

孕产妇

家庭医生

舒艺
主编

d Family Doctor

羊城晚报出版社

舒 艺 主 编

孕产妇

家庭医生

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇家庭医生 / 羊城晚报出版社 主编. — 广州: 羊城晚报出版社, 2004.10

ISBN 7-80651-351-5

I. 孕… II. 舒… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第070452号

孕产妇家庭医生

YUNCHUANFU JIATING YISHENG

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司(邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1068毫米 1/16

印 张/ 24.5

字 数/ 260千

版 次/ 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-351-5/R·106

定 价/ 36.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

怀孕分娩是女性人生中的大事，这一过程虽只有短短的十个月，但其中所经历的身心巨变是每一个母亲都无法忘怀的，腹中小生命每日的变化带给准妈妈无尽的好奇与欣喜；日益增大的腹部、日趋沉重的身躯、身体各部位的细微变化又常给准妈妈们带来诸多的疑惑与不安。对于怀孕与生产中出现的种种问题，若能有一位随时可咨询的医生给予解答多好啊！

《孕产妇家庭医生》以专业全面的知识，给准妈妈们提供周到细致便捷的服务。书中详尽地介绍了怀孕期间母体与胎儿的变化、容易遭遇的母体与胎儿的异常、孕期生活需注意的事项、分娩的过程与异常、产前产后的护理……相信该书一定能成为各位育龄妇女的随身宝典，成为你孕产过程中的贴心医生与朋友，让我们把不一样的关怀送给延续人类的每一位准妈妈们！

CONTENTS

目 录

孕前篇 为宝宝准备舒适的“温床”

一、认识优生 / 3

什么是优生学 / 3

优生的意义 / 4

优生的前提 / 5

预防性优生的主要内容 / 5

婚育年龄与优生的关系 / 7

新婚怀孕不利优生 / 8

受孕时间与优生 / 8

遗传与优生 / 10

二、生命萌发的奥秘 / 12

女性生殖器官 / 12

外生殖器官 / 12

内生殖器官 / 14

男性生殖器官 / 16

外生殖器官 / 16

内生殖器官 / 19

受孕成胎的过程 / 20

卵细胞的发育与成熟 / 20

精子的发生与获得 / 22

受精成孕 / 23

生男生女 / 24

控制阴道内的酸碱度 / 24

调整做爱的时间 / 25

控制射精的时间 / 26

采取适当的姿势做爱 / 26

X精子Y精子分离法 / 26

三、影响受孕的因素 / 27

不宜怀孕的疾病 / 27

肺结核患者不应怀孕 / 27

心脏病患者不宜怀孕 / 28

肾炎患者不要怀孕 / 28



- 高血压患者不宜怀孕 /29
- 肝炎患者不宜怀孕 /30
- 糖尿病患者不宜怀孕 /30
- 甲亢患者不宜怀孕 /31
- 哮喘患者不宜怀孕 /31
- 肿瘤患者不能怀孕 /32
- 性病者不宜怀孕 /33
- 癫痫患者不能怀孕 /33
- 精神病患者不宜怀孕 /34
- 生殖器官畸形 /34
- 其他疾病对妊娠的影响 /35
- 不孕的病因及防治 /35
- 酒 /37
- 烟 /37
- 营养 /38
- 情绪 /39
- 环境 /40
- 孕前男性应注意的问题 /44
- 四、孕前身体素质的提高 46
- 孕前健身 /46
- 孕前饮食调理 /47
- 孕前营养生理特点 /47
- 孕前饮食的注意事项 /48
- 孕前宜吃的食物 /48
- 五、受孕与胎教 50
- 胎教从何时开始 /50
- 正确的胎教观 /51
- 胎教理论的形成 /51
- 胎教的主角 /52
- 胎教的配角 /53



怀孕篇 平安快乐280天

- 一、怀孕了 57
- 妊娠征兆 /57
- 确定妊娠的检查方法 /58
- 尿液妊娠试验 /58
- 超声波断层法 /58
- 超声多普勒法 /59
- 预产期的推算 /59
- 初诊的内容 /61
- 定期产检的内容 /63
- 尿液检查 /63



血液检查 /63

其他检查 /64

产前诊断 /64

哪些人需做产前诊断 /64

产前诊断有哪些方法 /65

神奇的“月之旅” /66

妊娠阶段的划分 /66

第一月母体与胎儿的变化 /67

第1周 /67

第2周 /67

第3周 /68

第4周 /68

第二月母体与胎儿的变化 /69

第5周 /69

第6周 /70

第7周 /70

第8周 /71

第三月母体与胎儿的变化 /71

第9周 /71

第10周 /72

第11周 /72



第12周 /73

第四月母体与胎儿的变化 /74

第13周 /74

第14周 /74

第15周 /75

第16周 /75

第五月母体与胎儿的变化 /76

第17周 /76

第18周 /76

第19周 /77

第20周 /78

第六月母体与胎儿的变化 /78

第21周 /78

第22周 /79

第23周 /79

第24周 /80

第七月母体与胎儿的变化 /81

第25周 /81

第26周 /81

第27周 /82

第28周 /82



第八月母体与胎儿的变化 / 83

第29周 / 83

第30周 / 84

第31周 / 84

第32周 / 85

第九月母体与胎儿的变化 / 85

第33周 / 85

第34周 / 86

第35周 / 87

第36周 / 87

第十月母体与胎儿的变化 / 88

第37周 / 88

第38周 / 88

第39周 / 89

第40周 / 89

第41周 / 90

三、适应孕期的生理转变 / 90

疲倦 / 90

害喜 / 93

皮肤干痒 / 99

频尿 / 99

唾液改变 / 99

口渴 / 100

便秘 / 101

胀气与放屁 / 102

胸闷 / 102

骨盆不适 / 103

鼻塞 / 104

牙龈流血 / 104

头痛 / 105

头晕 / 108

韧带疼痛 / 109

眼部不适 / 110

脚型改变 / 111

腿抽筋 / 112

手部麻痹与刺痛 / 113

腹肌下移 / 114

尿失禁 / 114

直肠疼痛与出血 / 115

静脉曲张 / 116

心悸 / 117

呼吸短促 / 117



脸部肿胀 / 119

手、腿、足部肿胀 / 119

背痛 / 122

易醒 / 123

四、胎儿发育的监测与异常 124

孕期超声波检查 / 124

羊膜腔穿刺 / 125

胎盘功能的监测 / 127

胎心的监测 / 130

胎动的监测 / 131

胎儿窘迫 / 132

羊水的作用与异常 / 133

胎儿佝偻病 / 136

产前胎头浮动 / 136

多胎妊娠 / 137

胎死宫中 / 138

巨大胎儿 / 139

胎儿宫内发育迟缓 / 140

过期妊娠 / 140

早产 / 142

葡萄胎 / 144

母子血型不合 / 146

臀位 / 149



横位 / 153

五、孕妇常见异常与护理 154

高危妊娠 / 154

妊娠剧吐 / 156

流产的防治 / 156

贫血 / 159

肾盂肾炎 / 160

妊娠高血压综合征 / 161

先兆子痫与子痫 / 162

胎盘早期剥离 / 163

宫外孕 / 165

急性阑尾炎 / 166

前置胎盘 / 167

妊娠黄疸 / 169

白带异常 / 170

卵巢囊肿 / 172

子宫肌瘤 / 176

风疹 / 179

孕早期阴道流血 / 182

子宫颈炎 / 183

子宫颈癌 / 186

乙肝 / 188

肺结核 / 189

心脏病 / 190





六、吃出健康准妈妈 / 191

孕早期的饮食原则 / 191

妊娠早期营养生理特点 / 191

制订食谱应注意的问题 / 191

孕中期的饮食原则 / 193

妊娠中期营养生理特点 / 193

制订食谱应注意的问题 / 194

孕后期的饮食原则 / 197

妊娠后期营养生理特点 / 197

制定食谱应注意的问题 / 197

孕期饮食禁忌 / 199

忌妊娠忽视营养补充 / 199

忌忽视热量的供应 / 199

忌忽视维生素的供应 / 200

妊娠忌缺锌 / 201

孕妇忌缺铁 / 201

孕妇忌缺钙 / 201

孕妇忌缺乏叶酸 / 202

孕妇忌多食酸性食物 / 202

忌全食素食 / 202

忌偏食 / 203

孕妇忌节食 / 203

忌吃得太差 / 204

忌营养过度 / 205

忌光吃精米和精面 / 205

忌吃咸鱼 / 206

忌吃黄芪炖鸡 / 206

忌多食方便食品 / 207

忌吃罐头食品 / 207

忌吃霉变食品 / 207

忌吃热性香料 / 208

忌饮酒 / 208

忌吃糯米甜酒 / 209

忌吸烟 / 210

忌喝茶太多、太浓 / 211

忌喝咖啡 / 212

忌喝可乐型饮料 / 212

忌服人参蜂王浆 / 213

忌吃桂圆 / 213

七、孕期生活与细节 / 213

怀孕各期的保健要点 / 213



- 怀孕第一月的保健要点 /213
- 怀孕第二月的保健要点 /214
- 怀孕第三月的保健要点 /214
- 怀孕第四月的保健要点 /214
- 怀孕第五月的保健要点 /215
- 怀孕第六月的保健要点 /215
- 怀孕第七月的保健要点 /215
- 怀孕第八月的保健要点 /215
- 怀孕第九月的保健要点 /216
- 怀孕第十月的保健要点 /216
- 孕妇的卫生要求 /216
- 多长时间洗一次头发好 /216
- 孕期如何保持口腔卫生 /217
- 洗澡应注意哪些问题 /217
- 为什么要注意手的卫生 /218
- 孕期要注意会阴部卫生 /219
- 孕妇洗脚时应注意什么 /219
- 日常用品要经常清洗 /220
- 孕妇的被褥要常晒 /220
- 孕妇的仪态要求 /221
- 挺直站正 /221
- 坐得聪明些 /222
- 正确的睡姿 /223
- 慢慢地变换姿势 /223
- 警惕生活中的危险因素 /224
- 避免接触放射性物质 /224
- 预防孕期感染 /225
- 注射疫苗要慎重 /226
- 孕妇看电视影响胎儿 /226
- 妊娠期不应睡软床 /227
- 慎用电热毯和电风扇 /228
- 孕妇要慎化妆品 /228
- 孕妇应远离噪音 /229
- 妊娠与养“宠物” /230
- 孕妇不要接触煤气 /231
- 手机对胎儿的影响 /231
- 电脑对胎儿发育的影响 /232
- 孕妇不应接触农药 /234
- 孕妇要慎用风油精 /235
- 不宜住刚装修好的房子 /235
- 室内环境对孕妇的影响 /235

- 孕妇如何使用空调 / 236
- 孕妇不宜使用微波炉 / 236
- 不看恐怖书籍及影视片 / 237
- 吸毒的危害 / 237
- 孕妇的最佳交通工具 / 237
- 孕期的劳逸 / 238
- 孕妇不宜开灯睡觉 / 238
- 孕期不要睡懒觉 / 238
- 孕妇经常熬夜的害处 / 239
- 孕妇如何打扫居室 / 239
- 不宜参加重体力劳动 / 239



- 孕期用药须知 / 240
- 孕期性保健 / 247
 - 妊娠剧吐与性 / 248
 - 妊娠时性交要注意清洁 / 248
 - 什么情况不宜过性生活 / 248
 - 孕妇患病时的性生活 / 249

八、准妈妈的美丽秘诀 / 249

- 孕妇装的选择 / 249
- 内衣的选择 / 250
- 孕期皮肤的变化与保养 / 252
- 指甲的变化与保养 / 256

头发的保养 / 257

九、准妈妈的运动保健 / 258

- 孕期的运动安全 / 258
- 游泳 / 264
- 孕妇体操 / 266

十、胎教是孕期的必修课 / 271

- 孕妇的情绪对胎儿的影响 / 271
- 胎儿体操 / 272
- 音乐与胎教 / 273
- 孕妇美与胎教 / 274
- 文学、艺术与胎教 / 275
- 胎儿与母亲的心音 / 276

分娩篇 宝宝的第一声啼哭

- 一、产前的全方位准备 / 279
 - 临产应变计划 / 279

- 产兆模拟 / 279
- 生产前应备妥事项 / 280



临产八字诀 / 280

入院物品 / 280

月子期间护理用品 / 281

母亲方面 / 281

初生婴儿脐带护理用品 / 282

新生儿用品 / 282

产前训练 / 285

分娩方法的选择 / 286

二、分娩的过程 / 288

分娩的三要素 / 288

产道 / 288

胎儿 / 289

娩出力 / 290

产程的划分 / 291

第一期的情形 / 291

母体的变化 / 291

胎儿的姿势 / 292

第一期的注意事项 / 293

第二期的情形 / 295

母体的变化 / 295

胎儿的姿势 / 296

第二期的注意事项 / 297

第三期的情形 / 298

母体的变化 / 298

第三期的注意事项 / 299

三、分娩中的异常 / 299

难产 / 299

子宫颈管裂伤 / 301

胎盘滞留 / 302

早破水（胎膜早破） / 302

脐带异常 / 303

胎儿窘迫 / 303

子宫破裂 / 304

羊水栓塞 / 305

产后出血 / 306

紧急生产 / 307

产后篇 产妇与新生儿的护理

一、产妇护理 / 315

产后身体的变化 / 315

- 子宫 / 315
- 阴道 / 315
- 外阴及盆底组织 / 316
- 乳房 / 316
- 血液循环系统 / 316
- 内分泌系统 / 317
- 泌尿系统 / 317
- 呼吸、消化系统 / 317
- 腹壁 / 318
- 产前一周的生活 / 318
- 产褥体操 / 319
- 产后身心调护 / 322
 - 一般护理及观察 / 322
 - 会阴的护理 / 324
 - 乳房的护理 / 325
 - 产后精神、心理调节 / 326
- 产后疾病与异常 / 327
 - 手关节痛 / 327
 - 生殖器官感染 / 327
 - 乳腺炎 / 328
 - 膀胱炎 / 328
 - 肛裂 / 328
 - 子宫脱垂 / 328
 - 肌风湿 / 329
 - 颈背酸痛 / 329
 - 中暑 / 330
 - 便秘与痔疮 / 330
 - 骨盆疼痛 / 331
 - 产后腰腿痛 / 332
 - 尿潴留 / 332
 - 阴道松弛 / 333
 - 产后血晕 / 334
 - 产后瘀症 / 334
 - 产后发热 / 334
 - 恶露不绝 / 336
 - 恶露不下 / 337
 - 产后乳汁自出 / 337
 - 产后乳痈 / 338
 - 产后性生活与避孕 / 339
 - 产后性生活 / 339



月经恢复 /339

产后避孕方法 /340

产后营养 /341

最佳的营养食品 /341

回复身材的食法 /342

避免吃的食物 /342

二 新生儿护理 /343

母乳喂养 /343

母乳喂养的含义 /343

乳房的准备 /344

母乳喂养须知 /344

纯母乳喂养的重要性 /345

喂奶技巧 /346

人工喂养 /348

人工喂养的方法 /348

人工喂养注意事项 /348

喂奶要严格遵守时间吗 /349

新生儿日常护理 /349

要注意保护小儿的脐 /349

初生儿洗浴 /350

初生儿保暖 /351

无声的环境对小儿不利 /352

怎样给小儿准备枕头 /353

注意婴儿的啼哭 /353

注意婴儿口腔清洁 /354

注意婴儿的呼吸 /354

更换婴儿尿布的方法 /355

小儿要慎用外用药 /355

母亲的吻对小儿无益 /356

早产儿和低体重儿的护理 /357

新生儿勿剃头、刮眉毛 /360

给新生儿进行日光浴 /360

新生儿常见疾病护理 /361

臀红 /361

ABO溶血 /362

新生儿肝炎综合征 /362

新生儿发热 /363

新生儿败血症 /363

新生儿乳腺炎 /364

新生儿黄疸 /364

新生儿湿肺症 /366



新生儿肺炎 /367

新生儿硬肿病 /368

新生儿脐炎 /370

新生儿败血症 /371

新生儿口炎 /372

新生儿腹泻 /373

坏死性小肠结肠炎 /374

脑缺氧缺血性损伤 /375

孕前篇

为宝宝准备舒适的“温床”

