

● MUYINGJIANKANGSHENGHUOWANSHITONG

母婴健康生活 万事通



主 编 陈育民

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 十月怀胎全过程
- 孕期医学检查与健康生活
- 科学喂养与护理
- 婴儿疾病防治
- 亲子交流与母婴游戏
- 心理健康与智力开发



MuyingJiankangShenghuoWanshitong

母婴健康生活 万事通



- 十月怀胎全过程
- 孕期医学检查与健康生活
- 科学喂养与护理
- 婴儿疾病防治
- 亲子交流与母婴游戏
- 心理健康与智力开发

主 编 / 陈育民



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴健康生活万事通 / 陈育民主编. 南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 11

(孕产育儿万事通系列)

ISBN 978-7-5345-6191-7

I. 母… II. 陈… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健③婴幼儿-妇幼保健 IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152576 号

母婴健康生活万事通

主 编 陈育民

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 880 mm×1 230 mm 1/32

印 张 12.75

插 页 2

字 数 315 000

版 次 2008 年 11 月第 1 版

印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6191-7

定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 陈育民

副主编 曹惠兰 费自清 钱松来

编 著 王 莉 王晓飞 文秀兰 牛有生

冯 蕾 李玉霞 张晓明 贺亚玲

高莎丽 秦华丽 耿宁果 阎修荣

程武扬 魏晓莉





目录

CONTENTS

母亲篇 / 1

一、十月怀胎全过程 / 1

- 怀孕第一个月 / 1
- 怀孕第二个月 / 4
- 怀孕第三个月 / 5
- 怀孕第四个月 / 7
- 怀孕第五个月 / 8
- 怀孕第六个月 / 10
- 怀孕第七个月 / 11
- 怀孕第八个月 / 13
- 怀孕第九个月 / 14
- 怀孕第十个月 / 15
- 临产注意事项 / 17

二、孕期医学检查 / 22

- 妊娠确认检查 / 22
- 早孕检查项目 / 23
- 孕期常规检查项目 / 25
- 妊娠 20 周时的检查 / 27
- 妊娠 24 周时的检查 / 28

- 妊娠 28 周时的检查 / 29
 - 妊娠 32 周时的检查 / 30
 - 妊娠 36 周时的检查 / 31
 - 孕期尿镜检与尿培养 / 31
 - 孕期定期测量血压 / 32
 - 鉴别非妊娠疾病 / 33
 - 胎儿死亡的诊断 / 34
 - 产前检查的问诊内容 / 36
 - 产前腹部检查 / 37
 - 产前测量骨盆 / 38
 - 产前阴道检查 / 39
 - 高龄孕妇检查项目 / 39
 - 畸胎检查的对象 / 40
 - 胎动的监测 / 41
 - 孕期 B 超检查 / 42
 - 胎心电子监护仪 / 44
 - 胎儿疾病的产前诊断 / 45
 - 其他相关检查 / 48
- #### 三、平安妊娠 / 50
- 出血与胚胎萎缩 / 50





子宫颈闭锁不全/51

胎儿窘迫/51

胎位不正/52

产前出血/53

胎儿发育迟缓/53

妊娠高血压综合征/54

妊娠糖尿病/55

葡萄胎/57

卵巢妊娠/58

羊水过多/59

羊水过少/60

流产的相关因素/60

先兆流产/62

不全流产和完全流产/63

稽留流产/63

习惯性流产/65

感染性流产/66

安胎治疗措施/67

药物保胎注意要点/68

正确使用黄体酮/69

流产的心理护理/70

四、孕期健康生活/72

在高潮中受孕/72

准爸爸的准备/73

母体健康是关键/74

防治不孕不育症/75

预测排卵期/76

促排卵药的应用/77

高龄怀孕注意事项/78

高危妊娠因素/79

香烟对胎儿的损害/80

酒精对胎儿的损害/81

孕前不宜过度肥胖/82

孕前检查的意义/83

乙型肝炎对妊娠的影响/85

职业工种对妊娠的影响/86

汽油对孕妇和胎儿的影响/87

苯对孕妇和胎儿的影响/89

砷对孕妇和胎儿的影响/91

汞对孕妇和胎儿的影响/92

铅对孕妇和胎儿的影响/94

药物对孕妇和胎儿的影响/95

孕期用药的原则和禁忌/98

孕妇不宜从事的工作/100

怀孕初期要远离手机/101

孕妇不宜长时间接触电脑/102

怀孕初期要少看电视/103

怀孕初期多做有氧运动/104

怀孕中期适当增加运动量/105

怀孕后期做健身操/105

怀孕后身体的反应/106

孕妇皮肤的变化/107

孕妇体重的变化/108

孕妇不宜热水浸浴/109

孕妇自测胎动/110

孕妇心慌气短的原因/111

孕期腹痛的原因/112

孕妇感冒的对策/113

皮肤色素沉着与妊娠纹/114



孕妇水肿不可忽视/115
 小腿抽筋和酸痛的防治/116
 手部麻木和疼痛的防治/117
 腰背疼痛的防治/118
 便秘和痔疮的防治/118
 孕期失眠的防治/120
 孕期牙齿保健/121
 孕期的危险信号/123
 双胞胎妊娠注意事项/124
 临产前的征兆/125

五、孕期合理营养/126

孕期营养至关重要/126

妊娠各期的营养要求/127
 适量补充各类维生素/128
 补充叶酸宜早不宜迟/130
 微量元素不可少/132
 孕期补钙要合理/135
 正确选择酸味食物/136
 不宜盲目食用补品/137
 选择饮料、水果有讲究/138
 蔬菜、水果合理搭配/139
 调治妊娠呕吐的食方/140
 预防妊娠便秘的饮食/142
 防止孕期肥胖的饮食/142
 合理饮食增强产力/143

婴儿篇 / 145

一、生长发育全过程/145

新生儿的生理特点/145
 二个月的婴儿/147
 三个月的婴儿/149
 四个月的婴儿/150
 五个月的婴儿/152
 六个月的婴儿/153
 七个月的婴儿/155
 八个月的婴儿/156
 九个月的婴儿/158
 十个月的婴儿/159
 十一个月的婴儿/161
 十二个月的婴儿/162

学走路的时间表/163

二、婴儿科学喂养/165

体格发育与营养/165
 脑的发育与营养/166
 消化系统发育与营养/167
 热能的供给/169
 蛋白质的供给/171
 脂肪的供给/172
 糖类的供给/173
 无机盐的供给/174
 维生素的供给/177
 水的供给/181
 婴儿营养需要的特点/182





母乳的特殊价值/183

母乳喂养 /185

鲜牛奶喂养 /187

乳制品喂养 /188

豆代乳粉喂养 /189

混合喂养 /190

断乳的方法/191

婴儿辅助食品/192

早产儿的喂养 /194

食品强化的基本要求/197

主要营养强化剂/198

养成良好饮食习惯/200

婴儿喂养常见问题/202

观察婴儿粪便/205

三、婴儿生活护理/208

营造适宜的生活空间/208

新生儿保暖很重要/209

为婴儿选择衣服/210

婴儿的被褥与枕头/211

合理安排婴儿睡眠/212

抱婴儿有诀窍/213

为婴儿剪指甲/214

给婴儿洗澡/215

婴儿大小便训练/216

尿布与纸尿裤/218

婴儿口腔和五官的护理/220

婴儿护肤品的选择/221

日光浴、空气浴、水浴/222

预防婴儿意外伤害/225

科学护理早产儿/226

培养良好生活习惯/227

四、新生儿疾病防治/229

新生儿黄疸/229

新生儿大便异常/230

新生儿湿疹/231

新生儿皮下坏疽/231

新生儿硬肿症/232

新生儿红斑/233

新生儿颈部包块/234

新生儿鼻塞/235

新生儿溢奶与呕吐/235

新生儿食欲低下/237

新生儿腹泻/239

新生儿眼病/240

新生儿缺氧/242

新生儿肺炎/243

新生儿出血性疾病/244

新生儿皮肤褶皱/245

新生儿脐部病症/246

五、婴儿疾病防治/249

急性上呼吸道感染/249

支气管炎/251

肺炎/252

细菌性痢疾/254

慢性腹泻/256

腹痛/260

肠绞痛/261



- 便秘/262
- 肠套叠/263
- 肛痿/264
- 肛裂/265
- 脱肛/266
- 食物过敏/267
- 营养不良/268
- 佝偻病/269
- 维生素 A 缺乏症/271
- 维生素 B₁ 缺乏症/272
- 维生素 B₂ 缺乏症/273
- 维生素 C 缺乏症/274
- 贫血/275
- 血小板减少性紫癜/277
- 结核病/278
- 手足口病/280
- 玫瑰疹/281
- 泌尿系感染/282
- 急性骨髓炎/283
- 血管瘤/284
- 包茎/285
- 隐睾/286
- 疝气/287
- 弱视/289
- 中耳炎/290
- 流涎/291
- 地图舌/292
- 川崎病/293
- 婴儿湿疹/294
- 尿布疹/296
- 脓疱疮/297
- 日光性皮炎/297
- 痱子/298
- 脑瘫/299
- 鹅口疮/300
- 麦粒肿/301

亲子互动篇 / 303

一、亲子交流/303

- 亲子交流至关重要/303
- 新生儿需要有声响的环境/304
- 安抚新生儿的方法/305
- 关注另类饥饿/306
- 不宜抱着入睡/308
- 新生儿早期教养/309
- 新生儿需要抚触/310
- 辨别新生儿是否聪明/311
- 学会和婴儿交流/312
- 在生活料理中沟通/314
- 理解“摇头的心意”/315
- 学会亲吻婴儿/317
- 多和婴儿说话/318
- 抚爱婴儿的技巧/319
- 与婴儿亲密接触/320
- 解读婴儿表达“密码”/321





用表情引导婴儿/323

二、母婴游戏/325

适合2~3个月婴儿的游戏/325

适合4个月婴儿的游戏/327

适合5个月婴儿的游戏/329

适合6个月婴儿的游戏/330

适合7~8个月婴儿的游戏/332

适合9~10个月婴儿的游戏/334

玩具是孩子的必需品/335

选择玩具有讲究/336

教孩子抬头翻身/337

爬行是必修课/338

小手小脚也是玩具/338

教孩子学走路/339

玩沙、玩水是天性/340

写写唱唱也是游戏/341

学做婴儿操/342

玩球游戏方法多/344

三、心理健康/346

婴儿的本能反射/346

婴儿情绪发展参考指标/347

培养婴儿良好情绪/349

婴儿的记忆从认生开始/350

帮助婴儿克服分离焦虑/351

婴儿的恐惧心理/352

婴儿的人际交往/353

婴儿的安抚物/354

婴儿的依恋情感/355

回应婴儿发出的信号/356

手指是“智慧的前哨”/357

四、语言发育/359

婴儿语言发育的过程/359

语言能力的训练/360

创造良好的语言环境/362

聆听促进语言发育/363

亲子交流促进语言发育/363

婴儿的言语知觉能力/364

手语让孩子更聪明/365

使用食指有利语言发育/365

不会说却能听得懂/366

和婴儿轻松“对话”/367

五、智力开发/369

婴儿的智力发展过程/369

母爱让宝宝更聪明/370

吮手指是智力发育信号/371

音乐是智慧的源泉/372

绘画开发智力潜能/373

玩具是开发智力的工具/375

根据气质特点开发智力/377

婴儿智力测试/379

附录 《中华人民共和国母婴保健法》/385

《中华人民共和国母婴保健法实施办法》/391

《女职工劳动保护规定》/400



母 亲 篇

一、十月怀胎全过程



怀孕第一个月

(1) 生理变化

受孕初始阶段孕妇身体变化不明显,一般没有妊娠症状,主要应注意月经情形。

在胚泡植入过程中,滋养层发生了很大变化,同时胚泡里面的内细胞团也发生了变化。随着植入过程的进行,内细胞团细胞分裂繁殖,在靠近胚泡腔的一侧,形成一层整齐的立方形细胞,称为原始内胚层。在内细胞团和滋养层之间出现一个裂隙为羊膜腔,由细胞滋养层分化而来的细胞形成羊膜腔的顶,将来变化为羊膜。羊膜腔底

万



事



通





部内细胞团的细胞为胚盘的原始外胚层。内细胞团原始内胚层周边的细胞繁殖增生并向胚泡腔方向迁移,形成一个由单层扁平细胞围成的囊,叫卵黄囊。羊膜腔底部的原始外胚层和卵黄囊顶部的内胚层共同组成一个扁盘,称为胚盘,将来发育为胚胎。在羊膜顶部有一部分细胞与滋养层相连,这部分细胞称为体蒂,它是形成脐带的基础。

第2周末,胚胎的构造为一个大球中挂着两个小球。外面的大球由滋养层组成,在滋养层表面形成许多细小的绒毛,称为绒毛膜,围成的大囊为绒毛膜囊,里面的两个小球是羊膜囊和卵黄囊。两个小球靠体蒂连在绒毛膜上。两个小球互相压在一起,在接触面上形成了一个扁盘,就是第2周末由两层细胞组成的扁盘形的胚盘。

孕4周受精卵着床后,胚泡迅速向四周发展。外细胞层与母体的血管联系起来,发育成胎盘及保护胚胎的各层膜,其内细胞群是胚胎发育的基础。孕4周时,胚胎形成3个胚层,它们分别分化、发育成胎体的各个部分。

这期间大部分怀孕女性没有任何早孕症状,个别人可能出现全身乏力、发热、发冷等类似感冒的症状。子宫质地变软,大小同原来无异样变化。

正因为孕早期一般没有妊娠症状,所以很容易被忽视。孕妇或是为治疗某种病症照常服用一些药物,如激素类、镇静类药物,或是仍然参加大运动量的锻炼和重体力劳动,往往会给她们带来不良后果。因此,一般准备生育的妇女,最好在服药、大运动量锻炼或接触X射线一类有害物质前,应首先想到自己是否已经怀孕。

当然,一个月后月经还未来,也不一定就是妊娠,尤其是那些月经不太规律的妇女更是如此。



(2) 饮食宜忌

妊娠一月时,胚胎刚刚形成。此时饮食应稍细熟烂,在主食上可多吃点大麦粉,副食调味方面以酸味为主。孕妇多食喜酸,中医学认为,酸味入肝,能补肝以养胞胎。辛辣腥臊的食物宜少食或不食,以免影响胎气。

避免饮浓茶、浓咖啡及可乐型饮料。孕妇最理想的饮料是白开水。

在切生肉后一定要洗手,炒菜、吃涮羊肉等时,一定要把肉炒熟涮透,以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿。

妊娠第一个月,宝宝需要的营养并不多。不过从现在开始,孕妇必须培养良好的饮食习惯,应不挑食、不偏食,保持营养平衡。

(3) 注意事项

怀孕后由于生理上发生了变化,孕妇性情变得烦躁,容易恼怒或抑郁寡欢。故调养情志、调整心态最为重要。

在妊娠第一个月,大部分孕妇没有什么反应。第一个月是胎儿神经管、四肢、眼睛开始分化时期。此时一旦遇到有害物质,这些组织和器官的细胞就会停止发育而残缺不全,出现畸形。不要到剧院、舞厅、商店等人集聚的地方,避免与患流感、风疹、传染性肝炎等患者接触。尽量不要用药。

远离电磁污染。听音响、看电视时要保持一定的距离。尽量少用电脑、微波炉、手机等。孕妇不要睡电热毯,因为它会产生电磁场,对孕妇和胎儿存在危害。

洗衣要用肥皂,不宜用洗衣粉。洗碗要选用不含有害物质的洗洁精。淘米、洗菜不要将手直接浸入冷水中,寒冷刺激有诱发流产的危险。没有热水器的家庭要买几副胶皮手套。





怀孕第二个月

(1) 生理变化

孕妇可能发生孕吐、没有食欲、恶心、乳房有胀大感、乳晕颜色变深。月经停止、发生孕吐时，应立刻接受医生的检查及诊断。

孕 5 周：胚胎的神经管开始形成。神经管以后将发育成脑和脊柱。

孕 6 周：胚胎长约 6 毫米。胚胎漂浮在充满液体的囊中，已有简单的脑、脊柱以及中枢神经系统。胚胎开始形成消化系统、口及颌的雏形。胃及胸部正在发育。在胸的前部，可以看到一个大的凸出体，并开始搏动，这就是心脏的四个肢芽已发育。

孕 7 周：此时胚胎长约 1.3 厘米。心脏开始使血液在胚胎的体内循环。婴儿神经系统的轮廓已接近完成。骨细胞开始发育。胚胎有两肺、肠、肝、两肾以及内生殖器官，但均尚未完全形成。

孕 8 周：此时胎儿长约 2.5 厘米，已初具人形。头的大小几乎占整个胎体的一半，可以看出眼、耳、口、鼻。四肢已具雏形。早期心脏已形成，且有心脏搏动。肾脏也开始形成。孕 8 周以前为胚胎期，孕 8 周以后进入胎儿期。

(2) 饮食宜忌

妊娠第二个月时，孕妇早孕反应较严重。为防止呕吐，可以在起床前吃些干食，如烤馒头片、饼干等，不要吃汤菜或稀粥。晚餐后一般呕吐减轻，因此晚餐可吃得丰盛些。另外，少量多餐、少吃油腻的食物，也有益于防止孕吐。

这一阶段孕妇最易出现“恶阻”。因冲脉之气上逆，引动肝火，使胃气不降，从而厌食，泛泛欲吐。因此，应注意饮食调养，食物宜清淡、有营养。忌吃辛辣生冷食物。



此时,能吃多少就吃多少,不必太介意营养够不够的问题。注意不要缺水,让体内的有毒物质能及时从尿中排出。

(3) 注意事项

第5周后,胚胎进入器官分化期,易感性最大,避开病毒、有毒化学物质、放射线仍是至关重要的。

如果月经过期7天,就应到医院确证是否怀孕。早孕反应是从妊娠4~7周开始的,反应的时间、症状、程度因人而异。少数孕妇反应严重,大多数孕妇有反应,也有部分孕妇无反应。妊娠反应一般表现为恶心、食欲减退,空腹时欲吐,头晕乏力,不能闻油烟或异味。这些反应怀孕三个月后会自然消失。

每天增加一小时睡眠时间,注意休息。保证充足的氧气,每天到绿地或林荫中散步一小时。精神愉快十分重要。母亲和胎儿的神经系统虽然没有直接联系,但有血液物质及内分泌的交流,母亲的情绪变化会引起某些化学物质的变化。这一时期最容易发生先兆流产和自然流产,应避免用力的动作。

克服妊娠反应,少不了丈夫的作用。丈夫更多地关心、体贴、照顾妻子,是帮助妻子克服妊娠反应的最好办法。



怀孕第三个月

(1) 生理变化

孕妇腹部隆起不明显,其形态基本与平时一样。子宫顶部位于耻骨上。已经不像妊娠刚开始几周时那样尿频了。由于激素的改变,孕妇常常容易激动,一点小事都会使自己心烦意乱。乳房开始膨胀,有沉重感,乳晕、乳头开始有色素沉着,颜色变深。妊娠期间大便进入直肠较慢,因此容易出现便秘。体内循环的血量增加,肺、肾以





及心脏的负担加重。阴道内流出的乳白色分泌物增多。

发生孕吐、排尿的次数增多,乳房的张力更强。孕吐与早期胚胎绒毛产生的绒毛膜促性腺激素有关。不良刺激、过度紧张可加重反应症状。乳房胀痛属生理变化,是乳腺进一步增生所致,不必紧张。这时期最容易发生流产,要保持安静和睡眠充足。

(2) 饮食宜忌

如果孕妇易喜易怒,可服传统的食疗方雄鸡汤。取肥公鸡 1 只炖汤,加甘草、党参、茯苓、阿胶各 6 克,黄芩、白术各 3 克,麦门冬 9 克,白芍 12 克,大枣 12 枚,生姜 3 片,中医认为此方能调肝养胎。

如果孕妇胃口不好,要吃得精,多吃蛋白质含量丰富的食物及新鲜水果、蔬菜等。制作上要清淡、爽口。如果孕妇感到腰酸、腰痛,可吃一些阿胶。将 10 克阿胶与适量白糖一起加水蒸食。

现代营养学认为,为了满足胚胎组织正常发育的需要,必须保证蛋白质尤其是完全蛋白质的供给。这需要比平时稍多吃一点瘦肉、鱼、蛋和大豆制品。

(3) 注意事项

此时胎儿已逐渐形成,孕妇应清心寡欲。避免重体力劳动,不宜携带重物或攀高。同时也要忌阅淫秽书画,并戒房事,以免扰动胚胎,导致流产。

本月仍然是胎儿最易致畸时期,怀孕的准妈妈们应谨防各种病毒和化学毒物的侵害。如果呕吐得厉害,要去医院检查,输液治疗很有效。一般而言,这一阶段正常孕妇不会有腰痛的感觉,如有这种感觉,多为先兆流产征兆,应引起重视,及时治疗。

要保证充足的睡眠,每天中午最好睡 1~2 小时。由于体内大量雌激素的影响,从本月起,口腔可能会出现一些变化,如牙龈充血、水肿以及牙龈乳头肥大增生,触之极易出血,医学上称此为妊娠牙龈炎。孕妇要坚持早、晚认真刷牙、漱口,防止细菌在口腔内繁殖。气



温适宜时每天应到公园、绿地散步 1 小时。蚊虫叮咬后,切忌涂用清凉油。

到指定医院办理孕妇围产保健卡,以便定期进行产前检查。



怀孕第四个月

(1) 生理变化

这一阶段从外表上就可以看出怀孕的样子。子宫增大明显,由阴部外触摸可知道。孕吐终止。注意母子健康,防止牙齿炎症的恶化。皮肤出现色素沉着,尤其乳头周围的皮肤更为明显。腹部中央向下出现一条黑线。这些在分娩后不久即会消退。随着胎儿的生长,孕妇的食欲也会增加。

(2) 饮食宜忌

进入第四个月,早孕反应消失。需要增加营养,要保证食物的质量,使各种营养均衡。蛋白质、钙、铁等成分,对生成胎儿的血、肉、骨骼起着重要作用,这个阶段的需求量比平时大得多。

第四个月是胎儿长牙根的时期,要多吃含钙的食物,让孩子在胎里就长上坚固的牙根。

注意少吃含白砂糖多的食物,因为白砂糖有消耗钙的副作用,且易引起肥胖。可选用红糖。红糖中钙的含量比同量的白糖多两倍,铁质比白糖多一倍,还含有人体所需的多种营养物质,有益气、补中、化食和健脾暖胃等作用。

