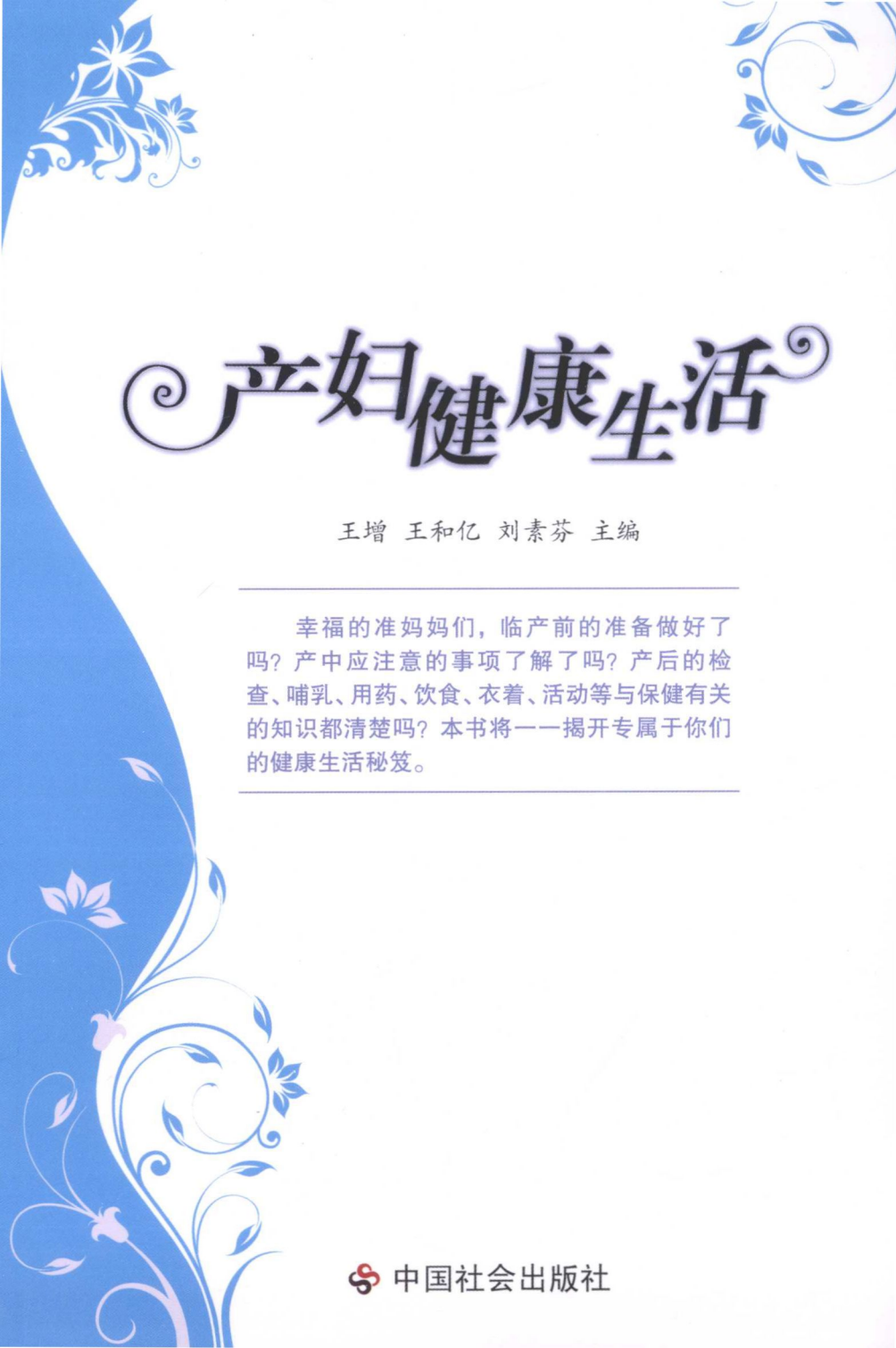




产妇健康生活

王增 王和亿 刘素芬 主编

幸福的准妈妈们，临产前的准备做好了
吗？产中应注意的事项了解了吗？产后的检
查、哺乳、用药、饮食、衣着、活动等与保健有
关的知识都清楚吗？本书将一一揭开专属于你们
的健康生活秘笈。

 中国出版社

产妇健康生活

王 增 王和亿 刘素芬 主编

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产妇健康生活 / 王增, 王和亿, 刘素芬主编. —北京: 中国社会科学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2903 - 9

I. ①产… II. ①王…②王…③刘… III. ①产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 198947 号

书 名: 产妇健康生活

主 编: 王 增 王和亿 刘素芬

责任编辑: 杨建萍 张 杰

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编辑部: (010) 66020531

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

网 址: www. shcbs. com. cn

经 销: 全国各地新华书店

印 刷 装 订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6. 25

字 数: 120 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 13. 00 元

目 录

第一编 产妇临产前的准备

1. 临产孕妇需了解的基本知识 (1)
2. 临产孕妇产前检查必不可少 (2)
3. 临产孕妇如何计算预产期 (5)
4. 哪些临产孕妇需做产前胎儿检查 (6)
5. 临产孕妇骨盆检查可预防异常现象 (8)
6. 临产孕妇产前应有心理准备 (9)
7. 家人对临产孕妇心理安慰利于分娩 (11)
8. 足月孕妇应注意睡姿 (12)
9. 妊娠超期危害大 (12)
10. 临产孕妇需了解临产先兆 (14)
11. 产前出现哪些症状不能大意 (15)
12. 临产前准备工作要做足 (16)
13. 临产前应注意哪些事项 (19)

14. 产前要重视对乳房的护理 (21)
15. 心脏病临产妇需防心力衰竭 (24)
16. 高危临产孕妇要提前入院 (26)
17. 孕妇临盆入院不可过早或过晚 (27)

第二编 产中应注意的事项

1. 产妇分娩时应准备哪些食品 (29)
2. 临产妇产前应排清大小便 (31)
3. 产力用法得当分娩便顺利 (31)
4. 产妇分娩要与医生配合 (33)
5. 产妇分娩的三个产程 (34)
6. 临产妇缓解分娩疼痛有六法 (36)
7. 了解宫缩特点有助于顺利分娩 (37)
8. 产妇不必担心分娩正常出血 (38)
9. 产妇慎用催产素催产 (39)
10. 心脏病产妇最好选择剖宫产 (40)
11. 产妇宫口未开全莫用腹压法助产 (41)
12. 胎膜已破的产妇须静卧 (42)
13. 瘢痕子宫产妇应慎重对待引产 (43)
14. 产妇产宫收缩时不要人工破膜 (44)
15. 产妇补充液体和热量可助产 (45)
16. “急产”不利于母婴健康 (46)
17. 产妇需防“滞产” (47)
18. 剖宫产前6小时莫进食 (48)

19. 哪些产妇适合做剖宫产术 (49)
20. 产妇无须担心会阴切开术 (50)
21. 产妇分娩时不要多次做阴检 (52)

第三编 产后检查与保健

1. 产妇应了解产褥期九个方面的事项 (53)
2. 产后第一天的“保健蓝图” (56)
3. 产妇分娩后 2 小时内须留产房观察 (57)
4. 产后应及时检查胎盘的完整性 (58)
5. 分娩后当心“产褥期出血” (59)
6. 分娩后需进行哪些项目检查 (60)
7. 剖宫产后应观察哪些异常变化 (62)
8. 剖宫产后“五不要” (64)
9. 哪些产妇应特别注意产后出血现象 (65)
10. 产妇腋下长肿块无须过度紧张 (67)
11. 慎重对待产后第一次大小便 (68)
12. 产后应防心脏病复发 (70)
13. 产妇应重视预防足跟痛 (71)
14. 产后满 3 月置节育环为最佳时间 (72)

第四编 产妇衣着与保健

1. 产妇分娩后要科学选择内衣 (74)
2. 产妇穿得多不利于排汗 (75)

3. 产后衣着应讲究卫生保健 (75)
4. 产后坚持戴乳罩有利于保护乳房 (77)
5. 哺乳期产妇慎用化纤面料乳罩 (77)
6. 产后束腰隐患多 (78)
7. 穿工作服哺乳对婴儿危害甚大 (78)
8. 产妇久穿紧身衣裤不利身体恢复 (79)
9. 产妇应勤换内衣 (80)
10. 产妇内衣不要翻晒 (80)
11. 产妇衣服白日晾晒更卫生 (81)

第五编 产妇盥洗与保健

1. 产后洗脸应使用温水 (83)
2. 产妇防病饭前、便前要洗手 (83)
3. 产后不刷牙、漱口会损伤牙齿 (84)
4. 产后也需常梳头 (85)
5. 产后按摩乳房可增加乳汁分泌 (86)
6. 产妇要常用温水清洗乳房 (87)
7. 坐月子洗澡有讲究 (87)
8. 产后洗脚更卫生 (88)
9. 产后清洁外阴少患疾病 (89)

第六编 产妇生活与保健

1. 产妇养生四忌 (90)

2. 坐月子不是完全卧床休息	(91)
3. 产后身体调理应讲究劳逸结合	(92)
4. 产后更要注意心理保健	(93)
5. 产妇常伤心落泪会伤眼	(95)
6. 产褥期应少看书或织毛衣	(95)
7. 产后性生活动作要柔和	(96)
8. 适度性生活有助于产后恢复	(97)
9. 产后性生活可增进夫妻感情	(98)
10. 产后需了解月经复潮的时间	(100)
11. 产后过度劳动会带来健康隐患	(101)
12. 坐月子时久抱婴儿不利于母婴健康	(101)

第七编 产妇饮食与保健

1. 产后要进行营养调理	(103)
2. 产妇饮食调养应注意的事项	(104)
3. 产后不要偏食	(106)
4. 产后滋补应适量	(107)
5. 产妇坐月子可增加餐次	(108)
6. 产后应及时补充锌、硒元素	(109)
7. 产后需多补钙	(110)
8. 产后需要补铁	(111)
9. 夏季产妇应吃热饭菜	(112)
10. 产后小米、大米都要吃	(113)
11. 产妇宜吃红糖的原因	(114)

12. 产妇莫过量食用醪糟蛋 (114)
13. 只喝肉汤营养不全面 (115)
14. 产妇喝汤“四不宜” (117)
15. 产后应多吃水果蔬菜 (117)
16. 哺乳母亲应少吃巧克力 (118)
17. 产妇要摄入足够的水分 (119)
18. 产妇不宜多喝茶 (120)

第八编 产妇饮食调理食谱

1. 临盆利产催生类 (122)
2. 产后开胃营养类 (130)
3. 产后贫血、虚弱类 (140)
4. 产后缺奶类 (147)

第九编 产妇居住与保健

1. 产后需讲究居室环境卫生 (157)
2. 产妇最好不要住新屋 (158)
3. 产妇居室要有阳光照射 (159)
4. 卧室灯光柔和有利于母婴健康 (160)
5. 伏天坐月子应采取防暑措施 (161)
6. 产妇居室空调温度要适宜 (162)
7. 产妇卧室应注意的事项 (163)
8. 产妇卧室不要过多摆放鲜花 (164)

第十编 产妇活动与保健

1. 产妇过早过度减肥会影响哺乳 (166)
2. 产妇避免发胖的科学方法 (167)
3. 产妇恢复性功能宜做哪些锻炼 (168)
4. 哪些产妇慎做产后操 (169)
5. 产后运动慎做哪些动作 (169)
6. 产妇防脱发应采取哪些措施 (170)
7. 哺乳期女性不要化妆 (171)
8. 产妇不要拔眉毛 (171)

第十一编 产妇哺乳与保健

1. 婴儿的最佳食品是母乳 (173)
2. 产妇应多懂一些喂奶知识 (174)
3. 产妇应了解影响母乳分泌的因素 (175)
4. 产妇要掌握最佳喂奶时间 (176)
5. 产妇保养乳房五要诀 (177)
6. 婴儿吮吸乳汁可增加母子感情 (177)
7. 哪些产妇应慎给婴儿喂奶 (178)
8. 产后抑郁会影响母乳喂养 (179)

第十二编 产妇用药物与保健

1. 产前6小时慎用镇静剂 (181)
2. 产后不要服人参 (181)
3. 产后血亏用鹿茸进补适得其反 (182)
4. 产妇慎服避孕药 (182)
5. 哺乳产妇慎用哪些抗菌药 (183)
6. 哺乳期产妇慎用的西药 (184)
7. 产妇要慎用中药 (185)
8. 产后不妨吃点益母草 (186)

第一编 产妇临产前的准备

1. 临产孕妇需了解的基本知识

(1) 临近预产期的保健知识。预产期是根据孕妇月经情况来推算的。从生理方面讲，月经周期为 28 天的女性，自末次月经第一天计算，满 40 周即为预产期。为了让胎儿适应生长发育的环境，胎儿的居住地——子宫也由小逐渐增大，胎儿在母体内发育的时间平均为 280 天。因排卵日期常有提前或错后的情况，胎儿的成熟存在一定的个体差异。但孕妇基本上是在预产期前后分娩。孕妇在生产的时候，由于每个人的身体素质和孕期发生的情况不同，往往会有许多让人意想不到的事情发生。因此，临近预产期，应该做好心理上 and 物质上的准备。为了预防意外，临产孕妇最好提前做好入院的准备工作。

(2) 子宫收缩的过程。临产经验认为，正常的宫缩是临产的主要标志。正常的情况下，妊娠足月后孕妇会出现不规律的子宫收缩频繁现象。特别是在分娩前 1~2 周，孕妇会

感到不规律的子宫收缩增多的现象。当宫缩间歇由时间较长转入逐渐缩短，持续时间逐渐增长，且强度不断增加时，孕妇应赶紧住进医院。

(3) 尿频与生产的关系。在整个孕期，孕妇比正常人的小便次数多，且间隔时间短，这些是正常现象。但是，初产孕妇在临产前2周左右，由于胎儿头部已经入盆，直接压迫膀胱和直肠，如果出现小便次数增多、行走不便、突然感觉到离不开厕所的情况时，说明即将临产了，应将孕妇送往医院。

(4) “见红”与生产的关系。在分娩前24~48小时内，有50%的妇女常有一些带血的黏液性分泌物从阴道排出，俗称“见红”或“血先露”。这是子宫下段与子宫颈发生扩张，使附近的胎膜与子宫壁发生分离，毛细血管破裂出血，与子宫颈里的黏液混合而形成带血的黏液性分泌物。孕妇出现“见红”的情况是分娩即将开始的一个真实可靠征兆。“见红”以后，孕妇应立即到医院产科报到。

2. 临产孕妇产前检查必不可少

产前检查是对孕妇进行监护必不可少的保健措施之一，通过产检的方式可全面了解孕妇和胎儿健康的基本状况，有针对性地采取一些切实可行的保健措施，确保母子平安地度过孕期。从整个孕期来讲，要求做产前检查9~13次。因时间不同，保健的要求和措施也不同。按照妇产科的要求，孕妇每个月都有特定的产前检查内容：

怀孕第1个月（1~4周），一般月经周期正常的人，月经推迟10天以上，并伴有呕吐、乳房或皮肤等方面出现异常及尿频等情况，应及时去医院检查，这样可以确定是否妊娠。

怀孕第2个月（5~8周）检查的内容包括：身高、体重、腹围、子宫底、血压、血型、血色素和血细胞、梅毒血清反应、尿、肝功能、风疹等项目。另外，还需要进行一些特殊检查，如检查有无浮肿，以判断妊高症的可能。

怀孕第3个月（9~12周）进行的检查，主要是在上月的基础上确定几个重点项目和内容：一是重点听取胎心音发展等情况；二是进行骨盆形状及内外径测量，观测产道的情况，以判断其是否具有引导分娩的条件。

怀孕第4个月（13~16周），主要的检查包括子宫检测、腹围测量、体重测量、血压、血尿常规检查等情况。

怀孕第5个月（17~20周），主要进行B超检查，了解胎儿大小、活动情况、心跳、羊水量、胎盘位置、器官发育等情况。

怀孕第6个月（21~24周），主要是通过身体检查，了解胎儿情况，可根据子宫位置和大小推测胎儿大小、羊水量；根据胎动和胎心音判断胎儿活动情况、心跳，应继续观察孕妇产道的情况。有经验的医生，还可以根据胎动和胎心音位置、强弱估计胎位是否正常（胎儿头向下为正胎位）。

怀孕第7个月（25~28周），主要检查胎位是否正常，判断其对顺利分娩的影响。

怀孕第8个月（29~32周），主要通过身体检查，观察

是否有妊娠合并症发生，有无异常分娩的情况出现。

怀孕第9个月（33~36周），孕妇坚持做到2周做一次身体检查，注意观察有无阴道出血的现象，即阴道流出血性黏液，通常称为“见红”或“血先露”。

怀孕第10个月（37~40周），主要检查胎位、胎儿大小、羊水量、羊膜情况，以及宫颈的基本情况，为分娩做好各方面的基础工作。

孕妇进行产前检查，其好处在于：

（1）通过全面的健康检查，及时了解孕妇的健康状况。在整个孕期中，坚持定期检查可以有效地做到“无病早防，有病早治”，及时发现并纠正孕妇身体的某些疾病或缺陷，在饮食方面，加强营养调理，不断地改善身体状况；如果发现孕妇有疾病不宜继续妊娠，或者发现胎儿有明显遗传性疾病时，可及时采取人工流产的措施，终止妊娠。

（2）经常定期检查，了解胎儿发育和母体发生变化的情况。如怀孕第4个月时，胎儿生长发育加快，需要的营养和其他物质大幅度地增加，孕妇在此时应注意经常测量血压，检查血色素、血糖等，排除或发现有合并贫血、妊高征或糖尿病等异常情况。

（3）经常定期检查，建立健康和谐的医患关系。医生与孕妇之间应相互信任、相互理解，真诚沟通，密切配合。如怀孕第5个月，这一时期孕妇的身心状况有了好转或相对稳定，孕妇从心理上接受了怀孕这一现象，经过与医生真诚的沟通，孕妇开始有了为人母的意识，自我感觉良好，往往会多花些时间在观察胎儿情况和胎教上。在营养饮食方面，怀

孕第7个月时，医生会告诉孕妇，胎儿和母体的生长发育都需要更多的营养，应注意增加铁元素的摄入量，因为胎儿主要靠吸收铁质来制造血液中的红细胞，多吃一些富含铁元素的食物，如瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、鱼及含铁较多的蔬菜和强制铁质的谷类食品等。这样可以进一步加强对孕妇及胎儿的健康保护，有利于整个孕产期顺利度过。

(4) 通过全面系统的观察，制订出切合孕妇实际的分娩方案。通过全面系统的检查，一方面医生了解胎儿发育和母体变化情况，可以有针对性地对孕妇进行基本保健知识的教育；另一方面医生可为孕妇提供分娩方案和处理意外事件的方法，从而保证分娩安全。

(5) 通过产前检查，认真做好临产前的各项准备工作。产前检查是贯彻以“预防为主”的方针，其目的是保护母体及胎儿安全分娩。通过产前检查，一方面医生会向孕妇说明产前产后应注意哪些事项，使孕妇心中有数，打消不必要的顾虑，从而精神愉快；另一方面医生还会教孕妇在分娩时与医务人员配合的一些基本的操作方法，从而保证顺利分娩。

综上所述，孕妇一定要做产前检查，特别是高龄初产孕妇，更要积极主动地与医生配合，严格按照检查的内容进行。

3. 临产孕妇如何计算预产期

在现实生活中，有部分孕妇不注意预产期的计算，也有孕妇不会推算预产期。其实，在分娩之前预先推算出孩子的出生日期，可以以此作为一个基本的数字依据，结合孕期

的实际，鉴别和判断是不是“过期妊娠”，及时掌握胎儿生长的基本情况，以及是否早产等，在此基础上，从而可以有目的、有针对性地采取一些确实可行的保健措施。

一般而言，妊娠期约为 280 天。推算怀孕的日期应从末次月经的第一天算起。推算的方法为：采用末次月经第一天的月份和日期，把月份加 9（或减 3），日期加 7，便可以得出预产期的月份和日期。例如：末次月经是 2001 年 1 月 3 日，则预产期为 2001 年 10 月 10 日；又如：末次月经为 2001 年 10 月 1 日，那么，10（月份）减 3 为下一年的 7 月份，1 日加 7 日为 8 日，预产期则为 2002 年 7 月 8 日。在日常生活中，如果孕妇不记得末次月经日期，早期怀孕时可以去正规医院进行检查，产科医生根据子宫的大小等方面状况可以推算孕期。

世界卫生组织统一规定，预产期前 3 周，即 37 周以后分娩的，即为足月妊娠，此时出生的婴儿发育已基本成熟；预产期过 2 周（即妊娠 42 周）以后分娩的为过期妊娠。

需要说明的是，通过推算方法推算出来的预产期仅仅是一个大概的日期，不是绝对准确的，分娩可以在预产期前，也可能在预产期后。实际上，只有少数孕妇是在预产期分娩的，新生儿出生比预先推算的预产期提前或后推 1~2 周均属于正常分娩。

4. 哪些临产孕妇需做产前胎儿检查

（1）曾经生育过开放性神经管畸形儿的孕妇。临床医学研究证明，它是一种多因子遗传疾病，既与遗传因素有关，