

产后康复与婴儿培育

——从心理角度审视孕产妇与宝宝的成长

戴燕◎主编



本书是作者近50年来在妇产科临床实践和潜心研究成果的汇集。书中吸收了国内外对孕产妇生理与心理变化，加强产前检查、围产保健、提高产科质量和新生儿期脑功能开发、关键期培育以及各月龄中婴儿心理特点的培育等新理念、新技术、新方法，对促进孕产妇康复与婴儿智力开发成长都具有较强的针对性、实用性和可操作性，堪称孕产妇必备的一本好书。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

产后康复与婴儿培育

——从心理角度审视孕产妇与宝宝的成长

CHANHOUKANGFUYUYINGERPEIYU

CONGXINLIJIAODUSHENSHIYUNCHANFUYUBAOBAODE CHENGZHANG

戴 燕◎主编

李巍 张学平 苏博◎编者



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

产后康复与婴儿培育：从心理角度审视孕产妇与宝宝的成长/戴燕主编. —北京：经济管理出版社，2014. 4

ISBN 978 - 7 - 5096 - 3024 - 2

I. ①产… II. ①戴… III. ①孕妇—妇幼保健—研究 ②产妇—妇幼保健—研究
③婴幼儿—哺育—研究 ④婴幼儿—智力开发—研究 IV. ①R715.3 ②TS976.31
③G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066275 号

组稿编辑：苏全义

责任编辑：苏 赐

责任印制：司东翔

责任校对：超 凡 王纪慧

出版发行：经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址：www. E - mp. com. cn

电 话：(010) 51915602

印 刷：三河市延风印装厂

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1000mm/16

印 张：14.5

字 数：206 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5096 - 3024 - 2

定 价：32.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。

联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

序：学习科学育儿

“十月怀胎，一朝分娩。”在期待和激动的交织中，一个新生命诞生了。新爸爸妈妈迎来了人生中最神圣的时刻，也就是说，你们将来伴随宝宝迈出人生的第一步，陪伴宝宝度过其生长发育过程中最重要的阶段。

新生命的降生，不仅给家庭带来惊喜，也是社会所关注的一件事。宝宝是个能给整个社会带来新能量的人。生命的诞生也标志着父母责任的开始。要力能胜任这份责任，就必须有担当责任的本领；要成为一名健康的妈妈、阳光的妈妈、充满爱心的妈妈、负责的妈妈，就必须学习。

宝宝第一年的生长发育，用日新月异来形容一点也不过分。宝宝每天都会给家庭带来新的惊喜，但也会给新妈妈带来新的困惑。宝宝不是只会吃好、睡觉、弄脏尿片，宝宝也有丰富的感情生活和认知能力。第一年是新手父母最劳累的一年。要让宝宝健康成长，父母必须了解婴儿不同阶段生理发育的特点和生理需要，必须掌握基本的养育常识。例如，新生儿具备与生俱来的交流和沟通能力，父母要读懂宝宝传达的表情、动作等信息。哭是宝宝最早用的交流手段，宝宝地不同的哭声表示不同的需求。一般来说，饥饿的哭声有节奏，伴有闭眼、嚎叫，双脚乱蹬；疼痛的哭为突然地高声大哭，事先没有呜咽；不舒服（冷热、噪音等）的哭，开始有两三声缓慢拖长的哭声，接着是不断地悲悲泣泣；招引人的啼哭在出生后第三周才开始，先是低沉单调，没人理睬就大哭起来。又如，新生儿生来爱看人脸，但有些近视，看的距离在20厘米处最清楚，妈妈就要用充满

爱心的语言边说边转动头部来吸引宝宝的注视。0~1岁也是感官发展最佳期，要根据婴儿生理发育程度进行小肌肉、大肌肉等动作训练。0~1岁也是密切亲子关系的重要时期，父母要注意在抚触、洗澡中加强和孩子的情感交流，注重护理过程中的亲子沟通。父母要培育一个健康的宝宝，必须读懂宝宝。由戴燕主编的《产后康复与婴儿培育——从心理角度审视孕产妇与宝宝的成长》一书，正是为新妈妈读懂宝宝的需求所撰写的一本操作性很强的读本。这部书分为两篇：上篇为孕产妇篇，下篇为婴儿篇，内容极为丰富。编者从心理角度来陈述孕产妇健康与宝宝的生长过程，这也可以说，是本书的一大特点。例如，婴儿篇第九章“快乐的婴儿世界与其心理能力培育”，每月一节，均有婴儿心理的培育方法和建议。

戴燕具有50年的妇产科临床实践经验。她母亲也为中国妇女和儿童事业贡献一生。我认识戴燕是在2012年的中科院心理研究所儿童心理发展硕士课程班上。她是班里的班长，也是班上年岁最大的学生。她学习十分认真，每次上课都是坐在第一排，认真听课、记录。在上课期间，她就告诉我她想把自己50年在妇产科的实践经验和这次的学习体会编写出一本具有实用价值的书。我作为老师，从内心为如此执着的学生所感动，并为有这样的学生而感到高兴。2014年春节前，她和她的同事已经写完了书稿，并要我为其即将付梓的书作序。得知此信，我作为戴燕的老师和朋友深感欣慰。希望此书成为产后妈妈之必读。

张梅玲

中国科学院心理研究所研究员

2014年2月10日于北京

前 言

在经过近 50 年的妇产科临床实践、科研，尤其近几年通过中国科学院心理研究所举办的研究生进修班“儿童发展与教育心理学”对婴幼儿心理健康知识的系统学习之后，我深深体会到提高母婴心理健康水平的教育，对母婴自身人格的发展，并使其融入日益快速变化的社会当中，成为有益于社会的人非常重要。鉴于以上理念，我们编写了这本《产后康复与婴儿培育——从心理角度审视孕产妇与宝宝的成长》。让孩子成长为一个正常并具有优秀品格的人，首先养育者必须具有优良品质。希望通过阅读此书能给初为人之父母或其他养育者一点启迪。

近 60 年以来，“母儿医学”随着时代的进步，医学科学模式的转变，各学科愈益精细，研究课题更加趋于广泛，一些医学现代科技新技术也在妇产科、母婴医学领域得到应用和发展。特别是 1995 年国家颁布了《母婴保健法》，系把母婴保健工作法制化，让妇女能享受到法律保障的保健服务。其中，要求“加强产前检查、围产保健，提高产科质量”等内容，是我在本书上篇“孕产妇篇”中所阐述的重点部分，编写了孕、产妇生理及心理的变化过程，胎儿的形成、发育；并从中西医结合等不同角度进行拓展产后康复与健康保健工作。

从古至今，地球在运转，生物在繁衍。婴儿的呱呱落地意味着一个新生命体的诞生，“哇哇”的啼哭声是向人类宣告——我来了。婴儿是父母亲生命的延续与承继。联合国前秘书长科菲·A. 安南于 2011 年 9 月联合

国大会儿童特别会议前夕发表演讲中说：“每个儿童都应该有一个尽可能好的人生开端；每个儿童都应该接受良好的基础教育；每个儿童都应有机会充分挖掘自身潜能，成长为一名有益于社会的人。”近年来，随着科教兴国战略的实施和脑科学研究的新进展，婴幼儿早期教育越来越受到国内外相关机构的广泛关注。国务院近期颁发了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020）》；在这种情形下，在国内，社会上陆续开办了各种0～3岁的早教机构，且从事此范围内教育的人员也已初具规模，可是，由于缺乏统一管理，呈现出理论基础薄弱、师资水平参差不齐、商业色彩较浓等倾向。本书的下篇“婴儿篇”中的重点内容，就是从新生儿的脑功能开发、关键期教育以及各月龄中的婴儿心理特点的培育等方面进行阐述，目的是让妈妈和养育者懂得如何在婴儿的关键期对婴儿的智力进行开发培育，为其成长为儿童、少年以致成人后能成为一个人格健全、思维敏捷的正常人奠定良好的基础。

本书在编写时吸纳了目前国际上婴儿心理研究的最新成果，用大量篇幅介绍了婴儿0～12个月的心理发展状态，注重了理论联系实际；通过典型事例讲述的培育方法具有较强的实用性和可操作性；作者本意尽量做到通俗易懂，对于医学术语给予“白话”，这样让读者在阅读的过程中，不会产生“这句话是什么意思”的疑虑。

本书的上篇孕产妇篇共五章，即第一章《妊娠生理与孕妇心理》、第二章《产褥期与产妇心理》、第三章《产后各阶段身体康复》，编者戴燕，插图苏博提供；第四章《产后乳腺常见疾病的防治与康复》，编者张学平；第五章《产后中医调理与康复保健》，编者李巍；下篇婴儿篇共五章，即第六章《婴儿脑功能的潜力开发》、第七章《婴儿的感觉与心智的培育》、第八章《婴儿关键期与感知觉的发展培育》、第九章《快乐的婴儿世界与心理能力培育》，第十章《婴儿的安全与托护》，编者戴燕，插图、表格及部分文书苏博提供。

本书的编写过程得到了中国科学院心理研究所教授与专家等老师的指教与帮助，提供了一些图书、资料。特别是70多岁高龄的资深教授张梅

玲老师在百忙之中能为本书作序，我深感荣幸，在此谨一并对他们致以由衷的感谢。

五洲妇儿医院黄金雄总经理对此书给予了大力支持，才能使本书顺利及时问世。还有张帆副总经理与企划部张华娇，网络部于焱、刘凯、王晓丽等同事均为本书做出宝贵帮助和贡献，谨在此致以衷心感谢。

由于经验不足，加之时间较紧，本书中不足和欠妥之处在所难免，敬希各位读者不吝指正，在此致谢。

戴 燕

2013 年岁末于北京

目 录

上篇 孕产妇篇

第一章 妊娠生理与孕妇心理.....	3
第一节 胎儿的早期形成.....	3
第二节 妊娠期母体的变化.....	6
第三节 妊娠期孕妇心理特点与保健.....	8
第四节 分娩期生理与孕妇的心理状态	15
第五节 住院分娩前的准备工作	20
第二章 产褥期与产妇心理	23
第一节 常见产褥期母体的变化	23
第二节 产褥期产妇的心理变化与保健	26
第三节 母乳喂养	30
第三章 产后各阶段身体康复	38
第一节 产褥期料理及保健	38

第二节 产后身体局部变化与康复	46
第四章 产后乳腺常见疾病的防治与康复	50
第一节 乳腺和乳腺周围的组织结构	50
第二节 乳腺的发育和生理过程	51
第三节 妊娠期乳腺常见疾病及处理	54
第四节 哺乳期常见疾病的处理	60
第五章 产后中医调理与康复保健	73
第一节 产后常见病症及辨证论治	74
第二节 产后康复的常用中草药	81
第三节 产后康复调养常用药膳	89

下篇 婴儿篇

第六章 婴儿脑功能的潜力开发	99
第一节 人类的大脑	99
第二节 宝宝的大脑	107
第七章 婴儿的感觉与心智的培育	113
第一节 感觉统合概述	113
第二节 感觉统合失调	120
第三节 为婴儿创造良好的感觉统合环境	121
第八章 婴儿的关键期与感知觉的发展培育	125
第一节 关键期	125

第二节 婴儿期感知觉的发展与培育·····	131
第九章 快乐的婴儿世界与心理能力培育·····	157
第一节 0~1个月的婴儿(新生儿)·····	158
第二节 1~2个月的婴儿·····	168
第三节 2~3个月的婴儿·····	174
第四节 3~4个月的婴儿·····	177
第五节 4~5个月的婴儿·····	180
第六节 5~6个月的婴儿·····	182
第七节 6~7个月的婴儿·····	185
第八节 7~8个月的婴儿·····	187
第九节 8~9个月的婴儿·····	190
第十节 9~10个月的婴儿·····	193
第十一节 10~11个月的婴儿·····	196
第十二节 11~12个月的婴儿·····	198
第十章 婴儿的安全与托护·····	201
第一节 培育婴儿的安全意识·····	201
第二节 宝宝的活动范围与环境安全·····	203
第三节 宝宝洗澡与安全·····	204
第四节 婴儿的托护·····	206
第五节 重视“大宝宝”的感受·····	211
第六节 保姆·····	213
参考文献·····	215
后记·····	219

上篇 孕产妇篇

第一章

妊娠生理与孕妇心理

从受精卵的形成到孕期，到产后的每一个阶段，绝非只涉及妊娠的子宫，而系全身各个系统的器官；看似围产，实则涵盖母体与新生命的一生，涉及婚姻、涉及和谐家庭的未来。因此，多了解和懂得一些母体医学与胎儿、新生儿医学知识对孕产妇在各阶段发生的问题和处理意见做到“先知先觉”将有备无患、有益无害。

第一节 胎儿的早期形成

自古至今，历史需要继续，人类需要繁衍，孩子是父母生命的延续。

从受精卵形成到胎儿从母体娩出需要 40 周即 280 天的时间。胎儿在子宫内生长的时间以周计算，周龄即为胎龄。

一、精子的产生与成熟

精子产生于睾丸，是男性生殖细胞，形如蝌蚪，可分头部和尾部。头部的主要成分是浓缩的细胞核。核的前 2/3 有特殊帽状结构名为顶体。顶体是一种特殊的溶酶体对受精有着重要作用。在受精时，精子释放顶体酶分解卵子外周的放射冠和透明带，进入卵子内部，继而结合形成受精卵。

精子的尾部又称鞭毛，是精子的运动装置，见图 1-1。

二、卵子的产生、成熟与排卵

卵子女性的生殖细胞产生于卵巢，女性一生中约排卵 500 多个，一般每 28 ~ 35 天排卵一次，两个卵巢轮流排卵，多数人每次排一个卵子；排出后的卵细胞约可存



图 1-1 精卵结合图示

活 48 小时，在这 48 小时内等待着与精子在输卵管内相遇、结合形成受精卵后借助输卵管的蠕动以及输卵管上皮纤毛的作用下运行至子宫。若卵子排出后不能与精子相遇结合形成受精卵，在 24 ~ 72 小时（极少女性的卵子 12 小时）内开始变性自然死亡，等待 1 个月再重复前面同样的过程，排卵是一个多因素参与的复杂过程。主要依赖于神经内分泌的调节，见图 1-2。

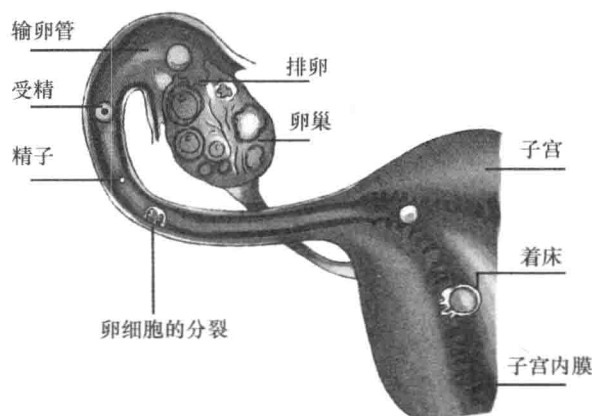


图 1-2 受精卵进入子宫图示

如果卵巢同时排出两个或两个以上的卵子，并分别与精子相结合，则会出现双卵双胞胎和多卵多胎现象，见图 1-3。

三、胎儿的发育

(一) 胚胎、胎儿发育特征

1. 胚胎期。即受精后 8 周的人胚期，是其主要器官结构进行完成分化的时期。

2. 胎儿生长发育到 8 周末时，已经初具人形，头大，占整个胎体近一半，能够分辨出眼、耳、鼻、口、手指及足趾，各器官也正在分化发育；在 B 型超声波下可见心脏搏动。

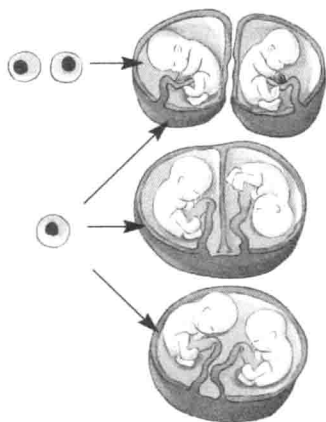


图 1-3 双卵双胞胎图示

3. 自受精后 9 周各个器官开始进入发育渐趋成熟的时期，继而能听到心脏的跳动，看到胎体移动、吞咽动作、胸部扩张的呼吸运动、泌尿系的排尿等，到了 16~20 周就可以向外界通告自己的存在了。

4. 当胎儿生长发育至 40 周时，全身各脏器已经发育成熟；胎儿身长约 $50 \pm$ 厘米，顶臀长 $36 \pm$ 厘米，体重约 $3400 \pm$ g，出生后哭声响亮，吸吮能力强，表明能很好地存活。

(二) 胎儿期神经及行为

1. 胎儿期的神经细胞。胎儿的各部分脑区在发育过程中变得复杂；将伴随胎儿一生的新生成的神经元开始迁移到大脑相应部位。当细胞到达胎儿大脑中的最终目的地后，细胞间就开始建立联结了。随着神经细胞的迁移，神经胶质细胞开始发育。胶质细胞像胶水一样把细胞聚集在一起，塑造出大脑主要结构的形状。^①

2. 胎儿的行为指出，在具备来自子宫之外的经验之前，胎儿在子宫里时就已经提取出了有关母亲声音的一些不变的和抽象的信息。对于胎儿行为的研究表明，人类的发展在胎儿时期就已经开始了。

此外，儿童在行为方面表现出的个体差异在胎儿期也是清晰可见的。

^① 李甦. 学前儿童心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.

有研究表明，非常活跃的胎儿出生以后也会很活跃。相反，活跃程度低于平均水平的胎儿更有可能造成心理发展迟滞。

第二节 妊娠期母体的变化

正常妊娠全过程平均 280 天，即 40 周，从末次月经第 1 日开始计算；按照临床上划分为三个时期：妊娠早期（妊娠早期末），为妊娠 13 周末之前的时期（相当于末次月经后 12 周），妊娠中期（妊娠中期末），为妊娠后第 14 ~ 27 周末期间（相当于末次月经后 27 周），妊娠晚期（妊娠晚期），第 28 周及其后称为晚期妊娠（期末相当于末次月经后 39 ~ 40 周）。在妊娠全过程中，孕妇为了胚胎、胎儿生长发育的需要，卵巢、胎盘产生的激素和神经内分泌的影响，使得孕妇体内各系统发生着一系列适应性变化，这种变化直至胎儿娩出妊娠结束而停止。

一、生殖系统的变化

（一）子宫

随着妊娠月份的增加，子宫体由非妊娠时的 7 厘米 × 4 厘米 × 2 厘米逐渐增大，至妊娠足月时，体积可增大至 35 厘米 × 25 厘米 × 22 厘米；宫腔内容量约 5000 ± 毫升；子宫重量约 1100 ± g；子宫底部增长速度最快，其生理目的是为了适应在临产时由于子宫的阵发性收缩，形成向下的推力，将胎儿娩出。

（二）子宫颈

子宫颈粘膜组织水肿及充血呈紫蓝色、质度变软，为避免宫腔受到感染，宫颈分泌的粘液较多，形成粘液栓；临产后逐渐扩张展平，完成胎儿自阴道娩出后，逐渐恢复。

（三）输卵管

输卵管伸长，粘膜呈蜕膜样改变，由于孕期内分泌的变化，质度更为