

母嬰保健系列



# 母嬰

# 保健指導

Muying Baojian Zhidao

主編 俞 芸 王利峰

復旦大學出版社

The background of the cover features a soft, watercolor-style illustration of a woman with short reddish-brown hair, wearing a dark red top, smiling and holding a baby. The baby is wearing a red outfit and has a pacifier in its mouth. The overall color palette is warm, dominated by shades of red, pink, and light beige.

# 母婴保健指导

主编 俞 芸 王利峰

主审 陈淑英

编者 (以姓氏笔画为序)

- 王利峰 上海市爱元月子会所  
陈淑英 上海思博职业技术学院  
俞 芸 上海市爱元月子会所  
奚兰珍 复旦大学护理学院  
盛爱萍 复旦大学护理学院  
黄 勤 复旦大学附属儿科医院  
穆传慧 上海思博职业技术学院

复旦大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

母婴保健指导/俞芸,王利峰主编. —上海:复旦大学出版社,2012. 10  
ISBN 978-7-309-09239-4

I. 母… II. ①俞…②王… III. 妇幼保健 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223024 号

### 母婴保健指导

俞芸 王利峰 主编

责任编辑/肖英

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海浦东东北联印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 4.5 字数 123 千

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09239-4/R · 1279

定价:26.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

## 前言

母婴保健不仅反映母亲与婴儿的健康问题，还反映社会人群的整体健康水平，并直接关系到社会的稳定、家庭的稳定、儿童的生存与发展。因此，母婴保健对国家、社会、家庭都是至关重要的。

2001年我国颁布了《母婴保健法实施细则》。各级人民政府领导十分重视和关心母婴保健工作，依法为公民提供母婴保健服务，确保母婴安康。为进一步贯彻落实国家政策，为适应新形势的发展，为更好地促使母婴健康做一份贡献，我们上海市爱元月子会所组织编写了《母婴保健指导》。

《母婴保健指导》编写的基本原则是：  
① 坚持贯彻以人为本的现代化护理理念；  
② 明确孕妇培训学习的学科定位，突出母婴护理专业特色；  
③ 突出本书的思想性、科学性、

先进性、启发性、适用性和新颖性的特点；④强调编写的“三基”原则，以及文字简练、图文并茂、易看易懂；⑤充分反映母婴医学和护理学的新知识、新技术和新方法，注重理论与实践紧密结合。

本书共分为6章，主要内容包括孕前保健、孕期保健、产后保健、婴幼儿保健、月子膳食和母婴意外事故的家庭急救。书中突出核心知识点，图文并茂，以提高孕妇自主学习的兴趣。

本书出版承蒙医学、护理界同仁的热忱鼓励和大力支持，在此谨表衷心的感谢。此外，在本书的编写过程中，参考了国内外有关教材、书籍、报刊、文件资料等的一些观点，在此向被引用内容的相关作者和主编谨表感谢和敬意。

由于时间和编写能力有限，难免有疏漏和欠妥之处，恳请各位读者和护理界同仁谅解，并提出宝贵意见，不胜感激。

上海市爱元月子会所

2012年8月8日

## 目录

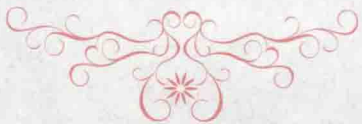
<b>第一章 孕前保健</b>	1
一、为什么要开展孕前保健	2
二、孕前保健的实施	2
三、孕前保健的内容	3
<b>第二章 孕期保健</b>	11
一、早期妊娠保健要点	13
二、中期妊娠保健要点	18
三、晚期妊娠保健要点	24
<b>第三章 产后保健</b>	29
一、建立良好的休养环境	30
二、注意个人清洁卫生	31
三、产后会阴护理	32
四、产后哺乳及乳房护理	33
五、产后形体修复	34
【附】产妇保健操	35
六、性生活指导	40
七、产后复查	41
八、剖宫产产妇的保健	42
九、产后心理护理	43
十、产后常见问题的应对	44



<b>第四章 婴幼儿保健</b>	53
一、早期智力开发	54
二、脐部护理	58
三、婴儿抚触	60
四、婴儿游泳	63
五、婴儿卫生	69
六、婴儿喂养	72
七、婴儿常见疾病防护	82
<b>第五章 月子膳食</b>	93
一、产后阶段性的膳食	94
二、月子中的饮食调养	100
三、特别推荐的月子餐	102
四、月子里的饮食注意事项	107
<b>第六章 母婴意外事故的家庭急救</b>	109
一、心脏骤停与心肺复苏	110
二、气管异物	112
三、烧烫伤	114
四、中暑	115
五、中毒	117
六、触电	119
七、溺水	120
八、骨折	121
九、宠物咬伤	124
十、外伤大出血	125
<b>附录 爱元月子会所简介</b>	129
<b>参考文献</b>	133



第一章  
孕前保健





## 一、为什么要开展孕前保健

开展孕前保健是做好孕期保健至关重要的前期保健。做一名合格的准妈妈，不仅要关注孕期健康，更应该把起跑线提到怀孕前，因此，孕妈妈关注孕前保健十分重要。开展孕前保健对先天性、遗传性疾病及环境中有害因素等造成母婴的危害可在怀孕前得到识别，从而采取措施，消除或减少其不良作用。我们应预防后代发生先天性、遗传性疾病，避免环境中有害因素对生殖细胞及其功能的损害，从而有利于提高出生人口素质。

期待着生育健康、聪明、活泼宝宝的准妈妈们，快行动起来，从孕前保健开始实施吧！



孕前优生健康检查

## 二、孕前保健的实施

为了迎接健康、聪明、活泼宝宝的到来，孕前保健是必不可少的。孕前保健应在计划怀孕前4~6个月开始实施。



优生优育

### 三、孕前保健的内容

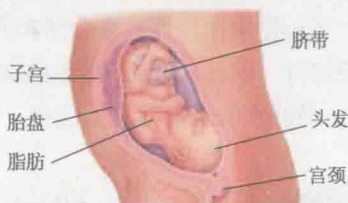
#### (一) 孕前健康指导

##### 1. 有准备、有计划的怀孕

夫妇双方结婚后思想上应充分做好承担做父母责任的准备，并为抚育下一代创造一定的物质基础，有计划地安排怀孕，为新生命的诞生创造最好的起点。

##### 2. 选择适当的生育年龄

为了母亲的生育安全和下一代的健康，女性最佳的生育年龄为24~29岁。此阶段年龄的女性，身体发育成熟，心、肺、肝、肾等主要脏器能承担怀孕期增加的负荷，生殖系统发育成熟，卵子的质量最好，以及内分泌功能最旺盛等都有利于受孕和生育。24岁以上的女性，一般已完成学业，参加工作，有一定的经济基础和生活经验，有利于对婴儿的哺育。女性应避免35岁以后生育，因为在35岁以后卵巢功能开始衰退，卵子容易发生畸变，出生缺陷儿的发生率明显增高。



胎儿

##### 3. 对有遗传病、主要脏器疾病和传染病而准备怀孕的妇女应予以指导

(1) 遗传是影响优生的主要因素之一。凡是夫妇任何一方有遗传病或有遗传病家族史，有生过畸形儿、智力低下儿史，有习惯性流产等不良生育史等情况，都需在计划怀孕前进行遗传咨询。

(2) 女方患有主要脏器疾病，如心脏病、肾病、肝病、结核病等，夫妇任何一方患有传染病如乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒、淋病、

沙眼衣原体等，都应积极治疗，待疾病治愈或恢复健康后方可怀孕。在计划怀孕前应咨询相关专家、医生。

#### 4. 避免接触生活和职业环境中有毒有害物质及高噪声

环境中有毒有害物质，也是影响优生的主要因素之一。夫妇双方既往曾经有有毒有害物质接触史，或目前正从事有毒有害物质的职业，如放射线、同位素、铅、汞、苯、砷、农药、高温及高噪声等，应调离工作岗位，并在孕前进行相应的检查后，确定未受到有毒有害物质及高噪声的影响，方可怀孕。在准备怀孕前半年，应远离有毒有害物质及高噪声的环境。

#### 5. 改变不良的生活习惯与方式

(1) 戒烟、戒酒、戒毒。女性主动吸烟和被动吸烟都会影响胎儿生长发育；酒精可引起染色体畸变，导致胎儿畸形和智力低下等；毒品严重影响怀孕，影响胎儿生长发育，导致流产、早产、胎儿畸形和智力低下等。



戒烟、酒

(2) 避免高强度的工作及经常熬夜。高强度的工作及经常熬夜，不仅降低免疫功能，还会影响体内性激素分泌和卵子的质量，从而影响怀孕和胎儿的生长发育。因此，在备孕期间应减轻工作强度，晚上保证7~8小时的睡眠，最好在晚上11时之前就寝，有条件的应有约1小时的午休。

(3) 避免密切接触宠物。猫、狗等宠物感染弓形虫后会传染给孕妇，孕妇被弓形虫感染后可导致流产、胎儿畸形或胎儿发育迟缓等。家中养猫、狗等宠物，须在计划怀孕时将宠物寄养在外，孕妇应远离宠物，以预防弓形虫感染。

#### 6. 合理均衡营养、控制体重增加

每天膳食中注意粗细粮搭配、荤素菜搭配，要做到早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少，不偏食、不挑食，定时定量进餐，保证每天从食物中摄入人体所需要的各种营养素。做到合理均衡的营养不仅是维护准妈妈健康的物质基础，而且还能保持正常体重。肥胖或

体重过轻都不利于怀孕。例如，有些女性体重正常，但为追求美而热衷于减肥导致体重过轻。如果女性体内的脂肪量低于维持正常月经周期的最小需求量，也会影响其生育功能。

### 7. 孕前维生素储备

主要补充叶酸每天0.4~0.8mg或含有叶酸的复合维生素，在怀孕前3个月开始服用，能减少胎儿神经管缺陷的发生，如无脑畸形、脑积水、脊柱裂等，且对胎儿心血管等缺陷也有一定的预防作用。既往发生过胎儿神经管缺陷的孕妇，则需每天补充更多叶酸（具体按医嘱）。



荤素菜搭配

### 8. 合理用药、不盲目使用保健品

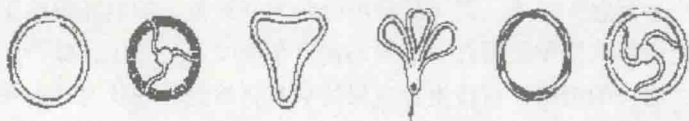
在备孕期间如患病需用药物治疗，一定要在医生的指导下用药，避免使用影响胎儿正常发育的药物。因为有些药物可导致流产、胎儿畸形、生长发育迟缓等，因此自己绝不能盲目使用药物。有些保健品含有大量的雌激素，长期服用可能导致内分泌功能紊乱而影响怀孕。因此，也不要盲目使用保健品。



合理用药

### 9. 调整避孕措施

婚后暂时不想怀孕而采取避孕措施的夫妇，在计划怀孕前半年需要调整避孕措施。如采取避孕药避孕的应停药半年才能怀孕，以彻底消除避孕药的作用而恢复生殖功能。如采用宫内节育器避孕的应取出节育器后半年才能怀孕，以彻底恢复子宫内膜的生理功能状态。在半年内需采取其他避孕措施，如外用避孕工具，包括男用阴茎套、女用避孕套及自然避孕法等。



各种节育器



避孕套

### 10. 合理选择运动方式

为了迎接健康宝宝的到来，准妈妈与准爸爸必须具备健康的体魄。“生命在于运动”，在计划怀孕前半年就要开始锻炼身体。孕前加强锻炼可增加人体的免疫力，抵抗致病微生物的感染；可增加精子与卵子的活力而有利于怀孕；可增加全身肌肉的收缩力，特别是盆底肌的收缩力，有利于自然分娩。可选择适宜并自己喜欢的运动，如孕前体操、慢跑、舞剑、拳术、骑自行车、跳舞、游泳等，总之健康的体魄有利于孕育胎儿和哺育婴儿。



孕妇运动

### 11. 解除精神压力，保持心理健康

在工作和生活中长期背负压力，精神始终处于紧张、焦虑的状态或对待生育急于求成，都可导致内分泌功能紊乱，抑制卵巢的正常排卵功能而影响怀孕。因此，准妈妈在备孕期间需要减压，保持轻松、乐观、愉快的情绪，对待生育应保持顺其自然的心理状态。在备孕期间保持健康的心理，不仅能顺利怀孕，而且也可预防孕期及产后心理

问题的发生。



孕前心情愉快

## （二）孕前保健评估

### 1. 评估孕前高危因素

（1）准备怀孕夫妇的健康状况

1) 年龄，年龄 < 18 岁容易发生早产、难产；年龄 > 35 岁容易并发妊娠高血压疾病、难产、胎儿发育异常。

2) 职业，有无从事有毒有害物质的职业及高强度的工作。

3) 药物接触史，曾经用过哪些药物。

4) 过去史，有无高血压、糖尿病、心脏病、肝肾疾病、血液病、传染病、结核病等。

5) 有无手术史，有何种手术史。

（2）月经史：了解月经初潮年龄、月经周期、月经持续时间及有无痛经。

（3）既往孕产史（针对经产妇）：了解既往孕产史及分娩的方式，并且了解有无死胎、死产、产后出血，有否生过畸形儿、智力低下儿等不良孕产史。

（4）家族史：家族中是否有高血压、糖尿病、结核病和遗传病史等。

（5）其他：饮食营养、生活习惯与方式、生活与职业的环境、运动情况等。



## 2. 评估身体状况

(1) 测量血压、称体重、测量身高。计算体质指数 (BMI)。体质指数是判断身体内脂肪含量的指标。也可通过怀孕前体质来推算出妊娠期体重是否合理增加。其公式: 体质指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高的平方 ( $m^2$ )。体重正常范围为 BMI > 18.5 与 < 23.9 之间。如 BMI < 18.5 为体重过轻, 或 BMI > 24 为肥胖。

(2) 生殖系统。通过妇科检查了解内外生殖器发育状况及有无炎症、肿瘤、畸形等病变。

## 3. 通过孕前高危因素的评估对不宜妊娠者及时告知



孕前身体评估



孕前实验室检查

## (三) 孕前保健辅助检查

### 1. 孕前必查项目

(1) 血常规、尿常规检查: 血常规检查有助于判断有无贫血等, 尿常规检查有助于早期诊断有无泌尿系统疾病等。

(2) 肝功能、肾功能: 可以判断肝脏、肾脏有无疾病。如患肝炎、肾炎都需积极治疗, 待疾病治愈或恢复健康后, 应征得医生的建议决定是否可以怀孕。

(3) 乙肝、艾滋病病毒、梅毒螺旋体: 乙肝、艾滋病、梅毒都会通过母婴传播, 患者暂时不能怀孕, 必须及早治疗, 并控制传播。待

疾病治愈或恢复健康后，应征得医生的建议决定是否可以怀孕。

(4) 空腹血糖：用于糖尿病筛查，如患有糖尿病应及早进行正规治疗，并控制血糖，待血糖正常后方可考虑怀孕。

(5) 白带常规：主要筛查滴虫、真菌和其他阴道炎。不管哪种阴道炎都必须及早治疗，治愈后再考虑怀孕。

(6) 宫颈细胞学检查（1年内未查者）：用于宫颈癌筛查。如患有宫颈癌应及早积极治疗，且不宜怀孕。

(7) 心电图检查：有助于心脏疾病的诊断。如患有心脏病应及早治疗，根据心脏疾病的严重程度决定是否可以怀孕。

(8) B超检查：在怀孕前做B超检查主要了解：① 子宫、卵巢的大小，以及卵泡大小和子宫内膜情况；② 生殖器官有无发育异常；③ 有无子宫肌瘤、子宫腺肌病、宫腔内病变等子宫疾病；④ 有无卵巢肿瘤、附件炎性肿块等盆腔肿块。在怀孕前做B超检查有助于判断是否可以怀孕。



孕妇心电图检查



孕妇超声检查



## 2. 孕前备查项目（根据需要进行相关的检查）

(1) 弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒（TORCH）筛查：“TORCH”一词是数种病原微生物英文名称的首字母组合。其中T是指弓形虫，R是指风疹病毒，C是指巨细胞病毒，H是指单纯疱疹病毒，O是指其他病原微生物。存在高危因素的准妈妈才需要考虑进行相关的检查，如家中养猫、狗等宠物或近期与动物有过密切接触者需要进行弓形虫检查，因为感染了弓形虫或曾感染上述一种或多种病毒，都可导致流产、死胎、胎儿畸形等。

(2) 宫颈分泌物检查（淋病、沙眼衣原体）：淋病、沙眼衣原体属于性传播疾病，因此夫妇任何一方患有淋病或沙眼衣原体或有接触



史，都需进行此项目的检查。如孕妇患淋病可引起胎儿感染，分娩时胎儿经过产道时由于接触分泌物而引起新生儿淋病性结膜炎等。孕妇感染了沙眼衣原体可垂直感染胎儿，导致出生后新生儿衣原体性结膜炎等。

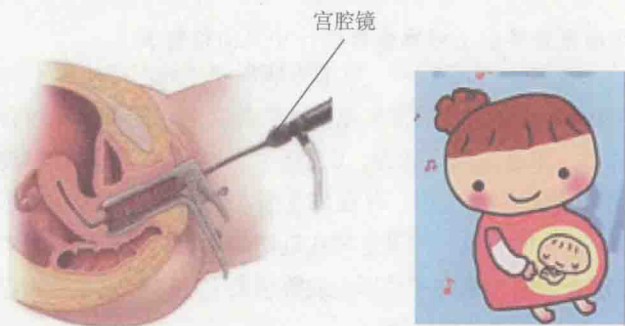
(3) 甲状腺功能检测：针对患甲状腺疾病的女方，如孕妇患甲状腺功能亢进症，则可导致新生儿甲状腺功能亢进等疾病；孕妇患甲状腺功能减退症，易发生流产、死胎、胎儿发育迟缓、低体重儿等。

(4) 地中海贫血筛查：地中海贫血又称海洋性贫血，是危害最严重的遗传性疾病之一，重度患者绝大多数于儿童期死亡，故应对多发地区的女方进行筛查。

(5) 口服葡萄糖耐量试验(OGTT)：针对糖尿病筛查结果阳性的高危女方，如孕妇患糖尿病可使巨大儿发生率、胎儿畸形率、胎儿与新生儿死亡率等增高。

(6) 染色体检查：主要针对夫妇双方曾经有毒有害物质接触史、感染过某些病毒和使用某些药物可使胎儿畸形，夫妇一方或双方有遗传病或有遗传病家族史，如有生过畸形儿、智力低下儿史，有习惯性流产等不良生育史等情况。

(7) 其他：根据需要进行激素测定，以及腹部X线、CT、MRI、宫腔镜、腹腔镜等相关项目检查(但须慎重，应按医嘱进行)。



宫腔镜检查