

婴儿与母亲系列丛书



怀孕、
生产、
育儿



96
1:71
3

编译

周俊旭

上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 周 峰
特约编辑 曹 慧
封面装帧 丁志旬
傅惟本
插图设计 傅惟本

本书出版获得台湾幼童家庭出版社授权

《婴儿与母亲》系列丛书

怀孕、生产、育儿

顾俊旭 编译

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 常熟新华印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 5.5 插页 4 字数 115,000

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-208-01703-4/R·2

定价 7.20 元

出版说明

《婴儿与母亲》系列丛书原由台湾妇幼家庭出版社出版，我们从中选编五种出版。作者从心理学、生理学、教育学等方面系统地解答了怀孕、生产、育儿等一系列问题，文字活泼，短小精悍，具有科学性和实用性，为年轻的父母们提供有益的育儿知识。在编辑出版中，我们只作了某些必要的技术处理。对于因海峡两岸生活方式、用语习惯的差异而带来的某些做法、用语上的不同，我们未作改动，相信读者自会注意。

上海人民出版社

1993年8月

目 录

第一章 初次的妊娠、分娩的十个月	1
怀孕第一个月(第 1~4 周)	1
怀孕第二个月(第 5~7 周)	7
怀孕第三个月(第 8~11 周).....	15
怀孕第四个月(第 12~15 周)	21
怀孕第五个月(第 16~19 周)	26
怀孕第六个月(第 20~23 周)	30
怀孕第七个月(第 24~27 周)	33
怀孕第八个月(第 28~31 周)	39
怀孕第九个月(第 32~35 周)	48
怀孕第十个月(第 36~39 周)	53
越来越接近生产的时间了.....	61
产后的生活方式和身体的变化.....	72
第二章 育儿的十二个月	79
坐月子期间——宝宝只是一直睡觉.....	79
一个月大的宝宝——拥有非常柔软的身体.....	86
二个月大的宝宝——非常喜欢妈妈的声音.....	93
三个月大的宝宝——很喜欢吸吮指头.....	99
四个月大的宝宝——逗他的话,他就会很开心.....	105
五个月大的宝宝——宝宝会翻身了.....	112

六个月大的宝宝——变得很会认人了·····	119
七个月大的宝宝——宝宝会坐了·····	126
八个月大的宝宝——宝宝会爬了，而且精神旺盛··	132
九个月大的宝宝——好奇心很强，很会学大人的 动作·····	139
十个月大的宝宝——小孩子几乎每天不间断的在逐渐 成长·····	145
十一个月大的宝宝——小孩子每天会不停的生长··	150
十二个月大的宝宝——宝宝一天天长大·····	155
婴儿的常患疾病——如果你知道的话就不会慌慌 张张·····	161

第一章 初次的妊娠、 分娩的十个月

怀孕第一个月

(第1~4周)



这个时期是相当于最后一次月经开始算起的第四个礼拜,因为完全没有怀孕的自觉症状出现,所以甚至连本人也不知道怀孕了。

但是,母亲的身体却是持续不停地发生变化,而且,大约过了一个月左右,子宫会整个变大,胎儿也会变成所谓“胎芽”的样子了,基础体温也会维持在高温状态。

这段时期应注意事项:

△测量基础体温以了解身体变化

可能怀孕的女性,一定要记得自己月经的周期,且每天

记录基础体温，特别是在怀孕的第一个月，这时候因为完全没有自己感觉到的症状，一定要观察基础体温表的变化。

像这样，如果能测量基础体温的话，就可以了解到平时自己都不知道的身体变化。所以，就可以更早一步避免X光射线的照射和服用药物。

基础体温就是早上刚睡醒时所测量到的体温。只要在每天的同样的时间测量，记录在基础体温表上，就可知道体温的高低变化是呈现周期性的。

排卵以后，由于受到所分泌的黄体荷尔蒙的刺激，人体体温会呈现上升状态。如果没有受精的话，二个礼拜后黄体荷尔蒙会消失，而体温就会降下来。

所以，从排卵日算起，如果持续了十八天以上的高温，首先，就应该考虑到是否怀孕了。

想到可能是怀孕的时候，应携带基础体温表去给专科医生诊断。医生诊断时可能会用到。

问诊时，医生会问各种问题。这时候，不必慌张。如能事先做好重点记录的话就更方便了。

也就是说夫妻的出生年月日，孕妇的初潮年龄、婚龄，有关最近几个月的月经情况，最后一次月经是什么时候开始的，呕吐和食欲状况，曾经患什么疾病，体质，夫妻双方父母的健康情况，如果你并非是第一胎生产则须带你所记录的基础体温表等等。

如果能提供这些基本资料的话，医生的诊断可能就更迅速更确实。

△务必接受血液检查

除了上述几点外，这时候请务必接受血液检查。在此所作的检查项目有三种：一是血型检验，二是梅毒的血

清反应，三是有否贫血，对孕妇来说，这三种都是必要的。

事先检验好血型是以备万一有输血必要的时候所需。虽然现在没有梅毒症状，但是作好梅毒的血清反应检查也是必要的。因为大部分感染到梅毒的患者是没有出现症状的。

因为胎儿会透过胎盘而感染到梅毒，所以必须在怀孕初期就发现并且马上作好处理工作。

而且，因为孕妇很容易患贫血，所以也要做贫血的检查。

这是因为一旦怀孕的话，血浆会比红血球增加得多，血液一旦变稀就相当于有贫血的倾向。检查后如果贫血不算轻的时候，医生就会开一些增血的药剂给你。

还有，一定要多吃含有丰富铁质和蛋白质的食物。例如，肝脏、干鱼、菠菜、海藻、贝类等等，加在每天的菜单中是较为不麻烦的方法。

△摄取均衡的营养

因为预防贫血是与饮食息息相关的，所以让我们讨论一下孕妇应有的正确饮食生活。

怀孕初期的这段时间，还不会有孕吐的现象。但是却需要均衡摄取营养价值高的食品。因为从现在开始，你已经必须考虑另一个新生命的营养了。

以饭为主食的话，一定要以至少二杯牛奶，一个蛋，少许地瓜，少许砂糖及若干鱼等为副食。

鱼类和肉类都要均衡摄取、蔬菜和水果也很重要。

△有规律的生活

保持有规律的生活是为了孕妇的健康而不可或缺的。千万不可熬夜和过度的疲劳。因为激烈的运动是造成流产

的原因，所以应该避免。但是却不可缺乏和缓的运动。另外，有工作的女性，不要积压太多压力，否则精神上的不安是会对身体有害的。

另外，在卫生署调查中，很明白指出酒精和香烟对孕妇是非常危险的。

根据这个报告，怀孕中抽烟和饮酒的女性，比起那些怀孕中既不抽香烟也不喝酒的女性，要有更高的死产率和产后一周内婴儿死亡的比率。

除了这个以外，抽烟喝酒也是引起妊娠中毒症、突发性流产、高血压等疾病的原因，现在有实际的研究报告可证实酒和香烟对孕妇带来不良的影响。最近，虽说是吸烟人口大量减少，但在女性之中还是有很多爱好抽烟的人。因为怀孕的妇女们，不能只考虑到自己一个人的健康，所以最好还是离烟酒远一点为宜。

△避免服用药物

在这段期间内若因为不小心感冒就随便服用药物的话也是很危险的，一般市面上的成药包括抗生素在内，也一定要经过医生的指示才可以服用。所以，如果觉得好像感冒了，最好能充分补充休息和睡眠，使身体自然恢复较好。

另外，因晚上睡不着觉或牙痛而去吃安眠药和止痛剂，对胎儿也是非常危险的。这段时间，因为尚未有怀孕的感觉，所以常会有在不知不觉的情况之下，服用这些药物的情况发生，希望在这一点，要更特别保持注意。

△为什么药物不好

胎儿的身体是在怀孕三个月到四个月之间形成的。这个时期服用的药物常会造成畸形胎儿，所以孕妇应避免服用药物。

但是，因为药物的发售必须经过有关部门的许可。所以事实上，可以说因为药物的关系而造成畸形的比例还是相当低的。尽管如此，还是不能说是百分之百的安全性，所以说，怀孕中还是少服用药物较好。

虽说如此，其实也不必对药物太过于敏感。应只要注意两点一不要吃太多药物，一不要常用药物就好。为了不要服用药物导致病情恶化，对肚子中的胎儿也是不好的。与其对药过于排斥，不如到妇产科请教医生，有关药物的正确服用方法。

以上所述药物对胎儿的影响，大多在胎儿身体成形之前较常发生。也就是说，进入怀孕中期之后，关于服用的药物，就不须那么担心了。

相反地，有可能怀孕的妇女，从平常就必须注意，切勿随便服用药物。

△温和的夫妻生活

怀孕中夫妻的房事，应尽量避免，尤其在怀孕的初期，很容易导致发生流产现象，所以为了小生命能顺利发育，夫妻之间应该互相体谅，准备迎接健康宝宝的诞生。

除了这个以外，精神上的刺激也被认为是流产的原因。在这段期间，应尽量避免欣赏太过刺激的电影和音乐。听些能缓和情绪的音乐或利用时间打打毛线。使情绪安定下来是非常重要的。

△参考母子健康手册的指导

当你知道怀孕时，不妨到各市区公所或卫生机关领取一些母子健康手册。

母子健康手册可用来记录怀孕经过的身体状况对将来产后母子健康情形的核对，是非常有用的。随着医学的进

步，健康手册平均每隔数年就会被改订一次。

主要的改订是，在健康检查项目中多加上孕妇乙型肝炎的抗原检查，查对宝宝是否曾接受过神经芽细胞肿（就是小儿癌症的一种）的检查。宝宝的视力测验、听力测验和蛀牙等的检查、智力发育是否异常等等查对项目的增加。

而且，卫生单位也经常会替许多初为人母的女性朋友们；邀请专家开专题讨论会。如果有时间的，去听听也不错。

△可在怀孕早期实施的检孕试验

通常本人要经过一段期间才会知道怀孕了。而且，大部分知道的时候，已经过二、三个月了。

因此，为了确定是否怀孕，有一些可早期检孕的检查方法可供参考。

免疫学的方法：

这是一种检验孕妇的尿液的方法。检查尿液之中性腺刺激荷尔蒙的浓度，以确定是否怀孕。因为受精卵一旦着床，开始进行细胞分裂的话，母体会制造大量荷尔蒙维持胚细胞的成长。

这种荷尔蒙只有在怀孕中才会出现。因为它的特殊功能，我们把它叫做“绒毛性性刺激荷尔蒙”。这种荷尔蒙会溶于尿液中而排出体外，所以检查尿液就可知道是否怀孕了。

另外有一种市面上卖的怀孕判定药，纵使对其效果还有一些存疑，然而对一些总觉得去看妇产科很麻烦的女士们来说是很方便的，这种药在生理期预定日的二、三天后就可以用了，只要花三十分钟左右，就可以得知是否怀孕了。

怀孕第二个月

(第5~7周)



一进入第二个月，子宫就大到有鹌鹑蛋那样了。完成着床步骤的受精卵也开始持续进行细胞分裂。头、身体、四肢也渐渐清晰了。这时胎儿在装有羊水的胎囊中浮动

着。随着胎儿成长，胎盘也渐渐发达起来。在第二个月后期荷尔蒙会进入第二次分泌高峰。但是，因为母体会产生一种抗拒的现象，以致常会有孕吐的现象。

另一方面在这时期的胎儿尚未完全附着于胎盘，所以很容易流产，所以必须特别注意。

在孕妇的身体方面也会产生变化。乳房会紧绷并且变硬些。乳头呈黑色并且变得更敏感。有便秘的倾向，并且排尿的次数也增加，这是因为子宫被撑大后压到膀胱所致。

这时候开始，因为子宫的活动变得比以前频繁，分泌物会相对增多，下阴部就很容易弄脏了。

月经虽说已经停止，但有时在怀孕初期也有出血的现

象，我们把这叫假性月经。因此，小心不要误认为没有怀孕，而造成不可收拾的后果。

这段时期应注意事项：

△有关于医院的选择考虑因素

选择医院首先考虑在分娩时可以住院的医院。因为也要经常去定期检诊所以尽量不要选择离家太远的医院比较方便些。

大学附属医院虽医疗水准比较高，比较令人放心，但是不太有可能那么幸运从头到尾都由同一个医生负责。在综合医院虽然有万一发生其他并发疾病时可以及时一并处理的好处，但也担心它是否把重点放在妇产科。产院和专业妇产科，因为有专科医生可以比较安心，但是一旦发生并发性疾病，处理上比较令人担心。如是一般诊所的话，虽然可以好好地跟医生沟通联系，情绪上比较稳定，但若碰上难产的情形，单单一位医师的力量来应付可能是不太足够的。

因此，好好考虑医院的优缺点，对照比较一番再加上个人因素做选择的话可能较为适当。不管选择的是哪一家医院，与主治医师和护士建立良好的信赖关系是很重要的。

△如何处理孕吐

孕吐的程度，随个人体质而有很大差别。也有完全没有孕吐感的人。

孕吐的症状有，反胃想吐、胃口难受、口水很多……等等。

食物的口味会改变。这是因为荷尔蒙的关系。孕吐太过严重时，也会引起脱水现象和消化不良，这叫做“妊娠恶

阻”。但这种病例很少。

孕吐不是病。因为是怀孕的自然现象，所以不必多余的治疗。

想要吐的话，就让它吐，不必去压抑，真正没有食欲的时候，就不要吃。但有时候，最好尽可能吃一点。因为在空腹的时候，比较会想吐，因此一天尽可能分数次进食，以避免空腹。

因为这个时期的胎儿还很小，即使只是从母体所得到的营养也可以长得很好了。有食欲的时候，多吃一点，这是很重要的。因为只要有体力，就可以轻松地度过孕吐时期。

△避免流产

这段期间，最须注意流产。未满六个月的胎儿脱离子宫就是流产。一般在怀孕初期的一个月到三个月期间最容易发生，请要特别注意。

尽量避免激烈的运动(包括性交)、服用药物、X光照射……等。这和怀孕第一个月的要领相同。

如有近似月经的出血、出现血块和黑褐色的黏液时，就可能有流产的危险。下腹部和腰也会感觉疼痛。就算不是很严重，但只要感到有点异常，也必须马上接受专业医生的检查。

因为流产的大部分原因都是由于孕妇的疏忽，所以只要本人多加注意大都可避免流产。

在调查流产胎儿的报告中可以发现，这些流产胎儿半数以上有染色体异常现象。染色体一旦出现异状时，胎儿就停止发育而死亡。几周之后自然就流产了。孕妇出外旅行或不适当的运动都有可能是原因之一。这就是“稽留流

产”。

除此之外，有些是母体本身疾病而造成的。如卵膜和羊水等异常、子宫韧带肿、慢性疾病……等。也有很多是由于精神上的压力和打击而造成的。总而言之这段期间，孕妇一定要保持心境的平稳。

△如何过日常生活

① 工作

这时候的孕妇，应该避免激烈的运动。但是做些规律性的和缓运动，却对于消除压力是非常有帮助的。所以最好是在不感到累的程度之内做家事较为适当。

对有工作的女性而言，最伤脑筋的就是去挤满载乘客的公共汽车。这时候，不妨和上司商量，想想办法。比如在胎儿尚未进入安全期之前，采取弹性上班等等。

个性非常认真，而离不开工作的女性也不少。虽我们可以了解她甚至在忙碌的时候也想作完工作，但这段期间绝对禁止过分操劳。为肚子中的胎儿着想一下，不要过分操劳。

其实这也要看工作的性质是什么。如果是整天站立的工作和必须长时间保持相同姿势的工作，最好辞掉。

不妨告诉同事自己的情形，得到他们的理解是很重要的。因为怀孕时，很容易感到疲倦，所以放假日时尽量躺下来多休息。

② 运动

暂时要停止游泳、登山、划雪、溜冰等运动，最好也避免打高尔夫球和保龄球。

选择车子比较少的道路散散步或做一些简单的体操等，以松弛肌肉。天气好的时候，做日光浴以补给维生素

D. 只是直射日光会造成皮肤黑斑出现，所以一定要戴帽子。因为怀孕期间是很容易受到感染的，所以最好先摄取大量的维生素 C。但是，使用药物又很危险，因此，最好在平日的菜单中多加一些含维生素丰富的水果。

③ 美容

怀孕期间，内衣裤很容易脏，所以为了保持清洁，每天一定要洗澡，况且，洗澡可以促进血液循环，恢复疲劳和消除压力。对孕妇实在有很大的帮助。但是，因为长时间泡澡、太热或太冷的水都对孕妇有不良的影响，所以应该避免。

而此时的头发也加速新陈代谢，所以最好每天洗头，长头发的人可以去剪短或改变成较好整理的发型。有时候，到美容院去给人家洗，调解一下情绪也不错。

怀孕期间，化妆尽可能淡一点，清洁第一。因为怀孕期间，肌肤比平常敏感，所以，最好使用一向用习惯的化妆品。如果使用不习惯的化妆品，常常会起斑疹，皮肤会很容易变粗。

④ 服装

接着，想想该穿什么衣服了。下腹部轻松些的衣服才是理想的服装。现在市面上有卖很多漂亮的孕妇装，选择时注意下列两点：一是布料必须柔软；二是深色且尽量不要太花。

除了注意以上两点外也可以把一般在家里穿的裙子等，腰身的地方稍微修改一下，改改拉链的部分就很方便了。也要有宽松的长裤，以保持腰部以下的温暖。当然也必须把腰身的地方稍做修改。

关于鞋子方面，应选择低跟，不会滑的鞋子，像高跟鞋

和木屐绝对不可以穿。

选择可以保护胎儿的内身衣物，市面上卖的孕妇用的胸和束腹等，应选择纯棉性吸汗力强的质料。像尼龙这类的化学纤维，根本不必去考虑。

△旧有的疾病是很危险的

一旦怀孕，身体就会起很大的变化，内脏的负担也日渐加重。所以孕妇在怀孕之前曾患的病有可能再发作，一些隐性的疾病也很有可能这时候出现。

对孕妇来说，若要处理这些高危险性的既有疾病，一定要定期接受检查，详细告诉医生自己的情况，以便接受适当的处理。

① 心脏病

因为怀孕期间血液量增多而且心脏的负担会加重，所以带有严重心脏病的人，常常经不起生产。

孕妇如果以前患有心脏病，则必须和医生保持密切的联系，持续做必要的治疗。避免过度操劳，控制盐分的摄取量，并保持平静的情绪。这些都是很重要的。

在设备完善的医院生产，就比较安心了。遵照医生的指示，在万全的准备之下面对生产的来临。

② 肾脏病

肾脏和心脏有密切的关系。慢性肾脏炎一旦恶化就会影响血压，使血压升高，透过胎盘而妨碍到胎儿的发育。

带有疾病的孕妇，须经常做血压和尿液的检查。注意肾脏的异常。

③ 肝脏病

有慢性肝炎和急性肝炎的孕妇，要十分注意病况与充分利用食物疗法。因为怀孕期间，肝脏的负担也加重，有