

妈妈医生

MAMA YISHENG



——孕产妇与胎儿保健指南

● 主编 曹建林

● 编著 何丽芳 向瑞萍



贵州科技出版社

妈妈医生

——孕产妇与胎儿保健指南

主编 曹建林
编著 何丽芳 向瑞萍

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈医生:孕产妇与胎儿保健指南/曹建林主编;何丽芳,向瑞萍编著. —贵阳:贵州科技出版社,2004. 1
ISBN 7 - 80662 - 284 - 5

I. 妈... II. ①曹... ②何... III. ①妊娠期—
妇幼保健②围产期—妇幼保健③新生儿—妇幼保健
IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097636 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵州兴隆印务有限责任公司印刷 贵州省新华书店经销

850mm × 1168mm 32 开本 6.25 印张 125 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 5 000 定价:13.00 元

前 言

风尘仆仆地走过了几十年,孩子也不知不觉地长大了。朋友、同事、亲戚的孩子也都长大了。然而,孩子们的健康、心理素质比想像中要差得多,顿然觉得作为父母对孩子培养、教育存在着许许多多的不足和失误。其中不乏是对孩子教育的愚昧、无知所造成的,有些孩子在出生时罹患了某种先天性疾病;有些孩子因用药不当而导致药物性耳聋、药物性再生障碍性贫血等;有些孩子因家庭的娇生惯养、家庭暴力或家庭离异等导致孩子身心障碍;有些孩子因家长忽略疾病的早期症状,从而小病酿成大疾……事实上对孩子的培养和教育从母亲受孕胚胎形成时就应该开始,而且是一门科学,初为父母者都应熟悉和掌握。孩子既是我们的下一代,也是祖国的未来。他们有“花朵”之称,岂可不培育;他们又谓“栋梁”,岂可使其夭折;他们又称“骄子”,岂可不关爱。由此,萌生这样一个念头,编写妈妈医生系列丛书,本书分为《孕产妇与胎儿健康指南》、《孩子心理健康教育指南》及《孩子身体健康保健指南》。为何书名为“妈妈医生”而不为“爸爸医生”?其理之一系胎儿由母亲腹中成长;其理之二婴儿需母亲哺乳;其理之三书名雅也!不要误解为本书仅给母亲阅读,凡是孩子的父亲和长辈们阅读也都大有益处。关注孩子的成长和培养教育乃是一门学

问。既为学问,就存在众多章法,本书内容有不当之
处,还望读者不吝赐教。

编者

2003 年 6 月

目 录

一、十月怀胎 (1)

(一) 怀孕前 3 个月(早期妊娠) (2)

怎么判断怀孕? (2)

如何推算预产期? (4)

受孕的过程 (4)

早孕何时到医院检查? (6)

定期产前检查及其内容 (6)

何谓流产? 流产有哪些表现? (8)

流产的原因有哪些? 如何处理? (10)

流产后何时能再怀孕? (11)

哪些孕妇容易发生习惯性流产? (11)

反复人工流产害处多 (12)

剖宫产后慎做人工流产手术 (13)

发生妊娠呕吐怎么办? (13)

怀孕早期的饮食 (14)

怀孕早期的常见症状 (15)

烟酒对胎儿的危害 (16)

孕妇不宜多化妆 (17)

什么季节怀孕最合适? (18)

怀孕 10 个不宜 (19)

怎么看待病毒检测报告单? (20)

风疹病毒对胎儿的危害 (21)

孕期能注射预防针吗? (22)

新婚夫妇家庭不宜养宠物	(23)
现代优生的隐患——家电污染	(24)
环境与优生	(25)
滥用药物对胎儿的危害	(26)
妊娠期哪些药物不能用?	(28)
怀孕与病毒性肝炎	(32)
慢性病患者可以怀孕吗?	(34)
妊娠期哪些疾病对胎儿听力有影响?	(36)
胎儿的性别是怎样决定的?	(37)
什么是遗传性疾病?	(38)
哪些孕妇应做畸胎检查?	(40)
怎样知道胎儿有无畸形?	(42)
孕期为什么要节制性生活?	(43)
宝宝在母体内的成长过程	(43)
妊娠早期的危险信号	(46)
何谓宫外孕? 常见症状有哪些?	(46)
妊娠期间应避免剧烈运动	(48)
孕妇不宜睡席梦思床	(49)
孕妇慎吃火锅	(49)
(二) 怀孕中间 4 个月(中期妊娠)	(50)
怎样判断宝宝的生长情况?	(50)
胎动的意义	(51)
准妈妈的变化	(52)
孕妇对微量元素与叶酸的需求	(54)
孕期营养与胎儿出生后及一生健康的关系	(56)
怀孕中期母亲的营养	(57)
妊娠期为什么容易发生缺铁性贫血?	(59)

妊娠期糖尿病	(60)
怎样写孕妇日记?	(62)
B 超检查对孕妇和胎儿有什么意义?	(64)
胎教的好处	(66)
何谓音乐胎教? 音乐胎教的注意事项	(66)
胎教对胎儿身心健康发育的意义	(68)
母亲情绪对胎儿的影响	(70)
妊娠期间应注意的事项	(70)
孕期适量活动	(73)
孕妇的穿着与坐立	(74)
妊娠期锻炼应注意哪些问题?	(74)
为什么孕妇易患念珠菌性阴道炎?	(75)
妊娠中期的危险信号	(76)
乳房保健	(77)
为什么孕妇常常发生腿抽筋?	(79)
孕妇不宜染发	(80)
孕妇应经常了解自己的体重变化	(80)
孕妇为什么易发生水肿?	(81)
妊娠中期有哪些不适症状?	(82)
孕妇脸上为什么会长黄褐斑?	(84)
妊娠期心理卫生	(85)
(三) 怀孕最后 3 个月(晚期妊娠)	(88)
妊娠期 10 种高危孕妇	(89)
孕妇不宜仰卧睡觉	(90)
妊娠晚期的危险信号	(91)
怀孕晚期为什么会出现皮肤瘙痒?	(93)
妊娠高血压综合征的后果是什么? 如何防治?	(93)

妊娠高血压综合征的易感人群	(94)
过期妊娠怎么办?	(95)
为什么会发生早产? 怎样预防?	(96)
胎儿在母体内有哪几种位置?	(98)
妊娠晚期营养	(100)
怀孕期常见的心理反应有哪些?	(101)
哪些运动能增强会阴部肌肉?	(102)
二、一朝分娩	(104)
分娩前的准备	(105)
孕妇住院分娩前自己该准备什么?	(105)
临产前的几点注意	(106)
怀孕足月,何时住院?	(107)
临产后何时能分娩?	(109)
住院分娩好处多	(110)
分娩的过程	(110)
胎儿娩出的过程	(113)
产妇在产程中为何要做肛门检查?	(114)
分娩前为什么要灌肠?	(115)
分娩时注意事项	(115)
计划分娩	(116)
丈夫陪伴分娩的意义	(117)
丈夫如何陪伴分娩?	(118)
导乐分娩的意义	(119)
孕妇肥胖易难产	(120)
顺产的诀窍	(121)
选择适合自己的分娩方式	(123)

分娩时为什么要做会阴侧切?	(124)
新生儿怎么会出现头部产瘤?	(125)
产时胎儿监护仪的应用	(126)
何谓胎儿窘迫? 有何表现?	(127)
产后为什么要在产房观察 2 小时?	(128)
突然分娩怎么办?	(128)
产妇与医师如何配合?	(131)
何时需要剖宫产?	(131)
剖宫产术后家属应怎样看护?	(133)
笑气吸入镇痛分娩	(135)
何谓难产? 何谓滞产?	(136)
分娩期做到五防、四严、三杜绝	(137)
分娩有危险吗?	(137)
何谓羊水栓塞? 应如何预防?	(138)
分娩后大出血常见于哪些原因?	(139)
临产十忌	(140)

三、坐月子

产褥期母体的变化	(143)
产后何时月经复潮?	(144)
产后恶露维持多久?	(144)
产后警惕尿潴留	(145)
产褥期哪些症状是属于病理性的?	(146)
产后有哪些正常反应?	(147)
产后乳房有哪些变化?	(148)
“坐月子”期间能洗澡吗?	(148)
产后能刷牙、洗头吗?	(149)

产后持续发热不要掉以轻心	(150)
产后还应注意哪些事项?	(151)
“坐月子”要合理膳食	(152)
产妇度夏三不宜	(155)
产后怎样恢复体形?	(156)
产后性生活注意事项	(157)
产后避孕	(158)
产妇在产后会出现哪些情绪改变?	(159)
如何顺利度过产后不适期?	(160)

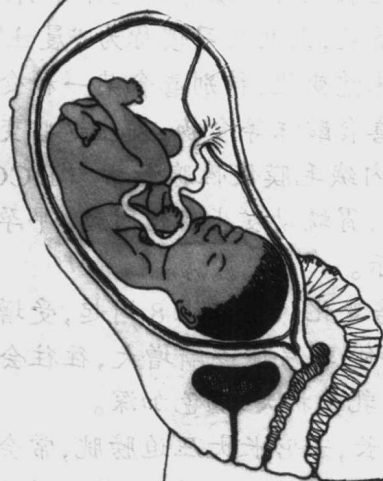
四、母乳喂养

母乳喂养的好处	(162)
母乳喂养的技巧	(164)
如何保证有足够的乳汁?	(166)
哺乳期乳房硬结是怎么回事?	(168)
母乳不足的判断	(169)
产妇感冒能喂奶吗?	(169)
婴儿生后 4~6 个月纯母乳喂养的重要性	(170)
产妇乳头扁平、内陷应纠正	(170)
发生急性乳腺炎怎么办?	(171)
哺乳期乳房保健应特别注意什么?	(172)
母乳喂养的 10 个误区	(173)
产后乳房的保护	(175)
母乳喂养中常见问题的处理	(177)
防止宝宝吐奶的方法	(179)
乳母注意自己的饮食可预防婴儿湿疹	(180)
介绍几种催乳食谱	(180)

产妇腋下为何长肿块?	(182)
母亲在哪些情况下不宜哺乳?	(183)
用什么方法退奶?	(184)
为什么新生儿会出现黄疸?	(184)
婴儿抚触的好处	(185)

一、十月怀胎

十月怀胎即怀孕，医学上叫妊娠。妊娠是胚胎和胎儿在母体内发育成长的过程。为了便于掌握妊娠不同时期的特点，通常把妊娠全过程分为三个阶段，即怀孕前3个月为早期妊娠；怀孕中4个月为中期妊娠；晚期妊娠是指怀孕最后3个月。



(一) 怀孕前 3 个月 (早期妊娠)

怎样判断怀孕?

怀孕的最初征兆就是月经过期不来潮,即所谓“停经”。有性生活史的生育年龄妇女,平素月经规律,若突然停经 7~10 天,应警惕怀孕。当然,并不是所有停经都是怀孕,如受到环境因素影响、情绪变化或高度紧张等直接导致内分泌紊乱,也可能出现月经推迟或停经。

怀孕的第 2 个征兆是出现早孕反应。早孕反应常表现为恶心、呕吐、乏力、厌食、嗜睡等。当在停经 40 天左右无任何原因出现上述表现时,应考虑是怀孕引起的。妊娠性呕吐多发生在清晨,因此又习惯称为“晨吐”。有些妇女还突出表现为味觉变化,特别喜食某一种食物或菜肴,比如喜食辣味、喜食酸味等食物。发生这些变化是由于怀孕后的母亲体内绒毛膜促性腺激素 (HCG) 增多,导致胃酸分泌减少,胃蠕动发生变化所致。早孕反应的表现如第 3 页图所示。

第 3 个征象是乳房变化。自妊娠 8 周起,受增多的雌激素及孕激素的影响,乳房便逐渐增大,往往会感到乳房胀痛及乳头疼痛,乳晕扩大,颜色加深。

另外,由于胎儿成长,子宫长大压迫膀胱,常会出现排尿次数增加,被称之为“孕后尿频”,由于基础体温升高,有些孕妇可出现发热、疲倦等。

早孕反应的症状



什么都不想吃



闻到食物的气味就反胃



呕吐



早晨起来时(空腹时)不舒服



想吃酸食



以前喜欢吃的东西都不想吃



怀孕后,乳房也会发生变化

当你出现停经、早孕反应及乳房变化时,应想到怀孕,要及时到医院检查帮助确诊

如何推算预产期?

十月怀胎,是以每月4周计算,即每月28天,妊娠全程为40周,即280天。计算预产期,通常以最后1次月经的第1天推算:月份为最后月经的月份+9(或-3),日期为最后月经的日期+7。假如你的末次月经为2002年11月3日,那么,其预产期应为2003年8月10日。

对最后一次月经不清楚或月经紊乱的妇女,以上面的计算方法往往不可靠,就以母体第一次感到胎动的日子加上22周来确定。另外,也可根据早孕反应出现的时间来确定,一般早孕反应在停经6周后出现,这样可粗略估计预产期。必须强调,实际分娩日期与推算的预产期,可以相差1~2周,在此期间生产均为足月产。

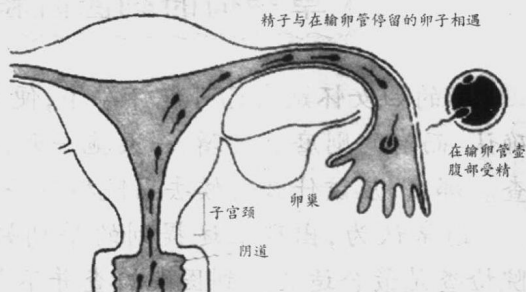
当推算出预产期后,可在日历上将这一天画上标记,以便做好产前的思想准备及物质准备

受孕的过程

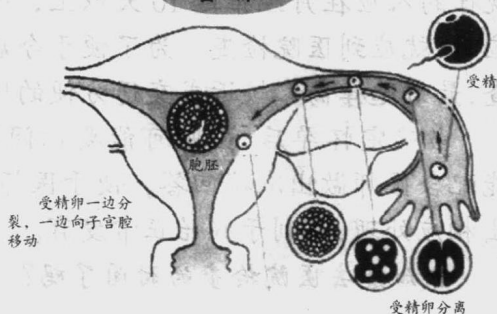
受孕的过程是生命的开始。当精液射入阴道后,精液中的精子经宫颈管直接进入宫腔,与子宫内膜接触后,具有受精能力。而女性从卵巢排出的卵子经输卵管伞部进入输卵管内,等待受精。当精子与卵子相遇,即为受精,整个受精过程约需24小时。在受精卵开始进行

有丝分裂的同时,借助输卵管的蠕动和纤毛运动,向子宫方向移动,约在受精后第4天,进入子宫腔,第6~7天,受精卵着床,即桑葚胚分裂形成胚泡后,并进入柔软厚实、营养丰富的子宫内膜。这时即表示怀孕了。左面的图是受精过程示意图。

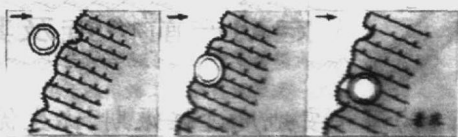
受精



着床



当精子与卵子受精着床后,母体就会将着床的信息传递



至大脑,此时大脑的垂体部分就开始持续分泌黄体生成素,黄体不再萎缩,并继续分泌黄体激素使子宫内膜不脱落,也就不再来月经,即出现停经,也就是妊娠开始了。

怀孕的过程多奇妙啊!