

坐月子与
新生儿保健

166问



延边大学出版社

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

目 录

第一章 新生儿的护理

1. 新生儿有哪些特征 3
2. 怎样给新生儿评分 5
3. 新生儿的健康情况怎样判定 6
4. 新生儿应进行哪些检查 8
5. 怎样透过囟门观察孩子的健康 9
6. 怎样帮助新生儿调节体温 11
7. 怎样给婴儿量体温 12
8. 新生儿感觉能力怎样判定 13
9. 新生儿卧室应具备什么样的条件 14
10. 无声的环境对新生儿好吗 16
11. 新生儿房间夜间是否应长开灯 17
12. 让新生儿睡软床好吗 18
13. 新生儿采用什么样的睡姿好 19
14. 新生儿需要睡枕头吗 21
15. 新生儿使用睡袋好吗 22
16. 新生儿能否睡电毯 23

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

17. 新生儿总睡觉是否正常.....24
18. 新生儿夜间不睡白天睡怎么办.....25
19. 新生儿睡觉不安怎么办.....26
20. 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯 27
21. 可以抱着新生儿睡觉吗.....28
22. 婴儿同母亲睡一个被窝好吗 29
23. 怎样给新生儿洗澡.....30
24. 如何选择新生儿的衣服和尿布 32
25. 怎样准备新生儿的服装 33
26. 怎样准备新生儿的寝具 35
27. 怎样清洗新生儿的尿布 37
28. 怎样给新生儿更换尿布 38
29. 可以用卫生纸当尿布吗 40
30. 怎样识别婴儿尿布上的东西 41
31. 如何观察新生儿的大便是否正常.....42
32. 新生儿 48 小时内无大便怎么办.....43
33. 新生儿出生时身上为什么发黏 44
34. 新生儿腹部为什么要保温 45
35. 新生儿打喷嚏是怎么回事 46
36. 为什么不能捆住新生儿的手脚 47
37. 怎样防止新生儿用手抓脸 48
38. 可以用母乳涂擦新生儿面部吗 50
39. 安抚婴儿有哪些方法.....51
40. 怎样抱婴儿更好.....53

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

41. 怎样鉴别新生儿的哭声.....	54
42. 婴儿的笑告诉我们什么.....	56
43. 怎样对待体重增长缓慢的婴儿	57
44. 新生儿何时能到外面晒太阳	58
45. 怎样保护新生儿的囟门.....	59
46. 如何护理新生儿的脐带.....	60
47. 怎样保护新生儿的皮肤.....	61
48. 怎样保护新生儿的眼睛.....	62
49. 要不要给满月婴儿剃头.....	63
50. 可以用闪光灯给新生儿拍照吗	64
51. 怎样防止新生儿发生意外事故.....	65
52. 怎样护理早产儿.....	66
53. 未成熟儿有何特征.....	68

第二章 新生儿的保健

54. 剖宫产术后用药是否影响新生儿	75
55. 婴儿肚脐鼓起来是什么原因	76
56. 新生儿皮肤发黄是什么原因	77
57. 新生儿的“马牙”需要治疗吗	78
58. 新生儿的胎记是病的表现吗	79
59. 新生儿的手指为什么掰不开	81
60. 新生儿光头是否要医治.....	82
61. 怎样知道新生儿是否生病.....	84
62. 宝宝“歪脖子”怎么办	86

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

63. 为什么新生儿眼屎多	88
64. 新生儿容易发生哪些耳病	90
65. 新生儿鼻子不通气怎么办	91
66. 怎样预防新生儿得“破伤风”	92
67. 新生儿患奶癣怎么办	93
68. 新生儿患鹅口疮怎么办	94
69. 新生儿肛门周围发炎怎么办	95
70. 新生儿腹泻是怎么回事	97
71. 新生儿发热怎么办	98
72. 怎样防止新生儿患佝偻病	100
73. 怎样给新生儿滴眼药	101
74. 怎样给新生儿喂药	102
75. 如何对新生儿进行早期教育	103

第三章 新生儿的喂养

76. 产后什么时候开始让新生儿吃母乳好	111
77. 初乳有什么好处	112
78. 如何使母乳增多	113
79. 乳房太硬婴儿不适应怎么办	114
80. 新生儿哺乳时应注意什么	115
81. 新生儿哺乳需要多长时间	117
82. 如何知道新生儿是否吃饱	118
83. 新生儿喂哺后吐奶怎么办	119
84. 新生儿哭闹时是否需要喂哺	120

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

85. 新生儿的嘴一碰就动是饿了吗 121
86. 新生儿睡长觉不要求哺乳怎么办 122
87. 夜间应该怎样哺乳 123
88. 怎样给新生儿喂鲜奶 124
89. 可以把熟牛奶放在保温瓶内保存吗 126
90. 怎样保存牛奶 127
91. 人工喂养要注意什么 128
92. 可以用酸奶喂养新生儿吗 129
93. 新生儿喝完牛奶后立即喝桔子汁
好不好 130
94. 新生儿期是不是一定要加喂鱼肝油 131
95. 新生儿要不要喂糖水 132
96. 如何加喂代乳品 133
97. 怎样喂养双胞胎 134
98. 哪些母亲不能用母乳喂养婴儿 135
99. 新生儿期间喂养不好会影响智力吗 136
100. 如何判断新生儿的营养状况 138

第四章 月子期间的护理

101. 坐月子需要多长时间 145
102. 月子中将养包括哪些内容 146
103. 产妇为什么会多忧郁情绪 148
104. 哪些情况是产褥期正常现象 149
105. 月子期间母体有哪些变化 151

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

- 106. 产后腹痛是什么原因 153
- 107. 产妇腋下长肿块是何原因 154
- 108. 怎样保护乳房 155
- 109. 乳汁不足有哪些原因 157
- 110. 什么是恶露 159
- 111. 如何做好外阴清洁 161
- 112. 产后什么时候能过性生活 162
- 113. 产后如何避孕 164
- 114. 产后如何尽快恢复体型 166
- 115. 怎样做产后体操 169
- 116. 做月子是否要门窗紧闭 171
- 117. 月子中怎样卧床休息 172
- 118. 月子里能洗漱吗 174
- 119. 产妇的衣着有什么要求 177
- 120. 哺乳母亲可以化妆吗 179
- 121. 产后如何观察子宫 180
- 122. 为何要做产后检查 181
- 123. 会阴切开的产妇应注意什么 182
- 124. 剖宫产手术后需要注意什么 184

第五章 月子期间的保健

- 125. 产妇应选用哪些药膳 191
- 126. 服用药膳应注意什么 197
- 127. 乳母应忌服哪些药物 198

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

128. 怎样减轻产妇乳房胀痛·····	199
129. 因特殊情况如何退奶·····	201
130. 产后乳汁溢出怎么办·····	202
131. 怎样治疗乳腺炎·····	204
132. 怎样预防月子病·····	206
133. 子宫复旧不全怎么办·····	208
134. 怎样预防和治疗子宫脱垂·····	210
135. 产后手脚麻木、疼痛怎么办·····	212
136. 产妇足跟痛怎么办·····	213
137. 产后脱发怎么办·····	214
138. 产后便秘怎么办·····	216
139. 产后排尿困难怎么办·····	218
140. 怎样预防产后恶露不下·····	220
141. 怎样防治产后外阴发炎·····	221
142. 如何预防肛裂·····	223
143. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛·····	225
144. 怎样防治淤血停滞引起的产后腹痛·····	226
145. 怎样防治产后盆腔静脉曲张·····	228
146. 怎样预防产后心力衰竭·····	230
147. 产妇如何防治脑卒中·····	231
148. 怎样预防产后大出血·····	233

第六章 月子期间的饮食

149. 怎么安排月子中的饮食·····	241
----------------------	-----

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

150. 什么样的食谱适合产妇.....243
151. 坐月子期间可以节食吗.....245
152. 坐月子为什么要多吃鲤鱼、蔬菜和
水果.....246
153. 喂乳的母亲忌食生菜、冷饮吗.....248
154. 产妇多吃鸡蛋好吗.....249
155. 月子中吃醪糟蛋好吗.....250
156. 月子中吃三七炖鸡有什么好处.....251
157. 坐月子服用人参好吗.....252
158. 产后是不是必须喝红糖水.....253
159. 喂乳的母亲忌食盐、味精吗.....255
160. 乳母为什么不能吸烟、饮酒、喝茶.....256
161. 乳汁清淡能继续哺乳吗.....257
162. 乳母患乳腺炎时如何喂养.....258
163. 乳母乳头皲裂时如何喂养.....259
164. 患病的乳母能哺乳吗.....260
165. 产妇体弱应选择哪些食物.....263
166. 母亲因上班不能哺乳怎么办.....265

第一章

新生儿的 护理

Gorgeous

Gorgeous





新生儿 有哪些特征

从新生儿出生到出生后第 28 天,为新生儿期。

新生儿各个器官尚未发育完善,生理功能也不健全,需要经过一个月左右时间的调整,才会正常。新生儿有其自己的特点。

凡是胎龄在 37 周 (260 天以上)、出生体重超过 2500 克、身长在 45 厘米以上的新生儿,为足月新生儿。如果胎龄已足,但体重不足 2500 克的,只能称为成熟不良儿或低出生体重儿。初到人间的胎儿,身上皮肤粉红、细嫩,头显得很大,呼吸微弱得听不见,四肢屈曲在胸前,似乎还像在子宫里一样,几乎整天都在熟睡之中。其特征为:

头部 头比较大,头发多少不一定。头部奇怪的形状,通常是由于分娩过程中压迫造成的,两周后头部的形状就会变得正常了。在头顶部有一块软的区域,称为囟门。该处的颅骨组织尚未连接在一起。

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

眼睛 两个眼球呈黑褐色，由于分娩的挤压所致，眼睑有些浮肿，数天后即可消退，眼睛常定视。

四肢 四肢较短，取外展和屈曲的姿势；颜色略呈青紫，这是因为婴儿的循环系统尚未完全发挥作用。待正常呼吸后不久，青紫即消退。指甲较长。

乳房 不论男婴还是女婴，出生时两侧乳房显肿胀，甚至渗出少量乳汁，几天后肿胀可消退。

生殖器 男婴和女婴出生时，其生殖器都显得比较大。男性的阴囊大小不等，睾丸可降至阴囊内，也可停留在腹股沟处或摸不清，阴茎、龟头和包茎可有松弛的黏膜。女婴的小阴唇相对较大，大阴唇发育好，能遮住小阴唇，处女膜微突出，可有少许分泌物流出。

皮肤 皮肤细嫩而有弹性，呈粉红，外覆有一层奶油样的胎脂。在鼻尖、两鼻翼和鼻与颊之间，常有因皮脂增积而形成的黄白色小点。胎毛于出生时已大部分脱落，但在面部、肩上、背上及骶尾骨部仍留有较少的一些胎毛。斑点及皮疹是很常见的，几天后会自动消失。

粪便 新生儿第一次排出的粪便为黑色、黏稠状物，几乎无臭味，称为“胎粪”。一旦开始喂奶，粪便颜色就会改变。



怎样给 新生儿评分

经过医学家们的研究,采用 Apgar 评分(见附表)来衡量出生的新生儿是最理想的方法。Apgar 评分法重点是以出生后 1 分钟以及 5 分钟的心率、呼吸、肌张力、喉反射及皮肤颜色 5 项体征为依据,对新生儿进行评析,满分为 10 分。

新生儿 Apgar 评分表

体 征	0 分	1 分	2 分
心 率(每分钟)	无	< 100 次	> 100 次
呼 吸	无	浅慢且不规则	哭声响亮
肌张力	松弛	四肢稍屈曲	四肢活动
喉反射	无	面部有些动作	咳嗽、恶心
皮肤颜色	唇青紫,全身苍白	躯干红,四肢紫	全身红润
总 评			



新生儿的 健康情况 怎样判定

身高 身高是反映骨骼发育的一个重要指标。新生儿出生时平均身高为 50 厘米,其中头长占身长的 $\frac{1}{4}$ 。新生儿出生后前半年每月平均长 2.5 厘米,后半年每月平均长 1.5 厘米,1 岁时可达 75 厘米。

体重 体重是反映生长发育的重要指标,是判断小儿营养状态、计算药量、补充液体的重要依据。新生儿出生时平均体重为 3000 克。在新生儿出生后 3~5 天内,体重会一时下降 3%~9%。一般只要哺乳得当,3~4 天后体重开始回升,通常 7~10 天后即可逐渐恢复到出生时的体重。

呼吸 新生儿的肺容量较少,但新陈代谢所需要的氧气量并不低,故只能加快每分钟呼吸的次数来满足需要。正常新生儿每分钟呼吸约 35~45 次。新生儿呼吸中枢不健全,常有呼吸深浅、速度快慢不等的现象,表现为呼吸浅快、不匀,这也是正常的表现。

体温 新生儿的体温中枢发育是不完善的,而且皮下脂肪薄,保温能力差,加上散热快,体温常常不稳定。特别是

ZUO YUE ZI YU XIN SHENG ER BAO JIAN

初生时,新生儿从温度恒定的母体来到温度较低的体外,体温往往要下降 2°C 左右,以后可逐渐回升,一般12~24小时内稳定在 36°C ~ 37°C 之间。

有一种情况值得注意:新生儿出生后第2~4天,体温可很快上升到 39°C ~ 40°C ,往往可持续几个小时,多则可达1~2天,医学上称做“脱水热”或“一次性发热”,这可能是室温过高,新生儿通过增加皮肤水分来蒸发散热,如果水分不足,可使得血液浓缩,体温骤然升高。

皮肤 刚刚出生的新生儿皮肤呈浅玫瑰色。关节的屈曲部、臀部被胎脂覆盖着,在出生的3~4天左右,新生儿的全身皮肤可变得干燥。这是由于以前小儿一直生活在羊水里,当他来到新的世界后,皮肤就开始干燥,表皮逐渐脱落,一周以后就可以自然落净,不要硬往下揭。由于新生儿皮肤的角质层比较薄,皮肤下的毛细血管丰富,因此,新生儿在“落屑”以后,他的皮肤呈粉红色,非常柔软光滑。

头围 从枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。出生时头围平均值为34厘米;出生后前半年增加8~10厘米;后半年增加2~4厘米;1岁时平均为46厘米;2岁可达48厘米;5岁时50厘米;15岁时接近成年人,约为54~58厘米。

胸围 沿乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。出生时胸围比头围小1~2厘米,平均为32.4厘米;1岁时胸围和头围接近相等;2岁后胸围超过头围。



新生儿应进行 哪些检查

在婴儿出生的最初几天内，要给婴儿进行一次详细检查，通过检查可以及时发现婴儿的疾病，以便尽早治疗。

①医生测量婴儿的头围，并查看有无任何异常情况，还要检查囟门，并用手指触摸口腔顶部（即腭部），以证实腭部完整，无腭裂现象。

②医生用听诊器听婴儿的心脏和肺部以查明这些器官是否正常。在新生儿中心脏杂音是常见的，这并不表示心脏有缺陷。同时检查脉搏是否正常。

③检查腹部各器官大小是否正常。

④检查生殖器官有无异常。如果是男婴，医生要查看两侧睾丸是否下降到阴囊。

⑤要轻轻地来回活动婴儿的四肢，并检查两小腿是否对称，两腿有无畸形。

⑥医生会把婴儿的两腿向上弯起并轻轻地让两腿做兜圈活动以检查两侧髋部有无脱臼。

⑦医生用拇指在婴儿的背部按由上至下的顺序触压，以确证所有的脊椎骨都沿着脊柱排列在适当的位置。