

● 現代生活管理叢書 ●

# 孕婦生活指南

—— 疑難 ● 方法 ● 技巧

(日) 松山榮吉 著

中國卓越出版公司



## ●丛书介绍●

在科学文化日新月异的现代社会，人们在日常生活中已逐渐改变了传统的自然随意性，而是通过克己求知，了解自身的生理机制，努力调节和控制自己的心理、情绪、行为等等，使其与社会和谐，与时代同步，来更有效地实现生活理想，体现生存价值，享受人生幸福。现代生活管理正是个人这种对身心系统自觉的、科学而有效的管理；社会则通过宣传教育的方式，提高每个人的成功率，以此实现宏观效益，促进社会的进步。

这套丛书将结合人们的日常生活，如恋爱、婚姻、生育、健美、家政、生活心理、家庭教育等等，介绍一批国内外专家的有关著述，帮助人们提高生活管理的水平，建立更加美满的生活。



●现代生活管理丛书●

主编：胡晓林 王书良

---

---

## 前 言

人们在任何时代,对妊娠和生产都怀有不安和畏惧心理。特别在现代社会是年轻夫妇两个人组建家庭的核家族时代,人们对于这些人生中必然的结局常常表现出手足无措。

大约在一年半前的一天,我从家庭光协会的出版部接受了撰写关于解答妊娠、生产问题一书的事。为了便于阅读,我采取了答疑的形式,分类撰写。这本书只是把一般人们较关心的内容提出来,设立相应的题目,里面还包含有许多基本常识。所以,希望感兴趣的读者能通读全书。

松山荣吉

1986年

---

---

# 目 录

|              |       |
|--------------|-------|
| 妊娠40周月历..... | ( 1 ) |
|--------------|-------|

## [妊娠·初期]

- X射线——在不知怀孕的情况下照了X光 ..... ( 13 )
  - 妊娠11周 (3个月) 内尤其应注意..... ( 13 )
  - 有时根据医生诊断, 需要接受X光检查..... ( 14 )
- 香烟——吸烟对胎儿也有影响吗? ..... ( 15 )
  - 怀孕后一天可抽几支烟? ..... ( 15 )
  - 香烟为什么会妨碍胎儿发育? ..... ( 16 )
  - 禁烟需全家协作..... ( 16 )
- 酒精——在丈夫喝醉酒的晚上受精, 会生出异常胎儿吗? ..... ( 17 )
  - 在烂醉如泥时..... ( 17 )
  - 酒精的间接影响..... ( 18 )
- 玩赏动物——饲养小动物会不会受寄生虫影响? ..... ( 18 )
  - 通过血液检查能否知道受到弓浆虫的感染呢? ... ( 19 )
- 咖啡——咖啡和香辛料不好吗? ..... ( 20 )
  - 在服用补血药时的注意事项..... ( 20 )
  - 香辛料会引起流产吗? ..... ( 21 )
- 子宫后倾——是造成难怀孕的原因吗? ..... ( 21 )

子宫后倾造成不孕的说法，是从解剖学角度

考虑的……………(22)

“精液流到阴道外造成不孕”的论点不能成立……(22)

• **腰肢纤细**——因为身材苗条，担心会难产……………(23)

只凭腰的粗细不能确定是顺产还是难产……………(23)

即使腰很粗，如分娩时用力不当，也会造成

难产……………(24)

• **大龄初产**——36岁才怀孕，担心难产……………(24)

欧美在35岁阶段发出红色信号……………(25)

与初产、经产无关的唐氏综合症(先天愚症)……(25)

• **遗传**——丈夫哥哥的孩子是兔唇，这是遗传吗？……(26)

任何夫妇都有可能生出口唇裂的孩子……………(26)

整形外科可矫治口唇裂……………(27)

• **表亲结婚**——表亲结婚对孩子有影响吗？……………(28)

近亲结婚的危险率高……………(28)

最安全的办法是尽量避免近亲结婚……………(29)

• **结核**——应做人工流产吗？……………(30)

怀孕会起到人工气腹的效果，使结核病逐渐

痊愈……………(30)

妊娠中积极治疗，分娩后放心养育……………(31)

• **感冒药**——会影响胎儿吗？……………(31)

用药需遵医嘱……………(32)

要禁止有病不吃药……………(32)

• **血型不合**——夫妻血型不合，会使孩子得重度黄疸

吗？……………(33)

从理论上说，有一些不适当的血型组合……………(33)

- 认为O型女性危险的观点……………(33)
- 没必要为血型苦恼……………(34)
- 血型与性格无关……………(35)
- **胎儿性别**——能按照愿望生男女吗? ……(36)
  - 生男生女法毫无科学根据……………(36)
  - 将X精子和Y精子分离的研究……………(37)
- **妊娠时**——为什么医院要询问是否有性病和结核病? ……(37)
  - 自己判断妊娠后要经医师诊断……………(38)
  - 检查结核病时的放射线照射问题……………(38)
- **孕吐1**——只发生在怀孕初期吗? ……(39)
  - 产生孕吐的原因尚未查明……………(39)
  - 严重贫血时要服补血药……………(40)
- **孕吐2**——过分担忧会加重症状吗? ……(40)
  - 出现妊娠反应后,多好的食物也不想吃,做饭也变成痛苦的事……………(40)
  - 适度活动能增加食欲,充分汲取营养……………(41)
  - 改变环境,转移情绪……………(41)
- **尿频**——是膀胱炎吗? ……(42)
  - 不必担心尿频……………(42)
  - 妊娠后期的尿频是分娩前兆……………(43)
- **流产1**——刺激乳头会引起流产吗? ……(43)
  - 修整乳头一般不会引起流产或早产……………(43)
  - 吃凉的东西真会引起流产吗? ……(44)
- **流产2**——流产会成为习惯性的吗? ……(45)
  - 子宫肌瘤与宫颈无力症……………(45)

- 不必因有过一次流产就产生神经质……………(46)
- **同房**——妊娠期间同房会引起流产或早产吗? ……(46)
  - 同房是否可引起阵痛……………(47)
  - 孕期同房也要有丈夫的协助……………(48)
- **治疗牙**——会引起流产吗? ……(48)
  - 牛奶是钙的最好来源……………(49)
  - 患牙病时应及早治疗, 不必担心引起流产……………(49)
- **避孕**——排卵期外的其他日子还需要避免吗? ……(50)
  - 莪野式避孕法……………(50)
  - 基础体温测定法……………(51)
  - 没有真正的安全期……………(52)
- **避孕环**——放避孕环后又怀孕……………(52)
  - IUD不会影响胎儿的发育……………(53)
  - 分娩时IUD会影响胎儿吗? ……(54)
  - 带铜或黄体激素的IUD……………(54)
- **外用避孕胶冻**——使用避孕胶冻后怀孕, 对胎儿有影响吗? ……(55)
  - 使用避孕胶冻怀孕后对胎儿有危害吗? ……(55)
  - 最理想的避孕方法是同时使用两种以上避孕工具……………(56)
- **口服避孕药**——停药后马上怀孕, 对胎儿有影响吗? ……(56)
  - 服药妇女和未服药妇女的异常胎儿的发生率没有差别……………(57)
  - 即使停药后马上怀孕也不用担心……………(57)
- **促排卵药物**——想采用这一疗法, 但又担心会多胎

- 妊娠.....( 58 )
  - 分娩出未成熟胎儿的多胎妊娠.....( 58 )
  - 不同的促排卵药使多胎妊娠的可能也不同.....( 59 )
- **黄体激素**——黄体激素对胎儿不利吗? .....( 60 )
  - 胎盘产生的种种激素.....( 60 )
  - 与男性激素相似的黄体激素.....( 61 )
  - 黄体激素分泌不足也会引起流产.....( 61 )
- **通经药**——服用通经药会引起流产吗? .....( 62 )
  - 当出现不完全流产时, 要考虑手术.....( 62 )
  - 在医学上还有一定疑问的通经药.....( 63 )
- **驾车外出**——妊娠期间是最好不再驾驶汽车吗? ... ( 63 )
- **楼梯**——住在集体住宅区时上下楼梯, 会引起流产吗? .....( 64 )
  - 楼梯陡时, 就有跌倒的危险.....( 65 )
  - 孕妇碰撞了腹部, 孩子会长痣吗? .....( 65 )
  - 在生活方面需要有丈夫的帮助.....( 66 )
- **OA 机器**——操作 OA 机器对胎儿不好吗? .....( 66 )
  - 来自电视机的电磁波不会进入人体.....( 66 )
  - 长时间操作会使眼睛疲劳.....( 67 )
- **职业妇女**——孕后继续工作, 会引起流产吗? .....( 68 )
  - 怀孕后继续工作出现流产的人中, 曾做过人工流产的人居多.....( 68 )
  - 避开上班高峰期.....( 69 )
  - 要与自己的生活相适应.....( 69 )
- **预防接种**——妊娠期间不能进行预防接种吗? .....( 70 )
  - 接种风疹疫苗后要避孕两个月.....( 71 )

破伤风的预防接种要在妊娠30周（8个月）

时进行……………（71）

• **受胎**——是达到性高潮时容易怀孕吗？……………（72）

关于性高潮与妊娠的各种主张和马斯脱教授

的实验……………（72）

无法完全解释清楚的受孕之谜……………（73）

• **预产期**——婴儿在母体内是经过10个月零10天  
吗？……………（73）

不知道排卵日（受精日）时，也能知道预产期…（74）

将按月计算改为按周计算，以防止出现对妊娠期  
的误解……………（75）

• **人工受精**——生的孩子真是高质量吗？……………（75）

人工受精后生下的孩子I.O（智能指数）

的平均值高……………（76）

非配偶受精必须在夫妇双方认真协商，并完全

接受的基础上进行……………（76）

• **体外受精**——不会出现畸形胎儿吗？……………（77）

在输卵管以外的地方（体外）受精……………（77）

与丈夫精子的受精过程……………（78）

高超的技术是实施手术的必备条件……………（78）

只能在夫妇之间进行的体外受精……………（79）

• **B型肝炎**——孕期检查时担心是B型肝炎带菌者…（79）

B型肝炎是一种几乎没有任何症状的不明显

传染性疾病……………（80）

不要传染给别人……………（81）

• **产前检查**——都要做哪些检查？……………（81）

|                  |        |
|------------------|--------|
| 每次必做的检查·····     | ( 82 ) |
| 妊娠期间只进行一次检查····· | ( 83 ) |
| 根据需要进行的检查·····   | ( 83 ) |

## [妊娠·中期]

- **超声波诊断**——超声波检查对胎儿有害吗? ·····( 86 )
  - 超声波检查对胎儿无害·····( 86 )
  - 超声波断层法能知道胎儿与胎盘的位置·····( 86 )
- **斑点**——妊娠线明显是异常现象吗? ·····( 87 )
  - 皮下组织开裂后产生妊娠线·····( 87 )
  - 分娩后妊娠线变白变细留在腹中·····( 88 )
- **腹带**——为了生产顺利有必要系腹带吗? ·····( 89 )
  - 系腹带能顺利生产在医学上是没有根据的·····( 89 )
  - 穿孕妇装要比系腹带好·····( 90 )
- **胎教**——怎样进行胎教才有效果? ·····( 91 )
  - 孕期有家庭纠纷会生畸形儿吗? ·····( 91 )
  - 禁止孕妇做事, 从生活上给予限制似乎  
太过分了·····( 92 )
- **鞋**——孕妇是否能穿高跟鞋? ·····( 92 )
  - 想掌握身体重心的孕妇容易腰痛·····( 93 )
  - 我向孕妇推荐的是穿中跟鞋·····( 93 )
- **孕妇游泳**——能否顺产, 有无危险? ·····( 94 )
  - 能在一块自己的小天地里无忧无虑地游泳效果  
最佳·····( 95 )
- **营养 1**——孕期要特别摄取什么营养素? ·····( 95 )
  - 孕期要多摄取动物性蛋白质·····( 96 )

- 两个孕妇中有一人为缺铁性贫血……………(96)
- **营养2**——体重增加过快对胎儿有影响吗? ……(97)
  - 过分肥胖是个危险信号……………(97)
  - 防止过分肥胖应注意饮食……………(98)
- **营养3**——方便食品有何优点与缺点? ……(99)
  - 盐分过多的食品尽量做得淡一些……………(99)
- **妊娠贫血**——应该注意些什么? ……(100)
  - 为什么孕妇多为贫血? ……(100)
  - 贫血对母体和胎儿的不利影响……………(101)
  - 要充分调配好铁质、蛋白质和维生素C……………(101)
- **妊娠中毒症**——请告诉一些预防方法……………(102)
  - 主要症状是水肿、高血压与蛋白尿……………(102)
  - 少吃盐分, 注意饮食……………(103)
- **便秘**——吃泻药好吗? ……(104)
  - 柔性通便药对孕妇无多大副作用……………(104)
  - 每天要定时上厕所, 在饮食方面要动一些脑筋…(105)
- **孕妇体操**——请教一下孕妇体操的做法……………(105)
  - 脚的运动: 从妊娠12周(第4个月初)左右开始…(106)
  - 盘腿运动: 从妊娠12周(第4个月初)左右
    - 开始……………(107)
  - 上身运动: 从妊娠16周(第5个月初)左右
    - 开始……………(107)
  - 骨盆运动: 从妊娠16周(第5个月初)左右开始…(109)
- **羊水检查**——担心胎儿先天不足, 希望接受羊
  - 水检查……………(114)
  - 羊水检查能发现的疾病……………(114)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 羊水检查也有许多问题····· | (115) |
| 羊水检查的危险性·····   | (116) |

## [妊娠·末期]

- **早产儿**——为防止早产儿应注意什么? ·····(118)
  - 胎儿生长最重要的是蛋白质·····(118)
  - 抽烟过多容易生早产儿·····(119)
- **早产**——不小心摔了一跤，是否会早产? ·····(119)
  - 跌倒时羊水将起缓冲作用·····(120)
  - 早产预测仍是难题·····(120)
- **预产期超过2周后**——胎儿在母体中时间过长，
  - 是否有难产的危險? ·····(121)
  - 有时在计算预产期时误差较大·····(121)
  - 人工催生与其说担心胎儿成长过分，倒不如
    - 说为预防胎盘功能不全·····(122)
- **计划分娩**——是否安全? ·····(122)
  - “白日分娩”也称计划分娩·····(123)
  - 需采取剖腹产或诱发性阵痛等必要措施的，
    - 不能说是计划分娩·····(124)
- **飞机**——想搭乘飞机去娘家分娩，但是·····(124)
  - 孕妇搭乘飞机，航空公司有限制·····(125)
  - 孕妇在临近预产期时搭乘飞机旅行有限制·····(125)
- **倒位**——真的能用体操纠正吗? ·····(126)
  - 可疑的体操效果·····(126)
  - 歪脖能百分之百纠正·····(127)

## [分娩]

- **满潮**——为什么在这个时候出生的根据……………(129)
  - 满潮与生产没有任何关系……………(129)
  - 月经、排卵、分娩与月亮的运行毫无关系……………(130)
- **难产**——母亲是难产女儿也会难产吗?……………(130)
  - 放松心理和身体的紧张是减轻生产时疼痛的无
  - 痛分娩法……………(131)
  - 母亲的暗示会引导女儿顺产……………(131)
- **医院**——去近处小医院好呢? 还是到远处大医院好?……………(132)
  - 从阵痛开始到分娩结束的时间……………(132)
  - 选择医院的几点要素……………(133)
- **生产前**——阵痛开始使用救护车到医院好吗?……………(133)
- **胎儿的大小 1**——丈夫身材高大, 胎儿也大, 会难产吗?……………(134)
  - 胎儿的大小与母亲的身高成比例……………(135)
  - 继承身材高大的父亲因子的婴儿在出生后会
  - 出现的……………(135)
- **胎儿的大小 2**——生得小长得大是理想吗?……………(136)
  - 进行人工催产不如成熟后进行剖腹产好……………(136)
  - 常生巨大儿的母亲应接受糖尿病的检查……………(137)
- **疝气**——施行手术好吗?……………(137)
- **无痛分娩**——真的不痛就能出生吗?……………(138)
  - 麻醉过强会造成自己不能用劲……………(139)
  - 不可忘记要用自己的力量分娩的思想准备……………(139)
- **剖腹产**——生出的婴儿聪明是真的吗?……………(140)

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 剖腹产的婴儿与自然分娩的婴儿在智能上无                |       |
| 差异·····                            | (140) |
| 剖腹产不要超过3次·····                     | (141) |
| • <b>顺产体操</b> ——可以减轻疼痛是什么原因? ····· | (141) |
| 在日本普及的安全分娩教育·····                  | (142) |
| 只强调丈夫在产妇身边产生的误解·····               | (142) |
| • <b>哺乳</b> ——吃粘糕对下奶好吗? ·····      | (143) |
| 浓鲤鱼汤是下奶的好食物·····                   | (143) |
| 婴儿吸取乳汁会刺激乳腺活动·····                 | (144) |
| • <b>5月出生</b> ——孩子聪明是真的吗? ·····    | (144) |
| 结婚季节与孩子出生月份有密切的关系·····             | (145) |
| 特意安排5月份分娩是没有意义的·····               | (145) |
| • <b>回老家分娩</b> ——回娘家分娩不好吗? ·····   | (146) |
| 回老家分娩的孕妇剖腹产多·····                  | (146) |
| 在丈夫身边分娩是理想的·····                   | (147) |
| • <b>分娩</b> ——从先兆到出生的程序·····       | (147) |
| 临产的信号：血先露（见红）·····                 | (148) |
| 妊娠在36周以后要时刻做好进医院的思想准备·····         | (148) |
| • <b>母乳与乳腺癌</b> ——不让婴儿吃母乳的母亲容易患乳   |       |
| 腺癌·····                            | (149) |
| 没有因人工流产患乳腺癌的·····                  | (149) |
| 乳腺癌关键在于早期发现、早期治疗·····              | (150) |
| 妊娠期间的表现法·····                      | (152) |
| 分娩预产日早知表·····                      | (154) |
| 附录：孕期和产后性生活必须注意的体位·····            | (156) |

---

## 妊娠40周月历

初期：

### 末次月经第一天～妊娠满3周

#### 胎儿的发育

• 受精卵在不断地从一个细胞分裂为两个细胞、4个细胞的同时，在受精约10天之后，从输卵管到达子宫，在子宫内膜上着床。

• 医学上称这个时期为胚胎时期，尽管外形上尚未清晰地显示出人的特征，但可以说是胎儿的原形。

#### 母体的变化

- 此时几乎没有任何妊娠反应。
- 基础体温本应开始降低，却持续高温。
- 有的人会感到身体懒倦，身上发热，好像是感冒了一样。

#### 日常生活中的注意事项

• 要记住在没有采取避孕措施的情况下，排卵期后的任何时候都有可能怀孕。

• 即使没有怀孕反应，在排卵期后，也不要可任意服用

在市场上买到的感冒药或镇痛剂。

- 不管患了什么病，在接受医生治疗时，可事先告知有怀孕的可能。

- 末次月经的第一天，是计算预产期的根据，要自己记录下来。

## **满4周~7周（第2个月）**

### **胎儿的发育**

- 能够区分出头和身体，脸形也显现出来了，虽然头部长度只是身长的1/2，但已像一个人了。

- 手、脚、趾开始形成，牙齿的原基也开始形成。

- 大脑迅速长大，并形成下垂体及视听觉神经等复杂器官。

- 形成胎盘及脐带的组织发达起来，羊膜腔内也开始积存羊水。

### **母体的变化**

- 基础体温持续高温，月经没有按时来潮。

- 唾液的分泌增加，胃反酸、恶心，脾气有些焦躁，大部分人开始呕吐。

- 乳房发胀，乳头颜色变深并变得很敏感。

- 出现尿频现象，白带增多。

### **日常生活中的注意事项**

- 如月经已推迟两周未来，很有可能是怀孕了，应尽早

去医院检查。

- 怀孕3个月之内最易发生流产，日常生活中应谨慎。
- 此时，X光及药物易使胎儿畸形。严禁因孕吐不舒服而任意服药。
- 妥善采取对孕吐的措施。
- 阴道出血或下腹疼痛，是流产及异常妊娠的先兆。应立即去医院诊治。

### 满8周～11周（第3个月）

#### 胎儿的发育

- 身体和脚逐渐长成，头部已是身长的1/3。
- 下颌和脸颊形成，脸型也显现出来。
- 心脏搏动已相当有力，用超声波多普勒仪器已能够听到心音。
- 尿道形成，肾脏也大致形成，开始有排泄动作。

#### 母体的变化

- 基础体温呈高温相。
- 白带量增多，为乳白色的粘性物。
- 子宫因胎儿的急速发育而变大，并压迫膀胱，因此经常会有尿频、便秘现象发生。
- 大腿根部有时会抽筋，腰部有沉重的感觉。
- 孕吐现象一般在此时已减轻，不舒服的感觉逐渐消失。