

妇幼保健健康教育基本信息释义

金 曦 主编



中国协和医科大学出版社



中国保健健康读者基本卫生知识

（第 1 版）

中国保健出版社



妇幼保健健康教育 基本信息释义

主 编 金 曦
编 者 (排名不分先后)

金 曦	王惠珊	杨 琦	苏穗青
李丽娟	宋 波	宫丽敏	蒋竞雄
黄小娜	王山米	胡晓宇	冯 宁
侯启春	王付曼	李 媛	王宝珠
赵更力	吴久玲	王临虹	田本淳
石 奇	秦 耕	宋 莉	常 春
吴光驰	张 悦	丁 辉	张 静



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健健康教育基本信息释义 / 金曦主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-81136-946-5

I. ①妇… II. ①金… III. ①妇幼保健-基本知识
IV. ①R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 208953 号

妇幼保健健康教育基本信息释义

主 编: 金 曦
策划编辑: 田 奇
责任编辑: 田 奇

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京玥实印刷有限公司印刷

开 本: 850×1168 1/32 开
印 张: 4.25
字 数: 60 千字
版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷
印 数: 1—9000
定 价: 10.00 元

ISBN 978-7-81136-946-5

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前言

健康教育是妇幼保健工作的重要内容，妇幼保健的许多措施需要通过改变妇女、儿童或儿童抚养人的健康行为得以实现，健康教育基本信息的科学规范是开展健康教育的基础。为此，我中心于2012年初发布了《妇幼保健健康教育基本信息》（以下简称《信息》），根据妇女、儿童各生理阶段的保健要点，提出了针对妇幼人群开展健康教育的基本内容，共123条。

为了更好地对《信息》进行诠释，以便于各级妇幼卫生保健人员理解每条基本信息的内涵，并正确传播，我们在《信息》的基础上编写了这本《妇幼保健健康教育基本信息释义》，对每一条基本信息以通俗易懂的文字将涉及的专业术语和标准等进行了解释，并提供与基本信息密切相关的拓展信息。从事妇幼保健健康教育的工作人员可以将其作为制作各类健康教育材料的参考，方便服务人群接受和理解。

《妇幼保健健康教育基本信息释义》适用于各级妇幼保健机构、相关医疗保健机构，妇幼保健专业人员、相关医务工作者、健康教育工作者和媒体人员等。由于妇幼保健的相关健康信息内容非常广泛，而且随着学科的发展，健康教育的信息和关注重点也在发生变化，我们会定期对内容进行更新，希望广大读者及时反馈使用情况，以利进一步整理和调整。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

2013年10月

目 录

第一章 儿童保健基本信息释义	(1)
第一节 新生儿期保健基本信息释义	(1)
第二节 婴儿期保健基本信息释义	(17)
第三节 幼儿期保健基本信息释义	(31)
第四节 学龄前期保健基本信息释义	(44)
第五节 学龄期保健基本信息释义	(50)
第二章 青少年保健基本信息释义	(60)
第三章 妇女保健基本信息释义	(75)
第一节 婚前保健基本信息释义	(75)
第二节 孕前保健基本信息释义	(78)
第三节 孕产期保健基本信息释义	(84)
第四章 育龄期保健基本信息释义	(112)
第五章 更老年期保健基本信息释义	(120)

第一章

儿童保健基本信息释义

第一节 新生儿期保健基本信息释义

第一条

新生儿出生时体重一般为 2500 ~ 4000g，低于 2500g 为低体重儿，重于 4000g 为巨大儿。身长一般约 50cm。

释义

1. 新生儿期是指从胎儿娩出开始到出生未满 28 天。出生时体重平均为 3000g。
2. 新生儿生后由于摄入不足、胎便排出、体表水分丢失等因素，会出现暂时性的生理性体重下

降。一般来说,出生后3~4天下降至最低点,下降范围为出生体重的3%~9%,至生后第7~10天恢复到出生时的体重。如果母亲能及时按需哺乳,可以减轻生理性体重下降。

3. 如果体重下降超过出生体重的10%以上,或在出生后第10天仍未恢复到出生时的体重,应及时就医。

4. 足月(孕期37~41周)成熟儿(出生体重 $\geq 2500\text{g}$)出生时的身长一般为50cm。

第二条

新生儿满月时,体重增加600g以上、身长增加2.5cm以上为正常。

释义

1. 新生儿生理性体重下降恢复后,随着日龄及哺乳量的增加,其体重迅速增加,每天可增长25~30g,满月时可增加600g以上。

2. 新生儿身长是指头顶至足底的长度,满月时身长会增长2.5cm以上。

第三条

新生儿一般生后 2 ~ 3 天会出现生理性黄疸，7 ~ 10 天左右消退。

释义

1. 新生儿黄疸是指新生儿时期，由于胆红素代谢异常引起的血中胆红素水平升高，出现皮肤、黏膜及巩膜黄染。

2. 新生儿黄疸分为生理性和病理性。生理性黄疸是指新生儿出生 2 ~ 3 天后，皮肤出现轻度黄染，但精神好，吃奶正常，无其他临床症状。生理性黄疸血清胆红素足月儿一般不超过 $205.2 \mu\text{mol/L}$ (12.9mg/dl)，黄疸 7 ~ 10 天消退。病理性黄疸表现为新生儿出生 24 小时以内出现黄疸，黄疸逐渐加深，且持续不退，血清胆红素超过正常标准值，有的新生儿还会出现拒乳、少哭、少动、呕吐、精神萎靡等症状，出现病理性黄疸，应立即就医治疗。

3. 感染会加重黄疸，新生儿最常见的是脐带感染，因此脐带自然脱落前要保持局部干燥、清

洁，防止沾水或污染。

4. 尽早进行母乳喂养，可以促进新生儿的肠蠕动，以便及时排出胎粪，减少胆红素肠肝循环的吸收量，从而降低血清间接胆红素水平，减轻新生儿黄疸。因此应大力提倡早吸吮、早开奶，促进母亲乳汁的分泌。同时，新生儿早期母乳喂养量的增加能让新生儿及早获得足够的营养。临床上可以见到早期吸吮不足的新生儿，生理性黄疸不能缓解甚至加重，最终发展为病理性黄疸。

第四条

母乳是0~6个月婴儿的最佳食物和饮料，在此期间不需要添加其他食物和水。

释义

1. 母乳营养全面，易于消化，且比母乳代用品更加经济，是0~6个月婴儿最好的食物，奶粉、动物乳品、茶类、含糖饮料、水和米粥等食品的营养成分和比例都不如母乳更适合0~6个月婴儿。

2. 母乳不仅是一种营养物质源，同时也是各种生物活性物质的载体，如免疫活性物质、调节生

理代谢的激素或类激素物质、生长调节物质、益生菌活化因子、神经营养物质等，能促进0~6个月婴儿的生长和发育，并预防腹泻等疾病。哺乳的过程也是亲子交流的过程，可以促进母亲和新生儿之间建立起亲密的关系。这种母子间的亲密关系使母亲更有满足感，新生儿更有安全感、哭闹较少。

3. 母乳喂养的0~6个月婴儿，不需要再喂水。母乳含水量为87%~88%，即使在炎热干燥的气候里，只要坚持按需哺乳，母乳是能满足0~6个月婴儿对水分的需求的。

4. 因母亲患病（如感染艾滋病）等多种原因不能进行母乳喂养时，也可选择适宜的人工喂养方法，并在接受孕产期保健服务过程中咨询妇幼保健人员得到相应指导。

第五条

新生儿生后应在1小时内尽早实施早接触、早吸吮、早开奶。

释义

1. 促进母乳喂养的措施 早接触、早吸吮、

早开奶，母婴同室，按需哺乳等。

2. 新生儿生后 1 小时内立即母婴皮肤接触、开始吸吮母亲的乳房，称作早开奶。早接触、早吸吮、早开奶有利于母亲尽早分泌乳汁，成功实施纯母乳喂养。

第六条

初乳含有丰富的营养物质和抗病物质，有助于预防新生儿常见的感染性疾病。

释义

1. 初乳是母亲在分娩后最初几天里分泌的乳汁，外观较浓稠，呈浅黄色。

2. 初乳较成熟乳有更多的维生素 A，所含蛋白质比成熟乳多 5 倍，尤其是含有比成熟乳更丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、生长因子、巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞。这些物质都有增强免疫力、防治感染的功能。

3. 初乳对新生儿的肠道像一个保护层，有助于在婴儿的肠道建立有益菌群。初乳有通便作用，帮助婴儿排出胎便，有助于预防黄疸。

第七条

哺乳时抱新生儿的四个要点为：新生儿的头和身体保持一条直线，身体贴近母亲，鼻尖对着乳头，张大口含接大部分乳晕。

释义

1. 哺乳时，母亲要保持舒服和放松的体位，最常用的是摇篮式，即母亲用手臂使新生儿的头和颈部得到支撑，让新生儿贴近乳房，婴儿下面的手臂搂着母亲身体侧面。

2. 无论坐位还是卧位，都应注意正确含接的指征：①新生儿的头和身体应保持一条直线，让新生儿身体贴近母亲。②母亲手贴在乳房下的胸壁上，食指托起乳房的底部；母亲可以用拇指轻压乳房上部，这可改进乳房形态，使婴儿容易含接；手指不要离乳头太近。③通过以下措施帮助婴儿贴近乳房并正确地含接：使婴儿的下唇贴近乳头，从而使婴儿张大嘴；等到婴儿张大嘴时再将婴儿抱近乳房。婴儿的嘴要张得足够大，能够将大部分乳晕含在嘴里，使婴儿的下颌能够碰到乳房。

3. 新生儿有慢而深的吸吮，其间有停顿，可闻及吞咽声，均提示为有效的吸吮。

第八条

母乳喂养应按需哺乳，母乳不足时，更应增加喂哺次数。

释义

1. 按需哺乳 就是在母乳喂养过程中不应严格限制哺乳的间隔时间，无论白天还是夜里，只要新生儿想吃或母亲感到奶胀时就应该喂奶。为保证新生儿有足够的母乳摄入量，每天至少哺乳8次以上。

2. 按需哺乳的重要性 促进乳汁的分泌；减少乳房炎症的发生；延长母乳喂养的持续时间；减少新生儿黄疸的发生，满足新生儿正常生长发育的需要。

3. 母乳充足的判断标准 一是新生儿吃奶后的反应，新生儿平均每吸吮2~3次，可以听到咽下的声音。二是新生儿吃奶后能安静睡觉3小时左右，直到下次吃奶前才有哭闹。三是体重增长速

度，新生儿期体重增长达到 600g 以上。四是新生儿一天的尿量不少于 6 次，说明母乳的量足够。如果新生儿哺乳时要费很大的力气，或是吃完后还含着奶头不放，或猛吸一阵又把乳头吐出来哭闹，且体重增长慢，则表明没有吃饱。

3. 吸吮不足会导致母乳分泌不足。如果乳房内的乳汁不能被婴儿吸出，就不能分泌更多的乳汁。这些因素包括：哺乳不规律；哺乳次数少；每次哺乳时间短；吸吮无力；含接不好。

4. 母乳不足时，更应增加哺喂次数。母亲对喂哺充满信心，有利于乳汁分泌。

第九条

正常足月新生儿一般不需额外补充钙剂，从生后开始每天应补充 400IU（国际单位，早产儿 800IU）的维生素 D。

释义

1. 母乳和配方乳中含钙丰富，只要新生儿正常哺乳，就不需要额外增加钙剂。但母乳和牛奶中含维生素 D 很少，不能满足新生儿每日的需要量。

2. 维生素 D 参与体内的钙磷代谢, 帮助钙沉积到骨骼的生长部位, 使骨骼正常生长, 维生素 D 缺乏可导致佝偻病。维生素 D 的来源主要是接受紫外线照射后自身产生的。从新生儿生后开始应补充 400IU (早产儿 800IU) 的维生素 D。

第十条

要注意给新生儿保暖, 体温保持在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$, 居室定时通风。

释义

1. 注意观察新生儿面色、体温, 新生儿的手脚应保持温暖。天气寒冷时应及时给新生儿增加衣被、戴帽子并包裹好。新生儿的体温应维持在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 。新生儿体温如低于 35.5°C 为低体温, 要立即保暖并每小时测一次体温, 直至体温正常。

2. 居室温度保持在 $22 \sim 26^{\circ}\text{C}$ 。新生儿洗澡时, 室温需达 $25 \sim 28^{\circ}\text{C}$ 。新生儿晚上睡觉要盖好被褥, 也可使用睡袋保暖。天气寒冷的季节, 更换衣服或尿布时, 应预热到接近皮肤温度时使用。取暖条件不好时, 鼓励母亲采用袋鼠妈妈保暖法: 将新生儿

抱在胸前，新生儿的皮肤与妈妈的皮肤接触，用衣服盖住新生儿，直接用母亲的体温温暖新生儿。

3. 用热水瓶、热水袋保暖时，应隔着新生儿的衣服，以防皮肤烫伤。不提倡使用电热毯给新生儿保温。

4. 保暖不宜过度，如新生儿脸上有汗、烦躁不安，应考虑保暖过度，建议减少或松开包裹衣物。注意居室定时通风，维持室内空气清新。

第十一条

充足的睡眠有助于促进新生儿生长和发育，新生儿一昼夜的睡眠时间一般为16~20个小时。

释义

1. 充足的睡眠是生长发育的重要保障。新生儿昼夜睡眠一般为16~20小时，睡眠与觉醒交替。

2. 6~8周以后，婴儿才开始出现比较规律的固定睡眠模式。要培养新生儿自然入睡的习惯，避免采取摇晃、抖动的方式。可以哼唱一些催眠曲或是说一些有节奏的话语帮助新生儿入睡。新生儿睡眠时环境安静、光线柔和。