

[新婚夫妇必备 科学育儿必读]

优生优育

# 孕产妇 婴幼儿 护理大全

修订本

YunChanFu YingYouEr  
HuLiDaQuan



王其先◎编著

内蒙古科学技术出版社

# 优生优育 孕产妇 婴幼儿 护理大全

[新婚夫妇必备 科学育儿必读]

王其先◎编著

修订本



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇婴幼儿护理大全/王其先编著. —修订本.

赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005.3

ISBN 7-5380-1333-4

I. 孕… II. 王… III. ①孕妇—护理②产妇—护理③婴幼儿—护理 IV. ①R473.71②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015901 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/胡达古拉 乌云

封面设计/孙希前

印 刷/赤峰市百柳印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/11.125

字 数/300 千

版 次/2005 年 4 月第 1 版

印 次/2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价/25.00 元

优生 优育

# 孕产妇婴幼儿护理大全

(修订本)

王其先 编著



内蒙古科学技术出版社

# 最科学 最全面 最实用

夫妇生活指南

优生优育指导

孕期保健大全

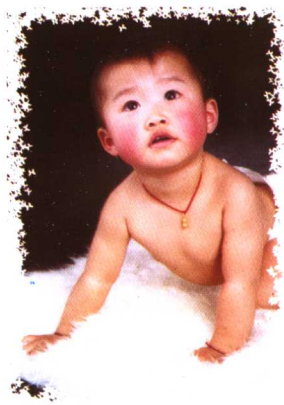
幼儿科学护理

疾病防治秘诀

早期教育方法



*Yan Chan Fu Ying You Yu  
Hu Li Da Quan*



童真 童趣





做母亲了



宝宝



合家欢



6 周



7 周

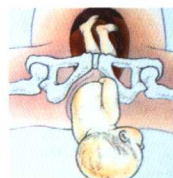
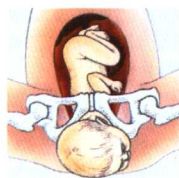
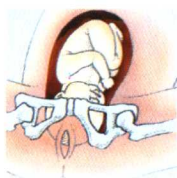


8 周



40 周

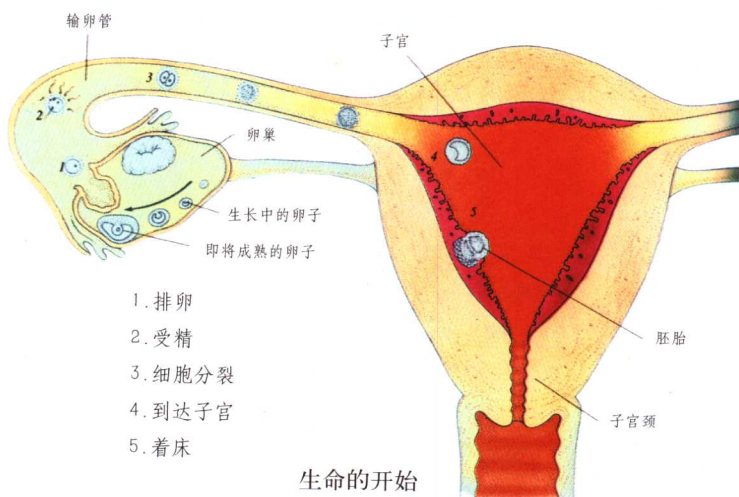
胚胎发育



分娩过程



生命的酝酿



生命的开始

# 目 录

## 第一章 新婚

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>一、新婚生活与优生</b>    | 1  |
| (一) 婚前体检            | 1  |
| (二) 婚前应掌握的性知识       | 2  |
| (三) 新婚期性生活          | 13 |
| (四) 生育的最佳年龄和季节      | 14 |
| (五) 选择最佳怀孕时机        | 16 |
| <b>二、易受孕期的判断</b>    | 20 |
| <b>三、生男生女的奥秘</b>    | 22 |
| <b>四、母子血型与优生</b>    | 25 |
| <b>五、优生与遗传的基本知识</b> | 28 |
| (一) 细胞与基因           | 28 |
| (二) 遗传与环境、智力        | 29 |
| (三) 精子与卵子           | 31 |
| (四) 受精与着床           | 32 |
| (五) 怀孕早期通过母体带来的危险   | 33 |
| (六) 遗传病的特点与防治       | 35 |
| (七) 受孕的条件           | 37 |
| (八) 孕前准备            | 40 |
| (九) 孕前饮食与服药         | 42 |
| (十) 怀孕禁忌            | 43 |

## 第二章 妊娠

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、有关怀孕的知识           | 50  |
| 二、孕期的生活安排           | 56  |
| 三、胎儿生长与母体变化(1~10个月) | 65  |
| 四、孕期营养和饮食           | 86  |
| 五、产前检查              | 93  |
| 六、孕妇的性生活与锻炼         | 95  |
| (一) 孕期性生活           | 95  |
| (二) 孕期锻炼            | 98  |
| 七、影响胎儿发育的药物         | 100 |
| 八、孕期身体异常和疾病         | 103 |
| 九、胎教知识              | 128 |

## 第三章 分娩

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、选择分娩方式       | 138 |
| 二、决定分娩的三要素     | 139 |
| 三、分娩的临床过程及配合方法 | 141 |
| 四、分娩前的心理准备     | 158 |
| 五、特殊分娩及分娩异常    | 159 |
| 六、分娩期常见并发症     | 165 |

## 第四章 产后的护理与生活

|                |     |
|----------------|-----|
| 一、产后身体的变化      | 171 |
| 二、产后的日常生活护理及保健 | 174 |
| (一) 产后一周       | 174 |

|            |     |
|------------|-----|
| (二) 出院后第一周 | 176 |
| 三、产后护理     | 178 |
| 四、产后性生活    | 187 |
| 五、产后的疾病与异常 | 188 |

## 第五章 新生儿期 (0~1 个月)

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、新生儿的生理特征  | 198 |
| 二、新生儿的营养和照料 | 203 |
| 三、新生儿的健康    | 220 |
| 四、新生儿的疾病及异常 | 222 |

## 第六章 婴儿期

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、1~2 个月的婴儿 | 229 |
| (一) 生理特征    | 229 |
| (二) 喂养      | 232 |
| (三) 日常照料    | 234 |
| (四) 智能训练    | 237 |
| (五) 疾病与异常   | 239 |
| 二、3~4 个月的婴儿 | 241 |
| (一) 生理特征    | 241 |
| (二) 喂养      | 245 |
| (三) 日常照料    | 246 |
| (四) 智能训练    | 247 |
| (五) 疾病和异常   | 251 |
| (六) 问题解答    | 253 |
| 三、5 个月的婴儿   | 254 |
| (一) 生理特征    | 254 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (二) 喂养              | 256 |
| (三) 日常照料            | 258 |
| (四) 智能训练            | 259 |
| (五) 疾病和异常           | 261 |
| (六) 问题解答            | 263 |
| <b>四、6~7个月的婴儿</b>   | 264 |
| (一) 生理特征            | 264 |
| (二) 喂养              | 266 |
| (三) 日常照料            | 268 |
| (四) 智能训练            | 269 |
| (五) 疾病和异常           | 272 |
| <b>五、8~9个月的婴儿</b>   | 273 |
| (一) 生理特征            | 273 |
| (二) 喂养              | 274 |
| (三) 日常照料            | 275 |
| (四) 智能训练            | 276 |
| (五) 疾病和异常           | 279 |
| (六) 问题解答            | 282 |
| <b>六、10~12个月的婴儿</b> | 283 |
| (一) 生理特征            | 283 |
| (二) 喂养              | 285 |
| (三) 日常照料            | 289 |
| (四) 智能训练            | 291 |
| (五) 疾病和异常           | 295 |
| (六) 问题解答            | 296 |

## 第七章 幼儿期

|              |     |
|--------------|-----|
| <b>一、1岁儿</b> | 298 |
|--------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| (一) 生理特征     | 298 |
| (二) 营养       | 302 |
| (三) 日常照料     | 304 |
| (四) 智能训练     | 307 |
| (五) 疾病和异常    | 309 |
| <b>二、2岁儿</b> | 313 |
| (一) 生理特征     | 313 |
| (二) 营养       | 316 |
| (三) 日常照料     | 317 |
| (四) 智能训练     | 318 |
| (五) 疾病和异常    | 322 |
| <b>三、3岁儿</b> | 324 |
| (一) 生理特征     | 324 |
| (二) 营养       | 328 |
| (三) 日常照料     | 330 |
| (四) 智能训练     | 333 |
| (五) 疾病和异常    | 334 |

## 第八章 幼儿期 (4—5岁儿)

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>一、生理特征</b>         | 337 |
| <b>二、日常照料</b>         | 341 |
| <b>三、智能训练</b>         | 344 |
| <b>四、疾病和异常</b>        | 345 |
| <b>附录 中国儿童免疫接种程序表</b> | 347 |

# 第一章 新婚

## 一、新婚生活与优生

一对相爱已久的恋人终于携手迈进了婚姻的圣殿,那种欣喜自然难以言表。结婚是人生道路上的一大转折,“生儿育女”是人生大事,也是人类繁衍后代的一种本能,更是年轻夫妇爱情的渴望与性爱的结晶。因此,青年男女都应做好心理上的准备。如确定了要孩子,作为计划生育的前提,还应对生育的时间、方法等持有明确的方针。这些方针必须充分地考虑到夫妻的健康状况、年龄、家庭的经济状况、生活环境、孩子的哺养和教育等。

### (一) 婚前体检

婚前体检是指男女双方建立婚姻关系时,需要进行的身体检查,包括婚前健康咨询和身体检查两个部分。现在虽然在法律意义上不是必要的了,但从优生优育的角度出发,还是不应忽略。

婚前检查都有哪些内容呢?一般来说,主要有以下两个方面:

(1) 在婚前健康咨询方面,主要询问受检者的健康情况,包括曾

患过何种疾病, 医治情况如何, 有无后遗症, 特别是有无遗传病、传染病、精神病等, 目前状况如何。此外还要了解其家族史情况, 包括了解直系亲属(如父母、祖父母、外祖父母)、旁系亲属(如同胞兄弟姐妹、表兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯姑舅姨等)的健康情况如何, 最好能追溯三代看有无遗传病、遗传缺陷和畸形。对于有遗传病的人要根据遗传学原理进行分析, 在必要时可以劝阻结婚; 或可以结婚但不要生育, 做好为了爱情不能有后代的思想准备。因为与其生一个有缺陷的孩子, 不如没有更好一些。有的人虽然患病也可以结婚生育, 但要知道在孕期和产后注意什么问题。

(2) 婚前体格检查: 分为全身检查和生殖器官检查。

全身检查主要看发育是否正常, 有无缺陷或畸形, 缺陷或畸形是先天性还是后天性的疾病或损伤造成的。另外, 心、肝、肺、肾等重要器官有无疾病, 功能是否正常。

生殖器官的检查主要是看发育是否与年龄相符, 有无畸形或缺陷, 有无传染性疾病, 有无性病。如怀疑有畸形或严重的妇科病(如肿瘤), 须征得本人及家属同意后再做阴道检查。此外, 医生可根据本人情况做必要的化验检查。

如果发现有影响婚后正常性生活的疾病, 如男子严重包茎(包皮过长)、尿道下裂、隐睾, 或有严重的性功能障碍; 女子先天性无阴道、阴道横膈、处女膜闭锁、女性卵巢不发育、卵巢肿瘤或子宫肌瘤等; 还有两性畸形(俗称阴阳人), 应在婚前施行矫形手术和治疗后再结婚。

此外, 双方还应学习一些必要的性知识, 掌握几种供暂时不要孩子的夫妇选择的避孕方法, 安排计划生育并提出注意事项。

## (二) 婚前应掌握的性知识

### 1. 女性生殖器官的构造

女性生殖器官分为外生殖器、阴道和内生生殖器三部分。外生殖器在身体表面, 包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭等。内

生殖器位于盆腔内，包括子宫、输卵管和卵巢，阴道位于二者之间。

### (1) 外生殖器：

①阴阜。是在小腹下面耻骨联合前的隆起部分，长有阴毛。

②大阴唇。是两股内侧一对肥厚的皮肤皱襞。上起阴阜，下至会阴，其外侧亦有阴毛。

③小阴唇。在大阴唇内侧，是一对狭长的皮肤皱襞，表面红润、无阴毛，像一对鸡冠状组织。

④阴道前庭。两侧小阴唇之间构成的菱形区，内有两个开口。上方的口小是尿道外口，向上通向膀胱是排尿的通道；下方的口较大是阴道口。（在阴道前庭后方、双侧小阴唇和处女膜之间的沟内，有前庭大腺的开口，左右各1个，当女性性兴奋时，前庭大腺分泌黏滑的液体，使阴道口湿润。）

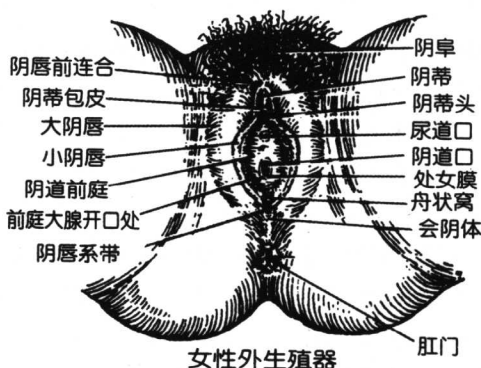
⑤阴蒂。位于小阴唇上方，如豆状，由两个能勃起的海绵体组成，外面有纤维膜包着。阴蒂上有丰富的血管神经末梢分布，感觉特别敏锐，是性感最强的部位。性冲动时能勃起。

### (2) 阴道：

是连接外生殖器和内生殖器的一个管道。上方连着子宫，下方为通向体外的阴道口。未婚女子阴道口有一层薄膜叫作处女膜，中有小孔。阴道全长约10厘米，有伸展性，是经血外流和生孩子的通道，也是性交的器官。

### (3) 内生殖器：

①子宫。大小如鸡蛋、形状像一个扁平倒置的梨。中间有三角形空腔，是产生月经和孕育胎儿的地方。下部为向阴道凸出的子宫颈连接子宫和阴道，精子从这里进入子宫、输卵管。未怀孕的子宫小，重量为50克左右。怀孕



女性外生殖器