

第一次怀孕与生产

王思伟 编



四川科学技术出版社

4.16

第一次怀孕与生产

王思伟 编

四川科学技术出版社

1987年·成都

责任编辑 林思聪
封面设计 马昌俊
技术设计 翁宜民

第一次怀孕与生产

王思伟 编

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

资中县印刷厂印刷

ISBN7-5364-0300-3/R·52

1987年12月第1版 开本 787×1092毫米 1/32

1989年7月第2次印刷 字数102千

印数23001—28000册 印张5.5

定价：1.65元

前 言

怀孕与生产是一件人类崇高而又自然的事,几乎每个已婚妇女都会经历第一次怀孕与生产。那么,如何度过这一漫长的孕期和产期生活?又如何生出一个健康满意的婴儿呢?诸如此类问题,都是孕产妇和家属极为关心的。我们常常碰到孕妇们提出这些问题,虽然也常常帮助她们并作一些解释,但孕妇所关心和感兴趣的问题,不可能在医院里短间接触中给予她们比较满意的解答,因而我时常都感到欠下了她们一笔债,出于这种原因,我将自己所学到的知识和搜集到的有关资料,在繁忙的临床工作之余,将它整理出来,作为还给孕产妇的一笔债。

如果这本小册子能成为孕产妇的生活挚友,我当然就十分欣慰了。

这本小册子的插图是马昌俊医师绘制的。另外,四川科学技术出版社也大力支持,在此一并致谢。

作 者

1986年10月于成都

目 录

一、第一次怀孕.....	1
(一) 生命的启始.....	1
(二) 子宫——生命的摇篮.....	3
(三) 哪个月怀孕最好.....	5
(四) 怎么知道怀孕了.....	6
(五) 怀孕期间的形体变化.....	8
(六) 胎儿各月特征简介.....	12
(七) 关于胎儿的小与大.....	14
(八) 有关胎儿的附属物.....	17
(九) 生男生女的民间传说与科学.....	20
二、不正常的怀孕.....	23
(一) 流产与保胎.....	23
(二) 从砍葡萄树谈葡萄胎.....	27
(三) “阴阳人”是怎么回事.....	29
(四) 子宫以外的怀孕.....	30
(五) 常见的怪胎.....	33
(六) 没有出生权利的人.....	36

三、怀孕的并发症和常见病	38
(一) 怎样对待怀孕呕吐.....	38
(二) 如何防止妊娠中毒症.....	39
(三) 要重视高危妊娠.....	41
(四) 警惕前置胎盘.....	43
(五) 认识胎盘的早期剥离.....	45
(六) 羊水过多症.....	47
(七) 多胎妊娠.....	48
(八) 早产.....	50
(九) 过期妊娠.....	51
(十) 怎样对待臀位.....	52
(十一) 怎样对待小腿浮肿.....	54
(十二) 有心脏病的孕妇.....	54
(十三) 患肺结核孕妇须知.....	56
(十四) 孕妇患了肝炎.....	58
(十五) 怀孕与肾脏病.....	59
(十六) 与孕妇谈感冒.....	60
(十七) 孕妇患了急性阑尾炎怎么办.....	61
(十八) 怀孕与痔疮.....	62
(十九) 患红斑狼疮孕妇宜引产.....	63
(二十) 孕妇牙病与胎儿牙病.....	64
四、怀胎的十月	66
(一) 围产期保健一席谈.....	66
(二) 孕妇可否接受X线检查.....	68

(三) 与孕妇谈“B超”	69
(四) 羊膜腔穿刺术与胎儿镜	71
(五) 孕妇与查血型	73
(六) 胎动——胎儿安危的信号	74
(七) 胎儿在宫内能哭吗	76
(八) 孕妇的自我监护	77
(九) 请未来的爸爸来帮忙	78
(十) 学一点古人养胎法	79
(十一) 祝愿您顺利度过 280 天	80
五、孕妇的生活	83
(一) 孕妇适当休息并非“娇气”	83
(二) 孕妇的营养与饮食	84
(三) 孕妇的衣着	88
(四) 孕妇应选择哪些锻炼项目	89
(五) 孕妇乳房的保护	90
(六) 孕妇的化妆与头发	91
(七) 怎样减轻孕期腰背痛	93
(八) 裤带是放宽还是勒紧好	93
(九) 孕妇与养猫	94
(十) 孕妇为什么左侧卧好	96
(十一) 怀孕期间的性生活	97
(十二) 孕妇旅行须知	93
六、孕妇用药的科学	100
(一) 怀孕期使用抗菌药的选择	100

(二) 哪些药物可能导致胎儿畸形·····	103
(三) 孕妇禁用或慎用的单味中药·····	107
(四) 与孕妇谈麝香·····	108
(五) 如何用保胎药·····	110
七、孩子出生前的教育——胎教·····	112
(一) 子宫内的“小窃听者”·····	112
(二) 给宫内胎儿播放音乐·····	115
(三) 情绪与胎教·····	117
(四) 父亲与胎教·····	118
(五) 国外胎教拾趣·····	119
(六) 从“零”教育的意义·····	120
八、第一次生产·····	122
(一) 临产前的征兆·····	122
(二) 怎样顺利度过生产关·····	123
(三) 生孩子的正常过程·····	125
(四) 何时入院生产最好·····	126
(五) 剖宫产与阴道产·····	128
(六) 生产时为何切会阴·····	129
(七) 产妇与医生的合作——无痛生产法·····	130
(八) 如果遇到急产·····	133
(九) 胎儿与父母见面了·····	134
九、生产以后·····	136
(一) 在“坐月子”期间·····	136
(二) 洗澡的争议·····	138

(三) 大力提倡母乳喂养.....	140
(四) 产后的性生活.....	145
(五) 恢复您的健美.....	146
十、育好“新苗”	153
(一) 初生婴儿有哪些特点.....	153
(二) 怎么照料好新生儿.....	154
(三) 早产儿的特点和照顾.....	155
(四) 育儿常识三则.....	157
(五) 新生儿的常见病.....	159

一、第一次怀孕

(一) 生命的启始

怀孕，是女性的卵子和男性的精子两相情愿的结合，从而萌芽出人类新一代，也就是一个生命的开始。新生命的启始，是一个既不平凡而又复杂的过程：精子是男性的生殖细胞，它发生在睾丸的曲细精管。体积很小很小，需用显微镜放大后，才能看见。外形象蝌蚪一样，有头、颈、体、尾等四部分，可算得上人类装备最完善的单体生殖细胞。据观察，精子每分钟能游动 2 ~ 3 毫米，性交时，男子每次可射出的精液为 2 ~ 5 毫升，里面含有生龙活虎般精子有 3 ~ 5 亿个。但不幸的是，这些为人类繁殖事业冲锋陷阵的亿万个小勇士们，一进入女性阴道内，就开始被阴道内酸性环境杀死，剩余下的小勇士们以惊人的速度朝子宫口奔去，但是由于宫颈口很小，而精子数目却很多，因而由于碰撞而伤亡的数字必然很大，一部分奋起挺进的勇士们，可越过子宫颈管内口，直达子宫腔。这些到达女性宫腔无比智勇的精子，混在少量的子宫腔分泌物中，依靠子宫的收缩和子宫腔内液

体的协助，才能闯过死亡关卡，而到达子宫角和输卵管交界处，再继续向输卵管内游动。这时，又有一部分小勇士们，因长途跋涉已衰竭或遇白细胞吞噬掉，剩下的精子则分兵两路，经左右输卵管进入，可惜的是一半精兵锐卒扑空，从输卵管伞端游了出去，而牺牲在腹腔之内了；另一半则要通过输卵管峡部和峡部、壶腹部连接处，经过上述的生死搏斗，最后仅剩下一些幸运的精子，在输卵管内与成熟卵子相遇，在相遇时，这些千里迢迢来的精子包围着一个卵子，仿佛抢亲似的猛扑卵子怀抱，每个精子都想用自己的头部钻入卵子内。在此时，众多精子利用头盖分泌的一种特殊蛋白质，群起而攻之，来溶解卵子的“外衣”，从而打开一道裂隙，一道裂隙的开辟却牺牲了无数先驱者，为某个精子开辟了一条进入卵子内部的道路。当一个一马当先的精子进入卵子之

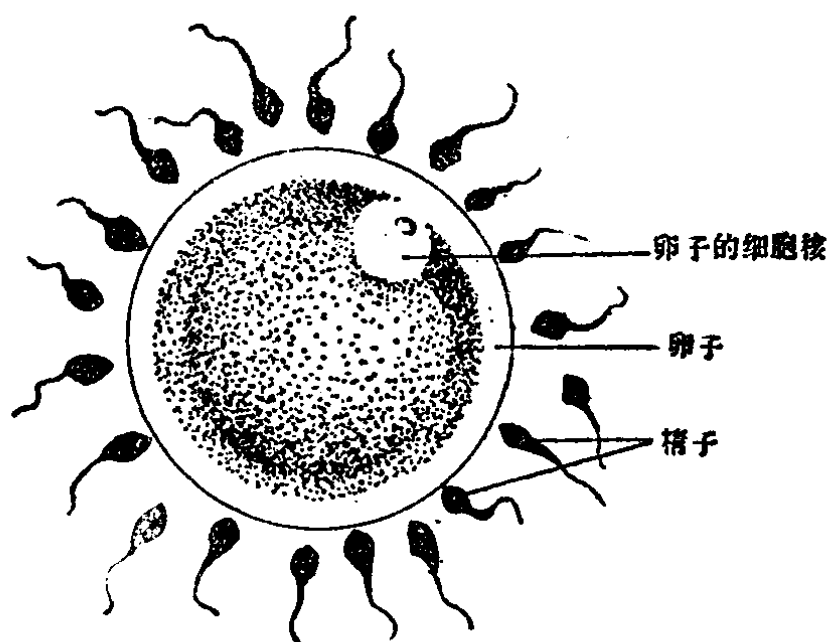


图1 生命的启始

后，卵子的外围组织即形成一层膜，将其余一度出力围攻的精子统统拒之门外。这种精子与卵子的微妙结合，而融为一体，这便是新生命的启始，医学上称为受精。

卵子受精以后，称为受精卵，又称孕卵。受精卵一面在输卵管内发育，一面被输卵管的收缩蠕动作用送到子宫腔里去，这个时间为4~5天，与此同时，子宫内膜也作好了一切准备，有疏松的温床，有丰富的养料，迎接未来小客人的到来。图1是精子与卵子相会情形。

（二）子宫——生命的摇篮

作为胎儿的栖身之地——子宫，在受精卵尚未到达时，大脑就已把神经和内分泌信息通报给子宫内膜了，忠实的子宫即为将要来定居的新生命准备好了安乐窝。娇嫩的幼苗，在母亲伟大的献身精神支配下，并得到无私的母爱、滋润和培养，逐步成熟，这称为十月怀胎，然后瓜熟蒂落，子宫即又发生强有力的收缩，胎儿经产道而降临人间。在上述一系列过程中，特别是从受精卵种植到子宫到发育成胎儿和新生命问世，子宫都承受着自我牺牲的义务，要付出多少代价啊！它无愧于生命摇篮的称号。

女性子宫，作为一个空腔器官，生长在女子盆腔里。在受孕时，成年人子宫仅有长7.5厘米，宽5厘米，厚3厘米，外形如一个倒放着的梨子，共重50克；梨子的尖部，称子宫颈，通向阴道；梨子底部的左右两侧，分别接着输卵管。（图2）

女性子宫的浆膜，象一层外衣遮盖在子宫外面；内层是子宫内膜，它含有丰富的小血管和淋巴管，是月经来潮的基地，也是孕育孩子的土壤；另外，在子宫内外两层之间的肌肉层，是生产时推动胎儿出生的动力。

子宫内膜的千变万化，都是在神经与内分泌系统控制下进行的。在卵巢排卵前后的那段时间里，子宫内膜的血管增生，腺体分泌增多，这好比农民对土壤的耕耘和施肥，一旦卵子与精子结合，这块肥沃的土地上，就可开花结果；倘若未下种，子宫内膜这番辛勤的耕作，只好变为月经血，而付之东流了。这种周而复始，便成了女性有规则的月经周期。

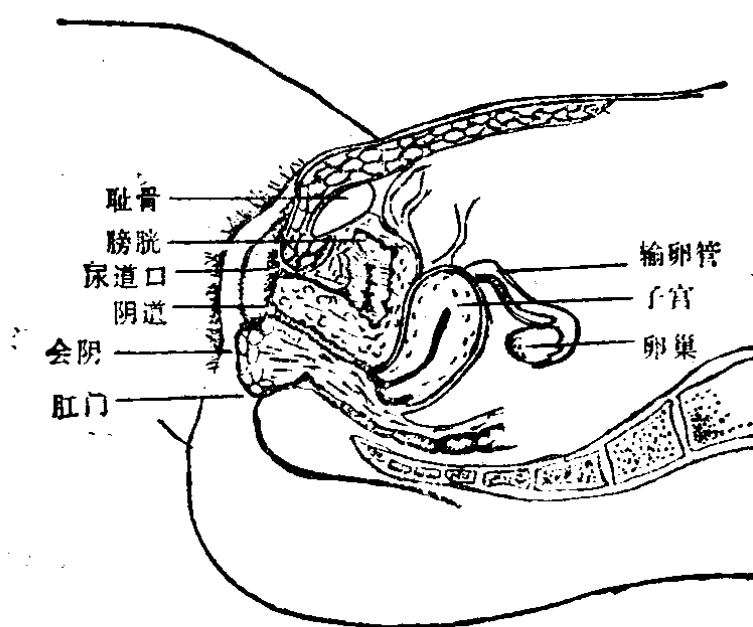


图2 女性内生殖器侧面图

子宫的肌肉层是子宫壁最厚一层，厚约8毫米。又分为外、中、内三层。外层的肌肉纤维纵向排列，中层是交错排

列，内层是环状排列。肌肉纤维这种奇妙的交叉网状排列，成为胎儿产出的强大动力，也能在收缩时血管被压缩有效地制止产后子宫出血。

女性怀孕后，子宫发生奇妙的变化，足月妊娠的子宫，可增长到长约32厘米，宽24厘米，厚约22厘米，重量比不怀孕的子宫增加25倍，当然这其中包含胎儿、胎盘和羊水的重量。这种变大现象，是子宫壁里肌肉细胞增多、肥大和变长的结果。当婴儿呱呱落地后，子宫又会逐步恢复原状。

（三）哪个月怀孕最好

女性到底哪个月怀孕最好？人们对这个问题可能看法不一。

从医学角度来看，认为女性怀孕的最佳月份是7～9月。其原因是，从优生的观点来看，胎儿在母体内，第三个月时大脑皮层开始形成。若女性7～9月受孕，正值秋高气爽，睡眠不受暑热、寒冬的影响，食欲也好。过三个月后，正值秋末冬初，又是水果问世的黄金季节。这些优良自然环境条件，对于孕妇营养与胎儿大脑发育十分有利。

孕妇到了临产，正好是春末夏初，天气温和而不热，蔬菜、鱼、肉、蛋副食品有充裕供应，饮食花样便于调剂，有利于产妇顺利渡过产褥期，使身体尽快康复。同时，产妇乳汁营养丰富，也有利于胎儿的成长。还有一个重要原因，是人们在这个季节里，衣着单薄，便于乳母哺育，婴儿洗澡也

方便，不易受凉。还可以把婴儿抱到户外晒晒太阳，呼吸新鲜空气，能大大增强抗病能力。等到婴儿渐渐长大，已进入冬季，可避过肠道传染病流行高峰。

到了一年断奶，已是春暖花开，孩子在父母扶持下，多到户外活动，对孩子身体健康和智力发展，都十分有利。

(图3)

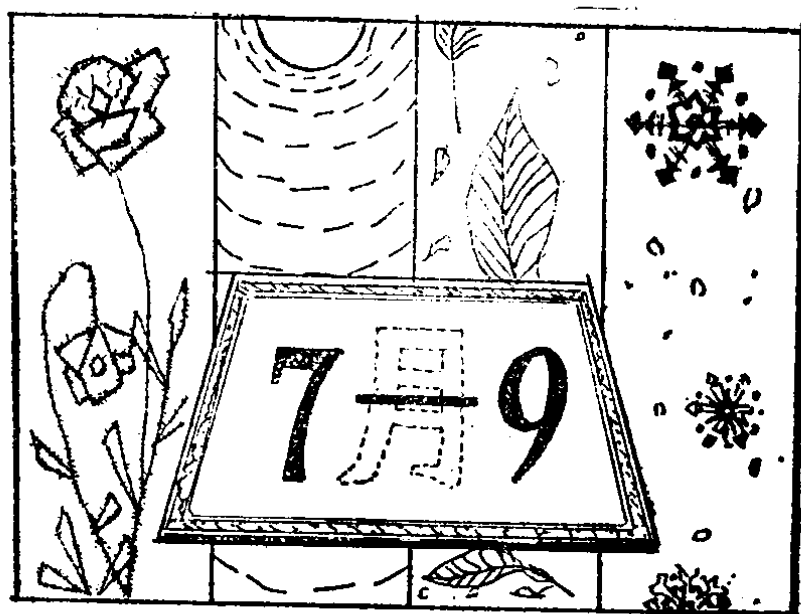


图3 女性怀孕的最佳月份是7~9月

(四) 怎么知道怀孕了

女性怎样知道自己已经怀孕了呢？从以下几点早期征兆，可以提醒你注意：

1. 停经

育龄期的健康妇女，一向月经准确，如有突然中断，应

考虑妊娠的可能。当然，患有某些疾病，或者因精神、环境、气候等因素及用避孕药的影响，也可以引起妇女内分泌功能失调，突然发生闭经。对这种情况出现，有一个比较简便的方法，可以鉴别是否怀孕：用黄体酮20毫克，每日肌肉注射一次，3～5天，倘若妇女用药后月经来潮，说明是内分泌方面的问题；如停药7天后，依然没有月经来潮，那就表明已经妊娠。

2. 早孕反应

妇女停经后40天左右，可以出现恶心呕吐、头晕乏力、食欲不振、喜食酸物、厌食油腻等症状，有的甚至精神不振，浑身无力和困倦。这些统称为早孕反应。

3. 乳房变化

妇女从妊娠第8周起，乳房开始增大，可有胀痛。这是由于卵巢分泌孕激素增加，促使乳腺小泡发育，使乳房增大，乳头变黑，并有胀痛感。

4. 小便频数

妇女怀孕后几周，许多孕妇常有尿频现象，这是因为子宫逐渐增大，并向前倾倒，压迫膀胱引起的。随着妊娠月份增多，子宫向腹腔内扩大，而越出骨盆时，对膀胱的压迫减轻，尿频症状渐即消失。

5. 皮肤色素沉着

在孕妇颊面部，可出现棕色斑纹；在下腹正中，可出现颜色较深的妊娠纹。

6. 下腹部膨胀

妇女在怀孕的头一、两个月里，由于子宫的增大，下腹部常有胀的感觉。不过，这时候小腹还是平平的，不可能摸到什么，腹壁特别薄而子宫前倾的孕妇，下腹部会隆起或可摸到一个拳头大小的包块。

7. 基础体温变化

基础体温就是在妇女完全安静状态下测到的体温。一般是以妇女清晨没起床时，测量体温为准。未孕女子，排卵前的基础体温为 $36.4\sim 36.6^{\circ}\text{C}$ ，排卵后，要增加 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，这种增高的现象持续不超过2周，以后又要下降。妇女如排卵后20天，基础体温仍维持在增高的状态，不再出现上述周期性变化，又有停经现象者，很可能已受孕。

以上几种信号，孕妇可以自己觉察与测试。另外，还有一些怀孕的早期信号，如阴道壁和子宫颈的粘膜颜色变成紫蓝色，子宫变得柔软，子宫摸上去有种饱满感，以及去医院做青蛙妊娠试验或妊娠凝集试验阳性等，这些都是医生检查所见。

青年夫妇记住这些信号，及早知道是否怀孕，以便引起必要的重视。

（五）怀孕期间的形体变化

一个怀孕的妇女，在其外形明显变化以前，甚至在她自己还很难确定是否怀孕以前，妊娠激素就已给她的身体带来了初期的变化。孕妇这种变化，使未来的母亲充分作好孕育子女