

1688 百味丛书

编著 屠海燕

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 坐月子调养 100招

畅销
特惠版

第二辑



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的坐月子调养 100 招/屠海燕编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2009. 9

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6873-2

I. 你... II. 屠... III. 产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. F714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132234 号

你不可不知的坐月子调养 100 招

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 124 000
版 次 2009 年 9 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6873-2
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

1688 百味丛书

你不可不知的 坐月子调养 1000招

编著 屠海燕



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

CONTENTS



准备月子 10 招:有备而为,精心迎接宝宝的到来

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 001. 临产前,准备好产后的生活用品 ... 6 | 007. 了解早产儿 15 |
| 002. 了解产后生殖器官的变化 8 | 008. 准备新生宝宝的生活用品 16 |
| 003. 了解产后体内系统的变化 9 | 009. 准备新生宝宝的日用品 18 |
| 004. 了解产后身体的其他变化 10 | 010. 为新生宝宝布置一个干净舒适的
环境 20 |
| 005. 认识新生儿 12 | |
| 006. 了解新生宝宝健康评估 13 | |



坐好月子 60 招:精调细养,新妈妈和宝宝共度过

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 011. 精心安排月子妈妈的营养 ... 21 | 030. 产后子宫恢复异常有对策 66 |
| 012. 月子妈妈饮食有新要求 23 | 031. 产后会阴愈合异常有对策 67 |
| 013. 哺乳妈妈的饮食调养 26 | 032. 产后腹泻困难有对策 68 |
| 014. 月子第 1 周营养补充及菜肴推荐
..... 28 | 033. 产后腹背痛有对策 70 |
| 015. 月子第 2 周营养补充及菜肴推荐
..... 31 | 034. 产后手足痛有对策 72 |
| 016. 月子第 3 周营养补充及菜肴推荐
..... 34 | 035. 产后乳房疼痛有对策 73 |
| 017. 月子第 4 周营养补充及菜肴推荐
..... 37 | 036. 产后骨盆疼痛有对策 74 |
| 018. 哺乳妈妈的奶水怎样才能更多
..... 40 | 037. 产后肌风湿有对策 75 |
| 019. 剖宫产妈妈的营养调理方案 ... 43 | 038. 产后出血有对策 76 |
| 020. 月子妈妈营养保健,试一试食疗
..... 46 | 039. 产后阴道松弛有对策 77 |
| 021. 妈妈怎样做好月子卫生护理 ... 52 | 040. 产后腹壁松弛有对策 78 |
| 022. 妈妈怎样做好月子生理保健 ... 54 | 041. 产后脱肛感有对策 79 |
| 023. 月子第 1 周保健细节指导 ... 56 | 042. 产后子宫脱垂有对策 80 |
| 024. 月子第 2 周保健细节指导 ... 58 | 043. 产后外阴炎症有对策 81 |
| 025. 月子第 3 周保健细节指导 ... 59 | 044. 产褥感染有对策 82 |
| 026. 月子第 4 周保健细节指导 ... 60 | 045. 产后多汗发热有对策 84 |
| 027. 月子妈妈乳房护理的关键 ... 61 | 046. 产后妈妈脱发有对策 85 |
| 028. 剖宫产妈妈的产后恢复方案 ... 62 | 047. 产后盆腔静脉曲张有对策 ... 87 |
| 029. 产后恶露异常有对策 64 | 048. 新妈妈,及时进行产后健康检查
..... 88 |
| | 049. 妈妈产后抑郁要警惕 90 |
| | 050. 母乳喂养,有利于宝宝健康 ... 92 |
| | 051. 母乳喂养有方法 95 |
| | 052. 教妈妈,混合喂养方法 98 |
| | 053. 教妈妈,人工喂养方法 100 |

054. 教妈妈,奶粉喂养方法	101
055. 教妈妈,为新生宝宝换洗尿布	105
056. 教妈妈,为新生宝宝穿脱衣服	107
057. 教妈妈,为新生宝宝洗澡 ...	108
058. 教妈妈,为新生宝宝安排睡眠	110
059. 教妈妈,给新生宝宝特别护理	112



恢复美丽 20 招:美体修颜,新妈妈的别样风采

066. 月子后,尽快恢复身体机能 ...	143
067. 月子恢复,从按摩开始	145
068. 月子后,抓紧产后肌肉的恢复训练	147
069. 剖宫产妈妈,还需进行辅助训练	150
070. 月子后,做一做恢复操	151
071. 安全瘦身运动,现在就要开始	152
072. 满月后,做一做瘦身操	154
073. 新妈妈,健康瘦身饮食方案 ...	155
074. 新妈妈,吃出白皙细腻的肌肤 ...	157
075. 新妈妈,“吃掉”皱纹	159
076. 新妈妈,开始祛斑美肤大行动	161
077. 新妈妈,日常祛皱了无痕 ...	163

060. 教妈妈,学新生宝宝按摩操 ...	116
061. 提醒妈妈,给新生宝宝做疾病筛查	118
062. 教妈妈,新生宝宝常见现象防护	120
063. 教妈妈,新生宝宝常见疾病处理	125
064. 教妈妈,新生宝宝特殊疾病应对	130
065. 教妈妈,给新生宝宝用药 ...	141

078. 新妈妈,抚平可怕的橘皮组织	165
079. 新妈妈,自制美容面膜	166
080. 新妈妈,呵护你的秀发	168
081. 新妈妈,玉颈可以养成	170
082. 抢救身材,展开塑身有氧运动	171
083. 新妈妈,做一做塑身瑜伽 ...	173
084. 月子后,健康美胸日常全护理	174
085. 新妈妈,乳房疾病预防方案 ...	175
086. 月子后,改善乳房下垂方案 ...	177
087. 新妈妈,学会自查乳房	178
088. 新妈妈,新形象	179
089. 月子后,尽快恢复健康性心理	181
090. 新妈妈,需要制订产后避孕计划	182



重返职场 10 招:调适心理,为健康生活减压

091. 新妈妈调适好心理,重返职场	184
092. 减排压力,着重绿色饮食 ...	186
093. 职场妈妈,四季饮食养生 ...	188
094. 职场妈妈,日常膳食祛病 ...	190
095. 试一试,饮食减压法	192
096. 试一试,瑜伽减压法	193

097. 试一试,调节减压法	195
098. 试一试,保养减压法	196
099. 试一试,香薰减压法	197
100. 聪明妈妈,建立好家庭新关系	198

A

准备月子 10 招： 有备而为，精心迎接宝宝的到来

001

临产前，准备好产后的生活用品

关键词 产妇 用品 准备



专家讲座

一般来说，现在医院只为产妇准备了母亲分娩后的卫生用品。所以，准妈妈在怀孕的最后日子里，还要为分娩后的月子生活提前准备一些日用品，主要包括日常用品和养护用品。



准备清单

1. 一般日常护肤品

- 护肤霜 ● 洁面乳 ● 隔离霜
- 精华素 ● 修护液 ● 沐浴露
- 洗发液

2. 孕期特殊养护用品

● 眼霜：选用内含各种天然营养成分的孕妇专用眼霜，可以改善眼部肌肤松弛状态，防止妊娠期眼部水肿现象的产生。

● 紧肤凝露：选用完全不含酒精与油质成分的孕妇专用品，可以为肌肤提供充分安全保障，提供持久的水分滋养，修复因孕产导致肌肤酸碱平衡紊乱状态，使肌肤重新回复天然弱酸性，并能改善因孕产造成的皮肤粗糙、毛孔粗大现象，令肌肤重新回复爽滑细腻。

● 润肤油：选用容易吸收且不油腻的



润肤油，可以深入肌肤底层，保持光滑柔润，能对抗干燥皮肤以及妊娠纹，减缓皮肤瘙痒的感觉。

● 护体乳液：准妈妈每日早晚或淋浴后，将适量护体乳液涂于全身干燥部位，并轻轻按摩，能缓解干燥、起皮、粗黄、瘙

痒等孕产肌肤现象,增强弹性,并保持肌肤持久润滑、自然健康。

● **乳头保护膏**:准妈妈使用乳头保护膏,能保护乳头并帮助受损或皲裂乳头的愈合,克服母乳喂养中的乳头疼痛问题。

● **乳房按摩油**:准妈妈使用乳房按摩油并辅以轻柔按摩,能有效保持乳头柔软和胸部弹性,同时促进乳汁的分泌。

● **妊娠霜**:妊娠霜是准妈妈在孕前和妊娠期使用的用品,含有多种营养成分,能直接作用于肌肤纤维层,提升纤维细胞活性,有效增强皮肤延展性,使肌肤充分适应妊娠期形体变化,防止皮下纤维因过度抻拉

而断裂,能够有效减少妊娠纹产生。

● **妊娠纹按摩油**:准妈妈从妊娠初期直至分娩后3个月内使用(剖宫产的妈妈等伤口愈合后再使用)每天2~3次,可以预防皮肤干燥和妊娠纹,有效增强结缔组织的弹性和柔韧性,全面改善皮肤的扩张能力。

● **按摩口哩**:准妈妈使用按摩啫哩,可以舒缓活化疲劳的腿部以及脚趾,同时可以减轻脚部的肿胀。

3. 日常生活用品

- 卫生纸(以备垫床)
- 卫生巾
- 棉质内衣数套
- 吸奶器一只
- 优质收腹带一个



专家支招

准爸爸,为妈妈准备舒适温馨的产后休息环境

1. **卧室通风向南,保持空气新鲜**.准爸爸为妈妈准备的卧室要通风向南、阳光充足、空气流通、清洁温馨。妈妈居住的房间朝向南面可获取最大的日照;流通的空气可排除室内乳汁气、汗气、恶露的血腥气;空气新鲜有益于妈妈精神与情绪愉快,有利于休息;而整洁温馨的环境、勤换洗被褥床单,可以使妈妈心情舒畅、容易入睡。

2. **卧室内保持安静**.妈妈的卧室应保持安静,产后最初的日子应避免过多亲朋好友进入室内探视,以免妈妈劳神伤气而休息不好。此外,尽量不要开电视或音响,即便要开声音也不可过大。

3. **卧室温湿度适宜**.妈妈房间的温度

保持在20℃最好,温度太低容易使妈妈受凉,温度太高又会使妈妈感到头晕脑胀、精神不济,影响正常生活和休息。50%的空气湿度对妈妈最适宜,若相对湿度太高,室内就显得潮湿,不仅会引起妈妈感冒等疾病的产生,还会引起消化功能失调、食欲降低、肢体关节酸痛、浮肿等;若相对湿度太低,则会使妈妈觉得口干舌燥、脱水等。

爱心提醒



冬天可在室内放一盆水,夏天在地上喷洒洒水都可以提高空气湿度;打开门窗通风换气,可以散发潮湿的空气。



准备月子10招忠告

注意卧室色彩

居室的色彩很重要。色彩能够影响人的精神和情绪,它作为一种外在的刺激,能通过人的视觉产生不同感受,给人以某种精神作用。妈妈主要是休息和恢复,所以,可以选择偏冷的色彩来帮助妈妈休息,如蓝色、绿色或白色等宁静清爽的色彩。

002

了解产后生殖器官的变化

关键词 产后 生殖器官



专家讲座

1. **子宫的变化。**产后变化最大的是子宫。随着胎儿及胎盘排出后,妈妈子宫开始收缩、复旧,主要表现为子宫的纤维恢复和子宫内膜再生。分娩后,妈妈的子宫底在脐下 1~2 横指,可在脐下摸到一个硬块;到了产后 10~14 天,子宫缩入盆底,重约 300 克;4 周后,子宫恢复到正常大小,重 50~70 克;子宫完全恢复到原来的大小,需要 6~8 周。

2. **子宫内膜的变化。**产后,妈妈残留的蜕膜开始分化成两层,表层会坏死,随恶露排出;底蜕膜则为重建子宫内膜的来源,第 7~10 天就可恢复近似未怀孕时状态。除了胎盘所在处以外,完全的重建需 2~3 个星期。

3. **子宫颈的变化。**妈妈分娩后,子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态,随后子宫颈腺体的增生也渐渐地退化,产后 1 周左右,宫颈外形及内口恢复原形;2 周左右内口关闭;4 周恢复正常大小;约 6 周可恢复到未

怀孕前状态。

4. **阴道及会阴的变化。**妈妈生产时阴道会较为松弛、宽阔,产后妈妈的阴道腔逐渐缩小,阴道壁肌张力逐渐恢复;分娩过程中胎儿在通过阴道时造成的局部肿胀和小撕裂伤,需要 1 周左右的时间就能恢复。整个过程约需 6 周。

5. **输卵管的变化。**妈妈产后输卵管内细胞数目及体积都减少,需 6~8 周才能恢复到未怀孕时的构造。

6. **卵巢的变化。**妈妈产褥期会有相对性地不排卵,未哺乳的妈妈一般在产后 6~8 周才会排卵,最早则可在产后 6 周排卵;而哺乳的妈妈何时排卵、何时来月经,则取决于其喂奶时间的长短,一般在 28 周才排卵。此外,第 1 次月经的来临,经常是不排卵的。

7. **盆底组织的变化。**分娩后,妈妈盆底肌及筋膜因分娩过度伸张而弹性减弱,常伴有肌纤维部分撕裂。



专家支招

母乳喂养,帮助子宫复原

产后的子宫为了恢复原来的大小,需要更有力的回缩,所以在产后 1 周内妈妈会感到宫缩的疼痛,这种宫缩会在妈妈给孩子哺乳时更为明显,但子宫收缩在几天内就减轻了。

喂奶可刺激母亲体内产生导致子宫收缩的激素释放,有助于子宫复原,所以,新妈妈最好以母乳喂养。此外,多与孩子肌肤接触以及在腹部放一个热水袋对子宫复原都有帮助。

003

了解产后体内系统的变化

关键词 心血管系统 泌尿系统 消化系统



专家讲座

● **心血管系统的变化。**产后因胎盘消失及周围组织间液回到血管，促使多余的液体回到循环中，新妈妈产后短时间内心血输出量很高，随后心血输出量降至生产前的40%，2~3周可恢复到未怀孕时状态。

● **泌尿系统的变化。**怀孕导致的泌尿系统扩张在产后2~8周内逐渐恢复正常。由于孕期妇女的体内滞留了大量水分，所以产褥初期尿量明显增多。而在生产过程中，由于膀胱受压受到伤害、膀胱肌张力减退等原因，产后常发生膀胱过胀及排不空的情形，易发生尿潴留，有可能发生泌尿道的感染。



爱心提醒



● **消化系统的变化。**产后，肠道的正常蠕动会逐渐恢复，约2周，胃肠道的蠕动就可以恢复正常。但由于产后妈妈大多躺在床上，加上腹部肌肉松弛、肠蠕动弱而慢，产后最初几天，新妈妈几乎都有便秘的困扰。



专家支招

早排尿，防止便秘

新妈妈产后应尽早解小便，可以采取热敷、按摩、多喝水等方法争取自然排尿，不要憋尿，必要时可加以导尿。同时，产后要适当活动，除蛋白质外还应注意多吃蔬菜和水果，如遇到排便不顺的情况可给予软便剂或灌肠。

004

了解产后身体的其他变化

关键词 恶露 月经 乳房 皮肤 腹部



专家讲座

1. 恶露的变化。当胎儿娩出后的3~4周内,妈妈子宫蜕膜便会开始坏死、脱落,这些子宫腔内的坏死组织物、黏液和创面排出的血液混合在一起,从阴道内排出,称为恶露。最初开始的2~3天的恶露为血性恶露,颜色鲜红;3~4天后颜色逐渐变淡呈褐色,量也变少;到第10天左右,变为淡黄或乳白色,分泌物大量减少至无色。不过也有人分泌棕色黏液,并且会持续较久。此种恶露可以持续2~6周。

2. 月经很快就会来潮。有的妈妈产后1个多月月经就再次来潮了,有的妈妈产后1年月经才迟迟来潮。母乳喂养的妈妈,因为泌乳素的分泌对雌激素和黄体生成激素的分泌产生抑制作用,所以通常都会有月经延迟的现象,有的甚至整个哺乳期都没有月经。而不哺乳的妈妈,大约在产后6~8周可以恢复来潮。

3. 乳房的变化。一般来说,产后第2~4天乳房开始充血、鼓胀、发硬、压痛,随之就有灰白色或淡黄色的乳汁分泌而产生乳汁,这是初乳。初乳呈深柠檬黄色,一般在产后第2天开始排出,约可持续5天。初乳中含有很多蛋白质、矿物质及免疫球蛋白,也有少量糖和脂肪,可使婴儿获得对某些传染病的抵抗力,应尽可能地让孩子充分吸吮,不要因为这时妈妈的奶量不多



而放弃母乳喂养。数日后乳汁变为白色,脂肪含量增多、汁浓,称为成乳。

乳汁的多少与乳腺的发育、妈妈的身体状况及情绪有关。妈妈患病、精神抑郁、营养不良、先天乳腺发育不良等都可能影响乳汁的分泌。所以注意摄取充分的营养,保证充足睡眠,保持愉快情绪,增加孩子吸吮妈妈乳头的频率,适当地按摩乳房等都有利于乳汁的分泌。孩子吸奶可以促进乳汁的分泌。

此外,有的妈妈在腋窝下可以摸到硬块,挤压时可见少许乳汁,这是副乳腺,一般在产后可自行消退。

4. 皮肤、腹部的变化。产后,下腹正中线的色素沉着会逐渐消失,而腹部出现的紫红色妊娠纹会变成永久性的银白色旧妊娠纹;腹壁在产后表现为明显松弛,而且这些变化一时很难

恢复,并且绝大多数女性的身体在生过孩子后会有腹部隆起、腰部粗圆、臀部宽大的变化。产后,新妈妈尽快进行轻揉腹肌的锻炼和抬腿,会有助于恢复肌肉张力。

5. 其他一些变化。体温的升高。由于分娩时肌肉的剧烈收缩,有的妈妈产后体温

会有暂时的升高,一般不超过 38°C ,几小时后会自然退下。分娩三四天后,由于乳腺的肿胀、疼痛,有的妈妈也可能会有体温的轻微升高。如果分娩后 2~3 天内,妈妈体温持续在 38°C 以上而且不降,应及时看医生。

爱心提醒



● **脉搏的迟缓。**产后妈妈的脉搏会比以前变慢,可在 50~60 次/分钟,这种现象被称为产褥性迟脉,不必担心。

● **出汗增多。**妈妈分娩后都有出汗多的现象,以夜间睡眠和睡醒时较明显,妈妈的头发、衣裤、被褥常被汗液浸湿,俗称“褥汗”。产后出汗多,主要是因为产后妈妈汗腺分泌旺盛,将妊娠期间积聚在体内的水分通过皮肤大部分排泄出体外,所以产后特别容易出汗;此外,产后许多妈妈喝红糖水、热汤、热粥较多也是产后多出汗的另一个原因。

产后出汗多不是病态,而是正常的生理现象,这种现象一般在产后 1~3 天较为明显,产后 10 日左右好转,并逐渐自行消失。新妈妈不必焦虑与担忧,只要注意皮肤清洁即可。



● **食欲的变化。**有的妈妈产后食欲大增,也有的妈妈产后一连数天没有食欲,只是感到口渴。这些都是产后食欲的变化,不用担心。没有食欲的妈妈随着体力的逐渐恢复,食欲会有所增加,此时适当地补充水分或半流质也会有助于体力的恢复。

● **耻骨联合分离。**有的妈妈由于分娩时产力的作用,骨盆的耻骨联合部分出现分离现象,产后活动时 would 感到局部的疼痛,必要时应请医生检查,予以固定和矫正。



准备月子 10 招忠告

注意采取避孕措施

一般来说,初产妇和年轻妈妈比经产妇和高龄的妈妈月经再次来潮要较早,因此,一定要注意哺乳期的避孕问题。由于排卵会比月经更早发生,即便在月经再次来潮前开始性生活,也应采取避孕措施。

005

认识新生儿

关键词 新生儿 分类



专家讲座

胎儿从出生后脐带结扎开始到满 28 天前这一段时间称新生儿期,这一时期的小儿统称为新生儿。

正常新生儿指胎龄满 37~42 周;体重 2500 克以上,通常 3000 克左右;身长 47 厘米以上,平均约 50 厘米;无任何畸形和疾病,各器官功能已相当成熟的活产新生儿。

正常新生儿有如下外貌特点:皮肤红润,胎毛少;可见乳头及乳晕,乳房可扪及结节;指(趾)甲超过指(趾)端;四肢活动有力,有一定肌张力,呈屈曲状态;足底有较深的足纹;睾丸下降至阴囊,女婴大阴唇盖住小阴唇;呼吸有规律,哭声响亮。



专家支招

刚出生的新生儿并不都一样,胎龄(在子宫内的时间)有长有短,体重有轻有重。依据胎龄分类和体重,可以将新生儿进行分类。新妈妈要注意新生的宝宝属于哪一类,要根据新生宝宝的分类,有针对性地对新宝宝进行月子里的特别养护。

1. 按胎龄分类

●**足月儿**。指胎龄满 37 周(即 259 天)至 42 周(即 293 天)的新生儿。足月儿出生体重绝大多数在 2500~4000 克之间,平均为 3200 克,各器官、系统发育基本成熟,对外界环境适应能力较强。

●**早产儿**。胎龄满 28 周至不满 37 周的新生儿,不管体重多少,都称为早产儿。早产儿尚能存活,但由于各器官系统未完全发育成熟,对外界环境适应能力差,各种并发症多。

密切关注,新生宝宝属于哪一类

●**过期产儿**。胎龄满 42 周以上的新生儿。过期产儿并不一定比足月儿发育得更成熟,一部分过期产儿是由于母亲或胎儿患某种疾病造成的。

2. 按出生体重分类

●**低体重儿**。出生体重不到 2500 克的新生儿,统称低体重儿。低体重儿大部分为早产儿,部分为过期产儿。

●**正常体重儿**。出生体重在 2500~4000 克之间的新生儿,称为正常体重儿。

□□●**巨大儿**。出生体重超过 4000 克的新生儿,称巨大儿。胎儿在母体内获得了良好的营养,就出现了体重越来越重的巨大儿,但部分巨大儿是由于母亲或胎儿患某些疾病所致,如母亲患糖尿病、胎儿有 Rh 溶血病等。

006

了解新生宝宝健康评估

关键词 新生儿 健康评估 预防



专家讲座

每一位刚出生的新生儿都会得到医护人员的评分。新生儿的评分标准是由新生儿出生时的呼吸、心跳、反射、皮肤、颜色等5个方面的状况决定的,由新生儿出生时在场的医生、护理人员根据新生儿的具体情况进行评定。



营养评估标准清单

对新生儿营养状况的评估主要是依据其体重增长,一般分为以下几个层次。

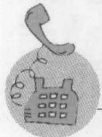
1. 营养情况极好: 新生儿出生1个月后体重增长超过700克以上。
2. 营养情况好: 新生儿出生1个月后体重增长500~700克。
3. 营养情况一般: 新生儿出生1个月

后体重增长300~500克。

4. 营养情况差: 新生儿出生1个月后体重增长不足300克。

5. 营养情况极差: 新生儿出生1个月后体重未增加。

6. 营养情况异常: 新生儿出生1个月后体重还未达到出生时的重量。

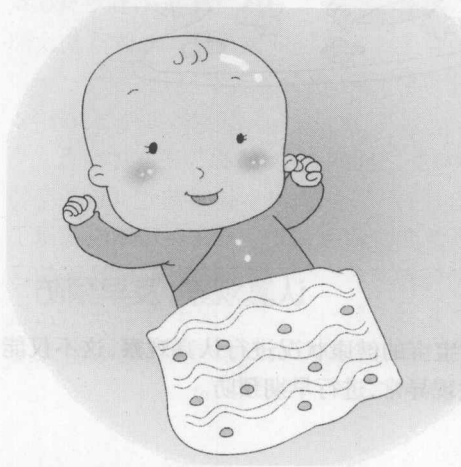


专家支招

新妈妈,怎样观察新生宝宝的健康

1. 呼吸次数。新生儿正常的呼吸频率为每分钟30~50次之间。

新生宝宝平日的呼吸节律常不规整,表现为时快时慢,这种现象在婴儿睡眠时更明显。这是因为初来人世的新生宝宝呼吸肌由于缺乏锻炼,呼吸能力较弱,主要靠膈肌呼吸,而新生宝宝的胸廓较软弱,气体进出肺部均受限制,使氧气与二氧化碳交换不畅,再加上新生宝宝呼吸中枢调节功能不健全,所以造成宝宝缺氧而致呼吸节律不整,表现为时快时慢,甚至有时暂停呼吸。这属于一种正常生理现象,只要宝宝皮肤颜色红润,不呈青紫或青灰色,



妈妈就不必惊慌。

2. 脉搏次数。新生儿正常的脉搏次数为每分 120 次左右。

3. 四肢活动。新生儿出生后基本在睡眠中,不大活动,通常紧握拳头,大拇指弯曲在其他的的手指之内。

爱心提醒



新生儿清醒时,常会出现手臂和腿部的不协调动作,有时哭泣时嘴唇或肢体会有颤抖现象,这些都是正常的。但如果新生儿睡觉时四肢颤抖或出现持续的颤抖,则可能有病,父母要引起重视。

4. 脸部。正常的新生儿脸部没有表情,只在对他进行刺激时下巴才会哆嗦。

5. 眼睛。新生儿出生时眼睛活动不协调,如果将他抱起或轻轻地摇动,他的眼睛会张开。正常的新生儿常有眼睑水肿,并且哭泣时没有眼泪。

如果新生儿有眼分泌物是不正常的现象,父母发现后应及时就医。

6. 嘴巴。正常的新生儿没有唾液分泌。

如果新生儿的嘴里流出过多的水分,则可能有异常的情况,父母需要注意。

7. 前卤门。新生儿的前卤门呈平坦的菱形,前卤门于出生后 18 个月左右关闭。

如果新生儿卤门有凹陷或膨出现象均为异常:卤门有凹陷,表明新生儿有脱水现象;卤门膨出,则表示新生儿颅内压增高。

8. 皮肤。正常新生儿的皮肤为粉红色,可能会有细嫩的胎毛及一些脱皮的现象。

如果新生儿脸色或皮肤苍白、发绀,就应立即就医。

9. 指甲。通常新生儿的手指甲长于手指,所以在活动时,可能会抓伤自己的皮肤。



准备月子 10 招忠告

认真观察,及早预防

新生儿宝宝出生的第 1 个月中,父母要经常对宝宝的健康状况进行认真观察,这不仅能够帮助父母了解新生宝宝的健康状况,还能及时发现异常,进行早期预防。

007

了解早产儿

关键词 早产儿 特点 养护



专家讲座

早产儿一般都有独特的外貌特点：皮肤鲜红且薄而嫩；胎毛多，而且胎脂厚；头发稀疏而短浅；前囟门较大；乳腺无结节，乳晕不明显；指（趾）甲软，常不能达到指（趾）端；男婴睾丸未降入阴囊，女婴大阴唇不能盖住小阴唇；双足底纹理少；四肢肌张力低，四肢伸直不如正常儿屈曲度大。

早产儿的生理特点主要表现为：呼吸不规则，吞咽能力弱，消化能力弱，体温调节能力极差，免疫力低下，生理性黄疸较重。



专家支招

1. 呼吸不规则时，观察宝宝的皮肤。早产儿呼吸中枢不成熟，呼吸不规则，常出现暂停现象，尤其在睡眠中。只要宝宝皮肤颜色不呈青紫或青灰色，都属于一种正常生理现象。

2. 必要时，可使用胃管喂食。早产儿吞咽反射弱，易发生呛奶现象，溢乳情况也较正常新生儿多。若吞咽明显困难的早产儿，有时需要使用胃管以帮其“输送食物”。

3. 最好母乳喂养。早产儿体内各种消化酶不足，消化能力弱，但由于其生长发育所需要的营养量相对较高，所以必须合理安排和调节好喂养。早产儿喂养一般以母乳或

这样帮助早产儿平安度过新生儿期

早产儿配方乳为宜，开始时量不要太大，然后逐渐增加。

4. 注意保暖。早产儿体温调节中枢发育很不成熟，体温调节能力极差，易受外界环境温度的影响，所以早产儿要注意保温，尤其在秋冬季节更不能受凉。

5. 避免感染疾病。早产儿由于过早离开母体，从母体得到的免疫抗体不足，因此比正常儿更容易并发各种感染或疾病。

6. 多晒太阳。早产儿出生后的生理性黄疸较严重而且持续时间长，可在医院采用蓝光照射的方法治疗。若不是很重，也可多晒太阳护理。



准备月子 10 招忠告

如果早产儿呼吸暂停时间 >20 秒，心率 <100 次/分，并且出现面部颜色发青，则称为“呼吸暂停”。如果在家护理早产儿时出现呼吸暂停，父母不要慌张，要多给予刺激，弹足底或面颊，使其哭出声来。如果早产儿反复出现呼吸暂停现象，要送医院诊治。

密切关注，早产儿“呼吸暂停”