



顾建钦
主编

郑州市民 母婴保健手册



“健康郑州人”丛书

郑州市民 母婴保健手册

顾建钦 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

郑州市民母婴保健手册 / 顾建钦主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.1

(“健康郑州人”丛书)

ISBN 978-7-5349-6814-3

I. ①郑… II. ①顾… III. ①妇幼保健—手册 IV. ①R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003006 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 邓 为

责任编辑: 高 杨

责任校对: 崔春娟

封面设计: 张 伟

版式设计: 王高峰

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 5.5 字数: 100 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“健康郑州人”丛书编审委员会

顾 问 吴天君

主 任 马 懿

副主任 刘 东 王霄鹂 顾建钦

委 员 （按姓氏笔画排序）

丁 凡	马振萍	马淑焕	马耀南	王 娟
王北一	王吉恒	王松强	王秉贵	王章正
王德序	白建林	宁丽梅	吕宪坤	朱东辉
乔伍营	刘宝琴	许迎喜	许金生	孙世龙
孙晓辉	李 玲	李 磊	李生建	李安州
李金华	杨建萍	连鸿凯	吴景瑜	张 强
张文艳	张业龙	张业昌	张智光	陈 军
陈军军	邵华磊	武亚东	周玉东	周崇臣
封银曼	赵 燕	赵中华	赵玉兰	赵学勇
郝义彬	姚 峰	秦治国	袁义强	耿文生
原学岭	郭 磊	郭华峰	黄 娟	曹德明
常际平	虞 婕	虞继亮		

《郑州市民母婴保健手册》编写人员

主 编 顾建钦

副主编 许迎喜 马振萍 赵学勇

编 委 （按姓氏笔画排序）

于凤琴 王北一 师卫翔 吴爱红

张长军 张凤梅 陈瑞芳 袁 瑾

郭华峰 郭宝芝 韩 涛

序

城乡居民的健康状况是反映一个城市和地区经济社会发展、卫生保健水平和人口素质的关键指标，也是城市核心竞争力和综合实力的重要体现。

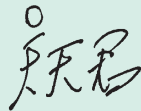
当前，郑州市正处于“十二五”建设的重要阶段，作为中原经济区建设中龙头带动示范先行的核心城市，做好卫生服务保障，提高人民群众健康水平，是推动和加快郑州经济社会发展的重要支撑。关注民生健康，顺应民心民意，市政府提出了实施“健康郑州人”工程。

以健康为主题的丛书，如何做到既有思想性、知识性，又有趣味性、可行性，很值得下功夫研究。市卫生局组织有关医疗卫生专家，以精益求精的治学态度、严谨踏实的工作作风、通俗易懂的图文表达、简便易行的实践技巧，重点突出紧急救治、预防保健、心理健康、预防接种、口腔疾病和传染病防治等方面的健康需求，编撰成系列丛书。该丛书内容丰富实用，易于理解，便于践行，适于普及，是居民身边的健康好帮手。

希望“健康郑州人”丛书能够成为广大市民的健康之友，成为大众健康生活的指南、寻医问药的参考，在提高市民健康素养、服务市民健康生活方面发挥积极作用，为打造健康郑州、美丽郑州，为郑州全面建成小康社会做出有益的贡献。

阅读，实践，祝愿大家拥有健康美好的明天。

河南省委常委、郑州市委书记



郑州市人民政府市长



前言

健康关系着千家万户的幸福。增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的职责和义务。我们主持编写的“健康郑州人”丛书，旨在通过对健康知识的提炼与总结，将其以通俗易懂、活泼幽默的方式呈现出来，以利于指导广大市民不断增强卫生健康意识，提高健康素养和防治疾病能力。

郑州卫生工作紧紧围绕全市经济社会发展大局，重心下移基层，持续改革创新。郑州片医负责制、郑州卫生健康大讲堂、城市医疗卫生设施规划建设管理立法、新农合经办机制改革、公共卫生和基本医疗服务地图式定位责任服务管理等工作为全国首创，成果斐然，惠及民生。但是，当前困扰广大群众健康的问题仍然较多，仍有部分群众健康意识淡薄，吸烟、酗酒、缺乏运动等不良生活方式在人群中普遍存在，危害人民群众健康的慢性病、传染病防治任务依然繁重。基于此，市政府提出实施“健康郑州人”工程，市卫生局组织人员编写了“健康郑州人”丛书。本丛书内容易懂、简便实用、主题突出、涉及面广。每册书籍根据不同主题，对常见病、多发病及心理健康等问题，给出了预防保健基本常识；对跌打损伤、交通事故等突发意外伤害，给出了第一时间、第一现场自己应掌握的应急处置技能；针对儿童发育中常见问题和预防接种应注意事项，给出了专业指导。丛书配有插图，清晰明了、生动幽默，有助于读者阅读和使用。愿“健康郑州人”丛书能成为您生活中的良师益友和贴心伴侣，为您和家人带来平安和健康。

由于编写时间仓促，水平有限，书中可能有不少缺憾甚至错误，希望读者不吝赐教，我们会及时修订更正，以臻完善。

郑州市卫生局局长



目录

一、孕前保健知识

1. 你了解女性的生殖特点吗 2
2. 何谓优生 3
3. 孕前保健的内容有哪些 4
4. 怀孕的过程是什么 5
5. 何谓最佳生育年龄 6
6. 何谓最佳受孕时机 7
7. 何谓最佳受孕时间 8
8. 何谓最佳受孕季节 9
9. 孕前应注意哪些饮食营养 10

二、孕期保健知识

1. 如何知道自己怀孕了 13
2. 怎样计算预产期 14
3. 早孕检查有哪些 15
4. 孕后为何须定期到医院进行产前检查 16
5. 高危妊娠的重点监护是什么 17
6. 孕后生理变化有哪些 18
7. 孕后生活保健事项是什么 19
8. 孕期前三个月易出现哪些问题 20
9. 哪些药物对胎儿有危害 21
10. 为什么服用叶酸可预防胎儿神经管畸形 22
11. 胎儿发育的特征是什么 23
12. 如何进行胎教 24
13. 孕期饮食有哪些需求 25

三、临产与分娩保健知识

1. 临产先兆是什么 27

- 2. 临产前应做哪些准备 28
- 3. 自然分娩的过程是什么 29
- 4. 自然分娩的益处有哪些 30
- 5. 降低难产的办法是什么 31

四、产后保健知识

- 1. 产褥期母体有哪些变化 33
- 2. 产后哺乳期用药的注意事项 34
- 3. 建立良好的产后休养环境 35
- 4. 如何注意个人清洁卫生 36
- 5. 哺乳时应注意什么 37
- 6. 哺乳期如何进行乳房护理 38
- 7. 产后如何进行形体修复 39
- 8. 产后应做哪些身体复查 40
- 9. 剖宫产的产后保健 41
- 10. 产后如何进行心理护理 42
- 11. 产妇饮食营养的需求是什么 43
- 12. 何谓急性乳腺炎 44
- 13. 何谓产后抑郁症 45
- 14. 何谓产后便秘 46
- 15. 何谓恶露不尽 47

五、新生儿日常保健知识

- 1. 新生儿有哪些生理特点 49
- 2. 新生儿有哪些特殊的生理现象 50
- 3. 怎样护理新生儿 51
- 4. 如何抱新生儿 52
- 5. 如何母乳喂养 53

6. 如何进行人工喂养	54
7. 何谓混合喂养	55
8. 如何给新生儿拍嗝	56
9. 如何辨别新生儿大小便的异常	57
10. 如何更换尿布	58
11. 如何给新生儿洗澡	59
12. 为何要重视新生儿睡眠	60
13. 如何应对新生儿啼哭	61
14. 如何为新生儿测量体温	62
15. 如何进行脐带护理	63
16. 如何进行凶门护理	64
17. 如何进行婴儿抚触	65

六、婴儿日常保健知识

1. 婴儿的发育特点是什么	67
2. 婴儿需要哪些营养	68
3. 为什么要添加辅食	69
4. 如何进行婴儿体格生长发育测量与评价	70
5. 婴儿定期应做哪些健康检查	72
6. 婴儿常用药有哪些	73
7. 如何给婴儿喂药	74
8. 如何进行预防接种与免疫	75
9. 何谓消化不良	76
10. 何谓小儿湿疹	77
11. 如何应对小儿发热	78

一、孕前保健知识

孕育是一个神圣的过程，需要精心的孕前准备。孕育一个健康的后代需要有一个最佳受孕时机和良好的孕育环境。在怀孕前，先要有一个周密的考虑，制订生育计划，只有生理和心理都做好了准备，在理想的条件下怀孕，才能孕育一个健康的新生命。

孕前应进行全面的健康检查和优生检查，积极预防疾病的发生和避免不良的用药，戒掉不良的生活习惯，保持良好的心情，增加营养与体质，改善工作、生活的环境，避免职业损害，孕前3个月开始服用预防性剂量的叶酸，在合适的时间安排受孕……如此可确保每一对育龄夫妇有健康的身体和良好的受孕条件。这就像种庄稼一样，有了肥沃的土地、精良的种子，才会孕育出好的庄稼。

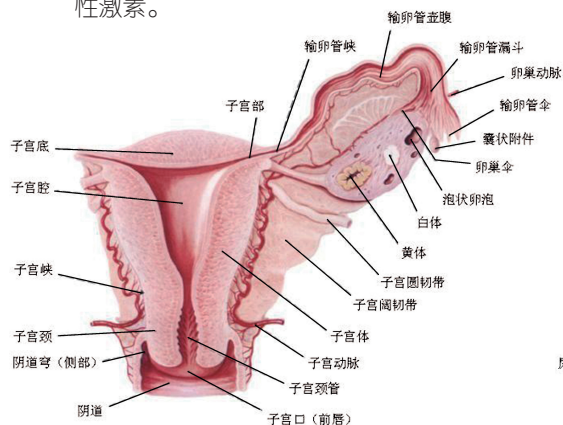


1. 你了解女性的生殖特点吗

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织。女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者称为附件。女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭。

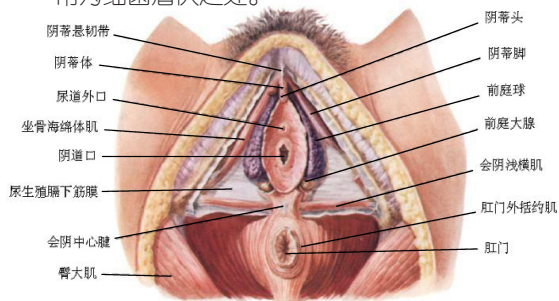
女性内生殖器

- **阴道** 为性交器官、月经血排出及胎儿娩出的通道。位于骨盆下部中央，呈上宽下窄的管道，前壁与膀胱和尿道相邻，后壁与直肠贴近。阴道上端包围宫颈，环绕宫颈周围的部分称阴道穹隆。
- **子宫** 壁厚、腔小，是以肌肉为主的器官。腔内覆盖黏膜称为子宫内膜，青春期后受性激素影响发生周期性改变，并产生月经；孕期孕育胎儿。成人的子宫为前后略扁的倒置梨形。
- **输卵管** 为卵子与精子相遇的场所，也是向宫腔运送受精卵的管道。为一对细长而弯曲的管，位于子宫阔韧带的上缘内，内侧与子宫角相连通，外端游离，与卵巢接近。
- **卵巢** 为一对扁椭圆形的性腺，具有生殖和内分泌功能，产生和排出卵细胞，以及分泌性激素。



女性外生殖器

- **阴阜** 即耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层所构成。
- **大阴唇** 为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。大阴唇外面长有阴毛。
- **小阴唇** 在大阴唇的内侧，表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉，并相互联合。
- **阴蒂** 阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织。
- **阴道口** 由一个不完全封闭的黏膜遮盖。此黏膜叫处女膜，中间有一孔，经血即由此流出。
- **前庭球** 系一对海绵体组织，有勃起性。位于阴道口两侧，前与阴蒂静脉相联，后接前庭大腺，表面被球海绵体肌所覆盖。
- **前庭大腺** 位于阴道下端，大阴唇后部，是一边一个如小蚕豆大的腺体。
- **尿道口** 介于耻骨联合下缘及阴道口之间，为一不规则的椭圆小孔，小便由此排出。其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。



2. 何谓优生

优生的“生”是指出生，“优”是优秀或优良，优生即是生优，就是运用遗传原理和一系列措施，使生育的后代既健康又聪明。优生不仅关乎家庭能够生育优秀的后代，避免不良素质的人口增多，而且对我国控制人口数量，提高人口素质，保证中华民族的繁荣昌盛，具有重大意义。



自己如何做

- 近亲不能结婚。近亲结婚所带来的危害是相当大的，主要是增加了下一代遗传性疾病发生的机会。近亲是指直系亲 and 三代以内旁系血亲。
- 提倡婚前检查。通过婚前检查，了解男女的身体状况，有麻风、严重遗传病、精神病等患者不宜结婚；急性传染病、活动性肺结核、严重的心脏病等患者，应在身体康复后结婚。
- 婚后要选择最佳生育年龄。女性 25~29 岁是最佳生育年龄。
- 受精时间和环境要优良。精子、卵子、受精卵的形成及生长都应有良好的环境条件。如果外界条件恶劣，伤害了精子或卵子，这时勉强受精，所形成的胎儿便可能出现不测。受精卵遇到恶劣的环境，同样也可能造成出生缺陷。
- 怀孕后要注意孕期健康，定期进行产前检查、产前诊断，以预防先天性异常婴儿的出生。在怀孕 4~5 个月时，对胎儿进行遗传性疾病诊断，有以下情况的孕妇，必须要做产前诊断：双亲有先天性缺陷或者是夫妻有一方是不正常染色体携带者；曾有多次流产、早产或生过畸形儿；怀孕早期曾患过病毒感染（尤其是风疹），以及有过不良用药和受放射线影响等；母亲超过 35 岁；以前曾有一个有染色体异常的孩子，智力低下的先天愚型儿。
- 分娩后做好新生儿保健。



注意事项

- 大气、水质、土壤和食品等受到有毒物质的污染，破坏人体平衡，影响了父母体细胞和生殖细胞的遗传结构，就会对胎儿健康产生影响，甚至造成流产、胎儿畸形及遗传性疾病。
- 不良环境和久坐不动的工作方式对女性的伤害大。
- 在新生儿出生缺陷中，有 2% ~ 3% 是由于药物引起的。
- 吸烟对胎儿智力、心血管系统的发育会产生不良影响。准备怀孕的夫妻，最好在孕前 6 个月就戒烟。而酒精可引起胎儿酒精中毒综合征，症状为小头、智力低下、发育迟缓。建议孕前 3 ~ 6 个月夫妻两人就要戒酒了。



3. 孕前保健的内容有哪些

孕前保健是帮助妈妈安全度过孕期的基础保证，减少妊娠疾病和降低孕产妇死亡率和出生缺陷的重要措施。因此，如果你想有一个健康的宝宝，注重孕前保健是非常关键的。



自己如何做

- 有准备、有计划地妊娠，避免高龄妊娠。双方的年龄如女性小于 18 岁或大于 35 岁是妊娠的危险因素。易造成难产或影响胎儿发育。
- 在工作或学习过于紧张疲劳、生活困难、家庭不和、刚刚受到重大精神打击等时不宜妊娠。
- 双方患有疾病均应考虑是否适合妊娠。尤其女方如患有心脏病、肾脏病、高血压等应考虑能否承受孕产全过程。轻者可在医生指导下妊娠；重者如不适合妊娠应在避孕情况下积极治疗。女方患有精神病、糖尿病、癫痫、甲状腺功能异常等，治疗期间不宜妊娠。如乳腺或盆腔内长有良性肿瘤及慢性阑尾炎等，均宜在孕前手术。肺结核、肝炎、淋病、尖锐湿疣等在传染期均不宜受孕。女方如患肝炎已不传染，但肝功能不全，不宜受孕。
- 合理营养，积极进行运动锻炼，控制体重，避免高强度的工作、高噪声环境和家庭暴力。保持心理健康，解除精神压力，预防孕期及产后心理问题的发生。如有烟酒嗜好，孕前应尽量戒除。口服避孕药时间较久，应于停药后半年再怀孕，这期间可改用避孕工具等。
- 男女双方的职业均应无长期接受有害物质的历史。如有接触影响生殖细胞的毒物应做必要的检查，必要时应脱离有毒物质，等恢复正常再怀孕，怀孕后应继续避免接触有毒物质，直至哺乳期后。
- 补充叶酸 0.4~0.8mg/d。既往发生过神经管缺陷的孕妇，则需每天补充叶酸 4mg。



注意事项

- 一旦怀孕，准妈妈的身体就不只是自己的了，生病、吃药都会关系到肚子里宝宝的健康。所以，孕前就应该给身体筑起一道防护墙。
- 根据国家孕期保健指南要求，孕前必查项目：血常规、尿常规、血型（ABO 和 Rh）、肝功能、肾功能、空腹血糖、HBsAg、梅毒螺旋体、HIV 筛查、宫颈细胞学检查（1 年内未查者）。
- 另外，有条件或高危人群孕前还应进行弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒筛查；宫颈阴道分泌物检查（阴道分泌物常规、淋球菌、沙眼衣原体），甲状腺功能检测，75g 口服葡萄糖耐量试验，血脂检查，妇科超声检查，心电图检查，胸部 X 线检查。如在孕前检查过程中，发现女性体内的风疹、乙肝等病毒抗体呈阴性，就应该及时接种风疹、乙肝等疫苗。



4. 怀孕的过程是什么

怀孕（或称妊娠、有身），是指哺乳类雌性（包括人类）在体内有一个或多个胎儿或胚胎。从怀胎到生产要经历 10 个月的时间，你是否知道怀孕是一个怎样的过程呢？胎儿是怎样发育的呢？下面我们一起来看看怀孕的全过程吧。



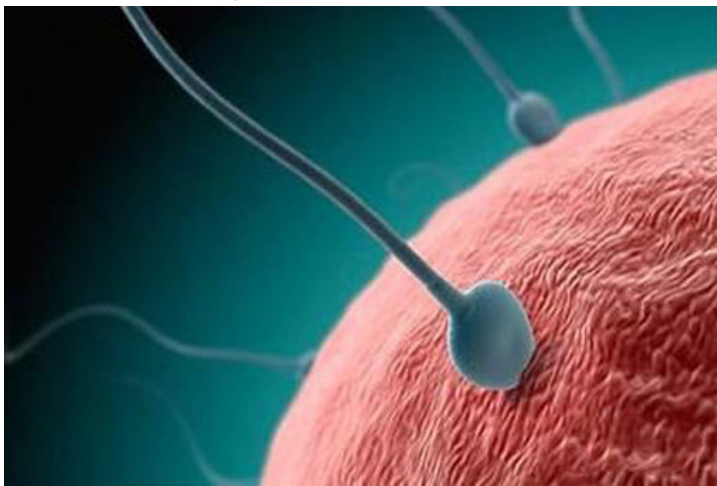
自己如何做

- **怀孕初期** 在妊娠开始前，卵子要先遇到精子产生受精作用。大部分的受精是男性在女性体内射精后产生。现在的技术也可以做到在体外进行人工授精。医学上妊娠是胚胎着床在子宫内膜开始。有时因为并发症，胚胎会在输卵管或子宫颈着床，造成宫外孕。着床通常没有迹象或症状，虽然也有不少着床时轻微出血的例子。胚胎的外层会长成胎盘，可以从子宫壁接收营养。脐带连接新生儿与胎盘。
- **怀孕中期** 多数女性觉得这时比较有活力，并且体重开始大幅增加。这时胎儿开始长成可辨认的形状，也是第一次可以感觉到胎儿的运动。
- **怀孕晚期** 体重增加的最后阶段。胎儿定期活动，这时可能不太舒服，并且导致腰酸背痛、膀胱无力等症状。
- **分娩** 女性从开始感觉到子宫规律的阵痛收缩，以及子宫颈扩张起开始分娩。大部分女性都能正常生产。不过有时因为并发症而要进行剖宫生产。也有时进行会阴切开术。



注意事项

按照胎儿发育程度的不同，整个胎儿发育过程可分为：孕早期、孕中期和孕晚期。孕早期：1~13 周，胚胎处于快速发育的阶段，胚胎致畸率较高，妊娠反应大；孕中期：14~27 周，胚胎已成形，通过 B 超可检测出胚胎发育是否正常；孕晚期：28 周以后，胚胎基本完成发育。



5. 何谓最佳生育年龄

《中华人民共和国婚姻法》规定，男 22 周岁、女 20 周岁方能结婚，这是法定结婚的最低年龄，但不等于最适年龄，更不是最佳生育年龄，因为婚龄和育龄是两回事。那么，究竟多大年龄生育最合适呢？



警示

如果产妇年龄太小，比如 20 岁或者不到 20 岁，容易合并妊娠期高血压疾病、早产等，也可能因为发育不完全而导致难产；产妇年龄过大，特别是超过 35 岁，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此胎儿畸形的发生率增加。而且高龄产妇还常常发生其他染色体异常及体力、智力先天不足的问题。



自己如何做

- 就生理来讲，男性在 16 岁左右开始进入青春发育期，睾丸发育成熟开始生成精子时就具备生育能力了，50 岁以后生育能力逐渐降低。女性在 14 岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟开始周期性排卵和月经来潮时就具备生育能力，生育时间一般可持续 30 年左右，25 ~ 35 岁这段时间是生育功能最旺盛的时期。
- 有关什么时候是最佳生育年龄这个问题，有人抽查了 11 个县的 302 个家庭，对 1150 个子女进行调查分析，结果表明：智力和体质最好的孩子，其父亲生育年龄 29 岁左右，母亲生育年龄 26 岁左右。
- 我国有关部门就产科生理、优生和人口控制这 3 个方面的研究提出：妇女最适合的生育年龄为 25 ~ 29 岁。临床实践证明，妇女在此年龄之间，生育力较旺盛，子宫收缩力很好，出现难产的机会较小。



注意事项

生育是男女之间的事，男方的生育年龄与婴儿的质量也有关。一般男子在 25 ~ 35 岁精力充沛，身体健壮，精子的质量较高。父亲年龄的增加也使某些染色体病更趋复杂化。国外也有资料显示，新生儿死亡率随父亲年龄增加而增长，父亲年龄超过 40 岁，子女发生畸形者超过对照组 1 倍。因而，高龄男子的生育对优生同样是有害的。



6. 何谓最佳受孕时机

任何一对夫妻都想生个既聪明又健壮的孩子。除日常男女对各自体质锻炼和健康的维护外, 科学研究表明, 选好受孕时机也是十分重要的因素。



自己如何做

- 夫妻双方的心理状态良好, 精神舒畅, 无任何忧愁干扰时, 是最佳受孕时机。双方身体无任何疾病时, 口服长效避孕药的妇女应停用6个月后再受孕。受孕前3个月, 男女双方最好忌烟酒, 营养状态良好。
- 按人体生理钟推算出智力、体力和情绪都在最佳状态时, 此办法应以女方为主。
- 同房时间宜选择早晨起床前, 而不要在晚上入睡前, 因为晚上都比较疲劳, 而早晨经过休息, 精力充沛。且早晨女性易测排卵期, 男性激素水平高。
- 受孕前1个月内, 同房次数不宜过频, 最好按女方排卵期一次成功。
- 要赶上风和日丽的好天气。受孕期间不看恐怖影视, 多在优美的自然环境中走走。
- 准备受孕前几天, 夫妻双方一定都要充分注意身体



注意事项

精子和卵子在人体不良的生理状态下或不良的自然环境下相遇, 形成受精卵。这样的受精卵容易受到各种干扰, 质量受到影响。因此要避免在人体生理节律低潮时间里受孕、在身心不佳或同房次数不恰当时受孕、在不良的自然环境下受孕。



休息, 放松心情。同时, 最好停止性生活5~7天, 以保证精子的活力。准备受孕前, 既不要性生活过频, 也不要性生活过疏, 这样都不利于受孕。过频会使精液稀薄, 精子数量少; 过疏会使精子老化, 活力欠佳。