

初次

妊娠

与

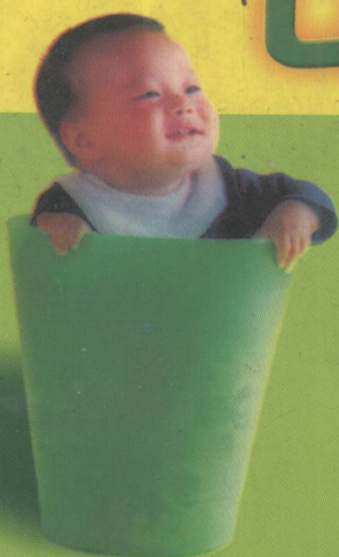
育儿

● 妊娠篇

▲ 分娩篇

◆ 育儿篇

第2版



苗淑新 王中成 苗歌 编著



人民卫生出版社

初次

妊娠

与

育儿

第2版

苗淑新 王中成 苗歌 编著
俞剑平 绘图

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初次妊娠与育儿/苗淑新等编著. —2 版. —北京:
人民卫生出版社, 2001. 2

ISBN 7-117-04002-5

I. 初... II. 苗... III. ①妊娠-基本知识②新生儿-妇幼保健 IV. ①R714②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 57582 号

初次妊娠与育儿

第 二 版

编 著: 苗淑新 王中成 苗 歌

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司 (万通)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 24.25

字 数: 539 千字

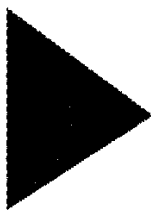
版 次: 1995 年 1 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 版第 14 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04002-5/R·4003

定 价: 30.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



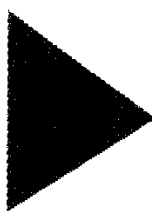
目

录

妊 娠 篇

第一章 母体的变化和胎儿的成长	3
一、母体的变化	3
1. 识别妊娠的方法	3
2. 正常的生理变化	6
3. 体重的增长	8
二、接受产前检查的注意事项	11
1. 早妊检查	11
2. 定期产前检查	11
3. 不能接受定期检查的时候	13
4. 接受检查时的服装	14
三、预产期	14
1. 妊娠的定义	14
2. 预产期的计算法	14
四、胎儿的成长	16
1. 胎儿的环境	16
2. 胎心	16
3. 胎动	17
4. 胎儿的发育状态	18

第二章 妊娠中的母体与胎儿	19
一、妊娠0~满3周（第1个月）	19
1. 母体的变化	19
2. 胎儿的成长	20
3. 应注意的事项	20
二、妊娠满4~7周（第2个月）	20
1. 母体的变化	20
2. 胎儿的成长	22
3. 应注意的事项	22
三、妊娠满8~11周（第3个月）	23
1. 母体的变化	23
2. 胎儿的成长	23
3. 应注意的事项	23
四、妊娠满12~15周（第4个月）	24
1. 母体的变化	24
2. 胎儿的成长	24
3. 应注意的事项	24
五、妊娠满16~19周（第5个月）	25
1. 母体的变化	25
2. 胎儿的成长	27
3. 应注意的事项	27
六、妊娠满20~23周（第6个月）	28
1. 母体的变化	28
2. 胎儿的成长	28
3. 应注意的事项	28
七、妊娠满24~27周（第7个月）	29
1. 母体的变化	29



目

录

妊娠篇

第一章 母体的变化和胎儿的成长	3
一、母体的变化	3
1. 识别妊娠的方法	3
2. 正常的生理变化	6
3. 体重的增长	8
二、接受产前检查的注意事项	11
1. 早妊检查	11
2. 定期产前检查	11
3. 不能接受定期检查的时候	13
4. 接受检查时的服装	14
三、预产期	14
1. 妊娠的定义	14
2. 预产期的计算法	14
四、胎儿的成长	16
1. 胎儿的环境	16
2. 胎心	16
3. 胎动	17
4. 胎儿的发育状态	18

第二章 妊娠中的母体与胎儿	19
一、妊娠 0 ~ 满 3 周 (第 1 个月)	19
1. 母体的变化	19
2. 胎儿的成长	20
3. 应注意的事项	20
二、妊娠满 4 ~ 7 周 (第 2 个月)	20
1. 母体的变化	20
2. 胎儿的成长	22
3. 应注意的事项	22
三、妊娠满 8 ~ 11 周 (第 3 个月)	23
1. 母体的变化	23
2. 胎儿的成长	23
3. 应注意的事项	23
四、妊娠满 12 ~ 15 周 (第 4 个月)	24
1. 母体的变化	24
2. 胎儿的成长	24
3. 应注意的事项	24
五、妊娠满 16 ~ 19 周 (第 5 个月)	25
1. 母体的变化	25
2. 胎儿的成长	27
3. 应注意的事项	27
六、妊娠满 20 ~ 23 周 (第 6 个月)	28
1. 母体的变化	28
2. 胎儿的成长	28
3. 应注意的事项	28
七、妊娠满 24 ~ 27 周 (第 7 个月)	29
1. 母体的变化	29

2. 胎儿的成长	29
3. 应注意的事项	30
八、妊娠满 28 ~ 31 周 (第 8 个月)	30
1. 母体的变化	30
2. 胎儿的成长	30
3. 应注意的事项	30
九、妊娠满 32 ~ 35 周 (第 9 个月)	31
1. 母体的变化	31
2. 胎儿的成长	32
3. 应注意的事项	32
十、妊娠满 36 ~ 39 周 (第 10 个月)	32
1. 母体的变化	32
2. 胎儿的成长	33
3. 应注意的事项	33
十一、在家中可做的一些测查	34
 第三章 胎儿、母亲和胎教	 36
一、腹中的胎儿眼睛能看、耳朵能听	36
1. 胎儿能感觉到光的明暗	36
2. 母体的激素能传递到胎儿脑中	36
3. 胎儿喜欢子宫中的声音	38
二、胎儿有没有思考力	39
1. 胎儿还没有思考能力	39
2. 大约有 140 亿个脑细胞是在胎儿期形成的	39
3. 脑的网络化是由不断发展的突触完成的	40
4. 神经胶质细胞保证脑的发达	40
三、胎儿的母亲和父亲	43

1. 母亲的 身体是胎 儿的生存环境	43
2. 母亲受到不利应 激将会妨碍胎 儿的成长	44
3. 父亲的温存是母 亲的守护神	46
四、胎 儿有没有感情	47
1. 用胎动表示愉 快与不愉快	47
2. 随着脑的发育胎 儿的情感也开始成长	48
五、聪 明的孩子是在母 亲腹中培育出来的吗	50
1. 出生时婴儿的脑 尚处于未成熟状态	50
2. 蛋白质和氧是胎 儿脑生长的必需物质	50
六、要 爱护两个身体——母 亲及胎 儿	52
1. 母亲一定要平衡 营养	52
2. 要避免香烟、酒 精及药物对胎 儿的影响	52
3. 温差变化太大和 噪音公害不利 于胎 儿生长	54
七、特 异性反应的孩子在 不断增多	56
1. 由于衣食住行的 变化，特异性 反应的 孩子在不断增多	56
2. 3 岁的孩子约有 30% 有过特 异性疾患的经历	56
3. 在妊娠中应尽量 预防向过敏反 应进军	58
4. 异常的免疫反应 引起过敏反应	58
5. 特异性素质是由 双亲遗传给孩 子的	61
八、在 妊娠中对特异性 反应的对策	61
1. 母亲吃的食物胎 儿也“吃”了	61
2. 在胎 儿期就可以萌 生食物过敏	62
3. 在妊娠中对食物 过敏的预防对 策	63
4. 在妊娠中对生活 日用品过敏的 预防对策	64
九、胎 教	67
1. 胎教的目的是为 胎 儿制造一个能够 安心的环境	67

2. 古今话胎教	68
3. 按科学的方法安排妊娠期理想的生活环境	71
4. 需要科学的安排胎教	72
5. 胎教音乐	75
第四章 妊娠与生活	79
一、希望这样做才好	79
1. 简易体操和散步	79
2. 充分的睡眠	79
3. 躺着休息	80
4. 洗澡	81
5. 温暖的铺盖	81
6. 正确、规律的生活	81
7. 制定计划	82
二、应注意的事项	82
1. 参加力所能及的工作	82
2. 不要使身体过冷	83
3. 精神安宁	83
4. 上下楼梯	83
5. 禁忌剧烈运动	84
6. 不要摄取过多水分	86
7. 关于日常的动作	86
8. 忌用烟、酒、咖啡及辛辣的食物	86
9. 药物的使用	87
10. 旅行、外出	89
11. 可否参加婚葬仪式	91
12. 读书、学习、电脑	92

三、乳房与腹带	94
1. 乳头的准备	94
2. 腹带的用途	95
3. 系腹带的时期	96
4. 腹带的制作方法	96
四、分娩的方式和医院	99
1. 对分娩方式犹豫的时候	99
2. 选择医院的方法	101
五、妊娠与美容	102
1. 化妆的方法	102
2. 皮肤的保养	102
3. 冷烫头发	103
六、产后的美容	104
1. 头发的保养	104
2. 皮肤的保养	105
3. 脸上的雀斑	106
4. 乳房	106
5. 腹肌松弛和产褥体操	106
6. 肥胖体质	107
7. 消瘦体质	107
8. 使生活有规律	107
 第五章 妊娠过程中的各种症状	 109
一、腹泻	109
二、尿量与次数	109
三、口渴	110
四、发热	110

五、头痛	110
六、腰痛	112
七、脚浮肿	114
八、白带	115
九、鼻衄	115
十、便秘	115
十一、静脉瘤	116
十二、痔疮	116
 第六章 妊娠反应	 118
一、妊娠反应的状态	118
1. 孕吐	118
2. 持续低热	119
3. 眩晕和贫血	121
二、重症妊娠反应	121
1. 住院治疗	121
2. 妊娠反应和维生素	122
3. 妊娠反应和胎儿	122
4. 病理性妊娠反应	123
三、妊娠反应和遗传	123
1. 体质和妊娠反应	123
2. 每次妊娠反应的程度各不相同	124
四、克服妊娠反应	124
1. 喜欢吃的饮食可使反应减轻	124
2. 避免疲劳	125
 第七章 妊娠中的营养与饮食	 126

一、妊娠中的营养	126
1. 妊娠中营养需求的生理特点	126
2. 为了孩子	127
3. 为了产妇的体力	128
二、妊娠中营养的需要量	129
1. 热能需要量	129
2. 蛋白质需要量	131
3. 脂肪需要量	132
4. 碳水化合物需要量	134
5. 无机盐类需要量	134
6. 维生素类需要量	136
三、某些情况下的饮食	139
1. 腹泻	139
2. 预防妊娠高血压综合征	140
3. 过于肥胖的时候	140
四、妊娠期膳食	141
1. 妊娠早期的膳食	141
2. 妊娠中、后期的膳食	142
五、妊娠期的食谱举例	144
1. 早餐	144
2. 午餐	144
3. 晚餐	144
六、常见食物中的营养成分	144
 第八章 双职工家庭和高龄妊娠	 147
一、注意妊娠中的异常	147
1. 异常率较高	147

2. 造成异常的原因	148
二、应留心的事情	148
1. 上班须知	148
2. 衣服要保暖	148
3. 在工作场所应注意之处	150
4. 少给周围的人增添麻烦	152
三、妊娠反应的时候	152
1. 睡眠不足是大敌	152
2. 严重的妊娠反应应该休息	153
四、买东西和摄取营养的方法	153
1. 有计划地买东西	153
2. 良好营养的补给法	154
五、休息的方法	154
1. 点滴时间也可利用	154
2. 精神上的安静是重要的	155
六、产前随诊和分娩准备	155
1. 选择附近的医院	155
2. 分娩的准备	156
七、高龄妊娠	156
1. 必须注意些什么	156
2. 不要胡思乱想	157
第九章 妊娠与性生活	159
一、妊娠中的性生活	159
1. 应有正确谨慎的态度	159
2. 妊娠初期应注意之处	159
3. 妊娠中期应注意之处	160

4. 妊娠后期应注意之处	160
二、产后的性生活	163
1. 遵守禁止性交的安全信号	163
2. 禁止剧烈运动	164
3. 性的淡漠	166
4. 重要的是夫妻之间的体谅	166
第十章 妊娠异常	167
一、妊娠高血压综合征（妊高征）	167
1. 原因与症状	167
2. 轻症的处置	168
3. 重症的治疗	169
4. 后遗症	172
5. 妊娠高血压综合征与未成熟儿	172
二、出血	173
1. 妊娠初期的出血	173
2. 出血与疼痛	173
3. 妊娠后期的出血	175
三、其他异常	176
1. 宫外孕	176
2. 羊水过多症	177
3. 前置胎盘	178
4. 葡萄胎	178
5. 前期破水、早期破水	180
6. 臀位和双胞胎	181
第十一章 流产、早产、异常儿	185

一、怎样对待流产	185
1. 流产与保胎	185
2. 流产的种类	186
二、流产的原因	188
1. 子宫发育不良	188
2. 子宫变形	188
3. 子宫后倾	188
4. 宫颈裂伤和宫颈无力症	190
5. 卵巢瘤和子宫肌瘤	190
6. 慢性阑尾炎	190
7. 由于外部的冲击	191
8. Rh 因子与血型	191
三、流产的症状	193
1. 先兆	193
2. 要流产的时候	194
3. 遭受流产威胁的胎儿	195
4. 无自觉症状的流产	195
5. 人工流产	195
四、流产的治疗	196
1. 手术治疗	196
2. 激素疗法	196
3. 黄体激素的疗效	197
4. 黄体激素对胎儿的影响	198
5. 子宫镇痛剂的服用	198
五、易流产的时期与体质	198
1. 自己尚不知妊娠的时候	198
2. 体质与流产	198

3. 通过检查了解危险性	200
六、流产之后	200
1. 出血与疼痛	200
2. 不要反复失败	200
七、为了不生异常儿	201
1. 异常儿的出生率	201
2. 母体的影响和遗传	201
3. 容易引起异常的时期	204
4. 要早些知晓妊娠	205
八、为了不生未成熟儿	205
1. 未成熟儿与成熟儿的不同	205
2. 生未成熟儿的原因及预防方法	207
3. 早产须知	207
 第十二章 妊娠与疾病	209
一、结核	209
1. 肺结核	209
2. 肾结核	209
二、肾炎	211
1. 慢性肾炎	211
2. 急性肾炎	212
3. 妊娠高血压综合征的后遗症引起的肾炎	212
三、膀胱炎和肾盂炎	213
1. 妊娠中容易引起膀胱炎	213
2. 膀胱炎的治疗	214
3. 肾盂炎	215
四、高血压与低血压	217