



专业出版30年·千万妈妈的信赖之选

坐月子与新生儿 护理全书

ibaby母婴项目组◎编著



1 科学与传统结合的坐月子经验

2 全面、系统、权威的新生儿护理知识

3 给新妈妈和新生儿更专业的护理与照顾

中国妇女出版社

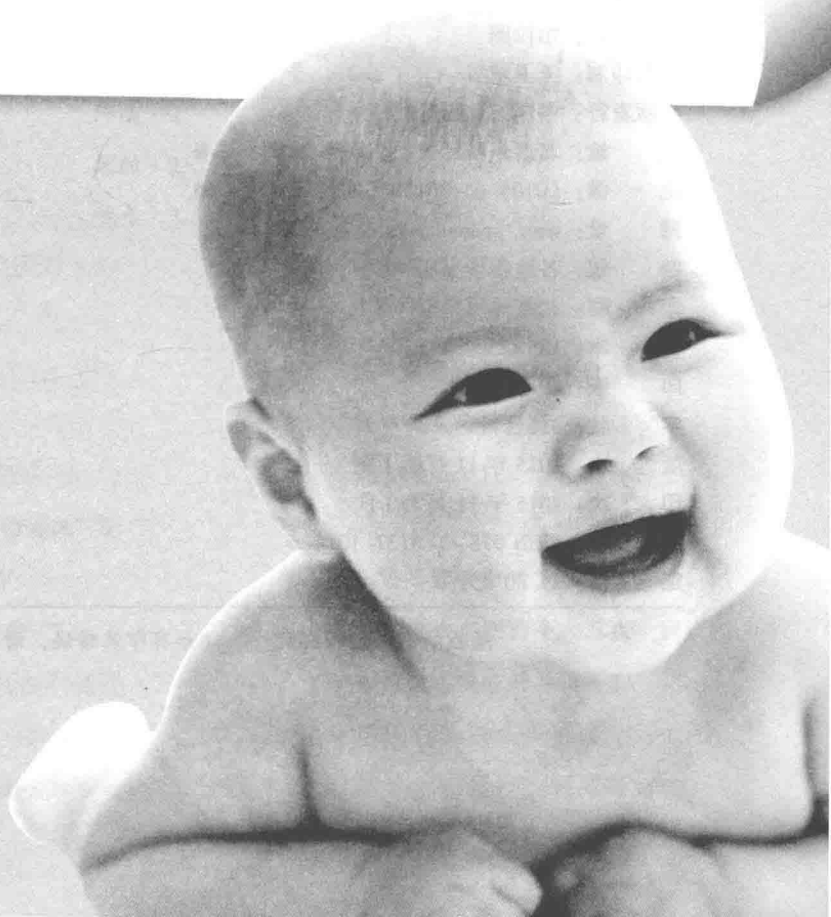




专业出版30年·千万妈妈的信赖之选

坐月子与新生儿 护理全书

ibaby母婴项目组◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子与新生儿护理全书 / ibaby 母婴项目组编著

· 北京: 中国妇女出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7- 5127- 1014- 6

I. ①坐… II. ①i… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714. 6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292965 号

坐月子与新生儿护理全书

作 者: ibaby 母婴项目组 编著

责任编辑: 魏 可

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 185×250 1/16

印 张: 19.5

字 数: 316 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 1014- 6

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

目录



新妈妈护理篇 · 1

一、分娩的准备与应对 · 2

分娩的信号 · 2

阵痛 · 2

见红 · 2

破水 · 3

自然分娩的过程与应对 · 3

第一产程 · 3

第二产程 · 5

第三产程 · 6

剖宫产的过程与应对 · 6

应该选择剖宫产的情况 · 6

剖宫产的时间 · 7

术前应该注意什么 · 7

无痛分娩真的一点也不痛吗 · 7

分娩镇痛的种类 · 7

不同药物镇痛的特点 · 8

二、产后身心变化与恢复 · 9

自然分娩的新妈妈身体情况 · 9

体温状况 · 9

血压状况 · 10

宫缩疼痛状况 · 10

出血状况 · 10

会阴侧切后伤口的护理 · 11

伤口恢复中的护理 · 11

伤口恢复的特殊情况 · 11

饮食调理 · 12

正确认识产后恶露 · 13

正常恶露排出的 3 个阶段 · 13

恶露排出期间的个人卫生 · 14

如何促进恶露的排出 · 14

促进子宫尽快恢复 · 14

自然分娩新妈妈的复原操 · 16

- 第1天·16
- 第2天·16
- 第3天和第4天·17
- 第5天和第6天·18
- 自然分娩后的心理调试·19
- 剖宫产的新妈妈身体的情况·19
 - 宫内积血不易排出·19
 - 胃肠功能受抑制·20
 - 产后排尿困难·20
- 剖宫产伤口的护理·20
 - 做好消毒清洁·21
 - 避免拉扯伤口·21
 - 伤口不适的处理·21
 - 多吃有利于伤口恢复的食物·22
- 剖宫产后24小时活动原则·22
 - 产后6小时内·22
 - 产后6~24小时·23
- 剖宫产后的复原操·23
- 剖宫产后的心理恢复·24
- 三、产后饮食调养方案·26
 - 产后第1餐要吃对·26
 - 自然分娩的新妈妈·26
 - 剖宫产的新妈妈·27
 - 产后2~3天怎么吃·27
 - 自然分娩的新妈妈·27
 - 剖宫产的新妈妈·28
 - 产后第1周以开胃为主·29
 - 有助于开胃的食物·29
 - 开胃食谱推荐·29
 - 产后第2周以补血为主·31
 - 补血食物推荐·31
 - 补血食谱推荐·31
 - 产后第3~4周开始催奶·33
 - 催乳的三大要素·33
 - 有助下奶的食物·34
 - 催奶食谱推荐·34
 - 产后第5~6周哺乳塑身·36
 - 哺乳塑身两大要素·36
 - 哺乳塑身食谱推荐·37
 - 产后饮食宜与忌·38
 - 月子期间的饮食宜稀、软、精、杂·38
 - 产后宜多喝牛奶·39
 - 产后宜多吃蔬菜·40
 - 水果有助于产后恢复·41
 - 产后宜多喝米粥·41
 - 产后宜多喝营养汤·41
 - 产后吃鸡蛋应适量·42
 - 产后不宜长时间喝红糖水·43
 - 产后忌多吃味精·43
 - 产后忌吃生冷寒凉食品·44
 - 产后忌吃辛辣刺激性食物·44
 - 产后忌多吃巧克力·44
 - 产后忌吃油炸、高脂肪食物·45
 - 产后忌喝咖啡、浓茶和酒·45
 - 产后忌滋补过量·45
 - 产后忌吃有回奶作用的食物·46
 - 产后饮食常见问题·46
 - 产后如何排出体内多余水分·46
 - 阴虚火旺的新妈妈如何饮食·47

阳气虚弱的新妈妈如何饮食 · 48

吃什么可帮助排出恶露 · 48

新妈妈能吃盐吗 · 49

口渴能否多喝水 · 50

少量饮红酒可助身体恢复吗 · 51

产后新妈妈能服用人参吗 · 52

产后如何正确喝姜汤 · 52

哪些食物能调节产后抑郁 · 53

坐月子能不能喝豆浆 · 54

月子里能用米酒代替喝水吗 · 54

四、产后日常生活保健 · 56

产后第2周生活保健 · 56

关注新妈妈的身体恢复 · 56

剖宫产妈妈特别注意 · 57

产后第3周生活保健 · 58

关注新妈妈的身体恢复 · 58

逐渐适应新生活 · 58

产后第4周生活保健 · 59

关注新妈妈的身体恢复 · 59

新妈妈精神逐渐饱满 · 59

新妈妈开始恢复锻炼 · 60

产后第5周生活保健 · 60

关注新妈妈的身体恢复 · 60

新妈妈可以进行户外活动 · 61

产后第6周生活保健 · 61

关注新妈妈的身体恢复 · 61

不同季节坐月子注意事项 · 62

春天坐月子需要注意什么 · 62

夏天坐月子需要注意什么 · 63

秋天坐月子需要注意什么 · 65

冬天坐月子需要注意什么 · 66

产后出汗多怎么办 · 67

分娩后为什么出汗多 · 67

新妈妈可以这样做 · 68

产后能刷牙吗 · 68

为什么要刷牙 · 69

新妈妈如何护牙 · 69

产后洗头、洗澡的注意事项 · 70

产后要注意外阴卫生 · 71

阴部清洁的护理方法 · 71

坐月子期间能用腹带吗 · 72

束腹带可以帮助妈妈恢复体形 · 72

使用腹带不当的危害 · 72

正确的腹带绑法 · 73

产后如何护眼 · 73

产后尽量不要哭泣 · 73

产后避免用眼过度 · 74

产后如何护腰 · 74

日常护腰细节 · 74

预防腰痛的体操 · 75

护腰的若干技巧 · 76

产后如何进行腹部和胸部按摩 · 76

胸部按摩 · 77

腹部按摩 · 77

月子里穿戴要注意什么 · 78

新妈妈衣着应与四季相宜 · 78

衣着应宽大舒适 · 78

材质和颜色选择有讲究 · 79

衣着要常换 · 79

- 天天更换内衣裤 · 79
- 长袖长裤, 厚质鞋袜 · 80
- 产后 42 天健康检查 · 80
 - 产后健康检查的时间 · 80
 - 产后健康检查的内容 · 81
 - 体检时的细节问题 · 82
- 五、哺乳期日常保健 · 83
 - 产后乳房有哪些变化 · 83
 - 分泌初乳 · 83
 - 初乳变成成熟乳 · 83
 - 哺乳文胸的选购细节 · 84
 - 应方便放置乳垫 · 84
 - 有授乳开口设计 · 84
 - 注意罩杯设计 · 85
 - 肩带宜宽 · 85
 - 乳房胀痛、乳头疼痛的护理方法 · 85
 - 正确的哺乳方法 · 86
 - 乳房胀痛的哺乳护理方法 · 86
 - 乳头疼痛的哺乳护理方法 · 86
 - 剖宫产妈妈哺乳注意事项 · 87
 - 相信自己, 放松心情 · 87
 - 尽早给宝宝哺乳 · 87
 - 哺喂宝宝时避免拉扯到伤口 · 88
 - 哺乳期生病用药原则 · 88
 - 重视哺乳期间的心理调试 · 89
 - 孕前做好哺喂宝宝的心理准备 · 89
 - 新爸爸和家人的语言和行动支持 · 89
- 六、产后“性”福生活 · 90
 - 产后多久可以开始性生活 · 90
 - 恢复性生活的最佳时机 · 90
 - 必须延迟性生活的情况 · 91
 - 改善产后阴道松弛的小方法 · 91
 - 随时随地收肌练习 · 91
 - 举腿缩阴操 · 91
 - 收紧阴道练习 · 92
 - 中断排尿练习 · 92
 - 缩肛练习 · 92
 - 哺乳期是安全期吗 · 93
 - 哺乳期不是“安全期” · 93
 - 哺乳期不是“安全期”的原因 · 93
 - 产后性生活的避孕措施 · 94
 - 宫内节育器 · 94
 - 避孕套 · 94
 - 口服避孕药 · 95
 - 节育手术 · 95
 - 避孕隔膜 · 95
- 七、产后瘦身与美容 · 96
 - 产后瘦身原则 · 96
 - 运动瘦身坚持适量、适度 · 96
 - 运动瘦身需要循序渐进 · 97
 - 选择合适的瘦身时机 · 97
 - 瘦身与塑形相结合 · 98
 - 不宜通过节食来瘦身 · 98
 - 不可吃减肥药 · 98
 - 产后瘦身方法 · 99
 - 产后瘦身的两个阶段 · 99
 - 产后瘦身的注意事项 · 99
 - 产后 10 日瘦身操 · 100

- 自然分娩的新妈妈 · 100
 - 剖宫产的新妈妈 · 101
 - 30 天后的健身运动 · 101
 - 第 30~55 天 · 101
 - 第 56 天以后 · 102
 - 调节好运动时间及强度 · 102
 - 产后妊娠斑护理 · 102
 - 妊娠斑的预防与护理 · 103
 - 养颜饮食调养 · 103
 - 淡斑养颜食谱推荐 · 104
 - 皮肤干燥怎么办 · 104
 - 皮肤干燥的预防与护理 · 104
 - 饮食调养 · 105
 - 皮肤松弛的预防与护理 · 105
 - 学会自我按摩 · 105
 - 热蒸法缓解腹部松弛 · 106
 - 饮食调养 · 106
 - 毛孔粗大怎么办 · 107
 - 毛孔粗大的预防与护理 · 107
 - 饮食调养 · 108
 - 收敛毛孔方法推荐 · 108
 - 产后脱发怎么办 · 109
 - 产后脱发的主要原因 · 109
 - 产后脱发的预防与护理 · 109
 - 产后脱发食疗方 · 110
 - 治疗产后脱发的小偏方 · 110
 - 黑眼圈怎么办 · 111
 - 产后黑眼圈的预防与护理 · 111
 - 饮食调养 · 112
 - 改善黑眼圈的食谱推荐 · 112
 - 长痘怎么办 · 113
 - 产后长痘的预防与护理 · 113
 - 饮食调养 · 113
 - 皮肤过敏怎么办 · 114
 - 过敏性皮肤的预防与护理 · 114
 - 饮食调养 · 114
 - 防过敏的食谱推荐 · 115
- ## 八、产后常见症状的调养 · 116
- 产后乳汁不足 · 116
 - 产后无乳的原因 · 116
 - 产后无乳的居家调理 · 117
 - 产后贫血 · 118
 - 产后贫血的原因 · 118
 - 产后贫血的居家调理 · 118
 - 产后恶露不尽 · 119
 - 产后恶露不尽的原因 · 119
 - 产后恶露不尽的居家调理 · 120
 - 恶露不尽的预防 · 120
 - 产后发热 · 120
 - 产后发热的原因 · 121
 - 产后发热的日常护理 · 121
 - 产后发热的饮食调理 · 121
 - 产后抑郁症 · 122
 - 产后抑郁症的表现 · 122
 - 产后抑郁症的危害 · 123
 - 预防和应对的方法 · 123
 - 产后尿潴留 · 124
 - 产后尿潴留的原因 · 124
 - 产后尿潴留的日常护理 · 124

产后便秘 · 125

产后便秘的原因 · 125

产后便秘的日常护理 · 126

产后便秘的食疗方 · 126

产后乳腺炎 · 127

产后乳腺炎的原因 · 128

产后乳腺炎的预防 · 128

产后乳腺炎的日常护理 · 129

产后乳腺炎的饮食调理 · 129

产后阴道炎 · 130

产后阴道炎产生的原因 · 130

产后阴道炎的预防 · 130

产后阴道炎的居家调理 · 131

治疗滴虫性阴道炎妙方 · 131

预防产后子宫脱垂 · 131

产后子宫脱垂的原因 · 132

预防产后子宫脱垂 · 132

日常生活注意事项 · 132

产后子宫脱垂的运动疗法 · 133

产后乳房胀痛 · 133

产后乳房胀痛的原因 · 133

日常生活注意事项 · 134

缓解乳房疼痛的办法 · 134

治疗乳腺炎、乳房疼痛食疗小妙招 · 134

产后全身酸痛 · 135

产后全身酸痛的原因 · 135

日常生活注意事项 · 135

运动治疗产后全身酸痛 · 136

产后乳头皲裂 · 136

产后乳头皲裂的原因 · 137

日常生活注意事项 · 137

产后乳头皲裂的外治法治疗 · 138

产后尿失禁 · 138

产后尿失禁的原因 · 138

日常生活注意事项 · 139

产后尿失禁的饮食调理 · 140

产后漏奶 · 140

产后漏奶的原因 · 140

产后漏奶的日常护理 · 141

产后漏奶的饮食调理 · 141

食疗小妙招 · 142

产后牙齿松动 · 142

产后牙齿松动的原因 · 142

产后牙齿松动的日常护理 · 143

产后牙齿松动的食疗偏方 · 143

产后足跟痛 · 143

产后足跟痛的原因 · 144

产后足跟痛的居家调理 · 144

产后足跟痛的药物调理 · 144

产后痔疮 · 145

产后患痔疮的原因 · 145

产后痔疮患者的居家调理 · 146

产后尿道感染 · 147

产后尿道感染的原因 · 147

产后尿道感染的日常护理 · 147

产后尿道感染的饮食调理 · 148



新生儿护理篇 · 149

一、新生儿的生理特点 · 150

身长与体重 · 150

身长 · 150

体重 · 150

头围与胸围 · 151

前囟门与后囟门 · 152

呼吸与循环 · 153

皮肤与体温 · 154

新生儿的特殊生理现象 · 155

乳房肿胀 · 155

阴道出血 · 155

生理性黄疸 · 156

生理性呕吐 · 156

二、新生儿神奇的行为能力 · 157

新生儿能看见吗 · 157

新生儿看的本领 · 157

用眼睛与宝宝交流 · 158

新生儿能听见吗 · 158

孕 25 周的胎儿已具有听觉能力 · 158

一出生即有对声音的定向能力 · 159

新生儿喜欢熟悉的声音 · 159

新生儿的触觉 · 160

新生儿的味觉和嗅觉 · 161

新生儿的运动本领 · 162

新生儿绝妙的模仿能力 · 163

三、新生儿的喂养 · 164

新生儿的消化吸收特点 · 164

什么样的奶最适合新生儿 · 164

母乳与牛乳的对比 · 165

母乳成分的变化 · 166

母乳喂养的优点 · 166

母乳可以为宝宝提供最合适的营养 · 167

母乳喂养有利于宝宝身心发展 · 167

哺乳对妈妈的益处 · 167

产后开奶时间 · 168

什么时候给新生儿开奶比较好 · 168

及早开奶对妈妈的好处 · 168

及早开奶对宝宝的好处 · 169

及早开奶对早产宝宝影响大 · 169

每日哺乳次数 · 170

母乳喂养要按需 · 170

人工喂养要按时 · 170

母乳喂养的正确姿势 · 171

母乳喂养的正确姿势 · 171

妈妈感觉舒服的哺乳姿势 · 172

剖宫产妈妈可选择的哺乳姿势 · 172

让宝宝吃奶不费力的姿势 · 172

帮助宝宝含住乳晕 · 173

母乳是否充足的判断方法 · 173

根据宝宝的表现来判断 · 173

根据妈妈乳房的满胀来判断 · 174

新生儿是否吃饱的判断方法 · 174

四、母乳喂养常见问题 · 176

乳头平坦会影响哺乳吗 · 176

哺乳前 · 176

哺乳时 · 176

哺乳后 · 177

乳头需要频繁消毒吗 · 177

母乳喂养是有菌过程 · 177

频繁使用消毒剂不可取 · 178

母乳喂养儿需要喂水吗 · 178

母乳喂养不需喂水，配方奶喂养

应常喂水 · 179

母乳喂养的宝宝需要喂水的特殊

情况 · 179

新生儿不肯吃奶的原因 · 179

宝宝可能生病了 · 180

新生儿用过奶瓶 · 180

新生儿和妈妈分开过 · 180

妈妈限制哺乳次数 · 181

妈妈做了让新生儿不开心的事 · 181

母乳不足的原因与对策 · 181

母乳量不足的原因 · 181

母乳不足的判断方法 · 183

增加泌乳量的方法 · 183

乳汁过多怎么办 · 184

宝宝含乳头不正确导致乳汁过多 · 184

让宝宝正确含住乳头的办法 · 184

哪些情况不宜母乳喂养 · 185

有些病不能给宝宝哺乳 · 185

有些病应暂停给宝宝哺乳 · 186

感冒后是否能哺乳 · 186

生病了怎么给宝宝哺乳 · 187

暂停哺乳 · 187

减少哺乳 · 187

终止哺乳 · 188

新生儿吐奶、溢奶怎么办 · 188

防止宝宝吐奶的方法 · 188

防止宝宝溢奶的方法 · 189

减少乳头皲裂、疼痛的喂养技巧 · 189

怎样挤出和保存母乳 · 190

怎样挤出母乳 · 190

什么是吸奶器 · 191

哪些情况下需要使用吸奶器 · 191

保存母乳的方法 · 192

妈妈上班期间吸奶、存奶的技巧 · 192

夜间喂奶应注意什么 · 193

五、混合喂养 & 人工喂养 · 194

混合喂养的注意事项 · 194

一顿只喂一种奶 · 194

夜间最好是母乳喂养 · 195

尽量多喂宝宝母乳 · 195

调奶粉注意量和浓稠度 · 195

调奶粉不宜放过多的糖 · 195

混合喂养的常见问题 · 196

怎样给混合喂养的宝宝选择

- 奶粉 · 196
- 怎样进行奶具的准备与消毒 · 197
- 宝宝不吸奶瓶怎么办 · 197
- 怎样进行配方奶粉的调配 · 198
- 怎样让宝宝既吃母乳又接纳配方奶粉 · 199
- 宝宝只吃母乳、不吃奶粉时怎么办 · 199
- 宝宝只吃配方奶粉、不吃母乳时怎么办 · 200
- 需要人工喂养的情况 · 201
 - 患半乳糖血症的宝宝 · 201
 - 患苯丙酮尿症的宝宝 · 202
 - 患枫糖尿症的宝宝 · 202
- 人工喂养的具体方法 · 202
 - 每天喂奶时间安排 · 203
 - 怎么计算喂奶量 · 203
 - 每两顿奶之间给宝宝喂点水 · 203
- 人工喂养的常见问题 · 204
 - 怎样进行代乳品的选择 · 204
 - 怎样给人工喂养的宝宝选择配方奶粉 · 204
 - 选择配方奶粉要注意 · 204
 - 怎样给人工喂养宝宝冲调奶粉 · 205
 - 奶粉的调配步骤 · 206
 - 配方奶粉浓度要注意 · 206
- 四、新生儿的护理 · 207
 - 新生儿衣物的选择 · 207
 - 新生儿衣服的选择 · 207
 - 新生儿被子的选择 · 208
 - 给新生儿洗澡 · 208
 - 洗澡前的准备 · 209
 - 洗澡的步骤 · 209
 - 洗澡时的注意事项 · 210
 - 臀部护理 · 211
 - 凶门的护理方法 · 212
 - 凶门的清洁 · 212
 - 凶门的保护 · 212
 - 凶门反映出的健康问题 · 213
 - 凶门鼓起 · 213
 - 凶门凹陷 · 213
 - 凶门早闭 · 214
 - 学会观察新生儿的大小便 · 214
 - 新生儿的大便 · 214
 - 新生儿的小便 · 215
 - 臀红和尿布疹的处理 · 216
 - 臀红的处理 · 216
 - 尿布疹的处理 · 216
 - 私处护理方法 · 217
 - 男婴私处的清洁方法 · 217
 - 女婴私处的清洁方法 · 217
 - 新生儿私处护理需要注意的问题 · 217
 - 脐部护理 · 218
 - 脐部的正常形态 · 218
 - 日常护理方法 · 219
 - 脐带脱落前的护理 · 219
 - 脐带脱落后的护理 · 220
 - 异常情况的处理 · 220
 - 新生儿脐疝 · 220
 - 怎样预防新生儿脐炎 · 221
 - 新生儿脐炎，妈妈该怎么做 · 221

- 什么情况时应及时去医院就诊·221
- 眼部护理·222
 - 注意眼部卫生·222
 - 不要使用闪光灯·222
 - 科学护理,预防斜视·223
- 鼻部护理·224
 - 鼻屎的处理·224
 - 鼻黏膜感染·224
- 耳部护理·225
 - 洗脸、洗头时要注意耳部护理·225
 - 外耳道炎的护理·225
 - 中耳炎的护理·226
- 眼耳鼻的清洗·226
 - 清洁宝宝的眼睛·226
 - 清洁宝宝的鼻孔·227
 - 清洁宝宝的耳朵·227
- 口腔护理·227
 - 预防口腔感染·227
 - 喂奶前要洗手·228
 - 母乳妈妈要保持乳头的清洁·228
 - 奶瓶、奶嘴要及时清洗、消毒·228
 - 不要随便给宝宝使用抗生素·229
 - “马牙”不用擦·229
 - 口腔的清洁·230
- 新生儿睡眠问题·231
 - 新生儿的睡姿·231
 - 新生儿采用哪种睡姿最好·231
 - 怎样让新生儿睡得安稳·232
 - 产后第1周按宝宝自身需要睡觉·232
 - 新生儿睡不安稳的原因·233
 - 让新生儿睡得安稳的细节·233
 - 让新生儿适应昼夜更替·234
 - 适时调节灯光·234
 - 限制宝宝白天的睡觉时间·234
 - 给宝宝固定的睡眠暗示·235
- 运动与爱抚·235
 - 运动的益处·235
 - 新鲜空气对宝宝非常重要·236
 - 带宝宝晒太阳的益处·236
 - 带宝宝到户外要注意的事情·236
- 新生儿需要爱抚·237
 - 爱抚新生儿的重要性·237
 - 为新生儿做抚触的方法·238
 - 给新生儿做抚触的注意事项·239
- 新生儿护理常见问题·240
 - 新生儿用尿布还是纸尿裤·240
 - 如何给新生儿挑选尿布·240
 - 如何选购纸尿裤·241
 - 怎样给新生儿换尿布·242
 - 如何清洗尿布·243
 - 怎样正确包裹新生儿·243
 - 怎样抱起和放下新生儿·244
 - 新生儿可以游泳吗·245
 - 怎样给新生儿穿脱衣服·246
 - 宝宝夜哭怎么办·247
 - 怎么哄哭闹不安的宝宝·249
 - 如何给宝宝剪指甲·250
 - 新生儿需要枕头吗·252
 - 怎样判断宝宝是冷还是热·252
 - 怎样给宝宝布置房间·253

不宜频繁使用洗护用品 · 254

五、新生儿常见病护理 · 255

头皮血肿 · 255

什么是头皮血肿 · 255

头皮血肿的治疗方法 · 256

骨折 · 256

骨折的原因 · 256

骨折的处理 · 257

白眼球上的出血点 · 257

白眼球出现出血点的原因 · 257

治疗方法 · 257

新生儿肺炎 · 258

新生儿肺炎的类型 · 258

新生儿肺炎的主要表现 · 259

新生儿肺炎的预防 · 259

新生儿肺炎的护理 · 260

新生儿青紫 · 260

生理性青紫 · 260

病理性青紫 · 261

急性扁桃体炎 · 261

呕吐 · 262

溢奶与呕吐 · 262

呕吐的方式 · 263

引起呕吐的各种可能及处理方式 · 263

腹胀 · 264

生理性腹胀 · 264

肠麻痹性腹胀 · 264

机械性肠梗阻所致的腹胀 · 265

食欲不佳 · 265

腹泻与便秘 · 266

腹泻的诊断与治疗 · 266

便秘的诊断与治疗 · 267

新生儿黄疸 · 267

新生儿黄疸的分类 · 267

黄疸的护理与就诊 · 269

新生儿出血症 · 270

新生儿出血症的原因 · 270

新生儿出血症的分类 · 270

新生儿贫血 · 271

新生儿贫血的原因 · 271

新生儿贫血的治疗 · 272

新生儿佝偻病 · 272

新生儿佝偻病的症状 · 272

新生儿佝偻病的病因 · 273

新生儿佝偻病的预防 · 273

新生儿低钙血症 · 273

新生儿低钙血症的分期 · 274

新生儿低钙血症的临床表现 · 274

新生儿脐炎 · 274

脐炎的表现 · 275

脐炎的预防 · 275

脐炎的治疗 · 275

新生儿破伤风 · 276

破伤风的原因 · 276

破伤风的表现 · 277

新生儿发热 · 277

新生儿发热的原因 · 277

新生儿发热的处理 · 278

新生儿脓疱疹 · 279

新生儿脓疱疹的病因·279
新生儿脓疱疹的临床表现·279
新生儿脓疱疹的治疗·280
新生儿尿布疹·280
尿布疹的表现·280
尿布疹的预防·281
患尿布疹宝宝的护理·281
新生儿湿疹·282
新生儿湿疹的病因·282
新生儿湿疹的治疗·282
新生儿摩擦性红斑(褶烂)·283
新生儿摩擦性红斑的原因·283
预防为主,注意清洁·284
与尿布性皮炎的区别·284
药物性皮炎·284
药物性皮炎的表现·284
药物性皮炎的治疗·285
鹅口疮·285
鹅口疮的形成原因·285
鹅口疮的预防·286
鹅口疮的治疗·286
新生儿泪囊炎·287
泪囊炎产生的原因·287
泪囊炎的临床表现·287

泪囊炎的治疗·288

呼吸道被异物堵塞·288

呼吸道被异物堵塞的处理·288

呼吸道被异物阻塞的预防·289

新生儿用药问题·289

不可滥用抗生素·289

不可乱用药物·290

不要捏着鼻子喂药·290

六、新生儿预防接种·291

预防接种意义重大·291

计划免疫内容·291

计划免疫接种程序表·292

什么情况下忌打预防针·293

不要轻视打预防针的反应·293

打预防针的正常反应·293

打预防针的不常见反应·294

出生后24小时内接种卡介苗·294

什么是卡介苗接种·294

卡介苗接种2个月后才能产生抵

抗力·295

出生后6小时内接种乙肝疫苗·295

乙型肝炎的预防·295

乙型肝炎的诊断·296

乙肝病毒的传播途径·296

新妈妈护理篇

一、分娩的准备与应对



分娩的信号



阵痛

从怀孕8个月末开始，子宫不规则收缩的频率增多，无论在站立还是坐卧或行走时，准妈妈常常感到腹部一阵一阵地发紧、变硬，这就是子宫在收缩。在分娩前1~2周常有不规律的子宫收缩，多于夜间出现、清晨消失。宫缩持续时间较短而间歇时间较长，并且没有规律。宫缩强度弱，只引起轻微胀痛，并且仅局限于下腹部，这种宫缩并不是临产的宫缩，不必去医院处理。如果子宫收缩开始变得很有规律，3~5分钟发生1次，每次持续30~60秒，并且间隔时间越来越短，宫缩的力度越来越强，这就是临产前的宫缩了，需要立即去医院。



见红

在分娩前24小时左右，由于内分泌的改变，子宫下段与子宫颈发生生理性扩张，其附近的胎膜与周围的子宫壁发生分离，毛细血管破裂出血，再与子宫颈内的黏液及