

谢培珍

怀孕与分娩



上海科学普及出版社

怀 孕 与 分 娩

谢 培 珍

上海科学普及出版社

责任编辑 李选玲
插图 杜建国
毛用坤

与分娩

上海科学普及出版社出版发行
(上海曹杨路100号)

各地新华书店 上海译文印刷厂印刷
开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 77000
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷
印数 1—20100

ISBN 7-5427-0245-9/R·6 定价: 1.50 元

作者的话

对未来的妈妈来说，怀孕与分娩是一种从未经历过的生理过程，常感到不知所措，未来的爸爸更不知道如何来减轻妻子的紧张不安以及如何迎接小宝宝的诞生。那么，生孩子究竟是怎么一回事呢？怎样才能顺利地度过怀孕期和分娩期呢？怎样才能得到一个聪明、健康、活泼的孩子呢？这不但是未来的父母关心的问题，也是社会各界所关心的问题。

有些孕产妇因受旧的传统观念和封建迷信的影响，不愿接受医生的指导和孕期检查，又缺乏应有的常识，不懂得怎样保护自己，结果造成不良的后果，给家庭蒙上了阴影。为此，我感到有必要向未来的爸爸、妈妈宣传怀孕与分娩的科学知识。

编写本书时，考虑到孕产妇的特点以及她们和家属迫切了解和应该知道的重点事项，就孕期的生理变化、卫生保健等知识按阶段给予较详细的指导。

本书内容曾作为1986年计划生育，妇幼保健人员培训宣教和孕妇学校的基本教材。在使用过程中，受到不少孕产妇、计划生育工作者及妇幼保健人员的充分肯定，也提出了一些宝贵意见，为此，在原有的基础上增加怀孕期的营养、孕产期的疾病、及怀孕期的合并征等内容，并添增了生动活泼的插图，希望读者能加深印象和理解，从而懂得产科学的深奥原理。

如果本书能对年轻的父母及社会各界有所帮助的话，将

是我最大的快乐。

本书由上海市第一人民医院妇产科主任王文英教授审稿,并得到妇产科专家林元英教授的指导,在本书出版之际,向两位恩师表示衷心的感谢。

作者才疏学浅,难免有错误和不足之处,恳请读者多多批评指教。

谢培珍

1988年10月

目 录

第一章 怀孕生理	1
一、女性生殖系统的解剖	1
二、男性生殖系统的解剖	3
三、受精和着床	4
四、胎儿及其附属物	5
五、性别的决定	6
第二章 早期怀孕 (1~3 月)	8
一、早期怀孕的自我感觉	8
二、早期怀孕的确诊	12
三、早期怀孕的母与子	13
四、产前检查	16
五、早期怀孕的注意事项	19
第三章 中期怀孕 (4~6 月)	23
一、中期怀孕的母与子	23
二、中期怀孕的注意事项	25
第四章 晚期怀孕 (7~10 月)	30
一、晚期怀孕的母与子	30
二、晚期怀孕的注意事项	33
三、怀孕期间的自我监护	36
四、怀孕中常出现的不适症状	38
第五章 怀孕期的营养	40
一、怀孕期与分娩期需要的营养	40

二、各种食物和营养的关系	42
三、孕妇进食时的注意事项	44
四、怀孕期的食谱安排	46
第六章 怀孕期的异常病变	48
一、妊娠剧吐	48
二、流产	49
三、宫外孕	52
四、葡萄胎	53
五、妊娠高血压综合征	54
六、产前出血(胎盘早剥和前置胎盘)	55
七、双胎	56
八、羊水过多	57
九、早产和过期产	57
第七章 妊娠合并征	59
一、妊娠合并心脏病	59
二、妊娠合并肝炎	61
三、妊娠合并肾炎	62
四、妊娠合并贫血	63
第八章 分娩	65
一、分娩前的准备工作	65
二、分娩先兆	68
三、分娩三要素	70
四、分娩的临床经过及处理	72
五、分娩时可能发生的异常情况	76
六、引产、钳产、剖宫产(俗称剖腹产)	78
第九章 产后	80
一、产后的变化	80

二、产后可能发生的疾病和异常·····	86
三、乳汁分泌·····	87
四、计划生育指导·····	90
第十章 新生儿 ·····	91
一、新生儿的生理变化·····	91
二、新生儿的家庭护理·····	92
三、新生儿的喂养·····	95
四、新生儿的沐浴·····	102

第一章 怀孕生理

恋爱，结婚，和自己心爱的人建立幸福的家庭，这是人生的一件大喜事。不少夫妇婚后就受孕。遗憾的是有很多人受了孕却不懂得受孕的原理。小宝宝从哪里来的？他们是怎样诞生的？为说明这些原理，就要懂得妊娠的一些基本知识，我们首先从男女生殖系统的解剖和生理讲起。

一、女性生殖系统的解剖

女性生殖系统自外向内有下列各器官(图 1-1)：

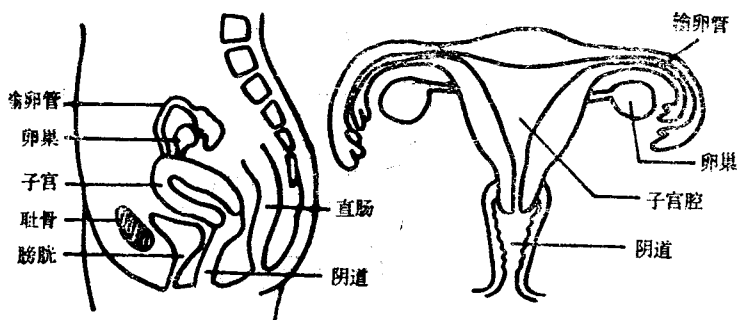


图 1-1 女性生殖系统的解剖

外阴：指外生殖器，也就是决定男女性别的外表器官。

阴道：在外生殖器的上方，骨盆腔的中央，为性生活的器官，是排出月经及娩出胎儿的通道。

子宫：系阴道上方的空腔器官。自青春期开始，卵巢开

始分泌激素，子宫就开始发生周期性的变化，表现出女性特有的性征及月经来潮。性生活后，精子通过阴道、宫颈、宫腔而到达输卵管。受孕后，子宫是胎儿生长发育的地方。分娩时，子宫收缩使胎儿及其附属物排出体外。

输卵管：为两根细长而弯曲的管道，左右各一，是输送精子、卵子和受精卵的器官。

卵巢：位于输卵管的外后方，为生殖腺器官。青春期后，可周期性地排卵和产生性激素，排卵能延续后代，性激素可保持女性的特征。

育龄妇女的卵巢每个月都会有一个卵泡成熟(偶尔有两个)，在卵泡成熟过程中产生激素，排卵后又产生另一种激素。这是保持女性生育功能的基本条件。临床上可用各种不同的方法测定排卵，其中最简便又易做的是基础体温测定法。每一个育龄的妇女可以到医生那里去学会测定基础体温的方法(图 1-2)。这对测定排卵是有利的。



图 1-2 学习测定基础体温

正常的基础体温为双相型(图 1-3)，基础体温自低相型

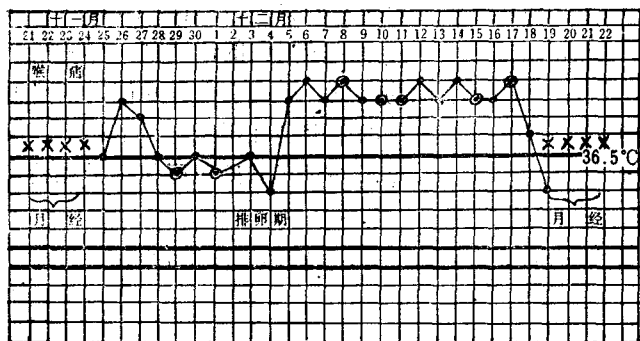


图 1-3 正常双相型体温表

到高相型的过度时期为排卵期。正常育龄妇女每月排出的成熟卵子是身体内最大的细胞，排卵时卵细胞和周围的颗粒细胞一起排入体腔，其形态就如小太阳那样(图 1-4)。

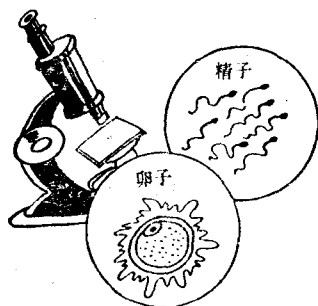


图 1-4 精子和卵子

二、男性生殖系统的解剖

和女性生殖系统一样，也分为外生殖器和内生殖器两部分，现介绍如下(图 1-5)：

阴茎：为性生活器官。性交时，阴茎把精子送入阴道。

阴囊：为两侧大腿之间的袋状物，左右两个，每一侧都包含有睾丸和副睾各一个。睾丸是男性的性器官，制造精子和分泌激素，相当于女性的卵巢。睾丸有生育功能，副睾可保持男性的特征。成年男子的睾丸是在不断地产生精子。成熟的精子很小，分头、颈、尾三部分。其尾巴可使精子在精浆中自由地游动(图 1-4)。

输精管：左右两根管道，有输送精子的作用。

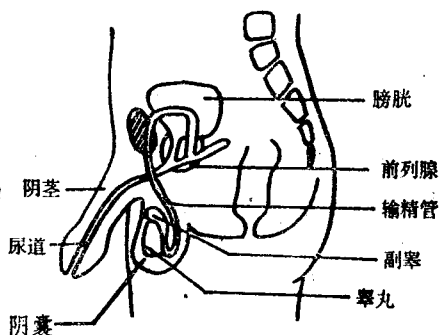


图 1-5 男性生殖系统解剖

三、受精和着床

月经周期正常的妇女，排卵在下次月经前的第 14 天(图 1-6)。此时的卵子如遇到男性精子的输入，在恰当的条件下就能受精，一般认为在卵子排出后的 15~18 小时内受精，效果最好。而精子在排出后的 36~48 小时内，都具有授精能力。

在适当的条件下，精子卵子在输卵管外 1/3 处受精，结合成受精卵，这就是最初的孩子。受精卵一边发育一边向宫腔方向移动，约一周左右就埋入子宫内膜，在这里不断地发育成熟。自受精卵开始到分娩结束，一般需要 280 天左右(图 1-7)。

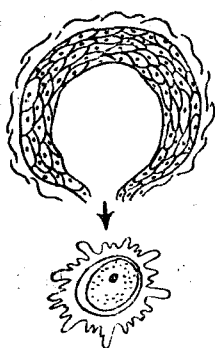


图 1-6 排卵

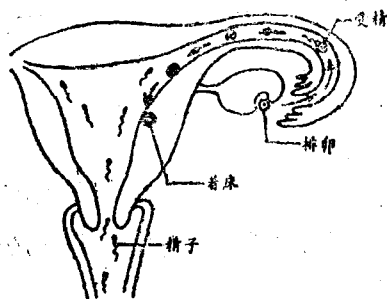


图 1-7 受精卵的形成

四、胎儿及其附属物

受精卵在子宫腔内逐日生长，自单细胞到双细胞，再从两个细胞分裂成四个细胞，以后逐渐发育成人形。在胎儿生长的同时，其附属物也在不断地生长发育。附属物是保证胎儿发育良好的必要条件(图 1-8)。

胎盘：它是胚胎和母体组织的结合物，是胎儿和母体之间物质交换的重要器官。有营养供应、废物排出、气体交换、防御、免疫、内分泌等功能。胎盘功能的好坏和胎儿的健康有直接关系。

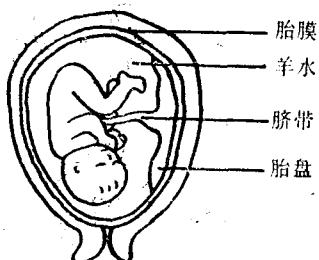


图 1-8 胎儿及其附属物

胎膜：宫腔内侧的一层薄膜，包裹着羊水和胎儿。胎膜使整个胚囊呈一囊状结构。它

不但对胎儿起保护作用,还具有代谢作用。

羊水:充满于羊膜腔内的液体,除保护母儿外,尚可通过羊水内脱落细胞的检查来测定胎儿性别及诊断某些遗传性疾病。

脐带:是联系母亲和胎儿的纽带,胎儿通过脐带、胎盘和母体相连接,进行营养和代谢物质的交换。

五、性别的决定

胎儿的性别是由进入卵细胞的精子内的性染色体所决定的。

卵子的核有 22 条常染色体和 1 条性染色体,这条性染色体称为 X 性染色体。

精子的核除有 22 条常染色体外,也有 1 条性染色体。但精子的性染色体有两种不同类型。一种为带有 X 性染色体,俗称为 X 精子,另一种为带有 Y 性染色体,则称之为 Y 精子。卵子的核如果和 X 精子相结合,受精卵就变成带有 44

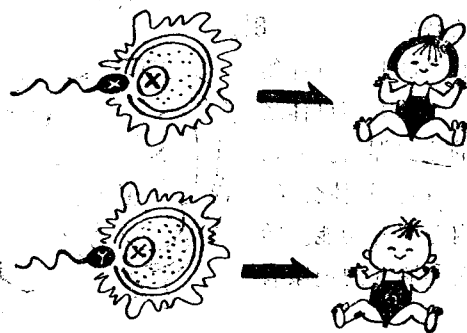


图 1-9 性别的决定

条常染色体和 XX 性染色体的合子，这就发育成女孩子。如果卵子和 Y 精子相结合，则形成带有 44 条常染色体和 XY 性染色体的受精卵，那就发育成男孩子了(图 1-9)。因此，胎儿的性别是由父亲决定的。



第二章 早期怀孕(1~3月)

精子和卵子的结合是怀孕的开始,胎儿及其附属物的排出是怀孕的终止。临床上以怀孕4周作为一个妊娠月,怀孕全过程为40周(10个妊娠月),即280天。为了掌握怀孕不同阶段的特点,我们把40周又分为三个时期(图2-1)。

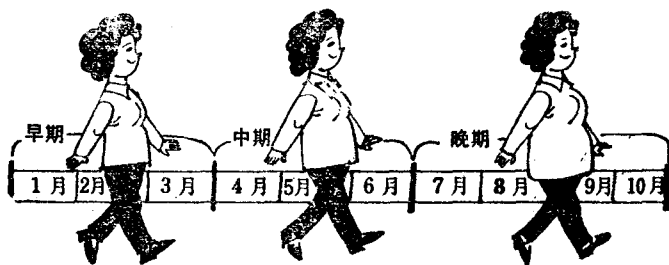


图2-1 怀孕的三个时期

早期怀孕 (1~3月)

中期怀孕 (4~6月)

晚期怀孕 (7~10月)

一、早期怀孕的自我感觉

1. 月经停止

处在生育期的已婚妇女,如果月经一向规则,又未采取避孕措施,突然月经不来潮了,怀孕的可能性很大。但并不是停经的妇女全部都怀孕,因为月经受大脑皮层调节,身体内

各内分泌之间关系很复杂，某些疾病、疲劳、环境改变、精神紧张都会影响月经周期。另外有少数妇女虽然已经怀孕了，但在妊娠的头2~3个月里，在该来月经的日期里仍会有少量浅褐色的血液流出，常被认为是月经来潮而被疏忽，这是子宫出血，不是真正的月经，应该引起注意。

已婚未避孕的妇女应该把自己每个月月经的日期记在日记本上或月历上。如果掌握基础体温的测定方法那就更好了（图2-2）。

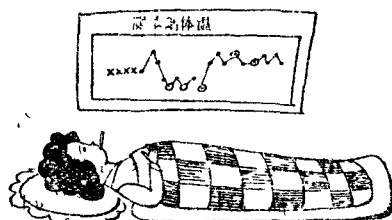


图2-2 醒后即测基础体温

一般基础体温上升18天怀孕的可能性很大，如超过20天持续不下降则基本上可确诊为早孕了（2-3图）。

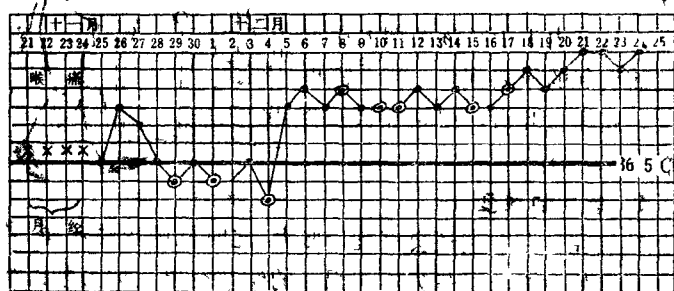


图2-3 早孕的基础体温

2. 早孕反应

绝大多数怀孕妇女都有一些早孕反应，只是程度轻重不