

(京) 新登字 096 号

责任编辑 贺悦文 杰

封面设计 杨平凡

书名	孕产妇与新生儿护理必读
编者	杨霖 王群 主编
出版	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播电影电视部内)
印刷	冶金印刷总厂印刷
发行	新华书店总店北京发行所
开本	787×1092 1/32
字数	133千字
印张	6.5
版次	1992年7月 北京第一版
印次	1992年7月 第一次印刷
印数	1—8000
书号	ISBN 7—5078—0351—1/G·219
定价	3.60元

目 录

一、孕前准备 (1)

怎样才能生神童·什么是最佳生育年龄·什么是最佳受孕月份·
什么是最佳受孕时机·孕前如何增强体质·孕前的心理和物质准备

二、胎教 (14)

什么是胎教·母亲怎样进行胎教·父亲与胎教的关系·音乐胎教
的种类·音乐胎教的方法·欣赏哪些胎教音乐好

三、孕妇的衣着、食谱、休息及性生活 (26)

孕妇的衣着·孕妇的休息·妊娠第一个月食谱·妊娠第二个月食
谱·妊娠第三个月食谱·妊娠第四个月食谱·妊娠第五个月食谱·妊
娠第六个月食谱·妊娠第七个月食谱·妊娠第八个月食谱·妊娠第九
个月食谱·妊娠第十个月食谱·孕期性生活应注意什么

四、产前准备及分娩前心理准备 (42)

未来妈妈的准备·未来爸爸的准备·未来小家庭成员所需物品的
准备·分娩前的精神准备·临盆前的呼吸锻炼

五、产后护理、营养食谱与保健锻炼 (56)

什么是产褥期·住院期间的护理·产后的日常护理·产后性生活
应注意什么·产妇食谱·产后保健锻炼·产后预防腰痛体操

六、新生儿的护理与喂养 (77)

新生儿的概念是什么·新生儿的生理特点有哪些·新生儿的即时
护理·新生儿出院时的护理·新生儿的日常生活护理·母乳喂养应注
意什么·混合喂养和人工喂养·怎样给新生儿穿衣服·怎样给新生儿
洗澡·怎样判断新生儿喂养是否得当·怎样给小儿喂药·怎样为小儿
煮牛奶

七、附录 (86)

·附表一致畸形药物表·附表二孕妇用药对胎儿的其它影响·附表三婴儿食物添加表·附表四牛奶调配方法·附表五妊娠期及哺乳期妇女每日膳食中营养素供给量表·附表六婴儿乳牙出生的通常程序表·附表七小儿不同年龄的睡眠时间表

八、新生儿期保健(出生至二十八天) (94)

为出生的小宝贝应该做些什么准备·怎样给新生儿喂牛奶·怎样给新生儿喂水·新生儿生后什么时候开始撒尿·生后无尿怎么办·该不该给孩子打包·新生儿为什么不要枕硬枕头·新生儿总睡觉正常吗·新生儿的屁股为什么容易“淹”·怎样给新生儿换尿布·新生儿期为什么要注意保温·新生儿皮肤为什么发黄·新生儿乳腺为什么肿胀·为什么有些女婴阴道会出血·为什么不能给新生儿擦“马牙”、割“螳螂嘴”·新生儿头上有个疤是怎么回事·皮疹和胎记要紧吗·新生儿脐带脱落后注意些什么·新生儿头顶部的一层厚痂是怎么回事·新生儿硬肿症是什么病·新生儿舌系带过短怎么办·两足内翻是不是病·新生儿体重为什么下降·新生儿眼睛红了怎么办·新生儿长了“白口糊”怎么办·家长应怎样给新生儿做健康记录

九、婴幼儿期保健 (111)

婴儿期保健重点·幼儿期保健重点·婴幼儿智能发育阶段初步检查表·孩子奶够吃,为什么还要吃别的食物·孩子长时间不想吃饭是怎么回事·孩子是怎样长大的·如何培养孩子有好的睡觉习惯·怎样培养孩子定时大小便·怎样安排一至三岁孩子的一天生活·怎样为一至三岁的孩子创造合适的生活环境·一至三岁的孩子穿什么样衣服合适·怎样预防孩子长痱子和疖毒·预防接种要注意哪几个问题

十、婴幼儿饮食与营养 (124)

婴幼儿饮食八不宜·冰冻的人乳是否可以喂养婴儿·给乳儿喂牛奶时为什么要多加糖、米汤和水·为什么说豆浆是最好的代乳品·用嚼嚼食物喂孩子有什么坏处·婴幼儿每日需要多少水·如何满足婴幼

儿对蛋白质的需要·婴幼儿每日需要多少脂肪·婴幼儿每日需要多少糖·如何满足婴幼儿对维生素的需要·婴幼儿每日需要多少矿物质·两岁以前婴幼儿的饮食安排·两岁以前婴幼儿饮食的调制方法

十一、小儿常见疾病的防治 (141)

上呼吸道感染·肺炎·麻疹·百日咳·流行性腮腺炎·猩红热·细菌性痢疾·婴幼儿腹泻·肠道蛔虫病·婴儿湿疹·丘疹型荨麻疹·维生素D缺乏症——佝偻病·维生素B₁缺乏症——脚气病·维生素C缺乏症——坏血病

十二、小儿常见意外及事故的急救 (151)

触电的急救·异物的处理·烫伤或烧伤的处理·溺水或掉进粪池怎么办·煤气中毒的处理·食物中毒的处理·药物中毒的处理·创伤的处理·蛇及毒虫咬伤的紧急处理

十三、体格锻炼 (159)

体格锻炼应从小抓起·儿童体格锻炼的注意事项·利用空气锻炼·利用日光锻炼·利用水锻炼·游泳·婴儿体操·幼儿主动、被动操·幼儿体操

十四、儿童早期教育 (192)

怎样教育一至三岁的孩子·幼儿早期教育三忌·家庭教育十忌·儿童打扮“五不宜”·让幼儿多说自信的话·教育孩子语言十忌·请不要损伤孩子的好奇心·不要限制孩子的人际交往·别让孩子拥有特权·不要限制孩子参加家务劳动·不要对孩子吹毛求疵·正确处理孩子闯的“祸”

一 孕前准备

怎样才能生神童

怎样才能生神童，是古今中外学者一直研究至今尚未解决的课题，但对神童以及有关神童的看法是基本一致的：神童大多数是男孩子，大多是中产阶级家庭中的长子；父母在生他们时，绝大多数已超过正常的生育年龄；山青水秀、气候宜人、物产丰富、没有污染的地区的神童比例高；夫妻智商较高；夫妻勤奋学习，又具有想得到非凡子女的强烈愿望；受精卵形成的那一天，父母体内的各种生物钟正好都运行到峰值区。

1. 神童的三种类型

神童分成三种类型，第一类是苏轼型；第二类是李白型；第三类是林黛玉型。这三类神童当中苏轼型最难得，这类神童的智商很高，身体素质很好，性格开朗豪放；李白型神童的智商很高，身体素质很好，只是性情不好；林黛玉型神童智商很高，但体质较差，性格也怪僻内向。

2. 三优生法

要想生神童，就得实行科学的优生方法：

第一优：优选配偶。科学地选择配偶是优生的根本和前提。这样既可以避免严重的遗传病发生，又能为将来生个高智商、好体质的神童准备条件。科学选择配偶，就要做到“两不”（不近亲结婚；不选有遗传病的配偶）、“四要”（血型

要匹配；性格要协调；门第要相当；年龄要合适）。

第二优：优选怀孕时机。除优选配偶外，还须做到优选时机的“四不两要”。“四不”：酒后不入房，流行病期间不孕，病中不孕，大病初愈不孕。“两要”：要优选月份怀孕，要在生物钟运行到高潮时怀孕。

第三优：怀孕后母体的最优护理。孕妇最优护理可归纳为：衣宽——孕妇的衣着要肥大，质地以棉毛为好；食淡——少吃盐、不偏食，多吃水果蔬菜；行缓——不做剧烈运动，又要有适当的劳动和运动，和包括不看惊险演出和影视；居安——孕妇的精神生活要舒畅安定，卧室多布置得典雅大方而不零乱，空气新鲜，精神生活要丰富多彩，琴棋书画均可调剂精神。

什么是最佳生育年龄

从小家庭的建设考虑，生育后代选择在婚后 2、3 年较好。因为结婚以后男女双方都需要一段时间来适应新的生活环境，协调与家人、亲属、朋友之间的关系；结婚期间多数人可能在经济上和精力上比较紧张，也需要有一个缓冲时间。这样有利于夫妇身体健康、心情舒畅、学习上进、工作顺利，也有利于下一代的养育。从我国控制人口角度讲，晚婚又迟 2、3 年生育比早婚又立即生育，平均年龄要大 5 岁，这样每一百年内可以少生一代人，有利于国家建设和经济发展。综上所述，妇女最佳生育年龄是 25~29 岁。

至于男性的最佳生育年龄问题，目前分析男性受年龄影响的可能性较小。但年龄过大，后代畸形的发生率较高。

什么是最佳受孕月份

从优生角度看，怀孕的第三个月份，正是胎儿的大脑皮层初步形成阶段。这时胎儿的正常发育需要有适当的外界温度和合理的营养条件。因此，从为胎儿创造良好的生长环境的角度出发，最好选择在每年的6至8月份受孕。

什么是最佳受孕时机

1. 做好准备工作

(1) 增强体质。在受孕前一个月，夫妻双方应当适当增加营养，多吃鸡、鱼、蛋、瘦肉、豆制品等富含蛋白质的食品。同时还应当多吃新鲜蔬菜和水果，以保证生殖细胞的发育，给未来的胎儿准备好“全面营养基”。

(2) “养精蓄锐”。有些夫妇，当希望怀孕时，总是热衷于频繁的性交，须知这样是不正确的。性生活过于频繁，男子每次射出的精液量减少，精子的数量和质量相对下降，活动力减弱；女子由于劳累，可能导致排卵期不正常，尤其是子宫内膜的发育不良，从而使胚胎的正常发育受到影响，优生目的也就不能理想地达到了。

(3) 掌握排卵期。排卵期一般是指在两次月经中间，即下次月经前的第14天左右。卵子排出后，具有受精能力的时间只有一天，妇女在排卵前期，基础体温（每天早晨醒后未做活动测得的体温较低，约在 $36.4\sim 36.6^{\circ}\text{C}$ 。排卵后体温上升 0.5°C 左右，直到月经来潮前开始下降。正确测量基础体温，有助于掌握排卵期，增加受精机会。

2. 选择受孕良机

(1) “坐床喜”不好。结婚就怀孕，俗称坐床喜。这样的怀孕弊多利少，这是由于男女双方为结婚到处奔波，体乏精疲；新婚燕尔，举杯酩酊这些都可影响精子和卵子的质量。而待到婚后生活走上正轨后怀孕较好。

(2) 酒后不受孕。根据医学研究证实，酒精对于精子和卵子有明显致害作用。在西方，把星期天经过狂饮乱喝，酩酊大醉后性交形成的有先天性疾病的婴儿，称为“星期日婴儿”。由此可见，我国古训“酒后不入室”是很有科学道理的。

(3) 带病不怀孕。如果男方或女方有病，特别是患急性传染病时不应怀孕。各种原因引起的发热均会影响精子、卵子和受精卵的质量，等病愈后再怀孕。

(4) 高龄不妊娠。所谓高龄妊娠是指 35 岁以上的妇女怀孕。根据统计，高龄妊娠所致的胎儿畸形、流产和死胎明显上升，出生的婴儿智力差、体质弱是普遍现象。

(5) 停服避孕药后不要立即怀孕。有些夫妻采用服药避孕，如果想要孩子，应在停药半年后再怀孕，停药期间应以工具避孕为宜。

(6) 避开病毒感染季节。这个季节发病人数增加，而感染人数更多。轻度感染常不易被人察觉，而病毒易通过胎盘影响早期的胚胎发育。因此，最好能避开病毒性疾病流行期受孕。

孕前如何增强体质

怀孕以后，妇女体内物质的代谢和各器官系统的功能都发生很大的变化，如：代谢加强，能量消耗增加，呼吸系统

中的呼吸道粘膜增厚、水肿，因而易于感染；肾脏方面肾小球的过滤功能增强，但肾小管回收功能降低，从尿中排出蔗糖、氨基酸等都有所增多；血液容量增加而血红蛋白浓度下降，红细胞也相对减低，形成生理性贫血；消化系统功能也时有改变，经常出现消化不良和便秘。怀孕早期还有恶心、呕吐、进食量减少等现象。如果没有一个健壮的身体，很难承受养育胎儿、教育胎儿的重任。一般身体（指没有疾病）的孕妇都很难胜任怀孕、分娩时体力的消耗，较差的体质就更易感染上各种疾病，给自己和胎儿带来一些不应有的损失。

同时，孕妇体质不好，胎儿在宫内发育迟缓，容易发生胎动减少、窒息、胎死宫内等情况。分娩时，会因宫缩无力，胎儿不能尽快分娩，而需要借助产钳、吸引器等，这又会给胎儿头部造成产伤和血肿的机会，直接影响到孩子的智力发育，而且产后易感染，给产妇带来痛苦和烦恼。总而言之，孕妇身体不好是有百害而无一利的事情，必须特别注意才是。

那么怀孕后再锻炼身体行吗？回答是：为时已晚，因为稍不注意掌握运动量，就会流产，多次流产成为习惯性流产后，带来的问题更多、更麻烦。为了防患于未然，未来的妈妈们在怀孕前就应该进行身体素质方面的锻炼。如游泳、登山、做广播操、长跑、打球、练健美操、跳舞、武术等。每日只用15分钟时间，坚持2个月，就可以达到增强身体素质的目的。此后再受胎怀孕，就无大的问题。

下面介绍的一套体操很适合未来的妈妈锻炼时采用。

①扩胸运动。双手在胸前曲肘平举，手心向下，然后分开，手心向上、向身体两侧平摆过去（图1-1 1-2）。借

以扩大肺活量，锻炼气管、鼻腔对空气的适应能力，减少上呼吸道感染的发生。



图 1-1

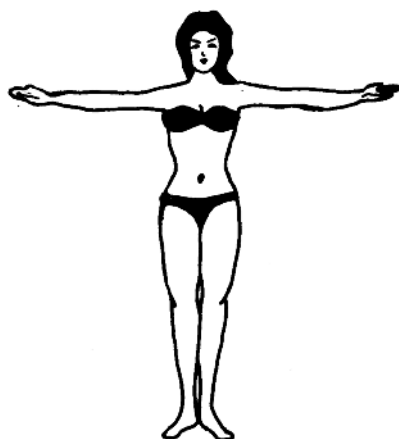


图 1-2

②双肩环绕。两手放在肩头，手心向下，分别向前、后环绕（图 1-3）。以此锻炼胸大肌和乳腺，为哺乳作好准备。每次锻炼时间不限、可站可坐、以肩部发酸时为止。

③风摆荷叶。双手插腰，向前、左、右、后推动胯部（图 1-4）。锻炼腹肌、背肌、为胎儿长大后腹部承受重量所用，还可以避免腹壁太松以致托胎无力。每次 5 分钟左右。

④俯卧撑和仰卧起坐（图 1-5 1-6 1-7）。作用同上，坚持锻炼到确定怀孕时停止。有的妇女经常锻炼，竟然在怀孕后腹部没有出现妊娠纹，孩子出生后自己体形恢复的也很快。



图 1-3

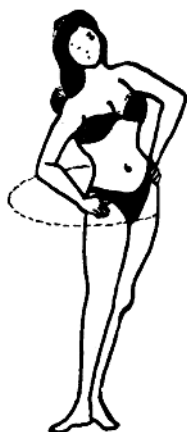


图 1-4

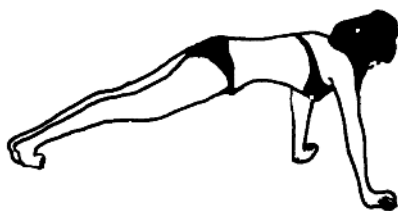


图 1-5



图 1-6



图 1-7

⑤盘腿压腿。盘腿坐定，两手放在两个膝盖内侧，并轻轻向下推，至膝部触床或地，达不到者不可勉强。可与呼吸结合，每呼吸一次把手放在两膝外侧，两膝稍微并拢一下（图 1-8 1-9）。每次 2-3 分钟，可逐渐延长至 10 分钟。这项运动可起到放松髋关节，伸展骨盆肌肉的作用，有利于分娩时胎儿顺利通过产道



图 1-8



图 1-9

⑥振动骨盆。平躺，把腰贴在床上，双腿弯曲，脚蹬在床面上，抬胯，使腹部轻轻挺起，让臀和床之间出现空隙，然后再放下胯、腿平躺好，再从头开始。可慢慢做 10 次

(图 1-10 1-11)，放松休息一会儿，然后翻过身来，膝盖和双手着床，头下垂，脊背向上弓，抬头，把腰、胸向前移，使重心随之移动，再后退恢复到原姿式。主要是锻炼下腹部及产道出口的肌肉，使之有力（图 1-12 1-13）。



图 1-10



图 1-11



图 1-12

图 1-13

⑦ 按摩呼吸。侧卧一手按摩腹部，进行鼓腹深呼吸。吸气时手向上腹部抚摸，呼气时手向下腹部抚摸，嘴里发出

“扑! 扑!”的声音 (图 1-14)。



图 1-14

⑧短促呼吸。仰卧、略微提气，用鼻子短促、反复呼吸 5、6 次，然后再慢慢地把气呼出来，嘴要轻轻张开 (图 1-15)。这两种方法可以经常练习，以便将来减轻分娩时的痛苦。



图 1-15

孕前的心理和物质准备

心理准备

受孕之后，妻子在身体上和心理上将产生比较大的变化，为了能够很好地适应这个变化，应该在怀孕前就做好必要心理准备。

首先应当消除忧虑感。一些年轻妇女对怀孕抱有一种担忧心理，一是怕怀孕会影响自己优美的体型；二是怕分娩时会产生难以忍受的疼痛；三是怕自己没经验带不好孩子。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于生

理上的一系列变化，体型也会发生较大的变化，但只要注意按有关要求进行锻炼，产后体型很快就能得到恢复。事实证明，凡是在产前做孕妇体操，产后认真进行健美操锻炼的年轻妇女，身体的素质及体型都很好地恢复了原状。许多著名的女运动员、女演员都曾生育过孩子，有一些人还曾多次生育，但她们的体型没有太大的变化，身段仍然非常好，其关键原因就在于锻炼。另外，分娩时所产生的疼痛也只是很短暂的一阵，只要很好地按照要求去做，同医生密切配合，就能减少痛苦，平安分娩。

孩子是夫妻爱情的结晶。是夫妇共同生命的延续。为了夫妻间诚挚的爱，为了人类的不断繁衍，做妻子的应当有信心去承担孕育、生育的重担。有了强烈的责任感和坚定的信念，就一定能够克服所遇到的一系列困难，迎来小宝宝的诞生，从而体验到人类最美好的情感——母爱。

怀孕之后，为了胎儿的健康，需要注意的事项很多，许多活动和娱乐都将受到限制，做为妻子对此应有充分的思想准备。只要能够生一个健康聪明的孩子，适当做些牺牲也是值得的。

如果做妻子的正在从事某个专业的学习或参与某项课题和研究，怀孕和分娩会对此带来一定程度的不便，对此要有充分的认识，要做好产后再发奋补救的准备。

妻子怀孕之后，由于生理发生变化、在心理上也会产生许多变化，如烦躁不安、唠叨、爱发脾气，对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法使妻子的心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，对妻子更加体贴，这既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。妻子怀孕之后，对食物的要求千

奇万怪，为此，当丈夫的要有心理准备，做好频繁采购、挑选、更换的思想准备。

物质准备

妻子怀孕之后，身体上将发生一些明显的变化，许多日常用品也要相应地有所变化。提前按照需要做好各种准备，就可以避免使用时不方便的情况发生。

应当准备什么呢？

(1) 内衣 要选择吸湿性能好，有伸缩性的面料进行制作，最好使用纯棉制品。如果是去商店购买成品，也应按此原则。由于内衣要勤洗勤换，还应注意选购好洗及柔软的衣料。因孕期要经常检查和进行乳房保养，所以还应注意选购或制作容易穿脱的，最好制作几个用带子系的平脚裤衩。孕期穿三角裤衩有时会出现着凉现象，同时，到肚子相当大时，三角裤衩就无法穿用。裤衩和衬裤都不要用松紧带，以免勒着肚子，压迫胎儿，最好使用带子以便根据腹围的变化进行调节。

(2) 外衣 应选择那些宽大的，穿在身上不感到紧，并能使鼓起的肚子不太明显的服装。颜色和衣料可根据个人的爱好选择，但最好以简单、朴素为好。这样可以给人以精神振奋和愉快的感觉。大红、大绿或花哨的图案会增加孕妇的臃肿感，条状花纹能使孕妇相对地“苗条”一些。

外衣也可穿用家中老年人宽大的衣服，或向其它人借来临时穿用一段时间。夏天最好做一条孕妇裙，将来可拆了给宝宝做小被褥，可谓“一裙两用”。

(3) 鞋 怀孕之后，身体的重心发生变化，一双合适的鞋对于保证行走安全有着极为重要的作用。选择鞋时应注意以下几点：

- ①有能支撑身体的宽大的后跟；
- ②鞋跟的高度在 2 公分左右；
- ③鞋底上有防滑波纹；
- ④宽窄、长度均合适，鞋的重量较轻。

孕期不要穿着高跟鞋，一则稳定性差，稍不注意时会出现扭脚，跌跤等现象，而孕期跌跤有时就会出现早产、流产等情况，二是穿着时腰和后背都很难受地支撑着，容易使孕妇腰痛。但平底鞋也不理想，走路时的振动会直接传到脚上。

还要再准备一、二双稍大点的鞋子，因为妊娠晚期时，脚部容易出现浮肿。

(4) 准备一些音乐唱片、磁带，以及一些比较好的书籍，作为孕期实行胎教时用。具体要求可参阅第五章“胎教知识”中的有关内容。

(5) 经济上做好安排。怀孕之后，孕妇身体需要增加营养，以保证胎儿的发育和孕妇身体健康；孕期身体体型发生显著变化，需要添置一些合适的衣物；为迎接小宝宝的降生，还要花费一笔数目可观的资金。这一切都要求夫妇事先安排好怀孕之后的经济问题，统筹兼顾，保证“重点”。要本着勤俭节约的精神来添置所需物品，能代用的尽量代用，或者利用旧物改制。总之，要合理安排经济支出，以免关键时刻手头拮据，造成夫妇间的不愉快。