

本书获评全国优秀畅销书

产 前 产 后 有 问 必 答

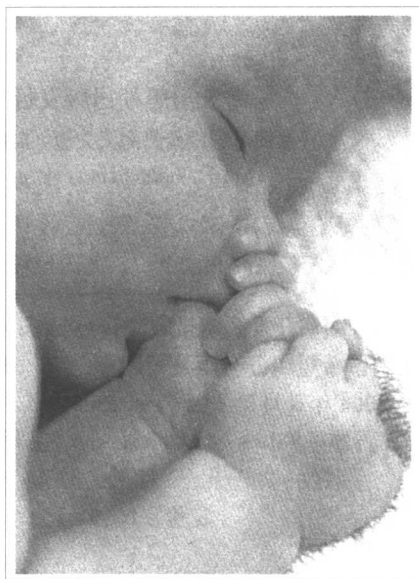
● 辜 翔
● 李 一 鸣 编 著
● 海 天 出 版 社

温馨家庭

温馨家庭

产前产后 有问必答

辜翔 李一鸣 编著



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产前产后有问必答 / 辜翔, 李一鸣编著. - 深圳: 海天出版社, 2001.8

(温馨家庭)

ISBN 7-80654-512-3

I. 产… II. ①辜…②李… III. ①妊娠期-妇幼保健一问一答②产褥期-妇幼保健一问一答 IV. R714.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033488 号

本著作的出版版权由香港科图有限公司正式授权

著作权合同登记号: 图字: 19-2001-133 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 谢芳

封面设计: 王晓珊

责任技编: 卢志贵

责任校对: 赵春燕

海天电子图书开发公司排版制作 电话: (0755) 83460730

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 5 月第 2 版 2005 年 1 月第 8 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.125

字数: 209 千 印数: 31001-34000 册

定价: 16.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换

目 录

一、产前准备

什么是围生期?	(1)	哪些孕妇应做产前诊断? ...	(10)
怎样推算预产期?	(2)	初生儿为何越来越大?	(10)
临产前要注意什么?	(3)	如何防止过期妊娠?	(12)
临产前乳房要做什么准备?	(3)	如何防治早产?	(12)
怎样做好分娩的精神准备?	(4)	维生素 C 片能不能防治早产?	
产前如何做好物质准备? ...	(6)		(13)
为什么要按期进行产前检查?	(6)	什么是产前出血?	(14)
胎儿臀位的可能原因有哪些?	(7)	如何防治产后出血?	(14)
常用产前诊断方法有哪些?	(8)	子宫破裂怎么办?	(15)
产前如何学看 B 超检查单?	(9)		

二、生命的凯歌

分娩的标志是什么?	(18)	助产要做哪些动作?	(23)
临产前如何做好准备?	(19)	为什么好的分娩姿势有助于顺	
分娩过程是如何分期的? ...	(20)	产?	(24)
引起难产的情况有哪些? ...	(21)	哪种分娩方式好?	(25)
如何避免异常分娩?	(22)	妊娠足月胎头仍不入盆的原因	



是什么?	(26)	人工流产是怎么回事?	(43)
子宫收缩无力怎么办?	(27)	流产的常见原因是什么? ...	(43)
子宫收缩过强怎么办?	(29)	发生流产怎么办?	(45)
如何减轻分娩时的疼痛? ...	(30)	如何防治流产?	(46)
什么是会阴伤口痛?	(32)	为什么多次流产会促成未来	
为什么适当运动会有益分娩?		早产?	(47)
.....	(33)	妻子流产可能与丈夫有关?	(47)
为什么说吃巧克力能助产?	(34)	人工流产后要注意什么? ...	(48)
为什么说剖宫产并非好处多		人工流产易造成远期并发症?	
多?	(34)		(49)
剖宫产真能使孩子聪明吗?	(37)	什么是习惯性流产?	(50)
剖宫产母婴可能发生哪些并		什么叫过期流产?	(51)
发症?	(38)	为什么药物流产前须做B超?	
为什么有人提倡要让分娩回			(51)
归自然?	(39)	高龄产妇为什么容易生痴呆儿	
为什么要提倡母婴同室? ...	(41)	和畸形儿?	(52)
为什么会出现流产和早产?	(42)		

三、产后饮食营养

如何注意产后营养?	(53)	乳母如何补充钙?	(59)
妇女产后如何进行饮食调养?		产妇能否服用鹿茸?	(60)
.....	(55)	产妇怎样服用人参?	(60)
产后适宜进食的食物有哪些?		产妇患病如何进行食疗? ...	(61)
.....	(57)	产后补红糖多少为宜?	(61)

四、产后的康复

产妇分娩后是如何恢复的?	(63)	如何注意产褥期卫生?	(66)
产妇应如何“坐月子”? ...	(65)	如何顺利度过产后不适期?	(67)

如何注意产后的乳头卫生? (69)	产后如何防子宫脱垂? (81)
产后乳头皲裂怎么办? (69)	产妇如何防肛裂? (81)
如何用仙人掌外敷去乳汁淤积? (70)	产妇如何防肌纤维组织炎? (81)
什么是产后风? (71)	产妇如何防颈背酸痛? (82)
如何防治产褥中暑? (71)	产后如何防痔疮? (83)
产妇夏季如何自我保健? ... (73)	产后如何防治骨盆疼痛? ... (84)
产后多汗如何保健? (73)	产后如何防腰腿痛? (84)
产后如何防治会阴伤口痛? (74)	产后如何防阴道松弛? (85)
产后如何防治急性乳腺炎? (75)	剖宫产后如何保健? (86)
产后如何防治乳汁不足? ... (76)	如何防治产后发烧? (87)
产后如何预防尿潴留? (77)	如何防治产褥感染? (88)
产后如何预防乳房胀痛? ... (77)	如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌? (90)
产后身体有何变化? (78)	防止子宫复旧不全要注意什
产后刷牙为何有利于固齿? (78)	么? (91)
产后外阴干燥的原因何在? (79)	产后身痛怎么办? (92)
妇女产后如何防病保健? ... (80)	产后腹痛怎么办? (93)
产妇如何防膀胱炎? (81)	

五、产后的起居养生

坐月子如何做好起居养生? (95)	为什么说产妇“四避”不是陋习? (105)
产妇早期能否下床活动? ... (96)	产妇可以吹电风扇吗? ... (106)
产妇如何进行心理调节? ... (97)	为什么说“越晚下床越好”是误区? (107)
产后如何防抑郁? (98)	为什么说“不能洗头洗澡”是误区? (107)
产妇如何才能休息好? (99)	为什么说“不能刷牙”是误区? (108)
产妇如何注意清洁卫生? ... (100)	为什么说“产妇喝汤比吃肉有
产后束腹有何弊端? (100)	
产妇何时可以洗澡? (102)	
产后如何美容美发? (104)	
产妇能看电视吗? (105)	



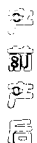
营养”是误区? …… (108)	如何安排产后性生活的时 间? …………… (113)
为什么说产后 24 小时“开奶” 是误区? …………… (108)	产后如何过好首次性生活? (115)
产妇如何注意口腔卫生? … (108)	分娩后为什么会性欲淡漠? (116)
产后如何护发? …………… (110)	会阴切开者会不会影响性生 活? …………… (117)
产妇如何保护乳房? …… (111)	
产妇如何注意劳逸结合? … (113)	

六、产后健身健美

产后为什么失去青春美? … (118)	为什么睡眠正常能帮助健美? …………… (128)
产后如何进行锻炼? …… (120)	
如何进行产后早期健身运动? …………… (121)	为什么心情愉快有助于健美? …………… (128)
产后如何进行恢复形体健身 运动? …………… (122)	为什么用按摩的方法可帮助 产妇减肥健美? …… (128)
产后适时运动能防血栓吗? …………… (123)	怎样预防产后乳房下垂? …………… (129)
产后如何做健美操? …… (124)	分娩后如何分段进行健美锻 炼? …………… (129)
为什么适当运动能健美? (126)	
为什么合理哺乳、及时断奶 有助健美? …………… (126)	产后健美的简单方法有哪些? …………… (132)
产后束腰的习惯好不好? (127)	如何防治子宫脱垂及阴道前 后壁膨出? …………… (132)
为什么饮食适度有助于健美? …………… (128)	

七、产后避孕

产后月经什么时候恢复? … (135)	常用的避孕方法有哪几种? (136)
产后要不要避孕? …… (135)	怎样选择避孕方法? …… (137)



患妇科病的妇女采用何种避孕方法?	(137)	什么是事后避孕药?	(145)
避孕的原理是什么?	(138)	为什么停服避孕药后不宜立即怀孕?	(146)
为什么哺乳妇女也需避孕? (139)		药物抗早孕是怎么回事? (146)	
放避孕环对身体健康有影响吗?	(140)	如何使用避孕套?	(147)
哪些妇女适合放环?	(140)	射精后避孕套破了怎么办?	(148)
放环前后应注意什么? ...	(141)	怎样使用阴道内避孕药膜?	(148)
避孕环多长时间换一个? (142)		什么是避孕环?	(148)
长效避孕药有哪几种? ...	(143)	多次人工流产对身体有什么害处?	(149)
短效避孕药有哪几种? ...	(143)	什么是绝育术?	(150)
妇女使用避孕药要注意什么问题?	(144)	绝育术对身体有不良影响吗?	(151)
几种特殊情况下用避孕药应注意什么?	(145)		
哪些妇女适合用避孕药? (145)			

八、乳母的保健

哺乳期如何做好乳房保健? (152)	为什么说哺乳期并非越长越好?	(160)
现代女性为何产后少乳? ...	(154)	
哺乳期如何注意营养? ...	(155)	哺乳会不会影响妈妈的形体?
为什么乳母不宜多吃味精? (156)		(160)
产后乳房胀痛怎么办? ...	(157)	哺乳时怎样服药?
哺乳期要注意哪些问题? ...	(157)	(161)
哺乳前要挤掉几滴乳汁吗? (158)		药物对婴儿可能造成些什么样的危害?
常用催乳食谱有哪些? ...	(158)	(162)
怎样用中药催乳?	(159)	产后如何断奶与回奶? ...
		(164)



九、新生儿喂养

- 母乳喂养有什么好处? … (165) 两乳交替哺乳有何好处? … (180)
- 为什么说初乳的营养价值高? 睡着哺乳有何不好? …… (181)
- …………… (165) 产后喂养婴儿有何窍门? … (181)
- 母乳具有什么样的免疫功能? 乳头破损时怎样喂养? … (183)
- …………… (167) 怎样保证充足的乳汁? … (184)
- 促进母乳喂养的方法是什么? 怎样提高母乳质量? …… (184)
- …………… (167) 怎样预防乳汁淤积? …… (185)
- 什么是早吸吮、早接触? … (168) 为什么说还是母乳好? … (186)
- 什么是正确的哺乳姿势? … (170) 为什么哺母乳的儿童不易肥
- 什么样的母亲不宜母乳喂养? 胖? …… (187)
- …………… (170) 怎样知道孩子吃饱了? … (187)
- 乳母什么时候不宜哺乳? … (171) 如何弥补母乳喂养的不足? (188)
- 患了肝炎的产妇能与宝宝同 母乳喂养的重要性是什么? (189)
- 室并喂奶吗? …… (172) 母乳喂养率下降为何会使营
- 为什么人工喂养婴儿易患佝 养不良儿增多? … (189)
- 偻病? …… (173) 母乳喂养是否有利于婴儿智
- 为什么夜间哺乳坐着喂好? (173) 力开发? …… (190)
- 为什么婴儿不宜食炼乳? … (174) 哪些食物能有益小儿智力? (191)
- 母乳喂养中的常见问题有哪 为什么牛奶中添加米汤不是
- 些? …… (174) 好办法? …… (192)
- 如何做好母乳喂养? …… (176) 母乳不足有何优良对策? … (193)
- 哺乳有什么学问? …… (179) 乳汁偏少怎样食疗? …… (196)
- 乳汁少时如何哺乳? …… (180) 什么时候断奶? …… (197)

十、新生儿护理

- 新生儿适应外界环境的能力有 哪些? …… (199)



正常新生儿有哪些特殊表现?	闪光灯?	(216)
..... (200)	给宝宝喂药有何妙法? ...	(217)
新生儿手足抖动是病态吗? (201)	如何进行预防接种和随诊? (218)	
小宝宝的哭是什么含义? ... (202)	为什么铅污染易使新生儿智	
新生儿的生活环境要求是	能低下?	(220)
什么?	什么是三翻六坐八爬行? ... (221)	
如何注意观察新生儿? ... (206)	为什么家庭噪声会成为儿童	
新生儿有认识世界的能力吗?	健康的杀手?	(222)
..... (206)	为什么要高度警惕婴儿缺水?	
大脑发育的关键期在什么		(224)
时候?	什么是小儿抽动—秽语综合	
母性行为对婴儿健康成长有	征?	(225)
什么好处?	为什么小儿不能过度摇晃? (226)	
妈妈有哪些疾病时不宜亲吻	如何护理早产儿?	(226)
孩子?	新生儿被毒虫咬伤怎么办? (228)	
为什么不能频繁亲吻小儿? (209)	新生儿出生时有牙齿是怎么	
新生儿如何进行皮肤护理? (209)	回事?	(229)
怎样为新生儿洗澡? (211)	新生儿呼吸、心率时快时慢	
新生儿洗澡有哪些注意事项?	正常吗?	(230)
..... (212)	新生儿喂奶后采取怎样的姿	
新生儿的脐带怎样护理? ... (212)	势睡眠好?	(230)
新生儿睡眠时有什么特点? (213)	新生儿的早期智力如何开发?	
如何从小儿的睡眠姿态来预		(230)
测健康状况?	新生儿如何保健?	(232)
如何为新生儿换尿布? ... (215)	新生儿体重不增加的	
新生儿的大便有什么特点? (216)	原因何在?	(234)
给新生儿拍照为什么不宜用		



十一、新生儿疾病防治

- 新生儿易得什么病? (236) 怎么办? (257)
- 为什么要为新生儿筛查疾病? 新生儿如何防眼分泌物过多?
..... (237) (258)
- 新生儿免疫特点是什么? (237) 如何防止新生儿脐疝? ... (258)
- 新生儿感染有哪些? (238) 为什么新生儿的“青春痘”不
怎样看待新生儿发热? ... (239) 应忽视? (258)
- 新生儿发热怎么办? (240) 如何防新生儿低血糖? ... (259)
- 什么是新生儿颅内出血? ... (241) 如何防外耳道疳及中耳炎? (259)
- 单纯性头颅血肿危险吗? ... (242) 如何防湿疹? (260)
- 新生儿颅内出血的原因何在? 如何防治新生儿胎粪吸入综
..... (243) 合征? (260)
- 新生儿颅内出血如何防治? 警惕新生儿皮下坏疽? ... (262)
- (244) 新生儿硬肿症是怎么回事? (263)
- 什么是新生儿窒息? (245) 什么是新生儿便秘? (264)
- 新生儿窒息后有无后遗症? (246) 新生儿抽风的原因是什么? (264)
- 什么是新生儿窒息综合征? (247) 什么是新生儿坏死性小肠结
什么是新生儿皮脂硬化症? (248) 肠炎? (265)
- 新生儿败血症及其预防? ... (249) 新生儿肚脐流水是何原因? (266)
- 如何防治新生儿出血症? ... (250) 如何防治新生儿脐炎? ... (267)
- 新生儿患了肺炎怎么办? ... (251) 什么是新生儿破伤风? ... (268)
- 什么是新生儿肺透明膜病? (252) 为什么新生儿会出现生理性
什么是新生儿湿肺? (253) 黄疸? (269)
- 怎样防治新生儿脓疱疮? ... (254) 什么是新生儿病理性黄疸? (269)
- 新生儿如何防产瘤? (255) 如何区别生理性黄疸和病理
新生儿头部包块危险吗? ... (255) 性黄疸? (270)
- 家庭如何防治新生儿鹅口 高胆红素血症怎么治疗? ... (270)
- 疮? (256) 母婴血型不合溶血病能预防
新生儿患了淋病性结膜炎 吗? (272)

什么是新生儿腹泻?	(272)	什么是新生儿斜颈?	(276)
什么是新生儿腹胀?	(274)	什么是新生儿溢乳?	(277)
什么是新生儿肺炎?	(274)	什么是新生儿隐睾?	(277)
什么是新生儿呕吐?	(275)	什么是胎盘功能不全综合征?	
什么是新生儿鞘膜积液? ...	(276)		(278)
什么是新生儿疝气?	(276)		



一、产前准备

什么是围生期？

围生期是指围绕着分娩前的一段时期。这段时间在人的一生是短暂的，但妇女则要经历妊娠、分娩、产褥期和哺乳期等一系列的生理变化，要承受巨大的负担；胎儿和新生儿则要经历受精卵的发育、胚胎的分化、胎儿的成熟和娩出等重大的改变过程。任何环节发生问题，将会影响到人一生的身心健康和生活质量，以及能否正常地参加社会活动为社会做出应有的贡献，这是关系到国家、民族人口素质的大问题，因此，已引起世界各国政府的重视。做好围生期保健很重要，围生期内孕产妇和胎婴的死亡率、发病率是衡量一个国家和地区的文化卫生水平的重要指标之一。

围生期的时间界限，国际上有 4 种规定：①从妊娠满 28 周至产后 1 周（指胎儿体重大于 1000 克，身长大于 35 厘米）；②从妊娠满 28 周至产后 4 周；③从妊娠满 20 周至产后 4 周；④从胚胎形成至产后 1 周。世界卫生组织和多数国家认为采用第一种规定较适合于当前多数国家的情况，我国的围生期统计数字也采用第一种规定为指标。随着科学技术和人们的文化素质的提高，某些发达国家的围生期监护已逐渐过渡到第 4 种期限。



怎样推算预产期？

一般以最后一次月经来潮的那一天为准，由此日算起到280天，就是孩子出生之日。下面介绍一种具体的计算方法：

最末一次月经来潮的日期，在月份上减去3（如果是1~3月则加上9），所得的数是月份；在日上加7，就是孩子的生日，如果和超过30，那么零头就是预定日，而此时月份上就需要再加上1。

不过月份上有大月与小月之分，影响了计算的准确性，所以，按此法推算出来的预产期可能会有2~3天的误差，但并不影响临产前的准备事宜。

例如：最后一次月经来潮是6月8日，那么次年的3月15日就是预产期。

计算：月公式 $6 - 3 = 3$

日公式 $8 + 7 = 15$

假如记不清最末一次月经来潮的日期，还可以根据子宫大小、妊娠反应以及胎动出现时间来估算预产期。

预产期推算得十分准确，已经过期还没有临产的征兆，怀孕时间延长，对胎儿危害较大。因为过期妊娠时，胎盘已趋衰老，绒毛周围会沉积许多纤维样物质，使气体交换受阻，易导致胎儿缺氧死亡。即使胎盘功能正常，没受到影响，胎儿还在生长发育，有时造成巨大儿，胎头体积较大，而且颅骨较坚硬，分娩时胎头缺乏弹性，胎儿通过产道比较困难，极易造成胎儿颅内出血和母体产道损伤等。

因此，孕妇到了预产期，虽然没有临产迹象，仍应按期去医院进行密切监护，以便医生通过对胎儿成熟情况的检查，决定该怎么办，以选择适当的时机，安全分娩。

临产前要注意什么？

临产前要有以下思想准备，这就是要注意三种重要现象：宫缩、破水和流血。

宫缩：就是子宫收缩。孩子出生的日子快要到了，腹部往往一天有好几次“发紧”的感觉。当这种感觉转为很有规律的下腹坠痛或腰部痛（通常每6~7分钟一次）时，2~8小时后就应去医院检查，因为这就可能是要临产了。如果通过医生检查宫颈口没有开大，数小时后这种感觉也停止了，那也不用紧张，因为这种“假临产”的现象，也是正常的。

破水：就是羊膜囊破了，有清晰的淡黄羊水流出。一般是临产后羊膜囊才破，如果在临产前胎膜先破，羊水外流，则应立即平卧，并赶快平卧着去医院住院待产。羊水往往一开始流得很多，内裤、被褥都可被浸湿，但有时每次只流出一滴，那也应去医院检查，以确定究竟是羊水还是增多变稀的白带。如果羊水是血样或绿色、混浊，则更应注意。

流血：临产前还可能有少量暗红或咖啡色血夹着黏白带从阴道排出，叫做“血先露”，俗称“见红”，这是正常的。但若血很多或有鲜红血、或暗红或淡红不黏的水样分泌物时，也应去医院。

临产前保持精神安定，睡眠充足，饮食正常，这对于顺利分娩是有益的。

临产前乳房要做什么准备？

母乳是婴儿最合宜的食物，母乳不仅营养丰富，易消化吸收，而且还具有增进婴儿免疫力的作用。母乳喂养对婴幼儿的健康成长起着不容忽视的奠基作用。所以在妊娠后，必须加强营养，注意休息。从怀孕后第5个月开始，应做好乳



房的护理，为将来婴儿出世后能顺利地哺乳做好准备。为母乳喂养创造有利条件。

妊娠后妇女必须注意乳房、乳头的清洁，每天用毛巾蘸温水擦洗乳头及乳晕。如有乳头内陷，在擦洗后用手指牵拉，严重乳头内陷者可使用吸奶器吸引，若手法不能矫正者，可进行手术矫正。

另外，按摩也是乳房护理的重要方法之一。从妊娠第5个月开始，乳腺组织迅速增生，按摩乳房可以松解胸大肌筋膜和乳房基底膜黏着状态，使乳房内部组织疏松，促进局部血液循环，有利于乳腺小叶和乳腺管的生长发育，增加产后的泌乳功能，并可有效地防止产后乳汁排出不畅、郁积及“奶疖”的发生。

产前可在每晚入睡前用对侧手掌顺时针方向按摩乳房，并从乳房基底部向乳头方向搓揉、推进。按摩前先洗净双手，先对一侧乳房进行按摩；另一侧用衣被覆盖，以防受凉。按摩可自己进行，也可由亲属帮助。手法由轻到重，用力要柔和，切忌粗暴按揉。按摩的时间、次数可逐渐增加，通常每次10~15分钟。而产后按摩可在白天每次哺乳前进行。分娩前，用植物油或矿物油涂敷乳头，使乳头表面的积垢和痂皮变软，再用肥皂水和热水洗净。

怎样做好分娩的精神准备？

分娩是令人激动的时刻。十月怀胎的小生命终于要结束“宫廷”生活而来到人间了。每位孕妇为迎接这一时刻的到来都应有充分的心理准备，应该充满信心地迎接和经历分娩过程。产妇对临产要有正确的认识，子宫要一阵阵收缩，子宫口才能一点点开大，孩子才能生下来，所以临产过程需要一些时间，用不着害怕和着急。虽然每个人生孩子的快慢不

一样，但相差并不太多。

接近预产期时，如果出现阴道血性分泌物、规律宫缩，是临产的表现，应到医院检查，由医生决定是否需要住院。如果阴道流出较多水，是早破水，应立即平卧，由家人送到医院，绝对不能坐起、行走，以免脐带脱垂，危及胎儿生命。第一产程时有些产妇因腹痛而大声喊叫，烦躁不安，消耗大量体力，其实产妇在两次宫缩之间应尽量放松、休息，宫缩时按摩腰骶部可以减轻疼痛。第二产程时，指导产妇在宫缩时屏气用力。正确姿势为仰卧，双脚蹬在腿架上，双手拉住床旁的把手，宫缩时，先深吸一口气，然后闭上嘴像排大便一样地向下用力，气用完后，再换一口气继续用力，一阵宫缩可以换两次气，宫缩间歇时，全身放松，安静休息。屏气用力的动作可以增加腹压协助子宫收缩。

一般来说，初产妇分娩需要1天时间（大约12~18小时），经产妇需要半天时间（约12小时左右）。临产时，产妇应与接生的医护人员很好配合，才能确保母子平安。分娩是个生理过程，当你感觉阵发性腹痛时这个过程就开始了。阵痛是子宫有规律的收缩引起的，开始时间隔长，疼痛轻，此后逐渐间隔缩短，疼痛加强。宫缩时由于神经的传导和韧带的牵连，产生腰酸、腹痛、下坠感，宫缩间隙期，这种感觉明显减轻。待子宫口开大到10厘米时（开全），每次宫缩伴有大便感，孕妇相应地使用腹压，迫使胎儿逐渐下降至娩出，这个过程历时1小时左右，胎儿娩出后一般半小时以内胎盘也相继娩出，至此全部分娩过程结束。

产痛是伴随宫缩而来的生理感觉，它的程度与宫缩强度有关，更与每位孕妇的心理准备程度有关。如果对分娩过程有正确的认识，同时配合宫缩做深呼吸运动、听音乐等均能减轻产痛的程度，医院也有无痛分娩仪、镇痛床等设施均可

