

家政技巧丛书

甘志骅 编著



产前及月子护理



上海科学技术出版社

政 技 巧 丛 书

产前及月子护理

甘志骅 编著

上海科学技术出版社

ISBN 7-03-014040-1 定价：10.00元



产 前 及 月 子 护 理



■ 内容提要

本书主要介绍怀孕后期的护理、分娩前的准备、“坐月子”期间产妇和新生儿的护理等内容。文字简洁明了,并配有大量插图,突出实用性和可操作性,有助于读者了解、掌握孕产妇和新生儿的基本护理知识及家庭护理技能,适合从事社区家政、家庭卫生护理服务人员和孕产妇及家庭成员阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

产前及月子护理/甘志骅编著. 上海:上海科学技术出版社,2003.1
(家政技巧丛书)
ISBN 7-5323-6776-2

I. 产... II. 甘... III. ①妊娠期—妇幼保健②围产期—妇幼保健
③新生儿—妇幼保健 IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第100005号

责任编辑：陈健
封面设计：陈若彬
版式设计：陈若彬
文字编辑：陈若彬
校对：陈若彬

上海科学技术出版社出版、发行
上海瑞金二路450号 邮政编码200020
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 889×1240 1/24 印张 3
2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷
印数: 1-6 000 定价: 18.00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。

本书主要介绍孕产妇在怀

本书在编写过程中，得到了上海市第七人民医院护理部

2002年10月



⑦ 产前检查	7
1. 产前检查的时间和次数	7
2. 产前检查的主要内容	8
⑧ 怀孕后期对胎儿的监测	9
1. 胎动的监测	9
2. 胎心音测量	10
⑨ 怀孕后期的乳房护理	11
1. 一般护理	11
2. 乳头凹陷或平坦的纠正	12
⑩ 怀孕后期的饮食要点	13
1. 一般营养需要	13
2. 特殊营养需要	15
3. 孕后期每天理想饮食的安排	15
⑪ 怀孕后期的一般护理	16
⑫ 怀孕后期不适的护理	17
1. 一般不适的预防与处理	17
2. 特殊症状的处理	18

- 临产的征兆18
- 去医院应带的衣物19
- 正常分娩的三个产程20
 - 1. 第一产程20
 - 2. 第二产程21
 - 3. 第三产程21
- 应对分娩疼痛和不适的技巧22



- ❑ 学做产后体操 33
- ❑ 剖宫产后的护理要点 35
- ❑ 产妇出现什么问题应寻求专业帮助 35
- ❑ 正常新生儿的生理特点 36
- ❑ 宝宝出生后的哪些现象是正常的 37
- ❑ 怎样理解宝宝的哭 38
 - 1. 一般啼哭的判断 38
 - 2. 疾病引起的哭的观察 39
- ❑ 母乳喂养的优越性 40
 - 1. 母乳喂养对宝宝的影响 40
 - 2. 母乳喂养对妈妈的影响 40
- ❑ 各阶段母乳成分比较 41

月子护理

- ④ 分娩后的生理变化和恢复过程 ……25
- ④ 分娩后的第一天该怎样度过 ……26
- ④ “坐月子”的环境安排 ……28
- ④ “坐月子”产妇的清洁卫生 ……29
- ④ “坐月子”产妇的饮食护理 ……30
 - 1. 饮食的一般要求 ……30
 - 2. 饮食推荐 ……31
- ④ 产后活动及休息 ……32

□ 哺乳妈妈的准备	41
□ 哺乳姿势的选择	42
□ 哺乳时应注意什么	43
□ 如何促进产妇的乳汁分泌	43
□ 哺乳可能产生的问题及处理	44
□ 怎样判断宝宝是否吃饱	45
□ 新生儿的混合喂养与人工喂养	46
1. 混合喂养或人工喂养的食品选择	46
2. 奶瓶选择和消毒	46
3. 牛奶和奶粉的配制	47
4. 人工喂奶	47
5. 人工喂养注意事项	47
□ 怎样观察宝宝的消化功能	48
□ 怎样为新生儿宝宝保暖	49
□ 怎样为新生儿宝宝选择衣物	50
□ 如何为宝宝洗澡	51
1. 洗澡前的准备	51
2. 婴儿沐浴基本程序	51
3. 婴儿沐浴要领	51



□ 为宝宝清洁眼睛	54
□ 如何护理宝宝的脐部	55
□ 为宝宝更换尿布、穿衣	56
1. 更换尿布	56
2. 为宝宝穿衣服	57
□ 红臀的预防和处理	59
1. 红臀的预防	59
2. 红臀的处理	59
□ 新生儿的衣物及尿布的洗涤	60
□ 帮助宝宝健康成长	60



□ 如何抱新生儿宝宝	61
□ 新生儿宝宝的抚触	63
1. 抚触前的准备	66
2. 抚触的基本方法	63
3. 抚触的注意事项	66
□ 如何锻炼宝宝的感觉器官	67
□ 早产宝宝的护理	68
□ 手术产宝宝的护理	69
□ 新生儿宝宝出现什么问题时应求助于专业人员	69
□ 如何防止新生儿宝宝发生意外损伤	70
□ 新生儿宝宝体温的测量	70
□ 怎样给新生儿宝宝使用热水袋	71
□ 为宝宝测体重	71

产
前
及
月
子
护
理

产 前 护 理



● 产前检查

产前检查指在确定怀孕以后至临产期间,专业人员对孕妇进行定期的身体检查和妇产科检查。

良好的孕期保健有利于胎儿与母亲的健康。为保证孕期的安全 and 健康,孕妇需要专业人员的帮助和指导,定期进行产前检查,以便了解胎儿的生长情况,及时纠正异常胎位并在胎儿发生异常时能及时得到相应的帮助。通过专业人员的卫生指导,还可预防和治疗妊娠合并症。产前检查应注意下列事项。

1. 产前检查的时间和次数

孕期的第12周孕妇应上医院作一次全面的检查,以了解自身的健康状况是否适宜怀孕,并推算预产期。通过医护人员的指导,基本掌握孕期的一般保健知识。



测量子宫底高度

孕28周以前应每4周去医院检查一次,28~36周每2周去医院检查一次,以了解胎儿生长情况,并及时发现和解决妈妈自己或胎儿可能产生的问题,

通过专业人员的指导,更好地进行孕期自我保健。

孕36周后应每周去医院检查一次,为临产做准备。

知识链接 ①骨盆大小及形态,是决定胎儿是否能经阴道分娩的重要因素,尤其是初产妇和有难产经历的经产妇,产前一定要测量骨盆形态和骨盆内外径,确保分娩安全,表1所列为骨盆大小的正常值。②子宫的增长速度和大小与妊娠大小有一定关系,产前定期测量子宫大小和子宫底的高低可以了解胎儿的生长情况,表2所列为妊娠周期与子宫大小的关系。

2. 产前检查的主要内容

母亲一般情况的检查 第一次应包括全身体格检查和常规化验,以了解母亲是否适宜怀孕。

预产期计算 按末次月经第一天为计算基础,按月份加9或减3,日期加7计算预产期,如末次月经为2001年4月23日,其预产期为2002年1月30日。准确计算预产期将使分娩前的准备更有计划性。

产科情况检查 了解骨盆、阴道和子宫大小及胎位情况,以了解胎儿生长状况,并为决定分娩方式提供确切的依据。

测量体重 每周测量体重一次,帮助了解胎儿生长情况,并可了解有无羊水增多等妊娠



每周测量体重一次

异常表现。妊娠晚期每周体重增加不超过0.5千克,超过者提示妈妈有水肿、羊水增多或双胎,过低者往往提示胎儿生长

缓慢。

测量血压 每周测血压一次,通过了解血压情况,可确定有无妊娠异常,正常血压一般不超过18.7/12千帕(140/90毫米汞柱);如超过正常值或基础血压上升4千帕以上应寻求专业人员的帮助,以保证母子平安。

护理要点提示 ①定期进行产前检查有助于保证母亲和胎儿的健康;②妊娠最后一个月或临产后一般不做阴道检查,必需做时,应在外阴消毒的情况下进行。

表1 测量骨盆大小及形态的正常值

髂棘间径	25.2±1.41厘米
髂嵴间径	28.4±1.11厘米
骶耻外径	20.5±1.02厘米
坐骨结节间径	8.5~9.5厘米或容纳成人一个拳头
耻骨弓角度	90°
骶耻内径	12.3±1.17厘米

表2 妊娠周期与子宫大小的关系

妊娠16周	子宫底在耻骨联合与脐之间
妊娠24周	子宫底平脐
妊娠32周	子宫底在脐与剑突之间
妊娠36周	子宫底在剑突下两横指
妊娠40周	胎头入盆,子宫底同妊娠32周的高度

● 怀孕后期对胎儿的监测

1. 胎动的监测

在正常情况下,怀孕18~20周,妈妈可以感到宝宝在腹中的活动,医学上称为胎动。每个宝宝有自己活动的规律,但一般与妊娠周数和时间有关,怀孕28~32周是胎动的高峰,38周以后胎动逐步减少,一般上午8~12时胎动平均,下午2~3时胎动最少,晚上8~12时胎动最活跃。胎动的方式有两种,一种是旋转式,即宝宝在妈妈子宫内翻身,每次持续时间约为10秒;另一种是四肢运动,即宝宝在妈妈的子宫内拳打脚踢,平均持续时间为3秒。每天定时与家人测量胎动,有助于了解宝宝生长情况,防止发生意外。

从妊娠28周开始每天观察胎动情况。

姿势 应处在静坐或平卧的状态下,注意力集中,防止



漏数。

时间 固定一个方便的时间,每天早上、中午、晚上各测胎动1小时。

计算 将3次测得的胎动数相加以乘以4即为12小时胎动数(DFM)。

记录 将每天的胎动情况记录下来,与以前的进行对照。

判断 正常胎动每小时3~5次,12小时大于30次。如12小时少于20次或胎动逐步减少,提示胎儿可能有宫内缺氧的危险,应寻求专业人员的帮助。

护理要点提示 胎动是观察胎儿是否有宫内窘迫的重要依据,胎动少于20次/12小时,或胎心率低于120次/分钟或高于160次/分钟是胎儿宫内缺氧的重要指标。

2. 胎心音测量

妊娠中期开始可以测到宝宝的心脏的跳动，医学上称为胎心音，在孕18~20周开始，用听筒在妈妈的腹部可听到胎

心音，正常的胎心音像钟表的滴答声，每分钟120~160次，在听诊时应注意与妈妈血管杂音区别，血管杂音一般为咚咚咚的强音，与妈妈的脉搏一致。定时测量宝宝的胎心音可以了

解宝宝生长发育情况，及时发现宝宝有无缺氧情况。

部位 一般在脐下左右两侧听胎心音。

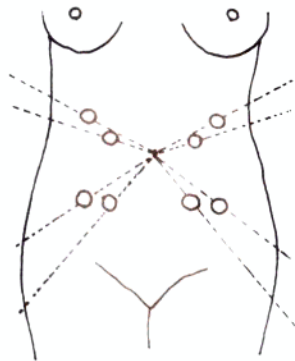
方法 最简单的方法是丈夫直接用耳贴在孕妇的腹部听取，或用木听筒听取。

时间 计数1分钟。

判断 正常每分钟120~160次，胎动时胎心率可以短时增快，如胎心音每分钟少于120次或大于160次提示子宫-胎盘供血不足，宝宝可能有缺氧。



听胎心音



胎心音听诊部位示意

怀孕后期的乳房护理



用母乳喂养下一代是所有哺乳生灵繁衍生息的本能和天性，而人类的这种本能更充溢着母亲对宝宝浓浓的爱意。为保证产后能顺利地给宝宝哺乳，在怀孕后期，妈妈应及时做好乳房护理，为产后哺乳做好充分准备，避免发生哺乳困难。

1. 一般护理

清洁 孕24周开始，妈妈应每天擦洗乳房一次，保持乳房清洁。将温湿毛巾沾少量浴液

从乳头开始做环状擦洗至整个乳房，然后用清水洗净浴液，以软毛巾拭干乳房。

涂油脂 清洁后用无刺激的凡士林或婴儿油涂于乳头并轻轻揉捏，以增加乳头的韧性，防止哺乳时发生乳头皲裂。

乳房按摩 孕28周开始每天一次进行乳房按摩，用自己手掌侧面轻按乳房，露出乳头并围绕乳房轻柔均匀按摩，以促进乳房的血液循环，为产后乳

护理要点提示 孕后期保持乳房的清洁，增进乳头韧性，纠正乳头凹陷是保证哺乳顺利的重要准备。

汁分泌做准备，一般每次5分钟。

衣着 怀孕后期应避免穿紧束肢体的上衣，胸罩宜舒适，足以支托乳房，肩带宽而有伸缩性，罩杯要以舒适的罩住整个乳房为好。



乳房按摩：用手掌侧面轻按乳房，露出乳头并围绕乳房轻柔均匀按摩，每天一次

2. 乳头凹陷或平坦的纠正

妈妈的乳头凹陷或平坦将影响宝宝的吮吸，在怀孕后期可佩戴专门胸罩或做乳房十字操及牵拉加以纠正。

乳房十字操 首先，在清洁乳房后将两拇指平行放于乳头两侧，慢慢地由乳头向两外侧拉开并重复多次；然后将两拇指平行放于乳头上、下，由乳头向上下纵行拉开并重复多次，

每天做2次，每次5分钟。另外用拇指、食指和中指捏住乳头向外牵拉，每天做2次，每次10~20下。

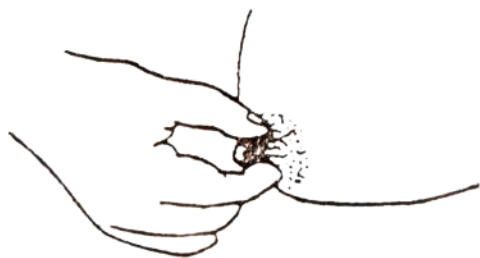
注意 在刺激乳头后出现下腹坠胀，应停止练习。



将两拇指平行放于乳头两侧，慢慢由两侧外方拉开，重复多次



将两拇指平行放于乳头上、下，慢慢由乳头向上下纵行拉开，重复多次



用牵拉法纠正乳头凹陷和平坦

知识链接 在怀孕期间，尤其是后期，孕妇乳房的乳腺管和乳腺泡增生，乳房增大，乳头和乳晕有明显的色素沉着，乳晕处可有皮脂腺突起，到怀孕末期可挤出少量黄色乳汁，这是激素分泌引起的正常生理现象。另外，乳房大小与乳汁分泌无根本的因果关系，生产乳汁并不是乳房表面的脂肪组织，而是深埋在其内的乳腺组织，小乳房的母亲照样可以分泌很多乳汁满足宝宝的需要。

● 怀孕后期的饮食要点

1. 一般营养需要

蛋白质的补充 以质量优良的完全蛋白质为好，如各种奶制品、蛋类、各种禽类、鱼类、瘦肉和大豆制品，如将各种食物蛋白质搭配更能取长补短，提高食物的营养价值。

维生素的补充 维生素的主



要功能是调节机体的物质代谢，需要量不大，但与人体的健康关系密切。宝宝的生长发育需要多种维生素，但摄入维生素过多或过少，均可以影响妈妈及宝宝的健康，一般在怀孕期间多吃蛋黄、奶类、深色蔬菜、胡萝卜、新鲜的杏子和橘子、适当的鱼肝油能补充维生素A和维生素D，各种粗粮、黄豆、瘦肉及动物内脏含有丰富的B族维生素，维生素C在新鲜的瓜果蔬



饮食是人体获得营养物质以构筑自己机体、修复组织和提供能量的最主要的途径。妊娠期间，不仅是宝宝的需要，同时妈妈自己的生理改变，需要更多的营养物质。

怀孕28周以后，宝宝生长迅速，需要较多的营养，同时妈妈要为分娩、哺乳储备一部分养料。因此，合理安排妈妈的饮食显得更为重要，孕后期的饮食原则是营养全面均衡、品种多样合理、易消化、少刺激。



饮食要点提示 营养全面均衡、品种多样，烹调合理，减少营养素的损失，注意补充铁、钙和各类维生素，不吃对宝宝生长有害的烟、酒、咖啡、浓茶，少吃刺激性强的食物。

菜中含量较高。因此在饮食搭配时应注意食物的多样化。

脂肪和热量的补充 怀孕后期随着胎儿的生长发育,妈妈的新陈代谢增强,对热量的需求也大大增加。因此,妈妈必须增添热量供应,才能保证自身和宝宝的需要,减少蛋白质作为供热消耗浪费。怀孕后期,无论粗粮或细粮,妈妈每天至少应摄入400克,同时摄入一定量的脂肪,以确保宝宝的热量供给,保证生长发育的需要。

知识链接 蛋白质是人体重要的物质基础,没有蛋白质就没有生命,它能够构筑新组织、修复旧组织,调节生理功能,增强人体抵抗力,对孕妇和胎儿更显重要,从一个在显微镜下才能看到的受精卵到一个成熟的3000克的宝宝,妈妈为孕育宝宝而发生的一系列适应性生理变化,如子宫的增大、乳腺组织增生、血容量的增多等,均需要大量的蛋白质,因此怀孕期间应供应足够的蛋白质。

补充适量的纤维素 纤维素虽然不为人体吸收,但作为“肠道清道夫”能促进肠道蠕动,帮助及时排泄进入体内的有毒

物质或废物。在怀孕后期应多吃新鲜瓜果蔬菜,适当补充纤维素;但也不宜过多摄取纤维素,以防对微量元素和钙吸收的影响。

不食用对宝宝有害的食物 不吸烟,不喝咖啡、酒等刺激饮料、少吃或不吃腌制食品,因为这些食物和饮料含有对妈妈和宝宝有害的物质,能影响宝宝生长发育,故应特别注意避免食用。

合理烹调 合理烹调能减少营养素的损失;蔬菜先洗后切,切后下锅,急火快炒能减少维生素的损失,洗米不宜太久,煮饭不弃米汤,能减少B族维生素的损失。



2. 特殊营养需要

□ 妊娠期的妈妈需摄入更多的铁, 以满足宝宝和妈妈造血的需要, 多吃海带、黑木耳、

补充钙, 不仅保证宝宝的需要, 也可有效地防止妈妈因血钙降低而引起抽搐。孕后期应少吃菠菜、竹笋、茭白等影响钙吸收的食物。

□ 妊娠后期妈妈水肿严重



或有高血压者应控制食盐的摄入。

3. 孕后期每天理想饮食的安排

孕后期孕妇每天的饮食安排见表3。

此外, 食用赤豆粥或赤豆、花生、大枣粥能帮助减轻妊娠水肿。



黑芝麻等食物有助于铁的补充。妈妈如已有贫血, 除多吃含铁食物外, 还应在医护人员的指导下补充铁剂。

□ 妊娠期的妈妈需要摄入较多的钙。奶制品、水产食品和蛋类含钙丰富, 且较易被人吸收, 宜多食。及时适量地

表3 孕后期孕妇每天饮食安排

食物	食用量	食用要点
主食	400~500克	米饭、面制品、玉米、甘薯等粗细粮搭配, 多样化 肉、鱼、家禽等蛋白质丰富的食物搭配
副食	100~200克	
鸡蛋或豆制品	2~3个或100~150克	注意品种搭配和绿叶蔬菜的摄入 每周至少食用一次
牛奶或奶制品	250克	
蔬菜	500克	
水果	1~2个	
植物油	25克	
黑木耳或海带	25克	

● 怀孕后期的一般护理

妊娠是女性的特殊生理阶段,妈妈在孕育新生命的同时自身也发生了很大的变化,合理安排自己的生活有助于克服妊娠带来的各种不适,保证自己和未来宝宝的健康。

怀孕后期指怀孕28周以后,由于胎儿生长迅速,妈妈体重增加明显,行动相对不灵活、反应迟缓,应特别注意。

保持良好的情绪 良好的情绪不仅能减轻怀孕后期的不适,同时有助于宝宝的生长。

适当的休息 应保证每天有8~9小时睡眠,中午有1小时左右的午休。睡眠时最好采用左侧卧位,可防止增大的子宫压迫动静脉引起直立性低血压,或头晕和心悸等不良反应。

适量的活动 运动可以促进血液循环,增进睡眠和食欲,并能强化肌肉及增进产道的韧性和弹性,为分娩做准备。散步是孕妇最适宜的活动方式,在保证安

全、不感到疲劳的前提下,孕妇可每天散步2~3次,每次20~30分钟。

不要做关节过度屈曲和伸张、跳跃和旋转运动,以防损伤,不要迅速改变身体方向,以防身体失去平衡。

保持身体清洁 怀孕后期妈妈机体代谢率增高,皮肤呼吸功能增强,出汗增多,应经常洗澡和洗头,保持皮肤和头发的清洁。



护理要点提示 良好的情绪,适当的休息和活动,保持身体的清洁,谨慎用药。

洗澡时水温不宜过高,时间不宜太久,防止产生不适感觉,怀孕后期应避免盆浴,防止感染。

宽松适宜的衣着 怀孕后期妈妈的衣服应宽松、柔软、保暖和舒适,避免穿高跟鞋,以防身体重心前倾,引起腰背痛;不要用过紧的腰带,以免影响胎儿活动和下肢血液循环。

孕期用药 孕期用药不当可影响胎儿生长发育或产生畸形,也会影响妈妈的健康。因此,孕期用药应谨慎,必须用药时,一定要在医生的指导下服用对胎儿及妈妈无害的药物。

性生活 妊娠32周以后应避免性生活,以免引起胎膜早破、早产和感染。