



搜狐母婴
baobao.sohu.com

孕产·新生儿 护理全程必读

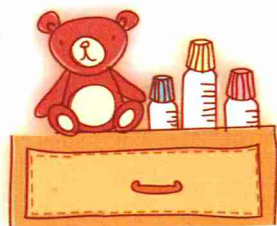
徐文◎



- 帮你做好孕前准备
- 陪你做好孕期护理
- 教你做好优生胎教
- 伴你顺利度过分娩及产褥期

提供全面的新生儿护理方案

从准备怀孕那一刻起，你就需要我的陪伴



中国人口出版社



孕产·新生儿护理

全程必读

徐文 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产·新生儿护理全程必读/徐文编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5101-1245-4

I. ①孕… II. ①徐… III. ①孕妇—妇幼保健—基本知识②产妇—妇幼保健—基本知识③新生儿—保健—基本知识 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第096015号

孕产·新生儿护理全程必读

徐文 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 14
字 数 150千字
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1245-4
定 价 24.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83534662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

孕育一个聪明、健康、活泼可爱的宝宝是每一个女性都期待、渴盼的幸福，是女性一生中最值得骄傲、最动人的经历。怎样才能成功怀上宝宝？怎样才能平安顺利地度过孕产期？怎样才能照顾好新生儿？这些都是准备怀孕、将为人母以及初为人母的女性迫切想知道的。为了帮助大家解答这些问题，我们邀请了优生优育方面的专家编著了这本书。

本书从孕前准备开始，从孕前检查、遗传与优生、最佳怀孕时间、孕前保健等方面，告诉你如何选择最佳的怀孕时机、最好的受孕时间、孕前身体检查和营养准备以及高龄女性的优生优育等生育健康问题，帮你成功怀上健康的宝宝。

本书还从孕妇的身体变化、营养饮食、护理要点和疾病防治以及产检内容等方面详细讲述了在整个怀孕期间你和宝宝身上发生的各种变化以及你们可能遇到的问题。帮助你戒除孕期不健康的饮食习惯，养成合理的饮食习惯，给你和宝宝提供全面健康的营养，令你能够科学应对孕期的各种不适症状，预防或治疗各种妊娠并发症，为宝宝提供一个舒适而又健康的母体生活环境，也为你产后身体恢复奠定坚实基础。

本书还系统地讲解胎教知识，从胎教的概念、作用到胎教的种类还有实施方法都进行了深入的讲解。教你通过多种方式促进胎儿健康发育，让你的宝宝赢在人生的起跑线上。同时，让你能更好地与宝宝沟通交流，帮你尽早与宝宝形成良好的亲子关系，为宝宝出生后的早期教育奠定良好的基础。

本书还系统地讲述了分娩和产褥期恢复方面的知识，包括分娩准备、分娩过程、自然分娩的必备条件、剖宫产的注意事项

以及产褥期的营养、锻炼和保健方法，帮助你消除分娩带来的紧张、焦虑等情绪以及各种困惑，让你轻松分娩，快乐坐月子。

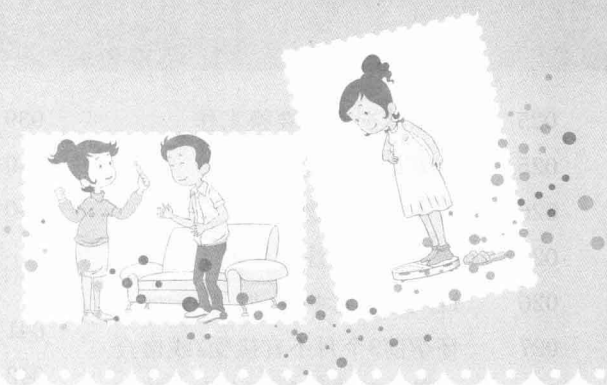
每一位新妈妈都想给予自己的宝宝最好的照顾。新生儿护理是所有新妈妈都非常关注的问题。本书从新生儿的生理特征、喂养和护理常识、新生儿常见疾病与预防以及新生儿早期教育和训练等方面详细讲述了新生儿护理方面的知识，教你如何从新手妈妈变成育儿达人。

当然，我们也没有忽视爸爸，从孕前检查和如何做好营养保健的知识，到孕期护理准妈妈的知识 and 孕期性生活常识，到分娩中陪产的任务和方法，再到产后照顾新妈妈和宝宝这两个世界上你最爱的人的方法，我们都提出了许多切实可行的方案。

本书是权威专家多年经验和智慧的凝结，相信只要你按照专家指导去做，就一定能会有理想的收获。

目录

contents



第一章

孕前准备

- 003 孕前检查
 - 003 孕前检查的最佳时间
 - 003 孕前检查的具体内容
 - 005 什么是不孕症
 - 006 哪些女性不适合怀孕
 - 009 孕前男性要做哪些检查
 - 010 男性不育的原因是什么
 - 011 精子质量不高危害大
 - 011 对精子有毒害作用的几类物质
 - 011 如何提高精子质量
- 012 遗传与优生
 - 012 优生的主要措施
 - 013 遗传性疾病的特点
 - 013 遗传性疾病可以预防吗
 - 014 新婚夫妇要重视遗传咨询
 - 015 哪些人不宜生育
- 016 生男生女受哪些因素影响
- 017 最佳怀孕时间
 - 017 已婚夫妻如何计划怀孕
 - 017 选择最佳生育年龄
 - 018 婚后多久怀孕才好
 - 018 不同季节受孕的注意事项
 - 019 一天中何时受孕最佳
 - 019 停用避孕药后可否立即受孕
 - 020 取出宫内节育器后可否立即受孕
 - 020 早产或流产后应隔多长时间再受孕
 - 021 剖宫产后的女性多久能够再受孕
 - 021 高龄女性还能怀孕吗
 - 021 高龄女性生育有哪些弊端
 - 022 如何提高高龄女性的生育能力
 - 023 性生活需要注意什么
 - 023 掌握受孕规律
 - 023 准确计算排卵日期
- 024 孕前保健
 - 024 女性怀孕前需注射的疫苗
 - 024 为了怀孕女性需要辞职吗

- 025 什么情况下需要换工作
- 025 夫妻都要远离烟和酒
- 026 妥善安排宠物
- 026 孕前用药的注意事项
- 026 过度减肥影响怀孕
- 027 怀孕前3个月不宜接受X线检查
- 027 普通计算机辐射不会伤害胎儿
- 028 丈夫需要进行育前保健
- 029 为什么从怀孕前3个月开始补充叶酸
- 029 丈夫也需要补充叶酸吗
- 029 孕前为什么要保证睡眠充足
- 030 防治生殖器感染的重要性
- 030 孕前饮食的注意事项

第二章

孕早期

- 034 确定怀孕
- 034 神奇的受孕过程
- 034 怎么知道怀孕了
- 035 如何确定是否怀孕
- 037 孕早期的各种变化
- 037 身体会发生什么变化
- 037 出现了早孕反应
- 038 严重的早孕反应需要及时治疗
- 038 如何减轻早孕反应
- 039 总感觉疲劳睡不够

- 039 如何让准妈妈夜夜好睡眠
- 040 穿衣服时感到腰部发紧
- 040 尿频
- 041 营养饮食
- 041 准妈妈饮食注意事项
- 042 孕期要摄入哪些营养素
- 043 准妈妈如何补钙
- 044 准妈妈如何补铁
- 044 准妈妈如何补锌
- 045 准妈妈如何补镁
- 045 准妈妈如何补铜
- 046 孕期为什么要补充维生素
- 046 矿物质对准妈妈有什么作用
- 046 孕早期适宜吃哪些食物

- 048 护理要点
- 048 性生活的注意事项
- 049 营造适合准妈妈居住的环境
- 049 准妈妈不要使用电热毯
- 050 准妈妈使用微波炉安全吗
- 050 准妈妈不宜久看电视
- 051 准妈妈如何选择交通工具



- 051 选择适合自己的孕妇装
- 052 选择舒适的鞋子

- 053 孕期也要注意皮肤保养
- 053 准妈妈应慎用化妆品
- 054 孕期不宜烫染头发
- 054 准妈妈洗澡注意事项
- 055 情绪不好会影响胎儿健康
- 055 参加孕期保健课程学习的最佳时间

- 056 疾病防治
- 056 准妈妈用药的原则及注意事项
- 056 如何正确看待孕期用药
- 057 宫外孕是怎么形成的
- 057 宫外孕有哪些症状
- 058 什么是流产
- 058 引起流产的原因
- 060 如何预防流产
- 060 哪些情况不适合保胎
- 061 什么是人工流产
- 061 人工流产对母体的伤害
- 062 高龄准妈妈要注意的事项

- 063 产检内容
- 063 准妈妈接受初诊检查的时间
- 063 第一次检查时, 准妈妈要做哪些准备
- 063 第一次检查的具体内容
- 064 初诊检查后, 隔多久做下一次检查
- 064 复诊检查内容
- 065 为什么要计算预产期
- 065 预产期的主要推算方法
- 066 哪些检查可以知道胎儿的状况
- 067 为什么要做血型检验

- 067 孕检查出的常见疾病如何应对
- 069 孕期特殊的产检项目有哪些
- 071 如何读懂产检项目对应的指数
- 072 孕期可能出现的异常情况

第三章

孕中期

- 076 孕中期的各种变化
- 076 身体会发生什么变化
- 076 准妈妈会有什么感觉
- 076 皮肤颜色变黑了
- 077 出现妊娠纹的生理原因
- 077 妊娠纹可以预防吗
- 077 乳房变大, 乳晕的颜色加深
- 078 胃部经常出现灼烧感
- 078 小腿容易抽筋
- 079 下肢出现水肿的现象
- 080 阴道分泌物增多
- 080 刷牙后牙龈出血
- 080 体重增加的正常范围

- 081 营养饮食
- 081 孕中期的饮食要点
- 081 素食的准妈妈孕期吃什么
- 082 如何利用饮食控制体重
- 083 吃什么食物可以促进胎儿的脑部发育
- 083 哪些食物可促进胎儿肌腱和骨骼

- 的生长
- 083 准妈妈应多吃强化肠胃功能的食物
- 084 护理要点
- 084 准妈妈怎样保持外阴部清洁
- 084 准妈妈如何保持口腔卫生
- 085 准妈妈应避免做哪些家务劳动
- 085 孕中期夫妻可以同房吗
- 085 孕中期以后睡眠多采取侧卧位
- 086 注意乳房护理
- 086 准妈妈居家、在外应注意什么
- 087 准妈妈外出旅行要注意什么
- 087 准妈妈坐立行走的正确姿势
- 088 准妈妈坚持有规律的运动好处多
- 088 游泳是很好的孕期运动
- 089 孕期夫妻感情稳定有助于胎儿成长
- 090 丈夫如何帮助妻子保持良好的心情
- 091 疾病防治
- 091 准妈妈头晕是怎么回事
- 091 准妈妈腹泻怎么办
- 092 皮肤瘙痒怎么回事
- 092 准妈妈患痔疮怎么办
- 092 准妈妈感冒了怎么办
- 093 产检内容
- 093 孕中期的常规检查包括什么
- 094 如何听胎心
- 094 如何测量宫高和腹围

- 095 怀孕14~21周要做唐氏儿筛查
- 095 怀孕24周后做血糖筛查的重要性
- 096 产检能查出羊水异常吗
- 096 为什么要及时监护多胎妊娠

第四章

孕晚期

- 100 孕晚期的各种变化
- 100 身体会发生什么变化
- 100 腹部每天会感觉发紧
- 100 手脚出现肿胀
- 101 脸部变圆、发肿
- 101 乳头溢出淡黄色液体
- 101 腹部变大后会感到不适
- 101 感觉呼吸短促
- 102 腹部皮肤发痒
- 102 总感觉背部疼痛
- 102 有时候会感到肋下疼痛
- 103 营养饮食
- 103 孕晚期的饮食原则
- 103 如何为分娩储存能量
- 104 孕晚期为什么要多补充维生素
- 104 为什么准妈妈不宜吃刺激性食物
- 105 护理要点
- 105 如何缓解坐骨神经痛
- 105 如何缓解尿失禁

- 105 如何应对骨盆压力大
- 106 掌握胎动的规律
- 106 怀孕30周后开始每天数胎动
- 106 怀孕晚期夫妻同房有危险吗
- 106 性高潮会引起早产吗

107 疾病防治

- 107 妊娠期高血压疾病的危害
- 107 如何预防妊娠期高血压疾病
- 108 孕晚期出血该怎么办
- 108 发现胎动异常怎么办

109 产检内容

- 109 前置胎盘的危害
- 109 什么是胎位不正



- 110 怀孕38周左右进行B超检测的重要性
- 110 怀孕36~38周后进行胎儿监护的重要性
- 110 足月胎儿体型较小的原因

第五章

胎 教

113 不可不知的胎教问题

- 113 什么是胎教
- 113 什么是斯瑟蒂克胎教法
- 114 胎教应从什么时候开始
- 114 谁是胎教的主角
- 115 准爸爸在胎教中怎样起作用
- 115 孩子的智商与胎教有关系吗
- 116 实施胎教后的宝宝有什么特点

117 行之有效的胎教方法

- 117 语言胎教
- 120 音乐胎教
- 123 抚摸胎教
- 124 运动胎教
- 125 视觉胎教
- 126 光照胎教

第六章

分 娩

130 分娩准备

- 130 选择合适的分娩医院
- 130 何时到医院待产

- 131 住院前的流程
- 132 分娩常识
- 132 了解临产宫缩的特点和规律
- 132 见红意味着什么
- 133 发生胎膜早破怎么办
- 133 选择合适的分娩方式
- 134 分娩时应积极配合医生
- 134 什么是会阴切开术
- 135 什么时候需要用产钳接生
- 135 什么是早产
- 135 怎样识别早产先兆
- 136 过了预产期还没分娩，怎么办
- 136 什么是急产
- 136 产妇不宜自行选择剖宫产
- 137 哪些情况必须做剖宫产
- 137 生完宝宝后需要在医院住多久
- 138 等待分娩
- 138 分娩前排空大小便
- 138 分娩前可以吃东西吗
- 138 分娩前的注意事项
- 139 如何练习呼吸技巧
- 139 有效的拉梅兹生产运动法
- 140 消除产妇的忧虑情绪
- 141 分 娩
- 141 什么情况下产妇需要提前住院
- 141 临近分娩的征兆有哪些
- 142 分娩的完整过程
- 144 丈夫要积极配合妻子分娩
- 144 丈夫陪产可能产生的不良影响

第七章

产褥期恢复

- 148 产后休养
- 148 为什么要重视产后营养
- 148 过分滋补不健康
- 149 多吃新鲜蔬菜和水果
- 150 过量食用鸡蛋不可取
- 150 产后不宜服用人参
- 151 产后不宜多吃红糖
- 151 产后洗澡的注意事项
- 152 刷牙漱口有讲究
- 152 产后卧床休息有什么讲究
- 153 及早下床活动好处多
- 154 产后多久能恢复正常工作
- 154 产妇卧室要保持空气清新
- 154 产妇坐月子能出屋吗
- 155 产妇日常衣着的注意事项
- 155 产后第一次排便很重要
- 156 重视产后42天的妇科检查
- 156 产妇不宜服用哪些药物
- 157 哺乳问题
- 157 把握母乳喂养的最佳时刻
- 157 产妇乳房肿胀正常吗
- 158 每天哺乳几次对宝宝最好
- 158 哺乳后为什么要将乳汁挤尽
- 159 正确处理乳头皲裂
- 159 得了乳腺炎怎么办

- 160 产后恢复与保健
- 160 产后容易出汗
- 160 产后感觉腹痛
- 161 恶露是什么
- 161 注意保持外阴卫生
- 162 如何治疗产后痔疮
- 162 子宫复旧不全怎么办
- 163 预防产后子宫脱垂
- 163 产后健身操
- 164 产后何时来月经
- 164 什么是产后忧郁症
- 165 产后节食不健康
- 165 恢复性生活的最佳时机
- 166 哺乳期也要注意避孕
- 166 哺乳期避孕的措施有哪些

第八章

新生儿护理

- 170 迎接新生儿
- 170 什么叫新生儿期
- 170 Apgar评分
- 171 新生儿出生后医护人员的工作
- 171 新生儿观察
- 171 新生儿体检
- 172 新生儿喂养
- 172 母乳喂养有什么好处

- 173 越早哺乳越好
- 173 初乳对新生儿的好处
- 173 帮助新生儿找到乳头
- 174 哺乳的正确姿势
- 174 宝宝为什么拒绝吃奶
- 174 解决妈妈奶冲的方法
- 175 新生儿为什么会吐奶
- 175 怎么给宝宝拍嗝
- 176 哪些妈妈不宜哺乳
- 176 人工喂养和混合喂养
- 177 选购配方奶的注意事项
- 177 如何调配配方奶
- 177 如何喂配方奶
- 178 如何选购奶瓶
- 178 怎样选择奶嘴
- 179 新生儿护理常识
- 179 婴儿室的适宜温度
- 179 合理安排新生儿的生活环境
- 180 新生儿正确的睡眠姿势
- 180 如何抱新生儿
- 181 怎样为宝宝穿衣服
- 182 勤洗澡能提高宝宝适应能力
- 182 怎样为新生儿洗澡
- 183 不能洗澡时的清洁
- 183 眼、耳、鼻的清洁护理
- 185 制作合适的尿布
- 185 纸尿裤的利弊
- 186 选用纸尿裤的标准
- 186 更换尿布的基本常识



- 187 更换尿布的注意事项
- 188 尿布的洗涤和消毒
- 188 为新生儿清洁粪便
- 188 女宝宝为什么会有“月经”
- 189 不要过度清洁男宝宝的生殖器
- 189 宝宝小便的特性
- 190 宝宝大便的特性
- 190 不同状态的大便传达不同的信息
- 191 不要给宝宝擦“马牙”
- 191 为什么不能给宝宝挤乳头
- 192 宝宝惊跳是正常反应
- 192 不要给宝宝睡头形
- 193 新生儿常见疾病和预防
- 193 新生儿急疹的主要症状
- 193 新生儿长皮疹了怎么办
- 194 新生儿腹泻怎么办
- 194 新生儿长湿疹怎么办
- 195 新生儿耳部感染了怎么办
- 196 新生儿发生肠绞痛怎么办
- 197 新生儿长了鹅口疮怎么办

- 197 宝宝屁股红了怎么办
- 198 宝宝咳嗽了怎么办
- 198 奶痂是病吗
- 199 新生儿为什么会夜哭
- 200 新生儿溶血病
- 200 新生儿出血症
- 201 新生儿败血症
- 202 国家规定的计划免疫
- 202 季节性免疫
- 202 卡介苗的接种
- 203 注射乙肝疫苗
- 203 给新生儿喂药的方法
- 204 新生儿早期教育和训练
- 204 早期教育最佳期
- 204 在早期发现宝宝智力落后的方法
- 205 关注新生儿的微笑
- 205 不要漠视新生儿的哭声
- 206 新生儿也有情绪
- 206 让宝宝和妈妈形成依恋关系
- 207 给新生儿按摩的方法
- 208 婴儿游泳的益处
- 209 新生儿喜欢看什么东西
- 209 什么是对视法
- 209 科学训练宝宝的听觉
- 210 让宝宝学着欣赏音乐
- 210 激发宝宝的说话兴趣
- 210 回应引导发音
- 211 新生儿味觉训练
- 211 新生儿嗅觉训练
- 211 新生儿触觉训练





第一章 孕前准备





怀孕，你准备好了吗

生一个聪明健康的宝宝，相信是每一对准备怀孕的夫妻共同的心声。但是，怀孕，你真的准备好了吗？在孕前3~6个月，准爸爸、准妈妈就要去医院进行相关的遗传咨询和孕前检查。准爸爸、准妈妈要注意孕前的营养和保健。要提前3个月开始服用叶酸和多种维生素，尽量保证营养均衡，准妈妈还要接种相关疫苗。当然，戒烟戒酒更是必不可少。你们要合理掌握怀孕的最佳时间，尤其高龄女性需要注意更多的相关问题。还有许多相关事宜，我们将在本章详细讲解。

安心小叮咛

遗传咨询——新婚夫妇要进行遗传咨询，从而避免生出有遗传性疾病的宝宝。

孕前检查——准爸爸、准妈妈要在孕前3~6个月去医院进行孕前检查，一旦检查出问题要及时进行治疗。要等康复以后再怀孕。

补充叶酸——叶酸可以在怀孕早期起到预防胎儿神经管畸形的作用，因此应当大量食用富含叶酸的水果、豆类、绿色蔬菜和粗粮。

注意用药安全——怀孕前3个月开始要注意用药安全，如果遇到必须用药的情况可以向医生咨询。



孕前检查



孕前检查的最佳时间

一般情况下，医生会建议夫妻两人孕前3~6个月就开始做检查。这样做，在补充营养、叶酸以及接种疫苗方面都可留有充裕的时间。此外，一旦检查出其他问题，还可以有时间进行干预治疗。



孕前检查的具体内容

准备怀孕的夫妻要意识到孕前的咨询和检查是优生优育的关键。特别在自愿进行婚检的今天，孕前检查能发现一些夫妻双方还不清楚，但有可能已经存在的对怀孕不利的问题。有些检查如在孕前没有做，在孕早期也可以补做（见表1-1）。

表1-1 孕前检查项目

孕前检查项目	检查具体内容
生殖系统检查	主要目的是了解有无生殖道炎症、肿瘤、畸形等。应做宫颈抹片检查以排除宫颈病变的可能性。另外，女性需要通过白带检查有无滴虫、霉菌、支原体、衣原体感染、阴道炎症以及淋病等性传播性疾病。做阴道检查时，多数女性不会有什么感觉，检查时只要放松就不会觉得太难受。如无特殊情况，对梅毒、艾滋病、乙型肝炎、丙型肝炎等一般在孕早期通过血液进行检测



孕前检查项目	检查具体内容
围产期感染检查	主要包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒4项。做静脉抽血即可查出，最好孕前3个月就进行检查
肝、肾功能检查	肝功能检查除了肝功能全套外，还包括血糖、胆汁酸等项目；肾功能的检查包括尿素氮、肌酐、尿酸等，是通过静脉抽血来检查的，需要孕前3个月就检查完毕
血、尿常规检查	血常规是为了初步了解血液方面情况，包括红细胞计数、血红蛋白及白细胞计数、分类及血小板计数；尿常规主要检测尿糖、蛋白及红、白细胞管型等，也需要怀孕前3个月做检查。注意尿检需留取清洁的中段尿
口腔检查	如果孕期牙痛，考虑到治疗用药对胎儿的影响，治疗很棘手，受苦的是准妈妈和胎儿，所以口腔检查是十分必要的。如果牙齿没有其他问题，只需注意牙齿清洁就可以了；如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。最好在孕前6个月进行检查
妇科内分泌检查	主要是采用静脉抽血的方式。对月经不调、不孕的妇女进行包括卵泡促激素、黄体生成雌激素、孕激素等6个项目的检查。一般3天可出结果
ABO溶血检查	采用静脉抽血的方式对丈夫血型为A型、B型或AB型，而妻子血型为O型或者有不明原因流产史的妇女进行包括血型和抗体滴度的检查，预防新生儿溶血症
Rh血型不合检查	采用静脉抽血的方式检查，如果妻子Rh因子为阴性，丈夫为Rh阳性，就需要预防妈妈和胎儿Rh血型不合的情况。因为在这种情况下，胎儿的血型有Rh阳性的可能，Rh血型不合往往可导致严重后果，如胎死宫内、新生儿溶血症等
染色体异常检查	采用静脉抽血的方式对有遗传病家族史的育龄夫妻做遗传性疾病检查