

鄂新登字01号

主 审 王大刚

主 编 白 骏

副主编 罗 新 杨 菁 徐望明

吕忠士

编 者 白 骏 杨 菁 罗 新

徐望明 王金前 李 明

吕忠士 许学先 洛若愚

曹来英 陈昌萍

未来母亲必读

一孕产妇保健及母乳喂养

©王大刚 主审 白 骏主编

出 版 者 湖北人民出版社 [武汉市解放大道新育村63号]

邮政编码 430022

发行科电话 537093

责任编辑 易学金 沈虹

印 刷 者 华中理工大学印刷厂 开本787×1092毫米 1/32

武汉富士电子出版技术公司照排

发 行 者 湖北人民出版社 印张5.25

1993年11月第1版1993年11月第1次印刷 插页1

印 数 1—10000册 字数113千字

ISBN 7—216—01268—2/R·6 定价：3.80元

本版图书如因印制质量不合格，可以由印刷厂调换

前言

怎样才能生一个健康的孩子？如何从优生遗传方面选择最佳受孕时期？孕期中如何避免胎儿受到不利因素的干扰？母乳喂养有什么好处？母乳喂养有哪些方法和技巧？新生儿如何护养？产褥期如何保健？产后怎样避孕？妇女一生的心身医学有哪些值得注意的问题？

未来母亲一定知之不多或知其然而不知其所以然。

为了解答以上问题，我们广泛地参阅了国内外有关最新资料，并结合自己多年的临床经验，编写了本书。

本书对妇女一生所必须经历的各个阶段的生理变化，诸如生长发育、结婚受孕到妊娠分娩；乳房结构，泌乳到母乳喂养的方法、好处、技巧；从青春期、生育期到绝经期妇女各阶段有关的心身医学等问题都作了叙述，力求科学、系统、实用、新颖、通俗地解答以上问题。谨以此奉献给未来的母亲，希望她们读后对优孕、优生、优育、自我心身健康有一个全新的认识，愿她们生一个健康、活泼、聪明的小宝宝。

同时,本书也是年轻父母的必备读物,对农村、边远地区的未来母亲及其丈夫提高其掌握孕妇、胎儿、新生儿自我监测、产前保健能力也会提供帮助。还可作为目前创建爱婴医院的辅助宣传材料。

由于水平有限,书中难免出现不当之处,敬请读者提出宝贵意见。

编者

目 录

第一章 乳房解剖及泌乳

- 第一节 乳房的解剖..... (1)
- 第二节 妊娠期及产褥期乳房的变化..... (3)
- 第三节 泌乳..... (5)

第二章 受孕与胎儿发育

- 第一节 受精及受精卵的输送、发育与着床 (8)
- 第二节 胎儿附属物的形成及功能 (11)
- 第三节 胎儿的发育 (13)
- 第四节 影响胎儿发育的各种不良因素 (15)

第三章 产前保健

- 第一节 妊娠的临床特征 (27)
- 第二节 产前检查及孕妇生活保健 (33)
- 第三节 妊娠期的高危情况 (45)

第四章 临产及分娩

- 第一节 孕妇何时去医院 (55)
- 第二节 临产前的准备工作 (58)
- 第三节 分娩经过 (60)
- 第四节 分娩中的注意事项 (63)

第五节	分娩方式的选择	(68)
-----	---------------	------

第六节	温馨待产和家庭化分娩	(70)
-----	------------------	------

第五章 母乳喂养及母婴同室

第一节	当前国际上为促进母乳喂养所采取的 的有关措施	(72)
-----	---------------------------------	------

第二节	国内母乳喂养及创办爱婴医院的工作 ...	(75)
-----	----------------------	------

第三节	为什么提倡母乳喂养	(78)
-----	-----------------	------

第四节	母乳喂养的方法及技巧	(83)
-----	------------------	------

第六章 产褥期保健

第一节	产褥期母体的主要变化	(95)
-----	------------------	------

第二节	产后卫生	(98)
-----	------------	------

第三节	产后母婴健康检查	(101)
-----	----------------	-------

第四节	如何护理和观察婴儿	(102)
-----	-----------------	-------

第五节	卡介苗接种时间及随诊方法	(105)
-----	--------------------	-------

第六节	乙型肝炎的母婴传播及其预防	(106)
-----	---------------------	-------

第七章 产后如何避孕

第一节	母乳喂养与节育的关系	(111)
-----	------------------	-------

第二节	哺乳期的各种避孕措施	(113)
-----	------------------	-------

第八章 新生儿常见的几种现象、疾病及处理

第一节	早产儿及低出生体重儿	(121)
-----	------------------	-------

第二节	新生儿体温不升及脱水热	(123)
-----	-------------------	-------

第三节 新生儿生理性体重下降及体重增长缓慢	(124)
第四节 新生儿生理性黄疸及病理性黄疸	(127)
第五节 新生儿头皮血肿及头皮水肿	(130)
第六节 新生儿乳房肿大及泌乳	(131)
第七节 女婴假月经及外阴分泌物	(132)
第八节 脐部分泌物及脐炎	(132)
第九节 新生儿溢乳与呕吐	(135)
第十节 新生儿鹅口疮及红臀症	(137)
第十一节 新生儿肺炎	(138)
第十二节 新生儿颅内出血	(141)

第九章 妇女一生的心身医学问题

第一节 妇女心身反应及心身疾病发病原因	(144)
第二节 胎儿和新生儿的心身医学问题	(146)
第三节 青春期的心身医学问题	(147)
第四节 月经期的心身医学问题	(148)
第五节 妊娠、分娩及产褥期的心身医学问题 ...	(150)
第六节 哺乳期的心身医学问题	(153)
第七节 更年期及绝经期的心身医学问题	(154)

附 录

小儿神经心理发育的主要标志	(157)
我国正常婴幼儿体格生长发育五项指标平均值	(158)
后 记	(162)

第一节 乳房的解剖

一、正常乳房

成年女性乳房位于胸大肌及深筋膜之表面,乳房的大小、形状、位置和机能与女性的发育、妊娠有关。乳房主要由皮肤、皮下组织及乳腺体组成。

1. 乳房的皮肤、皮下组织

乳房的皮肤包括乳头、乳晕和一般皮肤。它有毛发、皮脂腺和汗腺。乳头是乳晕中央的圆柱形突出。乳头表面有 15~20 个输乳管开口,周围有平滑肌纤维,并有丰富的神经末梢、皮脂腺、汗腺。乳头周围一圈环形色素沉着区域叫做乳晕。乳晕区有散在的皮脂腺,在妊娠期和哺乳期变大,像一个个隆起的小丘疹,它们分泌一种能润滑和保护乳头的物质。

2. 乳腺体

乳腺体是由大量腺体组合而成,它包括实质及基质两部分。实质部分包括导管—小叶—腺泡。每个乳房有 15~20 个囊状乳腺叶,以乳头为中心呈辐射状排列。每个乳腺叶含有许多小叶,小叶又由 10~100 个腺泡形成。从腺泡到小叶内乳腺管,最后汇合成输乳管。其形状像一串葡萄,输乳管相当于葡萄的主枝,小叶内乳腺管相当于葡萄的分枝,而腺泡则相当于

一个个葡萄。每一个乳腺叶有一输乳管，在开口之前呈壶腹样膨大形成输乳窦，输乳窦在乳头尖端处变细，最后以点状开口于乳头表面。基质由结缔组织、脂肪组织、血管、神经和淋巴管组成。

乳房的血液供应来自肋间动脉的分枝和胸内动脉的分枝，主要由乳房内动脉和侧胸动脉供应。

乳房的淋巴管网非常丰富。乳房的淋巴回流主要注入腋淋巴结。当乳腺炎或癌肿时，多首先侵及腋淋巴结，引起不同程度的肿大，患者及检查者可触及腋下肿块。

乳房的神经来自第四、第五、第六肋间神经的分枝，分布于乳头和血管平滑肌。

3. 乳房及乳头的形态、大小与乳量

乳房形态因人而异，且有种族差异。常见乳房呈盘状、半球状、梨形或圆锥形；乳头呈圆柱型、扁平型、内陷型、球型等。据国内有关资料报道，随机观察 241 例产妇乳房形态，结果表明，半球状乳房的乳汁分泌量明显优于其它形状的乳房；而在不同乳头类型中，圆柱型乳头则显然优于其它型乳头。半球形乳房与圆柱型乳头乳汁分泌量之所以能满足喂养婴儿的需要，是因为其内部所含的乳腺小叶数量多，乳腺小叶发育较好和输乳管丰富，以致有利于乳汁的产生与分泌。值得强调的是，乳汁量的多少与乳房的大小无关。

二、乳房及乳头发育异常

1. 多乳头

多乳头多排列于自腋窝至腹股沟部的一条连线上，也有生长于身体其它部位，如背、外生殖器、大腿部等处。多乳头

偶有小的乳晕,大多能看出,少数不易与小而软的、有皮层色素沉着的纤维瘤相鉴别。

2. 多乳房

多乳房也称额外乳房,是指沿腋窝至腹股沟部生长且充分发育了的副乳腺而言。最常见的副乳是腋部副乳腺,也可偶见于胸部、腹部甚至腹股沟部。副乳腺中含有乳腺组织,但一般无乳头及乳晕。在组织结构上与正常乳腺相似,至妊娠期受激素的影响而肥大,断奶后变软变小。有的胸部副乳腺与正常乳腺相通,并将分泌物排空于正常乳腺。但多数两者截然分开,不相交通。这种副乳腺在产后开始泌乳时,即产生局部的胀满和胀痛,个别严重者两上肢不敢放下,特别在初产妇症状较明显。

3. 乳头的异常

正常乳头为圆柱形,伸出于乳房平面约1.5~2厘米,呈一结状。乳头异常小者称乳头过小,完全和乳房皮肤在一个平面上而不能竖起者称扁平乳头;向内陷低于乳房皮肤平面者称内陷乳头,向内翻不能拉出者称乳头内翻。乳头扁平、内陷及内翻可使产后哺乳发生困难,甚至根本无法哺乳,故使乳汁淤积,继发感染而导致乳腺炎。

第二节 妊娠期及产褥期乳房的变化

一、妊娠期乳房的变化

妊娠期胎盘分泌大量雌激素,刺激乳腺腺管发育;分泌大

量孕激素,刺激乳腺腺泡发育。此外,乳腺发育完善还需垂体催乳素、胎盘催乳素以及胰岛素、肾上腺皮质激素、甲状腺素等参与。孕早期,乳腺管远端已有芽状突出及上皮增生形成腺体。临床表现常见乳房开始增大,充血明显,孕妇自觉乳房发胀或疼痛,浅静脉明显可见,乳头增大着色,乳晕着色,乳晕上的皮脂腺肥大形成散在的小隆起称为蒙氏结节,是妊娠早期的特异体征。妊娠中期,乳房腺小叶明显增大,腺体数量增多,体积增大,腺腔轻微扩张,腺泡里出现了类似初乳样物质,上皮细胞含脂肪量增多,小叶间结缔组织大量减少。到妊娠晚期,乳腺小叶更大,上皮细胞数量更多,从上皮细胞来的分泌物使整个腺体高度扩张,小叶腺管已变为乳汁的储存场所,因而也同样高度扩张。

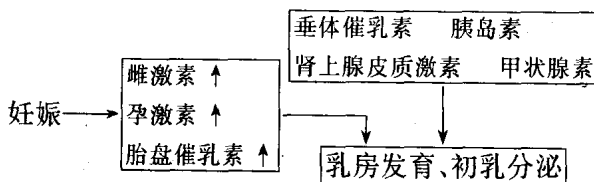


图 1-1 妊娠期激素改变与乳房发育

二、产褥期乳房的变化

产褥期乳房的主要变化是泌乳。产后乳腺分泌乳汁的神经体液调节十分复杂。由于分娩后胎盘的娩出,使雌、孕激素水平急剧下降,从而解除了雌、孕激素对垂体催乳素功能的抑制,大量乳汁分泌。产后最初 2~3 天,乳房充血形成硬结,产妇感觉乳房胀痛,有时腋下淋巴结也会肿大。初产妇于产后第三天、经产妇于产后第二天分泌大量乳汁,直到产后 10 天,成熟乳建立。当产妇不哺乳时,乳汁不能从乳房中排出,乳房缺

少吸吮刺激会逐渐停止分泌,乳房的充血、肿胀减少。腺泡极度伸展,上皮变得扁平,在腺腔内和导管内的分泌物被吸收,逐渐地腺泡塌陷,腺体旁结缔组织增加,腺体逐渐回复到静止状态。乳房外形也逐渐回复。

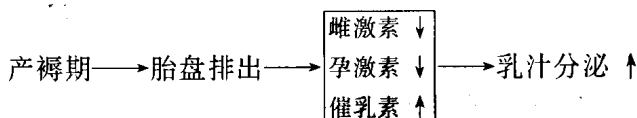


图 1-2 产褥期激素改变与乳汁分泌

第三节 泌 乳

一、泌乳过程

乳腺分泌是在妊娠期乳腺发育及泌乳准备的基础上开始的。泌乳包括腺细胞制成乳汁并向腺腔分泌,再由乳腺管经乳头排出两个过程。

1. 泌乳反射

吸吮刺激通过乳头神经末梢传入垂体前叶,引起催乳素释放,催乳素经血作用于乳腺细胞使之泌乳。在泌乳早期,泌乳素与乳头刺激程度有一定关系。两侧乳房若同时喂两个婴儿或用泵吸空两侧乳房,可产生高水平催乳素及大量的乳汁。每次婴儿吸吮乳头时,垂体催乳素呈脉冲式释放,促使乳汁分泌。

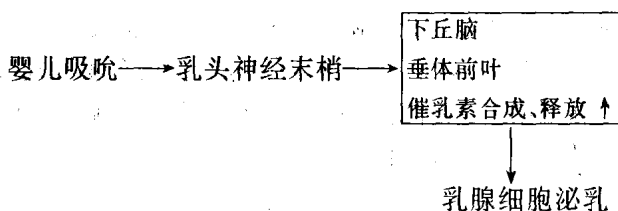


图 1-3 泌乳反射

2. 喷乳反射或排乳反射

吸吮刺激通过乳头及乳晕上的感觉神经末梢，传入脑垂体后叶催产素释放，催产素作用于围绕乳房腺泡的肌上皮细胞使其收缩，快速引起乳汁从腺泡、乳腺小叶导管进入输乳导管和乳窦而喷出，这就是喷乳反射。

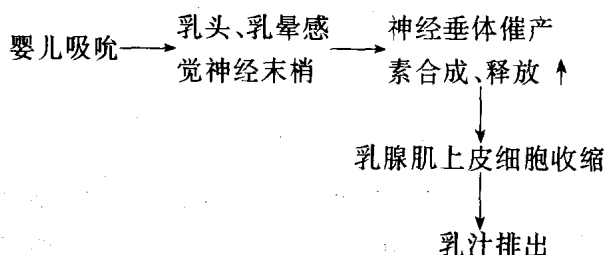


图 1-4 喷乳反射

上述两个反射概括了泌乳的两个过程。垂体催乳素是泌乳的基础，乳汁分泌在很大程度上依赖于哺乳时的吸吮刺激，吸吮排乳是保持乳腺不断泌乳的关键，所以要母婴同室。

二、再泌乳

再泌乳系指产后未哺乳过或已停止哺乳的母亲再引起乳汁分泌。再泌乳主要通过机器刺激乳腺导致泌乳或用促甲状腺素释放激素进行人工泌乳。总之，需要再泌乳的母亲应在产

科医生的指导下选择合适的措施。常见再泌乳的情况有：

1. 有病或早产儿开始不哺乳，几周后再哺乳；
2. 婴儿或母亲生病过早断奶；
3. 人工喂养出现过敏反应等。

第一节 受精及受精卵的输送、发育与着床

一、卵巢与排卵

女性盆腔内有一对卵巢,为女性生殖腺,是产生卵子和分泌性激素的地方。将卵巢纵形剖开观察可分为两层,内层中心部称髓质,外层外围部称皮质。卵巢皮质含有许多发育不同阶段的卵泡。女性进入青春期(约 13~17 岁左右)后,卵巢内卵泡才开始发育,一般每月只有一个卵泡成熟。发育成熟的卵泡,当突出于卵巢表面直径达到 18 毫米时,卵泡膜和卵巢包膜破裂,卵母细胞从卵泡内缓慢地挤出,称为排卵。排卵一般发生在月经周期 14~16 天,可由两侧卵巢轮流排出,或一侧卵巢连续发生。当妇女的月经周期不规则时,排卵日期也不一样,因此受孕的机会和早晚也就不同了。排出后的卵子只能生存 24 小时。

二、卵子与精子

最早的胚胎只是一个受精卵,即仅仅是一个单细胞生物。它是由女性的卵子和男性的精子融合在一起形成的。

卵子和精子细胞核内有一种很重要的成分,称为染色体,在它上面有许多依次排列的遗传信息物质,称之为基因。人体

细胞有 23 对染色体,其中 22 对染色体男女都一样,称为常染色体;另外一对,男女各异,称性染色体。卵细胞携带着母亲某些性状的基因,精细胞携带的是父亲某些性状的基因。

男性性染色体是由一条 X 染色体和一条 Y 染色体组成,女性性染色体则由两条 X 染色体组成。卵细胞和精细胞是一种特殊的体细胞,它所含的染色体只有体细胞的一半,只有这样,当精子和卵子结合成受精卵时,它的染色体数目才能保持原状即有 23 对。若是带 Y 染色体的精子与卵子结合,受精卵的性染色体即为 XY,则发育成的胎儿就是男性;若是带 X 染色体的精子与卵子结合,受精卵的性染色体即为 XX,则发育成的胎儿就是女性。

三、受精

卵子从卵巢排出后就被输卵管的喇叭口接住,如果此时刚好夫妻过性生活,男子排出的精子就在输卵管的外侧 $1/3$ 处(壶腹部)钻入卵子内,二者便亲密无间,融为一体,成为一个单细胞生物称为受精卵。这个过程,称为受精。受精后形成了人体细胞的 23 对染色体,也就获得了父母亲双方的某些特性。所以,出生的婴儿总是既像自己的父亲,又像自己的母亲。这也是生物界世代相传,“龙生龙,凤生凤”的奥秘所在。

卵子对精子的选择是非常严格的。当精子随同精液进入女子阴道后(一般正常人每次排出的精子约 $2\sim 6$ 亿个),这些精子便展开一场游泳竞赛。它们逆流而上,穿过子宫、输卵管,高速奔向等候在输卵管内的卵子。数小时后,于卵子周围,精子蜂拥而至,但能到达目的地的,只有几百个精子。最先到达而又能突破卵子周围防线的一个精子,才能钻入卵内,其余精

子均被拒之卵膜外。因此,人类受精过程,常是单精受精。它的这种“择优录取”,保证了新生命开始的第一步,而使人类减少了许多遗传性疾病和先天性畸形的发生。

四、受精卵的发育与着床

受精卵标志着新的生命的诞生,它具有旺盛的生命力。受精后 24 小时孕卵便开始有丝分裂,一分为二,逐渐增大。并且,一边从输卵管吸取部分营养和氧,又一边向宫腔方向移动。于月经周期的第 18 天左右,入宫腔的孕卵细胞继续分裂、体积增大,内积有少量细胞液体成为囊胚体,此时的受精卵称为胚泡。胚泡周围有一层细胞,称为滋养层,它能产生溶解蛋白质的酶,可使子宫内膜表面略加破坏,胚泡得以钻入子宫内膜,内膜的破口随即迅速修复。于是,整个胚泡被包埋在子宫内膜中。这一过程称为孕卵的着床。此时的子宫内膜,结构松软、血管丰富、养料充足,是迎接胚胎发育的理想土壤。

五、胚胎的形成

约在受精后 9~10 天已着床的胚泡迅速向四周伸展,内部那团细胞变成一个圆盘结构;最初为二层,上面一层称为外胚层,下面一层称为内胚层。于受精后第三周,由外胚层细胞分出一些细胞,于内、外胚层之间,形成中胚层。人体的全部器官系统,便是由这内、中、外三个胚层经过千变万化而形成的。

胚胎发育到第四周时,胚体头、尾两端向两侧卷折,形成圆筒形的胎体,前端发育较大形成头部,后端窄小形成尾部。由于外胚层发育较快,故胚胎向腹侧卷曲。这段时期发育异常