

告诉你从怀孕到分娩最想知道的那些事

不一样的孕育才有不一样的未来

孕产妇 保健护理 速查手册

yunchanfu
baojian huli
suchashouce

黑龙江科学技术出版社

易康 主编





孕产妇 保健护理 速查手册

yunchanfu
baojian huli
suchashouce

黑龙江科学技术出版社

易康 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

孕产妇保健护理速查手册 / 易康主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5388-7765-6

I. ①孕… II. ①易… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健③孕妇-护理④产妇-护理 IV. ①R715.3
②R473.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306471 号

孕产妇保健护理速查手册

YUNCHANFU BAOJIAN HULI SUCHASHOUCE

主 编 易 康
责任编辑 李欣育
封面设计 赵雪莹
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 25
字 数 500 千字
版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7765-6/R · 2252
定 价 36.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



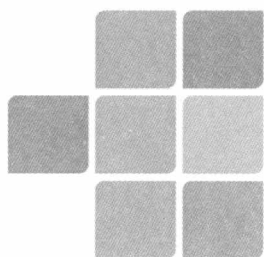
致期待与幸福中的孕产妇们：

随着科学技术的飞速发展和人们生活水平的不断提高，孕育宝宝——这项上天赋予女人的神圣使命，也在人们的无比关注下有了一个全新的概念。从过去单纯的传宗接代到如今的科学孕育、从被动的完成到有选择的孕产等等都有了一个质的飞跃。对于女人来说，十月怀胎是一段既神圣又美丽的生命历程，那么，我们如何在孕育出健康、聪明宝宝的同时，又可让自己的健康与美丽永驻呢？

针对这一美好心愿，本书集录了最新的科学孕育方法及生育养护手段，并由专家对孕前、孕中、产中、产后护理等方面的知识进行了最直接的解答，以轻松的形式、呵护的口吻

详尽地告诉准备怀孕或已经怀孕、待产或已经分娩的女性朋友,在不同时期应具备什么样的心理、遇到紧急情况该怎样去应对、怀孕前后如何进行优生胎教、孕前、孕中、产中、产后该摄取哪些营养及生活上的宜与忌等等。可以说,这样一本集知识性、科学性、实用性于一体的书,是每一位孕产妈妈的贴心朋友,它将陪伴你孕育出最聪明、最健康的宝宝,养护出最美丽、最自信的妈妈,并与你一起度过幸福无比的孕产期。





Contents



【上卷】孕妇保健护理

第一篇 孕前知识

第一章 新婚性生活 / 3

第一节 婚期与初夜 / 3

第二节 夫妻性生活常识 / 5

第三节 性器官的卫生 / 7

第二章 最佳孕龄与孕期的选择 / 9

第一节 最佳生育年龄与受孕期 / 9

第二节 受孕环境与不良影响 / 13

第三节 影响受孕的各种不利因素 / 15

第三章 生男生女的奥秘 / 18

第一节 胎儿的性别是由什么决定的 / 18

第二节 控制生男生女的几种人工办法 / 23

第四章 孕前的准备与怀孕的判定 / 31

第一节 孕前的注意事项 / 31

第二节 怎样判断是否受孕 / 33



第五章 遗传与子女的健康 / 36

第一节 遗传的知识 / 36

第二节 父母健康与遗传 / 39

第三节 近亲结婚与遗传病 / 44

第四节 哪些父母易产生遗传病后代 / 45

第五节 遗传性疾病主要有哪些 / 49

第六章 优生的知识 / 52

第一节 怎样才能实现优生 / 52

第二节 怎样才能孕育出聪明宝宝 / 54

第三节 孕前需慎重对待的疾病 / 57

第七章 有关人工授精的知识 / 61

第一节 什么是人工授精及其过程 / 61

第二节 精液的采集 / 63

第二篇 孕期胎教

第一章 影响胎儿成长的因素 / 65

第一节 孕妇的修养对胎儿的影响 / 65

第二节 家庭成员在胎教中应起的作用 / 70

第三节 外部环境对胎儿发育的影响 / 75

第二章 如何进行胎教 / 84

第一节 胎儿在母体中的生长发育状态 / 84

第二节 胎教对胎儿的作用 / 87

第三节 和胎儿沟通的方法 / 90

第四节 音乐在胎教中的作用 / 94

第三篇 孕期的保健与卫生

第一章 孕期应做的检查与各种注意事项 / 100

第一节 预产期的推测及产前检查 / 100

第二节 患病孕妇应注意什么 / 105

第二章 孕期生活起居的注意事项 / 108

第一节 日常生活应注意哪些事项 / 108

第二节 各怀孕期的注意事项 / 111

第三节 季节与日常运动 / 116

第四节 对胎儿有危害的各种不良习惯 / 118

第五节 环境污染对胎儿的影响 / 120

第六节 孕期用药要注意什么 / 125

第七节 生活中孕妇应坚持和改正的习惯 / 135

第四篇 孕期的常见疾病与防治

第一章 常见病的预防与治疗 / 143

第一节 怀孕后孕妇身体经常会发生的情况 / 143

第二节 一些常见病的防治 / 148

第二章 流产、难产的预防与治疗 / 156

第一节 孕期流产原因及保胎措施 / 156

第二节 纠正异常胎位的办法 / 163

第五篇 孕妇的营养与食谱

第一章 孕妇的合理营养与摄入量 / 167

第一节 孕前及孕期的营养要求 / 167





第二节 孕期各阶段的不同营养要求 / 170

第三节 维生素与微量元素 / 173

第四节 孕妇补充营养应注意的问题 / 177

第二章 家庭实用孕妇营养食谱 / 179

第一节 怀孕第 1 个月 / 179

第二节 怀孕第 2 个月 / 182

第三节 怀孕第 3 个月 / 187

第四节 怀孕第 4 个月 / 191

第五节 怀孕第 5 个月 / 195

第六节 怀孕第 6 个月 / 198

第七节 怀孕第 7 个月 / 203

第八节 怀孕第 8 个月 / 207

第九节 怀孕第 9 个月 / 211

第十节 怀孕第 10 个月 / 216

【下卷】产妇保健护理

第一篇 待产与分娩

第一章 产前的各项准备工作 / 223

第一节 孕妇分娩前的身心准备 / 223

第二节 母亲应给即将出生的宝宝准备什么 / 230

第三节 产妇分娩前须掌握的常识 / 233

第四节 分娩中应掌握的助力与呼吸法 / 240

第二章 分娩前后的卫生常识 / 247

第一节 产前应了解的卫生知识 / 247

第二节 须了解的几种分娩方法 / 249

第二篇 月子中的护理与保健

第一章 月子中的生活起居 / 255

第一节 产妇月子中的身体调养 / 255

第二节 月子期间的饮食 / 261

第三节 产后体形的恢复 / 267

第四节 月子中的个人卫生 / 273

第二章 产后的常见疾病 / 280

第一节 产后易出现哪些病症 / 280

第二节 产后一些常见病痛的应对办法 / 282

第三节 产后一些常见病的防治 / 289

第三篇 新生儿的保健与喂养

第一章 如何护理新生儿 / 299

第一节 怎样判定新生儿的健康状况 / 299

第二节 怎样保护好新生儿的重要器官 / 305

第三节 新生儿的健康生活环境 / 310

第四节 怎样养成新生儿的好习惯 / 314

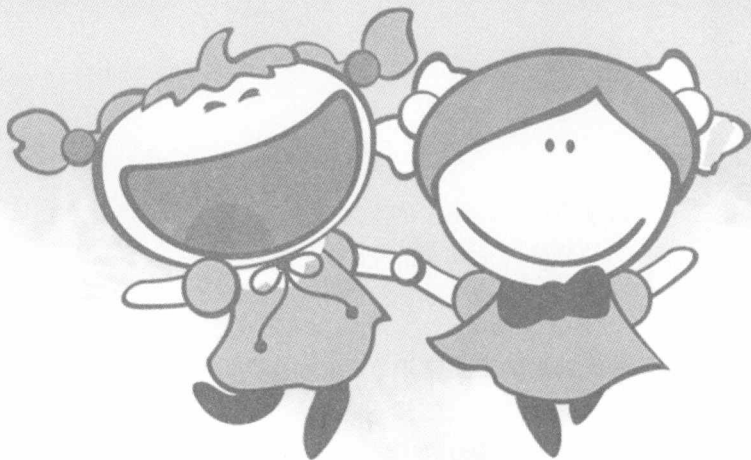
第五节 新生儿的护理 / 317

第二章 新生儿的喂养常识 / 323

第一节 母乳喂养应注意的事项 / 323

第二节 人工喂养应注意的事项 / 328





第三章 新生儿常见病症与防治 / 334

第一节 怎样通过观察判断新生儿是否健康 / 334

第二节 新生儿出现以下情况该怎么办 / 338

第三节 新生儿常见病的预防 / 346

第四篇 月子中的营养要求与食谱

第一章 坐月子中的营养要求及合理饮食 / 348

第一节 产妇所需营养素的主要来源与作用 / 348

第二节 各种食物怎样加工才合理 / 352

第三节 产妇应补充的营养与每天的营养量 / 353

第四节 产妇主要需要哪几类营养素 / 354

第五节 坐月子每天的饮食搭配 / 354

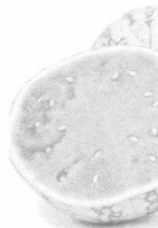
第六节 产妇食物的选择与禁忌 / 355

第二章 月子里可供选择的食谱 / 357

第一节 产后 1~3 天饮食安排 / 357

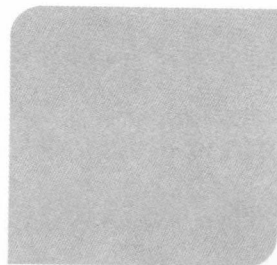
第二节 产后 4~6 天饮食安排 / 359

第三节 产后 7~30 天饮食安排 / 361



【上卷】

孕妇保健护理







第一篇 孕前知识

第一章 新婚性生活

第一节 婚期与初夜

一、怎样选择婚期

青年男女习惯选择良辰吉日结婚,例如元旦、春节、五一国际劳动节、国庆节等,在此佳节,远亲近朋相聚在一起,共贺喜庆,其乐融融。这本乃人之常情,然而事有凑巧,有时婚期正值月经来潮,而“撞红”易于造成生殖器感染,轻则引起痛经,重则引起输卵管炎症,影响日后怀孕,遗憾终身。因此,结婚佳期的选择,不能单纯考虑喜庆,还要考虑到女方月经的周期,从而避免“撞红”。如果一定要选择喜庆日,而又巧遇月经来潮之日,则可提前数天服药,用人工周期方法将月经向后推

延,这样可两全其美,既逢节日热闹一番,又符合生理要求及防病的目的。当然,人工周期需在妇科医生的指导下进行。

二、怎样消除初夜紧张

初夜,是指刚结婚的夫妇第一个同床共枕的夜晚。对夫妻而言,这是一个重大的日子,是新婚夫妇开始共同生活的出发点。夫妻双方身体的健康、经济的稳定、彼此互相信赖等都是幸福婚姻不可缺少的条件,但性生活的和谐对幸福的婚姻尤为重要。因此,初夜的性交对夫妻日后的生活幸福将产生积极的影响,意义非凡。当然,对于结婚前从未有过性经验的男女而言,初夜对他们来说会有一定程度的不安,尤其女性,对性交不只是不安,甚

至还感到恐惧。

概括来说,新婚夫妻之所以对初夜感到不安,除了精神上的因素外,同时还有身体方面的因素。女性的不安,绝大多数都是因为过分夸大或幻想处女膜破裂所产生的疼痛。事实上,东方女性的性发育和西欧妇女的差距正在缩小,所以,发育正常的女性的初次性交,一般没有想象中那样痛苦。当然,也不否认仍有些发育不全,或阴茎插入阴道的角度不正确,以致初夜无法完成性交的夫妇。在初次性交无法顺利进行的情况下,双方最好不要着急,应该隔夜再继续进行。



就女性而言,单是外阴部的接触,往往就会产生兴奋与快感,因此,实在不必急于在初夜一定要将阴茎插入阴道。有些男性将初夜性交不顺利过分夸大,使得妻子产生自卑感,夫妻日后的性生活深受影响。也有正好相反的情况,由于男性的过早满足,而忽视了女性的心理特点,这种情况同样也会产生不良后果。

要知道结婚初夜,即使只两人同床共枕,彼此也可以感受到深深的喜

悦与满足,所以实在不必太性地渴望能进行完全的性交,或是达到高潮。

三、新婚之夜夫妻应注意哪些事项

新婚之夜,男女即将进行性生活,初次性交时,双方都要互相体贴,密切配合。第一次性行为,女方的心理状态比较复杂,有些恐惧和紧张。这时,男方要关心女方,切莫急躁和粗鲁。同时,女方也要主动配合,这样可以减轻疼痛和紧张。

新婚之夜,要注意以下几点:

1. 亲吻要节制

在人体的颈部外侧中段,分布有颈部压力感受器——颈动脉窦。如果亲吻不当,手指压迫颈动脉窦,轻则导致心率减慢,血压降低,重则导致“猝死”。

2. 玩笑勿过分

新婚狂喜,玩笑过分,有失文明,甚至招惹是非。新婚夫妻应相互尊重对方的感情。

3. 不宜随意猜疑

新婚之夜未见“红”,并非女子不贞洁。要知道,女性处女膜很薄,很娇嫩,婚前会因许多情况而导致处女膜破裂。如果丈夫随意猜疑,既冤枉了妻子,又影响夫妻间的感情。

4. 勿恣情纵欲

新婚之夜,纵欲过度,容易头晕、眼花、耳鸣、腰腿酸痛、四肢无力,影响



身心健康与优生优育。另外,花烛之夜同房,有的女子或男子可因过度兴奋而晕厥过去,一般会自行清醒,也可用手指掐其人中穴,促其清醒。

第二节 夫妻性生活常识

一、性生活的过程

1. 准备阶段

要获得和谐的性生活,必须在性交前做些准备工作。在准备阶段中,可采取多种方式来激起女方的性欲,如通过听觉、视觉、触觉等刺激以促进女方的性兴奋,特别是触觉,能充分刺激女方的“动情区”(如阴蒂、小阴唇、阴道口、阴道壁、乳房、口唇等,其中阴蒂最为敏感),使女方的性欲急剧亢进。准备工作时间的长短,可根据具体情况而定,一般地说,大致10~30分钟,待女方十分激动,引起性欲的兴奋时,前庭大腺就会分泌出大量黏液,湿润阴道口,此时即可开始正式的性交活动。

2. 性交阶段

性交时勃起的阴茎放入阴道由浅而深,并宜稍加变化。性器官接触以后,最好稍休息一下,以免射精过早。继而使阴茎轻轻抽动,使阴茎与阴道壁摩擦,男女双方乃获得一定的快感。由于在性交过程中,女方阴蒂受到刺激,所以可增加女方的快感。当刺激与

兴奋积累到一定程度后,性的兴奋就急剧增高,此时阴茎增大,于是输精管、精囊、前列腺和尿道肌肉都会出现有节律的收缩,随着这种收缩,精液喷射而出,伴随出现一种快感,此时进入性欲高潮。在性欲高潮时,女方阴道分泌物增多,有些妇女阴道会出现节律性收缩,更增加了性交的快感。

3. 结束阶段

泄精以后,男方的性欲已经满足,高潮急速下降,但女方的性欲高潮持续时间较长,因此不要立即结束性器官的接触,暂不要将阴茎抽出,略停片刻,以满足女方的性要求。



经过性交高潮以后,性的兴奋迅速下降,男方阴茎很快软缩下来,女性性器官充血逐渐消退,双方性欲趋于平复,情绪开始平静,彼此都感到疲倦。性交完毕后,男方最好不要立刻独自酣睡,宜与女方继续交谈,直到双方都有睡意,方宜入眠。

二、性生活不和谐的原因与措施

性生活不和谐有两方面原因:

1. 男女性欲高潮曲线不重叠

男子对男女性欲特点不了解,性交前不做准备工作,认为女子冲动和男子一样迅速。因此,男方一有性欲,就急于性交。男方满足性欲后,女方性欲仍未获得满足。

2. 男女性欲差距太大

如男方性欲特别旺盛而女方性欲低,或女方出现性冷淡。性冷淡可因女方的疾病而引起,也可因性交无快感,而对性行为不感兴趣,甚至非常厌恶。还有精神因素,如有些女性顾虑妊娠和分娩;有些则由于男方的早泄而得不到快感;有些由于性交痛,而产生恐惧心理,性欲慢慢趋向抑制而造成性冷淡等等。

性生活不和谐应采取以下措施:

1. 性交前,不要急于求成,需做准备工作,以刺激女方的动情区,再行性交,以期使双方动情曲线高潮接近重叠。

2. 男方性欲旺盛,性交要求频繁时,最好能夫妇分床睡觉,以避免性的冲动;另外男方可加强运动锻炼,临睡前用热水洗脚,多参加一些富有思想教育意义的文娱活动,以分散性方面的注意力等,这些对于获得高质量的性生活,都是十分有益的。

3. 如女方性冷淡,应及时就医诊治,以恢复正常的性需求;如顾虑妊娠,可在医生的指导下采取科学的避

孕方法;如有其他影响性功能的疾病,则要及时就医治疗。

4. 男方有早泄者,宜及时到医院泌尿外科诊断治疗。

三、性交时间的选择

一般说来,最好在夜晚入睡前性交。性交以后接着就睡眠休息,这样有助于体力的恢复。有些妇女身体较弱,也可考虑让其先休息一段时间,待其精神好些,再于下半夜开始性交。有些男子日间工作繁重,下班后身体自感甚为劳累,若上半夜接着过性生活,易发生早泄,可先睡片刻,待精神较好时,再行性交,较为合适。当然,新婚夫妇往往对性生活要求迫切,久别重逢的夫妇常常一见面即有很强的性要求,也可选择白天性交,这也是正常的。

四、性生活的间隔时间多长为宜

通常在新婚阶段,夫妻对性的要求较为迫切,性交的次数比较频繁。婚后数月,多数夫妇逐渐采用每周一两次的规律,随着双方年龄的增长,性欲逐渐减弱,大致维持一两周一次。

当然,性交的频率不能机械地规定,每对夫妻因年龄、体质、健康状况、疲劳的程度、气候以及环境的不同而各有差异。普通壮年期的男子每周有一两次的性交,是比较合适的。但身体