

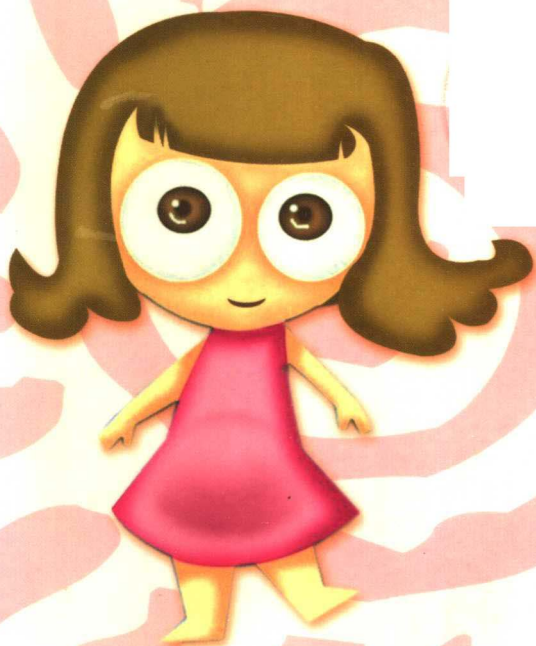
1+1
家庭健康套餐
JIATING JIANKANG TAOGAN

准妈妈

SHOUCE

ZHUNMAMA 手册

主编 / 范红霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R715.3
103

1+1 家庭健康套餐

准妈妈手册

ZHUNMAMA SHOUCE

主 编 范红霞

副主编 王霞灵 叶燕萍

编 委 万力生 王霞灵 叶燕萍

冯 筠 范红霞 黄剑美



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈手册/范红霞主编. —北京:人民军医出版社, 2004. 4
(1+1 家庭健康套餐)
ISBN 7-80157-967-4

I. 准… II. 范… III. ①妊娠期-妇幼保健-手册②围产期-妇幼保健-手册 IV. R715.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 052003 号

策划编辑:靳纯桥 加工编辑:杨骏翼 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

pmmp. com. cn

印刷:北京人民印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

787mm×1092mm 1/32

印张:12 字数:280 千字

版次:2004 年 4 月第 1 版 印次:2004 年 4 月第 2 次印刷

印数:4001~9000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是为将要成为妈妈的人做全程医学指导的科普读物。全书共分七章,介绍了必须了解的妇科及产科基础知识,包括计划生育、优生措施、胎教方法、孕期保健及措施、孕期疾病预防及饮食起居、分娩准备、临产要诀、产后护理及注意事项、胚胎及胎儿发育过程和母体的感受。书中附有大量插图。内容丰富生动,方法实用,叙述通俗易懂,是每个准妈妈的必备读物,并可供妇幼保健工作者阅读参考。

责任编辑 靳纯桥 杨骏翼



目 录

第一章 二人世界.....	(1)
第一节 避孕措施.....	(2)
一、常用的避孕方法	(2)
二、基础体温的测量方法	(2)
三、安全期避孕	(3)
四、安全期不安全	(4)
五、体外射精法	(4)
六、正确使用避孕套	(5)
七、阴道杀精剂避孕	(6)
八、阴道隔膜避孕	(6)
九、关于口服避孕药	(7)
十、关于宫内节育器.....	(10)
十一、绝育术.....	(12)
十二、产后避孕措施的选择.....	(17)
第二节 终止妊娠	(18)
一、终止妊娠的方法.....	(18)
二、药物流产和人流手术的优缺点.....	(18)
三、药物流产的适应证和禁忌证.....	(19)
四、药物流产的服药方法.....	(19)
五、药物流产后的调养.....	(20)
六、慎重对待人流手术.....	(20)
七、人流术前做何种检查.....	(21)
八、关于高危人流术.....	(21)

九、药流和人流后的常见并发症·····	(24)
十、中期妊娠引产·····	(26)
第二章 孕前准备 ·····	(31)
第一节 孕前准备 ·····	(32)
一、婚前检查·····	(32)
二、担心不孕的夫妇应做的检查·····	(32)
三、必要的遗传咨询·····	(33)
四、远离电磁波辐射·····	(33)
五、停用口服避孕药·····	(34)
六、注意工作环境·····	(34)
七、戒掉烟、酒·····	(35)
八、避免饮用可乐型饮料·····	(37)
九、正确使用药物·····	(37)
十、避免接触X线·····	(38)
十一、注意写字楼里的污染源·····	(38)
十二、远离小动物,避免弓形体感染·····	(40)
十三、孕前须治疗的疾病·····	(40)
第二节 受孕时机 ·····	(46)
一、受孕的最佳年龄和季节·····	(46)
二、何时准备怀孕为好·····	(47)
三、需谨慎受孕的几种情况·····	(48)
四、受孕需要哪些条件·····	(48)
五、成功受孕的秘诀·····	(49)
六、把握最易受孕的时机·····	(51)
七、关于生男、生女·····	(51)
第三节 了解新生命诞生的历程 ·····	(53)
一、男性生殖器官和构造·····	(53)
二、女性内生殖器官的构造·····	(57)





三、精子和卵子结合的过程.....	(59)
四、胎儿的成长.....	(61)
五、母体的变化.....	(64)
六、胎儿与母体的联系.....	(65)
第四节 学会如何胎教	(67)
一、孕前准备和优生.....	(67)
二、丈夫怎样为优生创造条件.....	(69)
三、胎教知识.....	(70)
四、胎儿的感觉发育.....	(72)
五、孕妇心态与优生.....	(73)
六、父亲与胎教.....	(75)
七、胎教方法.....	(76)
八、用好音乐胎教方法.....	(78)
九、用好体操胎教方法.....	(79)
十、用好语言胎教方法.....	(81)
十一、用好游戏胎教方法.....	(83)
第三章 早期妊娠	(86)
第一节 检查怀孕的方法	(87)
一、自我症状检查.....	(87)
二、基础体温测定.....	(88)
三、自我药物检查.....	(89)
四、医院确诊.....	(89)
五、预产期的推算.....	(93)
第二节 妊娠 0~12 周	(94)
一、妊娠 0~4 周	(94)
二、妊娠 5~8 周	(97)
三、妊娠 9~12 周	(113)
第三节 饮食起居.....	(118)

一、生活起居	(118)
二、饮食调护	(120)
第四节 预防畸形	(133)
一、合理用药	(133)
二、防止病毒感染	(135)
三、远离射线	(139)
四、远离噪声	(140)
五、避免高温坐浴	(142)
六、注意工作环境	(143)
七、戒烟并尽量避免被动吸烟	(144)
八、避免饮酒过度	(146)
九、保持好的心情	(147)
十、防止孕妇碘缺乏	(148)
第四章 中期妊娠	(149)
第一节 孕妇体操	(150)
一、准备分娩的呼吸方法	(150)
二、分娩时胸式深呼吸	(151)
三、腿部和骨盆的锻炼	(151)
第二节 妊娠 13~28 周	(156)
一、妊娠 13~16 周	(156)
二、妊娠 17~20 周	(161)
三、妊娠 21~24 周	(164)
四、妊娠 25~28 周	(171)
第三节 饮食起居	(177)
一、生活起居	(177)
二、饮食调护	(198)
第五章 晚期妊娠	(206)
第一节 妊娠体操	(207)





一、背部运动	(207)
二、四肢伏地	(208)
三、单腿运动	(208)
四、双腿运动	(209)
五、体侧运动	(209)
六、肩部运动	(210)
七、胸部运动	(210)
第二节 妊娠 29~40 周	(211)
一、妊娠 29~32 周	(211)
二、妊娠 33~36 周	(223)
三、妊娠 37~40 周	(229)
第三节 饮食起居	(238)
一、生活起居	(238)
二、饮食调护	(245)
第六章 产时妈妈	(252)
第一节 顺产体操	(253)
一、分娩辅助动作:压迫法和按摩	(253)
二、分娩辅助动作:呼吸法和屏气用力法	(256)
三、屏气用力时禁止以下的姿势	(259)
第二节 临产征兆	(260)
一、临近预产期的症状	(260)
二、临近预产期的注意事项	(261)
三、临产征兆	(262)
第三节 住院待产	(263)
一、何时住院	(263)
二、联系住院	(265)
三、住院待产	(266)
第四节 分娩过程	(267)

一、分娩前的心理准备	(267)
二、分娩过程	(268)
三、如何避免难产	(272)
四、初产妇临产要诀	(273)
五、手术助产	(275)
六、选择剖宫产	(276)
七、分娩中的异常	(278)
八、分娩后的异常	(279)
第五节 急产	(284)
一、急产的征兆	(284)
二、急产的处理	(285)
第六节 母乳喂养	(286)
一、母乳喂养的好处	(286)
二、乳汁过多或不足时	(286)
三、不能母乳喂养的情况	(288)
四、哺乳期乳房的护理	(289)
第七节 恶露的处理	(289)
一、恶露颜色变化	(289)
二、处理恶露	(290)
第八节 产后饮食起居	(290)
一、生活起居	(290)
二、产后运动	(294)
三、产后的恢复体操	(299)
四、饮食调护	(304)
第七章 漂亮妈妈	(342)
第一节 产后肥胖与减肥	(343)
一、产后肥胖的预防	(343)
二、选择正确的减肥方法	(344)





三、适合女性的减肥运动	(344)
四、运动减肥的误区	(345)
五、女性减肥的饮食调节	(350)
六、饮食减肥的注意事项	(351)
第二节 产后减肥食谱	(351)
一、常用的减肥食谱	(351)
二、常用减肥快餐	(355)
三、常用的减肥汤谱	(356)
四、既减肥又养颜的药膳	(359)
第三节 产后性生活	(362)
一、产后性生活的注意要点	(362)
二、如何避免产后性冷淡	(363)
三、有助于性爱的食谱	(364)
四、产后性冷淡的治疗	(365)
第四节 产后忧郁症	(368)
一、关于产后忧郁症	(368)
二、如何顺利地克服产后忧郁症	(369)
三、哪些因素容易引发产后抑郁症	(370)
四、正确认识产后抑郁症	(370)



第一章 二人世界

如果你想尽情享受轻松愉快的二人世界；如果你尚没有舒适的居住环境；如果你的事业尚未步入正轨……请仔细阅读本章图文，她将明明白白地告诉你如何采取最适合你的避孕方式，以及一旦受孕的处理措施。



第一节 避孕措施

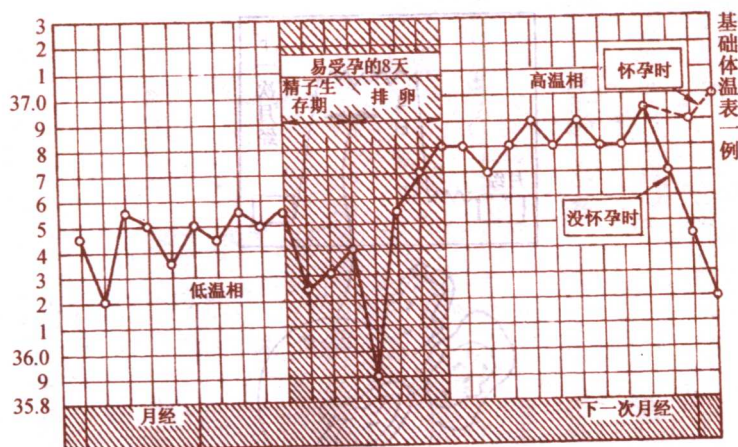
一、常用的避孕方法

常用的避孕方法有：“安全期”避孕、体外射精、男用避孕套、阴道杀精剂、阴道隔膜、宫内节育器、口服避孕药（针剂）、紧急避孕、输卵管结扎术、输精管结扎术等。

二、基础体温的测量方法

女性的基础体温是对应月经周期变化的，这是因为孕激素的作用。孕激素的分泌活跃时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低温。正常情况下，从月经开始那一天起，到排卵的那一天，因孕激素分泌很少，所以一直处于低温，一般为 $36.2 \sim 36.5^{\circ}\text{C}$ ；排卵后，黄体分泌孕激素，基础体温猛然上升到高温段，一般在 36.8°C 左右。可以把从低温段向高温段移动的几日，视为排卵日，这期间同房，容易受孕。具体的测量方法如下：每晚临睡前将体温表水银柱甩至 36°C 以下，并放在床边伸手可及的安全地方。第二天清晨醒后，不讲话、不活动，把体温表含在舌下或放在腋下测量 5 分钟，并把测量的结果记录在体温单上（基础体温图表可到医院索取或去书店购买），同时也要把影响体温变化的感冒、失眠、月经量进行记录，可使健康状况一目了然。

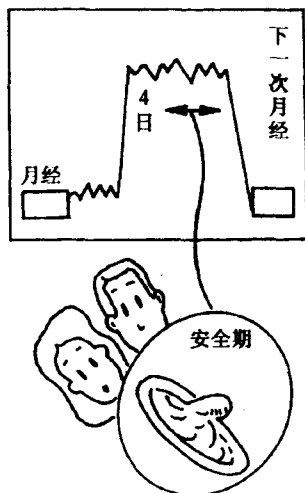




三、安全期避孕

成年女性排卵后,黄体形成产生孕酮,有致热作用,刺激丘脑下部的体温调节中枢,而使体温上升 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$,故排卵后基础体温升高,至月经前1~2天或月经第1天体温又下降,月经周期正常有排卵的女性基础体温呈双相型。因此根据基础体温可以确定自己的排卵期,以低温相的最后1天为中心,加上前后2天共5天就是排卵期,精子在女性体内平均生存期为3天,所以这8天就是易怀孕期。女性每月只排一次卵,排卵期约在月经周期的中间。基础体温上升4天后可以肯定已排过卵,从那时到月经来潮前10天,如有性生活一般不会受孕,称为安全期。





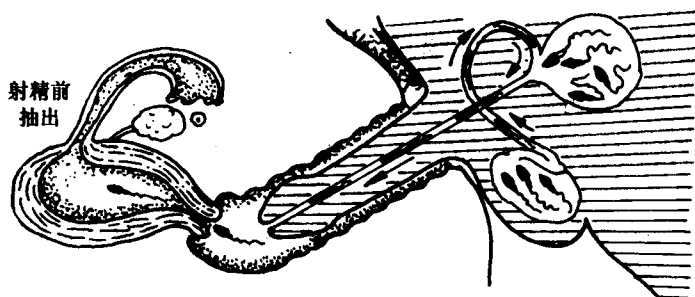
四、安全期不安全

仅靠测体温不一定有 100% 的把握避孕，其理由如下：不易检测体温；不能在确定体温变化之前性交，就不能准确判断安全时间。体温容易变化：感冒发热、月经不调、精神状态不稳定时，都可使体温变化。不稳定的年龄：青春期、产后、更年期因激素可导致体温不稳定。因此基础体温法一定要同直接避孕法同时使用，以求达到 100% 的避孕。

五、体外射精法

体外射精法也称性交中断法、抽出法。就是性交时男性在射精前，把阴茎拔出阴道外，在女性体外射精的方法。避孕有效率为 80%。体外射精时的注意要点：性交时，男性在射精感来临之前便逐步退出性交；一定要适时地抽出阴茎。





六、正确使用避孕套

使用避孕套则性交时阴茎不必抽出阴道射精，而射精后精子亦不能进入阴道内。避孕有效率为 86%。正确使用避孕套的方法：应首先把避孕套尖端盛精液的小袋中空气挤出；避孕套与阴茎间不能有间隔，应完全套在阴茎上；射精后注意不要使精液流出；取下时应检查避孕套是否有破口。

射精后发现避孕套顶端有破口，则精子可能已从破口处进入阴道，此次避孕失败。应采取补救的避孕措施，可采用口服紧急避孕药的方法，否则，很容易受孕。

● 避孕套的使用方法

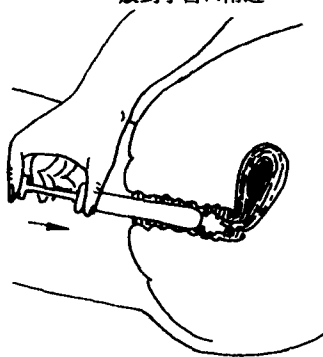


七、阴道杀精剂避孕

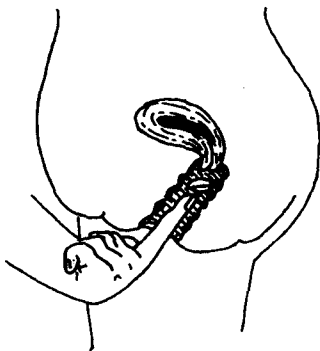
在阴道内放入片剂、胶囊、膜状的杀精剂,因体温而溶解呈泡沫状,能杀死射出的精子。避孕有效率为82%。使用杀精药物时要注意以下四点:一定要把药放到子宫附近;药物的溶解性有个体差异,不能充分溶解时无效,一般溶解需5分钟;不同药物的有效时间不同:片剂约20分钟,胶性剂约1小时,膜约2小时,要掌握好时间,必要时追加其他的避孕措施;药物溶解后可流到阴道外,要注意体位。

●杀精剂的使用方法

放到子宫口附近



●片剂的使用方法



八、阴道隔膜避孕

阴道隔膜能盖住子宫口,阻止精子进入子宫内,避孕有效率为88%。阴道隔膜的尺寸多样,使用前先请医生检查后再选择适合自己的型号,在性交前洗手后把药膜推进阴道,水平放置在宫颈上,不紧紧地盖住子宫口是不起作用的。为保证药膜不移



准妈妈手册