

家庭小护士丛书



怎样做好 孕期自我保健及家庭护理

何其 张霞 席爱凤 编著



中原农民出版社

“家庭小护士丛书”编委会

主 任 孔芙蓉

副主任 冯玉荣

编 委 (按姓氏笔画排列)

马冬菊 王延方 王素芳 王晓敏

王婉云 冯英璞 孙汝萍 乔秀霞

朱桂芳 李 萍 吴 虹 宋葆云

时玉清 何 真 沈艳霞 杨彦君

杨建锋 张红梅 张和平 张 霞

岳松芳 徐小红 席爱凤 赵丽霞

赵素红 戴付敏

内 容 提 要

本书针对孕妇经常关心的问题进行解答,告诉读者如何做好孕前准备,讲述孕期孕妇自身发生的变化,介绍孕期饮食调理、孕期检查、孕期用药、孕期常见病的预防与护理等科学知识。如果您已经或准备怀孕,我们将帮助您安全渡过孕期,并祝福您生个聪明、健康的小宝宝。

出版者的话

“久病床前无孝子”，流传于民间的这句话，道出了护理病人之难。这个“难”，主要在于不得法——缺乏护理病人的基本常识和针对不同病人应采取的不同护理方法，特别在慢性疾病需要长期家庭护理时，常常由于事倍功半而带来说不尽的烦恼。《家庭小护士丛书》就是为了解决每个家庭都可能遇到的这方面的难题而出版的。这是一套面向大众的实用性医学科普书籍，我们希望通过它使读者掌握一些医学护理知识，以便需要时能为家人或亲朋好友排忧解难，奉献一片关爱之心。

本套书由国际护理界最高奖——南丁格尔奖的获得者、主任护师孔芙蓉女士及河南省人民医院护理部主任、主任护师冯玉荣女士组织并审稿，所有作者均为资深护理专家。在这套书中作者融入了“以人为本”的护理理念，处处为病人着想，从精神心理护理到具体疾病的护理操作，讲叙对病人进行全方位的护理。为了方便读者，本套书采用了问答式，所选问题切合实际，使读者一读就懂，一用就灵，近距离感受到专家的指导。如果这套书使读者在护理知识上能有所得，并切实解决了一些实际问题，那将是我们最感欣慰的。



孕前准备

1. 新婚立即怀孕好不好? (2)
2. 为什么在身心疲劳的状态下不宜受孕?
..... (2)
3. 最佳的受孕季节是什么时候? (3)
4. 长期口服避孕药的妇女停药多长时间
怀孕好? (4)
5. 长期操作微机的妇女下机多长时间怀
孕好? (4)
6. 患慢性肾炎的妇女能不能怀孕? (5)
7. 患心脏病的妇女能否怀孕? (5)
8. 患慢性高血压病的妇女能否怀孕?
..... (6)
9. 妇女乳头扁平或凹陷将来会不会影响
哺乳? (7)
10. 怀孕前应做哪些准备? (7)

孕期身体变化特点

1. 怀孕后的妇女身体会有哪些变化?
..... (11)
2. 孕妇在正常情况下为什么有时会感到心慌、气短? (12)
3. 为什么怀孕后期血常规化验会有些变化?
..... (13)
4. 妊娠期为什么容易牙龈出血? (14)
5. 为什么有的孕妇爱“烧心”? (14)
6. 为什么孕后易发生便秘? (15)
7. 孕妇为什么易患痔疮? (15)
8. 孕妇为什么易患感冒? (16)
9. 怀孕后为什么小便次数增多? (17)
10. 孕妇为什么易患急性肾盂肾炎? ... (17)
11. 孕后期乳头有少量乳汁溢出是怎么回事? (18)
12. 孕妇脸上出现“蝴蝶斑”是怎么一回事?
..... (19)
13. 孕妇为什么“爱”出汗? (19)
14. 孕妇小腿抽筋是不是缺钙? (20)
15. 怀孕晚期活动时骨盆前壁疼痛难忍是怎么回事? (21)
16. 怀孕后孕妇情绪上会有什么变化?

- (21)
17. 孕妇的情绪对胎儿有什么影响? ... (22)
18. 孕妇怎样保持良好的情绪? (23)
19. 孕妇怎样排除不好的情绪? (24)

孕期饮食宜忌

1. 怀孕后为什么要吃得好些? (26)
2. 孕妇为什么不宜节食? (26)
3. 孕妇如何补充营养? (27)
4. 孕期为什么不能全吃素食? (28)
5. 糖、蛋白质、脂肪主要存在于哪些食物
中? (29)
6. 什么是孕妇的理想饮食? (30)
7. 孕妇每天需要哪些营养素? (31)
8. 怀孕的不同时期对营养各有什么要求?
..... (31)
9. 为什么不主张孕妇多吃精米和精面?
..... (33)
10. 常喝牛奶对孕妇有哪些好处? (34)
11. 孕期要注意哪些维生素的补充? ... (34)
12. 孕妇如何补锌? (36)
13. 为什么孕期要多吃含铁的食物? ... (36)
14. 孕妇适当补钙有什么好处? (37)
15. 孕妇补碘的好处及注意事项是什么?

- (38)
16. 孕妇每天需要摄入多少食盐? (39)
17. 孕妇为什么要多吃富含纤维素的食物?
..... (40)
18. 水果能代替蔬菜吗? (40)
19. 孕妇为什么喜欢吃酸味食品? (41)
20. 方便食品对孕妇好处多,还是坏处多?
..... (42)
21. 为什么孕期不宜多吃罐头食品? ... (42)
22. 烹调方法对食物中的营养成分有何影响?
..... (43)
23. 孕妇为什么不宜饮浓茶? (44)
24. 孕妇为何不宜饮咖啡及可乐型饮料?
..... (45)
25. 饮酒对孕妇和胎儿有何影响? (45)
26. 孕期患高血压宜选用哪些食物? ... (46)
27. 贫血孕妇应多吃哪些食物? (47)
28. 妊娠合并糖尿病饮食应怎样调节?
..... (48)
29. 妊娠期水肿的食物疗法有哪些? ... (49)
30. 什么叫“营养胎教”? (50)

孕妇生活习惯宜忌

1. 孕妇多长时间洗一次头发好? (52)

2. 怀孕后理发应注意什么? (52)
3. 怀孕后为什么不宜使用电吹风? (53)
4. 孕期为什么要避免烫发、焗油及使用
染发剂? (53)
5. 孕期如何保持口腔卫生? (54)
6. 孕妇如何进行面部皮肤护理? (55)
7. 怀孕后能化妆吗? (56)
8. 孕期洗澡应注意哪些问题? (56)
9. 孕妇怎样进行乳房护理? (58)
10. 孕妇为什么要注意手的卫生? (58)
11. 为什么孕期要注意会阴部卫生? ... (59)
12. 孕妇为什么要天天洗脚? 洗脚时注
意什么? (60)
13. 怀孕后穿什么样的鞋子比较合适?
..... (60)
14. 孕妇穿什么样的衣服比较合适? ... (61)
15. 孕妇用的衣物、被褥、床单为什么要经
常清洗? (63)
16. 为什么孕妇的被褥要经常晒一晒?
..... (63)
17. 孕妇睡觉取哪种姿势好? (64)
18. 为什么孕妇不宜开灯睡觉? (65)
19. 孕期为什么不要睡懒觉? (65)
20. 孕妇经常熬夜有哪些害处? (66)

21. 孕期如何安排好性生活？在性生活中
 夫妻应注意什么？…………… (67)
22. 不洁性乱交对孕妇及胎儿有哪些危害？
 …………… (68)
23. 妊娠期为什么不要使用电热毯？ … (69)
24. 卧室里哪些色调对孕妇最好？ …… (69)
25. 孕妇为什么不宜住进刚装修好的房子里？
 …………… (70)
26. 室内环境卫生对孕妇有何影响？ … (70)
27. 孕妇打扫居室时应注意什么？ …… (71)
28. 孕妇使用空调应注意哪些问题？ … (71)
29. 孕妇吸烟对胎儿有什么危害？ …… (72)
30. 孕妇为什么不能长时间看电视？ … (73)
31. 为什么孕妇不宜使用微波炉？ …… (74)
32. 孕妇养宠物好不好？ …………… (75)
33. 为什么孕妇不宜经常到公共场所？
 …………… (75)
34. 哪些运动有益于孕妇的身心健康？
 …………… (76)
35. 孕妇为什么不能跳迪斯科？ ……… (76)
36. 轻音乐与摇滚乐对孕妇及胎儿有什
 么影响？ …………… (77)
37. 怀孕后能外出旅游吗？ …………… (77)

38. 在冬春季孕妇为什么要特别注意保暖?
..... (78)
39. 孕妇为什么不能涂用清凉油和风油精?
..... (78)
40. 孕期衣物防虫蛀应注意什么? (79)
41. 孕期看恐怖、惊险书籍及影视片有什么
 么害处? (79)
42. 吸毒对孕妇及胎儿有哪些危害? ... (80)
43. 孕妇外出或上班途中最佳的交通工具
 是什么? (80)

孕期检查

1. 怀孕后为什么要做孕期检查? (83)
2. 建立围产期保健手册有何重要性?
..... (83)
3. 产前诊断与产前检查是一回事吗?
..... (84)
4. 哪些孕妇应做产前诊断? (85)
5. 为什么家属需要和孕妇一起接受产前
 宣传教育? (86)
6. 妇女怀孕后应从何时开始进行孕期检
 查? 需检查几次? (86)
7. 怎样推算预产期? (87)
8. 孕期可以做妇科检查吗? (88)

9. 孕期做 B 超对胎儿有无影响? (88)
10. 孕期能做 X 光、CT、核磁共振检查吗?
..... (89)
11. 为什么孕早期要化验血型? (90)
12. 孕妇为 O 型血应注意什么? (91)
13. 什么是羊膜腔穿刺检查? 有什么危险性? (92)
14. 怀孕后多长时间能听到胎心、感到胎动?
..... (93)
15. 孕妇怎样自查胎动? (94)
16. 孕期如何进行自我监护? (95)
17. 为什么要做胎心监护? (96)
18. 怀孕后期为什么要做胎盘功能检查?
..... (97)
19. 妇女怀孕期体重增加多少为正常?
..... (97)
20. 胎儿多大为好? 怎样测算? (98)
21. 什么叫高危妊娠? (98)
22. 胎位为什么会经常改变? 孕晚期胎位不正怎么办? (100)
23. 怎样知道自己快要临产了,有何感觉?
..... (101)
24. 孕妇出现什么情况应马上到医院检查?
..... (102)

孕期用药注意事项

1. 妇女怀孕后能不能用药? (104)
2. 孕期如何合理用药? (105)
3. 孕期用中草药是否绝对安全? (107)
4. 滥用补药对孕妇和胎儿有何影响?
..... (107)
5. 孕期发生感染如何选用抗生素? ... (108)
6. 链霉素、庆大霉素等药物对胎儿有什么
么危害? (109)
7. 磺胺类药物对胎儿有什么影响? ... (110)
8. 用黄体酮保胎对胎儿有什么影响?
..... (110)
9. 镇静、安眠药物对胎儿有哪些副作用?
..... (111)
10. 孕妇用抗甲状腺药物对胎儿有哪些
影响? (112)
11. 糖尿病的孕妇在用药中应注意什么?
..... (112)
12. 孕期不宜用哪些利尿药? (113)
13. 抗癌药对胎儿有哪些影响? (114)
14. 降压药对胎儿有什么影响? (115)

孕期常见病的预防与护理

1. 怎样照顾有早孕反应的孕妇? (118)
2. 孕妇牙龈出血怎么办? (119)
3. 怀孕期间患了乙肝怎么办? (119)
4. 孕妇患痔疮怎么办? (121)
5. 怀孕期间患肺结核应该怎么办? ... (121)
6. 有心脏病的孕妇孕期应该注意什么?
..... (123)
7. 如何预防妊娠期贫血? (124)
8. 怎样照顾患急性肾盂肾炎的孕妇?
..... (125)
9. 孕妇患尿路感染如何自我护理? ... (126)
10. 怀孕晚期无痛性、无原因阴道出血可
能发生了什么问题? (126)
11. 孕妇外伤后出现腹痛、腹胀可能会发
生什么问题? 应如何处理? (127)
12. 妊娠期间阴道分泌物增多是不是
正常现象? (128)
13. 什么叫“习惯性流产”? 怎样护理?
..... (129)
14. 患习惯性流产的夫妇应做哪些检查?
..... (130)
15. 如何避免流产? (130)

16. 如何预防早产? (131)
17. 怀孕后期水肿、高血压怎么办? ... (132)
18. 孕妇全身水肿,突然抽搐怎么办?
..... (133)
19. 多胎妊娠的孕妇要注意哪些问题?
..... (133)
20. 羊水过多有什么症状? (134)
21. 羊水过少有什么危害? (134)
22. 胎动过多或过少是怎么回事? (135)
23. 孕晚期发生“早破水”怎么办? (136)
24. 胎位不正的孕妇为什么要提前住院待
产? (137)
25. 怀上葡萄胎怎么办? (137)
26. 为什么不能迷信“瓜熟蒂落”? (138)
27. 孕妇小腿抽筋怎么办? (139)
28. 孕妇患阴道炎怎么办? (139)
29. 孕妇染上淋病怎样隔离及护理?
..... (140)
30. 妊娠合并子宫肌瘤怎样处理? (141)
31. 怀孕后感染了风疹病毒需不需要终
止妊娠? (142)

孕前准备



1 新婚立即怀孕好不好？

新婚立即怀孕不好，这是因为：①夫妻双方为筹备婚礼，布置新房付出了很大的体力和精力，再加上洞房花烛，新婚夫妇忙活了一整天，体力和精神状况均处于不佳状态，有的甚至感到非常困倦，简直到了难以支撑的地步，此时怀孕不利优生。②喜庆婚宴，新郎新娘难免要多喝几杯酒，酒后怀孕也不利优生优育。③新婚夫妇性生活有一个磨合阶段，并非一开始就很协调，新婚后立即怀孕，双方不协调的动作可导致流产。④婚后二人世界使原本的生活习惯都大大地改变了，不是每一对夫妻均相适宜。基于以上几点，新婚立即怀孕对女方及胎儿均不利。

2 为什么在身心疲劳的状态下不宜受孕？

优良的种子，适当的季节，肥沃的土地，才能培育出茁壮的幼苗，这是尽人皆知的道理。怀孕生育虽然不能同种庄稼相提并论，但却有相似的道理在内。如果把精子和卵子比作种子，妇女的子宫就是那土地。在身心疲劳的状态下，机体的