

新科学怀孕育儿手册

产妇 分娩与康复

爱 睿/编著



黑龙江科学技术出版社

新 科 学 怀 孕 育 儿 手 册

产妇

分娩与康复

爱 睿 / 编 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇分娩与康复/爱睿编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2005.4

(新科学怀孕育儿手册)

ISBN 7-5388-4845-2

I. 产... II. 爱... III. ①分娩-基本知识②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028487号

责任编辑 本书编辑组

封面设计 缪 萌

产妇分娩与康复

CHANFU FENMIAN YU KANGFU

爱 睿 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 10

字 数 200 000

版 次 2005年5月第1版·2005年5月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-5388-4845-2/R·1196

定 价 18.00元

十月怀胎，一朝分娩，这是关系孕妇和胎儿的健康和生命的问题，是孕妇和胎儿最关键的阶段。做好临产的精神和准备，迎接宝宝的诞生，并很好的保养和康复，争做漂亮妈妈。

内 容 简 介



十月怀胎，一朝分娩，这是关系孕妇和胎儿的健康和生命的问题，是孕妇和胎儿最关键的阶段。谁都希望顺利分娩、正常出生，那就必须学习分娩的有关知识，做好临产的精神和物质准备，掌握分娩姿势，积极配合生产，喜迎宝宝的诞生，并很好地保养与康复，争做漂亮妈妈！

为此，我们根据卫生部颁发的《优生优育指导纲要》和生殖保健协会颁发的《生殖保健科学指导实施条例》，并综合国内外的最新研究成果，按照产程的不同阶段必须遵循的规律和注意的问题，编撰了本书，主要包括临产准备、分娩进程、产褥保健、产后恢复等内容，具有很强的科学性和实用性。文字解说简明生动，图谱指示形象直观，一文一图，图文对应，非常易学、易懂和易用，是广大年轻夫妇用以指导临产分娩和保健恢复的良好读物。

第一章 临产期保健与准备

保健预防

1. 产前“B超”检查胎盘位置 002
2. 产前“B超”测定胎头双顶径 003
3. 产前“B超”发现胎儿畸形 004
4. 产前胎儿监护的种类 005
5. 产前电子监护胎心 006
6. 产前检测胎儿心率 007
7. 产前正常的胎心监护图像 008
8. 产前胎儿超声心动检查 008
9. 产前胎儿检查的实施 009
10. 产前要测量血压 010
11. 产前胎儿镜检查 011
12. 产前羊水检查 012
13. 产前绒毛细胞检查 013
14. 产前羊膜穿刺检查 014
15. 雌三醇的测量 016
16. 产前胎儿成熟度的检测 016
17. 产前胎盘功能的测定 017
18. 产前骨盆的结构与类型检查 019

19. 产道的组成情况	020
20. 产前的监护	021
21. 巨大儿对分娩的影响	023
22. 减轻腹部负担的方法	024
23. 孕妇临产前应充分休息	024
24. 注意阴道出血的问题	025
25. 子宫收缩的处理	026
26. 预产要查肛	027
27. 预防出现阵缩	028
28. 足月胎儿未入盆的情况	030
29. 掌握临产的标志	030
30. 了解画妊娠图的知识	035
31. 临产的饮食营养保健	037
32. 临产前后夫妻的状态	039
33. 足月孕妇的生活安排	039
34. 上医院分娩情况	040
35. 争取进行顺产	041
准备事项	
1. 足月孕妇的物质准备	043
2. 足月孕妇的心理准备	044
3. 产前妈妈的准备事宜	047
4. 产前爸爸的准备事宜	047

5. 妈妈爸爸要给宝宝做准备	049
6. 家庭接生的准备	051

第二章 分娩期产程与娩出

产程保健

1. 接生的主要知识	054
2. 产程的分期与时限	055
3. 分娩所需的时间	056
4. 分娩的计划	057
5. 尊重胎儿选择的出生时间	059
6. 选择自然分娩的情况	060
7. 分娩的要素	061
8. 分娩的饮食营养	065
9. 分娩的疼痛现象	066
10. 分娩的注意问题	067
11. 选择分娩的方式	068
12. 产道刺激促进胎儿脑部成长	069
13. 胎头入盆的意义	070
14. 大出血的情况	071
15. 胎盘早剥与处理	073
16. 早破水的防治与诊断	076

娩出阶段

1. 选择分娩的姿势	079
2. 选择臀位分娩方式	080
3. 选择背痛性分娩	081
4. 选择减轻疼痛的分娩	082
5. 选择无痛分娩法	082
6. 糖尿病孕妇的分娩方式	083
7. 双胞胎的分娩方式	084
8. 配合接生的方法	085
9. 分娩前阴道检查与会阴切开手术	087
10. 分娩主要阶段	088
11. 分娩的第一期	092
12. 分娩的第二期	095
13. 分娩的第三期	097
14. 分娩的进程	097
15. 分娩中定时听胎心	098
16. 分娩中随时做肛检	099
17. 分娩中随时做阴道检查	100
18. 分娩中随时做阴道黏液栓检查	101
19. 分娩中随时观察羊水性状	101
20. 分娩中可用镇痛药或麻醉药	102
21. 分娩时脐带脱垂的危害与预防	103

22. 分娩时胎盘滞留的危害与预防	105
23. 分娩时尿潴留的危害与预防	106
24. 分娩时腹胀的危害与预防	107
25. 分娩时会阴裂伤的危害与预防	108
26. 分娩时子宫破裂的危害与预防	109
27. 分娩时羊水栓塞的危害与预防	110
28. 分娩时产妇休克的危害与急救	112
29. 分娩时胎死宫内原因与判断	114
30. 分娩时产妇死亡的一般情况	115
31. 异常分娩的种类	116
32. 手术助产的情况	118
33. 剖宫产的情况	120
34. 足月臀位剖宫产	124
35. 剖宫产的伤口愈合	124
36. 引产的一般情况	125
37. 引产的主要方法	127
38. 过期产的情况	129
39. 急产的情况	130
40. 会阴侧切助产法	131
41. 滞产的危害与预防	132
42. 难产的危害与预防	134
43. 胎儿出生闯“三关”	137

44. 为新生儿清理呼吸道	138
45. 胎盘从子宫剥离娩出	139
46. 产妇留在产房观察	140

第三章 产褥期生活与预防

饮食生活

1. 产妇的饮食与营养	142
2. 产后的饮食催乳良方	143
3. 产褥期营养的摄取	145
4. 产后的营养补充	146
5. 产后的营养保证	149
6. 产后的营养菜谱	151
7. 产后要注意钙、铁等微量元素摄入	169
8. 产妇饮食营养的不宜	170
9. 产假时间的规定	172
10. 产后要勤换洗衣服	172
11. 产后洗澡要注意	173
12. 产后精神的保养	174
13. 产后预防精神病	178
14. 产后要良好休养	178
15. 产后看书看电视要注意	180
16. 产后要注意起居	180

17. 产后要注意口腔卫生	182
18. 产后要注意头发保护	184
19. 产后要注意劳逸结合	186
20. 产后要注意躺卧姿势	187
21. 产后乳房的保养	188
22. 产后早活动的好处	189
23. 产后要做产褥体操	191
24. 产后宜身运动	195
25. 产后的化妆问题	197
26. 产妇常见疑难问题	198
27. 产后第一天行动	202
28. 产后第二天行动	203
29. 产后3~5天的调理	204
30. 产妇的住院与出院	204
医疗预防	
1. 产后服药的学问	206
2. 消除“新手妈妈症候群”	208
3. 产褥期谨防“月子病”	209
4. 产褥期预防产褥感染	215
5. 产褥期预防产褥发热	216
6. 产后要预防“沙包肚”	216
7. 产妇剖腹产的保健法	217

8. 产后多汗的保健	219
9. 产后要预防中暑	220
10. 产后恶露预防处理	221
11. 产后宫缩的预防处理	222
12. 产后保护会阴伤口	223
13. 产后要预防子宫脱垂	224
14. 产后要预防尿潴留	224
15. 产后预防泌尿道感染	225
16. 产后乳腺的自我检查	226
17. 初产妇预防患急性乳腺炎	227
18. 产后预防乳头皲裂	228
19. 产后预防泌乳与乳房硬块	229
20. 产后预防生痔疮	230
21. 产后预防引起出血	231
22. 产后预防血栓静脉炎	232
23. 产后要预防席汉综合征	232
24. 产后预防生育性肥胖症	233
25. 产后要做检查	234
26. 产后预防颈背酸痛	234
27. 产后便秘谨防痔疮	235
28. 产后要预防阴道松弛	236
29. 预防产后发热	238

30. 预防产后恶露不绝	240
31. 预防产后大便难	241
32. 预防产后缺乳	242
33. 产后常见症状及防治	243

第四章 恢复期变化与康复

生理变化

1. 产褥期母体变化	250
2. 产后腹部肌肉的变化	254
3. 产后胸部的变化	255
4. 产后姿势的变化	257

康复保健

1. 促进产褥复旧	258
2. 恢复孕前体重	258
3. 恢复孕前身材	259
4. 产后情绪恢复	261
5. 剖腹产的复原	264
6. 子宫颈内口松弛的恢复	265
7. 恢复性生活的时间	266
8. 恢复体形美	268
9. 保持手的健美	269
10. 恢复腹部健美	273

11. 恢复腰部健美	277
12. 恢复臀部健美	281
13. 产后臀部减肥	285
14. 产妇预防肥胖	286
15. 产妇减肥健美法	287
16. 产妇饮食营养减肥健美法	289
17. 恢复匀称体态	291
18. 恢复曲线美	292
19. 产后寻回双腿的魅力	294
20. 产后使用束腹与束裤	295
21. 断奶后预防身体发胖	297

第五章 避孕期节育与避孕

性爱节育

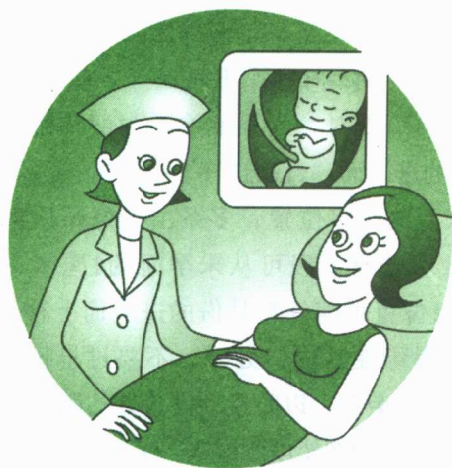
1. 重新开始性生活	300
2. 月经恢复与怀孕	302

科学避孕

1. 哺乳期避孕的必要性	304
2. 开始避孕时间	305

第一章

临产期保健与准备



保健预防

产前“B超”检查胎盘位置

【原因现象】

正常情况下，在妊娠中后期，胎盘一部分或者全部在子宫下段附着。如把子宫颈口遮盖住，那就属于病态了，医学上称之为“前置胎盘”。在胎盘的后方其附着处做B超检查发现有液性暗区时，提示胎盘后有出血，是胎盘早期剥离的征象之一。

【保健预防】

如果在妊娠的早期或中期行B超检查，发现胎盘位于子宫下段，胎盘缘在宫内口处时，尚不能诊断为前置胎盘。因胎盘的位置可随妊娠月份的进展而“自动迁移”，这种情况多见于后壁胎盘。

胎盘之所以有这么多位置，多系由于妊娠后期子宫下段延长和增长迅速所致（子宫下段可从未孕时的1厘米，最长增至10厘米），因而，胎盘位置可随妊娠月份的进展而上移。所以在妊娠早期或中期发现胎盘缘在宫内口处时，不要过早担心。不过，此时应避免房事 and 重体力劳动，以防搔动宫口处的胎盘缘引起阴道出血，并应遵照医嘱定期进行B型超声波检查，了解胎盘位置的变动情况。

【注意问题】

若在妊娠晚期B超发现胎盘位置低，胎盘缘在宫内口处时，则为“低置胎盘”。孕妇应卧床休息、严禁发生性交。如有阴道出血