

现代人妈妈宝宝丛书

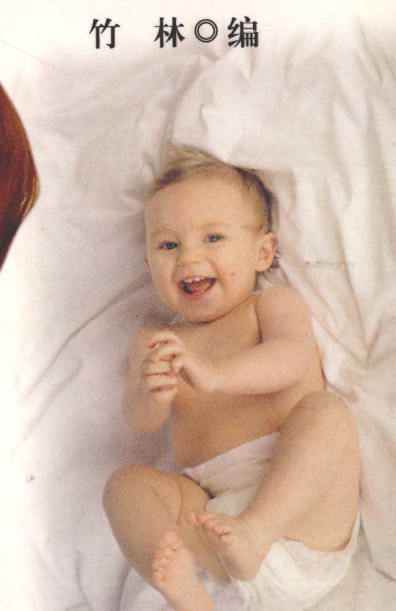
*** XIANDAIREN ***
MAMABAobaocongshu



新生儿护理全书

- 孕妇为什么容易小腿抽筋
- 孕妇特别要避免环境危害
- 小儿生理病 ● 剖腹产的孩子聪明吗?

竹林◎编



黑龙江美术出版社

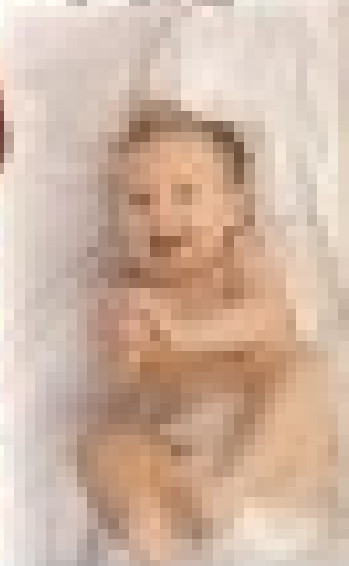


新生儿护理全书

- 新生儿日常护理与疾病预防
- 新生儿喂养与母乳喂养
- 新生儿疫苗接种与生长发育



新生儿护理全书



现代人妈妈宝宝丛书

XIANDAI REN
MAMABA OBAO CONG SHU

新生儿护理全书

竹林◎编



黑龙江美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿护理全书/竹林编. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2005.6

(现代人 .8. 妈妈宝宝丛书)

ISBN 7 - 5318 - 1341 - 6

I. 新 ... II. 竹 ... III. 新生儿—儿科护理
IV. R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046215 号

责任编辑: 赵立明 傅弦

新生儿护理全书

竹林 编著

黑龙江美术出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市道里区安定街 225 号 邮编: 150016)

全国新华书店经销

三河市科达彩色印装有限公司制版

三河市科达彩色印装有限公司印刷

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 字数: 397 千字 印张: 16 印

印数: 1 - 10000

ISBN 7 - 5318 - 1341 - 6/J·1342 定价: 450.00 元 (全 10 册)

本书如出现质量问题, 请与印刷厂联系调换

目录

第一章 妈妈产后保健/1

第一节 女性的生理特点/1

女性特有的器官及其功能/1

月经生理/5

带下生理/9

妊娠生理/9

第二节 产后疾病的治疗/10

产后血崩不止/10

产后血母刺痛/11

子宫脱垂/11

产后肠脱/12

心脏病妇女产后失调/12

产后伤寒/13

产后中风/13

产后月内风/14

产后进补/14

产后发热/16

产后恶露不绝/21

产后缺乳/26

回乳/30

产后自汗、盗汗/31

产后身痛/33

产后耻骨联合分离症/38

产后血晕/40

功能性子宫出血/41

从白带看妇科疾病/44

女性特有的腰痛/45

乳房小叶增生的防治/46

第三节 妇女疾病的机理/47

妇科疾病病因病机/48

第四节 产后妇女保健/58

雌激素与妇女健康/58

妇女乳房的保健/58

孕妇为什么容易小腿抽筋/59

孕妇特别要避免环境危害/60

孕期区分良性与恶性水肿/61

妊娠水肿的粥疗/62

剖腹产的孩子聪明吗? /64

产褥期食疗/65

产妇滋补数法/66

女性锻炼能改善激素水平/68

现代主妇综合症的保健/69

产后妇女保健的科学方法/70

妇女产后综合症的粥疗/71

妇女产后更年期保健/73

职业女性如何减轻疲劳感/74

健康妇女不宜用高锰酸钾/75

分娩与产褥生理/76

第五节 产后妈妈食谱/78

姜附烧狗肉/78

枸杞炖羊肉/78

附片蒸羊肉/79

杜仲爆羊腰/79

虫草全鸭/79

目录

红杞乌参鸽蛋/80
沙参炖龟肉/81
百仁全鸭/81
虫草炖蛤蚧/82
虫草炖水鸭/82
山药面/83
山药鸡丝面/83
桂花山药饼/83
韭菜饼/84
桑椹醪/84
羊肉水饺/85
菟丝子粥/85
抓炒虾仁/86
虾仁银耳/86
燕窝凤尾虾/87
炒虾腰/87
炸虾仁/88
芙蓉虾仁/88
炸龙眼虾/89
腰片豆腐汤/90
豉椒腰花/90
火爆腰花/91
银杏腰花/91
炒腰花/92
水陆全爆/93
韭菜盒/93
核桃仁鸡丁/94

八宝布袋鸡/95

烧鸡罐/95

醉糟鸡/96

八块鸡/97

日照芙蓉鸡/97

荷叶米粉鸡/98

鸡茸金丝笋/98

红烧甲鱼/99

霸王别姬/100

黄焖甲鱼/101

梅花珍珠甲鱼/101

甲鱼汤/102

清蒸甲鱼/103

第二章 产后行体操/104

第一节 妇女保健要点/104

妇女的生理优势/104

冬天“坐月子”的保健/105

现代女性体型健美的标准/107

女子健美四戒/110

第二节 怎样对待肥胖/110

营养缺乏也会胖/111

妇女产后肥胖的预防/113

控制饮食减肥的六原则/114

简便减肥法——提前进餐/115

肥胖者不妨常吃冻豆腐/115

健美减肥食谱——橙汁鸡/116

绿色减肥法/116

目录

- 大蒜可治肥胖症/117
减肥不可忌喝水/118
辣椒减肥须择时/118
简易减肥操/119
体型丰满健康的标志/124
第三节 孕妇健美行体操/135
孕期妇女行体操/135
第四节 如何保持体型美/138
产后如何健美/139
产后健美运动/140
自我保健按摩操作常规/141
怎样使你的手健美/144
如何使臀部丰满/145
妇女的乳房保健/146
如何使您的秀发如云/150
如何保持体型美/151
如何美化您的腿和足/152
多孕影响健美/153
腹部护理健美操/155
我运动，我美丽/157
我运动，我快乐/158
我运动，我时尚/159
第三章 新生儿护理/161
第一节 小儿的特点/161
年龄分期/161
小儿生理病理特点/162
第二节 新生儿护理要点/167
过冬的护理/169
喂奶方法/171
肺炎的护理要点/172
听力护理/173
肠胃护理/174
牙齿护理/182
低烧的护理/185
睡眠的护理/187
五官的护理/189
眼睛的特别护理/191
嗓子的护理/192
注意新生儿的“虚胖”/193
家教的护理/194
黄疸的护理/200
生长痛的护理/200
传染病的护理/202
小儿流鼻血/203
皮疹的护理/204
尿道下裂的护理/206
贫血的护理/208
鼻炎的护理/209
皮肤的护理/210
弱视的护理/213
入睡出汗的护理/215
预防注射的护理/216
第三节 疾病与智力/217
第四节 新生儿护理教育/224

目录

第五节 常见外伤处理/231

冻伤/231

热烧伤/232

化学药品烧伤/233

骨折/235

脱位/236

外伤出血/239

丹毒/241

急性淋巴管炎/242

破伤风/243

急性阑尾炎/244

肠梗阻/245

第四章 婴儿家庭护理/247

第一节 婴儿的基础护理/247

提倡早吮吸早接触/247

果汁可引起婴儿躁动/248

塑料奶嘴令婴儿早熟/249

婴幼儿需防秋泄/249

夏季防热伤风/250

预防儿童感冒的简单知识/253

祖辈带养婴儿的利弊/254

婴儿喂养误区/255

利用职业特点巧育婴儿/259

第二节 婴儿疾病的护理/262

外治法介绍/263

婴儿腹泻的预防/266

宝宝肚子疼，父母需弄清/268

第三节 婴儿家庭保健/272

婴儿保健按摩/272

皮肤特别护理/280

出水痘的护理方法/282

皮炎的护理方法/283

抱婴儿的正确姿势/285

及时补钙/286

第五章 母乳喂养/298

第一节 母乳喂养好处多/298

母乳喂养益处多/299

母乳喂养可保护婴儿胃肠/304

断奶的学问/305

母乳喂养婴儿的新发现/306

第二节 做好母乳喂养/307

母乳喂养的正确姿势/307

母乳喂养的技巧/310

母乳喂养的秘诀/311

第三节 母乳喂养的影响/314

纯母乳喂养率低的因素/314

医学常见“哺乳困难症”/317

专家推荐母乳喂养/324

第六章 抚触与护理/339

第一节 抚触的学问/339

新生儿需要抚触/339

新生儿抚触的准备/347

新生儿抚触的条件/348

新生儿抚触的方法/348

目录

新生儿抚触与日常护理/352
新生儿抚触要注意的问题/356

第二节 如何为宝宝洗澡/358
为宝宝洗澡的准备工作/358
洗澡过程/359
宝宝洗澡时肌肤护理要点/361
洗澡的具体步骤/363
洗澡时的 IQ 开发/366
宝宝洗澡安全/369
宝宝为什么不喜欢洗澡/371
洗澡时给宝宝唱儿歌/373
洗澡最好在喂奶前半小时/374
为宝宝洗澡需注意的问题/376

第七章 婴儿病预防/378

第一节 儿童患病有先兆/378
小儿夜啼食疗方/379
推拿治疗婴幼儿夜啼/380
久治不愈的过敏性咳嗽/381
预防儿童“文明感冒”/382
患过腮腺炎仍可再感染/383
小儿贫血的粥疗/384
小儿饥饿也会腹泻/386
调整饮食与儿童行为/387

第二节 婴儿防病知识/388
窥测小儿疾病的窗口/388
婴儿猝死诱因之~：肾功能发育不全/389

母乳喂养可保护婴儿胃肠/391

第三节 婴儿常见病症/391
营养缺乏症/391

第四节 儿科病症的治疗/407
发热/407
上呼吸道感染/410
支气管炎/413
支气管哮喘/416
呕吐/420
婴幼儿腹泻/423
小儿多动症/426
麻疹/429
流行性腮腺炎/432

第八章 宝宝的喂养/466

第一节 小儿喂养及营养/466
喂养/466
营养补充/468

第二节 宝宝的喂养要点/470
断奶的技巧/470
宝宝应该吃什么? /471
妈妈应该注意的问题/472
谈宝宝的零食与加餐/488
夏季食欲差的对策/490

第三节 喂养应注意的问题/491
宝宝没喂饱也会拉肚子/491
给宝宝~副好肠胃/492

目录

- 慢性胃炎的预防/494
- 宝宝流涎需当心/496
- 宝宝的喂药/497
- 血压高钠质作怪/501
- 宝宝喂养与贫血/505
- 宝宝的牙齿/507
- 宝宝喂养与发热/507
- 宝宝的厌食/508
- 第四节 宝宝的营养/510**
- 接触食物才会熟悉食物/510
- 宝宝的营养/510
- 宝宝每日需要多少维生素/515
- 科学春补五大对策/517
- 春季防病抗病菜单/519
- 避开春季饮食三大陷阱/520

第一章 妈妈产后保健

第一节 女性的生理特点

女性特有的器官及其功能



中医学重视人体内形于外的动态观察，限于当时的历史条件，虽然缺乏对人体解剖的详细记载，但并非无人体解剖实践。早在两千多年前的《内经》中便有解剖的记载，如《灵枢·经水》篇曰：“若夫八尺之上，皮肉在

此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之。其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少，皆有大数。”古人经过尸体解剖，观察了内脏的情况。在解剖实践中，了解到女性与男性主要的不同为生殖器官，女子下腹腔有一“女子胞”，附属于女子胞的有“胞脉”和“胞络”。

此外，男女的内外生殖器和乳房等也有不同。兹将女性特有的器官及其功能分述于下：

子宫即女子胞。又名胞宫、胞脏、子脏、子处、子户、血脏、血室，或简称脏或胞等。子宫位于直肠之前，膀胱之后，上平交骨下沿，下连阴道，其形状如倒置之梨形，上端稍宽而游离，微

向前倾，下端较窄，呈圆柱状，子宫内呈一腔道，腔内呈上宽下窄之三角形。子宫的主要功能是行月经和孕育胎儿。但须在肾气全盛，天癸泌至，冲任通盛的生理条件下才能行其功能。

受孕的子宫不再行经，随胎儿的生长，子宫亦相应增大。产时子宫有规律地收缩与伸张，以使产门开大而分娩。产后经生理调整，约在产后40余天子宫缩复如孕前，行经的功能亦随之恢复。古人认为子宫形体似腑，而功能似脏，故称为“奇恒之腑”。

胞脉指分布于子宫的胞脉，包括子宫的血管与内膜而言，是构成子宫整体的一种组织。《素问·评热病论》曰：“月事不来者，胞脉闭也。胞脉者属心而络于胞中，今气上迫肺，心气不得下通，故月事不来也。”上述《素问》所言的月事不来，是受脏腑气血影响到子宫的一种病变。

胞络指络属于子宫的组织，包括维系子宫的韧带等。《素问·奇病论》曰：“胞络者，系于肾。”中医所言之肾，除泌尿系统外，主要是综合指生殖器官及其生理功能。女子重要的生殖器为胞宫，而连系于胞宫的组织称为胞络。胞脉胞络的功能主要是协调子宫完成其出纳精气、行使月经、孕育胎儿的功能，并维系子宫与其他经络的联系。

胞中 概指胞宫所在的位置，即盆腔部。

子门、胞门、玉门均为子宫颈口之名。

阴道、产道、地道均为阴道之称。

子肠概指子宫及阴道前后壁。

阴门、产门均指阴道口。

阴户指女性外阴。

阴器概指男女之外生殖器官。

毛际指外阴生长阴毛之阴阜部位。

交骨指耻骨联合。

肾脉与冲脉合而盛大，为太冲脉，在经络的交通上，冲、任脉皆有会穴与肾经直接交会，冲任二脉在女性生理中所具有的特殊作用皆受肾主导，所以说肾为冲任之本。

肾主细胞

肾主细胞，一方面指胞宫，因胞宫的脉络与肾相通，胞宫的位置受肾气所维系。另一方面指胞胎，胎在胞中须赖肾阳的温煦，肾精的滋养，胎儿才能发育正常，至期而产。

肾主津液

《素问·逆调论》说：“肾者，水脏，主津液。”阴津的盛衰，水液的调节均与肾密切相关。肾气充沛，开阖有司，则阴液不断输入任脉以供妊养之需；润泽于阴部而为生理性带下。

肾主骨生髓，通于脑

肾藏精，精生髓，脑为髓之海，肾与脑共同主宰人的生理活动。肾气强则精髓满，脑力充沛，生机旺盛，发育健全。

肝

肝藏血，司血海，主疏泄，性喜条达而恶抑郁。肝在月经的化生和期、量的调节方面起重要作用。肝的藏血与疏泄功能调整着血海的蓄溢有常，使月经按期潮止。

肝的经脉绕前阴，低少腹，挟胃贯膈布肋助，经乳头上巅顶。所以肝与前阴、少腹、乳部、胃等有密切的生理关系。肝气的疏泄和肝血的畅旺直接调节着乳汁的通调、少腹气血的调匀以及阴部肌肤毛际的充养。

脾与胃

脾为后天之本，气血生化之源，运化水谷，输布精微。凡月经之能潮，胎之能养，乳汁之能化生，无不赖脾所化生之气血以充养。脾主中气而统血，血之能循经运行，皆赖脾气之统摄。经、带、胎、产、乳生理有常，与脾的生化、统摄功能密切相关。

胃为多气多血之腑，胃经下行与冲脉相会于气街以充盈血海，故有“冲脉隶于阳明”之说。胃中水谷盛，受纳与腐熟的功能正常，则气血充足，血海满溢，月事以时下，产后乳汁亦充盛。月经的化生、乳汁的生成和分泌，均与胃气有直接的关系。

心

心主血，其充在血脉。也就是说，心有推动血液在经脉内运行的作用。而心的这种作用全赖心气。心血旺盛，心气下通，血脉流畅，“胞脉者属心而络于胞中”。心肾相通，月事如常。

肺

肺主气，气是生化过程的动力。肺又主司营卫，通调水道。肺气清宣则营卫调和，水道通利，百脉调顺。

血气在女性生理中的作用

血气是女性一切生理活动的物质基础。气血由脏腑所化生，而脏腑需气血长养而生精、化气、生血。妇女经、孕、产、乳无不以血为用，月经的主要成分是血，妊娠需血养胎，产后由血化为乳汁，故妇女以血为主，为用。

而气为血之帅，血赖气之推动以周流不息，血又为气之母，血和气互相资生，互相依存，气血和调，则经候如常，健康无病。

经络在女性生理中的作用

经络是内属脏腑、外络肢节、沟通内外、贯串上下、传递信息的径路，把人体各部分组织器官联成一个有机的整体，并借以运行气血，营养全身。

与妇女的生理、病理特点联系最密切的是奇经八脉中的冲、任、督、带，其中以冲任二脉尤为重要。

冲脉 冲脉与肾经相并，受先天肾气的资助，又与胃经相交会，受后天水谷精微的供养，先天之元气与后天水谷之精气皆汇于冲脉，对妇女生理起着重要的作用。冲脉为总领诸经气血的要

冲，能调节十二经的气血。五脏六腑之血，故有“冲为血海”之称。血海气血的调匀与蓄溢，直接关系到月经和乳汁的生化。

任脉 任有任养、担任之义。任脉行于胸腹部的正中，主一身之阴经，为阴脉之海。凡精、血、津、液都属任脉所司，任脉为妇女妊养之本，故有“任主胞胎”之说。只有任脉之气通，才能促使月经的来潮和孕育的正常。

督脉 督脉有总督之意。督脉行于背正中，能总督一身之阳经，故称“阳脉之海”。任脉与督脉一前一后，一主阴一主阳，循环往复，沟通阴阳，调摄气血，共同维持经、孕、产、乳的正常。

带脉 带脉始于季肋，围腰一周，有如束带，能约束全身上走下行的经脉，加强经脉间的联系。其络胞而过，与冲、任、督三脉联系更为密切。带脉还参与维持胞宫的正常位置和调摄带液。

冲、任、督三脉同起于胞中，一源而三歧，皆约于带脉，借十二经脉与脏腑相通，冲为血海，任主胞胎，督为总督，带主约束，各司其职，共同调节妇女经、孕、产、乳的正常生理现象。

月经生理

(一) 月经的生理现象

月经，是指有规律的、周期性的子宫出血。一般每月1次，经常不变，信而有期，故又称月事、月信、月水、月汛、月候、经候、信水等。

健康女子，一般14岁左右月经便开始来潮，称为初潮。初潮年龄可因地域、气候、风俗、种族、营养等而异，在我国可早在

11 岁，或迟至 18 岁。

妇女一生中有月经来潮时期，大约 35 年。到 49 岁左右，月经便停止，称为绝经。

月经有正常的周期、经期、经量、经色和经质。出血的第一天称为月经周期的第一天，两次月经第一天的间隔时间称为月经周期，一般为 28 天。周期不应少于 21 天，也不应超过 35 天。经期，即月经的持续时间，一般为 3—7 天。经量第一天稍少，第二三天较多，第四天后逐渐减少，总量约 30—80ml。经色多为暗红，开始时较浅，继而逐渐加深，最后又成淡红。经质不稀不稠，不凝固，无血块，无特殊臭气。

（二）月经产生的机理

月经的产生，是脏腑、天癸、气血、经络协调作用于子宫的生理现象。

1. 脏腑与月经的关系。

肾月经的来潮与断绝，是和肾气的盛衰有直接的关系。如前所述，肾藏精，主生长发育；肾为天癸之源，主宰天癸的至与竭；肾主生殖，为冲任之本。女性在发育过程中，必待肾气充盛，天癸泌至，任通冲盛，作用于胞宫，月经始能潮至。只有肾气盛，月经才能按时而潮。所以说，月经的产生是以肾为主导的，故《傅青主女科》谓：“经水出诸肾”。

肝藏血，具有储藏血液和调节血量的作用。肝的藏血与疏泄功能须相互协调，调整着血海的蓄溢有常，使月经按期潮止。

脾（胃）脾（胃）为后天之本，气血生化之源，脾主统血。月经之血，靠水谷精微经脾胃功能所转化，月经血能循经运行，按时潮止，也赖脾气之统摄。

心、肺 心、肺与月经的关系虽不及肾、肝、脾之密切，但也有一定联系。心主血，其充在血脉，心血旺盛，心气下通，血

脉流畅，入于胞脉，则月经如常。肺主气，居上焦，朝百脉而输精微，如雾露之溉，下达胞宫而参与月经的生理活动。

又心主神明，肝主谋虑，脾主思虑，肾主藏志，这些精神活动和思维意识，对月经的调节也有一定的影响。

2. 天癸与月经的关系。

天癸是产生月经必不可少的物质。天癸初生甚微，月经不能潮至。到二七（14岁）之年，肾气充盛，天癸亦盛，泌之有常，冲任盛通，子宫发育成熟，月经才能按时而下，适时而止。到七七（49岁）之年，天癸竭止，则月经亦绝。

3. 气血与月经的关系。

月经的主要成分是血，血又赖气之统摄、运行和调节。血海充盈，由满而溢，则为月经。在产生月经的机理上，血是月经的物质基础，气是运行血脉的动力，气血和调，则经候如常。

4. 经络与月经的关系。

与月经关系密切的经络是冲任二脉。任脉通，太冲脉盛，是月经产生的必要条件。女子在二七以前，肾气未盛，天癸未至，冲任脉未盛，二脉相资不足，故不能产生月经。至二七之年，冲任二脉受纳诸经之精血并得天癸作用后，流通盛大，血海满盈，蓄溢有常，作用于胞宫而产生月经。到七七以后，肾气衰，天癸竭，任脉虚，大冲脉衰少，地道不通，故月经绝止。

综上所述，月经是在脏腑功能正常、气血调和、冲任流通、阴阳平和的状态下，以肾为主导，受天癸调节，得冲任二脉相资，并在肝的藏血、疏泄，脾（胃）的化生、统摄，心的主血、肺的帅血，协调作用于子宫而产生的。

因此，脏腑、气血、经络的正常活动是产生月经的生理基础。肾、天癸、冲任、胞宫是产生月经的主要环节，其中肾是产生月经的根本，气血是月经的基本物质，冲任是化月经之处，子宫是