



# 母婴护理员 培训教程

主 编 冯子维



 人民卫生出版社



母婴护理员  
培训教程

# 母婴护理员 培训教程

主 编 冯子维

副主编 张 慧 齐 月

编 者 (按姓氏笔画排序)

尹 斐(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

冯子维(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

刘 杨(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

齐 月(大庆市人民医院)

李 杨(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

张 慧(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

赵佳馨(哈尔滨医科大学大庆校区护理学院)

彭红梅(哈尔滨医科大学第五临床医学院)

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

母婴护理员培训教程 / 冯子维主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24768-9

I. ①母… II. ①冯… III. ①产褥期-护理-技术培训-教材 ②新生儿-护理-技术培训-教材 IV. ①R714.61  
②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第157182号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

## 母婴护理员培训教程

主 编: 冯子维

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9

字 数: 166千字

版 次: 2017年7月第1版 2017年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24768-9/R·24769

定 价: 29.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

# 前 言

生活节奏加快、生活水平提高、生育政策调整使母婴照护服务需求明显增加。由于收入高、门槛低,母婴照护从业人员快速增加,使母婴安全存在隐患,服务质量无法保证。国家和地方目前主要从组织人员培训、上岗资格认定和出台服务质量规范几个环节加强管理。教材质量对于培训环节至关重要。

哈尔滨医科大学大庆校区在市校融合,大学要发挥社会服务功能的政策指导下于2015年12月开始承担本地区母婴护理员培训工作。目前已完成二十期培训,积累了一些经验,并于2016年12月完成黑龙江省产科陪护服务规范的编制。

本次教材编写以培训讲义为蓝本,并参考妇儿专业书籍与相关培训教材。除介绍常规母婴照顾外,还重点介绍了产妇产后营养与保健、婴儿母乳喂养与早教,倡导纯母乳喂养。本教材适用于母婴护理员岗前培训,也可作为产妇和家属了解产后母婴照护知识与技能的参考读物。

希望同行和读者在阅读和使用过程中多提宝贵意见,不断完善教学内容,共同提高我国母婴服务质量。

冯子维

2017年7月

# 目 录

<b>第一单元 母婴护理员职业素质</b> .....	1
<b>第一节 母婴护理员的基本从业素质</b> .....	1
一、相关概念 .....	1
二、母婴护理员的主要工作职责 .....	1
三、母婴护理员的职业道德 .....	2
<b>第二节 母婴护理员的礼仪与沟通</b> .....	3
一、仪表要求 .....	3
二、仪态礼仪 .....	4
三、沟通技巧 .....	5
四、面试流程及技巧 .....	6
<b>第二单元 产妇照护</b> .....	8
<b>第一节 产妇身心变化</b> .....	8
一、产妇身体变化 .....	8
二、产妇心理变化 .....	10
<b>第二节 产妇生活照护</b> .....	10
一、医院陪护 .....	11
二、居家照护 .....	12
<b>实践项目2-2-1 床单位整理</b> .....	14
<b>实践项目2-2-2 床上洗头</b> .....	15
<b>实践项目2-2-3 床上擦浴</b> .....	17
<b>第三节 产妇专业照护</b> .....	19
一、产妇评估 .....	20
二、产褥期常见症状与处理 .....	20
三、产褥期常见疾病预防 .....	22
<b>实践项目2-3-1 会阴护理</b> .....	24
<b>实践项目2-3-2 腹部伤口护理</b> .....	26

实践项目2-3-3 腹带使用方法 .....	27
实践项目2-3-4 产后保健操 .....	28
第四节 产妇营养 .....	31
一、营养学基础知识 .....	32
二、产褥期营养膳食指导 .....	36
三、产褥期食谱 .....	40
实践项目2-4-1 产妇食谱的制定 .....	42
<b>第三单元 新生儿照护</b> .....	<b>46</b>
第一节 新生儿基础知识 .....	46
一、新生儿分类 .....	46
二、新生儿生理特点 .....	47
第二节 新生儿日常照护 .....	56
一、居室环境 .....	56
二、新生儿衣着 .....	56
三、新生儿包裹 .....	57
四、睡眠 .....	57
五、抱姿 .....	58
六、眼、鼻、耳、口腔护理 .....	58
七、尿布和纸尿裤的使用 .....	59
八、脐带护理 .....	60
九、指甲护理 .....	60
十、新生儿沐浴 .....	60
十一、新生儿用品的消毒 .....	60
十二、新生儿臀部护理 .....	61
十三、新生儿抚触 .....	61
实践项目3-2-1 穿衣方法 .....	62
实践项目3-2-2 包裹方法 .....	63
实践项目3-2-3 眼睛护理 .....	66
实践项目3-2-4 鼻腔护理 .....	66
实践项目3-2-5 口腔护理 .....	67
实践项目3-2-6 更换尿布法 .....	68
实践项目3-2-7 脐带护理方法 .....	69
实践项目3-2-8 新生儿沐浴法 .....	70

实践项目3-2-9 新生儿臀部护理法 .....	72
实践项目3-2-10 新生儿抚触 .....	73
第三节 婴儿常见疾病及护理 .....	75
一、新生儿黄疸 .....	75
二、婴儿湿疹 .....	77
三、尿布疹 .....	78
四、脐炎 .....	78
五、脐疝 .....	79
六、婴儿便秘 .....	80
七、婴儿腹泻 .....	80
第四节 婴儿意外伤害防护 .....	81
一、跌落伤 .....	82
二、烫伤 .....	83
三、捂热综合征 .....	83
四、呛奶 .....	84
五、窒息 .....	85
第四单元 新生儿喂养 .....	87
第一节 乳房的结构与功能 .....	87
一、乳房的结构 .....	87
二、乳房的功能 .....	88
第二节 母乳的成分与分类 .....	88
一、母乳的成分 .....	88
二、母乳的分类 .....	89
第三节 母乳喂养的好处 .....	90
一、对婴儿的好处 .....	91
二、对母亲的好处 .....	92
三、对母婴共同的好处 .....	92
四、对社会的好处 .....	92
第四节 支持母乳喂养成功的措施 .....	93
一、母乳喂养的相关规定 .....	93
二、保证母乳喂养成功的措施 .....	94
第五节 母乳喂养的方法与乳房保健 .....	95
一、母乳喂养方法 .....	96

二、哺乳期乳房的保健 .....	97
实践项目4-5-1 哺乳姿势 .....	97
实践项目4-5-2 托乳房方法 .....	99
实践项目4-5-3 含接姿势 .....	100
实践项目4-5-4 挤奶 .....	101
实践项目4-5-5 辅助疏通输乳管的按摩方法 .....	102
第六节 母乳喂养常见问题与处理方法 .....	103
一、乳头疼痛或乳头皲裂 .....	103
二、乳头混淆 .....	103
三、母乳分泌不足 .....	104
四、乳头异常 .....	105
五、生理性乳房肿胀 .....	106
六、病理性乳房肿胀 .....	106
七、新生儿“拒奶” .....	107
八、新生儿吐奶 .....	107
九、副乳腺 .....	108
十、漏奶 .....	108
十一、两侧乳房均衡哺乳 .....	108
十二、新生儿嗜睡影响哺乳 .....	109
十三、母亲产假结束上班后的母乳喂养 .....	109
十四、早产儿的喂养 .....	110
十五、夜间哺乳 .....	110
十六、母乳喂养禁忌证 .....	110
第七节 非母乳喂养 .....	111
一、混合喂养 .....	111
二、人工喂养 .....	112
实践项目4-7-1 人工喂养的方法 .....	113
<b>第五单元 婴儿早期教育</b> .....	<b>115</b>
第一节 早教基础知识 .....	115
一、大脑发育和环境 .....	115
二、婴儿发育规律 .....	116
三、情绪发展和健全人格的培养 .....	119
实践项目5-1-1 粗大动作训练 .....	121



实践项目5-1-2 精细动作训练 .....	122
实践项目5-1-3 认知训练 .....	122
实践项目5-1-4 语言训练 .....	124
实践项目5-1-5 情绪训练 .....	124
实践项目5-1-6 婴儿肢体被动操 .....	125
第二节 新生儿游泳 .....	126
一、概念 .....	127
二、适应证 .....	127
三、新生儿游泳的益处 .....	127
实践项目5-2-1 新生儿游泳 .....	128
参考文献 .....	130

## 第一单元

# 母婴护理员职业素质



### 应知应会

1. 掌握母婴护理员、母婴护理的相关概念。
2. 掌握母婴护理员的主要工作职责。
3. 掌握母婴护理员道德规范要求。
4. 掌握母婴护理员的仪表、仪态要求。
5. 掌握母婴护理员的沟通技巧。

## 第一节 母婴护理员的基本从业素质

### 一、相关概念

1. 母婴护理员 接受系统、科学的培训后,具备一定的理论知识、服务技能和良好职业道德水平,能够为产褥期的女性及新生儿服务的一种新型职位。

2. 母婴护理 是一种新兴的服务行业,属于家政服务的一种,主要是指对孕妇分娩后的心理、健康、饮食、形体及新生儿生长发育、健康成长、疾病等进行护理的服务。

### 二、母婴护理员的主要工作职责

#### 1. 产妇护理

(1) 生活护理: 包括医院陪护和居家照护,主要负责产妇的饮食、起居、活动、个人卫生和环境卫生。

(2) 乳房护理: 协助产妇进行哺乳, 热敷、按摩乳房, 促进母乳喂养, 帮助产妇预防乳腺炎的发生。

(3) 产妇营养: 根据产妇产后对营养需求的变化, 帮助产妇选择合适的食物种类和数量, 并控制热量摄入, 为产妇提供均衡膳食。

(4) 产后保健指导: 帮助产妇进行康复训练, 促进其生理功能恢复。

(5) 心理疏导: 适时进行心理疏导, 给予产妇心理支持, 预防产后抑郁症的发生。

(6) 产褥期常见症状处理与常见疾病预防。

(7) 剖宫产术后产妇的护理。

## 2. 新生儿护理

(1) 生活照顾: 主要包括新生儿的穿衣、包裹、喂奶、沐浴、换尿布、眼耳口鼻脐带消毒及常用物品消毒。

(2) 新生儿疾病与意外伤害的预防与护理: 注意观察有无红臀、黄疸、腹胀、腹泻、发烧、鼻塞、便秘、鹅口疮、肺炎等, 根据专业知识进行护理。

(3) 新生儿保健: 协助新生儿预防接种、新生儿抚触、游泳等。

(4) 新生儿的智能训练与潜能开发: 注意新生儿大动作、精细动作、语言、认知等方面的发展与训练。

3. 教会产妇及家属相关知识 教会产妇简单的护理技能, 做好交接工作, 指导新手妈妈成为合格妈妈。

4. 记录工作日志 应重点记录母儿的特殊表现、采取的措施及效果。

## 三、母婴护理员的职业道德

道德是在社会上做人的规矩和道理。职业道德是从事某一具体职业的人, 在其工作岗位上所遵循的与其职业活动紧密联系的行为准则。母婴护理员职业道德, 是在一般社会道德基础上, 根据专业性质、任务, 以及母婴护理员所承担的社会义务和责任, 对其提出的职业道德标准和行为规范, 是母婴护理员用于指导自己言行, 调整与服务对象、与集体之间关系的标准; 也是判断自己和他人在工作过程中行为是非、善恶、荣辱的标准。

母婴护理员职业道德规范主要体现在以下几个方面:

1. 爱岗敬业, 甘于奉献 护理员应热爱护理事业, 有乐于为母婴服务的奉献精神, 热爱自己的工作, 爱岗敬业。护理员还应具有忠于职守、认真负责、乐于奉献的思想道德品质。

2. 尊重产妇, 关爱母婴 母婴不仅需要从护理员那里得到生活方面的照料, 还希望从母婴护理员那里获得精神支持和心理上的安慰, 因此, 尊重产妇、关爱母婴是其工作最重要的道德要求。同时, 应主动为服务对象提供

热情周到的护理服务,满足患者生理、心理、安全的需要,使其处于最舒适的状态。

3. 好学进取,精益求精 熟练和过硬的母婴护理技能是从事母婴护理工作的重要条件,这就需要母婴护理服务人员在实践中不断学习,认真钻研业务,以满足客户的需求。母婴护理工作又是一项艰苦而细致的工作,必须为之付出爱心、耐心和责任心,母婴护理员要根据客户的不同需求,认真做好工作,养成严谨细致的工作作风,以达到客户满意为标准。

4. 仪表文雅大方,举止端庄稳重 母婴护理员穿着要整齐、洁净、得体、大方,给人一种舒服、亲切的感受。举止要文明优雅,态度和蔼可亲,与人相处要面带微笑、称呼得体,增加服务对象的信任感。

5. 遵纪守法、诚实守信 遵纪守法是每一个从业人员必须具备的最起码的道德要求,也是衡量一个从业人员道德水平高低的标准,是做好一切工作的前提。诚实守信是做人的根本,是中华民族的传统美德,也是优良的职业作风。诚实是在职业活动中从业者应严格按照每道工序的操作程序去做,做到诚实劳动。要重合同、守信誉,严格遵守合同约定和承诺,遵守职业操守,讲真话实话,不弄虚作假,实事求是。努力成为诚信的守护者和创造者,打造母婴护理行业良好社会形象。

6. 慎独修养 “慎独”是指自己独立工作时,自觉遵守道德规范,严格按照操作规程进行护理服务,杜绝影响服务质量、影响母婴健康的不良行为。护理工作通常是在无人监督下独自完成的,慎独修养显得尤为重要,特别是在护理婴儿时,尤应遵守这一道德标准。

## 第二节 母婴护理员的礼仪与沟通

在护理服务工作中,母婴护理员的礼仪属于职业范畴,它既是内在修养素质的外在表现,也是职业道德的具体体现,是在进行健康服务过程中与服务对象建立良好的人际关系的重要因素。

### 一、仪表要求

1. 着装 母婴护理员工作时要着工作装(一般工作装分为夏装和冬装)、标识清楚、穿白色袜或肤色袜、穿工作鞋。衣帽、鞋袜应清洁整齐,型号适宜,穿着舒适,活动自如,便于操作。穿浅色内衣,内衣的领、袖、裤脚不得外露。工作时不得佩戴饰品。居家服务时,如穿便装,宜着浅色,无金属及其他坚硬装饰物的衣物。避免刮伤婴儿,防止衣物装饰物或饰品被婴儿抓取,甚至误食。

2. 发冠 梳短发时头发以在颈部之上为宜,长发者工作时应将头发盘起,用工作帽遮盖全部头发,前后左右均不外露;男士应留短发,佩戴圆帽,圆帽的边缘平整,头顶饱满,帽缝置于脑后。

3. 口罩 要根据护理员脸型大小及工作场景选择合适的口罩。口罩戴在面部应端正,长带系于两耳后,松紧适度,遮住口鼻,注意鼻孔不可露。棉织布口罩应及时换洗消毒,保持口罩的清洁。一次性口罩不宜反复使用;不宜将口罩挂于胸前或装入不洁的口袋中。

4. 指甲 经常修剪指甲,不留长指甲和染彩色指甲,手部皮肤和指甲清洁无污垢。

5. 妆容 工作时可化淡妆,但不允许浓妆艳抹,不可用带刺激性气味的化妆品及香水。

6. 饰品 工作时不得佩戴饰品,如戒指、手链、耳环等。

## 二、仪态礼仪

举止是人在活动中利用动作和表情展示内在修养的外在形象,适宜的举止能够赢得众人的尊重。

(一) 站姿 姿势要端正、挺拔,有以下几点要求:

1. 头正,双目平视,嘴唇微闭,下颌微收,表情平和面带微笑,双腿直立稍微分开,躯干挺直、挺胸收腹;双肩放松、自然下垂,双手自然垂于身体两侧或在下腹前交叉。

2. 站立疲劳时可适当更换体位,但不要借力倚靠。

3. 站立时不应探脖、塌腰、耸肩、双腿弯曲或随意抖动。

(二) 走姿 走路时步态要轻盈、稳健,有以下几点要求:

1. 双目向前平视,微收下颌,表情自然,双肩平稳、双手前后自然摆动。

2. 为患者端水、取物时,要注意屈肘将物品端在胸前,以利于安全、节力及保持良好的体态。

3. 遇到紧急情况需要快步行走时,要注意安全。

4. 走路时要注意避免不良的姿势,如内八字和外八字形态或歪肩晃膀、扭腰摆臀、左顾右盼、上下颤动、脚蹭地面等。

(三) 坐姿 坐姿要端正,有以下几点要求:

1. 坐时要轻稳,走到座位前,转身看着座位轻稳地坐下。

2. 上身挺直,两腿轻微靠拢,两臂自然弯曲放在腿上或椅子扶手上。

3. 若穿裙装,坐前应用手将裙下摆稍收拢。

4. 坐下时不可松懈,不要流露出倦怠、疲劳、懒散的情绪,不要前倾后仰、歪扭,两腿不可过于叉开或长长伸展,也不可将双手放于臀下或随意抖动。

**(四) 蹲姿** 蹲姿是护理员常用的一种姿势,如整理底层放物柜、为患者整理床头柜等。

1. 蹲姿基本要求 一脚在前,一脚在后,两腿靠紧下蹲,前脚全脚掌着地,后脚脚跟抬起,前脚掌着地,臀部要向下,注意服装下缘不要触地。

2. 下蹲时应避免:

(1) 面对他人下蹲,这样会使人不便。

(2) 背对他人下蹲,这样对他人不尊重。

(3) 低头、弯背或弯上身、翘臀部,双腿平行叉开。这种姿势十分不雅。

**(五) 注意个人卫生**

1. 要养成良好的卫生习惯,定时沐浴、理发、更衣,若在照料患者的过程中不慎弄脏身体或衣裤时,应及时清洗、更换。

2. 在客户面前不应有不礼貌的行为,如抠鼻子、挖耳朵、剪指甲等。

3. 在工作前不宜喷擦香水或使用特殊香料,防止敏感的客户出现过敏反应。

4. 在工作时如有咳嗽、打喷嚏,应用纸巾遮掩口鼻,将头转向一侧。

5. 注意要勤洗手,经常洗澡,手指甲与脚趾甲应保持短而洁净。

6. 饭后漱口,保持口腔清洁、无异味。

### 三、沟通技巧

人际沟通是指人与人之间通过各种方式的交流而在心理上和行为上发生相互影响的过程,是情绪、情感、态度、兴趣、思想认识、人格特点的相互交流与相互感应的过程。

**(一) 沟通的方式** 概括起来讲,沟通有两种形式:语言性沟通和非语言性沟通。护理员应根据所处的情景选择适当的沟通形式,以提高沟通的有效性。

1. 语言性沟通 使用语言、文字或符号进行的沟通称为语言性沟通,包括书面语言和口头语言。为了提高语言沟通的有效性,需要注意选择合适的词语、语速、语调,保证语言的清晰和简洁。

2. 非语言性沟通 实际上,在日常交流中,人们所采用的沟通形式有60%~70%属于非语言沟通形式。非语言沟通是不使用词语,而是通过身体语言传送信息的沟通形式。包括面部表情、声音的暗示、目光的接触、手势、身体的姿势、气味、身体的外观、着装、沉默以及空间、时间和物体的使用等。

**(二) 影响有效沟通的因素**

1. 个人因素 包括生理因素、情绪因素、感知因素、价值观、年龄因素还有智力水平等。

2. 环境因素 包括物理环境和社会环境。
3. 社会文化因素 包括社会文化背景、角色和关系等。

### (三) 促进有效沟通的技巧

1. 倾听 倾听是信息接收者集中注意力将信息发出者所传递的所有信息进行分类、整理、评价、证实,以使信息接收者能够较好地了解信息发出者所说话语的真正含义。倾听时,要面向对方,身体前倾,目光注视对方,以表示全神贯注倾听。护理员若未听懂产妇及家属表达的意思,一定要进行核实。

2. 同理 同理是指体察和确认他人的情绪状态,并给予适当的反应。也就是说,同理是设身处地,以对方的立场去体会对方心境的心理历程。

3. 自我暴露 自我暴露是指个体在自愿情形下,将纯属个人的、重要的、真实的内心所隐藏的一切向别人吐露的历程。在人际关系中,自我暴露是必要的历程,也就是说,如果我们要增进彼此间的了解,就必须做适度的“自我暴露”。

4. 沉默的技巧 语言的技巧固然重要,但它并不是唯一可以帮助客户的方法。当产妇情绪低落,悲伤流泪时,母婴护理员可以默默地陪在产妇身边,适当地拍拍产妇的肩,或者握着产妇的手,此时无声胜有声,有助于产妇宣泄自己的情感。

## 四、面试流程及技巧

### (一) 面试前的准备工作

1. 准备好相关证件 准备好三证(健康证、身份证、从业证书)复印件和原件,并且放在方便拿取的口袋或包里,避免杂乱无章地翻找。

#### 2. 提前和派单主管进行沟通

(1) 客户的需求,尤其是一些特殊需求,产妇的预产时间等,提前做好准备工作。

(2) 客户家的地址或者面试地址,面试时间,要准时到达约定地点,绝对不可以迟到,也不应太早。

#### (3) 如何向客户介绍你的情况,如从业经验、劳务费等。

3. 面试的仪表准备 面试时化淡妆,不得化彩妆。注意手部卫生,不能留长指甲及涂彩色指甲油。头发干净、无异味,长发需挽起。面试的服装颜色宜浅,大方得体。

#### 4. 提前准备自我介绍及回答客户提出的问题,并练习几遍。

### (二) 到客户家或面试地点的注意事项

1. 时间 到客户家或到面试地点禁止迟到,也不可到达太早。

## 2. 到客户家门口

(1)重新整理着装,把三证复印件放在随手能拿到的口袋里,把鞋套拿出,按门铃或敲门后等待主人回应。如下雨天把雨伞收好,把衣服或鞋上的泥巴去掉后再敲门。

(2)进屋后先向客户问好,简单介绍自己,然后套鞋套、脱掉外衣整理后放好。

(3)向客户出示三证复印件并做自我介绍。

例:我是××公司的员工××,是××老师介绍我到您家面试的,我今年××岁了,××人,从事这个行业几年了,价位是××级别。

### (三) 面试中的交谈技巧

1. 认真回答客户的各种问题。

2. 交谈中一定要注重礼貌、礼仪等,面带微笑、注视对方的眼睛,身体前倾,适当进行点头及回应。

3. 在交谈中可以站在关心的角度问问孩子的喂养、发育情况等,或孕妇目前的健康状况等。可以找一些能突显自身优势的话题和客户交谈。

4. 交谈内容必须围绕母婴护理或育儿话题,不得跑题。

### (四) 面试结束

1. 面试结束后要向客户道谢并把自己坐过的椅子归位。

2. 不可追问结果,可提醒客户有什么需求直接找店面老师联系即可。

3. 出客户家门,下楼梯后再脱掉鞋套。



### 自我检测

1. 母婴护理员的工作职责有哪些?
2. 母婴护理员的职业道德规范有哪些要求?
3. 母婴护理员面试前需要做哪些准备工作?

(刘 杨)



## 第二单元

# 产妇照护

产褥期是指从胎盘娩出至产妇全身各器官(除乳腺外)恢复或接近未孕状态所需的时间,一般为6~8周。产妇照护服务通常指在产褥期的前28天,母婴护理员为产妇提供的院内和居家照护。

## 第一节 产妇身心变化

### 应知应会

1. 掌握产褥期产妇身体变化特点。
2. 熟悉产褥期产妇心理变化特点。

### 一、产妇身体变化

#### (一) 生殖系统

##### 1. 子宫

- (1) 胎儿、胎盘娩出后,子宫收缩呈球形,子宫底降至脐下一横指。
- (2) 产后第一天,宫底略上升至脐水平,以后每日下降1~2cm。
- (3) 宫底于产后10天左右降至耻骨联合以下,在体表无法触及。
- (4) 子宫颈于产后4周关闭,并形成横裂。
- (5) 产后6周,子宫恢复到未孕时大小。
- (6) 子宫内膜表层随恶露排出,产后6周,胎盘附着处子宫内膜全部修复。

##### 2. 阴道

- (1) 分娩后早期阴道呈紫色、肿胀,没有褶皱。