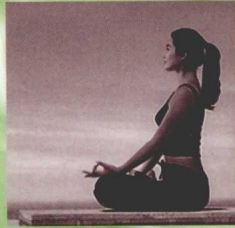
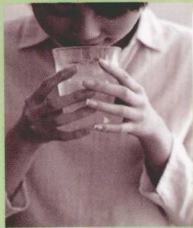
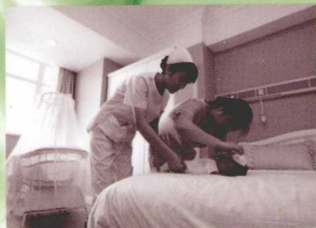


XIANDAI YUEZI ZHUANLUN



现代月子

专论

XIANDAI YUEZI
ZHUANLUN

齐志 编著

上海市妇联巾帼园 协编

献给新妈咪的贴心月子辅导

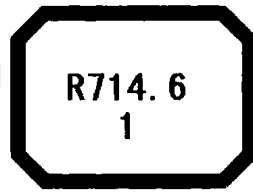
送给月嫂们的舒心护理方法

赠给月子院的爱心专业指南



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

R711



XIANDAI YUEZI ZHUANLUN

现代月子专论

齐志 编著

上海市妇联巾帼园 协编

河南大学出版社

· 开封 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代月子专论/齐志编著. - 开封:河南大学出版社,2010.2
ISBN 978-7-5649-0123-3

I. ①现… II. ①齐… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识
②新生儿-妇幼保健-基本知识. IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018160 号

责任编辑 马 博

责任校对 时 红

封面设计 马 龙

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

印 刷 河南郑印印务有限公司

版 次 2010 年 2 月第 1 版 印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本 650mm×960mm 1/16 印 张 10

字 数 125 千字 印 数 1-1000 册

定 价 23.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

推动摇篮的手可以推动整个世界

——为《现代月子专论》作序

人类孕育生命就是孕育希望,孕育未来。所以,有人说,推动摇篮的手推动的其实是整个世界。因此,孕育生命的母亲是伟大的,迎接生命的医护人员是神圣的。然而,生命的诞生并非使命的完成,而只是一切的开始。对于无论是初生的婴儿,还是刚刚升级的妈咪,都将面临一个个考验。面对这一切,我们是一名小学生。而您手中的这本《现代月子专论》将会成为您最好的启蒙教材、生活宝典和实用手册。

中国人十分讲究女性妊娠分娩后的产褥期休养,俗称“坐月子”。自我国实行计划生育这项基本国策以来,优生优育已经普遍引起家长们的重视。在国力日渐昌盛的新时代,家庭的经济条件也显著提高,独生子女的下一代有了更多人的关心和爱护。婴儿的科学喂养,新妈妈的产后恢复,成为备受关注的课题。上海是一个国际性大都市,越来越多的知识女性在“月子”里除了重视传统意义的吃好、睡好、休息好之外,更追求科学、营养、健康及完美体型的恢复,也更注重新生儿的早期智力开发、免疫机制的增强和良好生活规律的建立。

本书作者齐志医生,自医学院毕业后从事妇产科临床、妇幼保健、产褥教学和医疗管理工作已近三十年,有扎实的医学理论功底

和丰富的临床实践经验。近五年来,亲自创立、主持并管理母婴产后康复机构,意在打造系科学管理、专业服务、创新经营于一体的高水准、集中式母婴产后康复月子院,为了这个崇高、神圣又极富挑战性的崭新事业,作者在全身心投入和创造性工作的同时亲自编著了此书,作为献给新妈咪的贴心月子辅导、送给月嫂们的舒心护理方法和赠给月子院的爱心专业指南。

我与作者认识的时间不长,但就是在这不长时间的接触中,我被她专业的知识水平和勤奋的敬业精神深深地打动和感染。作者凭借自身多年的妇产科临床工作经验,结合中国女性的生理特点和产褥期保健的发展现状,从妇产科学、护理学、中医学、营养学等学科角度,将“坐月子”所需的科学知识、指导原则和护理细则荟萃于本书。依据本书,女性朋友在家就能方便地进行科学、全面的身心调养,使自身迅速恢复到产前的健康状态。对于新生儿的科学喂养和智力开发,齐医生也给出了科学、实用、安全、详细的提案,每一个新妈咪都能轻松掌握,让新妈咪以及服务于妈咪、宝贝的月嫂们不再手忙脚乱。

朋友,如果您正想用自己勤劳的双手去开创一番自己所钟爱的母婴事业,或许您刚刚从一名窈窕淑女踏入为人母的行列,相信这本书能很好地为您答疑解惑,成为您开创事业最贴心的导师,成为您关爱自己和宝宝的最理想的生活宝典。让推动摇篮的手更加灵巧有力,为您和您的孩子摇出一个健康、美好的未来世界!

愿所有的事业女性心想事成、事业成功!

祝愿所有的妈咪宝贝健康快乐、家庭幸福!



上海市妇联巾帼园总经理

2009年6月

前 言

“坐月子”是中国民间对产褥期的传统称呼,指女性在经历了妊娠、生产之后渡过的第一个月。在这个特殊生理阶段,女性需要特别的休息与调养。在现代医学中,产褥期被视为胎儿、胎盘娩出后除乳腺外的女性身体各器官(特别是生殖器官)复原的一段时期,约6~8周。产褥期内,根据女性的生理和心理特征及其变化,可在起居安排、营养调配和心理疏导方面给予科学指导,辅助以塑身美体、专业保健及医学治疗,使产后女性的身体得到全面的调理与康复,这一过程称为产褥期康复。产褥期康复还包括新生儿喂养、护理及早期智力开发,对母婴双方的身心健康皆有重要的意义。

笔者借用“月子”这个民间俗称,从妇产科学、护理学、中医学、营养学等学科角度,结合中国女性的生理特点和产褥期保健的发展现状,有针对性地编写了本书。书中详述了女性在产褥期这个特殊生理阶段的专业性康复计划与康复标准以及新生儿的专业性养护方法、早期智力开发方面的知识。本书旨在为经历了妊娠分娩后的妈咪以及宝宝和家人提供一个科学的产褥期母婴专业指导标准,同时也为各母婴月子护理机构提供一套符合妇幼保健要求的规范文本,以帮助这些专业机构进行母婴健康方面的跟踪随

访和系列服务。

为保证本书内容的科学严谨以及专业性和实用性,笔者凭借自身妇产科学临床经验和创办母婴月子护理机构的操作经验,汇集妇产科学、护理学、中医学、营养学、心理学等学科专家的指导意见,在理论和实践的结合中逐步制定出一整套专业性产褥期母婴康复计划和管理制度,经过反复研究和不断完善,历经十余次修改,最终定稿成文。

本书共分五篇。第一篇为产褥篇,介绍产褥期女性的生理及心理特点、新生儿的生理特点和特殊生理状态;第二篇和第三篇分别为妈咪篇和宝宝篇,分别论述产褥期母婴的具体养护与康复计划细则、操作标准;第四篇为饮食篇,详细介绍月子期间为保障母婴健康的营养膳食和特殊药膳;第五篇为协议篇,编绘母婴护理机构的各项协议规范文本。全书力求科学严谨、内容精炼、条理明晰,力争为产褥期母婴及母婴月子护理机构提供有益的指导和帮助。

谨以此书向为母婴健康事业慷慨投资的企业家和为妇幼保健事业努力工作的医疗护理工作表示崇高的敬意和真挚的谢意!资深专家石祚民、朱青萍、宋薇、俞丽萍曾为本书的编写倾力相助,上海临床营养质控中心主任营养师陈霞飞教授对本书“营养膳食和特殊药膳”部分给予指导,上海市妇联巾帼园总经理周珏珉为本书作序,在此由衷地向他们表示感谢!

齐志

2009年6月于上海



目 录

产 褥 篇

第一章 产褥期妈咪生理特点	3
第一节 生命体征的变化.....	3
第二节 生殖器官的变化.....	4
第三节 乳房的变化.....	5
第四节 其他器官的变化.....	5
第二章 产褥期妈咪心理特点	7
第一节 妈咪的心理变化.....	7
第二节 妈咪的情绪与新生儿.....	7
第三节 产褥期抑郁症.....	8
第三章 新生儿生理特点	9
第一节 新生儿的外观特点.....	9
第二节 新生儿的心跳与呼吸	10
第三节 新生儿的消化与排泄	11
第四章 新生儿特殊生理状态	12
第一节 新生儿生理性黄疸	12
第二节 新生儿生理性体重下降	13
第三节 新生儿红疹及粟粒疹	13
第四节 新生儿乳房肿大及假月经	14

第五节 新生儿马牙及螳螂嘴	14
---------------------	----



第五章 妈咪月子养护	17
-------------------------	----

第一节 妈咪月子护理常规	17
--------------------	----

第二节 妈咪月子健康评估记录	18
----------------------	----

第三节 妈咪月子观察访视记录	19
----------------------	----

第六章 妈咪月子健身操	20
--------------------------	----

第一节 妈咪月子健身操的意义	20
----------------------	----

第二节 妈咪月子健身操	20
-------------------	----

第三节 妈咪月子健身操操作注意事项	24
-------------------------	----

第四节 妈咪月子健身操操作流程图	25
------------------------	----

第五节 妈咪月子健身操操作考核评分标准	26
---------------------------	----

第七章 妈咪月子美容	27
-------------------------	----

第一节 妈咪月子美容的意义	27
---------------------	----

第二节 妈咪月子美容	27
------------------	----

第三节 妈咪月子美容操作流程图	31
-----------------------	----

第四节 妈咪月子美容操作考核评分标准	32
--------------------------	----

第八章 妈咪月子抚触	33
-------------------------	----

第一节 妈咪月子抚触的意义	33
---------------------	----

第二节 妈咪月子抚触	33
------------------	----

第三节 妈咪月子抚触操作注意事项	36
------------------------	----

第四节 妈咪月子抚触操作流程图	37
-----------------------	----

第五节 妈咪月子抚触操作考核评分标准	38
--------------------------	----

第九章 妈咪月子足疗	39
-------------------------	----

第一节 妈咪月子足疗的意义	39
---------------------	----

第二节	妈咪月子足疗的穴位	40
第三节	妈咪月子足疗操作注意事项	42
第四节	妈咪月子足疗操作流程	43
第五节	月子足疗操作考核评分标准	44
第十章	妈咪月子瑜伽	45
第一节	妈咪月子瑜伽的意义	45
第二节	妈咪月子瑜伽	46
第三节	妈咪月子瑜伽操作注意事项	50
第四节	妈咪月子瑜伽操作流程	51
第五节	妈咪月子瑜伽操作考核评分标准	52
第十一章	妈咪月子特殊保养	53
第一节	妈咪月子手部保养操	53
第二节	妈咪月子颈部保养操	55
第三节	妈咪月子胸部保养操	56
第四节	妈咪月子腿部保养操	58
第十二章	妈咪月子常见的异常表现	60
第一节	产后腹痛加剧	60
第二节	产后恶露过多	60
第三节	产后异常发热	61
第四节	产后排尿困难	62
第五节	产后便秘与痔疮	62
第六节	产后乳房异常	63



宝 宝 篇

第十三章	新生儿喂养及护理	67
-------------	-----------------------	-----------

第一节	新生儿护理常规	67
第二节	新生儿观察访视记录	68
第三节	新生儿护理服务记录	69
第四节	母乳喂养的意义与技巧	70
第五节	人工喂养操作常规	72
第六节	配奶室卫生常规及奶具消毒常规	74
第七节	新生儿健身操	75
第十四章	新生儿特殊护理	76
第一节	新生儿皮肤的护理	76
第二节	新生儿眼睛的护理	76
第三节	新生儿脐部的护理	77
第四节	新生儿红臀的护理	77
第五节	新生儿觅乳的观察和护理	78
第六节	新生儿大便的观察和护理	78
第十五章	新生儿沐浴	80
第一节	新生儿沐浴的意义	80
第二节	新生儿沐浴操作常规	80
第三节	新生儿沐浴操作注意事项	82
第四节	新生儿沐浴操作流程图	83
第五节	新生儿沐浴操作考核评分标准	84
第十六章	新生儿游泳	85
第一节	新生儿游泳的意义	85
第二节	新生儿游泳适应征	86
第三节	新生儿游泳禁忌症	86
第四节	新生儿游泳操作常规	86
第五节	新生儿游泳操作流程图	88
第六节	新生儿游泳操作考核评分标准	89

第七节 新生儿游泳室保洁措施	90
第十七章 新生儿抚触	91
第一节 新生儿抚触的意义	91
第二节 新生儿抚触操作常规	92
第三节 新生儿抚触操作注意事项	95
第四节 新生儿抚触操作流程圖	96
第五节 新生儿抚触操作考核评分标准	97
第十八章 新生儿乐教	98
第一节 新生儿乐教的意义	98
第二节 新生儿乐教操作注意事项	98
第三节 新生儿乐教操作流程圖	99
第四节 新生儿乐教操作考核评分标准	100
第十九章 新生儿常见的异常表现	101
第一节 不同原因哭声的鉴别	101
第二节 产瘤与头颅血肿	102
第三节 病理性黄疸	103
第四节 溢奶、呕吐与打嗝	103
第五节 脐炎与脐疝	104

饮食篇

第二十章 月子营养餐	109
第一节 月子营养餐十日菜谱	109
第二节 月子营养餐的功效	110
第三节 月子营养药膳调理汤	118
第二十一章 月子纳米水	120
第一节 月子纳米水的原理及功效	120

第二节	月子纳米水茶	121
-----	--------	-----

协 议 篇

第二十二章	月子院入住协议书	125
第二十三章	高级陪护家庭服务协议书	128
第二十四章	护士家庭服务协议书	131
第二十五章	月嫂服务协议书	133
第二十六章	聘用护理员协议书	138
第二十七章	托婴协议书	141

附 录

附录一	温馨月子套餐	145
附录二	月子院入住温馨告知	146

产褥篇



※ 第一章 产褥期妈咪生理特点 ※

产褥期,即胎儿、胎盘娩出后女性除乳腺外的全身器官(特别是生殖器官)恢复或接近正常未孕状态所需要的时期,一般为6~8周。产褥期是女性的一个特殊生理阶段,伴随着一系列的生理和心理变化。

第一节 生命体征的变化

一、体温

经历了阵痛与分娩,妈咪因身体肌肉过度疲劳常导致体温升高,一般不超过 38°C ,24小时内可降至正常,不必做特殊处理。

二、脉搏

分娩刚结束时,妈咪脉搏会有短暂加快,休息后脉搏一般减缓至60~70次/分,一周后可恢复正常。

三、呼吸

产后妈咪呼吸由妊娠期间的胸式呼吸转变为胸腹式呼吸,约

14~16次/分,较分娩前妈咪会感到呼吸自如多了。

四、血压

产后妈咪血压应在平稳状态。若血压升高,须嘱妈咪休息并动态观察;若血压下降,则须警惕产后出血的可能。

五、褥汗

产后妈咪出汗较多,睡眠和初醒时更为明显,这属于产后机体恢复和自身调节的正常现象,产后一周左右即可自行缓解。

第二节 生殖器官的变化

一、子宫

分娩后子宫收缩呈圆形,并降至脐下约一横指处,24小时后略上升至脐平,以后每天下降1~2横指,10天左右降至盆腔内。

二、外阴及阴道

分娩后外阴会有轻度水肿,产后2~3天可自行消失。会阴若有缝合伤口,产后4~5天可自行愈合。阴道腔于产后逐渐缩小,阴道壁肌张力逐渐恢复,阴道黏膜皱襞一般于产后3~4周逐渐重现。

三、盆底组织

盆底肌肉与筋膜组织由于分娩时过度扩张,会出现弹性降低、筋膜断裂和肌肉松弛,不过通过产后科学调养和坚持保健锻炼,可恢复或接近未孕状态。

四、恶露

产后经阴道排泄出的含有血液及坏死蜕膜组织等分泌物,叫