

## 目录

一、 孕产期保健服务 .....	2
(一) 孕产期卫生指导 .....	2
1、 生育时间的选择。 .....	2
2、 孕产期合理营养（用药选择、避免接触有害物质）。 .....	2
3、 孕产期心理卫生。 .....	6
4、 孕妇自我监护知识（胎动计数、听胎心、称体重、测宫高）。 .....	8
5、 孕妇需及时就诊的危险症状（阴道流血、严重的头痛、严重的呕吐、高烧）。 .....	11
6、 分娩前准备和分娩配合。 .....	14
7、 母乳喂养。 .....	18
8、 新生儿护理及科学育儿知识。 .....	20
(二) 基本孕产期系统保健 .....	21
1、 孕期保健 .....	21
二、 新生儿保健 .....	24
(一) 新生儿访视的内容 .....	24
① 观察新生儿外观、全身检查是否有畸形、皮肤黄染、脐部情况。 .....	24
② 称体重 .....	25
③测体温 .....	25
(二) 新生儿生活习惯等方面 .....	26
1.居室环境 .....	26
2.衣服和尿布 .....	26
3.睡眠和睡姿 .....	26

4.哺乳和喂养 .....	27
5.预防感染 .....	28
6.皮肤护理 .....	28
7.五官护理 .....	28

## 一、孕产期保健服务

### （一）孕产期卫生指导

#### 1、生育时间的选择。

由于女性的最佳生育年龄在 23～30 岁之间为最佳时期，男性为 30～35 岁，因此，最佳生育组合是男性比女性大 7 岁左右。 父亲年龄大，智力相对成熟，遗传给下一代的“密码”更多些；母亲年纪轻，生命力旺盛，会给胎儿创造一个更良好的孕育环境，有利于胎儿发育生长。

#### 2、孕产期合理营养（用药选择、避免接触有害物质）。

##### 1.制作自己的清洁产品

- 使用安全有效的成分（如醋和小苏打）制作无毒清洁剂既简单又有趣，而且价格便宜。 在这里找到食谱。

事实：清洁产品中的某些化学物质与生育能力下降，出生缺陷，乳腺癌风险增加，哮喘和激素中断有关。

## 2.避免合成香料

- 寻找标有“无香味”的清洁剂，洗衣洗涤剂和个人护理产品警告：“无味”并不意味着不含香料！
- 停止使用空气清新剂。

事实：合成香料可以由数百种化学物质组成，所有这些化学物质都被消费者保密。常见的芳香化学品包括邻苯二甲酸盐（生殖和发育危害）和合成麝香（打破身体对其他有毒暴露的防御，与乳腺癌风险增加有关）。

## 3.为您的个人护理产品进行改造

- 阅读标签，避免使用对羟基苯甲酸酯，月桂基醚硫酸钠和羟苯甲酮等化学物质。

事实：个人护理产品中使用了 12,000 多种化学品 - 其中 89% 尚未经过安全审查。

## 4.去“无 BPA”

- 丢弃罐头食品，选择新鲜或冷冻的水果和蔬菜。
- 寻找用玻璃或衬里纸板包装而不是罐装的产品。
- 寻找标有“无 BPA”的塑料。
- 如果您不需要，请不要从 ATMS，杂货店等处收到纸质收据

事实：双酚 A（BPA）常见于罐衬里，塑料制品和涂布纸收据上。BPA 暴露与许多激素相关的健康影响有关，例如癌症风险增加，不育，肥胖和糖尿病。

## 5.留意三氯生

- 避免使用标签上列出的三氯生抗菌洗手液。
- 减少您对消毒产品的使用。

事实：三氯生 是一种在我们体内积聚的激素破坏剂，它存在于血液和母乳中。研究表明，它实际上没有更有效的去除细菌肥皂和水的细菌或预防疾病。

## 6.选择带有回收符号 # 4 和 # 5 的塑料

- 寻找塑料产品，这些符号表示不含 PVC 的塑料。
- 使用玻璃罐或碗来储存食物。
- 不用微波炉塑料。

事实：聚氯乙烯（PVC），被称为毒性塑料，存在于从玩具和炊具到浴帘的塑料制品中。

PVC 与激素破坏，生殖和发育危害以及其他严重的健康问题有关。

## 7.将化学品排除在外

- 在进入你的房子之前拿走你的鞋子，以避免带入外面街道的油和化学品。
- 使用门垫来抓住门上的污垢。
- 用微纤维布或湿布擦拭并定期吸尘（如果可以的话，用 HEPA 过滤器真空吸尘器）。
- 不要使用杀虫剂来杀死家中的虫子或啮齿动物

- 不要在宠物身上使用化学蚤颜色，蘸料或浴缸

事实：鞋子可以跟踪有毒化学品，如草坪农药，车道上的煤焦油等。灰尘携带有害化学物质，从家具，电子产品和其他家用产品中脱落。

## 8.关闭不粘炊具上的热量

- 使用 Teflon 或不粘锅时，请将炉子保持在中等或低于中等热量。
- 尽可能选择铸铁或不锈钢锅进行烹饪。

事实：Teflon 在加热到 450 度时会释放全氟辛酸（PFOA）。PFOA 与发育危害和癌症有关。

## 9.避免接触油漆。

- 让你的伴侣或朋友画苗圃
- 让他们使用低 VOC 或无 VOC 涂料（HomeDepot, Lowes 和 Ace Hardware 有很多种）。

事实：油漆中可能含有与癌症和呼吸道刺激有关的挥发性有机化合物（或挥发性有机化合物）。虽然我确信你很想帮助你的伴侣涂抹苗圃 - 不要！ - 即使你使用低 VOC 或不含 VOC 涂料，它们仍然可能含有其他关注的化学物质，如颜料中的重金属或防腐剂霉菌生长。

## 10.尽可能尝试吃有机食品。

- 查看环境工作组的农药中的农药指南，找到农药含量低的蔬菜和水果（毕竟，并非所有人都能负担得起购买有机农产品！）

事实：水果和蔬菜中含有与出生缺陷和生殖危害有关的有害农药。

## 11.避免在怀孕期间完成某些美容服务。

- 巴西爆胎（和其他头发拉直症状），染发剂和烫发等美容服务可以释放令人讨厌的化学物质。
- 查看 WVE 的沙龙成分列表以避免。确保您的造型师不使用含有这些成分的产品。

事实：一些头发和美甲沙龙治疗可能含有甲醛，甲苯，邻苯二甲酸盐等化学物质，这些化学物质与出生缺陷，生殖问题甚至癌症有关

## 3、孕产期心理卫生。

在怀孕期间和产后期间，10%至15%的女性将被诊断患有抑郁症。抑郁症开始的最可能时间是婴儿出生后的前几周。怀孕期间和怀孕后抑郁症的常见症状和体征包括：

- 在一天中的大部分时间和一周中的大多数日子里，感到情绪低落或悲惨
- 很多时候感到烦躁，生气或焦虑
- 哭闹增加，有时没有明显的原因
- 减少对您通常喜欢的事物的兴趣
- 无法入睡（即使宝宝正在睡觉）或睡得比平常多
- 食欲减退或过度进食
- 过度疲劳和疲倦

- 困难集中和健忘
- 对病态思想的关注或对多种事物的焦虑，例如你身上发生的不良事情，你的怀孕，你的宝宝或你的伴侣
- 感觉与宝宝脱节，宝宝不是你的宝宝，或者宝宝与宝宝没有联系
- 过度的内疚和/或失败的感觉，你是一个‘坏母亲’
- 伤害自己的想法
- 如果你（和你的宝宝）已经死了，那么对你和你的宝宝来说会更好的想法，导致自杀的念头。

## 是什么导致抑郁？

有很多事情可以促成或使你容易患抑郁症，包括：

- 抑郁或焦虑的历史有抑郁或焦虑的家庭成员
- 怀孕期间的压力或是否是计划外的压力
- 你对母性的期望是不现实的，你无法满足他们
- 创伤或复杂的出生
- 关系/婚姻困难
- 缺乏社会支持
- 你的宝宝生病或不安。

如果您在怀孕期间患有抑郁症或焦虑症，则更容易出现产后抑郁症。在怀孕期间获得专业帮助和治疗非常重要，而不是在宝宝到来之前离开。

## 4、孕妇自我监护知识（胎动计数、听胎心、称体重、测宫高）。

### ● 测体重

每次产前检查都要求孕妇测量体重，你知道这是为什么？因为孕妇体重变化可以反映孕妇及胎儿生长发育正常与否。

妊娠 13 周前体重大多无明显改变，平均增加 1 000g 左右；

妊娠 13 周后每周体重平均增加 350g；

妊娠 20 周后每周体重约增加 500g，至足月妊娠时体重平均约增加 12.5kg。

倘若，孕妇的体重增加太多或太少，甚至停止增重，常常是妊娠异常的表现，应引起高度重视。

### ● 量宫高

妊娠图由纵坐标和横坐标构成，纵坐标上的刻度代表子宫底高度的 cm 数，横坐标上的刻度代表孕周。图中有三条自左下走向右上的伴行曲线，最下面的一条曲线是胎儿低体重曲线，中间的曲线称为胎儿正常体重曲线，最上面的曲线是胎儿高体重曲线。

#### 如何在家测量宫高？

绘制妊娠图只需准备一张妊娠图表及一条有 cm 刻度的软皮尺。每次测量前，孕妇应解去小便，使膀胱空虚，以保证测量的准确性。测量可由丈夫进行。测量时，孕妇取仰卧位，褪下裤子，暴露腹部。检



查者用软皮尺紧贴腹壁，测量自耻骨联合上缘中点至子宫底的长度，将所测得的 cm 数绘在本次孕周的纵坐标上。通过每周一次的坐标点的连线，就可动态地观察胎儿在子宫内的生长发育情况。

### 宫高能看出哪些胎儿发育情况？

- 1、胎儿的宫高曲线呈正常体重曲线走势，提示胎儿发育正常。
- 2、宫高曲线走势接近甚至低于图表上的低体重曲线，提示宫内胎儿生长发育不良、体重较低。
- 3、胎儿的宫高曲线的走势接近甚至超过高体重曲线，这多见于巨大儿和多胎妊娠，有时也可见于头盆不称、前置胎盘、羊水过多、胎儿脑积水等。

## ● 数胎动

胎动通常在妊娠 18~20 周开始出现，胎儿通过胎动向准妈妈问候，同时也向准妈妈报告自己在子宫内安全与否，所以，准妈妈们千万不要小看这来自子宫内胎儿发出的信息。

妊娠 7~8 个月时，胎动较频繁，到妊娠 9 个月后，胎动稍有减少；一天之中，胎动次数也不相同，通常早上较少，以后逐渐增多，晚上最多，每小时可达 10 次左右；

正常情况下，每小时为 3~5 次。将每天 3 次胎动计数之和乘以 4，即为 12 小时胎动数的总和，正常情况下应为 30~40 次；

倘若，胎动计数 1 小时少于 3 次，或 12 小时胎动总和少于 20 次，这就是胎儿向准妈妈发出的 SOS 信号，向准妈妈报告自己在子宫内发生了缺氧险情，请求救援。这时准妈妈应立即赴医院急诊，千万别延误。

## ● 听胎心

用胎心仪可以在胎儿 14 周或者 16 周的时候听到像马蹄声一样的心跳，有些医院可能采用一般的听诊器，这样的话，就要到 17-18 周才能追踪到胎儿的心跳声了。

用胎心仪听胎心，每天早、晚各听一次，每次一分钟。若发现胎心率 $>160$  次/分，或 $<120$  次/分，或胎心音不规律时，再重复听 2 分钟，如仍未改善，提示胎儿在子宫内出现了险情，应立即去医院急诊。

## ● 自我感觉

妊娠后期，除感到容易疲劳或午后腰骶部酸胀等不适外，一般不应有其他不舒服感觉。

- ✓ 若发生阴道流水，常常是胎膜早破所致
- ✓ 若出现阴道出血，应高度警惕前置胎盘等导致产前出血的疾病
- ✓ 若出现瘙痒、黄疸等症状，应警惕妊娠期肝内胆汁淤积症或妊娠合并肝炎等疾病
- ✓ 若出现头晕、头痛、心慌、气急、水肿等情况，应警惕妊娠合并贫血、心脏病或妊娠高血压综合征等疾病的可能

不论出现哪种情况，都应及时去医院就诊，因为这些现象不但对孕妇本人，而且对胎儿的发育和安全都是至关重要的。

## 5、孕妇需及时就诊的危险症状（阴道流血、严重的头痛、严重的呕吐、高烧）。

- 症状一：剧烈呕吐

大多数孕妇在孕早期都会发生晨吐现象，如果晨吐频繁以致于不能喝水、无法排尿，就易导致身体严重脱水，对孕妇和胎儿都会造成伤害。如果患上“妊娠剧吐”，孕妇就会在整个孕期持续呕吐，影响胎儿的正常发育。

提示：如果连续两天吃不进东西，或者怀疑自己是食物中毒了，或者呕吐的同时还伴有高烧，一定要立即就医。

- 症状二：阴道出血

虽然阴道出血属于认知度较高的危险信号，但还是应引起孕妇高度警惕，在任何时候，一旦出现阴道出血现象，都应立即去医院检查；如果在妊娠中期或晚期出现阴道出血，很可能说明胎盘有撕裂现象，或者是发生了其他问题，需要通过超声波检查来确诊。

提示：事实上，多数的孕期出血现象，只要出血量不是很大，很可能并不意味着流产的先兆。所以，当出现阴道出血，先不要紧张，而是应立即去医院检查。

- 症状三：下腹剧痛

如果准妈妈在怀孕 12 周时，下腹部一侧突然出现剧烈的束缚感，应立

即去医院检查，并详细告诉医生自己的感受，通过检查以排除宫外孕的可能。

提示：如果孕妇在孕中期或孕晚期出现下腹疼痛，也应及时去医院诊治，因为这可能是一般的宫缩反应，也可能是阑尾炎发作的症状。

- 症状四：严重头疼

如果仅仅是在孕早期出现严重头疼，或者经常性地出现偏头痛，准妈妈不必过于紧张，出现这种情况一般不会有碍。同样，很多准妈妈在孕期脚踝会出现一些肿胀，这有可能是身体中留存的液体作用的结果。但是如果孕妇在孕中期或孕晚期突然出现剧烈头痛，或者手和脸没有原因地出现肿胀且不能消退，需要立即去医院，以确诊是否是“妊娠子痫”（妊娠期合并高血压）的先兆。

提示：通常“妊娠子痫”还有个信号，就是突然感到视线模糊，如果出现这种现象，应尽快去医院诊治。

- 症状五：下体流液

如果孕妇在孕晚期下体流出很多液体，很可能就是分娩的先兆。一旦孕妇出现破水，应立即让她平躺下来，并立即送往医院。如果在孕 38 周之前，孕妇下体突然发生液体喷出现象，很可能是羊膜破裂的症状，应立即去医院，出现这种情况很可能说明胎儿要早产了。

提示：孕妇如果发生下体流出液体现象，不必过于紧张，有时，如果胎儿在子宫里活动较为活跃，也有可能会挤压膀胱，导致准妈妈发生尿液流出现象。

#### ● 症状六：异常宫缩

从怀孕开始，子宫就会自然出现零星且不规则的收缩；这种宫缩通常强度较弱，孕妇一般不会感到疼痛及造成子宫颈变化。但是如果在怀孕 24~37 周时，孕妇突然发生持续的子宫收缩，频率在每 20 分钟 4 次以上，或一小时 8 次以上，这常常是早产的信号之一。

提示：如果此时立即卧床休息却没有任何好转，而且腹部疼痛更加厉害，并出现腹股沟疼痛甚至出现持续性下背酸痛；或伴有出血，也应立即去医院检查。

#### ● 症状七：胎动减少

如果准妈妈在一小时内感觉宝宝没有像平时动得那么多，可以先试着喝一杯果汁。因为果汁里的糖分会使胎儿血糖升高，使他更活跃，此时准妈妈应左侧卧半小时。如果这期间的胎动仍然不到 3~4 次，最好把这种情况记录下来，例如怎么会发生的，当天的饮食情况，做过什么，心情如何等。如果连续出现类似情况，在做好记录的同时，应及时去医院进行详细检查。

## 6、分娩前准备和分娩配合。

### 生孩子前要准备什么

#### 1、妈妈用品

（1）除了基本的洗漱用具，准妈妈重点是备毛巾（擦脸、身体和下身，擦洗乳房以及相应配套的脸盆），所有毛巾不能混用。

（2）前扣式睡衣两套（便于哺乳），睡衣的厚度应随着季节变换适当选择。

（3）孕妇一次性内裤（脏了后直接扔掉）。

（4）一双软和的千层底布鞋或拖鞋，秋冬季节要选择能够包裹脚部、保暖性好的棉拖。

（5）一次性臀垫 20 张（手术会插导尿管，臀垫防止恶露渗下，避免经常清洗床单；且清洗外阴也会用到）；

（6）产妇专用卫生巾（一般导尿管撤后，恶露还在继续，需要准备卫生巾），产妇专用卫生巾一般分为大中\*\*\*个型号。提醒一下，型号与产妇体型无关，是分别应对恶露的三个不同时期；

（7）溢乳垫 10 对或者 4 张小毛巾（分娩完成后，一般三天左右就会分泌初乳，用溢乳垫或小毛巾隔着，就不会弄脏衣服和床单）。

（8）吸奶器（对于乳汁不通，伤口疼痛，宝宝吃奶不方便的妈妈特别有用）。

（9）吸管两根（术后两天，疼痛可能导致你无法坐立喝汤）。

（10）产后塑身衣（产科医生指出产后胎儿娩出，母体器官需要一段时间

的护理才会恢复到产前的状态。产后妈妈的皮肤松弛，腹部变大，腰部负担也加重，在重力作用下，内脏容易下垂。尽早使用束，缚衣 能够对腰腹曲线至下腹部起提升作用，不仅可以防止内脏下垂，还可以促进子宫收缩和骨盆回位，帮助体内机能慢慢恢复。而产后六个月内脂肪是流动的，是重塑体形的最佳时机，产后是否进行塑身的努力，对于产后体形恢复具有巨大影响。持续半年最有效）

## 2、宝宝用品

- （1）宝宝的毛巾（包括：餐巾、洗澡、洗面、洗屁股、洗完澡擦身用大毛巾）。
- （2）婴儿湿巾纸（宝宝大便、小便后清理用）。
- （3）纸尿片（初生装纸尿片要准备多一些）。
- （4）宝宝的当季衣服（至少三套）。
- （5）纱布（用于洗脸，新生婴儿的皮肤是很嫩的，柔软的纱布会更舒适）。
- （6）口水兜（多准备几张，使宝宝随时保持温暖的感觉）。
- （7）婴儿包被两张（一张备用）。
- （8）小勺子，小碗（建议前几天用小勺子喂孩子喝水吃奶，防止宝宝因为使用奶瓶而 拒绝吸吮母乳）。

## 分娩过程中的禁忌

### 1、不要高声喊叫

发出声音本身没有什么不好的，但是如果持续地高声喊叫，就会打乱缓解阵痛的呼吸节奏，声音低一点是没问题的。不要从一开始就过分关注阵痛。开始后会持续很长时间，所以 注意力不要从一开始就过分集中，不要详细地记录什么，这会让你感觉紧张、疲劳，而这些 首先会影响到交感神经，阵痛就越难度过。

## 2、不要闭眼睛

如果闭起眼睛能够让自己听到身体内部的声音，更集中注意力分娩的话就可以这么做。但如果闭上眼睛让你感到头晕那还是睁开眼睛更好。

## 3、阵痛来临的时候不要过分用力

如果肩膀等部位过分用力，体力消耗会很快，特别是过分用力收紧臀部很可能把正在下降的胎儿再挤回去，所以阵痛时不要过分用力，阵痛过去赶快让自己松口气，释放一下紧绷着的身体。

## 4、不要让身体向后仰

后仰只会加剧宫缩痛。要克服宫缩痛蜷起身体来会更轻松。采用纠正胎位不正的胸膝卧位，趴在地板或是床上，胸部和膝盖着地，臀部翘起，重力就会向相反的方向起作用，疼痛就会减轻。

## 5、不要憋气

憋气时身体会不自觉地用力，这样会增强产痛的感觉，有时甚至会出现头晕的现象。为了能够正常地向胎儿源源不断地输送养分，请注意不要憋气。

## 6、不要采用容易排便的姿势

产痛增强后就尽量不要采取蹲厕所的姿势也不要坐在椅子上了。因为这种姿势在重力作用下，会让要排便的感觉有增无减。

## 7、分娩时脸部不要用力



向下半身用力，让自己有一种把胎儿挤出去的意识。用力时重要的是要感觉到腹部的压力，而脸、眼睛等的部位不要用力。身体不要向后倾斜。身体向后倾斜的话就会改变产道的弯曲角度，让胎儿更难通过。

#### 8、阵痛没来的时候不要用力

用力要配合阵痛的波动，否则是没有意义的。反复地用力只会消耗自己的体力，所以要注意阵痛一结束就立刻松口气，让全身放松。髋关节太硬的话可能会很痛苦。

### 分娩过程中吃什么？

分娩会消耗产妇大量的能量，因此在分娩过程中可以适当吃些食物补充能量，其中以高热量的巧克力和好消化的馒头、粥类比较适宜。也可以喝点如红牛这种能够提神补充能量的饮品。

第一产程当中，可以选择宫缩间隙比较长的时候，正常进食；宫缩时间间隔变得很短，并且宫缩强度已经大到疼得忍不住的时候，只能在两次阵痛的间隙进食。进入第二产程后，可以在阵痛的间隙一口两口的少量进食，但是在助产士或医生操作的时候不宜进食。第三产程一般不超过 30 分钟，通常不会让妈咪吃任何东西。

甜甜的高热量：巧克力、蛋糕、甜味的孕妇奶粉等高热量的食物都能为体力消耗提供充足的能量补充。这些食物含糖量较高，可以较快速度地供能，为产妇加油。

易消化的能量：粥、米汤、小馒头、面包片等易消化吸收的食物，由于吃起来还比较方便，如果有食欲的话，在阵痛的间隙也可以适量地吃一点。可以相对持续地提供能量。

可以喝的力量：鸡精、红牛、氨基酸饮料及参汤之类的食物，有一定的提神助力的作用，对于较长时间挣扎后，筋疲力尽的产妇，是能提供即时的精力补充的。一般能在 20 分钟后 到半小时左右开始显现效果。

## 7、母乳喂养。

### 母乳喂养多久最好

世界卫生组织建议，在婴儿 6 个月前给予纯母乳喂养，6 个月到 2 岁或更长时间内，在继续母乳喂养的同时，要补充其他食物。

给宝宝断奶最好在 8 个月到 1 岁以后。如果宝宝在吃母乳的同时，添加了辅食，并且接受辅食情况良好，也可以推迟断奶。当然，坚持到自然离乳也是可以的。但是如果宝宝身体状况较差或生病时，尤其有过敏体质或肠道有问题的宝宝，建议妈妈哺乳至 1 岁以上，这样有利于宝宝身体恢复。

一般情况下，如果妈妈选择在 8 个月的时候给宝宝完全断奶，那么可以从 6 个月开始，逐渐减少哺乳次数，并以辅食等代替。另外还要注意断奶的季节，妈妈最好选择春秋两季，这时候气温不高不低，比较适合给宝宝断奶，宝宝也容易适应。

职场妈妈的母乳喂养时间：现在我国最新产假规定为 98 天，这意味着很多新妈妈在哺乳期内就得去上班。对于职场妈妈来说，哺乳宝宝到 1 岁左右是最好的。职场妈妈可以在上班前，用手或吸奶器将乳汁挤至消毒过的奶瓶中，然后存入冰箱。当宝宝肚子饿，需要吃奶的时候，家人就可以帮忙把母乳用热水慢慢温热，然后给宝宝吃。另外，冷藏过的母乳一旦加温后，即使没有喂食，也不能再冷藏，必须丢弃，不要舍不得。因为吃下这些反复加温的母乳，会对宝宝身体不好。

其实继续母乳喂养也是一种让职场妈妈和宝宝保持亲密关系的好方法，弥补妈妈没跟宝宝在一起的时光，所以职场妈妈要注意母乳喂养的时间，不要因为上班的关系就过早给宝宝断奶。

## 母乳喂养多久添加辅食

母乳喂养多久添加辅食?纯母乳喂养的妈妈，最好给宝宝母乳喂养到 6 个月后再开始添加辅食。因为母乳可以满足宝宝前 6 个月的全部营养。

辅食的添加要循序渐进，先从水(菜水，水果水)再到泥糊状（米糊、香蕉泥、白薯泥、土豆泥、南瓜泥、肝泥、鱼泥等），然后到稀粥、烂饭、煮烂的面条，慢慢过渡到正常的饭，大概要到 1 岁半左右。

## 母乳喂养多久加奶粉

有些妈妈很好奇，母乳喂养多久加奶粉才好?其实如果妈妈母乳充足，建议宝宝纯母乳喂养到 6 个月后，就可以逐步添加辅食，这时不用添加奶粉也可以的。但如果妈妈母乳不足，也可以给宝宝添加配方奶粉。

母乳不足的妈妈，需要部分补充配方奶粉喂养时，可以采用下面这两种方法：

方法 1：补授喂养。妈妈每次喂奶时，先给宝宝喂自己的母乳，有多少吃多少，然后再喂配方奶粉，补充宝宝不足部分。

方法 2：代授喂养。妈妈在喂奶时，采取母乳与配方奶粉交替喂养的方法，也就是说这一次完全用母乳喂宝宝，下一次完全用配方奶粉来代替。

## 8、新生儿护理及科学育儿知识。

新生儿的护理需要特别细致周到，护理新生儿初步要注意以下要点：

1.清理口腔：胎儿娩出时应迅速清除口咽部的粘液和羊水，以免误吸，引起吸入性肺炎，但不要擦洗口腔，因新生儿口腔粘膜薄嫩，易受损伤。如果出现“鹅口疮”——口腔粘膜出现点片状的白膜，可轻轻涂擦制霉菌素药水。

2.保温：新生儿出生后应立即将其全身轻轻擦干，用洁净温暖的棉毯包裹。室温不能低于 23℃。新生儿体温应保持在 36～37℃。生后第一天每 4 小时测一次体温，体温稳定在 36.5℃左右时，可改为每 6～12 小时测一次。若体温低于 36℃或高于 38℃时，应查找原因，进行处理。

3.滴眼：初生后即用 0.5%新霉素或 0.25%氯霉素滴眼，以防新生儿眼炎。眼睛分泌物多时，可用生理盐水或 2%硼酸棉球拭净后再滴眼药。

4.体位：除妈妈抱起喂奶外，新生儿整日卧床休息。应保证有足够睡眠时间，每日在 20 小时以上。最好采取侧卧位，尤其喂奶后应向右侧卧，平时采取左侧卧。经常变换体位，可防止睡偏头。仰卧不安全，此种体位，如漾奶时，可引起窒息。可不必枕枕头，如枕时枕头的高度应大致同肩宽，更不能用硬枕头来矫正头形。

5.注意居住环境：居住环境要特别注意两个因素：第一是通风因素。新生儿的居住环境要求有适当的通风气流，同时要避免传统房屋坐南朝北格局的穿堂风；第二是噪音因素。高分贝、刺耳噪音要注意隔离，以免对宝宝的听觉器官造成伤害。

6.注意冷热护理：因为新生儿体温调节机能差，因此，冬天要保暖，夏天要防暑降温，平时要根据气温的变化及时增减衣服。

7.注意皮肤护理：新生儿皮肤娇嫩，容易损伤，因而接触动作要轻柔，衣着要宽松，质地要柔软，不宜钉扣子或用别针。要用温水擦洗皮肤皱折处，每次大小便后清洗，并用毛巾擦干。

8.注意脐带护理：在新脐带未脱落时，每天用 0.5%聚乙烯醇醚络碘溶液擦洗脐部一次，然后用消毒纱布盖上，不要放盆内洗澡。脐带脱落后，可以不用纱布，但必须保持脐部干燥清洁。发现脐部有红或有脓性分泌物，则应进行消炎处理。

9.要保证充足睡眠：经常变换新生儿的睡姿，以防止头颅变形。

10.处理特殊生理现象：如所谓的新生儿“马牙”、女婴出生后数天内阴道有粘液或血性分泌物，红尿、乳房肿大、红斑、色素斑以及生理性黄疸(出生后 2-3 天出现)等，这些过几天后就会自然消失，不必特殊处理。如果时间较长或有其它不良反映

## (二) 基本孕产期系统保健

### 1、孕期保健

#### (1) 孕早期保健——指孕 12 周内

1、避免不良因素对胚胎的影响：

不到拥挤的公共场所，避免病毒感染

不接触猫狗，不吃未经煮熟的鱼、肉类

避免接触放射线、有毒有害物质

慎用药物，不抽烟、不喝酒

2、少食多餐，吃一些清淡富有营养的食品。呕吐后仍有坚持进食。

3、注意休息，避免重体力劳动。切忌性生活，以免发生流产。

4、出现发热、阴道见红、剧烈呕吐、腹痛等异常情况，应马上到医院检查。

若有下列情况，请立即到产前检查医院进行产前咨询。

年龄 $\geq 35$ 岁

✓ 不良生育史

✓ 遗传病家族史

✓ 有严重内外科疾病史

## (2) 孕中期保健——指孕 13—28 周

1、产前检查，每周 1 次，并参加孕妇学校学习。

2、保持情绪平静，精神愉快。

3、衣着宽大舒适；乳房要用宽松的乳罩托起；穿坡跟鞋和注意个人卫生。

4、注意补充营养，保证各种营养素的摄入。

5、预防贫血，从孕 20 周起每天服用铁剂。

6、适当户外活动，开始做孕妇体操，和丈夫一起对宝宝开始胎教

7、营养：合理均衡的营养是维护孕妇健康和胎儿生长发育的物质基础，但摄入过多，会造成胎儿过大，引起分娩困难。每日膳食中应注意粗细粮搭配、荤素菜搭配，要做到早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少。

8、胎教

## 9、孕妇体操

### (3) 孕晚期保健——指孕 28—40 周

- 1、产前检查：28--36 周每两星期 1 次，36 周后每周 1 次。如发现异常情况，应随时去医院检查。
- 2、坐立要注意姿势，背要直，腰部收紧。提取东西时，不可弯腰，应压膝取物。
- 3、要有充足的睡眠，每天 8--9 小时，采用左侧卧位，以增加子宫、胎盘的血流量，有利于胎儿生长发育。起床时，先侧身，再用手帮助用力支起上身。
- 4、注意个人卫生，勤换衣裤，勤洗澡，避免盆浴。
- 5、禁忌性生活，以免发生早产和感染。
- 6、每天定时测好胎动。

如有下列症状，请立即去医院检查。

- ✓ 不能消除的严重头痛
- ✓ 出现视力模糊
- ✓ 严重而持续的胃痛
- ✓ 阴道出血
- ✓ 严重、频繁的呕吐
- ✓ 体温 38℃ 以上
- ✓ 胎动减少或消失

胎动的计数：

胎动是胎儿在母体内安危的重要标志，孕 30 周开始白天晚上 6--10 点之间数胎动 1 小时，每小时胎动次数 $\geq 3$  次为正常

若每小时胎动次数 $< 3$  次或胎动数比平时减少一半，以及胎动突然频繁，应继续再数 1 小时。如仍未好转，应送去医院。"妊娠不是病、妊娠要防病"，为了保障母婴安全，请主动配合医生，做好孕期保健。

## 二、新生儿保健

### （一）新生儿访视的内容

#### ① 观察新生儿外观、全身检查是否有畸形、皮肤黄染、脐部情况。

1) 一般状况：精神状态，面色，吸吮，哭声。

(2) 皮肤黏膜：有无黄染、紫绀或苍白（口唇、指趾甲床）、皮疹、出血点、糜烂、脓疱、硬肿、水肿。

(3) 头颈部：前囟大小及张力，颅缝，有无血肿，头颈部有无包块。

(4) 眼：外观有无异常，结膜有无充血和分泌物，巩膜有无黄染，检查光刺激反应。

(5) 耳：外观有无畸形，外耳道是否有异常分泌物，外耳廓是否有湿疹。

(6) 鼻：外观有无畸形，呼吸是否通畅，有无鼻翼扇动。

(7) 口腔：有无唇腭裂，口腔黏膜有无异常。



- (8) 胸部：外观有无畸形，有无呼吸困难和胸凹陷，计数 1 分钟呼吸次数和心率；心脏听诊有无杂音，肺部呼吸音是否对称、有无异常。
- (9) 腹部：腹部有无膨隆、包块，肝脾有无肿大。重点观察脐带是否脱落、脐部有无红肿、渗出。
- (10) 外生殖器及肛门：有无畸形，检查男孩睾丸位置、大小，有无阴囊水肿、包块。
- (11) 脊柱四肢：有无畸形，臀部、腹股沟和双下肢皮纹是否对称，双下肢是否等长等粗。
- (12) 神经系统：四肢活动度、对称性、肌张力和原始反射。

## ② 称体重

- 1) 测量前准备：每次测量体重前需校正体重计零点。新生儿需排空大小便，脱去外衣、袜子、尿布，仅穿单衣裤，冬季注意保持室内温暖。
- 2) 测量方法：称重时新生儿取卧位，新生儿不能接触其它物体。使用杠杆式体重计称重时，放置的砝码应接近新生儿体重，并迅速调整游锤，使杠杆呈正中水平，将砝码及游锤所示读数相加；使用电子体重计称重时，待数据稳定后读数。记录时需除去衣服重量。体重记录以千克（kg）为单位，至小数点后 2 位。

## ③ 测体温

- 1) 测量前准备：在测量体温之前，体温表水银柱在 35 摄氏度（℃）以下。
- 2) 测量方法：用腋表测量，保持 5 分钟后读数。

## (二) 新生儿生活习惯等方面

### 1.居室环境

新生儿对外界温差的变化有些不适应，适宜的室内温度应保持在 25℃ ~ 28℃，盛夏要适当降温，而冬天则需要保暖，但均应注意通风时最好有取暖器在身旁。

而室内的光线不能太暗或太亮，有些家长认为新生儿感光较弱，害怕刺激眼睛，常常喜欢挂上厚重的窗帘，其实这是不宜的，应让宝宝在自然的室内光线里学会适应，而避免阳光直射眼部。

### 2.衣服和尿布

新生儿的内衣(包括尿布)应以柔软且易于吸水的棉织品为主，最好不要用化纤或印染织品；衣服的颜色宜浅淡，便于发现污物，并防止染料对新生儿皮肤的刺激；衣服尽量宽松，不妨碍肢体活动且易穿易脱；由于新生儿头部散热较大，气候寒冷或室温较低时应该戴小帽子，同样要柔软舒适。

尿布用柔软吸水性好的棉织品，做到勤洗勤换，通常白天要换 4 次以上，晚上应换 2 次以上，每次更换时均应清洗小屁股，并外涂适量护肤油剂；尿不湿则选择质量较好且透气性能好的，在家里时尽量用尿片，出门或睡觉时则用“尿不湿”；注意尿片或尿不湿包裹不宜太紧，以便四肢自由伸展。

### 3.睡眠和睡姿

睡姿影响呼吸，且新生儿头颅比较软，良好的睡姿有利于头颅的发育。建议有个舒适、厚度为 1 ~ 2 公分的小枕头，中间稍微下陷，两头微起。

最好的睡姿是仰卧或侧卧，以避免压迫胸肺部，建议在喂养后多采取侧睡，以免溢奶或呛咳造成窒息；在采取仰卧位时，应当经常变换体位；足月儿因活动力较强，

出生头几天可以适当采取俯卧，以利呼吸道分泌物流出，防止呕吐物倒流入气管，但俯卧必须拿去枕头，头侧向一面，此时要有家长在一旁监护。

新生儿通常每天要睡 18~20 个小时，但未满月的宝宝不宜长时间睡眠，家长应该每隔 2~3 个小时弄醒一次，以方便喂养。

## 4.哺乳和喂养

新生儿喂养是门很大的学问。专家的观点是出生后母乳喂养越早越好，一般为出生后半小时左右。如果妈妈暂时没有分泌乳汁，也要尽量让新生儿吮吸乳头，以促进乳汁分泌，并增进母婴的感情利于母体因分娩造成的产后伤口的愈合。

母乳喂养时应采取“竖抱位”即头部略抬起，这是最理想、最符合自然规律的喂奶方式。在这种姿势下新生儿和父母亲相对而视，还可增加相互间的亲密感；母乳喂养前应先洗手并将乳头清洗干净，母亲如有呼吸道疾病喂养时应戴口罩，如乳房上皮肤有破裂或炎症，应咨询医生后根据具体情况决定是否继续哺乳。

哺乳的时候最好是一边乳房吸空喂饱后下一次再换另一边乳房，以防残奶淤积在乳房内，如一边乳房一次喂饱后仍有多余的乳汁，则最好将其挤掉，以促进乳房的正常泌乳并避免乳汁淤积或继发感染。

人工喂养尽量不要直接喂服新鲜奶，因为其中所含的蛋白质等营养成分不适合新生儿；混合喂养(母乳喂养和代乳品喂养相结合)时，应先以母乳喂养为主。

人工喂养时奶嘴洞大小应适中并注意温度，奶嘴喂奶时尽量不要让宝宝吸进空气，以免吐奶，而喂完之后可轻拍宝宝背部，以免积气。此外要对奶瓶、奶嘴严格煮沸消毒。

喂养不需太讲究定时，一般情况下 3 小时左右喂一次，每次以吃饱吃好为原则：即宝宝吃奶后不哭不吵，且体重正常增长。

## 5.预防感染

护理新生儿时，要注意卫生，在每次护理前均应洗手，以防手上沾污的细菌带到新生儿细嫩的皮肤上面发生感染，如护理人员患有传染性疾病或带菌者则不能接触新生儿，以防新生儿受染。如新生儿发生传染病时，必须严格隔离治疗，接触者隔离观察。产母休息室在哺乳时间应禁止探视，以减少新生儿受感染的机会。

## 6.皮肤护理

出生不久的新生儿，在脐带未脱落前，尽量不用盆浴，而采用干洗法为新生儿擦身。脐带脱落后，则可给予盆浴，宜用无刺激性的婴儿专用香皂，浴后要用干软的毛巾将身上的水吸干，并可在皮肤皱褶处涂少许香粉。每次换尿布后一定要用温热毛巾将臀部擦干净，有时因尿液刺激使臀部皮肤发红，这时可涂少许无菌植物油。寒冷季节臀红明显时，还可用电吹风在红臀局部吹烤，每日3~4次，每次5~10分钟(电吹风不可离皮肤太近，以防烫伤)。

## 7.五官护理

应注意面部及外耳道口、鼻孔等处的清洁，但勿挖外耳道及鼻腔。由于口腔粘膜细嫩、血管丰富，极易擦伤而引起感染，故不可经常用劲擦洗口腔