

完美 生产 方案

WANMEI
SHENGCHAN
FANGAN

中国早教网孕产中心◎编著

✿ 产前检查都查什么

✿ 分娩前容易被忽视的征兆

✿ 产后康复关系女性终生

第二军医大学出版社



完美 生产 方案

WANMEI
SHENGCHAN
FANGAN



中国早教网孕产中心◎编著

 第二军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美生产方案 / 中国早教网编. —上海: 第二军医大学出版社, 2008. 3
ISBN 978-7-81060-676-9

I. 完... II. 中... III. ①妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识
②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数字核字 (2007) 第 100889 号

中国早教网 <http://www.zaojiao.com.cn>

地址: 北京市海淀区学清路 38 号金码大厦 B 座 21 层

邮编: 100083

电话: (86-10) 5142 2488/2588/2688

中国早教网·孕育跟踪系列

完美生产方案

主 编: 中国早教网孕产中心

责任编辑: 李睿旻

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 800 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

徐州医学院印刷厂印刷

开本: 900 × 1310 1/16 印张: 17 字数: 204 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次

ISBN 978-7-81060-676-9/R · 584

定价: 22.80 元

版权所有 侵权必究

出版说明

中国早教网·孕育跟踪系列，是继“中国早教网·早教中国百万智测书系”后的又一集大成的专家指导书系。

本书系全面涵盖了孕育准备、怀孕、分娩、产后和育儿的整个过程。

本书系的内容与“中国早教网多元智能测查和培养系统”和“中国早教网智能测评系统”完美衔接，形成一个整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、完善的孕育护理、早教训练、测评服务和育儿方案体系。

“全程孕育跟踪系统”是中国早教网会员服务系统的一部分，与中国早教网的“宝宝主页系统”、“体格发育监测系统”、“智能发育测评系统”和“育儿同步呵护指导系统”等有机整合，打造出中国最完整和权威的全程育儿记录、监测、呵护和指导体系。

在中国早教网专家团队的指导下，我们对全程孕育系统进行各部分信息整理、资源开发。针对孕妇和婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的妇、产、儿、幼教等学科发展的研究成果，编写出适合家庭使用、家庭必备的案查系列书籍。

通过本书系与网络系统的紧密结合，希望能让更多的家庭、宝宝享受到专业的孕育测查和指导服务，让数以百万计孕妈妈和宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期发展。

希望通过我们共同的努力，全面提升中国下一代的早期发展水平。

中国早教网
2008年4月于北京

前言

经过漫长的十月怀胎，新的生命就要诞生了。还要做哪些检查？分娩之前准备些什么？分娩时的疼痛怎样缓解？有没有充足的奶水？新生儿怎样护理？可以和宝宝玩什么游戏？面对伴随临产而即将到来的种种状况，您准备好了吗？

正如许多学科的飞速发展一样，妇产科学和育儿理念也在不断的更新变化。基于强大的网络平台和权威的专家团队，中国早教网将最新、最权威的孕育知识与您分享，提供翔实、具体的实用方案供您参考。

本书全面、系统地介绍了与生产、新生儿相关的知识和实用技巧，告诉产妇在生活中应该注意的事项，打消您在生产和照顾新生宝宝时的种种顾虑。通过本书您还能找到对家庭其他成员，尤其是新手爸爸的有用提示，这些提示可以帮助他们参与育儿的全过程，增强亲子感情。本书适用于产前准备、哺乳和新妈妈课堂，也是家庭必备的手边参考指南。

中国早教网孕产中心
2008年4月于北京

[第一章] 临产前心中有数

- 1. 什么是围产期 2
- 2. 怎样计算预产期 4
- 3. 产前检查都查什么 5
- 4. 孕期B超要检查几次 6
- 5. 母子血型不合是怎么回事 7
- 6. 怎样预防早产 9
- 7. 羊水有什么作用 10
- 8. 羊水穿刺 13
- 9. 胎盘有什么功能 14
- 10. 监测胎盘的常识 15
- 11. 怎样判断宫外孕 17
- 12. 孕期多梦的缘由 18
- 13. 围产期抑郁症 20
- 14. 母乳喂养准备 22
- 15. 职业女性分娩须知 23
- 16. 大龄孕妈妈 24
- 17. 过期妊娠 25

[第二章] 临产准备

- 1. 临产妈妈须备 30
- 2. 准爸爸须知 32
- 3. 计划分娩常识 34
- 4. 临产注意 35
- 5. 临产准备 37
- 6. 临产症候 38
- 7. 分娩前容易被忽视的征兆 39
- 8. 临产先兆 41



9. 入院时机	42
10. 待产体检	43
11. 合理搭配食物	44
12. 助产食谱	45
13. 产前促乳	48
14. 临产前的饮食	50
15. 临产忌焦虑	52
16. 在家生产的准备	53
17. 急产的应对	55
18. 为宝宝作的物质准备	57
19. 陪产前准爸爸的必备品	60

[第三章] 生命之歌

1. 顺产	62
2. 产力和产道	63
3. 正常产程	64
4. 配合医生, 正常分娩	67
5. 引产	68
6. 无痛产程	69
7. 无痛分娩	71
8. 早产与流产	75
9. 异常分娩(难产)	78
10. 剖宫产	80
11. 多胎妊娠	82
12. 大龄初产	84
13. 了解分娩疼痛	85
14. 分娩痛苦的缓解	86
15. 增加自然分娩机会	90
16. 产房里的准爸爸	91



[第四章] 关键的一周

- 1. 产后这几天 94
- 2. 护理与恢复 96
- 3. 初乳——妈妈给宝宝的最佳礼物 98
- 4. 母乳喂养好 100
- 5. 喂奶时机 102
- 6. 正确哺乳 103
- 7. 母子情感关键期 104
- 8. 产后抑郁症 107
- 9. 剖宫产的产后护理 109
- 10. 早产儿喂养 114
- 11. 产后康复关系女性终生 115
- 12. 产后护理 ABC 118

[第五章] 新手妈妈

- 1. 产褥期概念 122
- 2. 新妈妈的生理变化 123
- 3. 奶水不足 125
- 4. 调适自己 128
- 5. 保持心理健康 131
- 6. 科学合理“坐月子” 133
- 7. 恢复美丽和自信 135
- 8. 产后疼痛 136
- 9. 照料宝宝的要素 140
- 10. 新爸爸须理清的头绪 144

[第六章] 新生儿常识

- 1. 初识宝宝 148



2. 宝宝的一天	150
3. 照顾新生儿	153
4. 适宜的环境	154
5. 穿衣服和裹襁褓	156
6. 预防意外	158
7. 眼、鼻、口、耳的护理	159
8. 宝宝为什么这么黄	160
9. 胎痂、马牙和胎记	161
10. 脐带护理	163
11. 健身按摩	164
12. 防疫常识	165
13. 和宝宝交流	167

[第七章] **哺养方案**

1. 爱睡觉的宝宝	170
2. 最初识记——觉醒 40 分钟	172
3. 基本哺喂	174
4. 宝宝的消化功能	176
5. 乳量足与不足	177
6. 人工喂养	179
7. 不宜母乳喂养的情况	181
8. 暂时性母乳供应不足	183
9. 哺乳性乳房损伤	185
10. 起居习惯	187
11. 营养话题	189
12. 哺乳的禁忌	193
13. 给宝宝洗澡	195
14. 换洗尿布的方法	196



15. 女宝宝的卫生	199
16. 男宝宝的性器官	200

[第八章] 新生儿早教

1. “零岁教育”理念简释	204
2. 新生儿的能力	207
3. 新生儿的早期教育	209
4. 听觉、视觉训练	211
5. 触觉、嗅觉	212
6. 亲子交流	213
7. 经常被抱的宝宝体形美	214
8. 运动早教	216
9. 音乐熏陶	218
10. 智力与游戏	220
11. 快乐宝宝	221
12. 快乐体操	222
13. 玩中益智	223

[第九章] 健美妈妈

1. 产后瘦身	226
2. 产后美胸	228
3. 秀发保养	232
4. 皮肤护理	235
5. 瘦身饮食	238
6. 美容食疗	242
7. 产后运动	247
8. 产后“亲热”	252

附录一	中国早教网简介
附录二	中国早教网专家图书简介

特宝宝
征集集中



欢迎来到中国早

密码 注册

专家访

育儿中心

儿童疾病

感冒 | 发烧
咳嗽 | 头昏
腹泻 | 头痛
疳积 | 消化不良

第一章

临产前心中有数

临产的日子越来越近,小家伙在妈妈腹中躁动得越来越频繁,新任准妈妈在睡梦中与宝宝相逢的次数越来越多……



选择分类

选择分类



1. 什么是围产期。

在我国，围产期是指从妊娠28周到分娩后一周，它是孕育的关键时期，关系到母婴平安与产后恢复及宝宝的健康成长。

围产期，也称围生期，指怀孕28周至分娩后7天这段时期。围产期间，孕妇要经历妊娠、分娩和产褥期三个阶段。在这个时期，孕妈妈全身系统会出现一系列的变化，这种变化容易超越正常的生理范畴或因孕妈妈不能适应而出现病理变化。因此，在这个阶段要做好孕妇和胎儿的监护工作，加强孕期保健，以降低围产期的胎儿死亡率。



围产保健，是指为保证母亲、胎儿、新生儿的安全、健康和优生，从确诊妊娠起，就应当进行积极的监护和研究，针对可能发生的问题，进行预防和治疗保健措施。女性各器官系统为适应胎儿生长发育以及产后哺乳，需要发生一系列相应的变化。若孕妈妈变化超过生理范围或因患病不能适应妊娠、分娩及哺乳的需要，母子都可能出现危险情况。围产保健就是通过定期产前检查，查出高危因素，加强对母子的监护，及时发现并治疗妊娠合并症、并发症（如心、肝、肾等内、外科疾病，妊娠高血压综合征等）及胎位异常等，并根据孕妈妈及胎儿的具体情况，确定分娩方式。

围产期的主要监护对象是高危妊娠的孕妈妈和宝宝。在妊娠期，母胎有某种并发症或有某种致病因素足以危害母胎或导致难产者，称

之为高危妊娠，主要包括：

(1) 孕妈妈有糖尿病、心脏病、肾炎、原发性高血压等较严重的疾病。

(2) 有习惯性流产、早产、死胎、死产、新生儿死亡、产伤或其他后遗症等。

(3) 妊娠异常，如并发妊娠中毒症、羊水过多或者过少、前置胎盘、胎盘早期剥离、过期妊娠等。

(4) 分娩异常，如头盆不称、臀位、横位、前次剖宫产等。

(5) 高龄初产、母子血型不合、孕妈妈接触放射线或化学毒物等。

围产期的保健内容包括三方面：

保健1 高危妊娠监护 “高危”的提法，旨在引起医生的重视和孕妈妈的警惕。为了母婴健康加强监护，一方面要积极预防及治疗妊娠并发症与合并症，另一方面要严密监视胎儿情况并妥善处理。

保健2 加强分娩监护 分娩过程中随时可能出现异常情况，若未能及时发现，及时处理，就可能发生难产，危及母婴。加强分娩监护以观察产程的进展，最为重要。内容包括观察宫缩，胎心，子宫口的开张，胎先露的下降，母体的血压、脉搏、呼吸等全身状况。配合电子监护仪，可观察子宫收缩、胎心音变化及反应，能早期发现胎儿宫内窘迫，从而及时处理。

保健3 新生儿保健 出生一周内的新生儿的保健最重要，直接关系到新生儿的存活与健康

中国早教网(爱心小贴士)

孕妈妈局部肌肉紧张时，容易疲劳、发生局部酸胀或酸痛的感觉，可以采取轻轻拍打的方法，使局部肌肉放松，消除不适感。拍打的同时，双目微闭，佐以深呼吸来放松全身，效果更佳。



状况。保健内容包括新生儿窒息的抢救、新生儿的喂养与护理及预防新生儿常见病等。

2. 怎样计算预产期

计算预产期，不论采用哪种方法，目的都是对临产时间作一个预测，便于临产准备。

预产期，一般根据孕妈妈的末次月经时间来推算。

整体怀孕期，以怀孕前最后一次月经的第1天算起，要经过40周或280天。由于月经周期因人而异，更由于排卵日期有个体差异，所以，婴儿出生的日期往往与预产期有一定差距。真正能够准确无误地在预产期满40周内出生的婴儿只有25%，宝宝提前三周或推迟两周出生都属于正常现象。

妊娠满37周到42周出生的婴儿属正常足月儿，如果不足37周分娩，所生的新生儿称早产儿；超过42周没分娩的属过期妊娠，分娩出的宝宝称为过期产儿。早产儿和过期产儿并发症较多，产科医生在处理时一般会根据情况采取相应的措施，尽量使孕妈妈在37~42周之间分娩。



也有一些孕妈妈可能会记不清末次月经的日期，推算预产期时，则可以利用妊娠呕吐时间或胎动时间来推算。具体算法：妊娠呕吐在妊娠后第4周左右开始，到12周（妊娠3个月）时消失。推算时，从呕吐开始日算起，往前推42天，作为末次月经的日期，然后再按加上280天的办法推算。



胎动日期算法，一般孕妈妈大约在妊娠后的第20周左右就能感到胎儿在体内不规则活动。计算预产期时，可以从胎动开始日期再往前推140天作为末次月经的日期，然后再按上面的方法推算出预产期。

3. 产前检查都查什么

妇科产前检查要查的内容是多方面的，孕妈妈不要紧张，应当主动配合，腹部放松。若孕妈妈有先兆性流产史或多年不孕史的情况，要事先告知医生。

❶ 常见的产前检查有以下几种：

检查1 B型超声波检查 用来了解怀孕各个阶段胎儿的生长发育情况，估计胎儿大小、胎盘成熟度和羊水的多少。也可以观察胎儿有无畸形，如无脑儿、脑积水、脊柱裂等。还可以在B超的指引下，抽取脐带血，作遗传病和血型的分析，同时进行适当的治疗。由于B超检查无创伤性、孕妈妈无痛苦、重复性好，是目前最常用的办法。

检查2 绒毛膜上皮细胞检查 孕早期取绒毛做胎儿绒毛膜上皮细胞检查，可以测定胎儿染色体核型，及早发现隐性遗传性疾病。

检查3 羊水检查 孕中期抽取羊水，做羊水细胞培养，进行染色体核型分析，诊断先天愚型及其他遗传疾病；做酶的测定诊断代谢性疾病；测定羊水甲胎蛋白以诊断神经系统畸形；血型及胆红素测定，诊断母子血型不合及胎儿溶血症。

中国早教网(爱心小贴士)

孕晚期食欲不振，常吃洋葱不仅能增加食欲，对身体有许多好处，还能促进血液循环，预防感冒。



检查 4 妇科检查 包括用窥视器观察阴道和子宫颈，查看有无炎症、息肉、肿瘤和胎儿畸形；提取分泌物检查有无滴虫、霉菌及性病；检查子宫大小，确定妊娠月份、是否葡萄胎；了解子宫形状，检查有无肌瘤、畸形等；检查卵巢、输卵管有无肿胀或异位妊娠。

4. 孕期B超要检查几次

正常情况下，孕期B超检查需要做三次。

第一次 检查时间，在妊娠 18~20 周 此时可以确定怀的是单胎还是多胎，并能测量胎儿头围等。这一阶段胎儿B超多项指标误差较小，便于核对孕龄。

第二次 检查时间，在妊娠 28~30 周 目的是了解胎儿发育情况，是否有体表畸形，还能对胎儿的体位和羊水量有所了解。

第三次 检查时间，在妊娠 37~40 周 检查的目的是确定胎位、

胎儿大小、胎盘成熟程度、有无脐带绕颈等，进行临产前的最后健康评估。

B超检查虽然有助于监控胎儿在母体内的生长发育情况，但并非做B超检查多多益善。过多的B超检查对胎儿不利，因为超声波会造成大脑一时性抑制，同时还能抑制女性胎儿的卵巢发育。B超检查不影响孕妈妈健康，但胎儿生长发育



会受到不同程度的抑制。

B超检查时间不宜过早。一般认为，怀孕18周以内最好不要做B超，尤其是在怀孕早期。特殊情况例外，例如孕早期阴道见红者，需做B超检查以确定胚胎是否存活，能否继续妊娠，有无异常妊娠或葡萄胎等。因为孕期2个月内若过多做B超，可使胚胎细胞分裂及胎儿大脑成形受到影响。孕期4个月时，骨骼开始发育；5个月时，胎心发育尚不完善；6个月时，所有脏器发育均不完善。过多做B超，会抑制胎儿生长发育，发生畸胎或死胎。当然若怀疑有畸胎者，则属例外。

B超检查时间，一般应在妊娠期5~6个月以后，因为胎龄越大，超声波对胎儿影响越小。对孕妈妈来讲，整个孕期需做几次B超，只需听从医生意见，不必有过多的顾虑。

中国早教网 爱心小贴士

多数怀孕以后的女性对气味异常地敏感。以前备受宠爱的香水，甚至洗手用的香皂都会被放弃。但有一种水果的味道，会让多数孕妈妈感到非常舒服，那就是柠檬。可以用新鲜柠檬切片、泡水当茶饮，也可以随时放在身边闻一闻止恶心。

5. 母子血型不合是怎么回事。

母子血型不合，主要是由父母双方遗传给孩子的血型引起。孕前和孕期检查是发现的主要途径，孕期和围产期需要加倍小心监护。

胎儿的血型是由父母双亲的血型决定的。出现母子血型不合，有以下两种情况。