

二璋岛九 | 日 | 著
高化 主译

图解妇幼保健系列



初次 妊娠与分娩

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

[日] 九岛璋二 著
高化 主译

图解妇幼保健系列

初次 妊娠与分娩



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

初次妊娠与分娩/ (日) 九岛璋二著; 高化译. — 济南: 山东科学技术出版社, 2003. 1

(图解妇幼保健系列)

ISBN 7-5331-3144-4

I. 初... II. ①九...②高... III. ①妊娠-图解②分娩-图解 IV. R714-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019306 号

ANSHIN DEKIRU HAJIMETE NO NINSHIN TO SHUSSAN

© SHOJI KUSHIMA 1998

Originally published in Japan in 1998 by

IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by

SHANDONG SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-78

图解妇幼保健系列

初次妊娠与分娩

[日] 九岛璋二 著

高化 主译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 青岛胶南印刷厂

地址: 胶南市珠山路 120 号

邮编: 266400 电话: (0532) 8193177

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 14.5

字数: 283 千字

版次: 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3144-4

R·971

定价: 38.00 元

著 者 [日] 九岛璋二

协助者 [日] 山田节子

主 译 高 化

参译者 (以姓氏笔画为序)

全晓云 孙 敏

杨 宁 曹彦琳

审 稿 张贵宇

前 言

十月怀胎，一朝分娩。在漫长的人生中，这只不过是短暂的一瞬，然而，它却是孕育新生命并把他(她)送到这个世界的一个重要时期。对婴儿来说，这是人生新的开始；对您和丈夫来说，这是抚养子女和新的家庭关系的出发点。

对怀孕和分娩的体验会由于体验方法的不同而有差异。有很多女性能充分体会怀孕的乐趣，尽力完成分娩并从中学到不少东西。然而也有些女性一直过着难受的怀孕生活，痛苦地分娩，总认为自己做出了很大的牺牲，我认为这种想法是不可取的。希望本书对您的怀孕、分娩及抚养子女能有所帮助。

●学习分娩的时代

二次世界大战后，有一种普遍做法，即妇女只要一怀孕，就去医院、保健所或民间的母亲学校听讲、读书，学习有关分娩的知识。这种做法在现代社会是十分必要的。

以前的分娩是在家中，在周围人们的帮助下进行的。有关怀孕和分娩的知识及习惯在生活中自然而然地由女性传给女性。一旦出了问题，还会有身边的女性帮助想办法并给予鼓励，所以即使是初次分娩的妇女也不会感到不安。

然而战后，在医疗机构分娩的女性增多，分娩脱离了家庭，女性们互相传达怀孕习惯及体验的链条中断了。由于这种变化，从头开始学习分娩就显得很重要。

此外，不容忽视的是，随着生活状况的变化，女性的身体也发生了变化。没有电器制品和汽车的过去，与现在相比是很费劳力的。可正因为如此，女性才能够充分地运动腿和腰，使肌肉柔软，分娩也比较轻松。

相反，现在生活便利，人们依赖各种电器，而很少运动。因此肌肉变硬，行动显得笨拙，分娩时的痛苦也会加剧。虽然同是自然分娩，可并不像过去所说“分娩比想像的简单”，而应当说“只要准备好，分娩就不难”。从这一点来看，怀孕中的准备是非常必要的。

因此从现在起，您就应该学习有关分娩的知识，首先必须注意两点。一是自己选择“您想怎样分娩”，与此同时，自己选择分娩场所，如综合医院、产科医院、助产院、自己的家。为了有效地选择必须收集多方面信息，本书肯定对您有帮助。此外，您也可以参加母亲学校或从朋友那里得到有关分娩的信息。

二是平常要倾听自己身体的呼声。不管是怀孕、分娩还是哺乳，都是身体极自然的本能活动，因此准确地判断自己身体的欲求就非常重要。例如不管是感觉到阵痛还是听到婴儿的哭声，只要按直觉用身体去应对就会解决问题。如果没有直觉，即使有书本知识也毫无帮助。

我们在都市化的社会中生活，不知何时脱离了自然，忘记了作为动物本身具有的本能。我们染上了一种怪癖，不管什么事都用头脑来理解，然后去运作。现在，让我们试着从内心来尊重身体的欲望吧！为了弥补日常运动的不足，可以学做怀孕体操，积极地活动身体。怀孕体操对倾听身体之声也是一种有益的训练。

让我们关心一直被我们忽略的自己的身心状态，选择令自己最舒适的活动方法吧。这种准备不只是分娩的准

备，而且能促进自身的健康。

●母亲的成长

我在母亲学校讲课时，最后一定会叮嘱一句，就是“不求结果”。

尽管您每天坚持做怀孕体操并练习呼吸法，充分准备临产，但也可能会被疼痛扰乱了阵脚，也可能会因不测而必须进行剖宫产(过去称剖腹产)。虽然如此，我还是希望您千万不要认为“以前的努力都白费了”。

我们所能做的仅仅是决定“我想这样分娩”并为之努力，而不管结果如何，都应平静地接受。只要接受了“这就是我的分娩”，不论实际过程如何，不都是一种顺利的分娩吗？只要我们充满活力地生活，不管出现什么结果，自己应该都能接受。

这不仅仅是对分娩而言，同时也是一种对人生的体味。当您竭尽全力完成了怀孕与分娩时，是否感觉到自己已成长为一名母亲了？成功的分娩，是您人生的精神食粮，也对您今后的抚养子女有重要影响。

※

本书得到了助产士山田节子的大力协助。从她的亲身经历中得出的具体建议一定对大家有所帮助。特别是在助产院、家中的分娩(第一章)、分娩体位和会阴的保护(第三章)、确保安全分娩的辅助动作和分娩体位(第四章)、母乳喂养的确立和婴儿的护理(第六章)等内容，都包含了她非常具体的经验。因此，在这些内容中我们采取了与山田助产士直接对话的写作形式。

九岛璋二

目 录

第一章 基础知识和分娩机构的选择	1
怀孕·分娩·身体的基础知识①	
分娩痛吗	2
阵缩是子宫的收缩	2
试着感觉产痛	3
产痛是可以自我缓解的	4
怀孕·分娩·身体的基础知识②	
注意已经怀孕	5
月经停止和基础体温测定	6
用早孕试纸检查尿样	6
注意生殖器官的变化与身体状况	8
在妇产科接受检查	10
〈图表〉问诊内容举例	10
怀孕·分娩·身体的基础知识③	
女性生理结构和孕育生命的过程	13
女性外生殖器和内生殖器	13
从激素的分泌了解月经和怀孕	16
受精和着床的过程	18
预产期和怀孕周数的计算法	20
关于亲子遗传	22
〈图表〉父母与孩子的血型	24
分娩机构的选择和注意事项①	
您希望怎样分娩	24

自然分娩和医疗管理分娩	25
自然分娩① 精神预防性无痛分娩和拉马兹法	25
自然分娩② 主体分娩法	28
自然分娩③ 运气放松法	28
自然分娩④ 诱导放松法	29
自然分娩⑤ 水中分娩	29
〈短评〉关于近代自然分娩	30
积极利用医疗技术分娩① 引产	35
积极利用医疗技术分娩② 麻醉分娩	35
我的体验	36
分娩机构的选择和注意事项②	
选择能够满足自己要求的机构	37
收集有关分娩机构的信息	37
选择医疗机构时的注意事项	38
〈图表〉选择医疗机构时的注意事项举例	40
与医疗机构协商和交涉的关键	42
我的体验	46
分娩机构的选择和注意事项③	
可以考虑在综合医院或私人医院分娩	48
在综合医院分娩	48
在私人医院分娩	49
我的体验	51
分娩机构的选择和注意事项④	
可以考虑在助产院或家中分娩	51
从怀孕时起就以自然分娩为目标给予指导	52
尊重自然生理的分娩护理	53
哺乳和育儿指导·出院后与医院的联系	54
当希望在助产院分娩时	55
〈图表〉选择助产院时的注意事项举例	56

当怀孕中出现异常时	57
在家中分娩	59
我的体验	60
分娩机构的选择和注意事项⑤	
转换分娩机构时	62
自己希望转院时	62
出现异常转院时	64
我的体验	64
第二章 妊娠期生活与健康	65
妊娠期生活①	
妊娠期心理及身体方面的注意事项	66
妊娠期心理	66
身体方面的注意事项	68
妊娠期生活②	
如何度过 10 个月孕期	74
妊娠初期(第 1~4 个月)	74
妊娠中期(第 5~7 个月)	77
妊娠后期(8 个月以后)	81
我的体验	86
妊娠期生活③	
妊娠期的饮食生活	87
维持营养平衡的诀窍	88
摄取铁、钙营养成分的方法	88
防止便秘的方法	89
防止肥胖的方法	90
妊娠反应时的饮食	93
妊娠期生活④	
妊娠期的工作及回娘家分娩	94

要和丈夫好好商量	94
对职业母亲的保护制度	94
〈专栏〉有关分娩、育儿的社会制度	95
回娘家分娩	98
建议丈夫也一起回娘家	99
我的体验	99
妊娠期的健康护理①	
妊娠期的定期健康检查	100
定期健康检查的内容	101
●腹部测量/101 ●腹部触诊/101 ●腹部听诊/101 ●妇科检查/102	
●用超声波诊断子宫内状况/102 ●乳房视诊和触诊/102	
●测量体重/103 ●测量血压/104 ●尿检/104	
●血液检查/104	
必要时进行的检查	104
●羊水检查/104 ●其他先天性异常的检查/105 ●胎儿心跳次数的检查/106	
●胎儿胎盘功能检查/107	
妊娠期的健康护理②	
不适症状及注意事项	107
身体方面的不适症状	108
●孕吐/108 ●便秘/108 ●腹泻/109 ●尿频/109 ●分泌物及外阴瘙痒/109	
●低烧/110 ●头痛/110 ●头晕、站起来时有眩晕感/110	
●心悸/111 ●气喘/111 ●鼻出血、牙龈出血和皮下出血/112	
●牙痛/113 ●皮肤色素沉着/113	
●皮肤干燥、瘙痒/114 ●妊娠纹/114 ●静脉曲张/115 ●肥胖/115	
●腰痛、脊梁骨痛、尾骨痛/116 ●骨盆痛/116	
●手脚麻木/116 ●腿抽筋/117 ●腹痛、腹胀/117	
精神方面的不适症状	118
●忧郁、不安/118 ●焦虑、要求得不到满足/119 ●失眠/119	
●嗜睡/120	

我的体验	120
妊娠期的健康护理③	
妊娠期间的易发病症和慢性病	121
需要注意的症状	121
●高血压 /121 ●浮肿 /122 ●体重急剧增加 /122 ●尿蛋白 /123	
●尿糖 /123 ●出血 /123 ●贫血 /124	
妇科疾病	124
●子宫肌瘤 /124 ●卵巢肿瘤 /126 ●子宫畸形 /127 ●滴虫性阴道炎 /127	
●念珠菌性阴道炎 /128 ●衣原体感染 /128	
●梅毒 /128	
妇科疾病以外的其他疾病	128
●肾性尿糖 /128 ●尿路感染 /129 ●痔疮 /130 ●风疹 /131	
●感冒、流感 /132 ●阑尾炎 /132 ●弓形虫感染 /133	
慢性病患者的注意事项	133
●获得性免疫缺陷综合征(艾滋病) /133 ●成人T细胞白血病 /135	
不孕治疗及过去经验的影响	135
●通过诱发排卵而使之怀孕 /135 ●通过人工受精和体外受精使之怀孕 /136	
●子宫内膜异位症、子宫腺肌症 /136 ●输卵管炎 /137	
●有过流产、剖宫产、人工中止妊娠的经历 /137	
我的体验	138
妊娠期的健康护理④	
妊娠期的异常现象及治疗	139
关于妊娠高血压综合征	139
流产的症状及对策	143
胎儿的姿势及大小	145
●胎儿的姿势及对分娩的影响 /145 ●臀位的纠正方法 /147	
●胎儿头部和骨盆不均衡 /149	
多胎妊娠时的注意事项	151

胎儿出现异常时	153
●出现先天性异常的原因 /153	
●发现异常情况时 /154	
●低出生体重儿和巨大儿 /154	
●胎儿子宫内死亡 /155	
●唐氏综合征(先天性神经不全) /155	
妊娠期的其他异常	156
●妊娠剧吐 /156	
●宫外孕 /157	
●前置胎盘 /158	
●羊水过多 /159	
●葡萄胎 /160	
●血型不合 /161	
●弥散性血管内凝血(DIC) /161	
我的体验	161
第三章 孕期活动与分娩准备	163
舒服的姿势与身体的感觉①	
日常姿势	164
站姿	164
坐姿	167
卧姿	168
行姿	169
日常动作	170
舒服的姿势与身体的感觉②	
有利于顺产的身体运动	170
赋予身体柔软性, 顺利敞开产道	171
产道肌肉	174
舒服的姿势	175
舒服的动作	177
全身放松	178
舒服的姿势与身体的感觉③	
孕期体操	180
注意事项	180
日常勤锻炼	181
〈图表〉孕期体操	181

我的体验	185
为自然分娩做准备①	
放松心情, 消除不安	186
关于自然分娩法	186
调整心态的必要性	187
调整姿势与呼吸	187
活用自律训练法	191
阵痛, 你好	192
培养必要的直觉	196
想像训练	197
活用音乐与芳香	201
我的体验	203
为自然分娩做准备②	
活用呼吸法	204
关于呼吸法	204
有效地活用呼吸法	205
练习呼吸法	206
●腹式呼吸与胸式呼吸 /206	
●深呼吸 /207	
●缓缓呼吸 /208	
●啊哦呼吸 /210	
●“嘿嘿呼”呼吸 /211	
●克服憋闷感的呼唉呼吸 /212	
●边呼气边屏气的呼鸣呼吸 /213	
●停止呼吸屏气 /215	
●短促呼吸和“哈—哈—”呼吸 / 215	
我的体验	216
为自然分娩做准备③	
分娩体位与会阴保护	218
自由选择分娩姿势	218
●趴姿 /218	
●坐位 /220	
●侧卧位 /220	
●站位 /221	
●跪姿 /222	
分娩台上的姿势	223
会阴保护	224

我的体验	226
为自然分娩做准备④	
丈夫参加分娩·家庭分娩	228
丈夫可以参加分娩吗?	228
夫妇共同参加分娩的心理准备	229
使妻子放松的方法	231
可以帮助夫妇分娩的人	236
调查分娩设施	237
有孩子参加分娩时	237
我的体验	238
第四章 正式分娩	241
把握分娩动态①	
预产期和分娩的开始	242
预产期只是一个标准	242
愉悦地接受自己的分娩	242
分娩先兆	244
分娩开始的征兆① 阵痛开始	245
分娩开始的征兆② 见红	247
分娩开始的征兆③ 胎膜破裂	247
我的体验	249
把握分娩动态②	
把握分娩的经过	249
第一产程(开口期)·潜伏期的经过	250
第一产程(开口期)·进行期的经过	251
第一产程(开口期)·活跃期的经过	253
第二产程(娩出期)的经过	253
第三产程(后产期)的经过	257
第四产程(出血管管理)的经过	257
我的体验	258

全力以赴应对分娩①

分娩的疼痛和病症	261
正常的疼痛和异常的疼痛	261
产痛的表现方式和止痛方法	263
●产痛的表现方式 /263 ●腹痛 /263 ●腰痛 /264 ●臀部痛、 肛门痛、会阴痛 /266 ●其他疼痛 /266	
不适症状的表现方式和缓解方法	268
●恶心、呕吐 /268 ●麻木、发抖、发冷、耳鸣 /269 ●恐慌发 作 /269 ●腿部抽筋 /270 ●疲劳、困乏 /270 ●尿意、便秘 /271 ●其他 /271	
我的体验	272

全力以赴应对分娩②

活用呼吸法	273
关于呼吸法	273
用呼吸法应对子宫收缩	274
过度呼吸综合征	277
我的体验	279

全力以赴应对分娩③

平安分娩的辅助动作和分娩体位	280
缓解产痛和不适症状	280
促进产程进展	283
延缓产程进展	285
恢复体力和精力	285
关于分娩体位	286
我的体验	286

全力以赴应对分娩④

以自己为主分娩	287
把握产程的进展	287
以自己为主分娩的心态	289

我的体验	291
全力以赴应对分娩⑤	
丈夫参与分娩	292
丈夫参与分娩时的作用	292
与医疗机构的关系	293
发生危险时的对策	294
丈夫的疲劳和紧张	295
参与分娩后丈夫的感想	296
我的体验	296
〈图表〉产程进展的标志和应对方法提示	298
第五章 助产技术与产科医疗	305
从住院到分娩①	
住院的准备与住院	306
住院时的准备	306
与医院进行联络	308
到医院过早时	309
分娩速度过快时	309
来不及住院，要靠自己的力量分娩时	310
我的体验	313
从住院到分娩②	
在待产室和产房	314
入院检查	314
在待产室	316
在产房	317
产后	319
向医生表达疑问与希望	321
我的体验	322
分娩中的医疗措施①	
引产与促进宫缩	324