

生育宝典

监修 / (日) 雨森彰彦 翻译 / 于进江 刘 锋 等 审校 / 于进江

5.3

山东友谊出版社

生育宝典

监修：〔日〕雨森良彦

翻译：于进江 刘 锋等

审校：于进江



山东友谊出版社

1995年·济南



C

313020

鲁新登字 12 号

图字：15—95—12 号

● (1986) 雨森良彦

版权所有

(1986) 日本国东京 株式会社讲谈社

初版中文版经株式会社讲谈社授权，由山东友谊出版社出版发行

● (1986) Yoshihiko Amamori

All rights reserved

First published in Japan in (1986) by Kodansha Ltd., Tokyo

Chinese version published by Shandong Friendship Publishing House under licence from Kodansha Ltd.

生育宝典

监修：〔日〕雨森良彦

翻译：于进江 刘 峰等

审校：于进江

出版：山东友谊出版社

(地址：济南市经九路胜利大街 39 号 邮编：250001)

发行：山东省新华书店

印刷：山东新华印刷厂德州厂

开本：787 毫米×1092 毫米 16 开本

文字：20.5 印张 350 千字 260 插图

版次：1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数：1 12000

定价：36.00 元

ISBN7-80551-709-6/R·7

翻 译(以所译篇章为序):

李福荣 刘春英 古爱萍
刘光兰 于进江 史粟平
王凤菊 刘 锋 米居俊

责任编辑: 姚文瑞 单 虹

整体设计: 郭 光

版式设计: 李建美 池 骋 王健男

插图复制: 吴 奎

安心して迎える妊娠と出産

一九八六年十一月四日 第一刷発行

一九九一年八月十七日 第十刷発行

定価 一〇六〇円(本体一〇〇〇円)

監修者 雨森良彦

発行者 野間佐和子

発行所 株式会社講談社

東京都文京区音羽二 二二二 二二二 01

編集部(〇三)三九四七―三九五三

販売部(〇三)五三九五 三六二五

製作部(〇三)五二九五―三六二五

印刷所

共同印刷株式会社

製本所 株式会社上島製本所

落丁本・乱丁本は小社書籍製作部までにお送りください。
送料小社負担にてお取り替えます。なお、この本
についてのお問い合わせは生活文化局までにお願ひ致し
ます。

©講談社 一九八六年 Printed in Japan

ISBN4-06-202773-9 (生活)

目 录

第一篇 妈妈篇

妊娠的喜悦	(2)
-------------	-----

第一章 妊娠

受精与着床	一个新生命的孕育拉开了人生戏剧的序幕	(6)
了解妊娠征兆	应及早发现妊娠症状	(9)
初诊的方法	月经推迟 10 天以上时, 请去医院检查	(11)
定期做产前检查	确诊妊娠后, 孕妇须做健康检查	(14)
预产期的推算	预产期只是一个大概的推算	(16)
妊娠第一个月 (孕 0~3 周)	一般人几乎觉察不到已受孕	(21)
妊娠反应	精神放松地度过妊娠反应期	(23)
妊娠第二个月 (孕 4~7 周)	出现妊娠自觉症状	(24)
婴儿的性别	受精的瞬间即可决定男女性别	(26)
妊娠第三个月 (孕 8~11 周)	容易流产的时期, 注意不要剧烈活动	(28)
保护胎儿的结构	胎盘保护母体与胎儿	(29)
关于流产	先兆流产时, 要绝对休息	(32)
孕妇体操	为了健康和安全分娩做好保健体操	(35)
妊娠第四个月 (孕 12~15 周)	膳食要注意营养	(37)
牙齿的保护	要勤刷牙、勤治疗	(38)
妊娠第五个月 (孕 16~19 周)	身心共同进入稳定期	(40)
腹带	腹带有预防和缓解腰痛的作用	(41)
母亲学习班	为了婴儿的顺利分娩	(43)
妊娠第六个月 (孕 20~23 周)	注意不要过于肥胖	(44)
乳房保健	妊娠中期开始按摩乳头和乳房	(46)
妊娠第七个月 (孕 24~27 周)	婴儿用品的准备	(48)
妊娠期礼貌	注意礼节、仪表、服饰	(49)
妊娠第八个月 (孕 28~31 周)	呼吸方法和按摩方法的练习	(51)
妊娠与药物	孕妇所服药物都对胎儿有影响	(52)
妊娠第九个月 (孕 32~35 周)	避免过度疲劳	(54)
回故乡分娩	不要把回故乡分娩考虑得太简单, 应夫妇充分协商后再决定	(56)
妊娠第十个月 (孕 36~39 周)	注意临产征兆	(57)
住院时间	出现明显临产征兆后再决定住院	(59)
住院准备	是否已做好了随时住院的准备	(61)
住院、分娩用品	住院所需用品是否已准备好	(62)
妊娠期的生理性不适	即使身体出现变化, 一般也不必担心	(64)

孕期异常症状	出现下述症状时,应立即请医生检查	(67)
妊娠期异常现象	早期发现,防患于未然	(70)
孕期须知	只要注意,就可平安无事	(75)
慢性病人的妊娠	为了健康婴儿的出生,需倍加注意	(78)
高龄初产	虽说年过三十,也不必担心	(81)
妊娠知识问答		(83)

第二章 分娩

临产	如出现下列征兆,要做好分娩的思想准备	(88)
分娩过程	搞清分娩程序,根据进展积极配合	(90)
分娩过程与产妇须知	要想顺利地分娩,必须事先了解分娩的过程	(94)
有利于顺利分娩的辅助动作和呼吸法	缓解痛苦,有助于顺产	(98)
分娩用语录	希望牢记下列分娩用语	(106)
分娩知识问答		(113)

第三章 产后

产后生活日历表		(118)
产褥期的身体变化	随着时间的推移,渐渐复原	(122)
产后生活要点	顺应身体变化,恢复正常生活	(126)
出院后的生活要点	终于开始了新的共同生活	(132)
第二周至第八周的生活要点	丈夫和家里人的帮助是很重要的	(134)
产褥操	根据自己的身体状况,为使身体早日康复,做产褥操	(138)
母乳分泌和乳房保健	母乳是婴儿的天然粮仓	(142)
产后疾病	爱护自己的身体,防止产后病	(145)
产后避孕	夫妇协商,采用合理的避孕措施	(150)
产后神经官能症	舍弃完美主义,走出精神低谷,克服产后神经官能症	(158)
产后知识问答		(160)

第四章 妊娠保健

日常生活须知	要注意休息,不要在厨房站立太久	(168)
妊娠期正确的活动姿势与动作	稍微活动亦需注意	(171)
做家务时的姿势与动作	注意采用舒适的姿势与安全的动作	(173)
妊娠期美容	淡妆会使你的皮肤既漂亮又富有弹性	(175)
妊娠期的服饰	孕妇服是最令您惬意的服饰	(179)
妊娠期的营养	为婴儿和您的健康,要充分考虑营养的均衡	(187)

妊娠期的膳食	以肉或鱼为主菜，每餐至少应准备 3 个菜	(193)
四组分法	即使不计算成分，也能摄取必要的营养素	(196)
防病、治病的饮食	适合妊娠期并发病的菜谱	(198)
妊娠期的性生活	根据妊娠时期采取不同体位过性生活	(202)
保护已婚职业妇女的法律知识	充分利用被保障的权力	(206)
通勤、工作、回家后的对策	爱护身体，做好工作	(211)
妊娠反应，空腹对策	少吃多餐，顺利地度过妊娠反应期	(216)
租用育儿用品办法	根据需要合理利用	(218)
托付照顾婴儿	寻找能放心地托付看管婴儿的地方	(220)
夫妇难以共同继续工作的因素	考虑是否适合夫妇共同工作	(227)

第二篇 爸爸篇

妊娠、分娩是夫妇共同的作业	(230)	
当妻子腹部开始凸起时，你就应进入做父亲的角色	(232)	
快要临产	请检查准备是否就绪，以轻松的心情迎接分娩	(237)
分娩时	瞬间一个小生命就要降临人世	(239)
妻子住院期间	妻子住院，丈夫也有许多事要做	(242)
出院后	享受育儿的乐趣，做模范育儿的爸爸	(243)
等待妻子归来的期间	因妻子回娘家分娩，而成为独身爸爸须知	(246)
三代同堂	要在母亲和妻子中间做润滑油	(248)

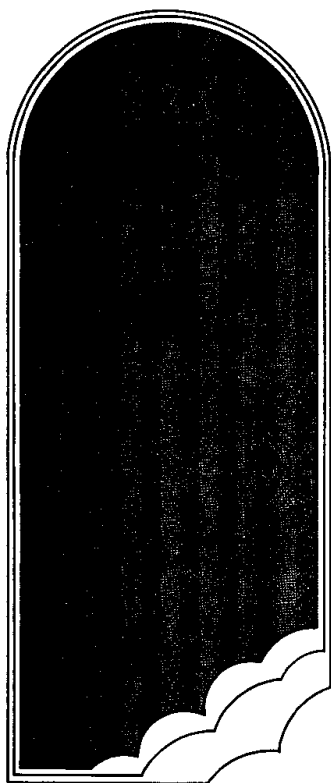
第三篇 婴儿篇

要面带微笑地护理婴儿	(254)	
新生儿的特征	要全面掌握婴儿的特点	(256)
特殊婴儿	体重不同的新生儿	(260)
新生儿期的常见疾病	要注意观察婴儿的气色和吃奶的情绪	(263)
先天性异常病症	及早发现，正确处理	(265)
婴儿的环境	为整日睡眠的婴儿安排一个舒适的环境	(268)
婴儿的哺乳	为了你的宝宝和自身，要尽量用母乳哺乳	(270)
婴儿的沐浴	为婴儿的身体健康，应坚持洗澡	(277)
尿布的使用方法	准备 30 块纯白棉尿布	(281)
室外空气浴、日光浴	出生 3 周后逐渐开始空气浴、日光浴	(284)
婴儿的保健	婴儿从各个方面给母亲传送信号	(286)
婴儿的健康诊断和就医须知	即使发烧也不要惊慌，要注意观察婴儿的症状	(288)
预防接种	不要错过预防接种的时间	(290)
婴儿的衣类及其用品	要给婴儿穿清洁、舒适的衣服	(294)

婴儿知识问答..... (297)

附 录

无痛分娩	没有毫无疼痛的分娩，但是.....	(302)
拉马兹法讲座	拉马兹法是一种怎样的分娩法呢.....	(306)
新的分娩试验	在水中或坐着也能分娩.....	(310)
孕妇的体育锻炼	妊娠中也可参加体育活动，锻炼身体.....	(312)
后记		(314)



妊娠的喜悦



首先恭喜你怀了宝宝。

怀孕、分娩是女性一生中的大事，能够亲自体验孕育生命的奥秘，直接参与新生命的创造是女性独有的一种乐趣。

从远古的祖先那里继承下来的人类历史像接力似的，代代相传，由祖父母传给父母，现在又轮到了你。当医生对你说“恭喜你！”的时候，你是一种什么样的心情呢？

或许你在急切地盼望孩子，正等着这句话；或许你还没有精神准备，因而感到惊讶；或许你还未将此事列入生活日程而感到困惑。总之，由于各自的情况不同，会出现各种不同的反应。然而，你腹中孕育的新生命确实已开始了他（她）的发育。从受精的那一瞬间开始，你的身体就不再是你一个人了。接受这个现实是做好初为人母心理准备的第一步。

自然界中有生命的动物与人类相比，只是简单的受孕、繁殖，遵循着传种的规律。

那么，为什么只有人类会出现惊恐和不安呢？其原因之一就是站立生活增加了分娩时的痛苦，发达的智力使她们懂得了恐惧。

如果说为了避免分娩不幸事故的发生，在婴儿诞生之前，发达的医学使双亲认为可以根据自己的意志进行选择也是不安与恐惧的原因之一的话，那的确是令人可怕的。

当然，对夫妇来说，在最佳状态怀孕，全面掌握养育子女的知识非常重要，这些都是怀孕前应注意的问题。

腹中已开始发育的胎儿虽然很小，甚至肉眼还看不到，但已是一个完整的人了。他（她）继承了父母的血统，将会发育成一个富有鲜明的个性，蕴藏着无限前程的新生命。精心保护这个生命，并将他（她）平安地送到这个世界，就是你的使命。

但是，初次怀孕的人，特别容易心神不定。有时面前会浮现出自己抱着可爱的宝宝的样子，内心充满幸福；有时又会担心胎儿是否能健康发育，自己能不能平安分娩，心里感到不安。

对于新生命，有时会感到责任重大；有时又会因妊娠反应和身体不适而失去信心。这时请不要一个人烦恼，你可以看一下你周围的人，生你养你的母亲、你的伯母、姑妈、姨妈以及邻居等许多女性长辈。她们现在是可敬可爱的母亲，当初也曾像你一样有过忧虑不安。你可以毫不客气地向这些长辈、你的丈夫以及周围亲近的人诉说自己的心情和苦恼，必要时求得他们的帮助。这些关心你及孩子的人们一定会给予你热情的鼓励和帮助。同时，你自己也要尽最大努力度过一个舒适的孕期生活。



从受精的瞬间开始，你就与腹中的胎儿建立了母子关系。妊娠初期，你感觉不到胎儿的存在，能感觉到的只有妊娠反应和身体疲劳所引起的低落情绪。但是，进入妊娠中期，当妊娠反应消失，有了胎动的感觉时，你便会确实实地感觉到了胎儿的存在。这种感觉，的确是只有女性才能体会到的喜悦。那种微微感触孩子手脚活动的滋味是一种发自内心的令人陶醉的喜悦。

同腹中的婴儿说说话，准备准备尿布，织织毛衣，愉快地等待着做母亲那一天的到来。当你感到胎儿脚踢腹部的剧烈胎动时，你或许在想，他是个顽皮的男孩吧，并且会想画出他的具体模样呢。随着母亲的自我感觉的不断增强，你们母子的关系也就更加密切了。

预产期临近后，又出现了对分娩的不安和恐惧。俗话说：“车到山前必有路”，请不必担心。

妊娠、分娩不是病，几乎所有的女性都要经历。过去，由于医疗设备简陋，分娩的确是人命关天的大事。而现在，只要你定期进行产前检查，生活中按照医生的指导去做，就完全不必担心。能够怀孕，说明母体是健康的，只要胎儿健康，就一定能够正常发育。要坚信自然的生命力是顽强的，以愉快的心情度过你的妊娠期吧！

分娩恐惧感会影响顺产的过程，因此，对于分娩要持有正确、积极的态度。

参加母亲学习班、学习有关分娩的知识、做好精神及身体方面的准备，对于消除不必要的恐惧非常重要。如果能以“自己分娩，将成为世界上位优秀母亲”的态度去迎接分娩，那么，一切都会无所畏惧。

怀孕、生孩子是女性一生中的大事，也是充满幸福的事业。为所爱的人怀胎十月，虽经受了肉体上的痛苦，但也包含着将为人母的喜悦和自豪。当你挺着高高隆起的腹部漫步街头时，你会发现素不相识的人向你致以亲切的微笑。当你乘车或上、下楼梯时，还会得到热心人的帮助。你的分娩之喜也会为周围的人带来欢乐。你能在周围人的热情关怀、支持下，愉快、轻松地度过孕期，无疑，这对胎儿也是非常有益的。

一般认为：女性的身体只有在经历了怀孕、分娩之后，才算是拥有了一个完整的人生，思想更加成熟，成为一个更加出色的女性。

大家都把分娩后的产妇视为圣母玛丽亚，祝贺你能有幸亲身体验上帝赐与你的机遇，以积极的姿态去迎接你的宝宝出世吧！

第 1 章

妊 娠

自从你得知怀孕的那一天起，你就是一位母亲了

受精与着床

一个新生命的孕育拉开了人生戏剧的序幕

健康的青年男女结婚后，大部分妇女都会怀孕，孕育新的生命，即人们经常议论的“生命的奥秘”。的确，从精子与卵子相遇到足月分娩，会出现复杂且微妙的身体变化以及各种各样的现象。

虽然由于科学的日益发展，“试管婴儿”或“人工受精”都已成为现实，但仍然还有很多不解之谜。

当我们再仔细地考虑一下，会意外地发现我们对自身的情况并不十分了解。究竟妊娠是怎样开始的，妊娠又经历哪些过程，只有正确了解这些问题，才会真正懂得这是健康女性所具有的生理现象。

怀孕以后，身体会出现许多变化，对此，既不要过分恐惧，也不要疏忽大意，满不在乎。应掌握有关知识，正确对待妊娠。

女性在胎儿时已有卵子存在

男女婴儿出生后，外观上的区别仅在于性器官，这种由性器官决定男女差别的特征，人们称之为第一性征。到了青春期，激素大量分泌，除性器官以外，还会出现以下特征：

女性皮下脂肪增厚，全身丰满，乳房隆起，被称之为第二性征。随着第二性征的出现，言谈、性格及情感方面都逐渐表现出女性特征。不久，便月经来潮，周期性排卵，月经循环。这是由于脑垂体分泌的促性腺激素（性腺刺激激素）和在该激素作用下卵巢分泌

的雌激素（卵泡激素）、孕酮（黄体激素）所起的作用。

那么，这种作用究竟是怎样的呢？

女性在出生时，其左右卵巢内便存在着数千个原始卵母细胞。到了青春期，这种原始卵母细胞在促性腺激素作用下开始发育。每月只有1个原始卵母细胞，经过2周时间发育为成熟卵泡。从完全成熟卵泡中排出1个卵子，称之为排卵。排卵前，成熟的卵泡分泌雌激素，使子宫内膜增厚，为妊娠做准备，以便于受精卵着床。孕酮和雌激素都具有使子宫内膜增厚的作用，为受精卵着床，胎儿在子宫内发育创造良好环境。

子宫内膜脱落即为月经

如果卵子未能受精，这些准备便不再需要，于是，子宫内膜血管开始收缩，由于得不到营养，便从子宫壁上脱落。内膜脱落使组织内血管破裂、出血。这种出血和脱落的内膜便是月经。月经将完时，子宫又开始为下一次受精做准备。

精子在睾丸中生成

男性与女性一样，从青春期开始，身体出现第二性征。喉节突出，长出阴毛、腋毛、胡须，全身汗毛浓密，并且身高迅速增长，肩部增宽，骨骼变硬，成为名符其实的男子汉。

到了青春期，男性脑垂体也分泌促性腺