

产前产后

杨乐生 主编

- ★妊娠期应注意的事项
- ★孕期的危险信号
- ★孕妇如何迎接新生命的来临
- ★孕期乳房护理
- ★如何给宝宝喂奶
- ★产兆的介绍
- ★产后卫生
- ★流产知多少

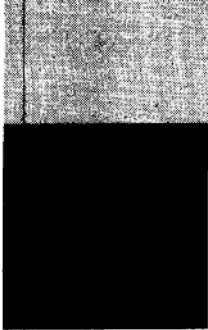


江苏科学技术出版社

目 录

孕期卫生	1
孕妇应否接受预防注射	11
妊娠期应注意的事项	13
不可掉以轻心的葡萄胎	19
胎盘早期剥离与前置胎盘	25
异位妊娠	35
胎儿健康的指标——胎动	40
维护胎儿——免于感染疾病或药物的伤害	42
胎教与怀孕期间的禁忌	46
孕期常见的不适	48
孕期的危险信号	50
流产知多少	54
孕期的卫生护理	60
孕期乳房护理	63
孕妇护发	66
早期破水该怎么办	68
早产可以预防吗	71

产前运动	74
给准爸爸们	77
产兆的介绍	81
孕妇如何迎接新生命的来临	83
剖宫产好不好	91
如何减轻分娩的疼痛	93
产后出血	97
浅谈产后忧郁症	100
生产造成的会阴裂伤怎么办	102
产后检查确保母体的健康	105
产后卫生	107
产妇的营养	109
产后运动	111
如何给宝宝喂奶	114
如何给宝宝喂母乳	117
男性结扎与女性结扎	121



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3天,3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280天母亲心血的灌溉,孕育成一个新的个体(体重约3200克,身长约50厘米,活蹦乱跳的新生命),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须付出相当的代价,但当她看见自己所生出的宝宝时,一种成就感满足了她,足以抵消她因怀孕和生产,所付出的一切。

下面我们来讨论孕期常发生的问题及应注意的事项:

产 前 检 查

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1个月应每星期检查一次)。

检查项目

(1) 实验室检查:每胎怀孕只需做一次,其中包括梅毒血清、血型、血红蛋白、尿糖、尿蛋白等,其中血红蛋白最好在临近产期时,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,以确实了解孕妇子宫及其附属器官、产道的情况。阴道分泌物异常或有其他不正常时,医师也可能做内诊检查。

(3) 正规的产前检查,每次均需检查的项目:①测量血压、体重。②验尿糖、尿蛋白。③医师诊察——测量子宫、测量腹围、测听胎心音、检查胎位。④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。

体重增加的情形

整个孕期孕妇通常约增 10~11 千克,且由于胎儿成长的过程,体重的增加应有其规律性。怀孕初期(前 3 个月)只增加少许,有些孕妇可能不但未增加,反因内分泌及新陈代谢暂时失去平衡的关系,而稍有减轻现象。

怀孕 4~6 个月约增加 3.6 千克,每星期增加 0.3 千克。怀孕 7 个月到分娩前约增加 6.4 千克,每星期增加 0.4 千克。

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——母亲本身太胖,胎儿正常;母亲本身太胖,胎儿太轻或畸形;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 千克最为理想。孕妇体重正常增加的因素：

(1) 胎儿的体重 2.5~4 千克。

(2) 羊水 1 千克。

(3) 胎盘 0.5~0.6 千克。

(4) 子宫本身增重 1 千克。

(5) 因胎血循环而致母体血液总量增加 20%，约 1.8 千克。

(6) 因乳腺组织增生、肥大，使乳房增重 1.1 千克。

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都扮演很重要的角色，以下简单介绍应注意的事项：

(1) 怀孕初期食欲欠佳，又有恶心呕吐，食物以富营养易消化且少量多餐为原则。

(2) 怀孕 4~5 个月，每天约摄取 8778~9614 千焦热量就足够，比平常多 5% 即可。

(3) 怀孕 6 个月后，每天约摄取 10032~10868 千焦热量，比平常多 20% 左右。

(4) 不要吃刺激性太大的食物，浓茶、浓咖啡及大量的烟酒应避免。

(5) 油腻及糖分过高的食物宜节制，尤其体重增加太快或太多时。

(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

俗话说“生个孩子, 掉颗牙”, 这虽然没有科学根据, 但是孕妇较易引起龋齿和牙龈炎, 却是事实。因此在孕期我们应注意下列几个问题:

(1) 注意不要因身体疲倦、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, 这期间更要注意口腔卫生。

(3) 胎儿整个牙胚的形成及骨骼的发育等需大量的钙、磷及维生素 A、D 等作材料, 全部由孕妇透支。如果孕妇在饮食上, 未加以适当的选择和调配, 那么可能会应验了上面这句老话。

(4) 确定怀孕后, 应按时到牙医师诊所做口腔检查, 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也应刷牙或漱口。如果不能经常刷牙, 可以盐水漱口来替代。

休息与睡眠

孕妇容易疲劳, 因此应有较多的休息及充足的睡眠。每天除了睡足 8 小时外, 上下午最好能各休息半小时, 中午能小

睡片刻更好。休息时除了应注意充足的阳光及新鲜的空气外,尚须注意姿势是否正确。

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,也不能做剧烈运动,如舞蹈、登山、游泳、骑马等。

(3) 轻便的家庭主妇工作及散步、慢跑是很好的运动。

(4) 可由护理人员指导,学习“呼吸的技术”和“松弛运动”,以便顺利地通过产程及平安地分娩。

沐 浴

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。浴水温度应适宜,勿太冷或太热,通常比体温稍高约 39°C 即可(体温 37°C),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;怀孕最后 1 个月,由于胎头下降,压迫膀胱而引起。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,加上孕妇本身消化功能减低,很容易因大便通过较困难而产生便秘,如果不加注意,易导致痔疮,原来(孕前)就有便秘的习惯及痔疮的孕妇会更加严重。

最好的处理方法是每天定时排便一次,适量运动,多喝水,多吃富含纤维素的蔬菜、水果,如:白菜、橄榄菜、木瓜、柳丁、橘子等。

如果您的痔疮已形成或便秘厉害,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痛的机会,可以帮助母亲产后子宫的收缩,同时喂奶也可使宝宝得到很多的好处:如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最佳的途径。因此目前喂母乳已成为最热门的话题及最时尚的方法。职业妇女目前很多人在产假内亲自哺乳,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。

(1) 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。

(2) 戴上合适的胸罩:随着怀孕月数的增加,乳房会愈来愈大,应时常更换胸罩。胸罩大小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,是否可以有性行为一直是专家学者们争论的问题。有些专家认为,前3个月为了预防流产,后3个月为了避免阴道感染及早期破水都应禁止,但这些理由并没有真正的科学根据。

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:

(1) 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。

(2) 姿势要合适:姿势要以不使孕妇的腹部受压迫为原则。一般采取侧交式(侧卧方式)最合适。

(3) 次数要限制:性行为的次数应尽量减少,尤其在最后1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。因此在孕期薄施脂粉、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,最高不可超过3厘米,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,也不要探望有传染病的病人。应特别注意身体的健康,万一身体有任何不适,千万不可随意服药,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)

此期又称焕发时期,这个时期母亲经过害喜的挣扎和心理情绪等的不平衡,渐渐地开始适应新的生活,并且怀孕的负担还不很重,是整个怀孕期中最轻便、最舒适的时期。这时候,孕妇开始准备新生儿的来临,是最恰当不过的了。

(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。

(3) 参加有关孕期卫生及育儿方面的讲座。

(4) 多阅读有关书籍、杂志。

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健康和平衡的状态,而获得安全的分娩与健康的宝宝。换句话说,您如果想顺利地通过孕期,平安地分娩一个既聪明又可爱的宝宝,就应注意

孕期卫生,做好产前保健。

孕期皮肤变化

怀孕时有几种属于生理性的皮肤变化,大多是由于妊娠期内分泌的变化所造成的,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,但很少回到原来的颜色。原来的雀斑或黑痣也会更明显,甚至增多。有一种被称之为“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,对称性地发生在额头、耳部或脸部中央、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%到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。生产后一段时间如色素斑不自然消失,治疗方法有尽量避免口服避孕药,减少日晒,尽量少用或不用化妆品修饰等。如果要用退色素药治疗,则要特别小心副作用,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6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等,亦是造成掉发的原因。另外,怀孕时有时会有毛发过多的现象,但明显的多毛症则非常少见,有时会合并有痤疮、声音变低沉和阴蒂肥大的现象。

血管变化

水肿、手掌红斑、蜘蛛状的毛细血管扩张及全身性的血管瘀血,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,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,尤其是早上较明显,必须和因心脏、肾脏与妊高征所引起的水肿相区别。蜘蛛状毛细血管扩张和手掌红斑发生在白种人较多,前者在产后有3/4会自然消失,后者在产后很快消失。少数孕妇会在头颈部、口腔、牙龈发生血管瘤,常在怀孕的前3个月末期发现(即第3个月左右),而后慢慢增大,大部分在产后消失,此情形非常少见。80%的孕妇牙龈会稍微充血且肥大,有时常因此有出血的现象。静脉曲张发生在约40%的孕妇,大部分在下肢,有2%的孕妇发生在外阴部。治疗常使用弹力袜,平时要常抬高下腿部,不要常走远路或久站等。有10%的静脉曲张病人会造成血栓,但形成肺栓塞者则非常罕见。

结缔组织和胶原组织的变化

妊娠纹是最普遍也最为一般孕妇所熟悉的一种皮肤变化,通常发生在妊娠后半期,大部分在腹部、乳房、大腿,开始时呈粉红色,渐渐变成银白色。妊娠时子宫增大,腹部皮肤的拉扯是产生妊娠纹很重要的原因。但也有人认为是因为肾上腺皮质分泌较旺,或是动情激素增加的关系。妊娠纹产后不会消失,但会渐渐地不明显。

以上介绍了几种有关皮肤方面生理性的变化,以便让孕妇们对自己的身体有更深一层的了解。发现了以上所述的各种现象时,不用太紧张,而在有其他情形时则更能提高警觉。

孕妇应否接受预防注射

孕妇怀孕期间,尤其前3个月,若感染某种病毒或细菌,则发生流产及胎儿畸形的机会相当高,例如:在怀孕前3个月感染上风疹则发生先天性畸形或流产之机会均为22%,怀孕4~5个月仍有6%~10%的可能性。

如此说来,怀孕期间之预防注射似乎有其有利之一面,一则可以减少母体感染,再者可以促其产生抗体而经由胎盘至胎儿,保护胎儿免受病毒或细菌的感染。

预防注射虽然有这么多好处,但是并不是每一种都可以任意接受,有些疫苗对于胎儿会引起反应而发生流产现象甚或发生畸形。

(1) 牛痘疫苗:第一次种牛痘常会引起暂时性病毒血症而导致流产,但牛痘加强不会引起此种反应,因此初种牛痘不适于怀孕的妇女。

(2) 口服小儿麻痹疫苗:无害于胎儿。

(3) 黄热病疫苗:黄热病流行于非洲、南美洲及亚洲,如欲往该区旅行要预防注射,而接受注射应在怀孕第六个月后。

(4) 风疹疫苗:最易产生胎儿畸形,孕妇不宜接受,应延至产后。

(5) 流行性感胃疫苗:可安心使用。由于流行性感胃会引起流产或先天性畸形,所以此种疫苗有其使用之价值。

(6) 狂犬病疫苗:相当危险,容易引起母体过敏及神经性

反应，一般除非咬犬已呈现病态，否则尽量不要使用。

(7) 百日咳、霍乱及卡介苗三种疫苗——为细菌性疫苗。百日咳及卡介苗虽然不会引起先天性畸形，但却会引发流产，因此怀孕期间不应接受。至于霍乱疫苗，根据统计比较安全，可以使用。

妊娠期应注意的事项

预产期的算法

有许多准妈妈会问：“怀孕 10 个月才会生，可是医生算的预产期，怎么不到 10 个月呢？”这是因为产科学上的 1 个月是 28 天，10 个月刚好是 280 天。

预产期的算法有许多种，在这里我们只介绍一种最简单的算法。从最后一次月经的第一天算起，月数加 9，日数加 7，或月数减 3，日数加 7，所得日期即为预产期。例如你的最后一次月经如果是 2 月 2 日，则预产期应为 11 月 9 日。但这并非说到了那一天你就一定会生。预产期只是预测产期，通常在预产期的前后两周生，都是正常的。

怀孕期间的自我照顾

许多妇女在得知有了爱情结晶时，总是患得患失，又忧又喜。其实怀孕期中保持心情愉快是很重要的。可多参加一些“妈妈教室”之类的活动，也可参阅一些有关产科方面的书籍，武侠小说或大法师之类的电影最好避免。对于自身发生的一些小问题也不需要过于紧张，有许多都是怀孕时的生理变化，是正常的，只要生产后就会慢慢消失。

至于日常生活的注意事项,我们在此做个简单的介绍。

妊娠营养

许多人的观念总认为怀孕就应该多吃,等到胖得瘦不回来营养过剩时,才自问是否犯了“吃”的错误了!

怀孕初期,因为激素改变之生理变化,大多数的准妈妈都会有害喜的现象,轻者只是恶心,重的连喝水或闻到刺激性气味都会呕吐。这期间不需要太勉强自己“吃”,能吃什么就吃什么,能吃多少就吃多少。下面有一些方法可使害喜的情形稍为减轻一些:

减轻害喜的方法

(1) 少量多餐,不让肚子有空着的时候。两餐之间可吃些点心,例如苏打饼干、烤面包等,但不要吃得太饱。

(2) 觉得不舒服的时候,可喝些热茶、热牛奶,或热开水加些柠檬,喝过以后休息一下,再慢慢起身。

(3) 呕吐厉害时,避免进食温的食物。冷的食物气味较淡,不刺激胃粘膜,较不易引起恶心。

(4) 进食后尽量保持安静,多休息、少运动。

(5) 宜进食清淡的食物。

三四个月以后,害喜的情形会逐渐减轻,甚至于胃口大开,此时须开始注意食物的质,应保持均衡的膳食。各种营养素都须相对增加。

营养的补充

蛋白质:应比平时多摄取 50%,其中 $1/2 \sim 2/3$ 须为动物性蛋白质,如肉类、蛋类、牛奶、鱼、内脏等都含有丰富的蛋白质。