

生 育大全

SHENGYUDAQUAN

妊娠和分娩
0-5岁婴幼儿
的护理和教育

巴巴拉·尼斯—戴拉娃〔德〕著

赵玉村 译

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

生育大全

妊娠和分娩 0~5岁婴幼儿 的护理和教育

巴巴拉·尼斯-戴拉娃〔德〕 著
赵 玉 村 译

山东科学技术出版社

生育大全
妊娠和分娩
0~5岁婴幼儿
的护理和教育
巴巴拉·尼斯-戴拉娃〔德〕 著
赵 玉 村 译

*

山东科学技术出版社出版发行
(济南市玉函路 邮政编码 250002)
青岛胶南印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32 开本 14.75 印张 2 插页 310 千字
2001年8月第1版第5次印刷

ISBN 7-5331-2333-6
R·699 定价 24.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

生育大全：妊娠和分娩，幼儿的护理和教育/[德] 尼斯－戴拉娃著；赵玉村译．－济南：山东科学技术出版社，1999 (2001. 7 重印) ..

ISBN 7-5331-2333-6

I. 生… II. ①尼…②赵… III. ①妊娠－生理②围产期－妇幼卫生③围产期－妇幼保健④新生儿－妇幼保健 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 03653 号

©1996 by FALKEN - Verlag GmbH, 65527 Niedernhausen/
Ts, Germany

Chinese language Copyright © 1999 by Shandong Science and
Technology Press

图字：15-98-001

译者的话

随着人民生活水平的提高，对优生优育的要求越来越迫切，生一个健康聪明的孩子是每对新婚夫妇追求的目标，但如何达到此目的，他们却往往不知所措，迫切需要获得这方面的知识，为了满足广大青年朋友的这种愿望，我们翻译出版了这本书。

该书除全面系统地阐述了孕妇在生理方面所发生的一系列变化和如何护理教育婴幼儿之外，还重点介绍了妇女在妊娠、分娩和产褥期的一些特殊的心理变化，并指出孕妇应如何正确地对待妊娠和分娩，如何树立正确的生活和行为方式，如何为胎儿和婴幼儿创造良好的生长环境，这无疑对母子的身心健康都是十分有益的。

本书内容新颖，资料翔实，图文并茂，通俗易懂，除适合广大青年阅读外，也是广大妇幼和卫生保健工作者的理想参考书。

在翻译过程中，我们对原文中与我国国情相去较远的个别章节进行了删除。

因译者水平有限，错误之处在所难免，恳请广大读者指正。

译者

序

据统计，德国婴儿死亡率呈下降趋势，1990年仅为1960年的1/5，究其原因，一方面是产科诊断、治疗方法的进步，实施母婴社会和医学保障法律的结果；另一方面应归功于具有高度奉献精神和责任心的人们不懈努力，本书作者巴巴拉·尼斯—戴拉娃就是其中的优秀代表。

由于医学手段迅猛发展和救护措施的日臻完善，那种在孕期、分娩和产褥期出现的精神方面的传统压力已基本消除。然而，不可忽视的是，在许多地方，还有人散布有关妊娠、分娩和哺乳的愚昧观点；个别责任心不强的各种媒体也在推波助澜，宣扬非科学的方法或不加批判地宣扬接收来的外行观点，从而损害了经过努力取得的、建立在实用、宽容和启蒙教育基础上的成果。

由于误导，对育龄妇女产生的种种疑虑和不安，只能通过审慎的、专业方面的教育加以抵消。这也正是作者和出版社撰写、出版本书所要达到的目的。作者十分熟悉在妊娠、分娩和产褥期以及在婴幼儿的护理中所出现的各种问题。像她过去所出版的作品一样，本书以朴素和明快的笔触，重点阐述了妊娠、分娩及产褥期的全部过程，介绍了实用、可靠的行为方式，谈到了需要避免和辨别的各种危险。这样，孕妇根据此书介绍的情况，在做好心理和精神准备的同时，可获得妊娠、分娩时期产科医学监护方面及婴幼儿时期教育学和卫生学方面的

科学知识。读者从字里行间可感受到一个身为母亲的妇女的热情和对妇幼事业倾注的感情和责任。

总之，本书旨在满足广大青年人获得极其有益知识的愿望而编写的。

教授、医学博士 H·布莱恩

于吕瑟尔斯海姆

前 言

亲爱的未来的母亲、父亲们：

你们正期待着一个宝宝，想要一个孩子来丰富未来的生活；你们现在大概正充满喜悦规划着你们家庭的蓝图。当你们想起几个月后孩子就要出生，将大大改变你们的生活，就会有一种十分复杂的感情。你们是否经受住这种疑虑对整个身心的挑战。因为你们还没有当过父母这个角色，还不知道能否胜任做父母的责任。事情既然这样了，你们大概会有一种无援的感觉。

为得到问题的答案，请读一下这本书吧！它不仅使你们正确地对待自己的问题，还可以了解有关妊娠、分娩、婴幼儿护理和教育等方面的知识。本书另一个目的就是使你们对分娩做好准备，在与孩子打交道时，给以安全感和自信心，帮助进行观察和思考，介绍实用知识，在对未来美好生活憧憬的同时，对面临的艰巨的任务做好充分的准备，帮你们处理好婴幼儿日常生活中的问题。

我希望本书能达到此目的，并祝愿你们有一个健康而活泼的宝宝，祝你们的孩子有一个充满希望的幸福的未来。

巴巴拉·尼斯－戴拉娃

目 录

第一章 妊娠	1
一、妊娠期的心态	1
二、为人之父并非易事	1
三、新生命的诞生	2
1. 第一个月	2
2. 第二个月	5
3. 第三个月	8
4. 第四个月	10
5. 第五个月	12
6. 第六个月	13
7. 第七个月	13
8. 第八个月	13
9. 第九个月	14
10. 第十个月	15
四、孕妇形体的变化	16
1. 第一个月	16
2. 第二个月	16
3. 第三个月	17
4. 第四个月	17
5. 第五个月	18
6. 第六个月	18

7. 第七个月.....	19
8. 第八个月.....	20
9. 第九个月.....	21
10. 第十个月	22
五、分娩时间的计算	23
六、胎儿健康检查	24
1. B超检查	24
2. 绒毛活检.....	27
3. 羊膜穿刺术.....	28
4. 胎儿镜检查.....	28
5. 多普勒超声扫描检查.....	29
6. 羊膜镜检查.....	29
七、妊娠期常出现的不适	31
1. 恶心和呕吐.....	31
2. 胃灼热.....	32
3. 便秘.....	32
4. 膀胱和肾脏的不适.....	33
5. 乏力.....	33
6. 静脉曲张和痔.....	33
7. 背痛.....	34
8. 皮肤改变.....	34
9. 妊娠纹.....	35
10. 睡眠障碍	35
11. 贫血	37
12. 疼痛	37
13. 发烧和感染	38

八、高危妊娠	39
1. 出血	39
2. 子宫颈无力	40
3. 流产	41
4. 早产	45
5. 胎膜早破	46
6. 胎位异常	47
7. 过期妊娠	51
8. 双胎妊娠	52
9. 母子血型不合	54
10. 真性糖尿病	56
11. 妊娠糖尿病	56
12. 妊娠中毒症	57
13. 风疹	58
14. 弓形体病	59
九、孕妇的饮食	60
1. 孕妇的营养	60
(1) 蛋白质	61
(2) 脂肪	61
(3) 碳水化合物	62
(4) 维生素	62
(5) 矿物质和微量元素	69
(6) 饮料	70
2. 妊娠期体重的增加	70
3. 应有健康的生活方式	72
(1) 孕期吸烟	72

(2) 孕期饮酒	73
(3) 孕期用药	73
4. 妊娠期的性生活	74
5. 妊娠期的运动与旅游	76
6. 妊娠期的护理	77
7. 孕期保健操和分娩准备	79
(1) 呼吸松弛锻炼法 (图 21)	79
(2) 健身放松法 (图 22)	82
(3) 伸展锻炼法 (图 23)	84
十、婴儿用品	85
1. 婴儿服装	86
2. 睡眠用品	87
3. 喂养用品	88
4. 护理用品	89
5. 外出用具	90
6. 居室用品	92
第二章 分娩	95
一、医院分娩	95
1. 自然分娩	95
2. 平产	96
3. 无痛分娩	97
4. 引产	99
5. 分娩时的监测仪器	100
二、分娩地点	103
1. 家庭分娩	103
2. 门诊分娩	104

3. 临床分娩	104
(1) 产院的选择	106
(2) 需准备的住院用品	108
三、分娩时丈夫是否应该在场	109
四、正常分娩	112
1. 宫缩	112
2. 宫缩微弱	113
3. 自然引产	114
4. 宫缩抑制	115
5. 分娩开始的征兆	116
6. 入院待产	117
7. 分娩过程	118
五、异常分娩	122
1. 会阴切开术	122
2. 吸杯和产钳助产	124
3. 剖宫产术	125
六、产后保健	129
1. 产褥期	129
2. 产褥期体操	131
第三章 新生儿的护理	136
一、日常生活	136
二、产后的性生活与避孕	138
三、新生儿的监护	139
1. 早产儿	139
(1) 早产的种类	139
(2) 未成熟程度的外部体形特征	140

2. 健康的新生儿	143
3. 新生儿的第一次检查	146
4. 新生儿的基础检查	148
5. 新生儿的特点	150
6. 脐部护理	154
7. 婴儿的卧姿	156
8. 如何怀抱婴儿	157
9. 婴儿的啼哭	159
(1) 饥饿	160
(2) 口渴	160
(3) 感到太湿	160
(4) 感到太冷	160
(5) 出汗	161
(6) 疼痛	161
(7) 感到寂寞	162
(8) 婴儿啼哭的时间	164
四、新生儿的喂养	166
1. 母乳喂养	166
(1) 母乳的组成	167
(2) 乳汁的细微结构	170
(3) 乳汁的有害物质	173
(4) 哺乳能力	174
(5) 乳房的护理	175
(6) 乳汁淤滞与乳腺炎	178
(7) 哺乳指导	178
(8) 哺乳的时间	180

(9) 哺乳间隔的时间	181
(10) 哺乳的数量	182
(11) 婴儿辅食	182
(12) 哺乳期	183
(13) 哺乳期的饮食	184
(14) 断奶过渡期婴儿的饮食	184
(15) 断奶	185
(16) 双胞胎婴儿的哺乳	186
(17) 早产儿的哺乳	187
(18) 剖腹产后的哺乳	189
(19) 哺乳与父亲的态度	189
(20) 哺乳与避孕	190
2. 奶瓶喂养	190
(1) 前期乳品	191
(2) 后期乳品	192
(3) 喂养婴儿食品应注意的问题	193
(4) 自制奶品	195
3. 婴儿辅食	197
4. 婴儿饮料	201
5. 婴儿的喂养方式	204
(1) 喂养时间	206
(2) 奶瓶和奶嘴的消毒	206
6. 幼儿的饮食	211
7. 幼儿食品	212
(1) 热量需求	212
(2) 蛋白质	212

(3) 脂肪	213
(4) 碳水化合物	213
(5) 钠	213
(6) 钙	213
(7) 铁	214
(8) 孩子是否必须吃肉	214
(9) 孩子是否该吃鱼	214
(10) 孩子是否该喝奶	214
(11) 炼乳和酸牛奶的用量	215
(12) 孩子是否该吃蔬菜	216
(13) 孩子是否需要每天吃热饭	216
(14) 孩子偏食怎么办	216
(15) 孩子的饮水	216
(16) 是否可以吃甜食	217
五、婴儿的身体护理	219
1. 婴儿的擦洗和洗澡	219
(1) 婴儿的擦洗	219
(2) 婴儿的洗澡	222
2. 护理用品	229
3. 婴儿洗发	230
4. 婴儿尿布	232
(1) 婴儿大便	232
(2) 尿布应保持干燥	232
(3) 尿布的选购	233
(4) 尿裤	233
(5) 纤维尿布	235

(6) 纱布尿布	236
第四章 婴幼儿的发育	242
一、体重增长与发育	242
二、语言的发育	244
三、提问年龄	248
四、5 周岁前各段发育情况	249
1. 1 个月时的发育情况	250
2. 2 个月时的发育情况	251
3. 3 个月时的发育情况	254
4. 4 个月时的发育情况	256
5. 5 个月时的发育情况	257
6. 6 个月时的发育情况	259
7. 7 个月时的发育情况	261
8. 8 个月时的发育情况	262
9. 9 个月时的发育情况	264
10. 10 个月时的发育情况	266
11. 11 个月和 12 个月的发育情况	268
12. 2 周岁时的发育情况	270
13. 3 周岁时的发育情况	275
14. 4 周岁时的发育情况	278
15. 5 周岁时的发育情况	281
五、孩子可以做的事情	284
1. 独立意识的培养	284
2. 独立能力的促进	287
六、孩子大小便	290
七、婴幼儿智力的开发	293