

MUYINGBAOJIAN YU YINGER ZHINENGKAIFA

摇篮丛书

蒋玉麟 易桂英 主编

母婴保健与婴儿智能开发



安徽科学技术出版社

摇 篮 丛 书

母婴保健与婴儿智能开发

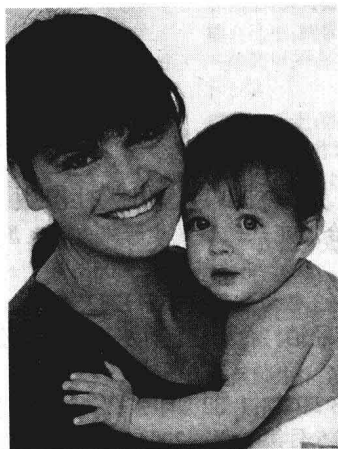
主编 蒋玉麟 易桂英

编委 (以姓氏笔画为序)

丁燕华 倪 陈 叶小莱

郑礼林 易桂英 徐友和

蒋玉麟



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴保健与婴儿智能开发/蒋玉麟,易桂英主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2004.5
(摇篮丛书)
ISBN 7-5337-2954-4

I. 母… II. ①蒋…②易… III. ①婴儿-妇幼保健
②产褥期-妇幼保健③婴儿-智力开发
IV. ①R174②G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125432 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.125 字数:172 千

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印刷:5 000

定价:12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

养育一个健康、活泼、聪明的孩子是年轻父母的期盼,因为这不仅关系着家庭的幸福,也与社会的前途、民族的命运有关,推而广之也关系和影响着整个人类的未来和希望。

生命从卵子受精开始,其能否正常生长发育,受诸多先天的和后天的因素影响。因此,希望未来的小生命能“成龙”、“成凤”,男女青年就得从恋爱、择偶开始,以至结婚、怀孕、分娩、养育等,这一系列环节均要做好,为新生命的出生、成长的整个过程创造一切良好的条件,避免不利因素影响。

编者本着上述愿望,编写了这套《摇篮丛书》。之所以取名为《摇篮丛书》,是因为新生儿期和婴儿期均处于睡摇篮的时期,这个时期是孩子身体和智能发育最快的时期,可塑性最大,将影响孩子的一生。另外对每一个孩子来说,还有一个大摇篮,那就是家庭。孩子的感情培养、习惯养成、教育开始以及是非、好坏等信念的奠定,这一切均在家庭这个大摇篮里自然地进行。父母是孩子的启蒙老师,也是终身教师,家庭对孩子的熏陶和潜移默化作用是学校和社会所无法取代的。因此要提高孩子的素质,只有将科学育儿知识传授给父母。编者希望年轻父母重视新生儿期及婴儿期这个年龄段,也重视家庭这个大摇篮的作用,做好对孩子的养育、保健和智能开发工作,以及良好心理素质与习惯的培养。《摇篮丛书》共有两个分册,第一分册为《结婚、怀孕、分娩》,主要讲述婚前准备、新婚期保健、孕前准备、怀孕征象、胎儿发育、孕期保健及产前准备、分娩等内容;第二分册为《母婴保健与婴儿智能开发》,包括产后母体保健、宝宝保健(着重介绍新生儿、婴儿的喂养、护理、疾病防治等)以及早期教育与智能开发等内容。每本分册各有侧重知识点,目的是向男女青年、新婚夫妇、年轻父母介绍科学的,也是

他们迫切关心的有关婚、孕、育等新知识,以期做好优生优育,做好孩子的早期教育和智能开发工作,让每个新生命均能做到既健康又聪明,成为父母和社会所期盼的有用人才。

编者在编著本书过程中,参阅了国内著名专家的著作,在此表示感谢!由于编写时间仓促,编写水平有限,内容不妥与错误之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者



目 录

产后母体保健		产后哺乳	7
产后母体特点	1	● 母乳喂养优越性	7
● 产褥期母体生理		● 乳汁产生过程	8
变化	2	● 初乳是天然营养品	8
● 产后生殖器、乳房		● 母乳喂养禁忌证	8
及腹壁恢复情况	2	◆ 母亲患有不宜母	
◆ 子宫复旧	2	乳喂养的疾病	8
◆ 卵巢恢复	4	◆ 婴儿患有不宜母	
◆ 外阴恢复	5	乳喂养的疾病	9
◆ 乳房恢复	5	● 哺乳前准备	9
◆ 腹壁恢复	5	◆ 擦洗乳房	9
产后护理	5	◆ 用物准备	10
● 卧床休息	5	◆ 其他准备	10
● 床边隔离	6	● 哺乳方法	10
● 体温升高的护理	6	◆ 母亲哺乳姿势	10
● 保证营养摄入	6	◆ 婴儿头部姿势	12
● 保持会阴清洁	6	◆ 婴儿含接乳晕姿势	
● 防止褥疮	6		12
● 注意个人卫生	7	● 按需哺乳	13
		产后营养	13
		● 产后营养特点	13

- ◆ 需补含铁丰富的食物 13
- ◆ 需补含维生素和纤维素丰富的食物 13
- ◆ 需补足够的蛋白质和无机盐 14
- ◆ 适当控制脂肪、食盐和碳水化合物的摄入 14
- 产后膳食安排原则 14
- 产后常用食物 14
 - ◆ 鸡汤 14
 - ◆ 猪蹄汤 15
 - ◆ 鸡蛋 15
 - ◆ 鱼类 15
 - ◆ 芝麻 15
 - ◆ 小米粥 16
 - ◆ 面汤 16
 - ◆ 红糖 16
 - ◆ 水果 16
- 产后禁用食物 17
 - ◆ 辛辣刺激食物 17
 - ◆ 冰冻食物 17
 - ◆ 过咸食物 17
 - ◆ 过硬和不易消化的食物 17
- 产后调养药膳 17
- ◆ 小米红枣粥 17
- ◆ 桑葚粥 17
- ◆ 黑芝麻粥 18
- ◆ 黑木耳粥 18
- ◆ 益母草汁粥 18
- ◆ 补虚正气粥 18
- ◆ 当归生姜炖羊肉 18
- ◆ 红糖小米粥 19
- ◆ 益母草煲鸡蛋 19
- ◆ 苏木煲鸭蛋 19
- ◆ 木瓜生姜煲米醋 19
- ◆ 柏子仁炖猪心 19
- ◆ 乌豆炆塘虱 20
- ◆ 芎归屈鸡 20
- 产褥期一日膳食安排举例 20
- 产后体形恢复 26
- 产后心理 26
 - 彻底清除“重男轻女”的旧思想观念 27
 - 预防产后抑郁症 27
 - 产妇精神心理状况对泌乳的影响 27
 - 重视产妇产褥期心理变化 28



产后避孕 28

- 选用避孕套 28
- 不宜服用避孕药 29
- 放置避孕环 29

产后检查 29

- 产妇产后检查 29
 - ◆ 妇科检查 29
 - ◆ 乳房检查 30
 - ◆ 全身情况检查 ... 30
 - ◆ 化验检查 30
- 婴儿体格检查 30

产后疾病 30

- 产后尿潴留 30
 - ◆ 产后尿潴留原因 ... 31
 - ◆ 产后尿潴留影响 ... 31
 - ◆ 产后尿潴留处理 ... 31
- 产褥感染 32
 - ◆ 产褥感染原因 ... 32
 - ◆ 产褥感染病情 ... 33
 - ◆ 产褥感染部位 ... 33
 - ◆ 产褥感染症状和
体征 33
 - ◆ 产褥感染预防 ... 33
 - ◆ 产褥感染治疗 ... 34
- 晚期产后出血 34

◆ 晚期产后出血

原因 34

◆ 晚期产后出血

预防 35

◆ 晚期产后出血

治疗 35

● 产后中暑 36

◆ 产后中暑症状 ... 36

◆ 产后中暑抢救 ... 36

◆ 产后中暑预防 ... 36

● 产后痔疮 37

● 产后脱肛 37

● 乳腺炎 37

◆ 乳腺炎症状 37

◆ 乳腺炎预防 37

◆ 乳腺炎治疗 38

产后有关问题 39

● 产后何时开始性

生活 39

● 产后能否洗头洗澡 ... 39

● “月子”里能否刷牙 ... 40

● 怎样预防产后肥胖 ... 40

● 怎样预防产后“阴吹” 41

宝宝保健

新生儿期保健 43

- 何为新生儿期 43
- 何为正常足月新生儿 43
- 何为早产儿 44
- 正常新生儿特点 44
 - ◆ 外表特征 44
 - ◆ 皮肤黏膜及脐带 44
 - ◆ 体温 44
 - ◆ 呼吸及循环系统 45
 - ◆ 消化系统 45
 - ◆ 泌尿系统 45
 - ◆ 血液系统 45
 - ◆ 神经系统 46
 - ◆ 内分泌系统 46
 - ◆ 代谢 46
 - ◆ 新生儿免疫 46
- 新生儿常见特殊生理状态 47
 - ◆ 生理性黄疸 47
 - ◆ 外生殖器改变 47
 - ◆ 乳腺肿大 47
 - ◆ 假月经 48
 - ◆ “上皮珠”和“马牙”

- 48
- ◆ “砖粉尿” 48
- ◆ 新生儿皮疹 48
- ◆ 胎记(胎痣) 48
- ◆ 血管瘤 48
- ◆ 吸吮小疱 48
- 新生儿护理 49
 - ◆ 促进父母与孩子之间感情的建立 49
 - ◆ 提供适宜的环境 49
 - ◆ 专家忠告 49
 - ◆ 保暖 49
 - ◆ 皮肤黏膜护理 50
 - ◆ 五官护理 51
 - ◆ 新生儿沐浴 51
- 新生儿喂养 52
 - ◆ 新生儿营养需要量 52
 - ◆ 新生儿乳品 52
 - ◆ 补充维生素 56
- 新生儿睡眠 56
- 新生儿服饰 59
 - ◆ 新生儿服饰要求 59
 - ◆ 新生儿常穿衣服举例 59
- 尿布 62
 - ◆ 布尿布 62
 - ◆ 纸尿布 63



● 新生儿免疫接种	63	◆ 异常婴儿发育 ...	83
● 新生儿按摩	63	● 婴儿期喂养	83
◆ 按摩的益处	63	◆ 0~6个月婴儿	
◆ 按摩前准备	65	宜母乳喂养	84
◆ 按摩程序与方法	65	◆ 部分母乳喂养 ...	94
◆ 皮肤饥饿及其处理	66	◆ 人工喂养	95
● 新生儿常见症状与疾病	67	◆ 6~12个月婴儿	
◆ 新生儿发热	67	应添加辅食	101
◆ 新生儿低体温 ...	68	◆ 婴儿每日食物摄入量	102
◆ 新生儿感冒	68	● 婴儿期体格锻炼 ...	104
◆ 新生儿肺炎	69	◆ 空气浴	104
◆ 新生儿呕吐	70	◆ 日光浴	104
◆ 新生儿腹泻	71	◆ 温水浴	105
◆ 新生儿脐炎	72	● 婴儿免疫接种	106
◆ 新生儿黄疸	73	◆ 免疫接种作用和意义	106
◆ 新生儿湿疹	75	◆ 计划免疫的分类	108
◆ 尿布皮炎	76	◆ 婴儿免疫接种内容及程序	108
婴儿期保健	77	◆ 计划免疫注意事项	109
● 何为婴儿期	77	◆ 计划免疫禁忌证	110
● 婴儿期特点	77	◆ 免疫接种后反应	111
● 婴儿生长发育过程 ...	78	◆ 免疫接种后抵抗	
◆ 生长发育规律 ...	78		
◆ 1~12个月发育变化	79		

力	112
◆ 免疫接种后患病原因	112
● 婴儿期常见症状与疾病	113
◆ 发热	113
◆ 哭闹	114
◆ 惊厥	116
◆ 消瘦	118
◆ 上呼吸道感染	119
◆ 喘憋	121
◆ 肺炎	123
◆ 中耳炎	124
◆ 气道异物	126
◆ 腹泻病	127
◆ 肠套叠	130
◆ 婴儿期晚发性维生素 K 缺乏症	131
◆ 婴儿猝死综合征	132
◆ 婴儿捂热综合征	134
◆ 意外事故	136

早期教育与智能开发

早期教育与智能开发

必备条件	138
------------	-----

● 先天因素	140
◆ 重视做好优生措施	140
◆ 重视脑部发育	141
● 营养因素	144
◆ 氧气	144
◆ 营养素	144
● 环境因素	147

早期教育与智能

开发方法	148
------------	-----

● 需要爱抚与刺激	148
◆ 需要爱抚	149
◆ 需要刺激	149
● 以胎教为起点进行早期教育	153
◆ 孕母应保持心情愉悦	153
◆ 孕母应多听轻柔欢快的音乐	153
◆ 孕母不要吸烟或被动吸烟	154
◆ 孕母应避免饮酒	154
◆ 孕母禁用可致畸的或违禁的药物、毒品	154
◆ 孕母应注意饮食	



营养	156	◆ 感官功能与认知能力训练	168
● 家庭教育是早期教育的重要组成部分	157	◆ 动作能力训练 ...	169
◆ 家庭教育的重要性	157	◆ 生活习惯与生活能力训练	171
◆ 家庭教育基本原则	158	◆ 社会交往能力训练	171
早期教育与智能		◆ 玩躲躲藏藏或藏猫游戏	172
开发目标	160	● 7~9个月婴儿训练方案	172
● 新世纪需要创新型人才	160	◆ 感官功能与认知能力训练	172
● 注意情商的培养 ...	161	◆ 动作能力训练 ...	173
婴儿智能开发训练		◆ 生活习惯与生活能力训练	175
方案	162	◆ 社会交往能力训练	176
● 0~3个月婴儿训练方案	162	● 10~12个月婴儿训练方案	176
◆ 感官功能与认知能力训练	162	◆ 感官功能与认知能力训练	177
◆ 动作能力训练 ...	164	◆ 动作能力训练 ...	177
◆ 生活习惯与生活能力训练	166	◆ 生活习惯与生活能力训练	179
◆ 社会交往能力训练	167	◆ 社会交往能力训练	180
◆ 综合游戏	167		
● 4~6个月婴儿训练方案	168		

附录 1	产后健身操	181	附表 4	小儿智能发育 筛查(丹佛)参考 项目	212
附录 2	婴儿体操	189	附表 5	世界卫生组织 0~10 岁男童体格 心智发育评价 ...	215
附录 3	儿歌举例	205	附表 6	世界卫生组织 0~10 岁女童体格 心智发育评价 ...	216
附表 1	0~6 个月婴儿 发育训练记录 ...	208			
附表 2	7~12 个月婴儿 发育训练记录 ...	209			
附表 3	儿童神经精神 发育过程	210			



“哇”地一声啼哭,小宝宝像天使一样来到了五彩缤纷的人世间。小宝宝的到来令父母激动、幸福,也给所有的亲人带来了欢乐,增添了新的生活乐趣。

然而,新妈妈在经历艰辛的“十月怀胎”而一朝分娩的时候,千万不能光顾着疼爱小宝宝而忽略了自己的产后保健啊!

产后母体保健

很多新潮的年轻产妇认为传统的“坐月子”已经过时了,她们认为分娩并非疾病,疼痛不适消失后,就可以和正常人一样了,所以她们中很多人忽略了产后调养,不愿“坐月子”。

其实,专家认为,产后调养对产妇未来的健康影响是极大的。合理安排产褥期(产后 42 天内)的日常生活及饮食对产妇的健康有着极大的帮助:产后调养若是得当,产妇皮肤会变得光泽而有弹性,身体也会变得丰满而充满韵味;更重要的是精心调养还能治疗怀孕前的某些疾病。反之,若调养不好,将来就极易患慢性疾病或出现体力不足、面色无华等情况。

产后母体特点

从胎盘娩出至母体全身各器官(除乳腺外)恢复至正常非孕时状态需要 6 周(42 天),这段时间称为产褥期。产褥期内,以生殖器和乳房的变化最为明显,前者为复旧,后者为进一步发育,分泌



营养丰富的乳汁哺育自己的小宝宝。

●产褥期母体生理变化

1. 产后 24 小时内母体变化 分娩是一项剧烈的运动,产妇体力消耗大,产后比较疲劳、嗜睡,因此产后应卧床休息;产后 24 小时内体温可有所升高,但一般不超过 38°C ;产妇产后脉搏偏慢,每分 60~70 次,呼吸每分 14~16 次。一般产后 7~10 天恢复到孕前状态。

2. 产后 72 小时内母体变化 产后 72 小时内,大量血液从子宫进入体循环,以及妊娠期间过多的组织间液的回吸收,故血容量上升,使回心血量增加了 15%~25%,特别是产后 24 小时内,心脏负担明显加重。产后第一、二两天常感口渴,应多喝汤水。由于产后卧床休息时间较长,胃肠蠕动缓慢,加上盆底肌肉松弛,容易发生便秘。产后尿量明显增多,皮肤排泄功能旺盛,大量排汗,尤其在睡眠和刚睡醒时更为明显,俗称“褥汗”,属正常现象,1 周后会自行好转。产后应注意清洁卫生,有条件者可以在会阴切口或剖宫产切口愈合后洗淋浴。室内要适当通风,保持室内空气清新。

●产后生殖器、乳房及腹壁恢复情况

◆子宫复旧

正常非孕时子宫大小约为 $7\text{ cm} \times 5\text{ cm} \times 3\text{ cm}$,重约 50 g,足月子宫大小约为 $35\text{ cm} \times 22\text{ cm} \times 25\text{ cm}$,重约 1 000 g。产后子宫由足月妊娠大小,恢复到接近正常大小,叫做“子宫复旧”。

△影响子宫复旧的因素

- (1) 产妇的精神状态、年龄与产次对子宫复旧有一定影响。
- (2) 产程长短。
- (3) 与产妇是否哺乳有关,哺乳可加速子宫恢复。



(4)产褥感染和子宫体存在肿瘤可使子宫恢复迟缓。

△宫体复旧

产后产妇往往在腹部触摸到一个球状硬块,不少人因此而紧张,认为腹内“长瘤子”了,其实这个硬块就是子宫。

1.产后痛 子宫收缩引起阵阵腹痛,称为“产后痛”。“产后痛”是正常现象,疼痛持续2~3天后自然消失。经产妇较初产妇疼痛剧烈。哺乳刺激子宫收缩也可出现产后痛。伴随疼痛子宫逐渐收缩而缩小。

2.子宫底高度变化 产后第一天子宫底高度约平脐,以后平均每天下降1~2 cm。产后约10天,子宫下降至骨盆内,在腹部摸不到子宫底。产后6~8周,子宫恢复到接近非孕时大小。见图1。

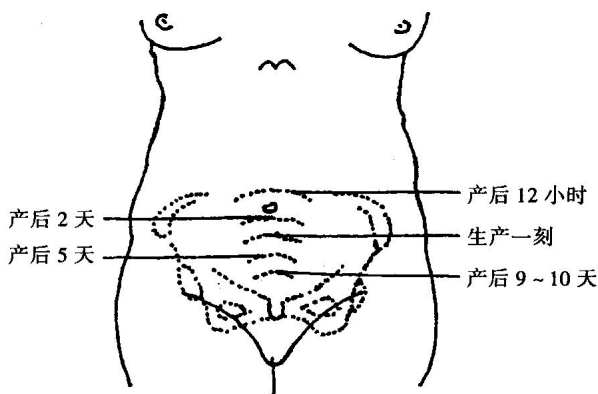


图1 产后子宫复旧

△宫颈变化

产后子宫颈呈松弛状态,表面充血、水肿。产后7~10天子宫颈内口闭合,产后4周恢复到原来状态。因此,产后10天内不要坐浴或洗盆浴,因此时宫颈内口未关闭,细菌容易上行造成宫腔内感染。



△产褥保健

正确的产褥保健可促进子宫复旧。产后应及时排尿,否则膀胱充盈影响子宫收缩。产后第二天即应下床活动,尽量做产后健身操(181 面附录 1),这些做法均有利于子宫复旧、恶露排出和体形健美。

△恶露

一般人对于“恶露”这个词很陌生。恶露产生是一种生理现象,是指产后从阴道排出的子宫创面所出的血液以及妊娠子宫内膜、黏液等物质,一般持续 4~6 周。

恶露分为红色恶露、浆液性恶露及白色恶露。

1. 红色恶露 量多,色鲜红,因内含大量血液,故又称血性恶露。另外,还含有小血块及坏死的蜕膜组织。出现在产后 1 周内。

2. 浆液性恶露 因呈淡红色故名。内含少量血液,但有较多的坏死蜕膜、宫颈黏液、阴道排液及细菌。出现在产后 1 周后。可持续 2 周左右。

3. 白色恶露 含大量白细胞、退化蜕膜、表皮细胞及细菌,因黏稠而色泽较白故名。出现在浆液性恶露之后。

4. 产后恶露量 由于个体差异,产后恶露量的多少及持续时间均不相同。一般产后第一天恶露较多,伴有血块,但产后第一天内的恶露量不应多于 400 ml。产后 1 周内恶露总量平均 250~350 ml。

5. 恶露气味 正常恶露带有血腥味,无臭味。若有臭味,呈浑浊的土褐色,则表示有感染存在。

产后应经常更换卫生纸(巾)、内裤,保持会阴清洁,预防感染。

◆卵巢恢复

分娩后,就会有新的卵泡发育成熟,但乳腺分泌乳汁能抑制排卵,所以在哺乳期的妇女大多数不排卵也无月经。也有些妇女分