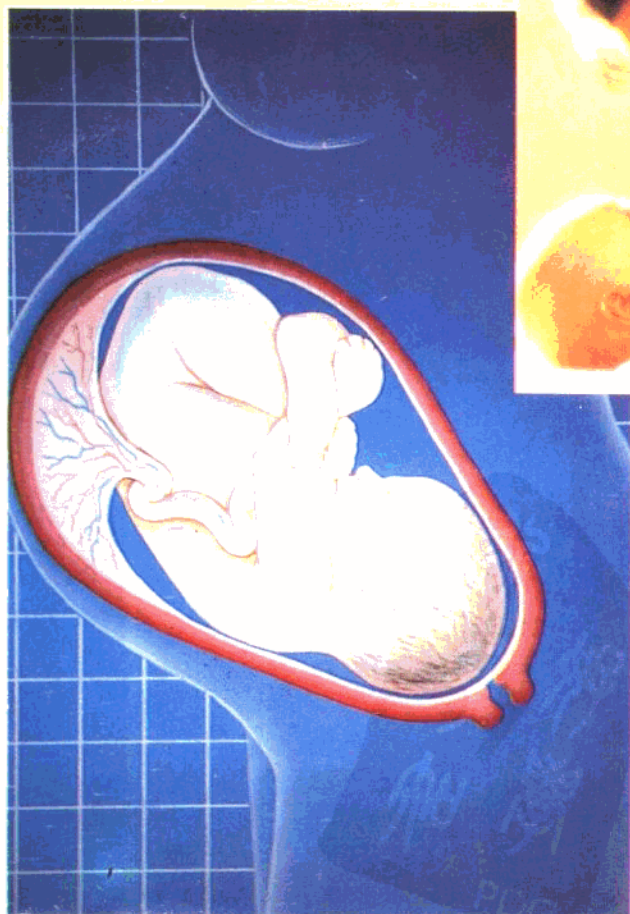


产前产后300问

孕产指南 育婴要诀



● 福建科学技术出版社

编者的话

青年男女结婚以后,总是希望生一个健康、聪明的孩子。“有喜”之后,想到的是如何保证胎儿在母体内健康成长,让宝宝平安降生;宝宝呱呱坠地以后,面对满脸通红、啼哭不已的小生命,如何喂养与照料又成了当务之急。本书解答了从怀孕伊始至宝宝周岁这段时期可能遇到的种种问题,对将为人母或初为人母的女性及其丈夫有所裨益。

祝孕产妇顺利平安!

愿胎婴儿健康茁壮!

编者

1993年5月

目 录

一、胎儿的孕育

女性生殖系统是由哪些器官组成的？	1
男性生殖系统是由哪些器官组成的？	4
新生命是怎么产生的？	6
“试管婴儿”是怎么回事？	8
如何测算排卵期？	9
什么情况下不能马上怀孕？	11
治疗不孕症的方法有哪些？	12
孕前服过避孕药会影响胎儿吗？	14
放环或药膜避孕失败后要不要流产？	15
绝育术后能再生育吗？	16
哪些疾病患者不能怀孕？	17
癌症病人能否怀孕、喂奶？	19
为什么说癫痫患者怀孕对后代不利？	20

为什么说性病患者怀孕对胎儿不利？	21
孕妇病毒感染对胎儿有什么不利影响？	22
胎儿的性别是怎么决定的？	23
胎儿的性别能提前知道吗？	24
对胎儿能做亲子鉴定吗？	25
为什么会有双胞胎？	26
胎儿各个阶段的生长发育情况如何？	27
为什么B超可监护胎儿的生长？	28
胎儿生长迟缓孕妇能否察觉？	29
微量元素对胎儿生长发育有什么影响？	31
维生素与胎儿的生长有什么关系？	32
胎儿生长过程中最可能缺乏哪些营养素？如何补充？ ...	33
为什么要从妊娠开始预防孩子龋齿？	35
什么是产前诊断？	36
哪些因素可导致胎儿畸形？	37
如何避免有先天缺陷婴儿的出生？	38
哪些病会遗传？	39
宫外孕是怎么回事？	41
葡萄胎是怎么回事？	42
胎教有用吗？	43

二、孕期生活与保健

怎么知道自己怀孕了？	45
家庭检孕卡怎么用？	47
正常的早孕反应是什么样的？	48
怀孕后母体有哪些生理变化？	48
有的人怀孕以后为什么还会来月经？	50

孕妇如何安排休息与活动？	50
孕妇衣着要注意什么？	52
孕妇洗澡要注意什么？	52
孕妇做家务要注意什么？	53
孕妇外出要注意什么？	54
孕妇上班工作时要注意什么？	55
孕妇参加体育活动有益还是有害？	56
孕妇为什么不能玩猫？	57
孕妇的性生活要注意什么？	58
怎样合理安排孕妇饮食以补充营养？	59
怎么知道哪些食物含某种营养素较多？	60
怀孕以后不想吃东西怎么办？	62
哪些东西孕妇不要多吃？	62
哪些东西孕妇不要吃？	63
怀孕期间吃糯米甜酒能壮胎儿吗？	64
孕妇患肺结核怎么办？	65
孕妇患病毒性肝炎怎么办？	66
孕妇乙肝表面抗原 (HBsAg) 阳性怎么办？	67
孕妇患感冒高热怎么办？	67
妊娠剧吐怎么办？	68
孕妇便秘怎么办？	69
妊娠合并肝损是怎么回事？	71
孕妇患胆囊炎怎么办？	72
孕妇患蛔虫病 (胆道蛔虫症) 怎么办？	73
孕妇患阑尾炎怎么办？	74
孕妇有心脏病怎么办？	75
孕妇贫血怎么办？	77

如何预防妊娠期贫血？	79
孕妇血小板减少怎么办？	80
孕妇头晕眼花是怎么回事？	81
孕妇心慌气急是怎么回事？	81
孕妇有肾炎怎么办？	82
孕妇患肾盂肾炎怎么办？	83
孕妇下肢浮肿怎么办？	84
孕妇小便次数增多要不要紧？	85
孕妇白带异常怎么办？	86
孕妇患卵巢肿瘤怎么办？	87
孕妇患子宫肌瘤怎么办？	89
孕妇患淋病怎么办？	90
糖尿病患者怀孕怎么办？	91
孕妇患坐骨神经痛怎么办？	93
孕妇下肢静脉曲张怎么办？	93
孕妇小腿抽筋怎么办？	95
孕妇阴部前的骨头痛是怎么回事？	96
孕妇腰背痛有哪些原因？	97
孕妇腹痛有哪些原因？	98
孕妇患痔疮怎么办？	99
为什么不能小看孕妇身上发痒？	100
孕妇身上为什么会有蜘蛛痣？	101
孕妇牙龈出血怎么办？	102
孕妇流鼻血怎么办？	103
妊娠高血压综合征是怎么回事？	104
如何预防早产？	105
流产有哪些原因和类型？	106

发生流产怎么办？盲目保胎好不好？	108
如何预防流产？	109
前置胎盘是怎么回事？	110
胎盘早剥是怎么回事？	111
羊水过多是怎么回事？	112
羊水过少是怎么回事？	113
母儿血型不合是怎么回事？	114
怎么知道胎儿已死亡？	115
怀双胞胎要注意什么？	116
什么是高危妊娠？高危妊娠的孕妇如何自我监护？	117
孕妇能不能打预防针？	118
孕妇要禁用或慎用哪些中药、中成药？	120
孕妇要禁用或慎用哪些西药？	121
孕妇易滥用的药物有哪些？其不良后果是什么？	123
孕妇及其丈夫应记住哪些与妊娠有关的数字？	124

三、产前检查与分娩

什么是围产期？围产期保健的意义是什么？	126
如何推算预产期？	127
为什么要做产前检查？隔多久查一次？	128
产前检查包括哪些内容？	128
产前检查为什么要验尿？	130
产前检查为什么要验血？	131
产前检查为什么要测宫高？	131
产前检查为什么要量腹围？	132
产前检查为什么要称体重？	133
产前检查测量骨盆有什么意义？	133

什么情况下抽羊水检查胎儿？	135
胎位不正怎么办？	136
孕妇如何自我监测胎动？胎动减少怎么办？	139
孕妇家属如何监听胎心音？胎心音突然消失怎么办？ ...	140
妊娠晚期阴道出血的原因有哪些？	141
有的人为什么预产期未到却要引产？	142
产前如何护理乳房？	143
胎膜早破是怎么回事？	144
怎样做好入院分娩的准备？	145
分娩的先兆是什么？什么时候入院待产？	146
分娩顺利与否取决于哪些因素？	147
分娩全过程（产程）是如何分期的？	148
胎儿是怎么娩出的？	150
分娩时产妇如何与医务人员配合？	150
分娩时为什么不能大喊大叫？	152
如何争取做到“无痛分娩”？	153
竖位分娩有什么好处？哪些产妇不能采用？	154
助产术有哪几种？何时选用？	155
分娩时为什么经常要切开会阴？	156
阴道分娩与剖宫产各有什么优缺点？	157
什么情况下要剖宫产？	159
胎位不正是不是都要剖宫产？	160
双胞胎分娩要注意什么？	161
难产的原因有哪些？	162
急产是怎么回事？如何避免？	163
滞产是怎么回事？如何预防？	164
哪些因素会造成子宫破裂？	164

产后出血有哪些原因?	165
脐带先露与脐带脱垂是怎么回事?	166
脐带绕颈是怎么回事?	167
羊水栓塞是怎么回事?	168
胎儿窘迫是怎么回事?	169
胎盘滞留是怎么回事?	170
给新生儿评分是怎么回事?	171
过期妊娠怎么办?	172

四、产后卫生与调养

什么是产褥期? 产褥期母体有哪些生理变化?	174
产后哪些现象是正常的?	175
正常恶露是什么样的? 多久会干净?	176
产褥期怎样护理外阴、会阴?	176
产后如何护理乳房?	177
产后如何安排休息与活动?	178
“坐月子”能否洗澡、梳头、洗发、刷牙?	179
“坐月子”要绝对避风吗?	180
产后尽早锻炼有什么好处?	180
产后保健操怎么做?	181
产后衣着应注意什么?	183
如何安排产妇的饮食?	183
产后为什么不能久喝红糖水?	184
产妇吃水果有哪些好处?	185
产后多久可做家务、恢复正常工作?	186
产后多久才能恢复性生活?	187
产后性交疼痛是什么原因引起的?	187

哺乳期为什么要避孕？	188
哺乳期用哪种避孕方法好？	189
产后奶胀怎么办？	191
产后排不出尿怎么办？如何预防？	192
产后便秘怎么办？如何预防？	193
产后痔疮发作怎么办？	193
产后如何预防肛裂？	194
产后为什么会下腹疼痛？	195
产褥感染是怎么回事？如何处理？	196
产褥期发热有哪些原因？	197
如何辨别异常恶露？	198
晚期产后出血有哪些原因？	199
有心脏病的产妇如何预防产后心力衰竭？	200
如何预防剖宫产后最严重的并发症——猝死？	200
产后腰痛有哪些原因？	202
产后手腕痛是什么原因造成的？如何预防？	202
如何预防产褥中暑？	203
产后患乳腺炎怎么办？如何预防？	204
子宫复原不全是怎么回事？如何避免？	206
如何预防子宫脱垂？	207
有的产妇为什么会患忧郁症？	208
产后发胖怎么办？如何预防？	209
产后什么时候恢复月经？	210
什么时候做产后检查？	211
产后什么时候可以放环或结扎？	212
哪些药物乳母不能用？这些药非用不可时怎么办？	213
乳母患哪些病不能给婴儿喂奶？	215

产妇 HBsAg 阳性能不能哺乳?	216
产后月经来潮能不能哺乳?	217

五、婴儿的生长与养育

婴儿的体格发育有什么规律?	218
婴儿的智能(神经、精神)发育有什么规律?	220
新生儿有哪些类型?	222
正常新生儿有哪些生理特点? 护理上要注意什么?	222
怎样护理新生儿的脐带?	224
早产儿的护理要注意什么?	225
如何给婴儿准备尿布?	226
怎么准备婴儿的衣着及床上用品?	227
为婴儿准备小床要注意什么?	229
怎么包裹初生的婴儿?	230
怎么抱初生的婴儿?	231
怎么给婴儿洗澡、换衣?	231
产后为什么要尽早开乳?	232
喂奶的正确姿势与方法是什么?	233
新生儿母乳喂养为什么要按需喂哺而不按时喂哺?	234
怎么知道母乳够不够?	235
人乳能存放多久?	237
为什么要强调母乳喂养?	237
有什么办法可增加母乳量?	239
什么是混合喂养? 混合喂养应注意什么?	240
人工喂养要注意什么?	241
为什么说母乳化奶粉是仅次于母乳的婴儿食品?	242
给婴儿喂牛奶要注意什么?	244

如何选购、消毒奶瓶与奶头？	245
硅橡胶奶嘴有什么优点？	246
用奶瓶喂奶会引起牙骀畸形吗？	247
怎么冲调奶粉？	248
米汤、米粉、乳儿糕、麦乳精为什么不能代替奶类？ ...	249
婴儿能食豆浆吗？	249
给婴儿添加辅食要注意什么？ 添加顺序是什么？	250
怎么制作婴儿辅助食品？	252
如何补充钙和鱼肝油？	253
什么时候断奶好？	255
有什么办法可以回奶？	256
断奶后的饮食怎么安排？	257
营养过剩有什么害处？	258
双胞胎怎么喂养？	259
足月小样儿怎么喂养？	260
早产儿怎么喂养？	260
兔唇或腭裂婴儿怎么喂养？	261
婴儿一天要睡多久？ 如何养成良好的睡眠习惯？	262
婴儿夜间不睡怎么办？	263
婴儿哭闹可能有哪些原因？	264
新生儿溢奶是怎么回事？	266
婴儿打嗝是怎么回事？	266
给婴儿把尿要注意什么？	267
为什么不能让婴儿久坐便盆？	268
怎么识别婴儿大便的正常与异常？	269
给婴儿把尿要注意什么？	270
什么时候出牙？	271

婴儿出牙时应如何护理？	272
婴儿吮手指怎么办？	273
为什么要训练婴儿手指的功能？	274
2~6个月婴儿可练习哪些动作？	275
7~12个月婴儿可练习哪些动作？	277
如何帮助婴儿发展视觉功能？	277
如何帮助婴儿发展听觉功能？	279
如何为婴儿选择玩具？	280
音乐对婴儿的发育有什么作用？	281
婴儿学步时要注意什么？	281

六、婴儿疾病的预防与对症处理

婴儿隔多久做一次健康检查？	283
婴儿要打哪些预防针？	283
为什么一出生就要注射乙肝疫苗？	285
接种卡介苗要注意什么？	286
服小儿麻痹糖丸疫苗要注意什么？	287
打“百白破”预防针要注意什么？	288
接种麻疹疫苗要注意什么？	289
怎么知道婴儿生病了？	289
新生儿乳房肿大和阴道流血是怎么回事？	290
新生儿体温过低怎么办？	291
新生儿窒息怎么办？	292
新生儿出血的原因是什么？	293
新生儿颅内出血是什么原因引起的？如何预防？	295
什么是新生儿特异性呼吸窘迫综合征？	296
新生儿黄疸要不要治疗？	297

新生儿肺炎有哪些表现？	298
为什么新生儿易患败血症？	299
什么是新生儿硬肿症？	300
婴儿经常流口水怎么办？	301
婴儿患感冒怎么办？	302
婴儿高热惊厥怎么办？	303
啼哭后突然抽搐是怎么回事？	304
婴儿呕吐的原因有哪些？	306
婴儿腹泻的原因有哪些？	307
婴儿腹泻的治疗有哪些新观点？	308
婴儿腹泻要禁食吗？	309
如何防治婴儿便秘？	310
婴儿便血有哪些原因？	311
婴儿为什么容易发生肠套叠？	312
出现脐疝怎么办？	313
疝气会自愈吗？	313
先天性心脏病有哪些表现？	314
怎么预防佝偻病？	315
婴儿头老歪向一侧是怎么回事？	316
怎么知道婴儿身上的胎记正常与否？	317
如何防治婴儿痱子？	319
如何防治尿布疹？	320
如何防治婴儿湿疹？	321
婴儿“对眼”是怎么回事？	323
婴儿“舌筋”太短怎么办？	324
怎么给婴儿喂药？	325
怎么给婴儿滴眼、鼻、耳药？	326

如何测体温和进行物理降温?	327
哪些药物婴儿不宜用或慎用?	328
如何预防婴儿发生意外事故?	329
婴儿发生意外事故怎么办?	330
怎么做胸外心脏按压和人工呼吸?	332

一、胎儿的孕育

女性生殖系统是由哪些器官组成的？

女性生殖系统包括外生殖器、内生殖器及其相应组织和邻近器官。

(1) 外生殖器。也称外阴，范围在耻骨联合至会阴及两侧股内侧间。包括阴阜、大小阴唇、阴蒂、前庭（尿道口、阴道口、处女膜）、前庭大腺、会阴等。（图 1-1）



图 1-1 女性外生殖器

阴阜：在小腹下、耻骨联合前面，呈隆起状，内有脂肪组织。成年以后长有阴毛。

大阴唇：为外阴两侧的皮肤皱襞，前接阴阜，后连会阴。幼女的大阴唇两侧并紧，遮闭小阴唇及尿道口。成年以后，大阴唇外侧长有阴毛。分娩以后，两侧大阴唇分开，绝经以后呈萎缩状。

小阴唇：位于大阴唇内侧，两片，呈唇状，柔软无毛，无皮下脂肪，表面湿润，内侧面呈淡红色。青春期后色素沉着。后端与大阴唇后端会合，称阴唇系带，分娩时常破裂。小阴唇粘膜下有丰富的神经分布，感觉灵敏，属敏感区。

阴蒂：位于大阴唇顶端，如豆状，内有能勃起的海绵体，外包有纤维膜。阴蒂头有丰富的神经末梢、静脉丛，感觉十分敏锐，是性刺激最敏感的部位。性兴奋时会勃起。

前庭：指两侧小阴唇之间的区域，前界是阴蒂，后界是阴唇后联合。前方有尿道口，较小；后方有阴道口，较大。未婚女子阴道口有一环形薄膜，称处女膜，中间有孔，月经血由此流出。孔的大小、形状、厚薄及弹性因人而异。性交后处女膜破裂，分娩后成处女膜痕。

前庭大腺：位于大阴唇后下方，如黄豆大，腺管开口于阴道口、小阴唇与处女膜之间。性交时分泌液体以润滑阴道口。

会阴：为肛门与阴唇系带之间的软组织，厚约5cm，分娩时易受压而撕裂。

(2) 内生殖器。包括阴道、子宫、输卵管、卵巢，后两者合称为附件。(图1-2、1-3)

阴道：是一肌肉性质的管道，平时前后壁紧贴。上端与子宫颈相连，下端即为阴道口。前壁与膀胱、尿道相邻，后