

(台湾)陈武雄/编著

婴儿与母亲

系列丛书

M13

待产与新生儿照顾

- 拉梅兹呼吸法
- 自然分娩中常见的意外事故
- 准妈妈可安心待产
- 抚慰宝宝啼哭的方法
- 婴儿的发育与教养方法
- 如何防止智障儿的发生
- 育儿经
- 家庭医学常识

人民中国出版社
(台湾)妇幼家庭出版社

《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神，强调并坚持了以下几点：

1. 两岸文化交流，必须坚持一个中国原则，为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响，在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处，因此，凡涉及到与我国现行政策法规相悖的地方，我们均作了删节等技术处理，使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的，实用性的科普读物。

2. 科普作品的出版，坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识，是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言，向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性，我们邀请了数十位专家、学者进行把关；除本社编辑外，同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核，尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3. 语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语，但两岸近 50 年文化阻隔，使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此，我们在尊重原稿的基本思想的基础上，以现代汉语的语言习惯为标准，对原稿进行了大量的加工处理，使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信，这套丛书的出版，对我国婴儿与母亲保健工作的发展，将起到有力的推动作用。

编 者

婴儿系列丛书

- ♥ B1 创造零岁开始的英语环境
定价: 10.80 元
- ♥ B2 宝宝喂养
定价: 11.80 元
- ♥ B3 宝宝生活锦囊
定价: 11.80 元
- ♥ B4 如何抚育新生儿
定价: 12.80 元
- ♥ B5 如何正确教养儿女
定价: 9.80 元
- ♥ B6 孩子和家庭成员关系
定价: 9.80 元
- ♥ B7 婴幼儿常见的疾病
定价: 10.80 元
- ♥ B8 宝宝发烧怎么办
定价: 11.80 元
- ♥ B9 育儿保健须知
定价: 11.80 元
- ♥ B10 怎样做个好妈妈
定价: 11.80 元
- ♥ B11 学前教育
定价: 13.80 元
- ♥ B12 父母与儿女
定价: 13.80 元
- ♥ B13 陪孩子一起成长
定价: 13.80 元
- ♥ B14 星座宝宝教养指南
定价: 9.80 元
- ♥ B15 育婴手册
定价: 12.80 元
- ♥ B16 育儿生活保健
定价: 13.60 元
- ♥ B17 婴幼儿照顾实用手册
定价: 12.80 元
- ♥ B18 育儿生活 200 问
定价: 12.80 元
- ♥ B19 幼儿营养指南
定价: 13.80 元
- ♥ B20 婴幼儿疾病防治 150 问
定价: 13.80 元
- ♥ B21 幼儿健康护理
定价: 13.80 元
- ♥ B22 1~3 岁婴幼儿哺育
定价: 15.80 元
- ♥ B23 3~6 岁幼儿卫生保健
定价: 18.80 元
- ♥ B24 最新育儿指南
定价: 17.80 元
- ♥ B25 儿科纸上门诊
定价: 16.80 元
- ♥ B26 漫谈小儿科
定价: 16.80 元
- ♥ B27 漫谈幼儿疾病
定价: 15.80 元
- ♥ B28 小儿疾病防治
定价: 16.80 元
- ♥ B29 现代育儿学
定价: 19.80 元

本系列丛书由人民中国出版社发行部总发行。读者若在本地书店购买不到,可向人民中国出版社读者服务部办理邮购。邮购图书在上列定价基础上另加 15% 邮挂费。

人民中国出版社读者服务部地址:北京市西内前门半壁街 66 号

电话:66178751 66178403 邮码:100035

书款请直接寄至本部,切勿寄交个人,以免延误发书。

母亲系列丛书

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| ♥ M1 孕妇生活锦囊妙计
定价:10.80 元 | ♥ M12 常见妇科病防治
定价:13.80 元 |
| ♥ M2 怀孕与生产
定价:10.80 元 | ♥ M13 待产与新生儿照顾
定价:14.80 元 |
| ♥ M3 月经知识
定价:11.80 元 | ♥ M14 夫妻生活手册
定价:14.80 元 |
| ♥ M4 妇女与健康
定价:10.80 元 | ♥ M15 母子保健指南
定价:15.80 元 |
| ♥ M5 妇幼卫生
定价:11.80 元 | ♥ M16 家庭医学手册
定价:16.80 元 |
| ♥ M6 女性身心健康
定价:12.80 元 | ♥ M17 孕妇手册
定价:16.80 元 |
| ♥ M7 妇女妊娠期知识
定价:8.80 元 | ♥ M18 漫谈孕期病症
定价:16.80 元 |
| ♥ M8 爱滋病防治知识
定价:11.80 元 | ♥ M19 家庭护理手册
定价:15.80 元 |
| ♥ M9 妇女之大敌——子宫癌
定价:8.80 元 | ♥ M20 妇幼卫生保健
定价:18.80 元 |
| ♥ M10 不孕症的故事
定价:11.80 元 | ♥ M21 补食与补酒
定价:29.80 元 |
| ♥ M11 妇女常见疾病 160 问
定价:14.80 元 | |

本系列丛书由人民中国出版社发行部总发行。读者若在本地书店购买不到,可向人民中国出版社读者服务部办理邮购。邮购图书在上列定价基础上另加 15% 邮挂费。

人民中国出版社读者服务部地址:北京市西内前半壁街 66 号

电话:66178751 66178403 邮码:100035

书款请直接寄至本部,切勿寄交个人,以免延误发书。

目 录

第一篇 待产

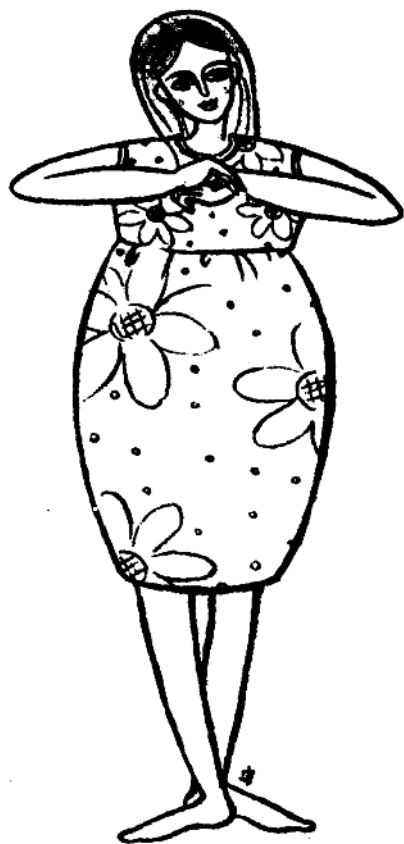
孕妇该怎么睡?	(3)
孕妇的眼睛保健	(5)
超声波的功能	(12)
拉梅兹呼吸运动	(21)
自然产 VS 剖腹产	(28)
无痛分娩	(36)
准妈妈可安心待产	(42)
产妇会阴切开有必要吗?	(56)
如何上产台	(59)
令孕妇担忧的产痛	(62)
生产常用的专有名词	(75)
到医院该带些什么?	(81)
自然分娩中常见的意外事故	(84)
产后注意事项	(92)



第二篇 育儿

新生儿的照顾	(103)
婴儿服饰的选择、穿戴及清洗	(113)
育儿经(一)	(118)
育儿经(二)	(136)
育儿经(三)	(147)
新生儿脐带护理	(157)
让洗澡成为一种享受	(162)
哺乳的艺术之一	(165)
哺乳的艺术之二	(174)
如何有效退奶	(183)
抚慰宝宝啼哭的方法	(186)
早产儿照顾的正确观念	(190)
如何防止智障儿的发生	(195)
婴儿的发育与养育方法	(200)
婴幼儿身体异常的发现	(219)
婴儿感觉统合失调的发现	(227)
家庭医学常识	(233)

第一篇 待产



孕妇该怎么睡?

就一般人而言,卧床睡眠该是最轻松自在的享受,但对腹部日渐隆起的孕妇,随着不适症状日增,可采取的睡姿也渐不再能随心所欲,而必须“跟着感觉走”。

就医生的角度来说,妇女怀孕到四五个月时,胎儿成长已脱离骨盆腔进入腹部,因此必须开始注意不使腹部受到压迫。

就孕妇来说,也是在四五个月时开始感到某些睡姿会引起不适,初期可能因一时不能适应而出现失眠情形,不过在习惯睡觉必须迁就肚子后,就不再难以入眠了。

怀孕到七八个月时,子宫已大到会压迫内脏,此时孕妇多半有压迫感、感觉胸闷及心脏不适或头晕,且因腿部支撑庞大的体重,容易产生静脉曲张,这时“该怎么睡?”更是成为多数孕妇烦恼的问题。多数孕妇表示,在这个时候腹部的重量已使其难以再采正躺姿势入睡,不是感觉有令人不适的压迫感,就是容易出现臀部酸麻,而采侧躺姿势,也可能有手臂酸麻情形发生。有孕妇说:“6个月以后就无法再以同一姿势睡到天亮。”

从妇产科医生的角度来讲,是不是有什么对孕妇或胎儿较有利的睡姿呢?“选择自己感觉最舒适的睡姿”是医师们公认的原则;至于什么睡姿最好,主要是考虑避免使腹中胎儿压迫到下肢血液迴流必经的下腔静脉。有医师建议,在怀孕七八个月以后就避免采正躺睡姿,最好是侧躺,且不时左右对换较佳。而因为下腔静脉位置偏右,“左侧躺”可说是最佳睡姿。另有医师认为,孕妇在怀孕三四个星期以后就应尽量采左侧躺睡姿,特别是有妊娠毒血症者更该注意。此外,若有腿部水肿、静脉曲张,则必须在睡觉时将脚垫高。

随个人体质不同,一些孕妇可能在睡觉时出现其他不适症状,诸如抽筋、坐骨神经痛等,此时则须请教医师找出导因,对症提供改善之道。

以过来人的经验,怎么睡可以感觉舒适呢?枕头是最好的辅助工具,孕妇们多半会以枕头来垫住肚子,有孕妇说,随腹部的成长适时更换较大的枕头来垫肚子,会感觉比较舒适。也有孕妇说,侧睡时将腿弯曲撑着腹部,可感觉较舒适。

至于孕妇睡姿是否会影响胎儿成长?医师说:“原则上无关”。过来人的说法是:其实平常若有睡姿不当,即能感觉宝宝在肚子里踢你,是告诉你该换个不会令宝宝不适的姿势了!

孕妇的眼睛保健

怀孕对妇女而言是一件奇妙的事。由于受到荷尔蒙的影响,身体各部分都起了急剧的变化,相较于其他器官系统,眼睛的变化容易被忽略。其实,怀孕时经由激素、体液、循环及免疫各方面的相互作用,对眼睛也产生了相当程度的影响。

怀孕时期眼睛的变化,我们大致分为三类:

第一种是属于生理上的变化,单纯是由怀孕所造成,当妊娠中止后即恢复正常,如角膜的厚度改变。

第二种属于病理的变化,怀孕之前并不存在或不明显,而在怀孕时期产生;妊娠中止后恢复正常或得以改善,例如妊娠毒血症所引发的网膜病变。

第三种是原先就存在的疾病,如糖尿病性网膜病变、肿瘤或免疫疾病,都可因怀孕而改变原来的病程。

以下我们介绍一些重要的例子,说明孕妇的眼球变化及其因应之道。

眼球的生理变化

怀孕的过程中,眼内压会降低,甚至持续到产后数

个月。这是因体内荷尔蒙使眼球房水排出,畅通性增加所致。若有青光眼者,此时青光眼的可用率可减量甚至停止,但不要误以为青光眼(眼内压太高而造成视神经的伤害)痊愈了,因产后还是会回复原先的眼压。

大部分孕妇的角膜敏感度会降低,愈到怀孕晚期愈明显,另外角膜的厚度也因水肿而稍增厚。以上的变化使得一些近视的妇女,在怀孕期间无法如平常般舒舒服服地配戴隐型眼镜。

曾有一个平时戴隐型眼镜的妇女,突然抱怨戴隐型眼镜戴得很不舒服,简直是戴不住(但眼球的局部表现又不足以解释其自觉症状的程度)。后来病人发现怀孕了,待产后又恢复了正常的配戴隐型眼镜。事后回想起来,也许戴隐型眼镜的不舒服,正是她怀孕的先兆吧!

角膜水肿会改变其折射系数,因而也使整个眼球屈光状态会有些许改变。所以孕妇若有想换眼镜,建议应等生产完1个月后再验配,以期获得正确的度数。

眼球的调适作用是指我们近距离看物时,眼睫状肌需收缩,改变水晶体的形状,才能在网膜上生成清晰的影像。

怀孕时,有些孕妇这种能力会降低或暂时丧失,使得近距离看书或工作容易疲劳,甚至无法进行,好像老花眼一般。因此孕妇应该让眼睛休息,不宜做太多的阅读工作。



眼球的病理性变化

眼科医师常会遇到一些情形：产妇及家属在经历小宝宝降临人间的喜悦后，却发现妈妈的眼睛变成兔子般的“火眼金睛”，看起来怪恐怖的。这是因为生产过程当中，腹压升高，若产妇本身的结膜血管比较脆弱，便容易因此破裂而导致结膜下出血。不过虽然看来可怕，其实并无大碍，只要没有合并其他问题，即使不用药物，依出血严重程度，约数天至2个星期便会自然吸收。

妊娠毒血症对眼球最重要的影响，实际上就是高血压产生的网膜病变。由早期惊厥前期的局部网膜小动脉痉挛到厉害的网膜出血、渗出物病变及视神经乳头水肿均会发生，这些病变除了损及母亲的视力外，更重要的是反应出母体与胎儿的安危。

眼睛的网膜血管是全身唯一可以借助仪器，用肉眼直接观察的血管。站在血液循环的角度来看，网膜血管的病变可以代表全身各处血管的相同病变，借此可以判断胎盘的机能好坏。有研究指出妊娠毒血症胎儿的死亡率与网膜病变有密切的关连，因此在极度的网膜病变或急剧加速的血管痉挛恶化时，建议施行妊娠中止术。

从胎儿的观点来看，即使是一个早产儿，在现代化

的医疗照护下,显然其存活的机会要比继续待在一个功能严重受损的子宫内要大的多。就母亲而言,长期的小动脉及网膜渗出物病变也表示着母体重要器官的血管病变,尤其对肾脏所造成的伤害最大。因此在适当的时机中止妊娠,也能让母体的重要器官系统减缓病情。相反的,在定期的眼底检查中,没有网膜病变或其病变逐渐减轻,均表示怀孕可以继续维持下去。

妊娠毒血症会引发的另一个问题是浆液渗出性网膜剥离。这是由于眼球的脉络发生栓塞所致,往往两眼一起发生:视力剧降,会让孕妇有突然失明的恐惧感。所幸只要好好卧床休息,配合眼科医师的治疗,绝大多数病人产后几个星期均可恢复原来的视力。

怀孕对原先存在疾患的影响

糖尿病对眼球的影响主要是因网膜血管神经所造成的病变。依其严重程度可分成较轻的背景型糖尿病网膜病(BDR)及较厉害的增殖型糖尿病网膜病变(PDR)。其中增殖型病变会产生给构异常的新生血管,极易破裂造成玻璃体出血;同时也会因玻璃体纤维化而导致牵扯性视网膜剥离。这两种情况都会造成病人瞬间视力的严重丧失。对于背景型病变,仅需定期追踪其变化即可。而增殖型病变则需对视网膜施行镭射光凝固术,以遏阻新生血管继续生成,造成更大的合

并症。

怀孕过程对糖尿病妇女的影响,主要决定于受孕时的网膜状况。不论是背景型或增殖型的网膜病变,约各有半数的病人,其网膜病变程度会随怀孕的进行而恶化(但在孕妇本身不见得会有自觉的视力减弱)。背景型病变者在产后几乎都会自行改善,但增殖型病变的病人,仅有少数人在怀孕末期或产后缓解,同时亦有不到一成的病人会由背景型而恶化成增殖型。

相对于增殖型糖尿病网膜病变所极易带来的严重并发症镭射的方便性,及其对糖尿病网膜病变的治疗效果已被医界所肯定。故对增殖型病变的孕妇应及早给予积极的镭射治疗,以避免发生可怕的效果。少部分的增殖型患者对镭射治疗的反应不好,会造成厉害的新生血管增生,若任其自然分娩,可能会因腹压升高而导致玻璃体出血,因此这类孕妇应建议采剖腹产。

在此要特别提醒糖尿病妇女们注意,造成糖尿病性网膜病变的最大危险因子是因罹患糖尿病的时间长久,故糖尿病妇女若想生儿育女就应马上行动,不宜拖延。

说完了糖尿病,我们再提到另一种会因怀孕而表现出来的病症。有些颅内肿瘤生成后,会长时期维持小体积(平时不易被诊察出来),一旦怀孕,或服用排卵药,会因荷尔蒙或药物的刺激作用而迅速增大体积,对附近组织产生压迫感,病人也就出现头痛、视力模糊、两眼视野缺损等症状。这类颅内肿瘤比较为人熟知的

是脑下垂体腺瘤及硬脑膜瘤(正常的孕妇,其脑下垂体均或多或少会变大,但不至于大到压迫附近的组织)。故孕妇若有视力减退、视野缺损现象发生时,不应等闲视之,以免忽略了潜在的颅内病灶。

眼科药物对孕妇的影响

许多孕妇因眼疾来看眼科医师时,都会询问点眼药是否会对胎儿造成影响。就眼科医师而言,我们最大的考虑是局部点眼药会经由鼻泪管流到鼻腔而由粘膜吸收进入血液循环系统,进而作用于其他器官。孕妇点眼药造成的全身性反应与正常人并无不同,主要是多考虑到胎儿的存在。

以下几种眼科药物,孕妇应该有些概念,值得一提:

①做眼科萤光摄影检查所用的萤光试剂会穿透胎盘,但至目前并无导致胎儿异常的报告,故被认为在必要时仍可使用。

②抗青光眼药物中的 β 阻断剂(Timolol),会经母体浓缩于乳汁中,故亲自授乳的产妇应避免使用。另一种抗青光眼口服药(Diamox),因会导致实验动物畸胎产生,孕妇应禁用此药。

检查眼睛时使用的局部麻醉药或瞳孔扩大剂,则被认为无负面影响。