

• 图说家庭保健护理丛书 •

丛书主编 王绍诚 李丹



孕产妇的 保健护理

主编 杜娟 傅止薇

北京科学技术出版社



·图说家庭保健护理丛书·

丛书主编 王绍诚 李 丹

孕产妇的保健护理

主编 杜 娟 傅止薇

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇的保健护理/杜娟,傅止薇主编. —北京:北京科学技术出版社, 2000.7 重印

(图说家庭保健护理丛书/王绍诚,李丹主编)

ISBN 7-5304-2350-9

I. 孕… II. ①杜…②傅… III. ①妊娠期-妇幼保健②围产期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38344 号

孕产妇的保健护理

主编 杜 娟 傅止薇

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码:100035)

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 178 千字

2000 年 1 月第一版

2000 年 7 月第二次印刷

印数 5001—10000 册

定价: 13.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

编著者名单

主 编 杜 娟 傅止薇

副主编 (以姓氏笔画为序)

史 可 刘 刚 刘惠英

编 者 (以姓氏笔画为序)

王绍诚 史 可 刘 刚 刘惠英 李 颖

杜 娟 张淑琴 曹艳玲 傅止薇

绘 图 李玉环

● 图说家庭保健护理丛书 ●

- ① 婴儿的保健护理
- ② 老年人的保健护理
- ③ 孕产妇的保健护理
- ④ 中风病人的康复护理
- ⑤ 心血管病人的康复护理
- ⑥ 肿瘤病人的康复护理
- ⑦ 急症病人的急救护理
- ⑧ 手术病人的康复护理

目 录

上篇 学一点孕产基础知识

妊娠生理简介.....	(1)
1. 男、女生殖器生理解剖与受精	(1)
2. 受精后胚胎发育	(5)
孕妇的生理变化及其保健护理.....	(7)
1. 生殖器官及乳房的变化与护理	(7)
2. 消化系统的变化与护理	(10)
3. 骨骼、皮肤的变化与护理	(12)
4. 体重的变化	(19)
孕妇的心理变化与安抚.....	(22)
1. 孕初的心理活动——欢喜与担忧并存	(22)
2. 令人不悦的“曲线美”丧失与色素斑	(24)
3. 最后 1 个月的期待	(25)
4. 家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	(26)
5. 孕妇的心理变化对孕期疾病的影响不可轻视 ...	(27)
孕妇的生活保健与护理.....	(29)
1. 孕期着装有讲究	(29)
2. 注意工作中的保健	(31)
3. 运动、休息与睡眠	(32)
孕妇更应“以食为天”	(39)
1. 孕妇、胎儿——两个人的营养需求量	(39)

2. 生命的物质基础——蛋白质的摄取	(40)
3. 脂肪的需求	(41)
4. 热能的主要来源——糖类的摄取	(41)
5. 铁、钙、钠、锌等矿物质的摄取	(42)
6. 机体的“润滑剂”——维生素的摄取	(43)
7. 关于“一日食品标准量”的建议	(46)
不可回避的生理、心理需求——孕妇性生活	(48)
1. 怀孕对性生活的影响	(48)
2. 孕期性生活原则	(49)
孕妇姐妹要倍加关爱乳房	(55)
1. 乳房的保护	(56)
2. 乳头的保养方法	(57)
3. 扁平乳头与乳头凹陷的自我矫正	(57)
绝对不可忽视吸烟、饮酒对胎儿的影响	(58)
1. 当心！尼古丁可使子宫的血流量减少 40%	(58)
2. 畸胎发生率与孕妇饮酒量直接相关	(59)
孕妇应了解怀孕的不同时期，胚胎对致畸因素的 敏感性	(61)
1. 着床前期（怀孕 0~3 周）——致畸相对不敏感期， 应相对小心	(62)
2. 器官形成期（怀孕 3~8 周）——致畸非常敏感期， 应特别小心	(62)
3. 胎儿期（怀孕 9 周以后）——致畸敏感性降低， 应适当小心	(64)
孕期用药宜权衡利弊	(64)
1. 孕期用药对胎儿的影响不容忽视	(64)
2. 美国药品食品署关于药物的五大分类	(66)
要及早建立孕妇保健卡，并坚持产前检查	(67)

1. 做不做产前检查对孕妇大不一样	(67)
2. 必须遵守的正规产前检查	(68)
孕妇要做孕期自我监护人	(70)
1. 早孕的自我诊断	(71)
2. 中、晚期妊娠的表现	(73)
3. 怎样推算预产期	(78)
4. 胎心率及其监护	(81)
分娩期的表现与护理	(85)
1. 决定分娩是否顺利的三要素——胎儿、产力 与产道	(86)
2. 临产先兆	(89)
3. 临产的表现	(90)
4. 什么时候住院好	(91)
5. 过了预产期仍无分娩征兆怎么办	(92)
6. 分娩期的护理	(93)
产褥期妇女需要精心护理	(98)
1. 子宫体的复原	(98)
2. 子宫颈的变化	(100)
3. 会阴、阴道及周围组织的恢复	(101)
4. 消化系统的变化	(101)
5. 泌尿系统的变化	(101)
6. 月经的复潮	(101)
7. 产后乳房的变化	(102)
8. 正常产褥期的表现	(103)
9. 产褥期的保健护理	(104)
10. 产后运动与运动操	(108)
母乳喂养与乳房护理	(116)
1. 母乳喂养的诸多优点	(117)

-
2. 促进乳汁分泌的护理措施 (118)
 3. 乳房胀痛的护理 (123)
 4. 介绍几种退奶的方法 (125)
 5. 不宜进行母乳喂养的产妇疾病 (126)

下篇 掌握一些孕产期保健护理方法

- 自然流产的保健护理..... (128)
1. 自然流产的原因 (129)
 2. 自然流产的表现与结局 (130)
 3. 流产的护理 (132)
- 早产的预防与护理..... (136)
1. 早产发生的原因 (137)
 2. 早产的诊断 (138)
 3. 早产的预防性护理 (139)
 4. 先兆早产的护理 (139)
 5. 分娩时的护理 (141)
 6. 早产儿的喂养 (142)
- 宫外孕的病因与处理..... (143)
1. 近年来宫外孕发病率有上升趋势 (143)
 2. 宫外孕的表现 (145)
 3. 宫外孕的有关护理措施 (147)
 4. 宫外孕的手术治疗 (150)
- 前置胎盘的护理..... (152)
1. 发病有多种原因 (152)
 2. 前置胎盘的三种类型 (153)
 3. 临床特点 (154)
 4. 前置胎盘对母亲和胎儿的影响 (155)
 5. 前置胎盘的预防与护理 (155)

胎盘早期剥离的防治	(157)
1. 发生胎盘早剥的高危因素	(158)
2. 胎盘早剥的表现——阴道流血、腹痛、贫血及失血	(158)
3. 防治精要	(160)
胎膜早破的预防与护理	(161)
1. 胎膜早破的常见原因	(161)
2. 胎膜早破时的表现	(162)
3. 胎膜早破给母子带来的影响	(163)
4. 胎膜早破的护理措施	(163)
双胞胎妊娠的护理	(165)
1. 双胎妊娠属“高危妊娠”	(166)
2. 双胎的种类	(166)
3. 双胎的表现	(167)
4. 双胎的胎位及分娩方式	(168)
5. 双胎的护理要点	(170)
羊水过多或过少的护理	(173)
1. 羊水的来源	(174)
2. 正常羊水量	(174)
3. 羊水过多	(174)
4. 羊水过少	(177)
胎位异常的护理	(180)
1. 胎位的问题有时连产科医生也会感到头痛	(180)
2. 臀位发生的原因	(182)
3. 臀位对母亲和胎儿的影响	(183)
4. 臀位的护理	(184)
5. 臀位如何选择分娩方式	(186)
妊娠高血压综合征的预防与护理	(187)

1. 极为复杂的发病原因	(187)
2. 妊高征对胎儿的影响巨大	(188)
3. 不同程度妊高征的表现特点	(188)
4. 妊高征的预防和护理方法	(191)
糖尿病孕妇的保健护理	(197)
1. 糖尿病对母、儿的影响	(198)
2. 糖尿病孕妇的护理	(201)
妊娠合并尿路感染的护理	(205)
1. 孕期更易发生尿路感染的原因	(205)
2. 尿路感染对胎儿的影响	(206)
3. 孕妇尿路感染的表现	(206)
4. 孕期尿路感染的治疗与护理	(207)
孕期阴道炎及其保健护理	(209)
1. 霉菌性阴道炎	(209)
2. 滴虫性阴道炎	(211)
3. 淋菌感染——较为常见的性传播疾病	(212)
妊娠合并阑尾炎的护理对策	(214)
1. 孕妇患阑尾炎几率为非孕妇的 1.5~3.5 倍	(214)
2. 妊娠与阑尾炎的相互影响	(214)
3. 需与阑尾炎鉴别的疾病	(216)
4. 孕妇阑尾炎的有关治疗与护理	(217)
5. 妊娠期阑尾炎的预后	(218)

上篇 学一点孕产基础知识

妊娠生理简介

◎ 男、女生殖器生理解剖与受精

◎ 受精后胚胎发育

1. 男、女生殖器生理解剖与受精

精卵结合孕育了一个新生命。那么，精子和卵子是通过一个怎样的途径结合成受精卵，最终发育成一个可爱的小生命的呢？

首先让我们来看一看女性生殖系统的解剖。由内向外来看，女性生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫和阴道。（图 1、2）

阴道是女性生殖器与外界相通的部分，为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。正常情况下，阴道内壁有很多横纹皱襞，有较大的伸展性和弹性。

子宫下方与阴道相连，上方两侧连接输卵管。非妊娠的

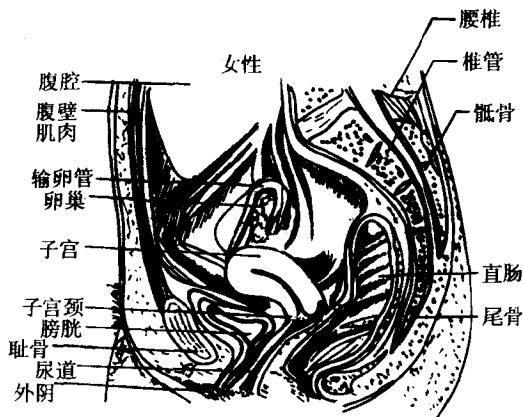


图1 女性生殖系统解剖（侧面观）

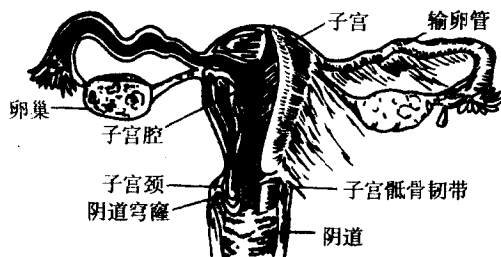


图2 女性生殖系统解剖（正面观）

子宫如鸡蛋大小，子宫内膜在卵巢激素的作用下，进行周期性脱落、出血产生月经。受孕以后，子宫为胎儿发育、成长的场所。

输卵管左右各1条，为细长弯曲的管，全长8~14厘米，内侧与子宫角相连，外侧开口于腹腔。输卵管为卵子与精子相遇的场所，受精后的卵子即“受精卵”，由输卵管被运向宫腔。输卵管与卵巢一起被称为“附件”。

卵巢是产生性激素和卵子的部位。正常卵巢约成人拇指头大小，左右各有1个。控制卵巢性激素分泌的中枢位于脑

中，称“下丘脑”。青春期以后的女性，在下丘脑分泌的促卵泡素作用下，每个月有 8~10 个卵泡向成熟卵泡发育，其中只有 1 个卵泡中的卵子能发育成熟。成熟的卵子在下丘脑分泌的黄体生成素作用下发生排卵。

人体的内分泌受着严格的程序调节，因此使得每个月有规律的月经来潮和排卵。排卵的时间一般在两次月经的中间或在下次月经前 14 天左右。卵巢排出的卵子大约 0.2 毫米大小。卵子缺乏运动能力，被输卵管伞部拾捡（抓到）并运送到输卵管的壶腹部（输卵管中较宽敞的部位），在此处停留约 2~3 天等待受精（见图 3）。如果未能受精，十几天以后月经来潮，卵子被排出体外。

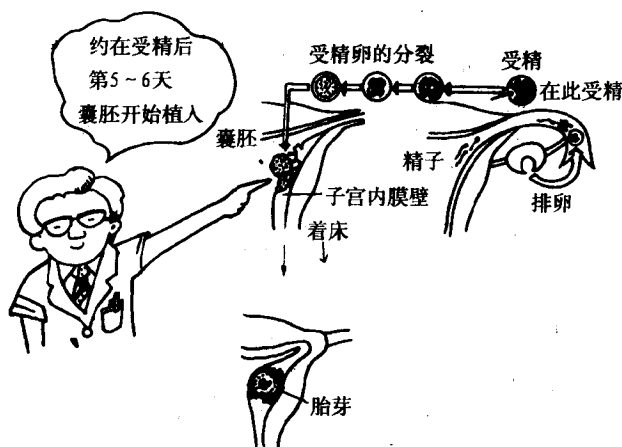


图 3 受精及受精卵的运输过程

男性生殖器为睾丸，附属生殖器包括附睾、输精管、前列腺、精囊、阴茎等。（图 4）精子在睾丸产生，在附睾中储存，并由输精管运送。正常男子每次射精时排出 3~6 毫升精液，每毫升精液中含 2000 万到 4 亿个精子，少于 2000 万个精子往往不易使卵子受精，即常造成不孕。可见射精数

量也是关系生育与否的一个因素。成熟的精子形似蝌蚪，全长约0.06毫米，分头尾两部分。尾部能摆动，移动速度每分钟2~5毫米。

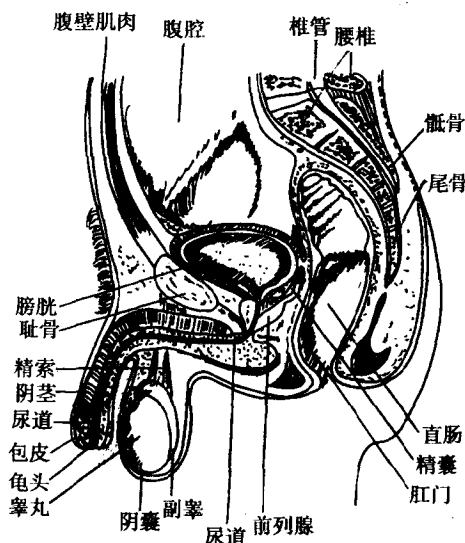


图4 男性生殖系统解剖

性交使精液被排放到阴道口，女性宫颈黏液接受精子的能力很强，一般性交后冲洗阴道法的避孕是很难奏效的。

每次射精后的几千万个精子中，只有几千个能通过宫颈进入宫腔，而最后能达到输卵管受精部位的只有15~50个精子。其中只有1个精子与卵子结合，能使卵子受精。卵子一旦受精，就不再接受其他精子的挑战。

精子在女性生殖道内的受精能力大约只能维持48小时，在性交后两天以内如果没有遇到卵子，将失去与卵子结合的机会。

2. 受精后胚胎发育

精卵结合，是生命的开始，受精卵是人体发育过程中的第一个细胞。卵子受精后便开始进行分裂，同时在输卵管的蠕动下被运向宫腔。在受精后 3~4 天到达宫腔并在宫腔内游移 2~3 天，在受精后 7~8 天被种植在子宫内膜的某一部位，在此接受母体的营养而分化发育。

我们习惯上所采用的计算法是从末次月经的第 1 天算起。妊娠 8 周以前的小生命叫胎芽，8 周以后叫胎儿。

闭经后 3~4 周的胎芽，其大小刚刚用肉眼能够看到，长 5 毫米至 1 厘米，重量不足 1 克。外表看头部很大，占身长的一半，头部直接连着躯体，还有一个长长的尾巴，形状很像小海马。

胎儿的脑、脊髓、血液、心脏等器官都在闭经 3~4 周开始形成。因此说，在胚胎发育的这段时期内如果受到有害物质（如某些致畸药物、放射性物质等）的侵害，上述这些器官就可能出现异常。

闭经后 6~7 周，胎芽长 2~3 厘米，重量 4 克左右。此时已长出手脚、眼睛、耳朵、嘴等。脸部初具人样。（图 5）

妊娠 11 周左右，胎儿身长 7~9 厘米，尾巴完全消失，躯干、四肢等更接近人形。

妊娠 40 周时，胎儿身长 50 厘米，体重平均 3200 克，富有皮下脂肪，皮肤皱纹及胎毛等消失，指甲长度达到指端。

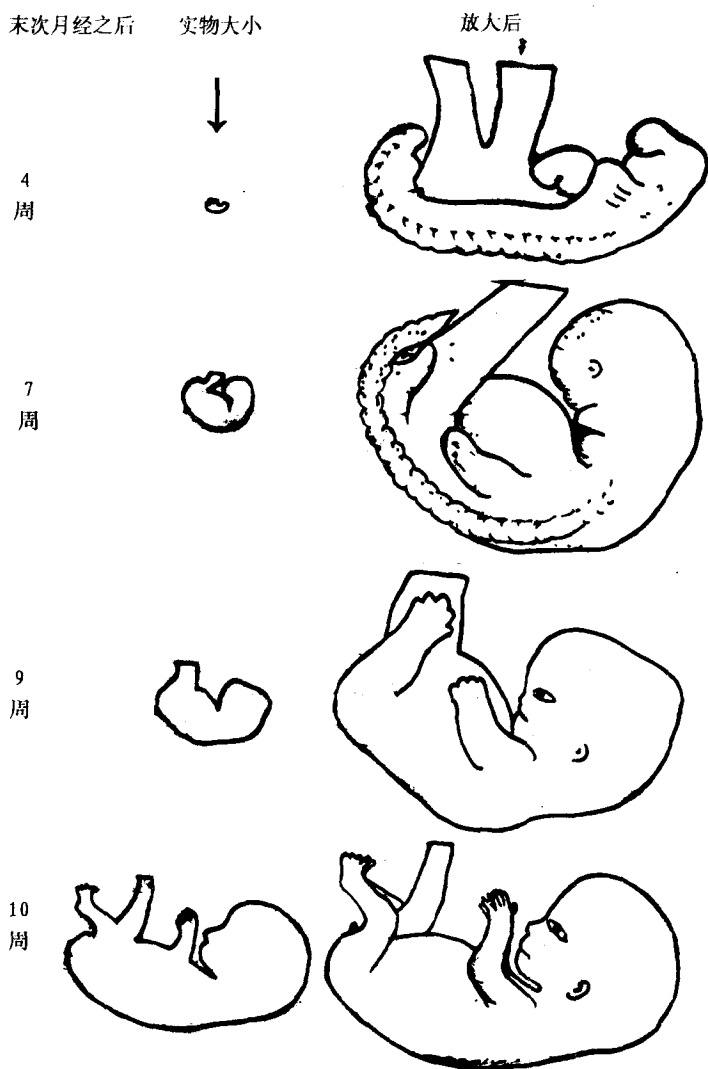


图5 胎儿发育实际与放大图