

最科学·最全面·最实用的育儿圣经

孕产妇·婴幼儿

张春改 吴家懿 吴玉琴 / 编著

护理大全

- 最佳怀孕时机的选择
- 影响孩子智力的因素
- 中医专家谈妊娠保健
- 孕妇的产前训练
- 新生儿的日常护理
- 婴儿早期教育与训练
- 幼儿良好习惯的培养

赠VCD



中国人口出版社

最科学·最全面·最实用的育儿圣经

孕产妇·婴幼儿

张洪华 张金梅 张金霞 主编

护理大全

- ★ 最新科学育儿知识选编
- ★ 最新科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编
- ★ 科学育儿知识选编

附VCD

中国人口出版社



最科学 · 最全面 · 最实用的育儿圣经

孕产妇·婴幼儿



张春改 吴家懿 吴玉琴 / 编著

护理大全



YUNCHANFU
YINGYOUER
HULIDAQUAN

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇·婴幼儿护理大全/张春改编著. - 北京: 中国人口出版社, 2002.2

ISBN 7-80079-703-1

I. 孕… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 ③婴幼儿-护理 ④婴幼儿-哺育 IV. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 003849 号

孕产妇·婴幼儿护理大全
张春改 吴家懿 吴玉琴 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京通县蓝华印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 16.5
字 数 350 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 5 月第 2 次印刷
印 数 10 001 ~ 12 000 册
书 号 ISBN 7-80079-703-1/R·241
定 价 28.80 元(赠 VCD)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
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



妊娠11-15周，胎儿已成型



11周时胎儿从头顶至臀部约为44-60毫米，体重约为8克。此时，胎儿的头占整个身长的一半，因为大脑要首先发育。

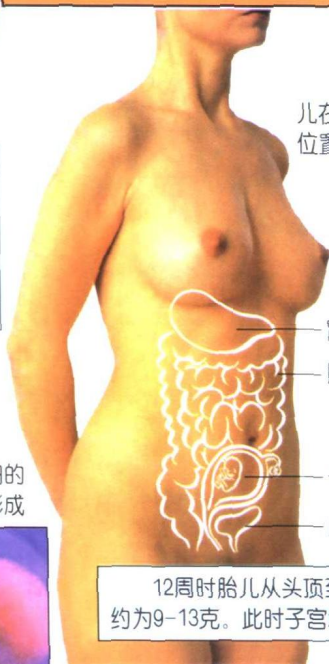
12周
时外耳发育良好



12周时纤细的手指和脚趾已形成



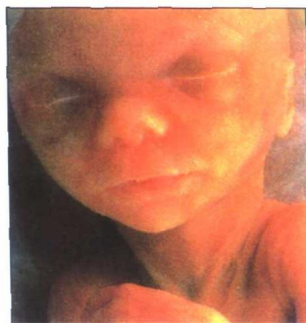
13周时胎儿从头顶至臀部约为65-78毫米，体重约为14-20克。此图可以看到一根脐带连接了乳白色膜与被包裹的胎儿。这层膜由羊膜和绒毛膜组成，两层合而为一。



12周时胎儿在子宫内的位置



12周时胎儿从头顶至臀部约为61毫米，体重约为9-13克。此时子宫增大压迫体内其他器官。



14周时胎儿从头顶至臀部约为8-10.3厘米，体重约为25克。此时的胎儿面部发育完善，甚至有胎毛、眉毛和头发冒出。

15周时胎儿从头顶至臀部约为9.3-11.3厘米，体重约为50克。此时胎儿前额半透明的皮肤展现血管纵横交错的细致纹路。胎儿已能通过自身的骨髓造血。



纸尿裤的包法

1 双手握住宝宝的脚踝,抬高臀部,将纸尿布伸展后置于下方。



2 拉开尿布皱褶部分放于前方。



3 配合宝宝的大腿形状贴住右边。



4 再来贴住左边,不可包的太紧,以能放进两指宽度为宜。



布尿布的包法



1 用清洁棉将臀部擦拭干净,事先套好塑胶尿裤套及尿布。



2 用手抬高臀部后再放尿布。



3 将尿布集中于肚脐部位,折成两折(男婴为前折,女婴为后折)。



4 将塑胶尿裤套穿于肚脐下方。



5 把露出的尿布塞回尿裤套中。



6 在大腿张开的状况下包好尿布套。



7 粘住尿布套左右两端。



8 不可包的太紧,以能放进两指宽度为宜。



穿衣



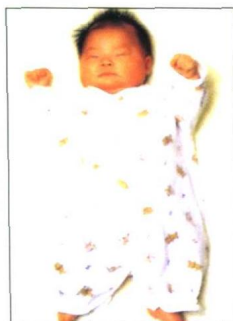
1 将内衣、上衣等衣服重叠穿过袖子。



6 绑好上衣。



2 折起袖子后,将右手穿过袖口握住宝宝手腕,边拉开袖口边让宝宝的手通过。



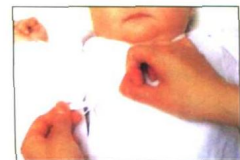
7 背部不能有皱褶或太松垮。



3 将左袖伸展开后,捉住宝宝的手轻轻通过袖口。

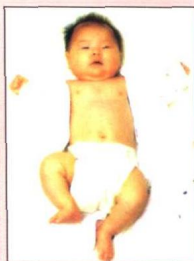


4 先绑住内衣右侧,衣服需有些宽松。



5 同样的再绑左侧。

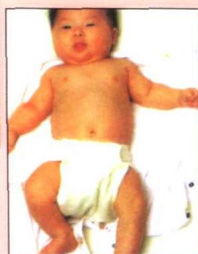
脱衣



1 解开外衣及内衣。 2 左手拉住宝宝的手腕,以右手脱掉袖子。



3 右手拉住宝宝的手腕,以左手脱掉衣服。



4 解开尿布。

放好熟睡中的宝宝



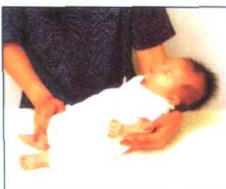
1 将放在臀部的
手伸向背
部。



2 将置于
脖子的手
臂挪到头
部下方。



3 从宝
宝的臀部
开始轻轻
往下放。



4 拿开
放在臀部的
手,放下
肩膀。



5 边以
右手支撑
头部,边
拿开放在
脖子下的
左手。



6 最后,
轻轻放下
头部。



怎样为宝宝洗澡



1 准备好婴儿澡盆、水温计、洗脸盆、沐浴巾、纱布、香皂，并将替换的衣服、尿布重叠好放在手边。



2 洗澡水温度在38-40℃，如无温度计可以手肘测试亦可。



3 脱掉衣服。



母乳喂养

母乳喂养仍是最佳哺育方法



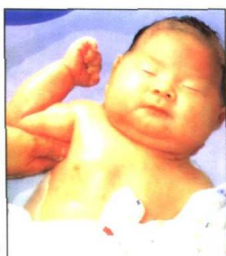
4 盖上沐浴巾，以防宝宝受惊吓。



5 撑住后头部，同时将下半身轻轻放入水中。



6 以浸湿的纱布擦脸。



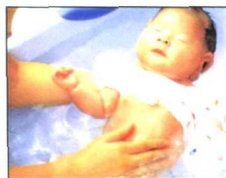
7 单手轻搓香皂，起泡后以划圆方式清洗头部。



8 推开头部清洗。



9 腋下等较细微的地方也要洗干净。



10 清洗胸、腹部。



11 仔细洗净大腿。



12 右手放在腋下，翻过宝宝的体，以左手支撑胸部再清洗背部。



13 清洗臀部。最后再冲一次干净的水后，拿浴巾包住。

喂奶的技巧



1 以牛奶哺喂时，为避免宝宝喝进空气，应放倒奶瓶然后撑住下方。



2 3 如打嗝，先将毛巾放在肩上，后将宝宝立抱于肩上，轻拍背部以利打嗝。





孕产妇 · 婴幼儿护理大全

长到一个月时,婴儿体型看起来都是圆滚滚的。



手能紧紧握住您的手指。



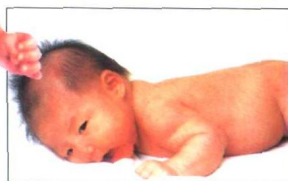
喜欢能发出声音的玩具。



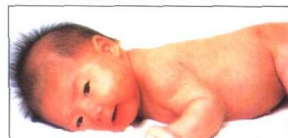
睡姿变化不大,但手脚活动力较活泼。



要眼对眼温柔地对他说说话。



俯卧是稍能抬头,不过……

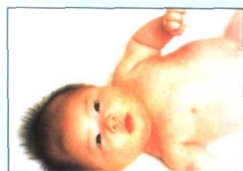


很快就觉得疲倦。

1 个月的婴儿

一个月的婴儿体型日渐圆滚滚,越来越像个小宝贝。这个时期她的眼睛、耳朵日见发达,当别人哄她时,她也会出现一些反应。

身体比一个月时大了一圈。



能辨认身边物体形状及脸孔。



经常把手放在嘴边。

2 个月的婴儿

体重增加的速度慢慢变的平衡,因皮下脂肪较前增多,身体更加滚圆。也日渐能区分日夜,所以白天醒着的时间增长了。

天气晴朗时,应出去散步,暖烘烘的太阳使宝宝舒服。



俯卧时能稍微抬起头。



在室外感觉快乐。





喜欢吸吮手指头。



三个月时，脸上的表情更为明显了。



对眼前的玩具充满兴趣。



如果母乳分泌不足时应以牛奶补充。



脖子硬直时，可采取前背方式。

3 个月的婴儿

身体长大，脖子也渐渐硬直，体重约为出生时的两倍。因授乳时间逐渐规律，对妈妈来说这应该是个轻松的时期。



脖子已达硬直阶段。



可用手捉住自己的脚。



表情也更加丰富了。



体型已变的相当结实。

4 个月的婴儿



俯卧时脖子已能抬起。



一不顺心，便嚎陶大哭。



即使让他躺着睡觉也会四处乱动。



脖子已相当硬直。



躺着时被拉起的状态。



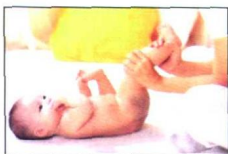
喜欢有彩色的玩具。

此时大部分的婴儿脖子都已硬直，因活动力增强，一不小心就会发生意外，比如从床上跌落等，需多加看护。



为宝宝按摩的几种方法

1 印度挤奶式



一手握住婴儿的脚踝,另一手四指相并,与拇指分开呈C形握法,由臀部一大腿一膝一小腿缓缓按摩而下,反复数次。确定起按点为臀部,终按点为脚踝,使宝宝双腿受益。

双手都呈C形握法,握住宝宝大腿,缓缓挤转而下,直到小腿停止。再由小腿挤转而上,来回按摩五六次,依宝宝当时喜好来增减次数。

2 挤转式



3 脚底分推式

双手握住宝宝小脚,用双手拇指的指腹,由脚掌心向脚边分推,分推的动作就像车窗上的雨刷。父母按摩时,请注意分推的方向是脚跟向脚趾方向推滑而下。可重复数次。

5 食指推按式

一手握住宝宝脚踝,并以另一手食指指腹,贴按在宝宝的脚底,由脚趾下方往脚跟按滑。可重复数次。



4 捻揉式

一手握住宝宝脚踝,另一手以拇指及食指来捻揉宝宝的每一根脚趾头。可重复数次。

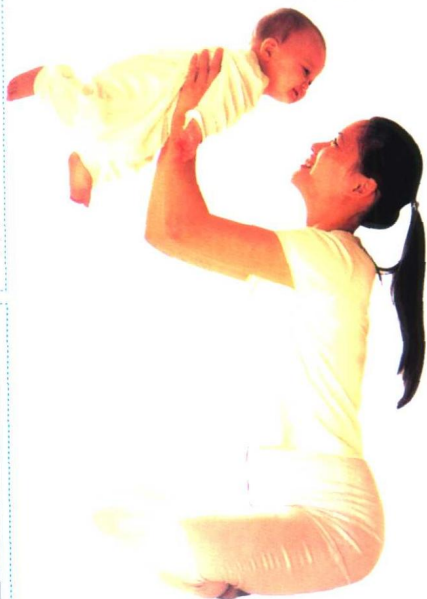
6 拇指点按式

双手握住宝宝的脚,将双手的拇指放在脚趾下脚掌的中心线上,将力量缓缓的由拇指的指腹送出一路点按至脚跟。可重复数次。



7 脚踝旋推式

双手握住宝宝小脚,用双手的拇指旋推脚踝的两侧。可重复数次。



目 录

第一章 孕前调适与护理

一、优生条件的选择 (3)

- 最佳生育年龄..... (3)
- 最佳生育季节..... (3)
- 最佳怀孕时机的选择..... (4)
- 准备受孕期的衣着选择..... (5)
- 避孕失败后的选择..... (5)
- 避孕药停多长时间再怀孕好..... (6)
- 男性用药不当可致胎儿畸形..... (6)
- 未婚先孕的危害不可忽视..... (6)
- 婚后不宜马上怀孕..... (7)
- 哪些疾病影响怀孕..... (7)

二、遗传与优生 (8)

- 什么是遗传..... (8)
- 人体细胞与遗传基因..... (8)
- 遗传物质染色体..... (9)
- 什么是遗传性疾病..... (9)
- 遗传病的遗传方式与种类..... (10)
- 遗传疾病的特点..... (12)

遗传病的防治	(13)
遗传与优生环境	(14)
遗传与智商的关系	(15)
遗传与长寿的关系	(15)
影响孩子智力的因素	(16)
某些遗传疾病与性别的关系	(17)

三、父母血型与优生 (17)

母子血型与优生	(17)
血型是怎样产生的	(18)
父母血型与子女血型的遗传关系	(19)
Rh 血型不合的防治	(19)
什么是 A、B、O 血型不合	(20)

四、不孕症的治疗与护理 (20)

男性引起不孕症的原因	(20)
女性引起不孕症的原因	(21)
不孕症的防治	(22)
不孕症的护理	(23)

第二章 妊娠期的养护

一、怀孕的知识 (29)

女性排卵过程	(29)
受孕的过程	(29)
怀孕后的早期反应	(29)
确定是否怀孕的方法	(30)
孩子应该哪天降生	(31)
妊娠怎样划分阶段	(32)

怀孕后孕妇应留意的主要事项.....	(32)
--------------------	--------

二、产前检查和产前诊断..... (34)

什么是产前检查.....	(34)
哪些人需要做产前诊断.....	(35)
产前诊断有哪些方法.....	(35)

三、孕期日常生活调适..... (37)

妊娠后生活上有哪些变化.....	(37)
怎样测试基础体温.....	(38)
孕妇要科学选用乳罩.....	(38)
孕妇怎样添美感.....	(39)
孕妇外出旅行注意什么.....	(41)
怎样防止便秘.....	(42)
孕妇怎样过夏天.....	(42)
孕妇应避免哪些家务劳动.....	(42)
妊娠期运动应注意什么.....	(43)
孕妇的脸色与皮肤.....	(44)
孕妇穿鞋应注意什么.....	(44)
妊娠期应如何穿戴.....	(44)
孕妇可以染发或烫发吗.....	(45)
妊娠与头发健康.....	(45)

四、危害胎儿生长发育的因素..... (46)

养宠物对胎儿的影响.....	(46)
病毒感染对胎儿的影响.....	(47)
高热对胎儿的影响.....	(47)
感染风疹对胎儿的影响.....	(47)
衣原体感染对胎儿的影响.....	(48)
孕妇打预防针要有选择.....	(49)

接吻与流产·····	(49)
吸烟对胎儿危害大·····	(49)
饮酒对胎儿的影响·····	(50)
饮浓茶对胎儿的影响·····	(51)
添加剂对胎儿的影响·····	(51)
电热毯对胎儿的影响·····	(51)
电视对胎儿的影响·····	(52)
电脑对胎儿的影响·····	(52)
化妆品对胎儿的影响·····	(53)

五、孕期特殊情况的护理····· (54)

孕妇患有病毒性肝炎怎么办·····	(54)
甲亢患者怀孕怎么办·····	(54)
癫痫病人怀孕怎么办·····	(55)
肾脏病人能否怀孕·····	(56)
妊娠的生物致畸因素·····	(57)
孕妇做 X 线检查有害·····	(58)

六、胎儿生长与母体情况····· (59)

(一) 1 月胎儿与母体情况 (孕 1~4 周)·····	(59)
胚胎情况·····	(59)
母体情况·····	(60)
写好妊娠日记·····	(60)
孕妇体重与胎儿发育·····	(61)
(二) 2 月胎儿与母体情况 (孕 5~8 周)·····	(62)
胚胎情况·····	(62)
母体情况·····	(62)
妊娠体操 (1)·····	(63)
(三) 3 月胎儿与母体情况 (孕 9~12 周)·····	(63)

胎儿情况	(63)
母体情况	(63)
妊娠体操 (2)	(64)
(四) 4月胎儿与母体情况 (孕 13~16 周)	(64)
胎儿情况	(64)
母体情况	(64)
胎动与胎动计数	(64)
妊娠体操 (3)	(65)
妊娠期气功 (1)	(65)
(五) 5月胎儿与母体情况 (孕 17~20 周)	(65)
胎儿情况	(65)
母体情况	(66)
自我估计胎儿的发育	(66)
胎动——胎儿安危的信号	(66)
妊娠体操 (4)	(67)
妊娠期气功 (2)	(67)
(六) 6月胎儿与母体情况 (孕 21~24 周)	(68)
胎儿情况	(68)
母体情况	(68)
学一学听胎心音	(68)
怎样量子宫底高度	(69)
妊娠体操 (5)	(69)
(七) 7月胎儿与母体情况 (孕 25~28 周)	(70)
胎儿情况	(70)
母体情况	(70)
妊娠体操 (6)	(70)
(八) 8月胎儿与母体情况 (孕 28~32 周)	(71)
胎儿情况	(71)

母体情况·····	(71)
(九) 9月胎儿与母体情况(孕33~36周)·····	(71)
胎儿情况·····	(71)
母体情况·····	(71)
妊娠体操(7)·····	(71)
(十) 10月胎儿与母体情况(孕37~40周)·····	(72)
胎儿情况·····	(72)
母体情况·····	(72)

七、孕期营养与饮食护理····· (73)

(一) 妊娠一个月的饮食与药膳·····	(73)
应学一点营养学·····	(73)
蛋白质是生命的基础·····	(73)
碳水化合物是热能的主要来源·····	(74)
人体所需的维生素·····	(74)
人体必需的无机盐与微量元素·····	(77)
妊娠期所需的能量·····	(79)
怎样安排孕妇每日饮食·····	(81)
(二) 妊娠二个月的饮食与药膳·····	(81)
孕妇饮食有学问·····	(81)
妊娠反应的饮食疗法·····	(82)
药膳三则·····	(83)
(三) 妊娠三个月的饮食与药膳·····	(84)
孕妇要多吃水果·····	(84)
药膳四则·····	(84)
(四) 妊娠四个月的饮食与药膳·····	(85)
孕妇能喝茶吗·····	(85)
孕妇素食有害于胎儿·····	(85)
药膳二则·····	(86)