

卫生科普丛书

月经卫生及育婴常识

孕期保健与育婴常识

郭日贞 何春馥

吉林省妇联生产福利部
长春市妇产科医院
长春市医药卫生科普工作委员会
长春市卫生宣传教育所

1982·5

目 录

第一章 孕期卫生

第一节 确定是否怀孕..... (1)

第二节 予产期的计算方法..... (1)

第三节 产前检查..... (1)

一、接受产前检查的时间

二、检查事项

三、产科检查

第四节 怀孕期一般注意事项..... (2)

一、晨 吐

二、营 养

三、睡眠与休息

四、运 动

五、通 便

六、衣 着

七、口 腔

八、皮 肤

九、乳房保护

十、浮 肿

十一、性生活

十二、产 兆

十三、异常现象

第五节 怀孕各期胎儿生长、

母体变化及注意事项..... (5)

I、两个月 (第5~8周末)

I、三个月 (第9~12周末)

II、四个月 (第13~16周末)

IV、五个月 (第17~20周末)

V、六个月 (第21~24周末)

VI、七个月 (第25~28周末)

VII、八个月 (第29~32周末)

VIII、九个月 (第33~36周末)

IX、十个月 (第37~40周末)

第二章 产后卫生

第一节 产后应注意事项…………… (14)

一、休息及活动

二、注意阴部清洁

三、注意全身清洁

四、营 养

第二节 产后体操…………… (15)

第三章 新生儿应注意事项

第一节 正常新生儿的生理特点…………… (18)

第二节 早产儿的生理特点…………… (19)

第三节 有关新生儿各方面的处理…………… (20)

一、脐 带

二、沐浴与穿衣

三、喂 养

四、预防接种

第四章 新生儿及婴儿的喂养

第一节 正常新生儿及婴儿的喂养…………… (22)

一、母乳喂养

二、混合喂养

三、人工喂养

四、辅助食品的增添

第二节 低体重儿的喂养..... (29)

第五章 一周岁内婴儿发育情况及注意事项

第一节 一个月内..... (31)

第二节 第二个月..... (32)

第三节 第三个月..... (33)

第四节 第四个月..... (35)

第五节 第五个月..... (36)

第六节 第六个月..... (37)

第七节 第七个月..... (38)

第八节 第八个月..... (39)

第九节 第九个月..... (40)

第十节 第十个月..... (41)

第十一节 第十一个月..... (42)

第十二节 第十二个月..... (43)

第十三节 一周岁..... (44)

第六章 常见的婴儿异常情况

第一节 “溢奶”与“吐奶”..... (45)

第二节 不安..... (46)

第三节 没精打采..... (46)

第四节 便秘与腹泻..... (46)

第五节 发烧..... (47)

第六节 啼哭..... (47)

第七章 预防接种..... (49)

第一章 孕期卫生

第一节、确定是否怀孕

一向月经正常的已婚妇女，如果月经超期不来，就要考虑有可能是怀孕。另外有半数的妇女在停经6周左右时有头晕、无力、困倦、食欲不好和不同程度的恶心、偏食，如：喜吃酸性食物、讨厌油腻或特殊气味等。重时发生呕吐，而多半在清晨。此时应当去医院检查确诊。

第二节、预产期的计算方法

从怀孕到分娩止，全过程是280天（即28天算一个月，共10个妊娠月）。

计算方法：从最末一次月经的第一天算起，月份减3（如不够减时可加9），日数上加7。

例：1、末次月经是1980年6月10日

 予产期是1981年3月17日。

 2、末次月经是1981年2月10日

 予产期就是1981年11月17日。

如果用农历计算，在日数上加15天就可以。

第三节、产前检查

是预防、减少或消灭异常怀孕及难产的有效措施。因此、妇女怀孕后要按期做产前检查。

一、接受产前检查的时间

7个月以前，每个月检查一次。七个月以后每两周检查一次。九个月后，每周检查一次。

二、检查项目

(一) 检查全身情况：有无全身性疾病如：心脏病、肺结核、肝炎、贫血等。

(二) 如果男女一方直系亲属中有遗传性疾病，如血友病，智力低下等，就需要到遗传咨询门诊去检查。

三、产科检查

每个月胎儿发育情况、骨盆大小、胎儿位置、胎心音、血压、尿蛋白质的检查等。

第四节、怀孕期一般注意事项

妇女自怀孕到分娩这一段时间内身体上要发生一系列生理性的变化。如果处理得当，都能平安渡过。因此怀孕后除按期产前检查外，生活上要注意以下各点：

一、晨吐

多半发生在怀孕的前三个月，以后就会逐渐的消失。使晨吐减轻的办法是：早晨醒来时不要立刻起床，可以先吃一些饼干或点心，吃后休息半小时再起床，往往可以减轻。

二、营 养

婴儿出生前和哺乳期间的营养，都是直接从母体摄取来的，如果母亲营养不良，母亲和胎儿都会受到不良影响。

(一) 蛋白质：在普通情况下，成人每公斤体重每天需要1克的蛋白质，也就是说，一个50公斤（即100市斤）体重的人，每天需要补充蛋白质50克（一市两）。孕妇每公斤体重每天需要1.5克的蛋白质，如果50公斤（100市斤）体重的孕妇每天需要补充蛋白质75克（一两半），才能充分供应本身和胎儿的生长需要。

含蛋白质的食物：豆类、豆类制品、蛋白、瘦肉、豆

浆、牛奶等。

(二) 维生素：维生素及其复合物和新陈代谢过程有关。怀孕期应多吃些蔬菜和水果，粗米、粗面较精制米面含维生素要多。维生素D对骨骼的发育有很大的关系，如果常常直接暴露于阳光下即可获得，尤其是寒冷季节要适当注意户外活动。

(三) 钙与磷：除了供给孕妇自己的需要外还要供给胎儿骨骼的生长。豆类、绿叶蔬菜、牛奶、鱼等都是含钙、磷较丰富的食物。

(四) 铁的重要性不下于钙质，它同时影响到母体及胎儿的健康，特别是怀孕6——10个月的孕妇需要多量摄取。绿色蔬菜、萝卜缨、肝肾肉类、葡萄干、桃、杏干、红枣等都是含铁质丰富的食物。

怀孕期间尽量避免吃刺激性食物，不应抽烟、喝酒，糖、油也应该减少，切不可偏食。

三、睡眠与休息

每天保证8小时睡眠，最好要有1——2小时午睡，避免长时间站立和步行。

四、运动

适当的运动可以促进血液循环，增加食欲和消化力，促进通便，亦可使睡眠良好。但应尽量避免剧烈运动或乘坐震动利害的车子长途旅行。怀孕晚期也不宜骑自行车。

五、便秘

养成并坚持每天大便一次的习惯。每天多喝开水，多吃一些蔬菜或水果，以防止便秘。

六、衣服

衣服宜宽大、质软、避免紧胸束腰，以免影响血液循环

及胎儿发育。裤带宜改用背带、宜穿平底鞋。

七、口 腔

注意口腔卫生。口腔感染及牙齿疾病，都是产后感染的来源，每日晨晚各刷牙一次。如刷牙经常出血应多吃些含维生素C的食物。

八、皮 肤

要经常洗澡保持皮肤清洁，在怀孕七个月后宜用淋浴或擦身。

九、乳房的保护

切不可穿紧身衣，应戴合适的乳罩，使乳房的血液循环良好，促进乳房的发育。乳头上所结的痂皮可用温水轻轻洗去，尤其临产前三个月要经常用温水、毛巾擦洗乳头，以防止产后哺乳时乳头发生皲裂，并可引起乳腺炎。对内陷的乳头可用手将乳头提出，每日两次，每次5——10分钟。

十、浮 肿

如经检查，血压及尿都正常，就没有危险。那是因为子宫增大、压迫血管，影响下肢血液循环的缘故。但孕妇不可劳动过度，夜间睡眠时可将下肢稍微垫高，可略减轻浮肿。

十一、性生活

在怀孕最初三个月和最后两个月应该避免性生活，以防止流产、早产及细菌进入产道引起感染；怀孕期其它月份也应节制。

十二、产兆：临产时有下列产兆发生：

(一) 腰酸痛

(二) 有规律的阵发性的腹疼10——15分钟一次，以后间歇逐渐缩短。

(三) 见红：阴道有少量血液或极粘稠性的血性粘液排

出。

四、破 水

十三、异常现象：怀孕期如有下列情况发生，应立刻到医院诊治。

(一) 怀孕早期剧烈的呕吐。

(二) 严重的浮肿。

(三) 头昏、眼花。

(四) 腹部剧烈疼痛。

(五) 阴道出血。

第五节、怀孕各期胎儿生长、 母体变化及应注意事项

I、两个月（第5——8周末）

(一) 胎儿的生长

两个月末（第8周）的胎儿生长情况：

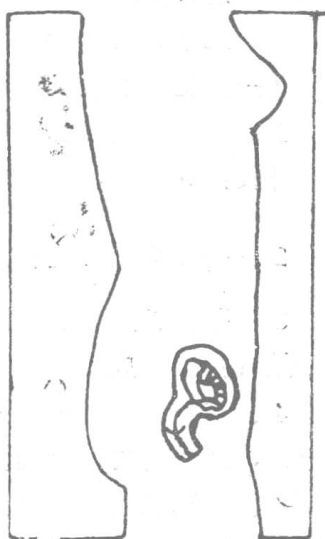
1、身长约2.9厘米，体重约4克。

2、头部及身体分明，头部约占全身 $\frac{1}{2}$ 。

3、手、脚、眼睛、耳朵、嘴巴已经能够辨别。

4、受精卵如鸡卵大小，周围绒毛组织将渐渐发育形成胎盘。

(二) 母体的变化



图一

1、月经已停止，但少数人第一个月尚有少量月经样出血。

2、乳房发胀、乳头、乳晕变黑而且敏感。

3、膀胱因受子宫压迫，尿较为频繁。

4、乳白色分泌物（白带）会渐渐增加。

（三）母体健康上应注意事项

1、怀孕初期，自己不觉得的人很多，特别是月经不规则的人。

2、怀孕初期，特别是2——3个月很容易流产，故若有少量阴道出血时应赶快找医生。

3、这个时期是形成胎儿身体各部的重要时期，故容易受到药物、病毒性感染、风疹及放射线照射的影响，可能引起畸形，因此，不要随便吃药，要避免X线照射，不要接触患风疹的病人，亦应注意不要受凉。

I、三个月（第9——12周末）

（一）胎儿的生长

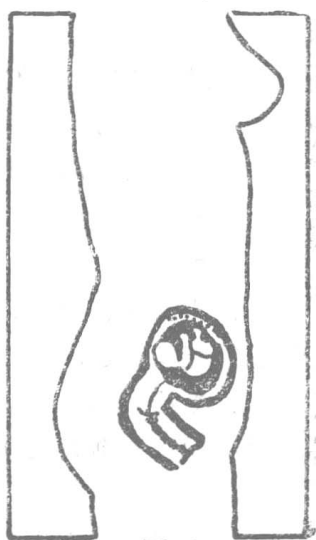
1、三个月末（12周）胎儿的身长：9厘米，体重约20克。

2、头部为胎儿全长的 $\frac{1}{3}$ 。

3、手指、足趾已能分清，尖端开始有指甲形成。

4、这个月已经形成外生殖器的形状，渐出现男女之别。

5、羊膜腔的羊水开始积在胎儿周围，以后的胎儿即浮在羊水中成长。



图二

(二) 母体的变化

- 1、3个月末的子宫有成人拳头大。
- 2、一般怀孕反应到这个月可消除。
- 3、因胎盘未完全形成，容易引起流产。
- 4、子宫后位与流产无关，子宫后位的人到这个时期因子宫逐渐增大会自然得到矫正。
- 5、容易引起便秘，故要注意饮食。
- 6、阴道分泌物会增加，故要注意清洁。

(三) 母体健康上应注意事项

- 1、与两个月时一样，此期仍有流产危险，故应尽量避免剧烈运动。

- 2、到这个时期应接受产前检查。

II、四个月（第13周——16周末）

(一) 胎儿的生长

- 1、四个月末（16周）胎儿的生长：

身长约18厘米，体重约120克。

- 2、胎儿各部分比较相称。

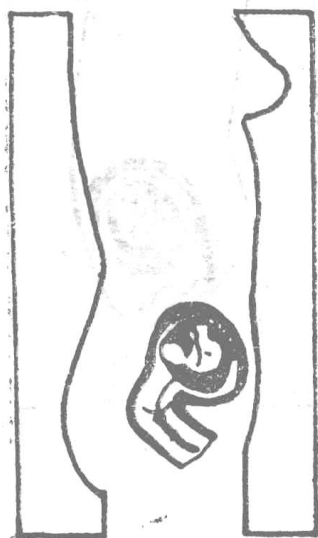
- 3、胎儿开始会动。

- 4、皮肤透明、带红色，可看到很细的血管。

- 5、到四个半月时胎盘发育完成，胎儿由脐带和胎盘连结。

(二) 母体的变化

- 1、四个月末的子宫有小孩的头大。



图三

2、四个半月以后就比较不容易流产。

3、因子宫变大，有时会引起腰疼。

(三) 母体健康上应注意事项。

1、如常常有阴道出血时，应去医院检查是流产或是葡萄胎。

2、阴道分泌物特别增多，外阴应保持清洁并常换内衣裤。

3、因孕吐停止，情绪会较好，此期应尽量吃些富有营养的食物。

4、患有贫血的人应在这个时期提早治疗。

Ⅳ、五个月（第17周——20周末）

(一) 胎儿的生长

1、五个月末(20周)胎儿的生长：

身长约25厘米，体重约250克。

2、头部占全身 $\frac{1}{3}$ 。

3、全身皮肤渐渐生有胎毛。

4、皮下脂肪长出，皮肤变成不透明。

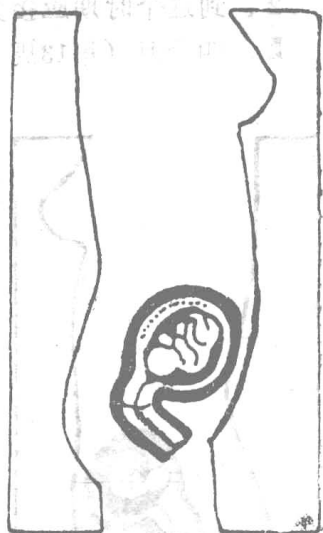
5、胎儿运动活泼，母体可以感觉胎动。

6、胎儿心脏跳动较为明显。

(二) 母体的变化

1、五个月末的子宫约有大人的头大。

2、子宫底（子宫上端）接近肚脐。



图四

3、虽然知道有胎动，但不到月末，仍听不到胎儿的心音。

4、经产妇比初产妇较早感觉胎动，初产妇往往到六个月才有感觉，故不必挂心。

(三) 母体健康上应注意事项

1、家事可以照常做，但应避免腹部用力的工作。

2、性生活应采取不会压迫腹部的姿势。

V、六个月（第21~24周末）

(一) 胎儿的生长

1、六个月末（24周）胎儿的生长：

身长约30厘米，体重约600—700克。

2、头发、眉毛、睫毛开始生长。

3、皮下脂肪逐渐增加，但皮肤很薄且多皱。

4、胎儿浮动于羊水中，容易变动其位置。

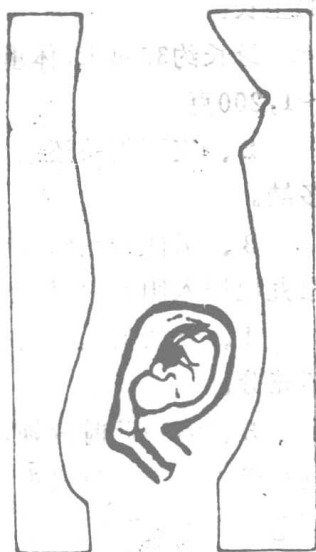
(二) 母体的变化

1、到六个月末，子宫底高度由18厘米变成20厘米。

2、到这个时期，可以说是胎儿的最安定时期，孕妇应适当的运动，如一般工作和家事、散步等都可以积极地去

(三) 母体健康上应注意事项

1、容易引起妊娠中毒症，故应尽量避免食用太咸食



图五

物。

2、应吃有营养而容易消化的食物。

3、这个时期可以说是怀孕期中比较安全的时期，故若怀孕期中必需旅行则可选定这个时期。

4、勿使手脚等部分受凉。

5、应开始准备生产时各种应用物品。

Ⅶ、七个月（第25~28周末）

（一）胎儿的生长

1、七个月末（28周）胎儿的生长：

身长约35厘米，体重约1,000~1,200克

2、皮下脂肪还很少，皮肤多皱。

3、男性胎儿到这个时期，睾丸已进入阴囊内，但还不完全。

4、女性胎儿大阴唇发育还不充分。

5、若在此时分娩，因身体发育尚未成熟，故很难养育，

“七活八不活”的传说并无科学根据。

（二）母体的变化

1、七个月末子宫底高度约21~24厘米，

2、因子宫大的关系，静脉被压迫，有些人下肢、外阴会发生静脉曲张。

3、有人痔疮会加重，需要医师治疗。



图六

4、双胎怀孕在这个时候容易诊查出，因腹围比正常怀孕月份要大，体重增加相当多。

(三) 母体健康上应注意事项

1、这个月和下个月最易发生怀孕贫血，故患有贫血的孕妇应去医院治疗。

2、从怀孕到这个时期止，若胎儿娩出，一般称为流产。

Ⅷ、八个月（第29周～32周末）

(一) 胎儿的生长

1、八个月末（32周）胎儿的生长：

身长约40厘米。体重1,500～1,700克。

2、此期以前的胎儿非常活跃，故其位置不一定，从这个时候起，胎儿头部应向下。

3、胎儿若在这个时期生出来，虽然其生活力弱，但在细心的照料下可以成活。

(二) 母体的变化。

1、到八个月末，子宫底高度为耻骨联合上25～28厘米。

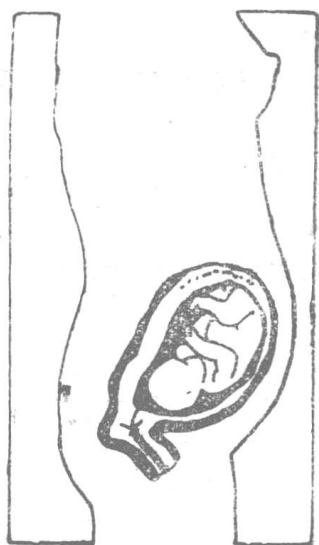
2、长时间的站立，下肢会发生浮肿。

3、这个时期容易发生妊娠中毒症。

4、乳房及下腹部会发生红色条纹，这叫做“妊娠纹”。

5、腹部突出明显，走路要小心。

(三) 母体健康上应注意事项



图七

1、进入这个月，每月应接受两次定期检查。

2、在这个时期到10个月中期（第38周）生产者叫“早产”。

3、这个时期出血，应考虑到早产、前置胎盘、正常位置胎盘早期剥离，故若有阴道出血应到医院检查，并接受适当处理。

Ⅷ、九个月（第33周～36周）

（一）胎儿的生长

1、九个月末（36周）胎儿的生长：

身长45～47厘米，体重2,000～2,300克

2、皮下脂肪发育良好，身体各部分渐呈饱满。

3、胎毛消除，男、女性器官完成。

（二）母体的变化

1、九个月末子宫底高为28～30厘米，就是在胸口（剑突）下。

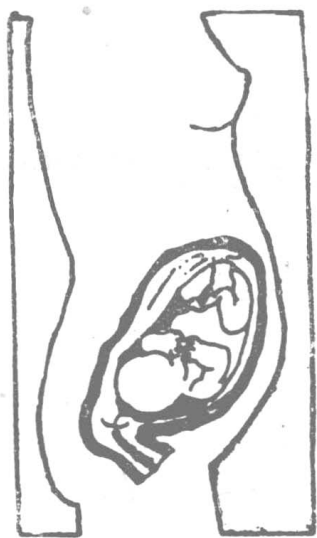
2、因为子宫底很高的关系，胃被压迫，故不能吃的太多。

3、因为腹部突出，腹部有时会疼。

4、初孕妇此时胎儿的头进入母体的骨盆中，经产妇一般是不会这样的。

5、此时乳房有时会有乳汁排出，这叫做“初乳”。

（三）母体健康上应注意事项



图八