

SHIYONG NUKE QUANJI

---实用女科全集---

婴幼儿保健与计划生育

高耀洁 总主编



现代女性的生活益友，健康指南！

河南医科大学出版社

实用女科全集

——婴幼儿保健与计划生育

总主编 高耀洁

主 编 阎晓晨 郭竞先

副主编 尚慧彬 刘桢桢

河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿保健与计划生育 / 高耀洁编著, - 郑州: 河南医科大学出版社, 1999. 6

(实用女科全集; 4)

ISBN 7-81048-325-0

I. 婴… II. 高… III. ①婴幼儿-妇幼保健 ②计划生育
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 24444 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371) 6988300

河南医版激光照排中心照排

河南省瑞光印务股份有限公司印制

开本 850×1168 1/32 印张 29.625 字数 769 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册 定价: 49.00 元(全 5 册)

前 言

众所周知,“2000 年人人享有健康保健”,继之,“2015 年人人享有生殖健康”。关于生殖健康问题,是世界性问题,联合国世界卫生组织(WHO)有资料表明:①全世界孕产妇病死率高达 58 万/年,其中发展中国家每一次妊娠病死率比发达国家高 200 倍;②不安全流产 2000 万/年,其中拉丁美洲 50%孕产妇死亡是流产造成的,特别是非自愿妊娠妇女的不安全流产;③围生儿死亡 760 万/年,其中发展中国家占 95%;④女性流行的性传播疾病病例 1.75 亿/年,成年存活女性艾滋病病毒携带者和艾滋病病例 900 万/年;⑤存活的女性侵蚀性宫颈癌 200 万/年,不孕症夫妇 8000 万对/年,多数人与生殖器官感染有关,此多为缺乏卫生保健知识造成的。

1995 年世界卫生大会再次强调 WHO 的全球生殖健康策略,提出更高要求——“2015 年人人享有生殖健康”。WHO 于 1997 年 6 月启动生殖健康工程,内容分为四部分:制定各国生殖健康计划;性发育、性成熟与健康;生育控制与调节;妊娠、围生期监护;不安全流产、不孕症、生殖道感染(包括性传播疾病与子宫颈癌)等。《实用女科全集》一书是遵照“生殖健康工程”的要求编写的。其内容为:女性常见疾病、不孕症、性病、优生、孕产、乳房、婴儿、计划生育、生活知识。本书的问世,希望能为“生殖健康工程”添砖加瓦。

另外,因近年来人们生活水平的提高,需要医药卫生保健知识者日益增多,而游医、庸医、广告医乘虚而入,使广大群众受骗上当,花钱受罪,延误病情,甚至丧命,特别是女性受害更甚。为避免这些灾难,急需要学习科学卫生知识。

本书主要阐述了婴幼儿保健、婴儿护理、新生儿的观察和喂养,以及其他各种注意事项、婴儿常见病的防治等。计划生育介绍了婚姻与生育、避孕法的选择,特别谈了人工流产还是少做为好等实践经验。对性知识、性功能异常等亦作了论述。本书内容集中,思维缜密,语言简明,充分体现了它的科学性及实用价值。它不仅是女同胞们的必备读物,而且是妇产科、妇幼保健、计划生育、医学院校学生、广大基层初级医务工作者及从事健康教育的人员、医学爱好者不可缺少的一套工具书。

21 世纪是充满挑战和激烈竞争的时代,从经济竞争涉及到人才的竞争,而人才的竞争是人素质的竞争。人们素质的提高首先是妇女,妇女的健康、妇女疾病的防治是有关人们素质的大事,因妇女关系着儿童、家庭、社会……。本书即是为了提高人口素质和健康水平而编写的。就此向供稿的诸位作者致以诚挚的谢意!但由于我们水平有限,敬请各位同仁及广大读者批评指正。

高耀洁

1999 年 3 月 8 日

目 录

第一章 婴幼儿护理

第一节 新生儿的护理

一、新生儿的一般护理

二、肚脐异常的处理

第二节 新生儿的特殊情况

一、新生儿肤色与疾病

二、新生儿硬化症的护理

第三节 对新生儿的观察

一、从婴幼儿哭闹声中诊察情况

二、观囟门知疾病

三、婴儿睡眠易醒的原因

四、警惕婴儿猝死综合征

第四节 新生儿的头与唇

一、新生儿“头形综合征”

二、婴儿先天性唇腭裂的处理

第五节 新生儿的“枕”与“包”

一、婴儿用枕的学问

二、新生儿忌包裹过紧

第六节 新生儿、婴儿的十忌与九防

一、新生儿、婴儿十忌

二、新生儿、婴儿九防

第七节 母乳的学问

- 一、母乳喂养须知
- 二、乳房的保护
- 三、乳母八忌
- 四、泌乳原理与缺乳原因
- 五、乳母禁服的药
- 六、乳胀的处理
- 七、催乳食疗
- 八、回乳
- 九、急性乳腺炎的防治

第八节 育儿须知

- 一、婴儿的免疫力
- 二、母乳喂养婴儿可防病
- 三、婴儿喂养的注意事项
- 四、如何判断正常新生儿情况
- 五、先天畸形的纠正时间
- 六、婴儿断奶时间
- 七、为孩子代述病情的学问

第九节 婴儿溢奶、吐奶、腹泻、肝炎

- 一、婴儿溢奶与吐奶的区别
- 二、婴儿呕吐与疾病
- 三、婴儿腹泻时注意事项
- 四、“婴儿肝炎综合征”

第十节 婴儿的心、肺、眼部疾患

- 一、婴儿先天性心脏病的防治
- 二、当心婴儿吸入性肺炎
- 三、婴儿呛奶性窒息的急救
- 四、婴儿先天性喉鸣
- 五、对婴儿眼病的预防

六、先天性青光眼

七、先天性白内障

第十一节 婴儿杂病

一、婴儿湿疹的防治

二、婴儿脓疱疮的防治

三、新生儿发热与鼻塞

四、新生儿口腔疾病

第十二节 婴儿发热的护理与喂药方法

一、婴儿发热的家庭护理

二、婴儿的喂药方法

第二章 乳房的保护与乳腺病

第一节 乳房的解剖与生理功能

一、乳房的解剖

二、乳房的生理功能

第二节 保护乳房的知识

一、乳房的保护

二、服装与乳房

三、束胸的危害

四、戴乳罩与乳罩的选择

第三节 乳房的自我检查法

一、观察外形

三、扪诊有无肿块

第四节 乳房发育过早与过迟

一、乳房发育过早

二、乳房发育过迟

三、勿滥治乳房发育迟缓

四、美乳食疗方

第五节 儿童乳房肿块、胀大与泌乳

一、乳房肿块

二、乳房胀大

三、少女泌乳

第六节 乳腺增生病

一、主要特点

二、预防

三、治疗

第七节 乳头疾病与乳房意外

一、乳头疾病的预防

二、乳房外伤与乳腺脂肪坏死

第八节 乳腺其他疾病

一、乳腺导管扩张症

二、乳房寄生虫病

三、乳痛症的性质

第九节 乳腺癌

一、乳腺癌的病因

二、乳腺癌发病的高危人群

三、男性乳腺发育与癌症

四、重视乳腺防癌普查

五、乳腺癌的活检

六、乳腺癌的綜合治疗

七、预防乳腺癌七则

第三章 计划生育知识

第一节 婚姻与生育

一、选偶要查三代

二、婚前检查的重要性

三、节育中的女性心理问题

四、长期避孕法

第二节 癫痫、精神病的妇女可否婚育

一、癫痫妇女的孕育

二、精神病人的婚育

第三节 某些疾病与生育

一、糖尿病病人与生育

二、恶性肿瘤病人与生育

三、甲状腺功能亢进病人与生育

四、红斑狼疮病人与生育

第四节 特殊女性避孕法的选择

一、过敏体质

二、生殖器炎症

三、月经不正常

四、心脏病

五、高血压

六、糖尿病

七、肝肾疾病

八、被强暴奸污后

九、新婚避孕

十、哺乳期勿忘避孕

第五节 剖宫产后如何避孕

一、可选用的避孕方法

二、剖宫产后不能采用的避孕方法

第六节 避孕套、子宫帽的应用

一、避孕套的用法及功能

二、子宫帽的性能

第七节 避孕药的用途和用法

- 一、避孕药的选择
- 二、避孕药的避孕机制
- 三、外用避孕药的应用方法
- 四、口服避孕药的效果
- 五、避孕药的适应证和禁忌证
- 六、避孕药失效的原因
- 七、避孕药片(膜)停用多久方可怀孕
- 八、服避孕药引起的阴道出血或闭经如何处理
- 九、皮下埋植避孕法

第八节 节育环知识

- 一、节育环避孕的原理
- 二、放节育环后应注意的事项
- 三、放节育环最佳时间
- 四、剖宫产时能否放节育环
- 五、放节育环与白带过多
- 六、放节育环与阴道不规则出血
- 七、环异位的预防
- 八、何时取环及放节育环的影响
- 九、节育环应放置多久

第九节 输卵管结扎与输精管结扎

- 一、输卵管结扎后的护理
- 二、输卵管结扎后妇女身心综合征
- 三、输卵管结扎与月经
- 四、输卵管结扎与性生活
- 五、输卵管结扎后为何再孕
- 六、计划生育,丈夫有责
- 七、输精管结扎可防病
- 八、输精管结扎后女方为何再孕

第十节 人工流产的选择

一、“人流”与“药流”的选择

二、药物流产后阴道持续出血的处理

三、药物流产不能替代节育法

四、药物流产后的保健

第十一节 人工流产应尽量少做或不做

一、第一胎人工流产的危害

二、多次人工流产的遗憾

第一章

婴幼儿护理

第一节

新生儿护理

一、新生儿的一般护理

新生儿是指从出生到生后 28 天之内的婴儿。新生儿的生理功能尚未完善,抵抗力低,对外界环境适应能力较差,如护理不当不但直接影响其生长发育,甚至会造成死亡。因此,新生儿的护理至关重要。

1. 维持正常的体温 新生儿的皮下脂肪少,每单位体重的体表面积比成人要大 3 倍,因此容易散热,对外界温度变化的调节能力也差,如过分保暖,体温可上升到 40°C ;在寒冷的季节如不注意保暖,体温可下降,全身冰凉甚至会出现硬肿病。因此,天冷时应注意保暖,室温保持在 $16\sim 22^{\circ}\text{C}$ 。天热时要防止受热,注意通风,但要避免对流风,也可在地面洒清水吸热。新生儿不要包裹过紧,应使四肢能自由活动。

2. 防止感染和伤害 新生儿皮肤细嫩容易擦伤感染,严重者可发展成败血症。因此在护理婴儿之前要注意洗净双手,注意保持新生儿皮肤的清洁卫生,尤其是头皮、颈部、腋窝、会阴及皮肤皱褶处应勤洗并保持干燥。每次大便后臀部及肛门处要彻底清洗后用软毛巾吸干,以免发生红臀。一般小儿出生第 2 天即可洗澡,但脐

带未脱落前不可将新生儿全身浸入水中。

沐浴时依从上到下的方向进行。洗脸时,需检查鼻孔有无硬痂,洗头时要将婴儿抱起,用小器皿倒水在头上冲洗,洗后要很快擦干以免着凉。再用棉棍擦拭外耳道的入口处,然后清洗身体其他部位。清洗男婴生殖器只需用棉签擦洗龟头四周去除包皮垢即可。女婴阴唇胎脂通常较厚,要分开阴唇轻轻去除,将婴儿放于温水中坐浴会有帮助。

3. 脐带的护理 脐带结扎后逐渐干燥,一般3~7天脱落,脐带未脱落前要保持脐部干燥,可每天用75%酒精擦脐带根部。脐带脱落后如有分泌物可继续用75%酒精擦拭,但不要用品带粉或龙胆紫。要注意避免尿液污染脐部。如发现脐部有脓性分泌物,周围皮肤发红,说明已经发生脐炎,应立即去医院就诊。

4. 衣服和尿布 衣服应用质地柔软的纯棉布制成,以稍宽松为宜,便于穿脱及肢体活动,衣服上不要钉硬钮扣,以布带为宜。尿布要用柔软、吸水性强、浅色的棉布制成,可用纱布或旧被单。

5. 喂养 新生儿应以母乳喂养为最佳选择,母乳不但含有婴儿所需的营养成分,还含有抵抗疾病的抗体。母乳还有轻泻作用,因此母乳喂养的小儿很少发生便秘,而且方便、经济、无污染。

喂母乳时间应按婴儿饥饿情况而定,一般喂母乳的婴儿多在2~3小时后感到饥饿。喂奶之后应让婴儿右侧卧位,以使喂食的乳汁流向胃的低处,使吞入的空气升到液面由食道排出,以预防反流和腹胀。用枕头在婴儿背部支撑,可以维持侧卧姿式。

6. 新生儿皮肤的护理 新生儿皮肤非常娇嫩,发育不健全,皮下脂肪较薄,保护能力差,易擦伤而招致细菌感染,严重者可发展成败血症,威胁婴儿的生命。因此,皮肤护理很重要。

新生儿出生后的护理,应在保温的情况下进行。可用消毒软纱布蘸温开水将头皮、耳后、面部、颈部、腋下及其他皮肤皱褶处揩洗干净。每次换尿布后都应以温开水冲洗臀部,并用清洁纱布或软毛

巾吸干,然后涂鞣酸软膏或消毒植物油,以防尿布疹。倘若已发生尿布疹,可在医生指导下用一些外用药治疗。

婴儿的脐带脱落后即可为其盆浴。为新生儿沐浴前,家长的手要先洗净,沐浴动作要迅速,顺序自上而下,先洗面部,再洗头、颈、躯干、四肢,最后洗会阴部。沐浴结束时,立即用浴巾包裹婴儿,揩干皮肤,迅速穿衣服。新生儿两手常处于握拳状态,因此沐浴后要将小儿手心揩干。新生儿的面部及躯干皮肤不必擦任何油脂,以免堵塞皮肤腺孔和汗腺,不利排泄。

新生儿的体温调节功能不够完善,夏天卧室应注意通风和保持温度。冬天需防止发生新生儿硬肿症,保持室温在 24~25 摄氏度,也可在被外放热水袋保暖,热水袋不要直接接触新生儿,以免烫伤皮肤。婴儿的内衣、被单、尿布应以细软的白棉布、旧软床单为宜。洗过的尿布、内衣应用开水煮烫几分钟。衣裤应宽松,不要绑得太紧,以利于小儿身体的活动。

护肤用品的使用:应针对婴儿皮肤、头发的特点选择具有保护和清洁皮肤、头发及杀菌、止痒、消炎作用的护肤品,可以减少婴幼儿皮肤炎症的发生。

(1)婴儿浴液:通常选用性能温和、无毒的两性咪唑啉表面活性剂、甘油、柠檬酸、护肤剂等配制,pH 值为弱酸性,对皮肤、眼睛无刺激。

(2)婴儿香波:多采用咪唑啉型两性表面活性剂配制,脱脂作用小,对眼睛、头发无刺激。

(3)婴儿香皂:皂体中添加富脂剂、护肤剂、羊毛脂、硬脂酸、甘油等。富脂剂可中和皂体中的过剩游离碱,使香皂性质温和,无刺激性。

(4)婴儿护肤霜:搽用后,可在皮肤上形成透气性薄膜,防止水分过度浸渍。这类产品中还可加入维生素类的营养剂、杀菌药物等,有健肤、洁肤功效,可预防婴儿红臀、湿疹等。