

现代家庭保育丛书

适合中国妈妈的

孕产 妇

生活

[修订版]

谈新宏 左诗慧 张娜 王蕾 / 主编



湖南科学技术出版社

现代家庭保育丛书

孕产妇生活(修订版)

主 编:谈新宏 左诗慧 张 娜 王 蕾

责任编辑:柏 立

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市井湾路 4 号

邮 编:410004

出版日期:2004 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16

插 页:4

字 数:348000

书 号:ISBN 7-5357-4009-X/R·912

定 价:23.50 元

(版权所有·翻印必究)

现代家庭保育丛书

适合中国妈妈的

孕产妇

生活

[修订版]



湖南科学技术出版社

主 编 / 谈新宏 左诗慧 张 娜 王 蕾
副主编 / 李田妹 邢协森 周光宇





新鲜的空气和阳光是最易得到的养分，
锻炼也很重要



怀孕了！



孕妈妈请注意饮食均衡、营养丰富





测腹围，听胎心音



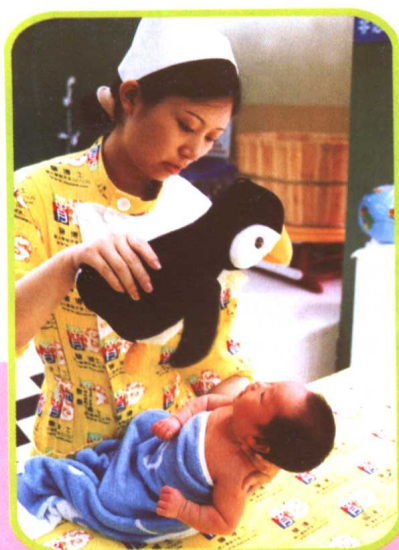
孕妈妈需定期到医院做检查







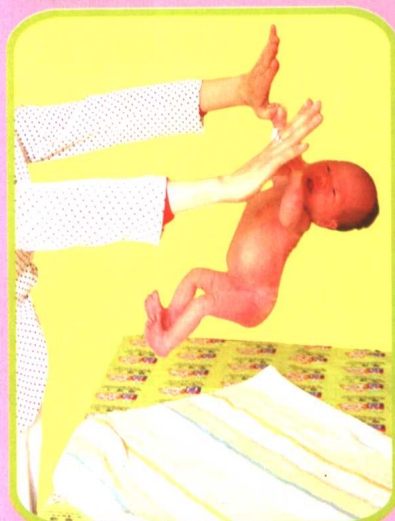
育儿新潮流——新生儿、婴儿游泳



游泳前做追物游戏



新生儿、婴儿游泳有助于强健体格、早期开发智力潜能



飞起来，荡秋千（刺激原始反射）



带游泳圈



下水前脐部消毒



一边游泳，一边按摩



给宝宝抚触按摩



摸摸手指



摸摸脚指



按摩大腿、小腿



宝宝真舒畅



摸摸肚肚



背部按摩





坐月子新时尚——请专业人员来家指导



洗头



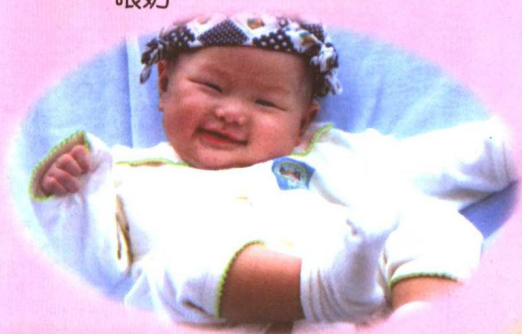
涂护臀霜、防尿布疹



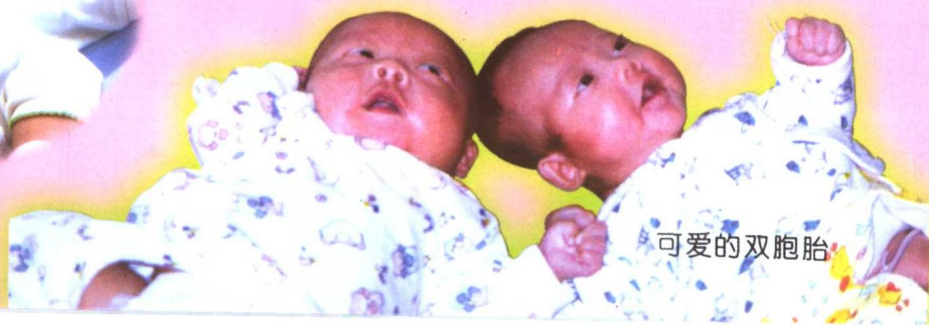
喂奶



洗澡



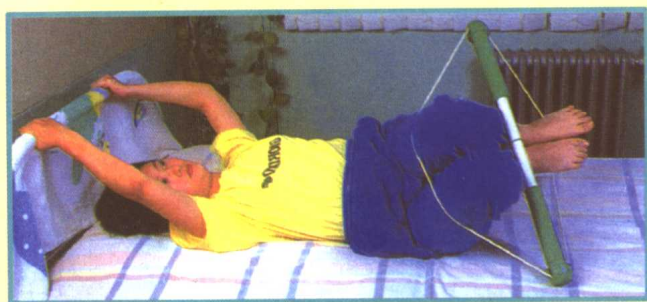
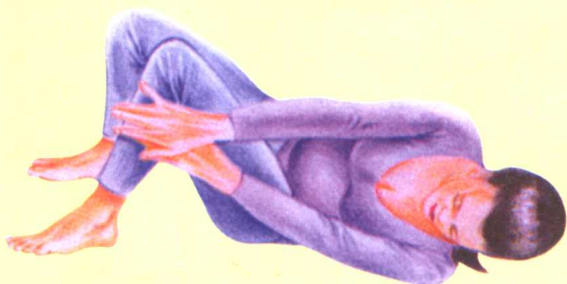
坏小子



可爱的双胞胎



产后恢复形体训练



目 录

1 做好生儿育女的准备

1

学习优生知识

优生学	1	先天性疾病不都是遗传病	11
生命的来源	2	出生先天性异常儿的原因有哪些	12
怀孩子是怎么回事	4	近亲结婚危害大	12
胎儿怎样从母体吸取营养	5	婚前检查不可少	13
胎儿的发育快得惊人	6	婚前检查的内容是什么	14
双胞胎和多胞胎是怎样形成的	7	可否婚配及影响生育的因素	14
什么时候最可能怀孕	8	吸烟、饮酒危害胎儿	16
什么是遗传	8	制定生育计划很有必要	16
是什么决定生男还是生女	9	生育年龄的选择	17
遗传与疾病	10	从工作、学习、家庭状况来衡量	17
多基因遗传病与遗传度	10	让父母的身心处于最佳状态	18

2

防治不育不孕

婚后不育的苦恼	18	男性不育的原因	22
什么叫不育不孕	19	精液分析	22
不育不孕的可能原因	19	如何正确采集精液	23
人工流产不宜多做	20	精液异常致不孕	23
哪些子宫因素会造成不孕	21	吸烟、酗酒与不育不孕	24
子宫颈黏液与受孕的关系	21	为什么常穿紧身裤、洗桑拿浴容易不育	24
阴道炎、宫颈炎与不孕	22	输精道梗阻性无精子症	24

免疫因素与不育	24	关于输卵管通液	25
正确诊治不育不孕	25	关于人工授精	25
不育不孕时应夫妻双方检查	25	关于试管婴儿	26

3

怎样避免和对诗计划外怀孕

新婚期的避孕方法	27	药物流产的利弊	28
婚后近 2~3 年内的避孕方法	27	避孕药对胎儿有无影响	28
怎样对待计划外怀孕	27		

2

孕期须知

1

正确对诗怀孕的反应

越早知道越好	29	痔疮	33
判断怀孕的方法	30	小腿抽筋	33
预产期的推算方法	31	妊娠高血压和水肿	33
妊娠呕吐	31	腹部妊娠纹	34
面部黄褐斑、皮肤粗糙、发痒	32	静脉曲张	34
排尿次数增多	32	便秘	34
乏力、头昏、眼花	32		

2

预防出生先天性异常儿

出生缺陷的种类及分类	35	尽量避开放射线	38
不随便服药	36	远离电脑	39
妊娠期常用药物的选择	36	不喂养宠物	39
对胎儿有害的药物	37	预防宫内感染	40
不作预防接种	38	危害较大的几种宫内感染	40

3

防治对母婴不利的疾病

贫血	41	妊娠感冒	43
肝炎	42	妊娠期糖尿病	43
妊娠高血压综合征	42	有肺结核病史的孕妇应注意什么	44
肾盂肾炎	43	有心脏病的孕妇应注意什么	44



愉快安全地度过孕期



愉快安全地度过孕期

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 避免孕妇不宜的工作 | 47 | 利用闲散空隙作短暂休息 | 49 |
| 避免拥挤、喧闹的场合 | 48 | 注意气候变化过好冬夏 | 49 |
| 保证充足的睡眠 | 48 | | |



孕期母体和胎儿的变化及注意要点

- | | | | |
|-------------------------|----|--------------------------|----|
| 妊娠 0~4 周末(1 个月) | 50 | 妊娠 21~24 周末(6 个月) | 53 |
| 妊娠 5~8 周末(2 个月) | 50 | 妊娠 25~28 周末(7 个月) | 54 |
| 妊娠 9~12 周末(3 个月) | 51 | 妊娠 29~32 周末(8 个月) | 54 |
| 妊娠 13~16 周末(4 个月) | 52 | 妊娠 33~36 周末(9 个月) | 55 |
| 妊娠 17~20 周末(5 个月) | 52 | 妊娠 37~40 周末(10 个月) | 55 |



警惕孕期出现异常

- | | | | |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 必须及早定期做产前检查 | 56 | 孕早期阴道流血 | 59 |
| 产前检查的时间、内容及监护 | 56 | 葡萄胎 | 59 |
| 怎样才能知道骨盆大小正常 | 58 | 异位妊娠(宫外孕) | 60 |
| 哪些情况需作产前诊断 | 58 | 前置胎盘和胎盘早期剥离 | 60 |
| 多胎妊娠应注意什么 | 58 | 正确对待流产和保胎 | 61 |
| 警惕高危妊娠 | 59 | | |



孕期保健



孕期所需的营养物质

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 新鲜空气和洁净的水 | 63 | 铁与贫血 | 66 |
| 碳水化合物 | 64 | 小儿智力与碘 | 67 |
| 蛋白质 | 64 | 锌与胎儿生长和智力 | 67 |
| 脂肪 | 65 | 维生素 | 68 |
| 矿物质 | 66 | 夜盲症与维生素 A | 68 |
| 缺钙和补钙 | 66 | 佝偻病与维生素 D | 68 |

与生殖关系密切的维生素 E	69	癞皮病与烟酸	69
防止出血的维生素 K	69	神经炎与维生素 B ₆	70
脚气病与维生素 B ₁	69	坏血病与维生素 C	70
口腔溃疡与维生素 B ₂	69	贫血与维生素 B ₁₂ 和叶酸	70



合理科学的饮食与营养

三餐搭配巧安排	70	肉类小吃	72
饮食和营养需合理科学	71	肠道的细菌和纤维素的功能	73
零食和水果是三餐之外的必补品	72	饮食的注意事项	74
壳类食品	72	不同孕期的饮食要点	74



孕期的锻炼保养和性生活

早晚养生法	75	孕期性生活及应注意的问题	78
放松与静养	76	不同孕期的性生活及正确的性交姿势	78
按摩	76		



及时实施胎教



胎教——用爱心与胎儿沟通

什么是胎教	81	胎儿触觉	84
胎教的必要性	82	胎儿听觉	84
各国不同的胎教方式	82	胎儿视觉	84
无意胎教和有意胎教	83	胎儿味觉	84
胎儿感觉	84	胎动	85



胎教方法与教具

环境胎教——营造温馨气氛	85	胎教日记本	90
音乐胎教——调节胎儿和母亲情绪	86	教学卡片	91
语言胎教——增加胎儿对语言的敏感性	87	胎心倾听器	91
抚摸胎教——刺激胎儿发育	88	胎教仪	91
胎教实施的注意事项	90	4D 立体超音波	91



分娩和坐月子



分娩前的准备

- | | | | |
|------------------------|----|-------------------|-----|
| 家庭环境的准备 | 93 | 孕妇用物准备 | 99 |
| 孕妇自身的准备 | 94 | 婴儿用物准备 | 100 |
| 为分娩作准备的运动 | 95 | 选择分娩医院 | 104 |
| 助产动作和放松体位缓解疼痛的练习 | 96 | 选定适合自己的分娩方式 | 105 |



了解正常分娩

- | | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| 什么叫分娩 | 105 | 什么是宫高腹围? 怎样测量 | 110 |
| 什么叫产程? 正常分娩是怎样的过程 | 105 | 什么是肛查, 有什么意义 | 111 |
| 如何区别临产和先兆临产 | 106 | 什么是胎儿心电监护? 有何意义 | 111 |
| 在家破膜或胎膜早破后怎么办 | 107 | 分娩前如何自我监测胎动 | 111 |
| 羊水是什么? 有什么作用 | 107 | 临产时该注意些什么 | 112 |
| 什么情况下进医院最合适 | 107 | 怎样才能顺利分娩 | 112 |
| 预产期的误差一般是多长时间 | 108 | 什么是产力? 怎样才是正常产力 | 113 |
| 预产期已过还未发作怎么办 | 108 | 产道对分娩有何影响 | 113 |
| 不要进院太早, 以免产生待产焦虑情绪 | 108 | 什么样的胎儿才能顺利通过产道 | 113 |
| 怎样快捷办理入院手续 | 108 | 胎儿是怎样运动分娩出来的 | 113 |
| 入院后怎样尽快适应新环境 | 108 | 各产程会出现什么症状 | 114 |
| 入院后医生会做哪些检查, 怎样配合 | 109 | 在家发生急产时该怎样防止危险发生 | 117 |
| 什么是胎心音? 正常值是多少 | 110 | 去医院途中发生急产怎样处理 | 118 |
| 腹部的形状和大小 | 110 | | |



人工分娩

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------|-----|
| 什么情况下要行人工分娩 | 118 | 会阴切开的方法及利弊 | 120 |
| 常用的助产术有哪几种 | 119 | 是否能使会阴保持完整 | 120 |
| 产钳助产术的应用与利弊 | 119 | 如何自我护理会阴伤口 | 121 |
| 胎头吸引术的应用与利弊 | 119 | 什么是计划分娩 | 121 |
| 什么是会阴裂伤? 会有什么后果 | 119 | 计划分娩有什么优缺点 | 121 |
| 什么是会阴切开缝合术 | 120 | | |



关于生产中的疼痛

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 什么是宫缩 121 | 怎样从主观上缓解宫缩疼痛 122 |
| 宫缩的作用和感觉 122 | 宫缩加强时为什么会出现恶心呕吐 123 |
| 宫缩引起的疼痛的特点及发展规律 122 | 恐惧心理对疼痛的影响 123 |



导乐式陪伴分娩及丈夫陪伴分娩、无痛分娩

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 什么是导乐式陪伴分娩 123 | 药物性镇痛性无痛分娩的利弊 125 |
| 导乐式陪伴分娩的好处 124 | 药物性无痛分娩应注意些什么 125 |
| 在医院何谓丈夫陪伴分娩 124 | 非药物性无痛分娩 126 |
| 什么叫无痛分娩? 有哪些方法 124 | 精神预防性分娩法应用要点 126 |
| 药物性无痛分娩 125 | |



剖宫产

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 什么是剖宫产? 什么情况下需行剖宫产 ... 126 | 什么是剖宫产儿综合征 128 |
| 剖宫产手术前需作什么准备 126 | 与自然分娩相比看剖宫产的优劣 128 |
| 剖宫产后应注意什么 127 | |



异常分娩及分娩并发症

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 警惕产前危险信号, 减少危险发生 128 | 什么是子宫破裂? 怎样预防 132 |
| 什么是异常分娩 129 | 什么是产后出血? 怎样处理? 怎样预防 133 |
| 哪些因素引起难产 129 | 什么是早破水? 怎样处理及预防 134 |
| 为什么会出现子宫收缩乏力 129 | 脐带绕颈如何早发现? 有什么危险 134 |
| 骨盆狭窄以及对母婴的影响 130 | 脐带绕颈一定要剖宫产吗 134 |
| 软产道异常 130 | 什么是胎儿窘迫, 有什么危险 134 |
| 胎位异常对母婴有哪些影响 130 | 怎样预防脐带先露与脐带脱垂 135 |
| 持续性枕后位、枕横位是怎么回事 131 | 羊水栓塞是怎么回事? 有哪些症状 135 |
| 持续性枕后位、枕横位医生如何处理 131 | 什么是人工剥离胎盘 136 |
| 持续性枕后位、枕横位对母婴的影响 131 | 什么是宫腔探查 136 |
| 臀先露的处理方法及分娩方式 131 | 正确应对分娩异常 136 |



产后住院期间的生活安排

9

回家“坐月子”的各种消毒、保洁要求

- | | | | |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 房间 | 138 | 怎样避免与防护室内空气污染 | 140 |
| 室温 | 138 | 怎样对孕产妇及婴儿住所进行空气消毒 | 140 |
| 坐月子的居室环境中适宜湿度是多少 | 139 | 怎样对婴儿奶具、餐具进行消毒 | 141 |
| 环境安全隐患有哪些 | 139 | 怎样对婴幼儿物品进行消毒 | 141 |

10

顺利渡过产褥期

- | | | | |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| 什么是产褥期?为什么要坐月子 | 141 | 产褥感染不可小视 | 147 |
| 月子里母体会发生哪些变化 | 142 | 肾盂肾炎要认真对待 | 147 |
| 月子里怎样防治月子病 | 144 | 乳腺炎是月子里的常见病 | 148 |
| 出院回家后一个月生活安排 | 145 | 晚期产后出血危险大 | 148 |
| 到“月子中心”去 | 146 | 产褥中暑重在预防 | 149 |
| 请专业人员到家指导“坐月子” | 146 | | |

11

月子里的心理康复和产后健与美

- | | | | |
|----------------------|-----|---------------------|-----|
| 产后如何做好情绪上的适应 | 149 | 健康又健美的产后保健操 | 151 |
| 什么是产后抑郁症 | 149 | 产后“斑”的烦恼 | 155 |
| 自我测试:你有产后抑郁症吗 | 150 | 有利于新妈妈恢复体型的运动 | 156 |
| 怎样防治产后抑郁症 | 150 | 月子里怎样预防生育性肥胖 | 157 |
| 产后生理康复——阴道肌肉运动 | 151 | | |

12

产后的性生活与避孕

- | | | | |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 产后多久才能恢复性生活?为什么 | 157 | 哺乳期是否要避孕 | 158 |
| 怎样掌握产后性生活的“度” | 157 | 没有月经就不会受孕吗 | 158 |
| 产后性交不适怎么办 | 157 | 自己能够采用的避孕方法 | 158 |
| 产后避孕的必要性 | 158 | 由医生实施和指导的避孕方法 | 159 |
| 避孕时机的确定 | 158 | | |

13

为了宝宝,妈妈应先营养好自己

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 哺乳妈妈的生理特征 | 159 | 乳母营养素参考摄入量 | 160 |
| 怎样安排月子妈妈的饮食 | 159 | 产后何时进餐 | 160 |