

21世纪护理人才技能培养创新教材

母婴护理与保健

MUYING HULI YU BAOJIAN

赵美玉 ◎ 主编



郑州大学出版社



21世纪护理人才技能培养创新教材

母婴护理与保健

MUYING HULI YU BAOJIAN

赵美玉 主编

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴护理与保健/赵美玉主编. —郑州:郑州大学出版社,
2009.6

ISBN 978 - 7 - 5645 - 0118 - 1

I. 母… II. 赵… III. ①妊娠期 - 护理 - 基本知识②产褥期 - 护理 -
基本知识③新生儿 - 护理 - 基本知识 IV. R473.71 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100076 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

新乡市凤泉印务有限公司印制

开本:787 mm × 1 092 mm

印张:15

字数:378 千字

版次:2009 年 6 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371 - 66966070

1/16

印次:2009 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5645 - 0118 - 1

定价:27.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编者名单

主 编 赵美玉

副主编 李翠荣 李 冬 闫仲超

前 言

为满足社会妇幼群体的健康需求,焦作睿杰社区学院坚持“贴近学生、贴近社会、贴近岗位”的基本原则和办学理念,本着“以社会、专业岗位需求为导向,以学生为中心,培养其综合职业能力”为课程研究构思,突出学生所学知识的科学性、实用性、可读性和通俗性等特点,编写了《母婴护理与保健》一书。该书既可以作为教材满足医学院校卫生保健专业学生教学之需求,又可以作为参考书对医院、社区等不同医疗机构在职的从事妇幼治疗、保健和护理工作的医护人员的工作学习提供理论指导和帮助。

该书主要介绍母婴护理及母婴常见疾病防治方面的知识。该书以女性生殖系统的解剖与生理作为切入点,重点介绍了产后生理、心理方面的健康恢复、产褥期的调养、产后的饮食禁忌、母乳喂养、1~12个月婴儿的早期教育和智力开发、婴儿常见疾病的传统疗法以及产妇产褥期常见疾病的调治等方面的知识,旨在让卫生保健专业学生掌握基本的理论、基本知识和基本技能,并通过专业培训为孕产妇提供优质服务,保证母子健康平安。也为从事相关专业的医护人员更好地做好本职工作提供相应的理论参考。从而更好地体现优生优育和生殖健康的社会现实意义。

由于时间仓促,内容不能面面俱到。加上我们水平所限,书中不足之处在所难免。敬请专家、学者和使用该书的医护人员以及卫生保健专业学生多多指导,并提出宝贵意见。

编者

于焦作职工医学院

焦作睿杰社区学院

2009年1月

目 录

第一章 女性生殖系统解剖和生理	1
第一节 女性生殖系统解剖	1
一、骨盆的构成	1
二、女性外生殖器	2
三、女性内生殖器	3
四、女性生殖器的临近器官	4
五、血管、淋巴及神经	5
第二节 女性生殖系统生理	5
一、女性一生各阶段的生理特点	5
二、卵巢的功能及其周期性变化	7
第三节 月经及月经期的临床表现	8
一、月经的定义	8
二、初潮	8
三、月经周期	8
四、月经持续时间及出血量	8
五、月经血的特征	8
六、月经期的症状	8
七、月经期卫生保健	8
第四节 子宫颈与子宫内膜的周期性变化	9
一、子宫颈的周期性变化	9
二、子宫内膜的周期性变化	9
第二章 妊娠生理及孕期保健	11
第一节 受精及受精卵发育、输送与着床	11
一、受精及受精卵	11
二、受精卵发育、输送与着床	11
第二节 胚胎、胎儿发育及其生理特点	11
一、胎儿发育的特征	11
二、胎儿发育的生理特点	12

第三节 妊娠的诊断	14
一、早期妊娠的诊断	14
二、中晚期妊娠的诊断	15
三、预产期的计算	16
第四节 妊娠期母体变化	16
一、生理变化	16
二、心理变化	18
第三章 产前检查与护理调养	20
第一节 产前调养	20
第二节 产前检查	20
一、产前检查的意义	20
二、产前检查的内容	21
第三节 待产妇的护理	22
一、待产妇生理护理	22
二、待产妇精神心理护理	24
第四节 产后调养的物品准备	24
第四章 产后恢复及护理	26
第一节 产后健康恢复	26
一、生理恢复	26
二、心理恢复	36
第二节 产褥期的调养	38
一、产褥期的调养原则	38
二、哺乳	40
三、产妇产度夏	44
第三节 自然产产妇看护	45
一、恶露	45
二、子宫恢复	46
三、排尿	46
四、排便	47
五、胀奶	47
六、自然产伤口的调养和护理	48
第四节 剖宫产产妇看护	49
一、剖宫产伤口养护	49
二、剖宫产后母乳喂养姿势指导	51

三、剖宫产术后的瘢痕养护	52
第五章 产后饮食护理	53
第一节 产妇的饮食原则	53
一、产妇的饮食调养原则	53
二、营养补充要恰到好处	54
三、指导产妇掌握饮食秘诀	55
四、为产妇制订坐月子的营养清单	56
第二节 适宜产妇的常见食品	57
一、产妇适宜食用的滋补品	57
二、产妇适宜食用的蔬菜	58
三、产妇适宜食用的水果	59
第三节 产妇不宜食用的食品	61
一、产妇不宜食用的食品	61
二、产妇不宜食用的水果	61
第四节 产妇营养食谱的制定	62
一、营养主食	62
二、营养菜谱	66
三、营养汤谱	68
第六章 产后健美养与练	71
第一节 产后保健指导	71
第二节 产后健美指导	72
一、产后6个月控制体重	72
二、在运动前喂奶	73
三、产后肌肤调养指导	73
四、产妇产后头发的养护	75
五、体形恢复调养指导	75
六、产后乳房的护理指导	76
七、回奶指导	78
八、腹部调养指导	78
第七章 婴儿喂养	81
第一节 母乳喂养	81
一、乳汁的成分	81
二、母乳喂养的优点	82

三、母乳喂养的护理	82
第二节 人工喂养	83
一、乳品及代乳品	84
二、人工喂养的注意事项	85
第三节 混合喂养	86
一、补授法	86
二、代授法	86
第四节 辅助食品(断奶期食品)的添加	86
一、添加目的	86
二、添加原则	87
三、添加顺序	87
四、添加辅助食品的注意事项	87
五、辅助食物的制作	88
 第八章 0~12个月婴儿早期教育与智力开发	89
第一节 1个月婴儿早期教育与智力开发	89
一、1个月婴儿的早期教育	89
二、1个月婴儿智力开发	89
第二节 2个月婴儿早期教育与智力开发	91
一、2个月婴儿早期教育	91
二、2个月婴儿智力开发	92
第三节 3个月婴儿早期教育与智力开发	94
一、3个月婴儿早期教育	94
二、3个月婴儿智力开发	96
第四节 4个月婴儿早期教育与智力开发	97
一、4个月婴儿早期教育	97
二、4个月婴儿智力开发	98
第五节 5个月婴儿早期教育与智力开发	100
一、5个月婴儿早期教育	100
二、5个月婴儿智力开发	100
第六节 6个月婴儿早期教育与智力开发	101
一、6个月婴儿早期教育	101
二、6个月婴儿智力开发	102
第七节 7个月婴儿早期教育与智力开发	103
一、7个月婴儿早期教育	103
二、7个月婴儿智力开发	104

第八节 8 个月婴儿早期教育与智力开发	105
一、8 个月婴儿早期教育	105
二、8 个月婴儿智力开发	106
第九节 9 个月婴儿早期教育与智力开发	106
一、9 个月婴儿早期教育	106
二、9 个月婴儿智力开发	107
第十节 10 个月婴儿早期教育与智力开发	107
一、10 个月婴儿早期教育	107
二、10 个月婴儿智力开发	108
第十一节 11 个月婴儿早期教育与智力开发	110
一、11 个月婴儿早期教育	110
二、11 个月婴儿的智力开发	112
第十二节 12 个月婴儿早期教育与智力开发	113
一、12 个月婴儿早期教育	113
二、12 个月婴儿智力开发	114
第十三节 0~1 岁婴儿整体发育情况测试	117
一、0~1 岁婴儿体格发育测试	117
二、0~1 岁婴儿智能发育测试	118
 第九章 母婴常用护理技术	121
第一节 按摩子宫	121
第二节 会阴擦洗/冲洗	122
第三节 会阴湿热敷	122
第四节 坐浴	123
第五节 会阴红外线照射	123
第六节 母乳喂养	124
第七节 新生儿沐浴	126
第八节 新生儿抚触	126
第九节 新生儿游泳	127
第十节 新生儿光照疗法	128
第十一节 新生儿更换尿布法	129
第十二节 暖箱使用法	130
 第十章 婴儿常见疾病传统疗法	131
第一节 小儿常用腧穴与主治	131
一、天门穴	131



二、黄蜂入洞穴	131
三、天柱骨	132
四、脊椎	132
五、七节骨	132
六、脾土穴(脾经)	132
七、肝木穴(肝经)	132
八、心火穴(心经)	132
九、肺金穴(肺经)	133
十、肾水穴(肾经)	133
十一、大肠穴(大肠经)	133
十二、小肠穴(小肠经)	133
十三、四横纹穴	133
十四、板门穴	133
十五、小天心穴	133
十六、内劳宫穴	134
十七、内八卦穴	134
十八、天河水穴	134
第二节 婴儿常见疾病传统疗法	134
一、脐湿、脐疮	134
二、脐出血	140
三、脐突	141
四、脐风	143
五、夜啼	145
六、胎黄(新生儿黄疸)	148
七、新生儿二便不通	149
八、呕吐(消化不良)	150
九、泄泻	152
十、疳积(积滞)	157
十一、口疮	160
十二、小儿鹅口疮	161
十三、小儿马牙	162
十四、小儿流涎	162
十五、小儿肌性斜颈	163
十六、臂丛神经损伤	164
十七、新生儿颅内血淤	165
十八、新生儿硬肿症	165

第十一章 产妇产褥期常见疾病调治	167
第一节 胞衣不下	167
一、生活护理	167
二、验方治疗	167
三、敷脐疗法	168
四、药膳调养	169
第二节 恶露不下	170
一、生活护理	170
二、验方治疗	170
三、药膳调养	170
第三节 恶露不绝	171
一、生活护理	171
二、验方治疗	171
三、敷脐疗法	172
四、药膳调养	172
第四节 产褥感染	173
一、生活护理	173
二、验方治疗	174
三、药膳调养	174
第五节 产后身痛	174
一、生活护理	174
二、验方治疗	175
三、药膳调养	175
第六节 产后腹痛	176
一、生活护理	176
二、验方治疗	176
三、敷脐疗法	177
四、药膳调养	177
第七节 产后发热	178
一、生活护理	179
二、验方治疗	179
三、药膳调养	179
第八节 产后缺乳	180
一、生活护理	180
二、验方治疗	180
三、按摩疗法	180

四、药膳调养	181
第九节 产后便秘	182
一、生活调养	183
二、验方治疗	183
三、敷脐疗法	184
四、药膳调养	184
第十节 产后尿潴留	185
一、生活调养	185
二、验方治疗	186
三、敷脐疗法	186
四、药膳调养	188
第十一节 产后中毒性菌痢	189
一、生活护理	189
二、验方治疗	189
三、药膳调养	190
第十二节 产后精神分裂症	190
一、生活调养	190
二、验方治疗	190
三、药膳调养	191
第十三节 产后血晕	191
一、生活调养	191
二、验方治疗	191
三、敷脐疗法	192
四、药膳调养	192
第十四节 产后漏血	193
一、生活护理	193
二、验方治疗	193
三、药膳调养	193
第十五节 产后自汗、盗汗	194
一、生活护理	194
二、验方治疗	194
三、药膳调养	194
第十六节 产后乳汁自出	195
一、生活护理	195
二、验方治疗	195
三、药膳调养	195

第十七节 尿失禁	196
一、生活护理	196
二、验方治疗	196
三、敷脐疗法	196
四、药膳调养	197
第十八节 产后贫血	198
一、生活护理	198
二、验方治疗	198
三、药膳调养	198
第十九节 产后出血	199
一、生活调养	199
二、验方治疗	200
三、药膳调养	200
第二十节 产褥期中暑	201
一、生活护理	201
二、验方调养	201
三、药膳调养	202
第二十一节 产后脱发	202
一、生活调养	203
二、验方调养	203
三、药膳调养	204
第二十二节 子宫脱垂	204
一、生活护理	205
二、验方治疗	205
三、敷脐疗法	206
四、药膳调养	207
第二十三节 急性乳腺炎	208
一、生活护理	208
二、验方调养	208
三、按摩疗法	209
四、药膳调养	209
第二十四节 产后黄褐斑	210
一、生活护理	210
二、验方治疗	210
三、药膳调养	211
第二十五节 产后痔疮	211



一、生活护理	211
二、验方治疗	212
三、按摩疗法	212
四、药膳调养	212
第二十六节 产后痉证(产后破伤风)	212
 附录1 中华人民共和国母婴保健法	214
附录2 中华人民共和国人口与计划生育法	218
参考文献	223

第一章 女性生殖系统解剖和生理

第一节 女性生殖系统解剖

女性的生殖系统以骨盆为中心,主要由内外生殖器官构成。内生殖器位于骨盆腔中,周围由韧带及盆底组织支托,与血管、神经以及淋巴有密切的联系。外生殖器显露于骨盆外。

一、骨盆的构成

女性骨盆是阴道分娩胎儿时必经的骨性产道,其形状、大小对分娩至关重要。

(一) 骨盆的构成

骨盆由骶骨、尾骨及左右两块髋骨共4块骨头组成。骶骨由5块骶椎融合而成;尾骨由4~5块尾椎构成;髋骨由髂骨、坐骨及耻骨融合而成。骨盆各部之间由关节、韧带或软骨相连,围成一盆形骨环,如图1-1所示。妊娠期受激素影响,韧带较松,各关节活动增加,有利于胎儿分娩。

(二) 骨盆的分界

骨盆可分为上、下两部分,即假骨盆和真骨盆,分界线是髂耻线(耻骨联合上缘、髂耻缘及骶岬上缘)。假骨盆也称大骨盆,位于分界线之上,为腹腔的一部分,与产道无直接关系。真骨盆也称小骨盆,位于分界线之下,又称骨产道,是胎儿娩出的通道。真骨盆有上、下两口,即骨盆入口与骨盆出口,两口之间为骨盆腔。

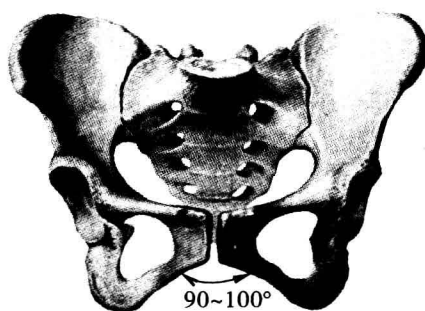


图1-1 正常女性骨盆(前上观)

(三) 骨盆的平面

真骨盆的入口与出口是两个平面,即入口平面与出口平面。

1. 入口平面 入口平面为真、假骨盆交界平面,后为骶岬,两侧为髂耻线,前为耻骨联合上缘。

2. 出口平面 出口平面由前后两个三角形组成。前三角的顶点为耻骨联合下缘,后三角的顶点为骶骨的末端。两三角形的共同底线为坐骨结节的连线,此连线的长度为出口横径。

二、女性外生殖器

女性外生殖器又称外阴,位于两股内侧之间,由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂及阴道前庭组成,如图 1-2 所示。

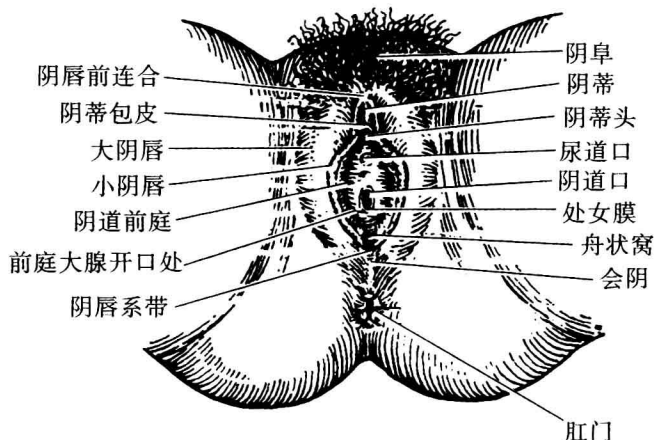


图 1-2 女性外生殖器

(一) 阴阜

阴阜是位于外阴前部隆起的脂肪垫,该部皮肤从青春期开始生长阴毛。

(二) 大阴唇

大阴唇为邻近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。其外侧面与皮肤相同,有阴毛;内侧皮肤湿润似黏膜,有皮脂腺和汗腺。大阴唇皮下脂肪层含有丰富血管、神经,如果受伤或出血,易形成大阴唇血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道外口。经产妇大阴唇因分娩而分开。

(三) 小阴唇

小阴唇为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,色深无毛,表面湿润,富含神经末梢,十分敏感。两侧小阴唇前端融合并包绕阴蒂,后端与大阴唇后端相会合,形成的横形皱襞称阴唇系带。此系带可因阴道分娩而不明显。

(四) 阴蒂

阴蒂位于两小阴唇前端联合处,前端可见处为阴蒂头。阴蒂头直径 6~8 mm,富含神