

<<月子护理与新生儿保健>>

图书基本信息

书名：<<月子护理与新生儿保健>>

13位ISBN编号：9787509125090

10位ISBN编号：750912509X

出版时间：2009-10

出版时间：人民军医

作者：王新良

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<月子护理与新生儿保健>>

前言

快快乐乐坐月子，轻轻松松做母亲。

坐月子不是很轻松，伺候月子也不是一件简单的事情。

如何才能从容不迫地坐月子？

怎样才能伺候好月子中的妈妈和宝宝？

我们需要了解很多相关知识。

常听到有些年轻的准妈妈们对生孩子、坐月子、喂养小宝宝等事情充满疑惑：生孩子前要准备什么物品？

如何选择合适的医院？

什么时候该去医院待产？

见红就是要生了吗？

产前有什么征兆？

有的准妈妈则有些害怕：自然分娩会不会很痛？

剖宫产对孩子有什么影响？

如何让生孩子的过程更顺利？

如何选择最佳的生产方式？

……疑惑是因为没有经验，害怕是因为不了解相关知识。

本书的第一部分产前准备就从产前的吃、穿、住、用、物品准备、医院选择、生产方式选择、产前征兆等多个方面详细论述了产前应该如何准备。

帮助准妈妈们解除疑惑，消除害怕心理。

同时也会让照顾准妈妈的准爸爸、家人、朋友有个充分的准备。

第二部分产后护理是本书重点：如何伺候月子。

月子难坐！

身体差，规矩多，不知听谁的好。

刚刚生完孩子的妈妈们身体会元气大伤，毫无疑问需要调养。

可是如何调养？

很多传统的说法科学不科学？

这些都是问题。

常常遇到的问题有：生完孩子多久可以活动？

坐月子是不是要“捂”？

坐月子是不是完全卧床1个月？

产妇应该穿什么？

坐月子不能洗澡吗？

如何摆脱产后抑郁？

产后发胖怎么办？

<<月子护理与新生儿保健>>

内容概要

本书系统地介绍了产妇保健、新生儿护理的实用性知识，包括产妇营养、母乳喂养、产褥期常见病防治，新生儿生理特点及特殊生理现象、居住环境与家庭必需品以及新生儿喂养与疾病防治等。这些基本的常识和技能是每一位新妈妈、新爸爸以及照顾月子的服务人员都必须掌握的。本书结构清晰，内容全面，贴近实际，语言精练，图文并茂，形式活泼，便于理解。既介绍通俗易懂的理论，更注重讲解疾病防治措施和保健技术。这是目前国内一本篇幅较大、内容翔实的照顾月子的实用手册。

<<月子护理与新生儿保健>>

书籍目录

产前准备

坐月子前的基础准备

基础知识的准备

- 1.如何推测预产期
- 2.产程分为哪3个阶段
- 3.准爸爸须知
- 4.宝宝需要的必备物品
- 5.为宝宝准备什么样的衣服
- 6.宝宝要有自己专用被褥
- 7.待产妈妈该准备什么
- 8.树立信心待分娩
- 9.月子不止30天
- 10.心情愉快坐月子
- 11.如何预防早产
- 12.分娩前如何选医院
- 13.入院倒计时
- 14.什么时候该去医院待产
- 15.什么是产力
- 16.什么是产道
- 17.胎儿太胖是否影响顺产
- 18.临产紧张会使产程缓慢
- 19.哪些是产后的正常现象

生产方式慎重选

- 20.为什么自然分娩是首选
- 21.剖宫产比自然分娩安全吗
- 22.哪些情况必须剖宫产
- 23.剖宫产对产妇的不良影响
- 24.剖宫产对宝宝的身体健康有什么影响

产前征兆

- 25.真假分娩的辨别
- 26.什么是急产
- 27.发生急产怎么办
- 28.分娩前容易忽视的征兆
- 29.分娩前的紧急情况

产前助产食谱

顺利分娩

- 30.为什么初产妇产程长
- 31.恰当姿势缓解产痛
- 32.化解产痛三步骤
- 33.调整呼吸缓解分娩阵痛
- 34.第一产程中产妇应如何配合
- 35.第一产程需要吃东西补充能量
- 36.分娩时如何与医生配合
- 37.助产呼吸法
- 38.何为脐带缠绕

<<月子护理与新生儿保健>>

- 39.脐带缠绕有何危险性
- 40.孕妇摔跤会使胎儿出现脐带缠绕吗
- 41.产前可以查出脐带缠绕吗
- 42.分娩中遇到脐带缠绕怎么办

产后护理

伺候产妇坐月子

分娩后的护理

- 43.产后阴道出血该如何护理
- 44.产后恢复“方便”有讲究
- 45.产妇可以进行的自我护理
- 46.产后多久可以活动
- 47.产后要早下床活动
- 48.产后可以简单的运动
- 49.进入产房需要注意哪些礼节
- 50.产后体温、脉搏、呼吸、血压有哪些特点
- 51.产后24小时自我护理
- 52.会阴部为什么容易受伤
- 53.会阴伤口的饮食调理
- 54.产后会阴伤口自我呵护法
- 55.产后乳房的护理
- 56.产后腰酸背痛怎么办
- 57.产后要小心呵护生殖器官
- 58.产后简单恢复运动

剖宫产的护理

- 59.什么是剖宫产的“急诊手术”
- 60.剖宫产后第1天的护理
- 61.剖宫产后第2天的护理
- 62.剖宫产后第3天的护理
- 63.剖宫产后第4天的护理
- 64.剖宫产后第5天的护理
- 65.剖宫产后第6天的护理
- 66.如何减轻产后伤口疼痛
- 67.产妇剖宫产术后的自我护理
- 68.剖宫产后4

坐月子的日常生活问题

- 69.产后要有良好的休养环境
- 70.“捂月子”害处多
- 71.月子里要完全卧床休息吗
- 72.产后掉头发怎么办
- 73.产后为什么多汗
- 74.产后能看书写字吗
- 75.月子里眼睛的护理
- 76.劳逸结合才能早日康复
- 77.家用器具摆放对与错
- 78.对抗衰老让妈妈更年轻

居室与着装

- 79.产妇如何温暖过冬

<<月子护理与新生儿保健>>

80.夏日坐月子要防中暑

81.产妇应穿什么内衣

82.新妈妈要勤换衣服

83.下肢粗短产妇的装扮

卫生与清洁

84.产妇不刷牙危害大

85.产后如何正确的刷牙漱口

86.产妇能不能洗头

87.产妇不宜不洗澡

呵护妈妈的乳房

88.哺乳母亲清洗乳房不宜用香皂

89.产后如何保养乳房

90.乳头皲裂的预防

91.乳头皲裂的治疗

92.产后淤乳怎么办

93.什么情况下妈妈需要挤奶

94.手工挤奶法

95.热瓶吸奶法

96.吸奶器吸奶法

远离产后抑郁

97.如何打造产后好心情

98.产后抑郁症及预防

99.家庭帮助产妇摆脱产后抑郁

月子饮食与食疗

月子饮食有讲究

100.产后进补第一要补水

101.蛋白质帮产妇迅速修复身体

102.食物营养大排队

103.产后不挑食胜过“大补”

104.产后喝汤有讲究

105.饮食对乳汁有什么影响

106.月子离不了的食物

107.产后喝点葡萄酒

108.产后不宜久吃红糖

109.月子要吃低盐食物

110.坐月子拒绝油腻

111.夏日少吃高热量食物

112.产妇忌滋补过度

113.产妇忌食辛辣、生冷、坚硬食物

114.产妇要多吃鲤鱼

115.产妇不宜常喝麦乳精

116.甲鱼对产妇的营养价值

117.产后能吃水果吗

118.产妇可以吃哪些水果

119.产妇忌多食味精

120.产妇可以食用人参吗

121.产妇忌不食盐

<<月子护理与新生儿保健>>

122. 产妇忌食巧克力

123. 产妇忌多吃油炸食物

124. 吃得全面才能抗衰老

125. 产后不要乱吃药

产后恢复体力食谱

增乳食谱

产后补钙食谱

126. 产妇需要补钙多少

127. 饮食补钙要讲策略

产后恶露不止食疗

月子健康检查及常见疾病

产后检查很重要

128. 新妈妈何时宜进行产后检查

129. 产后检查很重要

130. 产后检查哪些项目

131. 新生儿更需要产后检查

产后常见问题

132. 如何预防生殖器官感染

133. 什么是产褥热

134. 伤口愈合不良怎么办

135. 产后异常出血怎么办

136. 为什么产后易患尿失禁

137. 盆底肌体操缓解漏尿

138. 科学态度面对尿失禁

139. 如何预防产后贫血

140. 产后贫血应该以食疗为主

急性乳腺炎是常见的月子

疾病

141. 为什么初产妇最易患急性乳腺炎

142. 初产妇如何预防急性乳腺炎

产后疼痛怎么办

143. 产后肌肉酸痛怎么办

144. 产后阴部疼痛怎么办

145. 产后头痛怎么办

146. 产后乳房疼痛怎么办

147. 产后剧烈腹痛怎么办

148. 腰部酸痛如何护理

产后便秘与产后肛裂的护理

149. 产褥期为什么会出现腹胀与便秘

150. 产妇为什么容易便秘

151. 产后便秘的预防与治疗

152. 产妇如何预防肛裂

153. 产后痔疮的家庭护理

产后子宫脱垂的治疗

154. 什么是子宫脱垂

155. 产后子宫脱垂的原因及预防

156. 子宫脱垂的治疗

<<月子护理与新生儿保健>>

月子减肥与避孕

帮妈妈恢复窈窕身材

157. 怎样能预防产后肥胖
158. 不可生完孩子就减肥
159. 产后不可服用减肥药
160. 产后不宜立即健身
161. 贫血产妇不能坚持减肥
162. 母乳喂养一定能减肥吗
163. 怀孕时期不宜暴饮暴食
164. 坐月子时要注重纤维素的摄取
165. 把握瘦身黄金期
166. 量身订做减肥计划
167. 产后运动有利于身体恢复
168. 运动前要排空膀胱
169. 产后如何进行运动
170. 适合产妇的小运动

性生活与避孕

171. 慎对产后第1次性生活
172. 产后也要注意避孕
173. 为什么产后不来月经也会怀孕
174. 产后避孕应采取什么样的措施
175. 产后什么时候适合放节育环
176. 产后何时卵巢恢复排卵

照顾新生宝宝

新生宝宝什么样

身体外观

177. 健康的新生宝宝什么样
178. 宝宝分类, 你的宝宝是哪一类
179. 爸妈该学会的新生儿体检
180. 测测宝宝的身高
181. 称称宝宝有多重
182. 怎么为宝宝测头围
183. 宝宝的头不能随意抚摸
184. 呵护宝宝的囟门
185. 宝宝囟门异常要防病
186. 宝宝太胖也不好
187. 宝宝的皮肤需保护

正常生理

188. 给新生宝宝打分
189. 为什么新生宝宝怕冷
190. 听听新生儿的心跳
191. 宝宝口唇发紫是不是病
192. 宝宝的循环系统独立了
193. 新生儿的胃不发达
194. 宝宝何时开始排尿
195. 新生儿无尿要留神
196. 宝宝睡觉是“行家”

<<月子护理与新生儿保健>>

特殊现象

- 197.了解新生儿红斑
- 198.宝宝有青灰色“胎记”怎么办
- 199.宝宝粟粒疹会自动消失吗
- 200.什么是新生儿汗疱疹
- 201.宝宝皮肤青紫是怎么回事
- 202.新生儿宝宝脱皮要不要去医院
- 203.新生儿胎脂是什么
- 204.宝宝眉间发红怎么处理
- 205.什么是生理性黄疸
- 206.轻度黄疸有益无害
- 207.“产瘤”是什么瘤
- 208.“胎垢”清洗要小心
- 209.宝宝“奶秃”，父母不必着急
- 210.宝宝出现“歪脖”怎么办
- 211.“马牙”不能挑
- 212.“螳螂嘴”不能割
- 213.宝宝乳房不可挤
- 214.女婴泌乳是得病了吗
- 215.要保护好未脱落的脐带
- 216.新生儿手脚抖动要紧吗
- 217.为什么新生女婴也会来月经
- 218.新生男婴包茎不能小视
- 219.什么是新生儿阴囊积水
- 220.为什么小宝宝体重下降了
- 221.新生儿突然憋气是怎么回事
- 222.新生儿为什么吐奶
- 223.新生儿脱水热是怎么回事

宝宝感知觉

- 224.宝宝一出生就可以感知世界
- 225.宝宝能不能闻到气味
- 226.新生儿知道妈妈的味道
- 227.新生儿喜欢甜味
- 228.宝宝喜欢柔和的声音
- 229.新生儿能看见妈妈吗
- 230.父母的声音让宝宝感到安全
- 231.宝宝是个模仿天才
- 232.天生“本领”——原始反射

如何喂养新生宝宝

母乳喂养

- 233.妈妈与宝宝宜早见面
- 234.母乳喂养好处多
- 235.母乳分为四个阶段
- 236.宝宝需要妈妈的初乳
- 237.什么是过渡乳和成熟乳
- 238.生后多长时间可喂奶
- 239.妈妈尚未开奶，宝宝怎么办

<<月子护理与新生儿保健>>

- 240.喂奶前要有所准备
- 241.喂奶体位很重要
- 242.如何知道自己的奶水是否充足
- 243.为什么会母乳不足呢
- 244.如何提高“乳产量”
- 245.哺乳前可以喂糖水吗
- 246.宝宝可以含着乳头睡觉吗
- 247.母乳的“情感”作用
- 248.母亲给宝宝喂奶时应专心
- 249.母亲什么时间需要挤奶
- 250.母亲如何正确挤奶
- 251.怎样判断新生儿已吃饱
- 252.怎样知道新生儿是否饿了
- 253.母亲卧床喂奶到底好不好
- 254.该不该叫醒宝宝喂奶
- 255.吃止痛药会影响到宝宝吗
- 256.喂奶几不宜
- 257.按时哺乳好还是按需哺乳好
- 258.什么是母乳性酒精中毒
- 259.什么是母乳性青紫
- 260.什么是母乳性腹泻
- 261.什么是母乳性黄疸
- 262.不宜母乳喂养的几种情况

人工喂养

- 263.人工喂养喂什么
- 264.细节决定人工喂养的效果
- 265.人工喂养有缺陷
- 266.让宝宝用合适的奶瓶
- 267.让奶嘴的流量适合宝宝
- 268.优质奶粉仔细挑
- 269.配方奶粉不宜随意更换品牌
- 270.给新生儿配制奶粉不宜太浓
- 271.宝宝消化不了鲜牛奶
- 272.调配牛奶要科学
- 273.牛奶中加糖有好处
- 274.如何给宝宝温牛奶
- 275.不能喂新生儿酸奶
- 276.给宝宝喂奶不宜过量
- 277.奶具消毒保健康
- 278.什么是混合喂养
- 279.混合喂养的两种方法

喂养的特殊问题

- 280.喂牛奶也会过敏吗
- 281.用脱敏法治疗牛奶过敏症
- 282.宝宝病了还能喂奶吗
- 283.怎样区别新生儿溢奶与呕吐
- 284.好办法防宝宝溢奶

<<月子护理与新生儿保健>>

- 285.早产儿的母乳喂养
- 286.早产儿的人工喂养
- 287.小样儿喂养要细心
- 288.巨大儿该怎么喂养
- 289.不要把新生儿喂得太胖
- 290.新生儿不吃奶怎么办
- 291.新生儿要不要加辅食
- 292.哺乳期的母亲感冒了能吃什么药
- 293.哪些乙肝母亲可以母乳喂养
- 294.隆乳后能给宝宝喂奶吗

新生宝宝的日常照料

新生儿怎么住

- 295.新生宝宝的家
- 296.新生儿的房间要静悄悄吗
- 297.宝宝的房间需要适宜的温度
- 298.小宝宝需要一张安全的小床
- 299.新生儿母子同室的优缺点
- 300.新生儿被褥的选择

新生儿怎么穿

- 301.为什么要注意给新生儿保暖
- 302.怎样给新生儿保暖
- 303.如何包裹新生儿
- 304.不要把新生儿包得“密不透风”
- 305.宝宝喜欢穿纯棉的衣服
- 306.怎样为新生儿穿衣服
- 307.怎样为新生儿脱衣服
- 308.新生儿不必穿裤子吗
- 309.手套限制宝宝的触觉发育
- 310.新生儿要不要穿袜子

新生儿怎么睡

- 311.新生儿每天需睡眠多少时间
- 312.新生儿睡眠的最佳姿势
- 313.睡电褥子对宝宝的身体不利
- 314.不要让小宝宝睡偏头
- 315.新生儿“夜啼”怎么办
- 316.新生儿睡觉需要用枕头吗

新生儿怎么洗

- 317.如何给新生儿洗脸
- 318.母乳洗脸有弊端
- 319.新生儿也要勤洗手吗
- 320.准备充分去洗澡
- 321.给新生儿洗澡有哪些要领
- 322.新生儿洗澡不宜太勤
- 323.发热的宝宝不宜洗澡
- 324.为新生儿清洁五官

新生儿的大小便

- 325.怎样料理新生儿大小便

<<月子护理与新生儿保健>>

- 326.如何护理女孩的外阴
- 327.你会给孩子擦屁股吗
- 328.新生儿红臀怎样预防
- 329.新生儿尿布的选择和使用
- 330.如何给小宝宝换尿布
- 331.新生儿的尿布要好好清洗
- 332.卫生纸不可给新生儿当尿布
- 333.如何使用一次性尿片
- 334.如何为宝宝选购纸尿裤

其他常见的护理问题

- 335.健康宝宝的多种哭声
- 336.从哭声看宝宝是否生病
- 337.抱宝宝也要讲方法
- 338.哪种抱姿使新生儿安全温暖
- 339.一哭就抱对宝宝成长不利
- 340.新生儿不宜剃“满月头”
- 341.宝宝为什么头发稀少
- 342.如何护理新生儿的头发
- 343.如何保护新生儿的皮肤
- 344.要不要给新生儿剪指甲
- 345.新生儿鼻子不通气时怎么办
- 346.新生儿鼻塞时不宜点药
- 347.新生儿的眼睛怕阳光
- 348.怎样保护新生儿的囟门
- 349.脐带脱落前后如何护理
- 350.新生儿的室外空气浴
- 351.新生儿怎样晒太阳
- 352.新生儿晒太阳时要注意什么
- 353.新生儿怎样过夏天
- 354.新生儿怎样度严冬
- 355.新生儿要减少同外人接触
- 356.忌用闪光灯给新生儿拍照
- 357.过分逗笑不利于新生儿健康
- 358.新生儿为啥会打嗝
- 359.怎么帮新生儿选择玩具
- 360.警惕宝宝餐具带来的铅中毒

新生宝宝的常见疾病

新生宝宝常见健康问题

- 361.新生儿疾病筛查是怎么回事
- 362.新生儿“回家”前须做好检查
- 363.宝宝特乖不一定是好事
- 364.新生儿健康指标
- 365.细辨新生儿的“异常信号”
- 366.新生儿体温低怎么办
- 367.给新生儿测量体温需注意些什么
- 368.新生儿发热不一定是生病
- 369.如何确定新生儿是否发热

<<月子护理与新生儿保健>>

370.温水擦浴是新生儿最佳降温法

371.什么是新生儿冻伤

372.什么是新生儿捂热综合征

373.如何防止新生儿捂热综合征

374.什么是新生儿皮下坏疽

375.如何治疗新生儿血管瘤

376.如何预防新生儿长痱子

377.如何预防新生儿皮肤褶烂

378.什么是新生儿尿布皮炎

379.如何预防新生儿尿布皮炎

380.什么是新生儿硬肿症

381.怎样预防新生儿硬肿症

消化与排泄系统疾病

382.新生儿呕吐常见原因

383.新生儿反复呕吐的分析

384.新生儿食欲缺乏的原因有哪些

385.有关新生儿的大便

386.新生儿腹胀是怎么回事

387.新生儿便秘的相关问题

388.新生儿腹泻的原因及症状

389.新生儿腹泻如何防治

呼吸系统疾病

390.先天性喉喘鸣是怎么回事

391.如何护理喉喘鸣的患儿

392.如何预防新生儿感冒

393.如何预防新生儿窒息

394.呼吸次数可早期识别肺炎

395.父母如何给新生儿数呼吸次数

396.新生儿肺炎的一些早期症状

397.如何预防新生儿肺炎

五官疾病

398.怎样发现新生儿视力异常

399.如何防治新生儿斜视

400.怎样早期发现新生儿耳聋

401.新生儿眼分泌物多不可忽视

泌尿生殖系统疾病

402.新生儿隐睾是怎么回事

403.新生儿包茎要治疗

404.什么是先天性尿道下裂

405.新生儿小阴唇粘连如何处理

新生儿脑部疾病

406.新生儿破伤风有何表现

407.如何早期发现宝宝智力低下

新生儿感染性疾病

408.为什么新生宝宝好发感染

409.如何提高宝宝的免疫力

410.如何让宝宝远离鹅口疮

<<月子护理与新生儿保健>>

411.新生儿也会得肝炎吗

412.乙肝母亲如何避免传染宝宝

413.如何预防新生儿败血症

为新生儿宝宝补钙

414.新生儿缺钙时会有什么表现

415.小宝宝补钙要讲究“分量”

416.新生儿何时开始补钙

417.新生儿期要加喂鱼肝油

新生宝宝的早期教育

了解宝宝的头脑发育

418.新生儿大脑发育有什么特点

419.新生儿到底有多聪明

420.如何让宝宝快速感觉到母爱

421.如何进行新生儿早期教育

422.新生儿怎样和成人交往

423.哭声越丰富，宝宝越聪明

如何对宝宝进行感知训练

424.新生儿的感知训练

425.了解新生儿的视觉规律

426.如何进行新生儿视觉训练

427.何时可以进行新生儿听觉训练

428.给新生儿听音乐的好处

429.哪种音乐适合新生儿听

430.怎样逗引新生儿发音

431.笑——母婴情感的连接

432.为什么新生儿需要刺激

433.怎样为新生儿提供适宜的刺激

434.为宝宝准备悬挂玩具

435.宝宝智力的第1次飞跃

436.如何对宝宝进行智力训练

437.怎样建立新生儿的心理依附

438.新生儿认知能力的训练

439.新生儿的生活自理能力训练

440.“快乐体操”宝宝快乐成长

<<月子护理与新生儿保健>>

章节摘录

产后护理伺候产妇坐月子分娩后的护理43.产后阴道出血该如何护理产后大约1小时后，产妇会出很多血，这是子宫里未排净的余血、黏液和其他组织。

血量会逐渐减少，刚开始是暗红色的，然后会变成粉红色，最后会变成褐色。

产后出血会持续6周左右。

对策：准备一些一次性短裤（可用男用式）和产妇用卫生巾，每天定时更换，保持洁净。

44.产后恢复“方便”有讲究如何让刚生完宝宝的妈妈平安度过产褥期、如何保持产后健康成为产妇及其家人比较关心的话题。

产褥期有一些事项需要特别注意：1.产后忌用内置棉条产后2~6周内会有阴道出血，也就是我们常说的恶露。

起初鲜红分泌物很多，过几天就会减少，并逐渐变为褐色。

这种分泌物一般持续到产后第1次月经来潮。

产妇要使用卫生护垫吸收流出的分泌物并注意清洗外阴，不要用内置棉条，以免引起感染。

2.大小便有讲究分娩后，产妇想大便时应立即去排便，不要忍着，也不要太用力。

排便时，用1块清洁的卫生垫敷压在有缝线的部位。

产后第1天排出小便较多是正常的，起初排尿时会感到伤口疼痛，如果局部有缝线，应用温热的水做局部冲洗，在尿液排出时皮肤就不会有刺痛感了。

3.早期活动有利康复早期下床活动对产妇非常有利，正常分娩的产妇一般卧床休息6~8小时后即可坐起。

起床动作不要过猛，分娩第2天就可以下床活动。

如果产妇有合并症或剖宫产，可推迟几天下床。

早期活动有利于恶露的排出及子宫的恢复，减少产褥病；长期卧床可使子宫体积较大而易发生子宫后移位。

另外，由于产褥期间盆底组织尚未完全恢复，因此应避免从事重体力劳动，以防止子宫脱垂。

45.产妇可以进行的自我护理产妇在产后可以通过自我护理使自己的身体快些恢复。

1.按摩子宫目的是帮助子宫的复原及恶露排出，亦可预防因收缩不良而引起产后出血。

方法：先找出子宫的置置。

正常分娩的产妇可以轻易在肚脐下触摸到一个硬块，即子宫。

当子宫变软时，用手掌稍施力量于子宫位置环行按摩，使子宫硬起，表示收缩良好；当子宫收缩疼痛厉害时则暂时停止按摩，可俯卧姿势以减轻疼痛，若仍疼痛不舒服，影响休息及睡眠，可通知护理人员。

2.观察恶露恶露是指由子宫排出的分泌物，产后1~3天，量多、颜色较红，以后颜色变淡，量少。

10天后呈淡黄色，一般在4~6周会完全消失；若恶露有大血块、恶臭或鲜血流出等异常现象，应立即通知医护人员。

3.小便由于会阴伤口疼痛及生产时膀胱和尿道受损及压迫，可能在产后有解小便或解不干净的感觉，产妇应于产后2小时开始解小便，若解小便不通畅，请通知护理人员协助。

4.大便产后由于腹压消失、饮食中缺少纤维素、卧床等原因可使肠蠕动减弱，排空时间延长，会阴切口的疼痛使得产妇不愿意做排便的动作，产褥期出汗多等原因均易导致便秘。

故产妇在产褥期应以易消化的半流质食物为王，特别注意多吃含纤维素多的新鲜水果和蔬菜，适当下床活动，并养成每日按时排便的良好习惯。

必要时可以进食蜂蜜、香蕉等，以促进肠蠕动；开塞露也可以帮助排便。

5.母乳喂养母乳是婴儿的理想食品，其所含的各种营养物质最适合婴儿消化吸收，因此世界卫生组织建议产后6个月内应实施纯母乳喂养。

来奶需要几天时间，母亲一定要耐心等待；护理人员应富有高度责任心和爱心，多给她们鼓励和支持，并尽早地向产妇讲解早期母乳喂养的一些常见问题，消除她们的紧张心理，使母乳喂养有一个良好开端。

<<月子护理与新生儿保健>>

6.活动 产妇第1次下床可能因姿势性低血压、贫血或空腹造成血糖下降而头晕，最好家属或护理人员协助及陪伴。

下床动作要慢，先坐于床边，无头晕再下床。

剖宫产手术后24小时宜下床活动，这样可以帮助肠蠕动，减轻腹胀及预防血管栓塞，下床时可以使用腹带或用手支托伤口，以减轻伤口疼痛。

7.情绪调整 由于产妇对于宝宝不了解，因此会产生无助的感觉，如果喂奶、换尿片等缺少了家人和医护人员的安慰、帮助，产妇易极度紧张，感到孤立无援，再加上严重睡眠不足，这些都会影响产妇产后的情绪，情况严重的会在产褥期内出现抑郁症状。

46.产后多久可以活动一个正常顺产的产妇为了促使身体早日复原，于产后8~12小时就可以自己到厕所大小便，并在室内行走活动，但应以不疲劳为度。

产妇下地活动，有助于产妇身心的恢复，减轻疲劳；下地活动可预防子宫后倾、感染；有利于子宫的复旧和恶露的排出，增进肠管功能的恢复和肠蠕动，帮助消化，减少便秘并能促进盆底肌肉及筋膜、韧带的功能恢复。

剖宫产无合并症者产后第2天可以试着在室内行走，剖宫产的产妇早期下地活动还能预防肠粘连，但活动必须以不引起疲劳为度。

产后1周，如果天气晴朗，可到户外活动。

在户外呼吸新鲜空气，晒太阳会使精神愉快，心情舒畅。

天气不好如刮风或下雨就不要出去了。

应该注意的是：不要着凉或过度疲劳，要量力而为，开始每天出屋1~2次，每次不超过半小时，以后再逐渐增多。

47.产后要早下床活动生产时，产妇付出很多体力劳动，会感到十分疲劳，的确需要很好休息，但长期卧床休息不活动也有许多坏处，因此一般情况下，产妇如果没有特殊情况，阴道分娩或剖宫产后24小时就可起床下地活动了。

开始可下地如厕，在床旁轻微活动，如感觉体力较差，可由护士或家属协助下床活动，以后可逐渐增加活动量，甚至可做产后运动来促进恢复，及早下床活动有以下好处：1.促进宫内积血排出，减少感染的发生；产后血流缓慢容易发生血栓形成，早下地活动可以促进血液循环、组织代谢，防止血栓形成，这对有心脏病及剖宫产的产妇尤为重要。

2.早下地活动，可促进肠蠕动，排气早，防止肠粘连，这对剖宫产的产妇是很重要的。

3.早活动有利防止便秘、尿潴留的发生；有利于体力恢复，增加食欲，促进母乳产生及产后的营养吸收。

产后“坐月子”并不是指要卧床休息1个月，而是适当休息和活动，这样产妇才能更好地恢复。

48.产后妇女可做的运动：呼吸运动。

仰卧，两臂放在后脑，深呼吸，使腹壁下陷，而将内脏牵向上方，然后将气呼出。

举腿运动。

仰卧，两臂伸直，平放在身边，左右腿轮流举高，与身体成一直角。

这可加强腹直肌的力量。

缩肛运动。

两膝分开，再用力合拢，同时用力收缩及放松肛门。

这方法可锻炼骨盆底肌内，预防肌肉松弛和尿失禁。

胸膝运动。

跪姿，两膝分开，胸与肩部放在床面，头侧向一边。

可在产后10~14天开始做。

目的是防止子宫后位。

49.进入产房需要注意哪些礼节之一：不说泄气话。

临产前，孕妇的情绪很容易受周围环境的影响，家属的喜怒和言谈直接影响产妇的情绪，甚至加重产妇心理负担，所以家属一定要克服急躁情绪。

沉稳的耐心的家属、能和医护人员友好沟通的家属才真正对产妇的自信心起到积极的推动作用。

<<月子护理与新生儿保健>>

礼节之二：尊重产妇。

待产室内要求环境安静、整洁，过多的陪护人员会影响产妇的休息，过高的期望也给产妇造成心理压力，而紧张的情绪是不利于生产的。

所以，如果有机会陪伴亲人分娩，一定要注意遵守待产室的规定，家属要与医护人员密切合作，努力为产妇创造一个温馨的待产环境。

礼节之三：关闭手机。

临产前，朋友、同事送来鼓励是礼貌和关怀，但不合时宜的电话会在关键时刻分散产妇注意力，同时也干扰其他产妇。

所以在进产房时请关掉手机或转到“震动”上，如需接听也要请家属帮忙，并尽量保持产房的肃静。

需要与外界联系时可以利用产房的固定电话。

一定要排除干扰，专注地配合产程进行。

礼节之四：信任医生。

临产的恐惧使产妇对周围事物产生强烈的抵触情绪，疼痛也使之情绪波动较大，会烦躁易怒，甚至不合作，所以产妇在学会自我控制的同时，要对医护人员和医院环境充分信任，只有这样才能调动情绪积极配合。

否则真有可能增加难产的概率！

礼节之五：尊重隐私。

初为人父的快乐往往让家属忘记周围，忽视了对他人隐私的尊重。

其实，家属应该意识到病房里还有其他产妇需要回避。

<<月子护理与新生儿保健>>

编辑推荐

《月子护理与新生儿保健》：妈妈舒心·宝宝开心·爸爸顺心·家人放心生一个健康的好宝宝

<<月子护理与新生儿保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>