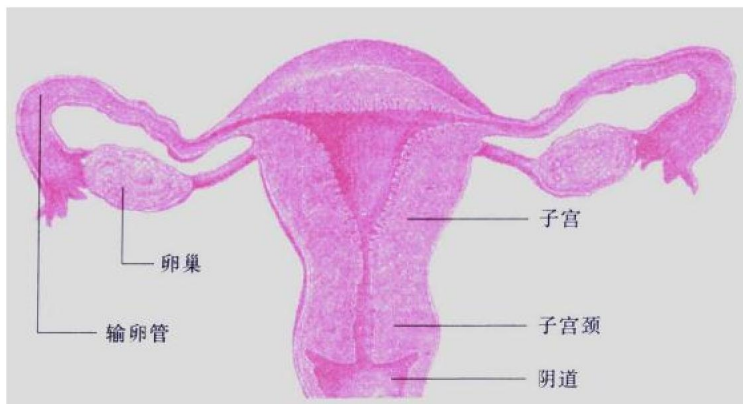
一、女性内生殖器官

为了要了解生殖的过程，我们先来介绍一下女性的内生殖器官。

女性的内生殖器官，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴道 是子宫颈和外生殖器之间的通道，是由黏膜、肌肉和纤维组成，为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。

子宫 是一个有很厚的肌肉层而中间有腔的器官，上部较宽，叫子宫底，两侧叫子宫角，与输卵管相通，下部较窄，叫子



女性的内生殖器官

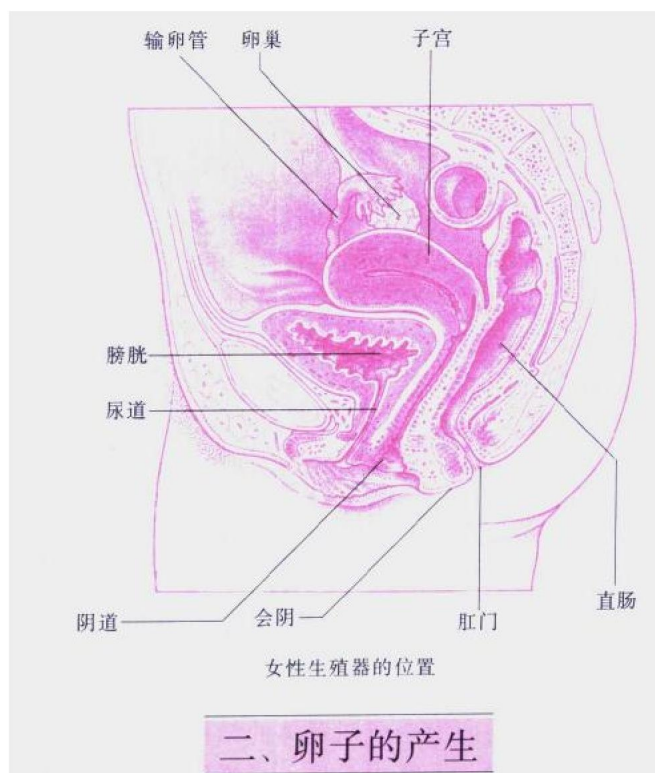
宫颈，与阴道相通。子宫腔的内面覆盖一层黏膜，叫子宫内膜。子宫内膜受卵巢激素的影响，有周期性的改变，如果没有受孕，子宫内膜就每月脱落一次，形成月经。如果怀孕了，受精卵就种植在子宫内膜里，子宫为胚胎、胎儿发育生长的地方。临产时子宫壁的肌肉有节律的收缩将胎儿娩出。

输卵管 是两条细长而弯曲的管道，一头和子宫腔相通，另一头游离。末端叫伞端，紧挨着卵巢，开口于腹腔。伞端具有“拾卵”的作用，把卵巢排出的卵子吸拾到输卵管内。输卵管壁是由很薄的肌肉组成，内层的黏膜上有很多纤毛。卵子和精子就是在输卵管内相遇、结合，并被摆动的纤毛运送到子宫内的。

卵巢 是女性的内分泌腺体。卵巢有产生卵子和分泌性激素的双重功能。性激素可以促进女性生殖器官的发育，并保持女性的特征。

女性内生殖器官在体内的位置。

女性的内生殖器官位于盆腔里。骨盆是由前面的耻骨、后面的骶骨和尾骨、两侧是髋骨组成。子宫的前方与膀胱相邻，后方与直肠相邻，两侧有输尿管。



妇女的生殖功能在胎儿期就已奠定了基础。其一生中的全部卵细胞都是在胎儿期增殖生成的，以后不再增添。当女性新生儿出生的时候，卵巢中就贮存着 10~50 万个始基卵泡。这些卵泡在妇女的一生中，无时无刻不在成批地生长。但是绝大部分都在开始发育后不久就相继退化、消退，称为卵巢闭锁。仅仅在生育年龄时才有数百个卵泡完全发育成熟，排出成熟的卵细胞。但是，这些成熟的卵细胞中又只有更少的几个能受精、种植而最终发育成胎儿。其余绝大部分卵细胞因为没有受精而消退、闭锁。卵巢为了保障“传代”这一重要功能，周而复始不懈地进行准备。

卵子的成熟和释放

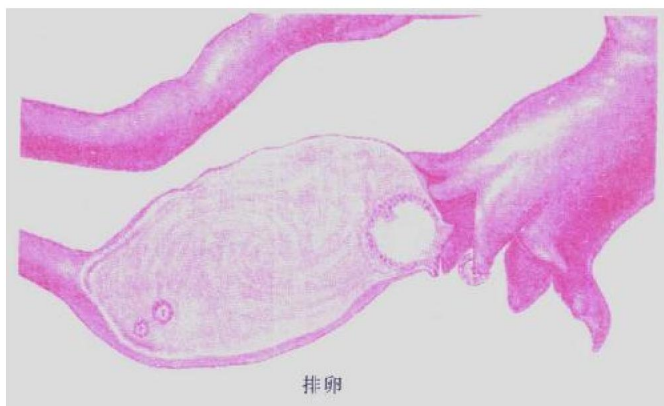
在大脑的下部，位于颅骨底部的垂体在女性到了青春期中，

会开始周期性地分泌性腺激素。这些激素经血液到达卵巢，刺激和调节卵细胞发育、成熟。每个月大约有一二十个始基卵泡开始发育、成熟为次级卵泡。但每个月只有一个、偶尔也会有两个始基卵泡发育达到成熟阶段。它的直径可达 10~20 毫米，其余的卵泡则枯萎、闭锁。卵泡在继续发育的过程中，不但卵母细胞的体积增大，而且它周围的颗粒细胞也增生，由单层长成复层，颗粒细胞和卵泡周围的细胞产生雌激素和其他一些蛋白质并渗出一些液体，这些物质在颗粒细胞的间隙中形成卵泡液，随着卵泡液的增多，卵母细胞被挤向一侧。同时整个卵泡逐渐向卵巢表面移动，最后突起于卵巢的表面。

当突起于卵巢表面的卵泡完全成熟时，可被 B 超仪显示，为直径 18~25 毫米左右的卵泡。这时的成熟卵泡受垂体促黄体生成素的刺激，卵泡就破裂了，卵母细胞和它周围的颗粒细胞一起慢慢地被挤出到腹腔，这个过程就叫做排卵。

始基卵泡开始发育后，就会分泌雌激素，雌激素可以刺激子宫内膜增厚。

排卵后，破裂的卵泡变成叫黄体的结构，黄体细胞产生很多的孕激素和雌激素，子宫内膜进一步增厚，为受精卵着床做好准备。



如果排出的卵细胞受精了，黄体就继续长大，分泌大量的孕激素，维持受精卵的发育。整个怀孕过程中也就不会再有月经发生了。

如果排出的卵细胞没有受精，那么，12~14天以后黄体就退化、萎缩，不再分泌孕激素，这时孕激素和雌激素分泌就会减少，子宫内膜没有激素的刺激，就会萎缩，坏死、出血，子宫内膜发生剥脱，临床上就表现有血自阴道流出，一般持续3~5天，叫月经。

月经之后，垂体又会分泌促卵泡生成激素，刺激卵巢内新的一批卵泡发育，新一周期的雌激素开始分泌出来，子宫内膜又开始新一轮增生。



排卵一般发生在下一次月经来前的第12至第14天左右。在每一次月经开始的时候，大脑通过垂体就会发出命令，卵巢便积极响应，有很多卵泡开始发育，并分泌雌激素，其中一个卵泡发育得比较快，这时血中的雌激素明显升高，反馈到垂体，垂体又发出命令，让卵泡破裂，排出卵子到腹腔中。此时输卵管因受到