

JIANGJIUWEISHENG XIAOCONGSHU

讲究卫生
小丛书

产褥保健和 科学育婴

朱彦 彬彬 编著



北京出版社

讲究卫生小丛书

产褥保健和科学育婴

朱彦 彬彬 编著

北 京 出 版 社

说 明

根据《中华人民共和国计量法》的规定
《产褥保健和科学育婴》中的非法定计量单位应
改为法定计量单位。其中
千卡改为千焦耳 $1\text{千卡}=4.1868\text{KJ}$

编 者

1988年10月

产褥保健和科学育婴

Chanru Baojian He kexue Yuying

朱彦 彬彬 编著

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

广益印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 100,000字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印 数 1-4,350

ISBN 7-200-00641-6/R·22

定 价: 1.60元

序

“十月怀胎，一朝分娩”是正常的生理现象。如何保障孕妇顺利地渡过妊娠与分娩，以及如何保护胎儿在妊娠与分娩过程中的安全与健康，仅仅是妇幼保健工作的一个组成部分；而分娩之后，产褥期妇女的卫生保健以及婴儿的合理喂养与护理则是妇幼保健工作的另一个重要部分。

产褥期的妇女，除泌乳功能开始活跃外，其他各个器官包括生殖、泌尿、消化系统等均处于功能的恢复阶段；新生儿及婴儿，全身各个器官包括神经、消化、呼吸系统等发育尚不完善，但却又处于生长发育最迅速的阶段；这就决定了妇女产褥期及婴儿期的特殊性。这本小册子以产褥期妇女保健和科学育婴为主要内容，对于产褥期妇女及婴儿的生理特点、卫生保健护理方法以及饮食营养等，都作了深入浅出的系统介绍，既科学，又实用，希望能对年轻的父母有所帮助，对母婴的健康有所促进。

严仁英

一九八六年三月

目 录

导 言.....	(1)
产褥期妇女保健.....	(4)
一、产妇身体的生理变化.....	(4)
二、产后24小时内的注意事项.....	(8)
三、产妇休养的环境及休息、活动.....	(10)
四、产妇的清洁卫生与常见病的预防.....	(13)
五、产妇的饮食营养.....	(15)
六、产妇的医疗体育锻炼.....	(49)
七、产妇哺乳的好处和正确的哺乳方法.....	(54)
八、产褥期产妇的避孕措施.....	(59)
新生儿的哺育及保健.....	(62)
一、新生儿的生理特点.....	(62)
二、新生儿常见病的预防.....	(69)
三、新生儿的护理.....	(73)
四、新生儿的哺育.....	(78)
婴儿的哺育及保健.....	(92)
一、婴儿的生理特点.....	(92)
二、婴儿常见病的预防.....	(96)
三、婴儿的护理.....	(109)
四、婴儿的哺育.....	(118)

五、婴儿的运动及智力发育.....	(136)
后 记.....	(153)

导 言

从婴儿娩出至分娩后第42天这段时间叫作产后期或产褥期。在此期间，产妇的身体经历着巨大的变化，需要将怀孕九个月里全身各系统尤其是生殖系统、心血管系统、内分泌系统为适应胎儿的发育而逐渐产生的改变，在产褥期的短短6周内恢复到孕前状态。在分娩后的头10天里生理变化更为明显，虽然这种改变属于正常的生理过程，但是由于进展太急骤，因而含有一定的危险因素；加之产后身体抵抗力低下，如休养或护理不当，很可能出现病理情况。比如，子宫不仅要从胀大几十倍的体积恢复到未孕时的大小，还须进行内膜修复。宫腔内胎盘剥离处是一个创面，随时有被细菌侵入的危险，若产后外阴护理不好，就有可能造成上行感染而致子宫内膜炎、子宫肌炎等产后合并症，会严重妨碍产妇身体的康复。产妇若休息不好又营养不良，则有可能使子宫复旧不全。如产妇过早地进行较重的体力劳动，甚至可能引起子宫脱垂。以上是指健康的、正常分娩的产妇可能出现的情况；如果在怀孕期间就有合并症或手术分娩的产妇，则会有更多的潜在危险。因此，在产褥期做好产妇的护理保健工作，是十分重要的。我国的传统对产褥期妇女的护理历来是较为重视的，并且总结出丰富的护理经验，其中多数是科学的、正确的，是符合产妇实际需要的，但是也有不少陈规陋

习，直到今天还有不少人仍在使用这些不科学、不卫生的护理方法护理产妇，严重地损害着一些产妇的健康。因此，向产妇及其家属普及科学的产褥期护理知识，是一项有关提高民族身体素质的不可忽视的大事情。

产妇（尤其是授乳产妇）在产褥期对饮食营养有着特殊需要。在产褥期，产妇及其家属如果不能按营养学的要求调配适于产妇生理需要的“平衡膳食”，则不仅会妨碍产妇的身体复原而有损于产妇身体健康，还会使产妇因营养不良导致无乳或乳汁稀少而影响哺乳。据某医院调查，有1/3被调查的产妇缺乳或乳汁分泌不足；对其中少乳的产妇进行的营养调查结果表明，全部受调查者的热量及蛋白质摄入量均未达到需要的标准。由此可见，普及产妇的饮食营养知识，也是一件不容忽视的事情。

新生儿，是指从出生到生后28天的小儿；婴儿，则是指从出生后第28天至周岁的小儿。新生儿期和婴儿期，是人一生中生长发育最为迅速的两个紧密联系而又有所区别的时期。据调查，一般生长发育正常的周岁婴儿，同其出生时相比较，身长增长两倍，体重增加三倍，脑的重量增加两倍多。但是，在这两个时期，婴儿的一切都依赖于成年人的照顾，哺育及护理稍有不慎就会使婴儿受到损害，甚至发生疾病。比如，新生儿出生后都要断脐带，若处理或护理得不好，就会发生脐炎，这是新生儿最易发生的疾病；如果治疗不及时还有可能继发败血症而危及新生儿的生命。又如对婴儿喂养不当，日久可致成许多种营养不良性疾病；同时还可造成全身各系统的功能紊乱，降低身体的抵抗力而容易感

染多种疾病特别是婴儿肺炎和小儿肠炎。营养不良，轻者会致使婴儿的生长发育迟缓，严重者若妨碍了脑的发育则会使婴儿智力低下而贻误终生。因此，对于新生儿和婴儿应当给予科学的、细致的、全面的护理，保障其健康成长，不仅关系到个人健康和家庭幸福，也关系到提高全民族的身体素质。由此可见产褥期妇女的科学休养和用科学方法哺育、护理新生儿、婴儿的重要意义。

现代医学已经基本掌握了妇女妊娠、分娩的生理变化规律以及小儿生长发育的规律，并且总结出科学的妇婴保健方法。只要将这些科学知识加以普及，使越来越多的家庭、产妇掌握这些科学知识，就能够保证众多的产妇顺利地渡过产褥期，就能够使众多的新生儿茁壮地发育成长。为此，我们这本小册子将分为三部分，分别介绍有关产褥期妇女保健、新生儿的哺育及保健、婴儿的哺育及保健等方面的科学知识。

产褥期妇女保健

一、产妇身体的生理变化

要使产妇在产褥期能顺应生理变化的要求，实行科学的休养方法，首先应了解分娩后产妇的身体究竟有哪些变化以及需要注意的事项。

分娩后产妇的身体变化，无论是全身性的，还是局部性的，都是为着使因怀孕和分娩而发生变化的器官恢复到妊娠前的状态；但是，只有乳房是例外，它不是恢复原状，而是继续为泌乳发生新的变化。分娩后产妇身体变化最显著的器官首推生殖器官，尤其是子宫。

（一）子宫的变化

子宫外形象一个倒置的烟台梨，位于盆腔中央，由四对韧带维持它在盆腔内的位置。子宫的前面是膀胱，后面是直肠。子宫的最上部叫子宫底，底部两旁连接着输卵管；中间称为子宫体，下端狭窄部分为与阴道相接的子宫颈。子宫是空腔器官，受孕后成为胎儿发育的地方。妊娠中子宫明显增大，宫腔容量比原来约大500多倍。分娩时，子宫开始有规律地收缩，同时宫颈口逐渐开大而将胎儿和胎盘娩出。分娩

后，子宫立即收缩变小，产后第一天，子宫底部约与肚脐相平，以后逐日缩小，宫底每日下降 1～2 厘米，到两周后在腹部便摸不到子宫；宫腔内壁，除胎盘附着处之外均长出新生的内膜；子宫颈内口也已关闭，至产后 5～6 周时则完全恢复原状。

产后 1～2 天还可出现宫缩性疼痛，称产后痛或后阵痛，以经产妇与急产妇多见。产妇感觉疼痛时，子宫变硬，恶露也增多。一般在产后 3～4 天自然消失。

（二）盆底组织的变化

盆底组织由筋膜和肌肉所组成，中间有尿道、阴道和直肠穿过，它是支持盆腔里的器官得以保持正常位置的重要支柱。阴道与肛门之间的软组织叫会阴，具有很大的伸展性，分娩时由于胎儿的压迫可使会阴肿胀，但产后两到三天肿胀即可减轻或消失。如果由于胎儿过大娩出困难而做会阴切开术时，则伤口周围肿胀稍明显；若肿胀严重且疼痛剧烈，表示有感染，需及时治疗。在分娩过程中还可引起骨盆底肌肉、脂肪、筋膜的血浆浸润和渗血；肌纤维可能断裂或过度扩张，因此盆底组织变得松弛，需要很久才能复原。也有个别产妇不能完全恢复。

（三）腹壁的变化

怀孕时腹部肌纤维增生和肥厚，由于膨大的子宫增加了腹壁的张力，造成局部皮肤的弹力纤维断裂，在腹壁皮肤上留下一道道淡红色的纹，即妊娠纹。婴儿娩出后产妇的腹壁

变得软而松弛，大多数在产后六周能恢复，极少数产妇因为双胎、胎儿过大或羊水过多等原因造成腹部过于膨隆，腹肌已失去应有的紧张力，或产后休养不当、缺少必需的营养与适宜的锻炼而不能恢复到孕前状态。

（四）乳房的变化

乳房自怀孕后期开始为分泌乳汁而发育；产后头两三天乳房胀大变硬，并有疼痛的感觉，由乳头能挤出稀薄的乳汁。有的产妇还有轻微的头痛、疲倦或体温稍高等现象。

（五）泌尿系统的变化

膀胱和子宫相邻，在分娩过程中受到一定的压迫，故分娩后膀胱有水肿和充血现象，加之膀胱肌肉张力差，腹壁也松弛，故产妇往往感到膀胱充盈而无尿意，这需要几天后才能自然恢复。怀孕时造成的输尿管扩张，一般在产后2~3周内恢复正常。为了排出怀孕时身体内滞留的水分，产后头几天尿量明显增多。

（六）消化系统的变化

怀孕和分娩，会使产妇的胃肠活动能力减弱；尤其是剖腹产使用麻醉药更会降低肠的蠕动能力，因而产后头两三天消化功能略差，并容易便秘；随着肠内气体的膨胀和产妇下地活动，肠的蠕动能力会逐渐增强，到产后二十多天就可完全恢复正常。

(七) 内分泌系统的变化

一般不哺乳的产妇，月经常在产后4~6周恢复；哺乳的产妇也不一定闭经，有人于产后3个月左右恢复月经，第一次月经量可能不象平时那样多，且为无卵月经，至第三、四次月经量可恢复正常并排卵。有些妇女在哺乳期常常无月经，但仍能排卵，因此这些妇女在哺乳期也可能再次怀孕。

(八) 体温的变化

产妇的体温应是正常的，个别人在分娩当天因疲劳可致体温稍高，最高不超过 38°C ；产后3~4天乳房充盈，可有低热，但也不超过 38°C 。若持续发烧，不论高烧或低热都是有病的表现，要及时告诉医护人员查明原因。

(九) 体重的变化

产后体重变化较大，除因胎儿娩出外，随着子宫的恢复、孕期体内存留水分的排出，体重还会下降。据某产科医院对2500名正常产妇的体重变化情况的调查，在分娩后的头10天里，这些产妇的体重又平均下降2300克。所以，在产褥期的头半个月里，产妇体重逐渐减轻是正常的生理现象，不必害怕。

(十) 恶露

恶露指产后的阴道排出液，含有血、粘液和坏死的子宫内膜组织等，是分娩后特有的现象。正常的恶露有血腥味，

不臭，最初三天似月经，叫红恶露；以后颜色逐渐变浅呈粉红色，到产后10天开始排出黄白色的分泌物，叫白恶露，一般产后3~4周干净。恶露持续的时间长短因人而异，如果没有臭味，不粘稠，也不突然又变为鲜红血性，即便持续时间长到5~6周也属正常。若血性恶露不净在2周以上或有臭味时，表示子宫内可能已发生感染，应去医院检查治疗或请医务人员来家诊视。

二、产后24小时内的注意事项

（一）要安心睡眠

产妇经过分娩过程身体非常疲劳，应在少量进食之后安心睡觉，心里别思虑事情，如想婴儿的容貌究竟象谁等等，见到家人也没必要急于叙说分娩的经过，以免兴奋和疲劳影响睡眠。据一位美国医师20年的深入研究结果认为：产妇分娩后应当立即有较长时间的睡眠，并要持续几个小时，中间不应被打断，这样有利于保存精力以开始身体的恢复过程；如果不睡觉或睡眠总被打断，则恢复过程延长，产妇的困倦疲劳感需要好几天才能消除。

（二）要及时进餐

产程结束后半小时即可进食。第一餐应是热的富于水分的半流质饮食。在城市，产妇都在医院里分娩，如医院营养室不能供应加餐，家属可将食品放在保温瓶内送来。第一餐

以蛋花汤或卧嫩鸡蛋、煮好的藕粉或杏仁霜等为好。若家属不能送来，可请产房工作人员帮助冲一杯速溶牛奶或麦乳精、红糖水，再吃些蛋糕或饼干之类的点心也可以。第一餐不要吃油腻的或硬的点心。农村妇女若在家生产，可吃些蒸蛋羹或挂面卧鸡蛋、面片汤和冲红糖油炒面等。一般产妇产后的第二餐就可吃普通饭，但仍以清淡易消化的为宜，并注意摄入足够的水分；饮料以喝温热开水较好，不应饮茶或很浓的果汁。

（三）要注意排尿

分娩当天，醒时应每两三个小时排尿一次；若感觉有尿而尿不出，或无尿总觉有尿意，应该及时告诉医护人员。

（四）做子宫按摩

分娩后，产妇可以自己做子宫按摩，其方法是：用一只手稍弯曲放在腹部子宫底高度上，另一只手放在耻骨联合上方支持，轻柔按摩4～5次，每日数次。另外，也可在下腹部垫一软枕（将小儿棉垫叠3～4叠也可以），俯卧10分钟，也有助于子宫复原及预防子宫位置后倾。

（五）注意观察子宫排出物

恶露正常量似月经量，卧床后站起时因体位改变可有一股恶露涌出。若恶露血量过多或有固体物（如整块的膜样物或块状物）流出来，要及时报告医务人员，并把掉出的东西留给医生看，以判断是不是残留在子宫里的胎膜或胎盘碎

块。

（六）及时下床活动

正常分娩的产妇，产后即可下床上厕所；农村条件较差，可在室内下床大小便、洗手等。产妇早下床行走，利于肠蠕动的恢复及预防或减少下肢血栓性静脉炎的发生。

三、产妇休养的环境及休息、活动

（一）适宜产妇休养的环境条件

产妇居住的房间，应该具备温度、湿度适当，空气清新，光线柔和，安静舒适等条件。居室的最佳温度为 25°C 左右，湿度在 $50^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 之间，即使在炎热的夏季，室温也不宜超过 30°C 。一般家庭的新生儿多与产妇同住一个房间，上述温度和湿度对正常的新生儿也是非常合适的。为了保持室内温、湿度稳定，夏季可采用向地面洒水的办法降温。冬天室内生火取暖或暖气片很热时，也应经常向地面洒些水，或在火炉上放水盆、在暖气上放铺开的湿毛巾，用来蒸发水分，避免空气过于干燥。不论冬夏，必须定时开窗流通空气；通风换气时，产妇和婴儿要避免风口。居住两间通连的房屋或有过厅的单元房，采取间接通风的方法更好。中国有一个传统的说法，即产妇怕“受风”，认为月子里受风得病一辈子难除根。这话有一定道理，但不完全对。如前面所说，产妇经历妊娠、分娩之后，身体许多重要器官都有变化，全

身抵抗力较弱，容易得病，得病后也容易迁延时日，所以应当特别小心护理，注意保暖。但保暖要适当，并不是越热越好。有些人受旧风俗习惯的影响较深，因为怕产妇中风便将门窗紧闭，冬天炉火极旺，空气干燥；夏天室内密不透风，有的产妇还将头包起来。殊不知温度过高（尤其炉火旺盛时空气不流通还可缺氧），产妇出汗越多，遇温度稍有变化反而容易感冒；更何况高温加上通风不良，人体不能很好地散热，产妇体质又较正常人弱，不论冬夏皆可发生产褥中暑，这是月子里常见的病症。

产妇的被盖应轻软而不可过厚。衣着也要宽松、轻便；贴身衣被应使用纯棉织物，以利于吸汗和透气，使身体散热不受影响。

产妇居住的房间，光线要柔和。如房间朝阳，应让阳光照射进来，但应避免阳光直射床上，一般可在床旁挂一幔帐。产妇的居室万勿终日挂着窗帘，以免阻挡有杀菌作用的紫外线照射。另外，明媚的阳光会使人精神振奋、心情愉快，对产妇是有益的。夜晚照明宜采用磨砂灯泡或低瓦数的日光灯，若为白炽灯泡，可用白色的或浅绿色、浅蓝色薄布围在灯罩的四周用以遮光。

产妇的居住环境要安静，家属做事、说话都宜轻些。亲友探视时如有条件，最好由家属在另外的房间接待。亲友看视产妇的时间要短，尤其是分娩后头十天，产妇不必拘于礼节或一时兴奋而与来客长谈或起床招待客人，以免身体、精神过劳而妨碍体力的恢复。