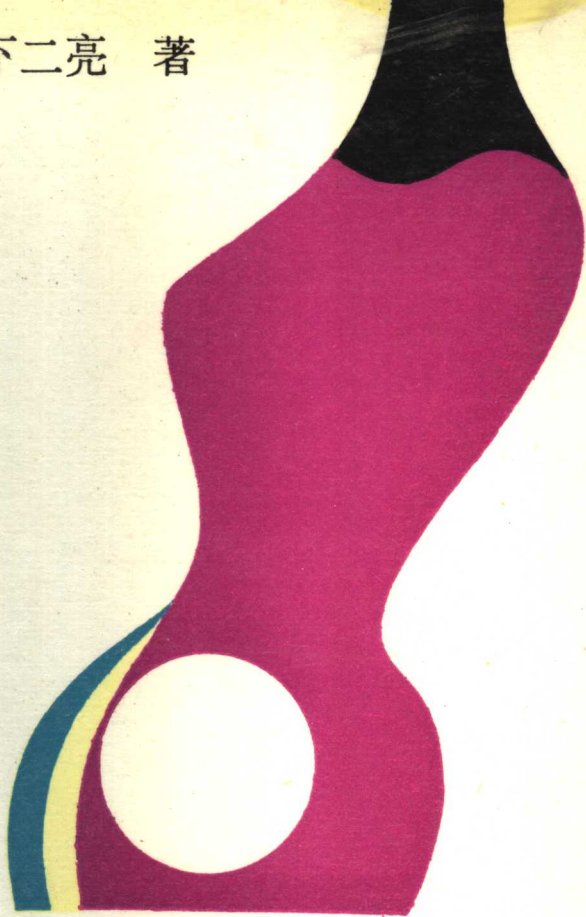


[日] 木下二亮 著



初孕与分娩

世界图书出版公司

初孕与分娩

〔日〕木下二亮 著

史途译

世界图书出版公司

1990

内 容 简 介

本书是根据最新产科学、结合作者几十年的丰富实践经验写成的。书中详细叙述了怀孕与分娩的全过程和必须注意的各种现象。作者力倡胎教，他认为，不仅要把孩子平安地生下来，而且要从怀孕起，就为胎儿提供一个良好的母体环境，以便这个前途无量的新生命能在其中孕育和储备其优秀的潜能。本书可帮助初孕者成为一个愉快、自信、健康的准妈妈，并能指导准妈妈养育出一个身心健全、聪明可爱的婴儿。

初孕与分娩

〔日〕木下二亮 著

史 途 译

人民卫生出版社 出版

北京朝阳门内大街137号

北京市燕京印刷厂印

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1990年5月第一版， 开本：787×1092 1/32

1990年5月第一次印刷 印张：5.625

印数：0001—11,500 字数：116,200

ISBN 7-5062-0729-X/R·14

定价：2.90元

献给初孕妇女

一本实用的小书

有人说，婴儿是一对夫妇所能创造的最美好的作品。是的，一个新生命在体内萌芽、成长，会使你享受到无法形容的喜悦和甜美。

当医生第一次证实你体内有了“爱”的结晶，你按着仍然平坦的小腹，会充满惊喜地自问：“这里面，已经住进一个‘小人’了吗？”然后，在一个没有心理准备的时候，孩子突然伸动了他的手足，准妈妈开始更为深刻地感到与自己的孩子有着骨肉相融的接触。

这本书详细地述说了婴儿在母体内成长的过程。书的原著者是日本妇产科名医木下二亮博士，他四十年如一日，提倡“胎教”不遗余力。这位名医认为：妇产科医学的目的，不只是“把孩子平安地生下来”，而是要从确定怀孕起，就为婴儿提供最佳的母体环境，让这个前途无量的新生命，在出生前一年，就开始储备它优秀的潜能。

但是，对一个初次怀孕的准妈妈来说，怀孕除了带来期待与喜悦之外，往往也同时带来不适和不安。从医学观点来看，孕妇这种不稳定的情绪，对胎儿有相当大的不良影响，更是胎教的致命伤，所以木下二亮博士根据最新的产科医学，结合他本人的丰富经验，特地编写了这本实用的小书，献给初

孕的准妈妈。本书内容细说怀孕与分娩的整个过程和其间必须注意的各种现象，希望能够帮助初孕者成为一个愉快、自信、身心健康的准妈妈。

这本书从两个性细胞的邂逅开始，谈到十月怀胎的妊娠变化、产前产后的保养护理、哺乳须知以及新生儿养护等知识。其中最为精彩也特别要向读者推荐的是，关于分娩过程的生动描述。若非终生奉献于产房的名医，是绝对写不出来的。

本书的特点是要义简明、文笔流畅。期望这本小书能帮助普天下的女子孕育出一个健康、美丽、聪明、可爱的孩子。

编 者

目 录

献给初孕妇女一本实用的小书.....	(I)
--------------------	-------

小小生命萌芽期

恭喜你,准妈妈.....	(3)
--------------	-------

神秘的生殖器官.....	(5)
--------------	-------

阴道 子宫 输卵管 卵巢

精子与卵子的邂逅.....	(9)
---------------	-------

计划生育有备无患.....	(14)
---------------	--------

在30岁以前生育头胎 育儿基金要预先准备 在夫妻双

方身体健康时受孕

避孕方法总介绍.....	(17)
--------------	--------

女性避孕方法:口服避孕药 子宫内避孕器 基础体 温

测量法 安全期推算法 输卵管结扎法

男性避孕方法:避孕套 体外射精法 输精管结扎法

怀孕的征兆.....	(27)
------------	--------

月经停止 恶心呕吐 基础体温的变化 其他变化

初诊的程序和准备.....	(31)
---------------	--------

预诊 内诊 小便检查 观测基础体温 超声波诊断

人工流产.....	(34)
-----------	--------

人工流产施行方法 月经规则术

十月怀胎大事记

怀孕一个月 (0—3周)	(41)
----------------------	--------

怀孕二个月 (4—7周)	(43)
----------------------	--------

怀孕三个月 (8—11周)	(45)
-----------------------	--------

怀孕四个月 (12—15周)	(47)
------------------------	--------

怀孕五个月 (16—19周)	(49)
------------------------	--------

怀孕六个月 (20—23周)	(51)
------------------------	--------

怀孕七个月 (24—27周)	(53)
------------------------	--------

怀孕八个月 (28—31周)	(56)
怀孕九个月 (32—35周)	(58)
怀孕十个月 (36—39周)	(60)

妊娠与饮食

一人吃两人补	(65)
妊娠期间的饮食原则	(67)
孕妇每日食取营养标准 能吃是福	
害喜病的十大食疗法	(71)
食不得也, 准妈妈!	(73)
精细美食的潜在危机 当心“婴儿酒精并发症” 抽	
烟有百害而无一利	

妊娠与疾病

自然流产	(79)
妊娠毒血症	(81)
宫外孕	(83)
胎盘早期剥离	(86)
前置胎盘	(88)
妨碍妊娠的其他疾病	(91)
心脏病 肺结核 阑尾炎 膀胱炎 肾盂炎 糖尿病	
贫血 便秘与痔疮	
认识先天性异常疾病	(97)
先天性异常知多少 如何预防先天性异常	

职业妇女怀孕须知

怀孕与工作	(105)
避免过度疲劳	(108)
工作场合注意事项	(110)
科学的产假利用法	(112)

乐莫乐兮生产时

离预产期一个月的时候.....	(117)
入院的准备 出院的准备 临产前生活注意事项	
参加怀孕育婴讲习会	
临产的信号.....	(122)
四种临产的信号	
生产的迹象.....	(124)
规律而剧烈的阵痛 出现淡红色的粘液 胞衣破裂，	
羊水流出 乘车的姿势	
分娩的三个阶段.....	(127)
子宫口扩张期 胎儿产出期 胎盘产出期 当心产后	
数小时	
分娩本无痛.....	(139)
精神预防性无痛分娩法 药物麻醉无痛分娩法	
产后的保养和复健.....	(146)
产后的母体 产后并发症 产后运动	
新生儿养护基础篇	
宝宝回家第一天.....	(155)
睡眠空间的设备 周围环境的配合 如何为婴儿洗澡	
新生儿生存大事——吃.....	(160)
哺喂母乳须知 哺喂牛奶须知 奶瓶的选购与清洗	
新生儿衣物选购与整理.....	(165)
婴儿用品一览表 新生儿衣物的选购 尿布的使用与	
换洗.....	(169)
新生儿的生理特征	
身高与体重 大囟门与小囟门 脐带的消毒与干燥	
新生儿黄疸 新生儿的呼吸数 打呃与吐奶	

小小生命萌芽期

生命起源于精子与卵子的
结合，这是一个肉眼看不见的
小宇宙，充满了神秘，欢迎同来
探索。

恭喜你，准妈妈！

不必担心，怀孕的过程没有想
象中那样困难

“恭喜你！”

医生这一句话，会使所有初孕的女人经历到一种满心喜悦而又浑身战栗的感觉。怀孕的消息一经证实，准妈妈会有一种充满无比幸福的喜悦，但同时，一丝不安也会悄悄袭上心头，准妈妈对自己体内“突然”孕育了一个神秘的生命，难免存有莫名的恐惧，尤其联想到不久的将来，必须面临生产的痛苦时，这种五味俱存的心情就更为复杂了。

妊娠初期引起的呕吐，通常会连带产生食欲不振、恶心与反胃的现象，这些现象与精神不安相结合，更使初孕的准妈妈不知如何是好。

但是，怀孕并非生病，而是绝大多数女人都要经历的生理现象。所以把怀孕视为特殊情况，整天躺在床上，娇惯得连日常家务也不愿动手，并不是最好的休养之策。须知只有健康的母体才能孕育正常的胎儿，四体不动反倒对腹中胎儿不利。适当的活动、适当的饮食、规律的起居作息，才是孕育一个身心健全、聪明活泼的婴儿的正确之道。所以，因为怀孕而全盘改变日常生活，是完全不必要的。

最重要的是必须定期接受医生检查，遵从医生的指示，避免过于劳累的工作及过分剧烈的运动。此外，必须注意不要患感冒，要摄取均衡的营养，以维护胎儿和母体的健康。

获得有关妊娠的正确知识也刻不容缓。若能对怀孕以及生产的生理结构有所认识，就能客观地了解自己的身体与胎儿的发育状况，从而消除不必要的疑虑和不安。

怀孕期间，准妈妈体内激素的分泌状态与平时不同，有时感情易冲动，周围的亲友应以体谅的心情对孕妇格外关心。医学界早就指出：母体的恐惧不安或抑郁寡欢，都会给胎儿带来不良影响。因而准妈妈在情绪波动时，最好不要压抑感情，而应该加以疏导，使心情自然平和；当然，此时若能有一个明理的丈夫从旁协助，效果会更为良好。万一身体发现异常，要立刻找医生诊治，以便得到适当和及时的处理。

神秘的生殖器官

全世界的人，都来自这曲曲折折的神秘器官

女性的身体是宇宙间最玄妙的结构。进步的医学虽然可以在实验室的试管内使精子与卵子结合，但这个受精卵，终究还是要放入女人的子宫内，才能发育成一个健康的婴儿。如果没有女人的生理，没有女人的血液和身体来滋养、孕育这个受精卵——一个小到必须用显微镜才看得见的性细胞，是绝对不可能成长为一个活生生、会哭会叫、会伸动手足、吃奶撒尿的婴儿的。

负责生育的神奇器官，可以分为外生殖器官和内生殖器官两部分。外生殖器官又分为大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、阴道口等，内生殖器官则分为阴道、子宫、输卵管以及卵巢等（1图）。

阴道

是内生殖器的入口部分，也就是从阴道口到子宫颈的管状部位。其内壁的粘膜经常分泌呈酸性的粘液，有净化作用，能杀死入侵的细菌，但在月经期间，由于经血流出的影响，阴道内呈碱性，净化作用就会减低，较易受到细菌的侵扰。

阴道最大的特点是富有弹性，平时内壁互相皱合，几乎不

留空隙，一旦有硬物通过，便会适度扩大，分娩时更能伸张至足能使婴儿通过。换言之，在性交或分娩时，阴道能适当地放大或缩小，圆满完成它的任务。了解这点，相信许多与“性”有关的烦恼大都可以消除了。

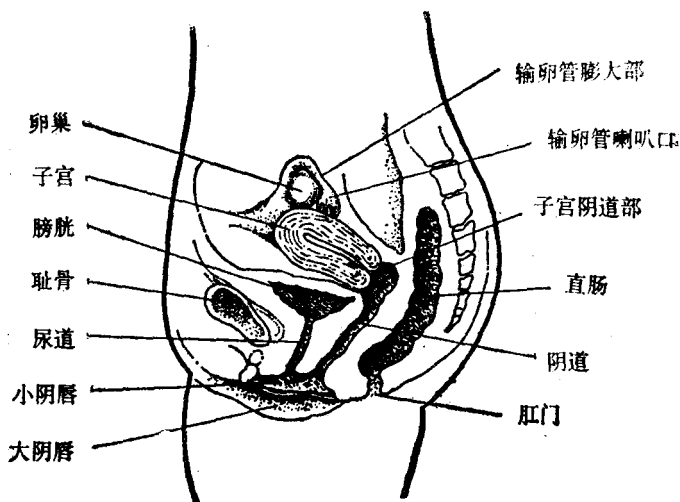


图 1 认识你的身体

子宫

正常成熟女性的子宫，是一个大小如鸡蛋的中空器官，形如倒置的鸭梨。其前端的入口细管部分，称为“子宫颈部”，上面鼓突的部位称为“子宫体部”（图2）。

子宫体内充满粘液，每至排卵期，粘液的分泌量会大大增加，以利精子通行。子宫体由厚厚的肌肉所组成，怀孕期间可扩张到足以容纳胎儿的惊人尺寸，除了经期外，子宫体内常被一层称做“子宫内膜”的粘膜所覆盖，这层粘膜是

人体中变化最多的地方，由于卵巢激素的作用，每个月脱落一次，然后再重新长上一层。简单一点说，排卵后，如果卵子没有受精，则子宫内膜会自动剥离，随着血液排出体外，形成所谓月经。

一般大约在排卵后两周月经来潮，所以由此倒算，可以推知排卵期，以便做避孕或受孕的准备（请参阅本书第21页“安全期推算法”）。

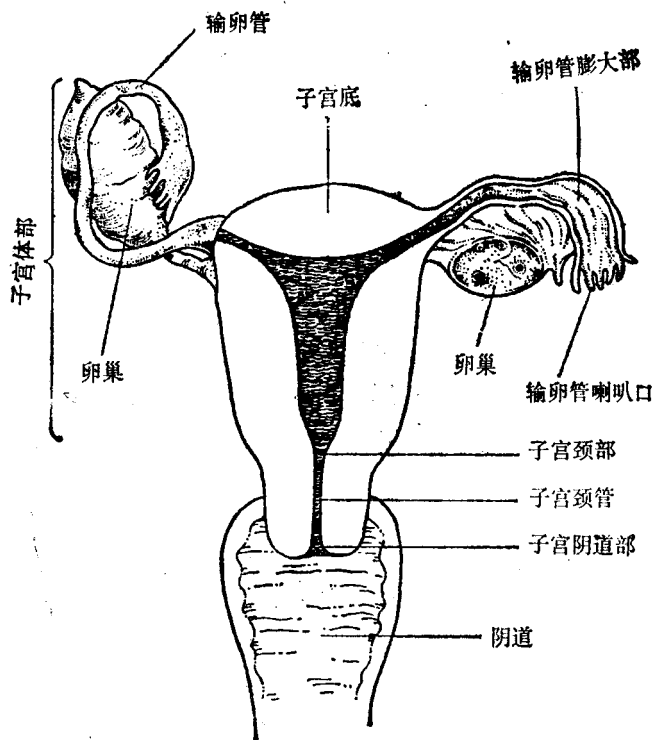


图2 子宫与输卵管的构造

输卵管

子宫体的最上部称为“子宫底”，两侧各有一条向左右伸出的细管，这就是输卵管。这条细管向前逐渐膨大，再向前，即形成一个喇叭状开口，功能类似吸尘器的伞状组织。

整个输卵管内壁充满了颤动的小绒毛，输卵管喇叭口象捕手一样，能准确巧妙地把卵巢产出的卵子接住，以后通过小绒毛的不停摆动，使卵子顺利进入子宫，完成“子宫着床”的过程。在正常情况下，卵子进行受精的地点是在输卵管膨大部，着床的部位是在子宫。受精卵万一流落在他处，就会造成危险的“宫外孕”症。

卵巢

卵巢左右各一，附着于输卵管末端喇叭口的下方，象被输卵管围抱的样子。这是一种扁平而略呈圆形的白色腺体，长约3.5厘米，宽约2厘米，厚度则有1.5厘米左右。是女性最重要的生殖腺。具有制造、排出卵子以及分泌激素的双重功能。

自青春期开始，女性每28天排出一个卵子，左右卵巢轮流执行任务，至停经期而后止。排出的卵子则由输卵管的喇叭口接去，继续送往子宫。

精子与卵子的邂逅

生命起源于这一刹那的遇合，
真是太奇妙了

生命起源于精子与卵子的结合。

然而，精子与卵子是如何邂逅乃至结合的呢？

首先，我们来了解一下卵子。成熟的卵子是人体的最大细胞，中间含有无数的点状物。细胞核位于其中，外面则是一层薄膜，全部直径约为0.1毫米，肉眼勉强可辨认。

据估计，女性出生时，两侧卵巢内，共有40万个左右的卵原细胞，其中只有10万个有机会分裂为初级卵细胞。自青春期至停经期间的生育年龄，前后约有四、五十年，这些初级卵细胞会以28天为周期，逐一成熟并借着激素的作用，排出卵巢之外，

换言之，卵原细胞虽数以万计，但真正能发育成熟乃至排出的，却最多不超过四、五百个。

如果用基础体温来测量并加以记录，可以发现，排卵期发生于由低温期转向高温期的时候。

卵子排出后，立刻就会被输卵管喇叭口吸入，并由输卵管的蠕动和其内壁的绒毛运动，推送进输卵管膨大部等待受精。通常，卵子可受精的时间只有在排卵后的几小时内，所以如能把握机会，在这短期间内遇到精子，就可成为受精卵，而慢慢长成一个胎儿。