

全国基层人口学校教材(三)

孕产妇必读

国家计划生育委员会宣传教育司 编



中国人口出版社

全国基层人口学校教材(三)

孕 产 妇 必 读

国家计划生育委员会宣传教育司 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国基层人口学校教材/国家计生委宣教司编. - 北京:
中国人口出版社, 1999.9
ISBN 7-80079-544-6

I. 全… II. 国… III. 人口学 - 教材 IV. C92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13912 号

(全套)定价 12.00 元 本册定价:4.70 元

主 编	杨魁孚		
副主编	陈胜利	张汝琪	
策 划	晓 林	项道铨	周克中
撰 稿	张春改	夏 丽	
插 图	吴兴宏		

目 录

第一课 孕早期保健.....	1
1. 要生育一个健康的宝宝	1
2. 怀孕的早期征兆	2
3. 写好妊娠日记	3
4. 妊娠期怎样划分阶段	4
5. 孩子应该哪天降生	5
6. 要坚持产前检查	5
7. 不要轻易做人工流产	6
8. 生男生女的道理	6
9. 做过剖宫产能再怀孕吗	7
10. 怀孕后生活上有哪些变化	7
11. 孕早期什么情况下应立即去医院	9
12. 避开影响胎儿发育的种种因素	9
13. 孕吐怎么办	13
14. 妊娠期应避免吃的食物	13
15. 应学一点营养学	14
16. 要从计划怀孕时起补叶酸	15
17. 妊娠期的劳动保护	16
18. 要警惕宫外孕	17
19. 自然流产怎么办	18
20. 孕期感冒了怎么办	18
21. 丈夫应为怀孕的妻子做些什么	19

第二课 孕中期保健	21
1. 学会听胎心音	21
2. 胎动与胎动计数	21
3. 孕妇体重与胎儿发育	22
4. 什么是多胎妊娠	22
5. 为什么胎死宫中	24
6. 孕期要防肾结石	25
7. 怀孕中期孕妇每天吃多少	25
8. 孕妇怎样过夏	26
9. 孕妇要注意自己的穿戴	27
10. 孕妇外出应小心	28
11. 小腿抽筋怎么办	29
12. 孕期要防贫血	31
13. 要防止胎儿过大	33
14. 孕期水肿的食疗方法	33
15. 孕期要防便秘	34
16. 胎教	34
第三课 孕晚期保健	36
1. 孕晚期要注意保健	36
2. 孕晚期要防妊娠高血压综合征	38
3. 什么是前置胎盘	39
4. 胎盘早期剥离	40
5. 要预防早产	41
6. 什么是胎儿臀位	42
7. 胎位不正怎么办	43
8. 妊娠后期不要吃得过多	45
9. 孕妇不要长得太胖	46

第四课 临产前后	48
1. 年轻父母的心理准备	48
2. 产妇用品的准备	49
3. 婴儿用品准备	49
4. 为接孩子出院做好准备	52
5. 在哪生产好	52
6. 分娩必然疼吗	53
7. 剖宫产好不好	53
8. 过期妊娠	54
9. 做好母乳喂养的心理准备	55
10. 临产前的卫生保健	55
11. 早破水怎么办	56
12. 分娩有无先兆	56
13. 分娩过程	57
14. 产后吃什么	58
15. 产后保健	59
16. 初做父亲应注意什么	60
17. 产后要及时小便	60
18. 怎样清洁外阴	61
19. 哺乳期避孕	61
第五课 新生儿的喂养和保健	63
1. 新生儿的特点	63
2. 新生儿的睡眠	64
3. 新生儿的视觉	65
4. 新生儿的听觉	65
5. 新生儿的触觉	66
6. 新生儿的味觉和嗅觉	66

7. 新生儿的运动能力	67
8. 新生儿会和你交往	67
9. 母乳喂养的好处	68
10. 哺乳时母亲的姿势	69
11. 母乳喂养不需要喂水	70
12. 按需哺乳	70
13. 如何判断母乳是否充足	71
14. 乳汁少怎么办	71
15. 乳房肿胀怎么办	72
16. 乳头凹陷怎么办	72
17. 母乳喂养儿要补充维生素 K	72
18. 婴儿拒乳怎么办	73
19. 小儿嗜睡如何哺乳	74
20. 要注意给孩子保暖	74
21. 新生儿睡觉不要捆	75
22. 怎样护理好新生儿脐带	75
23. 新生儿要注射卡介苗	76
24. 新生儿要注射乙肝疫苗	76
25. “马牙”不需要处理	77
26. 怎样预防臀红	77
27. 新生儿黄疸怎样处理	78
28. 孩子吐奶不一定是病	78
29. 要注意新生儿房间的环境卫生	78
30. 新生儿发热的处理方法	79
31. 注意预防新生儿肺炎	80
32. 新生儿易患败血症	80
33. 新生儿化脓性脑膜炎很危险	80

34. 新生儿也会患乳腺炎	81
35. 可以预防的新生儿脱水热	81
36. 鹅口疮的护理方法	82
37. 早期预防克汀病	82
38. 胎记不是病	83
39. 怎样护理早产儿	83

第一课 孕早期保健

1. 要生育一个健康的宝宝

希望生育一个聪明、活泼、健康的孩子是所有夫妇的美好心愿,要实现这个愿望应注意以下几点。

- (1) 避免近亲结婚。
- (2) 患有某些遗传病的孕妇要进行产前诊断。
- (3) 加强孕期保健。



精子和卵子示意图

(4)怀孕年龄最好在 24~27 岁。避免 35 岁以上怀孕。

(5)选择最好时机受孕。男女一方患传染病或感染发热时,女方患心、肝、肾疾病功能不正常时不宜受孕。夫妇一方大量饮酒或正在服药不宜受孕。服口服避孕药者需停药 6 个月以后方可怀孕。

2. 怀孕的早期征兆

(1)月经过期。如果月经一向很规律,近期有过性生活,在应来月经的日子没来月经,应该想到可能是怀孕了。



胚胎的变化

(2)小便频繁,次数增多。

(3)乳房发生变化。在妊娠第一月末,乳房可有胀感和轻微疼痛。

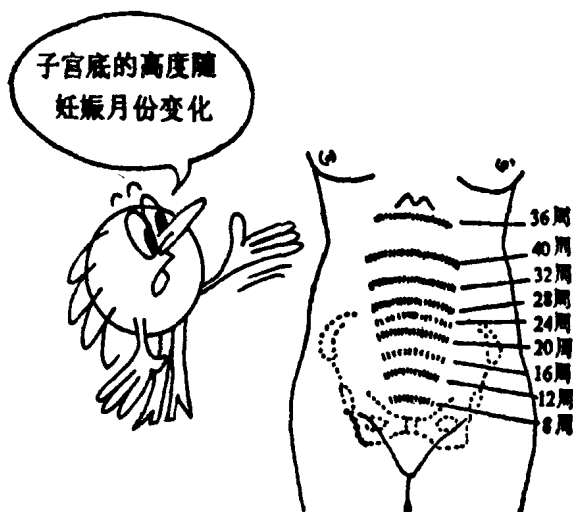
(4)早孕反应。常见的早孕反应有恶心、呕吐、食欲异样、疲乏、嗜睡等。

(5)到医院化验晨尿,可得到阳性反应。在月经过期未来时,自己用测妊娠试纸条也能得到及早的答案。

3. 写好妊娠日记

为了能与医生更好地配合,为医生诊断提供依据,平安地渡过妊娠期,孕妇应记录以下内容:

(1)末次月经日期。



妊娠期子宫底高度的变化

- (2)早孕反应开始的日期及表现。
- (3)第一次胎动的日期。
- (4)如出现阴道流血,要记录血色、血量,有无其他东西排出。
- (5)妊娠期所患疾病发生的时间、症状、医生的诊断,如果发热要记录体温。
- (6)妊娠期如果吃了药,应记录药名,服用剂量,服用多长时间,有无过敏反应。
- (7)妊娠期如果做了 X 线检查,要记录照射的部位、日期。
- (8)出现胎动以后,要每日数胎动次数并做记录。
- (9)每次性交后要记录日期。
- (10)孕妇要经常称体重,并做记录。
- (11)孕中后期要记录胎心数。
- (12)每次到医院做产前检查后,自己要记录检查情况和日期,保存好医生的检查记录。
- (13)在怀孕期间如果发生生活上、工作上、精神上的重大变化要做记录。

4. 妊娠期怎样划分阶段

整个妊娠期从末次月经的第 1 天算起,到分娩一共 280 天,40 周。28 天算 1 个妊娠月,即孕月,每月 4 周。孕月不是通常日历上的“月”。根据妊娠各阶段的不同特点,一般将孕期分为三个阶段:

- (1)妊娠早期:怀孕前 3 个月。
- (2)妊娠中期:怀孕中间的 4 个月。
- (3)妊娠晚期:怀孕最后 3 个月。

5. 孩子应该哪天降生

妇女怀孕以后,要计算出预产期。简便的方法是按以下公式计算:末次月经第1天算起。月份加9(适用于末次月经在1、2、3月者),或减3(适用于末次月经在4月及4月以后月份者),天数加7。

例1,如果末次月经第1天是1999年3月4日,即:

$$\begin{array}{r} 1999\text{年}3\text{月}4\text{日} \\ + 9 + 7 \\ \hline 1999\text{年}12\text{月}11\text{日} \end{array}$$

预产期便是同年12月11日。

例2,如果末次月经第1天是1999年10月15日,即:

$$\begin{array}{r} 1999\text{年}10\text{月}15\text{日} \\ - 3 + 7 \\ \hline 2000\text{年}7\text{月}22\text{日} \end{array}$$

预产期便是下一年7月22日。

例3,如果末次月经第1天是1999年1月30日,月份加9是10,天数加7是37,怎么办呢,往后延一下,10月是31天,37-31=6,预产期即同年11月6日。

如果习惯使用阴历,计算预产期月份仍是加9或减3,天数是加15。

计算出的预产期是一个估算,实际分娩日期相差1~2周都是正常的。月经周期不是28天的孕妇,要按自己的月经周期天数相应加减。

6. 要坚持产前检查

产前检查从月经停止发生早孕反应时开始,一般整个孕

期的产前检查为 9~13 次,在怀孕前 6 个月内每月 1 次;怀孕 28 周后每 2 周 1 次;怀孕 36 周后每周 1 次。如果发现异常,应随时就诊。产前检查包括以下内容:

(1)了解孕妇的婚姻家庭情况,健康状况,月经情况和过去的妊娠分娩情况等。

(2)检查孕妇全身状况和营养情况。

(3)产科检查,包括子宫、阴道和骨盆。

(4)做必要的化验。

(5)胎儿发育情况。

7. 不要轻易做人工流产

有的年轻妇女怀孕后因一些小事,不咨询医生便要求做人工流产。一般来说,头胎孕妇还是以慎重为好。

(1)没有生育过的妇女,子宫颈口较紧,手术时容易造成宫颈口的损伤。

(2)人工流产手术是在子宫腔内凭医生感觉进行的,有可能造成一些不必要的损伤。

(3)有些妇女手术后子宫内膜生长不良,或得了盆腔炎症,可影响再孕。

因此,年轻夫妇如不打算在近期要孩子,应采取安全可靠的避孕措施,不要把人工流产当避孕方法,把怀孕当儿戏。

8. 生男生女的道理

怀孕胎儿是男还是女,主要根据受精时哪一种精子和卵子结合来决定。在男子精液中,成熟正常的精子有两种,一种是含有 X 性染色体的精子,另一种是含有 Y 性染色体的精

子。女性排出的卵子中,性染色体只有一种,即都含 X 性染色体。因此,卵子和含有 X 性染色体的精子结合,形成含有 XX 性染色体的受精卵,就发育成女孩;卵子和含有 Y 性染色体的精子结合,形成含有 XY 性染色体的受精卵,就发育成男孩。精液中含 X、Y 性染色体的精子数目大致相等,因而生男生女的机率是相同的。

9. 做过剖宫产能再怀孕吗

剖宫产术后再妊娠,属于高危妊娠。这是因为剖宫产后子宫切口处形成疤痕,子宫的坚固性相应较差。再次妊娠后,随着胎儿日益长大,子宫肌纤维被拉长,疤痕组织缺乏弹性,当子宫内的压力超过疤痕组织所能承受的力量时,子宫可发生破裂。有的人再次怀孕后胎盘附着在疤痕处,可造成产后大出血。另外,剖宫产后再妊娠如需做人工流产手术,难度也比较大。

做过剖宫产的孕妇,要从孕早期开始定期检查,发现异常及时处理,如果本次妊娠距上次手术不足两年,仍有骨盆狭窄、胎位不正等指征,就需再次行剖宫产。如果经医生检查可予试产,则有可能阴道分娩。

因此,孕妇如能够自然分娩,不要强求医生施行剖宫产手术。做过剖宫产以后,尽量避免再次妊娠。

10. 怀孕后生活上有哪些变化

(1)怀孕后睡眠时间要比过去多些,午饭后要午睡。坐着休息时可把鞋脱下来,把双脚垫高些,全身放松。

(2)妇女怀孕后性欲减低,性交时感到不舒服。在怀孕的



孕期洗澡注意事项

头3个月和最后3个月不宜性交,以免引起流产、早产或感染。

(3)怀孕期妇女排汗明显增加,因此要经常洗浴。洗澡时水不要过热,也不要太凉,37℃左右比较合适。洗澡时间不要太长,每次5~10分钟,不要洗盆浴。每天要用清水洗外阴,但不要冲洗阴道,大便后要清洗肛门部,但不要洗了肛部再洗外阴。