



中国优生科学协会科普倡导读物

根据卫生部2012《母婴健康素养——基本知识与技能（试行）》编写

产后母婴护理 百科全书

超值赠送

0~3岁宝宝生长发育
评价手册

最适合中国家庭的科学孕育权威指导

中国优生科学协会 主编



中国妇女出版社

产后母婴护理 百科全书

中国优生科学协会 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产后母婴护理百科大全 / 中国优生科学协会主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0463- 3

I. ①产... II. ①中... III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识
②新生儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714. 6 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 127821 号

产后母婴护理百科大全

作 者: 中国优生科学协会 主编

选题策划: 刘 宁

责任编辑: 杨晓璐

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 25.25

字 数: 380 千字

拉 页: 8 面

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0463- 3

定 价: 39.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

目录



产后保健篇

分娩的准备与应对

分娩的信号 / 2

阵痛 / 2

见红 / 2

破水 / 3

自然分娩的过程与应对 / 4

第一产程 / 4

第二产程 / 6

第三产程 / 7

剖宫产的过程与应对 / 8

应该选择剖宫产的情况 / 8

剖宫产的时间 / 8

术前应该注意什么 / 8

手术一般怎么做 / 9

无痛分娩真的一点也不痛吗 / 11

分娩镇痛的分类 / 11

药物镇痛不同类别的特点 / 11

产后身心变化与恢复

自然分娩的新妈妈 / 13

自然分娩后的身体情况 / 13

会阴侧切后伤口的护理 / 14

正确认识产后恶露 / 16

促进子宫尽快恢复 / 17

自然分娩产后 24 小时活动原则 / 18

自然分娩妈妈的复原操 / 18

自然分娩后的心理恢复 / 20

剖宫产的新妈妈 / 21

剖宫产后身体的情况 / 21

剖宫产伤口的护理 / 21

剖宫产后 24 小时活动原则 / 23

剖宫产后的复原操 / 24

剖宫产后的心理恢复 / 25

产后饮食调养方案

产后不同阶段营养重点 / 26

产后第 1 餐要吃对 / 26

产后 2~3 天怎么吃 / 27

产后第 1 周以开胃为主 / 28

产后第 2 周以补血为主 / 30

产后第 3~4 周开始催奶 / 34

产后第 5~6 周哺乳塑身 / 37

产后饮食宜与忌 / 40

月子期间的饮食宜稀、软、精、杂 / 40

产后宜多喝牛奶 / 41

产后宜多吃蔬菜 / 41

水果有助于产后恢复 / 43

产后宜多喝米粥 / 45

产后宜多喝营养汤 / 45

产后吃鸡蛋应适量 / 46

产后不宜长时间喝红糖水 / 47

产后忌多吃味精 / 47

产后忌吃生冷寒凉食品 / 48

产后忌吃辛辣刺激性食物 / 48

产后忌多吃巧克力 / 48

产后忌吃油炸、高脂肪食物 / 49

产后忌喝咖啡、浓茶和酒 / 49

产后忌滋补过量 / 49

产后忌吃有回奶作用的食物 / 50

产后饮食常见问题 / 51

产后如何排出体内多余水分 / 51

阴虚火旺类产妇如何饮食 / 51

阳气虚弱类产妇如何饮食 / 52

吃什么可帮助排出恶露 / 53

新妈妈能吃盐吗 / 53

月子口渴能否多喝水 / 54

少量饮红酒可助身体恢复吗 / 55

产后新妈妈能服用人参吗 / 55

产后如何正确喝姜汤 / 56

哪些食物能调节产后抑郁 / 57

坐月子能不能喝豆浆 / 58

月子里能用米酒代替喝水吗 / 58

产后日常生活保健

产后 6 周生活保健 / 61

产后第 2 周 / 61

产后第 3 周 / 62

产后第 4 周 / 62

产后第 5 周 / 63

产后第 6 周 / 64

不同季节坐月子注意事项 / 66

春天坐月子需要注意什么 / 66

夏天坐月子需要注意什么 / 67

秋天坐月子需要注意什么 / 69

冬天坐月子需要注意什么 / 70



哺乳期保健常识 / 72

- 产后乳房有哪些变化 / 72
- 哺乳文胸的选购细节 / 72
- 保持乳房完美形态的方法 / 73
- 乳房胀痛、乳头疼痛的护理方法 / 74
- 剖宫产哺乳注意事项 / 76
- 哺乳期生病用药原则 / 76
- 重视哺乳期间的心理护理 / 77

产后性生活 / 79

- 产后多久可以开始性生活 / 79
- 测一测，是否可以重涉“性福”之旅 / 80
- 产后开始性生活前的身心恢复 / 82
- 产后“性冷淡”的原因 / 82
- 恢复性生活前的情绪准备 / 84
- 给新爸爸的性生活建议 / 85
- 产后哪些性生活姿势比较安全 / 86
- 改善产后阴道松弛的小方法 / 87
- 凯格尔运动改善产后性生活 / 88
- 可提高女性性生活质量的运动 / 89
- 及时排便，提高性生活质量 / 91
- 哺乳期是安全期吗 / 92
- 产后性生活的避孕措施 / 92

产后日常生活常见问题 / 95

- 亲友探望产妇时应注意什么 / 95
- 产后需要尽快排尿、排便吗 / 96
- 产后出汗多是病态吗 / 97
- 产后一般需要住几天院 / 98
- 产后居室环境有何要求 / 98

产后失眠怎么办 / 100

- 产后能刷牙吗 / 100
- 产后能洗头、洗澡吗 / 102
- 产后要注意外阴卫生 / 103
- 产后何时来月经 / 103
- 坐月子期间能用腹带吗 / 105
- 产后如何护眼 / 106
- 产后如何护腰 / 107
- 产后如何进行腹部和胸部按摩 / 109
- 月子里穿戴要注意什么 / 110
- 月子期间应如何用药 / 111
- 产后何时可以劳动和工作 / 112

产后42天健康检查

产后健康检查的时间 / 114

产后健康检查的内容 / 115

- 常规检查项目 / 115
- 特殊检查项目 / 116

产后健康检查注意事项 / 117

- 提前了解医生可能问的问题 / 117
- 体检时的细节问题 / 117
- 出现遗传问题怎么办 / 117

产后瘦身与美容

产后瘦身 / 118

- 产后瘦身原则 / 118
- 产后瘦身方法 / 120
- 产后10日瘦身操 / 121

30 天后的健身运动 / 123

测一测：你的饮食习惯是否有利于

减肥 / 124

饮食瘦身，营养、美丽两不误 / 125

1 周瘦身汤 / 126

产后美容 / 130

妊娠斑 / 130

皮肤干燥 / 131

皮肤松弛 / 133

毛孔粗大 / 135

产后脱发 / 136

黑眼圈 / 138

长痘 / 139

皮肤过敏 / 140

产后乳房下垂 / 141

产后常见症状的调养

产后乳汁不足 / 143

产后无乳的原因 / 143

产后无乳的居家调理 / 144

产后出血 / 145

产后出血的原因 / 145

产后出血的类型 / 145

产后贫血 / 147

产后贫血的原因 / 147

产后贫血的居家调理 / 147

产后恶露不尽 / 149

产后恶露不尽的原因 / 149

产后恶露不尽的居家调理 / 149

恶露不尽的预防 / 150

产后恶露不尽的药物治疗 / 150

产后发热 / 151

产后发热的原因 / 151

产后发热的日常护理 / 151

产后发热的饮食调理 / 152

产后抑郁症 / 154

产后抑郁症的表现 / 154

产后抑郁症的危害 / 154

预防和应对的方法 / 154

产后尿潴留 / 156

产后尿潴留的原因 / 156

产后尿潴留的日常护理 / 156

产后尿潴留食疗方 / 157

产后便秘 / 160

产后便秘的原因 / 160

产后便秘的日常护理 / 160

产后乳腺炎 / 163

产后乳腺炎的原因 / 163

产后乳腺炎的预防 / 163

产后乳腺炎的日常护理 / 164

产后乳腺炎的饮食调理 / 165

产后阴道炎 / 167

产后阴道炎产生的原因 / 167

产后阴道炎的预防 / 167

产后阴道炎的居家调理 / 167



- 治疗滴虫性阴道炎妙方 / 168
- 产后子宫复原不全 / 169
- 产后子宫的复原过程 / 169
- 什么是子宫复原不全 / 169
- 预防产后子宫脱垂 / 171
- 产后子宫脱垂的原因 / 171
- 预防产后子宫脱垂 / 171
- 日常生活注意事项 / 171
- 产后子宫脱垂的运动疗法 / 172
- 胎盘、胎膜残留 / 173
- 产后乳房胀痛 / 174
- 产后乳房胀痛的原因 / 174
- 日常生活注意事项 / 174
- 缓解乳房疼痛的办法 / 174
- 产后全身酸痛 / 176
- 产后全身酸痛的原因 / 176
- 日常生活注意事项 / 176
- 运动治疗产后全身酸痛 / 176
- 产后乳头皲裂 / 178
- 产后乳头皲裂的原因 / 178
- 日常生活注意事项 / 178
- 产后乳头皲裂的外治法治疗 / 178
- 产后尿失禁 / 180
- 产后尿失禁的原因 / 180
- 日常生活注意事项 / 180
- 产后尿失禁的饮食调理 / 181
- 产后漏奶 / 182
- 产后漏奶的原因 / 182
- 产后漏奶的日常护理 / 182
- 产后漏奶的饮食调理 / 182
- 产后牙齿松动 / 184
- 产后牙齿松动的原因 / 184
- 产后牙齿松动的日常护理 / 184
- 产后牙齿松动的食疗偏方 / 184
- 产后足跟痛 / 186
- 产后足跟痛的原因 / 186
- 产后足跟痛的居家调理 / 186
- 产褥中暑 / 188
- 产褥中暑的原因 / 188
- 产褥中暑的居家调理 / 188
- 产后痔疮 / 189
- 产后患痔疮的原因 / 189
- 产后痔疮患者的居家调理 / 189
- 子宫内膜炎 / 191
- 产后子宫内膜炎的原因 / 191
- 产后子宫内膜炎的日常护理 / 191
- 子宫内膜炎的治疗 / 191
- 产后尿道感染 / 192
- 产后尿道感染的原因 / 192
- 产后尿道感染的日常护理 / 192
- 产后尿道感染的饮食调理 / 193



新生儿护理篇

● 初来人间的小天使

与宝宝的第一次亲密接触 / 197

新生儿评分 / 199

新生儿的生理特点 / 201

身长与体重 / 201

头围与胸围 / 202

前囟门与后囟门 / 202

呼吸与循环 / 203

皮肤与体温 / 204

新生儿的特殊生理现象 / 206

乳房肿胀 / 206

阴道出血 / 206

生理性黄疸 / 206

生理性呕吐 / 207

新生儿神奇的行为能力 / 208

新生儿是醒着还是睡着来到
人间的 / 208

新生儿能看见吗 / 208

新生儿能听见吗 / 209

新生儿的触觉 / 211

新生儿的味觉和嗅觉 / 212

新生儿的运动本领 / 213

新生儿绝妙的模仿能力 / 213

● 新生儿的喂养

新生儿喂养特点 / 216

新生儿的消化吸收特点 / 216

什么样的奶最适合新生儿 / 216

母乳喂养的优点 / 218

母乳喂养的具体方法 / 220

产后开奶时间 / 220

每日哺乳次数 / 222

母乳喂养的正确姿势 / 222

母乳是否充足的判断方法 / 224

新生儿是否吃饱的判断方法 / 225

母乳喂养常见问题 / 226

乳头平坦会影响哺乳吗 / 226

乳头需要频繁消毒吗 / 226

母乳喂养儿需要喂水吗 / 227

新生儿不肯吃奶的原因 / 228

母乳不足的原因与对策 / 230

过早催奶会产生什么不良后果 / 232

乳汁过多怎么办 / 233

哪些情况不宜母乳喂养 / 233



- 退奶的方法 / 235
- 感冒后是否能哺乳 / 235
- 生病了怎么给宝宝哺乳 / 236
- 新生儿吐奶、溢奶怎么办 / 237
- 吃剩的奶要不要挤出来 / 238
- 减少乳头皲裂、疼痛的喂养技巧 / 238
- 怎样挤出和保存母乳 / 239
- 夜间喂奶应注意什么 / 241
- 混合喂养 / 242
 - 需要混合喂养的情况 / 242
 - 混合喂养的具体方法 / 243
 - 混合喂养的注意事项 / 243
 - 混合喂养的常见问题 / 245
- 人工喂养 / 250
 - 需要人工喂养的情况 / 250
 - 人工喂养的具体方法 / 251
 - 人工喂养的常见问题 / 252
- 新生儿的护理**
- 皮肤护理 / 255
 - 新生儿衣物的选择 / 255
 - 给新生儿洗澡 / 256
- 囟门护理 / 260
 - 囟门的护理方法 / 260
 - 囟门反映出的健康问题 / 260
- 臀部护理 / 262
 - 学会观察新生儿的大小便 / 262
 - 怎样给宝宝把大小便 / 263
- 臀红和尿布疹的处理 / 264
- 私处护理方法 / 265
- 脐部护理 / 267
 - 脐部的正常形态 / 267
 - 日常护理方法 / 267
 - 异常情况的处理 / 269
- 眼耳鼻护理 / 270
 - 眼部护理 / 270
 - 鼻部护理 / 272
 - 耳部护理 / 273
 - 眼耳鼻的清洗 / 273
- 口腔护理 / 275
 - 预防口腔感染 / 275
 - 舌系带短及其影响 / 276
 - 口腔的清洁 / 277
- 睡眠护理 / 278
 - 新生儿的睡姿 / 278
 - 怎样让新生儿睡得安稳 / 279
 - 让新生儿适应昼夜更替 / 281
- 运动与爱抚 / 283
 - 运动、空气和阳光 / 283
 - 新生儿需要爱抚 / 285
- 新生儿护理常见问题 / 290
 - 新生儿用尿布还是纸尿裤 / 290
 - 如何给新生儿挑选尿布、纸尿裤 / 290
 - 怎样给新生儿换尿布 / 291
 - 如何清洗尿布 / 292

怎样正确包裹新生儿 / 293

怎样抱起和放下新生儿 / 294

新生儿可以游泳吗 / 294

怎样给新生儿穿脱衣服 / 295

宝宝夜哭怎么办 / 297

怎么哄哭闹不安的宝宝 / 298

如何给宝宝剪指甲 / 300

新生儿还不需要枕头 / 302

怎样判断宝宝是冷还是热 / 303

怎样给宝宝布置房间 / 303

新生儿护理禁忌 / 305

不要给新生儿戴手套和脚套 / 305

不要给新生儿剃满月头 / 305

新生儿忌开灯睡觉 / 306

新生儿忌睡电热毯 / 307

新生儿忌睡软床 / 307

忌用洗衣粉洗尿布 / 308

新生儿忌滥用爽身粉 / 308

忌随便亲吻新生儿 / 309

忌给新生儿用安抚奶嘴 / 310

不要忽视新生儿身上的怪味 / 311

服药前后忌喂奶 / 312

新生宝宝的乳头挤不得 / 312

不宜频繁使用洗护用品 / 313

新生儿常见病

产伤 / 315

头皮血肿 / 315

胸锁乳突肌血肿 / 316

骨折 / 317

臂丛神经麻痹 / 318

面神经麻痹 / 319

白眼球上的出血点 / 319

呼吸系统疾病 / 321

新生儿肺炎 / 321

新生儿呼吸窘迫综合征（肺透明膜病） / 323

新生儿湿肺 / 324

喉喘鸣 / 325

呼吸暂停 / 325

新生儿青紫 / 326

急性扁扁桃体炎 / 327

消化系统疾病 / 329

呕吐 / 329

腹胀 / 331

食欲不佳 / 332

腹泻与便秘 / 332

坏死性小肠结肠炎 / 334

肥厚幽门狭窄 / 335

巨结肠 / 336

血液系统疾病 / 337

新生儿溶血病 / 337

新生儿黄疸 / 339

新生儿出血症 / 341

新生儿红细胞增多症 / 342

新生儿贫血 / 343



中枢神经系统疾病 / 345

新生儿抽风 / 345

缺血缺氧性脑病 / 346

颅内出血 / 346

化脓性脑膜炎 / 347

营养及代谢性疾病 / 349

新生儿佝偻病 / 349

新生儿低钙血症 / 350

新生儿低血糖症 / 351

晚期代谢性酸中毒 / 352

钠代谢紊乱 / 353

新生儿感染性疾病 / 355

新生儿脐炎 / 355

新生儿破伤风 / 356

新生儿败血症 / 357

新生儿发热 / 358

新生儿皮肤病 / 360

新生儿脓疱疹 / 360

新生儿尿布疹 / 361

新生儿皮下坏疽 / 362

新生儿剥脱性皮炎 / 363

新生儿毒性红斑 / 363

新生儿湿疹 / 364

尿布性皮炎 / 365

新生儿摩擦性红斑（褶烂） / 366

药物性皮炎 / 367

新生儿硬肿症 / 367

其他疾病 / 370

鹅口疮 / 370

急性卡他性结膜炎 / 371

新生儿泪囊炎 / 372

呼吸道被异物堵塞 / 373

新生儿用药问题 / 374

不要捏着鼻子喂药 / 375

先天畸形与遗传性疾病

常见先天畸形 / 376

先天畸形的类型 / 376

先天畸形发生的原因 / 377

唇腭裂的发生及其危害 / 377

遗传性疾病 / 380

什么是遗传 / 380

什么是染色体病 / 381

呆傻病 / 382

新生儿预防接种

预防接种意义重大 / 385

计划免疫内容 / 385

什么情况下忌打预防针 / 387

不要轻视打预防针的反应 / 387

出生后 24 小时内接种卡介苗 / 388

出生后 6 小时内接种乙肝疫苗 / 388

附录 婴幼儿正常生长发育表 / 390



产后保健篇

分娩的准备与应对

分娩的信号

阵痛

从怀孕8个月末开始,子宫不规则收缩的频率增多,无论在站立还是坐或行走时,准妈妈常常感到腹部一阵一阵地发紧、变硬,这就是子宫在

收缩。在分娩前1~2周常有不规律的子宫收缩,多于夜间出现、清晨消失;宫缩持续时间较短而间歇时间较长,而且没有规律;宫缩强度弱,只引起轻微胀痛,并且仅局限于下腹部,这种宫缩并不是临产的宫缩,不必去医院处理。如果子宫收缩开始变得很有规律,3~5分钟1次,每次持续30~60秒,而且间隔时间越来越短,宫缩的力度越来越强,这就是临产前的宫缩了,需要立即去医院。



见红

在分娩前24小时左右,由于内分泌的改变,子宫下段与子宫颈发生生理性扩张,其附近的胎膜与周围的子宫壁发生分离,毛细血管破裂出血,再与子宫颈内的黏液及阴道分泌



物相混合，形成带血的黏液性分泌物排出，这就是“见红”。一般出血量较少，不超过平时的月经量，质地较为黏稠。如果没有宫缩一般不需要立即去医院。

破水

正常情况下，生活在子宫中的胎儿被胎膜包裹着，胎膜平滑柔软、富

有弹性，胎膜内充满了羊水。临产时，随着胎头的逐渐下降，胎膜会被挤破，使羊水流出来，起到润滑阴道和冲洗阴道的作用，这种现象称为“破水”。破水一般发生在宫口基本开全之后，破水之后胎儿很快就会娩出。但也有少数准妈妈会在分娩启动之前破水，如果发生这种情况要立即平躺，及时联系住院分娩。

自然分娩的过程与应对

分娩的全过程是从规律宫缩开始至胎儿和胎盘娩出为止，分为3个阶段。正常情况下，生第一个孩子时，从规律的腹痛开始到分娩结束，整个过程一般不超过24小时。

第一产程

第一产程又称“宫颈扩张期”，是指从产妇出现规律性的子宫收缩开始到宫口开到10厘米为止，也就是常说的“开到10指”。分娩开始时大约每隔10分钟左右子宫收缩1次，持续的时间很短；逐渐地子宫收缩越来越频繁，每隔2~3分钟1次，每次持续1分钟左右，宫缩力量也明显加

强；子宫口随之逐渐开大，直到扩张到10厘米宽，为子宫口开全，这时第一产程结束。

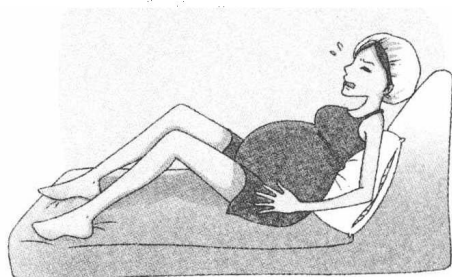
1. 宫口扩张的特点

子宫开始收缩时，产妇会感到子宫发硬、小腹或腰部有疼痛感并伴有下坠感。因为每个人的身体情况不同，对疼痛的敏感程度也不一样，所以不同的人对于这一阶段的感觉和承受能力是不一样的。一般第一次生孩子的产妇因宫颈较紧，子宫口扩张较慢，第一产程需11~12小时；生过孩子的产妇宫颈较松，子宫口扩张较快，第一产程需6~8小时。

宫口扩张的速度不是均匀的，宫口扩张3厘米以前为潜伏期，平均每两小时宫口开大1厘米，最慢速度每4小时开大1厘米；宫口扩张3厘米~10厘米时为活跃期，宫口扩张速度加快，平均每小时宫口开大2厘米，最慢速度每小时开大1厘米。

2. 医生会进行哪些检查

在第一产程，医生会每半个小时





听一次胎心，还可能进行胎心监护。第一产程早期每4小时进行一次经肛门或阴道的检查，后期每1~2小时检查一次。还会每间隔4~6小时测一次血压，血压异常者应缩短测血压、体温及脉搏的间隔时间，有高血压、宫内感染危险因素者会缩短测量的间隔时间。

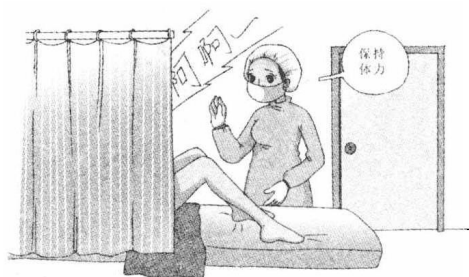
3. 准妈妈应该怎么做

产程刚刚开始时，宫缩持续时间短，间歇时间较长，子宫收缩力较弱，产妇感觉腹痛程度轻，可以忍受。此时如果还没有破水，可以适当下床活动；如羊水已破应立即卧床待产，以防胎儿脐带脱出。慢慢地，宫缩越来越频繁，而且疼痛时间加长，初产妇常会紧张恐惧，这时最需要坚持和信心，每次宫缩时不要去想接下来还要痛多久，应该想到宫缩既带来疼痛也带来希望，因为很快就要与宝

宝见面了。如果感觉疼痛难忍可以变换各种体位，找出自己感觉最舒服的姿势，避免平躺着。还可以做一些放松的动作，如均匀地深呼吸，用两手轻轻揉下腹，腰骶部胀痛较重时可用手或拳头压迫胀痛处。

专家提示

在第一产程末宫口快要开全时，或胎儿是枕后位时，由于胎头对直膈的压迫，产妇会有不由自主地向下用劲的感觉，这时医生会提醒产妇千万不要过早用力，以避免给胎头和宫颈增加不必要的负担。出现这种情况可以抬起下巴，这样容易向喉咙方向使劲儿，并慢慢地吐气，可避免腹压过大。此时产妇千万不能自行下床解大便，以免发生危险。



分娩是十分消耗体力的，宫缩再紧也有放松的时候，在宫缩间歇期一定要抓紧休息，全身放松，注意吃好、喝好、睡好，并按时排便，和医护人员密切配合。很多产妇喜欢吃巧克力，因为巧克力热量高，吃起来也很方便。还要注意勤解小便，因为胀大的膀胱不仅会影响胎头的下降，还可能影响宫缩。如果出现排尿困难应及时告诉医生，医生会检查有无头盆