



孕 产 妇 保 健 丛 书

廉玉麟 郑 辉 雨 田 编著

产 妇 养 生 保 健 问 题

系统介绍分娩须知

解答产后保健疑惑

掌握科学喂养知识

哺育聪明健康宝宝

北京科学技术出版社

产妇养生保健 500 问

廉玉麟

郑 辉 编著

雨 田

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇养生保健 500 问 / 廉玉麟等编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2003. 6

ISBN 7-5304-2758-X

I. 产… II. 廉… III. 产妇-妇幼保健-问答
IV. R715.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096104 号

产妇养生保健 500 问

作 者: 廉玉麟 郑 辉 雨 田 等

责任编辑: 刘长梅 王 藏

责任印制: 严加琦

封面设计: 李 辉

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京飞龙印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 300 千

印 张: 13.375

版 次: 2003 年 6 月第 1 版

印 次: 2003 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000

ISBN 7-5304-2758-X/R·643

定 价: 23.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究

京科版图书, 印装差错, 负责退换

前 言

《产妇养生保健 500 问》以问答形式,对产妇的围生期保健、分娩须知、分娩期保健、产褥期保健、饮食与营养、生活与禁忌、避孕与绝育、母乳喂养、新生儿护理、健美与养生等带有疑惑与普遍性的问题逐一进行了全面的、系统的、详细的论述,并予以科学、实用、启迪性的指导。

广大产妇在领略与掌握了本书全部内容后,既可维护做母亲的自身健康,又能哺育一个健康、活泼、聪明、伶俐的小宝宝。本书具有内容翔实,涉及面广,针对性强,语言流畅、贴切的特点。

在编写过程中,我们参阅了部分有关资料,限于水平,不妥之处恳请广大朋友批评指正。

编 者

2003. 3

目 录



目 录

围生期保健

什么是围生期和围生期保健	(3)
围生期保健的目的是什么	(4)
怎样进行围生期保健管理	(5)
为什么要建立围生期保健手册	(6)
产前诊断的意义是什么	(6)
哪些孕妇需要做产前诊断	(7)
怎样学看 B 超检查单	(8)
什么是绒毛细胞检查	(9)
绒毛细胞检查对胎儿有影响吗	(9)
什么是羊膜穿刺检查	(10)
怎样做羊膜穿刺	(11)
为什么要做雌三醇测定	(11)
为什么要测量胎儿成熟度	(12)
B 超监护有哪些作用	(13)
为什么要对胎儿的胎心进行电子监护	(14)
正常的胎心监护图像是怎样的	(15)



哪些因素需做胎儿超声心动检查	(15)
检测胎儿心率的方法有哪些	(16)
怎样进行胎动监护	(17)
什么是胎儿镜检查	(18)

分娩须知

为什么有的孕妇要做产前诊断	(23)
什么时候去医院分娩	(23)
到了预产期就一定分娩吗	(24)
妊娠晚期出现什么情况应立即去医院	(25)
分娩前应做哪些准备	(25)
分娩的标志是什么	(27)
什么是分娩的三要素	(28)
分娩有几个过程	(28)
产妇在第一产程中应注意哪些问题	(29)
产妇在第二产程中应注意哪些问题	(30)
产妇在第三产程中应注意哪些问题	(31)
什么是产力	(32)
为什么说自然分娩对母婴都有利	(33)
产道在分娩中起什么作用	(34)
分娩时为什么有时需做会阴切开术	(35)
会阴切开术影响今后的性生活吗	(36)
分娩时产妇能用镇痛麻醉药吗	(36)
什么是宫缩乏力	(38)
什么是宫缩过强	(38)
产妇分娩时产道裂伤有哪些表现	(39)

子宫破裂的原因是什么	(41)
产妇在产程中突然感到腹部剧烈疼痛的原因是什么	(42)
什么是胎膜早破	(44)
难产能避免吗	(44)
在什么情况下施行剖宫产	(45)
剖宫产的优缺点是什么	(46)
剖宫产时产妇应当怎样配合	(47)
剖宫产可能发生哪些并发症	(49)
什么是胎盘滞留	(50)
什么是早产,引起早产的原因是什么	(51)

分娩期保健

产妇的分娩方式有几种	(55)
怎样减轻分娩时的疼痛	(56)
怎样才是正式临产	(58)
胎头入盆有什么意义	(58)
骨盆的大小、形状与分娩有什么关系	(59)
巨大儿对分娩有什么影响	(60)
产妇怎样才能达到顺产	(61)
什么是正常的宫缩	(62)
什么是高危产妇	(62)
什么是引产,有危险吗	(63)
什么是过期妊娠	(64)
过期妊娠为什么要引产	(64)
为什么不要自己打胎	(65)
什么是高危儿	(66)



为什么说排净大、小便对分娩有益	(66)
产妇有哪些助产动作	(67)
产妇待产时能进食吗	(68)
产程中为什么要做肛查	(68)
产程中有哪些情况需做阴道检查	(69)
观察羊水性状有什么意义	(69)
产妇在产程中为什么会出现尿潴留	(70)
产妇在产程中出现腹胀怎么办	(71)
高龄产妇为什么容易生痴呆儿和畸形儿	(71)
流产的常见原因是什么	(72)
发生流产怎么办	(73)
怎样预防流产	(74)
什么是过期流产	(75)
什么是习惯性流产	(76)
出现习惯性流产的原因是什么	(77)
人工流产后要注意什么	(77)
产前出血是怎么回事	(78)
产后出血是怎么回事	(79)
怎样预防产后出血	(80)
产妇临产前早破水怎么办	(81)
产妇分娩时发生产道损伤怎么办	(82)
为什么适当运动对分娩有益	(83)
产妇死亡常见于哪些原因	(83)

产褥期保健

什么是产褥期	(87)
怎样安排产褥期生活环境	(88)
产妇在产后身体有哪些变化	(89)
为什么产妇在产后体形发生变化	(90)
产妇需要多长时间才能使身体恢复	(91)
产妇在产后恢复有几个阶段	(92)
产妇怎样度过产后第一周	(92)
怎样做好产妇的产后卫生	(93)
产褥期保健的“三要”是什么	(94)
产褥期保健的“三忌”是什么	(95)
产褥期保健的“三审”是什么	(95)
产后 42 天做妇科检查有什么意义	(96)
产妇在产褥期怎样卧床休息	(97)
产妇在产褥期就是卧床一个月吗	(97)
产妇产后的子宫什么时候复原	(98)
什么是子宫复原不全	(99)
子宫颈口关闭前后应注意哪些问题	(100)
怎样预防产后子宫变位	(101)
为什么产后出现子宫收缩疼痛	(102)
怎样预防产后子宫脱垂	(102)
什么是恶露,怎样观察	(103)
发现恶露有臭味时应注意什么	(104)
胎盘、胎膜残留在子宫内有哪些危害	(105)
什么是产褥期感染	(105)



产褥期间产妇发热的原因有哪些	(106)
怎样自我护理会阴侧切伤口	(108)
会阴侧切伤口什么时间拆线	(108)
产后脱肛或痔疮加重时应怎样做	(109)
产后为什么容易发生泌尿系感染	(109)
为什么产妇要注意及时排尿	(110)
产后排不出尿怎么办	(111)
产后为什么容易发生便秘	(112)
产后为什么出汗多	(112)
产后中暑怎么办	(113)
产后手脚麻木是怎么回事	(114)
产后练“提肛”有哪些好处	(115)
为什么产妇在产后会脱发	(115)
为什么产妇在产后牙齿容易松动	(116)
产后耻骨联合部疼痛的原因是什么	(116)
怎样防治产后盆腔静脉曲张	(117)
吸烟、饮酒为什么不利于产后恢复	(118)
为什么浓妆艳抹不利于产后恢复	(119)
产后用热水泡脚有什么好处	(120)
患妊娠高血压综合征的产妇为什么还要定期检查	(120)
产妇怎样顺利度过产后不适期	(121)
怎样防治急性乳腺炎	(122)
怎样防治乳汁不足	(123)
怎样预防尿潴留	(124)
为什么产后外阴干燥	(124)
怎样预防膀胱炎	(125)
怎样预防肛裂	(125)

怎样预防肌纤维组织炎	(126)
怎样预防颈背酸痛	(126)
怎样预防骨盆疼痛	(128)
怎样预防腰腿痛	(128)
怎样预防阴道松弛	(129)



饮食与营养

怎样注意产后营养	(133)
适宜产后的食物有哪些	(134)
怎样安排产妇的饮食	(136)
产妇恢复期的食疗调养原则是什么	(137)
产妇有哪些需要节制的饮食	(138)
不同分娩方式的产妇饮食怎样安排	(138)
“坐月子”为什么吃些鲤鱼好	(139)
“月子”里的饮食有哪些禁忌	(140)
产妇的习俗性饮食有什么不好	(140)
剖宫产的产妇应吃些什么	(141)
产后能吃水果等生冷食品吗	(141)
产后能不能吃青菜	(142)
产妇精血亏虚应选择哪些食物	(142)
产妇阴虚火旺应选择哪些食物	(143)
产后阳气虚弱应选择哪些食物	(143)
乳汁不足应吃哪些食物	(144)
什么是药膳	(144)
产后怎样选择药膳	(145)
有哪些促进身体健康的药膳	(145)

目

录



食用药膳应注意什么	(147)
治疗产后发热的食疗方法有哪些	(148)
治疗产后泌尿系统感染的食疗方法有哪些	(148)
治疗乳腺炎的食疗方法有哪些	(149)
治疗恶露不净的食疗方法有哪些	(150)
治疗子宫脱垂的食疗方法有哪些	(150)
治疗产后便秘的食疗方法有哪些	(151)
治疗产后尿多尿频的食疗方法有哪些	(152)
治疗产后贫血的食疗方法有哪些	(152)
治疗产后腹痛的食疗方法有哪些	(153)
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)
产后为什么要补铁	(155)
产后为什么要补钙	(156)
产后为什么要补充蛋白质	(156)
产后为什么要摄入维生素 A	(157)
“坐月子”期间要忌口吗	(158)

生活与禁忌

产妇什么时候下床活动好	(163)
产妇什么时候可以劳动和工作	(164)
产妇怎样注意劳逸结合	(164)
产后束腹有哪些弊端	(165)
产妇怎样注意口腔卫生	(166)
产妇产后能不能洗澡	(167)
产妇为什么不能洗盆浴	(168)



热水坐浴有什么好处	(169)
为什么产妇要勤换洗衣服	(169)
产妇产后是不能洗头吗	(170)
产妇产后是不能洗脸梳头吗	(171)
产妇产后怎样美容美发	(171)
产妇产后能读书看报吗	(172)
产妇产后能看电视吗	(173)
产妇产后怎样适应寒温	(173)
产妇在春秋怎样适应寒温	(174)
产妇在夏季怎样适应寒温	(174)
产妇在冬季怎样适应寒温	(175)
怎样预防产后抑郁	(175)
产妇为什么不要睡弹簧床	(176)
产妇产后为什么不能喝茶	(177)
为什么“坐月子”不要吃得太好	(177)
为什么“坐月子”期间不要节食	(178)
为什么哺乳的产妇不要食过多味精	(179)
产妇“十忌”是什么	(179)

避孕与绝育

产后的产妇什么时候来月经	(183)
为什么要关注产后性功能的恢复	(183)
影响产后性功能恢复的因素有哪些	(184)
为什么产后性功能的恢复需要锻炼	(185)
怎样锻炼有助于产妇产性功能的恢复	(186)
为什么适度的性生活有助于产后恢复	(187)

产后的产妇为什么厌倦性生活	(188)
怎样按摩才能提高产妇的性兴奋	(189)
产后的性生活有哪些禁忌	(190)
产后的性生活应注意什么	(191)
为什么产后月经没来也可能怀孕	(192)
什么是避孕,有哪些方法	(193)
产后的妇女是避孕好还是绝育好	(194)
哺乳期间要避孕吗	(194)
男性避孕方法有哪些	(195)
射精后避孕套破了怎么办	(196)
女性避孕方法有哪些	(196)
服用避孕药应注意什么	(197)
哪些妇女不宜使用避孕药	(198)
哪些药物会影响避孕效果	(199)
什么是上环,有什么优点	(201)
什么时间放节育环合适	(202)
放节育环后容易出现哪些问题	(203)
放节育环对身体健康有影响吗	(204)
哪些妇女适合放节育环	(205)
放节育环后应注意哪些事情	(206)
节育环多长时间换一次	(207)
怎样防止节育环脱落	(208)
节育环会嵌在子宫里吗	(208)
长效避孕药有哪几种	(209)
短效避孕药有哪几种	(210)
哪些妇女适合使用避孕药	(211)
体外排精真的安全无害吗	(211)

为什么安全期避孕不安全	(213)
哺乳期间宜采用哪些避孕措施	(213)
用水洗阴道能达到避孕目的吗	(214)
什么是绝育术	(214)
为什么说男性结扎比女性好	(215)
产后什么时候可以做绝育手术	(216)
输卵管结扎后会不会影响性欲	(217)
女性结扎后会不会“男性化”	(218)



目

母乳喂养

录

乳房是怎样分泌乳汁的	(221)
母乳喂养有什么好处	(222)
为什么要大力提倡母乳喂养	(223)
什么是自律调节哺乳	(223)
什么是早吸吮早接触	(224)
为什么说母婴同室好	(226)
为什么说母乳的营养最合理	(226)
母乳有哪些免疫功能	(228)
第一次哺乳婴儿要做哪些准备	(228)
为什么要把初乳喂给婴儿	(229)
为什么说初乳胜过抗生素	(230)
患哪些疾病不应用母乳喂婴儿	(231)
什么是过渡乳和成熟乳	(232)
给婴儿喂奶对母亲身体有影响吗	(232)
喂奶的正确姿势是怎样的	(233)
喂奶的错误姿势是怎样的	(234)



喂奶的常见体位有哪些	(235)
婴儿吃奶的错误姿势是怎样的	(236)
喂奶有技巧吗.....	(236)
怎样使婴儿学会吃奶	(237)
婴儿吃奶反射有几种	(238)
为什么吃完一侧奶再吃另一侧	(239)
怎样使吃奶的婴儿移开乳房	(239)
给婴儿吸奶嘴好不好	(240)
婴儿含橡皮奶头好不好	(241)
怎样判断婴儿是否吃饱了	(241)
喂奶间隔多长时间好	(242)
怎样判断母乳是否充足	(242)
怎样处理哺乳中出现的问题	(244)
乳房过度充盈怎么办	(244)
为什么乳母的情绪会影响奶的质和量	(245)
乳母少奶和无奶的原因是什么	(245)
现代女性为什么产后少乳	(246)
母乳量过少怎么办.....	(248)
乳少的食疗方法有哪些	(249)
民间的催乳方法有哪些	(251)
为什么吃鸡蛋过多也会造成缺乳	(251)
乳母缺奶与乳罩有关系吗	(252)
增乳有什么好方法吗	(252)
怎样避免乳母缺乏 B 族维生素	(253)
有漏奶现象怎么办.....	(253)
乳房胀痛时怎么办.....	(254)
发现乳头凹陷怎么办	(254)



目
录

乳头凹陷时怎样给婴儿喂奶	(255)
为什么吃母乳的婴儿不会腹胀	(256)
什么是母乳营养性黄疸	(257)
哺乳期怎样进行乳房保健	(258)
乳头破裂应怎样处理	(259)
哺乳期间乳母用药应注意什么	(259)
乳母患病时还能继续给婴儿喂奶吗	(260)
婴儿暂时不需哺乳怎么办	(261)
有哪些挤奶的手法和技巧	(261)
乳母“四忌”指的是什么	(262)
乳腺炎有哪些表现	(263)
患乳腺炎还能给婴儿喂奶吗	(264)
中药治疗急性乳腺炎方法有哪些	(265)
乳母在什么情况下不宜喂奶	(265)
怎样用人工的方法给婴儿喂奶	(266)
调配牛奶时是稀释、加糖、煮开缺一不可吗	(267)
为什么不给吃奶的婴儿喂其他食品	(268)
开奶前喂牛奶有什么不好	(269)
什么时候开始给婴儿添加维生素 A、D 及钙片	(269)
豆浆能做代乳品吗	(270)
给婴儿喂蜂蜜为什么不好	(270)
婴儿不好好吃奶是什么原因	(271)
婴儿为什么吐奶	(272)
怎样消毒与使用奶瓶和奶嘴	(272)
每天要喂婴儿多少水	(273)
怎样预防哺乳性颈背疼	(274)
退奶有什么好方法	(274)