

# 目录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 孕产期保健服务 .....           | 1  |
| 孕产期卫生指导 .....           | 1  |
| 生育时间的选择 .....           | 1  |
| 孕产期合理营养 .....           | 3  |
| 孕妇自我监护知识 .....          | 10 |
| 孕妇需及时就诊的危险症状 .....      | 12 |
| 分娩前准备和分娩配合 .....        | 14 |
| 母乳喂养 .....              | 23 |
| 新生儿护理 .....             | 25 |
| 基本孕产期系统保健 .....         | 31 |
| 孕早期保健——指孕 12 周内 .....   | 31 |
| 孕中期保健——指孕 13—28 周 ..... | 33 |
| 孕晚期保健——指孕 28—40 周 ..... | 35 |
| 孕期保健指导 .....            | 37 |
| 产后产妇访视 .....            | 43 |
| 孕期用药 .....              | 44 |
| 孕期异常情况 .....            | 48 |
| 临产前先兆 .....             | 51 |
| 新生儿保健 .....             | 54 |
| 新生儿访视的内容 .....          | 54 |
| 新生儿生活习惯 .....           | 56 |

# 孕产期保健服务

## 孕产期卫生指导

### 生育时间的选择

从生理角度来讲，女性 20 岁左右生孩子最好：容易怀孕、生起来既快又顺利、产后恢复也快、出生缺陷也少。然而这个年纪的女性心理年龄往往不够成熟，很多方面条件也都不太合适。所以综合平衡下来，比较合适生孩子的年龄是 25-29 岁左右。

#### ① 20-24 岁生育能力最旺

此时是女性生育能力最旺盛的时期，该年龄段孕妇的孕期高血压患病率、妊娠糖尿病患病率、流产率都很低的。新生儿患唐氏综合征和其他染色体异常疾病的比例同样也很低。

**建议：**做好准妈妈心理准备，首选阴道分娩。

#### ② 25-29 岁生育时机最好

这个年龄女性不管身体、心理，还是物质基础都有保证。怀孕还能降低患乳腺癌和卵巢癌的几率。另外，若勤锻炼、合理饮食，将有助于顺产，而且产后也更易恢复身材。

**建议：**定期孕检，首选阴道分娩。

#### ③ 30-34 岁：新生儿畸形几率有所增加

受孕的机会减少，新生儿出现畸形的几率比前一阶段增加。一方面要加强孕检，另一方面，需控制血糖，平时饮食要适当摄入糖分。

**建议：**严格控制血糖。

#### ④ 35-39 岁生育能力下降

女性过了 35 岁，生育能力继续下降，到 38 岁后，急转直下，卵子老化，生育更加困难。患孕期高血压几率为年轻孕妇两倍左右；妊娠期糖尿病是年轻人群 2-3 倍；婴儿患唐氏综合征和其他染色体缺陷的几率大幅增加。

**建议：**最好剖腹产。

#### ⑤ 40-44 岁受孕几率大幅下降

接近更年期，月经周期会变短且不规律；子宫内膜可能会越来越薄，越来越不适合受精卵着床；阴道分泌物会变得流动性更差，更不易让精子进入，受孕几率大幅下降。高龄孕妇更容易患上高血压、糖尿病、心脏病、肾脏疾病等及各种妊娠并发症，胎儿畸形率也随之升高。

**建议：**羊水穿刺必须做，最好剖腹产。

#### ⑥ 45 岁以上：孕育宝宝的女性非常少

此时怀孕并非不可能，但只有 0.03% 的女性会选择在 45 岁以上生孩子。过了 45 岁，一旦想要孩子，就必须接受更加严格的检查，还要接受心血管方面的健康检查。

**建议：**需要做好充足准备，对孕妇进行悉心照料。

## 孕产期合理营养

### (一) 怀孕初期

#### 1. 多吃绿叶蔬菜，可获取宝宝神经发育有关的叶酸。

叶酸能帮助宝宝神经系统的发育与活化, 在怀孕期间孕妇若缺乏叶酸则可能引发自发性流产及胎儿神经管缺陷。孕期摄取足够的叶酸可以减少 50- 70% 胎儿的脑及脊髓的先天性神经管缺陷的发生。

孕妇饮食中叶酸摄取不足, 除了容易导致宝宝神经管缺陷, 孕妇本人则易发生疲倦、情绪低落、晕眩、贫血等症状。自怀孕初期一天即应增加摄取 200 ug(=0.2 mg) 的叶酸, 可以多吃富含叶酸的全谷类食品、绿叶蔬菜、肝、瘦肉、黄豆制品。

#### 2. 选用加碘盐及适量摄取含碘食物, 如海带、紫菜等海藻类食物, 有利于胎儿脑部发育。

妇女怀孕时, 若碘严重不足, 可能会影响胎儿脑部发育, 造成新生儿生长迟滞和神经发育不全, 甚至增加婴儿的死亡率。

建议孕妇应选择添加碘之碘盐取代一般盐, 并多吃含碘食物, 如海带、紫菜等海藻类食物, 额外补充身体所需的碘量, 但甲状腺病人应咨询相关医师意见。

#### 3. 适度日晒, 且多食用富含维生素 D 的食物, 如鱼类、鸡蛋、乳品、菇茸类(黑木耳、香菇)等。

4. 吃新鲜、卫生、当季在地的食物。
5. 全素食者需要补充富含维生素 B12 的食物，如紫菜、强化维生素 B12 的营养酵母等食物或服用维生素 B12 补充剂。

母亲维生素 B12 于缺乏或是不适当的状态下，可能会导致胎儿神经管缺陷。动物性食品是食物中维生素 B12 的主要食物来源，其中以肝脏、肉类等含量较丰富，一般植物性食品不含有维生素 B12。对于全素食者，应特别注意维生素 B12 的补充。

6. 避免食用含咖啡因食物，如：咖啡、茶及可乐等。
7. 绝对不可饮酒和抽烟！准爸爸也不要让妈妈与宝宝抽二手烟！
8. 不随便服药，看病时记得告诉医生“我怀孕了！”



## 9. 恶心与呕吐的发生

大约有一半的孕妇在怀孕初期会因激素分泌过量，刺激中枢神经系统使生理产生变化，或是因情绪因素，而引发轻微的恶心、呕吐及食欲不振。但有少数孕妇会有剧吐，

导致体内脱水、电解质失调及体重减轻等现象。恶心与呕吐的情形在怀孕三个月之后，通常会逐渐消失。

### 改善轻微孕吐的方法

- ① 通常在清晨较容易发生不适感，可在醒来起床前，先吃一些五谷杂粮类食物，如全麦饼干、全麦馒头等以改善孕吐，但切忌与水或液体一起吃。
- ② 液体及固体食品分开进食，液体尽量在两餐间饮用。
- ③ 吃不下时，可以少量多餐，尽量减少空腹的时间。
- ④ 尽量选择低脂肪及无刺激性的食物，少吃刺激性食物，如：辣椒、胡椒、咖哩...等。
- ⑤ 情况严重者，就该请教医生或营养师寻求改善，若饮食摄取不均衡时可考虑服用综合营养补充剂。
- ⑥ 妊娠性剧吐与潜伏精神压力有关，应检视心理因素。

## **(二) 怀孕中期**

随着宝宝成长及母体变化，妈妈的体重会上升。怀孕 4 个月起，建议每周增加 **0.5 公斤**，整个孕期体重约增加 **10-14 公斤**，每天需要比怀孕前多吃 300 大卡的热量。为了宝宝的健康，准妈妈需要：

**1. 多吃五谷杂粮类、蔬菜及水果，可得到各种维生素、矿物质及膳食纤维。**

**2. 一天喝 1.5 杯牛奶，或喝原味、低糖优酪乳，多吃高钙豆制品（如：传统豆腐、五香豆干）获取钙质。**

宝宝的骨骼发育时期，如果孕妇饮食中缺乏钙质，便会由母体的骨骼、牙齿中游离出钙质，供给宝宝成长所需。另外，怀孕期间因血液量增加不少，易使孕妇血压上升，而钙质与血压的恒定有关。因此要多摄取含有钙质的食物，如牛奶、小鱼干…等，才足以维持妈妈的健康及宝宝所需！孕产期心理卫生。

### (三) 怀孕晚期

加强铁质的摄取是一定要的！怀孕时，母体会因生理变化而增加血液体积，在分娩时也会大量失血而增加铁质的耗损。在宝宝方面，需在胎儿时期预先储存出生至 4 个月大前体内的铁质。而铁质是制造母体及胎儿血红素所需，因此建议所有孕哺妇女需要补充铁质。一般人膳食中每 1000 大卡热量约仅含 6 毫克铁，而孕产期需要量为每天 45 毫克 (10)，所以要由饮食中摄取足够的铁质，需要比较费心摄取含铁量高的食物。如果孕妇由饮食中摄取的铁质严重不足，可以在医师指示下，适时使用铁剂补充。怀孕初期补充铁剂可能会加重恶心的不适感，因此除非孕妇贫血，否则一般建议怀孕 7 月以后及哺乳期才补充。

#### 如何补充铁质？

1. 常吃富含铁质的海藻类（如：文蛤、章鱼等）、肝脏、红色肉类，但不超过每日建议份量。
2. 多吃深色蔬菜，如：苋菜、甜豌豆等。
3. 适量摄取富含 n-3 脂肪酸的鱼类，如：鲑鱼、鲭鱼等，有利于胎儿脑神经发育；部分大型鱼类（如：鲛、鲔及油鱼）体内蓄积之甲基汞比率较高，则减量摄取。
4. 富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、芭乐，可以与含铁的食物一同进食，帮助铁质吸收。



5. 请教医生，适时补充铁剂。
6. 钙及铁产生竞争吸收，因此钙质含量丰富的食物（如牛奶、豆制品）或补充剂，应该与铁剂的补充时间错开。另外，使用高铁高钙奶粉时，吸收率可能不如预期好。
7. 茶叶、咖啡中的单宁酸和咖啡因会阻碍铁的吸收，应避免与铁剂和含铁高的食物一同食用。

#### **（四）哺乳期**

母乳是宝宝最安全、卫生又营养的食物。绝大部分的妈妈，都有足够的乳汁哺喂自己的宝宝。母乳是最完美的婴儿食品，哺乳的妈妈每天要比怀孕前增加 500 大卡热量，才有足够的热量及营养维持妈妈和宝宝的健康！

#### **哺乳妈妈饮食守则**

1. 均衡摄取六大类食物对哺育母乳妈妈的健康是有帮助的。
2. 肚子饿就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意减重；低热量饮食（小于 1800 大卡）可能会影响乳汁分泌。

3. 适量的豆鱼蛋肉类，可以获得足够的蛋白质、钙质及铁质。
4. 多摄取蔬菜、水果，可以获取维生素、矿物质及膳食纤维，并预防便秘。
5. 多喝水分、汤汁或新鲜果汁等液体，以利生成足够的乳汁。
6. 如果宝宝躁动不安、不好睡，尽量避免喝含咖啡因的饮料，以降低对宝宝夜间睡眠干扰。

7. 放松心情多休息，依宝宝需求多多哺乳，是促进乳汁分泌的重要原则。
8. 适度日晒，且多食用富含维生素 D 的食物，如鱼类、鸡蛋、乳品、菇类类( 黑木耳、香菇) 等。

## 孕妇自我监护知识

### 1、胎动计数

到了孕晚期，准妈妈应该每天数胎动，每天早、中、晚各数 1 个小时胎动。

**怎么数胎动**：3 小时的胎动次数相加乘以 4，即为 12 小时胎动次数。

若 12 小时胎动次数大于 **12** 次，为正常；

若 12 小时胎动次数小于 **10** 次或超过 **40** 次，属于胎动异常；

必要时准妈妈要到医院进行胎心监测进行排查。

### 2、听胎心

现在很多准妈妈会买胎心仪，孕中晚期每天自己在家听听宝宝的胎心，这对于判断宝宝是否宫内缺氧是有一定参考价值的。

一般胎心在 **120-160** 属于正常，过少或过多都需要警惕，要及时去医院请医生详细检查后判断。

### 3、量宫高

在常规产检时，准妈妈都会要求先去测量宫高等数据，为了通过孕中期（每月 1 次），孕晚期（每 2 周 1 次）的产检数据，判断宝宝在子宫内的生长情况。

正常情况下，孕晚期也就是 28 周以后，每周宫高应增加 1 厘米左右。如果胎儿生长缓慢，持续两周不增长，则应该进一步检查。

## 孕妇需及时就诊的危险症状

### (一) 怀孕早期：妊娠 12 周以前

- 1.阴道出血：**少量或点状的阴道出血有可能是先兆流产或者宫外孕的表现，需要及时就诊，明确诊断。
- 2.下腹痛：**严重的下腹痛有可能和宫外孕发生腹腔内破裂流血有关系，需要立即就诊医生。
- 3.严重的呕吐：**如果呕吐非常严重无法进食和饮水，需要及时就诊。医生会给你做全身评估并开出止吐药，如果有严重脱水的现象甚至需要住院观察和补液。

### (二) 怀孕中期：妊娠 13-24 周

- 1.阴道出血：**阴道出血可能和晚期流产有关系，需要及时就诊。
- 2.阴道分泌物异常：**怀孕期间有阴道分泌物增加是正常的（激素的影响导致的），但是如果分泌物异常增多、有异味或者颜色和性状有改变，需要及时就诊。

### （三）怀孕晚期：怀孕 25-40 周

**头痛和肢体水肿：**如果头痛和肢体水肿非常严重，伴随头晕、呕吐、视觉模糊或者上腹疼痛，需要除外先兆子痫，需要及时就诊。每次产科随诊，也需要常规监测血压和尿常规。

**腹痛：**没有达到 37 周就出现的规律、疼痛性的子宫收缩或者变紧可能是先兆早产的征兆，如果疼痛持续不缓解，需要及时就诊。

**阴道出血：**37 周（足月）以后，阴道内血性分泌物有可能是“先露”，也就是宫颈粘液栓脱落、宫颈扩张的征兆。如果发生在 37 周以前，还伴随规律的腹痛症状，需要及时就诊除外早产可能。如果出血为鲜血，量类似月经出血，需要考虑前置胎盘或者胎盘早剥导致的出血，需要立即在最近的医院就诊。

**胎动减少：**胎动数目无法达到每天至少 10 次，需要产科医生评价胎儿的健康状况。

**胎膜早破：**忽然感觉有一股液体从阴道流出，或者内裤总是潮湿的，你需要警惕胎膜早破的可能，如果你不确定，请及时就诊，避免宫内感染和早产可能。

## 分娩前准备和分娩配合

分娩对足月孕产妇来说，是盼望已久的，但又无比担心的过程，临产后常精神紧张，焦虑不安。其实自然分娩是一个自然的、正常的、健康的生理过程，只要能放松心情，好好配合医生，通常准妈妈都能顺利娩出胎儿的。

### 分娩前准备

#### 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小三个型号。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,宝宝吃奶不方便妈妈特别有用)。

(9)吸管两根(术后两天,疼痛可能导致无法坐立吃药喝汤)。

## **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)。

### **3、证件**

父母双方身份证、户口本、结婚证、产检证明、准生证、献血证。

## 分娩配合

自然分娩产程通常被人为分为 3 部分，即 3 大产程。第一产程是指准妈妈出现规律宫缩宫口开始开大至宫口开全的时间，即宫颈扩张期；第二产程是指宫口开全至胎儿娩出时间即胎儿娩出期；第三产程是指胎儿娩出后至胎盘娩出时间，即胎盘娩出期。

## 第一产程

### 医生们在做什么

在第一产程中，医生通过观察宫缩(子宫收缩强度、宫缩间隔、宫缩持续时间)、宫颈扩张程度、先露下降情况，估计产程进展顺利与否，同时根据宫颈口开大、先露下降的指标，结合时间参数，绘制产程图以便直观了解产程进展情况。

每隔 15 分钟医生给准妈妈听一次胎心，并结合胎心监护仪显示的胎儿心率的变化，观察胎膜破裂后羊水的性状等了解胎儿宫内有无缺氧表现。

### 准妈妈应该怎么做

第一产程是养精蓄锐的时候，准妈妈通常是不需要动用体力的，只要保持稳定的情绪，慢慢适应已经来临的宫缩痛，保持正常的呼吸即可。

1. 如果没有胎膜早破出现，或者胎膜虽然已经破裂但胎儿先露已经衔接，准妈妈宫口开大小于 4 厘米时，在宫缩间歇期可以离床活动，胎儿的重力作用使胎头对宫颈的压力增加，宫颈扩张加快，可以加速产程进展；如果没有禁忌症，准妈妈可以采取各种姿势，只要感觉舒适放松就好。

疲劳时利用宫缩间歇上床休息，睡觉更好，以保证分娩时有充分的体力和精力。

2. 准妈妈应该少量多次进食一些高热量易消化的食物，每隔 2~4 小时排便排尿 1 次，以防盆腔过分充盈妨碍先露下降。

### **活跃期准妈妈不要这样做**

刚刚发动的宫缩会引起准妈妈全身的不适及疼痛，精神紧张的准妈妈会出现焦虑及恐惧情绪，随着第一产程活跃期的来临，宫缩间隔越来越短，宫缩强度越来越强，抑制力弱的准妈妈在宫缩时会大喊大叫，少数准妈妈甚至又蹬又踹，造成体力消耗过多，容易诱发子宫收缩乏力，宫颈水肿，产程延长。同等条件下产程越短，准妈妈自然分娩的成功率越高。

## 第二产程

第二产程时限相对较短，是准妈妈大显身手的时间。准妈妈宫颈口开全(开大 10 厘米)后，医生首先指导准妈妈在宫缩间歇期上产床并摆好体位，即双脚蹬在产床脚架上，双侧髋、膝关节屈曲，使大腿尽可能贴近腹部并外展，排空大小便。

此期宫缩强度达到最大值，宫缩间歇期短，宫缩持续时间长，但令人高兴的是宫口开全后，准妈妈宫缩痛会明显减轻。

## 医生会做什么

1. 此期是全程胎心监护，通过胎心监护时时了解胎儿有无缺氧表现，如果宫缩欠佳，可通过按摩乳房、刺激乳头来诱发宫缩，通过使用增强子宫收缩力的药物来加强宫缩。
2. 医生会帮助准妈妈完成胎头俯屈及仰伸，并保护会阴不发生损伤，如果会阴条件差的可选择会阴切开，对于突然出现的胎心异常，经变换体位、吸氧，胎心改善不理想的，可使用器械助产及早结束分娩，如果有胎儿宫内窘迫风险的，可以进行急诊剖宫产术结束妊娠。

## 准妈妈该做些什么

1. 正常情况下此时胎儿先露部已经下降进入骨盆腔，胎儿先露部压迫直肠及膀胱可以反射性引起准妈妈产生便意，此时准妈妈需要配合医生，宫缩时深吸气并屏气像解大便样向下用力促进胎儿一点点下降；
2. 宫缩间歇时，呼气，全身充分放松，抓紧时间休息，进食一些热量高的流质食物；
3. 当胎头已经嵌在阴道口即胎头着冠后，宫缩再来时，准妈妈应张口哈气，待宫缩后屏气用力，目的是充分扩张会阴，防止会阴损伤。

### 第三产程

第三产程对准妈妈来说是喜悦的时刻，胎儿已顺利娩出，医生会清理新生儿的口鼻黏液，处理宝贝的脐带，常规查体后把新生儿穿扮一新送到妈妈的怀里，这对精疲力竭的新妈妈来说是莫大的安慰，也是临床常说的早接触，可以达到稳定新妈妈情绪的作用。

此期时间短，医生需要在准妈妈配合下把胎盘完整娩出，给予缩宫素静脉推注促进子宫收缩，减少产后出血，同时仔细检查软产道有无延裂，细心缝合侧切伤口。

### 第四产程——产后 2 小时

现在临床提出第四产程的观点，是指胎儿胎盘娩出后的 2 小时时间，此时医生会定时监测准妈妈血压、脉搏、呼吸、阴道流血等生命体征变化，适当给予补液治疗。

妈妈应彻底放松自己，进食易消化食物，和小宝贝进行早期目光交流、肢体接触，并在产后半小时给宝贝哺乳即早开奶。

### 产科医生温馨小提示

1. 自然分娩某种程度上也是一种体力劳动，所以孕前女性就应有意做一些相关的锻炼。
2. 对抑制力差的准妈妈，可以选择导乐分娩或家属陪伴分娩，家属陪伴可以减轻准妈妈对产房的陌生感，随意的聊天可以分散产妇对阵痛的注意力，充分调动产妇的主动性，提高对宫缩痛的耐受力。
3. 导乐分娩是由有经验的助产士担当，在产程中可以给准妈妈详细的讲解和指导，让产妇有信任感和安全感，可以加速第二产程的进展。
4. 现今产房中经常会播放一些轻音乐、流行音乐，悠扬的音乐可以使准妈妈进入一种陶醉放松的状态，暂时忘却疼痛和恐惧，有利于加速产程的进展。

## 母乳喂养

### 为什么要哺乳

#### 母乳够营养吗？

所有婴儿配方奶中号称新添加的营养，如寡糖、胡萝卜素、DHA 等等，母乳中都有；喝母乳的宝宝肠道中的有益细菌也比喝配方奶的宝宝多。母乳的营养成份会随着宝宝的年纪需求不同而变动，母乳中的抗体以及其他抗感染因子也是一直存在着。婴儿期营养的黄金标准就是母乳！

### 营养完整，量身定做

母乳营养最完整均衡，成份更会随着宝宝成长而调整；量身定做满足宝宝各阶段的生长需求。

#### 量好质佳、容易吸收

黄金比例容易消化吸收。母乳中的铁 50% 被吸收，牛奶中的铁只有 10% 被吸收。

### 抗菌因子多，宝宝生病少

母乳含有 A 型免疫球蛋白、生长因子、补体及运铁蛋白等成份，可以增强婴儿免疫力，婴儿不易生病。



### **过敏风险低**

皮肤、鼻子及支气管不易致敏，降低过敏性疾病的发生。

### **宝宝不易胖**

哺喂母乳可以降低儿童肥胖的发生率。

### **哺喂母乳会增加妈妈的负担吗？**

母乳哺育的过程不仅提供婴儿需要的营养，对妈妈的健康也极有帮助！

### **产后出血少**

正确含吸乳房、刺激催产素作用，有利于子宫收缩与恢复，减少产后大出血。

### **维持身材好妙方**

孕期储备的脂肪是乳汁制造的原料，可以帮助母亲产后身材的恢复。

### **妈妈罹癌风险低**

可减少妈妈罹患卵巢癌及停经前乳癌的风险。

### **自然避孕好**

完全哺喂母乳 6 个月，自然避孕效果好。（纯母乳哺育，宝宝未满六个月，而且妈妈月经都还没有来，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。）

## 新生儿护理

### 新生儿睡觉时，为什么总是一惊一乍？

新生儿神经系统尚未发育完善，对外界刺激会发生泛化反应，外界一点刺激就能引起宝宝全身反应。新生儿大多数时间都处于浅睡眠状态，深睡眠时间相对较少，睡眠周期变化次数多，即使在睡眠状态，对外界刺激也非常敏感，轻微动静就会让宝宝动作多多。所以，新生儿无论醒着还是睡着，都会表现出一惊一乍的，新手爸爸妈妈常会因此误认为宝宝受到了惊吓。其实，这是新生儿正常生理现象。

### 新生儿总是挣劲儿，这是正常现象吗？

新生儿运动能力还很弱，主要运动体现在面部和四肢，躯干运动主要是扭动身体，不能移动自己的身体。所以，宝宝最大的运动就是放声大哭，还有就是伸懒腰和扭动身体，也就是人们常说的挣劲，是新生儿正常的生理现象。

## 新生儿能喝水吗？

新生儿不能喝水，6个月以下的婴儿为纯乳期，除了母乳（或婴儿配方粉），不需要任何食物和饮料，包括水。

## 新生儿发生臀红，应该怎么护理？

- 1.勤更换纸尿裤；
- 2.选择透气性好有干爽网的纸尿裤；
- 3.每次大便后都用温水清洗臀部，用洁净的手洗即可，不用毛巾等物擦洗；
- 4.沾干臀部后迅速涂保湿乳液，然后涂护臀膏（可选氧化锌乳膏）
- 5.小便后不需要清洗臀部；
- 6.尽可能不使用湿纸巾擦臀部；
- 7.不要使用有消毒和杀菌作用的洗涤液清洗臀部；
- 8.使用含有抗生素和激素等成分的药膏涂抹臀部，需要有医生处方。

## 怎么给新生儿洗澡？

夏季，可以每日洗澡 1、2 次，冬季，可以每周洗澡 1、2 次，春秋季可以隔天洗澡 1 次。无论春夏秋冬，你都愿意每天给宝宝洗澡，也没什么不好的。

给宝宝洗澡前，要充分做好准备，如果在洗澡进行中，发现缺东少西，就会手忙脚乱，甚至发生意想不到的事情。需要准备的物品有：

1. 浴盆和浴网
2. 准备两盆洗澡水（水温 38℃ 左右，澡盆用做洗澡，大的面盆用做清洗残留的溶液）
3. 洗涤用品
4. 浴巾、面巾和浴帽
5. 换洗衣服和纸尿裤
6. 铺好隔尿垫的台子
7. 保湿乳和护臀膏

新手爸爸妈妈须注意，溶液只在宝宝腋窝、脖颈、大腿窝等皮肤褶皱处使用即可，若手部使用溶液，要即刻清洗干净。使用洗发液要特别小心，千万不要让洗发液流进宝宝眼睛。

洗澡后，立即用浴巾把宝宝包裹起来，戴上浴帽，沾干皮肤褶皱处，争取在洗浴后 3 分钟内全身涂抹保湿乳，臀部涂抹护臀膏。然后，给宝宝穿纸尿裤和衣服。

## 新生儿身上的青斑

新生儿身上的青斑，医学上称蒙古斑，俗称“胎记”，是东方人特有的皮肤印记，随着年龄的增长，绝大多数会在学龄期消退或颜色变浅。胎记无需任何处理，对健康没有任何影响，是正常的生理现象。

皮肤出现黑痣、血管瘤、色素脱失、皮脂腺瘤等为病理现象，需看医生。

## 新生儿护理中，最应该引起爸爸妈妈重视的有哪些？

新生儿护理中，最应该引起重视的是安全问题，其中最重要的是婴儿猝死。

1. 新生儿一定要睡在靠近爸爸妈妈大床旁的独立小床上，小床上的床单要掖到床垫下，床单要保持平整，床上不要放置任何物品。

2. 新生儿不需要枕枕头,更不要给宝宝使用所谓的定型枕或防溢乳枕,不要在宝宝头下垫任何物品,包括枕巾。不建议在婴儿床的护栏上使用床档。要让宝宝采取仰卧位睡姿。
  
3. 不建议妈妈躺着哺乳,以免宝宝发生窒息,给宝宝哺乳时,妈妈要采取坐位,保持清醒状态,哺乳结束,给宝宝拍背打嗝,以免溢乳乳液堵塞呼吸道。睡觉时,要开启夜灯,以便及时发现宝宝溢乳等异常情况。
  
4. 不要用玻璃水银温度计给宝宝测量体温;
5. 不要让宝宝单独留在房间;
6. 给宝宝洗澡,不要中途添加热水;
7. 不要用乳头哄宝宝睡觉,以免乳房堵塞宝宝呼吸道发生窒息;

8. 宝宝周围不能放置塑料薄膜等可能会堵塞宝宝口鼻的物品；
9. 不要摇晃或向高处托举宝宝；
10. 冲调配方奶或给宝宝热冷藏母乳，一定要注意温度，即使使用温奶器，也要滴一滴奶液在你的手臂上，以免器具失灵，烫到宝宝；
11. 白天要让室内有自然光线射入，以免宝宝黄疸或皮肤异样不能及时发现。

## 基本孕产期系统保健

### 孕早期保健——指孕 12 周内

1. 及时识别早孕症状，及早开始保健，早孕期至少检查一次。以排除异常情况，如宫外孕，葡萄胎。
2. 建立和填写孕产妇保健卡、册：详细询问病史、全身检查
3. 识别高危，确定能否继续妊娠。早孕检查应在停经 $\leq 12$  周内进行，高危妊娠的识别、筛查、管理、按照高危管理制度及识别要点、筛查方法及处理原则进行。
4. 早孕指导：避免一切不良因素的影响，如病毒、药物、放射线等
5. 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。

6. 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。
7. 注意休息，避免重体力劳动。切忌性生活，以免发生流产。
8. 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。
9. 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。

## 孕中期保健——指孕 13—28 周

1. 产前检查，每周 1 次，高危妊娠应增加检查的次数，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。

## 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，如属高危应当增加检查次数。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：**

- ① 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  $38^{\circ}\text{C}$  以上、胎动减少或消失。

② 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。

## 孕期保健指导

### 1. 孕妇不宜过多饮茶

孕妇不宜饮茶过多、过浓，因为茶中的茶碱（咖啡因）具有兴奋作用，会使胎动增加，乃至危害胎儿生长发育。

### 2. 孕妇不宜过量喝饮料、饮酒

由于一些饮料含有咖啡因、可乐宁等生物碱，孕妇喝后会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等中毒症状，影响胎儿大脑、心脏和肝脏等重要器官的正常发育，致使婴儿出生后患先天性疾病。酒中含有乙醇，对人体的大脑、肝脏和心脏有一定的毒性。它可以通过胎盘进入胎儿体内，使婴儿出生后智力低下，面容特殊，身体矮小，严重者可导致智力障碍。

### 3. 孕妇不宜多食醋

怀孕最初半个月左右，大量的酸性食物，可使体内碱度下降，从而引起疲乏、无力。而长时间的酸性体质，不仅使母体罹患某些疾病，最重要的是会影响胎儿正常的生

长发育，甚至可导致胎儿畸形。

#### **4.孕妇不宜多食山楂**

现代医学研究证实，山楂对妇女子宫有收缩作用，若孕妇大量食用山楂及其制品，就会刺激子宫收缩，严重的可导致流产。

#### **5.不宜吃热性调料**

怀孕后吃小茴香、大茴香、花椒、桂皮、辣椒、五香粉等热性香料，以及油炸、炒等热性食品，容易消耗肠道水分，使胃肠腺体分泌减少，造成便秘。发生便秘后，孕妇用力排便，令腹压增大，压迫子宫内胎儿，易造成胎动不安、胎儿发育畸形、羊水早破、自然流产、早产等不良后果。

## 6. 孕妇不宜过多接触洗涤剂

洗涤剂中的直链烷基碘酸盐、酒精等化学成分，可破坏和导致受精卵的变性和坏死。特别是在新婚受孕早期，若过多地接触各种洗涤剂(洗衣粉、洗发水、洗洁精等)，那些化学成分就会被皮肤吸收，在体内积蓄，从而使受精卵外层细胞变性，导致流产。

## 日常护理

- ① 睡眠及休息：孕妇要重视自我感受，想休息就休息，睡眠时间比平时要多 1 小时左右，最低保证每天 8 小时睡眠。鼓励午睡 1—2 小时。强调卧床休息，因坐卧往往使下肢受压引起水肿。
- ② 体育锻炼及旅行：适宜的体育锻炼对妊娠及分娩一般无碍。如选择散步、游泳或骑自行车等，但不要过于激烈。运动量应以不感觉疲劳为标准。孕期应尽量避免长途飞行，长途飞行可引起代谢及生理功能紊乱，静脉瘀滞，水潴留，导致下肢水肿。加强孕期运动，



尽量保持体重持续稳定增长，避免体重增加太快。一般来说，从怀孕第四个月起，体重可增加 4~5 千克；从怀孕第七个月起，体重可增加约 5 千克，整个妊娠期一般不要超过 10~12 千克，过胖对胎内的宝宝发育不利。

- ③ 工作：孕妇应避免的工作有：重体力劳动，需要频繁弯腰或上下楼梯的工作；接触有胚胎毒性或致畸危险的化学物质、放射性的工作；剧烈振动或冲击可能波及腹部的工作；中途无法休息或高度紧张的流水线工作；长时间站立或寒冷、高温环境下的工作等。

- ④ 衣着：应较平日衣着宽松、穿脱方便、质地柔软衣物。孕妇新陈代谢率增加，棉织品易吸汗，较纤维制品为好。乳房最好选用设计合适、前开式的乳罩将乳房拖住。袜子要绷紧的长袜，在晚孕时既感舒适又可减少静脉曲张。不宜穿高跟鞋，高跟鞋使腰椎前突，

背部过度伸展，易跌倒，且易造成踝关节损伤。

⑤ 洗澡：孕期应当经常洗澡。妊娠晚期由于子宫增大，孕妇容易失去平衡，浴室内应铺设防滑垫，以防摔伤。一般以淋浴为宜，以免水进入阴道。

⑥ 牙齿保护：孕期注意牙齿卫生。必须拔牙时，应避免全麻。

⑦ 性生活：正常妊娠对性生活虽无禁忌，但孕早期应节制或避免，以防流产的发生。妊娠最后 6 周应避免性生活，以防胎膜早破。应避免强烈刺激孕妇的乳头或子宫。对有反复流产、早产、阴道出血或严重妊娠合并症者，应避免性生活。

⑧ 烟酒：孕前有些孕妇吸烟，妊娠后必须戒烟。孕期应当禁止饮用含酒精的饮料，酒精有潜在的致畸效应，可能导致胎儿酒精综合征。

⑨ 药物：绝大部分药物孕期使用的安全性尚不甚清楚。因此，孕期应当避免不必要的用药，特别是受孕后 3—8 周更是用药的危险期。孕期使用任何药物要考虑对胎儿的影响，必须使用的药物要权衡利弊，并征得孕妇及其家属的同意。

⑩ 皮肤保健：淋浴时，坚持用冷水和热水交替冲洗相应部位，促进患部的血液循环，淋浴后在可能发生妊娠纹的部位涂上保护油脂(孕妇妊娠油、孕妇橄榄油护肤品)，经常对皮肤进行适当的按摩，增加皮肤的弹性;选择对皮肤刺激少的护肤品，不宜浓妆艳抹。

## 产后产妇访视

- ① 产后常规访视 3 次
- ② 填写《孕产妇保健手册》，了解产前、产时、产后母婴状况。
- ③ 了解一般情况:精神、睡眠、饮食、大小便、心理状态等。
- ④ 测体温、脉搏，必要时测血压。
- ⑤ 检查乳头情况
- ⑥ 了解母乳喂养情况，进行指导与咨询。对产妇、新生儿进行健康检查、产褥期卫生保健以及科学育儿、合理营养、母乳喂养指导和对其它异常情况进行处理。
- ⑦ 产后 42 天，母亲和新生儿分别到妇女保健机构进行健康检查。接受哺乳期营养、产后体型恢复训练、婴儿养育等方面的医学指导。

## 孕期用药

孕期是一个很敏感的时候,很多女性都会受感冒等疾病的困扰,有些女性因为害怕胎儿畸形,因而不敢吃药,有些女性却又无所顾及地乱吃药。其实这两种做法都是错误的。孕妇感冒了,一定要在医生的指导下安全用药。那么,孕妇怎样用药才安全呢?

1. 孕妇不要随便使用非处方药,一切用药都应在医生指导下进行。
2. 应选择对胚胎、胎儿危害小的药物。
3. 应按照最少有效剂量、最短有效疗程使用,避免盲目大剂量、长时间使用,避免联合用药。
4. 非病情必需,尽量避免在妊娠早期用药。
5. 用药前应详细阅读《药物说明书》,尽量不用“孕产妇慎用”和“孕产妇禁忌”的药。

以下归类 7 种药物，怀孕期间的你应尽量避免：

### 1、抗癫痫药物

抗癫痫药物类似镇定剂，这一类的药常会造成胎儿脑部、心脏和颜面等发育异常，且婴儿出生后在认知发展上，也较容易出现问題。除了可能是药物影响外，癫痫的疾病本身也可能会对胎儿造成异常。

### 2、抗凝血剂

抗凝血剂的种类很多，某些分子较小的抗凝血剂，会通过母体胎盘，进而造成胎儿异常，在怀孕初期常会造成胎儿骨骼发育方面的问题；到怀孕中、后期后，则时常引起神经系统方面的异常。

一般会使用抗凝血剂的情况，通常是因为静脉栓塞或心脏方面的问题，属于长期用药，建议夫妻双方计划怀孕时，提早跟医生讨论，了解是否需要替换相关服用药物。

### 3、高血压药

高血压药物中的血管张力素转化酵素抑制剂 (ACEI)，会使胎儿羊水减少，进而造成肾脏、呼吸系统（如肺脏）

的异常。因此，如果怀孕前就有高血压的孕妈，需特别留心，如果平日服用此类药物，记得在怀孕时尽快更换。

#### 4、维生素 A 酸

怀孕期间，孕妈总会补充综合维生素，不过如果摄取的维生素 A 酸剂量太高（超过 5000 个国际单位），就会造成胎儿在颜面发展、心脏和神经系统等方面的异常。

#### 5、荷尔蒙制剂

最常见的荷尔蒙制剂为避孕药，有不少人因为使用避孕药失败而怀孕。在早期，怀孕时服用避孕药是绝对的禁忌，但现在出现很多新的避孕药，因此想了解这些药物是否安全，也要看吃的是哪一种药物，医生才能有所了解。

另外，某些像是乳癌、子宫内膜异位症等全身性疾病，需要使用荷尔蒙类的药物，建议在计划怀孕后都要停掉，这是因为绝大部分荷尔蒙制剂都会产生影响，容易造成胎儿

外生殖器的异常。

## 6、抗癌的化学治疗药物

对抗癌症的化学治疗药物，基本上几乎都可能会对孕妈产生影响，会使用到这些药物，通常是母体本身就有恶性肿瘤，而这个部分的治疗，需要先评估母体的状况后，再来决定，这是因为癌症的状况，通常是不允许先停止 10 个月再来治疗。

## 7、抗生素

一般常使用的抗生素，绝大部分是安全的，可能会造成胎儿问题的抗生素为四环霉素，通常会造成胎儿牙齿发育上的问题，或是造成胎儿颜色呈较黄或色素沉积。除了以上 7 类型药物，某些抗病毒药物也可能会有影响。因此，在打算怀孕或可能已怀孕时，一定第一时间和医生沟通，并且本身在使用的选择上多加注意。



## 孕期异常情况

一旦确定怀孕后, 孕妇必须有一套完整的产前检查计划来确保自己与胎儿的健康。12 孕周内确诊早孕并继续妊娠者均应转入产前初诊, 进行登记及检查。以后一般在孕 4 个月开始每 4 周检查一次, 28 孕周后每两周检查 1 次, 36 孕周后, 每周 1 次。

伴发高危因素者需要增加检查次数。对于头次感受宝宝胎动的准妈妈来说, 一切是那么的兴奋与激动。在兴奋激动之余, 准妈妈要明白宝宝胎动所带来的含义。

**除了例行检查外, 如有下列情况者需要及时看医生:**

1. **出血** 怀孕时有任何出血现象都必须赶快找妇产科医生评估。早期怀孕出血可能是流产的症状或宫外孕, 也有可能是与怀孕没有直接关系的其他妇科疾病。如子宫颈息肉、发炎或子宫颈癌等。怀孕中期则要注意是否有早产现象, 前置胎盘、胎盘早期剥离、子宫颈闭锁不全或其他妇科原因。
2. **腹痛** 与怀孕直接相关的腹痛, 在初期怀孕多为流产、宫外孕等。中期后多为早产现象, 胎盘早剥等。与怀孕无直接相关的原因有: 阑尾炎、肠梗阻、消化性

溃疡等。

3. **早期破水** 羊水囊是保护胎儿最好的天然袋子。它能保护胎儿防受撞击，并使胎儿与外界隔离，避免从母亲生殖道而来的细菌感染。在怀孕满 37 周以前破水有可能造成早产、胎儿感染、脐带脱垂等，需要立即住院处理。
  
4. **胎动** 减少或消失一般在怀孕 20 周左右，孕妇开始感觉到胎动。在妈妈兴奋或吃饱饭时，宝宝也会感受到而跟着手舞足蹈。胎动的减少是一种警告讯号，宝宝可能受到某些因素影响而丧失了活力。更可怕的是有些宝宝可能正濒临死亡边缘。

5. **瘙痒** 瘙痒是胆汁淤积症 (ICP) 患者首先出现的症状。多发于 28-32 周左右, 最早可在孕 21 周。随孕期增大而加重, 以四肢为重, 其次是腹部。夜间瘙痒尤甚。它的危害主要是影响围产儿安全。
  
6. **下肢浮肿** 孕妇于妊娠后期常有踝部及小腿下半部轻度浮肿。若浮肿明显经休息后不消退, 可能为妊娠高血压综合征或肾脏疾病及其他并发症。

## 临产前先兆

十月怀胎，是每一位准妈妈都需要经历的阶段，而越到后期我们越要提高警惕不得放松。临近预产期，准妈妈们自然要做好住院以及分娩的各项准备，因为随时可能临盆生产，以免到时候弄得措手不及。另一点也很重要，就是要做好充足的分娩心理准备，所以我们需要了解一下分娩的先兆，以缓解内心的紧张和不安，这也是迈向顺利分娩的第一步。

分娩的先兆一般有 3 点：见红→阵痛→破水，一般情况上来讲是按照这个顺序依次出现的，当时也有的人没有见红就突然出现了阵痛，也有人最早先出现的破水，取决于母体的情况，所以要有足够的心理准备。

### 见红

因为子宫的收缩口不断开大，而转着宝宝的胎膜的一部分从子宫壁上分离出来，引起出现也就是我们常说的“见红”。这种颜色是红色、褐色或者是粉红色，给我们的感觉就好像白带中混有少量的雪，但颜色和见红量也是因人而异的。

一般情况下，见红后的 1-2 天才会逐渐出现阵痛，所

以见红不必慌张忙乱。如果出血量很大，伴有血块状而且肚子发硬疼的厉害，这种情况就提示孕妈们出现了异常需要赶紧去医院就医。

## 阵痛

因为子宫的收缩，孕妈们在分娩前多会伴有疼痛。而阵痛又被分成了 3 种形式：前驱阵痛：一种比较频繁却不是很有规律的疼痛感；分娩阵痛：分娩时出现的规律频繁的阵痛感；后阵痛：分娩后的子宫收缩，伴有疼痛。

而即使我们出现了前驱阵痛，离分娩还早，这时候应该看一看自己是否已经做好了分娩的准备，联系家人准备住院，还可以洗一澡来舒缓心情（如果已经破水，是严禁洗澡的），吃一点儿东西。等阵痛逐渐变得有规律，就说明进入了分娩阵痛，如果达到每分钟 5 次以上，间隔时间为 10 分钟左右，就可以去医院了。

## 破水

破水指的是抱着宝宝的胎膜破裂,致使部分的羊水流出。一般情况下破水发生在阵痛周期变短的后,宫口全开的时候。我们要知道,羊水是没有臭味的,透明的,温度为生理体温的水。有的孕妈会一点点的流出,有的则会一下子就涌出来。如果弄不清楚是不是破水,可以先垫上卫生巾,尽量减少活动,去医院接受检查。破水后,用可能出现感染,所以应该避免洗澡。

# 新生儿保健

## 新生儿访视的内容

新生儿健康十标准经过专家们的研究认为，新生儿健康应具有十个方面的标准。现录如下，供父母亲们参考。

1、新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40-50 次。

2、新生儿的脉搏以每分钟 120-140 次为正常。

3、新生儿的正常体重为 3000-4000 克，低于 2500 克属于未成熟儿。

4、新生儿头两天大便呈黑色绿粘笛状，无气味。喂奶后逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。

5、新生儿出生后 24 小时内开始排尿，如超过或第一周内每日排尿达 30 次以上，则为异常。

6、新生儿体温在 37-37.5℃ 之间为正常。如不注意保暖，体温会降低到 36℃ 以下。

7、多数新生儿出生后第 2-3 天皮肤轻微发黄，若在出生后黄疸不退或加深为病态。

8、新生儿出生后有觅食、吸允、伸舌、吞咽及拥抱等反射。

9、给新生儿照射光可引起眼的反射。自第二个月开始起视线会追随活动的玩具。

10、出生后 3-7 天新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。



# 新生儿生活习惯

## 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。

## 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。

## 睡姿和睡眠

### 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。

侧卧特别需要注意不能一直偏左或一直偏右，要左右交替侧睡，以防出现歪脖现象。

## 睡眠习惯

1、尽量保持安静的环境，当晚上喂奶或换尿布时，不要让孩子醒透(最好处于半睡眠状态)。这样，当喂完奶或换完尿布后，会容易入睡。

2、白天不要让孩子睡得太多，白天睡多了，自然晚上就不好好睡眠了。

3、发现孩子有睡意时，及时放到婴儿床里。最好是让孩子自己入睡，如果你每次都抱着或摇着他入睡。那么每当晚上醒来时，他就会让你抱起来或摇着他才能入睡。

4、不要让婴儿含着奶嘴入睡，奶嘴是让孩子吸奶用的，不是睡觉用的，若让孩子含着奶嘴睡着了，在放到床上前，请轻轻将奶嘴抽出。

5、对 4~6 个月的婴儿哭闹，不要及时做出反应，等待几分钟，因为多数小孩夜间醒来几分钟后又会自然入睡。如果不停地哭闹，父母应过去安慰一下，但不要亮灯，也不应逗孩子玩、抱起来或摇晃他。如果越哭越甚，等两分钟

再检查一遍,并考虑是否饿了,尿了,有没有发烧等病兆。

6、让孩子单独睡一个房间。随着年龄的增加,孩子会变得贪玩而不愿入睡,尤其是在哥哥或姐姐未入睡之前,他是不想睡眠的。但应该知道从刚刚会走的小孩到学龄前儿童,每晚的是睡眠时间应保证 10~12 小时。

7、孩子不宜睡软床,孩子还处于生长发育之中,骨骼硬度较小,容易发生弯曲变形。如果长期睡软床,会由于睡觉时偏向一侧,造成脊柱突向该侧形成畸形。

8、睡觉前不应让孩子兴奋，应保持安静，但可给孩子讲一会书，唱只催眠曲或洗个热水澡。睡前不应看电视或录象节目。这会使孩子兴奋，不利入睡。 每天在同一时间让孩子上床睡觉，这样，孩子的生物钟会自然调整过来。

9、每晚睡觉前让孩子在床上抱一抱小玩具熊或其他玩具，这些东西会有助于孩子进入睡眠状态，尤其是当孩子半夜醒来时。但要保证玩具的安全性，比如玩具熊上面是否有纽扣、带子等易引起窒息的东西。

10、检查孩子是否盖得太多或太少，太热或太冷都不利于睡眠。渴了或饿了也不利于入睡。孩子也可能要求亮着灯睡或房门不要关得太严，留些缝隙。 避免让孩子与父母一块睡。当孩子要求或召唤时，不要去孩子的卧室，更不要躺在孩子床上就寝。

应采取如下措施：每次对召唤的回应都要等待几秒钟，并逐渐延长等待时间。让孩子明白这是睡觉的时间，给他自己入睡的机会。让孩子放心，你就在他身边的不远处。如果你不得不进入他的卧室，应离得尽量远些，逐渐加大距离，直至你不用进入他的卧室，只用声音就能使孩子安心入睡

## 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。关注宝宝体质,添加有助宝宝好体质的营养成分(如核苷酸、益生元和益生菌)的配方奶粉如雅培亲体,致力于给宝宝双重倍护应对诸如起风降温的时候发现衣服穿少了等成长中的各种突发状况。

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。

喂奶量的多少是按照由少到多慢慢增加的原则,宝宝



吃饱的标志是心满意足，无意再吃了。小肚子摸上去也不会胀鼓鼓的，不会有呕吐的情况，就说明喂得差不多了。

一般情况下，只要宝宝食量稳定，体重稳步增加，就没有什么大问题。如果宝宝食欲不振，总是吐奶，或者大小便不正常，就要及时就诊检查了。

而早产儿因为先天不足，更需要摄取母乳中的营养成分。不过在喂养量的把握上，要注意胎龄越小、体重越轻的，每次的喂养量越少，间隔喂养的时间也要有所缩短。同时也要关注有无涨肚、呕吐等情况。

随着宝宝的食量日渐增大，妈妈也应该多补充营养。宝宝吃奶的时间间隔越来越长，但也有突然要求吃奶的情况，这时也应该及时予以满足，不要拒绝，也不要担心，因为你的身体会根据需要及时补充乳汁。

## 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。

## 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)。

## 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，更不可用针、特别是不洁针去挑碾牙龈上的小白点——上皮小珠(俗称“马牙”或“板牙”)，以防细菌由此处进入体内而引起败血症。