

B
博尔乐
BOLER

PREGNANCY

专家热线
支持

博尔乐·宝宝树



怀孕 分娩 育儿百科

张秀丽/编著



首都医科大学北京妇产医院 主任医师黄醒华

首都医科大学硕士生导师、教授
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

中国人口出版社



怀孕分娩 育儿百科

Huaiyun Fenmian
Yuer Baike

博尔乐与宝宝树联合提供全面孕育指导，您可以：

登陆网址 call.babytree.com 即可领取
帐号密码，免费获得30分钟专家指导

- A 工作日拨打热线咨询
- B 登录网站查询知识、结交朋友、领取赠品
- C 另有“私人医生”产品，提供一对一专家指导和高质量服务通道，
服务时间延至晚10点和周六日



博尔乐孕育专家咨询卡
010-83514361 83554217

北京妇产医院、北京儿童医院一线专家接听

专家咨询：工作日8:30-16:30 孕育知识语音查询：所有时间

说明：拨打上述号码，再依次输入账号“#”、密码“#”
价值：60元 时长：30分钟+赠送3分钟
领卡：购书者请登录call.babytree.com注册、免费领取
购卡：www.83514361.com 13401012341
电话费：由运营商收取，此外无任何其他费用
有效期：一年

B babytree
博尔乐 www.babytree.com
宝宝树 爱·交流·成长

ISBN 978-7-5101-0452-7



定价：35.00元

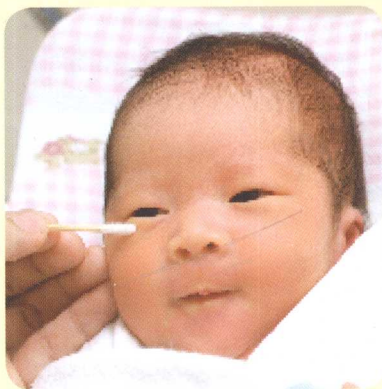
宝宝重点部位清洁

■ 清洁宝宝的眼睛

方向：眼头 → 眼尾

帮宝宝洗澡时是最好的眼部清洁时机。因为洗澡时，浴室充满水蒸气，正好帮助软化宝宝眼睛里面的污垢。

洗澡水放好后，趁着水还是最干净时先清洁宝宝的眼睛，利用纱布巾蘸水，轻轻地由内（眼头）往外（眼尾）擦拭即可。切记不可以来回擦拭，最好是一边眼睛使用一支干净的棉花棒或是干净的纱布一角，这样才不会让脏东西又跑进宝宝的眼睛里去。



■ 清洁宝宝的鼻孔

洗澡后是最佳清洁时机

宝宝洗澡后，是清洁鼻孔的最佳时机，因为浴室中的水蒸气，可以帮助软化宝宝鼻子里面的脏东西，也会变得比较容易清洁。因为宝宝的鼻子小小的，脏污也不会太大，所以清洁宝宝的鼻孔时，只要利用棉花棒蘸冷开水或生理食盐水，用旋转的方式，就能把脏东西卷出来。清洁时，棉花棒伸入鼻孔的深度一厘米左右即可，要记得并不是愈深入就能清理得愈干净哦。



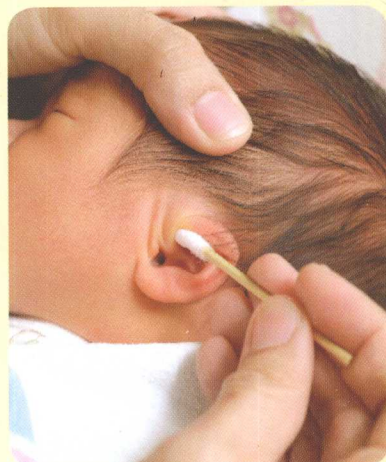
■ 清洁宝宝的耳朵

洗澡时轻擦拭外耳壳即可

因为宝宝的耳朵相当脆弱，父母并不需要特别帮宝宝挖耳朵。

很多时候，父母为了帮宝宝清理耳垢，却反而将耳垢推向里面，反复掏挖之下很容易让宝宝脆弱的耳道受伤。

帮宝宝洗澡时，妈妈可以利用纱布巾或棉花棒蘸冷开水，轻轻擦拭耳壳部分即可。如果宝宝的耳朵进水了，建议妈妈可以拿干棉花棒在宝宝的外耳处轻轻旋转，将水慢慢吸干。平常若看到宝宝的外耳有污垢，可用棉花棒蘸冷开水，轻轻旋转，将外耳的脏东西卷出即可。



■ 清洁宝宝的手指、脚趾

纱布巾沾湿轻擦即可

宝宝的手指、脚趾相当脆弱，加上碰触其他物品的范围有限，平常只需用纱布巾蘸湿轻轻擦拭每根手指、脚趾即可。擦拭的时候要留意手指、脚趾之间的间隙，皱折处是否藏纳污垢？如果手脚指甲太长，可以趁着洗澡后顺便修剪。



■ 清洁宝宝的生殖器

女宝宝的清洁方向



☞ 会阴部→肛门

无论是女宝宝或男宝宝，清洁生殖器时都不可忽略皱折的部分。帮女宝宝清洁阴部时，要由会阴部往肛门方向清洗，不可来回擦洗，这样才不会将肛门的细菌又带到会阴部而诱发感染。此外，宝宝的会阴部有胎脂覆盖，清洁时并不需特别费力搓洗，只需要将皱折处的白色皮垢清洗干净即可。



男宝宝的清洁重点



☞ 包皮、睾丸皱折处的皮垢要洗干净

帮宝宝清洁生殖器时，要小心翻开包皮皱折处，将皮垢清洗干净。睾丸是常令人忽略的清洁部位，清洁时除了也要将皱折处的皮垢清洗干净之外，清洁睾丸还具备一项十分重要的作用，那就是检查宝宝睾丸的位置是否正常，两边睾丸是否都在阴囊中，家长要观察宝宝是否有隐睾症的情况。



☞ 为什么要在宝宝洗澡时检查睾丸

宝宝在洗热水澡时，全身会放松，阴囊和提睾肌也呈现放松状态，睾丸会自动掉入阴囊内，这时正是检查宝宝有无隐睾症的好时机。

结语

帮宝宝清洁这些重点部位时，也能顺便观察宝宝的健康状况。如果发现带有异味的分泌物，最要紧的是要将分泌物的颜色、味道、出现时间、持续多久、宝宝近日的饮食状况等，一并告知小儿科（或是新生儿科）医生，帮助医生作出正确的判断，让宝宝更健康！

PREGNANCY

怀孕分娩

育儿百科

张秀丽/编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕分娩育儿百科 / 张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5101-0452-7

I. ①怀… II. ①张… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②分娩—基本知识③婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 092387 号

怀孕分娩育儿百科

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京华戈印务有限公司
开 本 710×1010 1/16
印 张 29 插页 8
字 数 300 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0452-7
定 价 35.00 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

夫妻按摩浪漫又解压

■ 按摩前的准备

彻底清洁双手。

着装以舒适为主。

避开刚吃饱或饥饿的时候,以免影响消化器官。

可搭配婴儿油、乳液、精油,让按摩过程更为舒适、好推拿。

选择温度适宜、灯光柔和、安静的地点,例如卧室的床上就是不错的地方。

可播放一些轻松的音乐来放松心情。

■ 帮孕妈妈按摩时的注意事项

在帮孕妈妈按摩前,要先征询中医的意见,力道的控制要稳定适宜,针对酸痛的地方进行轻压即可,并随时感受自己的力量,避免造成孕妈妈的不适或伤害。

一般来说,对于怀孕初期(0~3个月)以及产前一个月的孕妈妈,医生是不鼓励按摩的,因为穴道与人体各部位器官皆有呼应,此时按摩很容易因为穴位不当或者力道过大,而对孕妈妈以及腹中胎儿造成不良影响。

怀孕中后期因为孕妈妈腰部承受较大的压力,可针对几个易紧张或酸痛的地方,以轻柔力道进行肌肉放松式的按摩。

胎气弱、有流产史的孕妈妈尽量不要按摩。

适合孕妈妈按摩使用的润滑液(例如精油),要以低刺激性、舒缓为主,不可使用具有活血功能的精油(例如罗勒、川红花、辛夷、高浓度的玫瑰)。

按摩姿势以侧躺较为舒服,记得千万不要压到肚子喔!

准爸爸们只要遵循以上原则,就可以依下述方法开始按摩了。



A. 肩部按摩要诀

(帮助气血循环,达到舒缓、放松经络的目的)

双手按压在孕妈妈肩上,并慢慢下滑至肩膀处。

再以手掌之力将肩胛骨附近肌肉轻轻往上推,重复数次。

B. 头部按摩要诀

(增进头部气血循环顺畅)

双手放在孕妈妈头部两侧轻压,以帮助松弛,然后用手指轻柔弹压整个头部。

拇指放于脸部,以食指中指轻压太阳穴。

以拇指轻按眉间位置,然后推向眉毛至太阳穴。

轻按眼部周围。

双手轻按孕妈妈的两边脸颊。



C. 腹部按摩要诀

(可预防妊娠纹产生,并且增加脂肪代谢率)

双手放在孕妈妈的腹部上,以顺时针方向轻轻搓揉。

孕妈妈在被按摩时以侧躺为宜,切记不要压到肚子。



D. 腿部按摩要诀

(可适度减轻孕妈妈腿部浮肿)

以双手从孕妈妈小腿至大腿方向轻轻按压。

以拇指轻轻按压孕妈妈膝关节。

先托着孕妈妈的脚跟,用另一只手轻轻按压小腿直至大腿。

撑住孕妈妈的脚跟,双手拇指按压孕妈妈脚掌。

轻轻按摩每一根脚趾。





按摩小技巧

将手打直，并微微向前倾，以身体的力量进行按摩会较省力。

孕妈妈也可以依上述方式帮丈夫按摩，以手肘或掌心根部按摩丈夫肩颈，可省下孕妈妈许多力气喔！

以婴儿油或乳液轻轻按摩孕妈妈的腹部及腰部，可减缓或预防妊娠纹的产生喔！

按摩完后，来一杯养生饮品

通常按摩结束后，身心都会有很大的放松，此时可喝些温开水、温牛奶，牛奶中所含的钙质以及氨基酸可帮助肌肉放松，让孕妈妈更好入睡。

推荐按摩后适合饮用的养生饮品：敲碎的酸枣仁15克、红枣5个、甘草10克。将这些材料冲入1 000毫升热开水，待稍降温之后温热饮用，对于入眠以及放松身心压力有不错的效果。可在按摩前将饮品先冲泡好，按摩结束后即可马上享用好喝的饮品。



结语

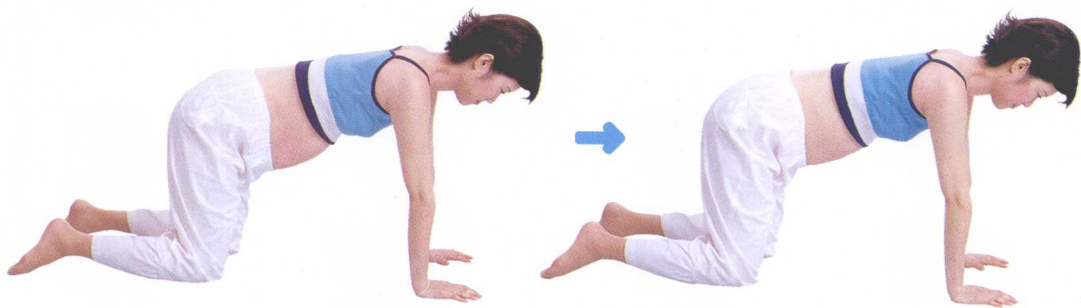
按摩是非常舒适及帮助放松的，也可借此让夫妻了解对方的身体状况，并在此过程中分享彼此心情，夫妻感情也在无形之中渐渐深厚。

告别孕期腰酸背痛

腰酸背痛的孕妈妈可以做以下几招简易且有效缓解不适的体操，赶快动动你的身体吧！

■ 收缩核心及骨盆底肌群

预备动作 四肢着地，上半身的肩、肘、腕位在同一直线，下半身的髋关节应在膝盖骨的正上方。双手与肩同宽，双脚与臀部同宽，背部打平，头、颈放松。



动作一 吸气时放松，吐气时收缩肚子，并且提肛夹臀。

效果 这个动作可以帮助孕妈妈稳定骨盆底肌群。不过切记不要直接趴在地板上做。

动作二 收缩肚子，维持手、脚四点着地，身体平行前移与后移，感受到肚子收缩得更加紧实。

■ 骨盆与腹部运动

(1) 骨盆运动：

预备动作 坐在抗力球上，双脚与肩膀同宽，并踩在地面，双手置于身体两侧。

动作一 保持腰部不动，头、颈、背保持一直线，往前往后运动骨盆。

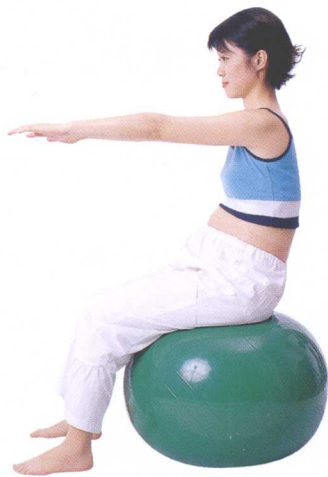
动作二 保持腰部不动，骨盆由左至右做360度旋转。



(2) C字型运动:

预备动作 坐在抗力球上,双脚与肩膀同宽,并踩在地面,双手打开与肩同宽并向前伸直。

动作 缩小腹,将肚脐往内吸(不必过度用力),让脊椎延伸,使背部呈现C字型的圆弧状。



■ 蹲的运动

预备动作 双脚打开比肩膀宽度再大一些,抬头挺胸,肩膀后缩、放松,双手自然放下。



动作 双手往前伸直,在上半身保持直立的情形下,往下蹲,此时背腹部会有被拉紧的感觉。蹲之前必须缩小腹,提臀、肛,以稳定重心,膝盖弯曲的角度不要超过脚尖,以免加重膝盖负担。

双手亦可放在腰上。

效果 训练核心肌群+骨盆+大腿+臀部,这个动作相当适合孕妈妈,不仅可防腰酸背痛,亦可加强腿、臀的力量,有助产之效。

已有背痛现象的孕妈妈,或是想从较轻松的动作开始进行的话,可在墙壁与背部之间加上抗力球进行此动作,会较轻松。

■ 侧躺抬腿操

(1) 抬腿:

预备动作 身体侧躺,下方的脚弯曲,上方的脚伸直,头靠在下方手臂上,位于上方的手臂扶地以保持平衡,缩小腹,身体不往前或往后倒。



动作一 抬腿,脚趾头往前伸,抬起的角度不须太高,否则无法稳定腰部。

动作二 维持缩小腹,慢慢将脚放下,回到预备动作。



(2) 侧踢:

预备动作 同上。



动作一 将上方的脚往前伸,再向后侧踢。

动作二 维持缩小腹,慢慢将脚放下,回到预备动作。



(3) 空中画圈:

预备动作 同上。



动作一 将脚抬起,并在空中画圆圈旋转。

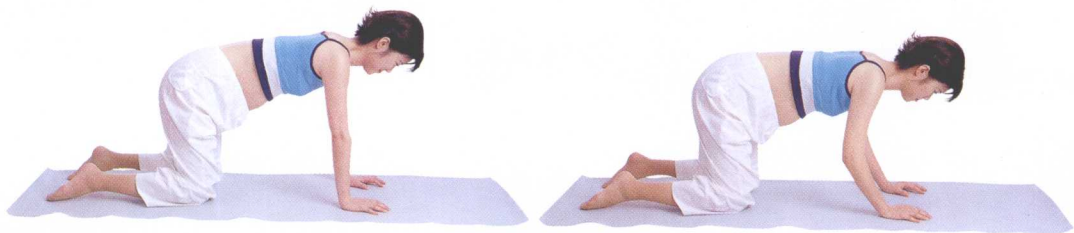
动作二 维持缩小腹,慢慢将脚放下,回到预备动作。



■ 上背部运动

预备动作 四肢着地,上半身的肩、肘、腕位在同一直线,下半身的髋关节应在膝盖骨的正上方。双手与肩同宽,双脚与臀部同宽,背部打平,头、颈放松,并收缩小腹。

动作 手肘往后,双手慢慢往下压。下压程度不必太大,应在孕妈妈能够承受的范围内,之后可慢慢加大往下弯的程度,直到脸部几乎碰到地面为止。



■ 伸展操

(1)伸展上、下背: 四肢着地,取跪姿,手臂往前平伸,将球放在手掌上,球在身体的前方,慢慢地往前移动身体,让球从手掌往手臂移动,此时上下背会有被拉紧的感觉。

(2)伸展侧背(肩胛骨): 采取跪姿,一只手放在抗力球上,一只手放在地面上,将放在抗力球上的手臂往旁边伸直做伸展,换一边进行同样的动作。

(3)伸展脊椎: 坐在椅子上,双手上臂叠在一起,眼睛看着手臂,慢慢将手往侧边转动,同时身体与肩膀都要一起转动,再换一边。

(4)伸展臀部: 坐在椅子上,缩小腹、肚子,像翘二郎腿般将左脚放在右腿上,身体慢慢地往下弯,臀部有被拉紧的感觉。换边进行同样的动作。



特别提醒孕妈妈,在进行运动的过程中,若有腹痛或是出血现象,应马上停止运动,并进一步就医了解状况。

轻松学会宝宝按摩

■ 宝宝按摩的好处

- 增加正向刺激 促进神经发展；
- 调节淋巴循环；
- 调节呼吸作用；
- 增进消化系统作用；
- 促进肠胃蠕动；
- 促进血液循环；
- 增进营养吸收；
- 增加宝宝的安全感；
- 加强亲子沟通；
- 增进亲子亲密和归属感。

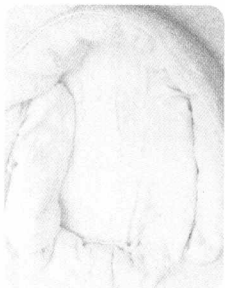
■ 需要准备的工具

☑ 植物性油（甜杏仁油、色拉油都可用）

因要避免帮宝宝按摩的时候，宝宝吸吮手指而误食按摩油，故妈妈可以选择植物性油或是食用油，譬如甜杏仁油、大豆油（色拉油）、花生油、橄榄油（因为比较油腻，较不建议在夏天使用）都是不错的选择。

☑ 将毛巾铺成圈圈状

将毛巾铺成圈圈状，让宝宝躺在里面就像待在舒适的子宫内，可以让宝宝更加安心、放松。



■ 其他需注意的地方

☑ 场地

任何地方都可以帮宝宝按摩，不过要注意铺上柔软的垫子或毛巾。

☑ 灯光

最好能在微黄的灯光下进行按摩，间接光源或是小夜灯都是不错的选择，让宝宝更加轻松！

☑ 温度&湿度

避免在空调出风口附近或是风扇附近按摩。那么，又该如何测试室温是否达到让宝宝最舒适的温度呢？妈妈可以摸摸宝宝的手脚，若感到温温热热的，不会有凉凉的感觉即可。如果妈妈担心宝宝不穿衣服按摩会容易感冒，可以先帮宝宝包好尿布，穿好衣服。等到要按摩的时候，再将该处的衣服掀开即可。

■ 按摩前的5步骤

- ① 将手中的饰品取下、清洁手部。
- ② 帮宝宝脱衣服。
- ③ 将按摩油倒入手中，用手心搓热。
- ④ 将毛巾围成圈圈状，仿造子宫内的形状，再将宝宝轻放在圈圈中，可让宝宝更有安全感。
- ⑤ 和宝宝说话，告诉宝宝：要开始帮你按摩喽！



从腿部和脚丫子开始

挤牛奶式

一手握住宝宝的脚踝，另一只手握住宝宝的大腿，从臀部往膝盖方向，慢慢旋转。



滑转式

两手上下握住宝宝的大腿及小腿，双手慢慢地一边滑转，一边轻柔捏压大腿直到脚踝。



脚掌推按法

以一手虎口轻握宝宝脚踝，用两手指轮流推按宝宝的脚



揉捏脚趾头

一手握住宝宝的脚踝，一手轻轻地搓揉宝宝的脚趾头。



脚背推按法

双手握住宝宝的脚，大拇指



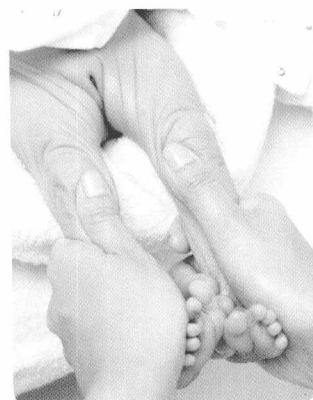
脚踝推按法

两手轻握宝宝脚掌，一手用拇指，轻轻由脚踝往脚背方向推



大腿推按法

双手握住宝宝大腿，利用拇指由宝宝的大腿中心往外侧推

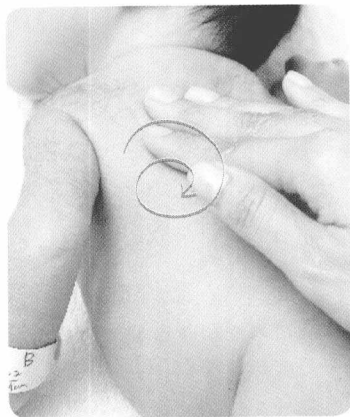
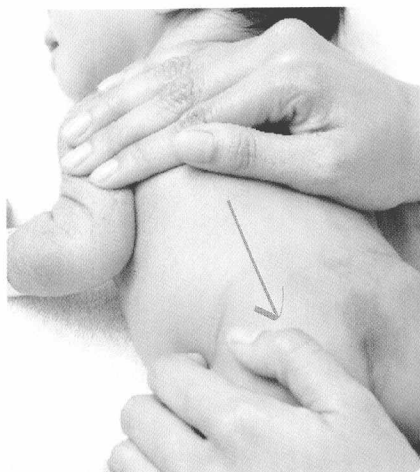


小腿按摩法

用双手握住宝宝的小腿轻

接下来是背部

水车式
双手交替，轻轻滑推背部。



脊椎旋推

一手扶住宝宝的身体，手指合



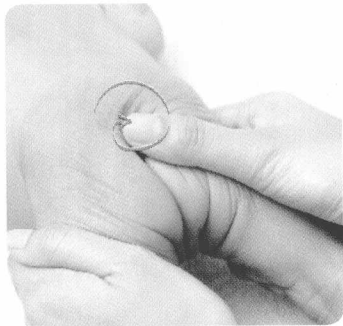
轻捏屁股

整个手掌包附宝宝臀部，轻捏宝宝的屁股。



旋推屁股

双手扶好宝宝屁股，利用虎口带动拇指力量，在宝宝的屁股上由里向外推按。



手部按摩



由上往下轻握

一手拉住宝宝的手掌，一手由手臂往手掌方向轻轻握压。



挤牛奶式

一手握住宝宝的手掌，一手由宝宝的肩膀到手掌的方向，轻轻旋转宝宝的手臂。



手心推按

利用拇指，按摩宝宝的手心往手指轻轻滑推。



拉拉手指

用拇指和食指力量，轻拉宝宝的手指。



滑推手背

利用双手拇指由手背的中间往两旁轻轻滑推。



滑推手臂

双手握住宝宝的手臂，由下往上，利用拇指的力量从中间往两旁滑推。



腋窝窝

将宝宝手臂轻轻拉起，轻轻按压腋窝有皱折的地方。