

孕产妇的营养、 用药与婴幼儿喂养

余庆云 史美峰◎主 编



孕产妇的营养、用药与婴幼儿喂养

主 编 余庆云 史美峰

编 者 (按姓氏笔划为序)

史美峰 余庆云 林少玉

高清花 程 伟

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇的营养、用药与婴幼儿喂养/余庆云等编著.
—广州:暨南大学出版社, 1996. 3

ISBN 7-81029-463-6

I. 孕…

II. 余…

III. 妊娠期—妇幼保健

IV. R715.3

暨南大学出版社出版
广州洛奇科技发展有限公司排版
佛怡电脑印务有限公司印刷
新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 120 千

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 6.80 元

前 言

孕妇和胎儿血肉相连，营养物质与大多数药物均可由母血通过胎盘进入胎儿，因此，孕产期的营养和用药直接影响着胎儿的发育和新生儿健康成长。为了提高中华民族的人口素质，使我们的下一代能够健康成长，我们编写了《孕产妇的营养、用药与婴幼儿喂养》一书，献给新婚夫妇、未来父母以及广大婴幼儿家长。

本书将告诉您孕期身体将会发生什么变化，孕期会出现哪些常见症状，应当如何处理，孕期应注意哪些卫生，孕产妇如何合理营养，常见营养缺乏病应如何防治，孕期常见并发症应如何处理，孕产妇如何合理用药以及如何喂养婴幼儿，婴幼儿营养需要量是多少，如何做好婴幼儿的膳食卫生，婴幼儿出现异常现象应如何处理，如何防治婴幼儿常见疾病，怎样做好婴幼儿的护理工作等问题。本书以临床实用为出发点，采用问答形式编写，选用 192 题。其内容丰富，通

俗易懂，适合于医学院校学生、基层医务工作者、广大妇幼保健人员及独生子女的家长们学习参考。

编 者

1996 年 1 月

目 录

一、孕妇身体的生理性变化.....	1
1. 妊娠期子宫会发生什么变化?	1
2. 孕期子宫内膜会发生什么变化?	2
3. 妊娠和分娩会给心脏带来什么影响?	2
4. 孕妇为什么会出现过度换气?	3
5. 孕妇消化系统有什么变化?	4
6. 妊娠时泌尿系统有何变化?	5
7. 妊娠期内分泌系统有何变化?	6
8. 妊娠期便秘能否用硫酸镁导泻?	8
9. 孕妇为什么容易患痔疮?	8
10. 孕妇易发下肢静脉曲张的原因是什么?	9
11. 孕妇为何较少发生溃疡病?	9
12. 孕妇为什么会出现妊娠黄褐斑和妊娠纹?	9
13. 为什么妇女妊娠后易发生贫血?	10
14. 妇女妊娠期出现尿频, 而产后却易发生尿潴留 的机理是什么?	11
15. 妊娠晚期使用大剂量氯霉素可引起什么后果?	11
16. 为什么孕妇分娩后才会泌乳?	12

二、孕期常见症状及处理 14

- 17. 孕妇恶心呕吐是怎么发生的？如何处理？ 14
- 18. 孕妇产生流涎现象是怎么回事？ 14
- 19. 孕妇出现眩晕与嗜睡是否需要处理？ 15
- 20. 孕妇为什么会出现异食癖？ 15
- 21. 孕妇为什么会白带增多？ 15
- 22. 孕妇为什么会头痛、脱发？ 16
- 23. 孕妇为什么会产生便秘？ 16
- 24. 孕妇出现痔疮应如何处理？ 16
- 25. 孕妇出现下肢或外阴静脉曲张应如何处理？ ... 17
- 26. 孕妇为什么会产生腰背痛？ 17
- 27. 孕妇为什么会产生腹痛？ 18
- 28. 孕妇为什么会引起小腿痉挛？ 19
- 29. 孕妇为什么会有胃部灼热感？ 19
- 30. 孕妇为什么会失眠？ 19

三、孕妇卫生指导 20

- 31. 孕妇的饮食卫生应注意些什么？ 20
- 32. 孕妇的生活方面应注意些什么？ 20
- 33. 孕妇的劳动保护方面应注意些什么？ 21
- 34. 孕期检查应注意些什么？ 21
- 35. 孕妇如何计算预产期？ 22

四、孕产妇的营养 24

- 36. 人体所需的营养素有哪几种？ 24
- 37. 孕妇营养有什么重要性？ 25
- 38. 孕妇营养对胎儿机体发育有什么影响？ 26
- 39. 孕妇每日需要增加多少热量？ 26

40. 孕妇每天需要增加多少蛋白质?	27
41. 孕妇多吃钙有什么好处?	27
42. 孕妇补充含铁食物有什么好处?	28
43. 孕妇维生素的需要量有什么变化?	29
44. 孕妇较理想的膳食应如何安排?	30
45. 孕妇较经济的膳食应如何安排?	30
46. 分娩期如何安排好膳食?	30
47. 如何合理安排产褥期妇女的膳食?	31
48. 如何安排产妇一天的膳食?	32
49. 如何安排好乳母的膳食?	32
50. 乳母一天较理想的膳食如何安排?	33
51. 乳母一天较经济的膳食如何安排?	33
52. 乳母缺乏营养对婴儿有什么影响?	34
五、孕产妇常见营养缺乏病的防治	35
53. 如何诊断孕妇贫血?	35
54. 孕妇如何防治缺铁性贫血?	35
55. 孕妇如何防治巨幼红细胞性贫血?	36
56. 妊娠期发生再生障碍性贫血应怎么办?	36
57. 孕妇应如何防治脚气病 (维生素 B ₁ 缺乏症)?	37
58. 孕妇发生手足搐搦症是怎么回事? 如何防治?	37
59. 孕妇发生骨质软化症是怎么回事? 如何防治?	38
60. 孕妇坏血病应如何防治?	38
61. 孕妇发生营养不良性浮肿应如何防治?	39

62. 如何安排孕妇多钙、多维生素 B ₁ 膳食?	39
63. 如何安排孕妇的高蛋白饮食?	40
六、孕期常见并发症的防治	41
64. 什么是妊娠高血压综合征? 如何防治?	41
65. 孕妇急性肾盂肾炎如何防治?	42
66. 孕妇为什么易患肝炎? 如何进行防治?	42
67. 孕妇合并糖尿病应如何处理?	43
68. 妊娠呕吐对机体有何影响?	44
69. 如何正确处理妊娠呕吐?	44
70. 妊娠合并高血压病及妊娠合并慢性肾炎时应 注意哪些问题?	45
71. 妊娠合并心脏病应如何诊断?	46
72. 妊娠并发心脏病应如何处理?	46
73. 妊娠合并甲亢应如何处理?	47
74. 妊娠合并肺结核时应注意哪些问题?	48
75. 妊娠合并阑尾炎临床表现有何特点? 能否手术治疗?	49
76. 妊娠合并血吸虫病对孕妇及胎儿有什么影响?	50
77. 妊娠合并疟疾时对孕妇及胎儿有什么影响?	50
78. 妊娠合并疟疾时如何选用抗疟药物?	51
七、孕产妇合理用药须知	53
79. 药物对胎婴儿有何影响?	53
80. 药物的致畸作用有哪些?	53
81. 药物的非致畸有害影响有哪些?	55

82. 父方用药对子代有什么影响?	58
83. 孕产妇用药的原则是什么?	58
84. 妊娠期禁用的药物有哪些?	58
85. 对妊娠期有一定危害的药物有哪些?	59
86. 妊娠期应用哪些药物需慎重?	59
87. 妊娠期应用哪些药物比较安全?	59
88. 哺乳期应禁用哪些药物?	60
89. 哺乳期应慎用哪些药物?	60
90. 孕妇在什么情况下应补充维生素?	61
91. 妊娠期对维生素 B ₁ 的需求量有何变化?	62
92. 妊娠期对维生素 B ₂ (核黄素) 的需求量有何 变化?	62
93. 妊娠期维生素 B ₆ 需要量有何变化?	63
94. 妊娠期维生素 B ₁₂ 需求量有何变化?	63
95. 妊娠期维生素 C 需求量有何变化?	64
96. 妊娠期维生素 A 需求量有何改变?	65
97. 妊娠期维生素 D 和钙代谢有何变化?	65
98. 妊娠期维生素 E 需求量有何变化?	66
99. 妊娠期维生素 K 需求量有何变化?	67
100. 妊娠期铁的需求量有何变化?	67
101. 妊娠期铜的需求量有何改变?	69
102. 妊娠期锌的需求量有何改变?	69
103. 妊娠期补充氟有什么好处?	70
104. 孕妇合并慢性胃肠道疾病如何合理用药?	70
105. 妊娠期能否使用性激素?	72
106. 孕妇在什么情况下需要用糖皮质激素?	72

107. 孕产妇如何合理使用宫缩缓解药?	73
108. 如何合理使用子宫收缩药?	74
109. 妊娠期合并原发性高血压和/先兆子痫如何 合理用药?	76
110. 妊娠期应如何正确选择镇痛、催眠、镇静药?	77
111. 产科剖宫产时如何合理使用麻醉剂?	78
112. 孕产妇心力衰竭治疗中应注意哪些问题?	78
113. 围产期使用洋地黄药物的适应症是什么?	80
114. 妊娠期影响洋地黄中毒的主要因素有哪些?	82
115. 孕妇洋地黄中毒如何预防和处理?	84
116. 洋地黄类药对孕妇、胎儿及新生儿有何影响?	84
117. 妊娠期如何正确选择抗心律失常药物?	85
118. 妊娠期使用抗生素的药动学有何改变?	87
119. 妊娠期如何合理选用抗生素?	88
120. 妊娠期如何正确选用抗凝剂和抗纤溶药物?	89
121. 妊娠合并糖尿病如何诊断处理?	90
122. 妊娠期如何合理使用抗恶性肿瘤药物?	91
123. 孕妇抽烟对胎儿有何不良影响?	92
124. 孕妇酗酒对胎儿有什么影响?	92
125. 妊娠期服用咖啡因对胎儿有何影响?	93
八、母乳喂养	94
126. 母乳喂养有什么好处?	94

127. 为什么说初乳喂养是预防新生儿患病的天然良药?	95
128. 母乳有哪些营养成分? 它与牛乳有何不同?	95
129. 如何促进母乳的分泌?	96
130. 如何正确掌握哺乳时间?	97
131. 如何采用正确的喂奶姿势?	97
132. 哺乳期妇女的膳食质量对母乳有何影响?	98
133. 如何给婴儿增加辅食?	98
134. 小儿什么时候断奶最好?	99
九、人工喂养	101
135. 什么是人工喂养?	101
136. 人工喂养常用的动物奶和代乳品有哪几种? 各有什么特点?	101
137. 如何调配鲜牛奶?	103
138. 如何掌握哺喂技术?	104
139. 小儿哺乳量不当有何表现?	105
140. 什么是混合喂养?	106
十、婴幼儿的营养需要量	107
141. 婴幼儿所需热量包括哪几个方面?	107
142. 如何计算婴幼儿所需的热量?	108
143. 婴幼儿必需的营养素有哪些?	108
十一、婴幼儿的膳食卫生	115
144. 如何制备幼儿的膳食?	115
145. 计划幼儿膳食应注意哪几个搭配?	115
146. 幼儿膳食卫生应注意哪些问题?	116

147. 如何培养幼儿良好的进食习惯?	117
148. 幼儿一天膳食中应包括哪些成分?	118
十二、婴幼儿常见异常现象及处理	119
149. 小儿为什么会发生口吃? 如何处理?	119
150. 小儿说话迟是什么原因? 怎么办?	120
151. 小儿流口水是怎么回事?	120
152. 为什么小儿夜间会磨牙? 应怎么办?	121
153. 什么是小儿睡眠不安、失眠及夜游症?	121
154. 如何使小儿安静入睡, 养成良好的睡眠习惯?	122
155. 如何使小儿克服遗尿的不良习惯?	122
156. 如何克服小儿厌食、挑食的不良习惯?	123
157. 培养小儿良好的吃饭习惯应做到哪几点? ...	124
158. 小儿出现多动和抽搐应怎么办?	125
159. 小儿性感发作是怎么一回事?	125
160. 小儿屏气性发作是怎么一回事?	126
161. 什么是吮拇癖? 如何预防?	127
十三、婴幼儿常见疾病防治	128
162. 小儿为什么会患佝偻病?	128
163. 小儿患佝偻病有何表现?	128
164. 如何预防小儿佝偻病?	129
165. 小儿为什么容易发生营养性缺铁性贫血? ...	129
166. 小儿贫血有何表现?	130
167. 如何预防小儿营养性缺铁性贫血?	130
168. 为什么婴儿容易发生腹泻?	131
169. 如何预防婴儿腹泻?	131

170. 何谓小儿肠套叠？	132
171. 婴幼儿为什么容易患肺炎？	132
172. 婴幼儿肺炎有何表现？	133
173. 婴幼儿肺炎如何防治？	133
十四、婴幼儿护理	135
174. 为什么婴儿期需要加强护理？	135
175. 如何给婴儿创造舒适的居住环境？	135
176. 怎样保护孩子的皮肤清洁？	136
177. 如何保持婴儿口腔卫生？	137
178. 如何培养婴儿的卫生习惯？	137
179. 怎样使孩子能睡得香、睡得踏实？	138
180. 如何使婴儿穿衣服既美观又舒服卫生？	139
181. 如何给婴幼儿测量体温？	140
182. 如何测量小儿脉搏？	140
183. 如何观察小儿呼吸？	141
184. 观察小儿大便有什么意义？	141
185. 如何给小儿做热敷？	142
186. 如何给小儿做冷敷？	142
187. 如何给小儿做酒精擦浴？	143
188. 如何给患儿喂药？	143
189. 如何护理发高热的患儿？	144
190. 小儿抽风应如何处理？	144
191. 小儿腹泻应如何护理？	145
192. 小儿呕吐应如何护理？	146

一、孕妇身体的生理性变化

1. 妊娠期子宫会发生什么变化？

孕卵着床后迅速发育成长，新陈代谢旺盛，母体为适应这一生理过程，全身各系统发生一系列相应变化，以利于妊娠的继续，并为分娩准备条件。妊娠期生殖器官的变化主要提供胎儿适宜的生存与成长环境，以及在临产阶段形成产道协助胎儿娩出。妊娠期子宫，除内膜外主要是肌层肌细胞的伸展和肥大，而极少有新的肌细胞生长。肌层内的结缔组织和血管也发生同样的改变。在短短几个月的妊娠期内，子宫大小，容积及重量增长极其迅速。非孕子宫重仅 60 克，足月妊娠平均重量可达 1100 克，约增加 15~20 倍。正常非孕子宫长 7.5 厘米，足月妊娠者为 35 厘米。足月妊娠之宫腔容量较非孕期增加约 500~1000 倍，以容纳胎儿、胎盘及羊水。宫腔容量平均约 5000 毫升，甚至在多胎妊娠或羊水过多时，其容量增加达 1 万毫升以上。子宫增大时其形态也发生显著改变。非孕子宫为扁平梨形。妊娠最初数周宫体、宫底部向外围均匀增长，而宽度仅轻度扩展，故在孕 12 周时，整个子宫变成球形，并一直保持至孕 20 周。从孕 20~32 周子宫的增大以长度为主，而横径增长较少，因而形成长圆柱状。在孕期最后 8 周，子宫前后径增长迅速，周径明显增大，但整

个子宫仍然保持长椭圆形至足月。

2. 孕期子宫内膜会发生什么变化？

孕期子宫内膜又称蜕膜。当囊胚植入子宫内膜后，被覆在绒毛膜表面的内膜伸展成一薄层，叫包蜕膜。囊胚深面部分内膜形成基蜕膜其余的部分叫做壁蜕膜。因为壁蜕膜内面没有绒毛膜，所以这部分内膜对胚胎营养没有直接作用。而基蜕膜内的母体血液则直接与绒毛膜相接触，供应胚胎养料，所以这一部分随着胎儿的不断增大而增大，而且变厚，并与特别发达的丛密绒毛膜共同形成胎盘。包蜕膜的情况在不同时期有很大差异。最初这一部分蜕膜下的绒毛膜和其他部位一样，有很多绒毛。随着胎儿生长，绒毛膜不但增大，包蜕膜由于遭受压迫，血液供应不好而逐渐变薄，被它包着的绒毛膜上的绒毛自然受影响而逐渐退化，故叫平滑绒毛膜。当胎儿继续增大时，包在胎儿外面的羊膜以及平滑绒毛膜与包蜕膜不断向子宫腔内突出，使子宫腔愈来愈小，大约在妊娠后第5个月包蜕膜便与壁蜕膜融合在一起，子宫腔便消失。当孕期终止，胎儿降生之后，胎盘和由羊膜、平滑绒毛膜、包蜕膜和壁蜕膜彼此融合所形成的胎衣便都从子宫上脱落下来，然后再由子宫内膜中的子宫腺宫内膜增生，使子宫内表面重新为上皮所覆盖。

3. 妊娠和分娩会给心脏带来什么影响？

妊娠时由于血液总量增加约30%，心脏每分钟排出量也显著增加，至妊娠32~34周时达最高峰，此时最易发生心力衰竭，由于水、钠潴留、氧消耗的增加，子宫血管区含血量

的增加，胎盘循环的形成以及因横膈上升使心脏位置改变和大血管的扭曲等，均使心脏的负担随妊娠月份而增加。分娩时，由于子宫阵发性收缩及第二产程中产妇屏气用力时，腹肌与骨骼肌的收缩等，都增加了外周血管的阻力，加上产妇屏气，能使肺内压力增加，右室显著充盈；腹内压的增加也将使内脏血管区域的血液涌向心脏，以上这些都大大加重了心脏的负担，如原有心脏功能不全者则极易发生心力衰竭。当胎儿娩出后，子宫的缩复将使子宫血窦中大量血液进入全身循环。产后 1~2 天内，组织内的水分也将大部分回流到循环系统，致回心血量大为增加，因而可加重心脏负担导致心衰。另一方面，可因产后腹内压力骤减，血液可突然向内脏血管区倾流，严重减少回心血量，导致周围循环衰竭，甚至导致死亡，因而应引起注意。

4. 孕妇为什么会出现过度换气？

妊娠早期开始即有胸部解剖学的改变，表现为肋膈角度宽，肋骨向外扩展，胸廓横径加宽，周径变大。与此同时，远在子宫增大到可以影响膈肌上升之前，膈肌已见上升，可达 4 厘米。由于膈肌上升，呼吸时膈肌上下活动幅度减小，但与此同时，胸部活动相应增加，采取以胸式呼吸为主的呼吸，故气体交换仍可保持不减。呼吸功能的变化发生在妊娠早期，从妊娠 12 周起休息时的通气量即有增加，妊娠 18 周时，孕妇耗氧量增加 10~21%（其中 50% 为胎儿所消耗），而肺通气量增加或达 40%，因此，孕妇有过度通气的现象，其产生机制主要是由于孕激素，其次为雌激素直接作用于呼吸中枢的结果。由于过度通气，吸气时可以吸入更多的氧气，使母体