

R715.3/8

聪明妈咪丛书

齐线撕下再粘

表

归还



孕妇学校 知识讲座

70 个孕产前后准妈妈最关心的话题

主 编 王淑雯
编 委 (以姓氏笔画为序)

王淑雯 石

李世娟 陈

北京教育学院图书资料中心



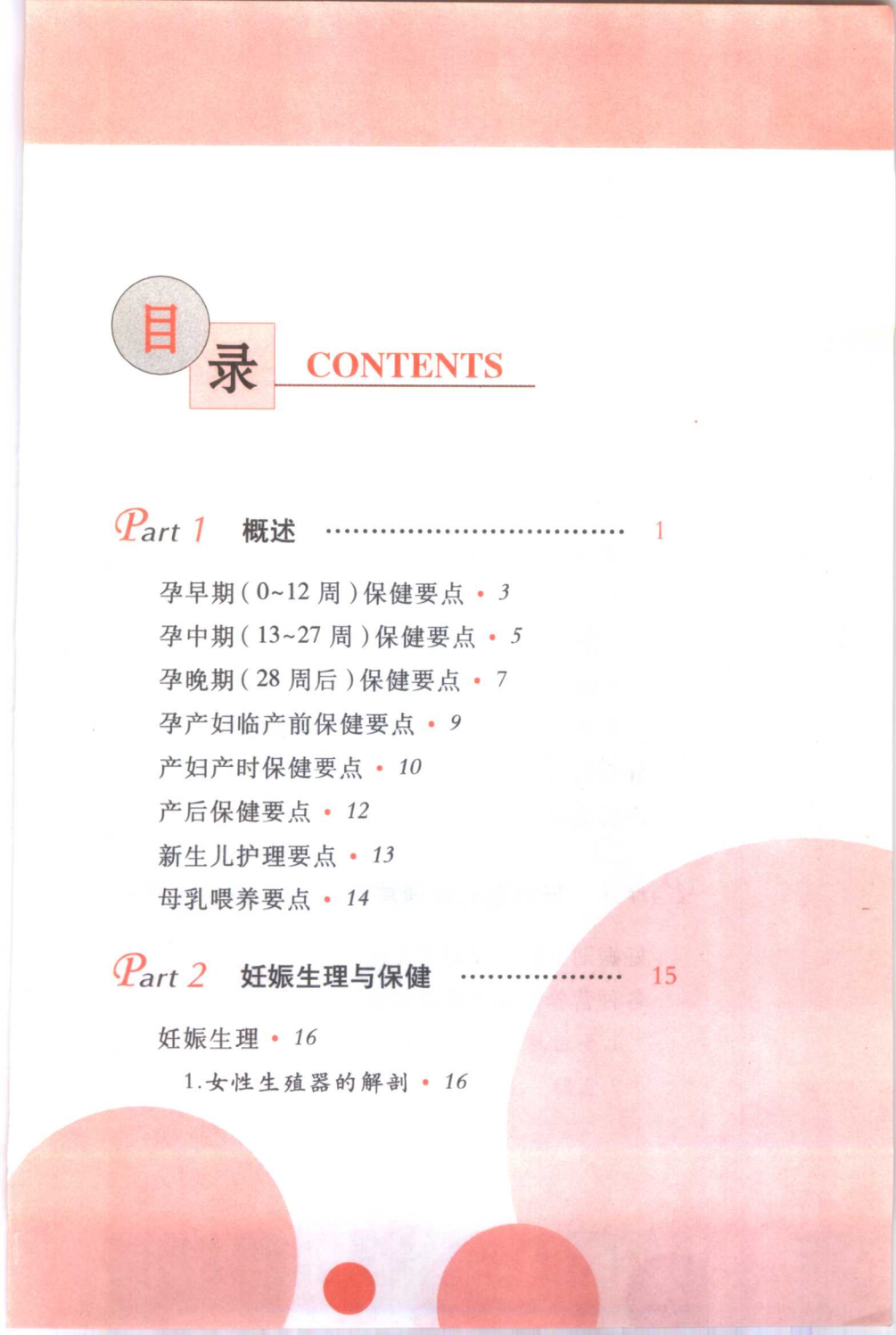
0000138720

506927
天津科技翻译出版公司

前言

恭喜您怀孕了！您一定对即将降生的婴儿充满了美好的期待和憧憬，也许您还对即将来到的分娩期有几分不安和恐慌。其实妊娠及生产本身是生理上的事，所以您没必要特别地担心和忧虑，如果您经常情绪低落，提不起精神，就容易使体内产生一系列的变化，从而使身体受到不良影响，同时也会累及胎儿的健康。

人们常说：“十月怀胎，一朝分娩。”当然，伴随着腹中宝宝一天一天地长大，您心中充满了初为人母的喜悦和骄傲，同时也要承受因怀孕带给您的不适和担心。我们编写这本小册子就是为了帮助您解除烦恼，让您了解一些妊娠、分娩的科学知识，指导您做好产前检查与保健，保护您安全度过妊娠期、顺利分娩。我们深信这本小册子会成为准妈妈、准爸爸的益友。



目

录

CONTENTS

Part 1 概述 1

孕早期(0~12周)保健要点 • 3

孕中期(13~27周)保健要点 • 5

孕晚期(28周后)保健要点 • 7

孕产妇临产前保健要点 • 9

产妇产时保健要点 • 10

产后保健要点 • 12

新生儿护理要点 • 13

母乳喂养要点 • 14

Part 2 妊娠生理与保健 15

妊娠生理 • 16

1. 女性生殖器的解剖 • 16

- 2. 排卵与月经 · 19
- 3. 妊娠的发生 · 22
- 4. 预产期的推算 · 25
- 5. 早孕的表现 · 27
- 6. 胎儿附属物及其功能 · 28
- 7. 妊娠期母体的生理变化 · 32
- 妊娠期的保健 · 36
 - 1. 妊娠的确定和早孕检查 · 36
 - 2. 愉快地度过妊娠期 · 37
 - 3. 妊娠期的不适与异常 · 44
 - 4. 孕期的体操锻炼(包括产后运动) · 49
- 妊娠期的用药问题 · 59
- 产后运动 · 61

Part 3 妊娠期的合理营养 65

- 妊娠期补充营养的重要性 · 66
- 各种营养素的需要及其来源 · 67
 - 1. 蛋白质 · 67
 - 2. 脂肪 · 68

3. 糖类 · 69

4. 维生素 · 69

5. 矿物质与微量元素 · 70

如何补充营养和调配膳食 · 77

1. 妊娠各期营养的补充 · 77

2. 膳食的调配 · 79

Part 4 分娩的准备与分娩 81

分娩的准备 · 82

1. 精神的准备 · 82

2. 入院前的准备 · 83

分娩过程 · 84

1. 临产前先兆 · 84

2. 临产征兆 · 85

3. 产程 · 86

4. 产妇如何顺利地度过分娩 · 87

剖宫产并非最佳分娩方式 · 94

水针减痛分娩及导乐陪伴分娩 · 98

1. 水针减痛分娩 · 98

2. 导乐 (Doula) 陪伴分娩 · 99

Part 5 产褥期保健 103

产褥期身体的变化 · 105

1. 子宫的变化 · 105
2. 阴道的变化 · 106
3. 月经周期的恢复 · 106
4. 乳腺的变化 · 107
5. 恶露 · 109
6. 会阴侧切伤口 · 109

平安地度过产褥期 · 110

1. 休息、活动和锻炼可加快产后恢复 · 111
2. 产褥期孕产妇的体重变化和饮食 · 113
3. 产褥期的卫生 · 114
4. 乳房护理和母乳喂养 · 115

产后检查和避孕指导 · 117

产褥期的异常 · 118

1. 产后发热 · 118
2. 产后尿潴留 · 118

3. 贫血 • 119

4. 乳头擦伤、皲裂 • 119

Part 6 育儿知识 121

小儿的生理常识 • 123

1. 体重 • 123

2. 黄疸 • 123

3. 脐带 • 124

4. 大便 • 124

5. 呼吸 • 125

6. 睡眠 • 126

新生儿的哺育知识 • 126

1. 母乳喂养 • 126

2. 人工喂养 • 128

3. 环境条件 • 129

4. 给婴儿洗澡 • 129

5. 断奶 • 130

新生儿常见症状及不适 • 131

1. 便秘 • 131

2. 哭闹 · 131

3. 腹泻 · 132

4. 发热 · 132

新生儿早期教育 · 133

1. 动作发育的特点 · 134

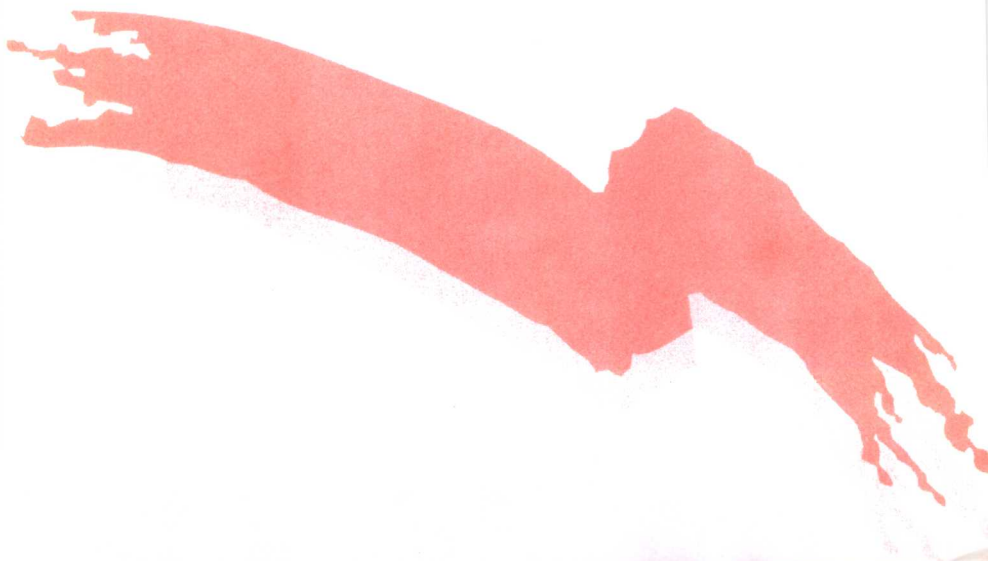
2. 感知觉的发育 · 135

3. 语言的发育 · 137

4. 促进婴儿发育的好方法——抚触 · 137

Part 1

概述





这本小册子将系统地介绍育龄妇女的孕期健康要点、临产前和临产的自我监护与自我保健、远程胎心音监护、妊娠生理与保健、妊娠期营养成分的合理搭配、分娩前的准备、临产前的不适和临产开始的症状、产时导乐陪伴分娩和水针减痛、产褥期保健、母乳喂养、育儿知识等内容,通过孕产妇自我观察,及时发现异常,及时到医院诊治,及时解决,提高孕产妇的自我保健能力,提高生命质量。

孕期和产期怎样才能做好自我监护呢?这里先将各期保健的要点概述如下,通过讲座的方式讲解,您一定会有更深的了解。





孕早期(0~12周)

保健要点

妊娠最初的3个月是小宝宝由单细胞发育成长为人的关键时期,尤其孕早期是胎儿发育脑和心脏器官的重要时期,最易受外界的影响,所以需要特别注意。

1.避免不良因素对胚胎的影响。不到人多的公共场所,不接触猫、狗,不吃未经煮熟的鱼、虾、肉等食品,以避免病毒感染;避免接触放射线或有毒、有害物质;慎用药物、补品;不抽烟,不喝酒。

2.注意饮食。少量多餐,吃清淡和富含营养成分、搭配科学的食品,呕吐后仍要坚持进食。

3.注意休息。避免重体力劳动和弯腰抬举式的动作,切忌性生活,以免流产和感染。

4.出现身体不适、发烧、阴道见红、剧烈呕吐、腹





痛等异常情况,应及时到医院诊治。

5.若有以下情况请到医院进行检查和咨询:

❶ 年龄超过 35 岁的高龄初、经孕妇,或男方年龄超过 55 岁,属高危妊娠范畴。

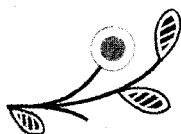
❷ 孕妇有不良流产、早产、不良分娩史,多次刮宫出血史。

❸ 孕妇有遗传病、家族病史。

❹ 孕妇有严重内、外科疾病史。

❺ 孕妇孕期出血,有感染病史或接触毒物、放射线史。

自我记录原来(未孕前)身高_____厘米,体重_____千克,脉搏_____次/分,血压_____毫米汞柱。





孕中期(13~27周)

保健要点

妊娠进入孕中期,你的食欲可能好转起来,腹部会迅速增大,孕4个月后会感到胎动(注明日期),此期是胎儿生长发育较好的时期,保健要点:

1. 产前检查,初孕每2~4周检查一次。
2. 保持心态平和,精神愉快。
3. 衣着宽大舒适,乳房要用跨肩式乳罩将乳房托起,避免长大的乳房下垂;注意个人卫生,保持乳房清洁,但不要按摩乳房,轻轻擦洗;不能穿高跟鞋。
4. 注意营养成分适当搭配,保证各种营养素的摄入,但量不宜过多,也不宜营养过剩,否则会造成体胖多病,胎儿巨大,从而导致难产和产伤。
5. 预防贫血,隔周吃一次肝等含铁剂等的食品。
6. 适当户外活动,限30分/次,不能过累,开始做





孕妇体操,也可以和丈夫一起开始对宝宝胎教,如听轻音乐、抚摸腹内胎儿和与胎儿谈话,能促进胎儿成长,有利于胎儿智力开发,但禁忌噪音、躁动,产妇也不要大哭大笑,活动不要太粗暴、剧烈,以免导致胎儿位置变动。

7.注意每日胎动的次数。胎动是胎儿在母体内安全的重要标志,计数胎动应从动到不动为一次,每小时胎动3~5次为正常,胎动一般以下午较活跃。

8.应当参加孕妇学校知识讲座,学习妊娠分娩知识。





孕晚期(28周后)

保健要点

妊娠到了晚期,随着胎儿发育,腹部也逐渐长大,也会感到下腹部和大腿沉重,容易疲劳。孕晚期饮食起居、活动散步都要注意适度,因为孕晚期是产妇最容易出现妊娠合并症的时候,如有异常应及时找医生诊治,注意:

1. 产前检查。28~36周每1~2周检查1次,36周后每周检查1次,发现异常及时到医院检查诊治。

2. 坐立要注意姿势,背要直,腹部放松,提取东西时不能弯腰,应屈膝取物。

3. 保证充足睡眠。每天要有10~12小时睡眠,如有血压升高等合并症时要每日休息12~16小时。左侧卧位,以利增大子宫、胎盘的血流量,有利于胎儿生长发育。起床时,先翻身再用手帮助用力支起上身起床。





4. 注意个人卫生,勤换衣服、勤洗澡,但要避免盆浴。

5. 禁止性生活,尤以预产期前3天绝对禁止性生活,以免发生早产、感染或胎盘早剥。

6. 每日自己测胎动次数,突然增多或减少都为异常。孕晚期每日晚上6~10时期间数1小时即可,若1小时内胎动次数小于3次或胎动比平时减少50%,或者胎动突然增多、频繁,再观察1小时,如未好转或燥动以后不动,应到医院诊治。

警惕以下症状,如有出现,需要配合医师诊治。

● 每周体重增加超过500克为异常,要注意浮肿的开始时间、部位以及有无其他特殊症状。

- 不能消除的头痛。
- 出现视力模糊。
- 持续的胃痛。
- 阴道出血。
- 严重、频繁的呕吐。
- 体温38℃以上。
- 胎动减少或消失。





孕产妇临产前保健要点

当接近预产期时要做好心理和物质上的准备。

1. 心情不恐惧、不紧张,应当充满信心迎接小宝宝出生。

2. 准备好住院时必须携带的物品,如牙刷、牙膏、梳子、毛巾、肥皂、卫生纸、卫生巾、杯子,以便随身取拿。准备大、小毛巾以备擦汗或吸收漏出的乳汁;乳罩最好用跨肩的乳罩,以托起乳房;准备大塑料袋放置换下的脏衣服。

3. 为小宝宝和你自己出院时准备所需物品。为婴儿准备的用品包括小床、小被褥、浴巾、婴儿皂、沐浴液、洗发膏、爽身粉、棉质尿布 40~60 块、内外衣裤、羊毛衫 3~4 套以及易洗易清洁、干爽的布料。为你自己准备的物品有适合你分娩后身材的应季衣裤,例如前开襟的羊毛衫、毛裤、连衣裤等。