

亲亲宝贝丛书①

# 从怀孕到分娩

詹益宏 著

广西科学技术出版社

## 自序

# 喜悦心，育儿经，远离疾病

詹益宏

结婚、怀孕、生子，是大部分女性生命中必经的历程，更是关系着个人，甚至家庭的大事。

这些过程都是充满喜悦的。其中，结婚大都可以按照自己的计划进行，但是怀孕与生产却未必都能按照自己的意愿完成。

## 怀胎十月——挂心 280 天

有些人还不想怀孕，却偏偏怀孕了；有些人非常渴望怀孕，却总是难以如愿。好不容易怀孕了，紧接而来的不适，如害喜、腰酸背痛、肠胃不舒服等症状会令人难过不已，而使快乐的程度



打了折扣。这些不适对健康有没有影响呢？有无解决之道？相信这是许多准妈妈们心中的疑惑。

大部分妇女的怀孕与生产的过程是顺利的，但也有一些人可能碰到并发症，如流产、子宫外孕、葡萄胎、前置胎盘、胎盘早期剥离、妊娠毒血症、多胎怀孕、胎位不正、产后出血、羊水栓塞等，也有妇女会碰到另外一些困扰而不知所措。笔者在本书中尝试以深入浅出的方式，加上简明易懂的文字，希望能让读者清楚明了地找到答案。

整个怀孕过程中，几乎所有的准妈妈们都会担心，生下的孩子是不是四肢健全？身体正常健康吗？怀孕十个月，也提心吊胆了十个月。准妈妈的担忧是可以理解的，虽有极少数的情形可能生下异常孩子，但是比例并不高，何况现代的医疗科技还可以帮助我们在生产前发现一些胎儿的缺陷。如果能充分利用这些科技手段，则生下异常孩子的几率会更低。

按部就班地做了完整的产前检查后，孕妇即将进入生产阶段。你可能担心产程是否顺利？担心能否承受得了生产的痛苦？担心孩子会不会缺氧？你也可能为了是否接受剖宫产而苦恼。自然生产要经历多大的痛苦呢？剖宫产可能面临哪些问题呢？准妈妈们提出的问题正是本书所要解答的。

## 妈妈的爱——孩子发育的大补丸

顺利地产下孩子只是养儿育女的开始，“育儿经”并非三言两语即可道尽。毫无经验的母亲要如何照顾自己的宝贝呢？

在养儿育女的道路上，如果你是个新手，可能担心连替孩子洗澡、换尿片都不会呢！孩子会笑妈妈笨手笨脚吗？当然不会，你大可不必操心。你生产时所在的医院会指导你如何做，长辈或亲朋好友是你的顾问，本书也会是一本指南。其实，你对孩子无尽的爱，才是驱策你学会照顾孩子的最重要的动力。假如你爱你的孩子，就会知道如何照顾孩子，你可能不爱你的孩子吗？

看着孩子成长，是人生最大的快乐之一，似乎看到了自己的影子，看到了生命的传承。你注意到孩子的目光会随着你的逗弄而移动了吗？你注意到孩子在你怀中安详满足的模样了吗？当他对你笑时，你不觉得感动吗？他开始咿咿呜呜，呀呀学语，做妈妈的你也会不自觉地跟他一样咿咿呜呜。

记得吗？在你尚未当妈妈前，你看到好友口中发出那些你认为无意义的声音时，你作何感想



呢？你是不是曾经取笑过她们或者心中想笑却不好意思笑呢？没想到当了妈妈后也做出当初自己认为可笑的事吧！事实上，妈妈们与孩子间的这种“语言沟通”，不仅对孩子的成长发育有好处，妈妈也可藉此重享童稚的天真与快乐！

在这段回到过去的日子中，你与孩子共同成长，共享成长的喜乐与点点滴滴，你观察到孩子感官、动作、情感及智能等各方面的发育。更重要的是，你可以在与孩子的共处中，不知不觉地或有意地给孩子所需的各种刺激，使他的发育成长更迅速、更健全。

## 养儿育女——生命的传承与成长

看着孩子在各方面的发育都正常而健康，将给你带来安慰和喜悦。带孩子，陪着孩子成长虽然有辛苦的一面，但快乐也不少呢！在本书中，你可以找到这方面的资料，使你在育儿之道上，不仅是食物的供给者，也是孩子得以顺利成长发育的领航人。

天下的妈妈都是一样的，一样地爱她们的孩子，一样地希望她们的孩子健康聪慧，一样地愿意以自己的苦难来换取孩子的诞生与孩子的快乐。

接生过无数的新生命、面对了数不尽待产孕妇的笔者，感触尤其深刻。

因此，谨以此书献给全天下的母亲——你们的伟大，不分轩轻。希望你们怀着欣喜准备怀孕，带着勇气与祝福度过怀孕与生产的历程，以爱心和耐心养育全人类的新生命。

这本书是祝福，也希望它带给你勇气与信心。

# 目 录

## 产前篇（一）

### 怀孕基本常识

- 接受产前检查 ..... ( 2 )
- 如何计算预产期 ..... ( 5 )
- 孕育生命的器官 ..... ( 9 )
- 怀孕期母体与胎儿的变化及注意事项 ..... ( 14 )
- 孕妇日常生活注意事项 ..... ( 33 )
- 拥有理想的体重 ..... ( 40 )
- 怀孕期的性生活 ..... ( 42 )
- 怀孕期间常见的不适 ..... ( 44 )
- 痔疮跟着怀孕来 ..... ( 49 )
- 怀孕期间的皮肤变化 ..... ( 52 )
- 孕妇为何皮肤痒 ..... ( 56 )
- 蛀牙怎么变多了 ..... ( 59 )
- 疫苗注射步步为营 ..... ( 61 )
- 产前运动记得做 ..... ( 63 )
- 准备宝宝专用品 ..... ( 67 )



- 怎样判断胎儿是否存活 ..... (69)
- 善用超声波 ..... (71)
- 诊断胎儿畸形和性别的方法 ..... (73)
- 胎儿监视器不是万灵丹 ..... (80)
- 怎么做好胎教 ..... (82)
- 叶酸是怀孕前和怀孕初期重要的营养素 ..... (85)

## 产前篇 (二)

### 妥善处理偶发问题

- 高龄怀孕, 戒慎惶恐 ..... (88)
- RH 阴性血型的孕妇该怎么办 ..... (91)
- 地中海型贫血不要遗传给宝宝 ..... (93)
- 怀孕时期最好不要服药 ..... (95)
- 脂溶性维生素过量, 有害无益 ..... (99)
- 母亲有酒瘾, 害了胎儿 ..... (101)
- 吸烟, 吸二手烟, 孕妇大忌 ..... (103)
- 服用铁剂补血, 要当心 ..... (106)
- 想到辐射线就害怕 ..... (107)
- 避免接触有毒工业污染物质  
..... (109)
- 远离噪声及高温的环境 ... (110)
- 不适合戴隐形眼镜 ..... (112)
- 白带异常, 原因不少 ..... (113)



- 避免感染德国麻疹 ..... (116)
- 感染麻疹，无须人工流产 ..... (120)
- 感染水痘，如何处理 ..... (121)
- 巨噬细胞病毒感染，危及胎儿生命 ..... (124)
- 养宠物，小心感染弓形虫 ..... (125)
- 孕妇感冒怎么办 ..... (126)
- 孕妇感染乙型肝炎怎么办 ..... (128)
- 阑尾炎，动手术是唯一选择 ..... (131)
- 子宫肌瘤是常见的肿瘤 ..... (133)
- 卵巢囊肿，意外之客 ..... (136)
- 须做子宫颈防癌涂片检查 ..... (137)
- 心脏负担增加 ..... (139)
- 梅毒是最可能伤害胎儿的性病 ..... (141)
- 感染尖锐湿疣或疱疹，最好剖宫产 ..... (143)
- 艾滋病妇女不适合怀孕 ..... (145)

## 生产篇

### 从阵痛到胎盘娩出

- 产程分三期 ..... (148)
- 生产必须疼痛吗 ..... (154)
- 什么是“拉梅兹无痛分娩法” ..... (158)
- 引产就是催生 ..... (160)
- 真空吸引术与产钳 ..... (163)



- 剖宫生产，一阵流行风 ..... (166)
- 剖宫生产后的复原 ..... (175)
- 如何区别不同的疼痛 ..... (177)
- 足月孕妇濒临生产的征兆 ..... (179)
- 拉警报的状况①——要生了 ..... (182)
- 拉警报的状况②——并发症 ..... (185)
- 喂母乳，女性光辉的一刻 ..... (187)
- 喂食婴儿奶粉是不得已的选择 ..... (210)

## 警讯篇

### 怀孕与生产可能发生的并发症

- 怀孕与生产可能发生的并发症 ..... (216)
- 流产未必是不幸事 ..... (218)
- 麻烦而危险的子宫外孕 ..... (220)
- 葡萄状畸胎 ..... (224)
- 怀孕早期的阴道出血，兹事体大 ..... (226)
- 子宫颈闭锁不全 ..... (228)
- 前置胎盘像颗不定时炸弹 ..... (231)
- 胎盘早期剥离是最危险的并发症 ..... (236)
- 怀孕中期与后期的阴道出血 ..... (240)
- 可怕的妊娠高血压综合征 ..... (242)
- 早产，事前没有征兆 ..... (244)
- 早期破水 ..... (248)

- 多胎怀孕不是福气..... (251)
- 胎位不正, 伤及胎儿 ..... (256)
- 子宫内胎儿生长迟滞不可  
忽视 ..... (262)
- 怀孕合并糖尿病日渐增多 ... (264)
- 甲状腺毒症应迅速就医 ... (267)
- 过期妊娠应提防胎盘老化 ... (268)
- 胎死腹中, 情何以堪 ..... (270)
- 无法事先预知的肩难产 ..... (272)
- 羊水栓塞症, 凶多吉少 ..... (275)
- 500 毫升以上产后出血, 须马上处理 ..... (278)



## 产后篇

### 调适身心, 克服疾病

- 不同颜色的恶露 ..... (282)
- 产后痛, 受不了 ..... (283)
- 生产易使膀胱受伤 ..... (285)
- 何时该做产后检查 ..... (287)
- 当心产后的危险信号 ..... (289)
- 为什么忧郁, 何不开朗些 ..... (291)
- 产后运动, 恢复好身材 ..... (294)
- 重享鱼水之欢 ..... (298)
- 如何避孕才好 ..... (300)

## 婴儿篇

### 健康的起跑点

- 新生儿筛检 ..... (306)
  - 照顾新生儿的基本原则 ..... (308)
  - 宝宝洗澡时间不宜久 ..... (309)
  - 给宝宝包尿布 ..... (311)
  - 新生儿有哪些常见的问题 ..... (313)
  - 让宝宝远离危险源 ..... (322)
  - 从乳牙保健到口腔卫生 ..... (325)
  - 0~4 个月的发育和启发 ..... (327)
  - 5~8 个月的发育和启发 ..... (335)
  - 9~12 个月的发育和启发 ..... (340)
  - 新生儿可能碰到的疾病或异常 ..... (345)
- 
- (附录一) 宝宝的副食品 ..... (355)
  - (附录二) 打预防针·婴儿身高体重平均数 ..... (359)





## 接受产前检查

一次又一次的产前检查中，医师可以得到许多信息，以了解孕妇及胎儿的情况。

从确定怀孕开始，孕妇就必须按时接受产前检查。从定期产前检查中，医师可以了解孕妇及胎儿的情况。

## 何时需第一次产前检查

第一次产前检查，通常在怀孕三四个月时（从最后一次来月经的第一天起算），医师会先了解孕妇是否有高血压、糖尿病、肾脏病、心脏病或其他可能影响怀孕的内外科疾病，以评估孕妇怀孕生产可能面临的风险，并安排各项必需的检查 and 采取必要的措施，或安排到能够处理高危险性怀孕的医学教学中心，以降低可能造成的伤害。

一般来说，怀孕满7个月前，1个月做1次产前检查就可以了；但8个月和9个月时要调整为2周1次；最后1个月则必须每周接受1次检查。如果有怀孕并发症或特殊情况，则检查的间隔还要缩短。碰到这种情形，

医师会特别提醒孕妇，所以只要听从医师嘱咐就可以了。

## 产前检查中透露的信息

一次又一次的产前检查中，医师可以得到许多信息，了解孕妇及胎儿的情况，检查项目如：

1. 抽血检查：从第一次产检时的抽血检查中可以得知孕妇是否有贫血（包括地中海型贫血），是否有梅毒（可能伤害胎儿）以及血型（包括 RH 血型）；有些医师会建议孕妇最好确定是否有德国麻疹的抗体。四五个月时的抽血检查可预估生下患唐氏症胎儿的危险几率。7 个月时的抽血检查可测知孕妇是否有乙型肝炎，胎儿出生时是否需要注射免疫球蛋白等。

2. 孕妇体重和尿液：从孕妇体重的变化、尿液的检查，可以观察出孕妇是否有糖尿病或妊娠毒血症的倾向。

3. 腹围：从孕妇腹围的变化，可判断胎儿是否正常成长。

## 超声波扫描检查

1. 可了解胎儿是否仍然活着：在整个十月怀胎中，胎儿都有可能发生意外，甚至胎死腹中。如果胎儿不幸死亡，应该尽早中止怀孕，以免危害到母体的生命与健康。



2. 可了解胎儿是否畸形：一般产前检查时所做的初步超声波扫描，可以看出一些明显的胎儿畸形，如无脑儿、连体婴、水脑症、胎儿水肿、肠阻塞、肠子膨出等。由超声波专家所做的比较精细而深入的超声波扫描，则可看出更细微的胎儿缺陷，如手指头数目的异常、兔唇、顎裂等，甚至有些超声波专家可判断出唐氏症的胎儿（但不如羊膜穿刺可靠）。

3. 可看出胎儿的数目、大小、胎位、胎儿的周数、胎盘的位置（是否有前置胎盘）、羊水量是否异常及有无骨盆腔肿瘤：如果有肿瘤，则须留意：如果肿瘤挡住胎儿出生的途径，则必须进行剖宫生产。

## 保障母子安全的重要步骤

产前检查是保障母子安全非常重要的步骤。更重要的是，孕妇在一次又一次的产检中，与医护人员建立了良好的关系，也熟悉了医院的环境与作业流程，使得面对生产的恐惧感与焦虑感得以减轻或消除。产妇如果能在熟悉的环境中，由信赖的医护人员接生，则生产的过程一定会比较顺利，也比较愉快。我想，这是经常接受产前检查的另一个收获吧！

## 如何计算预产期

比较简单的算法是：最后一次月经来的第一天当作标准日，加上 280 天，就是胎儿可能出生的日子。

刚怀孕的准妈妈最常问的问题是：我的预产期在何时？宝宝哪一天会出生？

### 一般预产期的计算

宝宝哪一天会呱呱坠地，谁都料不准。一般来说，人类的胎儿在卵子排出受精后大约 266 天出生的几率最高。然而，除了少数妇女因为不孕或为了选择胎儿性别，特别测量基础体温、验血、验尿，以测定排卵而知道确切的排卵日之外，大部分的孕妇并不确知排卵日。因此，利用排卵日算出预产期对大多数妇女来说，并不容易。

目前，比较简单的算法是将最后一次月经来的第一天当作标准日，加上 280 天就是胎儿可能出生的日子（即预产期）。

大多数妇女大约在月经后第 14 天左右排卵。266 天加上 14 天，就是 280 天这个数字的由来。



一般人常说的十月怀胎，是以农历的 28 天为 1 个月，280 天刚好 10 个月。如果以阳历算，大约是 9 个月又 7 天。

## 特殊月经周期的预产期计算

如果妇女的月经周期不是正常的 28 天，则预产期可能会有异动。譬如 40 天来一次月经的妇女，预产期可能要加 12 天，即从最后一次月经来的第一天算起，经过 292 天才是预产期；90 天来一次月经的人，则需要加上 62 天，即经过 342 天才为预产期。这是以最后一次月经来的第一天为基准日算起，才会有这种差异。

假如以排卵日算起，仍然是以排卵后第 266 天为预产期——这是因为月经周期较长的人，排卵较慢的缘故。譬如周期 28 天的人，可能在第 14 天就排卵；40 天期的人在第 26 天排卵；90 天期的女性，则迟至第 76 天才排卵。

## 由胎儿大小算出预产期

由于超声波使用非常普遍，如果孕妇无法确定受孕的日子，也可以利用超声波扫描来确定胎儿的大小，以算出预产期。

对于大多数月经周期还算正常的妇女来说，最简单