MARY'S HOSPITAL
WOMEN & INFANTS, BEIJING
北京玛丽妇婴医院

8位孕育专家团队倾力打造并跟踪指导

赵天卫 主编
妇产科首席专家
玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员

孕产婴护理

全图解



- 做好孕前准备可以让幸孕如期而至
- 做好孕期护理才能让腹中的宝宝安然无恙
- 做好产褥期护理让你有更多的精力照顾宝宝
- 做好婴儿期护理会让宝宝有一个美好的未来

权威专家的倾情奉献，一目了然的图解说明
助您踏上养育健康聪明宝宝的幸福历程

河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

CONTENTS

第一篇 孕前保健与护理——预约一个聪明的宝宝

特别图示——孕前就要做好的12件事/20

特别图示——孕前不能做的12件事/22

妊娠前你计划好了吗/24

一 相互商量要不要孩子/24

二 具备积极的生育态度/25

将身体调整到最佳状态/26

一 准妈妈应将体重调整到最佳状态/26

二 育龄妇女不宜太胖/27

三 选择适合的锻炼方法/28

四 孕前养成散步的习惯/29

- 散步的要领/29
- 散步的形式/30
- 散步的速度/30
- 适宜散步的时间/30

放缓生活节奏/32

一 孕前科学安排生活/32

- 忌超负荷工作/32
- 忌忧愁抑郁/33
- 忌盲目节食减肥/33
- 忌浓妆艳抹/33
- 忌饮茶过浓/33
- 忌抽烟解闷/34
- 忌借酒消愁/34
- 避免不良因素的伤害/34
- 提高性生活的质量/35
- 避免预防接种/35

二 提前3个月开始补充叶酸/36

三 不要在新装修的房子里怀孕/37

- 判断室内装修环境污染的方法/37

准确预测排卵期/38

一 基础体温法/38

✻ 体温测量要点/38

✻ 基础体温表使用方法/39

二 宫颈黏液法/39

✻ 应用要点/39

✻ 注意事项/40

三 在最佳受孕日期怀孕/40

✻ 通过推算得出最佳受孕日期/41

✻ 通过身体体征判断最佳受孕日期/41

✻ 通过排卵试纸准确测出排卵期/42

✻ 最佳受孕时刻/43

喜迎妊娠的到来/44

一 孕前情绪紧张不利于受孕/44

二 让好心情迎接优良的精子和卵子/45

三 在家中受孕有利于放松心情/46

第二篇 孕早期护理——不要让胚胎太受伤

特别图示——居家防止电磁辐射/48

怀孕1个月——早日得知怀孕喜讯/50

一 胎儿发育状况/50

二 母体身体变化/50

三 你的身体出现了这些征兆吗/51

四 自我测试妊娠/53

五 真孕与假孕/53

六 到医院去进行确诊/54

七 养成运动的好习惯/55

✻ 散步/55

✻ 游泳/56

八 日常生活中应注意的事项/57

九 避免药物对孕卵的伤害/58



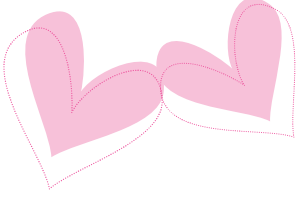
怀孕2个月——正确对待孕吐/59

一 胎儿发育状况/59
二 母体身体变化/59
三 怀孕后要注意的问题/60
✻ 上班须注意/60
✻ 不要在空调房里呆得过久/60
✻ 注意休息/61
✻ 远离小动物/62
✻ 均衡补充营养/62
四 职业孕妇应该避开的工作和环境/63
五 呼吸干净的空气/64
六 正确对待早孕反应/65
✻ 晨吐的应对方法/65
七 预防异常妊娠/67
✻ 宫外孕/67
✻ 葡萄胎/67



怀孕3个月——谨防意外流产/68

一 胎儿发育状况/68
二 母体身体变化/68
三 妊娠早期要注意的异常情况/69
四 调整你的姿势/69
✻ 站立姿势/69
✻ 坐姿/70
✻ 起立姿势/70
✻ 行走姿势/71
✻ 上下楼梯姿势/71
✻ 躺下/72
✻ 休息姿势/72
✻ 起床的姿势/73
✻ 拾取东西/73
五 做家务活要小心/74
✻ 扫除/74
✻ 洗衣服/74
✻ 做饭/75
✻ 购物/75
六 避免性生活/76
七 预防流产/77
✻ 流产的表现/77
✻ 流产的预防/78
八 怀孕前三个月的阴道出血/79
✻ 你不必担心的出血/79
✻ 令人担忧的出血/80



第三篇 孕中期护理——为宝宝提供充足的营养

特别图示——居家静养要注意/82

特别图示——胎动的监护方法/83

怀孕4个月——自我护理身体/84

一 胎儿发育状况/84

二 母体生理变化/84

三 注意居室卫生/85

四 趁机摄取充足的营养/86

五 从现在开始运动要小心/87

六 外出交通工具选择/88

- 乘公共汽车/88
- 骑自行车/88
- 孕妇开车/88

七 注意皮肤护理/89

- 中性皮肤的护理方法/90
- 干性皮肤的护理方法/90
- 油性皮肤的护理方法/90
- 敏感性皮肤的护理方法/90

八 细心呵护乳房/91

- 孕期擦洗乳头/91
- 孕期进行乳房按摩/91
- 纠正凹陷乳头/93

九 注意补充铁剂，预防贫血/95

怀孕5个月——开始监测胎动/96

一 胎儿发育状况/96

二 母体生理变化/96

三 注意个人卫生/97

四 孕期洗澡方法/98

- 孕妇洗澡水温不要过高/98
- 孕妇洗澡忌时间过长/98

五 腹部凸出后的睡眠/100

- 睡眠宜选左侧卧位/100
- 保证良好的睡眠/101

六 注意保护腹部/102

七 预防膀胱感染/103

八 坚持测量子宫底高度/104

九 对胎儿进行胎动监护/105

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怀孕6个月——适当进行运动/106

一 胎儿发育状况/106
二 母体生理变化/106
三 控制体重增加过快/107
四 适当进行运动/108
五 坚持做孕妇体操/109
✻ 髋部练习/109
✻ 侧卧抬腿/109
✻ 屈膝下蹲/110
✻ 垂直压腿/110
✻ 伸展放松/110
六 注意头发的护理/111
✻ 宜采用的发型/111
✻ 洗头/111
✻ 护发/111
七 预防阴道炎/112
八 减轻腰背疼痛的方法/113
九 缓解身体疼痛的孕妇操/114
✻ 缓解背部疼痛/114
✻ 缓解肩膀疼痛/114
✻ 缓解骨盆的疼痛/115
✻ 防止大腿肌肉拉伤/115
✻ 预防小腿抽筋/116
✻ 缓解手脚麻木、痉挛/116
十 注意补钙/117
十一 妊娠期疾病的自我护理/118

怀孕7个月——预防早产的发生/119

一 胎儿发育状况/119
二 母体生理变化/119
三 防止摔倒/120
✻ 摔跤后的应对措施/120
四 科学预防早产/121
五 防止产生孕斑/122
六 减轻妊娠纹的方法/123
七 防止妊娠水肿/124
八 预防孕期静脉曲张/126
✻ 缓解静脉曲张的方法/126
九 预防妊娠高血压综合征/128



第四篇 孕晚期护理——为轻松分娩做好准备

特别图示——有利于分娩的运动/130

- 盆底肌练习/130
- 对掌盘坐/130
- 弓步伸展/130
- 侧体上举/131
- 背部肌肉练习/131
- 锻炼骨盆/132
- 骨盆矫正动作/132
- 强化会阴肌肉/132
- 肋下伸展运动/133
- 向前推皮球/133
- 压在皮球上/133

怀孕8个月——进行分娩练习/134

一 胎儿发育状况/134

二 母体生理变化/134

三 避免难产的生活方式/135

四 夜间失眠的自我调节/136

五 防止仰卧综合征/137

六 预防胎儿缺氧/138

七 胎位不正的矫正/139

- 膝胸卧位/139
- 甩臀法/140
- 反屈姿势法（仰卧垂足位）/140
- 艾灸至阴穴/141
- 侧卧位矫正法/141

八 妊娠糖尿病的预防与护理/142

- 妊娠合并糖尿病对孕妇的危害/142
- 妊娠合并糖尿病对围产儿的危害/143
- 避免孕妇高血糖对胎儿的影响/143
- 妊娠合并糖尿病的饮食控制/144

怀孕9个月——缓解身体不适/145

一 胎儿发育状况/145
二 母体生理变化/145
三 孕晚期减轻不适的对策/146
✻ 脚部水肿/146
✻ 腿部疼痛/146
✻ 痛性痉挛/146
✻ 胃灼热及失眠/147
✻ 气喘/147
四 正确处理鼻塞和出血/148
五 孕晚期痔疮的防治/148
六 分娩姿势的练习/149
✻ 下蹲式/149
✻ 盘膝坐式/150
七 脐带打结/150
✻ 脐带打结有两种：假结和真结/150
✻ 脐带扭转、狭窄与缩窄的危害/150
八 前置胎盘要小心/151
✻ 发生前置胎盘的原因/151
✻ 发现前置胎盘应该注意/151
九 警惕胎膜早破/152
✻ 胎膜早破的危害/152
✻ 胎膜早破的对策/153
十 正确对待妊娠高血压综合征/153

怀孕10个月——随时准备分娩/154

一 胎儿发育状况/154
二 母体生理变化/154
三 分娩前孕妈妈的心理准备/155
四 做好营养储备/156
五 留意危险信号/157
✻ 出血/157
✻ 下腹疼痛/157
✻ 痉挛和意识障碍/158
✻ 破水/158
六 警惕过期妊娠/159
七 产前安心待产/160



第五篇 分娩及住院期间的护理——喜迎新生命的降临

特别图示——住院分娩期间的生活安排/162

一 自然产/162

二 剖宫产/163

分娩须知/164

一 分娩三要素/164

产道/164

胎儿的状态/164

娩出力/165

二 临近分娩的征兆/166

三 掌握合适的入院时机/167

住院前应注意的事项/168

四 剖宫产的利与弊/169

五 还是自然分娩好/170

六 准妈妈可采取竖位分娩/171

七 减缓疼痛的秘诀/172

腹式深呼吸的运用/172

仰卧腹式深呼吸的方法/173

侧腹式深呼吸的方法/173

腹式深呼吸的秘诀/173

腹式深呼吸时辅助动作的运用/174

八 分娩中用力的方法/175

仰卧时用力的方法/175

侧卧时用力的方法/176

仰卧时抱住双腿的用力法/177

九 第二产程要会用力/178

入院分娩该做的准备/179

一 生理和心理上的准备/179

二 产妇所需物品/179

三 宝宝用品的准备/180

产程中与医生的配合/181

一 分娩所需要的时间/181

二 第一产程中要做的事/182

三 自然产与医生的配合/183

第一产程/183

第二产程/184

第三产程/185

四 分娩时呼吸技巧的运用/186

第一产程早期/186

第一产程后期/186

第二产程/186

五 剖宫产时准妈妈的配合/187

六 住院期间的注意事项/187

第六篇 产后恢复与护理——恢复从前的美丽

特别图示——出院后的生活安排/190

产后休养与护理/191

一 产后日常护理/191

- 要有舒适的环境/191
- 注意产褥期卫生/192
- 注意卧床2周/192
- 勤绑腹带防止内脏下垂/192
- 注意清洁卫生/193
- 严防洗头着凉/194

二 产后特殊护理/195

- 产后外阴保健/195
- 正确对待恶露/196
- 剖宫产后的注意事项/197

三 产后异常的护理/198

- 产后腹痛/198
- 产后多汗/198
- 产后恶露不下/199
- 产后恶露不绝/200
- 产后乳汁自出/201
- 产后大便难/202
- 谨防月子病/203

四 预防产后抑郁症/204

产后恢复体操/205

一 产后第1天的产褥操/205

二 产后第2天的产褥操/207

三 产后第3天的产褥操/207

四 产后第4～5天的产褥操/208

五 产后第6～7天的产褥操/209

六 产后2周的产褥操/210

七 局部瘦身操/211

- 产褥运动/211
- 健胸运动/211
- 向下垂的臀部说再见/212
- 雕塑出修长的大腿/213
- 塑造出细细的小蛮腰/214

八 剖宫产后的体形恢复/215

第七篇 新生儿护理
——给宝宝再多的呵护也不够

特别图示——护理新生儿的准备/218

初生的婴儿/220

一 第一次审视新生儿/220

二 新生儿发育特点/222

- 生理发育/222
- 心理发育/225
- 新生儿与大人的沟通/225
- 新生儿笑的发育/225

母乳喂养/226

一 纯母乳喂养好/226

- 母乳喂养的益处/226
- 做好母乳喂养的准备/226
- 正确进行初乳喂养/227

二 母乳喂养要点/228

三 正确抱持婴儿哺乳/231

- 母乳喂养小秘诀/231
- 随心所欲的喂哺姿势/232

四 喂乳后帮宝宝排气/233

日常护理/234

一 新生儿眼、耳、口、鼻的护理/234

- 眼睛护理/234
- 耳部护理/234
- 口腔护理/235
- 鼻腔护理/235

二 新生儿脐带的护理/236

三 正确包裹孩子/237

四 正确抱起孩子/238

- 抱起仰卧的宝宝/238
- 抱起侧卧的宝宝/239
- 抱起俯卧的宝宝/240

五 放下抱着的婴儿/241

六 给宝宝穿衣服的方法/242

- 内衣穿法/242
- 连衣裤穿法/243

七 给新生儿洗屁屁/244

需要全本请访问 www.ertongbook.com

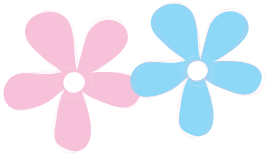
洗屁屁的方法/244
擦洗屁屁的方法/245
八 给新生儿垫尿布/246
布尿布的包法/246
纸尿裤的使用方法/247
九 训练新生儿良好的睡眠习惯 /248
正确的睡眠姿势/248
小儿夜哭/248
十 点点通——超级妈妈的育儿心得/249
乳痂的清除/249
胎脂的清除/249
宝宝吐奶/250
宝宝拒绝吸乳/250





第八篇 婴儿护理——帮宝宝迈出人生第一步

特别图示——宝宝成长中的第一次/252
1～2个月——细心呵护宝宝/254
一 发育特点/254
生理发育/254
心理发育/255
二 婴儿的清洁卫生/256
理发/256
给婴儿洗脸/256
眼睛护理/257
减少鼻塞/257
清除耳屎/258
剪指（趾）甲/258
三 给婴儿洗澡的方法/259
给婴儿洗澡应注意/260
四 夜间喂奶/262
五 把大小便的技巧/263
六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/264
婴儿鹅口疮/264
小儿发热/264
2～3个月——多对宝宝微笑/266
一 发育特点/266
生理发育/266
心理发育/267
二 为婴儿正确穿衣/268
三 妈妈奶水不足的对策/269
四 混合喂养的方法/270
正确使用奶粉/270



五 宝宝牛奶过敏的对策/272
六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/273
✻ 颈部、腋下糜烂/273
✻ 小儿脐疝/273
✻ 给宝宝喂药的方法/274
3～4个月——开始懂得父母话里的感情/275
一 发育特点/275
✻ 生理发育/275
✻ 心理发育/276
二 尽量让3个月的宝宝睡好/277
三 预防宝宝睡偏了头/278
四 婴儿发热不爱吃奶的解决方案/279
五 添加辅食的方法/280
✻ 辅食的制作/281
✻ 适量喂些菜汁/281
六 添加辅食应注意的问题/282
七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/283
✻ 尿布疹/283
✻ 小儿肺炎/283
✻ 服用第一丸小儿麻痹糖丸/284
4～5个月——坚持母乳喂养/285
一 发育特点/285
✻ 生理发育/285
✻ 心理发育/286
二 培养宝宝的睡眠习惯/287
三 宝宝流口水的护理/288
四 坚持母乳喂养/289
五 挤乳喂养的方法/290
✻ 用手挤奶/290
✻ 用泵挤奶/291
六 适量喂用果汁/292
七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/293
✻ 脓疱病/293
✻ 宝宝肠套叠/293
5～6个月——护理宝宝的乳牙/294
一 发育特点/294
✻ 生理发育/294
✻ 心理发育/295
二 保护婴儿的乳牙/296
✻ 乳牙萌出前的护理/296
✻ 婴儿乳牙萌出后的护理/297
三 必须添加辅食/298
✻ 本月添加辅食的种类/298
四 安全使用婴儿手推车/299
五 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/300
✻ 宝宝感冒/300
✻ 小儿痱子/300
✻ 手足搐搦症/301
6～7个月——培养宝宝良好的习惯/302
一 发育特点/302
✻ 生理发育/302
✻ 心理发育/303
二 本月添加辅食的种类/304
三 预防宝宝贫血/306
四 缺铁性贫血宝宝的喂养/307
五 培养婴儿良好的生活习惯/308
六 日光浴和盆浴的方法/309
✻ 婴儿日光浴/309

✻ 婴儿盆浴/310
七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/311
✻ 小儿消化不良/311
✻ 小儿百日咳 /311
7～8个月——训练宝宝坐便盆/313
一 发育特点/313
✻ 生理发育/313
✻ 心理发育/314
二 宝宝本月喂养方案/315
✻ 本月添加辅食的种类/315
三 练习独坐/316
✻ 培养婴儿坐便盆的习惯/316
四 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/317
✻ 小儿麻疹/317
✻ 宝宝出汗多/318
✻ 小儿脊柱侧弯/318
8～9个月——正确对待宝宝怯生/319
一 发育特点/319
✻ 生理发育/319
✻ 心理发育/320
二 适时断母乳/321
三 循序渐进的断乳方法/322
✻ 哺乳次数递减/322
✻ 食物过渡/322
✻ 首先断掉白天的奶/322
✻ 断掉临睡前和夜间的奶/322
✻ 不要纵容孩子/323
✻ 预防断奶综合征/323
四 断奶辅食期的照料/324
✻ 帮助宝宝顺利过渡到吃固体食物/324
五 孩子出现断奶综合征的对策/325
六 培养婴儿生活习惯/326
✻ 继续教宝宝坐便盆/326
七 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/327
✻ 宝宝便秘/327
✻ 宝宝斜视/328
✻ 头部碰伤/328
9～10个月——
纠正宝宝牙齿发育期的不良习惯/329
一 发育特点/329
✻ 生理发育/329
✻ 心理发育/330
二 纠正牙齿发育期的不良习惯/331
三 开始教宝宝学说话/333
四 本月喂养指导/334
五 预防女婴的生殖器感染/335



六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/336
小儿营养不良/336
小儿手足口病/336
给婴幼儿喂药的方法/338

10～11个月——用普通话教孩子学说话/339

一 发育特点/339
生理发育/339
心理发育/340
婴儿的个性开始发展/340
二 应逐步将辅食变为主食/341
三 本月饮食安排/342
使婴幼儿膳食多样化/342
给幼儿喂稠粥的方法/342
要让婴幼儿吃点硬食/342
四 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/343
婴儿玫瑰疹/343
佝偻病/343

11～12个月——和奶瓶彻底分手/345

一 发育特点/345
生理发育/345
心理发育/346
二 对孩子进行营养调配/347
三 和奶瓶分手/348
四 开始给宝宝穿满裆裤/349
五 识别婴儿哭闹的原因/350
六 宝宝急诊室——新手妈妈的好帮手/351
疱疹性口炎/351
宝宝腹泻/351
婴儿说话大舌头/352

附录一:产前检查时间表/353
附录二:预产期推算表/354
附录三:产后美容祛斑/356
附录四:催乳秘方/357
经穴位按摩/357
补肾强腰按摩/359
腹部经络按摩/359
乳房按摩/359
催乳验方/360
催乳食谱/360
附录五:宝宝生病的征兆/363
体重异常/363
身高异常/363
面色异常/363
头发异常/363
视力异常/363
出牙异常/364
食欲异常/364
口腔异常/364
情绪异常/364
血色异常/364
异常出血/364
附录六:宝宝家庭护理技巧/365
家庭常用护理用品/365
测量体温的方法/365
平常的脉搏、呼吸次数/366
冷热敷法/366
灌肠法/366

第1篇 孕前保健与护理

——预约一个聪明的宝宝

要生一个健康、聪明的宝宝，孕前的保健与护理不容忽视。因为优良的后代必然来自优良的受精卵，而优良的受精卵又必然来自优良精子和优良卵子的结合。孕前夫妻双方努力提高自身素质，并制定一个妊娠计划，在最佳的年龄段和最佳怀孕时机受孕，就能保证提供优质的精子和卵子，从而使你们的妊娠没有遗憾！



特别图示——孕前就要做好的12件事



在准备怀孕前就要养成良好的饮食习惯，不偏食、不挑食



在医生的指导下进行体重调节，但不盲目节食减肥



孕前治愈贫血，食疗是不错的选择，平时多吃动物肝脏、瘦肉、海藻类、蛋黄、花生、芝麻等



有计划地补充叶酸，妇女在孕前3个月就要开始坚持每天补充400微克的叶酸



进行孕前检查，发现影响怀孕的疾病及早治愈



进行牙科保健，发现阻生智齿及时拔除

需要全本请访问 www.ertongbook.com