

准备 当 妈妈



张卓颖 著

中国医药科技出版社

在世界各国语言中，只有“妈妈”的发音是
没有国界的。

本书以特别的爱献给所有的妈妈们。

序

读一本好书是认识一位良师，结交一名益友。我想向读者推荐张阜颖同志撰写的这本书。

张阜颖同志现为南京军区《健康之友报》主编，早年曾从事过妇产、小儿科工作，经她手接生的新生儿逾千名。她深知生命的科学是人类认识自己、把握自己、提高自己的金钥匙。因此她博采众长，悉心整理自己多年的临床经验和体会，写出了这本《准备当妈妈》。

生儿育女的学问，是人人都会遇到，看似简单，其实很不简单的一门科学。本书作者以其全面的知识，生动的笔触，细腻的感情，对妇女的经期、孕期、产期、哺育期的生理变化、饮食起居、合理营养、科学用药以及初为人母应做些什么？怎样做等，作了全方位的指导。很多观点和措施具有独到之处。特别是产妇待产期间，如何进行自我监护，产程中如何积极主动地配合助产士，迎接新生命到来等章节，写得精彩而形象，既科学又实用。其间一些经验和体会是通常教科书上所没有的。准备当妈妈和刚刚当妈妈的少妇及其亲属阅读此书，一定会大有裨益。

此书是计划生育、优生优育、夫妻恩爱、家庭幸福的科学实用指南。

陆 中

题 记

不论你是一个男人，还是一个女人，不论你是一个老人，还是一个孩子，不论你愿意不愿意，你总要经历这样一段人生：当别人的父亲或母亲，或将要当别人的父亲或母亲。如果你信奉独身，或很遗憾地不能婚配生育，或很不幸地早夭……而不能为人之父或母，你总免不了曾为人子或女。即便是试管婴儿，追根寻源，也可以寻出父精母血来。

在中国几乎家喻户晓的愚公，曾说过一句几乎人人皆知的话，叫做“子又生孙，孙又生子；子又有子，子又生孙；子子孙孙无穷匮也……”。他说出了一个人类社会的自然现象，但是他却不知道生子、生孙是怎么回事。

男人女人构成了人类世界。他（她）们来到这个世界，又不容辞地要担任两大生产任务：物质生产和人口生产。作为男人或女人，你知道人口生产是怎么回事吗？说白了，就是你会生孩子吗？人类社会即将进入二十一世纪了，我们应当比愚公懂得多一些，不但知道子会生子，子会生孙，还要知道生子生孙是怎么回事。

男人是一半，女人是另一半。现在请大家跟着我一起步入这生养繁衍的微妙世界。

目 录

第一章 男人·女人	1
1. 女性生殖器.....	2
2. 男性生殖器.....	4
3. 月经是怎么回事.....	5
4. 受精的过程.....	6
5. 儿女为什么象父母.....	8
6. 生男生女决定于谁.....	8
7. 胎儿的健康与父亲息息相关.....	9
8. 近亲结婚贻害无穷.....	10
9. 略谈围产期保健.....	11
10. 保护好乳房.....	13
第二章 恭喜您“有喜”了	14
1. 怎样判断怀孕了.....	14
2. 怀孕后的常见“病”.....	15
3. 重要的“角色”转换.....	19
4. 每月都有新面貌.....	20
5. 算算预产期.....	21
6. 转告将为人父的那一位.....	22
7. 学会依靠医生和自我监护.....	23
8. 安排好孕期性生活.....	24
9. 你知道胎盘吗.....	25
10. 羊水——胎儿的水晶宫.....	26

11. 孕妇用药有讲究·····	27
12. 孕妇能服补药吗·····	28
13. 无形的杀手——X射线·····	29
14. 怀孕后能否打预防针·····	30
15. 患了这些病，您千万不要犹豫·····	30
16. 阴道流血时要想到·····	32
17. 不要盲目保胎·····	34
18. 怀孕后皮肤容易出现的问题·····	35
19. 什么叫妊高症·····	36
20. 心慌气促是怎么回事·····	37
21. 谈谈双胞胎·····	38
22. 哪些情况容易造成产后出血·····	39
23. 电磁波与妊娠·····	40
24. 病毒与胎儿·····	41
25. 合理营养是保障·····	43
26. 乳头内陷怎么办·····	44
27. 孕期睡觉莫仰卧·····	45
28. 孕妇为什么会发生小腿抽筋·····	46
29. 孕妇与宠物·····	47
30. 孕妇要预防便秘·····	48
31. 息怒——让宝宝安宁·····	49
32. 谈谈孕妇着装美·····	50
33. 宁心静气度三伏·····	52
34. 话说产前诊断·····	53
35. 临近瓜熟蒂落时·····	55
36. 为何瓜熟蒂不落·····	56
37. 为小宝宝准备些什么·····	58

第三章 瓜熟蒂落	59
1. 宝宝出世的“信号”.....	59
2. “一分为二”的分娩过程.....	61
3. 宫缩发动后的休息与养护.....	62
4. 怎样吃饱吃好.....	64
5. 排空大、小便的意义.....	64
6. 巧用力量助分娩.....	65
7. 几种异常胎位.....	66
8. 发生胎儿宫内窒息怎么办.....	67
9. 谈谈会阴切开术.....	67
10. 头皮吸引和产钳助产.....	69
11. 剖腹产的利与弊.....	69
12. 胎盘不下和胎盘残留的处理.....	71
13. 一种不常见的产后并发症——尾骨骨折.....	72
14. 旅途意外分娩怎么办.....	73
第四章 初为人母须珍重	77
1. 坐月子有哪些“规矩”.....	77
2. 产妇褥汗为何多.....	81
3. 伏天坐月子与产后中暑.....	83
4. 月子病——肌风湿.....	84
5. 谈谈母乳喂养.....	85
6. 珍惜初乳.....	87
7. 哺乳方法一二三.....	88
8. 一天该喂几次奶.....	90
9. 年轻妈妈要防奶疮.....	91
10. 哺乳期的特殊营养需要和休息.....	92
11. 药物会进入乳汁吗.....	94

12. 人工哺乳需要注意的问题·····	95
13. 不良的哺喂习惯·····	97
14. 产后为啥常落发·····	98
15. 冬天坐月子需防煤气中毒·····	100
16. 产后如何恢复体形·····	101
17. 产后喝汤的讲究·····	103
18. 丈夫应该知道·····	104
19. 不要长期使用高锰酸钾·····	106
20. 母婴分床好·····	106
第五章 让小天使露出微笑 ·····	109
1. 宝宝的哭与笑·····	109
2. 刚出生的婴儿能洗头吗·····	112
3. “马牙”能不能挑·····	113
4. 婴儿的正常体温该多高·····	114
5. 怎样给婴幼儿测体温·····	115
6. 你会不会为宝宝穿、脱衣服·····	116
7. 大胆地给婴儿洗澡·····	117
8. 婴儿与樟脑丸·····	119
9. 新生儿为什么皮肤发黄·····	119
10. 不能忽视初生儿的脐部护理·····	120
11. 宝宝生病的早期信号·····	122
12. “夜哭郎”是何因·····	123
13. 婴儿为啥心率快·····	124
14. 宝宝睡眠时为啥出汗·····	125
15. 婴儿皮肤的特点·····	126
16. 照看好宝宝的屁股蛋·····	126
17. 新生儿为何易生湿疹·····	128

18. 生了痱子怎么办.....	129
19. 流口水的烦恼.....	129
20. 满月前的婴儿能否剪指甲.....	130
21. 为什么要接种卡介苗.....	131
22. 婴幼儿时期的大脑发育.....	132
23. 怎样判断奶水足不足.....	133
24. 添加辅食有讲究.....	133
25. 您的孩子缺水吗.....	135
26. 健康的维生素——充足的睡眠.....	136
27. 婴儿常爬好处多.....	138
28. 婴儿语言发育流程.....	139
29. 新生儿42天随诊的意义.....	140
30. 一周岁以内勿服食蜂蜜.....	141
31. 不要受彩色食品的诱惑.....	142
32. 学走路越早越好吗.....	143
33. 宝宝长牙时, 妈妈心要细.....	144
34. 注意保护好宝宝的听力.....	145
35. 预防近视从小就抓.....	147
36. 不可忽视“鼻涕虫”.....	148
37. 不要吸吮假奶头.....	149
38. 宝宝抽筋时的紧急处理.....	150
39. 磕磕碰碰藏灾祸.....	151
40. 从小到大要打多少预防针.....	152
第六章 只生一个好	154
1. 产后避孕不容忽视.....	154
2. 乳腺癌患者为什么不能怀孕.....	155
3. 服避孕药对身体有害吗.....	155

4. 帮你选择避孕药·····	157
5. 人工授精是咋回事·····	158
6. 什么叫胚胎移植·····	159
7. 第一胎慎做流产术·····	160
8. 不须手术的“流产术”·····	161
9. 胳膊“吃药”巧避孕·····	162
10. 你会用避孕套吗·····	163
11. “安全期”避孕不安全·····	164
12. 宫内避孕器的选择与效果·····	165
13. 何时放环好·····	166
14. 上环后的注意事项·····	167
15. 人工流产——无奈的选择·····	168
16. 女性绝育手术一二三·····	169
17. 男性绝育手术一二三·····	170

第一章 男人 · 女人

婴儿第一声啼哭亮起，使在产房外悬着一颗心团团转的新任父亲心里一块石头落了地。但同时他便会和躺在产床上、刚刚结束生死挣扎的新任母亲一样，关心起另一个问题：新生儿是男还是女？

怎样识别呢？人人皆知，就是掰开孩子的小腿，看看两股间的生殖器官，然后便会准确无误地作出判断。助产士便会向你道喜：“恭喜您生了个大胖小子（或小公主、小千金）”。

男女生殖器官在外观上有着明显的区别。但其构造怎样？功能何在？区别有哪些？却不一定人人都懂。这里先给新任（或即将任）妈妈们介绍男女生殖器官及生殖过程的基础知识。



1. 女性生殖器

女性生殖器官分为外生殖器和内生殖器两部分。

外生殖器又称外阴，是人类步入世界的大门。位于两股内侧之间，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、阴道口与处女膜。

阴阜 系指耻骨联合前方的隆起部。左右下接两侧大阴唇，健康的成年女性阴阜上长有阴毛。

大阴唇 大阴唇是两股内侧一对纵行的皮肤皱壁，起自阴阜，止于会阴，皮下脂肪丰富，富有血管、淋巴和神经，未婚或未分娩过的妇女，两侧大阴唇互相贴紧，阴道口、尿道口均掩于其间。

小阴唇 小阴唇是紧靠大阴唇内侧的一对薄皱壁，表面湿润，内含丰富的神经，是性敏感区，性交时充血增大。两侧小阴唇的前方融合包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。

阴蒂 阴蒂是海绵体组织，类似男性的阴茎海绵体，位于两侧小阴唇的顶端。阴蒂头富有神经末梢，极为敏感，是引起性兴奋的重要器官。

阴道前庭 阴道前庭是指两侧小阴唇之间的空隙，前以阴蒂为界，后以阴唇系带为界，在前庭的前半部有尿道口，后半部有阴道口。

前庭大腺 前庭大腺左右各一，位于阴道口两侧，性交时可分泌硷性粘液，润滑阴道口。

阴道口与处女膜 阴道口位于前庭的后半部，周围有一半月形或圆形的薄膜，称处女膜。膜中间有孔，孔的大小、形状因人而异。初次性交时发生破裂，伴有疼痛及少量出血。

自然愈合后，边缘不整齐。

女性内生殖器位于腹部盆腔内，包括阴道，子宫、输卵管及卵巢。

阴道 阴道是内外生殖器之间的通道，也是月经排出和胎儿娩出的经路，与外生殖器共同形成性交器官。阴道顶端连接子宫，下端开口于前庭。阴道前壁长约7~9厘米，后壁长约10~12厘米，阴道壁上有许多皱褶及弹性纤维，因此具有很大的伸展性，为娩儿的顺利娩出准备了必要的条件。成年妇女的阴道保持一定的酸性，起到抑制病菌的作用。性交时，阴道壁毛细血管高度充盈，渗出液体，润滑阴道，可减少阴茎对阴道壁磨擦的损伤。

子宫 子宫位于腹部盆腔中央，形如一只倒置的梨，大小如鸡蛋，是产生月经和孕育胎儿的地方。子宫壁中层是一个经特殊排列的肌肉纤维层，具有极强的韧性和收缩力，一旦胚胎着床，它便随着胎儿增长而扩展；足月分娩时，又可发出极强的收缩力向外“挤”出胎儿；一旦胎儿出宫，即刻恢复原状。

输卵管 输卵管为一对细长的管子，内端与子宫相连，外端游离于腹腔卵巢附近，长约12~14厘米。卵子离开卵巢后被输卵管吸入由外向子宫内运行，精子则通过阴道——子宫，由内向输卵管运行，在输卵管的壶腹部二者相遇受精，如无意外情况，新的生命便产生了。

卵巢 卵巢位于盆腔内子宫附近，左右各一，是产生卵子和分泌性激素的器官。女性卵巢中的卵泡是与生俱有的，新生儿期约有200万个，可到青春发育期就只剩下4万个了，即便如此，真正能够发育成熟的也仅有400~500个，其余的卵泡发育到一定程度便自行退化了。卵巢每月排出一个卵子，

左右卵巢轮流“执政”。因此，即便有一侧卵巢失去了，女性仍然可保持其特有的韵味和功能。

2. 男性生殖器

男性生殖器官亦分为内外两部分。

外生殖器包括阴茎、阴囊。

阴茎 阴茎是男性的性交器官，兼有排尿和射精双重功能。它由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体及皮肤组成，当三条海绵体充血时会增大，阴茎便坚硬地勃起。尿道海绵体前端膨大为阴茎头，又称龟头。尿道开口于其顶部。阴茎头与阴茎体之间稍细的部分称为阴茎颈，该处对性刺激极为敏感，为男性的主要性敏感区。阴茎皮肤在阴茎头处反折成双层皮褶，包住龟头，称包皮。

阴囊 阴囊内含两个睾丸及附睾、精索。其皮肤较薄，伸展性很大，对温度变化十分敏感。遇热松弛，遇冷收缩，以此来调节阴囊内温度，使之恒定在 34°C 左右，利于精子正常发育。

内生殖器包括睾丸、输精管道、附属腺。

睾丸 睾丸为男性生殖腺，位于阴囊内，左右各一只，是产生精子和分泌雄性激素的器官。在睾丸内部有近千根弯曲精管，管子里有种生殖细胞，精子的加工厂就在这儿。青春期后，生殖细胞不断发育成精子，然后进入附睾贮备起来。

输精管道 附睾是一座“精子仓库”，也是由许多曲折、细小的管子组成。管壁可分泌出富含滋养精子的物质，使精子继续生长成熟。附睾的许多小管子最终合成一个总管子伸出来，这总管子叫做输精管，上行进入腹部连接精囊腺，然

后和精囊的管子合并成射精管。射精管经过前列腺通到尿道，平时处于关闭状态，射精时能强烈收缩，将精液喷入尿道里。

前列腺 前列腺位于膀胱的颈部，能够分泌出乳状的前列腺液，是精液的重要组成部分。它能促进精子活动，它所含的酶可分解子宫颈管的粘液栓，为精子进入子宫开辟通路。

精液是由精子、输精管道分泌物、附属腺分泌物混合而成。性交时尿道肌收缩，使精液经由尿道连续短促喷射而出，此过程称射精。

3. 月经是怎么回事

月经是女性特有的生理现象。在妇女的一生中，从十三、四岁开始，到四、五十岁结束。约有三十多年要来月经。月经第一次来潮，称为初潮。一般在 13~15 岁之间。

初潮因环境、气候、生活、营养及健康、情绪等状况，可能略有提前或推迟。每次行经日数为 3~7 天。一般两次月经相隔时间为 28~30 天。初潮以后 2~3 年和更年期（45~52 岁）可能不规则。正常经血为暗红色。约有半数妇女在经期有下腹作痛、腰酸、乳房胀痛、腹泄或便秘、痔疮肿胀等现象，除局部反应之外，往往还伴有精神疲倦、嗜睡、情绪烦躁、头痛等反应。这些都是正常现象，经后会自然消失。

月经正常与否，是一个成年女性生殖系统是否健康的重要标志。正常成年女性的卵巢定期排卵，卵巢在排卵前可产生雌激素。雌激素使子宫内膜慢慢增厚，血管增多，血量丰富，局部营养加强，形成一层又厚又软、似天鹅绒一般的衬垫，以迎接受精卵的到来。排卵后，卵巢内黄体形成，并产

生孕激素。此时如果没有精子来和卵子相会，黄体便渐渐萎缩，卵子随即死亡，子宫内膜脱落，血管破裂出血。这样周而复始，卵巢每隔一个月左右排一次卵，故称月经。

月经期间，不但全身抵抗力差，容易感染疾病，由于子宫口微张，子宫内膜剥落和阴道酸性分泌物被经血冲淡而丧失防御细菌的作用，极易引发生殖器官炎症等。因此，妇女在月经期要注意以下几点：一要注意卫生。月经垫物与月经带应勤换。月经带每次洗净后应在太阳下晒干或用沸水消毒后用熨斗烫干。要保持阴部清洁，禁绝房事。洗澡时不要坐盆。二要注意保暖。避免用冷水洗头、洗脚、洗澡。不能赤脚过河、下水田。因为受冷刺激，子宫和盆腔内血管会过度收缩，会引起经血过少或月经突然停止。三要保持心情舒畅，否则会影响正常来潮，或加重经期不适。四要避免剧烈运动。否则会引起盆腔血流过速，使经血过多，不易干净。五要饮食适当，睡眠充足。避免食用辛辣、烟酒等刺激品，多饮开水，以保持大便畅通，减少盆腔充血。同时要休息好，保持充足的睡眠。我国规定女工每月可休一天“例假”，就是为照顾妇女的这一特殊生理现象，保护妇女健康。

4. 受精的过程

一个发育至生育年龄段具有生育功能的妇女，正常情况下，每月排卵一次，每次排卵一个。由两侧卵巢交替排卵。一般排卵期在下次月经来潮前的第14天左右，有时会受健康状况、情绪好坏、环境变换、性交刺激等因素的影响，推迟或提前排卵，甚至会出现额外排卵现象。

卵子从卵巢内排出后，立即被面对着卵巢的输卵管末端的喇叭口（亦称伞端）“抓”住，由于卵细胞自身无主动活动

能力，它就象新娘子坐轿子一样，被输卵管上皮的纤毛摆动而慢慢“抬”入壶腹部。这儿便是精卵相会的“鹊桥”。

此期间（卵子成活期大约为2至3天），如果夫妻有性生活，男子射出的精液就会沿着阴道——子宫颈——子宫至输卵管，逆流而上，去与卵细胞会合。健康男子在正常情况下，一次射精量约为2至6毫升，内含精子约2至6亿个。精子形如小蝌蚪，头大尾巴小，总身长约47~64微米，在显微镜下才能看到。这些小傢伙争先恐后地穿过狭窄的子宫颈口，游入子宫腔内。这段时间很短，大约只有90至180秒钟。精子进入宫腔后，由于性交导致阴道和子宫产生节律性的收缩，从而加速精子向上运行。精子在宫腔内停留的时间短的只有数分钟，长的可达1至1个半小时，甚至更长一些时间。在子宫和输卵管的交界处，精子大军兵分两路，分别向两侧输卵管挺进，输卵管长约7至14厘米。数亿精子大军经过长途跋涉，绝大多数都“阵亡”了，最后来到壶腹部包围卵子的，一般不会超过200个。但这些经历考验的都是精兵强将，它们团结一致，在头部释放出一种特殊的酶（这种酶只有遇到卵子才会释放出来），联合猛攻卵子的外膜，酶溶解了外膜，精子中的一个佼佼者便捷足先登，带着父亲的全部遗传密码的头部一头扎了进去，尾巴自动脱落。此时，卵膜便会立即发生变化，拒绝其它精子再进入。至此，一将功成万骨枯，数亿精子大军除了一名幸运儿受到卵细胞青睐接纳而外，其余的不是从阴道被排出体外，就是被女性生殖道内的白细胞消化吸收了。这就是受精的全过程。

受精卵在输卵管中一边不断分裂发育成细胞团，一边借助输卵管上皮纤毛颤动和输卵管的蠕动向子宫腔迁移。经过4天左右，来到子宫腔着床定居，开始了漫长的十月怀胎。