



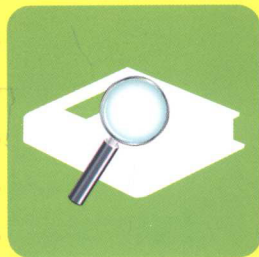
▼
产后母婴全面护理方案

一本书讲清产褥期
护理知识及具体方法



坐月子与新生儿 护理宜忌 速查

ibaby母婴项目组◎编著



详细讲解产后护理、产后饮食、新生儿养护等知识，
给新生儿家庭科学、全面、贴心的指导。

新妈妈怎么坐月子
新生儿怎么护理

一查
就知

中国妇女出版社





产后母婴全面护理方案

一本书讲清产褥期
护理知识及具体方法



坐月子与新生儿 护理宜忌 速查



ibaby母婴项目组◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子与新生儿护理宜忌速查 / ibaby母婴项目组编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5127-1015-3

I. ①坐… II. ①i… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第292964号

坐月子与新生儿护理宜忌速查

作 者: ibaby母婴项目组 编著

责任编辑: 朱 娜

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20

字 数: 252千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1015-3

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS

上篇 坐月子宜忌速查

第一章

产后身体护理 宜忌速查

- 产后乳房护理宜忌 / 2
- 产后阴部护理宜忌 / 5
- 剖宫产伤口护理宜忌 / 7
- 产后恶露护理宜忌 / 9
- 产后子宫护理宜忌 / 12

第二章

产后饮食 宜忌速查

- 产后第一周饮食宜忌 / 14
- 产后第二周饮食宜忌 / 22
- 产后第三至四周饮食宜忌 / 32
- 产后第五至六周饮食宜忌 / 38

第三章

产后生活起居 宜忌速查

- 一般生活宜忌 / 42
- 春季坐月子宜忌 / 53
- 夏天坐月子宜忌 / 54
- 秋天坐月子宜忌 / 55
- 冬天坐月子宜忌 / 56
- 产后性生活宜忌 / 57

第四章

产后美容瘦身 宜忌速查

- 产后瘦身宜忌 / 68
- 产后妊娠斑防治宜忌 / 80
- 产后皮肤干燥防治宜忌 / 82
- 产后皮肤松弛防治宜忌 / 84
- 产后毛孔粗大防治宜忌 / 86
- 产后脱发防治宜忌 / 88
- 产后黑眼圈防治宜忌 / 90
- 产后痘痘防治宜忌 / 91
- 产后皮肤过敏防治宜忌 / 93
- 产后乳房下垂防治宜忌 / 94

第五章

常见月子病 防治宜忌速查

- 产后腰痛防治宜忌 / 96
- 产后足跟痛防治宜忌 / 99
- 产后全身酸痛防治宜忌 / 101
- 产后乳房胀痛防治宜忌 / 103
- 产后乳头皲裂防治宜忌 / 104
- 产后缺乳防治宜忌 / 106

产后乳腺炎防治宜忌 / 110
产后漏奶防治宜忌 / 114
产后出血防治宜忌 / 115
产后贫血防治宜忌 / 117
产后恶露不尽防治宜忌 / 118
产后子宫复原不全防治宜忌 / 120
产后子宫脱垂防治宜忌 / 122
子宫内膜炎防治宜忌 / 124
产后发热防治宜忌 / 125
产褥中暑防治宜忌 / 128
产后尿潴留防治宜忌 / 129
产后尿失禁防治宜忌 / 132
产后尿道感染防治宜忌 / 134
产后便秘防治宜忌 / 136
产后痔疮防治宜忌 / 139
产后阴道炎防治宜忌 / 141
产后牙齿松动防治宜忌 / 143
产后抑郁症防治宜忌 / 144

下篇 新生儿宜忌速查

第一章

新生儿喂养 宜忌速查

母乳喂养宜忌 / 150

混合喂养宜忌 / 168

人工喂养宜忌 / 177

第二章

新生儿护理 宜忌速查

皮肤护理宜忌 / 181

眼耳鼻护理宜忌 / 199

口腔护理宜忌 / 202

脐部护理宜忌 / 205

大小便护理宜忌 / 207

睡眠护理宜忌 / 215

运动与抚触宜忌 / 223

新生儿预防接种宜忌 / 230

第三章

新生儿常见病 防治宜忌速查

头皮血肿防治宜忌 / 236

胸锁乳突肌血肿防治宜忌 / 237

新生儿骨折防治宜忌 / 238

面神经麻痹防治宜忌 / 239

臂丛神经麻痹防治宜忌 / 240

球结膜出血防治宜忌 / 241

新生儿泪囊炎防治宜忌 / 242
新生儿结膜炎防治宜忌 / 243
鼻黏膜防治宜忌 / 245
外耳道炎防治宜忌 / 246
中耳炎防治宜忌 / 246
舌系带过短防治宜忌 / 247
新生儿肺炎防治宜忌 / 248
新生儿呼吸窘迫综合征防治宜忌 / 251
新生儿湿肺防治宜忌 / 252
喉喘鸣防治宜忌 / 253
呼吸暂停防治宜忌 / 254
急性扁桃体炎防治宜忌 / 256
呕吐防治宜忌 / 257
腹胀防治宜忌 / 260
食欲不佳防治宜忌 / 261
腹泻与便秘防治宜忌 / 262
坏死性小肠结肠炎防治宜忌 / 264
肥厚幽门狭窄防治宜忌 / 265
新生儿巨结肠防治宜忌 / 266
新生儿溶血病防治宜忌 / 267
新生儿黄疸防治宜忌 / 270
新生儿出血症防治宜忌 / 274
新生儿红细胞增多症防治宜忌 / 275
新生儿贫血防治宜忌 / 277
新生儿抽风防治宜忌 / 278
颅内出血防治宜忌 / 279

化脓性脑膜炎防治宜忌 / 281
新生儿佝偻病防治宜忌 / 282
新生儿低钙血症防治宜忌 / 284
新生儿低血糖症防治宜忌 / 285
晚期代谢性酸中毒防治宜忌 / 287
钠代谢紊乱防治宜忌 / 288
新生儿脐炎防治宜忌 / 289
新生儿破伤风防治宜忌 / 291
新生儿败血症防治宜忌 / 293
新生儿发热防治宜忌 / 294
鹅口疮防治宜忌 / 296
新生儿脓疱疹防治宜忌 / 297
新生儿尿布疹防治宜忌 / 299
新生儿摩擦性红斑（褶烂）防治宜忌 / 300
新生儿皮下坏疽防治宜忌 / 301
新生儿剥脱性皮炎防治宜忌 / 303
新生儿毒性红斑防治宜忌 / 304
新生儿湿疹防治宜忌 / 305
药物性皮炎防治宜忌 / 306
新生儿硬肿症防治宜忌 / 307
新生儿用药宜忌 / 309

上 篇

坐月子宜忌速查

第一章 产后身体护理宜忌速查

产后新妈妈的身体会发生一系列变化，比如体温、血压的变化，子宫收缩产生的疼痛，下奶时乳房的胀痛，侧切伤口的疼痛，子宫排出恶露……事先了解自己身体的变化，知道哪些是正常的，哪些是不正常的，掌握正确的身体护理方法，可以使自己和家人更从容。

产后乳房护理宜忌

YES 乳头平坦宜及时纠正

乳头扁平、向内凹陷会导致婴儿无法含住乳头，不能吸吮，造成哺乳困难，乳汁分泌旺盛的就容易造成乳汁淤积，导致乳腺炎。可在平时清洗时用手夹住乳头向外牵引，时间长了乳头就可能会向外凸出；也可用吸乳器将乳头向外吸出。

1. 哺乳前

- 取舒适松驰的坐位姿势。
- 用毛巾热敷乳房3~5分钟，同时按摩乳房以刺激排乳反射。
- 挤出一些乳汁，使乳晕变软，继而捻转乳头引起立乳反射。这

样，乳晕易连同乳头被婴儿含吮，在口腔内形成一个易使吸吮成功的“长奶头”。

2. 哺乳时

■ 在宝宝饥饿时，让宝宝先吸吮平坦一侧的乳头。此时吸吮力强，易吸住乳头和大部分乳晕。

■ 取环抱式或侧坐式喂哺宝宝，以便较好地控制其头部，易于固定吸吮部位。

■ 若吸吮未成功，可用抽吸法使乳头突出，并再次吸吮。

3. 哺乳后

哺乳结束后可继续在两次哺乳间隙佩戴乳头罩。

NO! 忌用橡皮乳头

对暂时吸吮未成功的宝宝，切忌应用橡皮乳头，以免引起乳头错觉，给吸吮成功带来更大困难。

特别推荐 胸部按摩

月子期间，新妈妈往往很疲惫，身体恢复除了需要充足的休息、合理的饮食外，还需要配合适度的运动，按摩是比较安全的运动方式，新爸爸可以学一学，从旁帮助新妈妈。新爸爸的按摩对新妈妈可起到放松的作用，有助于新妈妈的身心恢复。胸部乳房按摩还可以治疗急性乳腺炎、乳房胀痛、乳房肿块等问题，同时还能调节内分泌，促进子宫收缩，加速恶露排出。按摩方法如下：

促进乳腺管通畅

用拇指、食指、中指的指腹，顺着乳腺管进行纵向按摩。反复20次左右。

使乳晕、乳窦变柔软

用拇指、食指、中指在乳晕部四周进行360°旋转按摩，手可以不断地变换方向。由于乳晕部的乳窦较硬，因此需要按摩较长的时间。

加强泌乳反射

用拇指、食指、中指从乳晕部向乳头方向挤压，挤压时新妈妈可以想象宝宝吸奶的样子，将按摩的手指想象成宝宝吸奶的小嘴巴，促使乳汁分泌。反复20次左右。

缓解乳汁淤积

一只手呈“C”字形托住乳房，并微微振动乳房，逐渐加大振动幅度；用另一只手的拇指、食指、中指从乳晕部向乳头方向按摩。反复20次左右。

产后阴部护理宜忌

自然分娩会使新妈妈的阴部发生明显的变化，甚至会造成一定程度的损伤，所以产后阴部的护理十分重要。

胎儿通过产道时会使新妈妈的阴道明显扩大，并因分娩时胎儿的压迫而略有充血、水肿，胎儿的娩出还会使阴道壁松弛、肌张力低，阴道黏膜皱襞可因过度伸展而消失。在阴道内部发生的这些变化，产妇一般没有明显的不适感，充血和消肿大部分在产后2~3日自行消退，阴道黏膜皱襞大约在产后3周重新出现，但要完全恢复至未孕时的状态还需要更长的时间。

会阴部如果有轻度裂伤，或者进行了会阴侧切，医生会对伤口进行缝合，一般情况下4天左右拆线。如果使用的是可吸收的肠溶线则不需要拆线，可慢慢吸收，伤口1个月左右恢复。会阴部的伤口会使新妈妈有或多的不适感，有的坐着的时候会有压痛感，有的感觉会阴部紧绷着，无法自如地大小便。

YES 宜注意阴部清洁

每天最好进行1~2次清洗，用水、毛巾和擦洗方法都要注意。

■ 宜用温开水清洗，不能是冷水加热水，因为冷水没有经过高温杀毒，里面可能含有细菌。

■ 清洁阴部的毛巾、水盆要专用，用完后消毒清洗干净，放到有阳光的地方晾晒干燥。

■ 清洁时用干净的毛巾从前往后进行擦洗，不要从后往前，以免肛门附近的污秽物被带到阴道。有条件的最好在便后使用流动水冲洗会阴部。

■ 宜保持正确的卧位：如为左侧切应采取右侧卧位或仰卧位，以免

恶露污染伤口。

■ 宜及时更换卫生巾，以保持外阴的清洁干燥。

■ 宜保持大便通畅，以免大便时过于用力使伤口裂开。排便时最好采用坐式。

温馨提示

有的新妈妈不敢解大小便，怕会阴侧切伤口裂开，正常情况下是不会发生这种问题的，不必因此而抑制大小便。

NO! 忌过早过度运动和开始性生活

外阴伤口肿胀疼痛者可利用物理疗法，如红外线局部照射，还可以用95%乙醇（酒精）纱布或50%硫酸镁湿敷外阴。分娩10天以后，当恶露已明显减少时，可用1：5000高锰酸钾溶液浸泡会阴，每天2次，每次15分钟，以促进会阴伤口愈合、消肿，缓解局部肿胀不适。

■ 拆线后，如恶露还没干净，仍然应该坚持每天用温开水冲洗外阴2次。

■ 忌过早过多运动，或做幅度较大的动作。很多新妈妈产后急于恢复身材，体力稍有恢复就开始做健身操，这样不便于会阴伤口的愈合。因为即使拆线后伤口内部也并不牢固，运动过度可使伤口裂开，造成二次治疗。不仅增加自己的痛苦，而且容易引起感染，使恢复时间延长，影响恢复的效果。

■ 忌过早开始性生活。怀孕十月，夫妻生活肯定会不同程度地受到影响，产后新爸爸希望尽快恢复性生活的心情可以理解，但新妈妈会阴部伤口的痊愈需要时间，不宜过早开始性生活。一般在产后2个月左右恢复，为避免恢复后的肌肉组织被牵扯，可使用润滑剂。

特别关注 必须告知医生的情况

如果伤口出现以下情况，一定要及时告知医生处理：

■ 缝合后1~2小时伤口部位出现明显疼痛，而且越来越重，甚至出现肛门坠胀感。

■ 产后2~3天，伤口局部出现红、肿、热、痛等症状，有时伴有硬结，挤压时有脓性分泌物。

■ 伤口拆线后裂开。

剖宫产伤口护理宜忌

现在越来越多的准妈妈因为怕痛、怕孩子在分娩中有意外发生而选择剖宫产。据统计，我国的剖宫产率达到40%，有的地方（特别是一些大城市）剖宫产率更高，甚至达到80%。所以，剖宫产之后的护理成为新妈妈们非常关心的问题。

剖宫产大部分的切口位置都是横切在腹部的下方，伤口10厘米~12厘米。剖宫产的伤口愈合约需要1周，在这段时间新妈妈一般都还在住院，医护人员会观察伤口的变化。如果医生发现切口有肿痛，常会采用红外线照射等理疗方式进行处理。伤口的完全复原需要4~6个月。

YES 宜做好消毒清洁

定时更换伤口的纱布和药。更换时先用卫生棉球蘸取75%的酒精擦拭伤口周围，进行消毒。如果伤口有较多渗液流出，要及时告知医护人

员处理。如果已经出院，可以用高渗透性的盐水纱布引流，并用盐水冲洗，同时增加换药次数，渗液严重时要去医院治疗。

NO! 忌过度使用止痛药物

由于手术后麻醉药作用消失，一般在术后数小时伤口开始剧烈疼痛。为了能够很好地休息，使身体尽快复原，可请医生在手术当天或当夜使用一些止痛药物。在此之后，对疼痛多一些忍耐，最好不要再使用药物止痛，以免影响肠蠕动功能的恢复。一般来讲，伤口的疼痛在3天后会自行消失。平卧位是对子宫收缩疼痛最敏感的体位，所以剖宫产后应采取侧卧位，使身体和床成 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，或者将被子或毛毯垫在背后，以减轻身体移动时对伤口的震动和牵拉痛。

NO! 忌伤口沾水

产后2周新妈妈最好不要洗澡（恶露未排干净之前一定要禁止盆浴，同时每天需冲洗外阴1~2次），以免水污染伤口，引起感染发炎，可以用湿毛巾擦拭身体以缓解不适。

NO! 忌拉扯伤口

现在剖宫产的伤口一般都是横切，应特别注意行动、动作要温和，少做身体后仰等动作，咳嗽或大笑时要用手按住伤口两侧，以免拉扯到伤口。

NO! 忌用手抓挠伤口

伤口发痒是正常现象，不要用手去抓挠，可以用无菌棉签蘸75%的酒精擦洗伤口周围止痒。