



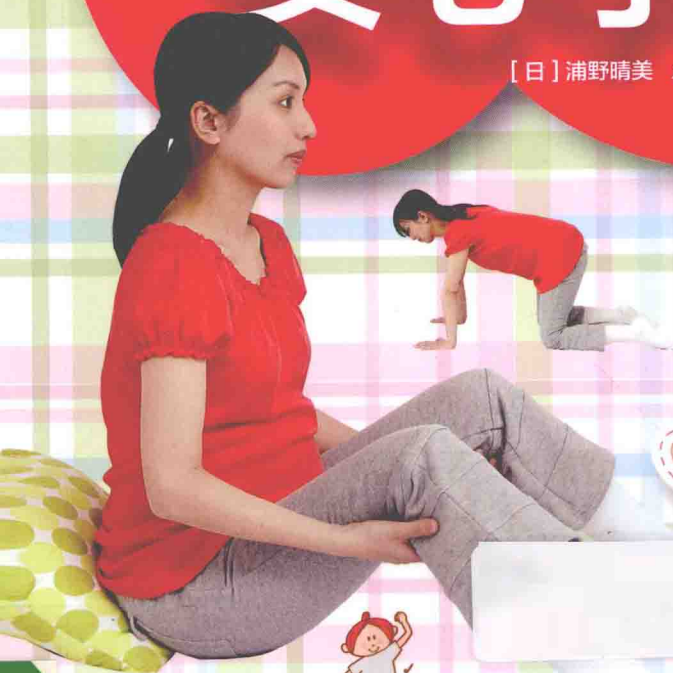
从开始怀孕到产后三个月，解决妈妈们的
所有烦恼，安心每一天！

B
BRIDGEMAN
BOOKLINK



40周 安心孕产书

[日] 浦野晴美 土屋真弓 远藤大一 主编
马金娥 译



- 从住院到出院的整体流程
- 妊娠期间的饮食与营养
- 为了顺产而进行的锻炼
- 产后身体的恢复与护理



知道自己怀孕后应该怎么办？

选择医院的技巧有哪些？怀孕的时候如何用药？

生病时该怎么办？如何进行产检？怎样照顾宝宝？

妊娠期间如何管理饮食？怎样锻炼身体？

怎样进行产后身体的恢复与护理？



河北科学技术出版社



让初次怀孕的人高枕无忧

40周安心孕产书

[日] 浦野晴美 土屋真弓 远藤大一◎主编 马金娥◎译



河北科学技术出版社

前言	2
----------	---

产检时要接受的检查	28
-----------------	----

分娩纪实

盼了又盼的宝宝
终于出生了!



10

我是这样生下宝宝的!

妈妈们的分娩体验记



14

第1章

怀孕后的 10个月

为了顺产而制定的孕妇日历

20

初期0~3周(妊娠第1个月)

22

虽然准妈妈们还没有意识到、但一个新生命
却已经被孕育出来了

22

这些症状都是怀孕的信号

23

妊娠周数的计算方法

24

为了胎儿的健康,准妈妈需要注意的事项

25

初期4~7周(妊娠第2个月)

26

当意识到自己可能怀孕时就要及时到医院进
行检查,此时有些孕妇已经开始出现妊娠反
应了

26

妇产科初体验

27

初期8~11周(妊娠第3个月)

30

妊娠反应最厉害的时期,在此期间不要勉强自
己吃东西

30

度过妊娠反应期的方法

31

取得《母子健康手册》

32

观看B超照片的方法

33

初期12~15周(妊娠第4个月)

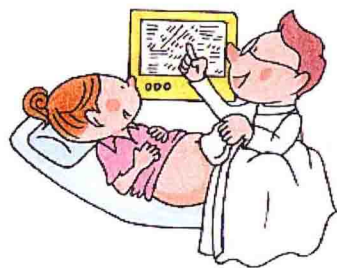
34

此时妊娠反应开始减弱,胎盘形成后逐渐进入
安定期

34

为肚子变大做准备

35



中期16~19周(妊娠第5个月)

36

这一阶段是身体状况逐渐趋于平稳的安定期,
尽情享受孕妇生活吧

36

愉快地度过安定期的方法

37

母亲学习班是什么样的地方

38

通过孕妇运动使身心更加舒适

39

中期20~23周(妊娠第6个月)

40

肚子开始向前凸出,会较频繁地感到胎动

40

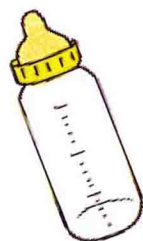
开始护理乳房

41

中期24~27周(妊娠第7个月) ... 42

此时肚子会突然变重,要经常注意体重的增加..... 42

“大肚子”的基本动作..... 43



后期28~31周(妊娠第8个月) ... 44

注意腹胀、养成“累的时候就休息”的习惯 ... 44

当诊断为“臀先露”时 ... 45

注意先兆早产、早产的发生 ... 45

后期32~35周(妊娠第9个月) ... 46

再坚持一段时间就可以见到宝宝了,做好迎接宝宝的准备 ... 46

准备迎接宝宝..... 47

后期36~39周(妊娠第10个月) ... 48

马上就要见到宝宝了,做好分娩的准备 ... 48

做好迎接阵痛和住院的准备..... 49

妊娠期的注意事项 ... 50

烟、酒、咖啡等物品..... 50

药、X射线 51

先兆流产、流产..... 52

子宫或卵巢部位的疾病..... 54

职业女性的孕期生活..... 56

过敏体质..... 58

双胞胎(多胎妊娠)..... 59

腹胀及腹痛..... 60

先兆早产、早产..... 62

妊娠高血压综合征(妊娠中毒症)..... 64

羊水、胎盘的问题..... 66

返乡分娩..... 68

交通工具与旅行..... 69

臀先露..... 70

便秘、痔疮/腰痛 71

皮肤问题..... 73

妊娠期间的性生活..... 74

妊娠期间的问与答 76

30岁以后的妊娠与分娩..... 80



第2章

分娩的基础知识

选择医院的方法	84
综合医院/专业妇产医院	85
私人产院(诊所)/助产院	86
选择医院时的要点	87
分娩前的变化	88
入院前的准备工作	89
从入院至出院的必需品	90
从出现分娩信号到入院的流程	92
从住院至分娩的流程	94
从开始阵痛到分娩完毕	96
阵痛开始后	98
缓解疼痛的呼吸法	102
对付阵痛的妙招	104
阵痛相关的问与答	106
胎儿娩出时的样子	108
产妇即将被送往分娩室	110
分娩室中的设备	112



在分娩台上的用力方法	114
分娩中可能发生的问题与对策	116
分娩时需要接受的诊察、检查、处置	118
剃毛/导尿/浣肠	118
分娩监视装置/扩大子宫口的措施	119
阵痛诱发剂 阵痛促进剂	120
诱发分娩	121
会阴切开	122
分娩中可能遇到的问题	124
微弱阵痛/滞产/头盆不称	124
软产道强韧/回旋异常/胎儿假死/脐带缠绕/迟缓性出血	125
产妇与宝宝的住院生活	126
分娩当天	126
新生儿要接受的检测/小儿科医生为新生儿进行健康检查	127
产后第1天/产后第2天	128
产后第3天	129
产后第4天	130
出院后的生活	131
各种各样的分娩方法	132

自然分娩·····	133
介入医疗手段的分娩·····	136
预定剖宫产与紧急剖宫产有什么差别?···	137
希望宝宝能够健康地出生 ·····	138
计划分娩/无痛分娩·····	140
真空吸引分娩·····	141

分娩相关的问与答 ·····	142
-----------------------	-----

第3章 妊娠期间的饮食与营养

保证饮食整体的均衡 ·····	148
主食 每日饮食的中心·····	149
副菜 多吃蔬菜和海藻·····	150
主菜 摄取适量的蛋白质·····	151
牛奶、乳制品和水果 摄取适量的钙质···	152
其他食品 控制盐分、油脂和甜食的摄取··	153



妊娠期应多摄取的营养元素 ···	154
铁·····	154
钙/叶酸·····	155

学会如何编排食谱 ·····	156
妊娠期间需要注意的问题 ·····	157
简单孕妇食谱 ·····	158
主食·····	158
副菜·····	160
主菜·····	164
乳制品·····	166

第4章 保证安产的健身法和体重管理

孕妇和胎儿的体重管理讲座 ·····	168
妊娠期间的体重管理技巧 ·····	169
孕妇快走运动 ·····	170
生活中孕妇体操 ·····	172

1 消除不适症状的方法	174
2 提高顺产能力的体操	184
帮助分娩的放松法	190

第5章 产后的身体恢复与护理



产后身体的恢复	192
产后的身体问题	195
产后的心理问题	198
产后的体形恢复计划	200
乳房护理	208
产后乳头和乳房的护理	210
喂奶的基本方法	214
接下来就给宝宝喂母乳吧	216
您可以尝试别的抱法	217

乳房问题110	218
母乳相关的问与答	220
哺乳用胸罩的选择方法	225
奶粉的相关知识	226
奶粉的冲泡方法与喂法	227
奶粉相关的问与答	228
调乳用品	230



第6章

0~3个月的婴儿的发育与护理



0~3个月大的婴儿的发育与健康... 232

0~3个月的婴儿的发育标准 233

对新生儿的照看及日常护理 234

将刚刚出生的宝宝容易出现的问题
一并解决 237

1个月大的婴儿 238

2个月大的婴儿 242

3个月大的婴儿 244

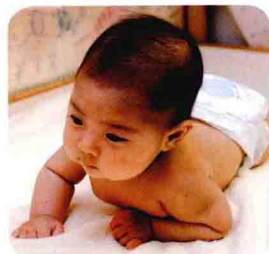
3~4个月的健康检查 246

宝宝非常喜欢来自妈妈的按摩! ... 247

观摩婴儿按摩教室 248

提早了解生育津贴的相关信息..... 249

预防接种的基础知识 251



让初次怀孕的人高枕无忧

40周安心孕产书

[日] 浦野晴美 土屋真弓 远藤大一◎主编 马金娥◎译



河北科学技术出版社

前言

现代人类的生产、分娩与远古时代已经不可同日而语了，即使和30多年前相比，很多方面也都发生了很大的变化。

我的妻子在既没有足够的生产知识又缺少相应信息的情况下，在25~30岁一共为我生了4个孩子。那时每个家庭中的孩子都不少，所以像我妻子这样的情况也不是什么特例，是我们这一代人都经历过的孕产体验。

30年前，拉马兹法（无痛分娩法之一）被引进到日本，当时我就职的日本红十字医疗中心也引进了此法，媒体也对这种分娩方法进行了大量报道。自此之后，孕产不再只是夫妻之间的事情了，更多的人都愿意把孕产之类的事情托付给医疗机构。

与此同时，日本也逐渐出现了很多像《气球》（现更名为《季风前》）《母爱》《P-and》《卵细胞俱乐部》等优秀的孕产杂志。

只要您感兴趣，便可以轻松获得很多与孕产相关的知识或信息。

另一方面，由于现在越来越多的女性参加到社会工作中，晚婚的人群也在逐年增多，随之而来的就是孕妇的高龄化问题。

孕妇的高龄化问题势必会造成妊娠高血压综合征（简称妊高征）等妊娠并发症的增加，由于孕妇体力不足而造成的分娩时间延长、剖宫产增多等问题。

这么看来，现在是否进入了一个孕产妇受难的时代呢？其实事实并非如此。

随着孕产妇的高龄化，有些事情是避免不了的，但是为了弥补产妇高龄化所



带来的问题，孕产科学也取得了相当大的进步。时至今日，孕妇的健康检查已经成为非常正常的事情，比如B超检查（B超），这在30年前就是根本没有的。我工作的小诊所现在就有10台分娩监视装置，这些设备在当年来说是非常贵重的。

此外，现在有很多孕产妇对生孩子的事情态度也很积极，她们严格地进行自我调理，并且认真学习、理解孕产杂志上的信息，所以即使是高龄生产也不用感到不安。

只是，孕产妇体力低下的问题还是比较普遍的。随着生活环境越来越优越，所谓“都市型难产”现象已经越来越普遍。随着家务电气化的发展，人们正在形成一种“以椅子为中心”的生活方式。欧式自动化的厕所、外出可以开车或乘坐电车，可以说人们的体力在普遍下降。

但您也不需要过分担心。孕产不像练习格斗那样需要具备非常强壮的体格，只要您稍微做些快走、游泳等运动就可以了。产妇所需的体力要从怀孕开始逐渐培养。

从现在开始，认真地进行锻炼，注意饮食并控制自己的体重，在生产之前要找到能够让自己放松的方法，一定不要勉强做超出自己能力范围的事。为了能够顺利将宝宝生下来，请现在就开始慢慢调养自己的身体吧！

育良诊所所长 浦野晴美



前言 2

产检时要接受的检查 28

分娩纪实

盼了又盼的宝宝
终于出生了!



..... 10

我是这样生下宝宝的!

妈妈们的分娩体验记



..... 14

第1章

怀孕后的 10个月

为了顺产而制定的孕妇日历 20

初期0~3周(妊娠第1个月) 22

虽然准妈妈们还没有意识到、但一个新生命
却已经被孕育出来了

22 这些症状都是怀孕的信号..... 23

妊娠周数的计算方法..... 24

为了胎儿的健康,准妈妈需要注意的事项... 25

初期4~7周(妊娠第2个月) 26

当意识到自己可能怀孕时就要及时到医院进
行检查,此时有些孕妇已经开始出现妊娠反
应了

26 妇产科初体验..... 27

初期8~11周(妊娠第3个月) 30

妊娠反应最厉害的时期,在此期间不要勉强自
己吃东西..... 30

度过妊娠反应期的方法..... 31

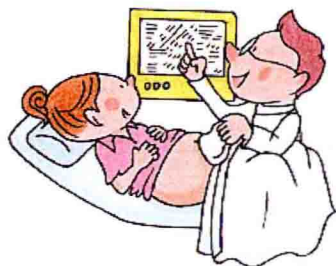
取得《母子健康手册》..... 32

观看B超照片的方法 33

初期12~15周(妊娠第4个月) ... 34

此时妊娠反应开始减弱,胎盘形成后逐渐进入
安定期..... 34

为肚子变大做准备..... 35



中期16~19周(妊娠第5个月) ... 36

这一阶段是身体状况逐渐趋于平稳的安定期,
尽情享受孕妇生活吧..... 36

愉快地度过安定期的方法..... 37

母亲学习班是什么样的地方..... 38

通过孕妇运动使身心更加舒适..... 39

中期20~23周(妊娠第6个月) ... 40

肚子开始向前凸出,会较频繁地感到胎动... 40

开始护理乳房..... 41

中期24~27周(妊娠第7个月) ... 42

此时肚子会突然变重,要经常注意体重的增加..... 42

“大肚子”的基本动作..... 43



后期28~31周(妊娠第8个月) ... 44

注意腹胀、养成“累的时候就休息”的习惯 ... 44

当诊断为“臀先露”时 45

注意先兆早产、早产的发生..... 45

后期32~35周(妊娠第9个月) ... 46

再坚持一段时间就可以见到宝宝了,做好迎接宝宝的准备 46

准备迎接宝宝..... 47

后期36~39周(妊娠第10个月) ... 48

马上就要见到宝宝了,做好分娩的准备 ... 48

做好迎接阵痛和住院的准备..... 49

妊娠期的注意事项 50

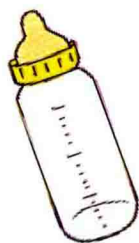
烟、酒、咖啡等物品..... 50

药、X射线 51

先兆流产、流产..... 52

子宫或卵巢部位的疾病..... 54

职业女性的孕期生活..... 56



过敏体质..... 58

双胞胎(多胎妊娠) 59

腹胀及腹痛..... 60

先兆早产、早产..... 62

妊娠高血压综合征(妊娠中毒症) 64

羊水、胎盘的问题..... 66

返乡分娩..... 68

交通工具与旅行..... 69

臀先露..... 70

便秘、痔疮/腰痛 71

皮肤问题..... 73

妊娠期间的性生活..... 74

妊娠期间的问与答 76

30岁以后的妊娠与分娩 80



第2章

分娩的基础知识

选择医院的方法	84
综合医院/专业妇产医院	85
私人产院(诊所)/助产院	86
选择医院时的要点	87

分娩前的变化	88
入院前的准备工作	89

从入院至出院的必需品	90
------------	----

从出现分娩信号到入院的流程	92
---------------	----

从住院至分娩的流程	94
-----------	----

从开始阵痛到分娩完毕	96
------------	----

阵痛开始后	98
-------	----

缓解疼痛的呼吸法	102
----------	-----

对付阵痛的妙招	104
---------	-----

阵痛相关的问与答	106
----------	-----

胎儿娩出时的样子	108
----------	-----

产妇即将被送往分娩室	110
------------	-----

分娩室中的设备	112
---------	-----



在分娩台上的用力方法	114
------------	-----

分娩中可能发生的问题与对策	116
---------------	-----

分娩时需要接受的诊察、检查、处置	118
------------------	-----

剃毛/导尿/浣肠	118
----------	-----

分娩监视装置/扩大子宫口的措施	119
-----------------	-----

阵痛诱发剂 阵痛促进剂	120
-------------	-----

诱发分娩	121
------	-----

会阴切开	122
------	-----

分娩中可能遇到的问题	124
------------	-----

微弱阵痛/滞产/头盆不称	124
--------------	-----

软产道强韧/回旋异常/胎儿假死/脐带缠绕/迟发性出血	125
----------------------------	-----

产妇与宝宝的住院生活	126
------------	-----

分娩当天	126
------	-----

新生儿要接受的检测/小儿科医生为新生儿进行健康检查	127
---------------------------	-----

产后第1天/产后第2天	128
-------------	-----

产后第3天	129
-------	-----

产后第4天	130
-------	-----

出院后的生活	131
--------	-----

各种各样的分娩方法	132
-----------	-----

自然分娩·····	133
介入医疗手段的分娩·····	136
预定剖宫产与紧急剖宫产有什么差别?···	137
希望宝宝能够健康地出生 ·····	138
计划分娩/无痛分娩·····	140
真空吸引分娩·····	141

分娩相关的问与答 ·····	142
-----------------------	-----

第3章 妊娠期间的饮食与营养

保证饮食整体的均衡 ·····	148
主食 每日饮食的中心·····	149
副菜 多吃蔬菜和海藻·····	150
主菜 摄取适量的蛋白质·····	151
牛奶、乳制品和水果 摄取适量的钙质···	152
其他食品 控制盐分、油脂和甜食的摄取··	153



妊娠期应多摄取的营养元素 ···	154
铁·····	154
钙/叶酸·····	155

学会如何编排食谱 ·····	156
妊娠期间需要注意的问题 ·····	157
简单孕妇食谱 ·····	158
主食·····	158
副菜·····	160
主菜·····	164
乳制品·····	166

第4章 保证安产的健身法和体重管理

孕妇和胎儿的体重管理讲座 ·····	168
妊娠期间的体重管理技巧·····	169
孕妇快走运动 ·····	170
生活中孕妇体操 ·····	172

1 消除不适症状的方法	174
2 提高顺产能力的体操	184
帮助分娩的放松法	190

第5章 产后的身体恢复与护理

产后身体的恢复	192
产后的身体问题	195
产后的心理问题	198
产后的体形恢复计划	200
乳房护理	208
产后乳头和乳房的护理	210
喂奶的基本方法	214
接下来就给宝宝喂母乳吧	216
您可以尝试别的抱法	217



乳房问题110	218
母乳相关的问与答	220
哺乳用胸罩的选择方法	225
奶粉的相关知识	226
奶粉的冲泡方法与喂法	227
奶粉相关的问与答	228
调乳用品	230



盼了又盼的宝宝 终于出生了!

即将要生小孩的人难免会担心自己能不能顺利分娩。

本书将向大家介绍一些妈妈们在育良诊所生产的例子。

即使阵痛非常强烈，但见到刚出生的宝宝后，那份喜悦也是超乎想象的。

一个非常健康的女婴诞生了，
而超快速的顺产让妈妈和
爸爸都感到惊讶!



分娩
过程

5月8日

9:00

9:00

就诊

10:00

输入阵痛促进剂

12:00

13:00

暂时回家

15:00

5月9日

9:00

9:00 来院

10:50 诊疗

11:15 住院（每7分钟阵痛一次）

12:00

12:00 每5分钟阵痛一次

12:15

上下楼梯

14:33

艾灸催产

15:00

16:40

诊疗

16:45

送入产房

16:47

18:00

生下一名
女婴

●丸内留实女士

※家庭成员……大辅先生（丈夫）、虎太郎（长男）和刚刚诞生的久丽叶（长女）。

※希望的分娩方式……陪同分娩。