

科技部“十一五”支撑项目

Yunqi Zhidao Shouce



孕产妇健康教育与家庭保健指导丛书

孕期 指导手册

王秋伟 吕军◎主编

孕 产 期 心 理 健 康 教 育
环 境 与 生 活 方 式 健 康 教 育
膳 食 平 衡 与 营 养 健 康 教 育
体 育 锻 炼 健 康 教 育
孕 产 妇 系 统 保 健 与 分 娩 知 识 健 康 教 育
乳 喂 养 与 人 工 喂 养 健 康 教 育
妊 娠 常 见 不 适 健 康 教 育



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
Yunqi Index Show



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

孕期 指导手册

主编：王卫平 副主编：王卫平

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心
中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

科技部“十一五”支撑项目

孕产妇健康教育与家庭保健指导丛书

孕期指导手册

王秋伟 吕· 军 主编

南京

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕期指导手册/王秋伟,吕军主编. —南京:东南大学出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5641-3695-6

I. ①孕… II. ①王…②吕… III. ①孕妇—妇幼保健—手册 ②产妇—妇幼保健—手册 IV. ①R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184880 号

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号 邮编 210096

出 版 人:江建中

网 址:<http://www.seupress.com>

电子信箱:press@seupress.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:常州市武进第三印刷有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/32

印 张:4.0

字 数:86 千字

版 次:2012 年 10 月第 1 版

印 次:2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-3695-6

定 价:18.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系。电话(传真):025-83791830

编委会名单

级别	单 位	人 员
主编	复旦大学	郝 模 吕 军
	上海市嘉定区妇幼保健院	甘晓卫
	江苏省常州市妇幼保健院	王秋伟
	北京市朝阳区妇幼保健院	李 虹
副主编	复旦大学	李笑天 施慎逊
	上海市嘉定区妇幼保健院	毛红芳
	江苏省常州市妇幼保健院	虞 斌
	北京市朝阳区妇幼保健院	罗晓航
编委	北京大学	王志锋
	四川大学	刘兴会
	上海市嘉定区妇幼保健院	甘晓卫 毛红芳 宋 魏 王海鸣 曹 敏 荣荷花
	江苏省常州市妇幼保健院	蒋 健 张雅英 钱琴玉
	北京市朝阳区妇幼保健院	边凤珍 张立英 刘秀玲 易 旻
	复旦大学	刘 蕊 周英凤 白 鸽 赵 瑞

《孕期指导手册》编委会

主 编	王秋伟	吕 军		
副 主 编	虞 斌	张雅英	钱琴玉	李笑天
	毛红芳	罗晓航		
编 委	(按姓氏笔画顺序)			
	边风珍	朱 岩	刘洪喜	左朝晖
	钱爱珍	秦卫英	章 雯	王志锋
	甘晓卫	蒋 健	陈 丽	姚 昉
	周蓓蓓			
单 位	常州市妇幼保健院			
	复旦大学			
	上海市嘉定区妇幼保健院			
	北京市朝阳区妇幼保健院			

序

随着医学模式的转变、独生子女政策的贯彻实行和生育高峰的到来,人们的健康需求在不断增加,孕产期作为提高人口素质的关键期,人们对于孕产期保健的意识也在不断增强。大量研究证明,健康教育既是帮助孕产妇建立健康行为的治疗手段,又是提高孕产妇自我保健能力的有效途径。纵观国内外研究,当前孕产妇健康教育研究领域的主要问题是缺乏对孕产妇健康教育适宜模式的研究,而关键技术点是缺乏对孕产妇健康教育适宜内容的研究。目前,可纳入孕产妇健康教育的内容众多,但若将所有内容均纳入孕产妇健康教育范畴既不可能,也无必要。因此,为实现孕产妇健康教育的价值,有两个问题亟待解决:一是什么是适宜于孕产妇的健康教育内容;二是如何遴选出适宜于孕产妇的健康教育内容。这两个问题的解决也是建立孕产妇健康教育适宜模式的关键。

依托于科技部“十一五”支撑项目“社区孕产妇保健适宜技术研究”,以实现孕产妇健康教育价值为目标,项目从孕产妇的健康和需要出发,围绕着“孕前-产前-产时-产后”,在明确国内外研究现状的基础上,首先进行孕产妇健康教育内容框架的研制,进而对健康教育内容进行三阶段的遴选,形成专家和需方达成共识的健康教育内容,不仅回答了上述的两个疑问,也建立起适宜的孕产妇健康教育模式。本项目的成果主要包含两个方面,一是孕产妇健康教育手册,适用人群为处

于孕产期各个时期的孕产妇及家庭和医务工作者；二是孕产妇健康教育内容遴选的方法学体系，适用人群为相关研究人员等。

本丛书集成荟萃项目研究成果，参编人员是以复旦大学为核心，北京大学公共卫生学院、北京市朝阳区妇幼保健院、上海市嘉定区妇幼保健院、常州市妇幼保健院等多家单位共同参与的研究团队。该团队集个体与群体、临床与保健、理论与实践、技术与管理研究等多学科、多层次的研究力量于一体，从而确保了丛书的科学性和实践性。感谢项目研究团队各位同仁多年来的积极参与和精诚合作，烈日酷暑下的现场调研、凛冽寒风中的实地访谈，至今还历历在目。各方人士的共同努力，提升了本套书的质量并保证了她的面世。我们深知这一研究主题的复杂性与艰巨性，现阶段的研究结果肯定还存在一定的错讹和偏颇，恳请各位读者不吝赐教。

编者

2012年5月

目 录

序.....	1
--------	---

家庭保健指导手册

前言.....	1
---------	---

第一篇 产前健康教育

一、孕期家庭的自我监护	2
(一) 胎动频数的计数方法	2
(二) 子宫高度的测量法	2
(三) 腹围测量法	3
(四) 体重测量法	3
(五) 推算胎宝宝的大小是否与胎龄相符	3
二、胎动	4
(一) 掌握胎动的办法	4
(二) 宝宝的胎动模式	4
(三) 胎动变化的原因	5
三、产前准备的基本常识	6
(一) 准备妥当	6
(二) 分娩时切忌大喊大叫	6
(三) 如何才能顺利分娩	6
(四) 正常分娩三产程	7
(五) 母乳喂养的好处	7

(六) 掌握早产儿特点以正确应对	7
四、孕期性生活	7
(一) 孕期如何进行性生活	8
(二) 不应该过性生活的情况	9
(三) 孕期行房三式	9
第二篇 产后健康教育	
一、产妇“月子”里的家庭护理	10
(一) 环境适宜	10
(二) 休息与活动相结合	10
(三) 勿忽视饮食的调理	11
(四) 产后应注意清洁卫生	11
(五) 注意乳房护理	11
二、如何让产妇走出产后抑郁症的阴影	12
(一) 身体上	12
(二) 心理上	13
(三) 物质上	13
(四) 房间条件	13
(五) 家庭气氛	13
(六) 丈夫的配合	13
(七) 产妇的自我调节	14

准妈妈指导手册

第一篇 心理卫生

一、孕期睡眠障碍	15
(一) 孕期睡眠障碍的原因	15
(二) 针对睡眠障碍你应该采取的措施	15

二、孕期焦虑	16
(一) 孕期压力	16
(二) 孕期焦虑的处理	17
三、产后抑郁的预防保健	17
第二篇 环境与生活方式	
一、优生及其影响因素	18
二、环境因素影响胎儿发育的时间	18
(一) 胚胎的 1~9 周	18
(二) 孕 8 周之后	18
三、环境胎教对胎儿智力发育的影响	19
四、X 射线对胎儿的影响	19
第三篇 膳食平衡与营养	
一、健康饮食的好处	20
二、必需营养素	20
(一) 蛋白质	20
(二) 脂肪和脂肪酸	21
(三) 铁	21
(四) 叶酸	21
(五) 钙	22
(六) 维生素 C	22
(七) 膳食纤维	22
三、微量元素缺乏与胎儿健康	23
(一) 缺碘	23
(二) 缺锌	23
(三) 缺铜	23
(四) 缺锰	24

四、产前要饮食多样化	24
(一) 蔬菜和水果	24
(二) 谷类	24
(三) 牛奶及乳制品	24
(四) 瘦肉、鸡肉、海产品、鸡蛋及豆制品	25
五、产后要均衡饮食	25
第四篇 体育锻炼	
一、孕前锻炼	26
(一) 运动时间	26
(二) 孕前锻炼方式	26
二、孕前锻炼	26
(一) 妊娠 1~3 个月	26
(二) 妊娠 4~7 个月	27
(三) 妊娠 8~10 个月体育锻炼准则	28
(四) 孕期体育锻炼注意事项	28
三、产后锻炼	29
(一) 产后体育锻炼的好处	30
(二) 产后体操	30
(三) 推荐产后保健体操	31
第五篇 系统保健与分娩知识	
一、产前检查的好处	34
二、自然分娩的优点与剖宫产的利弊	34
(一) 从孕产妇方面来看	34
(二) 从胎儿方面来看	35
三、产后有两大危症需注意	35

第六篇 母乳喂养

一、母乳喂养对婴儿的好处	36
(一) 营养/生长	36
(二) 免疫	36
(三) 母乳无菌、温度适宜、喂养方便、经济	36
(四) 牙齿的发育与保护	36
(五) 有益于婴儿大脑发育	36
(六) 社会心理问题	36
(七) 其他	37
二、母乳喂养对母亲的好处	37
三、成功哺乳的技巧	37
(一) 耐心	37
(二) 连续一致	37
(三) 自信	38
(四) 大胆求助	38
四、正确的喂奶姿势	38
(一) 母亲喂哺常取姿势	38
(二) 喂哺中婴儿的正确姿势	39
五、怎样使母亲保持充沛的乳汁	39
六、母乳喂养中的常见问题	40
(一) 怎样判断新生宝宝的吸吮部位是否正确	40
(二) 宝宝吸吮部位不正确可造成乳头破裂	40
(三) 剩奶的处理	40
(四) 乳头较短	40
(五) 宝宝发热	40
(六) 打嗝	40

(七) 溢乳	41
第七篇 人工喂养	
一、人工喂养利弊	44
二、人工喂养的注意事项	44

准爸爸指导手册

前言	46
第一篇 产前健康教育	
一、孕期准爸爸的职责和义务	47
(一) 第 1 个月准爸爸的职责和义务	47
(二) 第 2 个月准爸爸的职责和义务	47
(三) 第 3 个月准爸爸的职责和义务	48
(四) 第 4 个月准爸爸的职责和义务	48
(五) 第 5 个月准爸爸的职责和义务	49
(六) 第 6 个月准爸爸的职责和义务	49
(七) 第 7 个月准爸爸的职责和义务	50
(八) 第 8 个月准爸爸的职责和义务	50
(九) 第 9 个月准爸爸的职责和义务	50
(十) 第 10 个月准爸爸的职责和义务	51
二、准爸爸孕期关注妻儿健康	51
(一) 与妻子一起预防流产	51
(二) 准爸爸帮助孕妈妈减轻妊娠反应	52
(三) 稳定孕妻情绪	53
(四) 丈夫帮助妻子避开产后抑郁	55
三、准爸爸胎教	56
(一) 准爸爸在胎教中承担重要责任的原因	56

(二) 如何做好准爸爸胎教	56
四、准爸爸心理问题	59
(一) 准爸爸的“恐惧”	59
(二) 准爸爸常见的心理问题	62
(三) 解决准爸爸心理问题的方法	62
五、产前入院准备	63
(一) 入院物品准备	63
(二) 入院前知识准备	65
第二篇 产后健康教育	
一、母乳喂养父亲有责	69
二、初为人父的心理调整	70
(一) 受忽视的感觉	70
(二) 易忽略的事情	70
(三) 害怕伤害着婴儿	70
(四) 逐渐了解婴儿	70
三、孕妇产后不忧郁之丈夫攻略	71
四、产后物品准备	72

孕产妇系统保健与分娩知识健康教育手册

前言	75
第一篇 孕前健康教育	
一、孕前检查时间	76
二、建议必做孕前检查项目	76
(一) 检查一:生殖系统	77
(二) 检查二:脱畸全套	77
(三) 检查三:肝功能	77

(四) 检查四:尿常规	78
(五) 检查五:粪常规	78
(六) 检查六:口腔检查	78
(七) 检查七:妇科内分泌	78
(八) 检查八:血型与 ABO 溶血	79
(九) 检查九:染色体异常	79
(十) 检查十:胸部透视/摄片	79

第二篇 产前健康教育

一、产前检查	80
(一) 早孕建册初查	80
(二) 产前检查的好处	80
(三) 产前检查内容	81
(四) 产前检查知识	82
二、分娩知识	85
(一) 孕期母体变化	85
(二) 了解正常分娩经过	86
(三) 自然分娩的优点与剖宫产的利弊	87
(四) 需行剖宫手术的孕妇	89
(五) 学习减轻分娩时的疼痛	92

第三篇 产后健康教育

一、产后检查	93
(一) 产后检查的重要性	93
(二) 产后检查的注意事项	93
二、产后避孕	94
(一) 产后避孕一般知识	94
(二) 主要的避孕措施	94

妊娠常见不适健康教育手册

前言	95
一、腰背痛	96
二、气急	96
三、贪食和厌食	96
四、便秘	97
五、头晕	97
六、小便频密	97
七、痔疮	98
八、胃部灼热和消化不良	98
九、尿漏	98
十、晨吐	99
十一、失眠	99
十二、妊娠纹	99
十三、水肿	100
十四、阴道分泌物	100
十五、静脉曲张	100
十六、乳房胀痛	101
十七、心跳、呼吸短促、头晕	101
十八、腹部疼痛	101
十九、急躁情绪	101
二十、小腿抽筋	102
二十一、阴道流“水”	103
二十二、感冒发烧	103