



主编 赵雅娟 任庭娟

孕产妇及婴幼儿 保健全书

辽宁科学技术出版社

孕产妇及婴幼儿保健全书

主 编 赵雅娟 任庭娟
副主编 王志超 黄玉芬
祝 乔

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇及婴幼儿保健全书/赵雅娟 任庭娟主编.
沈阳:辽宁科学技术出版社, 1997.6
ISBN 7-5381-2477-2

I.孕… II.赵… III.①围产期-保健-基本知识②婴幼儿-保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (96) 第23880号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 15¹/₈ 字数: 388,000
1997年6月第1版 1999年9月第4次印刷

责任编辑: 杜 通
插 图: 高祥杰

版式设计: 李 夏
责任校对: 王 莉

印数: 15801—20800

定价: 24.00元

编著者 (按姓氏笔画为序)

王志超	中国医科大学第二附属医院	教 授
朱亚男	中国医科大学第二附属医院	副教授
刘雅娟	中国医科大学第二附属医院	副教授
华天懿	中国医科大学第二附属医院	讲 师
任庭娟	沈阳市妇幼保健所	副教授
张桂芳	中国医科大学第二附属医院	教 授
张 慧	中国医科大学第二附属医院	教 授
郑书元	中国医科大学第二附属医院	教 授
咎书亮	中国医科大学第二附属医院	教 授
赵亚茹	中国医科大学第二附属医院	副教授
赵云华	中国医科大学第三附属医院	副主任医师
祝 乔	《青年科学》杂志社	栏目编辑
侯成双	辽宁省新民市计划生育技术指导站	主治医师
黄玉芬	沈阳市红十字会医院	主治医师

前 言

母亲是伟大的，母亲之所以伟大，在于她能孕育新的生命；母亲又是骄傲的，母亲之所以骄傲，在于她培养出聪明、健康的下一代。

然而，从爱的结晶在母体中“着床”那一刻起，母亲就开始了“十月怀胎”的艰辛历程，开始担负起培养第二代的神圣使命。这对年轻的母亲而言，的确是一个全新的生命课题。怀孕了，恶心、呕吐，继而是怕流产、怕胎儿畸形、怕分娩不顺利等等。孩子出世了，又要担心婴儿的喂养、护理以及成长过程中会出现的种种问题。面对这些，您会感到陌生、茫然，甚至不知所措。

为了帮助您解除这些困扰，指导您孕育和培养好孩子，使您顺利地渡过这一重要人生阶段，我们编写了这本《孕产妇及婴幼儿保健全书》。

本书内容分孕产妇保健、婴幼儿保健两大部分。第一部分详尽地介绍了孕前期、孕期及产褥期的生理特点及如何进行自我保健，掌握这部分内容，将会帮助您愉快而顺利地渡过孕产期。第二部分则重点介绍了婴幼儿生长发育的特点、科学护理、合理喂养以及开发智力等早期教育的内容，为您培养健康、聪明的宝宝提供科学的方法，使您可资借鉴。

本书由临床经验丰富的妇产科专家和儿科教授撰写，内容科学广泛，语言通俗易懂，方法简便实用。是新婚夫妇必备的工具书。

由于编写时间仓促，疏漏之处在所难免，敬请指正。

编 者

1996年11月

目 录

孕产妇保健篇

生殖生理

女性一生生理特点	3
女性外生殖器官	4
女性内生殖器官	6
女性生殖器官的邻近器官	8
女性骨盆构成及特点	8
女性激素	9
女性乳房发育	11
月经	12
白带	15
性生理	16
性生理卫生	17
受精与受精卵的植入	19
胎盘、胎膜、脐带和羊水	20
胚胎和胎儿发育	21
胎儿性别	22
双胎和多胎的形成	24
怀孕期母体变化	26

优生与遗传

优生起源	28
优生措施	29
优生展望	31
什么是遗传	32
性别与遗传	33

身高与遗传	34
智力与遗传	35
血型与遗传	36
遗传与变异	37
人染色体	38
基因	39

孕前保健

健康的婚配	41
选择最佳配偶	43
近亲婚配的危害	45
遗传咨询	46
婚前健康检查	47
最佳生育年龄	48
新婚性生活	49
切勿未婚先孕	51
婚后不要多次人工流产	53
孕前心理	54
掌握必要的保健知识	55
孕前准备	56

孕期保健

怀孕征兆	59
推算预产期	60
孕期健康检查	61
孕期乳房保养	63
听胎心音	64
计数胎动	65
孕妇睡眠	66
孕妇休息和运动	67
孕妇洗浴和衣着	69

孕期性生活	70
怀孕晚期的正常和异常	71

孕期营养

怀孕初期营养	73
怀孕初期营养构成	74
怀孕中期营养	75
怀孕中期营养构成	76
怀孕后期营养	78
孕期三大营养	79
孕期微量元素供给	80
孕期维生素供给	82
孕期不宜忽视的营养	84
孕期禁忌食物	86
孕期常见病症的饮食疗法	87

优孕指导

胎教	90
产前诊断	91
易发致畸期	93
物理因素致畸	94
化学因素致畸	96
微生物致畸	97
环境污染致畸	98
药物致畸	99
烟、酒致畸	103

孕期异常

妊娠剧吐	105
流产	105
胎位不正	107
异位妊娠	108

葡萄胎	108
妊娠高血压综合征	109
前置胎盘	110
胎盘早剥	111
羊水过多	112
羊水过少	113
死胎	114
过期妊娠	115
早产	117
母儿血型不合	118
胎儿宫内发育迟缓	119
高危妊娠	120

妊娠合并症

妊娠合并心脏病	122
妊娠合并糖尿病	123
妊娠合并急、慢性肾炎	124
妊娠合并肺结核	126
妊娠合并支气管哮喘	127
妊娠合并肠梗阻	128
妊娠合并急性阑尾炎	129
妊娠合并甲状腺机能亢进	130
妊娠合并胸廓畸形	131
妊娠合并巨幼红细胞性贫血	132
妊娠合并缺铁性贫血	133
妊娠合并寄生虫病	134
妊娠合并子宫肌瘤	136
妊娠合并急性病毒性肝炎	137
妊娠合并流行性感冒	139
妊娠合并风疹	140

妊娠合并水痘	140
妊娠合并弓形体病	141
妊娠合并艾滋病	142
妊娠合并淋病	144
妊娠合并梅毒	145

分娩期保健

围产期保健	147
临产先兆及自我保护	148
决定分娩的三要素	149
正常分娩	150
分娩过程中的自我配合	152
分娩减痛法	154
催产和引产	155
异常分娩	156
早期识别难产	158
分娩期膳食	159
家庭接生与急产处理	160

分娩期病症

胎膜早破	162
脐带脱垂	162
子宫破裂	163
产后出血	164
羊水栓塞	165
胎儿窘迫	166
新生儿窒息	166

产褥期保健

产妇身体变化	168
产后第1周的生活	169
产褥期卫生	171

产褥期体操	173
保持产后体型健美	173
产后健康检查	175
产后家庭访视	176
产褥期膳食	177
哺乳期膳食	179
产褥期异常与常见病	
产褥期异常	183
乳腺炎	184
产褥中暑	186
子宫脱垂	187
计划生育与不孕	
节育原理	189
女用避孕药	190
新的缓释系统避孕药	196
宫内节育器避孕法	197
女性绝育避孕法与复孕	199
其他女用避孕方法	200
男性避孕方法	202
节育方法选择	204
人工流产	206
中期引产	208
不孕症与不育症	209
女方不孕原因	210
男方不育原因	211
不孕症检查	212
不孕症治疗	214
孕、产期常用辅助检查方法	
妊娠试验	217

超声波检查	219
子宫颈粘液检查	220
基础体温测定	220
诊断性刮宫	221
穿刺术	222
内窥镜检查	222
输卵管通畅试验	224
X线检查	225
计算体层摄影	226

用药基本知识

备药须知	227
识别伪、劣药	228
按时服药	228
药物不良反应	229
切勿突然停药	231
服药时忌茶	232
服药后不宜饮酒	232
家庭中输液观察	233
可引起血液病的药物	235
感冒不一定都要用消炎药	236
几种外用药使用	236
不宜同时服的中、西药合用后因果关系	239
孕、产妇常用的西药	240
孕、产妇常用的中成药	259
孕、产妇常用的中药方剂	262

婴幼儿保健篇

生长发育

生长发育的含义	267
---------------	-----

年龄阶段划分	267
体格生长规律	268
影响生长发育因素	270
定期体检	271
正常新生儿体格外貌特点	273
新生儿生理性体重下降	273
周岁内身高体重的增长	274
周岁后身高体重的增长	275
囟门的愈合及其意义	277
头围的发育及其意义	277
胸围发育	278
乳牙萌出及保护	279
周岁内小儿动作发育	281
1~2岁小儿动作发育	282

预防接种

为什么要进行预防接种	285
疫苗是什么	286
预防接种的好处	286
预防接种疫苗的程序	287
预防接种的反应	288
哪些小儿不应该接种疫苗	289
为什么要接种卡介苗	290
什么叫结核菌素试验	291
合理应用小儿麻痹糖丸	291
免疫接种疫苗的小儿是否就绝对不得传染病	291

营养护理

母乳喂养好处多	293
珍贵的初乳	294
新生儿溢奶、呕吐的预防	295

怎样保证母乳喂养	296
婴儿喂养有哪几种方式	297
断奶期	298
奶粉的调配和如何使用奶瓶	299
按时给婴儿添加辅食	300
婴儿辅食的制作方法	302
需要的营养素	303
蛋白质的生理功能	304
脂肪的生理功能	305
糖类的生理功能	306
矿物质的生理功能	307
水的生理功能	308
维生素的生理功能	309
为新生儿创造良好的生活环境	311
不要紧包裹新生儿	311
怎样给新生儿洗澡	312
怎样换尿布	313
婴儿的喂水量	314
大小便的训练	314
防止头形不正	315
怎样抱婴儿	315
怎样给婴儿选衣服	316
防止婴儿口鼻被堵住	317
鼻子堵塞怎么办	317
怎样护理湿疹患儿	318
怎样预防臀炎	318
怎样预防起痱子	319
怎样给婴儿做体操	320
怎样给玩具消毒	325

怎样做户外活动	326
---------------	-----

心理卫生

什么是智力	327
衡量小儿智力的标尺	328
智龄、智商和发育商	329
智力测验的意义	330
智力低下的原因	332
智力低下的早期发现	333
智力低下的预防	334
智力低下的教育	336
早期教育从新生儿开始	337
早期教育的内容	338
常与婴儿说话的益处	339
注重小儿对语言理解的能力	340
吐字不清怎么办?	341
怎样给幼儿讲故事	342
让游戏陪伴孩子的成长	343
不要强行纠正左撇子	344
父母应怎样对待孩子	345
什么是小儿反抗期	346
鼓励探索行为	347
怎样培养幼儿的观察力	348
怎样培养幼儿的注意力	350
怎样培养幼儿的自主性和独立性	351
怎样培养孩子的自尊心	352
幼儿的气质与教养	354
如何防止小儿有自私心理	355
怎样培养勇敢精神	356
怎样使小儿按时入睡	358

幼儿不肯打针、吃药怎么办	359
幼儿不愿去幼儿园怎么办	361
怎样矫正异食癖	362
挑食、偏食怎么办	363
幼儿口吃怎么办	364
怎样预防口吃	365
言语发育迟缓的原因	365
吮拇癖和啃指甲癖是坏习惯	367
防止习惯性擦腿动作	368
哭叫后“背气”是怎么回事	369
任性怎么办	369
何谓习惯性抽动	370
夜磨牙的原因	371
夜惊和梦游的表现	372
怎样预防焦虑症	373
不要异装打扮小儿	373
如何对待无理哭闹	374
小儿孤独症的表现	375
怎样护理孤独症患儿	376

常见疾病

新生儿发热与低体温	378
新生儿黄疸	379
新生儿溶血性黄疸	380
新生儿硬肿症	381
新生儿破伤风	382
新生儿鹅口疮	382
发热	383
惊厥	384
急性上呼吸道感染	385

肺炎	386
喉炎	387
先天性喉喘鸣	388
婴儿腹泻	388
腹泻家庭治疗	390
便秘	391
慢性胃炎和消化性溃疡	392
佝偻病	393
维生素D中毒	395
维生素A缺乏病	396
肾病综合征	398
尿频与遗尿	399
营养性贫血	400
皮肤出紫癜	401
癫痫	402
多动症	404
肥胖	406
先天性甲状腺低功	407
糖尿病	408
肠蛔虫症	410
蛲虫寄生	411
什么是遗传性疾病	412
遗传病的特点	413
遗传病的风险预测	414
遗传病对人类的危害	415
先天愚型	416
先天性卵巢发育不全	418
苯丙酮尿症	418
肝糖原累积病	419