

健康怀孕 每一天

[韩]三星出版社编辑部 编

李正子 译

山东科学技术出版社

健康怀孕每一天

韩三星出版社编辑部 编

李正子 译

山东科学技术出版社

与杂乱生硬的妊娠和分娩百科全书告别！

一本能使准妈妈解除对妊娠和分娩

疑惑与恐惧的新书

健康怀孕每一天

目 录

第一章 妊娠	
妊娠月历	
妊娠期间的体重管理	
妊娠准备期	
妊娠初期 (孕 1-3 个月) 生活守则	
妊娠中期 (孕 4-7 个月) 生活守则	
妊娠后期 (孕 8-10 个月) 生活守则	
制定胎教计划	
有助于顺产的呼吸法和孕妇体操	
妊娠期间的异常情况	
治愈妊娠不适的指压法	
乳房和乳头的护理	
妊娠期常见疾病、合并症及异常妊娠	
不孕、流产、畸形儿	
孕妇服及内衣	
妊娠期美容	
妊娠纹	
第二章 分娩	
祝贺你顺产	
分娩的全过程	
形式多样的自然分娩法	



从分娩到出院	
消除对分娩的恐惧感	
产后日历	
产后护理	
产褥期疾病的产后调理	
消除产后浮肿	
产后营养	
产后乳房的护理	
产后体操	
产后节食与减肥	
产后性生活	
避孕	
产后调理	
第三章 新生儿百科	
新生儿的身体	
新生儿的第 1 天	
新生儿沐浴法、精心养育法	
新生儿疾病及先天异常	

- 一次阵痛时间 : 猿- 逐秒。
- 阵痛的间隔 缘- 逐分钟。
- 子宫开口度 : 员- 猿厘米

呼吸法

员阵痛开始时 , 开始慢慢地大口深呼吸。

圆慢慢地用鼻子吸气 , 用口吐气。吸气和吐气各 猿秒钟。

猿一次阵痛过后深呼吸并休息。

注意

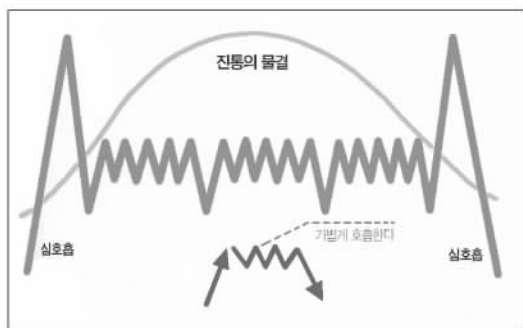
员阵痛刚开始时 , 用深呼吸挺一段时间 , 疼痛加剧无法忍受时 , 改换成准备期的呼吸法。

圆吸气和吐气时的空气量是相等的 , 关键是慢慢呼吸 , 太快则容易疲劳。

猿采用呼吸法的同时并用其他辅助方法如按摩等 , 效果会更好。一次阵痛过后到下一次阵痛来临时有一段时间间隔 , 应返回到正常呼吸法 , 以舒适的姿态休息片刻。

过渡期

阵痛最严重的时期 , 身体不由自主地颤抖。



深呼吸 轻轻呼吸 深呼吸

- 每次阵痛时间 逐渐 延长。
- 阵痛的间隔 逐渐 缩短。
- 子宫开口度 逐渐 增大。

呼吸法

要与以前一样深呼吸。

用鼻孔轻轻吸气,发出“唏”声,用口反复吐气。

用鼻子轻轻吸气,吐气时像吹热汤那样“呼”地大口吐气。

重复(圆和)的呼吸法。

阵痛过后大口深呼吸。

注意

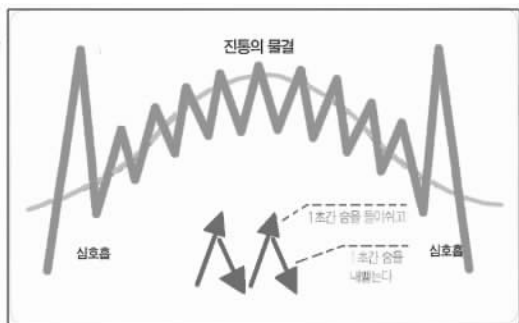
这是阵痛最严重的时期,手脚颤抖、呕吐等,孕妇的症状不完全相同。要放松心情,继续采用呼吸法。孕妇想向腹部用力,但为时尚早,应再忍一忍。

当子宫口全部打开所剩时间不长,这时应充分利用呼吸法战胜阵痛。

用按摩等辅助方法减轻阵痛,解除全身的紧张度。

开口期

腹部和腰部的疼痛加剧,但阵痛的时间间隔仍很大。



- 每次的阵痛时间：源- 逐秒。
- 阵痛与阵痛的间隔 猿- 缘分钟。
- 子宫口开度 源- 苑厘米

呼吸法

随着阵痛开始 ,首先做一次深呼吸。

用口吸气 ,用口吐气。

随着阵痛加剧 ,加快呼吸频率。阵痛最严重的时候 ,每隔 员秒钟呼吸一次。

阵痛减轻 ,放慢呼吸。

阵痛结束 ,开始深呼吸。

注意

呼吸时头向后仰。

呼吸时将舌尖抵住上齿龈 ,可防止口干舌燥。

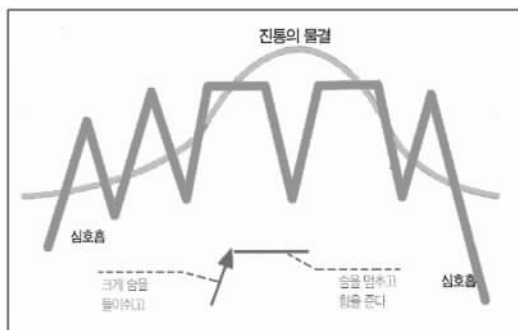
注意避免吸气过深吐气相对短 ,要使吸气和吐气时的空气量相等。

睁大眼睛 ,注视一处 ,注意听自己的呼吸声音 ,这样可提高注意力 ,调整好呼吸的节奏。

同时进行按摩效果更佳。阵痛过后正常呼吸。

分娩期

阵痛来临 ,腹部用力 ,停止呼吸。



- 每次阵痛时间 **逐** 延**长**。
- 阵痛的间隔 **逐** 延**长**。
- 子宫开口度 **逐** 延**长**。

呼吸法

从医生下达向腹部用力的命令后,首先做**圆**次深呼吸。

圆喘过气后停止呼吸,向臀部用力,用力时间尽量长一些。但在做练习时,只做到停止呼吸,不做用力的动作。

逐每次阵痛时,可做**圆**次用力动作。

注意

从子宫口完全打开,接着破水,婴儿降生迫在眉睫。使劲用力,推出孩子。

圆练习时仰卧,收住下巴,做出看肚脐的姿势。只做呼吸练习,不用力。

逐做用力动作是对全身加力,应阵痛过后返回到正常呼吸,完全放松,为下一次用力做准备。

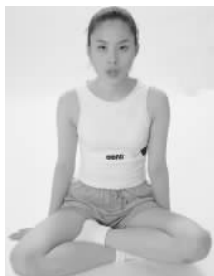
顺产体操

顺产体操在空腹状态下或排便后做效果更好。顺产体操从怀孕**缘**个月开始做,根据孕妇的具体情况,有些高难度动作可放弃,挑选一些有自信的动作,每天坚持做一次。

准备运动



从盘腿坐好,将双手放到腹部,用鼻子吸气,鼓起肚子,憋住气的同时确认会阴部的位置并收紧肛门。

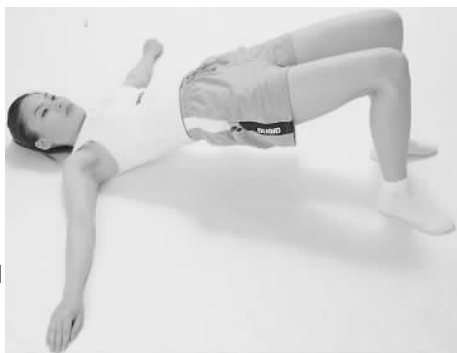


从慢慢吐气,将手放到身体两侧,放松,同时也放松会阴部。



将双臂从身体两侧慢慢抬起,用口吸进一大口气,憋住气,收紧肛门,同时会感觉到会阴部也在收紧。呼气,将手慢慢放下,配合呼吸放松紧张起来的肌肉。

将双臂从身体两侧慢慢抬起,仰卧,将膝盖分开至肩宽,然后抬起臀部和腹部,坚持 30 秒,放下。



将椅垫夹到两腿之间,两脚交叉放开,让椅垫触到会阴部,放松后背,会阴部周围肌肉也随之放松下来。



腿交叉两腿也能感觉到会阴部时,可将腿紧靠地板躺下。

提高外阴部肌肉收缩性的腹部体操

外阴部肌肉的收缩性好,分娩时可少受伤。从妊娠 16 周起开始做能使外阴部保持柔软的体操,每天一次。没有特别的顺序,可挑选几项容易的反复做。



1 两脚板相对坐好,双手向后按住地板,头部后仰,吸气,憋住气,然后放松会阴部。



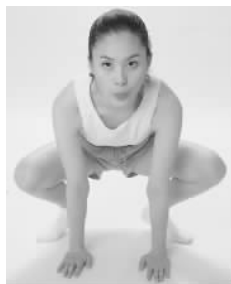
2 感觉到会阴部放松后,慢慢吐气,低头,放松全身。



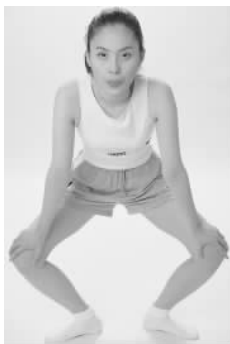
• 膝盖着地,蹲下,身体前伏。由于体重前移,会阴部逐渐放松下来。向前卧的时候打开膝盖,低头,将臀部放到双脚上。



• 打开双腿,坐下,双手伸直放到前面,边吐气边前移身体,直到膝盖不动为止。



• 伸开腿,身体前倾,坐下,手放到地板上。配合呼吸将臀部放下并放松。臀部下放直到快接触到地板为止,脚跟不离地。



• 伸开腿,臀部稍微放下,配合呼吸用手按压膝盖,大腿跟和膝盖用力,会阴部及周围的肌肉自然会放松。



■脚底触地,立起膝盖仰卧,吸气。



■将膝盖合拢,向左侧翻过去,吐气。右侧做法同左侧。

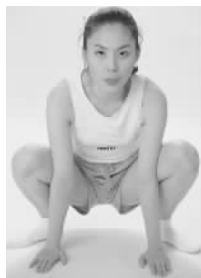
扩张骨盆的髋关节体操

环绕阴道和肛门周围的肌肉在分娩时会大幅度扩张,平时注意使它们变得柔软,有助于分娩。



撇开腿,蹲坐,臀部不能接触地板,脚后跟紧着地,手心相对,用胳膊肘向外推膝盖边缘秒钟。

如果觉得上面的动作较难,可这样做:



双手放到地面上,分开双脚,用手支撑上半身,左右推动膝盖,打开髋关节。



垫一条毛巾坐下,保证脚跟接触地板,用胳膊肘推动左右膝盖。



放松全身,仰卧,目视天花板,慢慢抬起膝盖。



双手放到地板上,抬起腿,膝盖向两侧打开,脚板相对。



用手抓住脚跟,慢慢吐气,将脚跟拉向会阴部。集中精力可感觉到关节在张开。



• 脚板相对,坐下,手放到膝盖上,放松髋关节,配合呼吸,用手轻轻按摩膝盖缘秒钟。



• 脚板相对,上半身前倾,打开膝盖到最大角度,用手抓住两脚慢慢呼吸。



• 仰卧, 抬起膝盖, 并向两侧张开, 用两手压住膝盖, 坚持 15 秒钟。



• 两手放到腰部, 将一只膝盖放成对角线状抬起, 随后将另一只膝盖也放成对角线状抬起, 两只膝盖轮流做。



• 伸开腿至肩宽的两倍, 身体向右转弯, 弯曲右侧膝盖, 左腿伸直, 轻轻压住骨盆, 身体向前。1 分钟后转换方向做另一侧。做此运动时, 骨盆歪斜会感到不舒服。



• 伸开腿至肩宽的两倍, 弯曲膝盖, 胳膊向上伸直, 眼睛朝向手背, 15 秒钟。

拉麻姿体操

拉麻姿体操没有任何副作用, 能帮助孕妇战胜分娩时的阵痛和痛苦, 最好从妊娠安全期即怀孕第 3 个月时开始做。开始可选择两三个动作, 随后逐渐加大运动量。每天坚持做一段时

间,并量力而行。

电梯运动

是加强阴道和会阴部肌肉的运动,产后继续做有助于恢复体型。首先,如同憋住小便时那样缩紧会阴部,深呼吸一次,然后放松。再逐渐缩紧会阴部的肌肉,像电梯上升似地抬起大腿,放松并放下腰部。每天做 15 次。



1 深深吸进一口气,然后鼓起腮长长地吐气。



2 吸气的同时缩紧会阴部周围的肌肉,抬起腰部。

骨盆运动

是放松髋关节周围肌肉并使其变柔软的运动。将膝盖弯曲 90 度可强化大腿跟和小腿的肌肉。熟悉之后,将膝盖立起,两膝贴紧,向左或向右倾斜。双肩和后背一定要贴住地面,但这时要放松肌肉。两个方向轮换做,每个方向各 15 次,共做 30 次。



1 仰卧,将一条腿抬起,但脚板要触及地板。



④ 将弯曲的大腿向旁边倾斜,直到触及地面。另一条腿向相反的方向做。

盘腿运动

盘腿是孕妇体操的基本动作。这一运动可使骨盆肌肉和髋关节变得柔软,加强大腿跟和小腿的肌肉。运动时挺直后背,可锻炼背部肌肉,减少背部疼痛。平时也要做盘腿运动,每天做数次左右为好。



⑤ 盘腿坐好,挺直腰板,双手放到膝盖上往下压。



⑥ 深呼吸一次,将双脚板对到一起。

⑦ 吸气,伸直后背。



⑧ 吐气,身体前倾。

猫形运动

为支撑鼓起的大肚子 ,很多孕妇的肌肉处于很紧张状态 ,由此导致背痛和腰痛。通过猫形运动 ,可矫正扭曲的肌肉 ,解除脊椎的负担 ,锻炼腹部肌肉。每天坚持做能减轻腰痛 ,并能很自然地支撑大肚子。用这种姿势每天擦地板或收拾家务 ,也能起到同样的效果。



■ 双手和双膝着地 ,支撑身体并吸气 ,弯曲背部。



■ 吐气 ,抬头 ,使后背凹陷下去。

减轻疼痛的姿势

上分娩台之前最重要的仍是以平静的心态战胜阵痛。但是 ,一旦阵痛开始 ,想静静地躺在床上是做不到的。无奈之下有时喊叫 ,有时弯曲身躯 ,但仍不奏效。介绍几种能在一定程度上