

<<从怀孕到分娩>>

图书基本信息

书名：<<从怀孕到分娩>>

13位ISBN编号：9787503950841

10位ISBN编号：7503950846

出版时间：2011-6

出版时间：詹益宏 文化艺术出版社 (2011-06出版)

作者：詹益宏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;从怀孕到分娩&gt;&gt;

## 前言

时光匆匆，倏忽间，笔者的妇产科行医生涯居然已经超过35个年头了。

诚如作家张爱玲说的：“生命真的是自顾自地走过去了！”

在日本，早就出现的人口老化与生育率下降的问题，在台湾也不遑多让。

在生育率的下降上更是超日赶欧，成为世界第一。

笔者二三十年前在学校授课，教导年轻学子接受家庭计划，尽量节制生育。

当时的口号是“两个恰恰好，一个不嫌少”。

如今的社会却要苦苦哀求、拜托养不起孩子的年轻人多生两个，以免我们这一代老无所养。真的是十年岁月，河东河西。

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

基本上，这些过程都是充满喜乐的。

其中，结婚大都可以按照自己的计划进行，但怀孕与生产却未必都能按照自己的意愿完成。

有些人还不想怀孕，却偏偏怀孕了；有些人非常渴望怀孕，却总难博得送子娘娘的眷顾。

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。

这些不适有没有关系呢？

有无解决之道？

相信这是许多准妈妈心中的疑惑。

怀胎十月——挂心二百八十天 大部分妇女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、宫外孕、葡萄胎、前置胎盘、胎盘早剥、妊娠高血压、多胎妊娠、胎位不正、产后出血、羊水栓塞等，也有妇女会碰到另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。

另外，在这近十年间，产科医疗一样有新生的事物出现。

新流感(H1N1)的。

发生直接威胁了孕妇与胎儿的生命健康，是近两年间的新闻。

医疗仪器如高层次超声波的使用，使得产科医生在产前诊断胎儿畸形上多了一个工具。

唐氏症的筛检上也有一些新的突破，帮助医生在筛检出唐氏症胎儿的检出率上提高了许多。

经由母血检测可找出脊髓性肌肉萎缩症(渐冻人)的基因，预防生下渐冻人 的悲剧。

发现母体阴道内乙型链球菌感染，是危害新生儿的重要杀手，从而对孕妇在怀孕35~37周做链球菌的培养，以在生产过程一开始即给予预防性抗生素，使得初生婴儿的罹患率与死亡率降低等等，让孕妇在怀孕生产时面对的风险及不确定性，比以前降低。

希望读者能因此而更加安心与从容地面对自己的怀孕与生产。

最后，在整个怀孕过程中，几乎所有的准妈妈都会担心，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，则生下异常孩子的概率会更低，相对地使得生下健康孩子的胜算更大。

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，担心能否承受得起生产的痛苦，担心孩子会不会缺氧，你也可能为了应否接受剖腹产的抉择而苦恼。

自然生产要经历多大的痛苦呢？

剖腹产可能面临哪些问题呢？

准妈妈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。

## <<从怀孕到分娩>>

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，如果你是个新鲜人，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，才是驱使你学会照顾孩子的重要动力。

假如你爱你的孩子，就会知道如何照顾孩子最好了，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，牙牙学语，做妈妈的你也会不自觉地跟他一样咿咿呜呜。

记得吗？

在你尚未当妈妈时，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，妈妈也可借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。

这个部分在第6篇的第8、9、10等三小节分阶段细说分明(资料是由台湾必治妥公司提供，笔者特此致谢)。

养儿育女——生命传承与成长 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。

有关新生儿可能出现的疾病或异常相关内容，是台北荣民总医院小儿科资深医生张开屏精心执笔之作。

张医生将行医逾30年累积的经验，下笔为文。

相信可以给初为人父母者，一帖安心剂，帮助新手父母在面对自己的小宝贝时，多一些了解，多一些信心。

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。

接生过无数新生命、面对过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。

## <<从怀孕到分娩>>

### 内容概要

据不完全统计，该书自1986年正式出版发行以来，修订再版超过8次，在台湾地区销量突破十万册。

《从怀孕到分娩》为2010年12月最新修订版，是台湾知名妇产科专家詹益宏医生35年的临床经验总结。

《从怀孕到分娩》从妇产科医生的角度，介绍怀孕必知的基本常识、可能损伤胎儿的危险因素、孕期可能出现的并发症，以及准妈妈的身心调节、新生宝宝的护理妙方，堪称准妈妈最实用的健康小百科。

詹益宏医生认为——妈妈的爱是孩子发育的大补丸。

天下的妈妈都是一样的，都愿意以自己的痛苦来换取孩子的诞生与快乐。

希望这本书让准妈妈们对自己的小宝宝多一些了解，多一些信心。

## <<从怀孕到分娩>>

### 作者简介

詹益宏医生 台湾知名妇产科专家、畅销书作家。

1949年生，台湾大学医学学士，美国生育协会会员。

现任

台湾协和妇女医院主任医师、詹益宏妇产科医院院长。

同时担任人本教育基金会董事、《人本教育札记》发行人等职。

曾任

台湾护专附设妇幼卫生中心妇产科总医师、实践家专家家庭计划讲师、康宁护校妇产科讲师。

台湾多家媒体的“妇幼卫生保健”专栏主笔。

著作

《细说女性健康》(一、二集)、《细说女性的性》、《细说少女健康》、《你了解自己吗？》、《妇幼卫生X‘生之赞礼》、《性医学》、《走过妇科产房》、《女人要健康》、《女人要性福》等。

## <<从怀孕到分娩>>

### 书籍目录

自序 满怀喜悦，迎接新生命！

#### PART1 产前篇 怀孕基本常识

接受产前检查  
如何计算预产期  
孕育生命的器官  
孕期母体与胎儿的变化及注意事项  
孕妇日常生活注意事项  
拥有理想的体重  
怀孕期间的性生活  
怀孕期间常见的不适  
痔疮跟着怀孕来  
怀孕期间的皮肤变化  
孕妇为何皮肤痒  
蛀牙怎么变多了  
疫苗注射步步为营  
产前运动记得做  
准备宝宝专用品  
怎样判断胎儿是否存活  
善用超声波  
诊断胎儿畸形的方法  
母血唐氏症筛检  
脊髓性肌肉萎缩症可在产前诊断出来  
胎儿监视器不是万灵丹  
怎样做好胎教  
叶酸是怀孕前和初期重要的营养素

#### PART2 产前篇 避开可能伤害胎儿的因素

高龄怀孕戒慎惶恐  
Rh阴性血型的孕妇该怎么办  
地中海型贫血不要遗传给宝宝  
怀孕期间最好不要服药  
脂溶性维生素过量有害无益  
母亲有酒瘾害了胎儿  
抽烟、吸二手烟，孕妇大忌  
服用铁剂补血要当心  
X光对胎儿的影响  
想到辐射线就怕怕  
孕妇可以使用手机吗  
避免接触有毒工业污染物质  
远离噪声及高温的环境  
孕妇可以染发或烫发吗  
不适合戴隐形眼镜  
白带也可能影响胎儿  
避免感染风疹  
感染麻疹毋须人工流产

## <<从怀孕到分娩>>

感染水痘如何处理

巨噬细胞病毒感染危及胎儿生命

乙型溶血性链球菌感染

养宠物小心感染弓浆虫

孕妇感冒怎么办

孕妇如何面对新型流感(H1N1)

孕妇感染乙肝怎么办

阑尾炎，动手术是唯一选择

子宫肌瘤是常见的肿瘤

卵巢囊肿意外之客

子宫颈防癌抹片检查与子宫颈癌

心脏病患者可以怀孕吗

梅毒是最可能伤害胎儿的性病

感染尖锐湿疣或疱疹最好剖腹产

艾滋病妇女不适合怀孕

PART3 警讯篇 怀孕与生产可能发生的并发症

怀孕生产可能出现的并发症

流产未必是不幸事

麻烦而危险的子宫外孕

葡萄状畸胎

不要轻视怀孕早期的阴道出血

子宫颈闭锁不全

前置胎盘像颗不定时炸弹

胎盘早剥是最危险的并发症

怀孕中期与后期的阴道出血

可怕的妊娠高血压

早产事前没有征兆

早期破水

多胎妊娠不是福气

胎位不正多可转正胎位

胎儿生长迟滞不可轻忽

怀孕合并糖尿病日渐增多

甲状腺毒症应尽快就医

过期妊娠应提防胎盘老化

胎死腹中情何以堪

无法事先预知的肩难产

羊水栓塞症凶多吉少

产后大量出血必须马上处理

PART4 生产篇 从阵痛到胎盘娩出

产程分三期

如何区别不同的疼痛

足月孕妇生产前的征兆

拉警报的状况 ——要生了

拉警报的状况 ——可能是并发症

生产必须疼痛吗

什么是“拉梅兹无痛分娩法”

引产就是催生

## <<从怀孕到分娩>>

真空吸引术与产钳分娩

剖腹生产的原因与方式

剖腹生产后的复原

喂母乳——女性光辉的一刻

喂食配方奶是不得已的选择

PART5 产后篇 调适身心，克服疾病

不同颜色的恶露

产后痛受不了

生产可能使膀胱受伤

产后检查及其危险警讯

为什么忧郁，何不开朗些

产后运动恢复好身材

重享鱼水之欢

如何避孕才好

PART6 婴儿篇 宝宝健康的起跑点

新生儿筛检

照顾初生宝宝的基本原则

宝宝洗澡时间不宜久

给宝宝包尿布

新生儿有哪些常见的问题

让宝宝远离危险源

从乳牙保健到口腔卫生

前4个月的发育和启发

5~8个月的发育和启发

9~12个月的发育和启发

新生儿可能碰到的疾病或异常

附录1 宝宝的副食品

附录2 男女婴儿身高体重平均数



## &lt;&lt;从怀孕到分娩&gt;&gt;

## 章节摘录

**运动** 怀孕期间没有出现怀孕并发症的孕妇,可以依自己的体能,从事各种能胜任的运动。

一般的体操、游泳与温和的球类运动是在容许范围内的,野外踏青、郊游也不会有问题。

太过激烈或危险的运动,如足球、篮球比赛、攀岩、百米短跑等当然要避免。

除非有流产、早产、前置胎盘、多胎妊娠、早期破水等怀孕并发症,医生通常会劝告孕妇每天从事一定量的运动,以维持健康及体力。

**工作** 孕妇最好不要从事太粗重的活儿,工作量不宜过大,工作时间也不应过长。

有危险性的工作,更不应该去碰。

怀孕并不是生病,因此一般性的工作可以照常,甚至可以工作到临产前才请假。

但是有下列情形时,工作最好停止或转换其他工作:

- 有流产、早产现象,或前置胎盘造成阴道出血时,必须停止工作。

- 有妊娠高血压、双胞胎或胎儿体重过轻时,最好多休息。

- 工作场所含有毒物时,最好调换工作场所。

譬如:在烟雾弥漫的工作场所或燃烧废电缆(可能产生有毒物质戴奥辛)的地方。

- 远离放射线剂量高的工作场所,如核能电厂、放射线检验室或治疗室。

电脑终端机的辐射剂量虽然不高,但接触的时间宜尽量减少。

- 在手术室工作,可能吸入全身麻醉气体的女性从业人员,怀孕后,流产的机会可能数倍于一般妇女。

- 美容师、老师或护理人员因工作的性质常需久站,容易发生下肢静脉曲张,应尽量减少站立的时间。

**旅行** 现代妇女怀孕期间仍需东奔西跑的机会很高。

目前认为只要没有怀孕的并发症(如流产、早产、多胎妊娠、妊娠高血压、前置胎盘、早期破水等),孕妇是可以旅行的。

以现在的飞航设备,飞机内均能维持正常的舱压,因此搭乘飞机也不会有问题。

孕妇旅行时要注意:

- 必须有人陪伴。

- 最后一个月最好不要搭飞机,尤其不可搭乘旅途较长的飞机。

- 旅行以不累为原则。

- 前往旅游的目的地必须医疗设施完善,卫生状况良好,以防万一发生紧急状况时,可以得到适当的照顾。

- 不宜到流行病疫区。

**沐浴** 怀孕的任何时期或产后坐月子时,都可以洗澡,但以淋浴比较适宜。

以前,认为沐浴时,洗澡水会进入阴道造成发炎,这种说法是不正确的。

怀孕时,身体的新陈代谢比较迅速,身体的分泌物及汗水比较多,更需要沐浴以保持身心健康。

但孕妇在怀孕最后3个月,可能步态不稳、行动失衡而容易摔跤。

所以,进出浴室,应格外小心。

**洗头** 怀孕与坐月子期间仍须维持头发的清洁卫生,因此,必须定期洗头。

老一辈的人认为孕妇与坐月子妇女不能洗头,这种观念是错误的。

洗完头,记得赶紧用吹风机吹干,不要着凉就可以了。

**衣着** 孕妇的衣着以简单舒适为原则,切忌紧身繁复。

由于经济繁荣,昂贵美丽的孕妇装日益普遍,但是衣着只要宽松舒服、看起来得体即可,没有必要买太昂贵的孕妇装,毕竟穿着的机会不多。

有些孕妇由于乳房体积增大,呈悬垂状,可能造成不适或疼痛,可以使用能支撑乳房的胸罩。

怀孕后期由于负担加重,背部可能疼痛,可用适当的腰带来减轻疼痛。

太细的高跟鞋可能造成重心不稳,也可能加重背痛,换平底鞋若一时无法适应,可以考虑穿跟较粗的半高跟鞋。

**排便习惯** 怀孕时全身的平滑肌(大小肠的肌肉就是平滑肌)变得比较松弛,再加上怀孕后增大的子宫

## <<从怀孕到分娩>>

或胎儿会压迫到大肠，故孕妇的大便习惯会变得不规则，最常见的情形是容易发生便秘。

便秘时排出的硬便，可能使肿胀充血的直肠裂伤或黏膜出血。

由于子宫压迫和便秘，也容易产生痔疮，甚至有些孕妇会出现直肠脱出的现象。

因此，怀孕妇女最好能养成多喝白开水、多吃纤维素丰富的蔬菜水果、适度运动的习惯，以减少发生便秘的机会。

必要的话，可以使用软便剂或轻泻剂(如干梅子汁或泻盐)。

但最好不要用太猛烈的泻剂，灌肠也不是好方法。

P38-40

## <<从怀孕到分娩>>

### 编辑推荐

詹益宏的这本《从怀孕到分娩》是一本全方位照顾准妈妈与新生儿的健康小百科，从孕育知识的诸多方面，如怀孕基本知识、分娩准备、怀孕与生产可能发生的并发症、产后调理、婴儿护理等方面入手，详细介绍如何科学怀孕，如何科学分娩，如何科学保健以及如何科学护理等内容，只要您仔细阅读本书，便可轻松掌握从怀孕到分娩过程中的诸多知识，使您获益匪浅。

<<从怀孕到分娩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>