

M

UYINGBAOJIAN

HULI SHOUC

蔡红 编著

怀胎

养胎

分娩

恢复

哺育

养育

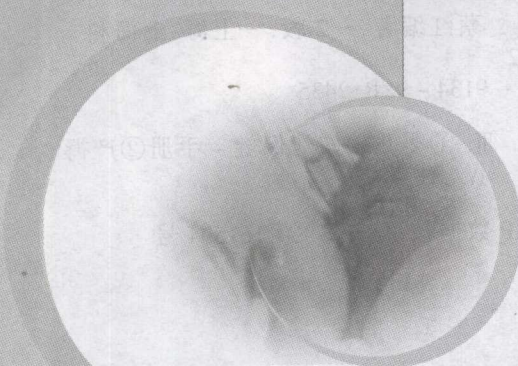
母 婴

保健 护理手册

(第二版)

本书为您提供 开启母婴身心安康的“金钥匙”
开发宝宝智力的“点金棒”

上海科学技术出版社



母婴保健护理手册 (第二版)

蔡红 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴保健护理手册 / 蔡红编著. —2版. —上海: 上海科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5323-9134-9/R·2435

I. 母... II. 蔡... III. ①婴儿-妇幼保健-手册②产褥期-妇幼保健-手册 IV. R174-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161594 号

(第二版) 母婴保健护理手册

蔡红 编著

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.125 插页 8

字数: 341 千字

2005 年 1 月第 1 版

2009 年 2 月第 2 版 2009 年 2 月第 4 次印刷

印数: 24 451 - 25 450

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



全书分准备篇、母亲篇和宝宝篇三部分。准备篇介绍产前的身心、物质准备,应对分娩的技巧等;母亲篇介绍孕产期的自我监测和护理,胎教与优生优育,孕期运动与健康,待产与分娩知识,健康“坐月子”,母乳喂养方法,产后锻炼与瘦身健体等;宝宝篇介绍新生儿期和婴(幼)儿期各阶段的生长特点和养育、早期教育和智力开发,预防接种和疾病筛查,宝宝健身运动等。本书内容科学翔实,针对性强,通俗易懂,简明实用,可指导孕产妇和家人在做好充分身心、物质准备后,正确而又科学地去应对分娩,以保证产后早日恢复身心健康和哺育健康聪明宝宝。



作者介绍

Z U O Z H E J I E S H A O

介绍 蔡红,复旦大学护理本科毕业,主管护师,助产士。从事妇产科护理工作20余年,曾任上海交通大学附属仁济医院临床产科护士长兼临床带教老师10年。现创办蔡红母婴健身休闲保健会所,开设蔡红母婴保健网(<http://www.caihong-sh.com>),以创导健康、安全、舒心的孕育、养育“环境”为宗旨,为母婴安康特别是婴儿的健康成长提供免费咨询和优质服务。

人 蔡红女士20多年如一日,兢兢业业为母婴护理和健康进行着临床实践和课题研究,先后荣获全国、上海市和医院的先进工作者,被誉为科研之星,2005年度荣获上海市医疗卫生系统的最高荣誉奖——银蛇奖。先后撰写并公开发表科研论文近50篇,其中《妊娠合并严重疾病的临床护理系列研究》获2002年度上海市第五届护理科技进步奖;与医院中医科联合研究开创的“宝宝穴位按摩抚触操”,获上海市和中华护理学会科技进步奖。此外,还任美国《中华现代医学杂志》副主编、《中华中西医杂志》编委,月嫂培训和家政专业培训指导老师。

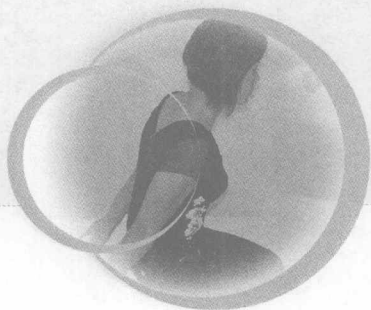


再版前言

《母婴保健护理手册》自2005年1月面世至今,已多次重印,深受广大读者的喜欢,读者对象已不仅仅限于育龄妇女、新婚夫妇和孕产妇,而且更深得年轻爸爸们和爷爷奶奶等祖父母级的读者的深爱,甚至将这本书常带在身边,以备随时阅读,获得帮助,被誉为:母婴养育指导的宝典。为此,作为编著者深感欣慰,并愿意不断补充更新书中的知识,为广大读者提供更好的服务,这也是再版此书的目的。

本书发行后,我创设了蔡红母婴保健网,以便能经常与读者保持沟通,了解他们的心声和需求,利用工作之余义务为年轻的妈咪们解答孕育与养育宝宝可能遇到的问题,走进社区为育龄妇女免费提供系列的授课,同时自己也在不断地学习实践、调查研究、积累经验之中掌握并积累了大量的第一手资料与经验。

此次再版,不仅修正了初版书中所存在的不足,如补充了孕期运动与健康的内涵、孕期适宜的健康食品、辅食添加适应顺序和内容等;更新了婴儿游泳和按摩抚触的最新理念,展示了一些细节操作的手法介绍与插图,毫无保留地将自己创新的新技能——集提升免疫机能与开发潜智于一体并荣获中华护理科技进步奖的“宝宝穴位按摩抚触操”展示给广大读者;增加了个性化的胎教理念与内容,介绍各种胎教的内容与方法以及优生优育的相关性;更充实了0~3岁宝宝各阶段



的适宜运动操与早教内容……

希望此书的再版能够为更多的初为人父母的家长们提供更全面更系统更有价值的帮助,成为名副其实的母婴保健护理的宝典,以不辜负广大读者的厚爱!

编著者

2008年12月



目 录

M U L U

准 备 篇

一、身心、物质准备

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. 孕期检查的时间和地点 /2 | 食谱 /14 |
| 2. 孕期检查的主要项目 /2 | 11. 宝宝的必备衣物 /14 |
| 3. 妊娠各阶段的常见心理问题与应对技巧 /5 | 12. 宝宝的四季衣物准备 /15 |
| 4. 准妈妈应慎重选择分娩医院 /8 | 13. 为宝宝选择适宜的衣服 /16 |
| 5. 近预产期 2 周内准妈妈的心理准备 /9 | 14. 宝宝穿着用品的准备 /17 |
| 6. 准妈妈的用物准备 /10 | 15. 宝宝寝居用品的准备 /18 |
| 7. 准爸爸要了解孕晚期准妈妈对自己的期望 /12 | 16. 宝宝行走用品的准备 /19 |
| 8. 准爸爸的心理准备 /13 | 17. 宝宝育乐用品的准备 /19 |
| 9. 妻子分娩前准爸爸需做好的物质准备 /13 | 18. 宝宝日常辅助用品的准备 /19 |
| 10. 介绍几种具有利产催生作用的 | 19. 配乳用品的选择和使用 /20 |
| | 20. 宝宝哺乳用品的准备 /20 |
| | 21. 宝宝沐浴用物的准备 /22 |
| | 22. 宝宝住院和出院时所需的用品 /23 |

二、学习和掌握应对分娩的技巧

1. 熟悉几种分娩方式 /24
2. 准妈妈的分娩应激反应与应对 /25
3. 减轻分娩时疼痛的技巧 /27
4. 以轻松心态迎接自然(阴道)分娩 /28
5. 掌握呼吸技巧,应对自然(阴道)分娩 /29
6. 熟悉辅助分娩的动作技巧 /31
7. 手术分娩(剖宫产)的适宜人群 /33
8. 手术分娩(剖宫产)的利与弊 /33
9. 做好充分的应对手术分娩的身心准备 /34
10. “导乐”陪伴分娩的简介 /35
11. 无痛分娩——分娩镇痛 /37
12. 水中分娩 /38

三、家庭居室的准备

1. “坐月子”环境的一般要求 /40
2. 春季“坐月子”的环境安排 /40
3. 夏季“坐月子”的环境安排 /41
4. 秋季“坐月子”的环境安排 /42
5. 冬季“坐月子”的环境安排 /43
6. 宝宝房的准备 /44

母 亲 篇

一、产前自我监测和保健

1. 孕期 B 超检查与胎儿发育的正常值 /50
2. 自测胎动及应对胎动异常的方法 /54
3. 学会听胎心 /55
4. 准妈妈日常生活中的“十忌”原则 /55
5. 准妈妈应远离四种“流产”食物 /57
6. 准妈妈饮食营养上的“要” /57
7. 准妈妈饮食营养上的“不要” /58
8. 准妈妈应多食用有利于孕育胎宝宝的 16 种健康食物 /58
9. 孕晚期的饮食营养补充原则 /62
10. 准妈妈的服药禁忌 /63
11. 高危妊娠的自我识别 /64
12. 高危妊娠的保健要点 /64
13. 需特殊照料的几种妊娠 /65
14. 正确选择入院待产的时机 /66
15. 需提前入院待产的几种情况 /67
16. 没有临产征兆的如何选择入院时机 /68

1. 胎教与优生 /68
2. 实施胎教勿心急 /69
3. 胎教与胎儿感觉发展 /70
4. 语言胎教 /71
5. 阅读胎教 /72
6. 音乐胎教 /73
7. 光照胎教 /75
8. 抚摸胎教 /76
9. 体育胎教 /79
10. 用胎教孕育健康聪明的宝宝 /80
11. 胎教宝宝的特点 /81

三、孕期运动与健康

1. 孕期锻炼的正确理念 /82
2. 孕妇的日常姿势、动作与休息 /83
3. 孕期运动的技巧 /84
4. 孕妇运动时的注意事项 /85
5. 运动时要注意的异常情况 /87
6. 孕期运动的好处 /88
7. 适合孕中期的运动操 /88
8. 适合孕中晚期的运动操 /90
9. 助你轻松分娩的孕晚期运动 /90
10. 介绍一套孕期保健体操 /92
11. 孕妇的瑜伽运动 /96
12. 孕妇健身房安全运动攻略 /100

四、待产与分娩

1. 分娩及分娩过程 /102
2. 准妈妈配合应对待产分娩的三个产程 /103
3. 待产分娩中可能发生的突发情况和应对 /103
4. 阴道分娩后的最初几天在医院如何渡过 /103
5. 阴道分娩的会阴护理 /113
6. 会阴伤口发生感染的症状和处理方法 /114
7. 剖宫产术前、术中、术后的各种配合工作 /115
8. 剖宫产后的关注点 /118
9. 剖宫产后的观察重点 /119
10. 剖宫产后的瘢痕护理 /119
11. 分娩最初几天的饮食安排 /120

五、月子护理——健康关注产褥期

1. 正确健康“坐月子” /120
2. 产褥期子宫的生理变化及复原 /122

3. 产褥期阴道、会阴的复原 /122
4. 产褥期乳汁的分泌 /123
5. 产褥期恶露的正常变化和可能出现的异常情况 /123
6. 月经的恢复 /124
7. 产后生理不适尽早发现, 及时就医 /124
8. 如何应对产后出血 /125
9. 如何应对晚期产后出血 /125
10. 如何应对产后尿潴留 /126
11. 如何应对恶露不尽、产后痛、产后便秘、痔疮 /127
12. 如何应对产后脱发 /127
13. 如何应对产褥感染 /128
14. 安渡产后心理不适期 /129
15. 引发产后心理不适的原因 /130
16. 产后心理不适的表现 /131
17. 产后访视的内容和次数 /132
18. 产后 42 天的健康检查 /132
19. 产后性生活和避孕 /133
20. 月子里膳食营养的一般要求 /133
21. 月子里饮食的“要” /133
22. 月子里饮食的“不要” /134
23. 月子里食用水果的技巧 /135
24. 富含维生素和矿物质的食品 /135
25. 产妇一日的基本食谱建议 /136
26. 介绍十种产妇汤的制作 /136
27. 介绍十种产妇粥的制作 /137
28. 产妇宜选用的滋补食品 /139
29. 月子里的药膳食疗应注意事项 /140
30. 产后贫血的食疗 /140
31. 产后腹痛的食疗 /142
32. 恶露不止的食疗 /143
33. 产后便秘的食疗 /144
34. 子宫脱垂的食疗 /144
35. 乳腺炎的食疗 /145
36. 产后泌尿系统感染的食疗 /146
37. 产后发热的食疗 /146
38. 预防产后感冒食疗 /147
39. 感冒早期的食疗 /148
40. 生化汤活血祛瘀 /148

六、母乳喂养

1. 母乳喂养的好处 /149
2. 母乳喂养成功的诀窍 /150
3. 特殊乳房的哺乳 /151
4. 乳房的护理(乳房按摩) /151
5. 乳汁分泌及影响因素 /153
6. 产后催乳的时机和方法 /154
7. 常用的几种催乳食谱 /156
8. 母乳喂养中的小常识 /157
9. 母乳喂养的方法、时间和技巧 /158
10. 如何建立哺乳常规 /158
11. 母乳喂养中常见的问题 /159
12. 哺乳期服药的“不要” /160
13. 当乳母生病不得不服药时 /161
14. 哺乳妈妈的六个不宜事项 /161
15. 退奶的原因和方法 /162

七、产后锻炼与瘦身健体

1. 产后机体锻炼常识 /163
2. 产后机体锻炼的注意事项 /164
3. 产后锻炼的自我监护和调节 /164
4. 产后一周操 /165
5. 产褥期锻炼操 /169
6. 产后六周后的运动 /175
7. 正确做仰卧起坐的秘诀 /176
8. 产后与瘦身 /176
9. 产后“S”型曲线重塑 /178
10. 产后30天的瘦身关键 /179
11. 产后瘦身四个误区 /181
12. 产后安全瘦身运动计划 /182
13. 腹部的收紧和减肥 /182
14. 腹部消脂健美操 /185
15. 产后塑造健美臀部 /187
16. 背部的健美 /191
17. 产后健胸体操 /194
18. 产后保持乳房健美 /196
19. 骨盆运动操 /196
20. 水中健身操 /198
21. 产后其他部位健美健身法 /199

宝 宝 篇

一、月子护理——新生儿的养育

1. 新生儿的主要发育特点 /202
2. 新生儿期各阶段的特征发展 /205
3. 新生儿居住环境安排 /209
4. 新生儿的喂养方式 /210
5. 母乳喂养技巧和参考指标 /213
6. 人工喂养的技巧 /214
7. 人工喂哺量的调节 /215
8. 如何为宝宝更换奶粉 /215
9. 婴儿奶粉选购技巧 /216
10. 检验奶粉质量的简易方法 /217
11. 不合格奶粉与疾病 /218
12. 各种特殊配方奶粉的作用 /219
13. 新生宝宝的正确抱法 /221
14. 常用尿布种类和衣物的洗涤 /221
15. 消毒 /222
16. 为宝宝更换尿布(棉尿片) /223
17. 宝宝的五官护理 /224
18. 宝宝的脐带护理 /225
19. 宝宝的皮肤护理 /226
20. 宝宝皮肤的常见症状和处理 /226
21. 新生宝宝的日常观察重点 /228
22. 新生儿的体温保护和测试 /228
23. 宝宝脉搏的检测 /230
24. 宝宝呕吐的观察和注意 /230
25. 宝宝大小便的观察 /231
26. 新生儿常见症状的出现与应对 /232
27. 如何保证新生儿的安全 /233
28. 新生儿的能力锻炼和培养 /234

二、婴(幼)儿期的养育

1. 婴儿生长发育的规律和评价标准 /236
2. 婴儿牙齿的发育 /237
3. 婴儿期各阶段的体格发育特点 /238
4. 婴儿期各阶段的生理发展特点 /239
5. 婴儿期宝宝的能量需要和计算 /243
6. 宝宝最需要的营养素 /244
7. 宝宝最易缺乏的营养素 /245
8. 正确添加辅助食品 /246
9. 婴儿期宝宝每天饮食及辅食的具体添加顺序 /247
10. 蛋黄的添加顺序 /249
11. 辅食添加有哪些不合理现象 /250
12. 宝宝断乳时机的选择 /251
13. 宝宝断乳后的营养补充 /252
14. 婴儿期各阶段辅食添加食谱介绍 /253
15. 1周岁以内宝宝不宜喂哺和忌食的食物 /270
16. 0~1岁宝宝的睡眠特点 /271
17. 训练宝宝大小便的技巧和步骤 /272
18. 婴儿湿疹的发生与处理 /274
19. 小宝宝凸肚脐的发生和预后 /275
20. 五官异常情况的早期发现和保健 /276
21. 婴儿的不同抱法 /277
22. 婴儿期可能的不安全因素和防范对策 /278
23. 纠正一些传统的错误看法 /278
24. 婴儿期各阶段个性化的养育 /279
25. 婴儿期各阶段的能力训练 /289
26. 0~1岁宝宝智力教育的要点 /304
27. 幼儿期各阶段的体格发育参考指标 /305
28. 幼儿期各阶段的生理发育参考指标 /305
29. 1~3岁宝宝的膳食安排特点和每日膳食 /306
30. 幼儿饮食的要点 /308
31. 儿童不宜多食或不提倡喂哺的食物 /309
32. 幼儿营养状况的肉眼判断 /311
33. 幼儿期的安全与防护 /313
34. 幼儿期常见的心理行为问题 /314
35. 幼儿期各阶段的养育重点 /315
36. 幼儿期宝宝的能力训练 /321

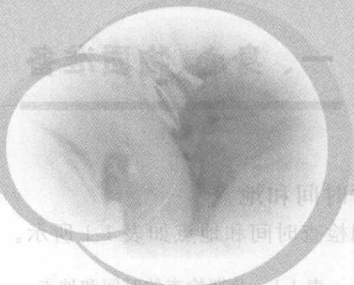
三、预防接种和疾病筛查

1. 计划免疫疫苗的接种程序表 /322
2. 计划免疫疫苗的作用以及接种后的常见反应与处理 /324
3. 预防接种的禁忌症 /325
4. 预防接种后可能出现的不良反应和应对 /326

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 5. 在院期间宝宝需接种的乙肝疫苗简介 /328 | 对象 /330 |
| 6. 在院期间宝宝需接种的卡介苗首针简介 /328 | 9. 新生儿疾病筛查的意义和方法 /330 |
| 7. 预防接种卡和接种随访 /329 | 10. 新生儿疾病筛查可检测的疾病和收到复检通知时的应对 /331 |
| 8. 介绍一些目前新的疫苗和接种 | 11. 新生儿听力筛查 /331 |
| | 12. 小儿精神动作发育筛查 /333 |

四、宝宝健身运动

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. 完美头型的要求和塑造 /334 | 10. 婴儿游泳 /359 |
| 2. 完美骨骼、四肢的要求和塑造 /336 | 11. 婴儿游泳操 /361 |
| 3. 完美肠胃的打造计划 /337 | 12. 婴儿被动操(适合 1~3 月龄) /362 |
| 4. 完美口腔保健计划 /338 | 13. 婴儿被动操(适合 2~6 月龄) /365 |
| 5. 完美皮肤养护计划 /339 | 14. 婴儿主被动操(适合 7~12 月龄) /368 |
| 6. 婴儿沐浴的步骤与方法 /341 | 15. 介绍几套简单的适龄宝宝健身操 /371 |
| 7. 婴儿抚触操 /343 | 16. 介绍几种与宝宝沟通的游戏方法 /372 |
| 8. 婴儿穴位按摩抚触操 /345 | |
| 9. 婴儿穴位按摩抚触操的作用与功效 /357 | |



客 户	通 道 创 建	文 章 查 询	信 息 查 询
张 建 伟, 张 建 伟	张 建 伟, 张 建 伟	张 建 伟	内 (网 站) 具 体 信 息
张 建 伟, 张 建 伟	张 建 伟, 张 建 伟	张 建 伟	张 建 伟, 张 建 伟

准备篇

Z H U N B E I P I A N

对人类来说,新生命的孕育与诞生意味着圣洁与神秘。怀孕是人生一段美好而奇妙的经历,几乎每个正在经历这个阶段的准妈妈都满怀希望,用自己所知道的一切方法去呵护未出世的宝宝;都企盼自己腹中的孩子平安而健康地出世,聪明活泼地成长。孕育新生命对准妈妈来说,意味着幸福感、满足感与成就感;然而痛苦和幸福往往是相伴相随的,早孕反应才刚刚能适应,又眼看着苗条的身材伴随着腹中胎儿的一天天长大、腹部渐渐增大而变得越来越笨重;再眼见分娩之日就在眼前……生理上孕期的不适、体形的变化、行动的不便、分娩的阵痛与心理上的焦虑、紧张、恐惧相互交织,作为即将为人父母的准爸爸和准妈妈,是否在心理上、生理上、物质上都准备好了?

一、身心、物质准备

1. 孕期检查的时间和地点

正常怀孕的孕期检查时间和地点如表 1-1 所示。

表 1-1 孕期检查的时间和地点

妊娠月份	产前检查次数	就诊的医院	内 容
3 个月(12 周)内	1 次	各大医院的妇科门诊	确诊妊娠,得到必要的健康指导
3 个月(12 周)~ 4 个月(16 周)	1~2 次	户口所在的地段医院 妇幼门诊	取得孕妇联系卡, 必要的检查
4 个月(16 周)~ 7 个月(28 周)	每 4 周检查 1 次	各大医院的产科门诊 或各市、区妇幼保健医 院产前门诊	确定准备分娩的医 院;骨盆测量,孕期保 健和监测
7 个月(28 周)~ 9 个月(36 周)	每 2 周检查 1 次	准备分娩的医院的产 前门诊	母胎监护和保健
9 个月(36 周)后	每 1 周检查 1 次	准备分娩的医院的产 前门诊	监测母胎变化,了 解临产征兆

注:凡高危孕妇酌情增加复查次数。

2. 孕期检查的主要项目

正常怀孕的孕期检查有初次产前检查和不同孕期的针对性检查。初次产前检查的检查项目较为全面,不同孕期的检查包括:唐氏综合征血清筛查,抽取母血筛查胎儿 21-三体、18-三体、开放性神经管缺陷等先天异常,胎心监护,白带常规,肝功能、肾功能,听胎心音,测量宫高、腹围,尿常规,血常规,B超等。

(1)初次产前检查:通常在建立孕妇联系册时进行。检查内容和检查目的如下:

① 在确诊怀孕后,检查生殖道情况并根据停经时间,推算准确的预产期。

② 测量身高、体重、血压、尿蛋白、血色素、心电图等,对准妈妈基本情况作出评估。

测量身高——整个孕期只测一次。医生将通过身高和体重的比例来估算准妈妈的体重是否过重或过轻,以及骨盆大小。

测量体重——每次孕期检查必测项目。通过准妈妈的体重可以间接检测胎儿的成长。如果准妈妈的体重增加过少,胎儿可能发育迟缓;如果增加过多,容易产生巨大儿。整个孕期体重增加约为 12.5 千克,孕晚期平均每周增加 0.5 千克,当然,这只是个参考值,个体差异明显。

测量血压——每次孕期检查必测项目。血压高是先兆子痫的症状之一,它将影响胎儿的发育成长。标准值:不超过 17.3/12 千帕(130/90mmHg),或与基础血压(怀孕前的血压)相比增加不超过 4/2 千帕(30/15mmHg)。

心电图——主要排除心脏疾病,以确认准妈妈是否能承受分娩,如心电图异常,可进一步进行超声心动的检查,必要时要去看心内科医生。

③ 常规辅助检查

常规项目检查——空腹血糖、肝功能、血浆蛋白、总蛋白、白蛋白、球蛋白、血浆铁、钙、镁等元素测定、肝炎病毒指标测定(也称二对半)、肾功能、心电图,了解孕妇健康状况。

丙肝(HCV)病毒检测——检查准妈妈是否感染丙型肝炎病毒,丙肝病毒也可通过胎盘传染给胎儿。如果已经感染要转到传染病专科医院去生产。

血型测定——测定孕妇及其丈夫 ABO 血型及 RH 血型,既为分娩做准备,也为了解会否发生母子血型不合情况。

人免疫缺陷病毒(HIV)、梅毒筛选试验(RPR)——筛查准妈妈有无性传播性疾病,检查准妈妈是否感染了艾滋病,母婴传染是艾滋病的主要传播途径之一,以减少母婴之间及医源性的传播。

其他病毒检测——包括风疹病毒(RV)、血清弓形虫(TOX)、巨细胞病毒(CMV)、单纯疱疹病毒(HSV)的检测。准妈妈在妊娠 4 个月以前如果感染了以上病毒,都可能使胎儿发生严重的先天性畸形,甚至流产。更