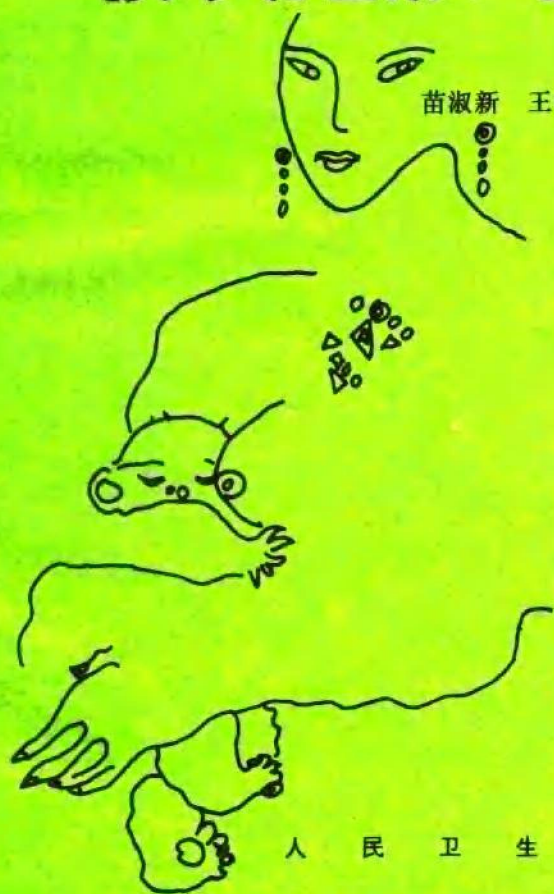


初次妊娠与育儿

苗淑新 王中成 罗宾 编译



人 民 卫 生 出 版 社

初次妊娠与育儿

苗淑新 王中成 罗宾 编译



A0278875

人民卫生出版社

(京) 新登字 081 号

图书在版编目 (CIP) 数据

初次妊娠与育儿/苗淑新等编译. -北京: 人民卫生出版社, 1994

ISBN 7-117-02136-5

I. 初… I. 苗… Ⅲ. 妊娠期-基本知识②育儿-基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07302 号

初次妊娠与育儿

苗淑新 王中成 罗宾 编译

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

永清县第一胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 12 $\frac{7}{8}$ 印张 4 插页 282 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-02136-5/R·2137 定价: 12.10 元

[科技新书目 335—193]

目 录

妊 娠 篇

第一章 母体的变化和胎儿的成长	(1)
一、母体的变化	(1)
二、接受诊察时应注意的事项	(7)
三、预产期	(8)
四、胎儿的成长	(10)
第二章 妊娠中的母体与胎儿	(14)
一、妊娠0~满3周(第1个月)(图2-1)	(14)
二、妊娠满4周~7周(第2个月)(图2-3)	(15)
三、妊娠满8周~11周(第3个月)(图2-4)	(16)
四、妊娠满12周~15周(第4个月)(图2-5)	(17)
五、妊娠满16周~19周(第5个月)(图2-6)	(18)
六、妊娠满20周~23周(第6个月)(图2-7)	(19)
七、妊娠满24周~27周(第7个月)(图2-8)	(20)
八、妊娠满28周~31周(第8个月)(图2-9)	(21)
九、妊娠满32周~35周(第9个月)(图2-10)	(23)
十、妊娠满36周~39周(第10个月)(图2-11)	(24)
第三章 妊娠与生活	(26)
一、希望这样做才好	(26)
二、应注意的事项	(27)
三、乳房与腹带	(30)
四、分娩的方式和医院	(33)
五、妊娠与美容	(34)
六、产后的美容	(35)

第四章 妊娠过程中的各种症状	(39)
一、腹泻	(39)
二、尿量与次数	(39)
三、口渴	(39)
四、发热	(40)
五、头痛	(40)
六、腰痛	(40)
七、脚浮肿	(41)
八、白带	(41)
九、鼻衄	(41)
十、便秘	(42)
十一、静脉瘤	(42)
十二、痔疮	(42)
第五章 妊娠反应	(44)
一、妊娠反应的状态	(44)
二、重症妊娠反应	(45)
三、妊娠反应和遗传	(47)
四、克服妊娠反应	(47)
第六章 妊娠中的营养与饮食	(49)
一、妊娠中的营养	(49)
二、妊娠中营养的需要量	(51)
三、某些情况下的饮食	(57)
四、妊娠期膳食	(58)
五、妊娠期的食谱举例	(60)
六、常见食物中的营养成分 (表 6-1、6-2、6-3、6-4)	
.....	(61)
第七章 双职工家庭和高龄妊娠	(65)
一、注意妊娠中的异常	(65)
二、应留心的事情	(66)

三、妊娠反应的时候	(68)
四、买东西和摄取营养的方法	(69)
五、休息的方法	(70)
六、定期诊察和分娩准备	(70)
七、高龄妊娠	(71)
第八章 妊娠与性生活	(73)
一、妊娠中的性生活	(73)
二、产后的性生活	(75)
第九章 妊娠异常	(78)
一、妊娠高血压综合征	(78)
二、出血 (表 9-1)	(82)
三、其他异常 (表 9-2)	(84)
第十章 流产、早产、异常儿	(92)
一、流产的原因	(92)
二、流产的症状	(96)
三、流产的治疗	(98)
四、易流产的时期与体质	(99)
五、流产之后	(100)
六、为了不生育异常儿	(101)
七、为了不生育未成熟儿	(104)
第十一章 妊娠与疾病	(107)
一、结核	(107)
二、肾炎	(108)
三、膀胱炎和肾盂炎	(109)
四、高血压与低血压	(111)
五、糖尿病	(112)
六、心脏病	(113)
七、巴塞多氏病	(114)
八、贫血	(115)

九、子宫肌瘤，卵巢囊肿	(116)
十、子宫癌	(117)
十一、阴道炎	(118)
十二、性病	(119)
十三、疝气	(120)
十四、阑尾炎	(121)
十五、感冒、喘息	(121)
十六、牙痛、神经炎、脚气病	(123)
第十二章 生孩子的准备	(127)
一、为了安全地生孩子	(127)
二、为住院准备的必需品	(128)
三、婴儿用品的选择方法	(129)

分 娩 篇

第十三章 分娩的征兆	(135)
一、生理的变化	(135)
二、前驱阵痛	(137)
三、预产期的误差	(138)
四、征兆和准备	(138)
五、阵痛	(139)
第十四章 正常分娩	(143)
一、分娩的经过	(143)
二、分娩时的注意事项	(144)
三、在家中急产	(149)
第十五章 人工分娩和异常分娩	(152)
一、人工分娩	(152)
二、异常分娩	(155)
三、剖宫产	(163)
第十六章 无痛分娩	(169)

一、无痛分娩	(169)
二、精神预防法的要点	(170)
三、无痛分娩和呼吸法	(173)
四、使用麻醉药物的无痛分娩	(178)
第十七章 产后的身体	(180)
一、生理变化	(180)
二、恶露	(184)
三、产后的出血与月经	(187)
第十八章 产后的生活	(191)
一、产褥中的生活	(191)
二、家务、上班、旅行	(196)
三、产后的营养	(198)
第十九章 节制生育	(201)
一、节制生育的意义	(201)
二、能够自己做到的避孕方法	(202)
三、由医师指导避孕	(210)
四、人工中断妊娠	(212)

育 儿 篇

第二十章 婴儿的身体	(217)
一、新生儿的身体	(217)
二、身体和精神发育	(228)
第二十一章 婴儿的生活和护理	(233)
一、婴儿的睡眠	(233)
二、授乳	(236)
三、换尿布	(238)
四、新生儿洗澡	(241)
五、婴儿的意识表示	(246)
第二十二章 婴儿的营养和饮食	(250)

一、母乳	(250)
二、母乳喂养有困难的事项	(256)
三、混合喂养和人工喂养	(258)
四、为了培育健康的孩子	(262)
五、母亲的担心和询问	(268)
第二十三章 未成熟儿的培育方法	(272)
一、未成熟儿	(272)
二、出院后的注意事项	(275)
第二十四章 断奶和断奶饮食	(277)
一、断奶的准备	(277)
二、断奶初期 (4~6 个月)	(284)
三、断奶中期 (6~8 个月)	(289)
四、断奶后期 (8~10 个月)	(292)
第二十五章 从婴儿到幼儿	(301)
一、幼儿期 (1~3 岁)	(301)
二、学龄前期 (4~6 岁)	(306)
三、孩子的智能	(313)
四、孩子的教育	(315)
第二十六章 婴儿的异常	(324)
一、婴儿的异常	(324)
二、根据症状识别疾病的方法	(325)
三、婴儿的粪便及其异常	(335)
第二十七章 应急治疗和家庭护理	(339)
一、应急治疗	(339)
二、家庭护理	(351)
三、预防接种	(355)
第二十八章 孩子们的常见疾病	(363)
一、新生儿期的常见疾病	(363)
二、营养性疾病	(370)

三、小儿贫血	(374)
四、儿科常见疾病	(376)
五、小儿常见传染病	(390)

妊 娠 篇

妊娠——那是从结婚之日起就期待着的事情。怀抱婴儿之日正在一天天地接近，无论如何请您做好充分的精神准备，并且防止发生事故和疾病，安全地分娩吧！

初次妊娠后母体和胎儿会发生哪些变化？日常生活中应注意哪些？我把这些方面的情况都汇总在这一篇中。如果您能有助益，我将感到非常高兴！

第一章 母体的变化和胎儿的成长

一、母体的变化

1. 识别妊娠的方法

婚后，如果是健康的女性到了预定的日子还没有来月经的话，头脑中立刻就会浮现出也许是“怀孕”了的想法。因为按一般情况，平素月经周期正常的女性，在健康状态下停经，首先就必须怀疑是否受孕。

说到月经，并非每人都一成不变。有不少女性平素月经就不规律，还可因卵巢、子宫有疾患，环境变化等因素，使行经周期发生改变。因此，仅仅因停经就立即做出妊娠的判断还为时过早。

到了预定的月经周期仍不见月经，如是妊娠的话，其后不久就会出现妊娠反应。现将由此所引起的母体的各式各样的变化详述如下：

乳房增大，乳头变黑。如此时进行诊察，子宫变得大而软，外阴及阴道充血，处于柔软的、易伸展的状态，分泌物也多起来了。

但是，也常常因疾病而有类似的症状。另外，如果平日太想要孩子，也可能有假性妊娠的症状。所谓假性妊娠，就是没有受孕却显现出与妊娠同样的感觉和状态。因此，仅一次诊察，也有可能弄不清楚究竟是否妊娠。

对于是否妊娠的早期判断，有两种方法，即尿的妊娠反应化验以及对自身的基础体温测量（图 1-1）。

基础体温的判断法，测试者每天早晨醒来，立即将体温表放入口中测量，并连续记录体温。作为高温期的体温，如持续在两周以上不下降，而且月经也不来潮的话，则可判断为有妊娠倾向。

妊娠早期判断法能查出机体微妙的异常情况。关于这方面，我将在“正常的生理变化”一节中再做详细说明。然而必须特别警惕的是，这些症状与患感冒有些相似——特别是在妊娠初期。如低热，头发沉不舒畅，打呵欠犯困，打寒战，起鸡皮疙瘩等等。因此，如有这些异常情况，又出现停经，那么首先就应考虑妊娠的可能性，就要避免乱吃感冒药！

2. 正常的生理变化

人们过去把妊娠 1 个月叫做第 1 个月，就相当于现在自末次月经第 1 天开始的妊娠满 3 周。以此类推，2 个月就相当于满 4 周～7 周；3 个月相当于满 8 周～11 周；4 个月相当于满 12 周～15 周；5 个月相当于满 16 周～19 周；6 个月相当于满 20 周～23 周；7 个月相当于满 24 周～27 周；8 个月相当于满 28 周～31 周；9 个月相当于满 32 周～35 周；10 个月相当于满 36 周～39 周。如果在妊娠满 37 周～41 周这段时间

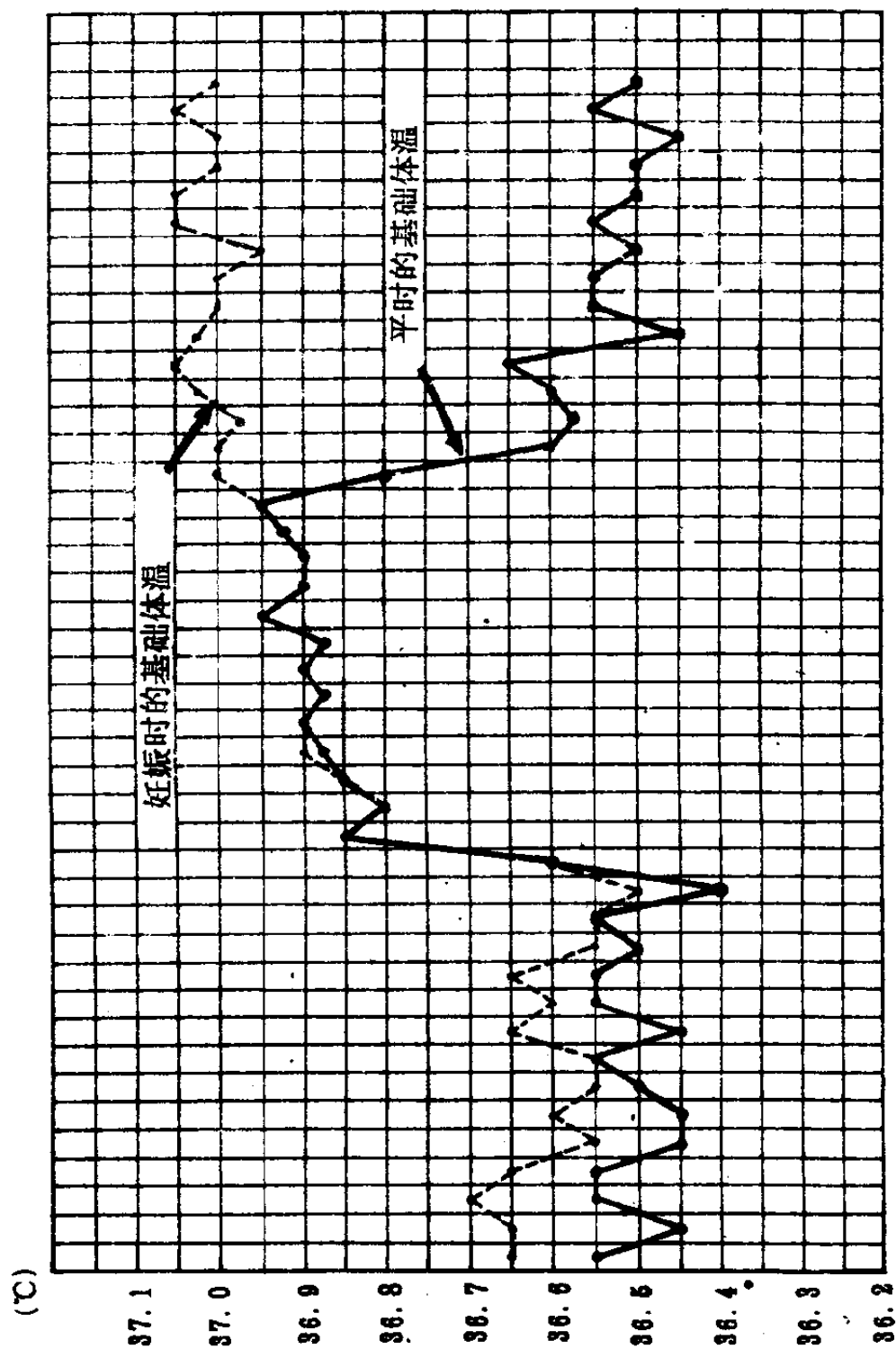


图1-1 妊娠时与非妊娠时的基础体温

分娩，就叫做正产期足月产。

另外，历来把满 27 周（7 个月末）分娩叫做流产，满 28 周（8 个月初）以后到满 37 周（第 10 个月份的一半）分娩叫做早产。而现在将满 23 周（6 个月末）叫流产，自此之后不满 36 周（第 10 个月之初）叫早产（表 1-1）。

平日只有鸡蛋那么大小的子宫，为了培育胎儿，而逐渐地大起来，使腹中内脏受到压迫。膀胱受到压迫，虽然只有一点点尿也要马上排出，尿的次数多起来了。

一般妊娠满 4 周～7 周（2 个月）左右开始有妊娠反应，持续到满 11 周（3 个月末）到 12 周（4 个月初）。这期间，不断地感到胃部不适、恶心、呕吐的情况亦增多。对饮食的挑剔也有所改变，大体上都变得嗜好酸味的食品。

到了妊娠后期（满 28 周～35 周左右），胃因受压而上升，所以当肚子饿的时候一吃就堵得慌。另外，也因肠管受压而使血液流通不畅，易有腹胀、便秘现象。

心脏和呼吸器官同样也因受压而上升，因此心悸比妊娠前有所增加，而且腹式呼吸变得不易了，就象呼吸困难似的。血压也多少会升高一些。

因胎儿长大，孕妇体重也增加了，故腿易浮肿，且容易疲劳。脊背和腰也受影响。容易引起神经痛和其它的疼痛。下肢和外阴部可出现静脉曲张，甚至会出现静脉曲张。

由于胎儿的压迫，增加了对直肠和肛门处的压迫，这些都是造成痔疮的原因。

由于全身几种激素的旺盛分泌，乳头变黑，乳房明显地大起来。最初分泌出来的许多激素之中，是卵巢黄体的分泌物，这当然是为了预防流产和早产的人体自然反应。但是，当胎儿渐渐成熟时，则与此相反，增强子宫收缩的卵泡激素大

表 1-1 以妊娠周数计算妊娠月数的方法

往昔计算法		新计算法	
流 产	1 个月	满 0 周 1 2 3	流 产
	2 个月	4 5 6 7	
	3 个月	8 9 10 11	
	4 个月	12 13 14 15	
	5 个月	16 17 18 19	
	6 个月	20 21 22 23	
	7 个月	24 25 26 27	早 产
早 产	8 个月	28 29 30 31	
	9 个月	32 33 34 35	
足 月 产	10 个月	36 37 38 39	正 期 产
		40 41	
过 期 产		42 43 44	过 期 产

末次月经第 1 天

预产期

量地分泌了。这些也都是在母体中一步一步进行着的，为能够平安无事地分娩所做的充分准备。

精神紧张也对神经系统有影响，可导致神经过敏，容易兴奋。因此，精神方面的调养也是很必要的。

3. 体重的增长

一般的女性，妊娠满11周（3个月末）时，往往可见到体重有所减轻，常常是过了14周～15周（4个月末）体重才开始增加。一过了20周（6个月初），体重就开始急速地、明显地增加。28周（8个月初）以后，每周大约增加250～350克。在迎接满39周（10个月末）的时候，一般比妊娠前体重增加10公斤左右。

体重增加的内容应包括：胎儿、胎盘和羊水的重量，合计为4～5公斤；母体的子宫、乳房的增大，全身皮下脂肪和蛋白质、血液和水分等的增加，合计约为4～7公斤。当然这之中也有孕妇的个体差异。因此，整个妊娠期，我认为大体上可增加8～12公斤。

应特别指出，妊娠后期（满妊娠28周～35周左右）的体重增加，以每周增加300克左右为标准。如果1周中的增加超过500克，则应考虑到妊娠高血压综合征（详后述），这是必须警惕的事情。如果有妊娠高血压综合征时，饮食的摄取方法就不能自己随便安排了，而必须依靠医生和保健人员的指导。

体重的增加，一般经产妇比初产妇多些，怀男孩胎比怀女孩胎多些，这些都是应考虑进去的。

另外，腹部渐大，就使腹壁内侧因受压而扩张并变薄，使一部分皮下组织裂开呈透明状，从而可见到血管。在腹部的表面，呈现出红色的条纹，这就是所说的“妊娠纹”。由于体

质的关系，也有人完全不出现妊娠纹，也有人在腹部以外的地方——乳房、大腿、臀部等处也出现妊娠纹。以上这些，都是由于妊娠而产生的生理现象，没有必要担心。

二、接受诊察时应注意的事项

1. 初次诊察

如果认为是怀孕了，就应毫不犹豫地、尽可能早些接受医生的诊察。

诊察，先不进行阴道内诊，而应做血清检查，明确有无梅毒，同时做体重、血压测定以及有关贫血、尿常规等检查。所有这些检查，都是对胎儿的发育状态、有否妊娠高血压综合征以及为了早期发现母体的异常等所不可缺少的。

当然，有时仅通过最初的诊察，也不一定能明确是否妊娠。但是至少可以从医生那里得到一些指导。

2. 定期诊察

自妊娠之初到27周（7个月末），必须每月1次接受定期的诊察。28~35周（8、9个月），每两周1次，而到36周（10个月初）则每周1次。在我国，每次做诊察时，均需带上《围生期保健手册》，应请医生把检查结果记录在上面。在我国城市或农村，均由当地计划生育部门发放《围生期保健手册》或卡片。在这期间，如果有异常和不安，也都应与医生交谈。

3. 不能接受定期诊察的时候

在交通十分不便的地方，虽然不能经常到医院去接受定期诊察，也可到附近门诊部或保健站进行一些诊察，尽可能早些与保健站的接生员取得联系。

每月测1次体重是很重要的。按规定的日子测量，并记录下来。如有没有浮肿，体重的增加有没有异常，有没有口