



• 妇幼保健普及丛书 •

HUAIYUNFENMIAN YU
BAOJIAN

怀孕分娩与 保健

陆贤香 编著



中国福利会国际和平妇幼保健院 编 海天出版社

• 妇幼保健普及丛书 •

怀孕分娩与保健

中国福利会国际和平妇幼保健院 编

陆贤香 编著

海天出版社

序

许德馨

伟大的国际主义战士、国家名誉主席宋庆龄，曾于上海首届妇幼卫生展览会上题词：“要有强健的民族，先从母亲和儿童着手。”她从科学的高度，阐明了人类健康发展的规律。常言道：“妇女是孕育人类的母亲，儿童是创造未来的天使。”重视妇女、儿童的健康是促进人类发展的基础工程。不久前，世界卫生组织提出了“母亲安全，儿童优先”的口号。我国政府也制订了规划，采取了有力的措施。要求医疗卫生部门根据我国国情普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本、最关键性的卫生服务，并朝着优生、优育、优教的目标努力。

中国福利会国际和平妇幼保健院，一贯遵循宋庆龄所倡导的“实验性、示范性”方针，40年来，他们殚精竭虑地为广大妇女、儿童的健康作出了有利于社会发展的极为可贵的贡献。自从1951年宋庆龄用她荣获的加强国际和平奖金，创办中国福利会国际和平妇幼保健院以来，在他们长期的医疗实践中，以及深入边缘地区防病、治病过程中，积累了丰富的临床经验，也遇到了各种各样的问题。由此而特别深切地感受到，目前我国部分地区的医疗条件还比较差，因此广大妇女非常迫切需要妇幼保健知识。保健院领导和专

家们，十分重视这些情况，在业务实践与调查研究相结合的基础上，及时地组织了具有丰富临床经验的专业人员，编写了这一套“妇幼保健普及丛书”，并多次邀请有关专家、教授和主管妇幼工作的领导，共同来讨论研究有关问题，从而圆满地完成了这项有意义的工作，为广大妇女和儿童作出了新的贡献。

“妇幼保健普及丛书”共分七册，女性所经历的婴幼儿期、青春期、成熟期、更年期、老年期——各个阶段的保健，给以切实的指导，尤其注重以通俗易懂的语言，图文并茂的形式，去表达具有科学性、知识性、实用性、指导性的内容。这是一套面向广大妇女同时兼顾到乡村初级妇幼保健人员阅读需要的富于个性特色的可读性较强的大众化、通俗化读物，敬献给全国的妇女姐妹们。

世界卫生组织提出到2000年，人人享有初级卫生保健。为了实现这一全球性的伟大战略目标，必须在群众保健的基础上提高自我保健的意识；把保健的知识交给群众，从而增强自我保健的能力。普及保健教育，犹如把保健的“金钥匙”交给人民群众，使他们能够自由地通达保健之门，以提高全民族的健康水平。

为此，我热忱地谨向广大读者推荐这一套妇幼保健读物，祝愿它能成为您的良师益友。

1992.10.5

普及自我保健知识，推广应用适宜技术，提供最基本最关键性的卫生服务，是升国在社会主义初级阶段，保护、促进广大妇女儿童健康的重大技术政策。

向21世纪寄予更大的期望，向未来投入更多的爱，首先应从妇孺和儿童着手。

王南南 - 2003年1月1日

前 言

生儿育女事关重大，有不少妇女因初次怀孕，缺乏经验，对整个生育过程中所出现的一些征象不熟悉、不理解，常担心子宫内胎儿的发育是否正常。

许多实践证明，孕妇本身的身体状况、精神状态、行为习惯与胎儿的正常发育有着密切的关系，因而大多数孕妇都迫切希望得到合理的科学指导。

近年来，许多产院以孕妇学校的形式向孕妇及其丈夫、孕妇的婆婆或妈妈宣讲有关孕期保健知识，但因条件限制尚不可能全部满足孕妇的要求，为此特编本书以提供广大孕产妇们参考。本书内容丰富简要、通俗易懂，适合实际应用，阅读后能使读者得到帮助。为增加趣味性，有些采用图画形式表达，便于理解，以达到保障母婴健康的目的。

编 者

1992.8

目 录

一、孕前准备

- (一)防止遗传性疾病……………(1)
- (二)选择合适的生育年龄……………(3)
- (三)把握受孕好时机……………(4)
- (四)哪些情况须作产前诊断……………(6)

二、孕育的奥秘

- (一)男、女生殖器官……………(11)
- (二)艰难的受孕——不孕症……………(13)
- (三)新生命的挫折——流产……………(16)
- (四)危险的异位妊娠……………(19)
- (五)正常孕育的条件……………(21)
- (六)生命之初……………(24)

三、怀孕以后

- (一)怀孕早期的信号……………(27)
- (二)预测胎儿诞生之日……………(29)
- (三)胎儿的“十月”……………(30)
- (四)胎儿的“皇宫”与护身法宝……………(33)
- (五)怀孕后的母体变化……………(35)

四、孕期知识

(一)产前的检查的重要.....	(38)
(二)孕期心理环境与胎儿关系.....	(41)
(三)孕妇与感冒.....	(45)
(四)孕期的性生活.....	(47)
(五)孕妇的衣着卫生.....	(49)
(六)孕期的活动.....	(51)
(七)孕妇与药物.....	(54)
(八)孕妇的美容.....	(57)
(九)孕妇的皮肤瘙痒.....	(58)
(十)孕期营养与优生.....	(60)
(十一)孕期家庭自我监护.....	(63)
(十二)如何选择婴儿衣服与尿布.....	(68)
(十三)母乳喂养应早作准备.....	(70)
(十四)孕妇皮肤的清洁.....	(73)
(十五)孕末期如何休息.....	(75)
(十六)孕末期的精神准备.....	(76)
(十七)临产的三大征兆.....	(80)
(十八)预防早产.....	(84)
(十九)预防低体重儿出生.....	(85)
(二十)胎位不正.....	(86)
(二十一)过期妊娠.....	(89)
(二十二)预防妊娠高血压综合征.....	(90)
(二十三)前置胎盘.....	(93)

五、孕期中常见病症

(一)妊娠期肝损与病毒性肝炎区别.....	(95)
-----------------------	--------

- (二)乙型肝炎对妊娠的影响.....(96)
- (三)妊娠合并心脏病.....(98)
- (四)妊娠合并急性阑尾炎.....(101)
- (五)孕妇易患尿路感染.....(103)
- (六)孕妇的静脉曲张.....(105)

六、分娩

- (一)分娩前的准备.....(107)
- (二)家庭接生的准备.....(108)
- (三)分娩的全过程.....(110)
- (四)如何减轻分娩时疼痛.....(112)
- (五)分娩中的异常情况.....(113)
- (六)分娩时会阴切开.....(116)
- (七)剖宫产的利与弊.....(118)
- (八)恰当的产钳助娩.....(121)
- (九)警惕产后出血.....(122)

七、产后护理

- (一)愉快的母婴同室.....(125)
- (二)探望产妇.....(127)
- (三)“坐月子”的环境.....(128)
- (四)产后营养应得当.....(131)
- (五)产后刷牙有益.....(134)
- (六)产后活动与锻炼.....(136)
- (七)产后何时行房事.....(138)
- (八)保持外阴伤口的清洁.....(140)
- (九)产后的第一次排尿.....(142)

(十)按时产后检查.....	(144)
(十一)产后哺乳.....	(146)
(十二)乳头皲裂和乳汁淤积.....	(148)
(十三)乳腺炎的防治.....	(151)
(十四)让婴儿吃到更多的乳汁.....	(153)

一、孕前准备

(一)防止遗传性疾病

青年男女到了一定的年龄,经过恋爱婚姻组成小家庭,从此改变了原来无忧无虑的单身生活,进入了两人世界。婚后怀孕、分娩、生儿育女使单一的小家庭发生了巨变。年轻的夫妇从新婚开始为自己的小家庭绘制一个美好的蓝图,在事业上努力奋进,在生活上过得美满幸福,特别希望能生一个健康、聪明而又漂亮的孩子。然而,健康聪明的孩子并非都是靠自然本能就能得到,首先应去优生遗传咨询门诊询问有关优生的知识,这将对你更有益处。

优生学通俗地讲,就是人类育种学,也就是运用人类的知识和才能全面地研究和改善人类后代的遗传素质,从而使后代在智力和体力上都得到不断的提高。

遗传性疾病是一种危害人类健康的常见疾病,种类很多,有数千种,发病率高。

在我国婚姻法已明文规定:禁止近亲婚配,禁止有遗传性疾病者结婚生育,这对控制遗传性疾病的延续传布、提高民族素质具有十分重要的意义,也是符合中华民族利益的。据国内外有关专家分析,认为近亲婚配所生的子女,其



畸形、智力低下、体质差发生率比非近亲婚配所生的子女高出好几倍，而且遗传性疾病较多。因此婚前去优生遗传咨询门诊是有必要的。通过早期筛选，可以及早发现、及早处理，避免和减少遗传性疾病的胎儿出生，对于优生优育极为有利。对整个家庭亦有好处。

优生遗传咨询分为两种：一种是家庭里尚未发现有遗传性疾病或先天性畸形但估计下一代有出现的可能性，例如近亲婚配的夫妇；另一种是家庭中已经出现过遗传性疾病和先天性畸形者，以判断今后有无发生的可能。

一般最理想的咨询时间应是婚前、怀孕之前或妊娠早期，以便接受医生的指导后再拟定家庭生育计划或尽早终止妊娠。因某些遗传性疾病或其他疾病，若是对胎儿影响较大，必须终止妊娠时，如果时间太晚，那么对母亲带来痛苦，对身心健康不利。所以，优生遗传咨询时间宜早不宜晚。

优生遗传咨询，应是夫妻双方的事情，须两人同去医院咨询并正确提供病史，医生根据夫妻双方的家族史，从而作

出正确的判断。假如只是一方去咨询，那么只能间接地了解另一方的情况，常会影响咨询效果，夫妻同去咨询，也体现了丈夫对妻子的尊重和爱护。

除了询问以外，还需要做些实验室检测工作(如染色体的分析)。医生根据实验室的检查和家族史(至少三代，最好五代)调查，进行综合分析，判断有无遗传性疾病发生的可能性。如果发生的危险性很小，则可让咨询者自己决定，是否需妊娠或终止妊娠；如果危险性较大，则应说服其终止妊娠；如果是未孕者，应暂时采取避孕措施。

(二)选择合适的生育年龄

按照我国婚姻法的规定，结婚年龄：男子不得早于22周岁，女子不得早于20周岁，这是符合我国国情制定的法定年龄。但并不是说，到了以上年龄就一定要结婚，适当地推迟结婚生育年龄是利国利民的良策。

目前，一般在农村青年男女结婚年龄偏早些，而城市青年男女结婚较晚些。青年夫妇结婚以后，如果推迟2~3年再生育，这对于国家控制人口增长，发展国民经济有利；对个人和小家庭也有利，婚后晚育可有一段缓冲的时间，在经济上、精力上也不会过分紧张。从生理的角度考虑，妇女一般在23岁至30岁之间生育比较适宜，男性在25至35岁之间为最佳生育年龄，以上年龄阶段男性各方面更为成熟，而女方正值生育旺盛时期，女性生殖器官达到完全成熟的阶段，妊娠分娩都比较顺利，难产的发生率低，产后恢复也快。



提倡晚婚、晚育,并不意味着结婚生育越晚越好。妇女最好不超过30岁,更不要超过35岁的年龄。有关统计表明,后代发生遗传性疾病的危险性与父母的年龄,尤其是母亲的年龄有一定的关系,母亲的年龄在35岁以上所生子女畸形及遗传病机率有所增加,这可能因随年龄的增加,各种因素导致染色体或基因发生变异率增加而致。另外,高龄孕妇因生理因素、骨盆韧带硬化、骨盆底部和会阴部肌肉弹性下降,分娩时胎儿不易通过产道而易造成难产,致使并发症增多,因此晚婚晚育的年龄必须适当。

如果因种种原因,如因工作关系、疾病或其他因素等,成了大龄青年才结婚生育的妇女,也不必紧张和忧虑,一旦婚后怀孕应及早去咨询检查,作为重点保护对象,做好孕产期的监护工作,以保障母婴两代的安全。

(三)把握受孕好时机

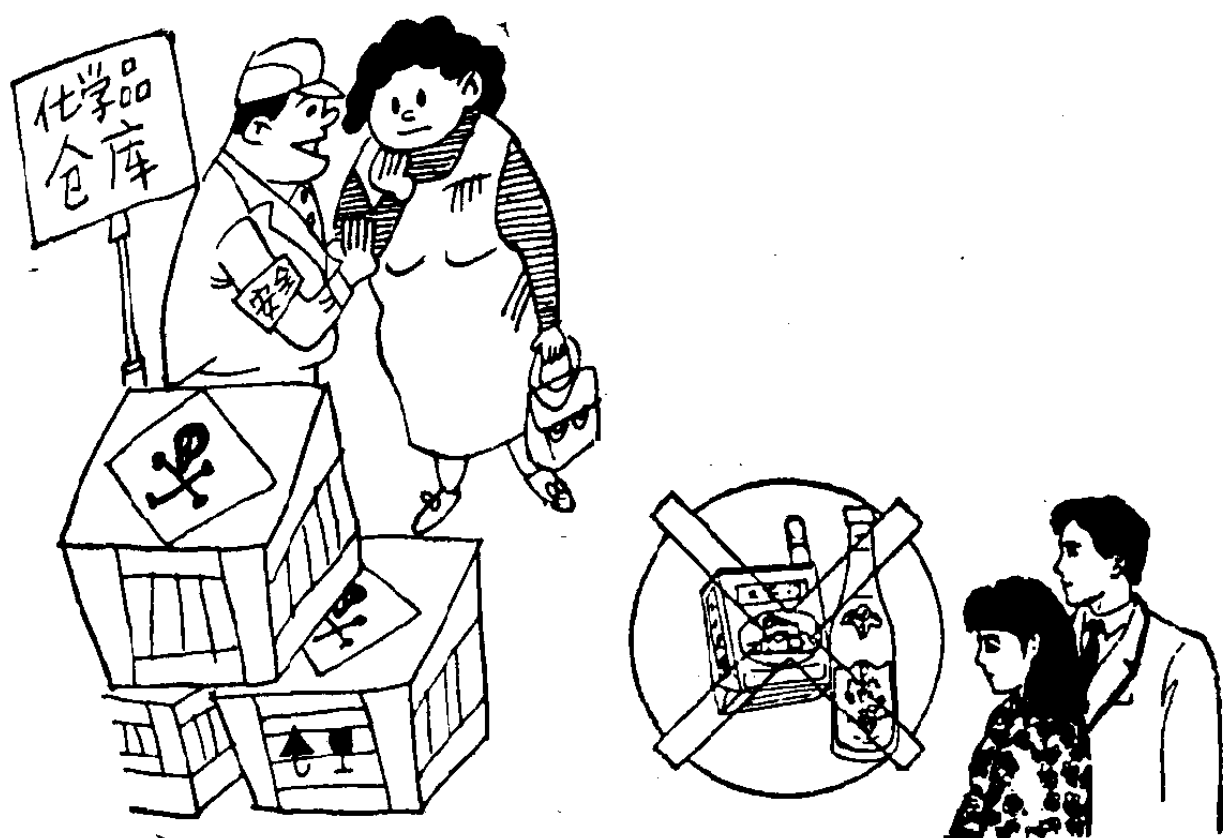
优生的范围很广,方法很多,其中选择最佳受孕时机,也是优生的重要内容之一。精子和卵子结合成为受精卵是新生命的开始,因此精子和卵子的质与量不仅关系到能否受孕,而且也关系到对胎儿发育的影响,是有关子孙后代的大事情。

如果夫妻双方中有一人患急性传染病时，暂不宜怀孕。女方有严重贫血、严重心脏病、肝病、肾脏疾病时，也不宜怀孕，待疾病好转由医生检查后决定。长时期在较强的放射线环境中工作的妇女不宜怀孕，超量的放射线可使基因发生变化，不论男女方在准备生育之前，都应注意防护，最好在脱离辐射环境一段时间后再怀孕。而女方妊娠后则应完全脱离放射线环境。此外，应同时注意避免一切不利因素对孕妇的影响，例如工业污染、农药污染、环境污染等都会严重地危害胎儿健康，影响优生。

国内外许多资料表明，在化学污染严重的地区或工厂，无脑儿、畸形儿、痴呆儿的发生率有逐年上升的倾向，因此孕妇应尽量避免受到各种污染的危害。丈夫的酗酒和吸烟，其精子活动能力明显下降，畸形率上升，酒精使受精卵的质量降低，使出生后孩子智力低下，俗话说“举杯之际不可忘，酩酊之后不同房”是有一定道理的。女方在口服避孕药期间则需要停药半年后才怀孕为宜。

有些实践证明，妇女婚后怀孕最好选择在一年中的5、6、7三个月份为佳，理由是精子与卵子结合成受精卵，受孕后的第三个月，正值胎儿大脑形成初期，而大脑皮层纹沟的多少与深浅是智力高低的基础，三个月后是8、9、10月份，这时大自然的条件适宜，气候较好，秋高气爽，孕妇最难受的早孕反应已过去，心情愉快，精神处于最佳状态，食欲明显增加，能得到新鲜的、营养丰富的食物，和大量的维生素、矿物质，有益于胎儿的生长发育，特别是脑发育。若怀孕在一年中的2、3、4月份，则三个月后孕妇恰逢盛夏酷

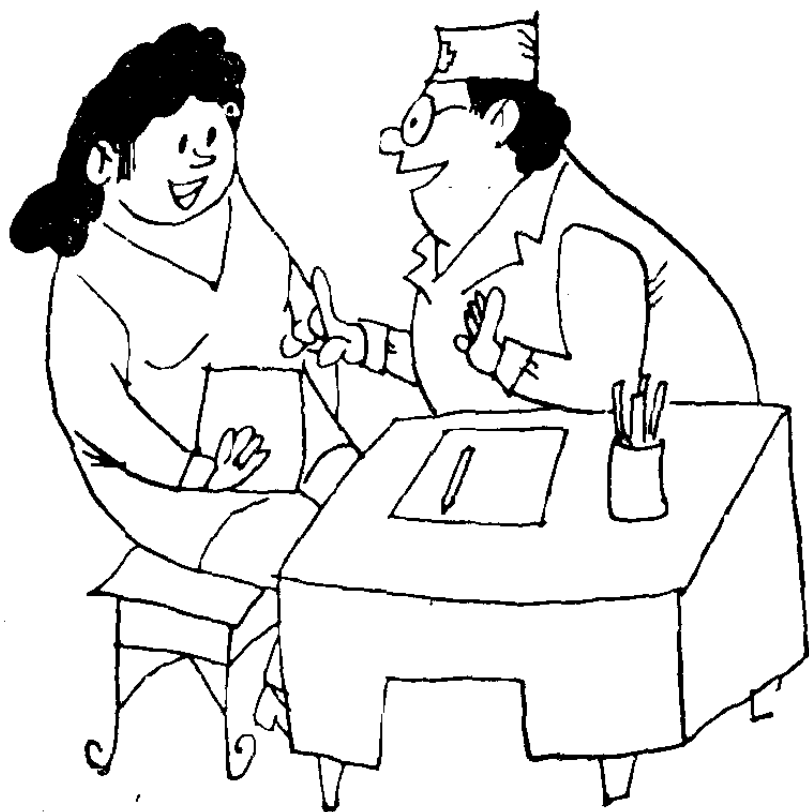
暑的高温季节,天气炎热孕妇易有头昏不适,因此食欲和休息大受影响,腹中胎儿也得不到足够的营养,对胎儿的大脑发育有一定的影响。然而,孩子的智力发育同时也受父母生理、心理、治家理财、教育孩子能力及职业性质、文化程度、经济收入等影响。总之,夫妻双方共同协商把握最佳受孕时机,怀孕与分娩。



(四)哪些情况须作产前诊断

在医院的门诊室里常遇到一些高龄孕妇,他们怀孕后,对自己腹中胎儿的好坏非常担心,希望医生为她检查诊断,但又有疑虑,害怕检查会影响胎儿的健康。其实这些顾虑

是不必要的,所谓产前诊断,就是在胎儿出生之前,医务人员对其性别、有否遗传性疾病或其他畸形等进行诊断,又称宫内诊断。



遗传性疾病是一种先天性、家族性和终身性的疾病,如果事先没有经过产前宫内诊断而妊娠继续,一旦这类孩子出生,那会对家庭带来不幸和痛苦,也给社会增加负担。因有些遗传性疾病在治疗上无特殊办法。

先天性疾病是指婴儿出生之前就有的病,有的是因精子和卵子有基因的缺陷,或者是染色体的数目、形态、结构异常,胎儿也就带有先天性畸形或遗传性疾病,如先天性愚型等。

家族性遗传病对人口的质量危害最大,多数遗传病目