

增

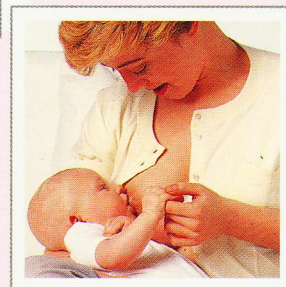
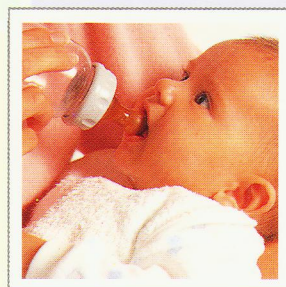
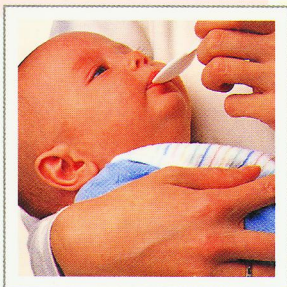
订

本

新一代

妈妈宝宝

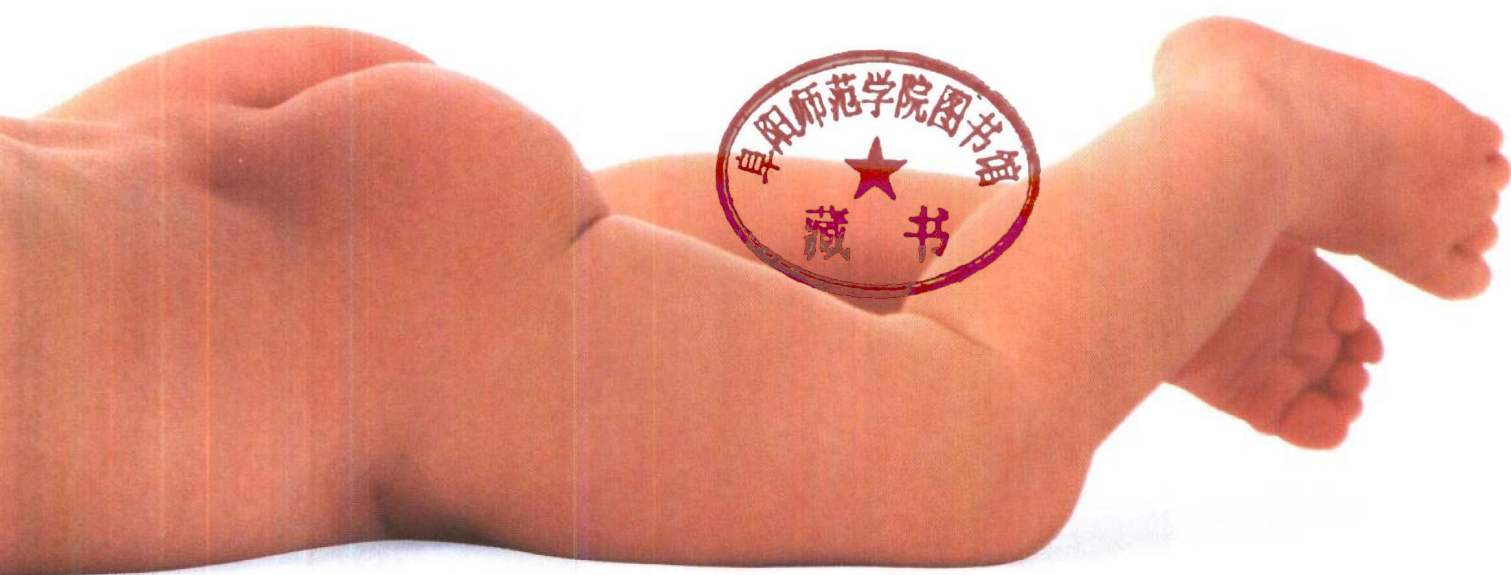
—— 护理大全 ——



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

伊莉莎伯·芬域克著 万里机构·接力出版社出版

新一代
妈妈宝宝
— 护理大全 —
增订本



万里机构 • 接力出版社出版

A Dorling Kindersley Book



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

新一代妈妈宝宝护理大全 (增订本)

作者: Elizabeth Fenwick

美术主编: Carole Ash

策划主编: Sarah Pearce

策划编辑: Tanya Hines

Claire Le Bas

美术编辑: Rowena Alsey

Tina Hill

编辑指导: Daphne Razazan

摄影: Antonia Deutsch

Dave King

Susannah Price

中文版翻译: 怡明、韦珊

中文版编辑: 田禾、何骏、韦鸿学

本书顾问

Professor R.W.Taylor, MD, FRCOG, Head of Department of Gynaecology, The United Medical Schools of Guy's and St Thomas's Hospitals London

Professor Jon Scopes, MB, PhD, FRCP, Department of Paediatrics, St Thomas's Hospital, London

Christine Williams, RGN, HV, FWT, Health Visitor and Family Planning Nurse

Janice Leighton, RGN, RM, Community Midwife

Alan McLaughlin, RGN, Department of Clinical Neurology, St Thomas's Hospital, London

Copyright © 1990, 1996 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990, 1996 Elizabeth Fenwick

CHINESE EDITION - People Republic of China
© 1993, 1996 Wan Li Book Company Limited and Jieli Publishing House. This simplified Chinese edition is jointly published by Jieli Publishing House of China and Wan Li Book Company Limited of Hong Kong under authorization by Dorling Kindersley Ltd. of U.K., which is the owner of all rights.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior permission of the Copyright owner.

出版: 万里机构·接力出版社
发行: 接力出版社

广西南宁园湖南路9号

电话: (0771) 5870440 5866644

印刷: 中华商务彩色印刷有限公司

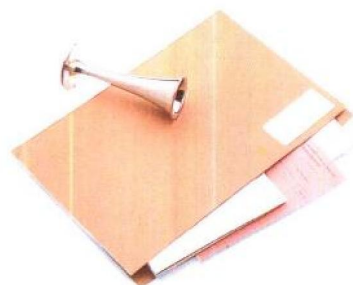
出版日期: 一九九七年一月版

ISBN 7-80631-059-2/R·1

精装 ¥ 168.00

版权所有·翻印必究

桂图登字: 20-96-01 号



目 录

1

妊娠与分娩

8-73

妊娠前的考虑 10

妊娠日程表 12

产前护理 32



常见的病症 40

保持健康和松弛 43

有利于胎儿健康的饮食 50

实际的准备 54

分娩及婴儿诞生 56

初生的婴儿 68

恢复正常 71



2

婴儿的照料

74-171



生命的最初几周 76

婴儿的抱法 82

婴儿的喂养 87

母乳喂养 90



人工喂养 98

逐渐改吃固体食物 108



婴儿的哭闹 117

婴儿的睡眠 120



婴儿的衣着 128
为婴儿洗澡及清洁 134



尿布的使用 146
不用尿布了 156
外出活动 158
成长与学习 160
长大成人 168



3 健康护理

172-245

最初的3个月 174
诊断指南 180
疾病最初的体征 182
入医院 185
孩子的体温 186
关于药物 189
照料患儿 192

感冒和流行性感冒 194
给孩子进行免疫 196
传染性疾病 197
眼的疾病 202
耳的疾病 204



口腔的感染 206
咽喉的感染 207
咳嗽及胸部感染 208
腹痛 212
便秘、呕吐及腹泻 213
膀胱、肾脏及生殖器疾病 216
皮肤疾病 218
癫痫及脑膜炎 225
孩子的安全问题 226
急救 229
生长曲线图 246
索引 250



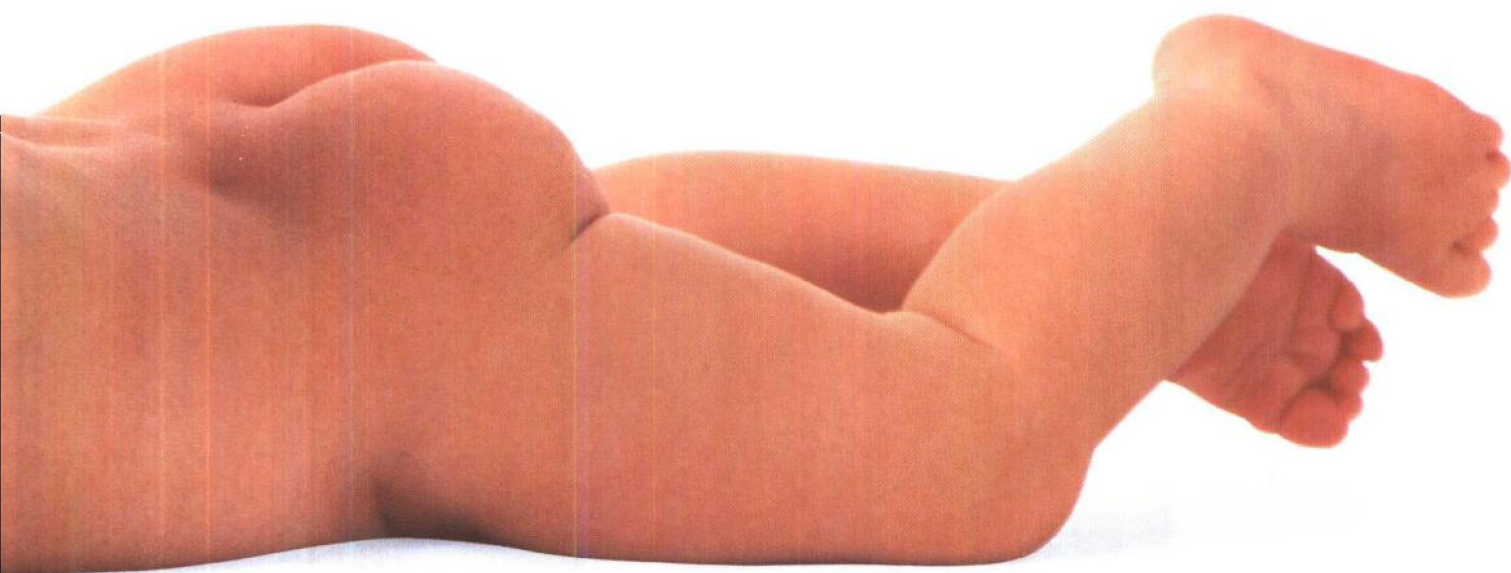
新一代
妈妈宝宝
— 护理大全 —

增订本





新一代
妈妈宝宝
— 护理大全 —
增订本



万里机构 • 接力出版社出版

A Dorling Kindersley Book



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

新一代妈妈宝宝护理大全 (增订本)

作者: Elizabeth Fenwick

美术主编: Carole Ash

策划主编: Sarah Pearce

策划编辑: Tanya Hines

Claire Le Bas

美术编辑: Rowena Alsey

Tina Hill

编辑指导: Daphne Razazan

摄影: Antonia Deutsch

Dave King

Susannah Price

中文版翻译: 怡明、韦珊

中文版编辑: 田禾、何骏、韦鸿学

本书顾问

Professor R.W.Taylor, MD, FRCOG, Head of Department of Gynaecology, The United Medical Schools of Guy's and St Thomas's Hospitals London

Professor Jon Scopes, MB, PhD, FRCP, Department of Paediatrics, St Thomas's Hospital, London

Christine Williams, RGN, HV, FWT, Health Visitor and Family Planning Nurse

Janice Leighton, RGN, RM, Community Midwife

Alan McLaughlin, RGN, Department of Clinical Neurology, St Thomas's Hospital, London

Copyright © 1990, 1996 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990, 1996 Elizabeth Fenwick

CHINESE EDITION - People Republic of China
© 1993, 1996 Wan Li Book Company Limited and Jieli Publishing House. This simplified Chinese edition is jointly published by Jieli Publishing House of China and Wan Li Book Company Limited of Hong Kong under authorization by Dorling Kindersley Ltd. of U.K., which is the owner of all rights.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior permission of the Copyright owner.

出版: 万里机构·接力出版社
发行: 接力出版社

广西南宁园湖南路9号

电话: (0771) 5870440 5866644

印刷: 中华商务彩色印刷有限公司

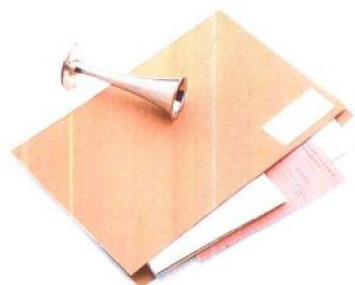
出版日期: 一九九七年一月版

ISBN 7-80631-059-2/R·1

精装 ¥ 168.00

版权所有·翻印必究

桂图登字: 20-96-01 号



序

广西医科大学教授

博士研究生导师

美国纽约科学家协会会员

龙桂芳

优生优育，是当今年轻夫妇的美好追求和愿望。优生优育，不仅给家庭带来欢乐和幸福，同时也给国家、民族带来兴旺和昌盛。然而，要实现优生优育，将为人父母、初为人父母又该做些什么准备，该掌握些甚么实际的知识？

国际上的专家学者，发表、出版了许多有关方面的论着，对怀孕、分娩、哺育及育婴都作了很多的阐述。而本书却以其新颖的构思独树一帜，成为像真度极高的代表。编者独具匠心地通过一位真正怀孕的模特儿，以其从孕期到分娩各阶段的心理准备、感受及体形变化、自我监护以至如何准备、开始实行母乳喂养和日常护理婴幼儿的医学常识等，都不厌其详地一一用简洁的文字和真实的照片记录下来，再辅以实用的注释，使图文有机地融为一体，读者可以轻易地领会其中的道理并自如地运用于实践之中。

本书内容丰富，科学实用，不但可以使将为人父母、已为人父母者免除焦虑苦恼，成为称职的父母，而且也是广大妇幼医生、计划生育工作者、家庭保健医生及大众读者的良师益友。

我以欣喜之情，通览了全书，感慨很深。这本书行文之生动，形象之逼真，内容选择之科学是其他同类书难以企及的，的确是一本必读的好书。因此，向同行及广大读者推荐。

目 录

1

妊娠与分娩

8-73

妊娠前的考虑 10

妊娠日程表 12

产前护理 32



常见的病症 40

保持健康和松弛 43

有利于胎儿健康的饮食 50

实际的准备 54

分娩及婴儿诞生 56

初生的婴儿 68

恢复正常 71



2

婴儿的照料

74-171



生命的最初几周 76

婴儿的抱法 82

婴儿的喂养 87

母乳喂养 90



人工喂养 98

逐渐改吃固体食物 108



婴儿的哭闹 117

婴儿的睡眠 120



婴儿的衣着 128
为婴儿洗澡及清洁 134



尿布的使用 146
不用尿布了 156
外出活动 158
成长与学习 160
长大成人 168



3

健康护理

172-245

最初的3个月 174
诊断指南 180
疾病最初的体征 182
入医院 185
孩子的体温 186
关于药物 189
照料患儿 192

感冒和流行性感冒 194
给孩子进行免疫 196
传染性疾病 197
眼的疾病 202
耳的疾病 204



口腔的感染 206
咽喉的感染 207
咳嗽及胸部感染 208
腹痛 212
便秘、呕吐及腹泻 213
膀胱、肾脏及生殖器疾病 216
皮肤疾病 218
癫痫及脑膜炎 225
孩子的安全问题 226
急救 229
生长曲线图 246
索引 250





妊娠与分娩



以图解的方式

指导你在妊娠期间如何保持健康和愉快；
提供你在分娩和临产时自助的实用建议。

妊娠前的考虑

怀孕前先有一个周全的考虑会给妊娠带来最好的开始。你能够采取很多措施，这些措施不仅可以使你增加受孕的机会；也是让你能拥有一个正常又健康的婴儿的最佳保证。为此，理想的安排至少是在开始怀孕前3个月，你和丈夫就应对妊娠订出计划。在妊娠的最初几周，也许甚至连你也不知道自己已经怀孕。但是，在这段时间内，胎儿的发育却是最容易受到影响。所以，你要保持健壮、吃



得好，这样才能使子宫内的胎儿得到足够的营养和保护。此外，还有其他需要考虑的事；诸如你的工作或许对胎儿有危害，可能影响他的健康；或者你在校读书时，漏掉了德国麻疹的预防注射等。制订了妊娠计划，你才会有时间去考虑这些带有危害性的问题，而且如果需要的话，还可为消除这些危害而采取一些有效措施。

为妊娠要查清的问题

如果你打算有孩子或者发现自己已怀孕，请查清以下各问题。有几个问题对你可能不适用，但应该把所有的问题都问一

下自己。有些问题与你丈夫直接有关，也要和他谈一谈。如果你对其中任何一点感到焦虑就要请教医生。

你对德国麻疹是否有免疫力？

如果你在妊娠期间罹患德国麻疹，又称风疹，对胎儿可能造成严重的伤害。特别是妊娠早期，当胎儿的内脏器官正在发育时，会引起胎儿的严重缺陷，所以，在妊娠前先请医生给你做一次血液化验，以确证你对本病是有免疫力的。如果没有抗体的话，医生会给你接种疫苗预防。这项化验需要充分的时间，所以应该在你打算怀孕前的三个月进行。

你是否患有长期的疾病？

假如你患有一种病，例如糖尿病或癫痫，在你打算怀孕之前就应告诉医生，医生可能要更换给你治疗所用的药物，因为这些药物可能对胎儿有影响，或者会使你较难受孕。

你是否正在或曾经服用避孕药丸？

若你想要受孕，此前就要完全停止服用避孕药丸，使身体恢复到正常的月经周期。最好等到有三次月经周期后才怀孕，在此期间可用避孕套或子宫帽。如

果在规律的周期尚未重新建立前就受孕的话，比较难算出婴儿的预产期。

你或你丈夫有无遗传性疾病的家族史？

有些疾病是遗传的，例如血友病及囊性纤维变性。如果你或你丈夫的近亲中，有患遗传性疾病的人，就有可能传给你的婴儿。在你打算怀孕前先去医

生，必要时医生会介绍你看遗传学专家，他能估计出你妊娠的危险性有多少。有一点也许会使你放心，即多数情况下，只有当父母双方都有这种疾病的遗传基因时，儿童才会真正有遗传到这种病的危险。

你在工作中是否接触到各种危害？

你或你的丈夫如果在工作中接触到化学品、铅、麻醉剂或X光，这些都会影响你受孕的机会，或者给胎儿带来危害，所以要告知医生。在你怀孕前调换一个较为安全的工作是合乎情理的，或者至少要尽量避免这些危害。你一旦怀孕了就应有进一步保护自己的措施，如果你的职业包括抬举重物，医生会建议你调动工作。现已认为视象显示装置对胎儿无损害。

问与答

“通常生孩子的最佳年龄是几岁？”

20~29岁可能较合适，不过越来越多妇女当她们在感情上及经济上认为需要有个孩子时，才决定组织家庭，年龄就会较大了。35岁以上的妇女怀孕困难的程度增高，但如果身体健壮的话，困难也会减少。高龄孕妇生的孩子出现唐氏综合症的可能性较大。该症特征是头型小且前后呈扁平，鼻梁低平，指（趾）骨短，手足第一与第二指（趾）间的空隙大，精神发育迟缓，染色体异常，又称蒙古痴呆症。18岁以下的孕妇出现死胎或新生儿体重过轻的可能性较多，但是，如果经常去门诊检查并保持健康的话，可使这些危害降到最低程度。

你的体重有多少？

理想的情况是：至少在受孕前的6个月内保持与身高相称的正常体重。为此，如果你是严重的超重或体重过轻的话，要去看医生并听取如何得到正常体重的意见。除非你有严重的体重问题，否则在妊娠期间千万不要节食，因为节食会使身体失去维持生命所必需的营养。

你的饮食是否有益健康？

如果你吃的是由丰富的新鲜食物合理搭配而成的饮食的话，将会增加你受孕的机会并且也会有一个健康的婴儿。

你是否吸烟或饮酒？

一旦打算怀孕，你和丈夫就应停止吸烟和饮酒，因为烟草及酒精对男性和女性

的生育力都有影响。此外，吸烟、饮酒对生长中的胎儿以及出生后对婴儿的健康都有损害（见第13页）。

你有足够的运动吗？

为了保持身体健壮，你应有目的地进行某些运动，例如，每天至少有20分钟的散步或游泳。

“我们一起为妊娠订计划，看来这是根本要做的事”



妊娠日程表

这一节内容可以说是一个十月怀胎的日程表，其中用图来表示一个妇女的妊娠进度，显示出你能觉察到的身体和情绪的变化，以及胎儿从受孕起直到在子宫内最后一天的发育情况。日程表中，有每个阶段你应做些什么的建议，对你存在的问题及你所担心的事做了会令你放心的回答。每个月至少有一件与妊娠有关的附加事项，例如产前课程的选择、哺乳期所用胸围大



小的自我测量法等。每个人妊娠的情况会有所不同，所以日程表中所述的某些变化，如果在同样确切的时间内，没有出现在你身上的话也不要惊奇，比如，你体重的增加可能与日程表中所示的不同。此外，日程表中妊娠天数是从末次月经的第1天算起，所以受孕后两周是作已妊娠四周计。

妊娠

如果你打算实现妊娠，就要检查一下在你的生活方式中是否确实没有任何损害胎儿的事。胎儿体内所有的主要器官都是在妊娠最初三个月内形成的，在这期间，胎儿的健康也最容易遭受损害。一旦受孕，你自己大概也会知道或怀疑自己已妊娠。

妊娠的早期特征

出现下列一个或多个变化时就意味着你已怀孕。起初你可能还没注意到这些，但因为你“感到”和以往不同，所以本能地还是会知道自己是怀孕了。

- 月经过期不来，但如果你平时月经周期就不规律，或者你处于焦虑、忙碌或生病的话，月经不来就不是可靠的征兆了。妊娠后也可能在正常月经期的时间有轻微出血。

- 乳房增大、柔软，或许有小小刺痛。
- 口腔中有一种不舒服的金属味。
- 不仅在夜晚，就是在白天也感到疲倦。
- 自觉软弱无力，或许头晕目眩。
- 正常的阴道分泌物增加
- 在白天任何时间内都可能有恶心或呕吐。
- 对某些东西极为厌恶，如酒精、咖啡和吸烟，但却渴望得到其他东西。

- 由于荷尔蒙的变化引起情绪异常。

- 小便次数增多。

妊娠，因为你会出现许多与往日不同的体征，例如乳房隆胀，或者感觉不舒服。这些变化多数是由于妊娠最初的几周内，你身体准备为胎儿提供营养而使荷尔蒙水平升高引起的，到了妊娠12周左右，这些不舒服的感觉常会减轻，甚至完全消失。

证实妊娠

尽快地证实妊娠。家庭医生或家庭计划诊所都可以化验尿液标本，月经过期后数天，在尿液中出现一种荷尔蒙，即可证实妊娠。或者买一个家用妊娠检验器，你自己就可进行试验，以上两种方法任选一种都是可靠的。当你月经有两次没有来时，医生可能进行阴道检查以证实你是否妊娠。

家用妊娠检验器

所有家用妊娠检验器都配有化学试剂，检验时，在试管中加入几滴尿液即可，但最好用早晨起床后的第一次尿液检验。这些检验器有各种指标，例如以颜色的改变去显示你是否已怀孕。如果你仔细地按照说明书进行操作，这些检验是完全准确的，但是，即使如此也会有假阳性或假阴性的结果，所以还是请医生验证一下是否怀孕为好。

