

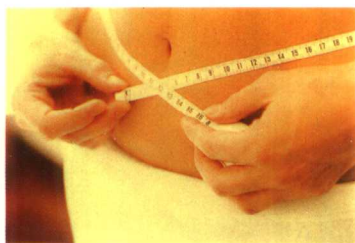
美丽妈妈丛书

HUAIYUN SHIYUE YINGZHI YINGHUI

怀孕十月

应知应会

张家林 编



孕产专家名家联合指导：

手机、电脑、微波炉、现代生活方式为怀孕中的女性带来很多困惑。怎样科学安全地度过孕产期，经验丰富的国家级孕产专家给出了详尽的指导。



内蒙古文化出版社

♥ 美丽妈妈丛书 ♥



怀孕十月

应知应会

主编 / 张家林



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕十月应知应会/张家林编著. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2004. 10

(美丽妈妈丛书: 1)

ISBN 7-80675-295-1

I. 怀... II. 张... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 104846 号

怀孕十月应知应会

主编/张家林

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

邮购、直销热线 0470—8241422 8241421

网 址 WWW. NMWH. COM 邮编 021008

印刷装订 永清县金鑫印刷有限公司

责任编辑 王海鹰

封面设计 康笑宇

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8 字数 200 千

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

ISBN 7-80675-295-1/Z · 115

定 价 12.00 元

前言



虽然现在是个男女平等的时代，但是怀孕生产却是女人独享的神圣使命。以往人们总将怀孕生产视为女性的天职或是母亲的大难，只能够消极地接受；随着时代的转变，且在合理的家庭计划之下，妇女们积极地学习生育健康宝宝，使生产过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中，是个非常重要的成长经验。随着时光的流逝，不但在女性的生理上产生一连串的变化，同时也使孕妇的心理与社会互动层面发生了一些许的变化。其实，怀孕与生产也可以说是生活中的一件大事，而且不断地在每一个新成立的家庭中发生着，周而复始，人类也因此而一代一代地繁衍下去。家庭成员的参与、亲戚朋友的关心，使怀孕生产这件事情更具意义。

近几年来，随着经济蓬勃发展、社会快速变迁、妇幼保健知识的迅速普及和家庭计划的大力推广，不论是居住在城市或是乡村的妇女，在怀孕时均会定期接受产前检查，且选择到医院生产，这显然已成为一种时代趋势，也表示现代人都相当重视生育。本书按照怀孕生产的过程，从怀孕前的身心状况谈起，且将怀孕过程分为初期、中期、末期三大阶段，详述每个阶段应特别注意的事项，包括预产期的估算、产前检查的注意事项、准妈妈的生活规划、母体变化、宝宝性别鉴定、生产过程等，当然也不忘记给准爸爸一些事前的预备功课，使孕妇在怀孕生产的过程中，倍感温馨。

编者

2004年11月

目录

第一部分 怀孕必知

第一章 怎样才能优生..... 3

婚前检查的具体内容 3

优生与遗传 4

最佳的生育年龄 8

最佳的身体条件 10

妇女怀孕前应做好哪些准备 11

妻子怀孕前, 丈夫应注意哪些问题 12

最佳的营养和受孕环境 13

最佳的卫生环境 14

第二章 影响妊娠的危险因素..... 16

营养失衡 16

慎养宠物 17

防风疹 19

服药要小心 22

忌抽烟、喝酒、饮茶 23

工作、上网、骑车注意事项 25

要回避的工作及环境 28

避免过多吸入汽车尾气 29

第三章 病患者的孕育..... 31

痔疮患者的孕育 31

肝炎病人的妊娠	32
肾炎对妊娠有哪些危害	34
孕妇忌对下肢静脉曲张不采取措施	35
妊娠期间能够动盲肠炎的手术吗?	37
血压低时怀孕是否有危险	38
妊娠时, 脸上褐色斑点就会增加吗?	40
有糖尿病而妊娠是否需堕胎	41
怀葡萄胎以后, 会不会患癌症	43
第四章 孕前与产后性生活	46
女性性功能障碍有哪些	46
女性性功能障碍产生的原因有哪些	47
阴道痉挛能够治愈吗?	49
为什么性交时女性感到疼痛	51
性生活夫妻必须配合	53
孕期性生活	55

第二部分 妊娠保健

第一章 怀孕的第一天	61
妊娠第1个月	61
妊娠第2个月	62
妊娠第3个月	64
妊娠第4个月	65
妊娠第5个月	66

目录

妊娠第6个月	68
妊娠第7个月	69
妊娠第8个月	71
妊娠第9个月	72
妊娠第10个月	73
第二章 孕期的生理特点	76
孕初的心理活动——喜忧参半	76
孕妇体态与色素斑	77
最后1个月的期待	78
家庭给予孕妇的关爱多些、再多些	79
第三章 胎教	80
给胎儿播放音乐有什么好处	80
什么时候开始音乐胎教好	81
不适宜的音乐胎教教材有哪些	82
音乐胎教是否该考虑针对母与子的两类教材	83
音乐胎教具体该怎么做	84
孕妇唱歌有什么好处	86
第四章 妊娠饮食保健	87
家庭制作孕妇保健饮料的注意事项	87
桃仁粥的做法	87
柠檬汁的做法	88
葡萄汁的做法	88
供给全面合理的营养	89

目录

保证蛋白质的供给	89
适当增加热能的摄入	90
供给充足的维生素、无机盐	91
妊娠早期的饮食原则	91
孕早期每日摄入的食物量	92
水晶桃	93
鲤鱼山楂鸡蛋汤	93
香菜萝卜	94
姜汁黄瓜的做法	94
豆芽拌蛋皮的做法	95
酸辣黄瓜的做法	96
肉丝海带的做法	96
第五章 妊娠的日常保健	98
怀孕早期应做好哪些保健	98
怀孕早期能做妇科检查吗?	99
孕妇妊娠日记	99
怎样减轻孕吐	101
孕妇能接受免疫接种吗?	102
夏季孕妇生活要注意些什么	102
孕妇睡眠时间多少适宜	103
孕妇要科学选用乳罩	104
孕妇要谨慎用药	106
孕妇能喝茶吗?	108
孕妇为什么要勤洗澡, 应注意什么	108

目录

第六章 保胎禁忌	109
孕妇为什么不要滥服鱼肝油	109
孕妇为什么要少吃山楂食品	110
孕妇为什么不要多吃水果	110
孕妇为什么不可饮用“可乐”型饮料	111

第三部分 正常分娩

第一章 孕期意外	115
孕早期可以发现的高危妊娠	115
什么是流产?自然流产的原因是什么?	116
不要轻易做人工流产	117
胎膜早破怎么办	118
孕期谨防早破水	119
警惕胎盘早剥	120
第一次检查	122
第二季度的检查	125
第二章 临产	126
出现哪些症状为临产	126
掌握配合接生的技巧	129
腹坠、破水和见红	131
为什么要做产前检查	133
产前检查的内容有哪些	134

目录

常用产前诊断方法有哪些	138
临产前乳房要做什么准备	139
哪些情况下必须提前住院待产	141
为什么适当运动会有益分娩	142
第三章 分娩	144
分娩是怎样开始的	144
什么时候去产院	146
到达产院注意事项	147
宫颈口扩张期怎么办	148
宫颈口扩张期应该做的配合动作	149
娩出期 (婴儿娩出) 手术与配合	151
在娩出期应该做的配合动作	152
胎盘娩出	153
分娩的持续时间	154
臀先露	155
产钳	156
剖腹产	157
引产 (人工发动分娩)	158
痛苦的真相	160
准备体操	161
婴儿的第一声哭叫	163

第四部分 产后养生

第一章 产后的母体	167
-----------------	-----

目录

子宫的恢复	167
恶露	168
阴道与卵巢机能的恢复	169
第二章 产后的日常生活	171
住院中的日常生活	171
出院后的日常生活	172
产后的性生活	175
第三章 产后的护理	177
要有充足的休息	177
尽早下床活动	178
尽早哺乳	179
积极预防感染	180
重视做产后检查	181
第四章 产后锻炼	183
产后基本运动	183
产妇健美体操	185
第五章 产褥期营养保健	190
产后第一周的饮食调养	190
产妇营养保证	192
产妇授乳时的营养	196

第五部分 小儿保健

第一章 新生儿保健..... 201

新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦 201

清除婴儿头皮上的厚痂忌硬剥 201

新生儿皮肤发黄忌治疗 202

忌忽视新生儿腹部保暖 203

忌忽视新生儿身上的怪味 204

忌忽视新生儿脐带的护理 205

新生儿头发稀少忌盲目治疗 206

第二章 婴儿营养缺乏症..... 208

营养不良与食品补充 208

婴儿的多铁菜肴 210

缺钙及补钙食品 212

缺锌与补充含锌食品 214

维生素B₁缺乏及其补充 216

核黄素缺乏症及防治 217

维生素C缺乏与补充 217

维生素D缺乏性佝偻病 218

肥胖症有哪些表现?怎样矫治?

为什么要从胎儿期开始预防肥胖症 219

婴儿腹胀怎么办 221

目录

第三章 新生儿常见病的护理	222
早产儿的护理	222
新生儿脐带护理	225
新生儿的啼哭	226
新生儿呕吐	228
新生儿大便的特点	230
新生儿接种卡介苗	231
新生儿硬肿症	232
第四章 婴儿传染病与预防	234
怀疑麻疹看口腔	234
得了麻疹要注射青霉素吗?	235
疹子“内陷”	235
出麻疹发高烧时能用退烧药吗?	236
麻疹与失明	236
如何区分麻疹、风疹、猩红热及水痘	237
猩红热的合并症	238
第五章 病的早期发现和治疗	239
这些是正常的生理现象	239
这些症状是病态	240
家长要细心观察孩子	240
分清轻重缓急	241
合理用药	242

第一部分

怀孕必知





第一章 怎样才能优生

婚前检查的具体内容

婚前检查包括以下内容：

1. 健康询问。以往健康状况，曾患何种疾病，医治情况，有无遗传病、传染病、精神病等，以及目前状况。

2. 家族史调查。直系、旁系亲属之健康情况，最好追溯三代，重点是遗传病、遗传缺陷和畸形等。

3. 配偶间有无血缘关系。《婚姻法》第六条明文规定：直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。直系血





亲是指“垂直”的血缘关系，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女等；旁系血亲如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅、姨、姑、伯、叔等，三代以内有共同祖先即为“三代以内的旁系血亲”。

4. 体格检查。全身一般性检查，包括发育情况、有无畸形、心肝肾肺的功能状况等；生殖器官检查，包括生殖器官发育是否与年龄相符合，有无畸形和疾病。

5. 化验检查。根据需要而定。

6. 对发现的问题，给予处理。

7. 性生活指导。性卫生宣传，避孕方法介绍和选择，协助安排家庭生育计划。

8. 对女方一般不做阴道检查，而只做视诊和肛门检查，如有必要，应征得本人及家属同意，方可做阴道指诊。

9. 对检查结果要给予严格保密。

优生与遗传

做为父母都希望自己的下一代健康、聪明、美丽。优生学就是对于提高民族生育素质的研究。

优生学对个人、家庭、邻居及至整个人类都有着现实和深远的影响。因为遗传性疾病、先天性疾病所造成的生理缺陷和浪费是相当惊人的。简单地说“优生”就是“生优”，即采取一系列措施保证诞生的下一代素质是优秀的。下面我们