



新手妈妈 必读

主编 孙丽洲

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈必读/孙丽洲主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5345-4816-0

I. 新... II. 孙... III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148601 号

新手妈妈必读

主 编 孙丽洲
责任编辑 金宝佳
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 5.375
字 数 120 000
版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4816-0/R·934
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

编写人员名单

主 编	孙丽洲		
编写人员	王海琦	刘玲珍	陈慧平
	蒋小青	陈炳兰	杨娜娜
插图绘制	郭 渊	袁 靖	阚小燕



前言

“新手”是一种让人兴奋的新鲜体验，“新手”是一段十分重要的人生经历。无论我们学什么，做什么，都是从当“新手”开始的。我们一天又一天地面对不同的事物，我们一天又一天地学习做“新手”。于是，就编织出我们五彩缤纷的生活。

幸福的人生就是在一次又一次地当好“新手”的过程中打造出来的，其中，当好“新手妈妈”是十分重要的，因为这不仅会影响宝宝一生的幸福，而且也会影响到小家庭、大家庭乃至社会的和谐与幸福。

《新手妈妈必读》为您提供第一次做母亲所必备的相关知识，并且注重这种知识的系统性、完备性与实用性。大到分娩期异常情况的处理，小到孕期的美容与化妆；近至临产期的心理准备，远至怀孕前的准备与分娩后的婴儿哺育。相信在人生这一重要“新手”阶段，《新手妈妈必读》能够给您以有益的指导与切实的帮助。

几千年来，生儿育女、繁衍后代在人类社会似乎是在再自然不过的事情，因此人们常常以顺其自然，甚至被动接受的态度对待小生命的到来。而今天，由于社会的发展、人类的进步与竞争的激烈，家庭与社会都迫切希望宝宝们从生命的起始阶段就能得到正确的呵护。为此，请认



宝们从生命的起始阶段就能得到正确的呵护。为此,请认真阅读《新手妈妈必读》,它不仅可以为您提供必需的知识,而且会让您为当好“新手妈妈”而采取积极、正确的态度,这一点是至关重要的。

毕竟:知识就是力量,态度引领成功。

参加本书编写的都是具有丰富临床经验的妇产科主任、专家,相信通过他们的点拨,每一位准妈妈都能平平安安地分娩,每一个宝宝都健康、聪明。

孙丽洲

2006年1月8日



目 录

产 前 篇

怀孕前的准备	3
1. 去医院进行孕前咨询	3
2. 经常锻炼	3
3. 调整好情绪	3
4. 掌握排卵时间	4
5. 戒烟戒酒	4
6. 远离家电污染	4
7. 均衡饮食	5
8. 不要滥用药物和随便做一些检查	5
9. 有反复流产史的妇女孕前准备需特别注意	5
10. 调整营养和健康状况	5
避孕后多久可妊娠	6
最佳受孕时机和受孕年龄	6
早孕确诊检查和建卡的注意事项	7
1. 早孕确诊检查	7
2. 建卡	8
调整好孕期心态	8
孕期用药	9
孕期的健康饮食	10
1. 关于孕期饮食热量的摄入	10
2. 膳食平衡	10
孕妇的着装	11
孕期安全旅行	12



孕期美容与化妆	12
1. 忌用染发剂	13
2. 忌用冷烫精	13
3. 忌用口红	13
4. 忌用指甲油	13
5. 忌戴隐形眼镜	14
孕期产检时间及各期应做的检查项目	14
1. 早孕建卡的内容	15
2. 建卡后每月检查一次	16
3. 孕晚期至分娩	16
孕期胎教	16
1. 通过动作和声音与胎儿对话	16
2. 给胎儿讲故事	16
3. 欣赏胎教音乐	17
4. 给胎儿唱歌	17
5. 胎儿性格和求知欲的培养	18
孕期筛查时间、内容和意义	18
1. 唐氏综合征筛查	18
2. 50克糖筛查	19
B超筛查的方法、内容和意义	19
产前诊断的技术方法	20
1. 超声波检查	20
2. 羊膜腔穿刺	21
3. 绒毛细胞检查	21
4. X线检查	21
5. 胎儿镜检查	22
预产期的计算方法和孕周的计算方法	22
1. 最后一次月经算法	22
2. 以受精日计算	23
3. 超声波断层法	23
4. 由子宫大小推定	23



孕期的特殊情况注意事项.....	23
1. 阴道出血	23
2. 孕期创伤	24
3. 腹痛	24
4. 孕期的希克斯宫缩	24
5. 发热	24
6. 胎动减少	25
孕期数胎动的方法.....	25
孕期胎儿宫内监测技术.....	26
1. 产前胎心率试验(NST 或无应激试验)	26
2. B 超	26
3. 超声多普勒脐血流	26
4. 羊水量	27
5. 尿 E/C 比值	27
妊娠合并症、并发症的处理	27
1. 妊娠期糖尿病	27
2. 早产	28
3. 胎膜早破	28
4. 妊娠期高血压	29
5. 贫血	29
6. 高胆酸症	30
7. 前置胎盘	30
8. 胎盘早剥	30
9. 妊娠过期	31
10. 羊水过多	31
11. 羊水过少	31
12. 胎儿窘迫	31
孕期不适症状及注意事项.....	32
1. 早孕反应	32
2. 疲劳	32
3. 压迫性尿失禁	33



4. 头晕和晕厥	33
5. 痔疮	33
6. 子宫圆韧带疼痛	34
7. 唾液分泌过多	34
8. 鼻塞和鼻衄	34
9. 胃胀气	34
10. 胃腕部烧心感	35
11. 气喘	35
12. 失眠	35
13. 便秘	35
14. 水肿	36
15. 静脉曲张	36
16. 小腿抽筋	36
17. 耻骨联合疼痛	36
妊娠期弓形虫病的治疗	37
孕期病毒感染的治疗	37
1. 孕妇感冒的治疗	37
2. 乙型肝炎	38
3. 妊娠期风疹病毒感染	38
4. 妊娠期巨细胞病毒(CMV)感染	39
5. 妊娠期艾滋病病毒感染	39
孕期丈夫及家人的角色	39
1. 给予妻子积极的支持	39
2. 分担妊娠	40
3. 在妻子分娩时的任务	40
孕期的性生活知识	40
1. 性生活的安全性	40
2. 寻找舒适的性生活体位	40
3. 寻找示爱的其他方式	40
孕期体操	40
1. 锻炼时间	40



2. 锻炼强度	41
3. 有以下情况要停止锻炼	41
4. 体操内容	41
产前运动	43
孕期体重的增加不要过度	45
分娩医院的选择	46

分 娩 篇

计算胎龄的几种方法	49
临产前的心理准备	50
分娩的先兆	51
临产与产程	51
分娩期调整心态的必要性	52
分娩期丈夫及家人的支持和帮助	53
分娩中异常情况的处理	54
1. 胎位异常	54
2. 胎膜早破	55
3. 早产	56
4. 多胎妊娠	56
5. 巨大儿	57
6. 胎儿宫内窘迫	58
7. 产程延长	59
分娩中的干预措施	59
1. 引产与催产	59
2. 人工破膜	60
3. 会阴切开术	60
4. 胎头吸引术	61
5. 产钳术	61
6. 剖宫产术	61
分娩镇痛	63
分娩过程中的注意事项	64



1. 临产前后的心理调节	64
2. 第一产程中的活动和饮食	64
3. 产程中的自我监护	65
4. 第二产程中如何正确运用腹压	65
水中分娩	66

产后恢复篇

产褥期	71
产妇的个人卫生	71
产妇的居住环境	72
产后饮食	73
褥汗	74
体温变化	74
恶露	74
子宫复旧和宫缩痛	75
产褥感染	75
产褥病率	76
1. 急性乳腺炎	76
2. 泌尿系统感染	76
3. 上呼吸道感染	76
产褥中暑	77
产后便秘	77
防治产后脱肛或痔加重	78
产后早日下床活动	79
预防产后子宫脱垂	79
产后保健操	80
产后性生活	82
产后避孕	82
母乳喂养	83
1. 母乳喂养对婴儿的好处	83
2. 母乳喂养对母亲的好处	84



3. 母乳是宝宝的生命之源	84
4. 母乳喂养姿势	85
5. 婴儿吃奶的正确姿势	86
6. 母乳喂养常见问题	86
7. 特殊情况下的母乳喂养	89
母婴同室	90
1. 母婴同室的好处	90
2. 注意事项	90
患肝炎的产妇能否与婴儿同室	90
哺乳期用药	91
新生儿抚触	92
抚触时的注意事项	93
新生儿常见问题	94
1. 新生儿溢奶	94
2. 新生儿红臀的护理	94
3. 新生儿脐带的护理	95
4. 新生儿鹅口疮	95
5. 新生儿生理性黄疸	95
6. 新生儿生理性体重下降	96
7. 女婴的白带与阴道出血	96
产后抑郁症	96
1. 产后情绪低落	97
2. 产后沮丧	97
3. 产后精神病	98
新手妈妈与新手爸爸	98

婴儿哺育篇

新生儿特点	103
1. 出生多长时间称为新生儿	103
2. 正常足月儿	103
3. 正常足月儿外观上的特点	103



4. 正常足月儿的生理特点	103
新生儿的一般日常护理	105
1. 喂养	105
2. 新生儿护理	111
婴儿预防接种	115
1. 预防接种对象	115
2. 预防接种的种类	115
3. 何时、怎样预防接种	116
4. 预防接种可能会出现反应及处理	116
5. 预防接种的禁忌症	116
新生儿先天性疾病的筛查	117
1. 苯丙酮尿症	117
2. 21-三体综合征	119
3. 先天性甲状腺功能低下症	120
婴儿疾病的防治	125
1. 新生儿黄疸	125
2. 新生儿窒息	127
3. 新生儿缺氧缺血性脑病和颅内出血	128
4. 新生儿败血症	129
5. 新生儿寒冷损伤综合征	130
6. 婴儿肺炎	131
7. 小儿腹泻	133
婴儿用药须知	136
1. 婴儿药物治疗的特点	137
2. 婴儿用药的选择	138
3. 计算婴儿药物用量	140
婴儿早期神经系统发育的干扰	140
1. 培养新生儿良好的生活习惯	140
2. 新生儿抚触的具体方法	142
3. 新生儿游泳和水中抚触	145
婴幼儿的生长发育特点	148



1. 小儿生长监测	148
2. 小儿卤门与健康的关系	149
3. 小儿乳牙的发育特点及保护	149
4. 开发孩子的智力	149
5. 判断孩子的听力是否正常	150
6. 新生儿的知能	150
7. 婴儿要学爬	151
婴幼儿的早期教育	151
1. 婴幼儿的早期教育与胎教的区别	151
2. 早期教育对促进智力发育的作用	151
3. 早期教育的科学依据	152
4. 婴幼儿早期教育的具体操作	153
5. 具体训练操作中的注意问题	154
婴幼儿生病早发现	154
1. 感冒	154
2. 如何预防反复感冒	154
3. 呕吐	155
4. 婴幼儿腹泻的诱因	155

产 前 篇



