

# 产妇与新生儿 护理日记

● 石永红 曾 艺 编著

抚摸着**自己**圆滚滚的肚子  
我感觉到小家伙迫不及待的心情  
我也好想与共处十月的**宝宝**见面了  
喜悦之中我又多了一丝担心  
我能否顺利地生下**宝宝**  
初出生的**宝宝**会是什么样子  
怎么照顾这个幼小的生命……  
听说有一本

## 《产妇与新生儿护理日记》

她能帮我解决这些问题  
同时记下每日的得失以便改善自己的不足

孩子长大后，把这份特别的礼物送给他

羊城晚报出版社



孕产妇日记系列

# 产妇与新生儿

## 护理日记

石永红 曾艺 编著

**图书在版编目(CIP)数据**

产妇与新生儿护理日记/石永红, 曾艺编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005.10

(孕产妇日记系列)

ISBN 7-80651-313-2

I. 产… II. ①石… ②曾… III. ①产妇-护理②婴幼儿-护理  
IV. ①R473.71②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043228号

**产妇与新生儿护理日记**

CHANFU YU XINSHENGER HULI RILI

---

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号)

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 15

字 数/ 150 千

版 次/ 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-313-2/R·151

定 价/ 22.00元

---

**版权所有 违者必究**

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

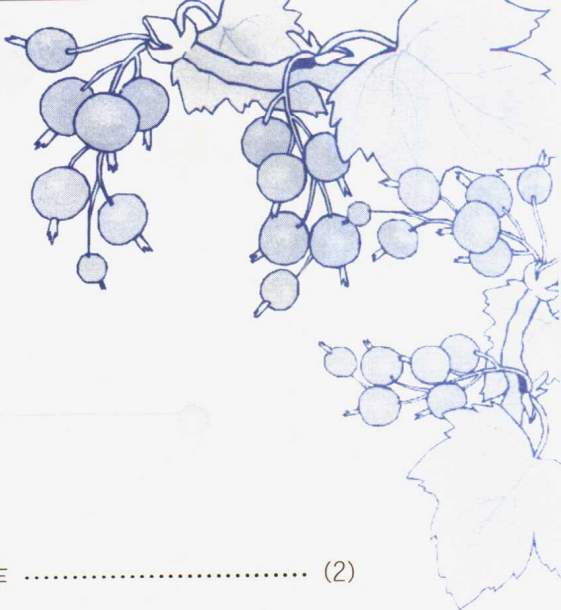
# 前言

QIANYAN

十月怀胎，随着一声儿啼，您终于蜕变为真正的妈妈了，开始了忙碌而充实的育儿生活。看着孩子一天天长大，您会慢慢遗忘曾经笨重的身躯，夜半育儿的辛劳。当孩子好奇地问：“妈妈，我是怎么出生的？”“我是怎么长大的？”您在记忆中搜索良久，却不知如何作答。

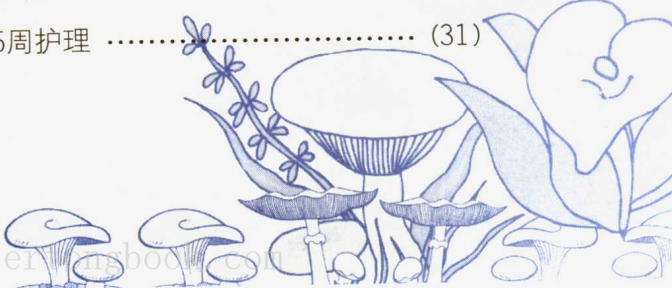
《孕产妇日记系列》是为您精心策划的一份礼物，有给您的最好的孕产育儿知识的指导，也留给您记录生活的空间。既可以留给自己，以便时时重温曾经的白般滋味；又可以送给长大的孩子，让他从中找寻自己生命的印记。可以说，这是一个母子共同旅程的最好见证，一个巩固亲情的最佳方式。

《孕产妇日记系列》包括：《孕期完全保健日记》、《产后自我保养日记》、《胎儿成长与胎教日记》、《产妇与新生儿护理日记》、《新手妈咪育婴日记》。



## 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 分娩前的准备工作 .....   | (2)  |
| 分娩时用爱护航 .....    | (4)  |
| 在家中分娩注意事项 .....  | (6)  |
| 在家中分娩 .....      | (8)  |
| 当妻子住院时 .....     | (10) |
| 妻子出院后关爱无止境 ..... | (12) |
| 日常生活体贴入微 .....   | (14) |
| 产后的心理变化 .....    | (16) |
| 小心呵护产妇心理 .....   | (18) |
| 阴道、会阴的恢复 .....   | (20) |
| 分娩当天护理 .....     | (22) |
| 产后第1天护理 .....    | (23) |
| 产后第2天护理 .....    | (24) |
| 产后第3~4天护理 .....  | (25) |
| 产后第5~7天护理 .....  | (26) |
| 产后第2周护理 .....    | (28) |
| 产后第3周护理 .....    | (29) |
| 产后第4周护理 .....    | (30) |
| 产后第5周护理 .....    | (31) |



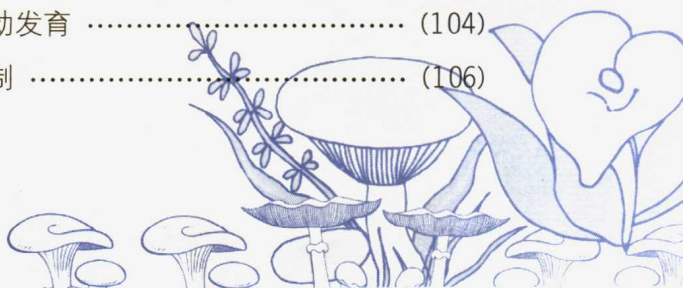
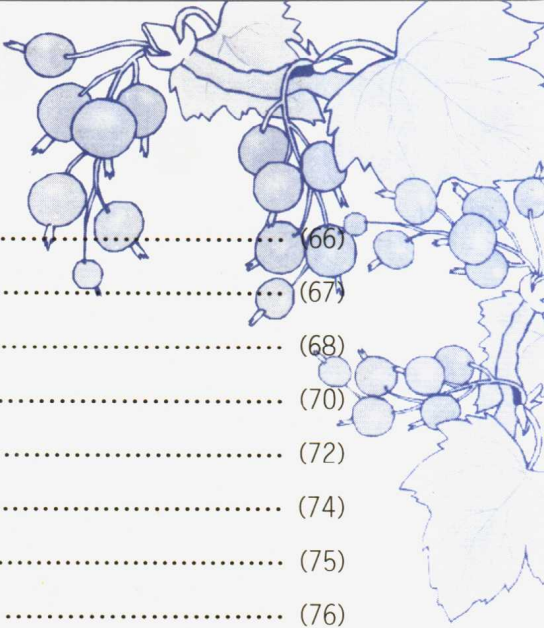


## 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 产后第6~8周护理 .....      | (32) |
| 产后会阴部护理 .....        | (33) |
| 产后子宫收缩痛的处理 .....     | (34) |
| 预防产褥期中暑 .....        | (35) |
| 剖腹产手术后应注意的事项 .....   | (36) |
| 预防产后排尿困难 .....       | (36) |
| 产后多汗的原因 .....        | (38) |
| 产后能不能洗头洗澡 .....      | (39) |
| 预防产褥热 .....          | (40) |
| 产后脱发护理 .....         | (42) |
| 分娩后容易出现的问题 .....     | (43) |
| 产后的锻炼 .....          | (44) |
| 产后的康复体操 .....        | (45) |
| 产后必须注意的症状 .....      | (46) |
| 产后第42天检查 .....       | (48) |
| 如何保养母乳 .....         | (50) |
| 授乳的开始、次数和时间 .....    | (52) |
| 喂奶的正确姿势和方法 .....     | (54) |
| 母亲不宜喂奶的情况及回乳措施 ..... | (56) |
| 怎样使乳汁持续充足 .....      | (57) |
| 哺乳期母亲用药禁忌 .....      | (58) |
| 何谓人工喂养 .....         | (60) |
| 按需哺乳 .....           | (62) |
| 怎么知道孩子想吃奶 .....      | (62) |
| 减轻乳房胀疼的按摩法 .....     | (63) |
| 产后的避孕方法 .....        | (64) |



CHAN  
FU  
YU  
XIN SHENG ER  
HULI RIJI



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 月子中饮食要点 .....      | (66)  |
| 产后性生活 .....        | (67)  |
| 产后该吃什么 .....       | (68)  |
| 鸡的几种烹调方法 .....     | (70)  |
| 药膳五则 .....         | (72)  |
| 产后吃红糖 .....        | (74)  |
| 产后如何避免疲倦 .....     | (75)  |
| 产后如何与家人共处 .....    | (76)  |
| 产后如何增进夫妻感情 .....   | (78)  |
| 孕后能否穿钢丝胸罩 .....    | (80)  |
| 如何确定胸罩的大小 .....    | (82)  |
| 产后胸部护理两大步骤 .....   | (84)  |
| 产妇的卧室 .....        | (86)  |
| 产后早些下床好处多 .....    | (88)  |
| 乳房保健(一) .....      | (90)  |
| 乳房保健(二) .....      | (92)  |
| 不同体型产妇的着装(一) ..... | (93)  |
| 不同体型产妇的着装(二) ..... | (94)  |
| 预防肥胖 .....         | (94)  |
| 仔细检查刚出生的孩子 .....   | (96)  |
| 新生儿的身体特征 .....     | (98)  |
| 婴儿的发育情形 .....      | (99)  |
| 婴儿的发育 .....        | (100) |
| 婴儿的发育阶段 .....      | (102) |
| 手部的活动发育 .....      | (104) |
| 头部的控制 .....        | (106) |



# 目 录

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 爬行 .....           | (107) |
| 坐立 .....           | (108) |
| 站立 .....           | (109) |
| 坐下 .....           | (110) |
| 新生儿的生理现象(一) .....  | (110) |
| 新生儿的生理现象(二) .....  | (112) |
| 满月后的护理 .....       | (114) |
| 1~3个月婴儿护理 .....    | (116) |
| 3~5个月婴儿护理 .....    | (118) |
| 5~7个月婴儿护理 .....    | (120) |
| 7~9个月婴儿护理 .....    | (122) |
| 9~11个月婴儿护理 .....   | (124) |
| 断乳前后的护理 .....      | (126) |
| 11~13个月婴儿的护理 ..... | (128) |
| 宝宝的衣服 .....        | (130) |
| 宝宝的用具 .....        | (132) |
| 生活用具 .....         | (134) |
| 其他用具 .....         | (136) |
| 正确的奶粉喂哺方法 .....    | (138) |
| 哺乳用品的消毒 .....      | (140) |
| 换尿布 .....          | (142) |
| 清洁宝宝 .....         | (144) |
| 尿布疹的治疗 .....       | (146) |
| 纸尿片 .....          | (148) |
| 棉布尿布 .....         | (150) |
| 折叠洗涤尿布 .....       | (152) |



CHAN

FU

YU

XIN SHENG ER

HULI RIJI

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 大便 .....             | (154) |
| 关于大便可能出现的问题 .....    | (156) |
| 如何抱你的宝宝(一) .....     | (158) |
| 如何抱你的宝宝(二) .....     | (160) |
| 穿衣服和脱衣服 .....        | (162) |
| 洗澡的地方 .....          | (164) |
| 洗澡的方法 .....          | (166) |
| 洗澡与防护(一) .....       | (168) |
| 洗澡与防护(二) .....       | (170) |
| 洗澡须谨慎 .....          | (172) |
| 关于洗澡可能出现的问题(一) ..... | (174) |
| 关于洗澡可能出现的问题(二) ..... | (176) |
| 睡眠(一) .....          | (178) |
| 睡眠(二) .....          | (180) |
| 睡眠(三) .....          | (182) |
| 睡眠(四) .....          | (184) |
| 睡眠须知 .....           | (186) |
| 关于睡眠可能出现的问题(一) ..... | (188) |
| 关于睡眠可能出现的问题(二) ..... | (190) |
| “溺爱”婴儿 .....         | (192) |
| 啼哭的原因(6个月以下) .....   | (194) |
| 啼哭(一) .....          | (196) |
| 啼哭(二) .....          | (198) |
| 啼哭(三) .....          | (200) |
| 啼哭的原因(6个月~1岁) .....  | (202) |
| 断奶 .....             | (204) |



## 目 录

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一次喂辅食 .....         | (206) |
| 新生儿怎样用空调 .....       | (207) |
| 新生儿的心理护理 .....       | (208) |
| 我国实施计划免疫的顺序和要求 ..... | (209) |
| 体格锻炼的方式(一) .....     | (210) |
| 体格锻炼的方式(二) .....     | (212) |
| 宝宝的游戏 .....          | (214) |
| 一齐玩游戏 .....          | (216) |
| 房间与温度 .....          | (218) |
| 做好预防免疫 .....         | (220) |
| 打预防针有反应吗 .....       | (222) |
| 疾病护理(一) .....        | (224) |
| 疾病护理(二) .....        | (226) |
| 容易感染的疾病护理(一) .....   | (228) |
| 容易感染的疾病护理(二) .....   | (230) |



CHAN  
FU  
YU

XIN SHENG ER

HULI RIJI

# 妈妈的话



# 产妇与新生儿护理日记

## 今日话题

日期\_\_\_\_\_

星期\_\_\_\_\_

天气\_\_\_\_\_

### 分娩前的准备工作

无论何时分娩,都不要惊慌失措

所谓的预产期,是指预先测算的分娩日。但是分娩的准确时间,即使是每周都会诊的医生也不能正确答复你。如果妊娠期正常,分娩日在预产期的前3周或后2周均属正常。如果在这段时期内,每周陪妻子去医院检查一次,何时分娩都属正常,做好心理准备,千万不要惊慌失措。

#### 事先了解住院手续

分娩开始的征兆多种多样,既有像来月经似的不断加剧的疼痛,也有从突然破水开始的。无论出现哪种方式,孕妇都会惊慌失措,难以安静。因而,确认住院要带的物品、找车、办理住院手续等,一切都应由丈夫处理好。

#### 了解去医院的交通工具及所需时间

当妻子突然感到剧烈的阵痛时,已经不能像平时那样走动



了。如果出现破水的征兆，必须保持安静，立即住院。

如果是白天，你正在工作，或半夜时分家里所有人都休息了，妻子要分娩如何处置呢？请事先考虑好如何处理各种可能出现的情况，以及准备好去医院的交通工具。

### 事先确认住院用品

如果妻子外出时，突然阵痛或破水，不能回家而直接住院，这时，丈夫必须将所需物品送往医院，你知道什么东西放在何处吗？

住院物品可分为以下3类：

- (1)分娩时用的。
- (2)住院期间用的。
- (3)母子出院时用的。

应将上述物品放在显眼处，随时可带。

### 无论何时，都保持联系畅通

妻子临产将近时，请你务必减少外出。外出喝酒晚归或只顾自己的爱好、休息、日照常外出等都会给妻子带来不安。

有的人无论如何也难免出差，或值外勤难以在家，你走时应交代去向或主动与家人联系，随时通报自己的所在地，让妻子放心，在关键的时刻随时能和你保持联系。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 产妇与新生儿护理日记

## 今日话题

日期\_\_\_\_\_

星期\_\_\_\_\_

天气\_\_\_\_\_



### 分娩时用爱护航

#### 分娩时,做妻子的守护神

熬过几个小时,有时甚至十几个小时的阵痛,妻子终于生下小宝宝。

作为即将为父亲的丈夫,此时,能做点什么呢?难道只能徘徊于走廊闷闷地吸烟?

在十几年前,分娩仅是女人的事,很难想象男子能够介入。但是,如今却不同。妻子分娩时,守候在其身边的丈夫正在逐渐增多。拉马兹(无痛)分娩等自然分娩的观点正在日益普及。因而,许多人才能以“夫妇应在一起,迎接自己的宝宝问世”的态度对待分娩。

作为医院的制度,有的不允许丈夫进入分娩室,有的在孕妇入院的同时就让家属离开医院。如有可能,希望丈夫能参与妻子分娩的全过程。亲身体验做母亲之艰辛,你将会更增加对妻子的爱。

#### 你的爱是妻子的精神支柱

从每个小时大约6次有规则的阵痛开始到



婴儿出世，有不少初产妇用了半天时间。即使已做好充分的思想准备，对于有生以来第一次经历的这种阵痛，无论是从体力上，还是从精神上，妻子都已疲惫不堪了。妻子能战胜痛苦是由于有坚定的信念：只要坚持度过这最后一关，就能生下我日夜企盼的可爱的宝宝。

将为人父的你，能做的事情是满怀信心与希望，不断安慰和鼓励妻子。

请你握住因阵痛而痛苦难忍的妻子的双手，为她按摩腰部、擦汗，鼓励她坚持做克服痛苦的呼吸法。你能守在妻子身旁胜过一切神医妙药，如果能让妻子安心地临产，是你对她最大的安慰和帮助。

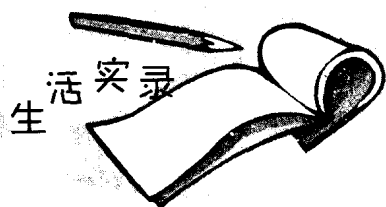
如果因医院的规定或迫不得已的原因，确实不能守候在妻子身边时，要用体贴的语言对她说：“在你分娩最关键时刻，我会为你祈祷祝福的！”让她放心。此时，希望你不要难为情，大方地表示你对妻子的爱意。

大声宣告：“我当爸爸了！”

夫妻爱情的结晶——小宝宝，终于降临人间，隔着婴儿室的玻璃，可以看到小家伙洗浴后，裹着洁净的襁褓躺在小床上睡着。

恭喜你！你也成为父亲！向你的妻子问候以后，为了消除产后的疲劳，应该让她好好睡一觉。

在此期间，你的任务是将婴儿的性别、体重、身高、出生时间、母子的健康状况等有关内容做简要的记录，向两家父母及亲朋好友报喜。



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 产妇与新生儿护理日记

## 今日话题

日期\_\_\_\_\_

星期\_\_\_\_\_

天气\_\_\_\_\_

### 在家中分娩注意事项

#### 分娩迫近征兆

剧烈阵痛的间隔时间短(1 分钟左右), 痛的时间也持续 1 分钟左右; 有想使劲排便的感觉; 肛门像张开似的; 阵痛时, 会阴(紧靠肛门的部位)隆起; 进而在产道的出口处婴儿的黑头发忽隐忽现。

如果出现以上征兆, 就要下决心在家分娩。

#### 首先, 要保持沉着

分娩本来是瓜熟蒂落的事, 顺其自然, 一般是平安无事的。

#### 做好分娩的准备

##### (1) 烧开水。

用大锅烧些开水。

如果有电、煤气热水器也可, 先准备一大脸盆烧开水。

##### (2) 准备分娩场所。

首先, 在地板上铺上塑胶床单, 然后上面铺上不怕脏的被子和毛毯。在自己家中分娩时, 产妇要采取坐着反背靠在后面的姿势, 这



种坐式分娩法是最简便易行的。把被褥和座垫等堆起来，让产妇靠在上面。如果有高度适当的椅子，放在旁边，以便产妇需要时可以趴在上面。

(3)准备好处理污物用的物品。

除了分娩时出血外，受胎儿头部的压迫，有时还会自然带出大小便。所以，事先应准备些不怕脏的毛巾、碎布、脱脂棉及报纸等。

(4)准备清洁毛巾。

要准备 1~2 件用来裹新生婴儿的浴巾，4~5 条毛巾及布毛巾(用以为产妇擦汗或为婴儿擦洗)，另外，还要准备 3 盒卫生纸。

(5)线及剪刀要煮沸消毒。

捆扎脐带的线和剪刀要用锅煮沸消毒。要准备好 4 根 20 厘米左右长的丝线或棉线。另外为给肚脐的脐带切口消毒，还要准备洗泌汰液等消毒药品。

在被褥(或毛毯)上垫上(3)中提到的物品后，分娩时就可上面盘腿而坐，尽量想法保持一种轻松自然的姿势。

### 请求救援

以上准备结束后，立刻挂请求援助电话。

如果离得较近，首先请岳母或附近有接生经验的人来帮忙，这样，心里能踏实些。为应付紧急状态，请助产士紧急出诊，或打电话叫救护车，并将临产进展情况、预约的医院名、家庭住址等告诉对方。因为急救医护人员既能够应急处理新生儿及产妇出血等问题，又能适时作出判断，将产妇送往医院。

