

治疗提供依据，也是为孩子的将来留下一个有趣的“原始记录”。新生儿档案最好由父母填写，一般可包括以下内容：

1. 孩子的姓名、性别、出生时间。

2. 出生时的一般情况：

①体重。

②身长。

③出生方式：自然分娩（头位、臀位）、产钳助产、剖腹产，出生时是否窒息。

④胎龄。是否早产或过期产。

3. 出生后一般情况：

①是否母乳喂养，开始喂奶时间（孩子出生后第 小时）。

②食欲：佳、一般、差。

③睡眠： 小时/天。

④精神状态。

⑤黄疸出现和消退时间。

⑥脐带脱落时间及创口愈合情况。

⑦会听声音的时间。

⑧会看东西的时间。

⑨会哭的时间。

4. 是否生病、诊断及用药情况。

5. 医生建议 and 意见。

新生儿档案建立后可详细逐日记录，亦可重点记录。但是重要情况不可遗漏。

产后保健

什么叫产褥期？

妊娠期间，孕妇的生殖器官和全身发生了一系列的变化，待胎儿出生、胎盘娩出后，这一系列变化要逐步进行调整以至完全恢复，医学上就把产后生殖器官完全恢复的一段时间，称为产褥期，一般大约需要6~8周。

妇女在妊娠期间，体内变化最大的就是子宫。子宫重量从原来未妊娠时的50克左右，增加到妊娠足月时的1000克左右，产后6周子宫又恢复到原来的重量。产后当时子宫颈松软、充血、水肿，子宫颈壁很薄，皱起如袖口，10~12小时子宫颈呈空腔状，5~10天能恢复原来形状。产后7~10天左右内口关闭，产后4周宫颈恢复正常大小，由于分娩的损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型）。胎盘胎膜娩出后，子宫内膜要重新修复，胎盘附着处的创面修复得最慢，大约需要6~8周完全愈合。

产后有的产妇给婴儿哺乳，有的不哺乳，故产后卵巢功能的恢复时间也就不等。一般如果不哺乳，月经常在产后4

~6周恢复，也有在产后2~3个月恢复的；如果哺乳也不一定闭经，有人于产后1个月（满月）后恢复月经，第一次月经量可能比平时多且为无排卵月经，至第三、四次月经，则排卵及月经量才逐渐恢复。大多数妇女哺乳期无月经，但仍能排卵。因此有些妇女在哺乳期也能怀孕，要提起注意。

分娩时，胎儿经阴道娩出，由于机械作用，使阴道变得较松，皱襞较少，阴道外口有充血与水肿或不同程度的裂伤，充血与水肿在产后数天内逐渐消失，被撕裂的处女膜成为残缺不全的痕迹，称为处女膜痕。

分娩之后，盆底肌肉与筋膜中可有血浆浸润，且有血渗出，肌纤维常有断裂，或是由于过度扩张而失去了弹力，这些改变，在产褥期虽能恢复但很少能恢复到妊娠前的原来状态。倘撕裂严重累及盆底组织，可造成盆底松弛，以后发生阴道壁膨出，甚至子宫脱垂。

产褥期身体有何变化？

产褥期是妇女生育后的一个身体恢复期。经过怀孕、分娩等过程，女性的身体，主要是生殖器官发生了很大的变化。而在产褥期，除乳房外，其余的生殖器官都将逐渐恢复到原样。但是，经过分娩，此时产妇的身体和精神都有很大的耗损，会阴、阴道有裂伤，其中变化最大的是子宫。第一，由于肌细胞胞浆蛋白的减少及体积的缩小，子宫逐渐恢复至正常大小。第二，产后当时子宫颈松软、充血、水肿，壁很薄，薄得像个袖口。约1周左右，才能恢复原来形状，

至产后 4 周方始恢复正常大小，然而，往往留下裂痕。第三，胎膜随胎盘从子宫蜕膜分离排出后，剩下的那部分厚薄不匀的蜕膜即变性与脱落，由基底层再生新的子宫内膜，大约在产后 10 天左右完全修复。第四，胎盘从附着处剥离及排出后，留下一个表面粗糙不平的创面，断裂的血管内有血栓形成。随后，胎盘附着处的表面坏死组织脱落，由其下方的基底层及其周围的新生内膜逐渐修复，但进度比较缓慢，直至产后 6~8 周方始完全愈合。产褥期间的阴道排出物，称为恶露，它的主要成分为血液和坏死蜕膜组织，恶露未净，反映子宫里的创面尚未愈合，子宫颈口尚未关闭。倘若此时恢复性生活，极有可能引入细菌而在恶露的培养下孳生繁殖，侵犯子宫颈裂伤及子宫壁创面，致使子宫发炎，引起盆腔充血，致使恶露增多，淋漓不净。

所以，在产褥期，应该注意休息调养，这有利于生殖器官的复原和身体的全面恢复。

产后三审指什么？

产后三审是一种简单易行的产后自测方法，适合于产妇在家中自我监察。产后三审指：一审小腹痛不痛，二审大便通不通，三审乳汁行不行。

产妇出院后，应细心审察小腹疼痛的时间、性质、部位，一般以产后 4~5 天内，小腹正中呈阵发性疼痛，1 周内消失者，说明宫缩正常，属于正常的产褥腹痛；若痛偏于小腹一侧或两侧者，多属附件感染引起腹痛；若疼痛偏于下

腹右侧，并伴见呕恶、便秘，或恶寒发热者，应考虑是阑尾炎所引起的腹痛；若疼痛发生在脐周，时痛时止，多属肠道蛔虫引起腹痛；若痛时欲解大便，解出赤白粘冻者，多属痢疾腹痛；若疼痛兼腹泻，多属肠炎等等。

产后应仔细审察大便是否通畅，若产后进食甚少，1~2日未解大便，此乃肠中空虚无物可下，随着饮食增加，大便通畅者，此属正常；若产后饮食正常，大便数日未解，或解出如羊粪者，此为气血津液未复。

产后更须注意乳房情况。若产后乳房不充盈、乳汁甚少多为缺乳，应赶快催乳，加强营养。若乳房胀痛，中有硬结，乳汁不通，多属乳腺管阻塞；若乳房胀痛，红肿发热，多属乳腺炎。

什么叫产后将养？

将养，就是将息调养，使人健康长寿。产后将养，是指产妇产后，由于脏腑功能暂时失调，身体虚弱，抵抗力弱，需要在产褥期内将息调养，使之恢复正常。

产后将养是我国民间长期流传的风俗习惯。其理论基础来自古代中医妇科专家和养生家的经验指导，在民间逐渐丰富、发展和传播，形成一套将养方法。这些科学的将养方法，由于长期在民间广泛传播，难免不发生一些歪曲或错误，致使将养失宜，甚至失掉中医科学理论，危害非浅。如民间流传说“产妇不能梳头、洗澡、洗足，若有所违，老来定患头风、头痛、身痛”；有的说“产后不可下床，若下床

活动，日后多患周身筋骨疼痛”；有的说“产后不包头，老来患头风”；有的说“产后吃青菜（泛指蔬菜），老来吐清水、冒酸、胃痛”等等。这些形而上学的说法，都是流传错误，或理解错误所致，致使中医理论受到不应有的曲解。

传统的产后将养方法是科学的，其方法颇多，各地殊同，大体说来不外乎慎起居，适寒温，达劳逸，调七情，调饮食，讲卫生等。目前许多青年产妇渴望做好产后将养，有了丰盛的物质准备，而不知怎样将养，忧心忡忡，四处寻觅，往往造成一些错误的将养，以致危害健康。下面各条问答，将为你们排忧解难，为你们提供正确的将养方法。

产褥期应如何将养？

产后将养内容颇多，它积累了数百年来中医经验和民间行之有效的办法。大体上说：首先，要注意休息，以保养和恢复元气；其二，因产后脾胃虚弱，必须注意饮食调理，不但要进食富含营养的高蛋白食物，更需多食新鲜蔬菜、水果；身体素质弱者，还宜搭配一些药膳。并应忌食过咸、过酸、生冷及辛辣刺激性食物。其三，产后应保持精神愉快，避免各种不良的精神刺激。其四，产后腠理空虚，营卫不足，应当注意调适寒温，随时预防风寒湿热侵袭。其五，产后必须注意清洁卫生，勤洗澡，勤换衣被，消除不良的卫生习惯。以上五方面，都应当同样重视，绝不可只强调饮食营养而忽略其他方面的将养。

怎样为产妇创造良好的休息环境？

家属更应责无旁贷进行配合，保证产妇安心休息。

产妇卧室要保持居室清洁。产妇坐月子的居室应该清静，整洁。空气要保持新鲜，定时开窗透气。排除室内乳气、汗气、恶露血腥气，空气新鲜有益于产妇精神与情绪愉快，有利于休息。卧室通风，要根据四时气候和产妇的体质而定。卧室须经常打扫，保持清洁整齐，做到窗明几净，光线柔和，以促进睡眠。室内用具应放置整齐，宜置盆景、鲜花，芳香悦目，心情舒畅，引人入睡。

注意室内的温度、湿度应适宜。

产妇室内应保持安静，避免过多亲朋好友进入室内探视，因产妇为应酬客人，劳神伤气。室内收录机、电视机音响均不可过大，否则使产妇心中烦躁，不能入睡。

产妇家属应体贴产妇，扶侍要耐心、细致，尽量多承担各种家务劳动和保养婴儿的工作，不可在产妇面前发泄怨言，家中若遇不快之事，尽量不说，不可使之忧虑，心绪不安，难于入眠，影响休息。

产妇在月子中，丈夫尤其应当加倍体贴，要节制情欲，做到清心寡欲，更不可以各种动情之行为，牵动产妇情欲，而使其心绪动荡。月子中宜心境坦然，心气调和，保持良好的精神状态，静心休息。

产褥期怎样卧床休息？

卧床休息不外分平卧、侧卧、仰卧、俯卧、半坐卧等。为何产妇休息要讲究卧床方法呢？因为产后产妇身体虚弱，气血不足，产前子宫、脏器、膈肌发生位移。产后这些器官要回复到原来位置，子宫要排除恶露，必须保证充分休息和正确的卧床、养息方法，才有利于气血恢复，有利于排除恶露，有利于膈肌、心脏、胃下降回位。

中医十分注重产后卧床休息的姿势及其养神方法。历代著名妇产科医家主张：分娩完毕，不能立即上床睡卧，应先闭目养神，稍坐片刻，再上床背靠被褥，曲膝，呈半坐卧状态。不可骤然睡倒平卧。如此半坐卧三日（指白天）后，才能平卧，或侧卧、仰卧皆可。闭目养神，目的在于消除分娩时的紧张情绪，安定神志，解除疲劳；半坐卧者，其目的在于使气血下行，气机下达，有利于排除恶露，使膈肌下降，子宫及脏器回复到原来位置。在半坐卧的同时，用手轻轻柔按腹部，方法是以两手掌从心下擗至脐部，在脐部停留作旋转式揉按片刻，再向下擗至小腹，又作旋转式揉按，揉按时间应比在脐部稍长。如此反复下擗、揉按 10 余次，每日 2~3 遍，可使气血流通，脏腑得以温煦濡养，恶露、瘀血不停滞于子宫中，还可避免产后腹痛、产后子宫出血，帮助子宫尽快复原。

历代医家还主张：才生产不可立即上床熟睡，应先闭目养神，如果产妇熟睡，家属应随时将产妇唤醒。

产褥期就是卧床休息一个月吗？

有人说：产褥期就是要卧床休息1个月，这是错误的。

早期下床活动可以促进身体尽快恢复，并有利于子宫的复旧和恶露的排出，从而减少感染的机会，预防产褥期各种疾病的发生。例如，早期活动，下肢静脉血栓形成的机会极少；膀胱和排尿功能就会迅速恢复，减少泌尿系统的感染；促进肠蠕动，加强胃肠道和功能以增进食欲；减少便秘的发生，防止痔疮；并可使盆底部肌肉、筋膜的紧张度恢复正常。

一位健康的产妇可于产后6~8小时坐起来，12小时自己到厕所大、小便，第二天可随意活动。

对于剖腹产的产妇，术后平卧6小时后可翻身，侧卧，以防褥疮、肠粘连发生；术后24小时可以坐起来，拔除尿管后便可以下床解小便。至于下床的时间要根据产妇本人的具体情况，因人而异，不可强求。

注意：产后不要总是平卧，要经常侧卧或俯卧，这样不但可以防止子宫后倾，减少腰腿痛，而且有利于恶露的排出。

产妇不可能像孕妇那样，一觉睡到大天亮，这就需要产妇抓紧时间休息，宝宝睡产妇睡，宝宝饿了产妇喂，产妇休息好了，才能恢复得好，才能保证奶水充足。

产褥期要捂吗？

老的习惯，产妇产褥期要捂，即使是三伏天，产妇也要包扎头巾，长衣长裤，盖被垫褥，门窗紧闭，这样做合适吗？

产妇要捂，特别在夏季还要捂，是非常错误的。旧社会延续下来的产妇怕风，其实不是指的自然风，而是“破伤风”，对流风（亦称“过堂风”）。

夏季分娩的产妇，如果产后体质虚弱，又处于高温、高湿环境中，很有可能会发生体温调节中枢功能障碍而中暑。中暑是一种急性热病，开始时，觉得口渴、恶心、全身乏力、头晕、胸闷，如不及时解救，病情会急剧恶化，产妇发生呼吸衰竭，即使抢救成功，往往也会留下后遗症。

产后中暑重在预防，产妇的居室要保持空气新鲜，每日定时打开门窗通风通气。居室内应有阳光，房间朝南。室内温度保持在25℃左右，相对湿度60%~65%。产妇不需要“捂”，应与常人一样穿戴，只是不要对着风扇吹，不要在“过堂风”下休息，以免着凉。

产褥期如何观察乳房情况？

产褥期要注意观察乳房情况。产褥期乳房护理很重要，除注意正确的哺乳方法外，还应注意乳房卫生。每次哺乳前，产妇应洗净双手。每日用温热毛巾擦洗乳房1~2次。

不要用肥皂或酒精擦乳头，否则会将乳头上的油脂去掉，容易发生乳头皲裂。若乳房局部出现红、肿、热、痛及全身不适，如发热等情况，则可能为乳腺炎症的表现，应随时就诊。有严重的心、肝、肾疾病或活动性肺结核的产妇应停止哺乳。

产褥期穿什么好？

产妇新陈代谢旺盛，所以，要勤换内衣，内衣宜选用透气性、吸水性好的棉制品。

产褥期的衣着以棉等天然制品为好。因用化纤乳罩及穿着化纤内衣时，化纤的纤维堵塞乳腺管，可以造成产后无奶或缺奶。因此产妇应禁用化纤乳罩或穿化纤内衣。

产后怎么会解不出小便？

一般说来，产妇在产后6~8小时就会自解小便。不过，产后小便不能自解，发生尿滞留的情况并不少见。造成尿滞留的原因，大概有以下几种：

- ①不习惯睡在床上解小便。
- ②产后会阴撕裂或有伤口，由于肿痛厉害，反射性地引起尿道括约肌痉挛，因而造成排尿困难。
- ③产程比较长，膀胱受胎头压迫比较久，膀胱粘膜发生水肿及充血，暂时丧失收缩力量而功能失调，以致存积过量小便。

产后尿量增多，要是尿潴留，胀大的膀胱妨碍子宫收缩会引起产后出血。因此，必须积极采取措施：

①睡着解不出，坐起来解。

②便盆内放热水，坐在上面熏或者用温开水缓缓冲洗尿道口周围，以解除尿道括约肌痉挛，刺激和诱导膀胱收缩；

③小腹部放热水袋或用艾灸，以刺激和诱发膀胱收缩。针刺关元、气海、三阴交、阴陵泉等穴位也行。

④肌肉注射卡巴 0.25 毫克，促使膀胱收缩。

⑤中药蝉衣 9 克，煎汤一大碗，顿服，有利尿作用。

要是通过以上这些办法，仍然解不出小便，那就需要在严密消毒准备下，插导尿管导尿。有时候，还需要保留导尿管一两天，等待膀胱排尿功能恢复后再拔掉，并用抗生素药物预防感染，因为，尿潴留后易发生膀胱炎。

什么时候起床活动最合适？

刚分娩后，产妇常感十分疲乏。所以，头两天应当好好卧床休息，并要多翻身，多活动。可起床洗漱、大小便，但要先坐起片刻，不觉头昏才可下床。如果产妇身体强健，疲劳已经消除，会阴也没有裂伤，产后 24 小时就可起床。至于起床以后的活动量应当慢慢增加。起床的第一天，早晚各在床边坐半小时，第二天可以在房里走走，以后再逐渐增加活动范围与时间。一般说来，产后半个月可以做些轻便的家务事。重一点的家务劳动，像洗衣服等，必须在满月以后再。产褥期间不能挑、扛、提、抬重物，也不能长久站立或

下蹲，以免发生子宫脱垂。唯有充分的休息配合适当的活动，才能使产妇提早恢复身体健康。

产后发生尿潴留怎么办？

大多数产妇都能于产后4~6小时排出第一次尿，但有些难产的产妇，特别是初产妇，往往膀胱胀满且无尿意或有尿意又不能自解而发生尿潴留。这是因为产妇腹壁松弛，加上膀胱肌肉张力差，膀胱容易增大，对内部的张力增加不敏感，使之无尿意；有些产妇，分娩过程中，产程延长，胎儿先露部压迫膀胱，使膀胱肌肉张力下降，收缩力差，膀胱三角区粘膜水肿、充血，都可妨碍排尿；也有的产妇会阴伤口疼痛，对排尿有恐惧心理，尿道反射性痉挛，使排尿困难；还有的产妇是不习惯躺在床上排尿。

产后4~6小时，产妇注意主动排第一次尿，就可预防尿潴留。如果发生了尿潴留，加之产后肌体抵抗力差，细菌容易乘虚而入，发生泌尿系感染，故要及时进行处理：

①作好产妇的思想工作，解除排尿怕疼痛的顾虑，鼓励产妇排尿。

②鼓励产妇起床自解小便，小便时可采取半蹲半立的姿势。

③用热水熏洗外阴，温水冲洗尿道周围，或打开水管让产妇听流水声，以诱导排尿。

④在下腹部（相当于膀胱部位）放置热水袋以刺激膀胱收缩。

⑤使用产后康复治疗仪可收到良好效果。

⑥针刺疗法也有一定效果。穴位可采用关元、气海、三阴交、阴陵泉，使针感向尿道方向传导。

⑦肌注新斯的明 0.5 毫克，协助排尿。

⑧上述疗法均无效时，可在严密消毒下导尿（导尿时膀胱不要放得太空），并留置导尿管，以后每隔 3~4 小时开放一次，1~2 天后拔除导尿管，多能自行恢复排尿功能。留置导尿管时，每天冲洗会阴 2 次，以保持外阴清洁。

产妇刚刚恢复排尿时，排尿后立即在耻骨上方稍稍用力压小腹部，体会一下是否还有尿意。如果仍有尿意，可用上述列举的针刺或用药等方法治疗一段时间，直到恢复正常排尿为止。

产后为什么容易发生便秘？

产妇往往产后头几天发生便秘，这主要是因为产后卧床时间较长，活动量减少，食欲差，进食少，胃液中的盐酸量减少，肠蠕动减弱，以及腹肌及盆底肌肉松弛，腹压降低，大便时无力等种种原因，使产后容易发生便秘。如果 3 天以上不排便，就应该处理。

产后便秘不可用强力泻药，以免腹泻影响产妇健康和乳汁分泌，可采用缓泻剂如果导片，每晚 1 片，睡前服用；开塞露，每日 1 支，插入肛门后将药注入，此药可刺激直肠引起排便反射；也可喝些蜂蜜和香油，以润滑肠道；最好的方法是用温肥皂水洗肠，将聚积在直肠内的干便清除。

为了防止产后便秘，如果产妇身体健康，无特殊情况，产后第1天可以坐起，第2天可以下床在床边活动，做产褥体操，加强锻炼，促进肠蠕动，防止便秘。饮食方面除了吃有营养、易消化的食物外，还应多饮水，多吃些青菜和水果。

产后为什么容易发生腰腿痛？

妊娠期间，由于腹部增大，重量增加，增大的腹部向前突起，身体的重心必须改变，腰背部负重增加，腰背部和腿部肌肉被伸张及牵拉，故常常感到腰腿酸痛。分娩的姿势使产妇仰卧在产床上，并且时间较长，双下肢屈曲，不能随便活动。分娩时又消耗许多热量，所以腰腿痛加重。有的妇女产褥期不注意休息，过早地操劳家务且每天照顾婴儿，如给婴儿换洗尿布或洗澡而经常弯腰，也是引起腰腿痛的原因。这些原因引起的腰腿痛，不是病态，经过适当休息，一周后疼痛就会缓解。如经过很好的休息，仍然不见好转，反而日见加重，应查清原因后予以治疗。

何时可以恢复性生活？

分娩后42天内应禁止性生活。42天之后，恶露干净时可以行性生活，但需要用避孕套。产褥期间，尤其是恶露尚未干净的时候，绝对不能性交。分娩以后，除乳房外，产妇全身各器官各组织，尤其是生殖器官，均将恢复到妊娠前状

态。这种复原变化相当缓慢，一般需要6~8周才能完成，而这段时间就叫做产褥期。产褥期间身体尚未康复，抵抗力低，可因而促成严重感染。况且，会阴、阴道裂伤的疤痕犹新，过早性交必然引起疼痛，甚至已愈合的疤痕裂开。因此，一般应在产后2个月，恶露完全干净以后，并且等医生检查过，认为可以以后再恢复性生活，但需采取避孕措施（以避孕套或子宫帽为宜）。

如果要上节育环，产妇在正常分娩后3个月，剖腹产产后6个月才能到医院上节育环。

注意：哺乳期，若无月经来潮，仍然会怀孕。哺乳期若月经来潮，不会影响乳汁的质量。

避孕好，还是绝育好？

既然一对夫妇只生一个孩子，必须讲究优生优育，也必须做到节制生育。节制生育，亦即节育，包括避孕和绝育。所谓避孕，就是应用科学方法使育龄妇女暂时避免受孕，而绝育意指采用手术或非手术方法阻断女性输卵管或男子输精管使育龄夫妇永久不育。在完成生育任务之后，是避孕好，还是绝育好呢？肯定避孕比绝育好。原因很简单：孩子年幼，在人生的旅途上，尚多波折。况且，现有的避孕方法很多，只要坚持，效果都好。

产后不能梳洗吗？

民间传说，产妇产后不可梳头、洗澡、洗脚和刷牙。认为“梳洗遭风，老来患头风、脚痛、身痛”。有的产妇在整个月子中从不洗澡、洗头，以致汗臭、乳臭逼人，全身长满热毒疮疖，也不肯洗沐。这种不良的卫生习惯，在农村中较为普遍。问其所以，有的说是“风俗习惯”，有的说是“中医告诫”，有的说是“为了防避风寒”。

中医历来就提倡爱清洁，讲卫生。早在一千年前唐代医学家孙思邈就提倡：“欲卧时洗面，临睡时洗足，食毕当漱口。”南北朝医家徐之才在《逐月养胎》论中主张孕妇应做到：“浴沐浣洗，朝吸天光。”产后常多出汗、流奶，身上粘湿难受，产妇若不洗澡更衣，很容易遭到湿邪侵袭，湿浸肌肤则全身酸痛；湿留关节，则四肢关节疼痛；湿遏肌肤化热，化毒则发全身皮肤疮疹、溃烂化脓，或生褥疮。

产妇在分娩时流血，产后排除恶露。常污染外阴及肛门周围。若不洗沐，污物病毒经阴部逆行至阴道、宫颈、宫腔而发生这些部位感染，引起腹痛、恶露淋漓不止，甚至高热寒战。产后常洗澡，可使气流畅通，孔窍通利，排除秽浊、病菌，预防产后疾病，更使人精神清爽。

产妇不能洗澡吗？

在怀孕时，孕妇的血容量增加 30% ~ 45%。妊娠期体