

Mami 妈咪学堂 Xuetaang

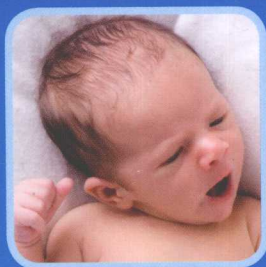
新生儿护理与 产后保健全方案

分娩的过程与应对；新生儿哭声的不同含义；新生儿特殊的生理现象；新生儿神奇的行为能力；新生儿喂养的特点和方法；新生儿日常护理细节；新生儿预防接种计划；新生儿常见病的判断与护理；产后身体的变化；产后4周营养方案；产后日常生活注意事项；产后健身与美容；产后容易出现的问题。



吴广琴◎著

北京天坛医院新生儿专家 打造产后母婴护理权威方案



从宝宝出生第一天就给他最好的呵护与关爱

中国妇女出版社

Mami  妈咪学堂 Xuelang



新生儿护理与 产后保健全方案

XINSHENGER HULI YU CHANHOU BAOJIAN
QUANFANGAN

吴广琴◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿护理与产后保健全方案 / 吴广琴著. —北京: 中国妇女出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0019- 2

I. ①新… II. ①吴… III. ①新生儿—护理—基本知识②产褥期
—妇幼保健—基本知识 IV. ①R473. 72②R714. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076395 号

新生儿护理与产后保健全方案

作 者: 吴广琴 著

责任编辑: 刘 宁

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 230 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0019- 2

定 价: 24.00 元

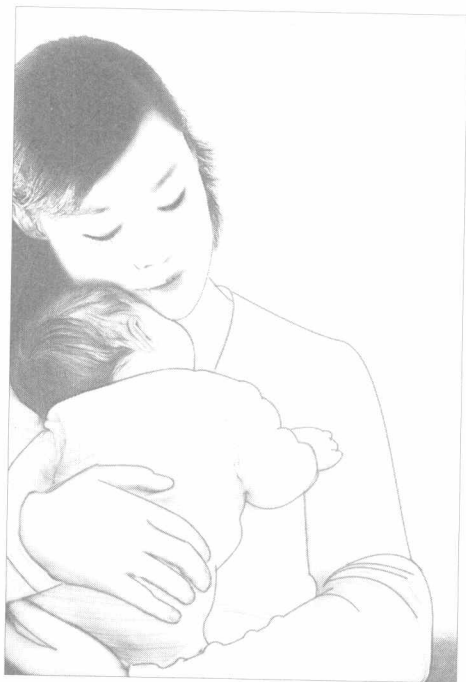


序 言

致准妈妈的一封信

亲爱的准妈妈：

恭喜您即将与宝宝见面。为此，我们为您编写了这本书，希望能对您有所帮助，使您的宝宝一出生就能得到最好的护理和教育。迎接宝宝的到来是一件幸福而美好的事，会使丈夫与妻子更为亲近，您应该尽可能地与丈夫分享宝宝即将出生的幸福与欢乐。养育孩子是父母双方的责任，在宝宝即将出生之际，您应该和丈夫一起阅读本书，它会告诉你们如何初为人父人母，怎样科学地养育孩子，使你们消除因未曾有过这样的经历而产生的畏惧心



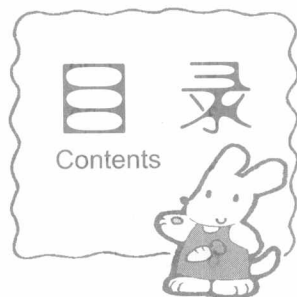
理，信心百倍地迎接家中新成员的到来。

其实，每个准妈妈都和您一样，会因为孩子即将出生而产生情绪上的波动，喜悦和焦虑会交替出现，一般表现为脆弱、易激动、易紧张等几种

状况，也可能陷于一种预期性茫然或担忧的状态，开始考虑种种将要面临的新问题，并由此产生心理压力，会担心腹中胎儿的孕育状况以及在孕期和产程中可能遇到的问题和痛苦。为了您的安全和胎儿的良好发育，怀孕期间保持身心健康快乐是十分重要的，您应该乐观地面对一切。

下面就请打开本书，您的种种疑问都将在轻松阅读中得到解答。





目

录

上篇 新生儿护理全方案

第一章 初来人间的小天使

第一节 婴儿的出生 / 3

一、出生的信号 / 3

1. 阵痛 / 3

2. 见红 / 3

3. 破水 / 4

二、自然分娩的过程与应对 / 4

1. 第一产程 / 4

2. 第二产程 / 6

3. 第三产程 / 7

三、剖宫产的过程与应对 / 7

1. 应该选择剖宫产的情况 / 7

2. 剖宫产的时间 / 8

3. 术前应该注意什么 / 8

4. 手术一般怎么做 / 8

四、无痛分娩真的一点也不痛吗 / 9

五、与宝宝的第一次亲密接触 / 10

第二节 新生儿评分 / 12

第三节 了解新生儿 / 14

一、身长与体重 / 14

二、头围与胸围 / 15

三、前囟门与后囟门 / 15

四、呼吸与循环 / 17

五、皮肤与体温 / 18

1. 皮肤 / 18

2. 体温 / 18

六、睡眠与觉醒 / 19

1. 深睡 / 20
2. 浅睡 / 20
3. 瞌睡 / 20
4. 安静觉醒 / 20
5. 活动觉醒 / 20
6. 哭 / 21
- 七、新生儿哭声的不同含义 / 22
 1. “我饿了!” / 23
 2. “我的尿布湿了!” / 23
 3. “抱抱我!” / 23
 4. “我热了!” / 23
 5. “我很疼!” / 23
 6. “我病得很厉害!” / 23

第四节 新生儿的特殊生理现象 / 24

- 一、乳房肿胀 / 24
- 二、阴道出血 / 24
- 三、生理性黄疸 / 24
- 四、生理性呕吐 / 25

第五节 新生儿神奇的行为能力 / 26

- 一、新生儿是醒着还是睡着来到人间的 / 26
- 二、新生儿能看见吗 / 26
- 三、新生儿能听见吗 / 27
- 四、新生儿的触觉 / 29
- 五、新生儿的味觉和嗅觉 / 30
- 六、新生儿的运动本领 / 30
- 七、新生儿绝妙的模仿能力 / 31

第二章 新生儿喂养

第一节 新生儿喂养特点 / 33

- 一、新生儿的消化吸收特点 / 33
- 二、什么样的奶最适合新生儿 / 34
 1. 母乳与牛乳的对比 / 34
 2. 母乳成分的变化 / 35

第二节 母乳喂养的具体方法 / 36

- 一、开奶时间 / 36
- 二、哺乳次数 / 37
- 三、哺乳时的要求 / 37
- 四、怎样判断新生儿是否吃饱了 / 40
 1. 吃饱后的表现 / 40

2. 饥饿时的表现 / 41

- 五、母乳喂养应该坚持多长时间 / 41

第三节 母乳喂养常见问题 / 42

- 一、乳房胀痛 / 42
- 二、乳头疼痛 / 43
- 三、扁平、内陷或内翻的乳头 / 43
- 四、母乳喂养儿需要喂水吗 / 43
- 五、新生儿吃奶不好的原因 / 44
 1. 新生儿可能生病了 / 44
 2. 新生儿用过奶瓶 / 44
 3. 新生儿和妈妈分开过 / 44





- 4. 妈妈限制哺乳次数 / 45
- 5. 妈妈做了让新生儿不开心的事 / 45
- 六、母乳不足的原因与对策 / 45
 - 1. 母乳量不足的原因 / 45
 - 2. 母乳不足的判断方法 / 46
 - 3. 增加泌乳量的方法 / 47
- 七、母乳妈妈有病怎么办 / 47
 - 1. 有些病不能给宝宝哺乳 / 47
 - 2. 有些病应暂停给宝宝哺乳 / 48
 - 3. 母乳妈妈用药须知 / 48
- 八、有些新生儿不能吃母乳 / 49
- 第四节 混合喂养与人工喂养 / 51
 - 一、喂养前的准备 / 51
 - 1. 代乳品的选择 / 51
 - 2. 奶具的准备与消毒 / 51
 - 3. 奶粉的调配 / 52
 - 二、混合喂养的选择与操作 / 54
 - 1. 需要混合喂养的情况 / 54
 - 2. 混合喂养的具体方法 / 54
 - 三、人工喂养的选择与操作 / 54
 - 1. 需要人工喂养的情况 / 54
 - 2. 人工喂养的具体方法 / 55
 - 四、牛奶与某些食品不宜同时喂 / 55
- 第五节 添加维生素D及钙剂 / 56

第三章 新生儿护理

第一节 皮肤护理 / 57

- 一、新生儿衣物的选择 / 57
- 二、给新生儿洗澡 / 58
 - 1. 洗澡前的准备 / 58
 - 2. 洗澡的步骤 / 59
 - 3. 洗澡时的注意事项 / 60

第二节 大小便护理 / 62

- 一、学会观察新生儿的大小便 / 62
 - 1. 新生儿的大便 / 62
 - 2. 新生儿的小便 / 63
- 二、从出生开始训练识把 / 63
- 三、臀红和尿布疹的处理 / 64

第三节 脐部护理 / 66

- 一、脐部的正常形态 / 66
- 二、日常护理方法 / 66
 - 1. 保持脐部的干燥与清洁 / 66
 - 2. 不要包裹脐部 / 66
 - 3. 不要怕碰新生儿的脐部 / 67
- 三、异常情况的处理 / 67

第四节 眼耳鼻护理 / 68

- 一、眼部护理 / 68
 - 1. 注意眼部卫生 / 68
 - 2. 不要使用闪光灯 / 68
 - 3. 科学护理, 预防斜视 / 69

二、鼻部护理 / 70

三、耳部护理 / 71

第五节 口腔护理 / 72

一、预防口腔感染 / 72

1. 喂奶前要洗手 / 72
2. 母乳妈妈要保持乳头的清洁 / 72
3. 奶瓶、奶嘴要及时清洗、消毒 / 72
4. 不要随便给宝宝使用抗菌素 / 73
5. “马牙”不用擦 / 73

二、出生时或出生后不久就出牙的情况 / 74

三、舌系带短及其影响 / 75

第六节 新生儿睡眠问题 / 76

- 一、让新生儿睡个好觉 / 76
- 二、为什么有些新生儿总是睡不踏实 / 77
- 三、新生儿睡颠倒了怎么办 / 78

第七节 运动与爱抚 / 80

一、运动、空气和阳光 / 80

二、新生儿需要爱抚 / 80

1. 满足新生儿被爱抚的需要 / 80
2. 为新生儿做抚触 / 81

第八节 新生儿护理禁忌 / 85

- 一、不要给新生儿戴手套和脚套 / 85
- 二、不要给新生儿剃满月头 / 85
- 三、新生儿忌开灯睡觉 / 86
- 四、新生儿忌睡电热毯 / 87
- 五、新生儿忌睡软床 / 87
- 六、忌用洗衣粉洗尿布 / 88
- 七、新生儿忌滥用爽身粉 / 88
- 八、忌随便亲吻新生儿 / 89
- 九、忌给新生儿用安抚奶嘴 / 89
- 十、不要忽视女婴的外阴卫生 / 90
- 十一、不要忽视新生儿身上的怪味 / 90
- 十二、不要忽视新生儿生病征兆 / 91
- 十三、服药前后忌喂奶 / 91

第四章

先天畸形与遗传性疾病

第一节 常见的先天畸形 / 92

一、常见的先天畸形 / 92

1. 外观畸形 / 92
2. 内脏畸形 / 92

二、先天畸形发生的原因 / 93

三、唇腭裂的发生及其危害 / 94

1. 唇腭裂发生的原因 / 94
2. 唇腭裂的危害 / 94





3. 唇腭裂的治疗 / 95

第三节 遗传性疾病 / 96

一、什么是遗传 / 96

二、什么是染色体病 / 97

1. 常染色体遗传性疾病 / 97

2. 性染色体遗传性疾病 / 98

三、呆傻病 / 99

1. 苯丙酮尿症 / 100

2. 甲状腺功能低下 / 101

第五章 新生儿预防接种

第一节 预防接种意义重大 / 102

一、计划免疫内容 / 102

二、什么情况下忌打预防针 / 103

三、不要轻视打预防针的反应 / 104

第二节 新生儿期的免疫接种 / 105

一、卡介苗 / 105

二、乙肝疫苗 / 106

1. 乙肝表面抗原 (HBsAg) 检查 / 106

2. 乙肝表面抗体 (抗-HBs) 检查 / 106

3. 乙肝 e 抗原 (HBeAg) 检查 / 106

4. 乙肝 e 抗体 (抗-HBe) 检查 / 107

5. 乙肝核心抗体 (抗-HBc) 检查 / 107

第六章 新生儿常见病

第一节 产伤 / 109

一、头皮血肿 / 109

二、胸锁乳突肌血肿 / 110

三、骨折 / 111

四、臂丛神经麻痹 / 112

1. 上臂型 / 112

2. 前臂型 / 112

3. 全臂型 / 112

五、面神经麻痹 / 112

六、眼球上的出血点 / 113

第二节 呼吸系统疾病 / 115

一、吸入性肺炎 / 115

二、感染性肺炎 / 115

三、呼吸窘迫综合征 (肺透明膜

病) / 117

四、新生儿湿肺 / 118

五、喉喘鸣 / 118

六、呼吸暂停 / 119

七、新生儿青紫 / 120

1. 中心性青紫 / 121

2. 周围性青紫 / 121

3. 其他原因引起的青紫 / 121

八、不要轻易切除扁桃体 / 121

第三节 消化系统疾病 / 123

一、呕吐 / 123

二、腹胀 / 125

1. 生理性腹胀 / 125

2. 肠麻痹性腹胀 / 125

3. 机械性肠梗阻所致的腹
胀 / 125

三、食欲不佳 / 126

四、腹泻与便秘 / 127

1. 腹泻 / 127

2. 便秘 / 128

五、坏死性小肠结肠炎 / 128

六、肥厚幽门狭窄 / 129

七、巨结肠 / 130

第四节 血液系统疾病 / 132

一、新生儿溶血病 / 132

二、病理性黄疸 / 134

三、核黄疸 / 135

四、母乳性黄疸 / 136

五、新生儿出血症 / 137

1. 早期出血 / 137

2. 典型的新生儿出血 / 138

3. 迟发性出血 / 138

六、新生儿红细胞增多症 / 138

七、新生儿贫血 / 139

第五节 中枢神经系统疾病 / 140

一、新生儿抽风 / 140

二、缺血缺氧性脑病 / 141

三、颅内出血 / 142

四、化脓性脑膜炎 / 143

第六节 营养及代谢性疾病 / 144

一、新生儿佝偻病 / 144

二、新生儿低钙血症 / 145

三、新生儿低血糖症 / 145

四、晚期代谢性酸中毒 / 147

五、钠代谢紊乱 / 147

第七节 新生儿感染性疾病 / 149

一、新生儿脐炎 / 149

二、新生儿破伤风 / 150

三、新生儿败血症 / 151

四、新生儿发热 / 152

第八节 新生儿皮肤病 / 154

一、新生儿脓疱疹 / 154

二、新生儿皮下坏疽 / 155

三、新生儿剥脱性皮炎 / 156

四、新生儿毒性红斑 / 156

五、新生儿湿疹 / 158

六、尿布性皮炎 / 158

七、新生儿摩擦性红斑(褶烂) / 159

八、药物性皮炎 / 160





九、新生儿硬肿症 / 161

第九节 其他疾病 / 163

一、鹅口疮 / 163

二、急性卡他性结膜炎 / 164

三、泪囊炎 / 165

第十节 急救常识及安全措施 / 166

一、被异物堵塞时 / 166

二、安全措施举例 / 166

三、妈妈吻的魔力 / 167

四、关于新生儿用药问题 / 167

五、不要捏着鼻子喂药 / 168

目

录

下篇 产后保健全方案

第一章 产后身体的变化

第一节 自然分娩后身体的变化 / 171

一、体温可能会暂时升高 / 171

二、恶露一般会持续 4 周 / 171

1. 血性恶露 / 171

2. 浆液恶露 / 172

3. 白色恶露 / 172

三、产后最初几天爱出汗 / 172

四、子宫收缩导致腹痛 / 172

五、子宫和腹部变化最大 / 172

六、会阴伤口可自然愈合 / 173

七、情绪容易波动 / 174

第二节 剖宫产后身体的变化 / 175

一、宫内积血的排出 / 175

二、胃肠功能的恢复 / 175

三、手术切口的恢复 / 175

四、产后多排尿 / 176

第二章 产后营养计划

第一节 产后 3 周营养重点 / 177

一、产后第一周以开胃为主 / 177

二、产后第二周以补血为主 / 177

1. 当归生姜羊肉汤 / 178
2. 枸杞猪骨汤 / 178
3. 归参鳝鱼汤 / 178
4. 二胶粳米粥 / 178
5. 羊肝枣米粥 / 178
6. 红糖小米粥 / 178
7. 黑木耳粥 / 179
8. 龙眼肉粥 / 179
9. 柏子仁粥 / 179
10. 蒸龙眼西洋参 / 179
11. 大枣人参汤 / 179
12. 姜汁鸭蛋汤 / 179

三、产后第三周开始催奶 / 179

第二节 产后饮食宜忌 / 180

- 一、坐月子是否要忌口 / 180
- 二、吃鸡蛋要适量 / 180
- 三、有利于产后恢复的水果 / 181

1. 香蕉 / 181

2. 橘子 / 181

3. 山楂 / 182

4. 红枣 / 182

5. 桂圆 / 182

四、有利于产后恢复的蔬菜 / 182

五、产后忌滋补过量 / 183

六、不要长时间喝红糖水 / 184

七、产妇可以吃凉食、喝冷饮吗 / 184

八、有些食物应不吃或少吃 / 185

1. 生冷寒凉的食物 / 185

2. 辛辣温燥的食物 / 185

3. 油炸、高脂肪食物 / 185

4. 浓茶、咖啡或酒 / 185

5. 味精 / 185

6. 母鸡 / 186

7. 巧克力 / 186

第三节 退奶的方法 / 187

第三章

产后日常生活注意事项

第一节 产后日常起居 / 188

- 一、重视产后第一次大小便 / 188
- 二、产后需要在医院住多长时间 / 189
- 三、产后要及时下床活动 / 189
- 四、产后居室要求 / 190
 1. 清洁卫生 / 190
 2. 温度适宜 / 191

3. 空气清新 / 191

- 五、产后要保证睡眠充足 / 191
- 六、月子里活动应注意什么 / 191
- 七、产后何时可以劳动和工作 / 192
- 八、产后性爱安全第一 / 192
- 九、产后什么时候来月经 / 193
- 十、哺乳期用什么避孕方法好 / 193





1. 避孕套是哺乳期首选避孕法 / 193

2. 阴道隔膜 / 194

3. 宫内节育器 / 194

第二节 产后个人卫生 / 196

一、应注意口腔卫生 / 196

二、产后不要立即洗澡 / 197

三、产后要注意外阴卫生 / 198

第三节 产后 42 天检查 / 199

一、常规检查项目 / 199

1. 体重 / 199

2. 血压 / 199

3. 尿、血 / 199

4. 盆腔器官检查 / 199

二、特殊检查项目 / 200

第四章 产后健身与美容

第一节 产后 10 日运动计划 / 201

一、产后第一天 / 201

二、产后第二天 / 202

三、产后第三天 / 202

四、产后第四天 / 202

五、产后第五天 ~ 第十天 / 202

第二节 产后美容 / 204

一、内调外护祛除妊娠斑 / 204

二、产后不宜长时间束腰 / 204

第五章 产后可能出现的问题

第一节 产后发热 / 206

一、产后发热的原因 / 206

二、食疗药膳举例 / 206

1. 生地黄粥 / 206

2. 姜葱枣汤 / 206

3. 姜糖液 / 207

4. 金菊茶 / 207

5. 益气养血猪蹄汤 / 207

第二节 产后抑郁症 / 208

一、产后抑郁症的表现 / 208

二、产后抑郁症的危害 / 208

三、预防和应对的方法 / 208

第三节 产后尿潴留 / 210

一、发生产后尿潴留的原因 / 210

二、积极应对产后尿潴留 / 210

三、产后尿潴留食疗方 / 211

1. 鲤鱼黄芪汤 / 211
2. 黄芪麦冬通草粥 / 211
3. 济生肾气蹄汤 / 212

第四节 产后便秘 / 213

- 一、产后便秘的原因 / 213
- 二、预防和应对方法 / 213
 1. 杏仁粥 / 213
 2. 大麻仁粥 / 214
 3. 松子仁粥 / 214
 4. 柏子仁粥 / 214
 5. 香蜜茶 / 214

第五节 产后脱发 / 215

- 一、产后脱发不必太担心 / 215
- 二、产后脱发食疗方 / 216
 1. 龙眼人参炖瘦肉 / 216
 2. 枸杞黑豆炖羊肉 / 216
- 三、治疗产后脱发的小偏方 / 216

第六节 产后乳腺炎 / 218

- 一、乳腺炎是怎样引起的 / 218

- 二、乳腺炎是可以预防的 / 218

三、乳腺炎食疗方 / 219

1. 蒲公英粥 / 219
2. 鲜橙汁冲米酒 / 219
3. 蒲公英虾肉 / 219
4. 三草红糖蛋 / 220
5. 苍耳炒鸡蛋 / 220
6. 蜂房地丁汤 / 220

第七节 产后子宫复原不全 / 221

- 一、产后子宫什么时候复原 / 221
 1. 子宫体的复原 / 221
 2. 子宫颈的复原 / 221
 3. 子宫内膜的复原 / 221
- 二、什么叫子宫复原不全 / 222

第八节 预防产后子宫脱垂 / 223

第九节 胎盘、胎膜残留 / 223

第十节 晚期产后出血 / 224

附录 婴幼儿正常生长发育表 / 225



Shangpian



上篇

新生儿护理全方案

新生儿期是指从出生到满 28 天的这段时间，是新生儿适应周围环境的过渡时期。出生前，胎儿在妈妈的体内通过胎盘得到氧气、营养并排出废物；出生后，新生儿开始了“独立生活”，为适应外界环境，机体要发生一系列重大变化，如呼吸的建立、血液循环的改变及消化功能的开始等。

