献给新时代的爸爸和妈妈
百分百令初产妇安心、满意

图解妊娠和分娩手册

杉本充弘　原著
顾 亚 娟　翻译

江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



杉本充弘

日本红十字会医疗中心产科部长

1973年毕业于东京大学医学部。先后就职于东京大学医学部附属医院、日立制作所日立综合医院、长野红十字医院、三乐医院等，1995年起任日本红十字会医疗中心产科部长。另任东京大学医学部讲师、日本红十字会医疗中心护理学校讲师、日本红十字会医疗中心助产师学校讲师等。专攻妇产科。著有《家庭医学大百科》（分担执笔·小学馆）、《初次妊娠、生产、育儿安心百科》（主编·主妇和生活社）等。

作 者 寄 语

我作为一名产科医生、一位父亲，希望本书能给那些正在怀孕的或者即将怀孕的人提一些建议。

怀孕、分娩、母乳喂养是自然而然的事，然而对女性来说，怀孕、分娩这个过程给她们的“心”和“身”带来的变化之大令人惊叹。怀孕后的女性在孕育胎儿的过程中，体验到自身的“心的神秘”、“身体的奇异”，第一次发现自己如此伟大。

怀孕、分娩、育儿绝对不是件轻松的事，却能使年轻的爸爸、妈妈变得更丰富、更成熟，真奇妙啊。

几乎所有的人都可以通过自然分娩的方式生一个健康宝宝。然而，即便在医学高度发达的今天，怀孕、分娩过程中威胁妈妈和宝宝生命的危险因素依然存在，虽然风险已经很小了，但绝不是没有。怎样才能保证您的怀孕和分娩都安全、安心、舒适呢？

关于怀孕和分娩，准爸爸、准妈妈一定对很多事情感到不放心，或者想了解更多知识和信息，相信本书能为您分忧。

本书帮助那些准爸爸、准妈妈为迎接新生命积极做好准备，本书还将介绍“分娩计划”的方法，助妈妈顺利、舒适地生育一个健康宝宝。

请新手爸爸妈妈们共读此书，孕育新生命！

日本红十字会医疗中心
产科部长　　杉本充弘

目　录

作者寄语

第 1 章　写给新时代爸爸妈妈的孕产指南 …… 1

新时代的怀孕和分娩……需要男性参与 …… 2

思考家庭中的男女分工 …… 2

女性有了经济实力，小家庭模式进一步加剧 …… 2

新的怀孕、分娩方式 …… 3

母乳喂养是基本，全世界都如此 …… 4

爸爸的职责重大 …… 4

爸爸和宝宝初次面对面 …… 4

别认为自己不会带孩子 …… 5

不参与育儿的男性是不合格的父亲 …… 5

父性的发展始于宝宝出生后 …… 6

分娩计划和袋鼠式护理，培养亲子感情 …… 6

为什么要把宝宝和妈妈分开？ …… 6

爸爸、妈妈为主角的怀孕、分娩和育儿 …… 7

分娩计划 …… 7

袋鼠式护理 …… 8

想象一下腹中宝宝的样子吧 …… 8

母子最初的肌肤接触 …… 8

分娩计划 …… 9

第 2 章　想要个宝宝……怀孕前的注意事项 …… 11

少子女化时代更需要人们在最佳状态时孕产 …… 12

女性适孕期约为 20 年 …… 12

需要全本请访问 www.ertongbook.com

平均寿命会延长，适孕期不会延长 …… 12
正是因为社会环境优越…… …… 14
制定一个家庭计划 …… 14
可以怀孕了吗？ …… 15
从怀孕前开始注意日常生活 …… 15
内科疾病患者 …… 16
肝炎患者 …… 16
母婴血型不合 …… 17
过敏性皮炎患者 …… 18
什么时候开始算高龄初产 …… 19
女性激素分泌急剧下降的年龄 …… 19
高龄怀孕有风险 …… 19
七成高龄初产妇可顺产 …… 20
容易流产怎么办…… …… 21
流产常常发生在妊娠初期 …… 21
流产的原因 …… 21
习惯性流产必须治疗 …… 21
什么是不育症？ …… 22
即使怀孕了，胎儿也长不大 …… 22
难道是不孕症？ …… 24
2 年不怀孕即为不孕症 …… 24
尽早做不孕检查 …… 24
不孕症治疗技术发展神速 …… 25
第 3 章　生一个健康宝宝的饮食要点 …… 27
怀孕前的饮食也会对胎儿成长产生影响　叶酸很重要 … 28
比怀孕前稍微多吃一些 …… 28
不要过量摄取维生素 A…… 28
多多摄取叶酸 …… 30
怀孕期间的饮食注意点 …… 31
孕育健康宝宝　注意营养均衡 …… 31

胎儿出现异常通常发生在怀孕后 10 周以内 …… 31
哪些营养元素有助于宝宝健康 …… 32
防止体重过度增加 …… 34
注意不能太胖 …… 34
注意不能太瘦 …… 35
防止摄入过量食盐 …… 36
控制盐分摄入 …… 36
烹饪要清淡 …… 36
摄取足够的钙质 …… 38
钙的功能 …… 38
含钙丰富且易吸收的食物 …… 38
提高钙的吸收率 …… 39
预防贫血 …… 40
贫血的原因和症状 …… 40
节食、偏食会加重贫血 …… 41
怀孕后血液增多 …… 41
饮食预防贫血 …… 42
第 4 章 怀孕以后 …… 45
妊娠成功之路 …… 46
始于卵子与精子相会 …… 46
子宫迎入精子 …… 46
受精卵着床后妊娠宣告成立 …… 47
自己掌握怀孕征兆 …… 48
怀孕后出现的征兆 …… 48
建议接受的怀孕检查 …… 51
一定要到妇产科检查 …… 51
问诊 …… 52
内诊 …… 52
超声波检查 …… 52
尿液检查 …… 52

血液检查 …… 53
如何计算预产期 …… 55
受孕后第 280 天为预产期 …… 55
预产期的计算方法 …… 56
月经周期无规律时 …… 56
什么时候索取母婴保健手册 …… 58
预产期明确后 …… 58
定期体检时必须携带 …… 58
怀孕期间搬家怎么办？手册丢失了怎么办？ …… 59
制定您的“分娩计划”…… 60
分娩计划即分娩、育儿计划 …… 60
分娩计划的缘起 …… 60
分娩计划是全家的幸福计划 …… 61
医疗机构讨论分娩计划 …… 62
怎样制定分娩计划 …… 63
自由记录式分娩计划 …… 64
爸爸获知怀孕消息后 …… 66
获知妻子怀孕时 …… 66
尽早告知单位 …… 66
照顾妻子 …… 66
注意紧急流产 …… 66
父婴保健手册 …… 67
参加育儿学习班、父母学校 …… 67
会做饭吗？ …… 67
怀孕期间的夫妻生活 …… 67
育儿休假 …… 68
在什么地方分娩？ …… 68
选择能让您安心分娩的医疗机构 …… 68
可以自己选择分娩方式吗？ …… 70
选择适合自己的分娩方式 …… 70
怀孕期间的禁忌 …… 73

日常生活应以胎儿为中心 …… 73
孪生子（双胎）妊娠和分娩 …… 76
多胎妊娠 …… 76
双胞胎 …… 77
单卵和双卵 …… 77
必须注意单绒毛膜双胞胎 …… 77
怀孕期间容易发生的异常情况 …… 79
双胞胎分娩 …… 79
胎教 …… 80
通过胎教提高宝宝智商是不可能的 …… 80
经常和胎儿说话 …… 80
日常生活（打扫、洗衣等）、工作、学习、运动注意事项 … 81
好好睡觉，不要硬撑 …… 81
收拾房子 …… 81
请家人帮忙一起做家务 …… 82
运动必须经医生同意 …… 82
爸爸也做点家务吧 …… 83
流产 …… 83
早期流产可以认为是自然淘汰 …… 83
出血是流产先兆 …… 84
流产手术 …… 84
需要做流产手术的几种情况 …… 84
孕妇保健操 …… 85
腿的运动 …… 85
锻炼分娩时要用到的肌肉 …… 85
第 5 章　妊娠初期（怀孕 0~15 周）的妈妈和宝宝 …… 87
妊娠初期的身体变化、危险信号 …… 88
了解并接受身体变化 …… 88
早孕反应 …… 88
便秘 …… 89

轻微发热 …… 90
白带增多 …… 90
焦躁不安 …… 90
出血 …… 91
进行定期产检 …… 91
通过定期产检监护宝宝健康 …… 91
小心妊娠初期流产 …… 93
流产原因 …… 93
轻松愉快的环境最重要 …… 94
妊娠第 1 个月（4 周以内）的宝宝和妈妈 …… 94
随着妊娠时间的推移，妈妈的身体一步步发生变化 …… 94
妈妈的身体变化 …… 95
宝宝的生长 …… 95
妊娠第 2 个月（4~7 周）的宝宝和妈妈 …… 97
自己感觉到怀孕 …… 97
妈妈的身体变化 …… 97
宝宝的生长 …… 98
妊娠第 3个月（8~11 周）的宝宝和妈妈 …… 99
早孕反应最厉害的时期 …… 99
妈妈的身体变化 …… 99
宝宝的生长 …… 101
妊娠第 4 个月（12~15 周）的宝宝和妈妈 …… 101
腹中宝宝迅速成长 …… 101
妈妈的身体变化 …… 101
宝宝的生长 …… 103
妊娠初期的饮食要点 …… 103
检查一下自己以前的饮食方式 …… 103
在食用方式上下功夫 最大限度摄取营养 …… 104
妊娠初期的性生活 …… 104
安全性生活 …… 104

第 6 章　注意妊娠并发症 …… 107
怀孕期间必须避免患病　爸爸也要注意身体 …… 108
怀孕期间不能得的病 …… 108
爸爸也要注意身体 …… 108
怀孕期间不要自行服药 …… 109
风疹 …… 109
性病 …… 110
其他传染病 …… 112
妊娠糖尿病患者增多 …… 112
妊娠糖尿病的过程 …… 112
为什么怀孕后容易得糖尿病？ …… 113
容易患糖尿病的人 …… 113
得了妊娠高血压综合征（妊娠中毒症）怎么办？ …… 115
怀孕期间需要注意的疾病 …… 115
妊娠高血压综合征的症状和治疗 …… 115
早期发现很重要 …… 117
爸爸的职责以及家庭对策 …… 117
第 7 章　妊娠中期（怀孕 16~27 周）的宝宝和妈妈 …… 119
妊娠中期（16~27 周）时出现的健康变化、危险信号 … 120
需要注意的自觉症状 …… 120
绑腹带无医学依据 …… 120
腰痛骨盆保护带 …… 121
避免肥胖 …… 122
切记要控制体重 …… 122
肥胖会引发意想不到的疾病 …… 122
注意怀孕中期着装 …… 123
穿宽松的衣服 …… 123
孕妇装必须因季节而异 …… 124
内衣尺寸应根据身体变化而变换 …… 125
妊娠第 5 个月（16~19 周）的宝宝和妈妈 …… 126

需要全本请访问 www.ertongbook.com

回顾一下医院前阶段的做法 …… 126
妈妈的身体变化 …… 126
宝宝的生长 …… 127
妊娠第 6 个月（20~23 周）的宝宝和妈妈 …… 128
进入妊娠稳定期 …… 128
妈妈的身体变化 …… 128
宝宝的生长 …… 129
妊娠第 7 个月（24~27 周）的宝宝和妈妈 …… 130
注意保护大肚子 …… 130
妈妈的身体变化 …… 130
宝宝的生长 …… 131
照顾妻子、协助妻子制定分娩计划 …… 132
一起制定分娩计划 …… 132
减轻妻子的工作负担 …… 133
鼓励妻子　照顾妻子 …… 133
什么是丈夫的温柔 …… 134
妊娠中期的饮食要点 …… 135
不要随心所欲、饮食无度 …… 135
多多摄取优质蛋白 …… 135
妊娠中期、后期的性生活 …… 136
采取不压迫肚子的体位 …… 136
避免激烈动作 …… 136
刺激乳头时要轻柔 …… 137
第 8 章　妊娠后期（妊娠 28~39 周）的宝宝和妈妈 …… 139
妊娠后期的健康变化、危险信号 …… 140
出现以下不舒适 …… 140
烧心 …… 140
心慌、气急 …… 140
尿频 …… 141
浮肿 …… 141

腿脚抽筋 …… 142
妊娠高血压综合征的主要症状 …… 142
小心早产 …… 143
临近预产期的早产先兆 …… 144
下腹部剧烈疼痛可能是胎盘早剥 …… 144
突然大量出血可能是前置胎盘 …… 145
前置胎盘孕妇采用剖腹产分娩 …… 146
妊娠后期的饮食要点 …… 146
分娩需要体力 …… 146
妈妈要了解并配合胎儿的生活节奏 …… 147
了解胎儿的生活节奏 …… 147
宝宝体内的时钟尚未开始工作 …… 147
生长激素在夜间分泌 …… 148
妊娠后期的重点　爸爸的任务和分娩计划 …… 150
妊娠后期要依靠爸爸 …… 150
照顾妻子 …… 150
温习分娩计划 …… 151
妊娠第 8 个月（28~31 周）的宝宝和妈妈 …… 152
做好分娩准备 …… 152
妈妈的身体变化 …… 152
宝宝的生长 …… 153
妊娠第 9 个月（32~35 周）的宝宝和妈妈 …… 154
散步活动身体 …… 154
妈妈的身体变化 …… 154
宝宝的生长 …… 155
乳房按摩法 …… 156
按摩乳房　开通乳管 …… 156
挤奶方法 …… 157
妊娠第 10 个月（36 周以后）的宝宝和妈妈 …… 159
调理好身体　准备分娩 …… 159
妈妈的身体变化 …… 159

宝宝的生长 …… 160
分娩准备 …… 161
尽早备齐分娩用品 …… 161
如何准备 …… 162
什么时候入院 …… 163
确认分娩计划 …… 163
第 9 章 就要分娩了 …… 165
分娩开始的三个征兆 …… 166
分娩开始的信号 …… 166
① 阵痛 …… 166
② 见红 …… 166
③ 破水 …… 167
分娩过程分为三个阶段 …… 168
分娩的三个产程 …… 168
分娩第 I 期 …… 168
分娩第 II 期 …… 170
分娩第III期 …… 171
分娩方式的选择 …… 172
基本上都采取自然分娩 …… 172
分娩过程中出现麻烦时 …… 173
无痛分娩 …… 173
活动分娩（自由体位分娩） …… 175
理解疼痛 轻松分娩 …… 178
有没有一种呼吸法可以让分娩变得轻松一点？ …… 178
呼吸法让你轻松 …… 178
分娩时的呼吸法 …… 178
分娩时要不要丈夫陪产？ …… 182
丈夫一定要陪产 …… 182
提前向单位汇报 …… 182
阵痛开始后 …… 183

进入分娩室后 …… 183
什么情况下需要采取产科措施、进行手术分娩？ …… 184
自然分娩困难时 …… 184
突然分娩怎么办？ …… 186
意外分娩 …… 186
突然临产时请拨打 120 …… 187
危险的分娩会产生什么后果？ …… 188
大出血引起休克 …… 188
其他休克 …… 189
分娩后住院期间的注意事项 …… 191
分娩后要尽早下床 …… 191
了解基本的育儿知识 …… 191
宝宝出生必办手续 …… 193
出生申报和出生证明 …… 193
第 10 章　和宝宝一起生活 …… 195
刚出生后的 1~2 小时是宝宝的黄金时间 …… 196
刚出生后的 1~2 小时很重要 …… 196
宝宝的黄金时间 …… 196
刚出生后的袋鼠式护理 …… 197
不洗产汤（注：宝宝刚生下后第一次洗澡）…… 198
不需要新生儿室 …… 198
母婴同室、母婴同床、母乳喂养 …… 199
不能充分培养母性的时代 …… 199
检查宝宝的身体和健康 …… 200
二十四小时之内进行第一次体格检查 …… 200
宝宝日常生活检查要点 …… 201
出生一个月的宝宝和妈妈的生活 …… 203
宝宝的生活 …… 203
妈妈的生活 …… 203
出生后 6 个月内完全母乳喂养 …… 204

出生后 6 个月内母乳喂养 …… 204
哺乳时间及注意事项 …… 205
让宝宝嗳气 …… 206
严禁哺乳期内抽烟、喝酒 …… 206
出生后 6 个月内完全母乳喂养 …… 206
人造奶会增加过敏概率 …… 207
母乳喂养可使妈妈产后恢复更快 …… 207
联合国儿童基金会、世界卫生组织提倡母乳喂养 …… 208
母乳喂养是基本 …… 208
尽量让宝宝多吸奶 …… 208
确认宝宝是否吸住了奶头 …… 208
观察吃奶中的宝宝 …… 209
喂奶结束 …… 210
怎样抱宝宝、怎样给宝宝换尿布 …… 210
基本上都是横抱 …… 210
如果宝宝讨厌横抱就改竖抱 …… 212
怎样换尿布 …… 212
怎样给宝宝洗澡 …… 214
每天给宝宝洗澡 …… 214
水温 …… 214
洗澡时间 …… 215
什么时候不能给宝宝洗澡 …… 216
准备好宝宝的生活环境 …… 216
婴儿睡房的环境条件 …… 216
注意预防意外事故 …… 217
如果宝宝是未成熟儿 …… 218
如果宝宝早产 …… 218
使用保育箱 …… 219
低体重婴儿 …… 220
宝宝生病了，该去产科还是小儿科？ …… 220
15 岁以下去小儿科 …… 220

为数不多的新生儿专科医生 …… 221
妈妈何时可以恢复上班？ …… 221
法律保障产假 …… 221
产后 6 周可以恢复上班 …… 222
育儿假由育儿护理休假法来保障 …… 222
第 11 章　妈妈分娩后的身体变化 …… 225
分娩后多久身体可以恢复？ …… 226
产后 6~8 周身体可以恢复 …… 226
后阵痛 …… 226
月经恢复、体力恢复 …… 226
产后疼痛 …… 227
注意腰痛 …… 227
注意多休息 …… 228
产后容易患哪些疾病 …… 228
产后身体虚弱、容易患病 …… 228
什么时候可以出院 …… 230
顺利的话住院 1 周后即可出院 …… 230
检查产后身体恢复程度 …… 230
如果是剖腹生产 …… 232
出院后一个月接受定期体检 …… 232
别忘了带母婴手册 …… 232
宝宝的体检 …… 233
妈妈的体检 …… 233
产后穿什么衣服好 …… 235
产后 6 个月很重要 …… 235
穿塑身内衣 …… 235
什么是产后抑郁 …… 237
受激素影响 情绪不稳定 …… 237
身心恢复的证据 …… 237
不要独自一人承担所有的事 …… 238

需要全本请访问 www.ertongbook.com