



健康馆

Mu Ying Jian Kang Guan



In Ma Ma Sheng Jing 新妈妈圣经

适合产后新妈妈保健和
0~1岁婴儿护理

- 新生儿哺育和护理
- 婴儿喂养和智能、体能开发
- 新妈妈生理、心理和生活健康指导

廖义华 赵香枝 编 ◆ 珠海出版社



健康馆

Mu Ying Jian Kang Guan

3

新妈妈圣经

Xin Ma Ma Sheng Jing

廖义华 赵香枝 编 ◆ 珠海出版社

适合产后新妈妈保健和0~1岁婴儿护理



图书在版编目(CIP)数据

新妈妈圣经 / 廖义华 赵香枝编. — 珠海: 珠海出版社 2004. 10

ISBN 7-80689-453-5

I. 新... II. ①廖... ②赵... III. ①产妇—妇幼保健
②新生儿—妇幼保健 IV. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第098217号

新妈妈圣经

©廖义华 赵香枝编

终审: 李一安

策划: 冯建华

责任编辑: 徐菁菁

装帧设计: 冯建华

电脑制作: 罗玉先

出版发行: 珠海出版社

社址: 珠海市银桦路566号报业大厦三层

电话: (0756)2639330 邮政编码: 519001

Web: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

印刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

开本: 850 × 1168mm 1/24

印张: 8 字数: 120千字

版次: 2005年9月第1版

2005年9月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-80689-453-5/R·49

定价: 18.00元

版权所有 翻印必究

目 录

上 篇

第1章 新妈妈生理健康指导

新妈妈的生理变化 /012

生殖系统 /012

乳房分泌乳汁 /013

月经复潮 /014

其他 /014

新妈妈的异常表现及处理 /015

子宫复原不全 /015

产后排尿困难 /016

大便不畅 /018

手脚麻木 /019

产褥期感染 /020

产褥中暑 /021

乳房的问题 /023



第2章 新妈妈日常生活指导

III 充分休息 /026

居室要通风 /026

卧具的选择 /026

卧床的姿势 /027

卧床的时间 /027

III 认真清洁 /028

讲究口腔卫生 /028

洗澡注意事项 /029

梳头洗头有利健康 /030

会阴伤口的护理 /030

III 适当的穿戴 /031

性生活 /032

III 产后检查 /034

第3章 新妈妈饮食营养指导

III 新妈妈的饮食营养指导原则 /038

新妈妈的营养供给 /038

新妈妈的饮食安排 /039

III 产后最初几天的饮食安排 /041





III 新妈妈的饮食调理 /042

产后便秘 /042

产后腹痛 /044

乳汁自出 /046

产后汗出 /047

产后虚弱 /051

产后不能立即服用人参 /055

第4章 新妈妈心理健康指导

III 新妈妈的心理特征 /058

III 处理好角色转换带来的压力 /059

III 克服产后情绪低落、排除产后心理障碍 /061

产妇产生心理障碍的原因 /061

产妇心理障碍的表现 /062

III 增进夫妻感情、共同面对新生活 /063

III 从不同途径学习做好父母 /065

求教于书籍 /065

求教于网络 /067

订阅育儿报刊 /067

自发父母聚会 /067

III 优秀抚养者的特征 /068



第5章 新妈妈体形恢复指导

III 产后需要减肥吗 /072

产后为何肥胖 /072

预防产后肥胖 /073

III 哺乳期乳房保养的秘密 /073

正确的喂奶 /073

坚持戴乳罩 /074

经常按摩乳房 /074

进行胸肌锻炼 /074

III 做现代健美妈妈 /074

新妈妈保健操 /074

产后寻回美丽双腿 /076

新妈妈不宜参加的运动 /076

产妇断奶后的锻炼 /077

和婴儿一起运动 /077





M.I.

目录【005】

新生儿护理须知

新生儿生理现象

新生儿生活护理

新生儿营养须知

新生儿疾病防治

新生儿急救

新生儿出院指导

新生儿随访

下 篇

第 1 章 新生儿护理须知

III 足月新生儿的特征 /080

III 新生儿特有的生理现象 /081

生理性体重下降 /081

生理性黄疸 /081

乳腺肿大 /082

口腔内改变 /082

假月经和白带 /082

III 足月新生儿生活护理 /083

维持体温稳定 /083

保持呼吸道通畅 /083

预防感染 /084

合理喂养 /084

确保安全 /085

III 新生儿营养须知 /085

有效地促进母乳喂养 /085

人工喂养 /086



III 新生儿常见疾病的护理 /088

新生儿颅内出血 /088.

新生儿肺炎 /089

新生儿病理性黄疸 /091

新生儿脐炎、破伤风、败血症 /092

新生儿产伤性疾病 /094

新生儿五官常见病症 /096

新生儿低血糖症 /097

新生儿寒冷综合征 /098

III 早产儿护理注意事项 /099

早产儿特点 /099

早产儿护理 /100

第2章 婴儿的喂养

III 生长发育迅速的婴儿期 /104

影响婴儿生长发育的因素 /104

体格发育常用的指标 /105

与日俱增的视觉、听觉、味觉、嗅觉 /107

运动能力的逐步展现 /109

婴儿的语言发育 /112

III 婴儿的营养需求 /113





产能营养素 /113

非产能营养素 /114

III 婴儿期的母乳喂养 /117

进一步保证母乳喂养 /117

婴儿不宜吃的母乳 /118

怎样给宝宝断奶 /119

III 人工喂养 /120

配方食物的种类 /120

人工喂养的注意事项 /122

III 怎样添加婴儿辅助食品 /122

添加目的 /123

添加原则 /124

婴儿营养食谱 /125

III 宝宝漾奶吐奶的处理 /134

漾奶 /134

吐奶 /135

注意事项 /136

III 重视婴儿的脑营养 /136

III 牙齿发育与营养的密切关系 /137

牙齿的发育 /137

牙齿与营养 /138



婴儿出牙期的保健 /138

III 培养良好的饮食习惯 /139

第3章 婴儿疾病的预防护理

III 婴儿疾病的预防接种 /142

预防接种的目的 /142

预防接种的种类 /142

III 做宝宝的家庭医生 /144

给宝宝做家庭体检 /144

如何向医生诉说婴儿的病情 /147

如何护理生病的婴儿 /148

怎样给生病的婴儿喂药 /149

III 关注婴儿的哭和睡 /150

婴儿的哭 /150

婴儿的睡 /152

III 如何从婴儿的大便察知病情 /153

大便正常情况 /153

辨别异常情况 /154

III 宝宝吃手害处多 /155

宝宝吃手的原因 /155

婴儿吃手的害处多多 /157



M I

目录【009】

用合适的方法处理婴儿吃手 /157

III 增强婴儿抵抗力的妙计 /158

从喂养着手 /158

计划免疫 /158

补充维生素 /159

日光浴 /159

其他 /160

III 培养良好的卫生习惯 /160

讲究饮食卫生 /160

注意口腔清洁卫生 /160

注意衣着卫生 /161

III 婴儿期常见事故的预防对策 /162

窒息与异物进入 /162

中毒 /165

外伤 /166

第4章 婴儿的智能、体能开发

III 与宝宝共同玩耍 /168

共同玩耍的意义 /168

常玩的游戏 /169

III 触摸可以催化宝宝的智力发育 /170



最直接的触摸——哺乳 /170

多抱抱你的孩子 /170

育儿新风潮——婴儿抚触 /171

婴儿的触摸 /174

III 培养婴儿的音乐智能 /176

创造音乐氛围 /177

婴儿喜爱的音乐 /177

积极培养宝宝对音乐的兴趣 /178

III 防止孩子出现语言发展迟缓 /179

影响语言发育的因素 /179

多对婴儿说话 /180

陪宝宝阅读 /180

III 让宝宝成为运动健将 /182

婴儿体操 /182

脚的运动不容忽视 /184

新型的新生儿运动——新生儿游泳 /186

III 早期家庭教育原则 /187

经常性原则 /187

鼓励性原则 /188

统一性原则 /189

父亲要积极参与 /189



上篇

● 第1章 ●

Xin Ma Ma Sheng li Jian kang Zhi Dao

新妈妈生理健康指导



由于怀孕和分娩，母亲的身体发生了很大的变化。分娩后，产妇除了乳房以外的全身器官恢复或接近正常未怀孕时的状态所需的时间称为产褥期。产褥期一般为6周。

在产褥期，产妇身体的每一个系统特别是生殖系统会有较大的变化，这需要一个适应过程。同时，伴随着新生儿的出生，产妇及其家庭也需要经历心理和社会的适应过程。而在这一时期，母亲和婴儿的健康都是非常重要的，这将影响她们以后的身心健康。

III 新妈妈的生理变化 III

生殖系统

子宫复原 在产褥期，子宫是变化最大的器官。分娩后，子宫立即收缩成硬实略扁的球样的实体组织。产后一周，缩小到像怀孕3个月时大小，产后10天，在腹部扪不到子宫底，产后6周，恢复到未怀孕时的大小。如果因休息不好、营养欠缺等，导致子宫收缩得不好，子宫就会恢复得慢一些。

阴道 分娩后，阴道变为松弛的管道，肌张力低下，粘膜皱襞消失。此后，阴道腔逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，粘膜皱襞约于产后3周重新出现。产后的阴道不能完全恢复至未孕状态，一般会变得宽阔些、皱襞较少。

分娩后的外阴轻度水肿，2~3天后会自行消退。会阴部如有轻度撕裂，或经会阴切口缝合术，均在3~5日愈合，处女膜因在分娩时被撕裂形成的痕迹，称处女膜痕，是经产妇的重要标志。



恶露 产褥期间的阴道排出物叫做恶露。恶露中含有血液、坏死胎膜组织、细菌及粘液等等。正常情况下，产后3天内恶露量多，且颜色鲜红（血性恶露）；1周后，恶露颜色慢慢变淡（浆性恶露）；2周后，恶露颜色变淡，为黄色或白色（白恶露）；产后3周左右，恶露净止。如果产后2周，恶露仍然为血性，则可能是由于子宫复原不佳或子宫内有胎膜或胎盘组织残留。正常恶露有血腥味，但不会发臭。如有腐臭味，时间过长，则是发生感染的征象。

乳房分泌乳汁

分娩后，乳房发育得更大。

有的产妇，分娩后2~3天就开始感到乳房疼痛，特别是初产妇觉得疼痛明显。

与此同时，乳房开始出乳，如果用手捏乳头，乳头就会流出透明的黏糊糊的东西或黄色的乳汁，这叫做初乳。

乳汁一般从分娩后2~3天开始流出，到4~5天量多起来。初乳先变为过度乳，一周以后，才成为白色的不粘的乳汁，量也逐渐增加，这叫做成乳。

初乳中含蛋白质及矿物质较成乳多，脂肪和乳糖含量较成乳少，极易消化，是新生儿早期最理想的天然食物。初乳及成乳中均含有大量免疫抗体。



大部分的人需要两周左右的时间,她们的乳房所分泌的乳汁才能充分满足婴儿的需求。因此,哪怕最初流出的乳汁不太多,也要坚持母乳喂养。乳汁分泌的多少因人而异,不仅会受先天的乳腺发育不同的影响,还要受年龄、营养、睡眠、情绪、健康状态、感情和物理刺激等的影响。比如,采取直接给婴儿哺乳、乳房按摩、温热敷等方法,乳汁的分泌就比较好。但如果母亲发烧,或有腹泻、精神上受打击等情况,乳汁的分泌就不好。

月经复潮

妇女分娩后,会再次开始来月经。妇女哺乳与否会影响月经复潮及排卵时间。

不哺乳产妇通常在产后6~10周月经复潮,在产后10周左右恢复排卵。

哺乳产妇的月经复潮较迟,有的在哺乳期月经一直不来潮,大部分哺乳产妇在产后4~6个月恢复排卵。产后较晚恢复月经者,首次月经来潮前多有排卵,故哺乳产妇未见月经来潮却有受孕的可能。

其他

生命体征 体温大多在正常范围。而产程过度疲劳、产程延长或产伤较重者,其体温会在产后24小时内略升高,一般不超过 38°C ;乳汁开始产生的24小时(多见于产后3~4日),乳房充盈、胀大,可有 $37.8\sim 39^{\circ}\text{C}$ 的发热,称为泌乳热,一般持续4~16小时,体温即下降,不属病态。脉搏略缓慢,为50~60次/分,于产后一周恢复正常。由于产后腹压降低,膈肌下降,产妇以腹式呼吸为主,产妇的呼吸深慢,为14~16次/分。血压在产褥期无明显变化,如为妊娠

