孕产保健百科

主　编　仲卫功　禾水
副主编　仲　跃　张翔

南京大学出版社
1995·南京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

编写者名单： 仲卫功　仲　跃　张　翔
车丽容　朱雪奇　禾　木
尚　伟　黄　理　李喻乐

插　　图： 龚　彬

编写说明

有喜啦，您怀孕了。听到这第一声祝贺时，您感到惊喜，或许同时也给您带来了一些不安和忧虑。怀胎十月，一朝分娩，这对大多数妇女来讲，是一个自然演变的生理过程，但这创生期间，毕竟会遇到许多令人困惑和烦恼的问题。本书正是为解答这些问题而编写的。

全书分为——

□孕产妇月月记
□孕产妇小药柜
□孕产妇食疗方
□孕产妇急救车
□孕产妇回音壁
□孕产妇信息库

内容巨细靡遗，深入浅出。最有意思的是书中配有一些生动有趣的插图，读者在阅读时不觉枯燥乏味。

平平安安顺顺当当地生下一个正常、健康的小宝宝，是天下父母的共同心愿。希望每位快当妈妈的孕产妇和她的家人喜欢这本书。

目　录

孕产妇月月记

有喜啦，您怀孕了

怀孕早期（0～3个月）的惊喜和忧虑

——怀孕1个月（0～3周）……（3）

——怀孕2个月（4～7周）……（4）

——怀孕3个月（8～11周）……（5）

您会习惯怀孕生活的

怀孕中期（4～7个月）的调整

——怀孕4个月（12～15周）……（6）

——怀孕5个月（16～19周）……（7）

——怀孕6个月（20～23周）……（8）

——怀孕7个月（24～27周）……（9）

坚持一下，已到了关键时刻

怀孕晚期（8～10个月）的冲刺

——怀孕8个月（28～31周）……（10）

——怀孕9个月（32～35周）……（11）

——怀孕10个月（36周以后）……（12）

平平安安，顺顺当当地生产

分娩之际

——临产征象……（13）

——第一产程……（13）

——第二产程……（16）

——第三产程 …… (16)
悠悠闲闲的产后生活
产褥保健
——母体变化 …… (17)
——医疗护理 …… (19)

孕产妇小药柜

●抗生素

青霉素（25） 普鲁卡因青霉素（25） 苯唑青霉素（25） 氨苄青霉素钠（26） 羟氨苄青霉素（26） 呋苄青霉素（27） 氧哌嗪青霉素（27） 羧苄青霉素（27） 头孢噻吩（28） 头孢噻啶（28） 头孢氨苄（29） 头孢唑啉（29） 头孢环已烯（29） 头孢羟唑（30） 头孢呋肟（30） 噻酚甲氧头孢菌素（31） 头孢哌酮（31） 头孢噻肟（31） 卡那霉素（32） 丁胺卡那霉素（32） 强力霉素（32） 红霉素（33） 乙酰螺旋霉素（33） 麦迪霉素（34）

●呋喃类及其他抗生素

呋喃呾啶（34） 呋喃唑酮（34） 吡哌酸（35） 氟哌酸（35） 黄连素（35）

●抗结核药

异烟肼（36） 链霉素（36） 对氨水杨酸钠（37） 利福平（37） 吡嗪酰胺（38） 乙胺丁醇（38） 环丝氨酸（39） 氨硫脲（39）

●抗疟药

磷酸氯喹（39） 磷酸伯氨喹啉（40） 奎宁（40） 青蒿素（41）

●镇痛药

吗啡（41） 哌替啶（42） 安侬痛（42） 芬太尼（43） 延胡索乙素（43） 颅痛定（44） 强痛定（44）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

●镇静催眠抗惊厥药

苯巴比妥（44） 异戊巴比妥（45） 安眠酮（45） 氯氮䓬（46） 眠尔通（46） 安定（47） 硝基安定（47） 舒乐安定（47） 硫酸镁（48） 司可巴比妥（48） 水合氯醛（48）

●强心药

地高辛（49） 甲基地高辛（49） 西地兰（50） 毒毛旋花子甙K（50）

●抗高血压药

利血平（51） 降压灵（51） 肼苯哒嗪（51） 降压嗪（52） 溴化六烃季胺（52） 长压定（53）

●利尿药

双氢氯噻嗪（53） 速尿（54） 氨苯喋啶（54） 甘露醇（54） 利尿酸（55）

●助消化药

康胃素（55） 乳酶生（55） 多酶片（丸）（56） 胃蛋白酶（56） 干酵母片（56）

●胃肠解痉止痛药

普鲁本辛（57） 阿托品（57） 山莨菪碱（58） 胃疡平（58）

●止吐药

维生素B_6（59） 胃复安（59） 氯丙嗪（60） 异丙嗪（60） 苯海拉明（61） 奋乃静（61） 乙酰丙嗪（61）

●导泻药

酚酞（62） 甘油（62） 液状石腊（62） 硫酸镁（63） 麻仁丸（63）

●止泻药

苯乙哌啶（63） 鞣酸蛋白（64） 药用碳（64） 矽炭银（64）

●补血药

硫酸亚铁（65） 枸橼酸铁铵（65） 富马酸铁（65） 右旋糖酐铁（66） 山梨醇铁（66） 叶酸（66） 维生素 B_{12}（67） 腺苷辅酶维生素 B_{12}（67）

●凝血止血药

安特诺新（68） 6-氨基已酸（68） 氨甲苯酸（69） 氨甲环酸（69） 新凝灵（69） 维生素 K（70） 鱼精蛋白（70）

●抗凝血药

新抗凝（71） 华法林（71） 肝素（72）

●降血糖药

胰岛素（72） 甲苯磺丁脲（73） 苯乙双胍（73）

●肾上腺皮质激素类药

氢化可的松（74） 地塞米松（74）

●甲状腺及抗甲状腺药

甲状腺粉（75） 丙基硫氧嘧啶（75） 甲巯基咪唑（76） 甲基硫氧嘧啶（76）

●作用于子宫的药物

垂体后叶素（76） 缩宫素（77） 麦角（77） 马来酸麦角新碱（78） 前列腺素 E_2（78） 利凡诺（78） 天花粉（79）

●回奶药

已烯雌酚（79） 溴隐亭（80） 维生素 B_6（80） 炒麦芽（80）

●维生素及其他药物

维生素 B_1（80） 维生素 B_2（81） 维生素 C（81） 维生素 D（82） 维生素 E（82） 乳酸钙（83） 葡萄糖酸钙（83）

孕产妇食疗方

●孕期、产褥期、哺乳期食疗

孕期营养和饮食 …… (85)

产褥期和哺乳期食疗 …… (86)

●孕产妇常见病的验方便方

先兆流产 …… (89)

习惯性流产 …… (90)

妊娠呕吐 …… (91)

妊娠水肿 …… (92)

产褥感染 …… (93)

产后大出血 …… (94)

产后腹痛 …… (95)

恶露 …… (96)

产后急性乳腺炎 …… (97)

防治痔疮 …… (98)

便秘 …… (99)

失眠…… (100)

感冒…… (101)

咳嗽…… (102)

痢疾…… (103)

●孕产妇保健食谱

清炖鸡…… (103)

清炖鸭…… (104)

母鸡炖归参…… (104)

板栗烧鸡…… (104)

玉参炖鸭…… (105)

白斩鸡…… (105)

黄花鱼煮大蒜…… (106)

章鱼煲猪蹄…… (106)
团鱼炖白鸽…… (107)
党参杜仲乌龟肉…… (107)
山药桂圆炖甲鱼…… (107)
赤豆鲤鱼…… (108)
红烧鱼…… (108)
糖醋瓦块鱼…… (108)
鲫鱼烧猪蹄…… (109)
炒黄鳝丝…… (109)
花生炖猪蹄…… (110)
猪蹄葱白煮豆腐…… (110)
金针菜炖瘦肉…… (111)
熘炒黄花猪腰…… (111)
砂仁肘子…… (111)
海参烩肚块（丝）…… (112)
巧吃猪肉…… (112)
番茄炒蛋…… (113)
莲子、百合、银耳煮鹌鹑蛋…… (113)
鸡蛋肉末片…… (114)
三丝炒蛋…… (114)
芹菜拌鸭丝…… (114)
百合西红柿…… (115)
麻婆豆腐…… (115)
西红柿烧豆腐…… (116)
烧胡萝卜…… (116)
红萝卜烧菜心…… (116)
煮吃黄豆…… (117)
巧煮红薯…… (117)
乌骨鸡饭…… (118)

什锦炒饭……（118）
鸡丝炒饭……（119）
南瓜八宝饭……（119）
参枣米饭……（120）
白鸽红枣饭……（120）
西红柿肉片饭……（121）
炸酱面……（121）
肉丝炒面条……（121）
骨质疏松粥……（122）
芝麻胡桃糊……（122）
核桃仁粥……（123）
乌鱼粥……（123）
芝麻粥……（123）
红枣粥……（124）
何首乌粥……（124）
代乳粉……（124）
红萝卜猪肝汤……（125）
胡萝卜汁……（125）
八宝汤……（126）
骨头汤……（126）
鲫鱼豆腐汤……（127）
猪蹄生地汤……（127）
八宝鸡汤……（127）
当归黄花菜根瘦肉汤……（128）
何首乌母鸡汤……（128）
东坡美容强身方……（128）
高粱（带壳）煮粥……（129）
猪蹄下奶方……（129）
红皮萝卜水……（129）

孕产妇急救车

●孕产期危及生命的出血

——妊娠早期出血

流产（131） 葡萄胎（水泡状胎块）（131） 宫外孕（异位妊娠）（132）

——妊娠晚期出血

前置胎盘（133） 胎盘早期剥离（135）

——产后出血

子宫收缩乏力性出血（136） 胎盘异常出血（137） 会阴及阴道裂伤出血（138） 宫颈裂伤及脱落出血（139） 子宫破裂（139） 子宫内翻（140） 凝血机制障碍性出血（141）

●产科休克

失血性休克（142） 感染性休克（143） 羊水栓塞（144） 仰卧位低血压综合征（146） 产后血管舒缩性虚脱（146） 急性肾功能衰竭（147） 播散性血管内凝血（DIC）（148）

●孕产期腹痛

——妊娠合并妇产科疾病

妊娠子宫扭转（149） 妊娠子宫肌瘤变性（150） 子宫嵌顿（150） 卵巢囊肿蒂扭转（151） 妊娠合并卵巢肿瘤破裂（151）

——妊娠合并外科疾病

急性阑尾炎（152） 急性胆囊炎和胆石症（153） 急性肾绞痛（153） 急性胰腺炎（154） 肠梗阻（154）

——妊娠期意外情况

外伤（155） 子宫穿孔（155）

●孕产期抽搐

子痫（156） 妊娠合并癫痫（157） 缺钙性抽搐（158）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

●孕产期昏迷

脑血管意外（158） 糖尿病酮症酸中毒昏迷（159） 低血糖昏迷（160） 甲状腺危象（160）

●孕产期合并症

妊娠糖尿病（161） 妊娠合并肝炎（162） 妊娠合并心力衰竭（163） 妊娠合并支气管哮喘（164）

●产科重症

——妊娠期重症

妊娠剧吐（165） 死胎（166） 胎膜早破（167） 早产（168） 急性羊水过多（168） 妊娠期肝内胆汁郁积症（169） 妊娠高血压综合征（170） 双胎（171）

——分娩期重症

滞产（172） 急产（173） 横位（173） 头先露难产（174） 肩难产（175） 臀位（175） 脐带脱垂（176）

——产褥期重症

产褥感染（177） 产后尿潴留与失禁（178） 产后便秘（179）

●围产儿急症

胎儿窘迫（179） 新生儿窒息（180） 新生儿产伤（182） 新生儿呼吸窘迫综合征（新生儿肺透明膜病）（183）

孕产妇回音壁

1. 婚后孕前咨询有什么好处？ …… （185）
2. 患有哪些疾病不宜或应缓后结婚？ …… （185）
3. 婚后不宜生育的疾病有哪些？ …… （187）
4. “亲上加亲”是喜还是忧？ …… （187）
5. 妇女是怎样怀孕的？ …… （188）
6. 最佳生儿育女何年龄？ …… （189）
7. 受孕时机在何时最佳？ …… （190）

8. 过早孕育为什么有害处？ …… (191)
9. 过晚孕育好不好？ …… (191)
10. 生男生女可预测，一年四季有差别吗？ …… (192)
11. 何谓“高危妊娠”？ …… (192)
12. 父亲的“XY”主宰了生儿育女吗？ …… (193)
13. 改变阴道酸碱度，能否达到生男生女的选择？ …… (194)
14. 婚后望孕育，烟酒要戒吗？ …… (195)
15. 我怀孕了吗？ …… (196)
16. 诊断怀孕的方法有哪些？ …… (196)
17. 孕妇持续呕吐怎么防治？ …… (197)
18. 孕吐对胎儿有害吗？ …… (198)
19. 怀孕后早期检查有什么重要？ …… (198)
20. 每次产前检查该间隔多久？ …… (199)
21. 孕妇情绪会影响胎儿吗？ …… (199)
22. 孕妇怎样和胎儿“对话”？ …… (200)
23. 怎样进行“胎教”？ …… (201)
24. 孕妇怎样自测胎动？ …… (202)
25. 孕期卫生有哪些？ …… (202)
26. 妇科检查会引起流产吗？ …… (204)
27. 先兆流产是怎样保胎的？ …… (204)
28. 孕期怎样过房事？ …… (205)
29. 孕期注意发生哪些异常情况？ …… (206)
30. 怀孕后可以接受X线检查吗？ …… (207)
31. 超声波检查对胎儿安全吗？ …… (208)
32. 孕妇为什么会出现“蝴蝶斑”？ …… (208)
33. “妊娠纹”是孕妇“独家经营”的吗？ …… (209)
34. 孕妇发生妊娠高血压综合征怎么办？ …… (210)
35. 孕妇高血压对胎儿有危险吗？ …… (210)
36. 孕妇的先兆子痫怎样防治？ …… (211)

37. 孕妇贫血怎么办？……（212）
38. 孕妇患心脏病怎么办？……（212）
39. 孕妇的病毒性肝炎怎么办？……（213）
40. 孕妇的慢性肾小球肾炎怎么办？……（214）
41. 孕妇的糖尿病怎么办？……（214）
42. 孕妇的“甲亢”怎么办？……（216）
43. 胎位不正怎么办？……（216）
44. 死胎是怎样发生的？……（218）
45. 怀孕后还会来月经吗？……（218）
46. 你可预测胎儿哪日出生？……（219）
47. 孕妇的身体会发生哪些变化？……（219）
48. 孕妇的穿着有何要求？……（220）
49. 孕妇怎样合理营养？……（221）
50. 常见食品中孕妇能寻到哪些营养成分？……（222）
51. 怀孕与营养有什么关系？……（228）
52. 孕妇要补充钙吗？……（228）
53. 孕妇要补充锌吗？……（229）
54. 孕妇多吃酸奶好吗？……（230）
55. 孕妇多吃红糖好吗？……（231）
56. 孕妇多吃水果好吗？……（231）
57. 孕妇多喝饮料好吗？……（232）
58. 孕妇要忌浓茶、咖啡吗？……（232）
59. 孕妇要忌盐吗？……（233）
60. 孕妇要忌酱油吗？……（234）
61. 孕妇要忌冷饮吗？……（234）
62. 孕妇要忌吃罐头食品吗？……（235）
63. 孕妇要忌糖精吗？……（236）
64. 孕妇要忌味精吗？……（236）
65. 肥胖孕妇为何要控制饮食？……（238）

66. 孕妇要补充碘吗？ …… (238)
67. 孕妇的睡眠姿势取什么位好？ …… (239)
68. 孕妇卧床休息多会引起滞产吗？ …… (240)
69. 孕妇能劳动吗？ …… (240)
70. 孕妇能运动吗？ …… (241)
71. 孕妇能乘汽车、火车、飞机吗？ …… (242)
72. 孕妇能照日光浴吗？ …… (243)
73. 孕妇能看电视吗？ …… (243)
74. 孕妇能吹电风扇吗？ …… (244)
75. 孕妇能洗澡吗？ …… (245)
76. 孕妇能睡电热毯吗？ …… (246)
77. 孕妇能听音响吗？ …… (246)
78. 孕妇能化妆吗？ …… (246)
79. 孕妇能接触农药吗？ …… (247)
80. 生双胞胎是怎么回事？ …… (248)
81. 孕妇怎样进行自我监护？ …… (249)
82. 孕妇如何保护自己的乳房、乳头？ …… (250)
83. 什么叫习惯性流产？ …… (250)
84. 黄体酮能保胎吗？ …… (251)
85. 维生素 E 能保胎吗？ …… (252)
86. 流产后隔多久才能再怀孕？ …… (252)
87. 有流产史，还会再担风险吗？ …… (253)
88. 未婚先孕作人工流产有危险吗？ …… (254)
89. 流产后还会再怀孕吗？ …… (254)
90. 有假怀孕吗？ …… (255)
91. 营养不良还能怀孕吗？ …… (256)
92. 婚后不孕的原因应归谁？ …… (256)
93. 先天性生殖系统畸形能怀孕吗？ …… (257)
94. 子宫位置不正能怀孕吗？ …… (258)

95. 何谓不孕症？……（258）
96. 怎样防止胎儿发育畸形？……（259）
97. 为什么会生怪胎？……（259）
98. 用什么办法及早发现胎儿异常？……（260）
99. 宫外孕是怎么发生的？……（261）
100. 带环怀孕怎么办？……（263）
101. 用避孕药后为何仍怀孕？……（263）
102. 使用了避孕药后又怀孕怎么办？……（264）
103. 遗传病是怎么一回事？……（264）
104. 癌症会遗传吗？……（265）
105. 腋臭会遗传吗？……（266）
106. 色盲会遗传吗？……（267）
107. 孕妇发烧会影响胎儿的发育吗？……（267）
108. 孕妇风疹对胎儿可有影响？……（268）
109. 母亲的龋齿会“遗传”给小儿吗？……（269）
110. 胎儿越大越好吗？……（269）
111. 羊水过多、过少是怎么回事？……（270）
112. 孕妇为什么不能随意用药？……（271）
113. 孕妇用药要注意些什么？……（271）
114. 孕妇可以吃“热狗”吗？……（272）
115. 孕妇白带增多怎么办？……（273）
116. 孕妇为啥小便特别多？……（274）
117. 孕妇失眠怎么办？……（274）
118. 孕妇牙齿松动、齿龈出血怎么办？……（275）
119. 孕妇鼻出血怎么办？……（276）
120. 孕妇尿路感染怎么办？……（277）
121. 孕妇有阴道滴虫怎么办？……（277）
122. 孕妇便秘怎么办？……（278）
123. 孕妇有痔疮怎么办？……（279）

124. 孕妇腰背腿疼痛怎么办？ …… (279)
125. 孕妇下肢静脉曲张怎么办？ …… (280)
126. 孕妇下肢浮肿怎么办？ …… (281)
127. 孕期必须就诊的病症有哪些？ …… (281)
128. 肥胖孕妇分娩时有何麻烦？ …… (282)
129. 哪些孕妇勿忘产前检查？ …… (282)
130. 怎样知道宝宝要出生了？ …… (283)
131. 过期妊娠——“瓜熟蒂不落”怎么办？ …… (284)
132. 孕妇住院待产有哪些好处？ …… (284)
133. 为什么要提倡科学接生？ …… (285)
134. 孕妇分娩前要做到哪些准备？ …… (286)
135. 孕妇如何练习产前呼吸？ …… (286)
136. 孕妇的“盆腔底”练习有何作用？ …… (287)
137. 分娩是怎么回事？ …… (288)
138. 孕妇产前为何暂禁饮食？ …… (288)
139. 孕妇分娩为何夜间较多？ …… (289)
140. 何谓正常分娩？ …… (289)
141. 何谓胎头衔接？ …… (290)
142. 胎膜是怎样破裂的？ …… (291)
143. 有些产妇为什么要输液、输血？ …… (291)
144. 孕妇怎样才能减轻分娩时的痛苦？ …… (291)
145. 在分娩时为啥要切开会阴？ …… (292)
146. 双胞胎能分娩得出来吗？ …… (293)
147. 为什么会发生胎儿窘迫现象？ …… (293)
148. 引产是怎么回事？ …… (293)
149. 剖腹产有危险吗？ …… (294)
150. 胎盘何时能娩出？ …… (294)
151. 产妇在分娩时会发生意外吗？ …… (295)
152. 产后卫生指哪些？ …… (295)

需要全本请访问 www.ertongbook.com