

新一代
媽媽寶寶
護理大全



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

伊莉莎白·芬威克著 萬里機構·接力出版社出版

新 一 代
媽媽寶寶
護理大全



R473.71
YM

萬里機構・接力出版社出版



A1C01092260

A Dorling Kindersley Book



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

新一代媽媽寶寶護理大全

作者: Elizabeth Fenwick

美術主編: Carole Ash

策劃主編: Sarah Pearce

策劃編輯: Tanya Hines

Claire Le Bas

美術編輯: Rowena Alsey

Tina Hill

編輯指導: Daphne Razazan

攝影: Antonia Deutsch

Dave King

Susannah Price

中文版翻譯: 怡明、章理

中文版編輯: 田禾

本書顧問

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 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990 Elizabeth Fenwick

CHINESE EDITION (PRC)

© Wan Li Book Co Ltd, trading in name of Jieli Publishing House 1993, authorized translation of the English edition © 1990 Dorling Kindersley Limited.

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

出版: 萬里機構·接力出版社

發行: 接力出版社

廣西南寧教育路5號

電話: 205510

印刷: 中華商務彩色印刷有限公司

出版日期: 一九九三年十二月版

ISBN 7-80581-616-6/R·3

精裝 0138.00

版權所有·翻印必究



目錄

1

妊娠與分娩

8-73

妊娠前的考慮 10

妊娠日程表 12

產前護理 32



常見的病症 40

保持健康和鬆弛 43

有利於胎兒的飲食 50

實際的準備 54

分娩及嬰兒誕生 56

初生的嬰兒 68

恢復正常 71



2

嬰兒的照料

74-171



生命的最初幾週 76

嬰兒的抱法 82

嬰兒的餵養 87

母乳餵養 90



人工餵養 98

逐漸改吃固體食物 108



嬰兒的哭鬧 117

嬰兒的睡眠 120



嬰兒的衣着 128
為嬰兒洗澡及清潔 134



尿布的使用 146
不用尿布了 156
外出活動 158
成長與學習 160
長大成人 168



3 健康護理

172-245

最初的3個月 174
診斷指南 180
疾病最初的體徵 182
入醫院 185
孩子的體溫 186
關於藥物 189
照料患兒 192

感冒和流行性感冒 194
給孩子進行免疫 196
傳染性疾病 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、嘔吐及腹瀉 213
膀胱、腎臟及生殖器疾病 216
皮膚疾病 218
癲癇及腦膜炎 225
孩子的安全問題 226
急救 229
生長曲線圖 246
索引 250



新 一 代

媽媽寶寶

護理大全



R473.71
YM

萬里機構・接力出版社出版



A1C01092260

A Dorling Kindersley Book



THE COMPLETE BOOK OF MOTHER AND BABY CARE

新一代媽媽寶寶護理大全

作者: Elizabeth Fenwick

美術主編: Carole Ash

策劃主編: Sarah Pearce

策劃編輯: Tanya Hines
Claire Le Bas

美術編輯: Rowena Alsey
Tina Hill

編輯指導: Daphne Razazan

攝影: Antonia Deutsch
Dave King
Susannah Price

中文版翻譯: 怡明、章理

中文版編輯: 田禾

本書顧問

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 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1990 Elizabeth Fenwick

CHINESE EDITION (PRC)

© Wan Li Book Co Ltd, trading in name of Jieli Publishing House 1993, authorized translation of the English edition © 1990 Dorling Kindersley Limited.

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

出版: 萬里機構·接力出版社

發行: 接力出版社

廣西南寧教育路5號

電話: 205510

印刷: 中華商務彩色印刷有限公司

出版日期: 一九九三年十二月版

ISBN 7-80581-616-6/R·3

精裝 0138.00

版權所有·翻印必究

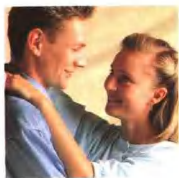


新 一 代

媽媽寶寶

護 理 大 全





序

廣西醫科大學教授

博士研究生導師

美國紐約科學家協會會員

龍桂芳

優生優育，是當今年輕夫婦的美好追求和願望。優生優育，不僅給家庭帶來歡樂和幸福，同時也給國家、民族帶來興旺和昌盛。然而，要實現優生優育，將為人父母、初為人父母又該做些甚麼準備，該掌握些甚麼實際的知識？

國際上的專家學者，發表、出版了許多有關方面的論著，對懷孕、分娩、哺育及育嬰都作了很多的闡述。而本書却以其新穎的構思獨樹一幟，成為像真度極高的代表。編者獨具匠心地通過一位真正懷孕的模特兒，以其從孕期到分娩各階段的心理準備、感受及體形變化、自我監護以至如何準備、開始實行母乳喂哺和日常護理嬰幼的醫學常識等，都不厭其詳地一一用簡潔的文字和真實的照片記錄下來，再輔以實用的注釋，使圖文有機地融為一體，讀者可以輕易地領會其中的道理並自如地運用於實踐之中。

本書內容豐富，科學實用，不但可以使將為人父母、已為人父母者免除焦慮苦惱，成為稱職的父母，而且也是廣大婦幼醫生、計劃生育工作者、家庭保健醫生及大眾讀者的良師益友。

我以欣喜之情，通覽了全書，感慨很深。這本書行文之生動，形象之逼真，內容選擇之科學是其它同類書籍難以企及的，的確是一本必讀的好書。因此，向同行及廣大讀者推薦。

目錄

1

妊娠與分娩

8-73

妊娠前的考慮 10

妊娠日程表 12

產前護理 32



常見的病症 40

保持健康和鬆弛 43

有利於胎兒的飲食 50

實際的準備 54

分娩及嬰兒誕生 56

初生的嬰兒 68

恢復正常 71



2

嬰兒的照料

74-171



生命的最初幾週 76

嬰兒的抱法 82

嬰兒的餵養 87

母乳餵養 90



人工餵養 98

逐漸改吃固體食物 108



嬰兒的哭鬧 117

嬰兒的睡眠 120



嬰兒的衣着 128
為嬰兒洗澡及清潔 134



尿布的使用 146
不用尿布了 156
外出活動 158
成長與學習 160
長大成人 168



3 健康護理

172-245

最初的3個月 174
診斷指南 180
疾病最初的體徵 182
入醫院 185
孩子的體溫 186
關於藥物 189
照料患兒 192

感冒和流行性感冒 194
給孩子進行免疫 196
傳染性疾病 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、嘔吐及腹瀉 213
膀胱、腎臟及生殖器疾病 216
皮膚疾病 218
癲癇及腦膜炎 225
孩子的安全問題 226
急救 229
生長曲線圖 246
索引 250





妊娠與分娩



以圖解的方式

指導你在妊娠期間如何保持健康和愉快；

提供你在分娩時自我護理的實用建議。

妊娠前的考慮

懷

孕前先有一個周全的考慮會給妊娠帶來最好的開始。你能夠採取很多措施，這些措施不僅可以使你增加受孕的機會；也是讓你擁有一個正常又健康的嬰兒的最佳保證。為此，理想的安排至少是在開始懷孕前3個月，你和丈夫就應對妊娠訂出計劃。在妊娠的最初幾週，也許甚至連你也不知道自己已經懷孕。但是，在這段時間內，胎兒的發育卻是最容易受到影響。所以，你要保持健壯，吃



消除這些危害而採取一些有效措施。

得好，這樣才能使子宮內的胎兒得到足夠的營養和保護。此外，還有其他需要考慮的事；諸如你的工作或許對胎兒有危害，可能影響他的健康；或者你在校讀書時，漏掉了德國麻疹的預防注射等。制訂了妊娠計劃，你才會有時間去考慮這些帶有危害性的問題，而且如果需要的話，還可為

為妊娠要查清的問題

如果你打算有孩子或者發現自己已懷孕，請查清以下各問題。有幾個問題對你可能不適用，但應該把所有的問題都問一

下自己。有些問題與你丈夫直接有關，也要和他談一談。如果你對其中任何一點感到焦慮就要請教醫生。

你對德國麻疹是否有免疫力？

如果你在妊娠期間罹患德國麻疹，又稱風疹，對胎兒可能造成嚴重的傷害。特別是妊娠早期，當胎兒的內臟器官正在發育時，會引起胎兒的嚴重缺陷，所以，在妊娠前先請醫生給你做一次血液化驗，以確證你對本病是有免疫力的。如果沒有抗體的話，醫生會給你接種疫苗預防。這項化驗需要充分的時間，所以應該在你打算懷孕前的三個月進行。在香港，衛生署屬下的母嬰健康院會給你提供免費的化驗及接種服務。

你是否患有長期的疾病？

假如你患有一種病，例如糖尿病或癲癇，在你打算懷孕之前就應告訴醫生，醫生可能要更換給你治療所用的藥物，因為這些藥物可能對胎兒有影響，或者會使你較難受孕。

你是否正在或曾經服用避孕藥丸？

若你想要受孕，此前就要完全停止服用避孕丸，使身體恢復到正常的月經週期。最好等到有三次月經週期後才懷

孕，在此期間可用避孕套或子宮帽。如果在規律的週期尚未重新建立前就受孕的話，比較難算出嬰兒的預產期。

你或你丈夫有無遺傳性疾病的家族史？

有些疾病是遺傳的，例如血友病及囊性纖維變性。如果你或你丈夫的近親中，有患遺傳性疾病的人，就有可能傳

給你的嬰兒。在你打算懷孕前先去查醫生，必要時醫生會介紹你去查遺傳學專家，他能估計出你妊娠的危險性有多少。有一點也許會使你放心，即多數情況下，只有當父母雙方都有這種疾病的遺傳基因時，兒童才會真正有遺傳到這種病的危險。

你在工作中是否接觸到各種危害？

你或你的丈夫如果在工作中接觸到化學品、鉛、麻醉劑或X光，這些都會影響你受孕的機會，或者給胎兒帶來危害，所以要告知醫生。在你懷孕前調換一個較為安全的工作是合乎情理的，或者至少要盡量避免這些危害。你一旦懷孕了就應有進一步保護自己的措施，如果你的職業包括抬舉重物，醫生會建議你調動工作。現已認為視像顯示裝置對胎兒無損害。

問與答

“通常生孩子的最佳年齡是幾歲？”

20-29歲可能較合適，不過該可延多陣。當她們在感情上及經濟上認為需要育孩子時，才決定組織家庭，年齡就會較大。35歲以上的婦女懷孕困難的程度增高，但如果身體健壯的話，困難也會減少。育齡孕婦生的孩子出現唐氏綜合症的可能性較大。該症特徵是頭型小且前後呈扁平，鼻樑低平，指（趾）骨短，手足跟與第二指（趾）間的空隙大，精神發育遲緩，染色體異常，又稱蒙古病。18歲以下的孕婦出現死胎或新生兒體重過輕的可能性較多，但是，如果經常去門診檢查並保持健康的話，可使這些危害降到最低程度。

你的體重有多少？

理想的情況是：至少在受孕前的6個月內保持與身高相稱的正常體重。為此，如果你是嚴重的超重或體重過輕的話，要去有醫生並聽取如何得到正常體重的意見。除非你有嚴重的體重問題，否則在妊娠期間千萬不要節食，因為節食會使身體失去維持生命所必需的營養。

你的飲食是否有益健康？

如果你吃的是由豐富的新鮮食物合理搭配而成的飲食的話，將會增加你受孕的機會並且也會有一個健康的嬰兒。

你是否吸煙或飲酒？

一旦你打算懷孕，就應停止吸煙和飲酒，因為煙草及酒精對男性和女性的

生育力都有影響。此外，吸煙、酒精對生長中的胎兒以及出生後對嬰兒的健康都有損害（見第13頁）。

你有足夠的運動嗎？

為了保持身體健壯，你應有目的地進行某些運動，例如，每天至少有20分鐘的散步或游泳。



“我們一起為妊娠訂計劃，看來這是自然要做的事”

妊娠日程表

這一節內容可以說是一個十月懷胎的日程表，其中用圖來表示一個婦女的妊娠進度，顯示出你能覺察到的身體和情緒的變化，以及胎兒從受孕起直到在子宮內最後一天的發育情況。日程表中，有每個階段你應做些什麼的建議，對你存在的問題及你所擔心的事做了會令你放心的回答。每個月至少有一件與妊娠有關的附加事項，例如產前課程的選擇，哺乳期所用胸圍大



小的自我測量法等。每個人妊娠的情況會有所不同，所以日程表中所述的某些變化，如果在同樣確切的時間內，沒有出現在你身上的話也不要驚奇，比如，你體重的增加可能與日程表中所示的不同。此外，日程表中妊娠天數是從末次月經的第1天算起，所以受孕後兩週是作已妊娠四週計。

妊娠

如果你打算實現妊娠，就要檢查一下在你的生活方式中是否確實沒有任何損害胎兒的事。胎兒體內所有的主要器官都是在妊娠最初三個月內形成的，在這期間，胎兒的建康也最容易遭受損害。一旦受孕，你自己大概也會知道或懷疑自己已妊娠。

妊娠的早期體徵

出現下列一個或多個變化時就意味着你已懷孕。起初你可能還沒注意到這些，但因為你“感到”和以往不同，所以本能地還是會知道自己是懷孕了。

■月經過期不來，但如果你平時月經週期就不規律，或者你處於焦慮、忙碌或生病的話，月經不來就不是可靠的徵兆了。妊娠後也可能在正常月經期的時間有輕微出血。

- 乳房增大、柔軟，或許有小小刺痛。
- 口腔中有一種不舒服的金屬味。
- 不僅在夜晚，就是在白天也感到疲倦。
- 自覺軟弱無力，或許頭暈目眩。
- 正常的陰道分泌物增加
- 在白天任何時間內都可能有噁心或嘔吐。
- 對某些東西極為厭惡，如酒精、咖啡和吸煙，但卻渴望得到其他東西。

- 由於荷爾蒙的變化引起情緒異常。
- 小便次數增多。

驗，因為你會出現許多與往日不同的體徵，例如乳房隆脹，或者感覺不舒服。這些變化多數是由於妊娠最初的幾週內，你身體準備為胎兒提供營養而使荷爾蒙水平升高引起的，到了妊娠12週左右，這些不舒服的感覺常會減輕，甚至完全消失。

證實妊娠

盡快地證實妊娠。家庭醫生或家庭計劃診所都可以化驗尿液標本，月經過期後數天，在尿液中出現一種荷爾蒙，即可證實妊娠。或者買一個家用妊娠檢驗器，你自己就可進行試驗，以上兩種方法任選一種都是可靠的。當你月經有兩次沒有來時，醫生可能進行陰道檢查以證實你是否妊娠。

家用妊娠檢驗器

所有家用妊娠檢驗器都配有化學試劑，檢驗時，在試管中加入幾滴尿液即可，但最好用早晨起床後的第一次尿液檢驗。這些檢驗器有各種指標，例如以顏色的改變去顯示你是否已懷孕。如果你仔細地按照說明書進行操作，這些檢驗是完全準確的，但是，即使如此也會有假陽性或假陰性的結果，所以還是請醫生驗證一下是否懷孕為好。

