



TM

科学孕育更轻松

绿色孕
期系列

准妈妈要洗安全澡
怎样辨别异常胎动
剖宫产的护理方法
孕产期如何安然入眠

让孕育成为享受

孕产期日常护理

Yunchanqi Richang Huli

总顾问/吴阶平

指导专家/严仁英 黄醒华 戴淑凤

中国人口出版社



孕产期日常护理

中国人口出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕产期日常护理/周蕊编著. -北京:中国人口出版社,2004. 11
(幸福2+1)

ISBN 7-80202-078-6

I. 孕… II. 周… III. ①孕妇-护理 ②产妇-护理 IV. R473.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117015 号

孕产期日常护理

周 蕊 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市通州次渠印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.625
字 数 93 千字
版 次 2004 年 12 月第 1 版
印 次 2004 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-078-6/R·415
定 价 16.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

播種現在
贏得未來

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

——2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1. 儿童第一。
- 2. 消灭贫穷：投资于儿童。
- 3. 对所有儿童一视同仁。
- 4. 照顾每一个儿童。
- 5. 让所有儿童受教育。
- 6. 保护儿童不受伤害和剥削。
- 7. 保护儿童免受战争影响。
- 8. 防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9. 倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 10. 为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南



“幸福2+1”丛书编委会

总 顾 问 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

专家委员会 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华预防医学会妇女保健学会主任委员
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

编	委	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
		刘恩娟	刘 云	刘春林	师建平	乔晓凡
		李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
		张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
		杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
		梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

写在前面.....

Happy Family

孕育是快乐的,分娩是美丽的。新生命的孕育过程有着不尽的酸甜苦辣,这就是美好生活的味道。在孕产过程中,有许多护理问题需要引起年轻父母的重视,新生命的到来才能带来更多的欢乐。

孕早期妊娠反应常见呕吐、食欲不振,还有一些人可能有嗜睡、头痛等。孕早期还有许多需要注意的护理问题,细读本书,可以得到专家给出的具体指导。孕中期,孕妇的感觉与以前明显不同,孕妇会感受到了做母亲的自豪,每一天似乎都能感觉到自己和宝宝有新的变化,孕妇需要加强各方面的护理。进入孕晚期,应着重注意母亲和胎儿的安全,所以孕妇必须定期接受产前检查,生活要有规律,情绪要稳定。同时加强衣食住行等方面的护理,为安全分娩做好一切准备。

新生儿的诞生,标志着新的共同生活开始了。生活规律打乱了,做妈妈的常常感到很疲劳。这时候要请丈夫帮忙,在等待身体复原过程中,渐渐恢复正常生活秩序。

加强孕产妇的护理,是保证母子安康和家庭幸福的重要措施之一。本书作者为从事临床护理工作的妇幼保健专家,相信她们的专业技能一定能给各位孕产妇以帮助。祝您在孕育过程中心情是快乐的,生活是幸福的,感觉是美丽的。

“幸福 2+1”丛书编委会



目录 CONTENTS

[第 1 章] 孕早期护理(妊娠 1~3 月)

孕早期妊娠反应常见呕吐、食欲不振,还有一些人可能有嗜睡、头痛等。通常妊娠反应是在怀孕前 3 个月最重,对付它的办法就是能吃多少就吃多少,想吃什么就吃什么。

1. 孕早期备忘录	3
2. 孕早期母体的变化	4
3. 孕早期营养与食物	4
4. 孕早期的合理饮食	5
5. 孕期均衡营养有利于胎儿的智力	6
6. 孕妇少吃滋补药	7
7. 孕妇补碘孩子增智	8
8. 孕早期饮食应该注意什么	9
9. 孕妇多喝牛奶好处多	9
10. 多喝水可以减轻孕早期呕吐	10
11. 怀孕的妈妈多吃鱼	11
12. 水果可能引发孕妇糖尿病	13
13. 孕妇不宜多吃油炸食物	14
14. 孕期应该多吃海产品	14
15. 干果,孕期必不可少的食物	15
16. 孕妇妊娠期食用巧克力对胎儿有益	16
17. 准妈妈洗澡应注意	16
18. 准妈妈要洗安全澡	17
19. 为什么孕早期不宜洗过热的热水澡	18
20. 孕妇不要坐浴	19



21. 孕妇牙齿的护理	19
22. 孕产妇应该怎样护理口腔	20
23. 别埋下娃娃失明祸根	21
24. 孕妇皮肤的护理	21
25. 孕期呕吐护理小锦囊	22
26. 对抗早孕反应的三大策略	23
27. 孕早期病症的预防与家庭护理	24
28. 孕期为什么容易发生泌尿系感染	25
29. 孕早期为什么应防止感冒	25
30. 孕妇感冒怎么办	26
31. 孕妇注射流感疫苗要小心	27
32. 孕期心灼热护理小锦囊	27
33. 孕妇站立、坐和行走时应注意些什么	28
34. 孕早期的休息与活动	28
35. 准妈妈能做家务吗	30
36. 孕早期的家务与运动	31
37. 孕期活动应该注意什么	32
38. 孕早期的起居养生	33
39. 孕早期用药时须谨慎	33
40. 孕早期的着装	34
41. 孕早期的注意事项	35
42. 孕妇能参加体育锻炼吗	36
43. 孕妇能不能玩宠物	36
44. 肥胖的孕妇如何自我护理	37
45. 瘦弱的孕妇如何自我护理	38
46. 矮小的孕妇如何自我护理	38

47. 避免给自己太大的压力	39
48. 孕早期,应避开荧光屏	39
49. 中草药对孕妇并非绝对安全	40
50. 孕期应远离哪些东西	40
51. 这些家电孕妇别靠近	41
52. 哪些书适宜孕妇阅读	42
53. 孕妇莫多食维生素 B ₆	43
54. 孕期要避免噪声影响	44
55. 为什么要按期进行产前检查	44
56. 产前检查怎么做	45
57. 什么情况必须作产前诊断	46
58. 哪些孕妇应做产前诊断检查	47
59. 胎儿畸形的监测	48

[第 2 章] 孕中期护理(妊娠 4~7 月)

孕中期恶心和呕吐基本消失,身体的种种难受也悄悄远去。渐渐隆起的腹部,让准妈妈们感受到了做母亲的自豪,每一天似乎都能感觉到自己和宝宝有新的变化。

1. 孕中期母体的变化	51
2. 孕中期的营养	51
3. 怀孕以后为什么要补钙	52
4. 孕妇保持大便通畅的饮食原则是什么	53
5. 孕中期病症的预防与家庭护理	54
6. 孕中期的起居养生	54



7. 孕妇睡眠宜采取什么体位	55
8. 孕中期的着装	56
9. 孕期选双合适的鞋	57
10. 孕妇忌穿高跟鞋	57
11. 孕期妊娠纹护理小锦囊	59
12. 何时开始护理乳房	59
13. 孕中期的注意事项	60
14. 孕妇可以打预防针吗	60
15. 孕妇应在何时接种破伤风疫苗	61
16. 孕妇注射狂犬病疫苗很安全	62
17. 孕妇怎样测定胎动	62
18. 孕妇能感觉到的胎动类型有哪些	63
19. 孕妇怎样辨别异常胎动	64
20. 为什么孕妇喜凉怕热	64
21. 孕妇心慌气短就是有心脏病吗	65
22. 夏季孕妇生活上应注意什么	65
23. 孕中期运动锦囊	66
24. 孕期最佳的运动是什么	67
25. 为什么孕妇应常洗头洗澡	67
26. 准妈妈使用外用药也应慎重	68
27. 孕期旅游注意安全	69
28. 孕妇打麻将也会影响胎儿健康吗	69

[第 3 章] 孕晚期护理(妊娠 8~10 月)

进入孕晚期阶段,这时应着重注意母亲和胎儿的安全,所以孕妇必须定期接受产前检查,生活要有规律,情绪要稳定,为安全分娩做好一切准备。

1. 孕晚期母体的变化	73
2. 孕晚期营养与食物	73
3. 如何减轻孕晚期腹部的负担	74
4. 孕晚期常见病症的预防与家庭护理	74
5. 孕期腹胀护理小锦囊	75
6. 孕妇为什么容易发生便秘和痔疮	76
7. 孕期便秘护理小锦囊	77
8. 孕期静脉曲张护理小锦囊	77
9. 孕妇下肢浮肿是怎么回事	78
10. 孕期水肿护理小锦囊	79
11. 孕晚期注意临产的信号	80
12. 孕晚期睡眠时采取哪种姿势较好	80
13. 仰卧会不会影响胎儿的发育	81
14. 孕晚期着装巧选择	81
15. 孕晚期的注意事项	83
16. 孕晚期数胎动	84
17. 如何识别胎动异常	84



18. 孕晚期听胎心	85
19. 怎样测知胎位	85
20. 胎位不正能纠正吗	86
21. 什么情况采用膝胸卧位	87
22. 有简便有效的臀位自行矫正法吗	87
23. 什么是仰卧综合征	88
24. 冬季孕妇生活上应注意什么	88
25. 配合产前运动的呼吸法	89
26. 孕晚期的孕妇避免长时间坐车	90
27. 孕妇是否需要打腹带	91
28. 准妈妈坐飞机必备	91
29. 特殊形体孕妇需特殊保健	92
30. 孕妇为何会出现手部麻木及疼痛	93
31. 准妈妈补充钙, 宝宝身体健康	93
32. 孕期补钙会导致分娩困难吗	94
33. 孕妇腿抽筋并非真缺钙	95
34. 孕期抽筋护理小锦囊	95
35. 孕妇的心理护理	96
36. 孕妇自我保护动作指要	97
37. 维生素 C 可降低产妇产时的危险	99
38. 什么是高危妊娠	100
39. 高危妊娠的识别	100
40. 高危妊娠如何作好自我监护	101
41. 高危孕妇注意事项	101
42. 孕妇何时需住院	102
43. 孕妇产前须知	103

44. 进产房前首先要克服心理紧张	104
45. 胎儿监护仪是起什么作用的	105
46. 产妇大声喊叫并不利于分娩	106
47. 出现哪些情况应及时入院	106
48. 分娩前的准备工作	107

[第 4 章] 产褥期的一般护理

终于迎来了这个小小人,新的共同生活开始了。生活规律打乱了,做妈妈的常常感到很疲劳。做妈妈的精神不安是共同生活的大敌,请珍惜时间好好休养。

1. 为了产妇健康请您科学护理	111
2. 产后做家务应从第 3 周以后开始	112
3. 产后 1 月后才能外出	112
4. 渡过出院后育儿疲劳的难关	113
5. 月子里要注意哪些问题	114
6. 产后日常生活的护理	115
7. 如何护理产后会阴伤口	116
8. 产后观察和护理	117
9. 安排好休息环境	119
10. 产妇忌产后性生活过早	119
11. 改变不良卫生习惯	121
12. 产后性生活与避孕问题	121
13. 产褥期心理护理	121
14. 产后乳房的简易护理	123



15. 奶胀的预防及护理	123
16. 产后如何护理	124
17. 缺乳产妇的护理	125
18. 产妇怎样保持乳房美	126
19. 产后乳房的护理	127
20. 产后如何尽快恢复体型和活力	128
21. 剖宫产后的自我护理	129
22. 剖宫产手术后九大护理方法	131
23. 产后多汗须防风	132
24. 母乳喂养使母亲产后减肥快	133
25. 产妇分娩后预防心脏病发生	134
26. 孕妇分娩后应加强家庭护理	135
27. 如何克服产后抑郁	136
28. 产后会阴伤口自我护理	137
29. 新妈妈分娩后请别过早瘦身	138
30. 痛快挥别产后疼痛	139
31. 产后出汗多应对方案	141
32. 产后手腕痛应对方案	142
33. 产后发热应对方案	143
34. 产后排尿异常应对方案	144
35. 产后脱发应对方案	145
36. 产后排便异常应对方案	146
37. 产后抑郁症的护理	146
38. 产后做哪些运动可以使身体尽快复原	147
39. 产后妈妈洗浴 6 条注意事项	148
40. 产妇在心理上的感觉与以前不同	149

41. 产后访视	150
42. 产后健康检查	150
43. 产后做体操	151
44. 怎样护理子痫患者	151
45. 晚期产后出血的防治与护理	152
46. 产褥感染的防治与护理	153
47. 产后便秘的防治与护理	154
48. 产后尿潴留的防治与护理	155
49. 充分摄取营养控制饮酒和吸烟	155
50. 坐月子如何保证营养充足	156
51. 产后吃炖母鸡会导致奶水不足	157
52. 产后应如何合理安排营养	158
53. 产后营养应注意什么	158
54. 产妇应该多吃哪些蔬菜	159
55. 月子里宜经常食用的食物	160
56. 新妈妈补得恰到好处	161
57. 产后营养要求	163
58. 月子里饮食注意啥	164
59. 产后服用人参有讲究	165
60. 剖宫产宜早进食	166
61. 产褥期异常情况的饮食护理	167



第1章

孕早期护理

(妊娠 1~3 月)

当最后一次月经来潮以后到下一次月经该来的时候却没有来,那么就可能是怀孕了。最好及时到医院去做一个尿妊娠试验,以便尽早知道是否怀孕。孕早期妊娠反应常见呕吐、食欲不振,还有一些人可能有嗜睡、头痛等。通常妊娠反应是在怀孕前3个月最重,对付它的办法就是能吃多少就吃多少,想吃什么就吃什么。

- ✦ 孕期均衡营养有利于胎儿的智力
- ✦ 多喝水可以减轻孕早期呕吐
- ✦ 准妈妈要洗安全澡
- ✦ 孕期活动应该注意什么
- ✦ 中草药对孕妇并非绝对安全