

新婚怀孕分娩必备——

孕育指南



中国三峡出版社

孕味十足的外套



剖 腹 产 的 产 程





“物竞天择，适者生存”，人类也无例外，为了使你的孩子能成为竞天所择的“适者”，必须以科学的态度和方法对待怀孕、分娩和育儿。

孩子是爱情的结晶，是父母的精神支柱。

孩子是家庭的纽带，是父母感情的添加剂。



3 0077 9354 4

97
R715.3
84
Z

目 录

妊娠期保健知识

一、优生与遗传

什么是优生学	(1)
什么是基因	(3)
什么叫染色体	(4)
什么是遗传	(5)
智力与遗传有关吗	(6)
遗传病及其预防	(7)
胎教是怎么回事	(7)
孕妇的情绪与胎教	(8)
音乐胎教	(9)
运动胎教	(10)
父亲与胎儿	(11)
香烟和酒精对胎儿的危害	(12)
怀孕的最佳时机	(13)
什么时候生育最好	(15)
怎样尽快怀上小宝宝	(16)
怀孕前的物质准备	(17)

二、孕期知识

胎儿是怎样形成的	(19)
你怎么知道怀孕了	(21)
怀孕后的生理变化	(21)
为什么说生男生女不是命中注定的	(25)



C

412808

生男生女能人工控制吗	(25)
控制生男生女的方法	(27)
初孕反应及对策	(30)
多胎生育是怎么回事	(31)
高龄初产	(32)
为什么儿子像母亲、女儿像父亲	(33)
爹矮矮一个，娘矮矮一窝	(34)
妊娠早期胎儿的生长发育	(35)
妊娠早期日常注意事项	(36)
妊娠中期胎儿的生长发育	(39)
妊娠中期日常注意事项	(40)
妊娠后期胎儿的生长发育	(40)
妊娠后期日常注意事项	(41)
如何进行孕期的自我监护	(41)
妊娠初期和中期的经历	(42)
妊娠后期的经历	(43)
皮肤的变化	(43)
皮肤的护理	(44)
什么叫高危妊娠	(45)
什么叫妊娠中毒症	(46)
什么叫围产期保健	(46)

三、孕期保健

为什么孕妇不能随便服药	(47)
孕妇穿什么衣服	(48)
胎动——胎儿安危的标志	(49)
怎样判断胎儿的性别	(50)
孕妇在怀孕期间应注意什么	(52)
孕妇睡觉应取左卧位	(54)

怎样转胎位	(55)
孕末期水肿是“胎气”吗	(57)
胎儿致畸有哪些因素	(58)
孕妇常见症状及处理	(60)
孕期出血是怎么回事	(63)
妊娠期白带多怎么办	(65)
妊娠期生病了怎么办	(66)
孕妇忌用的药物有哪些	(66)
妊娠中出现的危险症状	(67)
妊娠中毒症状及其预防	(68)
什么叫超期妊娠及对策	(71)
妊娠中身体的变化和异常	(72)
性生活对妊娠有影响吗	(74)
怎样安排孕期性生活	(76)
孕妇禁忌	(77)

四、孕期营养

孕期的饮食禁忌	(79)
妊娠期孕妇营养	(81)
孕中应多食钙、磷食物	(84)
孕妇可服用些酵母片	(84)
防治妊娠呕吐的饮食	(85)

产褥期保健知识

一、产褥期知识

早产及预防	(87)
流产及预防	(89)
什么是宫外孕	(91)

什么是葡萄胎.....	(93)
为什么要进行产前检查	(95)
怎样计算预产期.....	(97)
产妇穿什么衣服.....	(98)
产力及其保养.....	(99)
什么叫做羊水诊断	(101)
分娩时住医院要注意些什么	(102)
分娩大致有哪些过程	(102)
临产前的可靠征兆——见红	(105)
怎么知道就要临产了	(106)
什么叫“特殊分娩”	(107)
分娩中的异常.....	(110)
什么叫“恶露”和“恶露不净”	(111)

二、产褥期保健

怎样避免危险分娩	(112)
临产前为什么要排空大小便	(113)
产后发烧是怎么回事	(114)
产后出血怎样防治	(115)
哪些孕妇应提前住院待产	(116)
是剖腹产好还是阴道分娩好	(117)
产后易发病症及治疗	(119)
夏天“坐月子”应注意什么	(124)
产后为何容易发生便秘	(125)
产后排尿困难怎么办	(126)
怎样防治产褥感染	(127)
为何要做产后检查	(128)
产后乳房的护理.....	(129)

产后母体将发生哪些变化	(130)
产后观察和护理	(132)
怎样使产后身材苗条	(133)
产后性生活应注意什么	(134)

三、产前准备

临产前的心理准备	(136)
临产前的物质准备	(136)
在家中分娩要做好哪些准备	(138)

四、产后营养与卫生

产后的精神卫生	(139)
产后的生理卫生	(140)
产后授乳期的饮食	(141)
产后三天的饮食	(142)
月子里的饮食	(144)
增加母乳的方法	(145)
回乳食方	(148)
孕产期妇女吃红糖好, 还是吃白糖好	(149)
坐月子是不是吃得越好越好	(149)
坐月子为什么要多吃鲤鱼	(150)
孕产期吃鸡蛋有什么好处	(150)
月子里怎样洗澡	(151)
产妇睡席梦思床好吗	(152)
坐月子能不能刷牙	(153)

新生儿的护理与保健

婴儿的生理发育	(154)
新生儿的生理特征	(175)

新生儿的器官特征	(176)
新生儿期及其阶段的划分	(177)
怎样判断初生婴儿是否正常	(178)
早产儿的特征及其护理	(178)
新生儿的护理	(181)
新生儿的发育过程	(186)
未成熟儿有何特征	(191)
新生儿的异常	(192)
新生儿的生理状态	(196)
新生儿衣服的选择	(197)
如何护理好新生儿的脐带	(198)
怎样保护新生儿的囟门	(198)
怎样保护新生儿的皮肤	(199)
怎样给新生儿洗澡	(200)
怎样使用和更换尿布	(200)
如何抱起和放下初生婴儿	(201)
安抚婴儿有哪些方法	(202)
新生儿睡觉不安怎么办	(203)
如何注意新生儿的保暖	(204)
怎样料理新生儿大小便	(204)
新生儿口腔里长小白点是怎么回事	(205)
怎样鉴别新生儿的哭声	(206)
婴儿的笑告诉了我们什么	(207)
婴儿各项指标的测量方法	(207)
怎样知道新生儿患病了	(208)
小儿发烧怎么办	(209)
怎样给小儿试体温	(210)
新生儿不宜使用的药	(211)
新生儿鼻子不通气怎么办	(211)

新生儿口、鼻、眼、臀的清洁	(212)
婴儿耳聋的判别方法	(212)
如何检查婴儿的视力	(213)
注意观察新生儿的大小便	(213)
新生儿漾奶与呕吐有什么不同	(214)
婴儿出牙表现及护理	(215)
新生儿事故的防止	(217)
不能用剃刀剃满月头	(217)
新生儿有胎记是病的表现吗	(218)
婴儿的各种小毛病	(219)
智力低下的早期发现	(220)
新生儿保健小窍门	(222)
发生事故后应采取怎样的急救措施	(224)
婴儿的健康标准	(225)
小儿发育的健康标准	(228)
正常小儿神经、精神发育标准	(229)

新生儿的喂养知识

婴儿的营养	(230)
人乳和牛乳有什么不同	(237)
吃母乳的婴儿抗病力强	(238)
母乳有哪几种	(239)
怎样喂养婴儿	(240)
特殊乳房的乳母应注意什么	(241)
母乳喂养可能出现的问题	(242)
什么时候开始喂奶	(243)
什么情况下应停止哺乳	(244)
怎样喂养早产儿	(245)

怎样喂养双胞胎·····	(246)
怎样知道孩子已吃饱 ·····	(247)
为什么要勤喂奶·····	(247)
为什么乳母不可随便服药 ·····	(248)
什么时间断奶合适 ·····	(249)
半断奶的方法·····	(250)
怎样选用奶制品·····	(250)
怎样给新生儿喂奶粉 ·····	(251)
如何计算人工喂养儿吃的牛奶量 ·····	(252)

新生儿常见疾病

怎样正确评价小儿的健康状况 ·····	(253)
婴儿的健康标志·····	(254)
新生儿的疾病和异常 ·····	(255)
宝宝胖是健康表现吗 ·····	(262)
健康检查和就医方法 ·····	(263)
小儿感冒的预防及治疗 ·····	(264)
小儿呼吸道感染的防治 ·····	(265)
什么是小儿惊厥·····	(266)
白喉的特点及预防 ·····	(267)
小儿肺炎的护理·····	(268)
结核病的特点及预防 ·····	(269)
小儿急性喉炎的防治 ·····	(271)
流行性出血热的特点及预防 ·····	(272)
小儿麻痹症是怎么回事 ·····	(273)
婴儿湿疹怎么办·····	(274)
流行性腮腺炎的特点及并发症 ·····	(275)
猩红热的特点及并发症 ·····	(275)

婴儿腹泻的防治	(276)
小儿大便干燥怎么办	(278)
病毒性肝炎的传染及预防	(278)
小儿麻疹的防治	(280)
小儿水痘的防治	(281)
婴儿缺铜症	(282)
小儿佝偻病的防治	(283)
小儿气管有异物怎么办	(284)
小儿流脑的防治	(285)
小儿误食药物怎么办	(286)
什么是儿童多动症	(286)
小儿用药有哪些不良反应	(288)
为什么不要随便给小儿服退热药	(289)
打针的效果比口服药物要好吗	(290)
为什么两种球蛋白不能代替预防针	(290)
怎样给小儿喂药	(291)
小儿贫血的防治	(291)
小儿缺钙的防治	(293)
小儿头发稀少怎么办	(294)
婴幼儿急性尿路感染	(295)
小儿高热抽筋是不是癫痫病	(298)
小儿蒙被过暖综合症	(298)
谨防“婴儿猝死症”	(300)
脐炎的防治	(302)
红眼病的防治	(302)
鹅口疮的护理	(303)
痱子的护理	(304)
脓疮病的防治	(305)
百日咳的防治	(306)

妊娠期保健知识

一、优生与遗传

什么是优生学

优生学是一门自然科学，也是一门社会科学。实行优生是每一个公民的应尽义务。

所谓优生，就是指遗传健康。通俗地讲，就是生一个更健康、更聪明、更漂亮的孩子，提高人口质量，不生痴呆、畸形和有先天性疾病的孩子，这恐怕是每一个父母所期望的。

有资料表明，美国有先天性瞎、聋的达200万人，有3%的人智力不全。若按这个比例推算，我国则有3000万人智力不良。这个数字是相当惊人的。这不仅给国家带来沉重的负担，也给家庭带来痛苦。

优生学，是高尔顿根据其堂兄弟达尔文的“物竞天择、适者生存”的理论提出来的。高尔顿意识到，人类本身作为生物之一，同样受到大自然选择而进化，经过多少年的遗传，变异。“不适者”被毫不留情的淘汰掉。人类只有进行优生，才可以改善和增强未来人类的体质和智力。也就是说，在社会的控制下，不仅要改善现存人类的健康状况，而且要保障后代以及整个民族优良的素质，从而达到改善整个人类健康的目的。因此，优生学又被称之为“谋求改善民族素质的学科”。

年轻的夫妇，结婚以后，都希望能生一个身体健康，智力健全和聪明伶俐的孩子，能成为一个有用人才，站在优生学这个角度分析，这种希望就是能让自己的孩子成为一个尽“天”所“择”的“适者”，而一个有着先天性严重的遗传性疾病的呆痴孩子，留着无用，弃之不能，双亲痛苦，家庭牵累，这样的孩子就是不能为

“天”所“择”的适者，为了防止和减少这样的“不适者”诞生，就必须优生。

怎样才能优生呢？年轻的父母应该把握以下几个方面：

(1). 禁止近亲结婚。我国婚姻法规定：“直系血亲和三代以内的旁系血亲”应该禁止结婚。因为近亲结婚所生子女发生遗传病和遗传缺陷的机会要多，据调查，一般婚配的后代中，患病机会只有0.25%，而在近亲结婚的后代中，患遗传病的竟高达1.56%，儿童死亡率也是非近亲结婚的3倍。

(2). 提倡婚前检查。通过婚前检查，可以了解男女双方的身体状况，对患有不适宜结婚的疾病的人，如麻风、严重遗传病、精神病等患者，要劝阻其结婚，对某些患有暂不宜结婚的疾病的人，如急性传染病，活动性肺结核，严重的心脏病，都应劝其在身体康复后结婚。

(3). 家族中曾有某个成员患有遗传疾病或先天性畸形，他们本人也有染色体不正常或发育畸形的症状，他们结婚以后，也应该避免生育，最好做绝育手术，如果甘冒风险，一旦怀孕，生一个有遗传病或畸形的孩子，就会给家庭带来痛苦和负担。

(4). 要进行产前检查。对怀孕4~5个月的胎儿诊断有无遗传性疾病，叫做产前诊断。产前诊断是预防先天性异常婴儿的一种技术。目前，采用羊水穿刺及羊水细胞培养的方法，可以使数十种乃至数百种疾病得以确定。当然，不是所有孕妇都必须作这种诊断，但有下列情形之一者，就应该进行产前诊断：

①以前曾有一个有染色体异常的孩子，如智力低下的先天愚型儿；

②夫妻有一方是不正常染色体携带者；

③双亲有先天性缺陷；

④曾有多次流产、早产、或生过畸形儿；

⑤怀孕早期曾患过病毒感染(尤其是风疹)，以及有过不良用药和放射线影响等；

⑥母亲超过35岁；

⑦近亲结婚的夫妇。

凡符合上述条件之一的孕妇，都必须到有条件的医院，经腹壁抽取少量羊水，通过染色体的核型分析，发现胎儿的遗传性疾病，或通过性别判定，分析和遗传病的关系，以便决定胎儿的取舍。这样就可以减少妊娠的浪费，阻断遗传病的延续，保证生一个健康、聪慧的孩子。

(5). 要掌握好生育年龄。生育年龄关系到人口增长，妊娠分娩过程和后代健康。从社会来看，无计划、无控制的人口增长，会与物质资料的生产不相适应，给社会带来沉重的经济负担。因此，青年夫妇结婚以后2、3年再生育，会有利于控制人口增长；从个人和家庭来看，正值人生黄金时代的青年男女，应把充沛的精力集中在工作和学习上，再说，养育孩子需要有一定的经济能力。结婚花费了婚前的积蓄，假若一结婚就生育，经济上也难免出现“危机”。所以，婚后要有一个缓冲的时间，这样对夫妻生活是大有好处的；从女性的生理角度考虑，有的女性在25岁前骨骼系统尚未完全发育成熟，25~29岁是生育的旺盛时期，女子的子宫收缩力很好，不会有难产。35岁以后，子宫收缩力减弱，韧带松弛，难产的可能性增加，生育的胎儿畸形率增高。因此，最佳的生育年龄是25~29岁，这样既能优生，又有利于优育。

(6). 妇女怀孕以后用药要慎重，因为有些药物会给胎儿直接造成影响，引起畸形。在孕期还要注意烟酒对胎儿的危害，因为烟草的有害成份可使染色体和基因发生变化，遗传后代。孕妇吸烟，容易引起流产、早产和胎儿死亡，甚至使胎儿发育迟缓。

什么是基因

传说地狱中阎王爷有本“生死簿”，某人哪天生哪天死都由他掌握，只要他“大笔一挥”，人便“横空出生”或“寿终正寝”。当然，这是一个迷信传说，说明多少年来人类对自身本质的认识不