

母子保健必读

新编

中国福利会国际和平妇幼保健院 组编

上海科学普及出版社



7
JF

主 编
潘季芬

编者(按姓氏笔划为序)
王玲玲 苏琦枫 姚佩华 徐绍婕

内 容 提 要

本书根据孕产妇从新婚怀孕到产后各个阶段的实际情况，详细介绍了孕妇在不同孕期的生理特点、胎儿的发育特征、孕妇的日常起居、膳食营养、卫生保健以及孕妇的家庭护理等知识，并对新生儿、婴幼儿的生长发育、孩子的护理、喂养、保健以及孩子可能出现的各种情况的正确处理也作了深入浅出的介绍。本书对新婚夫妇、孕产妇及其家属具有很强的实际指导作用，对从事妇幼保健的卫生工作人员也有一定的参考价值。

前 言

家庭是社会的细胞,孩子是祖国的未来,对大多数已经组成家庭的夫妇来说,面临的一个重要课题,便是如何迎接一个健康、活泼的小天使的降临。

而妊娠、分娩、婴幼儿的护理和保健,是一个比较细致和复杂的过程,对于即将或准备成为新爸爸、新妈妈的一些朋友来说,他们对这方面的知识知之甚少或一无所知,在遇到的各种各样的问题和困难面前,常常显得茫然不知所措,或是道听途说,一错再错……显然,这与优生、优育、优教是格格不入的,对于家庭的幸福和美满,也有不利的影响。为此,由中国福利会国际和平妇幼保健院组织该院一批具有丰富临床经验的高年资医师,根据长期的医疗实践经验,并参考和借鉴国内外的最新科研成果,精心编写了《新编母子保健必读》一书。

本书全面系统介绍了不同孕期孕妇的生理特征、胎儿的发育特点、孕期的膳食营养、孕妇病症的处理和用药须知;分娩时的准备和保健常识;另外,对于产妇的日常起居和保健也作了专门叙述;在此基础上,对于新生儿的各种生理特征、护理、喂养、保健和生长发育也作了深入浅出的介绍。

本书的编写,依据了知识性与实用性、理论性与通俗性相统一的原则,所列内容均是孕产妇及其家属在日常生活中经

常遇到而又迫切需了解的知识，故本书具有很高的实用价值和指导意义，也定能博得广大读者的喜爱。

编 者

1993年2月

目 录

母 篇

第一章 新婚保健	3
一、婚前健康检查的意义	3
二、最佳生育年龄	4
三、最佳生育时机	5
四、最佳受孕季节	5
第二章 孕期保健	7
一、怀孕的征兆	7
二、怀孕期母体的变化	9
三、妊娠期胎儿发育特征及保健	10
四、妊娠期异常及并发症	15
五、妊娠合并症	25
六、孕期营养与膳食	30
七、孕期用药	37
第三章 分娩期保健	39
一、临产前的准备	39
二、临产先兆	40
三、分娩时保健	42
第四章 产褥期保健	46

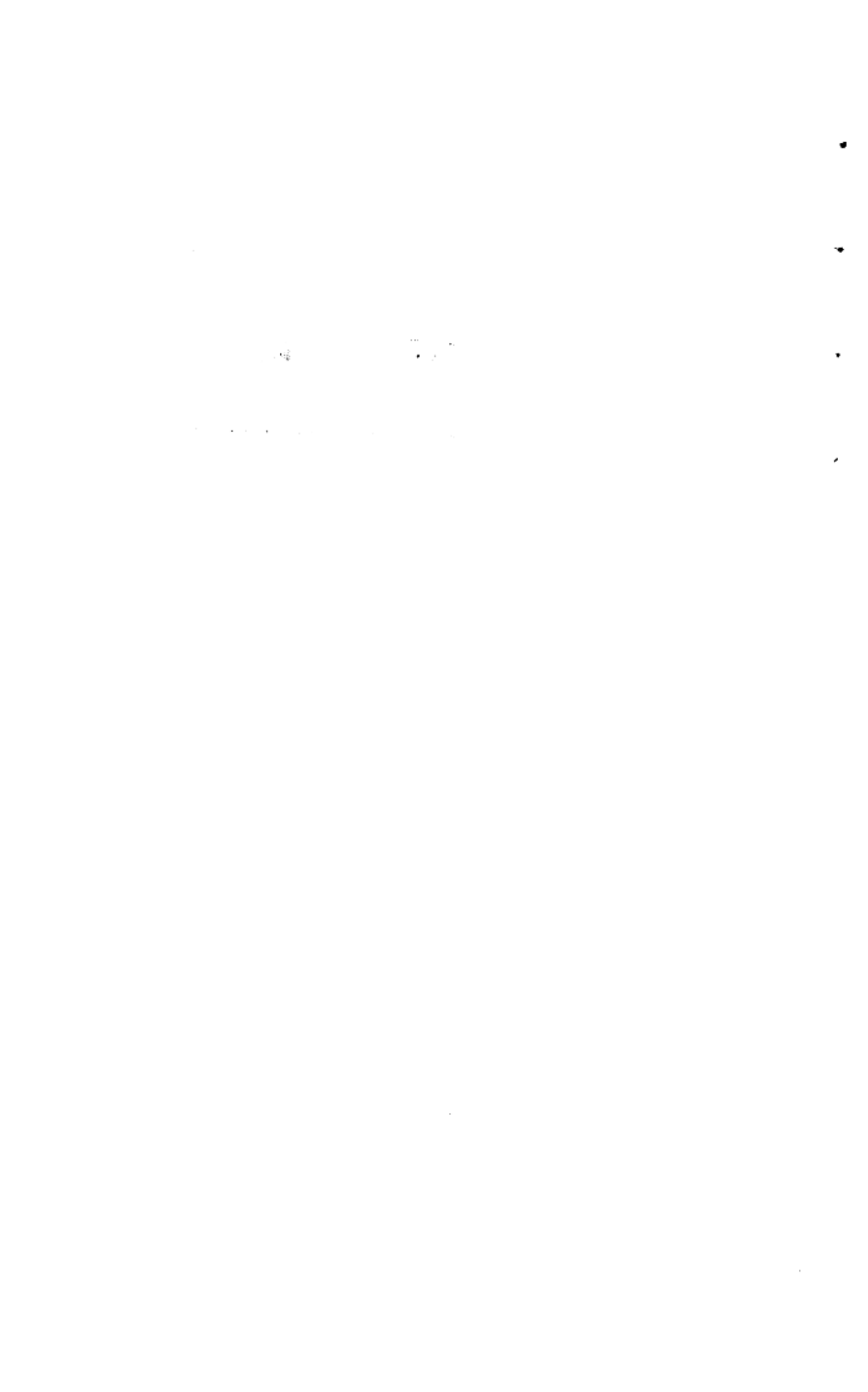
一、产妇的身体变化·····	46
二、产妇的营养与膳食·····	50
三、哺乳期用药·····	52
四、产妇日常起居·····	53
五、产妇保健·····	56

子 篇

第五章 新生儿常见情况的处理和护理 ·····	69
一、新生儿出现的几种情况的处理·····	69
二、新生儿的护理·····	75
第六章 婴、幼儿喂养 ·····	79
一、母乳喂养的好处·····	80
二、母乳喂养成功的关键·····	81
三、乳房保健·····	81
四、母乳喂养中应有的几种认识·····	85
五、正确使用奶瓶·····	92
六、婴儿的辅助食品添加和饮食习惯的培养·····	93
第七章 婴、幼儿的护理和保健 ·····	97
一、婴、幼儿的衣着·····	97
二、婴、幼儿的玩具·····	98
三、婴、幼儿患病时的几种表现·····	100
四、婴、幼儿的安全问题·····	100
五、几种意外情况的急救方法·····	108
六、保护婴幼儿牙齿·····	109
七、计划免疫·····	113
第八章 婴、幼儿发育和科学育儿 ·····	117
一、婴、幼儿神经精神发育·····	117

二、科学育儿	121
三、小儿精神行为的家庭记录	124
附录	128
一、中国福利会国际和平妇幼保健院产前病史记录	128
二、中国福利会国际和平妇幼保健院孕妇自我监护 记录表	133
三、婴儿记录	136
四、儿童生长发育保健卡	137

母 篇



新 婚 保 健

一、婚前健康检查的意义

婚姻是男女两性建立家庭的开始，它意味着从单身生活步入两性的共同生活，是生育后代和教育后代的开始。

父母的保健是子女健康的基础和保证。当男女双方感情发展到一定程度，准备建立小家庭开始共同生活之前，进行一次客观的、科学的婚前健康检查是非常重要的。

婚前健康检查是优生的第一步，也是一次优生监督。通过对男女双方家族史的调查，按照婚姻法中的规定：有直系血缘和旁系血缘者不能结婚；有精神病患者以及各种传染病未经治疗前不能结婚；有各种原因引起的痴呆不宜结婚；有生殖系统发育异常，婚后影响性生活者未经治疗前亦不宜结婚；有各种遗传病的携带者不宜结婚。

婚前健康检查实际上也是优生优育的一次初步筛选，只有被确认为是生理上、心理上完全健康者，法律才允许结婚。这是一项利国利民的重要措施，它确保了人口的质量、民族的繁荣和昌盛。

二、最佳生育年龄

女性从18岁步入青春期后，生理上开始成熟。每一次月经周期都有一次排卵，左右两侧两个卵巢轮流执行任务，至45岁绝经为止。女性一生可排卵400~500次。如何在数百次排卵机会中选择恰当的年龄、时机、季节受孕是优生优育必需考虑的条件之一。

婚姻法规定20岁以上的女青年，且在生理及心理上均属健康者就可以合法结婚，但是女性充分的成熟，包括生理、心智及社会经验等各方面的成熟往往要到25岁左右。所以，过早结婚或担当扶养生育下一代的责任，无论是从身体条件或心智发育来说都为时过早。因此，社会各界都不主张太年轻的女性生育，让不合格的小妈妈来承担扶养和教育孩子的重任。

从产科医生的角度考虑，也不希望高龄初产妇的出现。那些年过35周岁的妇女，由于年纪偏大，孕期妊娠综合症的发生率就高，而且胎儿异常情况的百分比也比较高。例如，先天性愚型儿的发生，母亲年龄在20~30岁的，发生比例为1%，而母亲年龄在30~40岁者，发生率高达1%，上升十倍左右，所以，产科医生将年龄超过35岁，且是首次怀孕分娩的产妇列入高危妊娠范围，应该重点监护、重点管理，随时做好应变准备。

所以，过早生育及过迟生育，无论在生理上还是心理上都是不恰当的，应该考虑在25~28岁之间生育最为合适。在这阶段，生理上各器官发育完全成熟，心理上在处理家庭、工作、社会等方面的能力都日趋成熟，又逢年富力强、精力充沛。在这时期生育儿女，就能有较好的精力和经验担负起对孩子教养和教育的重任。

三、最佳生育时机

每对夫妇在准备结婚的同时,就应该考虑准备什么时候生育。也就是我们常说的“有计划的生育”。夫妻双方可根据自己的意愿、经济条件、健康状况及工作性能等等客观因素,选择自己的最佳生育时机。

一般认为,在紧张、兴奋的婚礼过后不要急于受孕。无论从体力上、经济上都应该有一个喘息的机会。在结婚之前,男女双方都为筹建小家庭奔波忙碌,致使精神疲惫。在经济上几乎耗尽了自已所有的积蓄。而且“两人世界”的小家庭生活需要一个相互适应的过程。所以,婚后随即受孕是不明智的,甚至是有害的。另外,婚宴喜庆之际,亲朋好友欢聚一堂,热闹非凡,新婚夫妇主动地或被动地饮酒过度,吸烟过多。这些都是对胎儿发育致畸危险的有害因素。所以,如果婚后立即受孕,说不定几杯喜酒,将会酿成意料不到的苦果——“胎儿酒精综合症”:轻者畸形,重者造成死胎。

所以,新婚夫妇在结婚2~3年内,要按具体情况,选择合适的生育时机。在思想上作好有计划的生育准备之外,同时,还需逐月逐年地积累一笔钱,因为母体在孕期、产后都需要增加营养,且孩子出生以后,定会有意想不到的开支。

总之,每一个孩子都在父母殷切希望下出生。如果胎儿的孕育、婴儿的扶养能得到最佳保证,这也是提高人口素质,优生优育的重要因素。

四、最佳受孕季节

当夫妇双方确认受孕的条件成熟以后,还不能忽略当时的气候条件及双方的健康情况。

大家知道，寒冬、初春两季是呼吸道传染病的流行季节，尤其是病毒性流行性感冒所致的急性呼吸道感染在春冬两季流行更为广泛。妊娠妇女是最易感人群，且每年流行的菌株不同，可以重复感染。一旦在妊娠早期（初三个月之内）合并病毒感染，会使有的孕妇发生流产外，还将会引起胚胎发育异常：如兔唇、裂腭、心脏有缺陷、死胎等等。

为了避免由于气候差异而感染上传染病，造成严重后果，应该注意不要在春、冬两季受孕，应有意识选择夏、秋季节受孕。此时气温适宜或炎热，不易感冒发热，而且夏秋两季水果品种丰富，如西瓜、桃子、荔枝、苹果、桔子、生梨等等，都是盛产时节，这为妊娠早期妇女茶饭不进的早孕反应提供了很好的替代品。

孕 期 保 健

一、怀孕的征兆

(一) 月经停止

女性卵巢每月排卵一次,如果这个卵子在当时没有受精,就经输卵管进入子宫,子宫内膜也会同时剥脱,随着血液一起排出体外,这就是平时见到的月经。一旦这卵子及时与精子结合(受精),着床于子宫内膜,受精卵就开始逐步生长,从胚芽发育成胚胎,再向胎儿发育。这时子宫内膜变成了滋养受精卵的营养物,不再剥脱出血,临床上出现停经。

月经规则的妇女,一有停经首先要考虑有怀孕的可能。而平时月经不规则的妇女,就需要多方面综合检查,才能诊断是否怀孕。

无论如何,出现停经后不要简单地只做一次尿妊娠试验,以此作为怀孕的依据。必须同时请妇科医生作一次阴道内诊,了解停经月份与子宫大小是否符合。以确定是否怀孕。尤其对月经不规则的妇女来说,如果确实是怀孕,这样做便于推算正确的预产期。

(二) 恶心呕吐

已婚妇女如果月经到期未来,2~3周后开始出现恶心呕

吐现象,怀孕的可能就较大了。在怀孕初期,由于体内激素水平的关系,大部分人都会有反胃、呕吐等症状,特别是清晨一起床就会恶心,没有食欲,勉强吃下去,又会吐出来,而且对食物的喜恶也一反常态,喜酸、喜辣。对气味也很敏感,常常闻到厨房的油腻味就恶心,这些现象称之为“早孕反应”,也有称之为“孕吐”(见图1)。这种反应在每个孕妇身上是各不相同的,个体差异很大。有的人略微有些不适,很快就会消失;有的人严重到滴水不入,需住院治疗,甚至终止妊娠。



(1) 出现不同程度的恶心、呕吐 (2) 喜欢吃酸辣、清淡食物

图1 怀孕的早期信号

(三) 基础体温的变化及预产期的推算

对于测量基础体温的妇女,如原来月经周期不规则,或在接受药物周期治疗的妇女,一旦发现原来基础体温中前两周体温下降,后两周体温上升的双相现象出现异常,也就是高温期持续达18天以上,就应引起高度重视。如持续超过22天高温期,基本上就可以肯定是怀孕了。对平时月经周期不规则的妇女,用这种方法也能正确推测预产期。例如:平时月经周期5/45~60天,末次月经为5月5日。根据基础体温,体温于6月5日开始上升,那末她的预产期计算方法应是:以6月5日为排卵日,向前推两周作为末次月经日——即5月21日,再按预产期计算法:月份数+9或-3,日期数+7,算出预产期为2月28日。

二、怀孕期母体的变化

妊娠期间,母体为了适应胎儿生长发育的需要,增加了一个新器官——胎盘。它是胎儿与母体之间物质交换的重要器官。胎盘能分泌很多激素,促使母体全身各器官发生一系列变化(见图2)。分娩后,胎盘排出,它所分泌的激素在体内急剧减少并消失,一系列的母体变化亦在产后2~6周内逐渐消失。孕期母体变化分以下几个系统介绍:

(一) 生殖系统

胎儿是在子宫内生长发育的。随着孕周的逐步增长,子宫也越来越大,从原来鸡蛋大小增加到5千克重的西瓜大小,宫腔内的容量也比平时大好几百倍,子宫内的血液流量比平时增加5~6倍。



图2 怀孕期母体的变化

(二) 循环系统

孕妇怀孕32~34周时,全身血液总量达最高峰,比平时增加35%,约1400毫升。由于子宫增大,横膈上升,心脏位置也被推向上、向外。再加上血容量的增加,使心脏负担加重,心跳加快。

(三) 呼吸系统

由于孕妇对氧气的需求量和二氧化碳的排出量都有增加,肺的负担也加重,同时横膈上升,肺的伸缩性受限,孕妇呼吸比较急促。