

(台湾) 刘明德 / 编译

婴儿与母亲  
系列丛书

B15



- 分娩前的准备
- 临产
- 婴儿的诞生
- 婴儿的异常
- 婴儿营养和哺乳
- 计划生育

# 育 婴 手 册

人民中国出版社  
(台湾) 妇幼家庭出版社

# 育 婴 手 册

(台湾)刘明德 编译

人 民 中 国 出 版 社

(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2978

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民  
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

## 育婴手册

编 译 (台湾)刘明德

---

责任编辑	聿 文
出 版	人民中国出版社 (北京车公庄大街3号)
总 发 行	人民中国出版社发行部 (北京西内前半壁街66号)
电 话	66124304 66178751
经 销	各地新华书店
印 刷	山东肥城新华印刷有限公司印刷
开 本	850×1168 1/32 印张 6.75
印 数	1-5000册 字数 122千字
版 次	1999年11月第一版
印 次	2000年9月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80065-702-7/G·305
定 价	总定价 396.00元 本册定价 12.80元

---

正文纸由沂源县造纸厂提供

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

## 第一章 分娩前后

- 第一节 分娩前的准备 ..... (2)
- 精神准备 ..... (2)
- 注意身体 ..... (3)
- 确定去分娩的医院 ..... (4)
- 物质准备 ..... (5)
- 第二节 孕妇体操 ..... (9)
- 做孕妇体操的好处 ..... (9)
- 孕妇体操的做法 ..... (11)
- 分娩时的动作训练 ..... (14)
- 注意事项 ..... (21)
- 第三节 妊娠与营养 ..... (23)
- 增加营养的重要 ..... (23)
- 为了分娩必须积蓄能量 ..... (27)



- 为了确保妊娠期平安无事,必须增加营养 ..... (30)
- 妊娠期间的营养与调剂 ..... (35)
- 妊娠与清淡饮食 ..... (41)
- 清淡可口饭菜的制作法 ..... (45)
- 孕妇要慎用营养药 ..... (46)
- 妊娠时期的美容食品 ..... (48)
- 妊娠中毒症与食物疗法 ..... (49)
- 第四节 临产 ..... (51)
- 做好思想准备 ..... (51)
- 临产的征兆与开始分娩的标志 ..... (52)
- 去医院待产的时机 ..... (56)
- 紧急情况征兆 ..... (57)
- 第五节 正常分娩 ..... (59)
- 第一产程(宫颈扩张期) ..... (59)
- 第二产程(胎儿娩出期) ..... (62)

第三产程(胎盘娩出期) .....	(69)
第六节 异常分娩 .....	(71)
分娩中的异常现象 .....	(71)
产科手术 .....	(79)
使用药物的无痛分娩 .....	(82)
不要过分依赖无痛分娩 .....	(83)
第七节 产褥期保健和产后生活 .....	(84)
分娩结束之后 .....	(84)
生殖器官及全身各系统的复原 .....	(84)
产后生活 .....	(88)

## 第二章 育儿大全

第一节 婴儿的诞生 .....	(96)
成熟儿和低出生体重儿 .....	(96)
成熟儿的特征 .....	(97)

早期新生儿 .....	(99)
新生儿期的变化 .....	(104)
出生后 2~3 天应特别注意 .....	(109)
第二节 婴儿的异常 .....	(116)
新生儿诞生后 .....	(116)
母亲需注意的主要事项 .....	(117)
手脚异常及其治疗 .....	(123)
先天性代谢异常的检查 .....	(125)
第三节 婴儿营养和哺乳 .....	(128)
婴儿与营养 .....	(128)
乳房的护理 .....	(131)
喂奶的时间及次数 .....	(133)
喂奶的具体方法 .....	(134)
喂奶后的注意事项 .....	(135)
第四节 家庭育儿须知 .....	(137)

婴儿的房间 .....	(137)
洗澡 .....	(137)
婴儿的睡眠 .....	(139)
尿布 .....	(140)
对低出生体重儿的注意事项 .....	(140)
新生儿期注意事项 .....	(141)
预防接种 .....	(142)
家庭育儿常识 .....	(145)
婴儿门诊 .....	(150)
1~3个月婴儿的育儿问答 .....	(154)
4~6个月婴儿的育儿问答 .....	(163)
断奶食品 .....	(166)
7~9个月婴儿的育儿问答 .....	(168)
10~12个月婴儿的育儿问答 .....	(173)
1~1.5岁幼儿的育儿问答 .....	(176)

♥  
婴儿常见病 ..... (178)

### 第三章 计划生育

第一节 考虑节育的角度 ..... (192)

第二节 节育方法的选择 ..... (194)

节育的成功率 ..... (194)

短期避孕法的种类 ..... (194)

应注意的事项 ..... (195)

正确运用基础体温测量法 ..... (196)

宫内节育器 ..... (197)

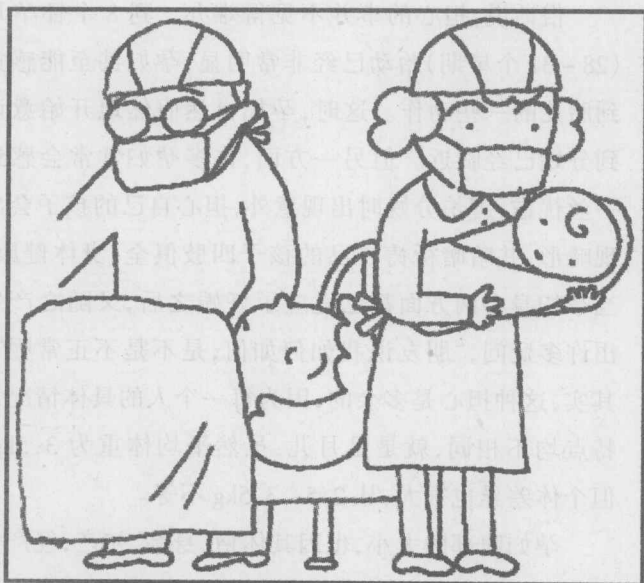
口服避孕药 ..... (198)

第三节 产后的节育 ..... (201)

第四节 永久不孕法(绝育法) ..... (202)

# 第一章

## 分娩前后



## 第一节 分娩前的准备

2

### 精神准备

俗话说：担心的事并不见得难办。到8个怀孕月（28~31个星期）胎动已经非常明显，孕妇甚至能感觉到胎儿的一些动作。这时，孕妇自然而然地开始意识到分娩已经临近。但另一方面，许多孕妇常常会感到一丝忧虑，害怕分娩时出现意外，担心自己的孩子会出现畸形，并暗暗祈祷自己的孩子四肢俱全，身体健康。当孕妇身心两方面都已适应了妊娠之后，又随之产生出许多疑问，“朋友说我如何如何，是不是不正常呢？”其实，这种担心是多余的，因为每一个人的具体情况及特点均不相同，就是足月儿，虽然平均体重为3.5kg，但个体差异也很大，从2.5~3.5kg不等。

孕妇腹部的大小，也因其体格，身高，初产，经产等不同而不尽相同。产程的具体进展情况更是十个人十个样，甚至是千人千样。假如比较的更详细一些，可以说所有的分娩几乎都不一样。尽管有这些细节上的微

小差别,绝大多数妇女还是能够平安分娩,并将孩子抚养成人。因此,没必要顾虑这么多,首先应准确掌握妊娠引起的身体变化,不要忽略一些常识性的注意事项,坚信自己一定能生出完好的孩子,积极主动地迎接即将来临的分娩。可以说这就是顺产的最大秘诀。

最近,经常听到“无痛分娩”一说,这主要是精神预防性无痛分娩。如孕妇本人对分娩能积极配合,效果会相当好,会促成一种丝毫无损于胎儿的理想分娩。另外,用药也能获得无痛分娩的效果,但有人容易错误地认为分娩时用了止痛药,就一点也不痛苦了。殊不知,假如用止痛药将产妇自产程开始至产程结束这一全过程的疼痛完全排除掉,就会造成子宫收缩消失,产程拖长,胎儿生下来也会因呼吸窘迫而迟迟不会呼吸。

因此在临床上自然要限制使用药物。据调查,分娩时用药物止痛的妇女中,有 1/3 无显著效果,由于这些妇女过分使用药物,反而失去了靠自己努力配合分娩的决心。一句话,应将生育作为建立美满家庭过程中的一个转折点,心情愉快地做好临产的精神准备。

## 注意身体

本书前面已介绍了妊娠期间的各种异常现象。只要多加小心,一般均能顺利渡过这一阶段。只是临近预产期时,应避免不必要外出而引起的过度疲劳和意



想不到的外伤。注意保持身体的清洁,但洗澡时间不要过长,充分休息,养精蓄锐,准备应付随时可能到来的分娩。此外,预先练习并掌握不依赖药物的精神预防性无痛分娩——自然分娩时的辅助动作及如何用力的要领等,也是绝对必要的。有某种疾病的人妊娠之后,不仅要定期做产科检查,而且应和专科医生研究,事先制订出预防措施,以应付万一出现的意外。

其他必须做的,就是竭尽全力治疗妊娠中毒症,贫血等疾病,尽量防止分娩时发生异常。

## 确定去分娩的医院

### (一)再次确认医院

目前,由于护士人员比较缺乏,某些大医院的产科改变了无限制接受产妇的做法,不得不根据床位和看护人员的多少,大体定下每月的接生指标。有的孕妇平时粗心大意,即将临产才直奔医院,却因床位已满而遭到谢绝,这种例子并不少见。因此,孕妇们应引以为戒,在8个孕月(28~31个星期)之后,务必再次联系一下,最好能在自己接受定期检查的医院分娩。

### (二)必须提前住院的产妇

近来,高危妊娠在全世界已成为一个很普遍的