



“幸福+健康” 母婴生活系列



产后保健



新生儿护理



主编◎刘 青 周 泉

- ★ 权威的专家方法
- ★ 妥帖的细节指导
- ★ 温馨的产后百科
- ★ 助新手妈妈圆梦



军事医学科学出版社

产后保健



新生儿护理

● 产后保健 新生儿护理

- 产后保健 新生儿护理
- 产后保健 新生儿护理
- 产后保健 新生儿护理
- 产后保健 新生儿护理
- 产后保健 新生儿护理



产后保健与新生儿护理

主 编 刘 青 周 泉

编 者 周 明 李 敏 刘 帅 邓代业
秦永诚 魏秀芳 刘运建 刘文书
张梦云 曹 靖 赵 瑜 田 辉

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书共分四篇,第一篇侧重产前知识,第二篇主要讲产后保健和营养,第三篇主要讲新生儿护理,第四篇则集中讲了2~12个月宝宝的护理要点。其中第二和第三篇是本书的重点,在编写过程中编者集中收集了一些新手父母在养育宝宝过程中的难点和要点,将最容易迷惑父母的知识进行汇总,并一一讲解清楚,同时给出解决的办法。第一和第四篇则为补充内容,将产后保健和新生儿护理的知识进一步完善,增强了本书的实用价值。

不管您处于怎样的境况,《产后保健与新生儿护理》一书都能给您以必要的帮助,使您紧皱的眉头展开微笑,给您在产后保健与新生儿护理的过程中以最好的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

产后保健与新生儿护理/刘青,周泉主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.6

ISBN 978-7-80245-507-8

I. ①产… II. ①刘… ②周… III. ①产褥期-妇幼保健
②新生儿-护理 IV. ①R714.6 ②R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 090956 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16.75

字 数:341 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版

印 次:2010 年 7 月第 1 次

定 价:29.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前言

10月怀胎，一朝分娩。从宝宝出生的那一刻起，当妈妈的就别想闲着了。辛苦自不必说，同时还会遇到很多以前从来没有遇到过的问题。面对这些问题，该如何处理是一件头疼的大事！

为避免生产发生问题，准妈妈需要了解产前的一些必要知识。诸如如何计算预产期，如何判断自己是否需要住院，临产前有什么前兆，分娩前要准备哪些工作，分娩中应如何配合医生……

升级做了妈妈，首先要保障自己的健康和营养，才能为孩子提供充足有营养的乳汁，才能有充沛的精力照顾好孩子。而产后第一周需要注意的问题尤其重要，同时月子里的妈妈身体发生了怎样的变化，情绪又该如何调养。对于产后容易出现的腰痛、产后出血、产后恶露等现象该如何应对……

面对新出生的宝宝，看着黑糊糊的脐带，很多新手父母不知道该如何处理；都说宝宝的眼睛要特殊护理，又该如何保护呢？新生儿宝宝新陈代谢快，该怎样给这样软软的宝宝洗澡呢？需要带宝宝外出了，该注意哪些问题呢？

进行母乳喂养的妈妈该如何喂养自己的宝宝，人工喂养的宝宝又有哪些需要注意的事项？

在护理宝宝的过程中，应如何根据宝宝表现出来的现象判断宝宝的健康，比如：宝宝的口水，宝宝的大便，宝宝身边的危险因素，宝宝的湿疹，宝宝的感冒，宝宝的贫血及黄疸……对于生病的宝宝，该如何控制好用药剂量，有哪些技巧，该如何和小宝宝进行交流，怎样营造一个良好的家庭气氛。针对不同的小宝宝，该如何认识小宝宝的内心，如何培养小宝宝的入睡好习惯，怎样培养宝宝的自尊心。新手妈妈还可以学着为宝宝做个婴儿操，训练宝宝的听觉，认识宝宝的主体个性等。

随着宝宝的逐渐长大，父母应学会给宝宝讲故事的技巧，和宝宝一起学习语言，认识不同月龄宝宝的护理要点。

《产后保健与新生儿护理》一书就是针对以上细节展开的，本书不求华丽的辞藻及优美的语言，只求实用的内容和简明的语言，使新手父母一书在手，万事不愁。

目 录

第一篇 产前须知

- 推算预产期..... / 3
- 产妇何时入医院好..... / 3
- 产前诊断是必要的..... / 4
- 哪些孕妇(情况)应提前住院待产..... / 6
- 什么是临产..... / 7
- 临产前的预兆..... / 8
- 临产前产妇要做好哪些准备工作..... / 9
- 分娩前给宝宝准备些什么..... / 11
- 临产前的注意事项..... / 12
- 大龄初产妇临产要注意什么..... / 14
- 产前要做好外阴清洁卫生..... / 15
- 临产前要排空大小便..... / 16
- 何谓产力..... / 17
- 保护产力的办法..... / 18
- 什么是产程,分哪三个阶段..... / 20
- 分娩第一产程的辅助动作有哪些..... / 21
- 分娩第二产程的辅助动作有哪些..... / 22
- 分娩时如何同医生配合..... / 23
- 产程开始后不久不能大吵大闹..... / 24
- 给分娩过程中的产妇准备的食物..... / 25
- 自然分娩的优点..... / 27
- 实施剖宫产有哪些原因..... / 28
- 分娩时为什么有时须做会阴切开..... / 30
- 什么是早产,怎样预防早产..... / 31
- 过期产有何不利..... / 32
- 如何预防难产..... / 34
- 推算预产期..... / 35

第二篇 产后保健与营养

- 第一章 产后第一周的保健..... / 39
 - 分娩后产妇要留在产房观察一段时间..... / 39
 - 分娩后及早下床活动..... / 40
 - 产妇要及时排尿..... / 41
 - 剖宫产的排气很关键..... / 42
 - 分娩后卧床休息的注意事项..... / 44

产后第1周的饮食调养.....	45
关于产妇喝红糖水的说辞.....	46
产妇10天内可吃些醪糟蛋.....	47
分娩后要尽早给新生儿喂奶.....	48
产妇要这样度过产后第1周.....	49
注意产后忧郁情绪的调养.....	51
产后不能立即服人参.....	53
第二章 月子里新妈妈的生理变化.....	55
月子里母体有哪些生理变化.....	55
产后为什么还有腹痛.....	57
有的产妇腋下为何有肿块.....	58
产后腰痛怎么办.....	59
产后出血的应对.....	62
坐月子要注意什么.....	64
产后恶露.....	65

产后肌风湿的应对.....	68
---------------	----

第三章 月子里的护理保健..... / 70

产妇月子里不要完全卧床.....	70
新妈妈产后营养调理的意义和策略.....	71
新妈妈产后饮食原则.....	73
产后饮食营养的需求元素.....	75
产后三个月的饮食安排.....	76
产褥期的膳食宜忌.....	79
哺乳期饮食禁忌.....	81
夏季产妇的饮食营养.....	82

第四章 产后身心护理..... / 85

产后便秘.....	85
产后开始抑郁.....	87
如何预防产后抑郁症.....	88
缓解产后抑郁症的好方法.....	91

第三篇 新生儿护理

第一章 日常基本护理..... / 95

脐带的护理.....	95
眼睛的护理.....	97
怎样给新生儿洗澡.....	98
让宝宝快乐洗澡的好办法.....	99
不宜给宝宝洗澡的情况.....	100
给新生儿洗头.....	102
妈妈不能不知的宝宝“三浴”.....	103
带宝宝外出须知.....	105
抱新生儿有技巧.....	106
给宝宝换穿衣需注意.....	107
新生儿结膜炎的护理.....	109
新生儿满月剃头不科学.....	110
宝宝生痱子怎么办.....	112

如何护理新生宝宝的口腔.....	113
如何护理新生宝宝的乳牙.....	114
宝宝流口水的处理方法.....	116
宝宝便秘了怎么办.....	117
新生儿小屁屁的清洁.....	119
破解新生儿拉肚子的秘密.....	120
新生儿尿布的选择和使用.....	121
宝宝尿布的洗涤.....	123
怎样预防宝宝的“红屁屁”.....	124
宝宝玩具选择要注意.....	125
夏季宝宝的健康护理.....	127
如何防止宝宝被蚊虫叮咬.....	128
哄宝宝睡觉要注意.....	129
新生儿发稀是怎么回事.....	131

新生儿宝宝脱发是怎么回事..... / 132	宝宝吐奶后能马上再喂奶吗..... / 175
如何破译宝宝的哭闹语言..... / 133	怎样防止宝宝吐奶..... / 176
让宝宝不哭的方法..... / 135	喂奶后拍背的技巧..... / 178
怎样给小宝宝剪指甲..... / 136	给宝宝科学断奶..... / 179
宝宝的四肢惊跳是疾病吗..... / 137	给宝宝换奶要注意的事项..... / 180
新生儿护理的4个注意..... / 139	第三章 新生儿常见不适..... / 183
夏天纸尿裤巧用..... / 140	观宝宝流口水知病情..... / 183
宝宝夜间啼哭的原因..... / 141	观宝宝大便知健康..... / 184
训练宝宝大小便时的态度..... / 143	预防宝宝猝死..... / 186
训练宝宝排便的3种有效方法..... / 144	新生儿呼吸异常怎么办..... / 188
训练宝宝养成良好的排便习惯..... / 145	宝宝身边的危险因素..... / 189
如何训练宝宝大小便..... / 147	不要这样逗宝宝..... / 191
9种异常便便的性状及处理..... / 148	带宝宝出门的安全知识..... / 192
第二章 母乳喂养..... / 150	爸爸妈妈多费心,宝宝少意外..... / 194
坚持母乳喂养好处多..... / 150	家有宝宝和宠物,爸爸妈妈要小心..... / 195
分娩后如何给宝宝喂奶..... / 152	宝宝翻身的意外发生..... / 197
初乳和成熟乳的区别..... / 153	宝宝车选购的八大注意事项..... / 198
如何按需喂养宝宝..... / 154	宝宝不舒服的表现..... / 200
母乳喂养需要注意哪些..... / 156	新生儿生理性黄疸勿担心..... / 201
什么情况下不要母乳喂养..... / 157	宝宝湿疹的预防与护理..... / 203
怎样判断妈妈乳汁是否充沛..... / 159	宝宝感冒该如何处理..... / 204
妈妈乳汁不足该怎么办..... / 160	宝宝贫血的发生与预防..... / 206
妈妈感冒了还能母乳喂养吗..... / 162	哪些症状说明宝宝腹泻了..... / 207
母乳应如何科学储存..... / 163	宝宝用药剂量和技巧..... / 209
新妈妈要学会的挤奶方法..... / 164	哪些药品宝宝慎用..... / 211
用奶瓶喂奶的技巧..... / 166	宝宝烫伤了怎么办..... / 213
漏奶了怎么办..... / 167	第四章 新妈妈与小宝宝的交流..... / 215
胀奶了怎么办..... / 168	与宝宝建立美妙的沟通..... / 215
妈妈要知道的回奶方法..... / 170	应怎样和小宝宝开始交流..... / 216
乳头扁平、凹陷怎么哺喂宝宝..... / 171	与宝宝交流应注意的误区..... / 218
如何做好哺乳期的乳房保健..... / 173	如何对待任性的宝宝..... / 219
哺乳妈妈要慎用药物..... / 174	

营造好的家庭气氛..... / 220

婴儿心理发展的三阶段..... / 221

培养宝宝入睡的好习惯..... / 223

培养宝宝的自尊心..... / 224

教宝宝做婴儿操..... / 225

新生儿听觉的训练..... / 227

宝宝个性特征大分析..... / 229

宝宝受压抑,你知道吗..... / 230

教宝宝自己玩耍..... / 232

教宝宝吃饭..... / 233

给宝宝讲故事的技巧..... / 234

与宝宝共同学习语言..... / 235

第四篇 2~12个月宝宝护理要点

唧唧呀呀2个月..... / 241

轻松育儿3个月..... / 242

开怀的4个月..... / 244

爱玩的5个月..... / 245

爱交际的6个月..... / 248

“怕生”的7个月..... / 249

学爬的8个月..... / 251

识便意的9个月..... / 253

好胃口的10个月..... / 254

“八字脚”的11个月..... / 256

饶舌的12个月..... / 257

产前须知

走过孕期近300个日夜，迎来了生产重大一关，顺利升级做妈妈。这个过程自然又充满艰辛，一步走不好就会抱憾终生。因此，产前的必要知识需要我们来了解，了解这些知识对我们的宝宝是非常有帮助的哦！

第

一

篇



推算预产期

怀孕是件令人高兴的事情,从怀孕那天起,很多准妈妈就开始琢磨着自己什么时候能升级做妈妈呢?其实,只要掌握推算预产期的方法,就很容易了解自己的升级日期了!

传统的推算预产期的方式是:末次月经月份+9 或者-3 日期+7,得到的日子就是预产期。例如:2009 年 11 月 18 日最后一次月经来,那预产期应该是 11 月+9 个月=次年 8 月,日期为 18 日+7 天=25 日,所以你的标准预产期是 2010 年 8 月 25 日。

在计算的过程中,如果算出来的预产期日期大于 31,则用该数字减掉 31,同时月份加 1。例如末次月经为 3 月 28 日, $3+9=12$,而 $28+7=35$,则实际预产期为: $35-31=4$,月份 $12+1$ 为次年的 1 月。那么预产期则为次年的 1 月 4 日。



专家提醒

对于月经周期比较准的人来讲,也可以直接数 280 天,第 280 天为预产期。这么计算出来的日子跟上面的方法有一定的出入,但是从医学的角度看,提前和推后 2 周都是正常的。



产妇何时入医院好

生孩子是人生头等大事,身为产妇应该知道自己什么时候入院比较好。入院过早了,容易对产妇形成不良的心理压力,而入院过晚又容易发生危险,到底什么时候入院好呢?

1. 对于月经正常的产妇来讲,临近预产期入院比较好,这类产妇一般不会提前和推后太久。

2. 产妇一旦出现子宫收缩现象,并且频率越来越高时,也应赶紧去医院。





3. 进入晚期很多产妇会出现尿频现象,如果产妇发现自己尿频越来越厉害了,并且突然有想尿的感觉,那是胎儿入盆了,应立即去医院做检查。

4. 当产妇发现自己出血的时候,也应立即去医院,一般见红后 24~48 小时内会分娩。

5. 当产妇在小便时感到膀胱受到压迫,此时也应及早去医院,这是胎儿在逐渐下降。

6. 破水是胎膜破裂流出来的羊水,这是因为胎儿的先露和骨盆衔接不全,在 1 次强有力的宫缩中出现破水现象,破水后 24 小时内必须临产,此时应该赶紧去医院。



专家提醒

住院以后,准妈妈面临的是生产过程,包括以下 3 个产程:

第一产程:开口期

第一产程是指从 10 分钟一次规律的阵痛开始到子宫口全开(10 cm)之间的过程。第一次分娩的产妇平均需要 10~12 个小时,有过分娩经历的产妇需要 4~6 个小时。

第二产程:娩出

第二产程是指从子宫口全开到胎儿诞生的过程。一般来说,第一次分娩的产妇平均需 2~3 个小时,有过分娩经历的产妇需 1~1 个半小时。

胎儿身体中最重要的头部出来之后,很快全身就会跟着出来,接着就会发出嘹亮的人生第一次啼哭。

第三产程:分娩后期

第三产程是指从胎儿诞生到胎盘娩出的过程。等待胎盘自然娩出大概需要 30 分钟到 1 个小时的时间。最近,一般由医生牵引脐带使胎盘娩出,大概需要 5~10 分钟。之后,如果做了会阴切开术,要进行局部麻醉,进行缝合处理。



产前诊断是必要的

产前诊断是指通过对胎儿进行特异性检查,来判断胎儿是否患有先天性或遗传性疾病。这种诊断是在胎儿娩出之前作出的,故又称为宫内诊断、出生前诊断或产前子宫内诊



断。它与产前检查不同,产前检查是指对妊娠妇女做定期的常规健康检查,以了解母亲与胎儿的一般产科情况,以便及时发现问题给予纠正。产前检查是妊娠期间对孕妇及胎儿的保健措施。而产前诊断是对胚胎或胎儿在出生前是否患有遗传性先天畸形而作出的准确判断,对异常胎儿进行治疗性流产,防止缺陷出生,从而保证后代健康。

目前已知道人类的畸形和遗传病有成百上千种,例如各种痴呆、代谢疾病和先天性畸形(如无脑儿、脊椎裂)等。这些疾病是医学上很棘手的问题,至今还没有根治的办法。它会给家庭造成很大痛苦,也会给社会带来不少麻烦。对于每位准产妇来说,最关心的莫过于胎儿的健康。要知道肚里的宝贝是否健康正常,产前诊断实在不可或缺。

产前诊断可检测哪些疾病?

1. 染色体病

由于染色体数目和结构异常所引起的疾病称染色体病。目前已经得知的染色体病有300余种,大多数伴有生长发育迟缓、智力低下、畸形、性发育障碍等多种先天性缺陷。染色体病在人群中并不少见,X连锁遗传病已发现有70余种。临床常见有血友病A、B,假性肥大型肌营养不良症,红、绿色盲等。

2. 先天性代谢缺陷病

人体的物质代谢包括一系列复杂的生化反应,这些反应都是在生物催化剂——酶的参与下进行的。若由于基因突变造成遗传缺陷而导致某种酶不能合成,或合成数量或结构异常,结果引起某个代谢过程受阻或不能正常进行,即先天性代谢缺陷病。先天性代谢缺陷病大多数是常染色体隐性遗传病,种类繁多,虽然每一种疾病的发病率很低,但总发病率是可观的,新生儿先天性代谢病的发生率约8‰。近年来,由于基因诊断的兴起和发展,可对DNA进行直接分析,更加直接有效地进行诊断。

3. 先天畸形

先天畸形的病因有遗传因素和环境因素两者共同作用的多因素病因。我国的先天畸形儿以神经管畸形发病率最高。此外,常见的先天畸形还有唇腭裂、肢体畸形、先天性心脏病、先天性幽门狭窄、锁肛等。以上各类疾病通过咨询和产前诊断,在很大程度上都有可能

在产前发现。

由此可见,产前诊断是为避免遗传疾病而进行的胎儿宫内诊断技术,所以,产前诊断是非常有必要的。

专家表示,有下列情况者,尤其应该进行产前诊断:夫妇有近亲血缘关系;有遗传病家史;夫妇中一方有先天性缺陷或染色体异常;生过畸形儿;有习惯性流产、早产史,原因不清者;妊娠早期受不良因素或致畸因素影响者;孕妇年龄超过37岁。



专家提醒

现今的产前诊断技术简便、安全、可靠。主要是羊水穿刺技术和有关的实验检查,一般在妊娠 15 周抽取羊水,然后进行细胞染色体检查、细胞培养做染色体核型分析,还可测定甲胎蛋白及其他生物化学指标,大约 2 周可获得全部结果。值得注意的是,目前的产前诊断技术并不能保证把所有的异常儿都“淘汰”下来,但它毕竟是一次必要的“筛选”。



哪些孕妇(情况)应提前住院待产

一般情况下,当孕妇出现有规律的子宫收缩即临产,才去住院。但经全面、详尽的产前检查,发现产妇有下列情况之一的,必须提前住院待产。

1. 多胎妊娠者。
2. 若发生胎膜早破,虽未临产也应住院。
3. 发生数次早产或子宫内死胎者。
4. 未满 20 岁或已经超过 35 岁的初产妇。
5. 有突然头痛、胸闷或惊厥者。
6. 血压高于 130/90 毫米汞柱,并有蛋白尿和浮肿的。
7. 曾发生过产后大出血或有胎盘滞留史者。
8. 曾施行过腹部大手术者。
9. 重度妊娠高血压综合征,突然发生的胎心、胎动异常及产前出血等。
10. 无痛性阴道流血,或前置胎盘,即使不出血也应提早住院;妊娠过期应在 41 周时入院。
11. 孕妇患有严重的疾病(如心、肺、肾、肝和血管病变,黄疸)或急性传染病,高热等。
12. 试产病例,胎位不正(如横位、臀位等)或骨盆狭窄、畸形,或产道异常的,事先已决定做选择性剖宫产者应在预产期前 1~2 周入院。

总之,有并发症的孕妇,医生会根据病情决定入院时间,孕妇及其亲属应予以理解与配合,不可自作主张,以防发生意外。





专家提醒

无妊娠并发症的孕妇不需提前入院,以免待产时间太长,受其他产妇的影响,思想顾虑重重,吃不好,睡不好,造成身心疲惫,影响产程。另外,也额外地增加了经济负担和不方便。



什么是临产

临产是分娩的开始。它的主要特点是出现规律性宫缩,持续 30 秒以上,间歇 5~6 分钟,并同时伴有子宫颈管的消失、子宫颈口的扩张和胎儿先露部的下降。孕妇感觉阵阵腹痛或腰酸、腹坠。这种情况一旦出现,就要立刻入院等待分娩,以免发生危险。



专家提醒

有一种叫“假临产”情况,孕妇务须辨别清楚。假临产多发生在分娩前 2~3 周内,此时子宫较敏感,常引起子宫不规则收缩。这时,孕妇自觉有轻微腰部酸胀,腹部有不规则阵痛,持续时间很短,常少于 30 秒,并且无逐渐加剧和间歇时间逐渐缩短的情况,而常在夜间出现,清晨消失,更为关键的鉴别点是阴道无血性分泌物流出,故称作“假临产”。这时产妇不要急于进院,但要做到心中有数,临近分娩已经不远了,待假临产过后再注意真临产的到来,以便做好一切准备。





临产前的预兆

孕妇临产前三大预兆:见红、阵痛、破水。下面给大家逐一详细介绍。

1. 见红

在分娩发生前 24~48 小时内,因宫颈内附件的胎膜与该处的子宫壁分离,毛细血管破裂经阴道排出少量血液,与宫颈管内的黏液栓相混排出,称为见红。见红是临产前的第一预兆。

特点:茶褐色、粉红色、红色都是可能出现的颜色;出血量明显比生理期的出血量少;一般在阵痛前 24 小时出现,但因人而异;混合黏液流出,质地黏稠。

见红实际上就是阴道有少许的出血,要看你是在怀孕什么时期出血的。如果是在足月期,这个时候子宫血管有点缩短或扩张,可能会造成阴道有一些出血,意味着可能要分娩了。如果只是淡淡的血丝,量也不多,孕妈咪可以留在家里观察,平时注意不要太过分操劳,避免剧烈运动就可以了,没必要急于马上去医院。如果流出鲜血,超过生理期的出血量,或者伴有腹痛的感觉,就要马上入院就诊,以防发生异常情况。自行入院就可以,不需要叫救护车。

特别注意:如果在没有足月的时候阴道出血,比如可能在 28、29 周或者在三十几周的时候有阴道出血了,一定要到医院检查,出血有可能表示有早产的情况,也可能是宫颈有一些病变,还有可能是胎盘内部有异常,胎盘靠近宫口了,我们叫前置胎盘,出现这些情况,最好还是到医院检查一下。

2. 阵痛

一般来说,见红后的 24 小时内就会开始阵痛,进入分娩阶段。但是实际情况是很多人见红后几天甚至 1 周后才分娩,个体差异很大。当孕妇在一天内感觉子宫规律地收缩、膨胀 6 次以上,表示阵痛开始了。初次生产的孕妇每 10 分钟阵痛一次时,或有生产经验的孕妇每 15~20 分钟阵痛一次时,即要入院。

特点:时间间隔有规律;发生的时间间隔逐渐变短;腹痛,少数人觉得腰酸。到了分娩前 1 个月,如果出现频繁的、不规则的子宫收缩,就是“前驱阵痛”。而真正的阵痛宫缩间隔时间会越来越短,痛感也会越来越强烈。如果阵痛的间隔时间突然变短,必须马上与医院联系。当阵痛每隔 10 分钟一次,孕妈咪就可以入院待产。

3. 破水

阴道突然流出清亮的液体,包裹胎儿的卵膜破裂使羊水流出,称为破水,稍黏、无色与

