

M

UYINGBAOJIAN

HULI SHOUCE

怀胎
养胎
分娩
恢复
哺育
养育

母婴

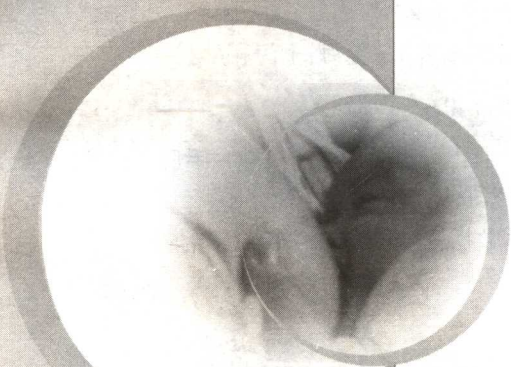
保健护理 手册

蔡红·编著

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

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. —上海:上海科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 978-7-5323-7777-0

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(2004)第 100113 号

上海世纪出版股份有限公司出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 字数 317 000

印张 10 插页 4

2005 年 1 月第 1 版 2007 年 3 月第 3 次印刷

印数: 22 201—24 450

定价: 25.00 元

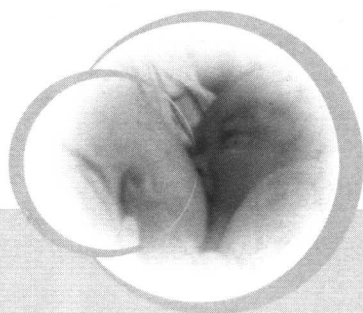
本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内容提要

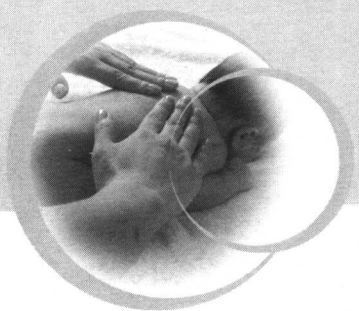
N E I R O N G T I Y A O

全书分准备篇、母亲篇和宝宝篇三部分。内容包括产前身心、物质准备,学习应对分娩的技巧,孕产期的自我监测和护理,正常的身心变化和恢复,异常情况的发现和防治,饮食的调理和营养,生活的起居和关爱,宝宝各阶段的生长特点和养育,宝宝的早期教育和智力开发,母婴的运动和保健等。内容科学详实,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。



要 目 录

第一章 新生儿保健知识
第一节 新生儿的特点
第二节 新生儿的生理特点
第三节 新生儿的病理特点
第四节 新生儿的护理要点
第五节 新生儿的喂养方法
第六节 新生儿的疾病预防
第七节 新生儿的急救知识
第八节 新生儿的心理特点
第九节 新生儿的生长发育
第十节 新生儿的常见疾病
第十一节 新生儿的护理误区
第十二节 新生儿的护理技巧
第十三节 新生儿的护理心得
第十四节 新生儿的护理经验
第十五节 新生儿的护理心得
第十六节 新生儿的护理心得
第十七节 新生儿的护理心得
第十八节 新生儿的护理心得
第十九节 新生儿的护理心得
第二十节 新生儿的护理心得



序

X U

“母婴安康”是关系到每个家庭三代人幸福,关系到国家与民族兴旺的大事,因此,如何将优生优育的科学知识传授到社区、家庭与个人,满足新世纪女性自我保健的需要,已成为全社会越来越关注的课题,更是我们护理科技工作者义不容辞的责任。

《母婴保健护理手册》分准备篇、母亲篇、宝宝篇三大板块,初阅全书,就被其目录所吸引,它广而全的涉及面和便于查阅的编排方式是那么明晰而有针对性,而书中的叙述又是那么通俗易懂、简明实用、强调科学性。整本手册结合生理、心理、社会与环境的因素来编写,更显其新颖性,由此看出它是作者查阅了国内外大量参考资料并结合几十年临床实践经验的结晶,是一本值得一读的保健书籍。

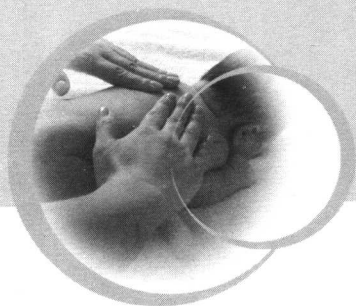


相信本书的出版,能成为千家万户,特别是育龄妇女及其家庭的良师益友,对健康保健具有积极促进的作用。

上海市护理学会学术委员会主任委员
上海第二医科大学附属仁济医院主任护师、护理顾问

丁学易

2004 年 11 月



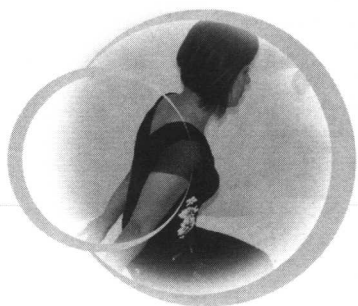
前 言

Q I A N Y A N

随着社会的快速发展、卫生保健事业的日益完善,以及人们健康观念的转变,科学的优生优育越来越引起人们的重视,而如何顺利地渡过一个完整而又科学的怀孕、养胎、分娩、恢复、哺育和养育过程就成为广大育龄妇女和家庭十分关注的问题。

“十月怀胎一朝分娩”,伴随着人生生命起始的养胎最后一关——分娩的到来,对于初闯此关的准妈妈们来说,除了产前的紧张、焦虑,更多的是产后的担忧,如怎样应对产后的生理不适和心理不适,如何使自己尽快恢复体形,又如何养育宝宝……因此,为准妈妈及其家人提供一把开启母婴身心安康的“钥匙”,为宝宝提供一根智力开发和身心平衡健康发展的“点金棒”,这就是编写本书的初衷和心愿。

本书是作者潜心研究,在总结、归纳近 20 年临床母婴护理经验并参阅了大量的国内外相关资料、书籍和文献的基础上编著而成。全书分准备篇、母亲篇和宝宝篇三大部分,具体介绍孕产妇和家人在完成充分身心、物质准备后,如何正确而又科学地去应对分娩,保证产后早日恢复身心健康,哺育健康而又聪明宝宝的相关内容,包括孕产期的自我监测和护理、疾病的发现和防治、饮食的调理和营养、生活的起居和关爱、宝宝的喂养和养育、宝宝早期教育和智力开发、母婴的运动和美体健身等。内容科学详实,涉及面广而针对性强,既具有启迪性



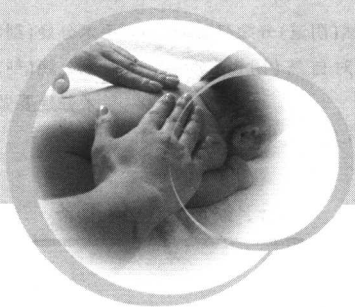
作用,又具有个性化的实际指导意义。希望本书的出版能为广大的孕产妇、育龄期妇女及其家庭带来实效性的帮助,并衷心地祝愿母婴健康,家庭幸福。同时,笔者也以此书庆贺上海第二医科大学附属仁济医院建院 160 周年。

本书在编写过程中,自始至终得到了上海第二医科大学附属仁济医院妇产科滕银成副主任医师和儿科费辛主治医师的帮助,对本书的母亲篇和宝宝篇中的内容进行了仔细而又认真的修改并提出了许多的宝贵意见;还得到了护理部丁学易和赵爱平主任等其他护理同仁的指导,林建华和狄文等主任医师的支持,在此表示诚挚而衷心的感谢。

由于水平有限,书中难免会存在一些不足和遗憾,殷切希望各位从事母婴保健工作的同仁们和广大读者指正,以便进一步纠正完善改进。

编著者

2004 年 10 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/1
2. 准妈妈的心理准备/2
3. 准妈妈的用物准备/3
4. 准爸爸的心理准备/5
5. 准爸爸的物质准备/5
6. 介绍几种具有利产催生作用的食谱/6
7. 建议可准备的一些产妇用品/6
8. 宝宝的必备衣物/7
9. 如何为宝宝选择适宜的衣服/8
10. 四季衣物的准备/8
11. 宝宝穿着用品的准备/9
12. 宝宝寝居用品的准备/11
13. 宝宝行走用品的准备/11
14. 宝宝育乐用品的准备/12
15. 宝宝日常辅助用品的准备/12
16. 配乳用品的选择和使用/12
17. 宝宝哺乳用品的准备/13
18. 宝宝沐浴用物的准备/14
19. 宝宝住院和出院时所需的用品/14

二、学习和掌握应对分娩的技巧

1. 熟悉几种分娩方式/17
2. 阴道分娩的优势/18

3. 以轻松心态迎接自然(阴道)分娩/18
4. 掌握呼吸技巧,应对自然(阴道)分娩/19
5. 熟悉辅助分娩的动作技巧/20
6. 手术分娩(剖宫产)的适宜人群/23
7. 手术分娩(剖宫产)的利与弊/23
8. 手术分娩要做好充分的身心准备/24

三、家庭居室的准备

1. “坐月子”环境的一般要求/25
2. 春季“坐月子”的环境安排/25
3. 夏季“坐月子”的环境安排/26
4. 秋季“坐月子”的环境安排/27
5. 冬季“坐月子”的环境安排/28
6. 宝宝房的准备/29

母 亲 篇

一、产前自我监测和保健

1. 自测胎动及应对胎动异常的方法/36
2. 学会听胎心/36
3. 准妈妈日常生活中的“十忌”原则/37
4. 准妈妈饮食营养上的“要”/38
5. 准妈妈饮食营养上的“不要”/39
6. 孕晚期的饮食营养补充原则/39
7. 准妈妈的服药禁忌/41
8. 高危妊娠的自我识别/41
9. 高危妊娠的保健要点/42
10. 需特殊照料的几种妊娠/42
11. 正确选择入院待产的时机/44
12. 需提前入院待产的几种情况/45
13. 没有临产征兆的如何选择入院时机/45

二、待产与分娩

1. 分娩及分娩过程/46
2. 准妈妈配合应对待产分娩的三个产程/46
3. “导乐”陪伴分娩——一种最新产时服务模式/49
4. 待产分娩中可能发生的突发情况和应对/50
5. 阴道分娩后的最初几天在医院如何度过/50
6. 阴道分娩的会阴护理/57

7. 会阴伤口发生感染的症状和治疗方法/59
8. 剖宫产术前、术中、术后的各种配合工作/59
9. 剖宫产后的关注点/62
10. 剖宫产后的观察重点/63
11. 剖宫产后的瘢痕护理/63
12. 分娩最初几天的饮食安排/64

三、月子护理——健康关注产褥期

1. 正确健康“坐月子”/65
2. 产褥期子宫的生理变化及复原/66
3. 产褥期阴道、会阴的复原/67
4. 产褥期乳汁的分泌/67
5. 产褥期恶露的正常变化和可能出现的异常情况/67
6. 月经的恢复/68
7. 产后生理不适尽早发现,及时就医/68
8. 如何应对产后出血/69
9. 如何应对晚期产后出血/69
10. 如何应对产后尿潴留/70
11. 如何应对恶露不尽、产后痛、产后便秘、痔疮/71
12. 如何应对产后脱发/72
13. 如何应对急性乳腺炎/72
14. 如何应对产褥感染/73
15. 安度产后心理不适期/74
16. 引发产后心理不适的原因/75
17. 产后心理不适的表现/76
18. 产后访视的内容和次数/77
19. 产后42天的健康检查/77
20. 产后性生活和避孕/78
21. 月子里膳食营养的一般要求/78
22. 月子里饮食的“要”/78
23. 月子里饮食的“不要”/79
24. 月子里食用水果的技巧/80
25. 富含维生素和矿物质的食品/80
26. 产妇一日的基本食谱建议/81
27. 介绍十种产妇汤的制作/81
28. 介绍十种产妇粥的制作/83
29. 产妇宜选用的滋补食品/84
30. 月子里的药膳食疗应注意事项/85
31. 产后贫血的食疗/85
32. 产后腹痛的食疗/87
33. 恶露不止的食疗/88
34. 产后便秘的食疗/89
35. 子宫脱垂的食疗/89
36. 乳腺炎的食疗/90
37. 产后泌尿系统感染的食疗/91
38. 产后发热的食疗/91
39. 预防产后感冒食疗/92
40. 感冒早期的食疗/93
41. 生化汤活血去瘀/93

四、母乳喂养

1. 母乳喂养的好处/94
2. 母乳喂养成功的诀窍/95

3. 特殊乳房的哺乳/96
4. 乳房的护理(乳房按摩)/96
5. 乳汁分泌及影响因素/98
6. 产后催乳的时机和方法/99
7. 常用的几种催乳食谱/101
8. 母乳喂养中的小常识/102
9. 母乳喂养的方法、时间和技巧/103
10. 如何建立哺乳常规/103
11. 母乳喂养中常见的问题/104
12. 哺乳期服药的“不要”/105
13. 当乳母生病不得不服药时/106
14. 哺乳妈妈的六个不宜事项/106
15. 退奶的原因和方法/107

五、产后锻炼与瘦身体健

1. 产后机体锻炼常识/108
2. 产后机体锻炼的注意事项/109
3. 产后锻炼的自我监护和调节/109
4. 产后一周操/110
5. 产褥期锻炼操/114
6. 产后六周后的运动/120
7. 正确做仰卧起坐的秘诀/121
8. 产后与瘦身/121
9. 哺乳时如何才能保持体形/123
10. 产后30天的瘦身关键/124
11. 产后瘦身四个误区/126
12. 产后安全瘦身运动计划/127
13. 腹部的收紧和减肥/127
14. 腹部消脂健美操/129
15. 产后塑造健美臀部/132
16. 背部的健美/136
17. 产后健胸体操/139
18. 产后保持乳房健美/141
19. 骨盆运动操/141
20. 水中健身操/143
21. 产后其他部位美体健身法/144

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/148
2. 新生儿期各阶段的特征发展/151
3. 新生儿居住环境安排/155
4. 新生儿的喂养方式/156
5. 母乳喂养技巧和参考指标/159
6. 人工喂养的技巧/160
7. 人工喂哺量的调节/161
8. 如何为宝宝更换奶粉/161
9. 奶粉的标准和分类/162
10. 婴儿奶粉选购技巧/164
11. 检验奶粉质量的简易方法/165
12. 不合格奶粉与疾病/165

13. 各种特殊配方奶粉的作用/166
14. 新生宝宝的正确抱法/168
15. 常用尿布种类和衣物的洗涤、消毒/170
16. 为宝宝更换尿布/170
17. 宝宝的五官护理/171
18. 宝宝的脐带护理/172
19. 宝宝的皮肤护理/173
20. 宝宝皮肤的常见症状和处理/174
21. 新生宝宝的日常观察重点/175
22. 新生儿的体温保护和测试/176
23. 宝宝脉搏的检测/177
24. 宝宝呕吐的观察和注意/177
25. 宝宝大小便的观察/178
26. 新生儿常见症状的出现与应对/179
27. 如何保证新生儿的安全/180
28. 母婴间的情感交流/181
29. 新生儿的能力锻炼和培养/182
30. 新生儿的访视要求/183

二、婴儿期的养育

1. 婴儿生长发育的规律和评价标准/184
2. 婴儿牙齿的发育/185
3. 婴儿期各阶段的体格发育特点/186
4. 婴儿期各阶段的生理发展特点/187
5. 婴儿期宝宝的能量需要和计算/191
6. 宝宝最需要的营养素/192
7. 宝宝最易缺乏的营养素/193
8. 正确添加辅助食品/194
9. 婴儿期宝宝每天饮食及辅食的具体添加顺序/195
10. 蛋黄的添加顺序/197
11. 辅食添加有哪些不合理现象/198
12. 不同月龄婴儿添加辅食的要点/199
13. 宝宝断乳时机的选择/199
14. 宝宝断乳后的营养补充/200
15. 几种周岁以内宝宝膳食的制作/201
16. 1周岁以内宝宝不宜喂哺和忌食的食物/203
17. 强化食品的种类和正确选用/205
18. 0~1岁宝宝的睡眠特点/206
19. 训练宝宝大小便的技巧和步骤/206
20. 婴儿湿疹的发生与处理/208
21. 小宝宝凸肚脐的发生和预后/210
22. 五官异常情况的早期发现和保健/211
23. 婴儿的不同抱法/211
24. 婴儿期可能的不安全因素和防范对策/212
25. 纠正一些传统的错误看法/213
26. 婴儿期各阶段个性化的养育/214
27. 婴儿期各阶段的能力训练/224
28. 0~1岁宝宝智力教育的要点/238

三、幼儿期的养育

1. 幼儿期各阶段的体格发育参考指标/239

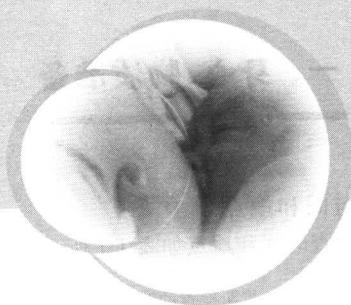
2. 幼儿期各阶段的生理发育参考指标/240
3. 1~3岁宝宝的膳食安排特点和每日膳食/241
4. 幼儿饮食的要点/243
5. 儿童不宜多食或不提倡喂哺的食物/244
6. 介绍几种儿童食谱的制作/246
7. 介绍五款宝宝的营养早餐/248
8. 幼儿营养状况的评价指标/250
9. 幼儿营养状况的肉眼判断/251
10. 幼儿期的安全与防护/252
11. 幼儿期常见的心理行为问题/254
12. 幼儿期各阶段的养育重点/254
13. 幼儿期宝宝的能力训练/260

四、预防接种和疾病筛查

1. 计划免疫疫苗的接种程序表/262
2. 计划免疫疫苗的作用以及接种后的常见反应与处理/264
3. 预防接种的禁忌症/264
4. 预防接种后可能出现的不良反应和应对/265
5. 在院期间宝宝需接种的乙肝疫苗简介/267
6. 在院期间宝宝需接种的卡介苗首针简介/268
7. 预防接种卡和接种随访/269
8. 介绍一些目前新的疫苗和接种对象/269
9. 新生儿疾病筛查的意义和方法/270
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/271
11. 新生儿听力筛查/271
12. 小儿精神动作发育筛查/272

五、宝宝健身运动

1. 完美头型的要求和塑造/273
2. 完美骨骼、四肢的要求和塑造/275
3. 完美肠胃的打造计划/276
4. 完美口腔保健计划/278
5. 完美皮肤养护计划/279
6. 婴儿沐浴的步骤与方法/280
7. 婴儿抚触操/283
8. 婴儿穴位按摩抚触操/285
9. 婴儿游泳/297
10. 婴儿被动操/299
11. 小儿被动体操/301
12. 介绍几套简单的适龄宝宝健身操/302
13. 介绍几种与宝宝沟通的游戏方法/303



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、物质上一切都准备好了?

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. 准妈妈的心理准备

进入到孕晚期,由于预产期即将来临,一些准妈妈们难免会惧怕分娩,其紧张、恐惧的心理会越来越加重。其实,怀孕并非疾病,可以正常地生活,只不过稍微注意些就可。

(1) 保持良好心态:保持饱满的精神、稳定的情绪去迎接分娩挑战,不害怕、不紧张、不听不看刺激性强的新闻和影片;经常性地倾听轻快的音乐和舞曲,观看一些高雅的、温和的艺术节目,如芭蕾等。

(2) 经常沐浴清洁:每天洗澡,清洁身体,但要注意安全,不宜长时间