

孕妇学校及月嫂服务培训教材

孕产期保健及

母婴月子护理

YUNCHANQI BAOJIAN JI
MUYING YUEZI HULI

主编 钟冬秀 宋 燕

江西高校出版社



YUNCHANGJI BAOJIAN JI
MUYING YUEZI HULI JI



责任编辑 黄红冈

封面设计 曾 宇

责任印制 赵晓琴

ISBN 978-7-81132-109-8



9 787811 321098 >

定价：18.80 元

孕妇学校及月嫂服务培训教材

孕产期保健及母婴月子护理

主 编 钟冬秀 宋 燕

副主编 龚素敏 谢勤英 谢晓英

主 审 刘炎玲 黄维新

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘炎玲 (南昌大学第一附属医院)

宋 燕 (赣州市妇女儿童医院)

李瑶芳 (赣州市妇女儿童医院)

冷玲莉 (赣南医学院第一附属医院)

钟冬秀 (赣南医学院第一附属医院)

郭 慧 (赣南医学院第一附属医院)

涂 英 (赣南医学院第一附属医院)

龚素敏 (南昌市第三人民医院)

韩文玲 (赣南医学院第一附属医院)

谢晓英 (赣南医学院第一附属医院)

谢勤英 (赣州市妇女儿童医院)

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期保健及母婴月子护理/钟冬秀,宋燕主编. —南昌:江西高校出版社, 2007.11

ISBN 978-7-81132-109-8

I. 孕... II. ①钟... ②宋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②产褥期-妇幼保健 ③婴儿-妇幼保健

IV. R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 175666 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392,8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印刷厂
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	8.25
字 数	210 千字
版 次	2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1~3000 册
书 号	ISBN 978-7-81132-109-8
定 价	18.80 元

版权所有 侵权必究

序 言

孩子是父母的希望,祖国的未来。每个父母都希望自己能孕育一个健康、聪明、可爱的孩子,并希望在怀孕、分娩和养育过程中能获得有关知识,解决在孕、产、养、育过程中遇到的种种问题。

《孕产期保健及母婴月子护理》从妊娠生理开始,系统地介绍了妇女孕早期、中期、晚期的保健,分娩的配合,坐月子护理及新生儿护理等问题,内容全面,书中既有理论知识又有操作技能,内容通俗易懂,图文并茂。

本书结合国内护理动态,贯穿了“人性化护理”的服务理念,不仅注重孕产妇生理上的护理,还将孕产妇心理及心理护理列入其中,使家庭社会共同关注,促进孕产妇及婴儿的身心健康。

本书的出版,不仅为孕妇学校、月嫂服务

培训提供了良好的教材,也为准父母们、家属以及照顾孕产妇及婴儿的月嫂们的学习提供了详细的资料,指导人们掌握妇幼保健知识和婴幼儿护理有关技能,同时也是在校医学生和广大临床妇产科护理工作实用的参考书。

为人类的孕育生命、科学育儿提供科学的指导和帮助,为提高孕产妇及婴幼儿的保健服务水平,促进妇幼保健服务规范,在此,我很高兴地向大家推荐《孕产妇及母婴月子护理》一书。

江西省妇女儿童医院

黄维新

2007年11月

前 言

计划生育是我国的基本国策。提高出生人口素质,优生优育是计划生育的具体要求。我国提倡一对夫妇只生一个孩子,因此,做好优生优育及妇女的孕产期保健工作显得尤其重要。

我们编写本书的目的是让准父母们、家属以及照顾孕产妇及婴儿的护理人员掌握孕产期保健及婴儿护理的相关知识,使准父母们在做好孕产妇保健的同时,孕育一个健康聪明的小宝宝,并通过父母及相关护理人员科学的护理,使小宝宝健康地成长。

本书共由五部分内容组成,从女性生殖系统解剖和生理到妊娠期的保健、分娩期的护理、月子护理及婴儿护理,全面系统地介绍了妇女在孕育生命过程中常碰到的各种问题并提出了相应的护理措施。既有理论知识又

有操作技能,书中插入图片 130 余幅,融科学性和实用性为一体,使学习者学习更直观、更易理解相关知识。书后附上孕产妇及新生儿护理问答,解答护理中常遇到的有关问题。此书的出版,对指导准父母们孕育健康、聪明的小宝宝具有较强的现实指导意义。

本书的编写得到我省著名的妇产科专家、中华产医学常委、国务院特殊津贴享受者、原江西省妇幼保健院副院长黄维新教授的悉心指导,在此表示深深的谢意。同时在编写过程中,还得到我省著名的护理专家、白求恩奖章获得者、江西省护理学会理事长、南昌大学第一附属医院刘炎玲教授的耐心教导,使我们书中的内容更为精彩。由于编写时间仓促,加上水平所限,书中不足之处望广大读者批评指正。

赣南医学院第一附属医院

钟冬秀

2007 年 11 月

CONTENTS 目 录

第一章 女性生殖系统解剖和生理 /1

第一节 女性生殖系统解剖 /1

一、女性外生殖器 /1

二、女性内生殖器 /3

三、邻近器官 /5

四、骨盆 /7

第二节 女性生殖系统生理 /8

一、月经 /8

二、卵巢的功能及其周期性变化 /10

三、月经的调节激素 /11

第二章 孕期妇女的保健 /13

第一节 孕早期的保健 /13

一、受孕的发生 /13

二、孕早期胎儿发育的特征 /15

三、孕早期母体的变化 /16

四、孕早期建卡 /18

五、孕早期的自我保健 /23

六、孕早期的营养 /28

第二节 孕中期的保健 /31

一、孕中期胎儿发育的特征 /31

二、孕中期母体的变化 /32

三、产前检查及内容 /34

四、孕中期常见健康问题及自我保健 /46

五、孕中期的日常保健 /47

六、孕中期的营养 /51

第三节 孕晚期的保健 /57

一、孕晚期胎儿发育的特征 /57

二、孕晚期母体的变化 /58

三、产前检查及内容 /58

四、孕晚期常见健康问题及自我保健 /59

五、孕晚期的自我监护 /62

六、孕晚期的营养 /66

第四节 孕妇的心理变化及调节 /70

一、孕妇的心理变化 /70

二、孕妇的心理调节 /73

第五节 临产前的准备工作 /74

一、临产前的心理准备 /74

二、分娩前产妇及新生儿的物品准备 /76

三、临产先兆症状的识别 /77

第六节 学习减轻分娩不适的方法 /79

一、廓清式呼吸 /80

二、放松技巧 /80

三、意志控制的呼吸 /80

四、划线按摩法 /81

第七节 产前运动 /82

一、腿部运动 /82

二、腰部运动 /83

三、盘腿坐式 /83

四、盘坐运动 /84

五、骨盆与背部摇摆运动 /84

六、骨盆倾斜运动 /85

七、脊柱伸展运动 /85

八、双腿抬高运动 /86

第八节 导乐式陪伴分娩 /87

一、导乐的作用 /87

二、导乐给产妇的帮助 /88

第三章 分娩期产妇的护理 /90

第一节 影响分娩的因素 /90

一、产力 /90

二、产道 /93

三、胎儿 /94

四、精神心理因素 /94

第二节 正常胎位的分娩机制 /95

一、衔接 /97

二、下降 /97

三、俯屈 /97

四、内旋转 /97

五、仰伸 /98

六、复位及外旋转 /98

七、胎儿娩出 /98

第三节 产程的分期 /99

一、第一产程 /99

二、第二产程 /99

三、第三产程 /100

第四节 各产程临床表现及分娩配合 /100

一、第一产程临床表现及分娩配合 /100

二、第二产程临床表现及分娩配合 /103

三、第三产程临床表现及分娩配合 /107

第五节 阴道助产及剖宫产 /111

一、阴道助产 /111

二、剖宫产 /112

第四章 产妇月子护理 /114

第一节 母乳喂养及乳房护理 /114

一、母乳喂养的优点 /114

二、促进母乳喂养成功的措施 /116

三、母乳喂养的方法 /117

四、乳房的护理 /126

第二节 产后常见症状及护理 /131

一、子宫复旧—宫缩痛 /131

二、恶露 /132

三、会阴伤口 /133

四、排尿困难 /133

五、便秘 /134

六、褥汗 /135

七、疲乏 /135

八、产后抑郁 /136

第三节 产后妇女的康复指导 /136

一、产妇的休养环境 /136

二、产妇的身体卫生 /137

三、产后的营养 /140

四、产后抑郁的预防——产后妇女的心理调适 /143

五、产后性生活及产后复查指导 /146

六、产后康复运动操 /147

第五章 新生儿护理 /151

第一节 新生儿常见生理现象及护理 /151

一、新生儿的外观特点 /151

二、新生儿的生理特点 /152

三、新生儿常见的特殊状态及处理 /154

第二节 新生儿的护理技能 /158

一、如何正确抱新生儿 /158

二、新生儿穿衣、包裹 /159

- 三、大、小便的观察、臀部护理、换尿片 /161
- 四、新生儿脐部护理 /168
- 五、新生儿洗澡 /170
- 六、婴儿抚触 /173
- 七、新生儿眼、鼻、耳及手的护理 /179
- 八、人工喂养指导 /182
- 九、溢奶的处理 /184
- 十、新生儿体温、呼吸、心率、啼哭的观察及新生儿喂药 /186
- 十一、新生儿物品的清理与消毒 /189
- 十二、新生儿被动操 /190
- 十三、新生儿五项行为训练 /193

第三节 新生儿疾病筛查 /195

- 一、什么是新生儿疾病筛查 /195
- 二、新生儿疾病筛查的方法 /195
- 三、筛查什么疾病 /196
- 四、注意事项 /197

第四节 婴儿全程免疫接种计划 /199

- 一、卡介苗 /201
- 二、乙肝疫苗 /202
- 三、脊髓灰质炎疫苗 /203
- 四、百日咳、白喉、破伤风混合疫苗 /204
- 五、麻疹疫苗 /205

第五节 新生儿常见疾病的护理与预防 /206

一、脐炎 /206

二、尿布疹 /207

三、湿疹 /209

四、脓疱疮 /210

五、鹅口疮 /212

六、新生儿硬肿症 /214

七、消化不良 /215

八、呼吸道感染 /217

第六节 新生儿意外伤害的预防及护理 /218

一、烫伤 /218

二、呛奶 /221

三、窒息 /222

附录:孕产妇及新生儿护理问答 /225

主要参考文献 /248

第一章 女性生殖系统解剖和生理

第一节 女性生殖系统解剖

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关的组织与邻近器官。

一、女性外生殖器

女性外生殖器又称外阴，是女性生殖器官的外露部分，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭及前庭大腺（图1）。

1. 阴阜

为耻骨联合前方隆起的脂肪垫。青春期该部皮肤开始生长阴毛，分布呈倒置的三角形。阴毛为女性第二性征之一，其疏密、精细、色泽可因人或种族而异。

2. 大阴唇

为阴阜到会阴的一对隆起的皮肤皱襞，内有脂肪，其内含有丰