

新世纪妇幼保健指南
XINSHIJI FUYOU BAOJIAN ZHINAN

孕产保健 培育祖国花朵
婴幼护理 雕琢国家栋梁



YUNCHANFU YINGYOUER

孕产妇婴幼儿

保健护理

主编 俞筱童

大全

BAOJIANHULI
DAQUAN

朝華出版社



新世纪妇幼保健指南
XINSHIJI FUYOU BAOJIAN ZHINAN

孕产妇婴幼儿

保健护理大全

YUNCHANFU YINGYOUER BAOJIANHULI DAQUAN

主编 俞筱童



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿保健护理大全/俞筱童主编. —北京:
朝华出版社, 2004. 12

ISBN 7-5054-1123-3

I. 孕… II. 俞… III. ①孕妇—妇幼保健 ②产
妇—妇幼保健 ③婴幼儿—妇幼保健 IV. ①R715.3
②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128286 号

孕产妇婴幼儿保健护理大全

主 编:俞筱童

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:347 千字

印 张:13.25

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1123-3/G·0555

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

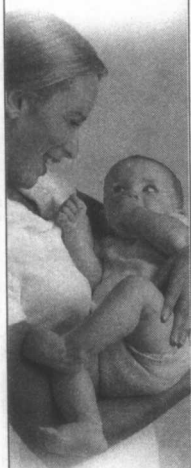
前 言

进入新世纪以来,人们的生活发生了巨大的变化,科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活,影响着人们的生活,每一个新家庭,从建立的那一天起,就渗透了最新的科学知识,人们开始注重自己的生活质量,提高自己的生活水准,期望为哺育下一代创造最好、最优质的先天条件,生儿育女是我们人生的一件大事,科学孕育教养儿女使之成为栋梁之材、有用之材,是我们为社会文明快速向前发展应做的贡献,因此优生、优生、优生在这时显得尤为重要。

时代在发展,生活在进步,不断更新、更完善、更及时地向人们介绍妇幼保健知识,是我们妇产工作者永久的责任和义务。为此我们结合多年的孕产妇幼保健经验,汲取近年来国内外最新妇幼保健知识和成果,精心编写了这本《孕产妇婴幼儿保健护理大全》,全书从孕产妇保健护理到婴幼儿保健护理,层层深入科学而详细地介绍指导人们掌握妇幼保健知识,内容通俗易懂,一改以往同类著述学术性强、晦暗高深难以读懂的缺点,使准爸妈们能在很短时间内全面掌握必要的妇幼保健知识,为您的孕育和教养提供科学、优质的指导和帮助。

最后,祝您拥有一个健康聪明的宝宝,祝您孕育的宝宝不仅是祖国美丽的花朵,更是国家未来的栋梁。

目 录



1

孕产妇篇



孕前指南

- 酒后怀孕后患无穷 / 3
- 春节期间怀孕坏处多 / 4
- 未婚怀孕的害处 / 4
- 怀孕的判断方法有哪些 / 5
- 影响经期延误的因素有哪些 / 7
- 育儿必备小常识 / 7
- 怀孕的现象有哪些 / 8
- 避孕时切忌意外怀孕 / 9
- 停服避孕药多长时间可以怀孕 / 10
- 性高潮时怀孕好处多 / 11
- 孕前加强锻炼好处多 / 11
- 必要的劳动保护有益优生 / 12
- 病毒性肝炎治愈后方可怀孕 / 12
- 等乙肝转阴再怀孕为好 / 13
- 肾病者怀孕要慎重 / 14
- 肺结核患者慎怀孕 / 14
- 慢性高血压患者不宜怀孕 / 15
- 婚后马上怀孕不利于优生 / 15
- 身体疲劳时怀孕不利于优生 / 15
- 了解优生优育基本常识非常重要 / 16
- 优生的基本条件有哪些 / 17
- 什么是三优优生法 / 19
- 有利于优生的心理准备 / 20

目

录



生育的最佳年龄是多少 / 21
怀孕的最佳季节是什么 / 21
出生月份与成人后健康的关系 / 22
每月中最佳的受孕时机是哪几天 / 23
最佳怀孕环境的创造 / 24
孕前营养准备的重要性 / 27
孕前良好的心理状态怎样保持 / 27
人体生物钟对优生的重要作用 / 27
运用生物钟规律生健康宝宝的方法 / 30
生男生女的奥秘是什么 / 30
孕前怎样做好体质准备 / 33
孕前应做好哪些心理准备 / 34
孕前应做好哪些物质准备 / 35
孕前饮食与服药的注意事项 / 37
受孕前的禁忌 / 38
影响优生的环境因素有哪些 / 40
高龄父亲对优生有哪些影响 / 42
父母血型不合与妊娠 / 43
想生女孩的方法 / 44
想生男孩的办法 / 47
利用食物法达到生男生女的效果 / 49
生男生女法能避免伴性遗传病 / 50
实行生男生女法,夫妻一定要充分沟通 / 51
生男生女法在充满夫妻情爱的气氛中效果最佳 / 52
什么是人工授精 / 53
试管婴儿是怎样进行的 / 54
人工授精的常识有哪些 / 55
怎样计算预产期 / 55
孕期的日常生活怎样安排 / 56
孕期的日常行为姿势是怎样的 / 60
孕期怎样进行日常卫生与打扮 / 61



- 孕期怎样做体操 / 64
孕期应该补食哪些食物 / 66
孕期最容易忽视哪些营养 / 68
妇女忌生育过早或过晚 / 69
妇女在孕前就要忌食用棉籽油 / 70
生过畸形儿的妇女忌盲目再孕 / 70
孕前缺乏营养的害处 / 71



胎教方案

- 现代的胎教能教会什么 / 73
胎教应从择偶开始 / 73
胎教应从什么时候开始 / 73
胎儿在子宫内是怎样学习的 / 74
怎样知道胎儿在聆听世界 / 75
胎儿在腹内是在认真听吗 / 76
胎儿听觉何时发育 / 76
胎儿对声音具有分辨能力吗 / 77
胎儿有视觉吗 / 77
胎儿有触觉吗 / 78
胎儿有嗅觉吗 / 78
胎儿有味觉吗 / 79
胎儿有记忆能力吗 / 79
孕妇在胎教中的作用有什么 / 80
丈夫在胎教中怎样起作用 / 80
母亲与胎儿之间的信息传递的关系如何 / 81
母爱对胎儿有什么影响 / 81
异常的情绪如何影响胎儿的发育 / 82
如何克服胎教中的忧郁心理 / 83
听力训练如何进行 / 84

目

录



音乐胎教与胎儿耳的发育有什么关系 / 85
胎教音乐有哪些种类 / 86
适宜孕妇听的音乐有哪些 / 86
适合胎儿听的音乐有哪些 / 87
不同受孕时期应如何选用胎教音乐 / 87
为什么说音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁 / 89
怎样给胎儿唱歌 / 90
五音不全的孕妇能给胎儿唱歌吗 / 91
经常抚摸胎儿有哪些积极作用 / 91
怎样进行胎教运动 / 92
运动胎教包括哪几项 / 93
怎样和胎儿对话 / 94
怎样给胎儿讲故事 / 94
怎样调动周围的人协助语言胎教 / 95
胎教的要诀是什么 / 95
语言胎教的内容示例 / 96
怎样和胎儿做游戏 / 99
为什么要早给孩子起个名呢 / 100
怎样给宝宝起名字 / 100
怎样进行性格培养 / 101
怎样塑造胎儿的性格 / 102
色彩在胎教中的重要作用 / 103
怎样进行光照胎教 / 104
孕妇读书对胎儿有什么作用 / 104
孕妇适宜阅读哪些方面的书刊 / 105
如何设计宝宝的形象 / 105
丈夫应怎样配合妻子进行胎教 / 106
受孕当月应如何养胎与胎教 / 107
妊娠二月应如何养胎、护胎与胎教 / 107
妊娠三月应如何养胎、护胎与胎教 / 108
妊娠四月应如何养胎、护胎与胎教 / 108

- 妊娠五月应如何养胎、护胎与胎教 / 109
妊娠六月应如何养胎、护胎与胎教 / 110
妊娠七月应如何养胎、护胎与胎教 / 111
妊娠八月应如何养胎、护胎与胎教 / 111
妊娠九月应如何养胎、护胎与胎教 / 112
妊娠第十个月还需胎教吗 / 112
腹式呼吸对胎儿的好处 / 112
如何教胎儿学英语和数字 / 113
胎教中如何避免不愉快的事情发生 / 114
怎样教胎儿运动 / 115



产前准备

- 产前检查包括哪几项内容 / 116
产前的心理准备非常重要 / 118
早产的原因有哪些 / 119
早产有哪些危害 / 120
产前应做好哪些准备 / 121
分娩前应做好哪些物质准备 / 121
预防早产的措施有哪些 / 122
有哪些情况需要做产前遗传病诊断 / 122
前次剖宫产下次是否还要剖宫产 / 123
双胎容易发生哪些问题 / 123
哪些待产情况需特殊处理 / 124
哪些情况应该引产 / 128
高龄初产孕妇产前必须检查 / 129
产妇临盆入院忌过早或过晚 / 130
怎样为新生宝宝布置房间 / 131
新生宝宝居室的温度、湿度要求 / 132
新生宝宝有必要拥有自己的小床吗 / 132

目

录

- 怎样给新生儿宝宝准备包裹单 / 133
怎样包裹让新生儿宝宝感到舒适 / 135
用睡袋可以代替包裹单吗 / 135



生产指导

- 决定分娩的三个要素 / 136
分娩的过程是怎样的 / 137
轻松分娩的动作与秘诀 / 142
分娩中的异常现象 / 147
尽量避免做会阴切开术 / 151
分娩的先兆是怎样的 / 152
分娩时的助产动作是怎样的 / 153
分娩时产妇的配合方法 / 154
什么是胎头吸引术 / 155
什么是产钳助产术 / 155
剖腹产术是怎样的 / 155
哪些产妇必须住院分娩 / 159
宫颈口扩张期应该做的配合动作 / 160
分娩的持续时间是多少 / 161
正确认识分娩的痛苦 / 162
什么是麻醉分娩 / 163



孕产妇保健

- 孕妇运动要适当 / 165
孕妇应慎用洗涤剂 / 166
孕吐时的营养与饮食 / 166
孕妇营养要合理 / 166

目

录



- 孕期合理营养的重要性 / 167
- 孕妇膳食安排原则 / 167
- 孕妇不宜的食物有哪些 / 168
- 孕妇吃动物肝脏易使胎儿畸形 / 168
- 孕妇吃发芽土豆易使胎儿畸形 / 169
- 孕妇饮水的注意事项 / 169
- 孕妇不宜饮咖啡 / 170
- 孕妇应慎用人参 / 170
- 孕妇忌多吃山楂 / 170
- 孕妇忌吃黄芪炖母鸡 / 171
- 孕妇忌吃糯米甜酒 / 171
- 孕妇慎喝酸牛奶 / 171
- 孕妇口腔的卫生保健 / 172
- 孕妇应保持有规律的生活 / 172
- 孕妇应注意睡眠和休息 / 173
- 孕妇应适当做些家务事 / 173
- 孕妇应做轻松的运动和散步 / 174
- 孕妇谨防化妆品中毒 / 174
- 维甲酸化妆品孕妇不能用 / 175
- 孕妇保育健美方法 / 175
- 孕妇多吃油条的害处 / 177
- 孕妇慎用鱼肝油和含钙食品 / 178
- 孕妇要少吃冷饮 / 178
- 孕妇慎用抗生素 / 178
- 病毒唑对孕妇危害大 / 179
- 氯霉素易引起“灰婴综合征” / 180
- 孕妇应避免用阿司匹林 / 181
- 孕妇使用清凉油的坏处 / 181
- 哺乳期怎样避孕 / 181
- 产褥期卫生保健 / 182
- 孕妇忌服的中药有哪些 / 184

- 孕妇缺乏蛋白质的坏处 / 185
- 孕妇缺乏维生素 A 的坏处 / 185
- 孕妇缺乏维生素 B₁ 的坏处 / 186
- 孕妇缺乏维生素 B₂ 的坏处 / 187
- 孕妇缺乏维生素 B₆ 的坏处 / 187
- 孕妇缺乏维生素 B₁₂ 的坏处 / 188
- 孕妇缺乏维生素 C 的坏处 / 188
- 孕妇缺乏维生素 D 的坏处 / 189
- 孕妇缺乏维生素 E 的坏处 / 189
- 孕妇缺乏叶酸的坏处 / 190
- 孕妇缺钙的坏处 / 191
- 孕妇缺铁的坏处 / 192
- 孕妇缺锌的坏处 / 193
- 孕妇缺碘的坏处 / 194
- 孕妇忌忽视冬季保健 / 194
- 孕妇忌用的西药 / 195
- 孕妇忌接种风疹疫苗 / 197
- 孕妇忌不注射破伤风类毒素 / 197
- 孕妇忌照 X 线 / 198
- 孕妇忌过多使用 B 型超声波检查胎儿 / 199
- 产妇忌多吃鸡蛋 / 199
- 产妇忌不吃蔬菜、水果 / 200
- 产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬 / 200
- 产妇忌多吃红糖 / 201
- 产后忌吃巧克力 / 201
- 产妇忌急于服用人参 / 202
- 产后忌滋补过量 / 202
- 产妇忌急于节食瘦身 / 203



孕产妇护理

- 孕妇应怎样进行沐浴 / 205
- 孕妇应注意的事项 / 205
- 孕妇出行不宜坐飞机 / 207
- 孕妇不要睡电热毯 / 208
- 孕妇起居的注意事项 / 209
- 孕妇安度三伏天的注意事项 / 210
- 孕妇安全度过冬天应注意什么 / 211
- 孕妇经常散步好处多 / 212
- 妊娠保健体操 / 212
- 孕妇妊娠呼吸操 / 215
- 孕妇要采取正确坐、立、行的姿势 / 216
- 孕妇休息要注意姿势 / 216
- 注意乳房的保养护理 / 217
- 胎位异常的预防 / 218
- 如何处理足月胎儿头位异常 / 218
- 孕期的病变应去医院护理 / 219
- 怎样避免食用过敏食物 / 220
- 剖腹产后的复原护理方法 / 221
- 恢复健美形体的运动 / 222
- 产后要预防阴道松弛 / 224
- 怀孕期生活要有规律 / 224
- 怀孕初期特别注意事项 / 226
- 怀孕早期的美容与穿着护理 / 227
- 怀孕 5~7 个月的生活护理 / 228
- 怀孕 5~7 个月的护理事项 / 229
- 怀孕 8~10 个月的生活规律 / 230
- 怀孕 8~10 个月的护理事项 / 230

目

录

- 怀孕 8~10 个月的美容护理 / 232
怀孕 8~10 个月的乳房按摩护理 / 232
怀孕 8~10 个月的营养与食物 / 232
产后尽早下床活动的好处 / 233
积极预防产后感染 / 234
产后检查的重要性 / 234
产后的基础护理是怎样的 / 235
会阴的护理 / 237
乳房的护理 / 237
产后精神心理的调节护理 / 238
产妇月子里活动应注意什么 / 239
产后经常出现的不适症状及其护理 / 240
产后产妇应采取怎样的睡卧姿势 / 240
产后应当什么时候开始避孕 / 241
产后妇女阴道松弛的防治及护理 / 241



附录：孕产疾病及其护理

- 妊娠剧吐 / 243
早 产 / 243
异位妊娠 / 244
葡 萄 胎 / 246
妊娠高血压综合征 / 247
妊娠贫血 / 249
羊水过多 / 251
羊水过少 / 253
胎盘早剥 / 254
胎盘异常 / 255
脐带异常 / 256



子宫破裂 / 257
子宫复原不全 / 258
胎盘残留 / 258
产褥热 / 258
后宫缩 / 259
乳腺炎 / 260
输卵管扭转 / 260
外阴和阴道静脉曲张破裂 / 261

婴幼儿篇



喂养指南

为什么母乳胜过奶粉和鲜牛奶 / 265
吃母乳能预防哪些疾病 / 265
母乳不同期的营养成分有何变化 / 266
新生儿开奶过晚有什么危害 / 266
怎样给婴儿定时喂奶 / 267
喂奶太多时婴儿易患疝痛吗 / 267
哪几种母亲不宜亲自哺乳 / 268
怎样保护母亲的乳头 / 268
用母乳喂养孩子时间以多长为宜 / 269
科学喂养母乳的程序是怎样的 / 269
怎样保证母乳的充足营养 / 270
不宜穿工作服喂奶 / 271
如何安排夜间哺乳 / 271
职业妇女怎样解决喂奶难的问题 / 272
婴儿不喜欢喝奶怎么办 / 272



产后缺乳的解决办法 / 273
混合喂养的适用情况 / 274
怎样合理地混合喂养 / 274
人工喂哺有哪些技巧 / 275
新生儿不能喂哺酸奶 / 275
新生儿辅助食物如何添加 / 275
新生儿喂乳要准备哪些用具 / 276
怎样喂养牛乳 / 276
婴儿喂牛奶放什么糖好 / 278
婴儿喂鲜牛奶加什么好 / 278
新生儿牛奶如何调配 / 279
选购奶粉的方法 / 279
冲奶粉什么温度为好 / 280
奶瓶喂养的正确姿势是怎样的 / 281
婴儿睡觉时喂奶好吗 / 281
婴儿断奶后应选择哪些食物 / 282
母乳充足还要增加辅助食品吗 / 282
怎样安排婴幼儿(1~24个月)的食物 / 283
基本的辅助食品如何制作 / 283
制备小儿食品的注意事项 / 285
小儿何时开始咸食好 / 285
幼儿膳食的特点有哪些 / 285
怎样合理安排幼儿的饮食 / 287
幼儿总爱吃奶不吃饭怎么办 / 287
应为幼儿选择哪些益智健脑的食品 / 288
正确的喂哺姿势是怎样的 / 290
新生儿适量喂水的重要性 / 291
怎样判断新生儿饱不饱 / 291



食疗点析

- 肥胖儿减肥饮食治疗有哪些要求 / 293
- 肥胖儿的饮食应怎样安排 / 294
- 营养不良小儿的饮食应怎样要求 / 295
- 龋齿怎样进行饮食预防 / 295
- 小儿湿疹病的饮食应怎样安排 / 296
- 急性胃肠炎患儿的饮食应怎样安排 / 297
- 肺炎患儿的饮食要求 / 297
- 麻疹患儿的饮食要求 / 298
- 先天性心脏病患儿的饮食要求 / 298
- 肝炎患儿的饮食要求 / 299
- 糖尿病患儿的饮食要求 / 299
- 小儿缺锌的食疗 / 300
- 小儿近视的食疗 / 300
- 婴幼儿贫血怎么办 / 301
- 患有蛋白缺乏综合征儿童的食疗 / 301
- 维生素 A 缺乏症儿童的饮食要求 / 302
- 多动症的食疗 / 302
- 小儿呼吸道感染的春季食疗 / 303
- 小儿呼吸道感染的夏季食疗 / 304
- 小儿呼吸道感染的秋季食疗 / 304
- 小儿呼吸道感染的冬季食疗 / 305
- 小儿支气管炎的食疗 / 305
- 百日咳的食疗方法 / 306