



从

怀

孕

到

育

婴

上海市护理学会组 编

执行主编 王玲娣

主审 翁素贞

CONG HUAIYUN
DAO YUYING
MUYING
HULI JIAOCHENG

母婴护理教程

孕妇产妇产理必备 健康宝宝护理必读

医学基础知识

护理基础知识

孕产妇护理

婴幼儿护理

常见疾病护理及急救知识

上海科学技术出版社

编写人员名单
(按姓氏笔画为序)

丁 焱

李晓红

王玲娣

郑雪岭

庄荷娣

黄 群

张玉侠

楼建华

张静芬

潘惟平

从 怀 孕 到 育 婴

母婴护理教程

上海市护理学会 组编
执行主编 王玲娣
主审 翁素贞
上海科学技术出版社

CONG
HUAIYUN
DAO
YUYING
MUYING
HULI
JIAOCHENG



内容提要

全书分医学基础知识、护理基础知识、孕产妇护理、婴幼儿护理和常见疾病护理及急救知识五个部分,具体介绍新婚夫妇及其家人应如何应对从准备怀孕到怀孕后期和产褥期的护理及新生儿的护理知识,包括孕产期的自我检测和护理、分娩前的准备及产褥期护理、饮食的调理和营养、新生儿的喂养和护理、母婴疾病的发现和防治、婴幼儿的早期教育和智力开发、母婴的健身运动等。内容科学而实用,针对性强,并结合内容配有专家指导和知识链接,极具指导性。不仅适合从事母婴护理的工作人员、孕产妇及其家人阅读参考,而且还可以作为母婴护理培养的教学用书。

从 怀 孕 到 育 婴 —— 母 婴 护 理 教 程

图书在版编目(CIP)数据

从怀孕到育婴:母婴护理教程/上海市护理学会组编.上海:上海科学技术出版社,2007.11

ISBN 978-7-5323-9093-9

I. 从… II. 上… III. ①妊娠期-护理 ②产褥期-护理
③新生儿-护理 IV. R473.71 R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第149702号

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)
上海精英彩色印务有限公司印刷
新华书店上海发行所经销

开本 889×1194 1/24 印张 $4\frac{1}{3}$ 字数138千

2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

印数:1-6 250

定价:25.00元

如发生质量问题,读者可向工厂联系调换

序

医学基础知识

护理基础知识

孕产妇护理

婴幼儿护理

常见疾病护理及急救知识

随着时代的发展，人们对孕妇和婴儿健康的要求，已不仅仅是“母子平安”，而是要宝宝健康聪明、发育良好，妈妈轻松愉快、恢复迅速，传统的家庭照顾方法显然难以实现这些目标；另一方面，由于生活和工作节奏的加快以及生育数量的下降，年轻的父母们缺乏积累经验的机会和学习有关知识的时间。于是，对专业化的母婴护理服务需求与日俱增，越来越多的母婴护理员进入寻常家庭。

母婴护理服务作为一个新兴行业，市场空间广阔，但也存在从业人员素质不高、管理不够规范等问题。要想和谐发展，抓好从业人员培训以确保优质服务是重要前提。上海市护理学会从2001年开始关注并着手培训母婴护理员，良好的培训质量获得社会各界的好评。在组织教学过程中，我们发现，由于母婴护理服务的从业人员缺乏必要的护理基础知识，普通院校的《妇产科护理学》和《儿科护理学》教材并不适合她们阅读，为此上海市护理学会妇产科专业委员会组织全体教学人员针对培训对象的特点组织编写教材，多次实践，学员普遍反映内容阐述清晰、深入浅出、便于理解和记忆。而今，在对原教材整理加工的基础上，作为正式的书籍出版，使母婴护理从业人员能拥有一本适合自己阅读的专业书，无疑会有力地推动母婴护理行业的有序发展。

这是一本集母婴护理知识、经验和智慧的书，是一本契合时代需要的书。全书非常注重实用性和可操作性，不仅可以作为母婴护理培训班的教学用书，也可以作为孕产妇和婴幼儿照顾者的实践指南。

这里，我要向全体编者表示祝贺，对她们为母婴护理事业发展所付出的努力表示衷心感谢！也诚挚地希望能有更多年轻的妈妈和准妈妈从中获益，祝愿所有的宝宝都能健康茁壮地成长！

上海市护理学会理事长 **翁素贞**

2007年6月

前言

时代的发展、卫生保健事业的日益完善，以及人们对孕妇和婴儿健康观念的转变，使得广大育龄妇女及其家人越来越重视新生命的创造，并对如何顺利地地完成一个完整而又科学的怀孕、分娩、哺育和养育过程非常关注。另一方面，由于生活和工作节奏的加快，社会对专业化的母婴护理服务需求越来越多。为此，近年来上海市护理学会妇产科及儿科专业委员会根据市场的需求，开办了母婴护理员的培训，良好的培训质量获得了社会各界的好评。本书就是在总结、归纳教学的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写而成。

全书分医学基础知识、护理基础知识、孕产妇护理、婴幼儿护理、常见疾病护理及急救知识五个部分，具体介绍新婚夫妇及其家人应如何应对从准备怀孕到怀孕后期和产褥期的护理及新生儿的护理知识，包括孕产期的自我检测和护理、分娩前的准备及产褥期护理、饮食的调理和营养、新生儿的喂养和护理、母婴疾病的发现和防治、婴幼儿的早期教育和智力开发、母婴的健身运动等。内容科学而实用，针对性强，并结合内容配有专家指导和知识链接，极具指导性。不仅适合从事母婴护理的工作人员、孕产妇及其家人阅读参考，而且还可以作为母婴护理培训的教学用书。企望本书的出版能有更多的育龄期妇女、孕产妇及其家人从中获得实质性的帮助，祝愿所有的孕产妇身心健康，宝宝健康成长！

本书在编写过程中，得到了复旦大学护理学院的大力支持，巾帼母婴、小阿华母婴为本书提供了部分照片的拍摄，在此表示诚挚的感谢。

由于水平有限，书中难免会存在一些不足和遗憾，我们热切希望从事母婴保健工作的同行们和广大读者对书的内容提出宝贵意见，使之日臻完善。

编著者

2007年8月

目录

医学基础知识

- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| (一) 创造新生命...8 | 4. 系统...9 | (五) 营养与饮食...11 |
| (二) 人体基本构造...8 | (三) 生存链...9 | 1. 营养素...11 |
| 1. 细胞...8 | (四) 健康及相关因素...10 | 2. 饮食调护原则...13 |
| 2. 组织...8 | 1. 健康定义...10 | 3. 医院常用饮食类型...13 |
| 3. 器官...9 | 2. 影响健康的相关因素...10 | 4. 进食文化...14 |

护理基础知识

- | | | |
|------------------|-----------------|---------------|
| (一) 休养环境...15 | 1. 清洁...17 | 4. 血压测量...20 |
| (二) 个人卫生...15 | 2. 消毒...18 | 5. 热水袋应用...20 |
| 1. 口腔清洁...15 | (四) 一般护理操作...18 | 6. 冰袋应用...21 |
| 2. 床上擦浴...16 | 1. 体温测量...18 | 7. 酒精擦浴...21 |
| 3. 便器使用...16 | 2. 脉搏测量...19 | 8. 开塞露应用...21 |
| (三) 清洁与消毒知识...17 | 3. 呼吸测量...19 | 9. 给药知识...21 |

孕产妇护理

- | | | |
|------------------|------------------|----------------|
| (一) 孕期保健...23 | 3. 孕期一般护理指导...30 | 6. 产前检查内容...38 |
| 1. 孕期保健基础知识...23 | 4. 孕期自我监测指导...34 | 7. 孕期禁忌知识...38 |
| 2. 孕期营养保健...25 | 5. 孕期胎教指导...35 | (二) 分娩护理...44 |

1. 分娩准备...44
 2. 产程护理...46
- (三) 产褥期护理...57

1. 产妇产后生理变化...57
2. 产后一般护理...59
3. 产褥期营养...60

4. 产后运动...61
5. 产褥期常见症状
及其防治...63

婴幼儿护理

(一) 婴幼儿解剖生理特点...66

1. 呼吸系统...66
2. 消化系统...66
3. 泌尿系统...67
4. 神经系统...67

(二) 婴幼儿生长发育...67

1. 婴幼儿年龄分期
及各期特点...67
2. 婴幼儿体格生长...68
3. 婴幼儿神经心理发育...70

(三) 婴幼儿营养与喂养...70

1. 婴幼儿营养素的需要...70
2. 婴儿喂养...72
3. 辅助食品的添加...78

(四) 婴幼儿生活护理...78

1. 户外活动...78
2. 皮肤锻炼...78
3. 体育锻炼...80

(五) 计划免疫...81

1. 程序...81
2. 接种后护理...81

(六) 婴幼儿早期教育...82

1. 大小便训练...82
2. 婴儿的早期教育...82

(七) 婴幼儿护理操作...82

1. 更换尿布及红臀护理...82
2. 婴儿沐浴(盆浴法)...82
3. 婴儿抚触...84
4. 人工喂养...87
5. 婴幼儿口服给药...88
6. 婴幼儿泳疗...88

常见疾病护理及急救知识

(一) 常见疾病症状与护理...90

1. 高热...90
2. 呼吸困难...90
3. 咳嗽、咯痰...90
4. 恶心、呕吐...91
5. 腹痛...91
6. 水肿...91

7. 婴幼儿哭闹...92
8. 呛奶...92

(二) 孕产妇特有疾病及护理...92

(三) 婴幼儿常见疾病及护理...93

1. 维生素D缺乏性佝偻病...93
2. 小儿肺炎...94
3. 小儿腹泻...95

4. 营养性缺铁性贫血...96

5. 常见寄生虫病...97

6. 小儿常见传染病...98

(四) 急救知识...99

1. 急救内容...99
2. 心跳骤停的就地抢救...100

医学基础知识

（一）创造新生命

图1-1是新生命产生的一个示意图。要创造一个新生命，至

少在怀孕前3个月就必须为受孕作准备。

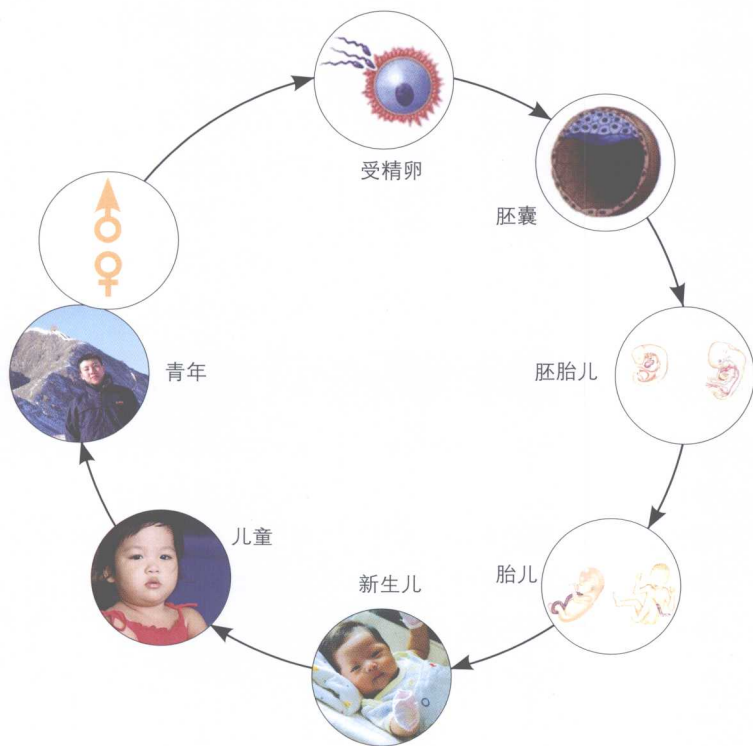


图 1-1

（二）人体基本构造

1. 细胞

是人体形态结构和功能的基本单位，是一切生物新陈代谢、生长发育、繁殖分化的形态基础。

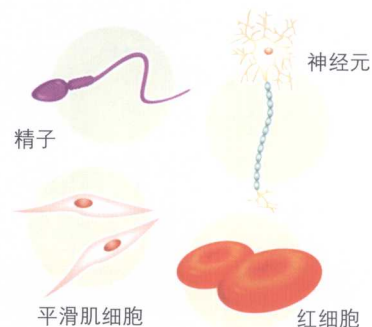


图 1-2 人体各种细胞

2. 组织

是众多细胞和细胞间质组合一起的细胞群体。

知识链接

细胞内或组织间隙有过多水分积聚，称之为水肿。

3. 器官

是几种不同类型的组织，构成一定形态和一定生理功能的构造。图1-3是胃的细胞、组织、器官示意图。

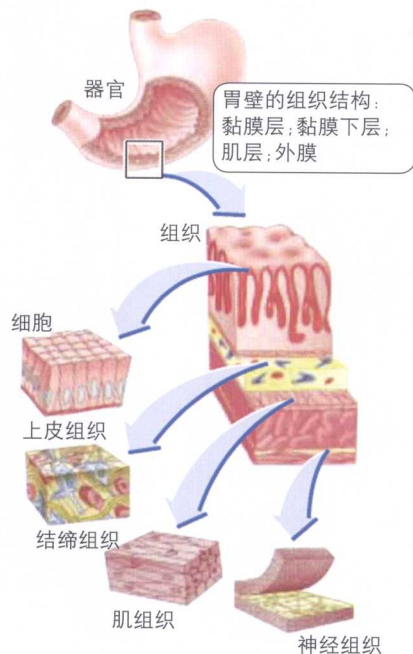


图 1-3 胃的细胞、组织、器官示意图

4. 系统

是许多功能相关的器官连接在一起，共同完成一种连续生理功能。

(三) 生存链(维持正常生理功能)

图1-4是维持正常生理功能的一个生存链，图1-5~图1-9

则可帮助你认识与之相关的一些系统结构。

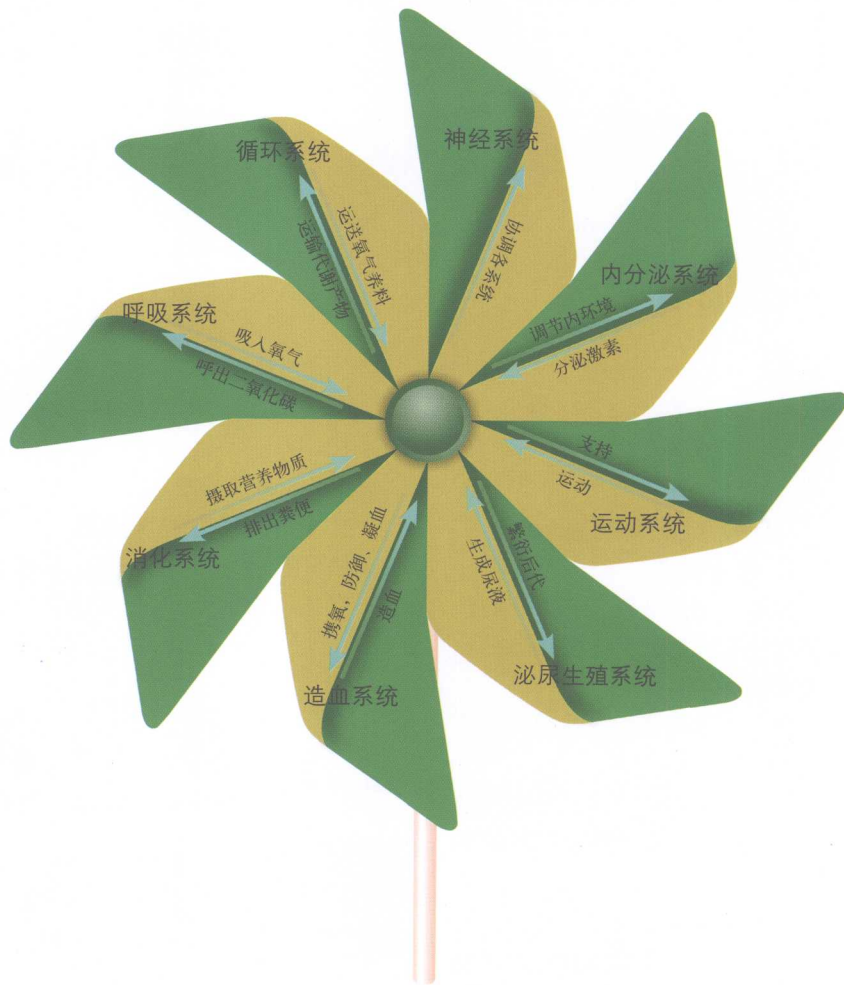


图 1-4

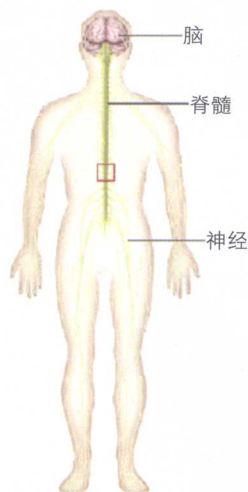


图 1-5 神经系统

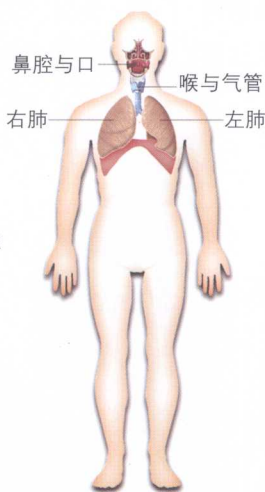


图 1-6 呼吸系统

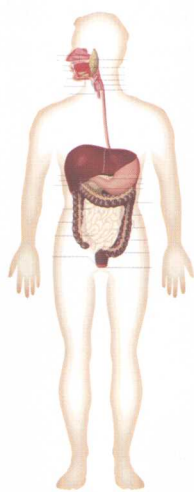


图 1-7 消化系统

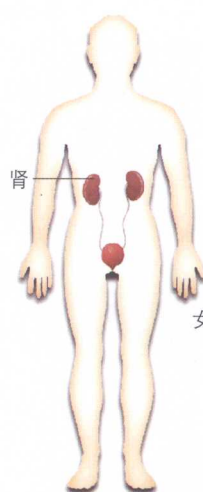


图 1-8 泌尿系统

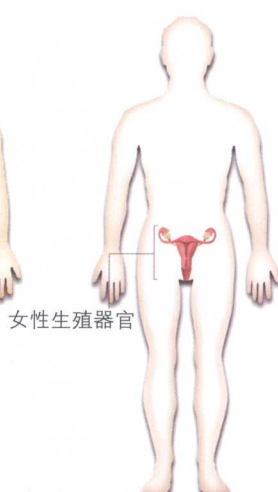


图 1-9 女性生殖系统

(四) 健康及相关因素

1. 健康定义

健康，不仅是没有躯体疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

(1) 身体健康：指生理功能正常、无躯体疾病。

(2) 心理健康：涵义是完整的人格，良好的人际关系和明确的生活目标。

(3) 良好的社会适应能力：指一个人其心理活动和各种行为，能适应当时复杂的环境变化，为人所

理解，为大家所接受。

2. 影响健康的相关因素

(1) 病原微生物入侵：如细菌、病毒、真菌、原虫等(图1-10)。

(2) 理化因素：如冷、热、化学、刺激性气体等。

(3) 心理社会因素：如社会环境、心理平衡失调等。

(4) 其他：先天性、遗传性、

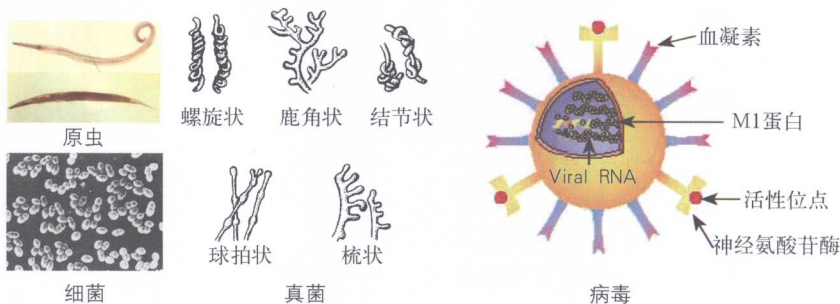


图 1-10 病原微生物

免疫性等因素。

（五）营养与饮食

人类为了维持生命与健康，保证生长发育和从事劳动，每天必须进食一定数量的食物，摄取各种营养素。

1. 营养素

1) 碳水化合物：分单糖、双糖、多糖三大类。葡萄糖、果糖、半乳糖为单糖，可被人直接吸收；蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉、糊精

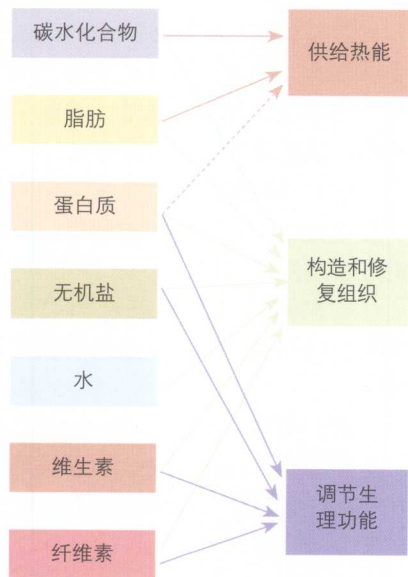


图 1-11

等为双糖，需经体内消化酶作用后转变为葡萄糖才能被人体吸收。

（1）作用

- ① 供给热能。
- ② 构成神经和组织的主要成分。

③ 保肝、解毒及抗生酮。

（2）来源：米、面、杂粮、块茎类植物及各种糖类。

（3）需要量：每日每千克体重需5~8克。胰岛素功能不全及肥胖者需减量。

2) 脂肪：由甘油和脂肪酸组成。分饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，动物脂肪大多为饱和脂肪酸（除鱼肝油等），植物脂肪多为不饱和脂肪酸（除椰子油等）。必需脂肪酸人体不能合成，必须从食物中获取，其中植物油中含量高于动物油，且易吸收。

（1）作用

- ① 供给热能及必需脂肪酸。
- ② 构成身体组织，如生物膜等。
- ③ 维持体温，保护内脏。
- ④ 有利于脂溶性维生素的吸收。

（2）来源

① 动物脂肪：猪油、牛油、羊

油、奶油、鱼肝油等。

② 植物脂肪：豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油、椰子油等。

（3）需要量：每日每千克体重0.8~1.0克，高脂血症、肥胖者需减量。

3) 蛋白质：食物蛋白中含有20多种氨基酸。有些氨基酸人体不能合成（成人8种，儿童10种），必须由食物蛋白供给，称之为必需氨基酸。食物中含必需氨基酸的蛋白称为优质蛋白。动物蛋白均为优质蛋白。

（1）作用

- ① 构成和修复人体组织，补充代谢消耗。
- ② 构成体内各种酶、抗体和某些激素。

③ 促进生长发育。

④ 供给热能。

（2）来源

① 动物蛋白：乳类、肉类、蛋类、鱼类等。

② 植物蛋白：豆类及其豆制品、谷类、坚果仁等。

（3）需要量：每日每千克体重0.8~1.2克，可根据机体所需增减，如妊娠、哺乳及婴幼儿生长发育

育期需增加；肝肾功能不全者需限制。

4) 无机盐：又称矿物质，包括常量元素钙、磷、钾、钠、镁和微量元素铁、铜、碘、锌等，如：

(1) 钙

①作用：系组成骨骼及牙齿的主要成分，协助血液凝固，维持肌肉神经的正常兴奋性，维持体内酸碱平衡。

②来源：乳类、海产品、豆类、深色蔬菜等。

(2) 钾

①作用：调节酸碱平衡和神经肌肉活动。

②来源：乳类、肉类及柑橘、胡萝卜、红枣等。

(3) 钠

①作用：保持渗透压均衡，维持酸碱平衡。

②来源：食盐等。

(4) 铁

①作用：是血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素C和多种酶的主要成分。

②来源：动物肝脏、血及瘦肉、豆类、海产品、蛋黄、绿叶蔬菜等。

(5) 锌

①作用：含锌酶参与核酸、蛋白质、碳水化合物、维生素A等的代谢，促进性器官的发育。

②来源：乳类、动物肝脏、鱼类、肉类、海产品等。

5) 水：是维持生命最基本的营养素，占体重60%~70%。成人每日需要量为2 500~3 000毫升。

①作用：调节体温，起润滑作用，能促使代谢废物排出体外。

②来源：通过饮水和摄入的食物中获取。

6) 维生素：是维持人体正常功能的一类低分子有机化合物，大多不能在体内合成，必须从食物中摄取。分脂溶性维生素和水溶性维生素，如：

(1) 维生素A

①作用：促进生长，防治夜盲症，维护上皮细胞组织，促进全身免疫功能。

②来源：动物内脏、鱼肝油、乳类、蛋以及橙黄色或深绿色蔬菜或水果，如胡萝卜、绿叶蔬菜、木瓜、芒果等。

(2) 维生素B₁

①作用：防治神经炎和脚气病，增进食欲，促进生长发育。

②来源：粗粮、豆类和干果

类、动物内脏和瘦肉、蛋类中含量较多。

(3) 维生素B₂

①作用：促进生长，保护皮肤和黏膜完整性，是构成脱氢酶的主要成分。

②来源：动物内脏、乳类、蛋黄、绿叶蔬菜、全麦、豆类等。

(4) 维生素B₆

①作用：是作用于氨基酸的重要辅酶，抗脂肪肝、降低胆固醇，防治妊娠反应及由药物、放射治疗所引起的呕吐。

②来源：动物肝脏、肉类、鱼类、乳类、蔬菜、粗粮、干果、豆类、胡萝卜、柿椒、菠菜、香蕉、梨等；肠道细菌亦可部分合成。

(5) 维生素B₁₂

①作用：促进叶酸的利用，促进红细胞发育成熟。

②来源：动物内脏及肉类、鱼类、牡蛎等；亦可由肠道细菌合成。

(6) 烟酸

①作用：维持皮肤、神经及消化系统正常功能，是体内辅酶I、辅酶II的组成部分。

②来源：动物内脏、瘦肉、花生、豆类、粗粮及干酵母等。

(7) 叶酸

①作用：能促进骨髓造血功能。

②来源：绿色蔬菜中含量较多，在动物肝、肾及牛肉、酵母等中也存在。

(8) 维生素C

①作用：能抗坏血酸，增加抵抗力，促进造血，帮助铁的吸收。

②来源：新鲜蔬菜和水果等。

(9) 维生素D

①作用：促进钙和磷吸收，抗佝偻病。

②来源：动物肝脏和蛋类、鱼肝油及日光。

(10) 维生素E

①作用：促进新陈代谢，提高免疫能力，保护细胞膜免受过氧化物质损害，增强氧的利用率。

②来源：麦胚油、核桃油、葵花子油、玉米油等，以及绿叶蔬菜、肉类、乳类、鱼类等。

(11) 维生素K

①作用：促进血液凝固，参与体内氧化还原过程，增强胃肠道蠕运动和分泌功能。

②来源：动物肝脏及菠菜、包心菜、番茄等。肠道细菌亦能合成。

7) 纤维素

①作用：增加肠蠕动和粪便体积；能降低胆固醇和改善便秘。

②来源：蔬菜、水果、各种粗粮（全谷类）等。

2. 饮食调护原则

饮食调护以清淡、有节、平衡、辨证施食为原则。

1) 清淡：是指主食以五谷杂粮为主，副食以蔬菜、豆类、鱼类、植物油为辅调配的饮食。

2) 有节：是指饮食要节制、合理、定时、适量、卫生、冷热及软硬相宜。

3) 平衡：是指饮食多样化，不挑食、不偏食。

4) 辨证施食：是根据人的体质和病症的性质给予合理饮食，如虚寒证应予以温补类饮食，实证给予宣散消导类饮食。

3. 医院常用饮食类型

根据不同人的特点配制饮食，使之易于消化吸收，得到所需营养素，增强抵抗力，防止并发症的发生，称作饮食治疗。医院饮食的种类可分为3

种：基本饮食、治疗饮食和试验饮食。

1) 基本饮食：基本饮食又可分为普通饮食、半流质、流质。

(1) 普通饮食

①适用于消化功能正常的人，孕产妇和不必限制饮食者。

②饮食原则：易消化，无刺激性。

③用法：每日进餐3次，蛋白质70~90克，脂肪60~70克，碳水化合物350~400克，热能达9.5~11兆焦。

食谱应注意经常更换，烹调要适合口味；建立饭菜检查制度；对



图 1-12 平衡膳食

餐次时间做合理安排,还应注意饮食卫生,做到色、香、味俱全,温度适宜。

(2) 半流质

①适用于发热、消化不良、腹泻,以及手术后等患者。

②饮食原则:细、软,易于消化,少量多餐,无刺激性,纤维素含量少,营养丰富。食物呈半流体、半固体状,如粥、面条、馄饨、蒸鸡蛋、肉末、豆腐、菜末、面包、蛋糕等。

③用法:每日进餐5~6次,蛋白质60克,脂肪50克,碳水化合物270克,总热能6.5~8.5兆焦。

(3) 流质

①适用于高热,因口腔咽部病变而咀嚼困难者,以及手术后肠胃需要休息的患者和腹泻者。

②饮食原则:食物呈液体状,无渣滓,易于吞咽和消化,如乳类、豆浆、米汤、稀藕粉、肉汤、菜汁、果汁等。因所含热量及营养素不足,不宜长期食用。如需长期食用流质者,须给予特殊配制的混合乳。

③用法:每日6~7次,每次100~300毫升,蛋白质约40克,脂肪25~30克,碳水化合物108克,

总热能3.5~5.0兆焦。

2) 治疗饮食:针对营养失调及疾病的情况而调整适当的饮食和营养需求量,以达到治疗目的,称为治疗饮食。常用治疗饮食有高蛋白饮食、低脂肪低胆固醇饮食、少盐饮食等。

(1) 高蛋白饮食

①适用范围:孕妇、乳母及患有长期消耗性疾病患者等。

②饮食原则:增加蛋白质总量,每千克体重每日需供应1.5~2.0克,成人每日需蛋白质总量90~120克,日常饮食中注意增加肉、鱼、蛋、豆制品等动植物蛋白。一般在正餐时加高蛋白菜一份,或早餐加牛奶250克及鸡蛋2个。

(2) 低脂肪低胆固醇饮食

①适用范围:冠心病、动脉硬化、高脂血症及肝、胆、胰疾病患者。

②饮食原则:脂肪总量在每日50克以下,胆固醇控制在300毫克以内,尤其要限制动物脂肪的摄入及含胆固醇高的食物(内脏、蛋黄、鱼子等)。禁用油炸食物、肥肉、动物油。烹调可采用蒸、煮、烩等方法,改善食物的色、

香、味。

(3) 少盐饮食

①适用范围:先兆子痫、重度高血压、肾炎、心脏病、肝硬化伴腹水等患者。

②饮食原则:成人每日食盐不超过2~3克(或酱油10毫升),忌食一切腌制食品。

4. 进食文化

(1) 提供良好的进食环境。

(2) 共同进餐,以增进食欲;床上进餐者,宜置床上小桌。

(3) 饭前洗手、漱口。

(4) 菜肴色香味俱全,并尊重个人口味喜好。

(5) 尊重民族或宗教风俗习惯,如回族者禁食猪肉等。

(6) 餐后尽快取走食盘,协助洗手、漱口,并整理环境。



图 1-13 床上小桌

护理基础知识

(一) 休养环境

孕产妇和婴幼儿需在一个愉悦温馨的氛围和安静、整洁、温湿度

适宜、通风采光良好及有安全保障的环境中休养,可满足其生理、心理及康复的需要(图2-1)。



图 2-1 休养环境

(二) 个人卫生

个人卫生是维持和获得健康的重要保证,它可清除污垢,防止病原微生物生长,促进血液循环,有利于体内废物排泄,同时能使个人感到舒适愉悦。

1. 口腔清洁

(1) 用物准备:备软毛牙刷、牙膏和盛好温开水的漱口杯,弯盘(或小面盆)和干毛巾。

(2) 操作步骤:头部稍抬高,呈半卧位或侧卧位,头偏向一侧,颈部围一干毛巾,弯盘放在口角旁,先给漱口水,然后让孕产妇自行刷牙,刷牙要沿齿缝纵向刷,牙齿的内、外及咬合面都要刷干净,最后漱口并用干毛巾擦净面部。

(3) 如有口腔黏膜溃疡者,按医嘱涂药(如锡类散、冰硼散等)。

(4) 提倡每月更换牙刷1把,以免细菌繁殖而引起发炎。