

聪明妈咪丛书

王苏 主编

孕产与 母婴小百科

——在阅读中等待
宝宝的出世

天津科技翻译出版公司

聪明妈咪丛书

王苏 主编

孕产与 母婴小百科

——在阅读中等候
宝宝的出世

编委 刘倩 夏效刚
张虹 李玉芬

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

孕产与母婴小百科/王苏主编. 一天津:天津科技翻译出版公司,
2004.10

(聪明妈咪丛书)

ISBN 7-5433-1859-8

I.孕... II.王... III.①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健
③婴幼儿—妇幼保健 IV.①R715.3②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101447 号

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87893482

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:山东新华印刷厂临沂厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开 11 印张 210 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:23.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

本书由资深的妇产科专家结合多年来不胜枚举的临床经验写成,全书共分九个章节,分别为“妊娠是一个神奇的过程”,“产前保健与孕期并发症”,“怀孕期的营养”,“怀孕期如何解决成瘾食物,药物问题和面对环境污染”,“孕期锻炼要以舒适为原则”,“放松是舒适分娩的基础”,“产后期——悄然到来的崭新平衡”,“关注和关怀——您与宝宝的纽带”,“母乳喂养和配方喂养”,基本涵盖了从准妈妈到新妈妈的每一个时间段,阐述了各个阶段最关注的热点话题。所用语言温婉,浅显,但观点明确,数据可靠,同时,书中所涉及的各种方法具有很强的实用性,可以全程地回答广大孕妇的问题并使她们可以自我监测整个孕程是否正常,其目的只有一个,为自己,为家庭,为国家生下并哺育一个健康,聪明,可爱,活泼的小宝贝。

祝您孕期幸福,孕程顺畅,结果喜人,并且,阅读愉快,体会在阅读中等待自己的小宝宝呱呱坠地的那一个激动人心的时刻。

目

录

CONTENTS

Part 1 妊娠是一个神奇的过程 1

怀孕准备 · 2

咨询医生时可能要询问的问题有哪些? · 5

男性生殖系统的解剖 · 7

女性生殖系统的解剖 · 8

男性生殖系统解剖图 · 9

女性外生殖器解剖 · 10

女性内生殖器解剖 · 11

妊娠开始:受孕 · 13

受精过程图解 · 14

妊娠如何确定 · 16

妊娠的早期会有哪些体征和症状 · 17

该怎样计算预产期 · 18

妊娠期间会有哪些激素改变 · 19

妊娠前 3 个月时母亲及胎儿会发生哪些变化? · 20

妊娠期 4~6 个月时母亲及胎儿的变化 · 28

孕末期(第7~9个月)母亲及胎儿的变化 · 32

后期:妊娠的41周及以后的时期 · 40

妊娠中特殊情况的四点考虑 · 42

妊娠月历:见证胎儿和准妈妈的心连心 · 51

Part 2 产前保健与孕期并发症 69

孕前准备 · 70

产前保健 · 72

产前化验 · 73

超声检查 · 75

胎动计数 · 77

十次计数法 · 78

妊娠并发症 · 79

慢性疾患 · 79

宫外孕或输卵管妊娠 · 80

阴道出血 · 81

妊娠并发症的征兆都有哪些? · 82

严重的恶心与呕吐(妊娠剧吐) · 84

高体温(发热) · 85

子宫肌瘤 · 85

前置胎盘 · 86

- 胎盘早剥 · 87
- 静脉血栓形成 · 88
- 早产 · 88
- 当医生确认早产时该怎么办? · 93
- 怀孕期发生感染怎么办? · 94
- 糖尿病和妊娠性糖尿病 · 94
- 高血压(PIH)和妊娠诱发的高血压 · 96
- Rh 血型不合 · 98
- 怀孕期间易感染哪些疾病该怎样治疗 · 99

Part 3 怀孕期的营养 115

- 充足的营养与胎儿健康 · 116
- 怀孕期良好的营养意味着什么? · 117
- 孕期食谱 · 118
- 孕期营养的主要成分 · 124
- 盐的摄入 · 127
- 液体的摄入 · 128
- 体重增加问题 · 129
- 怀孕期普遍关心的健康问题 · 131
- 怀孕期的便秘问题怎样解决? · 134
- 食物渴望和异食癖 · 135

孕期营养不良会导致出生缺陷吗? · 136

特殊情况下的怀孕该注意什么? · 137

特殊的饮食 · 138

怀孕期营养品、维生素和矿物质 · 140

Part 4 怀孕期如何解决成瘾食物, 药物问题 和面对环境污染 157

成瘾与危险 · 158

没有任何一种成瘾性药品能够证明对胎儿是有利的 · 159

咖啡因 · 159

酒精和饮料 · 161

吸烟 · 163

止痛, 退烧和感冒药的服用 · 164

治疗过敏症和哮喘药物 · 168

治疗恶心和呕吐的药物 · 168

治疗抑郁和其他情绪障碍的药物 · 169

头痛时怎么办? · 169

感冒、花粉热、流涕和咳嗽怎么办? · 170

腰疼怎么办? · 170

失眠怎么办? · 171

有害的环境污染 · 171

职业性和娱乐性危害 · 175

Part 5 孕期锻炼要以舒适为原则 177

- 锻炼的目的——获得充沛精力 · 178
- 妊娠中姿势和活动方式 · 179
- 妊娠期间的运动 · 186
- 竞技运动 · 187
- 增氧健身运动 · 187
- 安全,有效和适当锻炼应遵循什么原则 · 188
- 怀孕期应进行哪些适应性锻炼? · 190
- 腹肌的适应性锻炼 · 194
- 缓解妊娠不适的措施 · 198

Part 6 放松是舒适分娩的基础 217

- 放松有什么好处? · 218
- 学习放松 · 219
- 身体意识放松技巧 · 220
- 与伴侣一起练习放松的好处 · 223
- 放松的技巧 · 225
- 分娩能控制吗? · 237
- 使分娩舒适的措施有哪些 · 238

Part 7 产后期——悄然到来的崭新平衡 247

影响因素 · 250

产后身体复原 · 252

产后痛 · 256

月经恢复 · 257

宫颈和阴道 · 257

乳房母乳喂养的母亲 · 258

束缚并冰敷乳房 · 258

非母乳喂养的母亲 · 259

激素方面的改变 · 259

循环系统的变化 · 260

腹部和皮肤的改变 · 260

腰背部和髋部疼痛怎么办? · 261

产后的自我保健该如何进行? · 262

产后几周内睡眠的五大诀窍 · 264

会阴部护理 · 265

肠道和膀胱功能 · 266

痔的问题 · 267

营养问题 · 268

乳房的自我检查 · 268

产后的适应	· 270
我什么时候才能恢复到“正常”	· 270
性生活的调整	· 271
对父母身份的适应	· 272
怎样做父母	· 273
提醒父亲和配偶的几件事	· 274
家庭关系会发生什么改变	· 275
重回工作岗位的几点考虑	· 276
产后情绪会出现哪些变化	· 278
婴儿忧郁症是怎么回事	· 279
产后情感会有哪些紊乱	· 279
产后焦虑恐惧性疾病	· 280
产后强迫人格症(OCD)	· 280
产后抑郁症	· 281
产后创伤后应激症	· 281
产后期情绪障碍的高危因素	· 282
产后情感紊乱该怎么治疗	· 283

Part 8 关注和关怀——您与宝宝的纽带 285

宝宝的外貌	· 286
乳房	· 288
给婴儿洗浴	· 288

宝宝自己的感觉 · 290
宝宝的暗示您能明白吗? · 292
宝宝的发育进程表 · 293
宝宝的发育和生长 · 294
新生儿的反应能力 · 295
宝宝睡觉和醒着状态 · 297
对新生儿常担心的问题 · 301
新生儿哭闹暗示什么? · 306
绞痛 · 309
对早产儿的特殊关怀 · 310
同婴儿游戏 · 312
给婴儿按摩 · 312
怎样测量婴儿体温 · 314
新生儿警告性体征 · 315
着凉(感冒) · 316

Part 9 母乳喂养和配方喂养 317

胎儿的营养来自母体 · 318
使用母乳喂养,还是使用配方喂养 · 319
推荐母乳喂养的十四个理由 · 319
母乳喂养的基本姿势 · 321

抱球式抱持法是一种舒适的婴儿哺乳方式 · 322

如何确知婴儿是否已牢牢地叼住了乳头 · 325

如何唤醒昏昏欲睡的婴儿 · 325

怎样才能判断婴儿有效吮吸? · 326

如何确知何时给您的婴儿哺乳 · 328

您的乳汁何时分泌旺盛 · 331

减轻乳房胀满的措施 · 332

婴儿是否得到充分的奶水 · 333

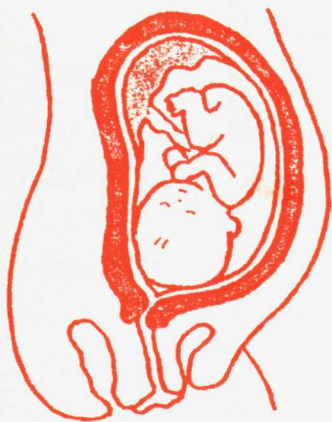
促使婴儿打嗝以排出吞咽的空气 · 334

附录:我国各种预防接种方法 · 336

Part

1

妊娠是一个 神奇的过程





怀孕准备

对于大多数准父母来说,妊娠是一个令人充满希望的成长经历。在这段时间内可利用对您有帮助的一切关系:与其他产妇、准父母(或陪伴)或新父母交流,寻求产前医疗及因某些特殊需要而实施转诊;增强与你们自己父母间的联系或弥补隔阂;做分娩前的准备工作,参加分娩教育课;读一些相关书籍。此时可对您的生活方式做一些自我评价并做一些必要的改变(改变饮食、运动及有害物质滥用的习惯),以使母婴有机会形成最佳的健康状况。

责任与期待

妊娠是一个过渡状态:宫内的胎儿将离开安全、受到保护、营养充分的母体环境而独立生活,而您及您的伴侣将成为人之父母。该状态约持续9个月,因此您有机会学习、调整、计划及准备为人父母之道。对大多数人来说,做父母是比任何其他经历都重大的人生转变。父母的身份是永恒的。对孩子的身心各方面进行抚育既是一个令人愉悦的机会又是一项沉重的责任。



像 大多数准父母一样,您及您的伴侣或许正期待着养育所带来的回报和快乐。你们一定希望生养的婴儿有着最佳的健康状况并希望将他抚养成为一个幸福而健全的人。事实上,你们自己会发现,不管是独处还是欢聚时,总是要花上许多时间计划及梦想着孩子的未来。您的孩子将会成为什么样的人?哪种类型的引导,什么样的楷模及训练最适合于您的孩子?当您开始反省自己及评价有哪些是做父母的优势和缺点时,您可能怀疑自己是否具有理想父母的素质。您可使用妊娠期内的时间发展那些您认为可满足您的新角色所必需的特征。

分 娩代表了自妊娠向为人父母阶段的过渡过程。在不到一天的时间内,长达9个月之久的妊娠状态结束了,而持久的为人父母阶段开始了。世界上各种文化均将出生作为与死亡具有等同意义的生命中的大事来看待。世界各地几乎均将分娩作为一个快乐的事件来庆祝,而且均为一些和希望、前途或新生活有关的仪式所簇拥。

深情思考

然 而,对于您而言,分娩和为人父母的经历不论是在分娩期间还是在为人母时均可激起您对一些现实问题和深沉感情的思考(既有正面的亦有负面的)这些问题可涉及您的性关系、您的幼年、您自己的母亲、您双亲的关系,及您对





自己和伴侣的期望。参与分娩的伴侣亦会从个人的角度对关于他们自身的该类问题进行思考。

安 全面满意地完成这一重大生命转折的要求促使您及您的伴侣去寻求建议、指导和帮助。你们可转而求助于你们自己的父母,其他有经验的父母、医师、咨询人员、书籍,以及互联网,然后再根据您自己的经验、知识、常识和优势,对他人的建议进行分析取舍,于是您会找到一条适合您自己的分娩前的准备途径。本书将为您提供全方位的相关知识,使您在轻松和惬意中找到您关心的问题,并从中得到正确的答案。

怀疑不是生病

你 们可能会对具备的信息,准备及愿意给您提供建议的专家数目和需要做的决定数目之大而感到惊讶。或许这可反映出—一个事实,即妊娠不同于其他医学情况,是一种正常而健康的状态,也是一种极具个人及情感意义的事件。您在医疗活动中的主动参与及称职,善良而可敬的保健医生的努力,可最大限度地保障您及婴儿的安全并使您在产后获得满意及满足感。您必须明白:妊娠并非一种疾病,但其对身体的额外需求使您对各种医学合并症的易感程度大大超出了其他任何生命阶段。

