

最新妇幼保健指导

赵云玲 编 著



- 产事与优生的关系
- 优生，不是女子的专利
- 怎样使母乳量充足
- 产后乳房胀痛怎么办
- 产后饮食与营养
- 如何调节产妇情绪
- 月子里能不能刷牙
- 产妇“坐月子”期间是否要忌口

海洋出版社

序

一本小册子，不起眼，细读起来却渗透着现代社会的文明。

当今世界，社会进步，科学发达。但每天约有1000多妇女死于与生育相关的疾病。在发展中国家里，每周约有25万儿童死亡，同时还有数百万儿童生长发育不良或被其他疾病折磨着。造成世界这一悲惨事实的主要原因是贫穷，同时也与人们的无知、愚昧不无关系。因此，大力加强妇幼保健知识的宣传和普及，是减少上述数字的重要手段。

我国是一个幅员广大、人口众多的国家，各地区经济发展和群众文化水平极不平衡，特别是老、少、边区（老区，少数民族居住地区和边远地区），不同程度地存在着迷信、不卫生观念及落后的生活习惯。即使是经济发达地区，也存在着高收入低文化所造成的某些特异的落后生活习俗。由于这些原因，加之医疗卫生保健工作的薄弱，致使一些地方孕产妇、婴幼儿的健康仍受到十分严重的影响。因此，进一步加强孕产期、产期、哺乳期等妇女、儿童的保健及有关妇幼保健知识的宣传教育，是当前摆在医学科普工作者面前的一项非常紧迫的任务。

此书是一本专门介绍妇女“坐月子”前后及“坐月子”期间母婴保健知识的通俗科普读物。作者在书中倾注了心血，把妇幼保健医学知识和自身工作经验融为一体，并用通俗的、大

众易于接受的语言表达出来,不失为一本颇具特色的论著。我们愿为此书作序。

山东医科大学附属医院

王鸿云 张子文

1992.8 月于济南

目 录

为什么要进行婚前查体.....	(1)
房事与优生的关系.....	(2)
谨防“蜜月”染病.....	(4)
怀孕的年龄和季节选择.....	(7)
妇女婚后不宜怀孕的几种情况.....	(10)
优生，不是女子的专利.....	(14)
怀孕后发生贫血的原因及防治.....	(17)
未来父亲的责任和义务.....	(21)
为什么要帮助母亲在产后半小时内开奶.....	(24)
怎样使母乳量充足.....	(26)
喂奶时应注意的十个问题.....	(30)
产后乳房胀痛怎么办.....	(33)
乳头皲裂的预防和治疗.....	(34)
患有哪些病的妇女产后不宜哺乳.....	(37)
产后饮食与营养.....	(39)
产后休息与锻炼.....	(42)
如何调节产妇情绪.....	(44)
妇女产后什么时间能洗澡.....	(46)
月子里能不能刷牙.....	(47)
“坐月子”吃红糖喝黄酒要适时适量.....	(49)

产妇“坐月子”期间是否要忌口	(51)
哺乳期的母亲用药要慎重	(52)
产后营养过度不利于母婴健康	(55)
产后会阴的自我护理	(57)
产后阴道排出液的观察	(59)
产后消化不良的食物疗法	(61)
产后脱发是怎么回事	(63)
产后便秘的食物疗法	(65)
产后肛裂的防治	(67)
产后外阴瘙痒怎么办	(69)
产后出汗多是怎么回事	(71)
产褥期发烧的原因及其处理	(73)
产后服装鞋帽的选择	(76)
产后如何保持体型健美	(79)
产后何时可以同房	(83)
产后哺乳的妇女应选用哪种避孕方法	(85)
妇女放置避孕环应注意什么	(87)
人工流产应注意哪些问题	(89)
介绍几种对孕产妇有药用价值的食物	(91)
如何认识新生儿身上的“怪现象”	(100)
怎样护理新生儿脐带	(106)
母乳喂养是最佳喂养方式	(108)
三小时喂一次奶不科学	(111)
新生儿保暖常识	(113)
为什么说新生儿要勤洗澡	(116)
使用尿布的学问	(119)

为什么不能将新生儿“五花大绑”	(121)
婴幼儿的枕头应如何选择和使用	(123)
婴幼儿衣服的选择、穿换和洗晒中应注意的问题	(125)
怎样对新生儿进行智力开发	(127)
新生儿要及时接种乙型肝炎疫苗	(131)
孩子吐奶是不是病	(134)
新生儿口腔里的白斑点是不是病	(136)
怎样判断孩子的哭声	(138)
怎样判断孩子是否吃饱	(140)
怎样判断新生儿大便是否正常	(142)
如何纠正婴儿夜啼的毛病	(146)
如何认识和保护新生儿的外阴	(148)
怎样观察新生儿身体是否有异常	(150)
孩子流口水是不是病	(153)
怎样预防和治疗婴幼儿湿疹	(154)
怎样预防婴幼儿生痱子	(157)
婴幼儿出现尿布皮疹怎么办	(161)
新生儿何时剃胎发、剪指甲好	(164)
怎样才能使孩子长得更健壮	(166)
低出生体重儿的家庭护理	(170)
新生儿腹泻的安全疗法	(173)
为什么非母乳喂养的孩子容易生病	(175)
婴幼儿躺偏头的防治	(177)
婴幼儿发烧的观察与护理	(179)
在什么情况下, 孩子生病应马上送医院	(182)
怎样观察孩子是否缺钙	(185)

母乳喂养的孩子何时断奶.....	(187)
孩子不好好吃饭怎么办.....	(190)
小儿饮食过多有害处.....	(194)
婴幼儿应用胎盘球蛋白的利与弊.....	(196)
育儿要诀.....	(198)

为什么要进行婚前查体

婚后生活是否美满，与夫妇双方的身体健康密切相关。因此，在决定成为终身伴侣之后，男女双方应当进行一次婚前健康检查。包括生殖器官的检查以及男女双方身体状况、家族中是否有遗传性疾病、是否近亲结婚等。接受检查时，男女双方应该将自己以往的健康状况和患病经过以及家族中是否有遗传病史（象高血压、精神病、血友病、先天性心脏病、身体畸型、智力发育迟缓等等）告诉医生。这样医生就可依据你的检查结果以及遗传状况进行分析并予以指导，从而确定双方是否适宜于婚配，婚后是否能够生育，怎样避免生理缺陷、遗传疾病和不健康的因素传给后代。另外，婚前检查还可以及时得到医生在性生活和计划生育方面的有关指导，获得有关避孕的科学知识，做到预防为主，生育有计划，减少盲目怀孕和不必要的人工流产所造成的痛苦及对健康的影响。

进行婚前检查，既是对自己负责，也是对自己所爱的人负责。试想，如果没有健康的体魄，没有和谐的性生活，所生的子女不够健康和聪明，怎么能谈得上家庭的温暖和幸福呢？

已知自己患有某种疾病的青年，可能对婚前检查存有戒心，担心真相大白会失去爱人和幸福，其实这是愚昧的表现，聪明的人会把它看成是对爱自己的人的一次重大考验。

房事与优生的关系

优生学认为，影响优生的因素很多，其中房事与优生的关系更为密切。

首先，结婚当月怀孕不利于优生。这是因为，婚前男女双方为婚事操劳，躯体和精神都很疲劳，结婚后，性的要求比较迫切，房事相应较多，更会出现身心消耗的状况。而这种状况显然不利于优良精子和卵子的产生与结合。如同没有籽粒饱满的种子即不能发出茁壮的芽苗一样，非优良的精子与卵子结合之后，可影响胚胎的质量。另外，在“洞房花烛夜”及“蜜月”期间，喝酒多，吸烟多（包括被动吸烟），烟酒中的有害物质可直接影响男性的精子和女性的卵子的质量，使受精卵和早期胚胎遭到损害，可造成胎儿发育异常，甚至出现畸型。至于蜜月旅游者，由于新婚夫妇在旅途中生活起居无规律，一日三餐饥饿不匀，营养状况欠佳，睡眠不足，更会使心身疲劳，此时怀孕无疑不利于优生。

其次，孕期房事过多不利于优生。整个孕期可分为妊娠早期、妊娠中期和妊娠晚期三个阶段。孕早期（妊娠早期），是指怀孕的最初三个月，即从末次月经起至12周以内。此期，胚胎刚发育，胎盘未形成，胚胎扎根不牢，子宫敏感，受到刺激易引起先兆流产或流产。所以，孕早期应尽量节制房事。特别是婚后多年不孕、刮宫两次以上或曾经有过自然流产史的妇女，夫妇更应禁欲。怀孕4—6个月是中孕期。此期虽可

行房事，但应节制次数。若房事次数过多，动作粗野，可导致胎膜破裂或宫腔感染，出现胎儿宫内缺氧，从而影响胎儿正常发育，造成胎儿在宫内发育迟缓等情况，严重者会导致死胎，造成不必要的重大损失。晚孕期是指怀孕的最后三个月。此期亦应节制房事。如房事过多，不仅会加重孕妇的负担，增加妊娠并发症的发生（如浮肿等），还可因子宫受到刺激，反射性地使脑垂体释放催产素，血中催产素的增加，会引起子宫收缩，从而发生早产等不测风云。尤其是临产前一个月，房事带来的危害更加明显，一方面可使上述各种情况的发生机会显著增多，另一方面还会导致胎盘早剥、胎膜早破、宫内感染（其中有些病毒感染可伤害胎儿正在发育的脑组织）、胎儿死亡和产褥感染（主要指性交时将细菌带入生殖道内，使细菌有可能在里面繁殖生长，致使在产后发生新生儿感染和母亲生殖道感染）。据有关资料说明，在产褥期感染的病人中，50%的产妇在分娩前一个月内有过房事。凡在产前三天内有过房事的，产后不仅会发生严重的产褥感染，还有可能在产前加重妊娠高血压综合症的症状，使外阴及产道水肿厉害，产时出现宫缩乏力，甚至难产等情况。

谨防“蜜月”染病

洞房花烛之后，蜜月开始。年轻夫妇婚前为婚事奔波操劳，影响休息，必然使身体抵抗力下降。如果不注意卫生，就会为各种疾病开了方便之门，很可能使蜜月里的蜜味变苦。因此，新婚夫妇度蜜月时应特别注意卫生，主要是预防以下两种疾病。

一是预防女性尿路感染。未婚女性的尿道口及阴道口有大、小阴唇和处女膜遮盖保护，避免了与外界的直接接触，能保证相对洁净。结婚行房事之后，女性尿道口周围的天然保护遭到破坏，尿道口粘膜有可能受到损伤，这就为细菌入侵开了方便之门。男子阴茎还可将细菌带入女性尿道口，从而引起急性尿道炎。同时，由于女性的尿道很短，细菌容易上行侵入膀胱，又有可能发生急性膀胱炎。如果再往上沿着输尿管蔓延至肾脏，则可引起急性肾盂肾炎。尿路感染时，可出现尿急、尿频、尿痛、尿中带血、腰痛、甚至发热怕冷、恶心、呕吐等症状。如果有上述症状出现，应尽快去医院诊治。

当然，蜜月期尿路感染是可以预防的。除了注意休息增强抵抗力外，结婚前夕男女均应洗澡，特别应将外生殖器洗干净。每次房事之前，都应清洗一遍。房事之后，女方要排一次尿，因为排尿可以将尿道里的细菌冲刷出来。另外，衣服要常换常洗，尤其是内衣裤更要勤换，以防细菌生长繁殖，侵入体内。如新婚期适逢月经来潮，应待月经过后再进行房事。

否则，不仅易发生尿路感染，还易造成生殖器的感染及子宫内膜异位症。如月经期进行过性生活，或处女膜破裂伤痕较大，有感染的可能时，可口服 PPA 或灭滴灵等抗菌药，以预防感染的发生。还可服一些小苏打，使尿呈碱性，不利于细菌的生长繁殖，也有防治作用。

二是预防蜜月性肝炎。婚前的恋爱阶段，男女双方遭到肝炎病毒的感染机会较多。因公共场所是情侣们最爱光顾的地方。经检验，影剧院中肝炎病毒的污染率，空气为 36%，地面及座位为 86%。公共餐厅中碗筷受肝炎病毒的污染率几乎是 100%。有的人成为无症状的病原体携带者，有的出现一些早期症状，常易被婚前的喜悦和忙碌所掩盖而被忽略。如果一方是无症状的携带者，婚后通过精液、阴道分泌物、唾液或密切的生活接触而传染给对方，称为蜜月性肝炎。如果此时女方怀孕，肝炎病毒可能通过胎盘而进入胎儿体内。据报道，肝炎病毒对染色体有致畸作用，会使先天愚型一类的疾病明显增多。还可以加重妊娠反应，使妊娠高血压综合症的发病率明显增高。分娩时产妇也可因肝炎造成的凝血机制障碍而出现产后大流血等。

蜜月性肝炎的危害，越来越引起人们的关注。预防的办法有三：首先，必须注意饮食卫生，切实把好“病从口入”这一关。其次，必须做婚前检查，如果发现有异常，应适当推迟婚期，进行隔离治疗，治愈后 3 个月再结婚。健康的一方还应注射肝炎疫苗，以防发生接触传染。第三，在身体疲劳、抵抗力差的情况下，应尽量减少到公共场所的机会。

总之，新婚期间，一方面要确实讲究卫生，防止发生疾病；另一方面在出现了病症的时候，要本着对自己对他人负

贵的态度，尽快去医院诊治，不要害羞或害怕而迟迟不去。当然，蜜月期间，真正出毛病的毕竟是少数，不必过分的担心和害怕，以免影响了新婚之乐。

真正的爱就要把疯狂的
或是近于淫荡的东西赶
得远远的。

——柏拉图

怀孕的年龄和季节选择

凡是准备要孩子的年轻夫妇都希望生一个智商高、身体健康的孩子。然而要实现优生，需要很多条件。据一项研究表明，儿童的质量不仅决定于父母的遗传素质以及胎儿所处的宫内环境，还与受精卵形成时父母所处的生理状态密切相关。也就是说，当父母处于体力充沛、精力旺盛、心情愉快、思维敏捷的高潮期时，就会增加由高质量的配子参与受精后形成优秀胎儿的可能性；而当父母处于精疲力尽、情绪低落、思维迟钝、没有生机的低潮期时，容易出现较多的异常生殖细胞，这些异常生殖细胞一旦参与受精，由此受精卵发育成的胚胎为异常胚胎的机会也就会增加。这正是那种虽为一母同胞但个体差异悬殊之现象的主要原因所在。由此可见，受孕时间的选择对于优生有着不可忽视的重要意义。

第一、必须选择最佳的怀孕年龄。一般认为，不论男性还是女性，23—29岁这段年龄产生的精子和卵子的质量是最好的。同时这个年龄期，男女青年在生理和心理上都为生育子女具有了足够的准备。如果年龄过小，往往由于生殖机能的不健全而出现生殖细胞的异常；如果年龄过大，会增加遗传病的发生率。因此，这个年龄段被视为最佳怀孕年龄。

第二 应当选择合适的怀孕季节。凡怀孕者经过十月怀胎（末次月经起后推280天）即可分娩。怀孕期的前3个月

是胎儿脑组织及各器官形成和分化的重要时期。因而选择适宜的季节怀孕十分重要。笔者认为，早秋季节是怀孕的最佳季节。因为早孕期瓜果、蔬菜新鲜、丰富，有利于孕妇的营养摄取和胎儿的发育，并且此时秋高气爽，可以保证孕妇较好的休息和睡眠，保持良好的情绪，增进食欲，减轻早孕反应；晚孕期胎儿生长发育迅速，尤其是对钙的需求量大大增加。由于孕晚期正值春天，市场供应丰富，孕妇接受阳光照射的机会增多，可促进钙的吸收与合成；分娩时正是温暖的初夏，产妇能顺利地度过产褥期而康复，给婴儿准备的衣物也较简单，可为产妇的保暖、孩子的洗澡及尿布的凉晒提供方便条件，相对减少新生儿患呼吸道疾病的机会。

夏季怀孕具备了秋季怀孕的大部优点，特别适合于母亲因疾病和职业等原因产后不能哺乳而进行人工喂养者。而凡是人工喂养者，婴儿都不能象母乳喂养者那样不断地从母乳中获得抗体，因而抵抗疾病的能力较弱，而且由于代乳品中的钙不如母乳中的钙容易被婴儿吸收，所以人工喂养的孩子患低钙性佝偻病的比率较高。夏季怀孕，产后正值传染病容易流行的春夏季节，而婴儿出生后从母体带来的免疫力可以在6个月内保持较高的水平，有利于帮助婴儿顺利地度过这一时期。同时，由于春夏季节气候温暖，有利于小婴儿进行户外活动，增加光照时间，增加维生素D的合成，从而促进钙磷的吸收与合成，可降低低钙性佝偻病的发病率。但是，夏季怀孕，早孕期要注意避免因气候湿热而引起的细菌性肠道感染等对母子的影响。

冬季怀孕，弊多利少。因为孕早期气候寒冷，多雨雪，影响孕妇的情绪，容易加重妊娠反应；新鲜的蔬菜、瓜果也

不够丰富，孕妇摄入的维生素量不足，会影响胚胎的生长发育。晚孕期又是高温的夏季，暑热会影响孕妇的食欲和睡眠，增加妊娠中毒症的发病率。因此，应尽量避免冬季怀孕。

春季怀孕，有利有弊。其好处是，孕妇在整个怀孕期间历经春、夏、秋三个副食品供应丰富的季节，能为孕妇提供足够的蔬菜和水果等，孕妇还可以从良好的日照条件下获得足够的维生素D，以促进钙的吸收和平衡，有利于胎儿骨骼的发育。这些良好的营养条件，是优生的物质基础。但其坏处是，怀孕后早孕期正处于高温季节，会加重妊娠反应，影响孕妇的食欲。分娩时又是冬季，母婴保暖、尿布凉晒、婴儿户外活动等都不方便，而且婴儿得不到足够的阳光照射，容易造成缺钙患佝偻病。婴儿到周岁或周岁半断奶时，又是冬夏季节，过冷过热会影响婴儿的食欲，不利于生长发育。

当然，以上所论并不是绝对的。究竟选择什么样的时间怀孕，应根据不同地区、不同条件，权衡利弊而定，不可千篇一律。

妇女婚后不宜怀孕的几种情况

一、长期口服避孕药的妇女，最好是在停药半年后再怀孕为宜。因为口服避孕药中的雌激素和孕激素对胎儿性器官发育会产生一定的影响。据测定，避孕药中的雌激素和孕激素从机体排泄出的速度缓慢，服用避孕药1个月，需过6个月才能完全排泄掉。因此，停服避孕药半年后，卵巢恢复正常排卵时，才可受孕。

二 有吸烟和饮酒习惯的妇女，最好在戒烟忌酒3个月以后再怀孕。因为烟草中的有害物质可直接损害女子的生殖细胞卵子，影响其质量，对受精卵和早期胚胎也有损害。酒精对生殖细胞亦有毒害作用。有人认为酒精在体内的代谢很快，在饮酒2—3天后受孕就不会产生畸形儿。这种认识是偏面的。因为受酒精损害的生殖细胞不会随酒精代谢物的排出而消失。只有受损的生殖细胞被吸收或排出后才可避免胎儿畸形的形成。卵子在成熟分裂过程中，最易受到酒精的影响。卵子从初级卵母细胞到成熟卵子约需14天，根据卵细胞的成熟时间看。如果女子饮用了较多的酒精，那么至少应在停止饮酒20天后再受孕。

三 妇女患有严重疾病时不宜怀孕，因带病怀孕对母亲和后代都很不利。怀孕后不但影响胎儿的健康生长，而且会加重母亲的病情，影响母体健康的恢复。

有下列疾病者应忌怀孕。