



主 编 / 关 明 陈宇涵

现代婚育丛书之三

产前产后 365

Changqian chankou 365



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

现代婚育丛书之三

产前产后365

CHANQIAN CHANHOU 365

主 编 ~~关 明~~ 陈宇涵

编 者 (以姓氏笔画为序)

关 明 吴 蔚 陈宇涵

陈丽丽 陈美珍 林 琳

黄 峰 赖海英



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

产前产后 365/关明,陈宇涵主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

(现代婚育丛书;3)

ISBN 7-80194-585-9

I. 产… II. ①关…②陈… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②围生期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基
本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136149 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:海湘珍 责任审读:李 晨

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:100842

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:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9 字数:207 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:18.00 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

内 容 提 要

本套丛书共分三册：《婚前婚后 365》、《孕前孕后 365》、《产前产后 365》，均由妇幼保健专家和科普作家编写。本分册以问答形式介绍了产前产后的医学知识和母婴保健方法，包括产前健康检查、临产前准备、产程与分娩方式、产褥期保健、母乳喂养与新生儿护理、小儿生长发育特点与养育要诀、小儿早期教育及常见伤病防治等。内容科学实用，阐述简明易懂，适于妇幼保健人员、孕产妇及其家庭成员阅读参考。



责任编辑 杨磊石 海湘珍

编者的话

这是一套妇幼保健专家精心打造的医学科普读物,是献给年轻的准父母的礼品书。编者以问答的形式,力求以简洁的语言、精炼的篇幅和最亲切的交流方式,系统而全面地介绍从婚前健康体检、性和谐与性保健,到孕前生理调养、最佳怀孕时机、孕期生活指南、科学胎教艺术、孕期保健指南、轻松愉快分娩、婴儿养育要诀等优生优育知识近 1 000 个问题。内容力求贴近年轻准父母的生活,具有科学性、较强的针对性及实用性、启迪性,对提高新生儿的素质,对年轻的准父母生个健康、聪明的宝宝,具有十分重要的指导意义,是育龄男女必备的孕、产、育全程医学指导丛书。希望本丛书能成为年轻的准父母的良师益友。

《婚前婚后 365》内容包括“婚前健康体检、优生遗传咨询、女性生理奥秘、男性生理奥秘、生男育女秘诀、新婚避孕知识、新婚饮食营养、性和谐与性保健、新婚旅游卫生”等。

《孕前产后 365》内容包括“孕前准备须知、认识早孕信号、孕期饮食营养、孕期生活指南、胎儿十月变化、科学胎教艺术、孕期保健和疾病防治”等。

《产前产后 365》内容包括“迎接新生命到来、轻松愉快分娩、产褥保健指南、新生小儿特点、母乳喂养须知、婴儿养育要诀、生长发育特点、小儿早期教育和常见伤病防治”等。

目 录

产前健康检查

孕期做妇科检查对胎儿有何影响	(1)
为什么要做产前检查	(1)
产前检查多少次最合适	(2)
产前检查包括哪些内容	(3)
产前检查测量宫高和腹围有什么意义	(4)
产前检查为什么要测量骨盆	(4)
为什么要检查羊水	(6)
哪些孕妇要做产前诊断	(7)
孕妇为什么要记妊娠日记	(9)
产前为什么要定期称体重	(10)

迎接新生命到来

临产前需要做好哪些准备	(12)
临产前有哪些先兆	(13)
如何区分不同性质的腹痛	(14)
为什么要住院分娩	(15)
何时到医院住院待产	(15)
假临产和临产有哪些不一样	(16)

什么是临产	(17)
见红是怎么回事	(18)
临产后产妇感到很紧张怎么办	(18)
孕妇什么情况下该去医院	(19)
孕妇提前入院有好处吗	(19)
入院后医生要为产妇做哪些检查和处理	(20)
产妇临产后为什么要灌肠	(20)
产妇分娩前为什么要刮掉阴毛	(21)
临产产妇能起床活动吗	(21)
临产产妇能吃东西吗	(21)
临产产妇大便应注意什么	(22)
临产产妇小便应注意什么	(22)
临产时为什么要做肛诊或阴道检查	(23)
什么时间会胎膜破裂	(23)
“开骨缝”是怎么回事	(24)
什么叫分娩	(24)
决定分娩的因素有哪几个方面	(24)
什么是胎产式、胎先露	(26)
分娩有哪些新模式	(26)
婴儿是怎样娩出的	(27)
阴道分娩要经历哪些过程	(27)
第一产程有什么特点	(28)
第一产程中须注意什么	(29)
第二产程中孕妇应怎样配合	(30)
第二产程应怎样和医生配合	(31)
第三产程的临床经过是怎样的	(31)
第四产程应注意什么	(31)
胎膜破裂后应注意哪些问题	(32)



子宫收缩有什么特点	(33)
怎样发挥腹肌和肛提肌收缩的作用	(34)
影响产力的因素有哪些	(34)
怎样调控产程进展	(35)
怎样看待不同的分娩方式	(36)
怎样避免异常分娩	(37)
生孩子为什么会痛	(38)
分娩必定要经历剧痛吗	(38)
怎样看待无痛分娩	(39)
有哪些分娩镇痛方法	(40)
分娩药物镇痛有什么特点	(40)
产时有哪些减痛技巧	(41)
无痛分娩会延长产程吗	(42)
“导乐”陪伴分娩是怎么回事	(43)
坐式分娩可能吗	(43)
水中分娩是怎么回事	(44)
丈夫陪伴分娩有什么意义	(45)
丈夫应怎样陪产	(46)
产时吃巧克力为什么有助分娩	(47)
产程中产妇大喊大叫有什么不好	(47)
会阴裂伤是怎么回事	(48)
什么是会阴侧切术	(48)
哪些因素决定行会阴侧切术	(48)
会阴侧切的产妇多吗	(49)
会阴侧切会很痛吗	(49)
怎样看待会阴侧切术	(50)
会阴侧切会影响性生活吗	(51)
胎头吸引术对胎儿有危害吗	(51)

产钳术会损伤胎儿的大脑吗	(51)
为什么阴道分娩中可能改行剖宫产	(52)
什么叫剖宫产	(53)
什么情况下需要做剖宫产	(53)
剖宫产率为什么会越来越高	(54)
剖宫产对母婴有哪些不利因素	(55)
剖宫产的婴儿更聪明吗	(56)
剖宫产术后须注意什么问题	(56)
什么叫急产	(57)
在家中发生急产怎么办	(58)
在去医院的路上急产怎么办	(59)
当产妇一人在家时急产怎么办	(59)

产褥期保健指南

产后为什么要及时下床活动	(60)
产后何时开始活动	(61)
产后产妇起床为什么易头晕	(61)
产妇月子里活动应注意什么	(62)
产后为什么要让产妇及时排尿	(62)
产妇排尿困难怎么办	(62)
产后为什么易患膀胱炎及肾盂肾炎	(63)
产后多长时间解大便	(63)
产后出现便秘怎么办	(63)
产后应如何预防痔疮	(64)
产后肛裂应如何防治	(65)
产褥期有哪些讲究	(65)
产后为什么会多汗多尿	(66)

怎样观察恶露	(67)
产后 2 个月恶露量仍较多是否正常	(67)
产后阴道及外阴有什么变化	(68)
产后会阴部应该如何护理	(68)
什么是晚期产后出血	(69)
怎样预防产后出血	(70)
产后食红糖有何益处	(71)
哺乳期母亲如何保证营养平衡	(71)
产褥期宜选食哪些滋补食品	(72)
产褥期可刷牙吗	(73)
产后何时可洗头洗澡	(73)
为什么哺乳有利于产妇机体恢复	(74)
产后发热有哪些常见原因	(74)
什么是产褥感染	(75)
怎样预防产褥感染	(75)
怎样预防产后静脉血栓	(76)
怎样预防产褥中暑	(76)
产后宫缩痛是怎么回事	(77)
产后怎样避免子宫复旧不良	(78)
产后怎样使子宫恢复正常位置	(78)
产后腰痛的原因是什么	(79)
产后怎样防颈背酸痛	(79)
何谓子宫脱垂	(80)
怎样预防子宫脱垂	(81)
产后抑都是怎么回事	(82)
怎样预防产后抑郁	(82)
产褥期怎样预防手腕痛	(83)
产后多久来月经	(83)

产后 42 天为什么要做产后检查	(84)
产后性生活须注意哪些问题	(85)
哺乳期需要避孕吗	(85)
哺乳期不宜选用哪些避孕方法	(86)
产后何时可以放置宫内节育器	(86)
哺乳期能应用比林斯法避孕吗	(87)
产后怎样应用比林斯法避孕	(88)
有哺乳期女性使用的避孕针吗	(89)
怎样预防产后性欲降低	(89)
为什么会发生产后性交痛	(90)
产后怎样“瘦”身	(91)
产后怎样恢复健美的体形	(91)

母乳喂养须知

为何医院要实行母婴同室	(93)
为何要早吸吮	(94)
为什么母乳是婴儿最好的食物	(95)
乳汁是怎样产生的	(96)
为什么哺乳对婴儿心理发育有益	(96)
乳房大小会影响哺乳吗	(97)
怎样的姿势利于哺乳	(97)
怎样知道宝宝含吸是否正确	(98)
少乳有哪些常见原因	(99)
如何增加乳汁量	(99)
怎样判断乳汁量是否充足	(100)
每次哺乳中前后段奶质有差异吗	(100)
怎样预防乳房肿胀	(101)



产妇和宝宝怎样安度酷暑天·····	(102)
乳头凹陷的母亲能哺乳吗·····	(102)
导致乳腺炎的常见原因是什么·····	(103)
怎样预防乳头皲裂·····	(103)
怎样预防乳汁淤积·····	(104)
产后患急性乳腺炎怎么办·····	(105)
产后漏奶怎么办·····	(105)
怎样防止乳房下垂·····	(106)
哺乳会导致乳房下垂吗·····	(107)
哪些情况不宜采用母乳喂养婴儿·····	(107)
母亲患上呼吸道感染时能否哺乳·····	(108)
哺乳的妈妈应禁用和慎用哪些药物·····	(109)
母乳喂养的宝宝为什么仍然会生病·····	(110)
如何用手挤奶·····	(110)
纯母乳喂养可持续多久·····	(111)
怎样为母乳不够的婴儿添加牛奶·····	(111)

新生儿护理

怎样为新生儿准备尿布·····	(113)
怎样为新生儿准备衣物·····	(115)
怎样为新生儿准备小床·····	(116)
新生儿出生评分有何意义·····	(117)
新生儿可分为哪些类型·····	(118)
新生儿有哪些生理特点·····	(118)
新生儿的护理要点有哪些·····	(120)
不同胎龄新生儿外貌有什么特征·····	(121)
什么是足月小样儿·····	(122)

怎样观察新生儿的粪便·····	(123)
怎样护理新生儿的头皮·····	(124)
怎样给新生儿洗澡·····	(124)
新生儿体温过低有哪些危害·····	(126)
新生儿体温过低如何处理·····	(126)
新生儿硬肿症是怎样引起的·····	(127)
怎样防治新生儿硬肿症·····	(128)
早产儿有哪些特点·····	(128)
怎样护理早产儿·····	(129)
什么叫“袋鼠式护理”·····	(130)
什么是发展性保健护理·····	(130)
为什么宝宝的皮肤会变黄·····	(131)
什么是母乳性黄疸·····	(132)
新生儿病理性黄疸有什么特点·····	(132)
为什么有的新生儿乳房会肿胀·····	(133)
什么是新生儿湿肺·····	(133)
新生儿手脚抖动正常吗·····	(134)
“马牙”是怎么回事·····	(134)
为什么新生儿体重会下降·····	(134)
婴儿体重增加缓慢有哪些常见原因·····	(135)
怎样抱新生儿·····	(136)
怎样分辨婴儿啼哭的原因·····	(136)
不哭不闹就是乖宝宝吗·····	(137)
婴儿哭闹怎么办·····	(137)
为什么摇晃婴儿害处大·····	(138)
怎样护理新生儿脐部·····	(138)
尿布包裹与髋关节脱位有关系吗·····	(139)
怎样早期发现先天性髋关节脱位·····	(140)

怎样早期发现婴儿耳聋.....	(140)
怎样保护婴儿的耳朵.....	(141)
怎样清洁新生儿口腔.....	(141)
怎样为新生儿清洁鼻腔.....	(142)
衣着对宝宝的动作发育有影响吗.....	(142)
婴儿的睡姿有讲究吗.....	(143)
怎样培育宝宝良好的睡眠习惯.....	(143)
怎样的环境适合宝宝睡眠.....	(144)
怎样为婴儿选择枕头.....	(145)
怎样防治尿布疹.....	(145)
“产瘤”和头颅血肿有什么不同.....	(146)
怎样防治婴儿鹅口疮.....	(146)
什么是新生儿脓疱疮.....	(147)
为什么要进行新生儿先天性疾病筛查.....	(148)
苯丙酮尿症是怎么回事.....	(148)

小儿生长发育特点

小儿生长发育有什么特点.....	(150)
小儿的生长发育受哪些因素影响.....	(151)
怎样评估小儿体重的增长状况.....	(152)
怎样给孩子称体重.....	(153)
怎样评估小儿身高增长状况.....	(153)
怎样给孩子测量身高.....	(154)
能预测孩子的身高吗.....	(154)
怎样测量小儿头围.....	(155)
小儿胸部的发育有什么规律.....	(155)
小儿腹部的发育有什么规律.....	(156)



小儿脊柱的发育有什么规律.....	(156)
什么是骨龄.....	(157)
小儿牙齿发育有何规律.....	(157)
宝宝出牙时有哪些表现.....	(158)
小儿脑神经发育有什么特点.....	(158)
小儿视力的发育有什么特点.....	(159)
小儿听力的发育有什么特点.....	(159)
小儿味觉、嗅觉的发育有什么特点	(160)
宝宝皮肤感觉有什么特点.....	(160)
知觉与孩子的智力发育有什么联系.....	(161)
小儿运动发育有什么规律.....	(161)
怎样认识 and 了解小儿的言语发育.....	(162)
为什么要多让孩子爬.....	(163)
为什么不宜让小儿过早学走路.....	(164)
孩子的脚受凉也可引起感冒吗.....	(165)
孩子的皮肤还会“饥饿”吗.....	(165)
怎样给小婴儿剪指甲.....	(166)
孩子晚上不肯早睡怎么办.....	(166)
怎样避免孩子夜惊.....	(167)
怎样保护婴幼儿的皮肤.....	(168)
孩子睡觉时出汗多是不是有病.....	(169)
怎样让宝宝安全健康地度过炎热的夏季.....	(169)
开裆裤穿到几岁比较好.....	(170)
为什么不要给男孩穿带拉链的裤子.....	(171)
怎样训练小儿养成良好的大小便习惯.....	(171)
加强小儿的体格锻炼有什么意义.....	(172)
体格锻炼对小儿的身体有哪些影响.....	(173)
让孩子进行体格锻炼应注意什么.....	(174)

怎样让孩子在日常生活中进行体格锻炼·····	(175)
怎样帮助6个月以内的小儿做体操·····	(175)
怎样帮助7~12个月的孩子做体操·····	(176)
小儿预防接种包括哪些项目·····	(177)
小儿的预防接种工作由哪个部门负责·····	(177)
怎样接种卡介苗·····	(178)
怎样接种脊髓灰质炎疫苗·····	(179)
怎样接种百白破三联针·····	(179)
怎样接种麻疹疫苗·····	(180)
怎样接种乙脑疫苗·····	(180)
怎样接种乙肝疫苗·····	(181)
父母亲患乙肝的新生儿怎样接种乙肝疫苗·····	(181)

❧ 婴儿养育要诀 ❧

孩子需要什么营养品·····	(182)
小儿生长发育需要哪些矿物质·····	(183)
为什么要给孩子多喝水·····	(183)
正常健康的孩子是否需要补充药物性维生素·····	(184)
什么是婴儿的混合喂养·····	(185)
什么是婴儿的人工喂养·····	(185)
婴儿的人工喂养应注意哪些问题·····	(186)
怎样选购与消毒奶瓶、奶头·····	(187)
奶瓶喂奶与牙胎畸形有何关系·····	(188)
给婴儿喂牛奶应注意哪些问题·····	(189)
怎样给婴儿冲调奶粉·····	(190)
给婴儿添加辅食要注意哪些问题·····	(190)
怎样给婴儿添加辅食·····	(192)



怎样做果汁·····	(193)
怎样制作菜汤·····	(193)
怎样制作米汤·····	(194)
怎样制作鱼泥·····	(194)
怎样制作猪肝泥·····	(194)
怎样蒸鸡蛋羹·····	(195)
怎样做菜泥·····	(195)
给小儿制作食品的原则是什么·····	(195)
婴幼儿不宜吃哪些食物·····	(196)
为什么要让孩子从小养成良好的饮食习惯·····	(197)
孩子需要养成哪些良好的饮食习惯·····	(197)
怎样培养孩子良好的饮食习惯·····	(198)

小 儿 早 期 教 育

小儿早期教育的目的和内容是什么·····	(200)
孩子过早用脑会不会影响大脑发育·····	(201)
早期教育从什么时候开始·····	(202)
对孩子进行早期教育需注意什么·····	(202)
为什么要重视家庭教育·····	(204)
怎样给孩子讲故事·····	(204)
怎样教孩子识数·····	(205)
让孩子猜谜语应当注意什么·····	(206)
孩子学画画有什么好处·····	(207)
怎样教孩子学画画·····	(207)
怎样锻炼和提高孩子双手的灵活性·····	(208)
幼儿早用筷子有什么好处·····	(209)
给孩子选购玩具要注意什么·····	(210)