

准妈妈
必读手册

随书赠送
光盘一张

现代医学专家
强力推荐读本

准妈妈的 第♥本书

——孕产妇婴幼儿护理保健百事通



初为人母的保健手册 ♡ 孕产妇的百科词典 ♡ 婴儿护理的全程指南

中国商业出版社

准妈妈
必读手册

现代医学专家
强力推荐读本

张文会 编著

准妈妈的第一本书

——孕产妇婴幼儿护理保健百事通



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

准妈妈的第一本书/张文会编著. —北京:中国商业出版社,2008.5
ISBN 978 - 7 - 5044 - 5913 - 8

I. 准… II. 张… III. 妊娠期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 058828 号

责任编辑:龚凯进

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京领先印刷有限公司印刷

*

700×1000 毫米 16 开 18.5 印张 240 千字
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
定价:32.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



前言

生命的诞生是非常神奇和神圣的。作为孕育生命的年轻妈妈一定会感受到一种召唤,一种对于希望的召唤,一种对于生命的召唤,一种对于责任的召唤!此责任之重大,既关乎自己的生命健康,也关乎宝宝的生命健康;既关乎自己的未来期待,也关乎宝宝的未来命运。从某种特定的意义上说,怀孕的过程就像缘于对生命的期盼而跟上帝掷骰子一样,每一对决定要孩子的夫妇都会把这次事关生命的赌注下到最大最满,以期在这个世界上能够拥有一次最完美的诞辰。然而,上帝通常在保佑你赢的同时,偶尔也会有例外的情况出现。很显然,谁也不愿意看到任何带有某种遗憾的降临。所以,作为准妈妈,在祈盼上帝保佑的同时,还应该获得另一种保佑——知识的保佑——怀孕知识、分娩知识和产后养育知识的保佑!《准妈妈的第一本书》就是专门为那些决定要孩子的准妈妈们打造的一本孕期指导和孕期保健百科全书!相信你有幸获得这本书的陪伴和保佑之后,你和未来宝宝的生命之旅就一定是愉快的、顺利的、美满的和幸福的。

世界上似乎什么都可以怠慢,但我们却不能怠慢生命;世界上似乎什么都可以忽视,但我们却不能忽视健康。你未来的宝宝在朝向你和朝向这个世界摆渡的过程中,所需要的第一保障是什么?我们可以大言不惭地告诉你,是《准妈妈的第一本书》!此书为年轻妈妈如何孕育一个健康而聪明的宝宝提供了全面而翔实的科学指导。

本书共分7章,囊括了从优质怀孕到妊娠分娩,从产后护理到调养保健,从疾病防治到各种禁忌等方方面面的知识。本书既是一本内容全面、科学实用的优生优育指南,也是一本通俗易懂、查阅方便的夫妻育儿宝典。

作者

2008年5月于北京





目 录

第一章 准备怀孕做妈妈

孕育一个健康聪明的后代，是年轻夫妇共同的良好愿望。为了做到优生优育，提高未来宝宝的生命质量，作为准妈妈，应该在孕前制定一个育儿计划，提前学习一些必要的孕前知识，并做好一些必要的准备工作。

第一节 受孕的生理基础	(2)
1. 女性生殖系统简介	(2)
2. 男性生殖系统简介	(5)
3. 受孕的条件	(7)
4. 受孕的过程	(9)
第二节 孕前心理准备	(11)
1. 调节夫妇孕前的心绪	(11)
2. 创造和谐的孕前心理环境	(11)
3. 解除生活顾虑	(12)
4. 剔除不必要的担心心理	(12)
第三节 孕前的生理准备	(13)
1. 调适孕前生理机能	(13)
2. 调养孕前身体素质	(13)
3. 注意孕前的衣食住行	(14)
4. 加强孕前锻炼	(14)
第四节 孕前的营养准备	(15)
1. 增加蛋白质的摄入	(15)
2. 多吃含钙丰富的食物	(15)
3. 多吃含铁丰富的食物	(15)





4. 补充维生素·····	(16)
5. 补充叶酸·····	(16)
6. 补充锌·····	(16)
第五节 孕前的物质准备 ·····	(17)
1. 准备内衣·····	(17)
2. 准备外衣·····	(17)
3. 准备鞋·····	(17)
4. 经济准备·····	(18)
第六节 孕前知识准备 ·····	(18)
1. 最佳生育年龄·····	(19)
2. 最佳怀孕季节·····	(19)
3. 哪些情况应暂缓受孕·····	(20)
4. 怀孕前准妈妈应治疗的疾病·····	(20)
5. 准妈妈应知道的数字·····	(22)
6. 如何做到优生·····	(22)
7. 孩子的血型·····	(23)
8. 选择生物钟优生法·····	(23)
9. 受孕成功的条件·····	(25)
10. 利于优生的性生活·····	(25)
11. 生男生女的奥秘·····	(27)
12. “大三阳”的母亲怎样才能拥有健康宝宝·····	(29)
13. 哪些女性要小心怪胎·····	(30)
14. 孕前应避免哪些劳动·····	(31)
15. 妻子怀孕前丈夫应注意什么·····	(32)
第七节 注意孕前的饮食与服药 ·····	(33)

第二章 准妈妈的孕期指导

怀孕是人生一大喜事，因为此后不久，世界就会诞生了一个新的生命。而且这个生命即是你家庭中的一分子，并会与你朝夕相伴。他（她）会带给你无尚的快乐与无限的希望。作为准妈妈的你，应该从孩子还在腹中孕育的时候就要负起责任，精心呵护孩子的成长。





怀孕对于女性来说，除了心情的喜悦、体形的改变之外，初期的征兆和一连串的生理变化也常会带给孕妇许多不适，这些症状大多是短期的现象，不必过于惊慌，只要耐心等待，不久就会适应过来。

第一节 受孕过程	(36)
第二节 怀孕征兆	(37)
1. 停经或经血量减少	(37)
2. 有恶心、呕吐等早孕反应	(37)
3. 乳头、乳晕颜色变暗、乳房胀痛	(38)
4. 尿频	(38)
5. 基础体温升高	(38)
6. 白带增多	(39)
7. 其他变化	(39)
第三节 孕妇要做好早孕检查	(39)
1. 早孕检查的意义	(40)
2. 去医院检查时注意哪些问题	(40)
3. 早孕检查的内容	(40)
第四节 预产期的推算	(41)
1. 月经逆算法	(42)
2. 妊娠历算法	(42)
3. 由胎动开始计算	(42)
4. 以孕吐计算	(42)
第五节 怀孕前期的危险信号	(43)
1. 怀孕前期流产的危险信号	(43)
2. 怀孕前期宫外孕、葡萄胎的危险信号	(45)
第六节 怀孕中期的危险信号	(47)
1. 胎位不正	(47)
2. 双胞胎、多胎	(48)
3. 子宫肌瘤	(48)
第七节 妊娠早期应注意的问题	(49)
1. 避房事	(49)
2. 忌烟酒	(49)
3. 防感染	(50)





4. 防过劳·····	(50)
5. 慎用药·····	(50)
6. 注意营养·····	(50)
第八节 怀孕期间的的生活安排 ·····	(50)
1. 上班时应注意·····	(51)
2. 看电视时应注意·····	(51)
3. 休息时应注意·····	(52)
4. 运动时应注意·····	(52)
5. 洗澡时应注意·····	(53)
6. 衣着方面应注意·····	(54)
7. 居住方面应注意·····	(54)
8. 做家务时应注意·····	(54)
9. 性生活方面应注意·····	(55)
10. 坐、立、行方面应注意·····	(56)
第九节 怀孕期营养品的选择 ·····	(56)
1. 水果的选择·····	(57)
2. 小米、玉米·····	(57)
3. 鹌鹑·····	(57)
4. 海产品·····	(58)
5. 芝麻·····	(58)
6. 核桃·····	(58)
7. 大枣·····	(58)
8. 黑木耳·····	(58)
9. 桂圆·····	(59)
10. 花生·····	(59)
11. 荔枝·····	(59)
第十节 怀孕期间母体的变化 ·····	(61)
1. 月经的变化·····	(61)
2. 乳房的变化·····	(61)
3. 皮肤的变化·····	(62)
4. 体重的变化·····	(62)
5. 消化系统的变化·····	(62)
6. 呼吸系统的变化·····	(62)
7. 泌尿系统的变化·····	(63)





8. 生殖系统的变化·····	(63)
9. 血压的变化·····	(64)
第十一节 常见的妊娠期反应及其对策 ·····	(64)
1. 妊娠呕吐的对策·····	(64)
2. 妊娠腹痛是什么原因·····	(65)
3. 妊娠期为什么常常尿频·····	(67)
4. 妊娠期皮肤瘙痒怎么办·····	(67)
5. 下肢抽筋怎么办·····	(67)
6. 出现妊娠水肿怎么办·····	(68)
7. 妊娠期怎么防治便秘·····	(68)
第十二节 胎儿的异常情况 ·····	(69)
1. 过期妊娠·····	(69)
2. 多胎妊娠·····	(70)
3. 流产·····	(71)
4. 子宫外孕·····	(74)
5. 常见的怪胎·····	(75)
6. 葡萄胎·····	(77)
7. 两性畸形·····	(78)
8. 胎儿臀位·····	(78)
9. 高危妊娠·····	(79)
第十三节 十月怀胎的生命经历 ·····	(80)
1. 1~4周(怀孕一个月)·····	(80)
2. 5~8周(怀孕两个月)·····	(81)
3. 9~12周(怀孕三个月)·····	(82)
4. 13~16周(怀孕四个月)·····	(83)
5. 17~20周(怀孕五个月)·····	(84)
6. 21~24周(怀孕六个月)·····	(85)
7. 25~28周(怀孕七个月)·····	(85)
8. 29~32周(怀孕八个月)·····	(86)
9. 33~36周(怀孕九个月)·····	(87)
10. 37~40周(怀孕十个月)·····	(88)
第十四节 孕妇的生理变化及其反应 ·····	(89)
1. 注意胎盘的变化·····	(89)
2. 注意羊水的变化·····	(92)





- 3. 注意脐带的变化..... (94)
- 4. 注意胎动的变化..... (94)
- 第十五节 产前检查的内容..... (96)

第三章 准妈妈安全分娩方案

分娩指的是孕妇在妊娠 38 周以后, 胎儿及其附属物由母体产道娩出的过程。完成了这个过程以后, 胎儿才算真正来到这个世界上了, 才真正以社会一员的身份与爸爸妈妈相处了。

分娩是母亲和胎儿共同完成的生理过程。虽然助产士会竭尽全力来帮助完成这个过程, 但是能否顺利地渡过这一关, 还将取决于孕妇自己。分娩过程中除了胎位异常、骨盆狭窄是异常分娩的主要原因外, 孕妇心理状态也起着重要作用。不良的精神状态可以造成子宫收缩乏力, 子宫收缩不协调、产程延长、滞产等一系列不良结果。产妇首先应该了解整个分娩的过程, 然后主动地给予配合, 从而减少难产的发生。

- 第一节 分娩前的准备事宜..... (100)
 - 1. 做妈妈的准备..... (100)
 - 2. 做爸爸的准备..... (100)
 - 3. 给婴儿做准备..... (101)
- 第二节 分娩方式的选择..... (103)
 - 1. 自然分娩..... (103)
 - 2. 无痛分娩..... (103)
 - 3. 特殊分娩..... (104)
 - 4. 剖宫产..... (105)
- 第三节 分娩的先兆..... (106)
 - 1. 临近分娩征兆..... (106)
 - 2. 即将分娩征兆..... (107)
 - 3. 临产征兆..... (108)
- 第四节 各种异常分娩与对策..... (109)
 - 1. 流产..... (109)
 - 2. 早产..... (110)





3. 难产	(110)
4. 分娩并发症	(112)
5. 分娩时的异常征象	(113)
第五节 分娩应了解的有关知识	(115)
1. 分娩三要素	(115)
2. 住医院注意的事项	(118)
3. 第一产程中要做的事	(118)
第六节 分娩的过程	(119)
1. 第一期的情形	(120)
2. 第二期的情况	(122)
3. 第三期的情形	(124)
第七节 分娩进行中的技巧运用	(126)
1. 各产程中的呼吸技巧的运用	(126)
2. 用呼吸及按摩法减缓疼痛的秘诀	(126)
3. 分娩中用力的秘诀	(129)
4. 短促呼吸的运用时期	(131)
5. 各辅助动作的运用时期	(132)
第八节 各产程中给孕妇及家人的建议	(133)
1. 第一产程的注意事项	(133)
2. 过渡期（过渡产程）	(136)
3. 第二产程注意事项	(138)
4. 第三产程注意事项	(140)

第四章 产妇的产后养生

产妇从胎儿及其附属物的娩出到生殖器官及全身各个系统恢复到怀孕前的状况，称为复旧过程。这一阶段在医学上称做产褥期，民间叫“坐月子”。产褥期的时间一般为6~8周。

产褥期的保养和护理是否周到，对产妇的健康有很大的影响。而母亲的健康又会直接影响到孩子的成长，所以，做好产褥期护理是非常重要的。

第一节 产妇自身的保健护理	(142)
---------------------	-------





1. 坐月子的时间界定	(142)
2. 产褥期常见的现象	(142)
3. 产后的生理关怀	(143)
4. 产后的心理关怀	(144)
5. 产后各时期生活安排	(145)
6. 产后的性生活与避孕	(148)
第二节 产褥期的调养方法	(149)
1. 产妇的营养关怀	(149)
2. 产妇的一般性调养	(151)
第三节 产妇常见病的发现与防治	(152)
1. 痔疮	(153)
2. 便秘	(153)
3. 贫血	(153)
4. 恶露	(153)
5. 产褥热	(153)
6. 后宫缩	(154)
7. 乳腺炎	(154)
8. 肌风湿	(154)
9. 胎盘残留	(155)
10. 晚期出血	(155)
11. 排尿障碍	(155)
12. 手脚麻木	(155)
13. 手关节痛	(155)
14. 尿路感染	(155)
15. 恶露的恶臭	(156)
16. 产后腰腿痛	(156)
17. 妊娠中毒症	(156)
18. 子宫复原不全	(156)
19. 耻骨联合分离	(157)
20. 会阴缝合的疼痛	(157)
21. 淤乳 (乳汁滞留症)	(157)
22. 头痛、头沉重感	(157)
23. 膀胱炎、肾盂肾炎	(157)
24. 妊娠中毒症的后遗症	(158)





25. 乳头裂伤、表皮剥落····· (158)
26. 子宫脱垂、阴道前后壁膨出····· (158)

第五章 产后育儿与护理

婴幼儿的健康成长，关系着千家万户的幸福，幼儿是美好人生的起点，让孩子从婴幼儿阶段就有健康的身体，对其一生都具有十分重要的意义。

婴幼儿刚刚离开母体，虽然所有器官及系统已具备，但肌体柔嫩，对外界刺激的反应性很弱，适应能力较差，易受各种疾病的侵袭。小宝宝在给小家庭和年轻父母带来幸福和欢乐的同时，却又需要父母精心的抚养和照料。

- 第一节 新生儿的生理特征** ····· (160)
1. 体重和身长 ····· (160)
 2. 头围和胸围 ····· (160)
 3. 呼吸和脉搏 ····· (161)
 4. 体温 ····· (161)
 5. 皮肤 ····· (161)
 6. 反射运动 ····· (161)
 7. 感觉 ····· (162)
 8. 便和尿 ····· (162)
 9. 睡眠 ····· (162)
 10. 产瘤和头颅血肿····· (162)
 11. 脐带的脱落····· (162)
 12. 红斑和湿疹····· (163)
 13. 吐乳和溢乳····· (163)
 14. 消化管····· (163)
 15. 免疫····· (163)
 16. 乳腺和性器官····· (164)
- 第二节 新生儿的饮食调养** ····· (164)
1. 新生儿的营养 ····· (164)
 2. 婴幼儿各时期的喂养 ····· (174)





第三节 婴儿常见病的发现与防治	(181)
1. 湿疹	(181)
2. 呕吐	(182)
3. 腹泻	(182)
4. 便秘	(183)
5. 发烧	(183)
6. 偏头	(184)
7. 窒息	(184)
8. 抽搐	(185)
9. 痱子	(185)
10. 麻疹	(186)
11. 水痘	(186)
12. 沙眼	(186)
13. 鹅口疮	(187)
14. 结膜炎	(187)
15. 中耳炎	(187)
16. 佝偻病	(187)
17. 尿布疹	(188)
18. 结核病	(189)
19. 蛔虫症	(189)
20. 红沙眼	(190)
21. 口腔病	(190)
22. 颅内出血	(190)
23. 重症黄疸	(191)
24. 幼儿急疹	(191)
25. 急性肾炎	(192)
26. 小儿夜惊	(192)
27. 新生儿假死	(192)
28. 肚脐的疾病	(193)
29. 新生儿败血症	(193)
30. 呼吸道感染	(194)
31. 病理性黄疸	(194)
32. 泌尿道感染	(195)
33. 新生儿黑粪症	(195)





34. 淤热、饥饿热·····	(195)
35. 流行性腮腺炎·····	(195)
36. 化脓性脑膜炎·····	(196)
37. 病毒性心肌炎·····	(197)
38. 先天性肌性斜颈·····	(197)
39. 先天性髋关节脱臼·····	(197)
40. 特发性呼吸窘迫综合症·····	(198)

第六章 准妈妈怀孕、分娩、育儿各时期禁忌

从怀孕到分娩、从分娩到育儿，在整个生育与抚养过程中，有很多事项值得每一对夫妇特别注意。因为这些注意事项不仅关系到孕妇和产妇本人的身体健康，而且更关系到胎儿和婴幼儿身体和智力的发育水平。所以，要想生一个健康聪明的宝贝，年轻孕妇必须了解各方面的生育禁忌，以免造成终生遗憾。要知道，一些畸形和弱智胎儿与父母当初不在乎生育禁忌有关。这些禁忌既是人类在长期的生活中总结出来的经验和教训，也是现代生育科学的临床实践成果。注意重视这些禁忌，可保母子健康平安。

第一节 受孕禁忌·····	(200)
1. 婚后忌马上怀孕·····	(200)
2. 怀孕前应禁酒禁烟·····	(201)
3. 怀孕前忌服用药物·····	(201)
4. 怀孕前忌接受X光检查·····	(201)
5. 停用避孕药半年内忌怀孕·····	(202)
第二节 孕期饮食禁忌·····	(203)
1. 孕妇忌缺糖·····	(203)
2. 孕妇忌缺锌·····	(203)
3. 孕妇忌缺钙·····	(204)
4. 孕妇忌缺碘·····	(204)
5. 孕妇忌缺铁·····	(205)
6. 孕妇忌吃山楂·····	(205)





7. 孕妇忌缺乏脂肪	(206)
8. 孕妇忌缺乏叶酸	(206)
9. 孕妇忌缺乏蛋白质	(207)
10. 孕妇忌缺乏维生素	(208)
11. 孕妇在孕早期忌多食动物肝脏	(208)
第三节 孕期日常生活禁忌	(209)
1. 孕妇忌穿高跟鞋	(209)
2. 孕妇忌睡电热毯	(209)
3. 孕妇洗澡忌坐浴	(210)
4. 孕妇忌接受噪音	(210)
5. 孕妇忌染发烫发	(211)
6. 孕妇忌化妆不当	(211)
7. 孕妇忌睡席梦思床	(211)
8. 孕妇忌性生活过频	(212)
9. 孕妇忌仰卧或右侧卧	(213)
10. 孕妇忌长时间看电视	(213)
11. 孕妇忌接触猫狗等小动物	(214)
第四节 孕妇保健禁忌	(215)
1. 孕妇忌过多使用 B 型超声波检查胎儿	(215)
2. 孕妇忌盲打预防针	(215)
第五节 产妇饮食禁忌	(216)
1. 产后忌滋补过量	(216)
2. 产妇在产后忌吃巧克力	(216)
3. 产妇在分娩后 3 个月内忌多吃味精	(217)
第六节 产妇康复禁忌	(217)
1. 产妇忌不刷牙	(217)
2. 产妇居室忌关门闭窗	(218)
3. 产妇忌不洗澡、不梳头	(218)
4. 产妇忌不注意产褥期卫生	(219)
5. 产妇忌轻视产后第一次大小便	(219)
6. 产妇忌产后性生活过早	(220)
第七节 婴儿喂养禁忌	(221)
1. 婴儿忌吃蜂蜜	(221)
2. 煮牛奶时忌加糖	(221)





3. 婴儿忌夏季断奶	(221)
4. 婴儿忌多吃蛋类	(222)
5. 吃奶的婴儿忌缺水	(222)
6. 小婴儿忌吃鸡蛋清	(223)
7. 婴幼儿饮食忌缺锌	(223)
8. 婴幼儿忌多吃冷饮	(223)
9. 喂孩子鲜牛奶忌加水	(224)
10. 忌把食物嚼碎后喂孩子	(224)
11. 忌给新生儿初次喂母乳过晚	(225)
12. 牛奶忌与有些食品同时喂养婴幼儿	(225)
第八节 育儿日常生活禁忌	(226)
1. 忌多抱婴儿	(226)
2. 忌亲吻婴儿	(226)
3. 小儿忌睡电热毯	(227)
4. 婴幼儿忌睡软床	(227)
5. 婴儿忌吮奶头入睡	(227)
6. 忌给新生儿枕枕头	(228)
7. 忌给婴儿吸空奶头	(228)
8. 忌用纱巾给小儿遮脸	(229)
9. 忌给新生儿剃满月头	(229)
10. 忌摇晃和高抛婴儿玩	(230)
11. 婴儿忌睡眠位置不合理	(230)
12. 新生儿房间忌夜间长开灯	(230)
13. 忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布	(231)
14. 忌用闪光灯给新生儿拍照	(231)
15. 新生儿忌睡眠姿势固定不变	(231)
16. 忌给女婴滥用爽身粉扑下身	(232)
第九节 新生儿护理禁忌	(233)
1. 忌让婴儿躺着吃药	(233)
2. 忌忽视女婴外阴卫生	(233)
3. 婴儿服药前后忌喂奶	(233)
4. 新生儿“螳螂子”忌挑割	(234)
5. 新生儿乳房肿胀忌挤压	(234)
6. 什么情况下忌打预防针	(234)

