

XIN MA MA SHI ZHI

新妈妈 十知

编著 毛东伟 赵一平

- 产褥期产妇自身护理及保健
- 产后常遇到的问题及对策
- 乳母用药及哺乳禁忌
- 婴儿护理
- 婴儿喂养应注意的问题
- 宝宝生病怎么办
-



十知系列

新妈妈十知

编 著 毛东伟 赵一平
漫 画 王 彦 郭 楠

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈十知/毛东伟,赵一平编著. —北京:科学技术文献出版社,
2004.5

ISBN 7-5023-4597-3

I. 新… II. ①毛… ②赵… III. ①产褥期—妇幼保健②婴幼儿—
妇幼保健 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024378 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 141 千

印 张 5.625

印 数 1~8000 册

定 价 9.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

初为人母,对着可爱的小宝宝,内心的喜悦,照料新生儿的紧张与分娩后的不适互相交织,可能会令新妈妈们无所适从。本书站在新妈妈的导向台上,从产褥期母体变化、产褥期产妇自身护理及保健、产后常遇到的问题及对策、乳母用药及哺乳禁忌、小儿生理特点及精神发育过程、新生儿的正常生理现象不要当成病、婴儿护理、婴儿喂养应注意的问题、宝宝生病怎么办及重视婴幼儿的早期教育等十个方面入手,为新妈妈们提供一个完整而又简明扼要的自身护理及育儿手册。适合即将为人母或刚刚为人母的新妈妈们阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

一知 产褥期母体变化

- * 生殖系统的变化 / 2
- * 一般状况 / 3
- * 乳房 / 5
- * 腹壁的变化 / 5
- * 产后抑郁 / 5

二知 产褥期产妇自身护理及保健

- * 充分休息与锻炼相结合 / 7
- * 合理、丰富的营养 / 9
- * 会阴切口的护理 / 10
- * 剖宫产产妇注意事项 / 11
- * 乳房护理 / 12
- * 注意环境卫生和个人卫生 / 13
- * 关于产后月经复潮 / 15
- * 产后性生活注意事项 / 16

三知 产后常遇到的问题及对策

- * 关于母乳喂养 / 18
- * 大小便 / 22
- * 产褥感染及其处理 / 25



- * 产褥期发热常见原因 / 26
- * 如何预防产褥中暑 / 27
- * 如何避免子宫复旧不全 / 28
- * 产后腰痛及手腕痛的防治 / 30
- * 产后发胖的控制 / 31
- * 心脏病产妇产后心力衰竭的预防 / 32
- * 产后忧郁症 / 33
- * 产后检查 / 34
- * 产后放环或结扎 / 34

四知 乳母用药及哺乳禁忌

- * 哺乳期用药注意事项 / 37
- * 乳母的禁用药及慎用药 / 37
- * 哺乳期用药选择 / 40
- * 乳母患哪些病时不能给婴儿喂奶 / 41
- * 产妇患澳抗阳性(HBsAg 阳性)能不能哺乳 / 43
- * 产后月经来潮能不能哺乳 / 44

五知 小儿生理特点及精神发育过程

- * 小儿生长发育的各阶段 / 46
- * 小儿生长发育特点 / 48
- * 新生儿的身体特征 / 51
- * 婴儿的睡眠 / 54
- * 婴儿的智能发育规律 / 56
- * 什么时候出牙 / 57



六知 新生儿的正常生理现象不要当成病

- ✱ 头皮血肿和产瘤 / 60
- ✱ 皮肤发黄 / 60
- ✱ “马牙” / 61
- ✱ 乳房胀大 / 61
- ✱ 脐带处湿润 / 62
- ✱ 握持反射 / 62
- ✱ “胎记”、“胎痣” / 63
- ✱ 新生儿红斑 / 63
- ✱ 新生儿溢奶 / 63
- ✱ 婴儿打嗝 / 64
- ✱ 初生无尿 / 65
- ✱ 假月经和“白带” / 65
- ✱ 外生殖器肿胀 / 66

七知 婴儿护理

- ✱ 婴儿的一般护理 / 68
- ✱ 怎么包裹初生的婴儿 / 69
- ✱ 如何使婴儿养成良好的睡眠习惯 / 70
- ✱ 婴儿皮肤护理 / 71
- ✱ 婴儿抚触 / 72
- ✱ 给宝宝洗澡 / 73
- ✱ 婴儿哭闹可能有哪些原因 / 75
- ✱ 婴儿不宜用或慎用的药物 / 76
- ✱ 如何测量宝宝的体温 / 77



- ✱ 如何识别宝宝大便的正常与异常 / 78
- ✱ 婴幼儿大小便的训练 / 79
- ✱ 如何为婴儿选择玩具 / 81
- ✱ 注意保护婴幼儿的牙齿 / 82

八知 婴儿喂养应注意的问题

- ✱ 母乳喂养是哺育婴儿最合理的喂养方式 / 87
- ✱ 保证母乳喂养成功的措施 / 88
- ✱ 挤奶的目的及方法 / 90
- ✱ 可以从以下几方面了解母乳量是否足够
——宝宝是否获得了足够的乳量 / 90
- ✱ 母乳不足 / 92
- ✱ 人工喂养的缺点 / 93
- ✱ 人工喂养的选择 / 93
- ✱ 给宝宝喂牛奶的注意事项 / 95
- ✱ 母乳化奶粉——婴儿配方奶粉是仅次于
母乳的婴儿食品 / 96
- ✱ 奶瓶与奶嘴的选购和消毒 / 97
- ✱ 硅橡胶奶嘴有什么优点 / 98
- ✱ 用奶瓶喂奶注意事项 / 99
- ✱ 奶粉的冲调 / 100
- ✱ 早产儿的喂养 / 101
- ✱ 双胞胎的喂养 / 102
- ✱ 唇、腭裂宝宝的喂养 / 103
- ✱ 添加辅食的注意事项 / 104
- ✱ 婴儿辅食的添加顺序 / 105



❖ 婴儿辅助食品的制作 / 106

❖ 钙和鱼肝油的补充 / 108

❖ 回奶 / 110

九知 宝宝生病怎么办

❖ 宝宝常见病的症状、原因及预防、处理 / 112

❖ 防止新生儿脐带感染 / 113

❖ 出现脐疝怎么办 / 115

❖ 先天性心脏病的表现 / 116

❖ 宝宝哭声的分辨 / 117

❖ 注意宝宝发烧 / 117

❖ 婴儿患感冒怎么办 / 120

❖ 如何测体温和进行物理降温 / 121

❖ 科学地给婴儿喂药 / 123

❖ 给婴儿滴眼、鼻、耳药 / 125

❖ 宝宝肺炎的家庭护理 / 125

❖ 认真观察宝宝咳嗽 / 129

❖ 婴儿便秘的防治 / 132

❖ 婴儿腹泻及其防治 / 134

❖ 婴儿奶癣及治疗 / 139

❖ 婴儿流涎症的防治 / 142

❖ 宝宝厌食的调理 / 143

❖ 预防宝宝传染病 / 146

❖ 预防意外事故 / 149

❖ 发生意外事故怎么办 / 151

❖ 烧伤和烫伤的家庭救治 / 153



- ✱ 怎样预防佝偻病 / 155
- ✱ 宝宝弱视的早期发现及治疗 / 156
- ✱ 斜视 / 156

十知 重视婴幼儿的早期教育

- ✱ 早期教育可视其条件从几个方面着手 / 159
- ✱ 心灵手巧的训练 / 160
- ✱ 培养良好的个性品质 / 162
- ✱ 注意纠正小儿精神卫生的异常 / 163
- ✱ 培养婴幼儿的记忆力 / 164
- ✱ 矫正小儿“口吃” / 166
- ✱ 纠正宝宝吸吮手指的坏习惯 / 167

一知

产褥期母体变化



产褥期母体变化



产妇产后全身各器官在结构和功能上恢复正常或接近正常孕前状态(除了乳房分泌乳汁外)所需的一段时间叫做产褥期,一般要经历6~8周的时间,俗称“坐月子”。

生殖系统的变化

子宫复旧

分娩前子宫约重1千克,分娩后子宫收缩,肌细胞缩小,故子宫逐渐缩小,但仍大于正常,可在下腹部触摸到圆而硬的子宫。产后当天子宫底高度约与脐平,以后每日下降1~2厘米。大概在产后10天才可能在腹部触摸不到子宫,到产后6周,子宫才接近恢复到孕前大小,重50~60克。子宫颈口在产后7~10天恢复到原来状态。子宫的这一恢复过程称子宫复旧。胎盘娩出后,其原附着面的子宫内壁会有一个大创面,通过产后子宫强烈收缩,使创面止血,排出恶露。在产褥早期有可能因宫缩引起下腹部阵发性疼痛,多在产后1~2天出现,剖宫产的产妇可能尤为严重,喂奶时由于反射性引起子宫收缩可使疼痛加重,这些都是正常现象,持续2~3天可自然消失,不必惊慌。



恶露

产后子宫腔内残存的子宫内膜、胎盘剥离面渗出的血液及子宫分泌的黏液混在一起从阴道内排出的混合物称恶露。一般产后最初1周恶露含血液多,有大量血块,叫血性恶露;此后的1周内恶露含血量减少,颜色变为淡红色,叫浆性恶露;大约再过1周,恶露中基本上不含血液,主要成分为大量白细胞、表皮细胞及细菌,呈白色,称为白色恶露。正常恶露有血腥味,但没有明显的臭味,大



约在产后 3 周干净。但不同产妇的个体差异较大,恶露量的多少和持续时间不尽相同,也有少数产妇如剖宫产的产妇子宫恢复较慢,常需 1 个月恶露才干净。

会阴

分娩后的外阴可有轻度水肿,于产后 2~3 天内自然消退;如果在分娩过程中会阴部有不同程度撕裂,或有会阴侧切,切口缝合后,一般均能在 3~5 日内愈合而出院,但出院后常有会阴部肿痛,可能会持续 1 周左右。用可吸收线缝合时,可吸收线完全吸收一般需要 40 余天或更长时间,因此常觉得会阴部疼痛,但只要局部没有十分明显的红肿,无发热等全身症状,不必过虑。

月经

产后月经和排卵的恢复,个体差异较大。通常月经在产后二三个月才恢复,但有些产妇产后 6 周就可以恢复月经,个别人可能还要更早。第一次月经恢复经量往往较多,而且多是不排卵月经,三四次月经过后,月经和排卵才恢复正常。而哺乳母亲则要更长的时间才恢复月经,甚至整个哺乳期都不来月经,但在恢复月经之前多已有排卵,故哺乳期应注意避孕。

一般状况

体温略升

产后的体温多数在正常范围内,但如果产程较长,产妇过度疲劳时,体温可在产后最初 24 小时内略升高,一般不超过 38°C ,不哺乳者于产后 3~4 天因乳房血管、淋巴管极度充盈也可发烧,体温达 38.5°C ,一般仅持续数小时,最多不超过 12 小时体温即下降,不属于病态。

呼吸、脉搏较慢

产后的脉搏略缓慢,每分钟大约 60~70 次,这和子宫胎盘循



环停止以及卧床休息等因素有关,约在产后1周恢复正常,不属病态;产后由于胎儿娩出,子宫缩小,腹内压下降,产妇由妊娠期的胸式呼吸变为腹式呼吸,且呼吸深而慢,每分钟14~16次。

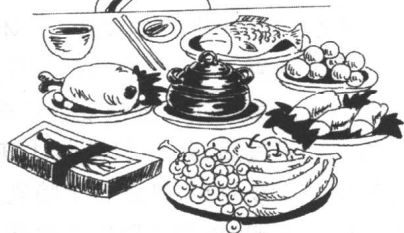
厌食、便秘

产妇在产后1~2天内常常感觉口渴,喜欢吃流质或半流质含汤汁较多的饮食,但多食欲不佳,以后逐渐好转。产褥初期胃肠蠕动减弱,加之产后卧床时间长,缺少运动,容易便秘。



尿多、汗多

妊娠期循环血量明显增加,而且怀孕期间体内有较多水分潴留,这些增加的水分主要通过产褥期的褥汗和尿液排出,因此产妇在产后最初数日尿量增多。另外,由于分娩的影响,膀胱张力低,容易发生尿潴留,扩张的肾盂、输尿管需4~6周才能恢复正常,容易发生泌尿系统感染。产褥早期,皮肤排泄功能旺盛,排出大量汗液,以夜间睡眠和初醒时更明显,不属病态,多于产后1周内自行好转。



血液高凝

产后血小板和促凝血物质增加,使血液红细胞易于凝聚,再加上产后卧床时间长,血流缓慢,有形成静脉血栓的危险。

循环系统的变化

产后子宫胎盘血液循环消失,产后2~3天内大量血液从子宫进入体循环,妊娠期潴留的较多的组织间液回吸收,血容量上升。尤其在产后24小时内,心脏负担加重,大概在产后3~6周血容量



才能恢复至孕前状态。

乳房

产后乳房受神经和内分泌的作用开始泌乳，为宝宝提供天然的食物。产后两三天乳房胀满、坚实，可摸到淤积的奶块，喂奶后奶块消失。

腹壁的变化

产后腹壁松弛，至少6周后才能恢复，腹壁紫红色妊娠纹变化成为永久性白色妊娠纹。

产后抑郁

部分产妇在产后数天会出现情绪低落，原因是体内荷尔蒙浓度的突然变化所致，通常产后抑郁在短时间内便会消失，但若情况持续就应请医生治疗。



二知

产褥期产妇自身护理及保健





初为人母,对着可爱的小宝宝,内心的喜悦、照料新生儿的紧张及分娩后的不适,互相交织,可能令产妇无所适从或情绪高涨,但请记住:分娩以后,产妇的身体在妊娠期间由于为适应胎儿生长发育的需要,以及为分娩作准备所起的种种变化,都要逐渐消退,并恢复到孕前的状态,因此全身变化很大;再加上分娩时的体力消耗,使产妇在产褥期间的抵抗力大大降低,容易感染并发病,而且子宫颈口尚未完全闭合,子宫内还有胎盘剥离创面,细菌容易侵入,并在恶露的培养下引发感染,因此需要充分的休息和适当的护理才能复原。

充分休息与锻炼相结合

充分的休息可补充消耗的体力,有助于身体迅速复原,最好能尽量安排家人替你分担家务及照顾宝宝,争取充足睡眠及休息。产褥期间除晚间睡眠 8~9 小时外,白天应有 1~2 小时的午睡。

产后,腹壁、骨盆底的肌肉都很松弛,单靠营养或卧床休息是不能使腰腹及骨盆底的肌肉弹性恢复到孕前状态的,这些肌肉恢复不好,可引起腰酸背痛及下坠感。因此宜借助适当的体育锻炼,促进局部肌肉收缩,同时帮助子宫复旧。

产后开始锻炼的时间要根据产妇的身体状况而定。身体较虚弱或难产手术后(如剖宫产、侧切)的产妇可先在床上做些活动,等到体力基本恢复后再开始锻炼。运动量应由小到大,循序渐进。

正常分娩后鼓励早下地,有助于产妇身体恢复。如果产后一切正常,产后运动在产后 24 小时即可开始,如抬腿运动、仰卧起坐运动等,可增强腹直肌的力量,预防并校正腹壁过度松弛;缩肛运动,可锻炼骨盆底部肌肉,预防产后容易发生的尿失禁、子宫脱垂等;产后 10 天以后,做胸膝卧位,可预防或纠正子宫后倾,每天锻炼 1~2 次,每次 10~15 分钟。适时适量的产后运动有助于血液循