

快乐妈妈 健康宝宝

妇 婴 月 子 宝 典



FU YING YUE ZI BAO DIAN



夏黎 主编



南京出版社

孕 妇 宝 典 月 子

夏 黎 主 编



南京出版社

编写人员名单

主
编

编：夏 黎

写：黄人英 黄欣欣 吴江平

胡 晨 顾筱琪 倪 涵

戴咏梅 姚 昉 刘玉丽

陈 林 魏兴华 王志茹

孟 勤 陈晓雯 夏 黎

序

从产妇“坐月子”到婴儿出生后三个月龄的这段时间，是新生命诞生、新妈妈就任的神圣时期。新生命的到来在带给家庭喜悦的同时，也带来了家庭无尽的烦恼与困惑。孕妇在从预期的未来母亲转换为实际的现实母亲的同时，不仅要经历身体生理方面的诸多变化，也要经历心理方面的巨大转折。初为人母的新妈妈如何在分娩后的短时间内将自己的身体调整到分娩前乃至怀孕前的状况？如何让新生命从一出生就感受到来自母亲及家人的呵护？新妈妈如何做好自我保健？如何在心理上顺利地完成角色的转换？如何完成与新生婴儿的良好磨合？如何提供给婴儿最优质的养育服务，并保证婴儿健康成长、协调发展？

针对这么多问题，《妇婴月子宝典》一一给出了很好的答案。这本凝聚着妇幼保健工作者心血的图书，通俗易懂，从实用性着手，为新妈妈们提供了可以借鉴、适宜操作的科学育儿知识和自我保健的内容。该书对妇女在“月子”里可能面临的身体、精神上的烦恼与疑虑，尽可能详尽地给予了解答。该书还对出生到三个月内宝宝的喂养、衣着、日常护理都给予了较为详细的叙述，对新生婴儿

出生后可能出现的疾病表现或临床症状提出了具体的处理指导意见,对三个月内婴儿的早期教育给予了较详细的阐述。对新妈妈来讲,《妇婴月子宝典》就是“坐月子”的好帮手、好老师。该书的另一个特点是图文并茂,特别适合各种文化层次的读者阅读。新妈妈们不需要花很多时间,就能了解其中的内容并可直接用于指导实践。该书还对三岁前的儿童保健做了一定篇幅的介绍,与其他同类图书相比,增加了“宝宝保健推拿”的内容。新妈妈们可以在该书的指导下,为宝宝进行简单的保健和治疗,在保健和治疗中,进一步促进亲子交流,促进儿童的协调发展。

关注母亲和儿童就是关注人类的未来,给予母亲和儿童更多的关怀是人类文明社会的最基本的要求。

秦 锐

江苏省妇幼保健中心

儿童保健中心主任、教授

2005年5月于南京

写在前面的话

宝宝的降生,意味着全家开始了新的生活。兴奋与幸福之余,总也伴随着忙乱和养育宝宝过程中的一个又一个难题,这让初为父母的爸爸妈妈倍感困惑。在长期的临床工作中,我发现大多数妈妈的难题有着高度的一致。正好我的朋友、南京出版社编辑范忆先生也在最近刚刚当上了爸爸,除了养育宝宝的话题以外,他的困惑又多了另一份内容,那就是如何让产后的妻子休养好,做一个健康美丽的妈妈。于是,我们一拍即合,决定编写出版一本关于“坐月子”的书。我想这也是所有初为人父的爸爸们想要了解而且应该掌握的知识。

本书旨在为初为父母的爸爸妈妈提供切实有效的帮助。所以在编写过程中,我们摒弃了高深的医学理论,着重高效实用、通俗易懂,让爸爸妈妈们轻松掌握育婴知识,树立科学坐月子的观念。书中主要介绍分娩后第一天到三个月期间产妇的身体变化和家庭护理要点,还对产后妈妈们的一些常见问题如常见疾病预防、避孕、饮食安排等作了详尽解答。同时也详细描述了宝宝在0~3个月内各阶段的生理现象、身体特点、心理变化以及养护方法,包括婴儿喂养、护理、早期发展训练、疾病应急处理和预防接种等内容。最后一章还特别介绍了宝宝保健推拿的方法。

在正常的门诊工作之余,我们还坚持开展家长学校的讲座活动。很多准妈妈在听完讲座后表示需要书面资料,我把本书部分初稿的内容给她们看后,都表示希望尽快看到本书出

版。我也听取了她们的一些意见和建议,并对初稿的一些内容作了调整。在此,我衷心地感谢那些准妈妈们!

婴儿的发育是有序进行的,却又有着很多个体差异。妈妈们在与孩子的沟通中不断探索,总结规律,从一开始的手足无措到渐渐了解自己的宝宝。我们一直强调在养育婴儿的过程中,需要贯穿始终的就是——交流。婴儿在每一个阶段的发育都是连续的、不能逆转或跳跃的,错过任何一个阶段对孩子的未来都可能产生不可预知的影响。所以在养育儿童之前适当地了解一些育儿知识是非常必要的,也是作为称职的父母应具备的基本素质。而且,让初为父母的爸爸妈妈经过学习和实践,掌握一定的育儿技能,还是我们妇幼保健工作者份内的职责。为此,我特地邀请了我院长期从事妇女保健、儿童保健的几位资深医师及营养师参与编写本书,旨在把正确实用、简便易行的方法传授给大家。我衷心希望本书能给予所有的初为父母的家长以及婴儿的看护者足够的信心,希望他们不仅胜任照料婴儿的工作,而且乐在其中。

盼望广大家长和同仁对本书提出宝贵意见,以利本书的改进和完善。

夏 黎

2005年5月

目 录

第一章 产妇产后身体变化及家庭护理 (1)

分娩当日 (2)

产后 1~2 天 (7)

产后 3~7 天 (14)

产后 2~4 周 (20)

产后 5~6 周 (22)

第二章 宝宝出生后的头三个月 (27)

出生前准备 (27)

物质准备(27)精神准备(31)

出生后养育 (32)

出生当天(32)出生 2~7 天(33)出生 2~4 周(34)月子里宝宝早期发展训练(36)出生第 2 个月(36)第 2 个月宝宝早期发展训练(37)出生第 3 个月(38)第 3 个月宝宝早期发展训练(39)



(40) 儿童被动操

(46) 婴儿抚触

(48) 第三章 哺乳期产妇的保健

(48) 产后常见病的预防和处理

如何防治产后尿潴留(48)产后便秘怎么办(50)产后痔疮自我疗法(53)乳头皲裂怎么办(54)怎样避免产后乳腺炎(55)产后子宫脱垂的防治(57)谨防产褥感染(60)警惕产后抑郁症(61)夏季坐月子须防产褥中暑(63)拒绝产后痛的“礼物”——做好“妈妈腕”的预防(65)怎样防止产后肥胖(67)轻松应对产后脱发(69)产后当心深静脉栓塞(71)产后进补须防胰腺炎(72)

(73) 产后避孕

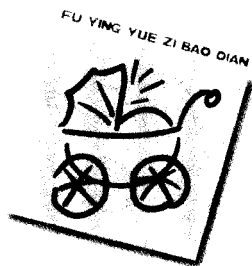
(76) 产后常见问题

产妇在月子里能洗澡吗(76)产妇能梳头刷牙吗(77)如何减轻会阴伤口疼痛(77)产后何时恢复性生活(78)如何进行产后检查(79)新生儿疾病筛查不容忽视(80)怎样看孕产期化验单(81)为什么说母乳喂养最佳(84)注意母乳喂养的方法(85)如何保持母亲乳汁充足(87)哺乳的正确姿势(88)乳房过胀如何处理(88)哺乳期怎样进行乳房保健(89)哪些母亲不宜进行母乳喂养(90)

(92) 第四章 产妇的营养与膳食

(92) 产褥期饮食安排

自然分娩后的饮食调养(92)剖宫产后的饮食调养(92)产褥期常用



食物选择(92)产褥期中药滋补品的合理选择(94)产褥期的饮食搭配原则(95)如何减少营养素的损失(96)产后1~3天食谱举例(97)产后4~30天食谱举例(97)

月子营养保健食谱 (97)

哺乳妈妈的膳食营养特点 (101)

增加乳汁分泌要点 (102)

平衡膳食的方法(103)产后缺乳食疗验方(103)

哺乳期食谱制定 (104)

回奶食谱 (107)

第五章 宝宝的日常护理 (108)

0~3岁儿童体检须知 (108)

0~1岁运动发育(109)0~3岁婴幼儿体格发育(113)体检时间表(115)

宝宝饮食营养 (120)

婴儿消化机能(120)认识母乳(121)困扰母乳喂养的问题(121)帮助母乳喂养成功的措施(125)人工喂养(126)混合喂养(129)辅食的种类(130)辅食的添加(131)婴幼儿对营养的需求(134)

预防接种 (135)

计划免疫(136)疫苗种类及简介(139)

各月龄段意外事故及预防 (141)

0~3个月常见问题 (142)

新生儿哪些疾病会影响智力(142)导致小儿脑瘫的原因有哪些(143)



如何早期发现婴儿智力低下(143)宝宝什么时候可以用枕头(144)婴儿不宜用丝(纱)巾蒙脸(145)如何防止婴儿睡偏头(145)胎儿也会患佝偻病吗(145)怎样防止婴儿在睡眠中猝死(146)宝宝为什么流口水(147)怎样消除宝宝便秘(148)宝宝衣服贮存要注意什么(148)婴儿应采取什么睡眠姿势(149)哪些宝宝易患耳聋(149)怎样观察宝宝的大小便(150)打嗝是怎么回事(150)为什么不能用闪光灯给新生儿拍照(151)惊跳与惊厥(151)怎样才知道宝宝是否吃饱了(152)脐疝(152)先天性心脏病婴儿有哪些可疑症状(153)为什么会有鹅口疮(153)

(154) 常见症状及处理方法

发热(154)呕吐(155)腹泻(156)咳嗽(157)呼吸停滞(157)呼吸急救(1岁以下)(158)烫伤(159)心跳停止(1岁以下)(161)窒息(1岁以下)(162)腹绞痛(162)便秘(164)斜视(165)疝气(165)隐睾(166)出疹(166)



(168) 第六章 宝宝保健推拿

(168) 基础知识

(170) 操作手法

手法条目说明(170)具体操作手法(170)

第一章 产妇产后身体变化及家庭护理

随着新生宝宝响亮的一声啼哭,产妇结束了孕期和产期,进入了产褥期。一般来说,产妇全身的器官除乳房外,生殖系统、血液及循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统等均将在分娩后6周左右恢复或接近正常未孕时的状态。这一段时期医学上称为“产褥期”。产褥期俗称“月子”,“坐月子”是中国妇女分娩后的传统习俗。长期以来,人们认为产妇分娩后体力消耗相当大,需要整整一个月的时间来休息调养。这种观点还是具有一定科学道理的。从医学角度讲,产妇机体和生殖器官的复原,一般来说,需要六七周时间。“产褥期”与“月子”无论是在意思上,还是在时间上都非常接近。因此,在本书中,两者被当成同一个概念,均指产妇分娩后三四十天中的休息调养。书中也常常会交替使用这两个词,相信不会让读者产生误解。

产褥期内产妇身体各系统的变化很大,虽然这些变化均属生理范畴,但子宫内有较大的创面,乳腺分泌功能旺盛,容易发生感染和其他病理情况。因此为保障母婴健康,做好产褥期的护理和保健,实施产褥期保健指导,及时发现异常并进行处理,是非常重要的。

产后过早进行或进行过重的劳动,有引起大出血的危险,还容易影响子宫、阴道及盆底组织的恢复,日后易造成子宫脱垂、阴道壁膨出和尿失禁等后遗症。现在,随着妇女社会地位的提高及生活条件的改善,产妇及其家属对围产期保健越来越重视,这是社会文明进步的一种表现。然而有不少产妇即便是顺产,仍绝对静卧在床,产后一个月内吃喝及大小便均不出房间,甚至都在床上。这种将产妇“软禁”在床上、一切由别人包办伺候的“坐月子”方式,对产妇是十分有害的。



刚刚生下婴儿后,母体需要更好的休养和护理,而产褥期大部分时间又多是在家里度过的,所以一定要掌握相关的卫生保健知识,这对产妇身体的恢复和今后的健康关系很大。本章将要介绍的是产褥期内产妇的身体特点、常见现象及日常生活护理要点。

分娩当日

在分娩当天,产妇的身体通常会出现一些变化,产妇和家属应该按照下表密切注意观察并护理:

身体特点	①子宫在脐下 2~3 横指处;②有产后宫缩痛。
生活要点	①首先保持安静,卧床休息并饮食;②卧床排尿排便,必要时请护士或助产士帮助;③恶露处理及会阴擦洗消毒也由护士或助产士帮助进行;④及早给婴儿喂奶。
注意事项	①产后出血情况;②充分睡眠。

产妇在产房分娩后,不能马上回到病房,需在产房观察 2 小时,若无异常可回到休养室。由于分娩时体力消耗极大,产妇会感到精疲力竭,所以在产后 24 小时内,产妇应卧床休息以确保体力恢复。并注意阴道流血、子宫底高度、膀胱充盈等情况。若阴道流血量不多,但子宫底上升,有可能发生子宫收缩不良,应及时通知医生来检查,按压子宫底排出积血,并给予子宫收缩剂;若产妇自觉肛门坠胀,有排便感但又排不出大便,有可能发生阴道后壁血肿,应及时告知医生给予检查和处理。产妇在没有其他不适的情况下,可在产后 6~12 小时左右试着慢慢下床走动,这样可促进恶露排出,有利于子宫尽快复原,也有利于产后大小便通畅。

产后不久,一般尿量较多。正常情况下,产妇于分娩后 4~6 小时内应当解一次小便,以免膀胱膨胀,妨碍子宫复原,引起子宫出血。有些分娩不顺利的产妇,往往出现排尿困难,如



排不出尿或排尿不尽。这是因为：①分娩过程中，胎儿先露部位较长时间地压迫膀胱，导致膀胱黏膜水肿，张力下降，收缩力差；②会阴伤口处的疼痛，使产妇对排尿有恐惧心理，尿道反射性痉挛，因此排尿困难；③腹壁松弛，张力下降，排尿无力；④有的人不习惯躺着排尿。这些情况都很容易导致尿潴留或尿不彻底，尿后膀胱内仍留有残余尿，加之产后抵抗力差，细菌容易乘虚而入，常发生尿路感染。

出现这种情况，产妇会很痛苦，也容易引发泌尿系统感染。可以尝试用以下方法协助排尿：①产后多饮水，使尿量增多，产妇尽早自解小便，可采用半蹲半立的姿势；②用热水熏洗外阴或用温开水冲洗尿道周围或让产妇听流水声，以诱导排尿；③在下腹正中放置热水袋以刺激膀胱收缩；④针灸治疗，可采用强刺激法刺激关元、气海、三阴交及阴陵泉穴；⑤药物治疗，肌肉注射甲硫酸新斯的明，帮助膀胱肌肉收缩；⑥物理治疗，如上述疗法均无效时，应在严密消毒情况下导尿，采取定时开放的方法，同时口服抗生素预防感染，一两天后拔除尿管。通常经过上述处理产妇多能自行恢复排尿功能。

另外还应指出，即使排尿后仍需注意防止膀胱内有残余尿。检查的方法是产妇排尿后在耻骨上方用力压小腹部，体会一下是否还有尿意。如果仍有尿意，说明有残余尿，需用上述方法治疗一个阶段，直到恢复正常排尿为止。

由于身体很疲劳，许多产妇胃口不好，这时可以多吃一些流质或半流质的食物，以利于体力的恢复。一般来说，对没有异常情况的新妈妈，没有过多忌口的食物，只是要注意少吃辛辣食品，以免大便干燥；不要喝过于油腻的汤，以免影响乳汁分泌。可以适当地喝一些有助催奶的鲫鱼汤，在滋补身体的同时也利于下奶。

母乳是婴儿最好的食品和饮料，世界卫生组织(WHO)在全世界范围内大力提倡母乳喂养。通常产妇只要在“爱婴医院”分娩，在宝宝出生后半小时左右，助产人员就会把宝宝放在妈妈的胸前，进行母婴间皮肤裸体接触半小时，并帮助尽早吮吸，让宝宝吃到最富有营养价



值的初乳。开奶越早越好,因为婴儿吸吮奶头既可以促进妈妈的乳腺分泌乳汁,又有利于产妇产后子宫收缩,使子宫早日恢复,也能使宝宝及早得到营养丰富的初乳,可谓“一举三得”。所谓“爱婴医院”是指获得“爱婴医院”称号的产科医院,其核心就是保护、支持和促进母乳喂养。我国于1992年开展了“爱婴医院”及“爱婴病区”的评比活动,经审核通过的医院即被授予“爱婴医院”称号。

在哺乳前,产妇应先洗手,然后将乳头和乳晕部位清洗干净。如乳头污垢不易洗净者,不应强行擦拭,以免擦破皮肤引起感染,可先用棉棒蘸植物油浸湿乳头,使污垢软化,用热肥皂水清洗干净,再用软毛巾擦干后哺乳。每次喂奶前母亲均要洗净双手。

如有乳头凹陷者,应在乳房充盈之前,用手不断地将凹陷的乳头向外牵拉。如不易纠正,可用一个空的玻璃注射器倒扣在乳头上,用另一个注射器接上橡皮条,抽去前一个注射器内的空气使之形成负压,使凹陷的乳头突出,几分钟后取下注射器再用手不断牵拉已突出的乳头,使之不再回缩。必要时重复数次。

哺乳姿势 妈妈和宝宝均应选择最舒适的体位,喂奶时需将乳头和大部分乳晕含在宝宝口中,一手拇指与其余四指分开呈C型扶托住乳房并稍加挤压,协助乳汁外溢,防止乳房堵住宝宝鼻孔。每次哺乳后,应将宝宝抱起来,轻拍其背部一两分钟,排出胃内空气以防吐奶。

乳头皲裂 这种情况多因婴儿含吮姿势不正确,哺乳方法不当,过度在乳头上使用肥皂等干燥剂或婴儿口腔运动功能失调所致。轻者可继续哺乳。哺乳前湿热敷三五分钟,挤出少许乳汁,使乳晕变软,以利婴儿含吮乳头和大部分乳晕;若要增加哺乳次数,先在损伤轻的一侧哺乳。哺乳后挤少许乳汁涂在乳头和乳晕上,短暂暴露和干燥。严重者应停止哺乳,可挤出或用吸乳器将乳汁吸出后喂给婴儿,每24小时要吸6~8次,以保证乳汁的正常分泌。

产后头一两天,子宫一阵阵收缩引起下腹部阵发性剧烈疼痛,称为产后宫缩痛。较多见



于第二胎以上的产妇,常在喂奶时因反射性缩宫素分泌增多使疼痛加剧,持续两三天后自然消失。若感疼痛不能忍受时可服少量止痛片。

产后产妇出汗量较多,无论气温高低、天热天凉与否,在产后的最初几天,产妇常常大汗淋漓,特别是在睡眠、初醒和进食时,常见产妇衣服与被褥被汗水浸湿。医学上将此种生理现象称为“褥汗”。这种情况多在一周内自行好转,不需特殊处理。产后为什么会出现这种现象呢?

这是因为妊娠以后,由于产妇体内激素的变化,特别是雌性激素在体内的含量随孕期的延长逐渐增加,使组织中有较多的钠、钾及氯潴留,因此,相应地发生了体内水分的潴留。而分娩之后,体内雌激素水平很快下降,身体其他各系统及内分泌功能也都逐渐恢复到非孕时的状态,体内多余的水及电解质也随之被排出体外。排泄的主要途径是肾脏和皮肤。所以产后最初几天尿量明显增多,产后24小时内,尿量可多达2 000~3 000毫升。皮肤排泄功能也特别旺盛,表现为出汗增多。因此,产妇在产褥期多汗并非病态,也不是身体虚弱的表现,而只是排泄体内多余水分的方式之一。只要注意卫生,预防感冒即可。同时产妇应穿棉质衣裤,并经常换洗。

产妇产后的体温一般在正常范围内。若产程延长致过度疲劳时,第一天内体温可上升,但一般不超过 38°C ,属正常生理反应。产后三四天,由于乳房血管及淋巴管极度充盈肿胀,乳房胀大,体温也可上升达 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$,称为“泌乳热”,一般持续4~16小时即自然下降,属正常现象。

分娩时由于胎头的压迫或由于胎头娩出时会阴部轻度擦伤,会使阴部水肿疼痛,一般在数日内自然消失,不必处理。

会阴伤口的清洁 如果在分娩时会阴部有了伤口,要注意护理。在产后最初几天里,恶



露量较多,应选用消毒过的卫生垫,并经常更换。可使用夜用加长卫生巾,用前可在微波炉内用中火加热消毒 1~2 分钟,注意加热消毒时间不能过长,必须有人在微波炉旁看着,以免因不慎引起火灾。产后 4 周内禁止盆浴。会阴部有缝线者,应每日察看伤口周围有无红肿、硬结及分泌物。睡觉的体位对伤口的愈合也有影响,如果伤口在左侧,应当向右侧睡;如果伤口在右侧就应向左侧睡,减轻对伤口处的压迫,以利于伤口的愈合。

恶露的处理 产后随着子宫蜕膜特别是胎盘附着处蜕膜的脱落,含有血液、坏死蜕膜等的组织物经阴道排出,称恶露。开始几天的恶露为血性恶露,颜色鲜红,含大量的鲜血,量多有时有小血块。血性恶露持续三四天后逐渐变淡,血量逐渐减少,浆液增加,转变成浆液性恶露。浆液性恶露持续 10 天左右,浆液逐渐减少,白细胞增多,变为白色恶露。白色恶露含大量白细胞、坏死蜕膜组织表皮细胞及细菌等,持续 3 周左右干净。有时恶露排出不顺利,如子宫收缩不良等,血性恶露或褐色恶露会持续不断,气味难闻。若合并感染,恶露有臭味且有子宫压痛,要找医生治疗。

产妇应重视对恶露的处置,不注意清洁,会引起阴道、子宫感染,以后相当麻烦。恶露处置前后均应洗手,可用 2% 苯扎溴铵液擦洗外阴,每天 2~3 次。擦洗时应由阴道向肛门方向擦拭,擦洗的纱布或药棉不可使用两次,务必每次使用后就换新的。阴道或会阴有伤口时,应特别注意避免往伤口处擦拭,正确的做法是从伤口处向外擦拭。如果侧切伤口或会阴发生肿胀,可用 50% 硫酸镁溶液湿热敷,产后 24 小时后可用红外线照射外阴。如果伤口红肿、发热,应及早请医生指导处理。大小便后应立即洗手,每次如厕后,都要用温清水洗外阴,勤换卫生巾。平时应尽量保持会阴部清洁及干燥,要勤换内衣内裤。伤口愈合情况不佳时,要每天坚持坐盆 1~2 次,持续 2~3 周。这对伤口愈合复原极有好处,效果很好。坐盆药水的配制应遵照医生的处方或医嘱。

产妇的居室要清洁舒适,空气新鲜,定时通风换气。夏天更应打开窗户,以利通风,这样