

最有效的孕产妇保健指导最科学的婴儿哺育秘诀

孕产保健300天

王福玲 彭伟 于悦欣 主编

修订版



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



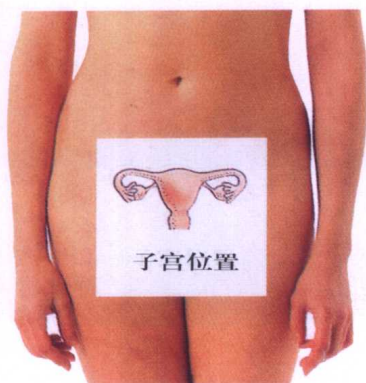
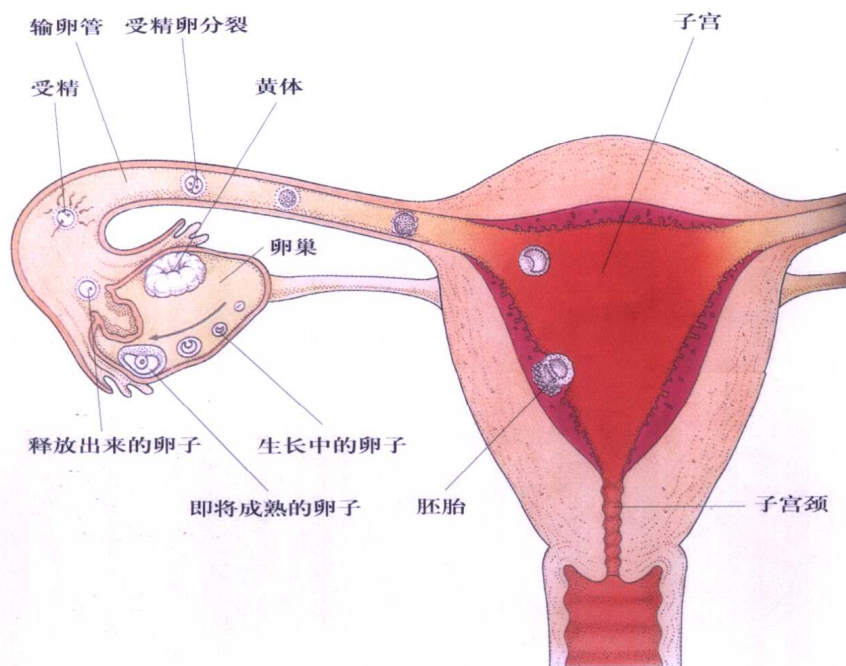
王福玲 彭伟 于悦欣 主编

鲁新登字 08 号

书 名	孕产保健 300 天
主 编	王福玲 彭 伟 于悦欣
副 主 编	潘晓玉 方云鹤 栾少燕
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8662
责任编辑	张化新 周鸿媛
封面设计	青岛深深白广告公司
插 图	樊君妍
印 刷	青岛星球印刷有限公司
出版日期	2003 年 8 月第 3 版, 2003 年 8 月第 7 次印刷
开 本	32 开(850×1168 毫米)
印 张	6.75
插 页	10
字 数	160 千字
书 号	ISBN 7-5436-1775-7/R·96
印 数	31001-37000
定 价	15.00 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

受精着床



胎儿的发育过程



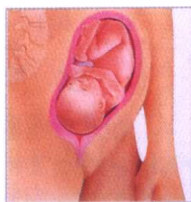
子宫内的胎儿通过脐带从母体获取营养物质和排泄废物



孕4~7周，胚胎形成，心、肝和消化系统开始发育，可辨性别



孕20~23周，胎儿长出眉毛和睫毛，皮肤皱褶增多，有胎脂覆盖



孕24~27周，大脑和内脏发育，但肺部发育尚不完全



孕8~11周，胚胎已具人形，躯干、肢体、脑部和性器官开始发育



孕28~31周，肌肉发育，皮肤皱褶消失，听觉形成，对声音有反应



孕12~15周，胎儿开始在羊水中活动，内脏开始发育，心肺定位



孕32~35周，肺部发育较完全，手脚指甲增长，男孩睾丸降入阴囊



孕16~19周，胎儿长出头发、指甲和汗毛，用听诊器可听到胎心，手脚活动活跃



孕36~39周，胎儿已发育成熟，手脚肌肉发育，能在母体外生存

产 前 检 查



对孕妇进行各种监护检查



测量宫高和腹围，了解胎儿的大小

产 前 检 查



监 听 胎 心



B 超检查，了解胎儿的情况



每次检查都要测量血压和体重



孕期活动姿势



站立姿势：两腿平行，两脚稍分开，把重心压在脚心附近



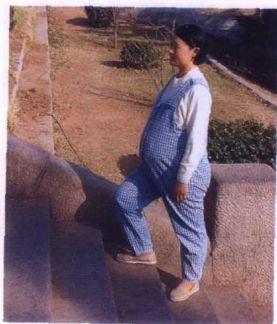
坐姿：后背笔直地靠在椅背上，必要时放置靠背垫



捡拾东西的姿势：单腿或双腿跪下来，仍要挺直腰背



搬起东西的姿势：采用完全下蹲位，曲膝落腰，挺直腰背



上下楼梯的姿势：挺直脊背，不要猫着腰或挺胸腆肚



散步是孕期最理想的运动

孕期体操



短促呼吸



按摩呼吸



扩胸运动



盘腿压腿



双肩环绕



振动骨盆运动



扭动骨盆运动



乳房保健



按摩乳房



纠正凹陷乳头，进
行乳头牵拉练习



擦洗乳头，使之坚
韧，为哺乳做准备



父母与胎儿对话



音乐胎教



抚摸胎教



为纠正臀位，采用胸膝卧位



为纠正臀位，采用仰卧臀高位

第一产程减痛方法



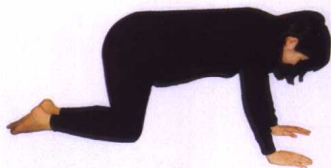
朝前坐下的姿势



保持直立的姿势



身体向前跪下的姿势



趴在地上的姿势



放松姿势



按摩腹部



按摩腰部



按压腰部

母乳喂养姿势



侧卧位喂奶姿势



医务人员协助喂奶



婴儿含接乳头的姿势，婴儿应含住乳头及大部分乳晕



坐位喂奶姿势



环抱式喂奶姿势

产褥期体操



胸部运动：仰卧，身体及四肢伸直，慢慢吸气，扩大胸部，同时收缩腹肌，背部紧贴床面，保持数秒钟，放松。重复数次



颈部运动：仰卧，身体及四肢伸直，头部抬起，保持数秒钟，放下。重复数次



扩胸运动：仰卧，双臂左右平伸，上举至两手掌相遇，保持手臂伸直，放回原处。重复数次



抬腿运动：仰卧，上肢伸直，双腿交替抬起，与身体成直角，体力稍强后，两腿同时举起，重复 5~10 次



臀部收缩运动：仰卧，上肢伸直，双腿交替弯曲，抬起至足跟触及臀部，伸直。重复数次



会阴收缩运动：仰卧，双下肢弯曲，收缩臀肌，抬起臀部，持续数秒，放下。重复数次



腹肌运动：仰卧，双手放脑后，十指交叉，下肢伸直，坐起，躺下。重复数次



胸膝卧位：俯卧，身体弯曲，尽量使膝盖与胸部靠近，胸部贴近床面，保持2~5分钟

注：做产褥期体操时，最好选较硬的床垫或硬板床，地板亦可

挤(吸)奶



挤奶前先用温热毛巾热敷乳房5分钟，用一支手托起乳房，开始由上至下按摩乳房



两手互相交替进行，边按摩边移动手掌，遍及整个乳房。这样有助于乳汁通过导管



朝着乳晕方向，用指尖往下按摩



用大拇指和食指相应放在乳晕上、下方，同时向胸壁处挤压，有节奏地进行，反复转动手指，挤空所有乳窦



用手挤奶容易疲劳，可用吸乳器代替，图中用的是针筒式吸乳器



使用针筒式吸乳器前应消毒，使用时漏斗紧密放于乳晕上，形成密闭状态，拉开外筒，吸出乳汁



吸出乳汁后，盖紧容器，放入冰箱冷藏，备用