

之宝贝书系67

MAMA BAOBAO JIANKANG ZHIDAO BAIKE

北京市海淀区妇幼
保健院专家根据孕期至产后，
从胚胎至3岁的过程，
全程跟踪、悉心打造

徐文/编著

妈妈宝宝 健康指导百科

标明科学方向，指引妈妈健康孕产
撑起安全绿荫，保护宝宝健康成长

中国人口出版社

之宝贝书系67

MAMA BAOBAO
JIANKANG
ZHIDAO BAIKE

妈妈宝宝 健康指导百科

徐文/编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝健康指导百科 / 徐文编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5101-0486-2

I. ①妈… II. ①徐… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135427号

妈妈宝宝健康指导百科

徐文 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京振兴华印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	26
字 数	300千字
版 次	2010年8月第1版
印 次	2010年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0486-2
定 价	35.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
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

前言 PREFACE

维护孕产妇的健康及宝宝的健康，对每个家庭来说，无疑都是十分重要的事情。孕期里，维护妈妈健康不仅对妈妈有益，还直接影响着腹中宝宝的健康。宝宝出生后至3岁，是身体飞速成长的时期，在这一时期给宝宝科学的养护，将为宝宝的一生健康做好铺垫。

所以，从准备怀孕的那一刻起，你就要做好各项呵护自己和宝宝的准备，健康孕产，让宝宝健康成长。具体来说，如何在家中做好对妈妈和宝宝的护理，也是每个家庭都需要学习和了解的。

现在，我们邀请了北京妇产医院主任医师，与你一同关注妈妈和宝宝的健康。你可以从在这本书中，体会到孕育的幸福和快乐。

本书有如下特点：

内容翔实，这本书包括了从怀孕到宝宝出生，再到宝宝3岁，这个漫长却愉快的过程中，你所需要了解的相关健康知识。包括孕前准备、孕期检查、孕期常见不适与疾病、分娩中遇到的问题、产后恢复，以及宝宝出生后的健康常识、宝宝的常见疾病与治疗护理、宝宝意外事故的应对与预防等。

科学权威，作者多年来一直从事围产医学的临床工作，经验丰富，技术精湛。以医生的角度，指导你在家中从容面对疾病。

系统实用，本书共分为八章，内容编排清楚，查阅方便。使你在这本书中都能方便地找到自己的疑惑及具体的应对措施，一步步的逐渐深入的讲解。帮你循序渐进做好妈妈、照顾好宝宝。

通俗易懂，文字方面避免使用枯燥的医学专业术语，对孕期经常出现的问题进行了简洁、清晰的诠释，并给出了科学合理的应对措施。

希望在我们的努力下，用这本书，为你全家撑起美好的健康蓝天。

第一章 奇妙的怀孕经历

01第一节 计划受孕

良好的生活方式 / 24

戒烟戒酒	24
生活有规律	25
生活环境良好	25
合理饮食	25

夫妻双方孕前检查 / 25

孕前检查开始时间	25
TORCH检查	26
口腔检查	26
孕前防疫	27

其他准备 / 28

心理准备	28
合理避孕	28
怀孕的最佳年龄	30

02第二节 受孕

精子与卵子的相遇 / 31

精子的形成	31
-------------	----

卵子的形成	31
受精	32
着床	32

怀孕的征兆 / 33

停经	33
乳房变化	33
恶心反应	33
胃口的改变	33
疲乏感	34
心理变化	34

预产期的推算 / 34

03第三节 怀孕40周身体的变化

孕早期 (1~12周) / 35

孕中期 (13~28周) / 37

孕晚期 (29~40周) / 40

第二章 不可忽视的孕期检查

01第一节 常规检查

孕期检查知识 / 44

检查的必要性	44
检查结果的准确率	44
检查内容	45
做检查的时间间隔	45
检查之后的特殊护理	46

孕早期的常规检查 / 46

询问内容	46
双合诊检查	47
常规检查	47
异常情况的检查	48

孕中期的常规检查 / 48

询问内容	48
脏器检查	48
腹部触诊	48
测量血压	49
超声波检查	49

孕晚期的常规检查 / 51

检查胎儿的生长发育状况	51
询问孕妇的身体情况	51
常规检查	51

02第二节 诊断性检查

侵入性检查 / 52

侵入性检查的目的	52
侵入性检查的方法	52
侵入性检查的安全性	53
绒毛取样的方法	53
羊膜腔穿刺	53
脐带穿刺	54

糖尿病检查 / 54

妊娠期糖尿病	54
产后	55

唐氏筛查 / 55

弓形虫病检查 / 55

HIV检查 / 56

特殊的产检项目 / 57

特殊血液检查	57
甲胎蛋白筛查	57
三项试验	57
梅毒血清学试验	58
淋病的细菌学检查	58
颈项折迭扫描	58

第三章 可改善的不适与疾病

01第一节 孕期常见不适

乏力 / 60

表现	60
应对措施	60

贫血 / 61

表现	61
应对措施	61

牙病 / 62

表现	62
应对措施	62

皮肤改变、妊娠纹 / 64

表现	64
应对措施	64

皮肤瘙痒 / 65

表现	65
应对措施	65

睡眠障碍 / 66

表现	66
应对措施	66

恶心和呕吐 / 66

表现	66
应对措施	67

胃灼热 / 69

表现	69
应对措施	69

腹泻 / 70

表现	70
----------	----

应对措施	71
------------	----

便秘 / 71

表现	71
应对措施	71

尿频 / 73

表现	73
应对措施	73

泌尿道感染 / 74

表现	74
应对措施	74

白带增多 / 75

表现	75
应对措施	76

静脉曲张 / 76

表现	76
应对措施	77

手部麻木 / 78

表现	78
应对措施	78

呼吸急促 / 79

表现	79
应对措施	80

腿部抽筋 / 80

表现	80
应对措施	81

腰椎疼痛和骨盆的疼痛 / 81

表现	81
应对措施	83

02第二节 孕期常见疾病

低血压 / 85

表现	85
应对措施	85

妊娠期高血压疾病 / 86

表现	86
应对措施	87

妊娠合并子宫肌瘤 / 88

表现	88
应对措施	89

子宫颈糜烂及子宫颈癌 / 90

表现	90
应对措施	90

流行性感冒 / 90

表现	90
应对措施	91

发热 / 91

表现	91
应对措施	91

风疹 / 92

表现	92
应对措施	92

带状疱疹 / 93

表现	93
----------	----

应对措施	93
------------	----

痔疮 / 94

表现	94
应对措施	95

肝炎 / 96

表现	96
应对措施	96

胆汁淤积 / 97

表现	97
应对措施	98

妊娠期糖尿病 / 99

表现	99
应对措施	100

弓形体病 / 102

表现	102
应对措施	102

阴道出血 / 103

表现	103
应对措施	104

流产 / 104

表现	104
应对措施	105

第四章 耐人寻味的分娩经历

01第一节 分娩准备和临产

分娩选择 / 108

阴道分娩	108
剖宫产	108
水中分娩	110
无痛分娩	111

产兆 / 112

见红	112
胎膜破裂	112
宫缩	113

02第二节 分娩过程

第一产程 / 114

如何配合	115
------------	-----

第二产程 / 115

如何配合	115
------------	-----

第三产程 / 116

如何配合	116
------------	-----

03第三节 异常分娩

宫缩乏力 / 118

表现	118
应对措施	119

产道异常 / 119

表现	119
应对措施	120

胎位异常 / 120

表现	120
应对措施	120

胎头未入盆 / 121

表现	121
应对措施	122

过期妊娠 / 123

表现	123
应对措施	124

双胎妊娠 / 124

表现	124
应对措施	125

耻骨联合分离症 / 126

表现	126
应对措施	126

假临产和先兆临产 / 126

表现	126
应对措施	127

胎膜早破 / 128

表现	128
应对措施	128

胎盘早剥 / 129

表现	129
应对措施	130

早产 / 131

表现	131
应对措施	131

肩难产 / 132

表现 132

应对措施 133

产程缓慢 / 133

表现 133

应对措施 135

分娩出血 / 137

表现 137

应对措施 138

胎儿窘迫 / 139

表现 139

应对措施 139

会阴切开术 / 140

表现 140

应对措施 140

催产和扩宫 / 143

表现 143

应对措施 144

阴道助产 / 145

表现 145

应对措施 146

子宫翻出 / 147

表现 147

应对措施 148

第五章 充满希望的产后恢复

01第一节 基础护理

饮食营养 / 150

营养素 150

合理搭配 150

不同时期的饮食重点 151

生活起居 / 154

开窗通风 154

休息与活动 154

个人卫生 155

性生活 156

产后42天检查 / 156

产后42天检查的重要性 156

产后42天检查内容 157

02第二节 产后常见不适

会阴剧痛 / 159

表现 159

应对措施 160

恶露异常 / 160

表现 160

应对措施 161

阴道松弛、脱垂和尿失禁 / 161

表现 161

应对措施 162

便秘 / 163

表现 163

应对措施 164

腰腿痛 / 164

表现 164

应对措施 165

发热 / 165

表现 165

应对措施 166

产褥感染 / 166

表现 166

应对措施 167

03第三节 产后常见疾病

出血 / 168

表现 168

应对措施 169

胎盘、胎膜滞留 / 169

表现 169

应对措施 169

子宫脱垂 / 170

表现 170

应对措施 170

子宫复旧不全 / 171

表现 171

应对措施 171

尿潴留 / 172

表现 172

应对措施 172

急性乳腺炎 / 173

表现 173

应对措施 173

04第四节 产后心理调适

产后忧郁 / 175

表现 175

应对措施 176

产后性冷淡 / 176

表现 176

应对措施 177

第六章 宝宝健康全方位常识

01第一节 父母应学会观察宝宝

宝宝生病的信号 / 180

食欲	180
情绪	181
睡眠	181
步态	182
呼吸	182
小便	182
大便	183
体味	184
指甲	184

02第二节 宝宝健康的科学掌控

影响宝宝健康的因素 / 185

妈妈的健康	185
良好的营养	186

宝宝生病的真正原因 / 187

饮食不当	187
生活方式不当	188

宝宝不生病的窍门 / 188

饮食	188
生活方式	189

四季疾病预防法 / 190

春秋常见疾病和防治	190
夏季常见疾病和防治	191
冬季常见疾病和防治	191

预防接种的注意事项 / 193

接种前	193
接种后	193
预防接种的间隔	193
几种不适合接种的情况	194

就医时的注意事项 / 195

就医时机的选择	195
遵守诊疗时间	195
夜间或假日就诊	196
减少就诊时间	196

03第三节 用药常识

给宝宝喂药的方法 / 197

婴幼儿用药误区 / 198

滥用抗生素	198
滥用糖皮质激素	198
滥用营养药	198
迷信新药、贵药、进口药	198

服用退热药的注意事项 / 199

退热药的种类	199
用药方法	200

第七章 宝宝常见疾病与治疗护理

01第一节 新生儿常见疾病

产伤 / 202

病症识别 202

治疗 203

早产儿 / 204

病症识别 204

治疗 204

新生儿缺氧缺血性脑病 / 206

病症识别 206

治疗 207

预防 207

新生儿肺炎 / 207

病症识别 207

治疗 208

预防 208

新生儿溶血病 / 209

病症识别 209

治疗 210

预防 210

新生儿败血症 / 210

病症识别 210

治疗 211

预防 212

新生儿出血症 / 212

病症识别 212

治疗 213

预防 213

新生儿黄疸 / 213

病症识别 213

治疗 214

预防 214

新生儿脐炎 / 214

病症识别 214

治疗 215

预防 216

02第二节 婴幼儿常见疾病

感冒 / 217

病症识别 217

治疗 217

预防 218

发热 / 218

病症识别 218

治疗 219

呕吐 / 221

病症识别 221

治疗 223

预防 224

便秘 / 224

病症识别 224

治疗 225

预防 225

急性扁桃体炎 / 226

病症识别 226

治疗 226

预防 226

中暑 / 227

病症识别	227
治疗	227

惊厥 / 228

病症识别	228
治疗	228
预防	229

03第三节 营养性疾病

营养不良 / 230

病症识别	230
治疗	231
预防	231

营养过剩 / 232

病症识别	232
治疗	232
预防	232

维生素A的缺乏 / 233

病症识别	233
治疗	234
预防	234

B族维生素的缺乏 / 235

病症识别	235
治疗和预防	236

维生素C的缺乏 / 236

病症识别	236
治疗和预防	236

维生素D的缺乏 / 237

病症识别	237
治疗	238
预防	238

铁的缺乏 / 239

病症识别	239
治疗和预防	240

锌的缺乏 / 240

病症识别	240
治疗	241
预防	241

碘的缺乏 / 241

病症识别	241
治疗和预防	242

钙的缺乏 / 242

病症识别	242
治疗和预防	243

神经性厌食症 / 244

病症识别	244
治疗	245
预防	245

04第四节 呼吸系统疾病

上呼吸道感染 / 246

病症识别	246
治疗	247
预防	247

急性喉炎 / 247

病症识别	247
治疗	248
预防	249

急性支气管炎 / 249

病症识别	249
治疗	249
预防	250

支气管肺炎 / 250

病症识别	250
治疗	251
预防	252

支原体肺炎 / 252

病症识别	252
治疗	253
预防	253

毛细支气管炎 / 254

病症识别	254
治疗	254
预防	255

支气管哮喘 / 255

病症识别	255
治疗	256
预防	256

特发性肺含铁血黄素沉着症 / 257

病症识别	257
治疗	257
预防	258

05第五节 消化系统疾病

先天性肥厚性幽门狭窄 / 259

病症识别	259
治疗	259
预防	260

肝炎综合征 / 260

病症识别	260
治疗	261
预防	261

肠痉挛 / 261

病症识别	261
------------	-----

治疗	262
预防	262

腹泻 / 263

病症识别	263
治疗	264
预防	266

胃炎 / 266

病症识别	266
治疗	267
预防	267

06第六节 肠道寄生虫病

蛲虫病 / 268

病症识别	268
治疗	268
预防	269

蛔虫病 / 269

病症识别	269
治疗	270
预防	270

胆道蛔虫症 / 271

病症识别	271
治疗	271

07第七节 心血管系统疾病

先天性心脏病 / 272

病症识别	272
治疗	273

动脉导管未闭 / 273

病症识别	273
------------	-----

治疗	274
----------	-----

室间隔缺损 / 274

病症识别	274
治疗	275
预防	275

原发性心内膜纤维增生症 / 276

病症识别	276
治疗	276
预防	277

感染性心肌炎 / 277

病症识别	277
治疗	277
预防	278

阵发性室上性心动过速 / 278

病症识别	278
治疗	278
预防	279

08第八节 血液系统疾病

营养性缺铁性贫血 / 280

病症识别	280
治疗	281
预防	281

营养性巨幼红细胞性贫血 / 282

病症识别	282
治疗	282
预防	283

特发性血小板减少性紫癜 / 284

病症识别	284
治疗	284
预防	285

09第九节 泌尿系统疾病

急性肾小球肾炎 / 286

病症识别	286
治疗	287
预防	287

肾病综合征 / 287

病症识别	287
治疗	288
预防	288

泌尿系统感染 / 289

病症识别	289
治疗	290
预防	290

系膜IgA肾病 / 291

病症识别	291
治疗	291
预防	291

血尿 / 292

病症识别	292
治疗	293

急性肾功能衰竭 / 293

病症识别	293
治疗	294
预防	294

10第十节 神经系统疾病

癫痫 / 296

病症识别	296
治疗	297
预防	297