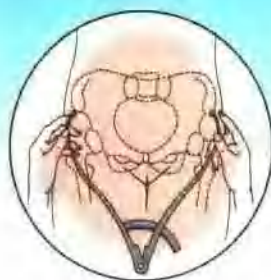


围产期保健

与新生儿喂养

主 编 洪家铁 谷秀娟 副主编 宋晓梅 田 宏



WEICANQI BAOJIAN YU XINSHENGLIANG WEIYANG

辽宁大学出版社

围产期保健与新生儿喂养

主 编 洪家铁 谷秀娟

副主编 宋晓梅 田 宏

辽宁大学出版社

©洪家铁 谷秀娟 2003

图书在版编目 (CIP) 数据

围产期保健与新生儿喂养/洪家铁, 谷秀娟主编. —沈阳:
辽宁大学出版社, 2003. 6

ISBN 7-5610-4503-4

I. 围... II. ①洪... ②谷... III. ①围产期—妇幼保健②新生儿—妇幼保健③新生儿—哺育 IV. ①R715.3
②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046512 号

责任编辑: 陈景泓
封面设计: 邹本忠

责任校对: 齐凌武

辽 宁 大 学 出 版 社 出 版

地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮编: 110036
联系电话: 024-86864613 <http://www.lnupress.com.cn>
Email: mailer@lnupress.com.cn

沈阳市第三印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸: 130mm×184mm

印张: 7.5

字数: 120 千字

2003 年 6 月第 1 版

2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~20 000

定价: 12.00 元

前 言

健康是人类生存的根本，健康是每个人每希望拥有的最大、最重要的财富。

随着社会的进步、科学的发展以及生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高。人们期望终生能有一个健康的体魄。这里的关键不是治病，而是预防；不是医疗，而是保健。预防也好，保健也好，都要从基础做起，甚至应在胚胎期或者更早时期开始。同时，这种预防、保健意识要让全民知晓，尤其是占人口比例数较大的农民，只有唤起全民的预防、保健意识，使之主动进行自我预防、自我保健，才能够提高全民族的身体素质。为此，晓们几名多年从事妇幼保健工作的同志编撰了这本小书奉献给广大读者。

本书分为妊提期保健、分娩期保健、产褥期保健、新生儿期保健、新生儿喂养五个

部分，较全面系统地介绍了围产期与新生儿期的保健知识。其中妊娠期保健部分，对正常妊娠的早中晚期、病理妊娠、高危妊娠、妊娠合并症的生理病理及保健要点进行了详细的介绍，其他几部分也尽可能地把相关的医学常识及保健要点囊括其中。

为了使广大读者都能看懂弄通，作者在编写时，尽量把深奥的医学知识写得深入浅出、通俗易懂。因此，本书既可作一般家庭常备保健查询之用，也可作为基层妇幼保健人员工作时参考。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中错漏之处在所难免。欢迎业内同仁及广大读者批评指正，倘若提出宝贵意见，我们将备感欣慰！

编 者

2003年5月15日于沈阳

第一章 妊娠期保健

正常妊娠

1. 孕早期保健有哪些好处?	1
2. 怀孕的诊断	1
3. 《辽宁省孕产妇保健手册》的使用	2
4. 初诊检查的内容有哪些?	3
5. 高危评分	4
6. 怎样推算胎儿的出生日?	4
7. 早孕妇女禁忌	5
8. 要注意孕早期饮食	6
9. 孕早期优生要点	6
10. 孕中期特点	7
11. 做好孕中期定期产前检查	7
12. 孕中期检查的内容有哪些?	8

13. 要注意孕中期营养	8
14. 什么是胎教?	8
15. 孕中期保健要点	10
16. 孕晚期的特点	10
17. 孕晚期产前检查的内容有哪些?	11
18. 孕晚期保健要点	11
19. 怎样进行自晚监护?	12
20. 警惕危险症状	13
21. 孕晚期营养与饮食	14
22. 生产临近的征兆有哪些?	14
23. 孕期常见的不适症状及对策	15
24. 孕期应该引起注意的症状有哪些?	19
25. 妊娠期体重增加的原因是什么?	20
26. 时时关注胎儿的成长	21

孕期相关知识问答

1. 什么是受精与着床?	23
2. 胎儿性别由谁决定?	25
3. 怀孕早期做 B 超而不做妇科检查行吗?	25
4. 妊娠试纸阳性肯定是怀孕吗?	26
5. 怀孕期间为什么要做产前检查?	26
6. 胎儿的护身决宝有哪些?	28
7. 常用的产前检查方法有哪些?	30

8. 怀孕多久才能觉出胎动?	35
9. 什么是“暗有”?	36
10. 胎位不正怎么办?	36
11. 怀孕后白带增多正常吗?	38
12. 腰背疼及髋骨酸疼是咋回事儿?	38
13. 阴部和小腿起“青筋”是什么原因?	39
14. 什么是“仰卧位低血压综合征”?	40
15. 如何防治孕期皮肤瘙痒?	40
16. 如何防止胎儿先天畸形?	41
17. 孕期如何保护乳房?	42
18. 孕妇情绪对胎儿有影响吗?	43
19. 为什么说孕妇太胖也不好?	45
20. 孕期如何防治痔疮?	46
21. 如何防治孕期贫血?	47
22. 为什么说孕妇应少吃罐头食品、 少喝饮料?	48
23. 孕妇到底能不能接种疫苗?	50
24. 为什么会出现“妊娠斑”?	51
25. “耻骨联合分离”是咋回事儿?	52
26. 羊水的“多”与“少”对母儿有何影响?	53
27. 做羊水检查对胎儿有接害吗?	54
28. 检查胎儿成熟度有哪些方法?	55
29. 引产是怎么回事儿?	56

30. 什么是头位难产?	56
31. 为什么有的人发生臀位?	57
32. 臀位对母儿有什么危险?	59
33. 横位对母儿有什么危险?	60
34. 为什么有的胎头不入盆?	61
35. 什么情况易造成早破水?	62
36. 超声检查对胎儿有影响吗?	63
37. 为什么说适当情动对母婴有益?	64
38. 孕期美容注意什么?	66
39. 易造分娩何时动身好?	67
40. 孕妇衣服如何选择?	68
41. 怎样预测胎儿预后?	69
42. 什么是胎心监测?	70
43. 怀孕晚期浮肿正常吗?	71
44. 为什么说胎盘是胎儿生存的命脉?	72

病服妊娠

1. 折磨人的“妊娠剧吐”	73
2. 新生命的挫折——流产	73
3. 危险的“宫外孕”	75
4. 什么是形如情葡萄的“葡萄胎”?	76
5. 什么是妊娠高血压综合征?	78
6. 什么是前置胎盘?	80

7. 威胁母儿生命的胎盘早剥是怎么回事?	81
8. 提前奔生——早产	82
9. 瓜熟蒂不落——过期妊娠	83
10. 死在娘肚子里的胎儿——死胎	85
11. 什么是多胎妊娠?	85

高危妊娠

1. 什么叫高危妊娠?	87
2. 哪些情况属于高危妊娠?	87
3. 高危妊娠产前评分标准	89
4. 高危因素对胎婴儿质量有什么影响?	90

孕妇营养

1. 为什么说营养对孕妇很重要?	92
2. 早孕的饮食应注意哪些问题?	93
3. 孕吐时期日食饮食应注意哪些问题?	94
4. 贫血的孕妇如何保健?	94
5. 妊娠高血压综合征者如何膳食?	95

妊娠合并症

1. 心脏病	96
2. 贫血	97
3. 肺结核	98

4. 甲状腺功能亢进	99
5. 急性肾盂肾炎	100
6. 糖尿病	101
7. 慢性肾炎	102
8. 病毒性肝炎	104

第二章 分娩期保健

1. 怎么知道要临产了?	106
2. 为什么说产妇精神紧张对母子都不利?	107
3. 早破水怎么办?	108
4. 为什么说树立“自己能生”的 信念很重要?	108
5. 临产后产妇可以活动吗?	109
6. 临产期间为什么要按时大小便?	110
7. 怎样减轻分娩疼痛?	111
8. 分娩能否顺利的三大要素	112
9. 正常分娩需经过多长时间?	113
10. 什么是新法接生? 有什么好处?	113
11. 妇女生产的过程是怎样的?	114
12. 胎儿是怎样巧妙经过产道的?	116
13. 产妇在分娩时什么时候往下屏气?	117
14. 临产时减轻腹痛、腰酸的方法	118

15. 生产中的危险症状有哪些?	119
16. 什么情况下易发生难产?	121
17. 会阴侧切好还是不好?	122
18. 为什么说会阴裂伤必须及时缝合?	124
19. 剖宫产比正常产痛苦小吗?	124
20. 什么情况下需要做剖宫产?	125
21. 什么是胎头吸引助产和产钳助产?	126
22. 什么是计划分娩?	127
23. 临产前后横位怎么办?	128
24. 臀位如何分娩好?	128
25. 为什么有的胎盘下不来?	130
26. 产妇“破水”后为什么要留意羊水颜色? ...	130
27. 每个产妇都可以用“情生针”吗?	131
28. 什么是产后出血?	132
29. 怎样预防产褥出血?	132
30. 产妇急死有哪些原因?	133
31. 为什么说自然分娩好?	134
32. 什么是无痛分娩?	135
33. 陪伴分娩是怎么回事儿?	136
34. 怎样颜解医生对分娩情况的交代?	138

第三章 产褥期保健

1. 什么是产褥期?	140
------------------	-----

2. 母体复旧变化	140
3. 如何照顾年轻的妈妈?	142
4. 产后一周内生活指导要点	143
5. 丈夫对妻子的关爱	143
6. 怎样帮助要儿死亡的产妇?	144
7. 产后有哪些危险情况?	145
8. 产后访视内容	145
9. 产后 42 天检查内容	146
10. 乳房按摩	147
11. 产褥保助操	147
12. 改掉产后不好的习惯	152
13. 产褥宫缩痛	153
14. 会阴伤口疼痛	153
15. 怎样克服产后排尿困难?	154
16. 产后束腰收腰	155
17. 产后避孕指导	155
18. 产后抑郁症	156
19. 产后刷牙有益健康	156

第四章 新生儿期保健

1. 新生儿期	159
2. 新生儿的生理特点	160

3. 如何护理初生儿?	161
4. 什么是低出生体重儿?	162
5. 怎样给新生儿保温?	162
6. 什么样的环境对新生儿好?	162
7. 怎样判断新生儿是否患病?	163
8. 怎样选择新生儿衣服和尿布?	163
9. 怎样护理女婴外阴?	163
10. 如何护理脐带?	164
11. 新生儿什么样的睡姿好?	165
12. 新生儿为啥哭闹?	165
13. 孩子晚上不睡觉怎么办?	165
14. 新生儿乳温肿大用“挤”吗?	166
15. 新生儿呕吐的原因是什么?	166
16. 怎样观察新生儿大便?	167
17. 新生儿头上有“软包”是怎么回事儿? ...	168
18. 新生儿头顶上的一层厚痂是怎么回事儿? ...	168
19. 怎样预防新生儿臀红和尿布疹?	169
20. 新生儿危险的表现有哪些?	169
21. 什么是新生儿孩伤风?	170
22. 新生儿败血症是怎么回事儿?	171
23. 什么是新生儿黄疸?	172
24. 什么是新生儿疾病筛查?	173
25. 怎样抱宝宝?	174

26. 怎样给新生儿洗澡?	174
27. 新生儿期的疫苗接种	176
28. 新生儿乙肝疫苗的接种	177
29. 新生儿的哪几种情况不宜乱处理?	178
30. 如何护理眼睛?	178
31. 新生儿可能会出现哪些意外?	179
32. 新生儿有时为啥不吃奶?	180
33. 新生儿溢乳原因是什么? 怎么办?	181
34. 哪些新生儿需急诊手术?	182
35. 为什么有的新生儿会“草迷”?	183
36. 孩子出生后发生“草迷”怎么办?	184

第五章 新生儿喂养

母乳喂养知识

1. 乳汁的生成及分奶的奥秘	188
2. 母乳与其他乳汁的区别	190
3. 母亲如何感知射乳反射?	192
4. 为什么说乳房只有排空后才能连续泌乳?	192
5. 母乳喂养有哪些好处?	193
6. 母亲采取什么姿势喂奶好?	194
7. 母乳喂养时应注意什么?	195

8. 扁平或凹陷的乳头怎么办？	196
9. 乳房肿胀怎么办？	196
10. 乳腺管堵塞的处理	197
11. 如何防治乳腺炎？	198
12. 乳头痛怎么办？	199
13. 为什么说每次喂奶时都要让孩子 吸够为止？	199
14. 腺生为什么强调要让婴儿吃初乳？	200
15. 喂奶多长时间好？	200
16. 怎样判断孩子是否吃到足够的奶？	201
17. 婴儿吃不到足够母乳的原因是什么？	201
18. 母乳喂养的婴儿哭闹时怎么办？	202
19. 怎样用杯子给婴儿喂奶？	203
20. 什么情况下需要挤奶？	204
21. 如何用手挤奶？	205
22. 挤奶的次数多少为好？	206
23. 当人工挤奶困难时怎么办？	206
24. 空针式吸奶器的使用方胀	207
25. 什么是热腺挤奶胀？	207
26. 婴儿患黄疸期间还能吃母乳吗？	209
27. 孩子生病时如何进行母乳喂养？	209
28. 进行母乳喂养的母亲如何用药？	210
29. 哺乳妇女如何选择避孕方法？	212

30. 母亲特殊情况下能否母乳喂养？	212
31. 怎样提高母乳质量？	214
32. 乳汁不足的饮食疗法。	216
33. 要不要给母乳喂养的新生儿喂糖水？	217

人工喂养殊识

1. 什么是人工喂养？	218
2. 怎样选样代乳品？	218
3. 如何进行牛奶给配制？	219
4. 怎样调配奶粉？	220
5. 新生儿的喂奶量怎样计算？	221
6. 喂奶时注意事项。	222
7. 如何准备奶具？	223
8. 新生儿给糖食有哪些？	224