

Kiss baby

吻你宝贝

主编 徐野



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Kiss Baby

W E N N I B A O B E I

吻你宝贝

顾 问 北京军区卫生部副部长 刘启宝
北京军区总医院优生优育中心主任 徐黎明
策 划 梁焜洁 齐凤荣
主 编 徐 野
副主编 辛 楠 李南平
编 写 徐 野 辛 楠
郭军红 张树义



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

KISS BABY: 吻你宝贝 / 徐野主编. —北京: 人民军医出版社, 2005. 10

ISBN 7-80194-831-9

I. K... II. 徐... III. ①妇幼保健—基本知识②优生优育—基本知识 IV. ①R71 ②R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第063270号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 赵晶辉 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路22号甲3号 邮 编: 100812

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1991mm 1/36

印张: 4.5

字数: 97千字

版次: 2005年10月第1版

印次: 2005年10月第1次印刷

印数: 0001-8000

定价: 23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



你
宝
贝

Kiss Baby

凡是准备做母亲、父亲，就意味着要肩负延续后代的重任。本书包括婚前篇、结婚篇、孕妇篇、分娩篇、新生宝宝篇和微量元素与优生优育篇。依照男女结婚、怀孕、分娩的过程，讲述孕育一个健康的孩子所要进行的一系列重要生理心理的准备工作。介绍了男、女生理，择偶；孕妇生理、用药及与母婴健康有关的心脏病、糖尿病、肝病、溶血病等情况的监护；分娩过程、新生儿的养育，微量元素与优生优育的密切关系。全书图文并茂，轻松活泼，适合年轻人尤其是准父母们阅读参考。

责任编辑：贝 丽 于 岚 赵晶辉



全国人大副委员长彭珮云（前）与作者徐野（后）合影

吻你宝贝

彭珮云



你
宝贝

Kiss Baby

前

言

传宗接代是中华民族传统思想、文化。生育一个健康、聪明、漂亮的孩子才能家庭幸福，民族昌盛，国家富强。优生是一门科学，首次准备做父母的人，必须要学习相关的知识，认真择偶，认真进行婚前检查，选择最佳结婚年龄、最佳生育年龄、最佳受孕时机。

让孕妇接受最新理念的呵护，是我们产科大夫由衷的愿望。为人父母是一项神圣的天职，它关系到民族的兴衰、国家的命运，要从择偶、婚前、孕前、怀孕时着手准备，这是作者多年从事优生优育工作的体会，也是一个与其他书籍不同的新观点。

生育既聪明又健康的宝宝是一门学问，是一门学科，被称为发育健康学。发育健康学以遗传为基础，内容涉及自然科学和社会科学。随着社会的进步，人类自身也应该不断改进，不能只满足于长得白白胖胖没有病，而应该是健康、聪明、漂亮，在思想道德、科学文化、身体状况三个方面

全面提高素质。新技术推进了生产力的发展，现代化的生产设备对劳动者的文化素质要求越来越高，没有优秀素质的民族就将落伍于时代，人们要改造客观世界，要研究太空，同时也应该改造自己，研究自身，要重视生命的生产，即生育。健康的孩子，既给美满幸福的家庭带来欢乐，又有利于国家民族的兴旺繁荣。优生优育直接关系到人口素质的提高乃至民族的前途。

如何使未来的宝宝健康、聪明，是每一对准备做父母的夫妇需要解决的问题。本书以生动、通俗、易懂的语言为准父母们提供了详细的解答，帮您解除怀孕、生产、养育过程中的困惑。编者将在工作实践中不断总结的经验，将优生优育的知识推荐给广大读者，希望为大众所喜爱。

北京军区总医院优生优育中心

目录



Kiss Baby

婚前篇

男人女人生殖系统·····	2
女性生殖器官解剖及生理功能·····	2
男性生殖器官解剖及生理功能·····	5
男性、女性性激素生理功能·····	7
男大当婚、女大当嫁·····	8
择偶·····	8
1. 何谓近亲·····	9
2. 遗传病分类及特征·····	9
最佳结婚年龄·····	12
婚前检查·····	13

结婚篇

如何选择适当的年龄、季节、环境	
受孕·····	15
1. 最佳受孕年龄、季节·····	15
2. 最佳受孕环境·····	15
3. 孕前准备·····	16
准妈妈、准爸爸 准备好了吗?	
您对怀孕知多少?·····	17
1. 受精·····	17
2. 着床·····	18
怀孕需要具备哪些?·····	18
1. 男方·····	18
2. 女方·····	19
3. 生男生女你又知多少?·····	19
4. 体能、物质、心理准备·····	20



目录



正常妊娠期你知道你的生殖系统发生了哪些改变吗?	22
1. 生殖系统改变	23
2. 乳房变化	24
妊娠期身体各系统变化	24
1. 血液的变化	24
2. 心血管系统	25
3. 呼吸系统	25
4. 肾脏和泌尿系统	25
5. 消化系统	26
6. 内分泌	27
7. 皮肤改变	28
8. 体重改变	28
妊娠并发症与合并症	29
1. 妊娠剧吐	29
2. 妊娠高血压综合征 (妊高征)	30
3. 妊娠与心脏病	31
心脏病患者妊娠的风险	32
1. 母婴不安全	32
2. 不宜妊娠的女士	32
3. 不宜分娩的女士	33
妊娠合并心脏病	33
1. 妊娠期心血管系统的变化	33
2. 妊娠期心脏病诊断	34



目 录



Kiss Baby

3. 心力衰竭的诊断	34
4. 妊娠期心脏病的分类	35
5. 先天性心脏病（先心病）术 后的妊娠评估	36
6. 成人心脏病术后的妊娠	36
妊娠与糖尿病	36
1. 糖尿病是怎么引起的?	37
2. 妊娠与糖代谢的相关性	37
3. 糖尿病对胎儿有影响吗?	38
4. 糖尿病患者能怀孕分娩吗?	38
5. 妊娠期糖尿病简述	38
6. 妊娠期糖尿病的判断	39
7. 妊娠期糖尿病的筛选和诊断	39
8. 妊娠对糖尿病的影响	40
9. 妊娠期糖尿病的临床监测	41
10. 糖尿病妊娠	41
妊娠合并肝脏疾病	42
1. 甲型肝炎	42
2. 乙型肝炎	43
3. 丙型肝炎	43
妊娠贫血	43
1. 病因	44
2. 诊断	44

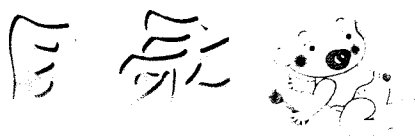


目 录



3. 治疗	44
胎儿溶血病	45
1. ABO 血型不合溶血病	45
2. Rh 血型系统	45
多胎妊娠	46
1. 发生原因	46
2. 多胎妊娠的类型、形成及其鉴别	46
3. 并发症	47
4. 双胎输血综合征	47
5. 双胎分娩方式	47
医院进行产前检查全过程简介	48
1. 初诊	48
2. 化验检查项目	49
3. B 超	50
4. 腹部触诊检查	51
5. 其他检查	51
胎儿成长生理变化	51
如何保障妊娠期母体及胎儿的健康	54
1. 孕期如何保持正常工作、运动、休息	55
2. 孕期所需的医护	55
3. 注意饮食及选择营养食品	55
4. 孕妇补充营养注意事项	56
孕期保持健康的传态	57
1. 保护背部	57





2. 正确的站姿·····	58
3. 增强骨盆底肌肉的方法·····	58
妊娠期的服饰·····	58
产前咨询的内容·····	59
1. 全面询问病史·····	59
2. 全面体格检查·····	59
3. 怎么知道自己怀孕了?·····	59

孕妇用药篇

妊娠期分级药物如何使用?·····	61
孕妇应该恪守这样一个原则·····	61
禁用的中药·····	62
服药要慎重·····	62
慎用或禁用抗生素·····	62
用药安全·····	63
孕妇常见不适·····	63
1. 牙龈出血·····	63
2. 妊娠呕吐·····	64
3. 胃酸增多致胃部不适·····	64
4. 便秘·····	64
5. 痔疮·····	64
6. 皮疹·····	64
7. 水肿·····	64
8. 阴道分泌物·····	65



目 录



分娩篇

分娩前的准备·····	67
分娩及新生命诞生·····	67
临产先兆·····	67
分娩分期·····	68
1. 第一产程·····	68
2. 第二产程·····	69
3. 新生儿阿氏评分·····	69
4. 第三产程·····	69
5. 分娩结束语·····	70
怎样做好胎教·····	70
1. 准爸爸在胎教中的作用·····	71
2. 情绪在胎教中的重要作用·····	72
3. 抚摸胎教·····	72
4. 音乐在胎教中的重要作用·····	73
5. 语言胎教·····	73
临产前需要做好哪些准备·····	74
1. 临产与假临产的区别·····	74
2. 见红是怎么回事? ·····	75
3. 临产后产妇感到紧张 怎么办? ·····	75
4. 孕妇什么情况下该去医院? ·····	75
分娩指导·····	76
1. 决定分娩的四个因素·····	76
2. 分娩过程中的注意事项·····	76



目录



Kiss Baby

3. 你想顺利阴道分娩吗?	78
产褥期注意事项	79
1. 个人卫生	80
2. 产后阴道伤口的护理	80
3. 产后抑郁	80
产妇应注意的一般情况	81
产后如何做好乳房护理	81
预防乳腺炎	82
产后饮食巧搭配	83
1. 吃有利于身体复原的食物	83
2. 促进乳汁分泌的食物	83
3. 不应偏食	83
产后深静脉血栓	83
产妇月子里活动应注意什么?	83
产后能洗头、洗澡、刷牙吗?	84
产后应采取怎样的睡卧姿势	84
恶露的变化	84
产生血性恶露的原因	85
母乳喂养的好处	87
母乳喂养会影响母体的体形吗?	87
母乳喂养正确姿势	88
1. 环抱式	88
2. 足球抱式	88
3. 侧卧式	88
如何促使产妇早下奶	89



目 录



喂哺中婴儿的正确含接姿势	89
怎样带好新生儿	90
1. 合理保暖	90
2. 乙肝疫苗接种后多久产生免疫力?	90
3. 影响表面抗体滴度的因素	90
4. 宝宝的护理	91
5. 脐带的护理	92
婴儿啼哭的原因	92
婴儿的视觉	93
婴儿的听觉	93
婴儿的嗅觉	93
如何满足新生儿的生理与心理要求	94
怎样保持宝宝皮肤健康?	94
怎样养育好你的新生宝宝	95
1. 新生儿的特征	95
2. 新生儿的几种特殊表现	96
3. 新生儿的异常情况	98
4. 新生儿日常生活保健	100
5. 母乳喂养有哪些优越性?	102
6. 生后多长时间可开始喂奶呢?	102
7. 什么情况下不宜给新生儿哺乳?	103
8. 新生儿发热时能喂母乳吗?	103
9. 母乳不够时怎么办?	103
10. 新生儿呕吐后能马上再喂奶吗?	104
11. 宝宝呛奶怎么办?	104
12. 新生儿溢乳怎么办?	105



目录



Kiss Baby

13. 新生儿得“鹅口疮”怎么办? 105
14. 新生儿腹泻怎么办?.....105
15. 如何观察新生儿大便异常?.....106
16. 如何护理新生儿脐部?.....106
17. 新生儿发生脐疝怎么办?.....107
18. 新生儿鼻子不通气怎么办?.....107
19. 新生儿发热怎么办?.....107
20. 新生儿上呼吸道感染有什么特点?...108
21. 如何防止新生儿感冒?.....108
22. 新生儿得了肺炎怎样护理?.....109
23. 正常新生儿一天的睡眠时间多长?...109
24. 如何预防新生儿低血糖?.....110
25. 新生儿突然憋气怎么处理?.....110
26. 新生儿结膜炎的防护..... 110
27. 如何防治新生儿外耳道疳及中耳炎?111
28. 怎样观察新生儿黄疸?.....111
29. 新生儿得了湿疹怎么办?.....112
30. 如何护理新生儿臀红?.....112
31. 新生儿皮肤生痱子怎么办?.....112
32. 如何防治新生儿脓疱疮?.....113
33. 如何防止新生儿皮肤褶烂?.....113
34. 什么情况下不宜给新生儿洗澡?.....114
35. 新生儿头顶部的“胎垢”怎么办?...114
36. 何谓男婴隐睾?.....114
37. 男婴阴囊大是怎么回事?.....115
38. 男婴阴茎包皮皮炎的发生与护理..... 115



目 录



微量元素与优生优育篇

微量元素在体内有什么作用?.....	118
微量元素对男性生殖系统的影响.....	119
微量元素对孕妇及胎儿的影响.....	121
食物中的微量元素.....	124
微量元素的补充、有毒元素的驱除 与优生优育.....	125
1. 如何解决准爸爸的微量元素 补充与有毒元素驱除问题?.....	125
2. 如何解决准妈妈的微量元素 补充与有毒元素驱除问题?.....	126
如何检测体内的微量元素?	128

