

摇篮丛书

母婴保健与婴儿智能开发

主编 蒋玉麟 易桂英

编委 (以姓氏笔画为序)

丁燕华 倪陈 叶小莱

郑礼林 易桂英 徐友和

蒋玉麟



安徽科学技术出版社

前摇摇言

养育一个健康、活泼、聪明的孩子是年轻父母的期盼,因为这不仅关系着家庭的幸福,也与社会的前途、民族的命运有关,推而广之也关系和影响整个人类的未来和希望。

生命从卵子受精开始,其能否正常生长发育,受诸多先天的和後天的因素影响。因此,希望未来的小生命能“成龙”、“成凤”,男女青年就得从恋爱、择偶开始,以至结婚、怀孕、分娩、养育等,这一系列环节均要做好,为新生命的出生、成长的整个过程创造一切良好的条件,避免不利因素影响。

编者本着上述愿望,编写了这套《摇篮丛书》。之所以取名为《摇篮丛书》,是因为新生儿期和婴儿期均处于睡摇篮的时期,这个时期是孩子身体和智能发育最快的时期,可塑性最大,将影响孩子的一生。另外对每一个孩子来说,还有一个大摇篮,那就是家庭。孩子的感情培养、习惯养成、教育开始以及是非、好坏等信念的奠定,这一切均在家庭这个大摇篮里自然地进行。父母是孩子的启蒙老师,也是终身教师,家庭对孩子的熏陶和潜移默化作用是学校和社会所无法取代的。因此要提高孩子的素质,只有将科学育儿知识传授给父母。编者希望年轻父母重视新生儿期及婴儿期这个年龄段,也重视家庭这个大摇篮的作用,做好对孩子的养育、保健和智能开发工作,以及良好心理素质与习惯的培养。《摇篮丛书》共有两个分册,第一分册为《结婚、怀孕、分娩》,主要讲述婚前准备、新婚期保健、孕前准备、怀孕征象、胎儿发育、孕期保健及产前准备、分娩等内容,第二分册为《母婴保健与婴儿智能开发》,包括产后母体保健、宝宝保健(着重介绍新生儿、婴儿的喂养、护理、疾病防治等)以及早期教育与智能开发等内容。每本分册各有侧重知识点,目的是向男女青年、新婚夫妇、年轻父母介绍科学

的 ,也是他们迫切关心的有关婚、孕、育等新知识 ,以期做好优生优育 ,做好孩子的早期教育和智能开发工作 ,让每个新生命均能做到既健康又聪明 ,成为父母和社会所期盼的有用人才。

编者在编著本书过程中 ,参阅了国内著名专家的著作 ,在此表示感谢 ! 由于编写时间仓促 ,编写水平有限 ,内容不妥与错误之处在所难免 ,恳请广大读者批评指正。

编摇者摇摇



目摇摇录

产后母体保健

产后母体特点 员

摇● 产褥期母体生理

变化 圆

摇● 产后生殖器、乳房

及腹壁恢复情况 圆

◆ 子宫复旧 圆

◆ 卵巢恢复 源

◆ 外阴恢复 缘

◆ 乳房恢复 缘

◆ 腹壁恢复 缘

产后护理 缘

摇● 卧床休息 缘

摇● 床边隔离 远

摇● 体温升高的护理 远

摇● 保证营养摄入 远

摇● 保持会阴清洁 远

摇● 防止褥疮 远

摇● 注意个人卫生 苑

产后哺乳 苑

摇● 母乳喂养优越性 苑

摇● 乳汁产生过程 愿

摇● 初乳是天然营养品 ... 愿

摇● 母乳喂养禁忌证 愿

◆ 母亲患有不宜母乳
喂养的疾病 愿

◆ 婴儿患有不宜母乳
喂养的疾病 怨

摇● 哺乳前准备 怨

◆ 擦洗乳房 怨

◆ 用物准备 愿

◆ 其他准备 愿

摇● 哺乳方法 愿

◆ 母亲哺乳姿势 ... 愿

◆ 婴儿头部姿势 ... 愿

◆ 婴儿含接乳晕姿势
..... 愿

摇● 按需哺乳 愿

产后营养 愿

摇● 产后营养特点 愿



- ◆ 需补含铁丰富的食物 苑
- ◆ 需补含维生素和纤维素丰富的食物 苑
- ◆ 需补足够的蛋白质和无机盐 源
- ◆ 适当控制脂肪、食盐和碳水化合物的摄入 源
- 摇● 产后膳食安排原则 ... 源
- 摇● 产后常用食物 源
 - ◆ 鸡汤 源
 - ◆ 猪蹄汤 缘
 - ◆ 鸡蛋 缘
 - ◆ 鱼类 缘
 - ◆ 芝麻 缘
 - ◆ 小米粥 远
 - ◆ 面汤 远
 - ◆ 红糖 远
 - ◆ 水果 远
- 摇● 产后禁用食物 苑
 - ◆ 辛辣刺激性食物 ... 苑
 - ◆ 冰冻食物 苑
 - ◆ 过咸食物 苑
 - ◆ 过硬和不易消化的食物 苑
- 摇● 产后调养药膳 苑
- ◆ 小米红枣粥 苑
- ◆ 桑葚粥 苑
- ◆ 黑芝麻粥 愿
- ◆ 黑木耳粥 愿
- ◆ 益母草汁粥 愿
- ◆ 补虚正气粥 愿
- ◆ 当归生姜炖羊肉 ... 愿
- ◆ 红糖小米粥 愿
- ◆ 益母草煲鸡蛋 ... 愿
- ◆ 苏木煲鸭蛋 愿
- ◆ 木瓜生姜煲米醋 ... 愿
- ◆ 柏子仁炖猪心 ... 愿
- ◆ 乌豆炆塘虱 愿
- ◆ 芎归屈鸡 愿
- 摇● 产褥期一日膳食安排举例 愿
- 产后体形恢复 愿
- 产后心理 愿
- 摇● 彻底清除“重男轻女”的旧思想观念 ... 愿
- 摇● 预防产后抑郁症 愿
- 摇● 产妇精神心理状况对泌乳的影响 愿
- 摇● 重视产妇产褥期心理变化 愿



产后避孕

摇● 选用避孕套

摇● 不宜服用避孕药

摇● 放置避孕环

产后检查

摇● 产妇产后检查

◆ 妇科检查

◆ 乳房检查

◆ 全身情况检查 ...

◆ 化验检查

摇● 婴儿体格检查

产后疾病

摇● 产后尿潴留

◆ 产后尿潴留原因 ...

◆ 产后尿潴留影响 ...

◆ 产后尿潴留处理 ...

摇● 产褥感染

◆ 产褥感染原因 ...

◆ 产褥感染病情 ...

◆ 产褥感染部位 ...

◆ 产褥感染症状和

体征

◆ 产褥感染预防 ...

◆ 产褥感染治疗 ...

摇● 晚期产后出血

◆ 晚期产后出血

原因

◆ 晚期产后出血

预防

◆ 晚期产后出血

治疗

摇● 产后中暑

◆ 产后中暑症状 ...

◆ 产后中暑抢救 ...

◆ 产后中暑预防 ...

摇● 产后痔疮

摇● 产后脱肛

摇● 乳腺炎

◆ 乳腺炎症状 ...

◆ 乳腺炎预防 ...

◆ 乳腺炎治疗 ...

产后有关问题

摇● 产后何时开始性

生活

摇● 产后能否洗头洗澡 ...

摇● “月子”里能否刷牙 ...

摇● 怎样预防产后肥胖 ...

摇● 怎样预防产后“阴吹”

摇

摇摇



宝 宝 保 健

新生儿期保健 源

摇 ● 何为新生儿期 源

摇 ● 何为正常足月新生
生儿 源

摇 ● 何为早产儿 源

摇 ● 正常新生儿特点 源

◆ 外表特征 源

◆ 皮肤黏膜及脐带 ... 源

◆ 体温 源

◆ 呼吸及循环系统 ... 源

◆ 消化系统 源

◆ 泌尿系统 源

◆ 血液系统 源

◆ 神经系统 源

◆ 内分泌系统 源

◆ 代谢 源

◆ 新生儿免疫 源

摇 ● 新生儿常见特殊

生理状态 源

◆ 生理性黄疸 源

◆ 外生殖器改变 ... 源

◆ 乳腺肿大 源

◆ 假月经 源

◆ “上皮珠”和“马牙”

..... 源

◆ “砖粉尿” 源

◆ 新生儿皮疹 源

◆ 胎记(胎痣) 源

◆ 血管瘤 源

◆ 吸吮小疱 源

摇 ● 新生儿护理 源

◆ 促进父母与孩子
之间感情的建立 ... 源

◆ 提供适宜的环境 ... 源

◆ 专家忠告 源

◆ 保暖 源

◆ 皮肤黏膜护理 ... 源

◆ 五官护理 源

◆ 新生儿沐浴 源

摇 ● 新生儿喂养 源

◆ 新生儿营养需要
量 源

◆ 新生儿乳品 源

◆ 补充维生素 源

摇 ● 新生儿睡眠 源

摇 ● 新生儿服饰 源

◆ 新生儿服饰要求 ... 源

◆ 新生儿常穿衣服

举例 源

摇 ● 尿布 源

◆ 布尿布 源

◆ 纸尿裤 源



- 摇● 新生儿免疫接种 …… 远猿
- 摇● 新生儿按摩 …… 远猿
- ◆ 按摩的益处 …… 远猿
- ◆ 按摩前准备 …… 远缘
- ◆ 按摩程序与方法 …… 远缘
- ◆ 皮肤饥饿及其处理 …… 远远
- 摇● 新生儿常见症状与疾病 …… 远苑
- ◆ 新生儿发热 …… 远苑
- ◆ 新生儿低体温 …… 远愿
- ◆ 新生儿感冒 …… 远愿
- ◆ 新生儿肺炎 …… 远愿
- ◆ 新生儿呕吐 …… 苑园
- ◆ 新生儿腹泻 …… 苑员
- ◆ 新生儿脐炎 …… 苑圆
- ◆ 新生儿黄疸 …… 苑猿
- ◆ 新生儿湿疹 …… 苑缘
- ◆ 尿布皮炎 …… 苑远
- 婴儿期保健 …… 苑苑
- 摇● 何为婴儿期 …… 苑苑
- 摇● 婴儿期特点 …… 苑苑
- 摇● 婴儿生长发育过程 …… 苑愿
- ◆ 生长发育规律 …… 苑愿
- ◆ 员~ 员圆个月发育变化 …… 苑怨
- ◆ 异常婴儿发育 …… 愿猿
- 摇● 婴儿期喂养 …… 愿猿
- ◆ 园~ 远个月婴儿宜母乳喂养 …… 愿源
- ◆ 部分母乳喂养 …… 怨源
- ◆ 人工喂养 …… 怨缘
- ◆ 远~ 员圆个月婴儿应添加辅食 …… 员员员
- ◆ 婴儿每日食物摄入量 …… 员员圆
- 摇● 婴儿期体格锻炼 …… 员员源
- ◆ 空气浴 …… 员员源
- ◆ 日光浴 …… 员员源
- ◆ 温水浴 …… 员员缘
- 摇● 婴儿免疫接种 …… 员员远
- ◆ 免疫接种作用和意义 …… 员员远
- ◆ 计划免疫的分类摇 …… 员员愿
- ◆ 婴儿免疫接种内容及程序 …… 员员愿
- ◆ 计划免疫注意事项 …… 员员怨
- ◆ 计划免疫禁忌证摇 …… 员员圆
- ◆ 免疫接种后反应摇 …… 员员员
- ◆ 免疫接种后抵抗



力	员圆	摇● 先天因素	员圆
◆ 免疫接种后患病		◆ 重视做好优生	
原因	员圆	措施	员圆
摇● 婴儿期常见症状与		◆ 重视脑部发育 ...	员圆
疾病	员猿	摇● 营养因素	员源
◆ 发热	员猿	◆ 氧气	员源
◆ 哭闹	员源	◆ 营养素	员源
◆ 惊厥	员远	摇● 环境因素	员苑
◆ 消瘦	员愿	早期教育与智能	
◆ 上呼吸道感染 ...	员怨	开发方法	员愿
◆ 喘憋	员员	摇● 需要爱抚与刺激 ...	员愿
◆ 肺炎	员猿	◆ 需要爱抚	员怨
◆ 中耳炎	员源	◆ 需要刺激	员怨
◆ 气道异物	员远	摇● 以胎教为起点进行	
◆ 腹泻病	员苑	早期教育	员猿
◆ 肠套叠	员圆	◆ 孕母应保持心情	
◆ 婴儿期晚发性维		愉悦	员猿
生素 运缺乏症 ...	员猿	◆ 孕母应多听轻柔	
◆ 婴儿猝死综合征		欢快的音乐	员猿
摇	员圆	◆ 孕母不要吸烟或	
◆ 婴儿捂热综合征		被动吸烟	员源
摇	员源	◆ 孕母应避免饮酒	
◆ 意外事故	员远	摇	员源

早期教育与智能开发

早期教育与智能开发	
必备条件	员愿

◆ 孕母禁用可致畸	
的或违禁的药物、	
毒品	员源
◆ 孕母应注意饮食	



营养	员缘	◆ 感官功能与认知能力训练	员愿
摇● 家庭教育是早期教育的重要组成部分	员苑	◆ 动作能力训练 ...	员怨
◆ 家庭教育的重要性	员苑	◆ 生活习惯与生活能力训练	员员
◆ 家庭教育基本原则	员愿	◆ 社会交往能力训练	员员
早期教育与智能		◆ 玩躲躲藏藏或藏猫游戏	员圆
开发目标	员圆	摇● 苑- 怨个月婴儿训练方案	员圆
摇● 新世纪需要创新型人才	员圆	◆ 感官功能与认知能力训练	员圆
摇● 注意情商的培养 ...	员员	◆ 动作能力训练 ...	员猿
婴儿智能开发训练方案	员圆	◆ 生活习惯与生活能力训练	员猿
摇● 园- 猿个月婴儿训练方案	员圆	◆ 社会交往能力训练	员远
◆ 感官功能与认知能力训练	员圆	摇● 员圆- 员圆个月婴儿训练方案	员远
◆ 动作能力训练 ...	员源	◆ 感官功能与认知能力训练	员苑
◆ 生活习惯与生活能力训练	员远	◆ 动作能力训练 ...	员苑
◆ 社会交往能力训练	员苑	◆ 生活习惯与生活能力训练	员怨
◆ 综合游戏	员苑	◆ 社会交往能力训练	员圆
摇● 源- 远个月婴儿训练方案	员愿		



母婴保健与婴儿智能开发

附录 员瑶产后健身操	员愿	附表 源瑶小儿智能发育	
附录 圆瑶婴儿体操	员怨	筛查(丹佛)参考	
附录 猿瑶儿歌举例	圆缘	项目	圆园
附表 员瑶园~远个月婴儿		附表 缘瑶世界卫生组织	
发育训练记录 ...	圆愿	园~ 员园岁男童体格	
附表 圆瑶苑~ 员园个月婴儿		心智发育评价 ...	圆缘
发育训练记录 ...	圆怨	附表 远瑶世界卫生组织	
附表 猿瑶儿童神经精神		园~ 员园岁女童体格	
发育过程	圆园	心智发育评价 ...	圆远



摇摇“哇”地一声啼哭,小宝宝像天使一样来到了五彩缤纷的人世间。小宝宝的到来令父母激动、幸福,也给所有的亲人带来了欢乐,增添了新的生活乐趣。

然而,新妈妈在经历艰辛的“十月怀胎”而一朝分娩的时候,千万不能光顾着疼爱小宝宝而忽略了自己的产后保健啊!

产后母体保健

很多新潮的年轻产妇认为传统的“坐月子”已经过时了,她们认为分娩并非疾病,疼痛不适消失后,就可以和正常人一样了,所以她们中很多人忽略了产后调养,不愿“坐月子”。

其实,专家认为,产后调养对产妇未来的健康影响是极大的。合理安排产褥期(产后 14 天内)的日常生活及饮食对产妇的健康有着极大的帮助。产后调养若是得当,产妇皮肤会变得光泽而有弹性,身体也会变得丰满而充满韵味,更重要的是精心调养还能治疗怀孕前的某些疾病。反之,若调养不好,将来就极易患慢性疾病或出现体力不足、面色无华等情况。

产后母体特点

从胎盘娩出至母体全身各器官(除乳腺外)恢复至正常非孕时状态需要 2 周(14 天),这段时间称为产褥期。产褥期内,以生殖器和乳房的变化最为明显,前者为复旧,后者为进一步发育,分



泌营养丰富的乳汁哺育自己的小宝宝。

●产褥期母体生理变化

分娩后 24 小时内母体变化分娩是一项剧烈的运动,产妇体力消耗大,产后比较疲劳、嗜睡,因此产后应卧床休息;产后 24 小时内体温可有所升高,但一般不超过 38℃;产妇产后脉搏偏慢,每分钟 60~80 次,呼吸每分钟 16~20 次。一般产后 3~5 天恢复到孕前状态。

分娩后 24 小时内母体变化产后 24 小时内,大量血液从子宫进入体循环,以及妊娠期间过多的组织间液的回吸收,故血容量上升,使回心血量增加了 50%~100%,特别是产后 24 小时内,心脏负担明显加重。产后第一、二两天常感口渴,应多喝汤水。由于产后卧床休息时间长,胃肠蠕动缓慢,加上盆底肌肉松弛,容易发生便秘。产后尿量明显增多,皮肤排泄功能旺盛,大量排汗,尤其在睡眠和刚睡醒时更为明显,俗称“褥汗”,属正常现象,1 周后会自行好转。产后应注意清洁卫生,有条件者可以在会阴切口或剖宫产切口愈合后洗淋浴。室内要适当通风,保持室内空气清新。

摇篮

●产后生殖器、乳房及腹壁恢复情况

◆子宫复旧

正常非孕时子宫大小约为 7cm×5cm×3cm,重约 50g;早足月子宫大小约为 10cm×8cm×6cm,重约 1000g。产后子宫由足月妊娠大小,恢复到接近正常大小,叫做“子宫复旧”。

△影响子宫复旧的因素

- (1) 产妇的精神状态、年龄与产次对子宫复旧有一定影响。
- (2) 产程长短。
- (3) 与产妇是否哺乳有关,哺乳可加速子宫恢复。



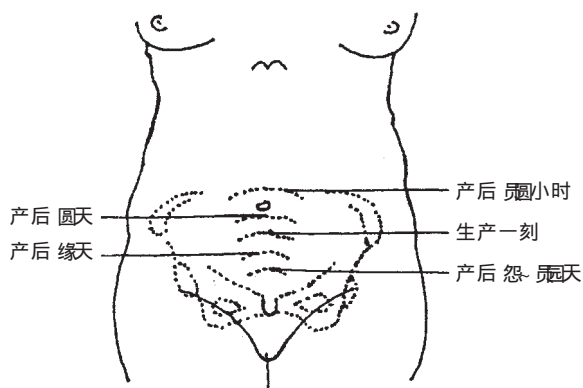
(源产褥感染和子宫体存在肿瘤可使子宫恢复迟缓。

△宫体复旧

产后产妇往往在腹部触摸到一个球状硬块,不少人因此而紧张,认为腹内“长瘤子”了,其实这个硬块就是子宫。

产后痛摇子宫收缩引起阵阵腹痛,称为“产后痛”。“产后痛”是正常现象,疼痛持续圆~猿天后自然消失。经产妇较初产妇疼痛剧烈。哺乳刺激子宫收缩也可出现产后痛。伴随疼痛子宫逐渐收缩而缩小。

子宫底高度变化摇产后第一天子宫底高度约平脐,以后平均每天下降员~圆厘米。产后约源天,子宫下降至骨盆内,在腹部摸不到子宫底。产后远~愿周,子宫恢复到接近非孕时大小。见图员



图员摇产后子宫复旧

△宫颈变化

产后子宫颈呈松弛状态,表面充血、水肿。产后苑~愿天子宫颈内口闭合,产后源周恢复到原来状态。因此,产后源天内不要坐浴或洗盆浴,因此时宫颈内口未关闭,细菌容易上行造成宫腔内感染。



△产褥保健

正确的产褥保健可促进子宫复旧。产后应及时排尿,否则膀胱充盈影响子宫收缩。产后第二天即应下床活动,尽量做产后健身操(见后面附录员),这些做法均有利于子宫复旧、恶露排出和体形健美。

△恶露

一般人对于“恶露”这个词很陌生。恶露产生是一种生理现象,是指产后从阴道排出的子宫创面所出的血液以及妊娠子宫内膜、黏液等物质,一般持续源~远周。

恶露分为红色恶露、浆液性恶露及白色恶露。

源红色恶露量多,色鲜红,因内含大量血液,故又称血性恶露。另外,还含有小血块及坏死的蜕膜组织。出现在产后员周内。

圆浆液性恶露因呈淡红色故名。内含少量血液,但有较多的坏死蜕膜、宫颈黏液、阴道排液及细菌。出现在产后员周后。可持续圆周左右。

猿白色恶露含大量白细胞、退化蜕膜、表皮细胞及细菌,因黏稠而色泽较白故名。出现在浆液性恶露之后。

源产后恶露量由于个体差异,产后恶露量的多少及持续时间均不相同。一般产后第一天恶露较多,伴有血块,但产后第一天内的恶露量不应多于源皂皂。产后员周内恶露总量平均圆皂皂~猿皂皂。

缘恶露气味正常恶露带有血腥味,无臭味。若有臭味,呈浑浊的土褐色,则表示有感染存在。

产后应经常更换卫生纸(巾)、内裤,保持会阴清洁,预防感染。

◆卵巢恢复

分娩后,就会有新的卵泡发育成熟,但乳腺分泌乳汁能抑制排



卵,所以在哺乳期的妇女大多数不排卵也无月经。也有些妇女分娩后便开始规律的月经周期。

◆ 外阴恢复

分娩后,阴道外口有充血、水肿或不同程度的裂伤,包括切开的伤口,轻者可以自愈,充血、水肿在产后 3 天左右消失。会阴侧斜切开,缝线于产后 3 天拆除。

◆ 乳房恢复

分娩后,血液中雌激素与孕激素减少,生乳激素增加。在产后 3 天左右,乳房增大并发硬,有时有发热的感觉,并开始分泌乳汁。最初分泌的乳汁为浑浊的淡黄色液体,较一般乳汁含有更多的蛋白,其中主要为球蛋白。还含有多种抗体,而含脂肪及糖类较少,故极易消化,又可增强新生儿抵抗力,为新生儿早期最佳天然食物。产后 3 天以后分泌的乳汁变为白色,为含乳蛋白、脂肪、糖类、无机盐、水分以及维生素的混悬液。乳汁的分泌量、乳腺的发育程度与婴儿的吸吮力成正比。此外产妇失眠、过度劳累、疼痛等,也会阻碍泌乳。

◆ 腹壁恢复

产妇产后下腹正中线的色素逐渐消退,腹壁上紫色的妊娠纹也变成白色。松弛的腹壁需要进行锻炼才能恢复。

产后护理

产妇分娩之后,体力消耗较大,体质较虚弱,特别是剖宫产或会阴切开分娩的产妇,尤其需要加强产后护理,促使体力恢复以及腹部切口与会阴切口的愈合。具体措施如下:

● 卧床休息

产妇取半卧位,有利于恶露排出。每天观察子宫复旧情况及



恶露量、颜色、有无异味等 ,防止产褥感染。

●床边隔离

便盆需严格消毒 ,以防交叉感染。产妇出院后严格消毒所有卧具及其他用具。已被肝炎病毒感染和患有梅毒、淋病等性传播疾病的产妇 ,注意严格执行传染病隔离制度 ,进行床边隔离 ,并使用一次性注射用具 ,以防交叉感染。

●体温升高的护理

严密观察体温、脉搏 ,每 4 小时测 1 次。若出现高热可用物理降温 ,并查明原因。若为乳房胀痛引起 ,应吸出乳汁 ,保持乳腺通畅 ,若为感染引起 ,加用抗生素治疗。

●保证营养摄入

关心产妇饮食营养调配 ,对饮食不佳或手术产产妇予以静脉补液 ,以增加营养摄入。

●保持会阴清洁

用 0.5% 新洁尔灭消毒液擦洗外阴 ,每天 2 次。保留尿管 ,每天换尿袋。注意腹部切口及会阴切口有无红肿、硬结、压痛及黄绿色分泌物 ,若有异常用碘酒、酒精或 0.5% 新洁尔灭消毒切口 ,用中药大黄、芒硝外敷 ,加强抗感染治疗 ,以防切口感染影响愈合。

●防止褥疮

对病情严重(如产后大出血、妊娠合并心脏病等)的产妇和要较长时间卧床的产妇 ,应勤翻身擦洗、按摩 ,以防褥疮的发生。