



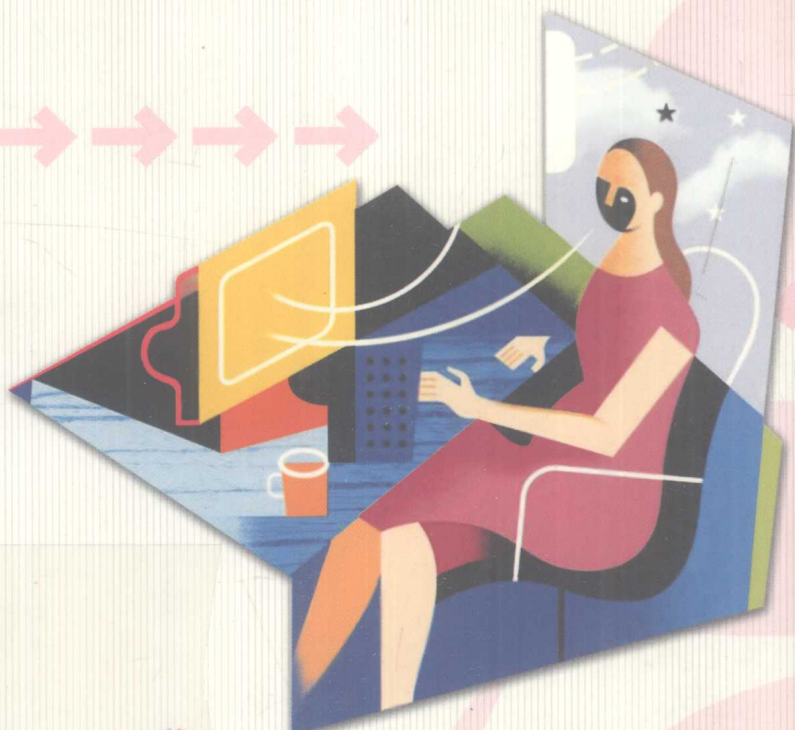
完全健康手册丛书

工作生子两不误

写给大龄孕产妇

● 主编 李力 朱锡光

◎ 总主编 蒋耀光



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

工作生年 所不隳

写给大龄孕产妇

作者：陈 惠 尹 惠 陈 惠

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

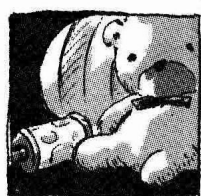
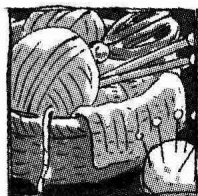
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

工作生子两不误

——写给大龄孕产妇

GONGZUO SHENGZI LIANGBUWU
XIEGEI DALING YUNCHANFU

总 主 编 蒋耀光
主 编 李 力 朱锡光
副 主 编 颜耀华 郭建新



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

工作生子两不误——写给大龄孕产妇/李 力,朱锡光主编.
北京:人民军医出版社,2002.2
(完全健康手册丛书/蒋耀光总主编)
ISBN 7-80157-391-9

I. 工… II. 李… III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇
幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076927 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:7.125 字数:138 千字

2002 年 2 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:12.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是“完全健康手册丛书”的一个分册，它针对大龄孕产妇的生理特点，以及既想有个健康的宝宝，又不愿意过多地耽误工作等心理特点，从孕前咨询、孕后指导、关于分娩、产后保健、新生儿护理等五个方面详细、全面地介绍了优生、优育方面的知识，堪称大龄孕产妇的良师益友，可供广大的孕产妇读者以及准备做妈妈的女性阅读、参考。

责任编辑 张怡泓

第一章 孕前咨询…………… (1)

☞世界上要做好任何一件事情，都应当有充足的准备，俗话说“不打无把握之仗”，准备得越充分越好。

第二章 孕后指导…………… (17)

☞当确诊怀孕的时候，真是又惊喜又不安，我该怎么做，才能让腹中宝宝健康成长呢？

第三章 关于分娩…………… (89)

☞十月怀胎，一朝分娩，终于等到了这个神圣的时刻……

第四章 产后保健…………… (138)

☞产后保健是产妇身心恢复如初的关键。

第五章 新生儿护理…………… (178)

☞宝宝在妈妈的精心呵护下，茁壮成长。



第一章 孕前咨询



世界上要做好任何一件事情,都应当有充足的准备,俗话说“不打无把握之仗”,准备得越充分越好。尤其对大龄女性来说,美好的青春,生育的旺季,都在拼搏、奉献中过去了,对于迟来的属于自己的爱情结晶,应当更加慎重,因为孕育一个新的生命,可谓人世间最重要不过的一件事情,从优生的角度观察思考问题,更需要事先做好准备。在打算怀孕前,最好先到有条件的医院,尤其是开设有孕前咨询门诊的专科,向专家求教,这样基本能保证生一个健康、活泼、可爱的小宝贝。

一、孕前准备应注意的几个问题

• 女方 35 岁以上,男方超过 55 岁,最好不要生育。许多科研资料表明,女性 35 岁以上生育畸形及低能儿的发生率明显增高。据统计,25~29 岁的产妇中,先天愚型儿的发病率仅为 1 : 1 500,30~34 岁时为 1 : 900,35~39 岁时为 1 : 300,45 岁以上时竟达到 1 : 40。但这并不绝对,许多女运动员,生育旺盛期在运动场上,退役后生育时,年龄均偏大,但很少有先天愚型儿出生,可能与运动使血管中胆固醇含量下降,卵子不易老化有关。

• 由于某些特殊原因需要推迟结婚或生育时,也不必恐慌。随着医学事业的发展,已有许多新的监测手段,可以及早地发现胎儿异常,如绒毛监测、羊水检测、脐血管穿刺等产前诊断,均能及早地发现畸形儿,尽快终止妊娠。

• 大龄女子对工作有责任感,事业心强,但男女双方

或一方由于体力劳动、长途旅行和各种其他因素引起的疲劳过度,情绪不好,过量饮酒、吸烟或在饱食或饥饿状态下均不宜怀孕。

- 男女双方或其中一方密切接触过有毒物质、放射线,服用过致畸药物,或在慢性病服药期间,均不宜怀孕。

- 受孕时间最好错开病毒感染易发生的初冬、初春时期,以降低畸形儿的出生率。

二、生育的最好年龄和季节

我国婚姻法已规定了结婚的法定年龄,但并不是达到这个年龄就一定要结婚,婚姻法规定结婚年龄,男子不得早于22周岁,女子不得早于20周岁,与我国的国情相适应。而且在适当的年龄里,才能有健全的精子和卵子,才能保证受孕成功、胎儿正常发育,有一个健全、强壮的小宝贝,这些都是很有科学道理的。

大量研究表明,青年夫妇婚后2~3年后再生育,对国家来说,有利于控制人口的增长;对每一个家庭来说,结婚以后有一个可以缓冲一下的时间,在经济上和精力上不致于过分紧张,这样更有利于夫妻双方的身体健康,也有利于正常的学习、工作和生活。

合理的生育年龄要兼顾产科生理、优生和人口控制三方面。从身体来看,妇女生育旺盛时期是20~30岁,男子的最佳生育年龄不宜超过40岁。在最佳的生育时期内,妊娠和生产时一般比较顺利,难产的发生率很低,生产以后母亲的身体恢复也比较快。

晚婚晚育,利国利民,但值得注意的是,推迟生育年龄并不是越晚越好。对于推迟生育年龄的妇女来说,妇女生孩子最好不要超过30岁,尤其不要超过35岁,妇女年龄过大,卵细胞发生畸变的可能性增加,由于卵子老化,胎儿容易受致畸因素的影响,致使先天愚型胎儿出生率增高。母亲年龄过大,还常常增加染色体异常,使新生儿智力低下。年龄过大使妊娠并发症的发生率增多,尤其是难产的发生率增加。不过随着医学科学事业的发展,目前的产前诊断及产前诊断方法都比较先进,大龄妇女尽管由于工作或其他原因耽误了怀孕和生育的最佳年龄,也不必恐慌,良好的产前检查,优生咨询,全方位的待产监控,一定能保证大龄妇女有一个健康的孩子。

怀孕的季节和月份对优生也很重要,选择最有利于优生的时机受孕,对每一个母亲和每一个家庭来说是非常必要的,这样可使胚胎细胞分裂好、神经和生物系统发育协调好。

越来越多的事实证明,妊娠早期,许多病毒性疾病如风疹、流感、腮腺炎、巨细胞病等都会导致胎儿畸形。病毒性疾病属于季节性疾病,多发生在冬末和春初。因此为避免病毒感染造成的胎儿畸形,受孕应该避开11、12月和来年的1月份。此外,还有人查阅了《大英百科全书》上的10832个知名人士的生平,他们之中的大多数是在4月份受孕,在冬季出生的。结合我国的自然情况,从怀孕过程来分析,一般认为最佳的受孕月份是4~7月。

冬末受孕的另一个缺点是生孩子的时候正好是在炎热的三伏天。坐月子的妈妈,既不能出屋乘凉,又不能挥

扇消暑,如果居室条件不佳,拥挤、通风不良,还易发生产褥期中暑。当然,近几年来,随着国民经济的发展,人们的生活条件改善,空调逐步进入家庭,季节变化已经影响不大了。

怀孕后的第3个月是胎儿大脑皮层开始形成的时期。大脑皮层纹沟的多少与深浅,是孩子智力高低的物质基础。因此,这个时期的营养尤其重要,从孕妇和胎儿的营养需要来考虑受孕季节也十分重要。营养物质的摄取,除了靠鸡蛋、奶制品、肉类提供外,大部分要从蔬菜和水果中获得,如果在3、4月份受孕,整个妊娠过程经历了春、夏、秋3个季节,能为怀孕的母亲提供足够的蔬菜和水果,使矿物质和各种维生素供应充足,有益于胎儿大脑发育。同时3、4月份受孕,使孕妇在整个妊娠过程中都能得到良好的日照,有助于人体内钙磷代谢,保证了人体摄取维生素D,尤其是孕妇更不可缺少维生素D,这样有利于胎儿的骨骼钙化。

三、体质、心理、物质准备

(一)体质的准备

对于每一个大龄的妇女来说,没有一个健壮的身体,很难承担养育胎儿、教育孩子的重任。当妇女怀孕后,孕妇体内的各个系统都会发生相应的变化。呼吸系统中的呼吸道粘膜增厚、水肿,因而易于受感染;肾脏的肾小球的过滤功能增加,肾小管的回收能力下降,从尿中排泄的

血糖、氨基酸等都有所增多；血液系统中，血液的容量增加而血红蛋白浓度下降，红细胞也相对减少，有生理性贫血存在；消化系统功能改变，出现消化不良和便秘，孕早期，还有恶心、呕吐，摄入的食物减少等早孕反应；代谢加强，能量消耗增加，身体健康（指没有疾病）的孕妇对于怀孕和生孩子的体力消耗多能承受，体质较差的妇女，承受怀孕和生孩子的负担则更易传染或感染上各种疾病，造成母体和胎儿各方面的损失。孕妇的体质不好，胎儿宫内发育迟缓，还容易发生胎心减弱、窒息、胎死宫内等危险，分娩时，由于产妇体力不够，导致宫缩乏力，生孩子有困难，需要借助产钳，吸引器等，造成胎儿头部的产伤和头皮血肿，也可直接影响到孩子的智力发育。而且产后容易发生感染，给产妇带来痛苦和烦恼，尤其是大龄妇女。因此好的身体状况对承受怀孕和生孩子都十分重要。怀孕以后再锻炼身体，为时已晚，倘若运动量掌握不好，容易发生流产，若导致习惯性流产则带来的问题会更多、更麻烦。总之，对每一个准妈妈来说，怀孩子以前就应该注意多进行各方面身体素质的锻炼，如游泳、登山、长跑、广播操、练健美操、跳舞等，日积月累，每天用15分钟，坚持2~3个月，便可达到增强身体素质的目的。

6 (二)心理的准备

怀孕后，妇女在心理上也会产生较大的变化，因此在孕前就应当做好心理准备。

消除忧虑感是比较关键的一点，怕怀孕后会影响到自己的体型，怕分娩时疼痛难忍，怕没有经验带不好孩子

……许多惧怕心理均系人为造成,当然怀孕后,无疑会带来一系列生理性的机体变化,但并不可怕。事实证明,只要产后认真进行健美操锻炼,产妇的身体素质和体型都能很快地恢复,甚至还会有所增强。分娩产生的疼痛是短暂的。目前,有些医院开展了导乐式助产,陪产,激励式助产法,以及应用药物进行持续低流量药物麻醉,可以帮助每一位产妇顺利渡过难关。孩子是夫妻爱情的结晶,是夫妇共同生命的延续,作为女性,为人之妻应当有信心去承担怀孕生孩子的重担。当有了强烈的责任感和坚定的信念,便能够克服所遇到的一系列困难,迎来小宝宝的降生,同时也体验到初为人母的幸福与快乐。

大龄孕产妇,也许正在从事某个专业的学习或工作,怀孕和生孩子会耽误一些时间,应当有所认识,产后应当补救。怀孕后,由于生理上的变化,心理上会产生许多变化,丈夫应当体谅妻子,如烦躁、唠叨、爱发脾气等等,丈夫应当想出各种办法使妻子心情愉快,顺利地渡过怀孕和生产时期。并应主动承担家务活,满足妻子对食物千奇百怪的要求,应当限制各种应酬活动,使妻子在得到关爱和呵护中顺利地完成怀孕和生孩子的整个过程。

(三)物质的准备

各种物品的准备也是必要的:

1. 内衣 准备纯棉制品的内衣裤,要好洗及柔软的面料,孕期和生孩子后产妇代谢旺盛、排泄加快、分泌物增多,故衣裤应当注意经常更换。有几条用带子系的平脚裤衩,可根据腹部大小调节,不宜穿三角裤衩。

2. 鞋子 孕期不宜穿高跟鞋,因为一方面会使孕妇发生腰痛,再则一不小心容易跌倒,引起早产或流产,平底鞋易于把走路时的振动直接传到脚上,因此也不太适宜。最好选择鞋跟高度2厘米左右的鞋子。

妊娠晚期,脚容易发生浮肿,应准备一些稍大一点的鞋子,这样既可使脚舒适,又可以便于更换。

选择孕期穿的鞋子还应当注意防滑,重量宜轻,长度合适。

3. 外衣 应选择色泽、面料合适、宽松的衣服,使挺起的肚子不大明显的竖条状花纹外衣,这样可使孕妇看上去相对地“苗条”一些。夏季穿孕妇裙,也可穿家里老年人穿的衣服,这样既舒适又节约。

4. 胎教用品及准妈妈读物 根据优生从胎教做起的原则。胎教是集优生、优育、优教于一身的、实用性强、收效显著的一门科学,可以帮助人们实现生育一个健康、聪明孩子的愿望。

可以通过胎儿生理上的发育特点,有规律地刺激胎儿的听觉,发展胎儿的触觉,进而通过胎儿的神经传递到大脑,使大脑神经细胞不断增殖,各种神经的联系更加紧密,形成一个卓有成效的“工作网络”,使人类智慧的物质基础——大脑,在接受丰富的外来“信息”的刺激下逐步完善其功能。

间接胎教,实际上就是通过母体自身的情绪,机体的变化所导致的内分泌腺的功能变化,再通过血液胎盘途径去影响胎儿,孕妇和胎儿在神经上虽无联系,但受助于激素这种控制感情、心理因素的物质作为媒介,可以将母

亲和胎儿在精神上相互联系。间接胎教也就是激素在母婴间进行交流。因此,在怀孕期间多听听轻音乐、散步,建立正常的生活秩序,看一些色彩鲜艳的画都是非常必要的,其次丈夫对妻子一如既往的关爱和呵护也是非常重要的胎教环节。

直接胎教,是母亲通过轻轻拍肚子与胎儿进行沟通,利用语言和音乐的听觉刺激信号,促进胎儿的言语和大脑的发育;利用抚摸的动作刺激信号诱动胎儿踢脚等各种动作,促进动作和大脑的发育。

母亲怀孕6个月的时候,胎儿就已经具备了能够听到声音的所有条件,音乐不仅能够陶冶人的性情,而且还可以激发人的想象力,在胎教中的作用是非常重要的。

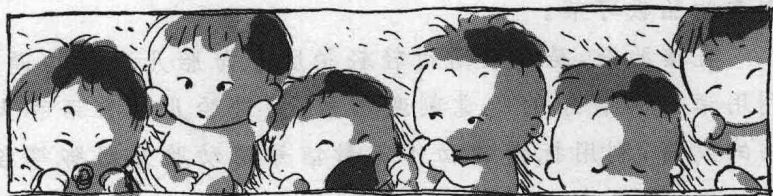
在孕育宝宝的过程中,夫妻应该有着一致的想法,通力合作,共同承担胎教的重担。从小生命孕育之日起,就关心、爱护他,使他沐浴在父母爱心的阳光下。

准妈妈读物很多,这是一个初为人母的妇女的必修课,也是做母亲的铺垫,每一个要做母亲的孕妇,应当选择1~2本可读性强,知识全面的读物来进行学习,这样,能在孩子出生前保持良好的心态,在孩子出生后遇到问题不会束手无策。母亲是伟大的,她肩负着为祖国培育下一代的重任。每个父母,每一个家庭都应尽到自己应尽的责任和义务。

5. 财务经济上的安排 合理安排经济开支,也是一门科学。生育孩子,对于每一个家庭来说,无外乎又多了一项开支。因此,孕前的储蓄是必不可少的。用钱也应本着勤俭节约的精神,尽量旧物利用,适当添置,以免造

成过重的家庭负担。

四、优生知识



(一)遗传因素

优生,是指生育健康聪明的后代。也是关系到人口质量的大事,优生工作是计划生育工作的重要组成部分,它不仅关系到人们的健康,而且和社会、家庭生活有着密切联系。只“出生缺陷”这一项先天性、遗传性缺陷,就足以构成严重的社会问题。文献报道,美国1960年估计每1亿新生儿中,约有400多万患有各种出生缺陷疾病。1971年统计美国全国有117万儿童为先天性智力低下,还有100多万儿童有其他出生缺陷,如先天性盲、聋哑、性别异常、肌营养不良、先天性心脏病、重症糖尿病等,加在一起约250万左右。假如先天性、遗传性疾病的发病率基本相同的话,按我国的总人口计算,约有1000万儿童患有各种智力和体格上的先天性、遗传性缺陷。

以“先天愚型”这一类遗传性疾病来说,20世纪70年代时美国统计有25万人,据称每一个这样的患儿,平均医疗费需要20万美元,仅此一病就要消耗社会财富500

亿美元。按照先天愚型一般发病率和我国某些地区的调查情况推算,我国大约有这类疾病的患者 50 万人,以每个患者造成的经济消耗以 5 000 元计算,总数就达 25 亿元。这些人无疑会给家庭、社会带来负担。

对于大龄青年来说,应当合理调节和安排生儿育女的时间,注重孕早期的保健,避开环境和相关的污染因素,这样就可以获得一个健康、聪明的宝贝。

(二) 优生的基础

“优生”就是“生育一个品质优良的孩子”,即采取一系列措施保证所生的下一代是素质、体质优良的宝贝。

首先要接受优生的宣传教育,使每一对夫妇对恋爱结婚有正确的认识,按照婚姻法,选择合适的配偶;在结婚前要进行婚前检查,婚后应知道最佳生育时期;怀孕前,应到医院进行全面的咨询检查,选择一个最好的怀孕时机;怀孕后要知晓孕期中一系列保健知识,及时、定期地进行产前检查;大龄青年在生育孩子前,最好在 4 个月左右做“产前诊断”,以避免畸形儿的出生。

要在医生指导下,做好围生期保健、分娩监护和新生儿保健,以利于减少遗传性、先天性和产伤性疾病患儿的出现,这样,优生就可以达到预期的目标。

先天性疾病和遗传病是有所不同的。先天性疾病是泛指婴儿出生时已形成的疾病,发病不一定是由于遗传物质染色体或基因发生变化所致,这一类疾病有的是母亲在妊娠期间因感染而引起的。孕妇在妊娠前 3 个月以内感染风疹病毒,常使婴儿患白内障,小眼球等畸形。妊