

孕产妇·婴儿 护理课堂

(孕产篇)

- 主编 欧阳重辉
- 编审 优生优育指导中心



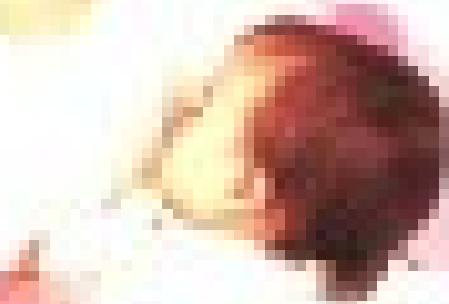
中国妇女出版社

孕产妇·婴儿 护理课堂

（第2版）

主编 王惠芳

副主编 王惠芳



人民卫生出版社

（北京）

100071

www.pph.com.cn

孕产篇

孕产妇·婴儿 护理课堂

主编 欧阳重辉 编审 优生优育指导中心

YUNCHANFU
YINGER
HULIKETANG



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇·婴儿护理课堂/欧阳重辉编著. —北京:
中国妇女出版社, 2005. 3

ISBN 7-80203-134-6

I. 孕… II. 欧… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-
-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(2005)第 018080 号

孕产妇·婴儿护理课堂 (孕产篇)

作 者: 欧阳重辉

责任编辑: 乔彩芬

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市振宏福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 10.25

字 数: 300 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-134-6

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

孕 期 篇

第一章 优生优育 /3

第一节 遗传与优生 /4

- 一、遗传是什么 /4
- 二、优生是什么 /5
- 三、什么是遗传性疾病 /6
- 四、遗传病的遗传方式与种类 /7
- 五、遗传病的防治 /9
- 六、遗传与性别的关系 /10

第二节 父母血型与优生 /12

- 一、母子血型与优生 /12
- 二、血型与遗传 /12
- 三、Rh 血型不合的处理 /14
- 四、什么是 A、B、O 血型不合 /15

第三节 优生条件的选择 /16

- 一、最佳生育年龄 /16

- 二、最佳生育季节 /17
- 三、最佳怀孕时机的选择 /17
- 四、不宜受孕的情况 /18
- 五、避孕药停多长时间再怀孕好 /20
- 六、男性用药不当可致胎儿畸形 /21
- 七、哪些疾病影响怀孕 /21
- 第四节 受孕知识 /22**
 - 一、精子和卵子 /22
 - 二、女性排卵过程 /23
 - 三、受孕的条件 /24
 - 四、生男生女的秘密 /25
 - 五、什么是多胎妊娠 /27
 - 六、确定是否怀孕的方法 /28
 - 七、预产期的计算方法 /29
- 第五节 孕前保健 /31**
 - 一、孕前的心理准备 /31
 - 二、孕前的生理准备 /33
 - 三、孕前的膳食与营养 /33
 - 四、准备受孕期的衣着选择 /35
- 第二章 妊娠1月 /37**
 - 第一节 准妈妈的饮食营养 /39**
 - 一、饮食保健指导 /39
 - 二、蛋白质是生命的基础 /40
 - 三、碳水化合物是热能的主要来源 /41
 - 四、人体所需的维生素 /41
 - 五、人体必需的无机盐与微量元素 /45



- 六、妊娠期所需的能量 /48
- 七、妊娠一月食谱 /51
- 八、孕初要补充叶酸 /54
- 第二节 孕期保健 /57**
- 一、精神和心理保健指导 /58
- 二、辐射对胎儿的影响 /59
- 三、孕期保健与生物致畸因素 /60
- 四、怀孕与化妆品 /62
- 五、怀孕与饮酒 /63
- 六、怀孕与饮茶 /64
- 七、怀孕与吸烟 /64
- 第三节 母体特征与胚胎情况 /66**
- 一、母体特征 /66
- 二、胚胎情况 /66
- 三、孕妇体重与胎儿发育 /67
- 第四节 妊娠1月胎教 /69**
- 一、谈谈胎教 /69
- 二、科学进行胎教 /70
- 第三章 妊娠2月 /75**
- 第一节 准妈妈饮食营养 /77**
- 一、妊娠2月营养与饮食指导 /77
- 二、妊娠反应的饮食疗法 /79
- 三、孕吐时期饮食指导 /79
- 四、妊娠呕吐与低血钾 /83
- 第二节 准妈妈孕期保健 /85**
- 一、日常生活注意事项 /85

- 二、O型血孕妇应注意什么 /86
- 三、孕妇要注意外阴清洁 /87
- 四、药物对胎儿的影响 /88
- 五、孕期与感冒 /90
- 六、初诊检查的重要性 /91
- 七、初诊检查前的准备 /92
- 八、初诊检查内容 /93
- 九、早孕不适症状及对策 /96
- 十、怀孕早期性生活指导 /98
- 十一、不要轻易做人工流产 /99
- 十二、了解自然流产 /100
- 十三、盲目地保胎好吗 /102
- 十四、宫外孕 /104
- 十五、葡萄胎 /105
- 十六、为什么胎儿死在宫中 /106
- 第三节 母体特征与胎儿情况 /108
 - 一、胎儿情况 /108
 - 二、母体特征 /108
- 第四节 2月胎儿的胎教 /110
 - 一、情绪与胎教 /110
 - 二、孕妇的情绪与胎儿 /110
- 第四章 妊娠3月 /113
 - 第一节 准妈妈的饮食营养 /115
 - 一、营养与饮食注意要点 /115
 - 二、营养与水果 /117
 - 三、第三个月饮食食谱举例 /117

- 第二节 准妈妈孕期保健 /121**
- 一、怀孕早期心理调适指导 /121
 - 二、孕期要防肾结石 /122
 - 三、要预防低体重儿的降生 /123
 - 四、可能出现的紧急情况 /125
 - 五、紧急情况的处理 /128
 - 六、阑尾炎与怀孕 /128
- 第三节 母体特征与胎儿情况 /130**
- 一、胎儿情况 /130
 - 二、母体特征 /130
- 第四节 3月胎儿胎教 /131**
- 一、三月的胎教 /131
 - 二、托马斯·伯尼的胎儿心理学 /131
- 第五章 妊娠4月 /135**
- 第一节 准妈妈的饮食营养 /137**
- 一、饮食指导 /137
 - 二、怀孕与素食 /139
 - 三、第四个月饮食食谱举例 /140
- 第二节 准妈妈的孕期保健 /142**
- 一、日常生活注意事项 /142
 - 二、孕期与牙齿保健 /143
 - 三、妊娠合并心脏病 /144
 - 四、孕中期性保健 /145
 - 五、可能出现的症状与缓解对策 /146
 - 六、警惕危险症状 /147
- 第三节 母体特征与胎儿情况 /152**

- 一、胎儿情况 /152
- 二、母体特征 /152
- 三、胎动与胎动计数 /153
- 第四节 四月胎儿的胎教 /154**
 - 一、音乐与胎教 /154
 - 二、妊娠四月胎儿胎教 /155
- 第六章 妊娠5月 /157**
 - 第一节 准妈妈的饮食营养 /159**
 - 一、孕期营养与鸡蛋 /159
 - 二、第五个月饮食食谱举例 /162
 - 第二节 准妈妈的孕期保健 /164**
 - 一、科学补钙方法 /164
 - 二、低盐饮食法 /165
 - 三、妊娠瘙痒的保健 /167
 - 四、乳房保健 /168
 - 五、怎样避免腰背疼 /169
 - 第三节 母体特征与胎儿情况 /170**
 - 一、胎儿情况 /170
 - 二、母体特征 /170
 - 三、自我估计胎儿的发育 /171
 - 四、胎动 /171
 - 第四节 5月胎儿的胎教 /173**
 - 一、妊娠五月的胎教 /173
 - 二、胎儿体操 /174



第七章 妊娠 6 月 /177

第一节 准妈妈的饮食营养 /179

- 一、妊娠期不要吃得太多 /179
- 二、妊娠期应避免吃的食物 /181
- 三、第六个月饮食食谱举例 /181

第二节 准妈妈的孕期保健 /185

- 一、日常生活注意事项 /185
- 二、营养缺乏与妊娠期手足抽搐 /185
- 三、要预防妊娠高血压综合征 /186
- 四、妊娠期肾盂肾炎的保健 /188
- 五、妊娠期痔疮的保健 /189
- 六、臀位胎儿 /190

第三节 母体特征与胎儿情况 /192

- 一、胎儿情况 /192
- 二、母体特征 /192
- 三、听胎心音 /193
- 四、怎样量子宫底高度 /193

第四节 6 月胎儿的胎教 /194

- 一、妊娠六月的胎教 /194
- 二、胎教与环境 /194

第八章 妊娠 7 月 /197

第一节 准妈妈的饮食营养 /199

- 一、妊娠水肿的饮食疗法 /199
- 二、减轻妊娠水肿药膳 /200
- 三、第七个月饮食食谱举例 /202



- 第二节 准妈妈的孕期保健 /205
 - 一、孕晚期定期检查及项目 /205
 - 二、孕晚期症状与缓解对策 /206
 - 三、孕晚期应警惕哪些危险症状 /207
 - 四、早产 /208

- 第三节 母体特征与胎儿情况 /211
 - 一、胎儿情况 /211
 - 二、母体特征 /211

- 第四节 7月胎儿胎教 /212
 - 一、文学、艺术与胎教 /212
 - 二、能量音乐调整身心韵律 /213

第九章 妊娠8月 /217

- 第一节 准妈妈的饮食营养 /219
 - 一、孕期与苹果 /219
 - 二、第八个月饮食食谱举例 /221

- 第二节 准妈妈的孕期保健 /223
 - 一、日常生活注意事项 /223
 - 二、前置胎盘 /224
 - 三、不适症状与缓解对策 /225
 - 四、生产的辅助动作练习 /226

- 第三节 母体特征与胎儿情况 /228
 - 一、胎儿情况 /228
 - 二、母体特征 /228

- 第四节 8月胎儿的胎教 /229
 - 一、妊娠八月的胎教 /229
 - 二、孕妇焦虑的后患 /229



第十章 妊娠 9 月 /231

第一节 准妈妈的饮食营养 /233

一、孕期营养与鸡的烹调方法 /233

二、自制饮料五则 /234

三、第九个月饮食食谱举例 /235

第二节 准妈妈的孕期保健 /237

一、日常生活注意事项 /237

二、孕期检查 /238

三、不适症状与缓解对策 /238

四、乳房保健 /238

第三节 母体特征与胎儿情况 /239

一、胎儿情况 /239

二、母体特征 /239

第四节 9 月胎儿的胎教 /240

一、胎儿与母亲的心音 /240

二、尊重生命冲刺的权利 /241

第十一章 妊娠 10 月 /243

第一节 准妈妈的孕期保健 /245

一、日常生活注意事项 /245

二、哪些原因会造成胎盘早期剥离 /246

三、胎盘早期剥离有哪些类型 /247

四、胎盘早期剥离有哪些症状 /248

五、过期妊娠 /249

第二节 母体与胎儿情况 /251

一、胎儿情况 /251



- 二、母体特征 /251
- 第三节 10月胎儿的胎教 /253
 - 妊娠十月的胎教 /253

分 娩 篇

第十二章 分 娩 /257

第一节 分娩的准备 /258

- 一、分娩前的心理准备 /258
- 二、应为宝宝准备的东西 /261
- 三、应该准备的产妇用品 /264
- 四、高龄初产妇注意要点 /264

第二节 分娩的先兆 /266

- 一、子宫底下降 /266
- 二、子宫收缩 /266
- 三、阴道分泌物 /267
- 四、临产先兆 /267
- 五、预产期后随时都可能临产 /268

第三节 分娩原理 /269

- 一、影响胎儿通过产道的三个因素 /269
- 二、产道 /270
- 三、产力 /271
- 四、分娩过程 /272
- 五、分娩必然阵痛吗 /274
- 六、分娩有没有诀窍 /275

第四节 分娩的方式 /277



- 一、坐式分娩 /277
- 二、无痛分娩 /278
- 三、钳产分娩 /278
- 四、吸引分娩 /279
- 五、剖腹产 /279
- 六、自然分娩 /280
- 七、医院分娩 /280
- 八、分娩中的异常现象 /281

第十三章 产后护理 /285

第一节 产褥期的日常护理 /287

- 一、产褥期概述 /287
- 二、产褥期身体各器官变化 /288
- 三、产后的日常护理 /291
- 四、产后要及时解小便 /294
- 五、注意外阴清洁护理 /295
- 六、产后精神恢复、心理调整 /295
- 七、产后能不能洗头洗澡 /296
- 八、产后脱发是怎么回事 /297

第二节 产后的饮食保健 /299

- 一、产褥期饮食调理 /299
- 二、产后是否应吃红糖 /300
- 三、产后该吃些什么 /301
- 四、药膳三则 /302
- 五、产后食谱举例 /303

第三节 产后疾病护理 /306

- 一、子宫复原不全 /306

- 二、胎盘残留 /306
- 三、晚期出血 /307
- 四、产褥热 /307
- 五、会阴缝合性疼痛 /308
- 六、恶露的恶臭 /308
- 七、痔疮 /308
- 第四节 产后性保健 /309
- 第五节 产后保健操 /310



孕 产 篇