之宝贝书系07

MAMA BAOBAO
JIANKANG
ZHIDAO BAIKE

北京市海淀妇幼
保健院专家根据孕期至产后，
从胚胎至3岁的过程，
全程跟随、悉心打造

徐文/编著

妈妈宝宝健康指导百科

标明科学方向，指引妈妈健康孕产
撑起安全绿荫，保护宝宝健康成长

中国人口出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

之宝贝书系67

MAMA BAOBAO JIANKANG ZHIDAO BAIKE



妈妈宝宝健康指导百科

徐文/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝健康指导百科／徐文编著. —北京：中国人口出版社，2010.8
ISBN 978-7-5101-0486-2

Ⅰ. ①妈… Ⅱ. ①徐… Ⅲ. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识 ②婴幼儿—哺育—基本知识 Ⅳ. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第135427号

妈妈宝宝健康指导百科

徐文 编著

出版发行 中国人口出版社
印　　刷 北京振兴华印刷有限公司
开　　本 787×1092　1/16
印　　张 26
字　　数 300千字
版　　次 2010年8月第1版
印　　次 2010年8月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5101-0486-2
定　　价 35.00元

社　　长 陶庆军
网　　址 www. rkcbs. net
电子信箱 rkcbs@126. com
电　　话 (010) 83519390
传　　真 (010) 83519401
地　　址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮　　编 100054

版权所有　侵权必究　质量问题　随时退换

前言 PREFACE

维护孕产妇的健康及宝宝的健康，对每个家庭来说，无疑都是十分重要的事情。孕期里，维护妈妈健康不仅对妈妈有益，还直接影响着腹中宝宝的健康。宝宝出生后至3岁，是身体飞速成长的时期，在这一时期给宝宝科学的养护，将为宝宝的一生健康做好铺垫。

所以，从准备怀孕的那一刻起，你就要做好各项呵护自己和宝宝的准备，健康孕产，让宝宝健康成长。具体来说，如何在家中做好对妈妈和宝宝的护理，也是每个家庭都需要学习和了解的。

现在，我们邀请了北京妇产医院主任医师，与你一同关注妈妈和宝宝的健康。你可以从在这本书中，体会到孕育的幸福和快乐。

本书有如下特点：

内容翔实，这本书包括了从怀孕到宝宝出生，再到宝宝3岁，这个漫长却愉快的过程中，你所需要了解的相关健康知识。包括孕前准备、孕期检查、孕期常见不适与疾病、分娩中遇到的问题、产后恢复，以及宝宝出生后的健康常识、宝宝的常见疾病与治疗护理、宝宝意外事故的应对与预防等。

科学权威，作者多年来一直从事围产医学的临床工作，经验丰富，技术精湛。以医生的角度，指导你在家中从容面对疾病。

系统实用，本书共分为八章，内容编排清楚，查阅方便。使你在这本书中都能方便地找到自己的疑惑及具体的应对措施，一步步的逐渐深入的讲解。帮你循序渐进做好妈妈、照顾好宝宝。

通俗易懂，文字方面避免使用枯燥的医学专业术语，对孕期经常出现的问题进行了简洁、清晰的诠释，并给出了科学合理的应对措施。

希望在我们的努力下，用这本书，为你全家撑起美好的健康蓝天。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

第一章　奇妙的怀孕经历

01第一节　计划受孕

良好的生活方式　/ 24

戒烟戒酒 …… 24
生活有规律 …… 25
生活环境良好 …… 25
合理饮食 …… 25

夫妻双方孕前检查　/ 25

孕前检查开始时间 …… 25
TORCH检查 …… 26
口腔检查 …… 26
孕前防疫 …… 27

其他准备　/ 28

心理准备 …… 28
合理避孕 …… 28
怀孕的最佳年龄 …… 30

02第二节　受孕

精子与卵子的相遇　/ 31

精子的形成 …… 31
卵子的形成 …… 31
受精 …… 32
着床 …… 32

怀孕的征兆　/ 33

停经 …… 33
乳房变化 …… 33
恶心反应 …… 33
胃口的改变 …… 33
疲乏感 …… 34
心理变化 …… 34

预产期的推算　/ 34

03第三节　怀孕40周身体的变化

孕早期（1～12周）　/ 35

孕中期（13～28周）　/ 37

孕晚期（29～40周）　/ 40

第二章　不可忽视的孕期检查

01第一节　常规检查

孕期检查知识　/ 44

检查的必要性 …… 44
检查结果的准确率 …… 44
检查内容 …… 45
做检查的时间间隔 …… 45
检查之后的特殊护理 …… 46

孕早期的常规检查　/ 46

询问内容 …… 46
双合诊检查 …… 47
常规检查 …… 47
异常情况的检查 …… 48

孕中期的常规检查　/ 48

询问内容 …… 48
脏器检查 …… 48
腹部触诊 …… 48
测量血压 …… 49
超声波检查 …… 49

孕晚期的常规检查　/ 51

检查胎儿的生长发育状况 …… 51
询问孕妇的身体情况 …… 51
常规检查 …… 51

02第二节　诊断性检查

侵入性检查　/ 52

侵入性检查的目的 …… 52
侵入性检查的方法 …… 52
侵入性检查的安全性 …… 53
绒毛取样的方法 …… 53
羊膜腔穿刺 …… 53
脐带穿刺 …… 54

糖尿病检查　/ 54

妊娠期糖尿病 …… 54
产后 …… 55

唐氏筛查　/ 55

弓形虫病检查　/ 55

HIV检查　/ 56

特殊的产检项目　/ 57

特殊血液检查 …… 57
甲胎蛋白筛查 …… 57
三项试验 …… 57
梅毒血清学试验 …… 58
淋病的细菌学检查 …… 58
颈项折迭扫描 …… 58

第二章　可改善的不适与疾病

01第一节　孕期常见不适

乏力　/ 60
表现 …… 60
应对措施 …… 60

贫血　/ 61
表现 …… 61
应对措施 …… 61

牙病　/ 62
表现 …… 62
应对措施 …… 62

皮肤改变、妊娠纹　/ 64
表现 …… 64
应对措施 …… 64

皮肤瘙痒　/ 65
表现 …… 65
应对措施 …… 65

睡眠障碍　/ 66
表现 …… 66
应对措施 …… 66

恶心和呕吐　/ 66
表现 …… 66
应对措施 …… 67

胃灼热　/ 69
表现 …… 69
应对措施 …… 69

腹泻　/ 70
表现 …… 70
应对措施 …… 71

便秘　/ 71
表现 …… 71
应对措施 …… 71

尿频　/ 73
表现 …… 73
应对措施 …… 73

泌尿道感染　/ 74
表现 …… 74
应对措施 …… 74

白带增多　/ 75
表现 …… 75
应对措施 …… 76

静脉曲张　/ 76
表现 …… 76
应对措施 …… 77

手部麻木　/ 78
表现 …… 78
应对措施 …… 78

呼吸急促　/ 79
表现 …… 79
应对措施 …… 80

腿部抽筋　/ 80
表现 …… 80
应对措施 …… 81

腰椎疼痛和骨盆的疼痛　/ 81
表现 …… 81
应对措施 …… 83

02第二节　孕期常见疾病

低血压 / 85
表现 …… 85
应对措施 …… 85

妊娠期高血压疾病 / 86
表现 …… 86
应对措施 …… 87

妊娠合并子宫肌瘤 / 88
表现 …… 88
应对措施 …… 89

子宫颈糜烂及子宫颈癌 / 90
表现 …… 90
应对措施 …… 90

流行性感冒 / 90
表现 …… 90
应对措施 …… 91

发热 / 91
表现 …… 91
应对措施 …… 91

风疹 / 92
表现 …… 92
应对措施 …… 92

带状疱疹 / 93
表现 …… 93
应对措施 …… 93

痔疮 / 94
表现 …… 94
应对措施 …… 95

肝炎 / 96
表现 …… 96
应对措施 …… 96

胆汁淤积 / 97
表现 …… 97
应对措施 …… 98

妊娠期糖尿病 / 99
表现 …… 99
应对措施 …… 100

弓形体病 / 102
表现 …… 102
应对措施 …… 102

阴道出血 / 103
表现 …… 103
应对措施 …… 104

流产 / 104
表现 …… 104
应对措施 …… 105

第四章　耐人寻味的分娩经历

01第一节　分娩准备和临产

分娩选择　/ 108

阴道分娩 …… 108
剖宫产 …… 108
水中分娩 …… 110
无痛分娩 …… 111

产兆　/ 112

见红 …… 112
胎膜破裂 …… 112
宫缩 …… 113

02第二节　分娩过程

第一产程　/ 114

如何配合 …… 115

第二产程　/ 115

如何配合 …… 115

第三产程　/ 116

如何配合 …… 116

03第三节　异常分娩

宫缩乏力　/ 118

表现 …… 118
应对措施 …… 119

产道异常　/ 119

表现 …… 119
应对措施 …… 120

胎位异常　/ 120

表现 …… 120
应对措施 …… 120

胎头未入盆　/ 121

表现 …… 121
应对措施 …… 122

过期妊娠　/ 123

表现 …… 123
应对措施 …… 124

双胎妊娠　/ 124

表现 …… 124
应对措施 …… 125

耻骨联合分离症　/ 126

表现 …… 126
应对措施 …… 126

假临产和先兆临产　/ 126

表现 …… 126
应对措施 …… 127

胎膜早破　/ 128

表现 …… 128
应对措施 …… 128

胎盘早剥　/ 129

表现 …… 129
应对措施 …… 130

早产　/ 131

表现 …… 131
应对措施 …… 131

肩难产 / 132
表现 …… 132
应对措施 …… 133
产程缓慢 / 133
表现 …… 133
应对措施 …… 135
分娩出血 / 137
表现 …… 137
应对措施 …… 138
胎儿窘迫 / 139
表现 …… 139
应对措施 …… 139
会阴切开术 / 140
表现 …… 140
应对措施 …… 140
催产和扩宫 / 143
表现 …… 143
应对措施 …… 144
阴道助产 / 145
表现 …… 145
应对措施 …… 146
子宫翻出 / 147
表现 …… 147
应对措施 …… 148

第五章 充满希望的产后恢复

01第一节 基础护理

饮食营养 / 150
营养素 …… 150
合理搭配 …… 150
不同时期的饮食重点 …… 151
生活起居 / 154
开窗通风 …… 154
休息与活动 …… 154
个人卫生 …… 155
性生活 …… 156
产后42天检查 / 156
产后42天检查的重要性 …… 156
产后42天检查内容 …… 157

02第二节 产后常见不适

会阴剧痛 / 159
表现 …… 159
应对措施 …… 160
恶露异常 / 160
表现 …… 160

需要全本请访问 www.ertongbook.com

应对措施 …… 161
阴道松弛、脱垂和尿失禁 / 161
表现 …… 161
应对措施 …… 162
便秘 / 163
表现 …… 163
应对措施 …… 164
腰腿痛 / 164
表现 …… 164
应对措施 …… 165
发热 / 165
表现 …… 165
应对措施 …… 166
产褥感染 / 166
表现 …… 166
应对措施 …… 167
03第三节 产后常见疾病
出血 / 168
表现 …… 168
应对措施 …… 169
胎盘、胎膜滞留 / 169
表现 …… 169
应对措施 …… 169
子宫脱垂 / 170
表现 …… 170
应对措施 …… 170
子宫复旧不全 / 171
表现 …… 171
应对措施 …… 171
尿潴留 / 172
表现 …… 172
应对措施 …… 172
急性乳腺炎 / 173
表现 …… 173
应对措施 …… 173
04第四节 产后心理调适
产后忧郁 / 175
表现 …… 175
应对措施 …… 176
产后性冷淡 / 176
表现 …… 176
应对措施 …… 177

第六章　宝宝健康全方位常识

01第一节　父母应学会观察宝宝

宝宝生病的信号　/ 180

食欲 …… 180
情绪 …… 181
睡眠 …… 181
步态 …… 182
呼吸 …… 182
小便 …… 182
大便 …… 183
体味 …… 184
指甲 …… 184

02第二节　宝宝健康的科学掌控

影响宝宝健康的因素　/ 185

妈妈的健康 …… 185
良好的营养 …… 186

宝宝生病的真正原因　/ 187

饮食不当 …… 187
生活方式不当 …… 188

宝宝不生病的窍门　/ 188

饮食 …… 188
生活方式 …… 189

四季疾病预防法　/ 190

春秋常见疾病和防治 …… 190
夏季常见疾病和防治 …… 191
冬季常见疾病和防治 …… 191

预防接种的注意事项　/ 193

接种前 …… 193
接种后 …… 193
预防接种的间隔 …… 193
几种不适合接种的情况 …… 194

就医时的注意事项　/ 195

就医时机的选择 …… 195
遵守诊疗时间 …… 195
夜间或假日就诊 …… 196
减少就诊时间 …… 196

03第三节　用药常识

给宝宝喂药的方法　/ 197

婴幼儿用药误区　/ 198

滥用抗生素 …… 198
滥用糖皮质激素 …… 198
滥用营养药 …… 198
迷信新药、贵药、进口药 …… 198

服用退热药的注意事项　/ 199

退热药的种类 …… 199
用药方法 …… 200

第七章　宝宝常见疾病与治疗护理

01第一节　新生儿常见疾病

产伤　/ 202

病症识别 …… 202
治疗 …… 203

早产儿　/ 204

病症识别 …… 204
治疗 …… 204

新生儿缺氧缺血性脑病　/ 206

病症识别 …… 206
治疗 …… 207
预防 …… 207

新生儿肺炎　/ 207

病症识别 …… 207
治疗 …… 208
预防 …… 208

新生儿溶血病　/ 209

病症识别 …… 209
治疗 …… 210
预防 …… 210

新生儿败血症　/ 210

病症识别 …… 210
治疗 …… 211
预防 …… 212

新生儿出血症　/ 212

病症识别 …… 212
治疗 …… 213
预防 …… 213

新生儿黄疸　/ 213

病症识别 …… 213
治疗 …… 214
预防 …… 214

新生儿脐炎　/ 214

病症识别 …… 214
治疗 …… 215
预防 …… 216

02第二节　婴幼儿常见疾病

感冒　/ 217

病症识别 …… 217
治疗 …… 217
预防 …… 218

发热　/ 218

病症识别 …… 218
治疗 …… 219

呕吐　/ 221

病症识别 …… 221
治疗 …… 223
预防 …… 224

便秘　/ 224

病症识别 …… 224
治疗 …… 225
预防 …… 225

急性扁桃体炎　/ 226

病症识别 …… 226
治疗 …… 226
预防 …… 226

中暑 / 227
病症识别 …… 227
治疗 …… 227
惊厥 / 228
病症识别 …… 228
治疗 …… 228
预防 …… 229

03第三节 营养性疾病

营养不良 / 230
病症识别 …… 230
治疗 …… 231
预防 …… 231
营养过剩 / 232
病症识别 …… 232
治疗 …… 232
预防 …… 232
维生素A的缺乏 / 233
病症识别 …… 233
治疗 …… 234
预防 …… 234
B族维生素的缺乏 / 235
病症识别 …… 235
治疗和预防 …… 236
维生素C的缺乏 / 236
病症识别 …… 236
治疗和预防 …… 236
维生素D的缺乏 / 237
病症识别 …… 237
治疗 …… 238
预防 …… 238
铁的缺乏 / 239
病症识别 …… 239
治疗和预防 …… 240
锌的缺乏 / 240
病症识别 …… 240
治疗 …… 241
预防 …… 241
碘的缺乏 / 241
病症识别 …… 241
治疗和预防 …… 242
钙的缺乏 / 242
病症识别 …… 242
治疗和预防 …… 243
神经性厌食症 / 244
病症识别 …… 244
治疗 …… 245
预防 …… 245

04第四节 呼吸系统疾病

上呼吸道感染 / 246
病症识别 …… 246
治疗 …… 247
预防 …… 247
急性喉炎 / 247
病症识别 …… 247
治疗 …… 248
预防 …… 249
急性支气管炎 / 249
病症识别 …… 249
治疗 …… 249
预防 …… 250

支气管肺炎 / 250
病症识别 …… 250
治疗 …… 251
预防 …… 252
支原体肺炎 / 252
病症识别 …… 252
治疗 …… 253
预防 …… 253
毛细支气管炎 / 254
病症识别 …… 254
治疗 …… 254
预防 …… 255
支气管哮喘 / 255
病症识别 …… 255
治疗 …… 256
预防 …… 256
特发性肺含铁血黄素沉着症 / 257
病症识别 …… 257
治疗 …… 257
预防 …… 258
05第五节 消化系统疾病
先天性肥厚性幽门狭窄 / 259
病症识别 …… 259
治疗 …… 259
预防 …… 260
肝炎综合征 / 260
病症识别 …… 260
治疗 …… 261
预防 …… 261
肠痉挛 / 261
病症识别 …… 261
治疗 …… 262
预防 …… 262
腹泻 / 263
病症识别 …… 263
治疗 …… 264
预防 …… 266
胃炎 / 266
病症识别 …… 266
治疗 …… 267
预防 …… 267
06第六节 肠道寄生病
蛲虫病 / 268
病症识别 …… 268
治疗 …… 268
预防 …… 269
蛔虫病 / 269
病症识别 …… 269
治疗 …… 270
预防 …… 270
胆道蛔虫症 / 271
病症识别 …… 271
治疗 …… 271
07第七节 心血管系统疾病
先天性心脏病 / 272
病症识别 …… 272
治疗 …… 273
动脉导管未闭 / 273
病症识别 …… 273

治疗 …… 274

室间隔缺损 / 274
病症识别 …… 274
治疗 …… 275
预防 …… 275

原发性心内膜纤维增生症 / 276
病症识别 …… 276
治疗 …… 276
预防 …… 277

感染性心肌炎 / 277
病症识别 …… 277
治疗 …… 277
预防 …… 278

阵发性室上性心动过速 / 278
病症识别 …… 278
治疗 …… 278
预防 …… 279

08第八节 血液系统疾病

营养性缺铁性贫血 / 280
病症识别 …… 280
治疗 …… 281
预防 …… 281

营养性巨幼红细胞性贫血 / 282
病症识别 …… 282
治疗 …… 282
预防 …… 283

特发性血小板减少性紫癜 / 284
病症识别 …… 284
治疗 …… 284
预防 …… 285

09第九节 泌尿系统疾病

急性肾小球肾炎 / 286
病症识别 …… 286
治疗 …… 287
预防 …… 287

肾病综合征 / 287
病症识别 …… 287
治疗 …… 288
预防 …… 288

泌尿系统感染 / 289
病症识别 …… 289
治疗 …… 290
预防 …… 290

系膜IgA肾病 / 291
病症识别 …… 291
治疗 …… 291
预防 …… 291

血尿 / 292
病症识别 …… 292
治疗 …… 293

急性肾功能衰竭 / 293
病症识别 …… 293
治疗 …… 294
预防 …… 294

10第十节 神经系统疾病

癫痫 / 296
病症识别 …… 296
治疗 …… 297
预防 …… 297

需要全本请访问 www.ertongbook.com