

孕产婴护理细节指导方案

叶高峰◎编著

河北科学技术出版社

孕产妇婴幼儿均须悉心呵护

妈妈健康宝宝聪明全在细节之中



孕产护理细节指导方案

叶高峰◎编著

河北科学技术出版社

✿ 孕产妇及婴幼儿均须悉心呵护

妈妈健康宝宝聪明全在细节之中



图书在版编目(CIP)数据

孕产婴护理细节指导方案/叶高峰编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3422-5

I.孕… II.叶… III.①孕妇—护理—基本知识②产妇—护理—
基本知识③婴幼儿—护理—基本知识 IV.①R473.71②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068472 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/韩 翊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1275 1/32

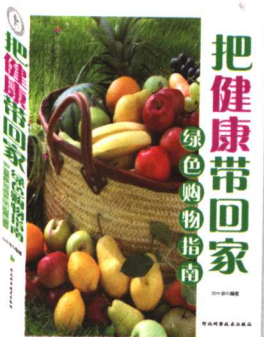
印 张/15.5

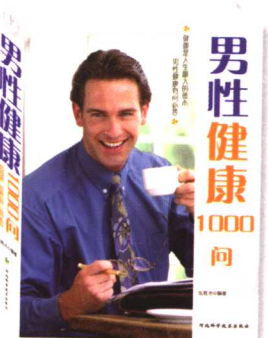
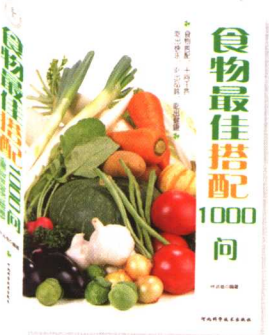
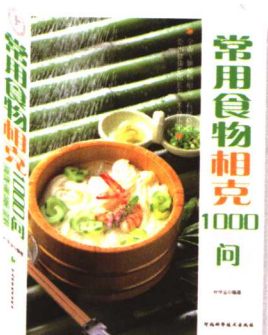
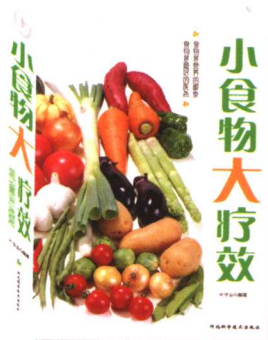
字 数/360 千

版 次/2006 年 7 月第 1 版

印 次/2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













前 言

生一个健康、聪明、活泼的孩子是每一个家庭的美好愿望。在一对夫妻只生一个孩子的今天，这种需要就显得尤为迫切。从知道怀孕那一刻起，家庭就开始以孩子为中心，工作、生活处处都为孩子着想，特别是孕妇本人，更是不顾自身安危，尽力为孩子去承受一切。随着人们生育智慧的提高，尽心尽力地孕育、哺育孩子是好的，但也不能以牺牲初为人父、初为人母者的幸福、健康乃至生命为代价。每一个人都有健康地享受生命的权利，胎儿、婴幼儿有，孕妇也不例外。

为此，我们特编写了《孕产婴护理细节指导方案》一书。本书科学、全面、系统地提出了怀孕、育儿护理方案，旨在帮助初为人母的女性既学会了科学育儿，又健康护理自己。

本书以怀孕、育儿为主线，同步指导女性科学怀孕、对胎儿用心护理、对孕妇细心护理、孕期生活科学安排，产妇产褥期全面护理、产后快速恢复美丽，对新生儿用心呵护、婴儿细心照料，在发生疾病时及时求医，科学用药等等。一切孕产妇容易疏忽的生活细节，本书都予以详尽地科学指导。

孕妇也有美丽的权利。如果能做到既不损自身的健康、美丽，又孕育出一个健康、聪明的宝宝，岂不是两全其美的事！同时也是一种生活的智慧。

愿天下父母亲都能拥有一个健康、聪明的宝宝！愿所有孕产妇都能健康、美丽！

编 者
2006 年 6 月

目 录

第一篇 孕前准备应从细处着手

孕前检查不可忽视	(3)
孕前检查	(3)
近亲结婚有害	(5)
患有以下疾病不能生儿育女	(5)
孕前需治疗的疾病	(7)
孕前准备要充分	(13)
调整孕前心绪	(13)
和谐孕前心理	(14)
为怀孕做好准备	(15)
喜迎妊娠到来	(16)
妊娠是爱情的升华	(16)
调适生理机能	(17)
提高身体素质	(17)
孕前生活安排	(18)
孕前饮食与用药	(18)
其他准备工作	(20)
计划受孕是优生的保证	(21)
最佳生育年龄	(21)



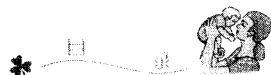


最佳受孕季节	(22)
最佳受孕时机	(24)
最佳受孕阶段	(26)
最佳受孕环境	(28)
要从计划受孕时起补叶酸	(30)
计划怀孕前的避孕	(30)
避孕药对优生的影响	(32)
孕前防治带下病	(34)
白带	(34)
病理性白带	(35)
带下病的食疗	(37)
带下病的预防	(42)
选择生男生女以防遗传病	(43)
重视遗传咨询	(43)
哪些情况进行遗传咨询	(44)
决定性别遗传的染色体	(45)
利用生男生女法避免伴性遗传病	(46)
控制性别生男生女	(47)
科学生男生女法	(49)
只要身体健康就能办到	(53)

第二篇 十月怀胎细节指导方案

怀孕 1 个月	(57)
胎儿发育	(57)
母体变化	(57)
保健与护理	(58)





应注意的事项	(60)
应准备的事项	(61)
怀孕 2 个月	(61)
胎儿发育	(61)
母体变化	(61)
保健与护理	(62)
应注意的事项	(64)
应准备的事项	(64)
怀孕 3 个月	(65)
胎儿发育	(65)
母体变化	(65)
保健与护理	(66)
应注意的事项	(68)
应准备的事项	(69)
怀孕 4 个月	(69)
胎儿发育	(69)
母体变化	(69)
保健与护理	(70)
应注意的事项	(71)
应准备的事项	(72)
怀孕 5 个月	(73)
胎儿发育	(73)
母体变化	(73)
保健与护理	(74)
应注意的事项	(75)
应准备的事项	(76)

怀孕 6 个月	(76)
胎儿发育	(76)
母体变化	(77)
保健与护理	(77)
应注意的事项	(78)
应准备的事项	(79)
怀孕 7 个月	(79)
胎儿发育	(79)
母体变化	(79)
保健与护理	(80)
应注意的事项	(81)
应准备的事项	(82)
怀孕 8 个月	(82)
胎儿发育	(82)
母体变化	(83)
保健与护理	(83)
应注意的事项	(85)
应准备的事项	(85)
怀孕 9 个月	(86)
胎儿发育	(86)
母体变化	(86)
保健与护理	(87)
应注意的事项	(88)
应准备的事项	(89)
怀孕 10 个月	(89)
胎儿发育	(89)
母体变化	(90)



保健与护理	(90)
生产的心理准备	(92)
应注意的事项	(93)
应准备的事项	(93)

第三篇 细心呵护以保母子平安

远离不利因素	(97)
少看电视	(97)
远离危险工作	(98)
远离噪声	(98)
慎用化妆品	(99)
不睡软床	(100)
不穿高跟鞋	(101)
慎用电热毯	(101)
慎用电风扇	(102)
远离烟雾	(102)
不饮酒	(103)
做家务要小心	(103)
不要穿紧身衣	(104)
不要刺激乳头	(105)
远离宠物	(106)
谨防弓形虫病	(106)
谨防巨细胞病毒感染	(107)
谨防风疹病毒感染	(108)
谨防单纯疱疹病毒感染	(109)
远离流感	(110)

孕期生活指导	(111)
日常保健护理	(111)
适量活动促保健	(113)
孕妇的着装选择	(115)
合理的睡眠和休息	(117)
妊娠期性生活保健	(118)
日常生活姿势与安全	(120)
孕期自我监护	(122)
胎动——胎儿安危的标志	(122)
测量胎儿体重	(124)
孕妇冬季的自身保健	(125)
孕妇睡觉应取左卧位	(127)
有利母亲胎儿的围生期保健	(128)
孕期疾病防治	(130)
仰卧位低血压综合征	(130)
消化不良	(131)
便秘	(131)
痔疮	(132)
下肢浮肿	(132)
下肢及外阴静脉曲张	(132)
下肢肌肉痉挛	(133)
腰背疼痛	(134)
晕厥	(134)
孕妇头晕、眼花的危害	(135)
孕妇会出现心慌气短	(136)
孕妇手足麻木及疼痛的原因	(136)
孕妇容易发生坐骨神经痛	(137)