

妈妈读

〔日〕若月俊一 著
陈霞芬 译



華夏出版社

妈 妈 读

〔日〕若月俊一 著

陈霞芬 译

华夏出版社

1990年·北京

妈 妈 读

【日】若月俊一 著

陈霞芬 译

•

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 2.125印张 40千字 插图1

1990年5月北京第1版 1990年5月北京第1次印刷

印数1—8030

ISBN7-80053-722-6/R·050

定价：1.35元

序

《妈妈读》是由日本佐久综合医院根据孕产妇和新生儿的特点而编写的科普读物，它内容丰富，图文并茂，通俗易懂，简单易行。在日本，深受妈妈们的欢迎。

《妈妈读》叙述了孕妇在妊娠期间的卫生保健和营养；描述了产妇在分娩过程中的心理状态及行动指南；介绍了婴儿的沐浴方法及步骤；最后还就计划生育问题提供了简单可行的方法。这些内容，对我国的孕产妇和育龄妇女同样具有指导意义。阅此读物，将有助于您了解孕(妊娠)产(分娩)的生理过程，帮助您作好思想准备。如果还能按读物中介绍的一些方法进行练习(孕妇体操、松弛法、呼吸法等)，则会帮助您在分娩过程中减轻心理压力，加强子宫收缩，从而有利于产程的进展，避免难产。

《妈妈读》是开展妇幼卫生科普宣传的有益的读物，是中华人民共和国卫生部妇幼司、医政司联合向华夏出版社推荐的优秀科普读物。欢迎您选读，并希望对您有所帮助。

钱信忠
1989.7.12.

原版者的序言

陈霞芬护士长(上海松江中心医院)作为外国研修生,于1988年4月1日至6月30日在我院进行了为期三个月的学习。她努力研修,受到了我院医生、护士、助产士们的好评。

现在我院的《妈妈读》被译成中文并得以出版,我相信,对每一位母亲来说,读后一定会大有收益的。普及卫生保健知识,不但能提高健康水平,还能增强自身保护,显然是必要的。我衷心希望《妈妈读》能被广大母亲所喜爱,并为各个家庭所享用。

日本佐久综合医院院长

若月俊一

1988年10月9日

目 录

妊娠的生理卫生.....	(1)
安全分娩松弛法.....	(16)
孕妇的营养.....	(18)
分娩.....	(25)
产褥.....	(30)
婴儿的哺育.....	(35)
婴儿沐浴.....	(48)
计划生育.....	(52)

妊娠的生理卫生

一、前 言

祝贺您快要成为母亲了。您一定对即将出生的婴儿满怀期待而又有些不安吧。

妊娠和分娩是一个正常的生理过程，不用特别担忧。可是妊娠期间如果不加以重视，就容易出现“蛋白尿”、“浮肿”、“高血压”等症象。这些症象被称为“妊娠中毒症”。不仅会对母亲产生不良影响，而且还会对您盼望已久的胎儿带来不愉快的结果。

为了对下一代负责，使您的婴儿健康出生，并使您能顺利地度过妊娠期、分娩期、产褥期，同时为哺育好婴儿，请您和我们一起学习与实践吧。同时为了孩子的健康成长，有必要请您的家庭人员共同为之作出努力。

二、妊娠生理

(一)女性生殖器

1. 内生殖器包括子宫、阴道、输卵管、卵巢。
2. 外生殖器包括外阴部、乳房。

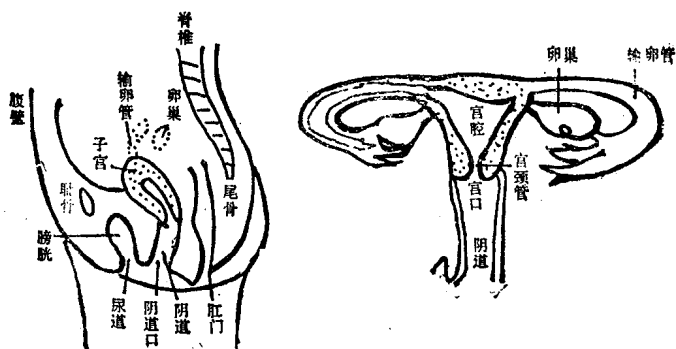


图1 女性生殖器

(二)女性性周期

卵巢周期与月经周期的关系见下图：

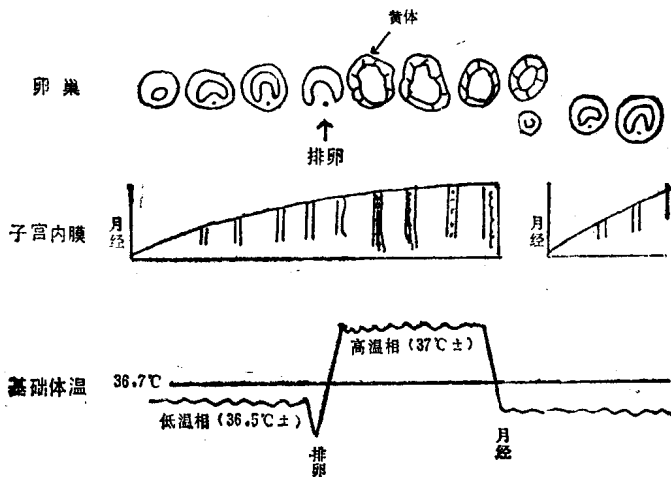


图2 卵巢周期与月经周期的关系

(三)妊娠的成立

- ◆ 卵子 生存期约为1天
- ◆ 精子 生存期约为3天
- ◆ 受精和着床

三、预产期

(一)妊娠天数

- ◆ 从末次月经开始起需280天

(二)预产期的计算方法

- 1.按末次月经计算 末次月经的月份加9 或减3, 日期加7。
- 2.按自觉胎动日计算
经产妇: 有胎动的第一天开始加22周。
初产妇: 有胎动的第一天开始加20周。
- 3.按受精日计算 从受精日开始加9个月。

四、妊娠中胎儿的发育和母体的变化

- ◆ 妊娠中胎儿发育、母体变化及有关注意事项见下表。

妊娠周数	妊娠月数	胎儿(厘米)	胎儿(克)	全身的变化	注意事项	定期检查
0~4	1	0.7	1	停经 基础体温呈高温相	血液检查	4周
5~7	2	3	5	出现妊娠反应	注意X线及药物	
8~11	3	8	20	尿频、便秘 有胎心音 乳房增大乳头着色	注意流产	
12~15	4	15	120	体温呈低温相 胎盘形成	注意安定 充分休息 适当运动	1次
16~19	5	25	250	自觉有胎动	可使用腹带	
20~23	6	30	600	乳汁分泌	乳头的卫生 婴儿用物准备	
24~27	7	35	1000	出现妊娠纹 腰痛	血液检查	
28~31	8	40	1500	有胃部受压迫症状 气促 心悸	做好住院的准备 注意早产	2周1次
32~35	9	45	2200	常感腹部发硬	血液检查	
36~	10	50	3000	尿频 不规则子宫收缩痛	避免出远门 安静 等待分娩	1周1次

◆ 妊娠月数和子宫底的上升

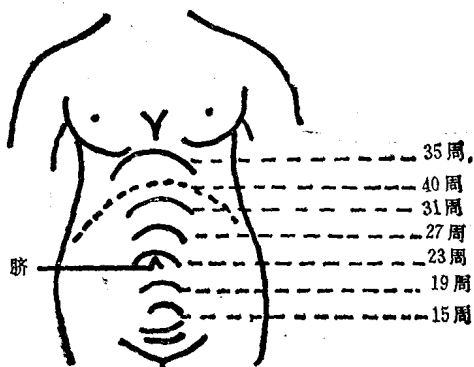


图3 妊娠月数与子宫高度的关系

五、胎儿的附属物及其作用

(一)胎膜

胎膜是包裹胎儿和羊水的囊，有保护胎儿作用。

(二)胎盘

胎盘是胎儿与母体相连的部位。它能将母体的营养物质和氧气输送给婴儿，并将胎儿的代谢废物排泄出去。同时能分泌多种激素，以保证妊娠的顺利进行。

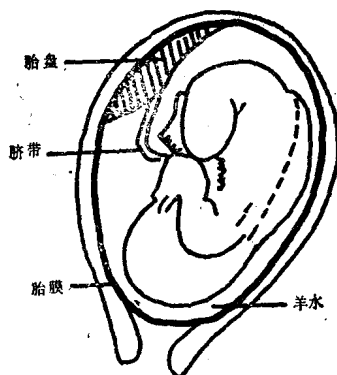


图4 胎儿的附属物

(三)脐带

脐带是胎盘和胎儿相连的带状物，长约50厘米，直径约1厘米。脐带中有血管通过。

(四)羊水

羊水是羊膜腔内的液体，约50~500毫升。羊水能保护胎儿免受外力的伤害，让胎儿有一定的活动限度。分娩时羊膜囊的形成可扩张子官口，羊膜囊破时羊水流出可冲洗、润滑产道。

六、孕期卫生

(一)健康管理

1. 定期检查 为了使胎儿健康生长，即使自己认为孕期十分正常的孕产妇，也应该接受定期的产前检查。

◆ 妊娠27周以前，
每4周检查1次

◆ 妊娠28~35周，
每2周检查1次

◆ 妊娠36周以后，
每周检查1次

2. 建立健康档案 建立妊娠申报单及母子健康记录手册。



图5 定期作产前检查

3.特殊检查项目 应接受性病、贫血等检查。

(二)日常生活的注意事项

1.休息和睡眠 防止过度疲劳,保证足够的睡眠,每天至少要有8小时以上的睡眠,白天也应适当休息。

2.旅行及外出 妊娠期间尽可能避免长途旅行。

3.清洁卫生 妊娠期间新陈代谢旺盛,皮肤表面的分泌物和阴道分泌物都逐渐增多,为保持皮肤清洁,最好每天洗一次澡,同时注意外阴部的清洁。

◆ 皮肤 由于分泌物的增多,宜勤洗澡

◆ 头发 要勤洗,并常用护发液以增加头发营养

4.乳房 妊娠期间不要按摩乳房,以免引起乳房疼痛,或乳汁不良分泌。

37周以后,如果乳头凹陷或扁平,应轻轻擦去污垢,保持其清洁。但刺激乳头会引起子宫收缩,当腹部有较强的发胀感时应停止。

5.衣着 妊娠期间需要经常换洗衣服并注意保暖,以穿着舒适、外观大方、且能显示线条美的为佳。不宜穿过紧的衣裤,也不宜穿高跟鞋。

6.饮食 合理摄取营养,注意不偏食。

7.牙齿卫生 妊娠期间常易有牙齿损坏,因此妊娠初期就应请牙科医生检查,如发现牙病,尽早治疗。

8.药物和X光线 请务必由医生决定。

9.性生活 妊娠期间随着腹部的增大,性生活可采取适当的体位。但妊娠早期性生活可能会导致流产,8个半月后则易引起早期破水或感染等,宜尽量节制。

10.精神生活 妊娠期间易情绪波动，应保持心情舒畅。

11.腹带 是日本的民俗习惯，但根据医学观念，妊娠5个月左右使用腹带有益处。

◆ 使用腹带可使母亲有一个良好的感觉，保持正常胎位及保暖

◆ 腹带可由漂白的长条布带做成

◆ 使用腹带时不宜卷得过紧，也不要卷过脐部过高



图6 使用腹带的示意图

12.分娩时必要的用品 可从妊娠8个半月时准备。

13.入院手续 根据各医院的不同，一般是在自觉有胎动起就去合同医院预约，并及早在妇产科门诊登记。

14.应该避免的事

◆ 举、拎、提重的东西

◆ 长时间的行走

◆ 频繁地上下楼梯

◆ 腹部受压

◆ 长时间踏缝纫机

◆ 饮酒、抽烟等

15. 职业孕妇 应取得周围人们的理解, 并保证充分营养。必须比平时更注意休息和睡眠, 避免重体力劳动(流产、死产、人工流产大多发生于劳动妇女)。有职孕妇产后享有产假及减轻工作等均受到法律保护。

七、妊娠期间容易发生的异常情况

(一) 妊娠期间值得注意的症状

- ◆ 出血
- ◆ 腹痛、腹胀
- ◆ 羊水破
- ◆ 浮肿
- ◆ 阴道分泌物(念珠菌性多见)

(二) 妊娠早期的异常

- ◆ 妊娠反应
- ◆ 流产
- ◆ 胎儿畸形
- ◆ 宫外孕



图7 妊娠期间的异常情况
——警惕妊娠中毒症

(三) 妊娠后期的异常

- ◆ 妊娠中毒症(子痫、胎盘早剥)
- ◆ 早产(妊娠24~36周)
- ◆ 前置胎盘

◆ 羊膜早破

(四)其它

- ◆ 尿频
- ◆ 下肢痉挛
- ◆ 静脉瘤
- ◆ 体位性低血压症候群

八、孕妇体操——有利于正常分娩

一般从妊娠五个月开始锻炼。

(一)孕妇体操的目的

- ◆ 增强体质
- ◆ 锻炼肌肉的力量和功能，以利自由支配
- ◆ 使某些与分娩有关的肌肉和关节柔软、强健
- ◆ 解除恐惧、紧张、疼痛等对分娩不利的因素
- ◆ 保持身心愉快

(二)孕妇体操的种类和方法

1.足关节运动

〈目的和效果〉

随着妊娠月份的增加，胎儿的重量也逐渐增长。为适应承受能力，以便自由的行走，应保持关节柔软。

〈方法〉

- ◆ 仰卧。踝关节向各个方向运动，使韧带充分伸屈。
- 即便是就坐或乘坐车时也要多活动踝关节。

仰卧。两腿伸直，双足尖同时作前后运动：

1拍足尖向前；2拍向后。



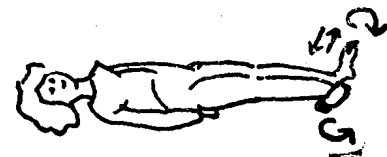
◆ 仰卧。两腿伸直，足尖并拢，双足尖交替作前后运动：

1拍右足尖向前，左足尖向后；



2拍两足交换动作。

◆ 仰卧。两腿伸直，双足尖自然倒向两侧，同时作旋转运动：



1拍双足同时向内转1周，连转4周；2拍两足同时向外转1周，连转4周。

〈练习次数〉

每个动作各10次。



2. 下肢运动

〈方法〉

◆ 仰卧。两腿伸直，交替作举腿运动：

1拍举左腿；2拍放下（右腿不动）；3、4拍两腿交换动作。

◆ 仰卧。两腿伸直，交替作交叉运动：

1拍右腿不动，左腿交叉压在右腿上；2拍还原左腿；3、4拍两腿交换动作。

〈练习次数〉

每个动作各10次。

