

产妇之友

人民卫生出版社
徐斌 刘慧 编著



产 妇 之 友

徐 斌 编著
刘 慧

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

产妇之友/徐斌, 刘慧编著. —北京: 人民卫生出版社,
1996
ISBN 7-117-02606-5

I. 产… II. ①徐… ②刘… III. 产妇-妇幼保健-通俗
读物 IV. R714-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 21672 号

产妇之友

徐斌 刘慧 编著

人民卫生出版社出版发行
(100050 北京市崇文区天坛西里 10 号)

三河市富华印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 5 印张 105 千字
1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001 — 5 000

ISBN 7-117-02606-5/R · 2607 定价: 6.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

笔者从事妇产科临床工作几十年，常遇到孕产妇及其家属询问有关孕产方面的问题，对分娩有恐惧心理，怕分娩时孩子生不出来，生了孩子又怕不会养，等等。的确，“十月怀胎好过，一朝分娩难熬”，生儿育女，对一个初产妇来讲，身心上发生深刻变化，生活上产生重大转折。面临新变化和新生活，怎样渡过分娩的过程和产后的身体康复，承担好哺育新生儿的责任，是每个孕产妇最关心的事情。作者在产妇的分娩期保健、产褥期康复、哺乳期保健和新生儿喂养、新生儿保健等方面，针对产妇所遇到的实际问题，采取问答的形式，编写了这本《产妇之友》，希望能成为广大产妇的良师益友，对优生优育、保护母婴健康起到帮助作用。

作 者

1996年2月于北京

目 录

分娩期保健与产褥期康复

怎样计算预产期.....	(1)
到预产期就一定分娩吗.....	(2)
决定分娩的三大因素是什么.....	(3)
孕妇什么时候住院好.....	(3)
孕妇住院分娩前后需要作哪些准备.....	(4)
早产能预防吗.....	(5)
什么是胎膜早破.....	(6)
臀位出现胎膜早破应怎么办.....	(7)
何为脐带脱垂.....	(8)
什么叫无痛分娩法.....	(9)
临产前有哪些先兆	(10)
临产有何标志	(11)
临产时的宫缩有什么特点	(11)
临产时灌肠对分娩有什么好处	(12)
分娩的经过是怎样的	(13)
分娩时产妇如何与医生配合	(13)
哪些因素会影响产程	(15)
如何减轻分娩时的阵痛	(16)
分娩时需要应用镇痛麻醉药吗	(16)
分娩时为什么有时须作会阴切开	(18)
分娩时会阴、阴道及宫颈裂伤的表现是什么	(19)

子宫破裂的原因是什么	(20)
怎样预防子宫破裂	(22)
临产时胎儿未娩出即有多量阴道出血应考虑	
哪些可能性	(23)
分娩过程中产妇突然感到剧烈腹痛应考虑	
哪些可能性	(24)
产力与分娩的关系	(26)
什么是子宫收缩乏力？对母儿有什么影响	(27)
什么是滞产？怎样预防	(28)
什么是宫缩过强？有什么危害	(29)
双胎妊娠与单胎妊娠有什么不同？应注意什么	(29)
什么是难产？发生难产的主要原因是什么	(31)
分娩时为什么要注意胎儿的位置	(32)
胎头吸引术或产钳助产时，产妇应如何配合	(33)
臀位的分类与分娩的关系是怎样的	(34)
臀位都需要剖宫产吗	(36)
什么叫产后出血？引起产后出血的原因有哪些？	
怎样预防	(37)
怎样对待阴道分娩和剖宫产	(38)
为什么自然分娩对母婴都好	(40)
剖宫产有何优缺点	(41)
是否需要行剖宫产由谁做决定	(42)
剖宫产时产妇应如何配合	(43)
什么叫产褥期	(44)
产褥期有什么特点	(45)
产褥期休息要注意什么	(47)
产褥期的康复体操有哪些	(48)

产后的饮食应如何安排	(49)
产后什么时候可以参加正常工作和劳动	(50)
产后如何使身体早日复原而不致发胖	(50)
产妇什么时候下地活动为宜	(52)
产后什么时候开始洗脸、刷牙、梳头	(53)
产后发生尿潴留怎么办	(53)
产后为什么容易发生便秘	(55)
产妇有会阴切开应注意什么	(55)
产后能洗澡吗	(56)
产后能吃水果吗	(57)
产后宫缩痛是怎么回事	(57)
产后为什么容易发生腰腿痛	(58)
产后脱肛或痔加重如何处理	(58)
子宫复归不全是怎么回事	(59)
恶露有臭味应该注意什么	(60)
胎盘胎膜残留有什么危害	(60)
什么叫晚期产后出血	(61)
怎样预防产褥感染	(62)
产褥期发热的常见原因有哪些	(63)
产后会阴部伤口疼痛怎么办	(65)
为什么夏天产妇“坐月子”易中暑	(65)
如何预防产后子宫脱垂	(67)
产后 42 天作妇科检查的重要性是什么	(68)
产后性生活应该注意什么	(69)
产后什么时候来月经	(71)
产后何时可以做绝育手术	(71)
产后何时放宫内节育器最合适	(72)

产后可做什么样的保健操	(73)
退奶的方法有哪些	(75)
产后怎样注意外阴卫生	(76)
妊娠高血压综合征的产妇产后还要定期检查吗	(77)

哺乳期保健和新生儿喂养

母乳是怎样产生的	(78)
乳母产生乳汁的量是怎样的	(79)
乳母应多吃哪些营养品	(79)
母乳喂养有什么好处	(80)
为什么说初乳是个宝	(81)
按需哺乳的重要性是什么	(82)
早吸吮、早接触、早开奶有什么好处	(83)
为什么提倡母婴同室	(84)
哺乳期如何护理乳房	(85)
喂哺婴儿时母亲的正确姿势是怎样的	(86)
喂哺中婴儿的正确姿势是怎样的	(87)
如何估计新生儿的饥饱	(88)
什么叫母乳喂养性黄疸	(89)
产后乳房胀痛怎么办	(90)
乳汁分泌不足怎么办	(91)
产后乳头损伤怎么办	(92)
平坦乳头和凹陷乳头怎么办	(93)
患了乳腺炎怎么办	(94)
乳母来月经还能喂奶吗	(95)
哺乳期也会怀孕吗	(95)
乳母用药对乳儿有影响吗	(96)

早产儿母乳喂养的必要性是什么	(96)
怎样喂养早产儿	(98)
双胎和多胎儿怎样喂养	(99)
唇、腭裂儿的喂养有什么诀窍.....	(101)
什么叫母乳性黄疸综合征.....	(102)
哺乳对母亲有不良影响吗.....	(103)
人工喂养的方法和注意事项是什么.....	(104)
奶粉与奶制品怎样调制.....	(105)
添加辅食要注意什么.....	(106)
什么时候开始给新生儿添加维生素 A、D 及钙剂.....	(107)
何时断奶为好？如何断奶.....	(108)
乳母为何不要吸烟和饮酒.....	(109)

新生儿保健

什么是胎龄？什么是新生儿期.....	(110)
足月新生儿要具备什么条件.....	(110)
正常新生儿有哪些生理特点.....	(111)
新生儿居住环境应是怎样的.....	(112)
如何准备新生儿的衣服.....	(113)
怎样清洁新生儿的头垢.....	(114)
为什么要重视新生儿皮肤护理.....	(115)
如何护理新生儿的眼、耳、鼻、口.....	(116)
怎样给宝宝洗澡.....	(116)
怎样护理新生儿脐带.....	(117)
怎样防治新生儿臀红.....	(118)
如何观察新生儿的大、小便.....	(119)
宝宝的睡眠是怎样的.....	(120)

如何观察新生儿的哭声·····	(121)
如何预防新生儿斜视·····	(122)
如何预防新生儿“睡偏头”·····	(122)
新生儿乳房为什么会肿大·····	(123)
螳螂子是怎么回事·····	(123)
马牙是怎么回事·····	(123)
为什么有的女婴会有白带和阴道出血·····	(123)
宝宝溢乳怎么办·····	(124)
宝宝漾奶怎么办·····	(124)
怎样让宝宝安然渡夏·····	(125)
新生儿出现呼吸暂停怎么办·····	(126)
新生儿捂的太严有什么危害·····	(126)
新生儿出生不久要打什么预防针·····	(127)
给宝宝喂药要注意些什么·····	(128)
什么是新生儿生理性黄疸·····	(129)
什么是新生儿病理性黄疸·····	(130)
新生儿窒息是怎么回事·····	(130)
新生儿颅内出血会有后遗症吗·····	(131)
如何防治新生儿肺炎·····	(132)
如何防治新生儿腹泻·····	(132)
如何防治新生儿硬肿症·····	(133)
新生儿有哪些常见的产伤·····	(134)
如何防治新生儿鹅口疮·····	(136)
如何防治新生儿中耳炎·····	(136)
如何防治新生儿肝炎·····	(138)
如何防治新生儿湿疹·····	(138)
脐疝是怎么回事·····	(139)

如何防治新生儿败血症·····	(140)
什么是 ABO 和 Rh 溶血·····	(141)
什么是先天性巨结肠症·····	(143)
什么是先天性肛门闭锁·····	(143)
什么是隐睾症·····	(143)
什么是睾丸鞘膜积液·····	(144)
舌系带过短怎么办·····	(144)
新生儿有青记、红斑、血管瘤怎么办·····	(145)
唇裂、腭裂怎么办·····	(145)
什么是先天性心脏病·····	(146)
什么是新生儿及婴儿的计划免疫·····	(147)
如何防治新生儿破伤风·····	(147)

分娩期保健与产褥期康复

怎样计算预产期

确定怀孕后，孕妇都想知道宝宝何时出生，这在医学上叫做预产期。计算预产期的方法是：

(1) 按阳历计算预产期：从末次月经的第1天算起，月份加9（或减3），日数加7。即1~3月份就加9，4~12月份则减3，所得数为预产期的月份，日数加7，所得数为预产期的日期。例如：末次月经为1994年3月4日，月份加9即 $3+9=12$ ，日数加7即 $4+7=11$ ，那么，预产期应为1994年12月11日。末次月经为1994年12月24日，月份减3即 $12-3=9$ ，日数加7即 $24+7=31$ ，那么，预产期应为1995年10月1日（因为9月份只有30天）。

(2) 按阴历计算预产期：月份的计算与阳历相同，仍然是加9（或减3），日数加15。比如：末次月经为2月初4，月份为 $2+9=11$ ，日数为 $4+15=19$ ，预产期是阴历11月19日。

(3) 月经周期不准预产期的计算法：遇有月经周期延长或缩短时，预产期相应增减，如平素月经周期是45天左右，那么，预产期要相应推迟15天左右。如记不清末次月经日期或哺乳期无月经来潮而受孕者，可根据胎动初觉日期来判断预产期，一般胎动初觉日期为妊娠5个月末，因此，从胎动初觉日期向后还要经过5个妊娠月份，也就是大约再经过4个月零20天，就是预产期。也可以请医生根据早孕反应出现

时间、子宫大小等加以估计。现在还可以借助“B”型超声波来加以确定预产期，因为“B”型超声波能准确超出胎儿的孕周。如果月经周期正常，末次月经的第1天记得也很清楚，就无此必要。

整个妊娠期是40周（约280天左右），妊娠37周为足月妊娠，胎儿已成熟，在37孕周~42孕周之间分娩，均属正常范围，妊娠大于42周者，为过期妊娠，但是，如果妊娠超过预产期1周，还未临产，就得到医院去看一下，根据情况计划分娩，以防过期妊娠。

到预产期就一定分娩吗

月经周期约为28天的妇女，自末次月经第1天计算，满40周（280天）为预产期。人类胎儿在母体内发育平均需要280天，胎儿就能发育成熟。但由于排卵日期可能提前或错后，胎儿的成熟及分娩又存在着一定的个体差异，所以，到预产期不一定就分娩。实际上只有5%的孕妇恰好在预产期那天分娩，而绝大多数（约95%）不在预产期那天分娩，有的在预产期前3周内分娩，有的在预产期后2周内分娩。因此在妊娠37~42周之间分娩，均属足月产，是正常范围。

超过预产期2周内分娩是正常情况，但预产期过后2周或2周以上仍不临产者，为过期妊娠，分娩时容易发生这样或那样的问题，对母婴都不利。如胎儿过大或胎头过硬，分娩时不容易通过产道；胎盘老化或功能减退，以及羊水减少，致使胎儿不能耐受产程中强烈的子宫收缩而易发生宫内缺氧等，所以应设法避免过期妊娠的发生。

超过预产期的孕妇，更应进行产前检查。经仔细核对预产期，确定已经过1周时，则应遵照医师要求及时入院，并

接受适当的引产措施，以保证在妊娠 42 周前顺利分娩，孕妇及其家属要很好的和医师配合，千万不要固执，不接受引产，甚至造成不良后果。

决定分娩的三大因素是什么

妊娠足月时，胎儿会从母体娩出。但分娩不都是很顺利的，有时要发生难产，也可能发生一些对母、婴双方都不利的现象。那么，分娩能否顺利进行取决于什么呢？这就是产力、产道和胎儿，我们称之为“三大因素”。

孩子从母亲子宫降生到人间，要有一个迫使胎儿下降的力量，这就是“产力”。产力包括母体子宫的收缩力、腹肌和提肛肌的收缩力。子宫位于母体腹中，婴儿出生时要通过一条弯弯曲曲的并很长的道路，这就是“产道”。产道包括骨盆（骨产道）和子宫下段、宫颈和阴道（软产道）。胎儿通过这既弯曲又狭小的产道时，必须采取一定的姿式才能适应和通过。这种姿式，就是“胎位”。胎儿能否顺利通过产道，还取决于胎位、胎儿的大小及有无发育异常。

产力、产道和胎儿在分娩过程中，是互相对立的，在一定条件下这三大因素能相互适应、相互制约，分娩就顺利进行，即是正常分娩；如这三个因素不能适应，胎儿就会卡在产道中，造成难产。难产时，产科医生要抓住矛盾的主要方面，及时处理，在产妇的积极配合下，转难产为顺产。

孕妇什么时候住院好

一般情况下，孕妇临产时或有临产先兆时要入院分娩。但是，如属于“高危孕妇”，就应提前入院。所谓“高危孕妇”，就是这次妊娠对胎儿、新生儿及孕妇本人有较高危险性的孕

妇。

高危妊娠归纳为几个方面。妊娠合并内科疾病，如心脏、肝、肾疾患等；本次妊娠有某些异常情况，如妊娠高血压综合征、羊水过多、羊水过少、前置胎盘、胎位不正（如臀位、横位）等；过去有不良生育情况，如流产 3 次以上、早产、死胎、死产、新生儿死亡、畸形儿史或剖宫产史等；有其他特殊情况，需要试产或需要剖宫产的孕妇，如高龄初产、骨盆狭窄、身材矮小、胎儿过大等。这些孕妇一般要在预产期前两周住院，等待分娩。

有些情况需立即住院，如重度妊娠高血压综合征，突然胎心、胎动异常，产前出血，胎膜早破等，要及时到医院就诊，以免造成不良后果。

无合并症的孕妇，不需提前入院，以免待产时间太长，吃不好，睡不好，再加上受其他产妇的影响，思想顾虑重重，造成产前身心疲惫，易发生难产，另外也增加了经济负担。

孕妇住院分娩前后需要作哪些准备

孕妇在妊娠 37 周后就算妊娠足月，随时可能临产而住院。故在此之前应该作好各项准备，以免临时手忙脚乱。

（1）作好精神准备：俗话说：“十月怀胎好过，一朝分娩难熬”。这就是说分娩对于产妇是一项艰巨的任务，要作好充分的思想准备，不要着急，不要怕腹痛，要有勇气，树立信心，分娩多能顺利完成。

（2）住院准备：联系好交通工具，临产时能及时送往医院。准备好日用杂物，包括洗漱用品、水杯、汤匙、餐具、消毒的卫生纸及卫生巾、月经带和乳罩等。最好再准备少量鸡蛋、红糖和点心供产程中或产后使用。将各种物品整理好并

包起来，一旦需要，提起就走。

(3) 出院准备：包括婴儿的衣服、尿布、包单、被子，天冷时还要准备帽子以及产妇的衣服、鞋袜、头巾或帽子。

(4) 家中准备：产妇和婴儿即将出院时，家中要给母子准备好卧室，室内要清洁、温度湿度要适宜、通风（但睡床不要让风直接吹着），冬季要有良好的取暖设施，有条件的家庭应为新生儿单独准备一张小床，以木板床为好。

早产能预防吗

发生在妊娠 28~37 周之间的分娩，称为“早产”。早产儿生活能力差、死亡率较高、婴儿神经系统发育不健全，不利于优生。

发生早产的原因有母体患急性传染病、心脏病、肾脏病、严重贫血、严重高血压、双子宫、子宫肌瘤、宫颈重度裂伤等。还有本次妊娠是双胎、羊水过多、胎盘功能不全、胎盘早期剥离、前置胎盘等。

根据发生早产的原因可知，绝大多数早产是能够预防的。为预防早产，可针对不同原因，采取不同的防治措施。有心、肾疾患或高血压的患者在妊娠前就应到医院检查，以决定是否可以妊娠或何时妊娠为宜。一旦妊娠，要按期进行产前检查，以减少并发症的发生。积极治疗贫血及妊娠期合并症，尤其要做好妊娠高血压综合症的防治工作，减少早产的发生。孕期要节制性生活。注意孕期卫生和保健，避免过度劳累及从事过重的体力劳动。一旦出现早产先兆时，如下腹坠胀、疼痛、阴道有血性分泌物等，应卧床休息，适当服用镇静剂，必要时肌肉注射杜冷丁或服中药保胎。尽可能延长妊娠期，让胎儿更趋成熟。

什么是胎膜早破

胎膜是包裹胎儿的薄膜，柔软而富有弹性，表面光滑。从妊娠起，胎膜内就有羊水，并随妊娠月份而增加。羊水的主要功能是保护胎儿。在正常分娩过程中，由于子宫收缩加强，宫腔压力增高，超过了胎膜所能承受的程度，于是胎膜破裂，俗称“破水”，产妇阴道突然流出清亮微温的羊水。如果胎膜在产程开始之前破裂，就称为“胎膜早破”或“早破水”。这不属正常现象而属病态。

胎膜早破的主要原因是：

- (1) 胎位不正，骨盆狭窄或头盆不称时，常因先露部不能与骨盆入口相接，前羊水囊内压力不均所致。
- (2) 子宫颈病，如子宫颈重度裂伤和疤痕。
- (3) 双胎、羊水过多，使子宫内压力增加而致胎膜早破。
- (4) 外力对腹部的冲击或摔倒、性交等都可致胎膜早破。
- (5) 孕妇营养不良，维生素 C、D 缺乏，以致胎膜薄而脆弱、缺乏弹性，容易破裂。
- (6) 咳嗽、负重劳动，使腹腔压力急剧增加，导致胎膜早破。

发生胎膜早破后，宫腔密封环境破坏，与外界相通。此时孕妇应立即取平卧位，抬高臀部，以防脐带脱垂而使胎儿窒息、死亡；同时要保持外阴清洁，兜上垫好消毒纸的月经带，即送往医院待产（送往医院途中，在车上也要平卧）。如已接近预产期，检查无胎位异常、骨盆狭窄、头盆不称以及脐带脱垂等合并症，并且先露已固定时，则胎膜早破对妊娠分娩的影响不大，仅须注意保持外阴清洁，到医院等候自然临产。如破水 12 小时后尚未临产，应服用抗感染药物；大多