

幸福爱巢丛书

妇幼保健工程首推方案

母婴护理保健

最佳方案



出版社



幸福爱巢丛书
XING FU AI CHAO CONG SHU

母婴护理保健

最佳方案

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

母婴护理保健最佳方案/涂永华编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.8

(幸福爱巢丛书)

ISBN 7-80171-504-7

I. 母…

II. 涂…

III. ①产褥期—护理②新生儿—护理

IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076344 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千字

2004 年 8 月北京第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 7-80171-504-7/R·14

全套定价:75.20 元(全四册)

本册定价:18.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007

前 言

进入 21 世纪以来,随着生产力的不断发展,人们的物质生活发生了巨大变化,科学知识的普及,更显著地提高了人们生活的质量。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就更应注重自己的生活质量,提高自己的生活水准。为下一代的哺育、成长提供最佳的先天条件,怎样孕育子女,并轻松地面对分娩以及产后月子里的调养,显得尤为重要。因此我们编著了这套妇幼保健丛书,为每一个新的家庭提供了一套最佳最新的保健方案。

我们本着实用、全面、科学的宗旨编写了这套丛书,力求能满足现代家庭高品质生活的需求,促进婴幼儿健康成长。相信本丛书将会给读者很大的帮助。

编 者

2004 年 7 月 26 日

第一篇 乳母的护理方案

产后日常护理	(3)
如何探望产妇	(3)
产后衣着	(4)
产后洗浴	(5)
产后休养	(10)
产后第1月的生活安排	(15)
产后心理调适	(21)
产妇生活环境设置	(25)
产后健康检查	(27)
产后性生活与避孕	(32)
产后异常的护理	(34)
产后贫血	(34)
产后尿失禁	(37)
会阴伤口感染	(39)
产后伤口疼痛	(42)
静脉曲张	(46)
头痛	(47)
妊娠高血压综合症后遗症	(49)
产后脱发	(49)
泌乳与乳腺	(50)
乳头皲裂与乳腺炎	(52)

催乳与回乳	(55)
腋下肿块	(59)
腹部硬块	(60)

第二篇 乳母的保健方案

产后疾病的防治	(63)
产后外阴发炎的防治	(63)
产后手脚麻木、疼痛的处理	(64)
产后心力衰竭的预防	(65)
产妇脑卒中的防治	(66)
产后应留意妊娠中毒症	(68)
产后便秘的防治	(68)
后感冒的防治	(70)
产后中暑的防治	(71)
产后血虚发热的防治	(72)
产后血瘀发热的防治	(72)
产后产妇足跟痛的防治	(73)
产后肛裂及预防	(74)
子宫复原不全及防治	(76)
产后子宫脱垂的原因	(78)
产后腹疼的防治	(79)
产后流血不止的防治	(82)
产后常见病的食疗	(83)
产褥感染	(83)

晚期产后出血	(87)
子宫复旧不全	(90)
产褥中暑	(95)
产后尿潴留	(97)
产褥期乳腺炎	(100)
产后子宫脱垂	(104)

第三篇 婴儿的护理方案

新生儿日常护理	(111)
新生儿的优生要点	(111)
新生儿的生活环境	(111)
新生儿的正确抱法与包裹法	(112)
新生儿的三浴	(114)
新生儿不要清除“胎毒”、“胎垢”与胎脂	(118)
训练婴儿良好的睡眠习惯	(120)
新生儿正确穿衣与脱衣	(124)
婴儿衣服不要用洗衣粉洗	(125)
更换纸尿片与尿布的方法	(126)
新生儿头上包块的识别与处理	(128)
新生儿眼睛、鼻子、耳朵及皮肤的护理	(129)
新生儿脐带的护理与预防	(131)
新生儿生殖器官的保护与清洁方法	(131)
新生儿喂养指导	(133)

1 月婴儿日常护理	(146)
1 月婴儿的优育要点	(146)
别给婴儿剃“满月头”	(146)
注意观察婴儿的卤门	(147)
婴儿的鼻疖不要挤压	(148)
注意婴儿鼻子畸形	(148)
预防婴儿出现斜视	(150)
婴儿睡眠的情况	(150)
别用电风扇直吹婴儿	(151)
为婴儿清洁口腔与剪指甲的方法	(152)
1 个月婴儿的喂养指导	(152)
2 月婴儿日常护理	(155)
2 月婴儿的优育要点	(155)
婴儿打鼾与夜啼	(156)
注意婴儿被蚊虫叮咬	(157)
为婴儿正确穿衣、换衣的方法	(157)
为婴儿清洁卫生	(161)
婴儿洗澡正确方法	(163)
婴儿需要适度地抱以及对玩具的需求	(167)
婴儿需要适度户外锻炼	(168)
2 个月婴儿的喂养指导	(169)
3 月婴儿日常护理	(170)
3 月婴儿的优育要点	(170)

保护婴儿眼睛和耳朵·····	(170)
婴儿腿弯不一定缺钙·····	(172)
婴儿的一般睡眠情况·····	(172)
婴儿正确背和抱的姿势·····	(173)
3个月婴儿的喂养指导·····	(175)
4月婴儿日常护理·····	(178)
4月婴儿的优育要点·····	(178)
婴儿不睡的调节方法·····	(178)
为婴儿配置睡袋·····	(179)
用婴儿车要注意的问题·····	(179)
注意婴儿异物入口·····	(180)
给婴儿做干布摩擦锻炼·····	(181)
尽量培养孩子单独玩·····	(181)
4个月婴儿的喂养指导·····	(182)
5月婴儿日常护理·····	(187)
5月婴儿的优育要点·····	(187)
婴儿的一般睡眠情况·····	(187)
正确保护婴儿的乳牙·····	(187)
注意正确使用儿童车·····	(191)
5个月婴儿的喂养指导·····	(192)
6月婴儿日常护理·····	(195)
6月婴儿的优育要点·····	(195)
婴儿的一般睡眠情况·····	(195)

练习用匙给婴儿喂食物·····	(195)
婴儿“吃手指头”的原因·····	(196)
婴儿口水多的处理办法·····	(197)
正确处理婴儿对物品的依赖心理·····	(198)
6个月婴儿的喂养指导·····	(200)
7月婴儿日常护理·····	(201)
7月婴儿的优育要点·····	(201)
婴儿的一般睡眠情况·····	(201)
不要给婴儿穿得太暖·····	(202)
培养婴儿良好的饮食习惯·····	(202)
不能咀嚼饭给婴儿喂食·····	(203)
婴儿咀嚼固体食物有益处·····	(203)
婴儿爱揪衣服、抓头发的原因·····	(204)
防止婴儿受到意外伤害·····	(205)
婴儿不会爬的处理办法·····	(208)
给婴儿看书讲故事的方法·····	(208)
7个月婴儿的喂养指导·····	(209)
8月婴儿日常护理·····	(211)
8月婴儿的优育要点·····	(211)
婴儿的一般睡眠情况·····	(211)
注意婴儿穿合适鞋子·····	(212)
逗婴儿应把握好分寸·····	(213)
培养婴儿正确看电视·····	(214)

不要责怪婴儿乱叫“爸爸妈妈”	(215)
8个月婴儿的喂养指导	(215)
9月婴儿日常护理	(217)
9月婴儿的优育要点	(217)
婴儿的一般睡眠情况	(217)
纠正婴儿牙期不良习惯	(217)
练习用杯、碗喝东西	(219)
让婴儿围坐喂饭	(220)
不宜喂婴儿的食品	(221)
开始应用婴儿学步车	(222)
为婴儿测量呼吸与脉搏的方法	(222)
9个月婴儿的喂养指导	(224)
10月婴儿日常护理	(226)
10月婴儿的优育要点	(226)
婴儿的一般睡眠情况	(226)
为婴儿选择合适餐具	(226)
培养婴儿自己吃饭	(227)
胖孩子不一定健康	(227)
婴儿爱咬人要注意	(228)
注意保护婴儿	(229)
注意婴儿成为左撇子	(231)
10个月婴儿的喂养指导	(232)

11 月婴儿日常护理	(233)
11 月婴儿的优育要点	(233)
婴儿的一般睡眠情况	(234)
增加婴儿的户外活动	(234)
婴儿不宜穿开裆裤	(235)
预防孩子发生意外事故	(236)
培养婴儿定时排便的习惯	(236)
11 个月婴儿的喂养指导	(238)
12 月婴儿日常护理	(239)
12 月婴儿的优育要点	(239)
婴儿的一般睡眠情况	(239)
提高婴儿活动量	(240)
培养婴儿活动规律	(241)
教婴儿学走路	(241)
选择婴儿合适的衣帽	(243)
12 个月婴儿的喂养指导	(244)

第四篇 婴儿的保健方案

新生儿保健	(249)
新生儿健康检查与就医	(249)
新生儿呼吸异常的处理	(250)
预防接种的安排	(252)
新生儿接种卡介苗	(254)

新生儿接种乙肝疫苗·····	(256)
1 月婴儿保健·····	(257)
预防克汀病的方法·····	(257)
别用茶水给婴儿喂药·····	(258)
预防影响婴儿听力的高危因素·····	(258)
2 月婴儿保健·····	(259)
及时预防接种·····	(259)
定时给婴儿体检·····	(259)
维生素D缺乏表现与预防·····	(261)
3 月婴儿保健·····	(262)
注意及时预防接种·····	(262)
预防早期肥胖症的方法·····	(264)
预防碘缺乏症与缺铁性贫血症的方法·····	(265)
注意婴儿出现地图舌与沟纹舌·····	(266)
4 月婴儿保健·····	(268)
注意及时预防接种·····	(268)
婴儿发烧不吃奶的解决方法·····	(268)
婴儿便秘的防治办法·····	(269)
预防呼吸道传染病的方法·····	(269)
婴儿出现肠套叠的防治办法·····	(270)
婴儿色盲、夜盲、针眼、沙眼的防治方法·····	(271)
5 月婴儿保健·····	(275)
预防婴儿脑震荡·····	(275)

注意婴儿易患感冒·····	(275)
婴儿感冒用药的误区·····	(279)
预防婴儿病疾的方法·····	(281)
6 月婴儿保健·····	(282)
半岁以内婴儿不易患病·····	(282)
注意检查婴儿血红蛋白·····	(283)
7 月婴儿保健·····	(283)
注意7月婴儿抗病力下降·····	(283)
婴儿痲子与痲毒的防治方法·····	(285)
婴儿不要乱用镇咳药·····	(285)
8 月婴儿保健·····	(286)
麻疹的预防注射·····	(286)
从睡眠观察婴儿健康·····	(286)
婴儿患病的早期信号·····	(288)
预防高烧惊厥的方法·····	(289)
9 月婴儿保健·····	(290)
打针与吃药的选择·····	(290)
出牙期的异常现象与预防·····	(291)
预防流行性腮腺炎的方法·····	(293)
10 月婴儿保健·····	(294)
婴幼儿不宜滥用抗生素·····	(294)
预防秋冬季腹泻的方法·····	(295)
预防婴儿出现猝死·····	(296)

11 月婴儿保健	(297)
预防疾病传播的方法	(297)
过“补”易导致疾病	(298)
12 月婴儿保健	(299)
婴儿及时接种疫苗	(299)
婴儿预防冬季冻疮	(302)

乳母的 护理方案



