

最**实用**、最**全面**、最**科学**的家庭孕育读本

❧新世纪❧

孕、产、婴护理手册

· 现代家庭保健读本 ·



- 新婚与优生条件的选择
- 怀孕应知基础知识
- 分娩准备及护理
- 新生儿的发育特征
- 婴幼儿的科学护理

清华 / 编著◎

延边大学出版社

最**实用**、最**全面**、最**科学**的家庭孕育读本

❧新世纪❧
孕、产、婴护理手册

·现代家庭保健读本·

新婚与优生条件的选择 / 怀孕应知基础知识 / 分娩准备及护理

新生儿的发育特征 / 婴幼儿的科学护理

清华 / 编著◎

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕、产、婴护理手册/清华编著. - 延吉, 延边大学出版社, 2006. 1

(现代家庭保健读本: 3)

ISBN 7-5634-2178-5

I. 孕… II. 清… III. ①孕妇—护理—手册
②产妇—护理—手册③婴幼儿—护理—手册
IV. R473-62②R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 156086 号

现代家庭保健读本
孕、产、婴护理手册

清 华 编 著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 977 号)
北京通州皇家印刷厂印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 45.5
字数 1500 千字 印数 5001—10000
2006 年 3 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2178-5/R·70
总定价: 75.00 元 (本册定价: 25.00 元)

前言
FOREWORD

随着人类认识水平的提高，注重人口质量已是一个人尽皆知的道理，科学已经证实，提高新生人口质量的关键在于优生优育，对每一对准备孕育新生命的夫妇而言，优生优育无疑是本阶段家庭生活中的头等大事。

从一个受精卵到一个完整的生命，其中的量变和质变是如此地震撼人心。生命，在不断的孕育与诞生中，在无穷的体验与感受中，从远古洪荒向我们走来，走过了千万年。生命的每一过程，是那样难以捉摸，但每一个阶段，现在的父母都可以去把握。

社会的竞争，归根到底是人与人的竞争，把握住人先天素质这一基本的关口，做到产优杜劣关系到每一个家庭的幸福。每个即将为人父母的人都希望自己的宝宝健康、聪明，但现代年轻的“父母”们往往缺乏婚孕经验，有的甚至对此充满“恐惧”。为此，我们编写了这本《孕、产、婴护理手册》这本书，试图帮助新婚夫妻提高婚孕质量，做一对称职的夫妻，合格的爸爸妈妈。

要想科学地实行优生优育，就必须有一个科学系统的指导。对于一般家庭而言，医生的指导与产前检查虽能给予及时有效的帮助，但在日常生活中，随时都有可能碰到一些医生未曾提及的

前言

FOREWORD

疑难，在这种情况下，如能备有一本详尽的指导书，就能游刃有余地解决此类难题了。

本书主要包括新婚与优生、妊娠期护理、分娩、产后护理、新生儿护理、婴儿护理、幼儿护理等内容。它囊括了与此相关的诸多问题，使读者便于针对问题随时查阅，简单方便，实为一本科学性、实用性很强的家庭孕育用书。

编 者

2006 年元月

录 目 CONTENTS

第一章 新婚与优生

一、新婚与优生条件的选择	/3
择偶与优生	/3
婚前检查不可少	/5
婚前检查的内容	/6
不宜结婚或暂缓结婚的人群	/8
不利于生育的疾病	/9
新婚期性生活	/10
婚后不宜马上怀孕	/11
过度疲劳不宜优生	/12
生育的最佳年龄	/13
生育的最佳季节	/15
选择最佳怀孕时机	/16
易受孕时间期的掌握	/19
生男生女随心愿	/21
二、孕前的准备	/25
孕前应增强体质	/25

目 录

CONTENTS

孕前心理准备	/26
孕前的物质准备	/27
孕前应加强营养	/29
孕前的生理准备	/30
孕前少接触电器	/31
孕前不宜饮酒	/33
避孕药停多长时间再怀孕好	/35
孕前饮食与服药	/35
三、遗传与优生	/37
人体细胞与遗传基因	/37
精子与卵子	/38
受精与着床	/39
遗传与环境	/40
遗传与智力	/41
什么是遗传性疾病	/42
遗传病的遗传方式与种类	/43
遗传疾病的特点	/45
遗传病的防治	/46
遗传与长寿的关系	/47
四、父母血型与优生	/49
母子血型与优生	/49
血型是怎样产生的	/49
Rh 血型不合的防治	/51

第二章 妊娠期的护理

一、怀孕应知基础知识	/55
------------	-----

什么时候最可能怀孕	/55
怎样知道怀孕了	/56
怀孕后的早期反应及对策	/57
预产期的推算	/58
孕妇应留意的事项	/59
怀孕期母体的变化	/61
不要轻易做人工流产	/62
预防早产	/62
孕早期什么情况下应立即去医院	/63
二、孕期日常生活安排	/65
居室环境的美化	/65
要有充分的睡眠和休息	/66
适度的运动	/67
运动时应注意什么	/69
散步是怀孕期的最好运动	/70
怎样安度夏天	/70
怎样安度冬天	/72
拥有一份充实的精神生活	/73
学会控制自己的情绪	/73
孕妇要科学选用乳罩	/74
孕妇怎样为自己增添美	/75
孕妇外出旅行应注意什么	/77
孕妇穿鞋应注意什么	/78
妊娠期应如何穿戴	/78
孕妇的脸色与皮肤	/78
孕妇可以染发或烫发吗	/79
妊娠与头发健康	/79

孕期的正确姿势和动作	/80
孕期可不可以过性生活	/82
怀孕早期过性生活应注意哪些问题	/83
怀孕中期过性生活应注意哪些问题	/84
怀孕后期过性生活应注意哪些问题	/84
妊娠期性生活应避免的体位	/85
三、孕期营养与饮食	/86
认识营养饮食的重要性	/86
营养与智力	/87
孕妇如何获得营养	/88
国外孕妇营养知识	/90
孕妇营养与饮食特点	/91
妊娠反应时的饮食摄入	/93
孕妇所需营养存在哪些食物中	/94
如何判断营养是否达标	/96
孕期的营养原则	/97
孕妇要多喝牛奶	/98
多吃水果好处多	/99
益智食品的食用方法	/100
孕妇与新鲜空气和水	/101
孕妇素食有害于胎儿	/103
鸡的几种烹调方法	/104
孕早期的饮食调节	/105
孕中期的饮食调节	/106
孕后期的饮食调节	/109
孕妇饮食七忌	/109
推荐孕妇食谱	/113

四、孕期的保健护理	/115
孕妇患病应看医生	/115
孕妇早期要查白带	/116
孕妇应预防感冒	/117
孕妇怎样防治腿抽筋	/118
孕妇要注意补铁	/118
孕妇要适量补锌	/119
孕期牙科治疗的限制	/121
孕期常见的牙周问题	/121
写字楼里准妈妈须知	/122
孕妇防治早期发热	/124
孕妇防治心慌气促	/124
孕妇出现水肿的防治	/125
孕妇服中药要小心	/126
体重异常增加要注意检查	/127
肚子异常隆起要注意检查	/127
什么是宫外孕	/128
宫外孕有没有什么先兆	/129
孕妇乳头下陷与扁平纠正	/130
正确对待流产和保胎	/131
什么是产前检查	/132
哪些人需要做产前诊断	/134
产前诊断的方法	/134
孕期要防肾结石	/136
做过剖宫产再次妊娠有危险吗	/137
患了甲亢怎么办	/137
孕期贫血怎么办	/138

有心脏病的妇女应注意什么	/139
葡萄胎	/141
孕妇患了阑尾炎怎么办	/142
孕妇患了糖尿病怎么办	/143
肺结核患者能怀孕吗	/144
孕妇要预防妊娠高血压综合征	/145
警惕高危妊娠	/145
孕妇患了肝炎怎么办	/146
什么是多胎妊娠	/147
为什么胎儿会死在宫中	/148
哪些原因会造成胎盘早期剥离	/149
胎盘早期剥离有哪些类型	/150
胎盘早期剥离有哪些症状	/151
羊水过多或过少	/152
什么是前置胎盘	/153
胎位不正怎么办	/154
孕妇要注意外阴清洁	/155
西药禁忌例举	/156
中药禁忌例举	/157
五、胎儿十月生长与母体情况	/159
怀孕 1 个月(0~4 周)	/159
怀孕 2 个月(5~8 周)	/160
怀孕 3 个月(9~12 周)	/161
怀孕 4 个月(13~16 周)	/162
怀孕 5 个月(17~20 周)	/163
怀孕 6 个月(21~24 周)	/164
怀孕 7 个月(25~28 周)	/166

怀孕 8 个月 (29 ~ 32 周)	/167
怀孕 9 个月 (33 ~ 36 周)	/168
怀孕 10 个月 (37 ~ 40 周)	/168
胎盘的结构特点	/169
胎盘劳苦功高	/170
羊水——胎儿的安全过滤器	/171
脐带——胎儿的生命线	/172
胎心及其监护	/173
胎动的意义	/174
正常胎动的迹象	/174
异常胎动的迹象	/175
六、及时实施胎教	/177
胎教是人接受教育的起点	/177
美国的胎儿大学	/178
受过胎教的婴儿智力较高	/179
实施胎教从何时开始	/180
实施胎教应注意的问题	/180
孕妇的情绪影响胎儿	/181
想像胎教	/182
音乐胎教	/183
对话胎教	/185
抚、拍胎教	/186
运动训练胎教	/186
游戏胎教	/187
光照胎教	/188
艺术熏陶有益于胎教	/189
陶冶母子性情的环境	/191

胎教,丈夫应该做什么	/192
分期实施胎教的要点	/194
七、危害胎儿生长发育的因素	/196
爱宝宝,不爱宠物	/196
吸烟对胎儿的危害	/196
孕妇不宜长时间看电视	/198
居住条件对胎儿的影响	/198
营养不良对胎儿的影响	/199
孕妇化妆品对胎儿的影响	/200
病毒感染与胎儿畸形	/201
可能会导致胎儿畸形的药物	/202
X 线对胎儿的危害	/203
高热对胎儿的影响	/204
孕妇打预防针要有选择	/205
电热毯对胎儿的影响	/205
交通工具对胎儿的影响	/206
八、孕期特殊情况的护理	/208
癫痫病人怀孕怎么办	/208
妊娠与病毒性肝炎	/209
孕妇腰痛怎么办	/210
妊娠中毒症及其预防	/212
孕妇腹痛怎么办	/213
孕早期警惕阴道出血	/215
妊娠与风疹	/216
妊娠剧吐	/216
过期妊娠	/217

第三章 分 娩

一、分娩的准备	/221
分娩前的心理准备	/221
孕妇住院分娩前自己该准备什么	/222
婴儿用品的准备	/222
临产前的饮食要精心安排	/226
尽量做到住院分娩	/227
选择好分娩的医院	/227
出现哪些情况要马上去医院	/228
怀孕足月,何时住院	/229
影响胎儿通过产道的三个因素	/230
分娩必然痛吗	/230
分娩有没有诀窍	/231
什么是产道	/233
什么是产力	/234
是谁努力使胎儿娩出	/235
孕妇的产前训练	/236
临产不要紧张	/238
二、分娩过程及护理	/240
分娩先兆	/240
分娩过程	/240
产妇应该怎样配合分娩	/242
非药物分娩镇痛法	/244
药物分娩镇痛方法	/245
家庭接生宜知	/246

丈夫陪伴分娩的意义	/247
丈夫如何陪伴分娩	/247
选择适合自己的分娩方式	/248
还是自然分娩好	/249
剖宫产适用症	/250
选择剖宫产的孕妇为何越来越多	/251
剖宫产的优缺点	/252
剖宫产常规手术过程	/253
剖宫产术后家属应怎样看护	/255
难产的征兆及其对母婴的损害	/257
出现难产怎么办	/258
子宫破裂的原因及治疗	/259
双胞胎分娩注意事项	/261
胎儿出生时窒息该怎么抢救	/263

第四章 产后护理

一、产后日常护理	/267
产后哪些症状属正常反应	/267
产后恶露宜知	/268
产前后五天护理	/269
产后要及时解小便	/270
产后能不能洗头洗澡	/271
产褥期注意事项	/271
产后多长时间为产褥期	/272
产妇产后生殖系统的变化	/273
产妇产后身体其他器官的变化	/274

产妇衣着的选择	/274
产后不宜马上熟睡	/275
产后要及时下地活动	/275
产褥期要劳逸结合	/276
产褥中暑的防治	/277
产妇不宜多看电视	/278
产后何时出院	/279
产后休养环境	/279
产后性生活	/280
二、产后饮食	/281
产后膳食原则	/281
适合产妇食用的食物	/282
适合产妇食用的蔬菜	/283
喝催乳汤的学问	/284
产妇不宜吃炖母鸡	/285
产妇不宜吸烟喝酒	/285
产妇为什么容易发生消化不良	/286
产后食谱举例	/286
三、产后疾病护理	/289
会阴伤口出现异常怎么办	/289
产后会阴胀痛的处理办法	/289
产后谨防静脉栓塞	/290
产后恶露应何时干净	/291
什么是子宫复旧不全	/292
子宫复旧不全的应对措施	/293
产褥感染的原因	/294
产褥感染的症状	/295

产褥感染的预防	/295
急性乳腺炎的起因	/296
乳腺炎的预防	/297
产后滋补药膳	/298

第五章 新生儿的护理

一、新生儿的发育特征	/305
怎样才算是正常新生儿	/305
正常新生儿的发育标准是什么	/306
什么是高危新生儿	/306
新生儿出生后1个月的体重该增长多少	/307
初生婴儿什么时候开始排尿、排便	/308
怎样判断新生儿的粪便是否正常	/308
初生婴儿的皮肤为什么会发黄	/309
新生儿黄疸对健康有哪些危害	/309
如何观察正常新生儿的呼吸	/310
新生儿能看见妈妈吗	/311
新生儿能听见声音吗	/311
新生儿有嗅觉吗	/312
新生儿知道甜、酸、苦、咸吗	/312
新生儿的体温为什么波动大	/313
新生儿每天要睡多长时间	/314
新生儿有哪些运动本领	/314
二、新生儿喂养指导	/316
什么是新生儿最理想的食物	/316
母乳喂养的好处	/317