

孕产妇婴幼儿保健锦囊



产妇保健

产妇保健锦囊

王喆 王桂珍 郑士惠 编著

锦囊



内蒙古科学技术出版社

孕产妇婴幼儿保健锦囊



产妇保健

王喆 王桂珍 郑士惠 编著

锦囊

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇保健锦囊/王喆,王桂珍,郑士惠编写. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2001.8

(孕产妇婴幼儿保健锦囊丛书/王喆主编)

ISBN 7-5380-0906-X

I.产… II.①王…②王…③郑… III.①妊娠期-妇幼保健-问答②产褥期-妇幼保健-问答 IV.R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060040 号

出版/内蒙古科学技术出版社
地址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电话/(0476)8224848 8231924
邮编/024000
经销/全国各地新华书店
责任编辑/香梅 张继武
封面设计/徐敬东
印刷/赤峰森堡印刷有限公司
开本/850×1168 1/32
印张/11.625
字数/260 千
印数/1—4000 册
版次/2001 年 8 月第 1 版
印次/2001 年 8 月第 1 次印刷
定价/14.80 元

前 言

《产妇保健锦囊》以问答形式,对孕妇围生期中的围生期保健、分娩知识、分娩期保健、产褥期保健、饮食与生活、产后性生活、母乳与喂养、新生儿护理及产后健美等带有普遍性问题,逐一做了深入浅出的介绍,并予以科学性、实用性、启迪性的指导。

产妇在领略与掌握了《产妇保健锦囊》内容后,既可维护做母亲的自身安全,又能哺育出一个健康、聪明的胖娃娃。本书的主要特点是:内容翔实,涉及面广,针对性强,语言流畅,有一定的科学性、实用性和启迪性。

在本书的编写过程中,参阅了国内外有关资料和文献,在此向其作者表示感谢。由于知识水平有限,书中错误及欠妥之处在所难免,恳请广大读者斧正。

编 者

目 录

围生期保健	1
什么是围生期和围生期保健？	1
围生期保健的目的是什么？	2
围生期保健管理是怎样进行的？	2
建立围生保健手册有什么意义？	3
什么是妊娠图？	4
妊娠图的三条曲线有什么意义？	4
产前诊断有什么意义？	5
哪些孕妇需要做产前诊断？	6
什么是绒毛细胞检查？	6
绒毛细胞检查是否对胎儿有影响？	7
什么是羊膜穿刺检查？	7
如何做羊膜穿刺？	8
为什么要做雌三醇测量？	8
为什么在孕后期要测量胎儿成熟度？	9
B超监护的作用是什么？	10
对胎儿的胎心进行电子监护是怎么回事？	11
正常的胎心监护图像是怎样的？	12

哪些因素需做胎儿超声心动检查?	12
检测胎儿心率的方法有哪些?	13
怎样施行胎动监护?	14
什么是胎儿镜检查,应注意哪些问题?	15
围生期心脏病是怎么回事?	16

分娩须知

为什么有些孕妇要做产前诊断?	18
什么时候去医院分娩好?	18
足月孕妇的生活怎样安排?	19
到了预产期就一定分娩吗?	19
什么时候算是足月分娩?	20
妊娠晚期出现什么情况应立即去医院?	21
生孩子前要做哪些准备?	21
怎样知道婴儿就要出生了?	22
产妇分娩有几个过程?	23
决定产妇分娩的三要素是什么?	23
产妇在第一产程应注意什么?	24
产妇在第二产程应注意什么?	25
产妇在第三产程应注意什么?	26
临产时灌肠对产妇分娩有什么好处?	27
什么是产力,怎样保护产力?	27
怎样才能无痛分娩?	28
产妇临产前早破水怎么办?	29

婴儿多在夜间出生的原因是什么?	29
为什么说自然分娩对母婴都有好处?	30
妻子分娩前丈夫应该做什么?	30
生孩子是越快越好吗?	31
什么是胎膜早破,胎膜早破时怎么办?	31
产道在分娩中起什么作用?	32
分娩时为什么要注意胎儿的位置?	33
胎儿头位是否都是正常的胎位?	34
产妇分娩时为什么有时需做会阴切开术?	35
产妇分娩时能用镇痛麻醉药吗,有没有 后遗症?	36
产妇产程开始不久就大喊大叫有什么危害? ...	37
产妇在分娩期间是否应经常注意胎动?	38
产妇分娩时为什么医生经常要听胎心音?	39
什么叫滞产,能预防吗?	39
什么叫宫缩乏力,有什么不良后果?	40
什么叫宫缩过强,有什么不良后果?	41
产妇分娩时产道裂伤有哪些表现?	42
产妇分娩时发生产道损伤怎么办?	43
子宫破裂的原因是什么,怎样预防?	44
产妇在产程中突然感到腹部剧烈疼痛,应考虑哪些 可能因素?	45
产妇临产时胎儿未娩出阴道就大量出血,这是正常	

现象吗?	46
什么是产后出血,出血原因有哪些?	48
怎样预防产后出血?	49
产后出血时应该怎么办?	50
难产能避免吗?	52
在什么情况下孕妇适合剖宫产?	53
剖宫产的优缺点有哪些?	53
在什么情况下施行剖宫产?	55
剖宫产时产妇应当怎样配合?	56
有的产妇不管什么情况总要求剖宫产,这是正确的吗?	57
胎头吸引术或产钳助产时,产妇应怎样配合? ...	58
臀位出现早破膜应如何处理?	59
什么叫胎盘滞留,胎盘滞留时应该怎么办?	60
分娩期保健	62
什么是科学接生法?	62
产妇的分娩方式有几种?	63
什么是家庭化分娩?	64
产妇怎样减轻分娩时的疼痛?	64
怎样才是正式临产?	66
分娩前为什么要刮阴毛?	66
产妇有哪些情况不宜灌肠?	66
胎头入盆与否有什么意义?	67

骨盆的大小、形状与分娩有关系吗？	67
巨大儿对分娩有影响吗？	69
什么是产程图？	69
产程图的优点是什么？	70
产妇的精神准备对分娩有什么影响？	71
产妇怎样才能达到顺产？	71
产妇临产时应怎样配合医生？	72
什么是正常的宫缩？	72
不协调宫缩指的是什么？	73
产妇为什么会出现宫缩乏力？	74
子宫收缩过强能加快产程吗？	74
什么是早产？	75
引起早产的原因是什么？	75
早产能预防吗？	76
怎样在生活中预防早产？	77
急产是怎么回事？	77
什么是高危孕妇？	78
什么叫引产,有危险吗？	79
什么是过期妊娠？	79
妊娠过期为什么要引产？	80
哪些母体因素会造成提前引产？	80
哪些胎儿因素需提前引产？	81
常用的引产方法有哪些？	82

为什么不要自己打胎?	82
流产的因素有哪些?	83
出现流产怎么办?	84
出现习惯性流产的原因是什么?	84
什么是高危儿?	85
怎样才能减轻会阴切开术的伤口疼痛?	85
会阴切开术影响今后的性生活吗?	86
为什么说排净大、小便对分娩有益?	86
产妇有哪些助产动作?	87
产妇应怎样配合医生?	88
临产十忌是什么?	88
产妇待产时能进食吗?	89
产程中为什么要做肛查?	90
产程中有哪些情况需做阴道检查?	90
观察羊水性状有什么意义?	91
胎盘什么时候娩出?	92
胎盘怎样从子宫剥离?	92
产妇在产程中为什么会出现尿潴留?	93
产妇在产程中出现腹胀怎么办?	93
产妇分娩后为什么还要留在产房观察 一段时间?	94
产妇死亡常见于哪些原因?	94
为什么要为新生儿清理呼吸道?	95

产褥期保健 96

什么叫产褥期?	96
怎样安排产褥期生活环境?	97
产妇在产后身体会发生哪些变化?	98
产妇在产后体形为什么会发生变化?	99
产妇需要多长时间才能使身体恢复?	100
产后恢复有几个阶段?	101
产妇怎样度过产后第1周?	101
怎样做好产妇的产后卫生?	102
产褥期保健的“三要”是什么?	103
产褥期保健的“三忌”是什么?	103
产褥期保健的“三审”是什么?	104
产妇为什么要做产后检查?	105
产后42天做妇科检查有什么意义?	105
“坐月子”期间有哪些注意事项?	106
回娘家“过满月”应注意什么?	107
产妇在产褥期怎样卧床休息?	107
产妇的产褥期就是卧床一个月吗?	108
产妇产后的子宫什么时候复原?	109
什么是子宫复原不全?	109
子宫颈口关闭前后应注意哪些问题?	110
产妇怎样预防产后子宫变位?	111
为什么产妇在产后会出现子宫收缩疼痛?	112

产妇产后出现宫缩疼痛时怎样处理?	112
怎样预防产妇产后子宫脱垂?	113
什么是恶露,怎样观察恶露?	114
发现恶露有臭味时应该注意什么?	114
胎盘、胎膜残留在子宫内有哪些危害?	115
什么是产褥感染?	115
产褥期间产妇发热的常见原因有哪些?	117
什么是晚期产后出血,怎样预防?	118
会阴侧切伤口怎样自我护理?	119
会阴侧切伤口什么时间拆线?	119
产妇产后脱肛或痔疮加重时怎样防治?	120
产妇产后为什么容易发生泌尿道感染?	120
为什么产妇要注意及时排尿?	121
产妇后排不出尿怎么办?	122
产妇产后为什么容易发生便秘?	122
产妇在产后为什么出汗多?	123
产妇在产后中暑怎么办?	124
夏天“坐月子”怎样预防中暑?	124
产妇产后手脚麻木时怎么办?	125
产妇在产后练“提肛”有哪些好处?	126
为什么产妇在产后会脱发?	126
为什么产妇在产后牙齿容易松动?	126
产妇产后耻骨联合部疼痛的原因是什么?	127

怎样防治后盆腔静脉曲张?	128
产妇抽烟、饮酒为什么不利于产后恢复?	128
为什么产妇浓妆艳抹不利于产后恢复?	129
产妇产后用热水泡脚有哪些好处?	130
患妊娠高血压综合症的产妇产后还要定期 检查吗?	131
产妇在产后患血栓性静脉炎是怎么回事?	131
饮食与生活	133
怎样安排产妇的饮食?	133
产后头几天的饮食怎样安排?	134
产妇吃什么好?	134
产妇应怎样调理饮食?	136
产妇恢复期的食疗调养原则有哪些?	136
产妇在产后的饮食应注意什么?	137
产妇有哪些需节制的饮食?	138
不同分娩方式的产妇饮食如何安排?	138
传统保健观认为产妇“坐月子”应该吃什么? ...	139
“坐月子”为什么吃些鲤鱼好?	139
“月子”里的饮食有哪些禁忌?	140
为什么要注意烹调方法?	140
产妇的习俗性饮食有什么不好?	141
“坐月子”能吃三七炖鸡吗?	141
有些产妇为什么喜食醪糟蛋?	142

剖宫产术后的产妇吃什么?	143
产后能吃水果等生冷食物吗?	143
产后能不能吃些青菜?	144
产妇精血亏虚应选择哪些食物?	144
产妇阴虚火亢应选择哪些食物?	145
产后阳气虚弱应选择哪些食物?	145
乳汁不足时应吃哪些食物?	145
产妇怎样把好病从口入关?	146
什么是药膳?	146
产后怎样选择药膳?	147
有哪些促进身体健康的药膳?	147
食用药膳的注意事项有哪些?	149
治疗产后发热的食疗方法有哪些?	149
治疗产后泌尿系统感染的食疗方法有哪些? ..	150
治疗乳腺炎的食疗方法有哪些?	150
治疗恶露不净的食疗方法有哪些?	151
治疗子宫脱垂的食疗方法有哪些?	151
预防产后便秘的食疗方法有哪些?	152
治疗产后尿多尿频的食疗方法有哪些?	153
治疗产后贫血的食疗方法有哪些?	153
治疗产后腹痛的食疗方法有哪些?	154
防治产后感冒的食疗方法有哪些?	154
治疗产后中暑的食疗方法有哪些?	155

为什么提倡产妇在产后吃些红糖?	156
产妇吃鸡蛋、红糖越多越好吗?	156
哪些产妇应忌糖和盐?	157
产妇在“月子”里为什么要吃蔬菜和水果?	158
为什么提倡产妇“坐月子”时可以喝些黄酒? ...	158
产妇食用人参对产后恢复有什么影响?	159
产后食用桂圆有利于身体恢复吗?	159
为什么山楂适于产后食用?	160
产后为什么要补铁?	160
产后为什么要补钙?	161
产后为什么要补充蛋白质?	161
产后为什么要摄入维生素 A?	162
产妇在“坐月子”期间要忌口吗?	163
产妇什么时候起床活动好?	164
产后可以读书、看报吗?	164
产后可以洗脸、梳头吗?	165
产后能不能洗澡?	166
产妇能不能刷牙?	166
产妇能洗头吗?	167
产妇在产后怎样适应寒温?	167
产妇在春秋季节怎样适应寒温?	168
产妇在夏季怎样适应寒温?	168
产妇在冬季怎样适应寒温?	169

为什么产妇不宜洗盆浴?	169
热水坐浴有什么好处?	170
产妇为什么要勤换洗衣服?	171
产妇在“月子”里穿什么好?	171
产妇什么时候可以劳动和工作?	172
剖宫产的产妇要注意些什么?	172
产妇伤心落泪有什么不好?	173
产后性生活	174
产后什么时候来月经?	174
产后性生活应注意什么?	174
为什么要关注产后性功能的恢复?	175
影响产后性功能恢复的因素有哪些?	176
为什么产后性功能的恢复需要锻炼?	177
怎样锻炼才有助于产妇性功能的恢复?	178
为什么适度的性生活有助于产后恢复?	179
怎样按摩才能提高产妇的性兴奋?	180
产后恢复期的性生活有哪些禁忌?	180
为什么产后月经没来也可能怀孕?	181
产妇怎样避孕?	182
产后避孕好还是绝育好?	182
产后什么时候可以做绝育手术?	183
产后什么时候放宫内节育环最合适?	183
产后哺乳期间要避孕吗,用什么方法	

避孕好?	184
母乳喂养	186
母乳喂养有什么好处?	186
为什么要大力提倡母乳喂养?	187
什么是自津调节哺乳?	187
产后为什么要让母婴早接触?	188
为什么说母婴同室好?	189
为什么说母乳的营养最合理?	190
第一次哺喂婴儿要做哪些准备?	191
乳房是怎样分泌乳汁的?	192
为什么要把初乳喂给婴儿?	192
为什么说母亲的初乳胜过抗菌素?	193
母亲患哪些疾病不应用母乳喂婴儿?	194
什么是过渡乳和成熟乳?	195
给婴儿喂奶对母亲身体有影响吗?	196
给婴儿喂奶的正确姿势是什么?	196
给婴儿喂奶的常见体位有哪些?	197
婴儿吃奶的错误姿势有哪些?	198
母亲喂婴儿喂奶的错误姿势有哪些?	198
喂奶有技巧吗?	199
怎样让婴儿学会吃奶?	200
婴儿吃奶反射有几种?	201
为什么吃完一侧奶再吃另一侧?	201