

产妇必读

高丹枫 吕玉兰 王秀婵 著



悦图书馆

7

中国妇女出版社

产妇必读

高丹枫
吕玉兰 著
王秀婵

中国妇女出版社

种类不同的教具，以免分散幼儿的注意力。

4. 对个别智力较差的幼儿要耐心启发和引导，还要多给练习机会。

(京)新登字 032 号

责任编辑：张润峰

封面设计：高琳

产 妇 必 读

高升枫

吕玉兰 著

王秀婵

中国妇女出版社出版发行
北京东城史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

各地新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张 9 字数 220千字

1993年1月第一版 1996年1月第三次印刷

印数：20301—31300册

ISBN 7-80016-722-4/R·14

定价：7.20元

前 言

结婚、妊娠、分娩、哺育宝宝，这是绝大多数妇女人生道路中必然要经历的一段路程。目前，我国提倡“一对夫妇只生一个”，优生优育不仅是父母的期望、家庭的幸福，“保证人口质量，提高人口素质”已成为国家和民族发展的需要和要求。但是，也正因为只生一个，广大孕产妇必然十分缺少这段生活的亲身体验，故而渴望了解和掌握有关诸多方面的知识和经验。怀孕后会随之带来一系列的问题，例如婚后怎样做才能优生，妊娠后容易患哪些疾病，身体原有的疾病对孕、产有什么影响，孕妇应做哪些卫生保健工作，分娩时产妇怎样与医护人员配合，产后如何预防感染、出血，新生儿该怎样喂养，婴幼儿应如何护理，早期教育包括哪些内容等，孕产妇的这些问题都可以从这本书中找到答案。

本书共分为三篇，即孕产妇篇、新生儿篇、婴幼儿篇。以时间顺序为主线，用十七个章节分别介绍了从妇女怀孕到小儿3岁这段时间妇幼的生理、病理、防病治病、饮食营养、卫生保健等各个方面的科学知识，既做到了全面、系统，又注意了科学性与普及性相结合，文字通俗易懂，内容深入浅出，适合于广大中等文化程度的孕产妇阅读和掌握。

我们奉献出这本书，愿它能成为您家庭生活的卫生顾问和良师益友，以确保优生优育，养育出一个健康、聪明、活泼、可爱的小宝宝。

高丹枫于北京

目 录

孕 产 妇 篇

第一章 妊娠生理

- | | |
|------------------|------|
| 1. 月经和经期卫生 | (3) |
| 2. 计划生育 | (5) |
| 3. 生命的开始 | (8) |
| 4. 遗传与优生 | (14) |
| 胎儿性别的差异 | (14) |
| 遗传性疾病 | (15) |
| 优生 | (15) |
| 5. 产前检查 | (18) |
| 6. 产前诊断 | (23) |
| 7. 孕期卫生 | (24) |
| 衣着 | (25) |
| 睡眠和休息 | (25) |
| 劳动 | (25) |
| 运动和文娱活动 | (26) |
| 饮食 | (26) |
| 清洁 | (28) |
| 乳房及乳头卫生 | (28) |

| | |
|---------------|------|
| 性生活 | (29) |
| 8. 胎教 | (29) |
| 9. 孕期禁忌 | (30) |

第二章 妊娠病理

| | |
|--------------------|------|
| 1. 妊娠早期的常见疾病 | (35) |
| 妊娠呕吐 | (35) |
| 流产 | (37) |
| 宫外孕 | (38) |
| 葡萄胎 | (40) |
| 2. 妊娠晚期的常见疾病 | (42) |
| 妊娠高血压综合征 | (42) |
| 静脉曲张和痔疮 | (44) |
| 产前出血 | (45) |
| 前置胎盘 | (46) |
| 胎盘早期剥离 | (47) |
| 多胎妊娠 | (49) |
| 3. 妊娠与其它疾病 | (50) |
| 妊娠与心脏病 | (50) |
| 妊娠与肾炎 | (53) |
| 妊娠与病毒性肝炎 | (55) |
| 妊娠与贫血 | (57) |
| 妊娠与糖尿病 | (59) |

第三章 分娩

| | |
|-----------------|------|
| 1. 分娩前的准备 | (61) |
| 2. 分娩的先兆 | (64) |
| 3. 分娩的过程 | (65) |

- 4. 分娩时的助产动作 (68)
- 5. 分娩异常 (69)
- 6. 剖腹产的适应症 (72)

第四章 产褥期的生理和卫生

- 1. 产褥期生理 (74)
- 2. 产褥期卫生 (77)
- 3. 产褥期保健体操 (80)
- 4. 喂奶与断奶 (82)

第五章 产后可能发生的问題

- 1. 尿潴留 (86)
- 2. 产后出血 (87)
- 3. 产褥感染 (89)
- 4. 产道的损伤 (92)
- 5. 乳腺炎 (94)
- 6. 子宫收缩痛 (98)
- 7. 子宫复旧不全 (99)

第六章 产后常见的妇科疾病

- 1. 月经障碍 (100)
 - 闭经或月经稀少 (100)
 - 月经过多、过频和不规则出血 (102)
 - 经前期紧张症 (103)
 - 更年期综合征 (104)
 - 绝经后出血 (106)
- 2. 生殖道炎症 (106)
 - 滴虫性阴道炎 (107)

| | |
|----------------|-------|
| 霉菌性阴道炎 | (109) |
| 女阴瘙痒症 | (110) |
| 子宫颈炎 | (110) |
| 慢性盆腔炎 | (111) |
| 3. 子宫脱垂 | (113) |
| 4. 生殖器肿瘤 | (114) |
| 子宫肌瘤 | (115) |
| 子宫颈癌 | (115) |

新生儿篇

第七章 新生儿的特征

| | |
|------------------|-------|
| 1. 成熟儿的特征 | (119) |
| 2. 半成熟儿的特征 | (121) |
| 3. 胎儿畸形 | (123) |

第八章 新生儿护理

| | |
|---------------------|-------|
| 1. 适当的外界环境 | (125) |
| 2. 睡眠的姿势 | (126) |
| 3. 洗澡 | (128) |
| 4. 衣着和尿布 | (129) |
| 5. 眼、鼻、口的清洁卫生 | (131) |
| 6. 脐带的脱落及处理 | (131) |
| 7. 凶门的观察与保护 | (132) |
| 8. 哭闹不安的对策 | (133) |
| 9. 预防意外伤害 | (134) |
| 10. 服药方法 | (135) |

第九章 新生儿喂养

1. 母乳喂养 (136)
 - 母乳的好处 (136)
 - 母乳喂养的缺陷 (137)
 - 母乳喂养的时机 (137)
 - 母乳喂养的方法 (139)
 - 促进乳汁分泌的条件 (139)
 - 母乳是否够吃的判断方法 (140)
2. 人工喂养 (141)
 - 牛、羊鲜奶喂养 (141)
 - 奶粉和奶制品的调配 (142)
 - 奶瓶哺喂方法 (142)
 - 混合喂养 (143)
 - 早产儿喂养 (143)
3. 辅食的添加 (144)
4. 每日哺喂参考表 (144)
5. 新生儿的早期教育 (145)

第十章 新生儿的特殊现象

1. 产瘤 (147)
2. 生理性体重下降 (147)
3. 脱水热 (148)
4. 新生儿黄疸 (149)
5. 生后无尿 (150)
6. 乳腺肿胀和阴道出血 (150)
7. 螳螂子 (151)
8. 马牙、板牙 (152)
9. 新生儿红斑和色素斑 (152)

094657

| | |
|----------------|-------|
| 10. 胎位畸形 | (153) |
|----------------|-------|

第十一章 新生儿的常见疾病

| | |
|------------------|-------|
| 1. 头颅血肿 | (154) |
| 2. 窒息与颅内出血 | (155) |
| 3. 呕吐 | (156) |
| 4. 呼吸异常 | (157) |
| 5. 脐风与脐炎 | (157) |
| 6. 脐疝 | (159) |
| 7. 尿布皮炎 | (159) |
| 8. 白口疮 | (160) |
| 9. 新生儿硬肿症 | (161) |
| 10. 奶癣 | (162) |
| 11. 脓疱疮 | (163) |
| 12. 上呼吸道感染 | (164) |

第十二章 预防接种

| | |
|-------------------|-------|
| 1. 原理和程序 | (165) |
| 2. 接种前要做的事 | (167) |
| 3. 接种时家长的配合 | (169) |
| 4. 接种后注意事项 | (169) |
| 5. 接种反应 | (170) |

乳 婴 儿 篇

第十三章 乳婴儿身心特点

| | |
|---------------|-------|
| 1. 身体发育 | (173) |
|---------------|-------|

| | |
|-----------------|-------|
| 体重 | (173) |
| 身长 | (173) |
| 头围、胸围 | (174) |
| 骨骼、肌肉和脂肪 | (175) |
| 牙齿 | (175) |
| 胃 | (176) |
| 睡眠 | (176) |
| 2. 精神发育 | (177) |
| 3. 智能发育障碍 | (180) |

第十四章 乳婴儿营养与饮食

| | |
|---------------------|-------|
| 1. 营养素的构成 | (182) |
| 蛋白质 | (182) |
| 脂类 | (183) |
| 糖 | (184) |
| 无机盐 | (185) |
| 维生素 | (186) |
| 水 | (188) |
| 正常儿童每日营养素供给量 | (188) |
| 常用食品营养含量表 | (190) |
| 2. 乳婴儿喂养及食物制作 | (193) |
| 2~12个月 | (193) |
| 1~2岁 | (198) |
| 2~3岁 | (204) |
| 3. 饮食中应注意的问题 | (209) |
| 根据食品特点来选择食物 | (209) |
| 根据身体状况来选择食物 | (211) |
| 培养良好的饮食习惯 | (213) |

第十五章 乳婴儿护理与保健

1. 清洁卫生 (215)
2. 生活习惯和自理能力培养 (216)
3. 活动和身体锻炼 (218)
4. 用药常识 (220)
 - 药物的保存 (220)
 - 服药时间 (220)
 - 药物过敏反应 (221)
 - 小儿用药的剂量 (221)
 - 不要用茶水送药 (222)
 - 淘汰药物 (222)
5. 衣着和穿戴要求 (223)
6. 日常用品 (224)
7. 玩具 (225)

第十六章 乳婴儿常见疾病及防治

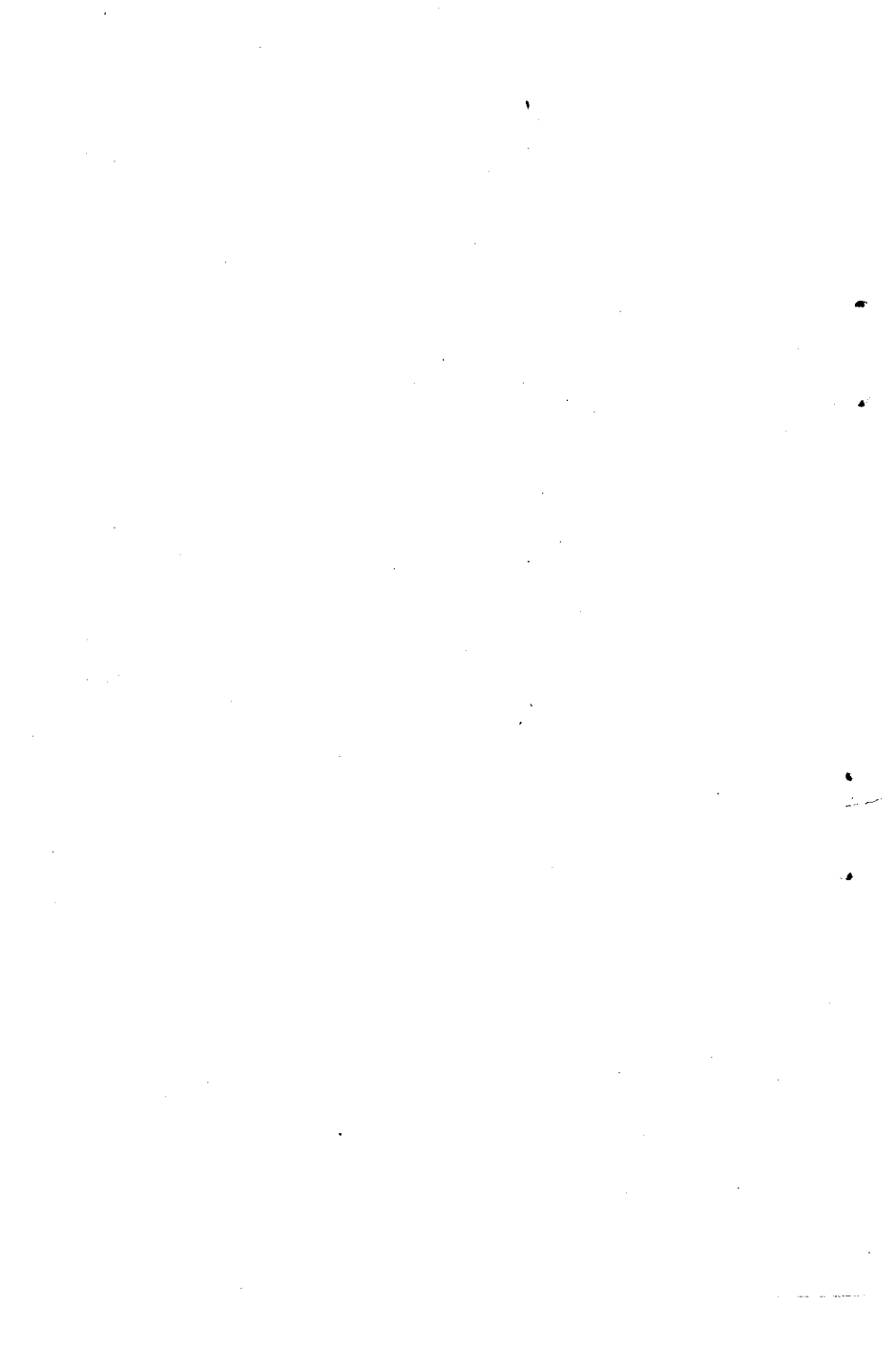
1. 佝偻病 (227)
2. 发热 (229)
3. 咳嗽 (231)
4. 肺炎 (232)
5. 腹泻 (233)
6. 厌食 (235)
7. 肥胖症 (237)
8. 水痘 (238)
9. 扁桃腺炎 (239)
10. 鼻出血 (240)
11. 异物迷眼 (241)

第十七章、乳婴儿早期教育

| | |
|---------------------|-------|
| (1)早期教育的重要性 | (243) |
| (2)儿童教育与心理卫生 | (244) |
| 养育态度 | (245) |
| 婴幼儿的心理特点 | (246) |
| 常用的教育方法 | (248) |
| 直观教育法 | (248) |
| 归类识记法 | (249) |
| (3)应注意的事项 | (250) |
| (4)幼儿美育的熏陶 | (254) |
| 附录 | |
| 一岁半至三岁半幼儿教养大纲 | (258) |

孕产妇篇

婚姻和生育，是每一个成年妇女都会遇到的实际问题。我国目前的基本国策是“一对夫妻只生一个”，广大孕产妇必然缺乏孕产期保健方面的知识和经验，我们愿成为您最好的医学保健顾问，帮助您顺利渡过孕产期的各个阶段。



第一章 妊娠生理

1. 月经和经期卫生

排卵和月经是女子生理上的特殊现象。

女子为什么会来月经？这要从女性生殖系统谈起。

女性生殖器官大致可分为外生殖器，阴道和内生生殖器三部分。而内生生殖器又包括了子宫、输卵管和卵巢。

卵巢是女性生殖器中最主要的器官，它可以产生卵细胞。当女子刚出生时，她们每个卵巢内就有大约 10 万个原始卵泡，每个卵泡由一个半成熟的卵（卵母细胞）和周围保护细胞组成。女性青春发育（十二、三岁）后，每一次规则的月经周期排出一个成熟的卵子，直到绝经期。一生大约可排出卵子约 300~400 个。在卵子成熟的过程中，卵巢产生雌激素，促使子宫内膜逐渐增厚，腺体增多，小动脉增粗并具有分泌功能。排卵后，卵子外的保护细胞层发生变化：每个细胞的体积增大，细胞内含有许多黄色的颗粒，叫做黄体，它继续分泌雌激素，还分泌另一种激素，叫黄体素（又叫孕激素），它们能继续维持子宫内膜的增厚。如果卵子没有遇到精子结合成胎，黄体约在 14 天后就自行萎缩，它不再分泌雌激素和孕激素，增厚的子宫内膜得不到激素的有效支持，不仅不会增长，反而日见萎缩、变薄，使得原先长得又高又密的小血管丛受到挤压，血液循环发生障碍，子宫内膜因得不到养料而坏死、脱落，其脱落时因血管破裂而流血，这就是月经。

月经来潮后，卵巢内又有新的卵子发育成熟，于是分泌出新的雌激素，刺激子宫内膜生长，创面长好，流血停止，月经结束。下一次的排卵又快开始了，这样周而复始，间隔一定时间（正常为28~30天）重复一次，即我们通常所说的月经周期。由于月经可能受到各种内、外因素的影响，故不是一成不变的，只要变化的范围在一定的限度内，就属于正常月经来潮。

月经周期 大多数女子的月经周期在28~30天，约有20%的妇女月经周期要长些或短些。一般在21~42天（3~6周）限度内，都可以认为正常。但每个人的周期应当相时比较恒定，如果这次二十几天，下次三十几天，周期长短相差很多，那就不正常了。不过初潮以后的二、三年内，月经周期不太规则是属于正常生理现象。因为这时的女性生殖器官发育还没有成熟，卵巢的功能也还不稳定。

经血性质和出血量 经血与人体内的血液没有什么区别。但月经血流出时混有子宫内膜碎片和粘液，因而血色应为暗红色，比较粘稠，不容易凝结。出血量因人而异，一般在50~60毫升，但也有少至10毫升、多达100毫升的，都属于正常范围。出血以第2~3天为最多，以后逐渐减少。

行经日期 即流血的时间，通常为3~5天，正常范围为2~7天。

经期反应 月经期间一般没有什么严重的不适感觉，只是体力比平时差一些，容易疲劳。少数妇女在经前和经期内有小腹下坠，乳房胀痛，四肢、颜面浮肿等局部反应，以及疲倦嗜睡，头痛、烦躁不安，情绪波动等全身反应，月经净后就会消失，不会因此而影响工作和学习。

月经是一种生理现象，但由于这时子宫颈口微张，子宫内膜脱落出血和阴道酸性分泌物被血冲淡而丧失了抑制细菌生长的自然防御作用，再加上盆腔充血和全身神经体液系统的变化，身体