

北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造

中国妇幼保健专家丛书

王琪 编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副
- 北京市朝阳区、大兴区孕产妇产急救指导组专家
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾

孕产妇婴儿护理百科

YUN CHAN FU YING ER HU LI BAI KE

随书赠送超值
VCD



中国妇女出版社



中国妇幼保健专家丛书

北京妇产医院

著名妇幼保健专家权威打造

王琪

编著

- 北京妇产医院及妇幼保健院围产医学科主任医师、副教授
- 北京市朝阳区、大兴区孕产妇抢救指导组专家
- 北京人民广播电台教育台孕妇学校嘉宾主持
- 中国生殖健康网嘉宾

孕产妇 婴儿 护理 百科

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴儿护理百科/王琪编著. —北京:中国妇女出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 530 - 0

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇 - 护理 - 基本知识②产妇 - 护理 - 基本知识③婴儿 - 护理 - 基本知识 IV. R473.71
R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202016 号

孕产妇婴儿护理百科

作 者:王 琪 编著

责任编辑:乔彩芬

封面设计:缪 萌

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限责任公司

开 本:170 × 240 1/16

印 张:30

字 数:600 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版

印 次:2008 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 530 - 0

定 价:38.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

计划生育是我国的基本国策,“只生一个好”已成为国民的共识。三口之家成为社会的主流,独生子女更是每一个家庭瞩目的焦点。因此,从妇女怀孕、新生儿的出生以及母婴如何护理到如何让新生儿健康成长,就成了每个家庭重点关注的问题。

对于新时期初为父母者来说,面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点;新生儿该如何喂养、如何护理;如何进行早期培育;婴儿每个月的发育特点有哪些变化;婴幼儿的营养特点有哪些;如何进行早期培育;如何进行饮食指导;如何进行智力开发;如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。因此,我们组织专家编写了这套《中国妇幼保健专家丛书》,对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导,使每一个宝宝都能健康地成长,从而迈好人生的第一步。

《孕产妇婴儿护理百科》第一大特点就是作者权威,由全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造。第二大特点就是全面系统,从孕妇保健,到产妇护理、新生儿婴儿的护理保健、孕产妇婴幼儿的安全健康、饮食营养等方方面面的内容都作了详尽的介绍,内容极为丰富。第三大特点就是,科学、新知,是一本最科学,最前卫的孕产妇婴幼儿科学护理普及读物,汇集了诸多专家近几年的研究成果和专业精华。它的另一个特点便是,除了在专业领域内的一流水平外,还有一个最值得向读者推荐的理由,即文字表达方式的通俗易懂,也能有效地将原本晦涩的专业性知识,转化为惠泽大众的常识。相信广大的读者一定能够从这本百科式的全书中,得到许多实际的帮助和启示,成为你身边必备而忠实的良师益友。



目 录

第一篇 孕妇的护理

第一节 胎儿与母体的变化..... (1)

一、0~3周(1个月)..... (1)

二、4~7周(2个月)..... (1)

三、8~11周(3个月)..... (2)

四、12~15周(4个月)..... (3)

五、16~19周(5个月)..... (3)

六、20~23周(6个月)..... (4)

七、24~27周(7个月)..... (4)

八、28~31周(8个月)..... (4)

九、32~35周(9个月)..... (5)

十、36~39周(10个月)..... (5)

第二节 孕期的日常护理..... (6)

一、温馨的生活氛围..... (6)

二、日常生活中的注意事项..... (10)

三、孕期的正确姿势和动作..... (15)

四、孕期的卫生与修饰打扮..... (16)

第三节 孕妇的调养..... (18)

一、孕期饮食指导..... (18)

二、孕期营养需求..... (19)

三、孕期营养原则..... (37)

四、孕期可选择的食物..... (38)

五、孕期饮料的选择..... (39)

六、孕早期膳食举例..... (39)

七、孕中期膳食安排..... (50)

八、孕晚期膳食安排..... (62)

第四节 孕期特殊情况的处理... (70)

一、癫痫病人怀孕怎么办..... (70)

二、甲状腺功能亢进患者怀孕怎

么办..... (71)

三、孕妇患有病毒性肝炎怎么办

..... (72)

四、肾脏病人能否怀孕..... (72)

五、妊娠的生物致畸因素..... (73)

六、孕妇做X射线检查有害... (74)

第五节 怀孕的保健..... (74)

一、孕妇患病应看医生..... (74)

二、孕妇早期要查白带..... (75)

三、孕妇要防治早期感冒..... (76)

四、孕妇要防治早期发热..... (76)

五、孕妇要防治心慌气促..... (77)

六、孕妇应防心烦意乱..... (77)



目 录





七、孕妇水肿的防治 (78)

八、孕妇乳头下陷与扁平的矫治
..... (78)

九、孕妇下肢浮肿的防治 (79)

十、孕妇静脉曲张的防治 (79)

十一、孕妇小腿抽筋的防治 (79)

十二、孕妇烧心的防治 (80)

十三、孕妇痔疮的防治 (80)

十四、孕妇泌尿系感染的防治
..... (80)

十五、孕妇小便不通的防治 (81)

十六、孕妇皮肤瘙痒的防治 (81)

十七、孕妇皮肤变化的防治 (82)

十八、妊娠晚期常见症状的防治
..... (82)

十九、纠正胎位不正的方法 (83)

二十、孕妇消化系统溃疡的预防
..... (84)

二十一、妊娠晚期阴道出血的主要
原因 (84)

二十二、过期妊娠的预防与处理
..... (85)

第六节 不同孕期的食疗食谱 (85)

一、怀孕早期常见现象的食疗
食谱 (85)

二、怀孕中期常见现象的食疗
食谱 (97)

三、怀孕晚期常见现象的食疗
食谱 (100)

第七节 针对性营养食谱和食疗
食谱 (103)

一、针对性营养食谱 (103)

二、针对性食疗食谱 (115)

第八节 孕妇饮食禁忌 (120)

一、孕妇不能偏食 (120)

二、不要吃不洁、变质及被污染的
食物 (121)

三、孕妇应少食速食食品及罐头
食品 (121)

四、孕妇应少吃的食物 (122)

五、孕妇应少吃的果品 (123)

六、孕妇应少喝的饮料 (123)

第二篇 产妇的护理

第一节 产时的护理方案 (125)

一、分娩征兆 (125)

二、何时住院 (126)

三、选择分娩方式 (127)

四、决定分娩进程的因素 (128)

五、各产程中的护理建议 (129)

第二节 产后的身体变化 (142)

一、腹部肌肉 (142)

二、子 宫 (143)

三、产后痛 (143)

四、骨盆肌肉 (143)

五、膀 胱 (144)

六、会 阴 (145)

七、胸 部 (146)

八、姿 势 (147)

第三节 产后的调养 (148)

一、产后调养的概念 (148)



二、月子里调养的内容	(148)	十一、催乳与回乳	(224)
三、月子里调养的条件	(148)	十二、腋下肿块	(226)
四、产后心理调适	(149)	十三、腹部硬块	(227)
五、分娩后会阴的护理	(151)	第五节 产后的疾病防治	(227)
六、侧切产妇的注意事项	(152)	一、产后外阴发炎的防治	(227)
七、剖宫产产妇的注意事项	(152)	二、产后手脚麻木、疼痛的处理	(228)
八、谨防月子病	(153)	三、产后心力衰竭的预防	(228)
九、如何避免背部疼痛	(154)	四、产妇脑卒中的防治	(229)
十、如何控制背痛	(155)	五、产后应留意妊娠中毒症	(230)
十一、月子里的饮食安排	(156)	六、产后便秘的防治	(230)
十二、产后营养的摄取	(159)	七、产后感冒的防治	(231)
十三、乳母的营养食谱	(166)	八、产后中暑的防治	(231)
十四、产后第1个月的生活安排	(202)	九、产后血虚发热的防治	(232)
十五、产后洗浴	(205)	十、产后血淤发热的防治	(232)
十六、产妇的衣着有讲究	(208)	十一、产后产妇足跟痛的防治	(233)
十七、如何探望产妇	(209)	十二、产后肛裂及预防	(233)
十八、产后健康检查	(209)	十三、子宫复原不全及防治	(234)
十九、产后性生活与避孕	(212)	十四、产后子宫脱垂的原因	(235)
第四节 产后异常的护理	(213)	十五、产后腹痛的防治	(236)
一、产后贫血	(213)	十六、产后流血不止的防治	(237)
二、产后尿失禁	(215)	第六节 产后常见病的食疗	(238)
三、会阴伤口感染	(216)	一、产褥感染	(238)
四、产后伤口疼痛	(218)	二、晚期产后出血	(240)
五、静脉曲张	(220)	三、子宫复旧不全	(242)
六、头痛	(220)	四、产褥中暑	(244)
七、妊娠高血压综合征后遗症	(221)	五、产后尿潴留	(246)
八、产后脱发	(221)	六、产褥期乳腺炎	(247)
九、泌乳与乳腺	(222)	七、产后子宫脱垂	(249)
十、乳头皲裂与乳腺炎	(223)	第七节 产妇康复禁忌	(251)

目 录





一、产妇接受剖宫产后忌不注意

异常变化..... (251)

二、剖宫产后恢复期忌忽视保健

..... (251)

三、产妇忌轻视产后第一次大小便

..... (252)

四、产妇忌不了解产褥期正常现象

..... (253)

五、产妇忌不注意产褥期卫生

..... (254)

六、产妇居室忌关闭门窗..... (255)

七、产妇忌睡席梦思床..... (255)

八、产妇在坐月子期间忌完全卧床

休息..... (255)

九、产妇忌穿戴过多..... (256)

十、产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩

..... (256)

十一、产妇忌过早劳动和不当劳动

..... (257)

十二、产妇忌产后性生活过早

..... (257)

十三、产妇忌产后忽视检查... (258)

十四、产妇忌用某些西药..... (258)

第八节 产妇饮食禁忌..... (259)

一、产妇忌不吃蔬菜、水果..... (259)

二、产妇饮食忌辛辣、生冷、

坚硬..... (259)

三、产后忌滋补过量..... (260)

四、产妇在分娩后3个月内忌多吃

味精..... (260)

五、产妇在产后忌吃巧克力... (261)

六、产妇忌急于节食..... (261)

七、产妇忌吸烟喝酒..... (261)

第九节 产后体形恢复..... (262)

一、产后肥胖与减肥..... (262)

二、产后怎样恢复体形..... (263)

三、如何消除剖宫产后的腹部

脂肪..... (264)

四、产后如何找回双腿的魅力

..... (264)

五、怎样喂奶才能不影响产妇

体形..... (265)

六、乳房的保养..... (265)

七、腹部的保养..... (268)

八、脚部的保养..... (269)

九、束腹与束裤的使用..... (269)

第十节 产后的恢复运动..... (270)

一、产后运动指南..... (270)

二、产褥操..... (271)

三、腹部肌肉运动..... (273)

四、骨盆肌肉运动..... (274)

五、背部运动..... (275)

六、剖宫产产妇的辅助运动... (277)

七、运动中的安全..... (277)

第三篇 婴儿的护理

第一节 不同时期婴儿的身心

发育..... (281)

一、0~1个月婴儿的身心发育

..... (281)

二、1~2个月婴儿的身心发育



三、2~3个月婴儿的身心发育	(281)	九、8个月婴儿的日常护理	… (323)
四、3~4个月婴儿的身心发育	(282)	十、9个月婴儿的日常护理	… (325)
五、4~5个月婴儿的身心发育	(282)	十一、10个月婴儿的日常护理	… (329)
六、5~6个月婴儿的身心发育	(283)	十二、11个月婴儿的日常护理	… (332)
七、6~7个月婴儿的身心发育	(283)	十三、12个月婴儿的日常护理	… (334)
八、7~8个月婴儿的身心发育	(284)	第三节 不同时期婴儿的喂养指导	… (337)
九、8~9个月婴儿的身心发育	(285)	一、新生儿的喂养	… (337)
十、9~10个月婴儿的身心发育	(286)	二、1个月婴儿的喂养	… (345)
十一、10~11个月婴儿的身心发育	(286)	三、2个月婴儿的喂养	… (346)
十二、11~12个月婴儿的身心发育	(287)	四、3个月婴儿的喂养	… (347)
第二节 不同时期婴儿的护理	… (287)	五、4个月婴儿的喂养	… (348)
方案	… (287)	六、5个月婴儿的喂养	… (351)
一、新生儿的日常护理	… (287)	七、6个月婴儿的喂养	… (353)
二、1个月婴儿的日常护理	… (299)	八、7个月婴儿的喂养	… (353)
三、2个月婴儿的日常护理	… (302)	九、8个月婴儿的喂养	… (354)
四、3个月婴儿的日常护理	… (309)	十、9个月婴儿的喂养	… (355)
五、4个月婴儿的日常护理	… (312)	十一、10个月婴儿的喂养	… (356)
六、5个月婴儿的日常护理	… (314)	十二、11个月婴儿的喂养	… (357)
七、6个月婴儿的日常护理	… (317)	十三、12个月婴儿的喂养	… (357)
八、7个月婴儿的日常护理	… (319)	第四节 婴儿的营养食谱	… (359)
		一、高汤	… (359)
		二、西湖牛肉羹	… (359)
		三、凤爪蘑菇羹	… (360)
		四、海参羹	… (360)
		五、香蕉羹	… (360)
		六、菠萝羹	… (361)
		七、鸡肉拌牛奶	… (361)



目 录





八、鱼香扇贝	(361)	三十九、面疙瘩	(372)
九、苹果羹	(362)	四十、番薯面条	(373)
十、什锦羹	(362)	四十一、绿豆粉条	(373)
十一、豆腐羹	(362)	四十二、萝卜糕	(373)
十二、珍珠羹	(363)	四十三、通心粉	(374)
十三、什锦果羹	(363)	四十四、荷叶饼	(374)
十四、黑芝麻桑葚糊	(363)	四十五、炸馒头片	(374)
十五、牛奶蔬菜糊	(364)	四十六、黄油面包片	(375)
十六、肉糜荠菜粥	(364)	四十七、木樨豌豆	(375)
十七、蒸蛋羹	(364)	四十八、烩干丝	(375)
十八、二米粥	(365)	四十九、烩三丝	(376)
十九、水煎鸡蛋	(365)	五十、清汤三鲜燕菜	(376)
二十、酿鸡蛋	(365)	五十一、蝴蝶飞鱼	(377)
二十一、西米银耳羹	(366)	五十二、赛螃蟹	(377)
二十二、家常鸡蛋汤	(366)	五十三、萝卜豆腐汤	(377)
二十三、什锦水果羹	(367)	五十四、鸡蛋柿子汤	(378)
二十四、鱼圆汤	(367)	五十五、卤煮豆腐	(378)
二十五、西红柿牛肉糊	(367)	五十六、煎鸡蛋	(379)
二十六、红烧豆腐	(368)	五十七、拌双泥	(379)
二十七、萝卜丝氽鲫鱼	(368)	五十八、酸梅汤	(379)
二十八、糯米桂圆粥	(369)	五十九、蔬菜什锦汤	(380)
二十九、鱼生粥	(369)	六十、芋头米粉	(380)
三十、蜜汁橘糊	(369)	六十一、蜜汁西红柿	(380)
三十一、白糖莲心粥	(370)	六十二、金针菇面	(381)
三十二、三色肝米粥	(370)	六十三、什锦粥	(381)
三十三、花瓣汤	(370)	六十四、肉丝面	(381)
三十四、蜂蜜鸡肝泥	(371)	六十五、卤豆腐	(382)
三十五、蛋黄粥	(371)	六十六、煎烹猪肝	(382)
三十六、苹果藕粉	(371)	六十七、干蒸烧卖	(383)
三十七、土豆泥	(372)	六十八、开胃肉羹	(383)
三十八、红豆汁	(372)	六十九、桂花糖藕	(383)



七十、燕皮馄饨	(384)	一百零一、蒸肉蛋卷	(395)
七十一、吉利虾球	(384)	一百零二、煎春卷	(395)
七十二、鱼香豆腐	(385)	一百零三、肋排海带汤	(395)
七十三、花生枣泥粥	(385)	一百零四、小黄鱼汤	(396)
七十四、肝黄粥	(385)	一百零五、黑豆煲狗肉汤	(396)
七十五、桂花白薯粥	(386)	一百零六、百合绿豆汤	(396)
七十六、兔兔面	(386)	一百零七、榛子红枣汤	(397)
七十七、牛肉金笋粥	(386)	一百零八、巧达鲜汤	(397)
七十八、桃仁豆糕	(387)	一百零九、鲜奶冰香蕉	(397)
七十九、西红柿肉末	(387)	一百一拾、莲藕豆沙丸	(397)
八十、西红柿鲫鱼	(387)	一百一拾一、面筋塞肉	(398)
八十一、海产粥	(388)	第五节 婴儿调理食谱	(398)
八十二、鲜贝玉米笋	(388)	一、茯苓山药包	(398)
八十三、烧童子鸡	(388)	二、益气排骨汤	(399)
八十四、丝瓜面条	(389)	三、百合红枣排骨汤	(399)
八十五、绿豆粥	(389)	四、蘑菇素什锦	(399)
八十六、菠萝鸡丁	(389)	五、花生鸡粥	(400)
八十七、豆 粥	(390)	六、鲜蛤凤翅汤	(400)
八十八、黄花馒头	(390)	七、花生衣粥	(401)
八十九、红枣羊骨粥	(391)	八、鸽蛋银耳汤	(401)
九十、龙井鲜鲍	(391)	九、啤梨百合汤	(401)
九十一、奶油蛋糕	(391)	十、藿香姜茶	(402)
九十二、鳕鱼面	(392)	十一、晶莹西米露	(402)
九十三、芝麻蜜糕	(392)	十二、五彩寿司卷	(402)
九十四、炒年糕	(392)	十三、什锦炊饭	(403)
九十五、藕夹饼	(393)	十四、海鲜水果沙拉	(403)
九十六、菜包肉	(393)	十五、肉羹面线	(403)
九十七、三鲜蒸饺	(393)	十六、牛肉河粉	(404)
九十八、鸡蛋馄饨	(394)	十七、碗粿	(404)
九十九、鸡丝龙须面	(394)	十八、茄汁狮子头	(405)
一百、鲑鱼肉饼	(394)	十九、焗烤鲑鱼	(405)



目 录





二十、蟹肉蒸蛋	(405)	一、新生儿的保健	(413)
二十一、虾堡	(406)	二、1个月婴儿的保健	(417)
二十二、蔬菜干贝浓汤	(406)	三、2个月婴儿的保健	(418)
二十三、干贝蔬菜粥	(407)	四、3个月婴儿的保健	(419)
二十四、南瓜浓汤	(407)	五、4个月婴儿的保健	(422)
二十五、胡萝卜蒸糕	(408)	六、5个月婴儿的保健	(425)
二十六、炒乌龙面	(408)	七、6个月婴儿的保健	(428)
二十七、客家米苔目	(408)	八、7个月婴儿的保健	(429)
二十八、毛豆仁鸡丁炒饭	(409)	九、8个月婴儿的保健	(430)
二十九、红糟鲷鱼羹	(409)	十、9个月婴儿的保健	(433)
三十、南瓜泥焗千层面	(410)	十一、10个月婴儿的保健	(435)
三十一、芦笋鱼卷	(410)	十二、11个月婴儿的保健	(436)
三十二、关东煮	(411)	十三、12个月婴儿的保健	(437)
三十三、起司蛋卷	(411)	第七节 婴儿常见病的食疗	(440)
三十四、小鱼空心菜汤	(411)	一、营养缺乏病的食疗	(440)
三十五、养肤猪脚汤	(412)	二、常见疾病的食疗	(456)
三十六、八宝粥	(412)		
第六节 不同时期婴儿的保健方案			



第一篇

孕妇的护理



第一节 胎儿与母体的变化



孕妇的护理



一、0~3周(1个月)

1. 概述

- ①子宫的大小——约鸡蛋大小。
- ②胎儿的身高——0.2~0.7厘米。
- ③胎儿的体重——约1克。

2. 胎儿状况

受精卵在子宫内膜着床,这时相当于怀孕第3周。胎儿头部很大,有长尾巴,还有像鳃一样的皱褶,已开始产生微弱的呼吸,子宫内绒毛组织能发挥保护作用。从这个时期到怀孕5~6周的期间,称为胎芽,绒毛在胎芽发育中,扮演输送养分和氧气的角色。



3. 母体变化

这个时期,母体还无法发觉自己已经怀孕。然而,母体内部已开始发生新的生理变化。首先,以往的月经不来了。为了保护子宫内膜的受精卵,孕体大量分泌黄体激素,自律神经也开始发挥作用,但还不会有孕吐。



二、4~7周(2个月)

1. 概述

- ①子宫的大小——约鹅卵大小。



②胎儿的身高——约2.5厘米。

③胎儿的体重——约4克。

2. 胎儿状况

尾巴和鳃会消失,能明显地看出头、身躯、手、脚、眼、鼻、口、耳等,呈现人的外观。而手脚非常短,手指和性器尚未显现出来。

绒毛中,对着子宫那一侧的部分,会特别茂密。

3. 母体变化

这个月才有怀孕的自觉症状。除了生理不适发现较迟之外,一般都是从月经停止、体温略微升高、孕吐等现象获知的。所谓孕吐,通常是早晨起床或空腹时,胃觉得不舒服,情绪低落,有呕吐感,这时虽然尚有食欲,但食不知味。除了上述症状外,还有乳房膨胀、乳头变得特别敏感、子宫变大、白带增多等现象。

此外,外阴部容易潮湿,腰和下腹部容易僵硬,容易便秘,排尿频繁。

但这些症状的程度有个体差异,有些人几乎感觉不出来,有些人则感到痛苦。



三、8~11周(3个月)

1. 概述

①子宫的大小——约成人的拳头大。

②胎儿的身高——约9厘米。

③胎儿的体重——约20克。

2. 胎儿状况

外观已初具人形,手指和脚趾清楚地分开。内脏形成,手脚可稍稍活动。外阴部变得明显,可分辨性别。这时卵膜开始裹住胎儿,并且内部积存羊水。绒毛更加发达,以便保护胎儿。

3. 母体变化

下腹部并不太大,但利用胎儿心音检查器,可听到胎儿的心音。孕吐即将结束,孕妇变得比较轻松。变大的子宫压迫直肠或膀胱,因此,容易导致便秘,尿量变少,而排尿次数却增加。基础体温持续高温,容易神经过敏,可能会失眠、头痛。

提示

因为这时候胎盘尚未完全形成,所以有流产之虞,必须尽量保持心情的宁静。





四、12~15 周(4 个月)

1. 概述

- ①子宫的大小——约小孩头部大。
- ②胎儿的身高——约 18 厘米。
- ③胎儿的体重——约 110 克。

2. 胎儿状况

身体的构造几乎完成,皮肤开始呈现红色。脸部长出胎毛,血液开始在体内循环。胎盘完成,胎儿的脐带和胎盘连接,浮于羊水中,流产的危险性降低。

18 厘米

110 克



3. 母体变化

手放在耻骨上时,能感觉出子宫的变化,下腹部的膨胀越来越显著,乳房变大、乳头挺起。通过皮肤能清楚地看出静脉,但不用担心。基础体温逐渐下降,情绪好转,食欲增强。进入稳定期。



五、16~19 周(5 个月)

1. 概述

- ①子宫的大小——约成人的头大。
- ②胎儿的身高——约 25 厘米。
- ③胎儿的体重——约 300 克。

2. 胎儿状况

这时已进入妊娠中期。胎儿全身长满胎毛,开始长毛发和指甲,有皮下脂肪。胎儿在羊水中能自由地运动,第 19 周末期,母体自己能感觉出胎动的情形。胎儿心脏的跳动强而有力,通过仪器能听到心音。

3. 母体变化

这个时期,母亲习惯把手按在腹部。乳头变得更加坚挺,全身都丰满起来,孕吐结束,开始喜欢吃东西,无论精神或肉体方面,都趋于稳定。所以,少有异常现象。

孕妇的护理





六、20~23 周(6 个月)

1. 概述

- ①子宫底的高度——18~20 厘米。
- ②胎儿的身高——约 30 厘米。
- ③胎儿的体重——约 650 克。

2. 胎儿状况

开始长眉毛和睫毛,眼睑也已经张开。耳、鼻、口发育完整,骨骼变得强壮。皮肤有白色的分泌物,称为胎脂。身体的各器官都已具备,开始分泌脑下垂体激素,胎儿的动作更加活泼。

3. 母体变化

子宫越来越大,下腹部特别显眼。由于胎儿活动,碰触到子宫壁,所以能明显地感觉胎动。

体重比怀孕前增加较多,全身的皮下脂肪丰富。脚部开始出现静脉曲张。



七、24~27 周(7 个月)

1. 概述

- ①子宫底的高度——21~24 厘米。
- ②胎儿的身高——约 35 厘米。
- ③胎儿的体重——约 1000 克。

2. 胎儿状况

胎儿的皮肤出现许多皱纹,并呈红色。皮下脂肪继续增加,外阴部发达。但是,女婴的大阴唇、男婴的睾丸,发育还不充分。

3. 母体变化

子宫底的高度,达到肚脐上方 6~7 厘米的地方。下半身容易疲倦,血液循环也变差,易导致腰痛、痔疮、目眩等症状。在此期间分娩,称为早产。



八、28~31 周(8 个月)

1. 概述

- ①子宫底的高度——24~27 厘米。
- ②胎儿的身高——约 40 厘米。





③胎儿的体重——1500 克。

2. 胎儿状况

此时期，胎宝宝的皮肤暗红，并变得光滑起来，皮下脂肪渐渐增多，但皮肤的皱褶仍然很多，看起来仍似一位满脸沧桑的老人。

3. 母体变化

子宫底上升到肚脐与剑突(心口)的中间，高约 25 ~ 32 厘米。外阴部颜色逐日加深。部分人已在腹部长出妊娠纹，呈紫色或淡红色不规则平行的裂纹。



九、32 ~ 35 周(9 个月)



1. 概述

①子宫底的高度——27 ~ 40 厘米。

②胎儿的身高——约 46 厘米。

③胎儿的体重——约 2300 克。

2. 胎儿状况

胎儿全身变得浑圆，胎毛和皱纹减少，皮肤转为蔷薇色，性器官的发育接近完成，指甲也长长了。这个时期生下的婴儿，放入温箱里，90% 以上都能平安生存下来。

3. 母体变化

子宫变得更大，胃的压迫感也越来越强，呼吸会呈抽搐状态。这时要安静，保持身体清洁。



十、36 ~ 39 周(10 个月)

1. 概述

①子宫底的高度——32 ~ 34 厘米。

②胎儿的身高——约 50 厘米。

③胎儿的体重——约 3000 克。

2. 胎儿状况

这个时期胎儿已经成熟，手脚在身前交叉，等待阵痛来临。胎脂在腋窝下还残留少许，毛发长度约 2 ~ 3 厘米。

3. 母体变化

子宫底比上个月略微下降，胃、胸和心脏等的压迫感稍稍减轻。胎儿位置下降，腹部有时会鼓胀，尿意频繁，阴道分泌物增多。腹



孕妇的护理

