

CONG HUAIYUN DAO FENMIAN

亲亲宝贝丛书

詹益宏 著

1

从怀孕 到分娩

广西科学技术出版社



亲亲宝贝丛书①

从怀孕到分娩

詹益宏 著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕到分娩 / 詹益宏著. — 南宁: 广西科学技术出版社,
2003.5

(亲亲宝贝丛书)

ISBN 7-80666-296-0

I. 从... II. 詹... III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②
分娩—基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075707 号

原书出版者: 台视文化股份有限公司

中文简体版权所有: 广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2001-099

本书由台湾台视文化股份有限公司授权广西科学技术出
版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

本书所有内容均受著作权保护, 严禁侵权, 违者必究

亲亲宝贝丛书

从怀孕到分娩

詹益宏 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 11.875 字数 233 000

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80666-296-0 定价: 19.00 元
R·52

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

自序

喜悦心，育儿经，远离疾病

詹启宏

结婚、怀孕、生子，是大部分女性生命中必经的历程，更是关系着个人，甚至家庭的大事。

这些过程都是充满喜悦的。其中，结婚大都可以按照自己的计划进行，但是怀孕与生产却未必都能按照自己的意愿完成。

怀胎十月——挂心 280 天

有些人还不想怀孕，却偏偏怀孕了；有些人非常渴望怀孕，却总是难以如愿。好不容易怀孕了，紧接而来的不适，如害喜、腰酸背痛、肠胃不舒服等症状会令人难过不已，而使快乐的程度



打了折扣。这些不适对健康有没有影响呢？有无解决之道？相信这是许多准妈妈们心中的疑惑。

大部分妇女的怀孕与生产的过程是顺利的，但也有一些人可能碰到并发症，如流产、子宫外孕、葡萄胎、前置胎盘、胎盘早期剥离、妊娠毒血症、多胎怀孕、胎位不正、产后出血、羊水栓塞等，也有妇女会碰到另外一些困扰而不知所措。笔者在本书中尝试以深入浅出的方式，加上简明易懂的文字，希望能让读者清楚明了地找到答案。

整个怀孕过程中，几乎所有的准妈妈们都会担心，生下的孩子是不是四肢健全？身体正常健康吗？怀孕十个月，也提心吊胆了十个月。准妈妈的担忧是可以理解的，虽有极少数的情形可能生下异常孩子，但是比例并不高，何况现代的医疗科技还可以帮助我们在生产前发现一些胎儿的缺陷。如果能充分利用这些科技手段，则生下异常孩子的几率会更低。

按部就班地做了完整的产前检查后，孕妇即将进入生产阶段。你可能担心产程是否顺利？担心能否承受得了生产的痛苦？担心孩子会不会缺氧？你也可能为了是否接受剖宫产而苦恼。自然生产要经历多大的痛苦呢？剖宫产可能面临哪些问题呢？准妈妈们提出的问题正是本书所要解答的。

妈妈的爱——孩子发育的大补丸

顺利地产下孩子只是养儿育女的开始，“育儿经”并非三言两语即可道尽。毫无经验的母亲要如何照顾自己的宝贝呢？

在养儿育女的道路上，如果你是个新手，可能担心连替孩子洗澡、换尿片都不会呢！孩子会笑妈妈笨手笨脚吗？当然不会，你大可不必操心。你生产时所在的医院会指导你如何做，长辈或亲朋好友是你的顾问，本书也会是一本指南。其实，你对孩子无尽的爱，才是驱策你学会照顾孩子的最重要的动力。假如你爱你的孩子，就会知道如何照顾孩子，你可能不爱你的孩子吗？

看着孩子成长，是人生最大的快乐之一，似乎看到了自己的影子，看到了生命的传承。你注意到孩子的目光会随着你的逗弄而移动了吗？你注意到孩子在你怀中安详满足的模样了吗？当他对你笑时，你不觉得感动吗？他开始咿咿呜呜，呀呀学语，做妈妈的你也会不自觉地跟他一样咿咿呜呜。

记得吗？在你尚未当妈妈前，你看到好友口中发出那些你认为无意义的声音时，你作何感想



呢？你是不是曾经取笑过她们或者心中想笑却不好意思笑呢？没想到当了妈妈后也做出当初自己认为可笑的事吧！事实上，妈妈们与孩子间的这种“语言沟通”，不仅对孩子的成长发育有好处，妈妈也可藉此重享童稚的天真与快乐！

在这段回到过去的日子中，你与孩子共同成长，共享成长的喜乐与点点滴滴，你观察到孩子感官、动作、情感及智能等各方面的发育。更重要的是，你可以在与孩子的共处中，不知不觉地或有意地给孩子所需的各种刺激，使他的发育成长更迅速、更健全。

养儿育女——生命的传承与成长

看着孩子在各方面的发育都正常而健康，将给你带来安慰和喜悦。带孩子，陪着孩子成长虽然有辛苦的一面，但快乐也不少呢！在本书中，你可以找到这方面的资料，使你在育儿之道上，不仅是食物的供给者，也是孩子得以顺利成长发育的领航人。

天下的妈妈都是一样的，一样地爱她们的孩子，一样地希望她们的孩子健康聪慧，一样地愿意以自己的苦难来换取孩子的诞生与孩子的快乐。

接生过无数的新生命、面对了数不尽待产孕妇的笔者，感触尤其深刻。

因此，谨以此书献给全天下的母亲——你们的伟大，不分轩轻。希望你们怀着欣喜准备怀孕，带着勇气与祝福度过怀孕与生产的历程，以爱心和耐心养育全人类的新生命。

这本书是祝福，也希望它带给你勇气与信心。

目 录

产前篇（一）

怀孕基本常识

- 接受产前检查 (2)
- 如何计算预产期 (5)
- 孕育生命的器官 (9)
- 怀孕期母体与胎儿的变化及注意事项 (14)
- 孕妇日常生活注意事项 (33)
- 拥有理想的体重 (40)
- 怀孕期的性生活 (42)
- 怀孕期间常见的不适 (44)
- 痔疮跟着怀孕来 (49)
- 怀孕期间的皮肤变化 (52)
- 孕妇为何皮肤痒 (56)
- 蛀牙怎么变多了 (59)
- 疫苗注射步步为营 (61)
- 产前运动记得做 (63)
- 准备宝宝专用品 (67)



- 怎样判断胎儿是否存活 (69)
- 善用超声波 (71)
- 诊断胎儿畸形和性别的方法 (73)
- 胎儿监视器不是万灵丹 (80)
- 怎么做好胎教 (82)
- 叶酸是怀孕前和怀孕初期重要的营养素 (85)

产前篇 (二)

妥善处理偶发问题

- 高龄怀孕, 戒慎惶恐 (88)
- RH 阴性血型的孕妇该怎么办 (91)
- 地中海型贫血不要遗传给宝宝 (93)
- 怀孕时期最好不要服药 (95)
- 脂溶性维生素过量, 有害无益 (99)
- 母亲有酒瘾, 害了胎儿 (101)
- 吸烟, 吸二手烟, 孕妇大忌 (103)
- 服用铁剂补血, 要当心 (106)
- 想到辐射线就害怕 (107)
- 避免接触有毒工业污染物质 (109)
- 远离噪声及高温的环境 (110)
- 不适合戴隐形眼镜 (112)
- 白带异常, 原因不少 (113)



·避免感染德国麻疹	(116)
·感染麻疹，无须人工流产	(120)
·感染水痘，如何处理	(121)
·巨噬细胞病毒感染，危及胎儿生命	(124)
·养宠物，小心感染弓形虫	(125)
·孕妇感冒怎么办	(126)
·孕妇感染乙型肝炎怎么办	(128)
·阑尾炎，动手术是惟一选择	(131)
·子宫肌瘤是常见的肿瘤	(133)
·卵巢囊肿，意外之客	(136)
·须做子宫颈防癌涂片检查	(137)
·心脏负担增加	(139)
·梅毒是最可能伤害胎儿的性病	(141)
·感染尖锐湿疣或疱疹，最好剖宫产	(143)
·艾滋病妇女不适合怀孕	(145)

生产篇

从阵痛到胎盘娩出

·产程分三期	(148)
·生产必须疼痛吗	(154)
·什么是“拉梅兹无痛分娩法”	(158)
·引产就是催生	(160)
·真空吸引术与产钳	(163)



- 剖宫生产，一阵流行风 (166)
- 剖宫生产后的复原 (175)
- 如何区别不同的疼痛 (177)
- 足月孕妇濒临生产的征兆 (179)
- 拉警报的状况①——要生了 (182)
- 拉警报的状况②——并发症 (185)
- 喂母乳，女性光辉的一刻 (187)
- 喂食婴儿奶粉是不得已的选择 (210)

警讯篇

怀孕与生产可能发生的并发症

- 怀孕与生产可能发生的并发症 (216)
- 流产未必是不幸事 (218)
- 麻烦而危险的子宫外孕 (220)
- 葡萄状畸胎 (224)
- 怀孕早期的阴道出血，兹事体大 (226)
- 子宫颈闭锁不全 (228)
- 前置胎盘像颗不定时炸弹 (231)
- 胎盘早期剥离是最危险的并发症 (236)
- 怀孕中期与后期的阴道出血 (240)
- 可怕的妊娠高血压综合征 (242)
- 早产，事前没有征兆 (244)
- 早期破水 (248)

- 多胎怀孕不是福气 (251)
- 胎位不正, 伤及胎儿 (256)
- 子宫内胎儿生长迟滞不可
忽视 (262)
- 怀孕合并糖尿病日渐增多 ... (264)
- 甲状腺毒症应迅速就医 ... (267)
- 过期妊娠应提防胎盘老化 ... (268)
- 胎死腹中, 情何以堪 (270)
- 无法事先预知的肩难产 (272)
- 羊水栓塞症, 凶多吉少 (275)
- 500 毫升以上产后出血, 须马上处理 (278)



产后篇

调适身心, 克服疾病

- 不同颜色的恶露 (282)
- 产后痛, 受不了 (283)
- 生产易使膀胱受伤 (285)
- 何时该做产后检查 (287)
- 当心产后的危险信号 (289)
- 为什么忧郁, 何不开朗些 (291)
- 产后运动, 恢复好身材 (294)
- 重享鱼水之欢 (298)
- 如何避孕才好 (300)



婴儿篇

健康的起跑点

- 新生儿筛检 (306)
- 照顾新生宝宝的基本原则 (308)
- 宝宝洗澡时间不宜久 (309)
- 给宝宝包尿布 (311)
- 新生儿有哪些常见的问题 (313)
- 让宝宝远离危险源 (322)
- 从乳牙保健到口腔卫生 (325)
- 0~4个月的发育和启发 (327)
- 5~8个月的发育和启发 (335)
- 9~12个月的发育和启发 (340)
- 新生儿可能碰到的疾病或异常 (345)

(附录一) 宝宝的副食品 (355)

(附录二) 打预防针·婴儿身高体重平均数 (359)



产前篇(一)

怀孕基本常识





接受产前检查

一次又一次的产前检查中，医师可以得到许多信息，以了解孕妇及胎儿的情况。

从确定怀孕开始，孕妇就必须按时接受产前检查。从定期产前检查中，医师可以了解孕妇及胎儿的情况。

2

何时需第一次产前检查

第一次产前检查，通常在怀孕三四个月时（从最后一次来月经的第一天起算），医师会先了解孕妇是否有高血压、糖尿病、肾脏病、心脏病或其他可能影响怀孕的内外科疾病，以评估孕妇怀孕生产可能面临的风险，并安排各项必需的检查 and 采取必要的措施，或安排到能够处理高危险性怀孕的医学教学中心，以降低可能造成的伤害。

一般来说，怀孕满7个月前，1个月做1次产前检查就可以了；但8个月和9个月时要调整为2周1次；最后1个月则必须每周接受1次检查。如果有怀孕并发症或特殊情况，则检查的间隔还要缩短。碰到这种情形，

医师会特别提醒孕妇，所以只要听从医师嘱咐就可以了。

产前检查中透露的信息

一次又一次的产前检查中，医师可以得到许多信息，了解孕妇及胎儿的情况，检查项目如：

1. **抽血检查**：从第一次产检时的抽血检查中可以得知孕妇是否有贫血（包括地中海型贫血），是否有梅毒（可能伤害胎儿）以及血型（包括 RH 血型）；有些医师会建议孕妇最好确定是否有德国麻疹的抗体。四五个月时的抽血检查可预估生下患唐氏症胎儿的危险几率。7个月时的抽血检查可测知孕妇是否有乙型肝炎，胎儿出生时是否需要注射免疫球蛋白等。

2. **孕妇体重和尿液**：从孕妇体重的变化、尿液的检查，可以观察出孕妇是否有糖尿病或妊娠毒血症的倾向。

3. **腹围**：从孕妇腹围的变化，可判断胎儿是否正常成长。

超声波扫描检查

1. **可了解胎儿是否仍然活着**：在整个十月怀胎中，胎儿都有可能发生意外，甚至胎死腹中。如果胎儿不幸死亡，应该尽早中止怀孕，以免危害到母体的生命与健康。