

产妇产后保健调养◎宝宝喂养教育要诀

0~1

岁育儿 一本通

0~1SUI YUER
YIBENTONG

主编/敬合

随书赠送

产后常用食疗菜谱
宝宝身高和体重参考标准



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

0~1岁育儿一本通

0~1 SUI YU'ER YIBENTONG



主 编 敬 合
编著者 王 英 方 芳 刘英萍 李潇潇
陈敏君 高英华 黄 莉 程亚楠
廖丽虹



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

0~1岁育儿一本通/敬合主编. —北京:人民军医出版社,2007.9

ISBN 978-7-5091-1092-8

I. 0… II. 敬… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101993 号

策划编辑:崔玲和 **文字编辑:**李 坚 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:**100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 **装订:**京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:12.5 **字数:**211 千字

版、印次:2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:29.00 元

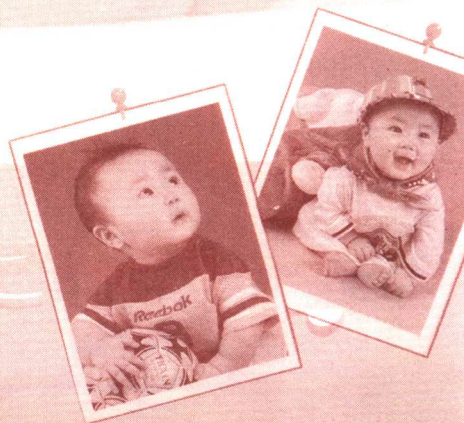
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内容提要

本套丛书共分两册:《40周孕产一本通》、《0~1岁育儿一本通》,均由富有育儿经验的科普作家编写。本分册介绍了产后产妇保健调养和宝宝喂养教育要诀。宝宝出生的第一年决定一生的关键时期。在此期间,宝宝抵抗力低,表达差,感染和意外事故会频频发生。年轻父母缺乏育儿的知识和经验,面对孩子的一些异常反应,常常不知如何是好。本书详尽地告诉年轻父母们如何了解、观察、认识和正确处理0~1岁宝宝方方面面的问题,使宝宝在优良的护理、喂养、教育和防病治病的情况下茁壮成长。本书内容科学实用,阐述简明易懂,适合妇幼保健人员、孕产妇及其家庭成员阅读参考。



编者寄语

这是一套由具有丰富育儿经验的科普作家精心打造的医学科普读物，是献给年轻父母和准父母的礼品书。编者以自己的亲身经历，力求以简洁的语言、精练的篇幅和最亲切的交流方式，系统而全面地介绍宝宝的生长发育、心理发育、早期智力开发、营养饮食、疾病防治、用药安全、意外事故防范以及日常生活护理等方面的新知识和新概念。

爸爸、妈妈是宝宝的家庭保健医生，是每天为宝宝进行护理的贴身护士。因此，年轻的爸爸、妈妈们都想尽可能地多了解一些医疗和护理常识，做好宝宝的第一监护人。但在实际生活中，年轻的父母们往往不知道在家里该如何更好地护理孩子，也不太了解宝宝生病时该如何配合医生的诊治，遇到一些情况便束手无策，焦急、紧张，忧心如焚。本书生动而通俗的介绍，可让年轻的家长们在焦急的时刻能够翻阅到所需要的知识，了解到一些宝宝常见病、多发病的诊治情况，学会一些在家中护理和看护宝宝的方法，知道怎样培养一个健康、快乐、向上的健康宝宝，以及如何及时发现宝宝的异常情况，及时给予正确的家庭处理，以便医生正确地进行下一步的治疗。

愿这本书能够成为年轻父母的良师益友，愿您的小宝宝健康、茁壮地成长。

编者





目 录

第1章 产妇产后的护理

一、产褥期 10 项生理变化(1)

1. 42 天的产褥期(1)
2. 产褥期 10 项生理变化(1)

二、产后的日常护理(4)

1. 会阴伤口及腹部伤口的护理(4)
2. 产后大小便(4)
3. 乳房护理五要点(5)
4. 产后访视(5)
5. 产后复查(5)
6. 睡眠(5)
7. 产后饮食(6)
8. 产后衣着(6)
9. 月子里忌密封房屋(6)
10. 月子新观念(7)

三、产后的活动与锻炼(7)

1. 充分休息(8)

2. 禁忌的活动(8)

3. 产后锻炼与体型恢复(8)

4. 适当做家务(9)

5. 产后保健操(9)

四、产后饮食宜与忌(10)

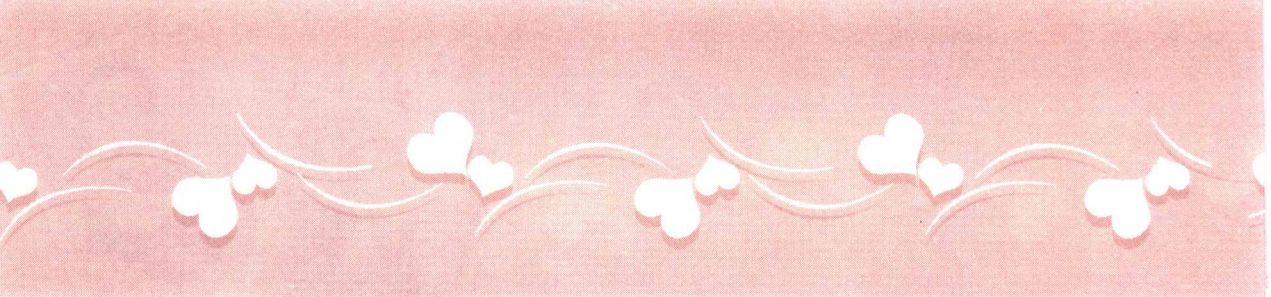
1. 营养素的需求(11)
2. 产妇月子里的食物种类(11)
3. 饮食应合理安排(13)
4. 忌热量过剩,从而引起肥胖(13)
5. 饮食十禁忌(14)

五、产后第1周生活指导(16)

1. 生产当天(16)
2. 产后第2天(17)
3. 产后第3天(17)
4. 产后第4天(18)
5. 产后第5、6天(18)

六、警惕产后抑郁症(18)

七、产后恢复性生活(19)

- 
- 
1. 产后生殖器官的复原(19)
 2. 产后过早性生活的危害(20)
 3. 产后性欲淡漠(20)
 4. 产后安全避孕(21)
 5. 哺乳期避孕失败(21)
- 八、产褥期常见的 10 种病症(22)
1. 子宫复旧不全(22)
 2. 产后腹痛(23)
 3. 晚期产后出血(23)
 4. 胎盘残留(24)
 5. 产褥感染(24)
 6. 乳房异常(26)
 7. 便秘(27)
 8. 泌尿系统感染(28)
 9. 贫血(29)
 10. 血栓(30)

第 2 章 新生宝宝

一、新生儿的各项身体指标(31)

1. 新生儿分型(31)
2. 身体指标(32)
3. 新生儿评分标准(33)

二、新生宝宝 9 个正常生理变化(34)

1. 体重变轻(34)

2. 皮肤变黄(34)
3. 皮肤脱皮(34)
4. 发热(35)
5. 吐出黄色或咖啡色的东西(35)
6. 宝宝乳房肿大(35)
7. 新生女婴的“月经”和“白带”(35)
8. 尿血(35)
9. 拳头紧握(36)

三、宝宝生活用品早准备(36)

四、新生儿喜欢的居住环境(38)

1. 房间(38)
2. 远离噪声刺激(38)
3. 宝宝不能在“无声无息”的环境中生活(39)

五、宝宝的哭声,你知道含义吗(39)

1. 呱呱大哭(40)
2. 有节律地啼哭(40)
3. 哼哼唧唧地哭(40)
4. 不耐烦地哭(40)
5. 大怒地哭(40)
6. 不满意地哭(40)
7. 突然高声尖叫,又突然停止(41)

六、宝宝的动作发育规律(41)



1. 孩子的动作发展三大规律(41)

2. 动作发展的时间阶段(42)

3. 动作训练(42)

七、宝宝的体格发育规律(43)

1. 身长和体重(43)

2. 站立和行走(44)

3. 影响孩子体格生长的因素(45)

八、宝宝的视觉、听觉、言语发育(46)

1. 视觉(46)

2. 注意事项(47)

3. 听觉(47)

4. 言语的发育(48)

九、宝宝长牙了(49)

第3章 宝宝的日常护理

一、你会抱宝宝吗(50)

1. 学习抱起、放下宝宝(50)

2. 抱宝宝更安全、更舒适的姿势(51)

3. 包裹宝宝(51)

二、给宝宝穿衣戴帽(52)

1. 穿衣与调节体温(52)

2. 增减衣被的原则(52)

3. 穿衣(53)

4. 穿衣的方法(54)

5. 给宝宝洗衣(54)

6. 戴帽(54)

7. 穿鞋穿袜(54)

三、尿布的几个学问(55)

1. 尿布的选择(55)

2. 棉尿布的制作(55)

3. 换尿布的方法(56)

4. 尿布的清洗与消毒(56)

四、宝宝的排便——“拉”比“吃”更重要(56)

1. 排便次数(56)

2. 性状(57)

3. 训练宝宝按时尿尿和大便(57)

4. 添加辅食以后的观察(58)

五、为宝宝洗澡和清洁皮肤(58)

1. 洗澡方法(58)

2. 洗头方法(59)

3. 洗澡的同时清洁口、耳、鼻(59)

4. 小宝宝的皮肤护理(60)

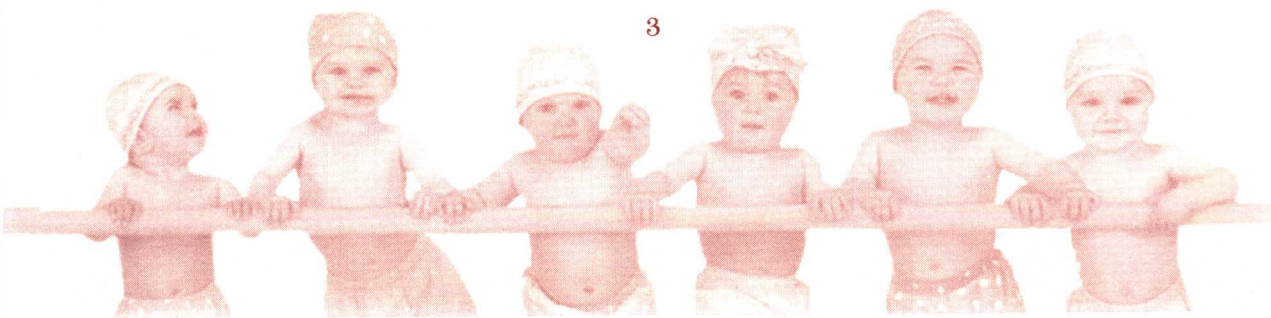
六、新生儿抚触(60)

1. 注意要点(60)

2. 按摩手法(61)

七、宝宝睡眠六要点(61)

八、我家有个“夜哭郎”(65)



1. 治理“夜哭郎”(66)
2. 哄孩子睡觉的技巧(66)

九、宝宝一天作息时间表(67)

第4章 母乳喂养

一、母乳喂养的好处(69)

1. 母乳喂养的好处(69)
2. 保障母乳喂养的措施(70)
3. 牛奶不如母乳好(70)
4. 母乳喂养使母亲的体型更美(71)

二、艰巨的任务——开奶(72)

1. 初乳(72)
2. 开奶的时间(72)
3. 开奶的方法(73)
4. 禁止哺乳前喂养(74)

三、母乳喂养的基础——乳房护理(74)

1. 应该从妊娠中期就开始准备(74)
2. 乳头扁平 and 凹陷的产前矫正(75)
3. 乳罩的选择(75)

四、产后常见乳房疾患(76)

1. 产后乳房胀痛(76)

2. 乳头疼痛和乳头皲裂(76)

3. 乳汁淤积(77)

4. 乳腺炎(77)

5. 漏奶(79)

五、正确的哺乳方法和姿势(80)

1. 哺乳前的准备(80)
2. 正确的哺乳姿势(80)
3. 宝宝是否吃饱的判断(81)
4. 要两侧乳房交替哺乳(82)

六、科学新观点：按需喂养(82)

1. 按需喂养(82)
2. 定时喂奶的缺点(83)
3. 从按需喂养到按时喂养(83)
4. 按需喂哺并不是一哭就喂(83)
5. 宝宝要吃夜奶吗(84)

七、促进乳汁分泌的方法(84)

1. 产后缺奶的原因(84)
2. 促进乳汁分泌的方法(85)

八、防止吐奶的方法(87)

1. 吐奶的发生(87)
2. 溢奶(88)
3. 防止吐奶的方法：每次喂奶后要拍嗝(88)
4. 其他方法避免或减轻吐奶(88)



5. 严重吐奶的紧急处理(89)

九、妈妈生病与母乳喂养(89)

1. 因某些疾病需中断母乳喂养(89)

2. 妈妈感冒了(91)

3. HBsAg 阳性母亲能否哺乳(91)

十、母乳喂养的产妇用药问题(92)

1. 产褥期用药的 4 点原则(92)

2. 对乳儿有不良影响的药物(93)

十一、科学断奶(93)

第 5 章 人工喂养与辅食添加

一、人工喂养(96)

1. 人工喂养的注意事项(96)

2. 人工喂养的喂奶方法(97)

3. 喂奶的量和时间(97)

4. 混合喂养(98)

5. 对人工喂养的评价(98)

二、选择奶粉的学问(98)

1. 代乳品的种类(99)

2. 配方奶粉(99)

3. 配方奶粉的选择(99)

4. 调兑奶粉的步骤(100)

5. 调兑奶粉的浓度(100)

6. 调兑奶粉的温度(100)

7. 牛奶与过敏(101)

8. 鲜牛奶不能直接喂养新生儿(101)

三、奶瓶的选择、使用与消毒(101)

1. 奶瓶(101)

2. 奶嘴(102)

3. 奶瓶刷(102)

4. 奶锅(103)

5. 消毒锅(103)

四、喂奶后水分的补充(103)

五、断奶过渡期——从吃奶到吃辅食(104)

1. 婴儿断奶过渡期(104)

2. 婴儿断奶食物的添加顺序(105)

3. 添加辅食的注意事项(106)

4. 添加辅食后,宝宝生长发育的判断(107)

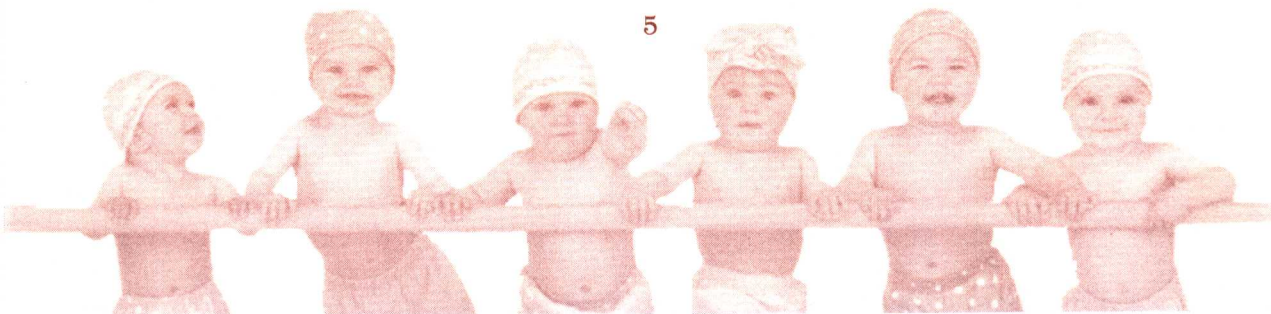
六、给宝宝喂饭的方法(107)

七、适合婴儿吃的营养食品(108)

1. 成人吃的东西未必适合孩子(109)

2. 宝宝喜欢的辅食制作方法(110)

八、不应给宝宝吃的食物(111)



1. 刺激性食物(111)
2. 不应给宝宝吃过多的甜食(111)

第6章 宝宝的日常保健

- 一、定期做健康体检(113)
- 二、婴儿期微量元素的补充(114)
 1. 小儿缺铁性贫血(114)
 2. 钙的补充(115)
 3. 锌的补充(116)
- 三、怎样判断宝宝是否患病(116)
 1. 宝宝患病的“早期信号”(116)
 2. 新生儿疾病的特点(116)
 3. 尽快带宝宝到医院看病(117)
- 四、宝宝发热与体温测试(117)
- 五、给宝宝喂药的方法与禁忌(118)
 1. 喂药方法(118)
 2. 宝宝用药的禁忌(119)
- 六、早期发现孩子视力、听力异常(120)
- 七、宝宝体重增长缓慢(121)

第7章 新生儿常见疾病与防治

- 一、新生儿窒息(122)
- 二、新生儿鹅口疮(123)
- 三、新生儿眼疾(124)
- 四、新生儿脐炎(124)

五、婴儿皮肤问题(125)

1. 婴儿湿疹(125)
 2. 红臀(126)
 3. 脓疱疮(127)
- ## 六、新生儿破伤风(127)
- ## 七、新生儿败血症(128)
- ## 八、病理性黄疸(129)
- ## 九、新生儿颅内出血(130)
- ## 十、新生儿溶血病(131)
- ## 十一、新生儿肺炎(131)
- ## 十二、新生儿腹泻与便秘(132)
- ## 十三、新生儿硬肿症(134)
- ## 十四、常见新生儿先天发育畸形(135)

第8章 宝宝的预防接种计划

- 一、预防接种(138)
 1. 最先接种卡介苗和乙肝疫苗(138)
 2. 不宜进行预防接种的情况(139)
- 二、计划免疫(140)
- 三、北京市计划免疫程序表(141)

第9章 宝宝早期智力开发

- 一、智商是智力发育水平的指标(143)

1. 测查智力水平高低(143)
2. 智力测试(143)
3. 智力测试需要医生、家长、孩子三方面配合(144)
4. 智力低下(144)
5. 对宝宝智力发育的观察(145)
6. 决定孩子智力的五大因素(146)
- 二、早期教育对智力开发的重要性(146)
- 三、1~12个月宝宝动作训练(148)
- 四、训练宝宝的语言能力(149)
- 五、促进宝宝的感知发育(151)
- 六、宝宝的心理和性格(152)
- 七、创造性思维能力(153)
- 八、培养观察能力的5个方法(154)
- 九、寓教于“玩”的智力培养(155)
- 十、玩具使用有妙招(155)

1. 玩具是孩子最真诚的伙伴(156)
2. 宝宝的最爱:童车(156)
3. 玩具不是越多越好(157)

第10章 重视孩子的品格培养

一、从小塑造良好的性格(158)

1. 性格特点以气质为基础(158)

2. 培养宝宝意志力(158)

3. 根据宝宝的气质进行教育(159)

二、重视孩子的品格培养(160)

三、过分宠爱孩子是错误的(160)

四、绝不能当众批评和羞辱孩子(162)

五、祖父母带孩子的方法和技巧(164)

六、对宝宝情商培养的5个方面(165)

七、养成好习惯,功到自然成(166)

八、家庭教育九忌(167)

附录A 产后常用食疗菜谱

产后催乳饮食(170)

产后补养膳食(175)

产后补养中医药膳(180)

产后性冷淡膳食(182)

产后恶露不尽膳食(182)

产后多汗膳食(184)

产后贫血膳食(185)

附录B 1个月到10岁小儿身高和体重参考标准





第1章 产妇产后的护理

产妇在经历妊娠及分娩后,身体及心理均发生了巨大的改变。如何很好地复原身体,顺利度过这一恢复期,需要家人关爱、呵护产妇,重视产后调养,科学地安排产褥期的日常生活。



一、产褥期 10 项生理变化



1. 42 天的产褥期 产褥期是指胎儿、胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时间。

产褥期一般定为 6 周,因为产后子宫体大小及子宫内膜的再生,以及全身其他器官恢复到正常未孕状态需 6 周左右,即 42 天。很多医院将产妇的产后检查时间安排在产后的第 42 天,即是这个道理。

产褥期即是我们民间通常所说的“坐月子”。这是一个产妇机体恢复的过程。在这段时间里,产妇应以卧床休息为主,调养好身体,促进生殖器官和机体恢复。

要想轻松地“坐月子”,产妇应该首先了解自己身体发生的变化。

2. 产褥期 10 项生理变化

变化一:子宫复旧

子宫是产褥期变化最大的器官之一。产后子宫肌肉缩复,子宫体迅速缩小,产后 1 周子宫缩小至约妊娠 12 周大小,在耻骨联合上方可以扣及;产后 10 天子宫下降至盆腔,腹部已触不到子宫底;产后 6 周,子宫恢复至正常非孕期





大小、重量,子宫内膜修复,完全愈合,子宫颈口在产后 7~10 天恢复原来状态。此过程称为子宫复旧。子宫复旧主要表现在宫体肌纤维的缩变和子宫内膜的再生。

产后 3 天内因子宫收缩而引起下腹部阵发性疼痛,即“宫缩痛”,于产后 1~2 天出现,持续 2~3 天后自然消失,多见于经产妇。

经阴道分娩的产妇产后 2~3 天时子宫颈口可通过 2 指,产后 1 周子宫颈外形及子宫颈内口恢复到没有怀孕时的状态,到产后 1 个月时子宫颈完全恢复到正常形态,但宫颈口已成为横裂(经产型)。

产后阴道壁松弛,肌张力低,阴道壁肌张力逐渐恢复,约在产后 3 周重新出现黏膜皱襞,但不能完全恢复到孕前水平。分娩后的外阴水肿,多在产后 2~3 天内自行消退,会阴缝合的伤口也会在 3~5 天内愈合。处女膜在分娩时撕裂形成残缺不全的痕迹,称为处女膜痕。

变化二:乳房的变化

乳房的主要变化为泌乳,也就是有乳汁分泌。产后,随着胎盘剥离排出母亲体外,胎盘泌乳素和雌孕激素水平急剧下降,甚至消失。产后呈现出低雌激素,高泌乳素水平,乳汁开始分泌。新生儿在出生后半小时内吸吮乳头,这种哺乳刺激,传入中枢、下丘脑后使垂体泌乳素释放增加,促进乳汁分泌。产妇休息的好坏、睡眠是否充足、营养状况、身体情况均与乳汁分泌密切相关,应当予以重视。

初乳在产后 7 天内分泌,为淡黄色,质地黏稠,其营养价值高,含有多种免疫球蛋白(一种对机体有益的物质)和胡萝卜素。

产后 3 天内,尽管乳房未充盈,尚有 2~20ml 初乳供哺喂。产后 7~14 天所分泌的乳汁称为过渡乳,此时蛋白质含量减少,脂肪和乳糖含量渐增。产后 14 天以后所分泌的乳汁为成熟乳。母乳营养价值高,哺喂的儿童疾病少。

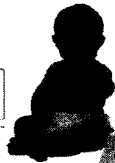
值得注意的是:产妇在哺乳期用药,可经母血渗入乳汁中,应当注意,以免对新生儿有不利影响。

变化三:血液循环系统

产后 2~3 天内大量血液从子宫涌入体循环,加之妊娠期过多组织间液的回收,血容量可增加 15%~25%,特别在产后 24 小时内,心脏负担加重,患有心脏病的产妇此时极易发生心力衰竭。产后 2~3 周血容量恢复至孕前水平。产褥早期血液处于高凝状态,应加强活动,以免造成栓塞危及生命。

血压在产褥期平稳,变化不大。患妊娠高血压综合征(妊高征)的产妇,于产后血压多有较明显降低。





变化四:胃肠功能

产后1~2天感口渴,喜进流质食物,食欲不佳,以后逐渐好转。胃肠肌张力及蠕动力减弱,约需2周恢复。

变化五:排尿、便秘

产后数天尿量明显增多,妊娠期体内潴留的水分需经肾排出,易致尿潴留。产后几天,特别是24小时内尿多。由于活动少,进食少,肠蠕动弱,而且汗多,尿多,故常有便秘。

产妇要注意及时大小便。有些产妇会阴有伤口,一般需要3~4天才能愈合。在伤口拆线之前,由于局部软组织水肿和充血会感到伤口处胀痛。她们因为害怕伤口疼痛或伤口裂开而不敢大小便,加之产后卧床休息肠蠕动减少,食物中缺乏纤维素等,而导致尿潴留或便秘。因此,产后4小时应让产妇小便,产后2天内尽量鼓励产妇大便,而产后保持大小便通畅是有利于产妇康复的。

变化六:排汗

产后几天内,由于产妇皮肤排泄功能旺盛,排出大量汗液,有的大汗淋漓,黏湿难受。尤其在夜间睡眠和初醒时更明显,不属病态,于产后1周内自行好转。

这是由于产妇在妊娠期间,体内潴留了大量水分,仅血液就比孕前增加30%左右。一个正常人血液量约占体重的1/10,为4000~5000毫升,而妊娠期孕妇则要增加1000毫升,分娩后这些多余的水分便会通过肾脏由尿、通过肺脏由呼吸、通过汗腺由皮肤表面的毛孔蒸发等途径排出,因此汗多。此外,产后进食较多的高能量食物,又多喝汤水,也是产后多汗的原因。以夜间睡眠和初醒时为甚,属正常现象,并非身体虚弱的表现。

变化七:恶露

妇女产后从阴道排出的血性分泌物,医学上叫“恶露”。恶露包括从宫腔排出的血液、坏死的蜕膜组织、黏液及产道的细菌。一般在3周左右干净。开始呈鲜红色“血性恶露”,以后逐渐由鲜红色变为淡红色“浆性恶露”,最后为白色直至干净。正常的恶露带血腥味,如有腐败的臭味及污秽的土褐色,则表示有感染。如果3周后仍有鲜红色血性分泌物,又不是月经,可能是子宫没有恢复好或者有感染,就应到医院去诊治。

①血性恶露:产后1周内出现。色鲜红、量多,含大量血液、小血块及坏死蜕膜组织,有血腥味,持续4~5天。

②浆性恶露:产后1~2周内出现。量较前少,色淡红似浆液,内含少量血液,但有较多的坏死蜕膜组织、宫颈黏液、阴道排液及细菌,持续10~14天。

③白色恶露:产后2~3周内出现。量更少,黏稠而色白或淡黄,含大量白细





胞、坏死蜕膜组织、表皮细胞和细菌等,持续2~3周。

变化八:月经

不哺乳的妇女通常在产后6~10周月经复潮,平均在产后10周左右恢复排卵。哺乳妇女可在产后4~6个月左右恢复排卵,有的在哺乳期月经一直不来潮,月经复潮前有受孕可能。

变化九:腹壁

腹壁原有的紫红色新妊娠纹变成永久性银白色旧妊娠纹。产后腹壁松弛,至少6周后才能恢复。

变化十:疲劳

由于分娩劳累,产妇十分疲乏,在产后不久即睡眠。



二、产后的日常护理



1. 会阴伤口及腹部伤口的护理 分娩后会阴组织常有水肿、胀痛,一般胎儿大或会阴坚韧及手术助产均需会阴切开,会阴部因有大小便的污染及恶露的影响,容易感染。因而会阴伤口的护理非常重要,要特别注意会阴部的清洁。

产妇用的卫生垫、卫生巾和内裤要勤于更换。产后4~5天开始,坚持用1:5 000高锰酸钾溶液坐浴,每次20分钟,每天2次。大便后用上述液体冲洗。腹部伤口多数需住院观察5~7天。出院后要注意伤口有无红肿、疼痛及排液,或肛门坠胀,一旦有上述症状应及时就医。一般情况下,手术后10~14天就可以揭去敷料观察。

产褥期要绝对禁止性生活,因为分娩时被撑大的阴道壁黏膜变得很薄,子宫内膜有创面,完全愈合需要3~4周的时间。分娩时开放的子宫口短期内也不能完全闭合。因此,在产后4周内过性生活,不仅阴道壁容易受伤,病菌也会乘虚而入,引起子宫内感染,发生产褥期严重疾病。一般情况下,产后第6~8周恢复性生活,对产妇保健无大妨碍,是安全的。

2. 产后大小便 一般产后1~2天不排大便是正常的。但若3天后仍无大便就需要处理了。

有些人认为产妇不宜进食蔬菜等粗纤维食物,加之产妇活动少,因而产妇多有便秘,另外,会阴伤口疼痛或害怕伤口裂开使得一些产妇不敢解大便,因而加重了便秘。遇到便秘的产妇应首先鼓励她克服害怕伤口疼痛或害怕伤口裂开的心理,有大便就要及时排出,多给产妇吃青菜、水果,多饮水。经上述处理无效可以服大黄苏打片2~3片,每日3次,或开塞露20毫升射入肛门。总之对于便秘





的处理,关键还是从饮食结构上着手。

产妇在生产过程中,由于胎头压迫尿道或麻醉的影响,容易发生尿潴留,所以产后要鼓励产妇尽早排尿,有些产妇由于不习惯床上排尿,应鼓励下床排尿。排不出时可以用温水冲会阴或制造流水的声音加以诱导,一旦发现排不出尿或排不净尿要及时到医院求治,可以用新斯的明肌内注射或足三里穴位封闭,若无效则需置导尿管或理疗。

3. 乳房护理五要点 乳房是婴儿的天然食品加工厂,产后做好乳房、乳头的清洁卫生,避免乳头破损,是保证母乳喂养顺利进行的重要前提。为此,要做到以下五点。

要点一:开奶前用棉签蘸植物油浸湿乳头,将乳头、乳晕上的垢痂清除,然后用温开水擦洗乳房及乳头。以后每次哺乳前均用温开水擦洗乳房及乳头。每次哺乳应尽量吸空乳房,以利乳汁分泌。

要点二:产妇宜戴大小合适的乳罩,以支持胀大的乳房。

要点三:如乳母乳胀已出硬结,不宜让婴儿用力吮吸,应先热敷乳房,用吸乳器吸出乳汁,待乳腺管通畅后,再让婴儿吮吸。

要点四:乳头轻微破裂的仍可哺乳,但每次哺乳后局部涂10%复方安息香酊或10%鱼肝油铋剂或枯矾油(枯矾3克,研细末,加入植物油10毫升调匀),下次哺乳前洗净。乳头破裂严重或哺乳时疼痛剧烈者,可用乳头罩间接哺乳。

要点五:因疾病或其他原因不利哺乳者,要在产后24小时开始回乳。

4. 产后访视 城镇居民新生儿出生后3~7天由社区保健医生进行第一次访视,了解产妇及新生儿健康状况和哺乳情况,给予及时指导,28天进行满月访视结案。如果产妇不回原地居住,应将暂住地址报告所住地保健科,以便请保健科发出代访信通知寄住地保健科代管理,早收案而不致漏管。医生如发现新生儿有特殊情况,会增加访视次数。

5. 产后复查 产后42天,由产妇带着新生儿一起回产院进行复查,检查产后恢复情况。包括产妇检查和新生儿检查。测血压,查血、尿常规,了解哺乳情况,并行妇科检查,观察盆腔内生殖器是否已恢复至非孕状态。

6. 睡眠 刚分娩后,产妇十分疲乏,所以,头两天内应好好卧床休息,每天争取能有10小时的睡眠,睡时要采取侧卧位,利于子宫复原。产妇要保证足够的睡眠,一般每天10小时左右,但多数情况下哺乳或婴儿啼哭会影响产妇的睡眠。进行母乳喂养的产妇在婴儿睡眠时,应抓紧时间休息,因新生儿一天的睡眠在15~20小时,应该能保证有充分的睡眠。这就需要家人协助产妇给新生儿及时更换尿片等,以减少新生儿因其他不适或非饥饿啼哭而干扰产妇的休息。

