

生活与科学文库

生长发育

生活护理

饮食营养

疾病预防

婴幼儿保健

柳林 等著

生活与科学
文库

49

科学出版社

孕产妇必读

高丹枫 吕玉兰 王秀婵 编著

中国妇女出版社



(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇必读/高丹枫编著.-北京:中国妇女出版社,
1996.10

(我们(WOMEN)必读丛书/郎景和,宋维炳主编)

ISBN 7-80131-094-2

I. 孕… II. 高… III. ①围产期-保健-基本知识②婴幼儿-哺育-基本知识

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17909 号

孕 产 妇 必 读

高丹枫 吕玉兰 王秀婵 编著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

河北香河第二印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 6.25 印张 135 千字

1996 年 9 月北京第一版 1996 年 9 月第一次印刷

印数:1—20,200 册

ISBN 7-80131-094-2/R·2

定价:11.00 元

目 录

孕 产 妇 篇

妊娠生理

月经和经期卫生	3
计划生育	6
避孕	6
节育	8
生命的开始	9
遗传与优生	15
胎儿性别的差异	16
遗传性疾病	17
优生	17
产前检查	20
产前诊断	25
孕期卫生	27
衣着	28
睡眠和休息	28
	1

劳动	28
运动和文娱活动	29
饮食	29
清洁	32
乳房及乳头卫生	32
性生活	32
胎教	32
孕期禁忌	34
妊娠病理	
妊娠早期的常见疾病	39
妊娠呕吐	39
流产	41
子宫外孕	43
葡萄胎	45
妊娠晚期的常见疾病	47
妊娠高血压综合征	47
静脉曲张和痔疮	49
产前出血	51
多胎妊娠	55
妊娠与其它疾病	56
妊娠与心脏病	57
妊娠与肾炎	60
妊娠与病毒性肝炎	62
妊娠与贫血	64
妊娠与糖尿病	66
分娩	
分娩前的准备	68
住院分娩的条件	68

产前的物质准备	69
临产注意事项	70
分娩的先兆	71
分娩的过程	72
分娩时的助产动作	75
分娩异常	77
剖腹产的适应症	81

产褥期的生理和卫生

产褥期生理	83
产褥期卫生	86
产褥期保健体操	90
喂奶与断奶	92

产后可能发生的问题

尿潴留	97
产后出血	98
产褥感染	101
产道的损伤	103
乳腺炎	106
子宫收缩痛	110
子宫复旧不全	111

产后常见的妇科疾病

月经障碍	113
闭经或月经稀少	113
月经过多、过频和不规则出血	116
经前期紧张症	117
更年期综合征	118
绝经后出血	120

生殖道炎症	120
滴虫性阴道炎	122
霉菌性阴道炎	123
女阴瘙痒症	124
子宫颈炎	125
慢性盆腔炎	126
子宫脱垂	127
生殖器肿瘤	129
子宫肌瘤	130
子宫颈癌	131

新生儿篇

新生儿的特征

成熟儿的特征	135
未成熟儿特征	138
胎儿畸形	139

新生儿护理

适当的外界环境	142
睡眠的姿势	143
洗澡	145
衣着和尿布	147
眼、耳、鼻、口的清洁卫生	148
脐带的脱落及处理	149
凶门的观察与保护	149
哭闹不安的对策	150

预防意外伤害	151
服药方法	153

新生儿喂养

母乳喂养	154
母乳喂养的好处	154
母乳喂养的缺陷	155
母乳喂养的时机	156
母乳喂养的方法	157
促进乳汁分泌的条件	158
母乳是否够吃的判断方法	159
人工喂养	159
牛、羊鲜奶喂养	160
奶粉和奶制品的调配	160
奶瓶哺喂方法	161
混合喂养	162
早产儿的喂养	162
辅食的添加	163
每日哺喂参考表	164
新生儿的早期教育	164

新生儿的特殊现象

产瘤	166
生理性体重下降	167
脱水热	167
新生儿黄疸	168
生后无尿	169
乳腺肿胀和阴道出血	170
螳螂子	171
马牙、板牙	171

新生儿红斑和色素斑	172
胎位畸形	172

新生儿的常见疾病

头颅血肿	174
窒息与颅内出血	175
呕吐	176
呼吸异常	177
脐风与脐炎	178
脐疝	179
尿布皮炎	180
白口疮	180
新生儿硬肿症	182
奶癣	182
脓疱疮	184
上呼吸道感染	184

预防接种

原理和程序	186
接种前要做的事	188
接种时家长的配合	190
接种后注意事项	191
接种反应	191

孕产妇篇

婚姻和生育，是每一个成年妇女都会遇到的实际问题。我国目前的基本国策是“一对夫妇只生一个”，广大孕产妇必然缺乏孕产期保健方面的知识和经验，我们愿成为您最好的医学保健顾问，帮助您顺利渡过孕产期的各个阶段。

妊娠生理

月经和经期卫生

排卵和月经是女子生理上的特殊现象。

女子为什么会来月经？这要从女性生殖系统谈起。

女性生殖器官大致可分为外生殖器、阴道和内生生殖器三部分。而内生生殖器又包括了子宫、输卵管和卵巢。

卵巢是女性生殖器中最主要的器官，它可以产生卵细胞。当女子刚出生时，她们每个卵巢内就有大约 10 万个原始卵泡，每个卵泡由一个半成熟的卵（卵母细胞）和周围保护细胞组成。女性青春发育（十二三岁）后，每一次规则的月经周期排出一个成熟的卵子，直到绝经期。一生大约可排出卵子约 300~400 个。在卵子成熟的过程中，卵巢产生雌激素，促使子宫内膜逐渐增厚，腺体增多，小动脉增粗并具有分泌功能。排卵后，卵子外的保护细胞层发生变化：每个细胞的体积增大，细胞内含有许多黄色的颗粒，叫做黄体，它继续分泌雌激素，还分泌另一种激素，叫黄体素（又叫孕激素），它们能继续维持子宫内膜的增厚。如果卵子没有遇到精子结合成胎，黄体约在 14 天后就自行萎缩，它不再分泌雌激素和孕激素，增厚的子宫内膜得不到激素的有效支持，不仅不会增长，反而日见萎缩、变薄，使得原先长得又高又密的小血

管丛受到挤压，血液循环发生障碍，子宫内膜因得不到养料而坏死、脱落，其脱落时因血管破裂而流血，这就是月经。

月经来潮后，卵巢内又有新的卵子发育成熟，于是分泌出新的雌激素，刺激子宫内膜生长，创面长好，流血停止，月经结束。下一次的排卵又快开始了，这样周而复始，间隔一定时间（正常为 28~30 天）重复一次，即我们通常所说的月经周期。由于月经可能受到各种内、外因素的影响，故不是一成不变的，只要变化的范围在一定的限度内，就属于正常月经来潮。

月经周期 大多数女子的月经周期在 28~30 天，约有 20% 的妇女月经周期要长些或短些。一般在 21~42 天（3~6 周）限度内，都可以认为正常。但每个人的周期应当相对比较恒定，如果这次二十几天，下次三十几天，周期长短相差很多，那就不正常了。不过初潮以后的二、三年内，月经周期不太规则是属于正常生理现象。因为这时的女性生殖器官发育还没有成熟，卵巢的功能也还不稳定。

经血性质和出血量 经血与人体内的血液没有什么区别。但月经血流出时混有子宫内膜碎片和粘液，因而血色应为暗红色，比较粘稠，不容易凝结。出血量因人而异，一般在 50~60 毫升，但也有少至 10 毫升、多达 100 毫升的，都属于正常范围。出血以第 2~3 天为最多，以后逐渐减少。

行经日期 即流血的时间，通常为 3~5 天，正常范围为 2~7 天。

经期反应 月经期间一般没有什么严重的不适感觉，只是体力比平时差一些，容易疲劳。少数妇女在经前和经期内有小腹下坠，乳房胀痛，四肢、颜面浮肿等局部反应，以及

疲倦嗜睡，头痛、烦躁不安，情绪波动等全身反应，月经净后就会消失，不会因此而影响工作和学习。

月经是一种生理现象，但由于这时子宫颈口微张，子宫内膜脱落出血和阴道酸性分泌物被血冲淡而丧失了抑制细菌生长的自然防御作用，再加上盆腔充血和全身神经体液系统的变化，身体抵抗力降低。此期若不注意卫生和保健，细菌侵入后极易引起生殖器官疾病和月经病。以下是经期中应注意的几个方面：

(1) 保持阴部清洁，预防感染。 月经带宜选用棉布或毛巾制作，内垫的东西要用干净而吸水、经过消毒的软纸，以免因纸质粗糙而磨损皮肤引起感染；纸和内裤要勤换，防止细菌滋生；月经带每次用后除洗净之外，应在日光下晒干，也可用熨斗烫干或煮沸消毒，然后包好收藏，以备再用。经期阴部要勤洗，并做到一人一盆一汤，洗脚与洗外阴部分开；最好淋浴或局部擦洗，切忌盆浴和坐浴，避免脏水进入阴道；大小便后应用手纸从前往后擦拭，以免将肛门附近的脏物带入阴道。已婚女子在月经期间应禁止性生活，这不但由于细菌易于侵入阴道造成感染，而且性交的刺激，会使盆腔充血，引起经血增多和经期延长。

(2) 注意保暖，避免受凉。 月经期间要注意保暖，尤其是下半身的保暖，避免下冷水，更不宜用冷水洗澡、洗脚、洗头。突然或过强的冷刺激，会使子宫及盆腔血管过度收缩，导致经血减少或停止，同时受凉后身体抵抗力降低，也给感染创造了机会。

(3) 饮食方面，要选择新鲜和易消化的食物，多饮水，不宜过饱，禁忌烟酒和其它刺激性食物，保持大便的通畅，减

少因此而出现的月经紊乱和痛经。

(4) 月经期间过度的情绪波动有可能影响月经周期和行经的正常，故经期妇女应注意克制情绪的激动，稳定情绪，不要过分紧张、焦虑和恼怒，保持心情舒畅，保持充足的睡眠和避免剧烈的运动。

计划生育

实行计划生育，是我们党和国家的一项长期的政策，它可以使我国的人口保持在一个比较合理的水平上，使人口的增长速度与国家经济发展的速度相适应。目前，我国工业、农业和科学技术的许多重要指标都走在世界的前列，如钢、石油、煤、粮食、棉等，但人均产值和物质占有量却很低，这在很大程度上同我国有十一亿多的人口有关，因此搞好计划生育决不是一时的权宜之计。只有搞好计划生育，才能使工农业生产和人民生活得到更好的安排，从而加快具有中国特色的社会主义建设速度和逐步提高人民的生活水平。

实行计划生育，广大群众尤其是妇女减轻了孩子的牵累和繁重的家务劳动，有利于母亲和下一代的健康；有利于父母对子女们培养和教育；有利于移风易俗、肃清“男尊女卑”的封建思想和树立社会主义新风尚，可以说是有百利无一弊的大好事。

避孕

要达到计划生育的目的，最好的办法是采用科学的避孕方法。以往一些人采用体外射精、安全期性交、延长哺乳期等方法避孕，均不可靠，失败的可能性很大。目前还是以下

几种避孕方法较为妥当：

(1) 宫内节育器 目前我国多数育龄妇女采用这种方法避孕。宫内节育器种类很多，由金属、塑料、硅橡胶、不锈钢丝等材料制成，其形状有环型、T型、V型等。其避孕原理基本相同，效果也差不多，目前最常用的是不锈钢单环和带铜的T型环。

(2) 女用避孕药 有口服避孕药、避孕针等，其主要成份是人工合成甾体激素—雌激素和孕激素类。避孕效果好，停药后能较快恢复生育功能，是目前应用较广的避孕方法。如长效避孕药避孕针I号，含戊酸雌二醇5毫克，己酸孕酮250毫克，注射一次避孕一个月；短效避孕药口服避孕药I号（白色糖衣片，含炔诺酮0.625毫克、炔雌醇0.035毫克）。口服避孕药II号（淡黄色糖衣片、含甲地孕酮1毫克，炔雌醇0.035毫克）。复方18甲（含18甲基炔诺酮0.3毫克、炔雌醇0.03毫克）。这类药物剂量小、效果好。身体健康的育龄妇女要求避孕时都可口服。具体服法是每月月经第五天开始服药，每晚1片，连服22天，忘记服药可在第二天立即补服1片。另外还有探亲避孕药如53号抗孕片，每次房事后立即服用1片。

绝大多数女子服避孕药是没有反应的，少数人可能出现恶心呕吐、阴道出血、闭经等副作用。常常在开始服药时产生，以后则逐步好转或消失。个别不能耐受者可加服维生素B₆、维生素C各1片，每天3次。或吃生姜、浓茶。如有阴道出血，可加服炔雌醇0.005~0.01毫克。凡是患有急慢性肝炎、肾炎、糖尿病、各种血栓症和心力衰竭的妇女，不宜服避孕药，因为它通过肝脏变化和肾脏排泄的。患一般性

高血压、乳房良性肿块、子宫肌瘤的人，应在医务人员的指导下服用。哺乳期暂缓使用。

(3) 外用药物避孕 如避孕药膏、栓剂、片剂及避孕药膜等。在性生活之前将外用避孕药放入阴道内，利用药物的化学作用杀死精子或使其失去活动能力；或者利用药物在子宫外口形成油层或薄膜，用阻碍精子进入宫腔的方法而达到避孕目的。

(4) 外用避孕工具 如避孕套、阴道隔膜等。避孕套是男性避孕工具，性生活时使精液排在套内而达到避孕的目的；阴道隔膜是女用避孕工具，性生活前放入阴道内将子宫颈口盖住，使精子无法进入子宫，从而达到避孕的目的。

节育

即节制生育，它与避孕不同，主要包括为终止妊娠而施行的人工流产、引产和绝育术。

(1) 绝育 指通过结扎男子输精管或女子输卵管而达到永久性节育的方法，它安全可靠，简单易行。不影响卵巢和生理功能，性激素照常分泌，对性欲、第二性征都无妨碍，那种担心绝育手术后会留下病根的顾虑是不必要的。做过输卵管结扎手术后的妇女，如在特殊情况下需要再生育，可以做输卵管复通手术，重新具备怀孕条件。

(2) 人工流产 避孕失败、怀孕后有病或其它原因不宜继续怀孕，就可用人为的办法终止妊娠，叫做人工流产。它是控制生育的一种辅助方法，不能作为计划生育的一种正常途径，多次的人工流产，对身体健康是有害的，也会为今后的妊娠、分娩带来麻烦。