

女性孕育指南

马燕 编译

广东科技出版社



女性孕育指南

马 燕 编译

广东科技出版社

粤新登字 04 号

女性孕育指南

马 燕 编译

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 127,000字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 1—10,400册

ISBN 7—5359—0755—5/R·143

定价 2.80元

目 录

第一章 女性孕育的基本生活问题	(1)
一、优生优育	(1)
1. 计划生育	(1)
2. 避孕	(2)
3. 选好妊娠的时机	(3)
4. 理想的出生月份	(3)
二、妊娠期间的性生活	(7)
1. 妊娠初期、中期、后期的性生活原则	(7)
2. 妊娠期性生活的几种体位	(8)
3. 满足丈夫的特别方法	(9)
4. 患病孕妇的性生活问题	(9)
三、产后的性生活	(9)
1. 产后的性生活从什么时候开始?	(9)
2. 产后的避孕	(10)
四、职业女性的妊娠和育儿	(10)
五、人工流产手术	(12)
六、不孕人士专栏	(13)
1. 什么是不孕症?	(13)
2. 不孕的原因	(13)
3. 不孕的检查	(13)
4. 不孕人士的妊娠方法	(17)

第二章 孕妇经历	(19)
一、妊娠症状和 诊断	(19)
1. 确症.....	(19)
2. 疑症.....	(19)
3. 不确症.....	(20)
4. 根据妊娠试验的诊断.....	(20)
5. 医学上应用电子技术进行诊断.....	(21)
二、孕妇的体检和定期诊察	(23)
1. 孕妇体检的项目.....	(23)
2. 妊娠初期和中期的经历.....	(25)
3. 妊娠后期的经历.....	(27)
三、孕吐和妊娠恶阻	(27)
1. 原因.....	(28)
2. 症状和表现.....	(28)
3. 对付孕吐的妙策.....	(29)
4. 问题解答.....	(30)
四、流产	(32)
1. 流产的时期.....	(32)
2. 流产原因和预防.....	(33)
3. 流产的症状 (也称“小产”的症状).....	(36)
4. 流产的种类.....	(37)
5. 问答: 出现流产症状时怎么办?.....	(38)
五、孕妇与 疾病	(38)
六、妊娠中出现的危险症状	(42)
1. 腹痛.....	(42)
2. 出血.....	(43)
七、妊娠中身体的变化和异常	(44)
八、孕妇的忧虑	(50)
1. 畸形问题.....	(50)

2. 血型不合问题.....	(53)
3. 问答: 血型不适时怎么办?	(57)
九、孕妇的精神卫生	(57)
1. 精神卫生的必要性.....	(57)
2. 精神卫生的意义.....	(58)
3. 现代胎教.....	(59)
4. 孕妇的心理.....	(60)
5. 孕妇和亲人的生活态度.....	(62)
十、孕妇怎样使用腹带	(68)
十一、妊娠中毒症	(69)
1. 原因和诱因.....	(70)
2. 症状.....	(71)
3. 预防和治疗.....	(71)
4. 严重妊娠中毒症的特殊型.....	(72)
5. 妊娠中毒症的饮食.....	(73)
十二、胎儿臀位	(74)
1. 胎儿臀位的原因.....	(75)
2. 臀位产.....	(75)
3. 问答: 怎样纠正臀位.....	(76)
十三、产科疾病	(77)
1. 宫外孕.....	(77)
2. 葡萄胎.....	(78)
3. 羊水过多症.....	(78)
4. 问题解答.....	(79)
十四、分娩前的准备	(80)
1. 分娩及住院所需要的用品.....	(80)
2. 准备小宝宝出生到 3 个月的用品.....	(80)
第三章 分娩与育儿	(83)
一、早产和超期妊娠	(83)

1. 预产期.....	(83)
2. 为什么说超期妊娠不是好事?	(84)
3. 超期妊娠的诊断和对策.....	(85)
二、临产征兆和入院的时期.....	(86)
1. 临产征兆.....	(86)
2. 临产开始的症状.....	(86)
3. 入院前的心得.....	(87)
三、分娩.....	(88)
1. 产道.....	(88)
2. 产力.....	(90)
3. 产程(分娩经过)	(90)
4. 问答: 突然临产时怎么办?	(95)
四、产科手术及其适应.....	(96)
1. 产科手术的种类.....	(96)
2. 产科手术的适应症.....	(99)
五、无痛分娩法.....	(100)
1. 心理学的方法.....	(100)
2. 物理学的方法.....	(101)
3. 药理学的方法.....	(102)
六、分娩时容易出现的异常和疾病.....	(103)
七、怎样才能分泌好母乳.....	(107)
1. 乳房的护理.....	(107)
2. 乳房的按摩.....	(109)
3. 乳房的构造和发育.....	(112)
八、产后的精神卫生.....	(113)
九、妈妈可以发现的新生儿异常.....	(114)
1. 小宝宝的姿势.....	(114)
2. 哭声.....	(115)
3. 呕吐.....	(116)

4. 黄疸	(117)
5. 大便异常	(117)
6. 体温	(118)
7. 体重	(118)
8. 腹股沟、会阴部、臀部	(119)
9. 眼睛	(120)
10. 头部	(120)
11. 喘鸣、呻吟	(121)
12. 抽筋、痉挛	(121)
13. 问答：怎样才能使小宝宝止哭？	(121)
十、早产儿及护理	(121)
十一、新生儿的护理	(124)
1. 沐浴	(124)
2. 脐带	(129)
3. 换尿垫	(129)
4. 抱新生儿的正确姿势	(130)
5. 授乳	(131)
6. 小宝宝的日常保健	(131)
7. 问题解答	(133)
十二、小宝宝的哺养	(134)
1. 母乳哺喂的优势	(134)
2. 母乳与牛奶营养成分的比较	(134)
3. 母乳哺喂的时期	(135)
4. 问答：怎样知道哺喂不足？	(136)
5. 人工喂养	(136)
6. 混合喂养	(137)
7. 添加辅食	(138)
8. 问答：怎样使小宝宝打嗝？	(139)
十三、小宝宝的发育过程	(139)

1. 从初生到周岁内的发育过程·····	(140)
2. 小宝宝与乳牙·····	(141)
3. 小宝宝的身体健康和预防接种·····	(142)
4. 小宝宝与母爱·····	(145)
第四章 孕、产妇的健与美 ·····	(146)
一、孕妇健美体操 ·····	(146)
1. 腹式呼吸·····	(146)
2. 去疲劳, 预防静脉瘤·····	(147)
3. 壮腰去倦·····	(149)
4. 使孕妇保持美好姿势的动作·····	(151)
5. 安乐待产的体位·····	(152)
二、产褥体操 ·····	(153)
三、产后母体的回复及其护理 ·····	(156)
1. 子宫的回复·····	(156)
2. 产后出血期·····	(157)
3. 会阴部、外阴部的回复·····	(158)
4. 骨盆的回复·····	(158)
四、孕妇多姿采的生活 ·····	(159)
1. 运动·····	(159)
2. 旅游·····	(159)
3. 看戏与跳舞·····	(160)
4. 喝酒与吸烟·····	(160)
五、孕妇服装设计 ·····	(161)
六、妊娠和皮肤 ·····	(168)
1. 皮肤变化·····	(168)
2. 皮肤的护理·····	(169)
3. 妊娠时容易发生的皮肤病·····	(170)
七、孕妇的美容 ·····	(171)
1. 孕妇化妆的技巧·····	(171)

2. 按摩护肤.....	(172)
3. 食物营养的美容之道.....	(173)
4. 孕妇头发护理.....	(174)
八、孕、产妇的营养调理.....	(175)
1. 营养基础知识.....	(175)
2. 孕妇、产妇应节制和需要的食物.....	(178)
九、饮食和 食 谱.....	(179)
1. 妊娠初期的饮食.....	(179)
2. 妊娠中期的饮食.....	(180)
3. 妊娠后期的饮食.....	(181)
4. 产后授乳期的饮食.....	(181)

第一章 女性孕育的基本生活问题

一、优生优育

计划生育、优生优养是建立美满幸福家庭的重要条件之一。一对夫妇在没有为人父母的自觉性和责任心的思想准备之前,在没有取得良好的哺育孩子成长的环境之时,不期然地生养了孩子,这应该谁都不希望的。为避免这种不幸,有必要以每对夫妇为中心,制定一个切实可行的家庭计划。这个计划也可以理解为计划生育。

计划生育方案涉及的内容很广,首先要确定生养孩子的数量。中国的计划生育政策是由于特殊的环境和因素而决定。在人口稠密、出生率高的地区和城市,提倡晚婚晚育和一对夫妇只生一个孩子;对患有不孕症的夫妇,要求生育的应给予积极治疗;在人口稀少的少数民族地区采取有利于人口发展的政策。此外,计划生育还要考虑夫妇双方的年龄、健康状况、经济条件、职业条件等。以此为基础设立一个家庭计划生育的档案。

1. 计划生育

婚后,或者妻子在家操持家务,或者妻子继续工作,或者

妻子、丈夫高龄等，这样那样的不同情况，就造成了每个家庭计划生育内容的差别。但总的来讲，我们主张不要结婚后马上生孩子。婚后夫妻之间需要有一个互相理解、增进感情的过程，并且要在家庭有了一定物质基础之后，才好考虑生育子女。

2. 避孕

避孕是通过药物、避孕工具、手术等抑制排卵或精子的产生、阻止精卵相遇、影响孕卵发育或阻止孕卵着床等手段而达到阻止妊娠的目的（避孕失败了，还可以用人工流产中止妊娠作为补救措施）。我国常用的避孕工具和药物有：男性用阴茎套，女性用子宫帽、避孕环、避孕膜和各种口服避孕药等。其中，通过大量临床实践证明，避孕环被认为是一种安全、有效、简便的方法，取出后又不影响生育。但其也有不尽完美之处，如脱环、带器妊娠等，同时还有对个别女性产生副作用，如出血、腰痠和月经失调等。

计划妊娠，首要的是要明确双方都具有生育能力，不要等到妻子或丈夫失去了生育能力时才来计划妊娠。有些夫妇由于工作上、经济上或住房等原因迟迟不要孩子，结果上了年纪而孩子都没成年。所以，要有一定的预见性，要适时地进行避孕，这一点不能忽视了。

由于妊娠和育儿都是妻子肩上的重任，从这点考虑，女性生育能力的旺盛期在26岁，迟则30岁，最迟也不要超过35岁。在此期间生第一胎较为理想。当孩子出生以后，哺育就是妈妈的头等大事了。年轻力壮的妈妈是经受得起这番劳作的。但对高龄妈妈来说就不能不说是一种较沉重的负担。特别是在妊娠、分娩的过程中，出乎意料的事情常有发生，这对母子都会带来影响，尤其是高龄产妇。

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页

原
书
缺
页