

孕产婴护理的 8大关键与666个细节



关键一：孕期变化早知道
关键二：日常保健与护理



关键三：进行胎儿监护
关键四：孕期饮食与用药



关键七：新生儿护理
关键八：婴幼儿护理



关键五：为轻松分娩做准备
关键六：产后生活保健与恢复



孕产婴护理的

8大关键与666个细节



↓
关键一：孕期变化早知道
关键二：日常保健与护理



↓
关键三：进行胎儿监护
关键四：孕期饮食与用药



↓
关键七：新生儿护理
关键八：婴幼儿护理



↓
关键五：为轻松分娩做准备
关键六：产后生活保健与恢复



图书在版编目(CIP)数据

孕产婴护理的8大关键与666个细节/丁海红编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.7

ISBN 978-7-5375-3561-8

I. 孕… II. 丁… III. ①孕妇—护理—基本知识②产妇—护理—基本知识③婴幼儿—护理—基本知识 IV. R473.71 R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第101165号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

责任编辑/韩 翊 张 磊

封面设计/陋室铭工作室

美术编辑/慈向群

印 刷/北京佳顺印务有限公司

开 本/787×1092 1/16

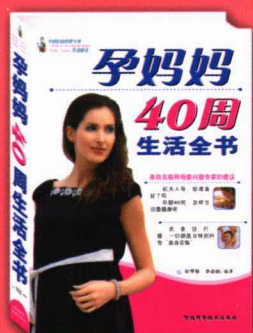
印 张/21

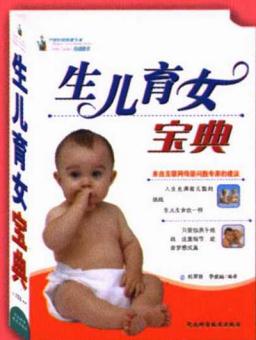
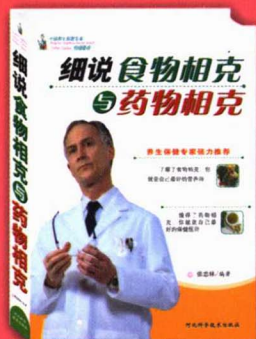
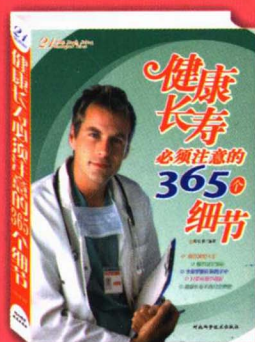
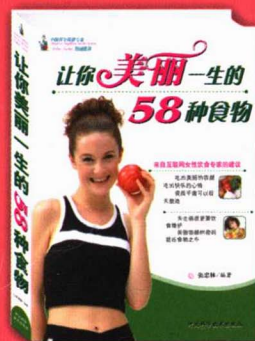
字 数/380千

版 次/2007年8月第1版

印 次/2007年8月第1次印刷

定 价/26.80元





前言

身处高速发展的社会，每一位社会成员都从中获益匪浅。就拿怀孕生子来说吧，迅猛发展的医学科学就为孕期妇女提供了强有力的技术支持，让女性不再对怀孕心存恐惧；而多元化的文化市场更是让科普知识走进了千家万户，无论你身处繁华都市还是偏远的乡村，都可尽享科学带来的便利。且不说网络的无限蔓延，单单市面上的孕育书籍就已让人眼花缭乱，无法取舍了。

生活于多元化的今天，绝对是你的幸运，更是你们未来宝宝的幸运。无论你是准备怀孕或是刚刚怀孕，赶快选几本具有指导意义的孕育书籍吧。只要你们采取科学的优生方法，用最新的孕育知识来武装自己，生一个健康聪明的宝宝就会美梦成真，更不用担心你们未来宝宝的人生不出色。

那么，在众多的孕育书籍中，如何才能找到最适合自己且最具科学性的书籍呢？为了解决这一难题，我们特编写了《怀孕的10大关键与666个细节》、《胎教的10大关键与666个细节》、《孕产婴护理的8大关键与666个细节》系列丛书。

本套丛书从细节入手，以优生为目的，将大而全的孕育知识浓缩于666个细节之中。同时，本书以8大关键为纲，这样既重点突出，一目了然，又便于查找翻阅。孕期枕边常备一套这样的丛书，闲暇时拿来翻翻，就会让你孕产期无忧，既少了担心和烦心，又多了舒心和开心。如此，你将不只是孕育着生命，更孕育着一种幸福。

编者



目

录

目 CONTENTS 录

关键一 孕期变化早知道

怀孕征兆	3
1. 怀孕后基础体温的变化	3
2. 怀孕后会出现早孕反应	3
3. 准妈妈的细微变化	4
4. 测试基础体温判断怀孕	5
5. 通过宫颈黏液判断怀孕	5
6. 妇科检查判断怀孕	5
7. 黄体酮试验判断怀孕	6
8. B 型超声显像仪检查判断怀孕	6
9. 妊娠试验判断怀孕	6
10. 预产期的计算方法	6
11. 月经不来, 尿妊娠试验阳性不一定是怀孕	6
12. 正确对待早孕反应	7
13. 孕妇早期检查的必要性	8
十月孕程	8
14. 怀孕 1 个月	8
15. 怀孕 2 个月	10
16. 怀孕 3 个月	11
17. 怀孕 4 个月	12
18. 怀孕 5 个月	13

YINCHANG HUI DI 8 DA GUANIAN YU 666 CH XUE



19. 怀孕6个月	14
20. 怀孕7个月	16
21. 怀孕8个月	17
22. 怀孕9个月	18
23. 怀孕10个月	19
生理变化	20
24. 子宫的变化	20
25. 子宫颈的变化	20
26. 卵巢的变化	20
27. 阴道的变化	21
28. 外阴的变化	21
29. 乳房的变化	21
30. 怀孕期间白带增多	22
31. 心血管系统的变化	22
32. 呼吸系统的变化	23
33. 易发生上呼吸道感染	23
34. 消化系统的变化	23
35. 食欲改变	23
36. 口腔变化	23
37. 易发生便秘而引起痔疮	24
38. 妊娠期餐后尿糖呈阴性	24
39. 妊娠期易发生尿路感染	24
40. 妊娠期易尿频	24
41. 骨骼系统的变化	25
42. 神经系统的变化	25
43. 出现妊娠纹	26
44. 出现色素沉着	27
45. 体重的变化	27
46. 体重增长过多的因素	27
47. 体重增长过少的因素	27
48. 心理变化	28

关键二 日常保健与护理

孕期生活安排	31
49. 孕妇注意要有规律生活	31



50. 孕妇注意要充足睡眠	31
51. 孕妇注意要坚持午睡	31
52. 孕妇要注意休息	32
53. 孕妇注意选择内衣	32
54. 孕妇注意选择外衣	32
55. 孕妇注意选择鞋	33
56. 孕妇居室要注意开窗通风	33
57. 孕妇居室要温度适宜	33
58. 孕妇居室要湿度适宜	34
59. 孕妇居室要适当种植花草	34
60. 孕妇要注意保持室内清洁	34
61. 孕妇做饭要注意	34
62. 孕妇洗衣服要注意	35
63. 孕妇打扫卫生要注意	35
64. 孕妇在菜园或庭院劳作要注意	36
65. 孕妇购物要注意	36
66. 其他生活注意事项	37
67. 孕妇上班要注意	37
68. 孕妇要注意合理睡眠和休息	38
69. 不睡软床	39
70. 孕早期宜采取的睡眠姿势	40
71. 妊娠中、晚期仰卧的害处	40
72. 妊娠中、晚期右侧卧的弊端	40
73. 妊娠中、晚期应采取左侧卧位	40
74. 少看电视	41
75. 妊娠期性生活保健常识	41
76. 妊娠早期性生活注意事项	42
77. 妊娠中期性生活注意事项	42
78. 妊娠晚期性生活注意事项	43
79. 日常生活姿势与安全	43
80. 孕妇应避免接触刺激性物质和有毒的化学物质	44
81. 孕妇应避免接触农药	44
82. 孕妇应避免接触有放射线和电磁波的工作	44
83. 孕妇应避免不良工作环境	45



84. 孕妇要避免重体力劳动和震动的工作	45
85. 孕妇要避免有危险的工作	45
86. 孕妇要避免做紧张的工作	45
87. 孕妇要避免长时间站立的工作	45
88. 孕妇妊娠早期不宜出差或旅游	45
89. 孕妇妊娠晚期不宜出差或旅游	45
90. 孕妇出差或旅游时间不要太长	46
91. 孕妇选择交通工具要注意	46
92. 孕妇在外要讲究饮食卫生, 注意防寒保暖	46
93. 孕妇旅游时要合理安排休息	46
94. 孕妇旅游时要注意安全	46
95. 孕妇旅游时要心情愉快	47
96. 孕妇运动应注意	47
97. 散步是孕妇最适宜的运动	47
98. 孕早期宜做的两种体操	48
99. 孕中、晚期适宜做的体操	48
100. 孕妇产前运动方式	49
101. 全身锻炼, 增强体力	50
102. 胸部增强法	50
103. 髋关节放松和腹部增强法	50
104. 腿增强法	50
105. 坐着做的运动	51
孕期生理保健	52
106. 孕妇护理脸部方式	52
107. 孕妇应保养皮肤	52
108. 孕期慎用染发剂	53
109. 孕期慎用冷烫精	53
110. 孕期慎用指甲油	53
111. 孕妇洗澡不要盆浴	53
112. 孕妇洗澡水温不要太高	53
113. 孕妇洗澡时间不宜太长	54
114. 孕妇饭前饭后不可洗澡	54
115. 孕妇洗澡要注意安全	54
116. 孕妇洗澡不要用碱性肥皂	54



117. 孕妇要常洗头	54
118. 孕妇应常做口腔检查	54
119. 适时治疗口腔疾病	55
120. 保持口腔清洁卫生	55
121. 孕期防牙病要注意营养	55
122. 孕期防治牙龈炎	55
123. 孕期戴合适胸罩	56
124. 孕期擦洗乳头	56
125. 孕期进行乳房按摩	56
126. 孕期外拉乳头	56
127. 注意保持两乳房大小一致	57
128. 孕期忌过多刺激乳房	57
129. 妊娠期要注意外阴清洁	57
130. 孕妇要注意夏季自我护理	58
131. 孕妇要注意冬季防寒保暖	59
132. 孕妇要注意冬季常开窗换气	59
133. 孕妇要注意冬季适当运动	59
134. 孕妇冬季要注意安全	59
135. 孕妇冬季要少去人多的地方	60

关键三 进行胎儿监护

胎儿监护	63
136. 孕期自我监测子宫底高度	63
137. 孕期自我监护注意测量腹围	63
138. 孕期自我监护注意计数胎动	63
139. 孕期自我监护注意测量体重	63
140. 自我监测胎位	64
141. 自我监测胎心	64
142. 孕期应做 B 超检查的时间	64
143. B 超检查对胎儿的影响	65
144. 胎儿声振试验	65
145. 测定脐动脉血流速度波形	66
146. 胎儿生物物理监护	67
147. 胎儿电子监护的作用	67
148. 进行胎盘功能检测	68



149. 判断胎儿已成熟的标志	68
产前检查	70
150. 孕期检查的重要性	70
151. 产前诊断与产前检查的区别	70
152. 产前诊断的对象	71
153. 家属要和孕妇一起接受产前教育	71
154. 初诊的内容	71
155. 例行检查的内容	72
156. 开始做产前检查的时间	73
157. 产前特殊检查	73
158. 必须进行定期检查	74
159. 孕妇如何接受检查	74
160. 孕前检查及第 1 次产前检查	75
161. 第 2 次产前检查	75
162. 第 3 次产前检查	76
163. 第 4 次产前检查	77
164. 第 5 次产前检查	77
165. 第 6 次产前检查	78
166. 第 7 次产前检查	78
167. 第 8 次产前检查	79
168. 第 9 次产前检查	79
异常护理	81
169. 流产	81
170. 妊娠剧吐	82
171. 异位妊娠	83
172. 葡萄胎	84
173. 胎儿宫内窘迫	85
174. 胎儿宫内发育迟缓	86
175. 死胎	88
176. 妊娠高血压综合征	88
177. 前置胎盘	89
178. 胎盘早剥	90
179. 羊水过多	91
180. 羊水过少	91



181. 妊娠合并缺铁性贫血 91
182. 妊娠合并原发性高血压 93
183. 妊娠合并心脏病 94

关键四 孕期饮食与用药

- 营养充足 99
184. 母体的营养需求 99
185. 胎儿的营养需求 99
186. 孕前3~6个月多摄取叶酸 100
187. 大补的食物不宜滥吃 100
188. 合理安排孕妇的食物 100
189. 注意三大营养素比例及钙质 101
190. 吃得太咸的坏处 101
191. 妊娠早期营养特点 102
192. 妊娠中期营养应充足 102
193. 孕中期摄入足量的蛋白质 102
194. 孕中期适宜的脂肪供给 103
195. 孕中期多吃矿物质和微量元素丰富的食物 103
196. 孕中期增加维生素的摄取量 103
197. 妊娠晚期营养特点 103
198. 孕晚期维生素摄取量应比常人多 104
199. 孕妇至少应保持五大新营养观 104
200. 素食孕妇怎样吃才够营养 104
201. 孕妇铁质摄取不足最令人担心 104
202. 孕妇要特别注意补充钙和锌 105
203. 孕期要饮食有节 105
204. 孕妇避免过度饥渴 106
205. 孕妇晚饭要少吃, 进餐时间不要过晚 106
206. 孕妇营养要全面 106
207. 孕妇要多吃水果 106
208. 孕妇忌喝浓茶 107
209. 孕妇素食有害于胎儿 107
210. 孕期不要吃得太多 108
211. 缺钙易致孕期手足抽搐 108
212. 孕期应避免吃的食物 109



213. 妊娠水肿的表现	109
214. 妊娠水肿的饮食疗法	110
合理用药	110
215. 肯定致胎儿畸形的药物	110
216. 可能致胎儿畸形的药物	110
217. 可能对胎儿有害的药物	111
218. 妊娠期用药的好处	111
219. 妊娠期用药的弊端	111
220. 妊娠期用药原则	112
221. 胎儿对药物的反应	112
222. 药物对孕妇的影响	113
223. 药物会造成胎儿畸形	113
224. 药物会造成胎儿神经中枢抑制和神经系统损害	113
225. 药物会造成胎儿溶血	114
226. 药物会造成胎儿出血	114
227. 药物会造成胎儿其他不良影响	114
228. 孕妇在选择用药途径方面应注意	114
229. 孕妇可选择的常用药物	115
230. 孕妇使用抗生素类别	115
231. 孕妇可用的抗生素	115
232. 孕妇慎用的抗生素	115
233. 孕妇禁用的抗生素	116
234. 对孕妇来说中药也并非绝对安全	116
235. 妊娠期不要滥服中草药	117
236. 妊娠禁忌的中草药	117
237. 妊娠慎用的中草药	117
238. 妊娠期不能单独应用的中草药	117
239. 妊娠期不要服用的中成药	118
240. 丈夫服药对胎儿发育也有影响	118
241. 孕妇自行服药危险更大	118
242. 孕妇不宜盲目大量补充维生素 A	119
243. 孕妇不宜盲目补充维生素 D	119
244. 孕妇不宜盲目补充维生素 B ₆	119
245. 孕妇不宜盲目补充维生素 C	120



246. 孕妇不宜大量服用维生素 K	120
247. 孕妇不要过量服用含钙剂	120
248. 孕早期孕妇患感冒用药宜慎重	120
249. 怀孕期间忌凭借药物压抑孕吐	121
250. 孕妇忌用清凉油	121

关键五 为轻松分娩做准备

产前准备	125
251. 心理准备	125
252. 选择医院	125
253. 各个医院的基本特征	126
254. 住院的准备	126
255. 哪些孕妇应提前住院待产	127
256. 掌握呼吸技巧的好处	128
257. 呼吸法的运用	129
258. 腹式呼吸	129
259. 胸式呼吸	129
260. 短促的呼吸	130
261. 按摩法的练习	130
262. 压迫法的练习	130
263. 松弛法的练习	130
264. 放松盆底肌的练习	131
265. 收缩和放松增强盆底肌	131
266. 升降机练习法	131
267. 在性交时练习	131
268. 上厕所时练习	132
269. 骨盆的训练	132
270. 高龄初产妇的注意要点	134
轻松分娩	134
271. 阴道分娩的好处	134
272. 剖宫产的弊端	135
273. 剖宫产的适用对象	135
274. 降低分娩危险	136
275. 什么是第1产程	136
276. 第1产程中要做的事	137



277. 分娩开始	138
278. 第1期的注意事项	138
279. 第1产程早期呼吸技巧的运用	139
280. 第1产程后期呼吸技巧的运用	140
281. 过渡阶段呼吸技巧的运用	140
282. 第2期的注意事项	140
283. 第2产程呼吸技巧的运用	141
284. 减缓疼痛的秘诀	141
285. 腹式深呼吸的秘诀	142
286. 腹式深呼吸时辅助动作的运用	142
287. 分娩过程巧用力	143
288. 仰卧时正确的用力法	143
289. 侧卧时用力的方法	143
290. 仰卧时抱住双腿的用力法	144
291. 分别使用三种用力法	144
292. 短促呼吸的运用	145
293. 短促呼吸的注意事项	146
294. 练习短促呼吸的窍门	146
295. 第3期的注意事项	146
296. 各辅助动作的运用	147
生产禁忌	147
297. 产妇忌不知道临产宫缩	147
298. 产妇忌怕引产	148
299. 患重度妊娠高血压综合征必须引产	148
300. 患慢性肾炎必须引产	149
301. 胎儿畸形必须引产	149
302. 胎死宫内者必须引产	149
303. 过期妊娠必须引产	149
304. 孕妇患有糖尿病或其他疾病必须引产	149
305. 产妇待产时忌害怕和精神紧张	149
306. 产妇入院忌过早或过晚	150
307. 产妇在临产前忌憋着大小便	151
308. 产妇忌不愿竖位分娩	151
309. 产妇在分娩时忌大声喊叫	151





310. 产妇忌不按产程与医生配合	152
311. 产妇忌形成急产	153
312. 产妇出现滞产时忌大意	153

关键六 产后生活保健与恢复

产后生活安排	157
313. 在医院内的生活安排	157
314. 分娩后当天的生活安排	157
315. 产后第1天的生活安排	158
316. 恶露的自我护理方法	158
317. 产后第2天的生活安排	159
318. 产后第3~5天的生活安排	160
319. 产后1周的生活安排	160
320. 出院后可以做家务事吗	160
321. 出院后的洗澡方法	160
322. 出院后注意系腹带	161
323. 出院后外出的安排	161
时刻注意生活细节	161
324. 术后24小时要绝对卧床休息	161
325. 在术后排气以前绝对禁止进食	162
326. 产妇在导尿管拔出以后, 最好能增加饮水量	162
327. 产妇在肠蠕动恢复后进食	162
328. 术后注射抗生素	162
329. 产妇分娩后1个月内, 可适当下地走动	162
330. 产后注意卧床2周	163
331. 以温酒水擦澡	163
332. 产后严禁洗头	163
333. 清洁头发的方法	164
334. 产后几天不可抱小孩	164
335. 产后几天不可替小孩洗澡	165
336. 要有舒适的环境	165
337. 产后不可吹风	165
产后自我护理	166
338. 产后的肌肤保养	166
339. 产后肌肤保养的要点	166