

新新女性丛书

预备母亲

李义男 主编

- ★ 妊娠期应注意的种种事情
- ★ 胎儿健康的指标~胎动
- ★ 胎教与怀孕期间的禁忌
 - ★ 孕期乳房处理
 - ★ 流产知多少
 - ★ 剖腹产好不好

中国纺织出版社

出版者的话

今日女性是现代生活的主角。作为女性,您了解自己、关心自己吗?自进入青春期以后,女性的烦恼,诸如升学、就业、择偶、结婚、怀孕、生子、女性疾病等一系列的问题接踵而来。那么,女性如何加强自我保护,如何择业、处理人际关系,如何使夫妻生活和谐幸福,如何优生优育、自我修养、自我保健,如何以得体的举止、优美的形象投入各种社会活动,在紧张的工作之余如何装扮自己、永葆青春美丽等,已成为女士们关注的焦点。为此,我们组织出版了这套“新新女性丛书”,全方位、系统地介绍女士们关心的各种热点问题。

愿这套丛书能给您带来较大的帮助,使您在事业、家庭及生活等方面事事如意。

中国纺织出版社

1998.12

前言

“长生不老”是自古到今人人所向往追求的。虽然由于科学的发达、医学的突飞猛进，人类的平均寿命数已延长，但是如果我们能对自身的疾病或健康多一些认识，则对于所遭遇的病痛将可预防或使之减轻。

这本手册概括了所有与妇女身心健康有关的文章，由多位医师、专家执笔。凡生产须知、孕期常见的不适、各类产妇疾病的认识与预防等等无所不谈，内容丰富，文字简练，可说是妇女的良伴。

希望借这本手册能促使各位妇女身心更健康，家庭生活更美满。

李义男

内 容 提 要

本书介绍了怀孕、妇幼保健、分娩的知识。从孕期卫生、妊娠期应注意的事项、维护胎儿免于感染疾病或药物的伤害,到分娩及产后各种问题的处理,以及如何给宝宝喂母乳、产妇的营养等内容,准爸爸、准妈妈不可不读。

目 录

第一章 怀孕

1. 孕期卫生 (2)
2. 怀孕的生理性皮肤变化 (10)
3. 早期破水该怎么办 (12)
4. 孕妇应否接受预防注射 (15)
5. 妊娠期应注意的种种事项 (17)
6. 不可掉以轻心的葡萄胎 (22)
7. 胎盘早期剥离那么可怕吗 (30)
8. 前置胎盘 (35)
9. 异位性怀孕的故事 (44)
10. 孕期并发症 (51)
11. 胎儿健康的指标——胎动 (59)
12. 维护胎儿免于感染疾病或药物的
 伤害 (61)
13. 孕妇如何迎接新生命的来临 (67)
14. 胎教与怀孕期间的禁忌 (74)
15. 早产可以预防吗 (77)
16. 抽烟和孕妇的关系 (80)

第二章 妇幼保健

1. 产后卫生 (85)
2. 产妇的营养 (86)
3. 如何给宝宝喂奶 (89)
4. 如何给宝宝喂母乳 (92)
5. 如何哺乳 (95)
6. 孕期卫生 (98)
7. 产后检查确保母体健康 (101)
8. 孕期乳房护理 (103)
9. 产前运动 (105)
10. 孕期常见的不适 (107)
11. 孕期的危险信号 (109)
12. 给准爸爸们 (113)
13. 产兆的介绍 (117)

第三章 分娩

1. 浅谈产后忧郁症 (120)
2. 产后出血 (122)
3. 流产知多少 (124)
4. 剖腹生产好不好 (130)
5. 生产造成的会阴裂伤
 怎么办 (132)
6. 剖腹产术 (135)
7. 漫谈“无痛生产” (141)
8. 如何减轻分娩的疼痛 (144)

第一章

怀孕





1. 孕期卫生

从怀孕开始到个体生命的孕育和整个分娩过程，就能看出，宇宙万物的生息是多么的伟大、多么的奇妙。精子和卵子结合成“受精卵”，从输卵管外侧到达子宫旅行了三天，三天后在子宫内膜内找到一个最适当的地点，将种子（受精卵）埋入，叫“着床”，“着床”后一个肉眼看不见的受精卵，经过母亲 280 天的心血灌溉、孕育成一个新的个体（体重 3200 克，身长 50 厘米，活蹦乱跳的生命），在这段过程中，母亲须付出多么高的代价。虽然母亲在身心方面均须付出相当的代价，但当她看见自己所生出的宝宝时，有份成就感满足了她，足以抵消她因怀孕和生产所付出的一切。

首先，我们讨论孕期常发生的问题及应注意事项。



产前检查

产前检查到底要多久检查一次？应该检查哪些项目？

●检查次数

①发现自己可能怀孕后，一定要到医院确定是否怀孕，确定怀孕后每个月检查一次。

②怀孕 7~8 个月——每两星期检查一次。

③怀孕 9 个月~生产——每星期检查一次（至少最后一个月应每星期检查一次）。

●检查项目

①检查室检验，每胎怀孕只需做一次，其中包括



梅毒血清血型、血色素、尿糖、尿蛋白等，其中血色素最好在临近产期时，能再验一次。

②医师内诊第一次产前检查及接近预产期都应检查，以确实了解孕子宫及其附属器官、产道等之情况。

阴道分泌物异常或有其他不正常时，医师也可能作内诊检查。

③正规的产前检查，每次均须检查的项目。

- a. 测量血压、体重。
- b. 验尿糖、尿蛋白。
- c. 医师诊察——测量子宫、测量腹围、测听胎心音、检查胎位。
- d. 护理人员卫生指导。



体重

孕妇从怀孕开始到分娩前，体重的增加有其规律性，现分述如下。

●体重增加的情形

体重增加通常约 10~11 公斤，且由于胎儿成长的过程，体重的增加有其规律性，怀孕初期（前三个月）只增加少许，有些孕妇不但未增加，反因内分泌及新陈代谢暂时失去平衡的关系，而稍有减轻的现象。

怀孕 4~6 个月约增加 3.6 公斤，每星期增加 0.3 公斤，怀孕 7 个月~分娩前约增加 6.4 公斤，每星期增加 0.4 公斤。



●体重增加的影响

①体重增加太少——母亲本身变瘦，胎儿正常、羊水太少；母亲本身正常、胎儿体重太轻或畸形。

②体重增加太多——母亲本身变胖，胎儿正常，母亲本身太胖，胎儿太重或畸形。母亲本身太胖，胎儿太大。母亲本身正常，胎儿太重，羊水太多。母亲本身正常，羊水太少，或胎儿畸形。

●体重正常增加的因素

孕期体重增加以不超过 10~11 公斤最为理想，孕妇体重正常增加的因素如下所述。

①胎儿体重2.5~4 公斤。

②羊水 1 公斤。

③胎盘0.5~0.6 公斤。

④子宫本身增重 1 公斤。

⑤因胎血循环而致母体血总量增加 20%，约1.8 公斤。

⑥乳房。因乳腺组织增殖、肥大，使乳房增重 1.1公斤。



饮食

孕期的营养很重要，对孕妇本身、生产的过程、将来宝宝的聪明与健康等都扮演很重要的角色，应注意的事项如下。

①怀孕初期食欲欠佳，又有恶心呕吐，饮食以吃富营养易消化食物且少量多餐为原则。

②怀孕 4~5 个月，每天约摄取 2100~2300^① 卡

① 热量的法定计量单位为焦耳，1 卡 = 4.18 焦耳。



热量就足够，比平常多5%的热量。

③怀孕6个月后，每天约摄取2400~2600卡热量，比平常多20%的热量。

④不要吃刺激性太大的食物，应避免浓茶、浓咖啡及大量的烟酒。

⑤油腻及糖分过高的食物宜节制，尤其在体重增加太快或太多时更应注意。

⑥怀孕末期，孕妇手脚或身上有水肿时，应避免摄取太多的水分和盐分。

牙齿

孕妇较易引起龋齿和牙龈炎，是不争的事实，因此在孕期我们应注意下列几个问题。

①孕妇常因身体疲倦，行动不便及情绪不稳定而疏忽口腔清洁。

②孕妇唾液分泌较多，且于害喜时，喜欢吃酸性食物和呕吐，使唾液呈酸性，易引起牙齿腐蚀。

③胎儿从第8周开始有牙齿的发生，到整个牙胚的形成及骨骼的发育等需要大量的钙、磷及维生素A、D等作材料，全部由孕妇透支，如果您在饮食上，未加以适当的选择和调配，那么可能会应验了老祖母的话：“生个孩子，掉颗牙”。

④确诊怀孕后，应按时到牙科诊所作口腔检查，如有牙洞或其他口腔疾病，应尽早治愈。

⑤注意口腔清洁，除了饭后及睡前刷牙外，每次吃点心或呕吐后亦应刷牙或漱口，如果不能经常刷牙，可用食盐水漱口来代替。



休息与睡眠

孕妇容易疲劳，因此应有较多的休息时间及充足的睡眠，每天除了睡足8小时外，上下午最好能各休息半小时，至少中午也要休息，休息时除了应注意场所、充足的阳光及新鲜的空气外，还须注意姿势的正确。



运动

①妊娠16周内（4个月内）及最后8周（9个月至分娩前）禁止长途旅行及长时间、持续性站或坐的工作。

②不可过劳也不能作剧烈运动，应禁止舞蹈、登山、游泳、骑马等。

③可进行轻便的家庭主妇工作及散步，慢跑是最好的运动。

④可在护理人员的指导下做些适当的产前运动，来减轻因怀孕所引起的腰酸背痛等不适。

⑤怀孕末期应由护理人员指导，学习“呼吸的技术”和“松弛运动”，以便顺利的通过产程及平安地分娩。



沐浴

许多孕妇怕热，皮肤常分泌较多的汗液，同时阴道的分泌物也增加很多，应每天沐浴并保持外阴部的清洁。浴水应适宜，勿太冷或太热，通常约39℃（比体温稍高即可），用淋浴，避免盆浴，以免细菌感染。



尿频与便秘

• 尿频

怀孕初期由于子宫压迫膀胱而引起尿频，怀孕最后一个月，由于胎头下降，压迫膀胱而引起尿频，孕妇在这两个时期，常会感到“尿紧”需要上厕所，这是正常的现象。

• 便秘

由于子宫直接的压迫及肛门附近静脉血回流受阻，加上孕妇本身消化机能减低，很容易因大便通过较困难而产生便秘，如果不加注意，会导致痔疮，原来（孕前）就有便秘的习惯及痔疮的孕妇会更严重。

最好的处理方法是每天定时排便一次，适量的运动，多喝水，多吃含纤维素多的蔬菜、水果。例如：白菜、橄榄、木瓜、柳丁、桔子等。

如果您的痔疮又形成或便秘厉害，应告诉您的医师，并接受治疗。



乳房

喂母乳已被公认是最佳的哺育方法，母乳是婴儿最佳的营养来源，喂母乳可以减少母亲得乳癌的机会，可以帮助母亲产后子宫的收缩，同时喂母乳也可使宝宝得到很多的好处；目前，最被重视的是母子之间适应的问题及亲情的交流，喂母乳已被公认是促进这两者的最佳途径。因此目前喂母乳已再度成为最热门的话题及最时尚的方法（尤其在欧美国家）。职业妇女，目前很多人采用月子内亲自哺乳，上班后再改哺牛奶，因此我们在孕期应注意乳房的护理，以便将



来的哺乳。

●乳房护理

应按护理人员的指导，从怀孕5个月后开始做正确的乳房护理。

●穿上合适的胸罩

随着怀孕月数的增加，乳房会越来越大，应时常更换大小合适的胸罩，以不压迫乳房且能达到固定及支持为原则。



性生活

妊娠期间，是否可以有性行为或应禁止，一直是专家学者们争论的问题，有些专家认为，前三个月为了预防流产，后三个月为了避免阴道感染及早期破水都应禁止性生活，但这些理由并没有真正的科学根据。

8

一般认为在妊娠期间，基于丈夫生理上的需要，要长期禁欲，不大可能，只要多加注意，夫妻性生活照样可行，且对孕妇也不致有很大的影响，注意事项如下。

●动作要温和

不宜有太刺激的动作，尤其在怀孕初期应避免刺激孕妇的乳头，同时要注意不要让孕妇过分兴奋。

●姿势要合宜

姿势以不使孕妇的腹部受压迫为原则。
侧交式（侧卧方式）最合适。

●次数要限制

性行为的次数应尽量减少，尤其在最后一个月应



尽量避免。



服饰

妊娠期间，孕妇由于情绪不安、行动不便，加上外观形态的改变，如果在服装、仪容上没有加以注意的话，很可能使人有“黄脸婆”的感觉。因此在孕期略施脂粉，注意衣服式样的选择、颜色的搭配等，都是很重要的，尤其是上班孕妇，更应多加注意，使自己随时保持容光焕发，并将孕妇特有的美表现出来，在选择衣服和鞋子时应注意几个原则。

- ①衣服要易吸汗、宽松舒适。
- ②忌用任何松紧带，以免妨碍血液循环。
- ③鞋跟不要太高，不可超过一寸；鞋也不要太紧。



其他

●怀孕初期应特别注意预防流产和胎儿畸形

①预防流产——要避免长途旅行、剧烈运动、震动或洗冷水澡、攀高举重等，如果有阴道出血、下腹部不适、严重的便秘或腹泻，都应该找您的妇产科医师商量。

②预防畸形——在怀孕初期注意不要注射任何预防针，不要接受任何放射线的检查或治疗，也不要探望有传染性疾病的病人，应特别注意身体的健康，万一身体有何不适，千万不要任意服药，记住未经您的医师许可的任何药物，都具有危险性。

●怀孕中期（4~6个月）

怀孕中期（4~6月）又称焕发时期，这个时期



母亲经过害喜的挣扎和心理情绪等的不平衡，而进入较为安定、平稳而渐渐的开始适应新的生活，并且怀孕的负担还不很重，是整个怀孕期中最轻便、舒适的时期，这时候，孕妇开始准备新生儿的来临，是最恰当不过了。

①婴儿用物的选择及准备。

②心理的准备——充实自己，以免到时候手忙脚乱。

a. 参加有关孕期卫生及育儿方面的演讲。

b. 多阅读有关书籍、杂志。

保持孕期卫生的目的是希望达到“产前保健”，而产前保健就是希望能减轻孕妇身体的不舒服和心理的不适应，预防各种并发症，使孕妇的身心在妊娠期间能维持在健康和平衡的状态之下，而获得安全分娩与健康的宝宝。换句话说，您如果想顺利的通过孕期，平安的分娩一个又聪明又可爱的宝宝，那么注意孕期卫生，做产前保健势在必行。

2. 怀孕的生理性皮肤变化

怀孕时有几种属于生理性的皮肤变化，大多是由于妊娠时内分泌的变化所造成，兹分述如下。



色素沉着

绝大部分的孕妇都有此现象。特别是在乳房、乳晕、腋下、会阴部、阴唇和腹部中线，本来皮肤较黑的人会更明显，虽然产后会消退一些，但很少有回复到原来的颜色的，原来的雀斑或黑痣也会更明显，甚



至增多。有一种特别的称之为“孕斑”，发生在妊娠的后半期，是一种不规则但有界限性的色素斑，对称性的发生在额头、颈部或脸部中央、口部周围，此种色素斑产后会消失，但下次怀孕时可能更厉害。服用避孕药也会造成黑斑，大约占 8%~29%，如果怀孕时有此现象，则产后服用避孕药造成黑斑的机会更多。生产后一段时间如不自然消失，治疗方法只有避免口服避孕药，尽量少日晒，使用化妆品修饰，如果要用退色素药治疗，则要特别小心其副作用，且治疗不宜在夏天进行。



毛发

有些孕妇觉得妊娠时头发生长情形改善，而产后则常有掉发的现象，这是正常的生理现象，产后虽因掉发增加，会觉得头发较薄，但尚不至于造成秃头，通常在产后六个月内恢复。除了正常的产后掉发外，其他因生产困难、失血过多或使用抗凝血剂，亦是造成掉发的原因；另外，怀孕时有时会有毛发生长过多的现象，但明显的多毛症则非常少见，有时会合并有痤疮、声音变低和阴蒂肥大的现象。



血管变化

水肿、手掌红斑、蜘蛛状的微细血管扩张及全身性的血管淤血，也会发生在妊娠的妇女身上，这些皮肤的变化，是由于血液中持续高浓度的动情激素所引起的，血管的渗透性增大、血流增加、静脉瘤或痔疮也因而较常见。大约有一半的孕妇有水肿的现象，通常发生在脸部、手足，水肿尤其是在早上较明显，但