

您幸福月子的职业规划师



月嫂培训教材

目录

第一部分..... 公司文化

第二部分..... 产妇护理

第三部分..... 月子餐

第四部分..... 新生儿的护理

第五部分..... 新生儿常见病的护理

第六部分..... 附表(1-6)



公司简介

慧嘉乐是公司的服务商标

慧嘉乐月嫂公司将是您月子里身边的职业规划师，做好月子，幸福一生，好月子，好日子。慧嘉乐将与您一起迎接新生命！慧嘉乐在国内独树一帜地树立新月子概念，加上引导产妇月子期规划，引起了国内媒体的广泛关注。

本公司是北京市成立较早、规模较大具有法人资格的公司，其特点为：专业化、正规化、集团化，品牌信誉值得信赖，让客户放心。公司经理也是业内专家，从事经营管理月嫂行业近7年多，对母婴保健和月子护理等专业具有丰富的管理经验和先进的经营理念，2003年获劳动保障部、北京市家政协会颁发的全国家政服务行业月嫂培训师资格证书，为业界的员工队伍技能和理论知识培训及本市月嫂行业的服务更加规范、护理更加专业做了大量卓有成效的工作，并持有业内最专业的等级划分标准及严格的等级考核制度。

慧嘉乐的护理人员均具有丰富育儿及产妇护理经验，接受过专业培训并具有较高的文化素质，富有爱心的女性提供服务，培训期间由专业医院的妇产科及婴儿室主任医师，根据服务对象的生理特点进行专业知识及技术操作的培训，并持有北京市健康检查合格证。否则不能定级及加薪，从而保证护理人员专业水准不断提高。我公司所有员工必须定期及不定期参加培训以不断提高专业知识和技能，以便更好的为客户提供优质的服务，否则不能升级及加薪。

我们的行为理念是：“客户来到公司有宾至如归的感觉；员工去到客户家要像照顾家人一样照顾产妇；员工回到公司得到同事及办公人员的关怀如同家人一样；工作人来到公司要像家人一样互敬互爱。以人为本，以客户的需求为己任。”严格要求，规范化经营，用良好的专业素质为客户提供周到便捷的服务，让客户成为最大的受益者。

我们的目标是客户、公司、月嫂达到三赢。为此，我们还将不断致力于研究、开发和推广早期教育及应用创新婴幼儿产品，以帮助所有年轻的父母在营养、保健、心理等方面得到全面具体的科学指导，以促使受哺育和教育的婴幼儿更加聪明、睿智、思维敏捷。

我们将继续以我们的责任心和使命感服务于客户，以勤劳、细致、周到、诚实的个人品质及服务态度打造京城服务品牌，用我们的双手和您共同托起明天的太阳。

管理理念

使命&愿景

- 专注于母婴服务事业
- 倾力打造品牌、赢得客户口碑
- 成为中国月嫂行业领跑者

经营理念

- 致力于创建安全型月子

慧嘉乐人的心态

- 真实、灿烂、感恩

“五心”服务理念

- 爱心、专心、诚心、倾心、细心

坚持以“五心”理念为准则，确保客户获得超过期望的服务体验，使公司能够坚实、持续性发展。

价值观

- 对客户的承诺

我们因我们的客户而存在。我们致力于为客户提供最佳的服务。客户的满意度和我们的服务质量是衡量每一位员工成绩的标准。

- 人创造奇迹

我们的成功与我们的员工息息相关，我们求才若渴，致力于寻求最出色的人才并为他们提供最佳的工作、学习和发展环境。

- 开放的沟通

我们鼓励直接，开放的相互沟通，并注意倾听他人的意见。

- 对工作勇于承担责任

我们每一个人都应对工作的质量和结果承担责任。我们解决问题而不是互相指责。

- 坦诚正直

无论在任何环境中，我们均以诚待人并且互相尊重，并遵循最高的道德标准来工作。

公司语录

服务宗旨

全月·守护您

---我们致力于创建安全型月子

突出员工可靠，严格政审，创建“安全型月子”

突出员工素质，正规培训，创建“文明型月子”

突出等级差异，管理考核，创建“科学型月子”

突出满意调查，提升服务，创建“舒适型月子”

突出知识创新，管理创新，创建“创新型月子”

我们的理念

安全比职业更重要

安全+规划=幸福月子

阶段性月子期规划

促进产妇的体能恢复

理解每个孩子的独特性

给孩子“肯定”环境

我们的特色

创新的月子理念 与国际接轨

传统月子和西方月子的结合

传授科学月子的学堂

阶段性月子

行为理念

客户来到公司有宾至如归的感觉；

员工去到客户家要像照顾家人一样照顾产妇；

员工回到公司得到同事及办公人员的关怀如同家人一样；

工作人来到公司要像家人一样互敬互爱。

用人理念

没有员工的满意度，就没有客户的满意度

公司司歌

■相亲相爱一家人

——慧嘉乐公司司歌

我喜欢一回家
就有暖洋洋的灯光在等待
我喜欢一起床
就看到大家微笑的脸庞
我喜欢一出门
就为了家人和自己的理想打拼
我喜欢一家人
心朝着同一个方向眺望
哦！
我喜欢快乐时
马上就想要和你一起分享
我喜欢受伤时
就想起你们温暖的怀抱
我喜欢生气时
就想到你们永远包容多么伟大
我喜欢旅行时
为你把美好记忆带回家
因为我们是一家人
相亲相爱的一家人
有缘才能相聚
有心才会珍惜
何必让满天乌云遮住眼睛
因为我们是一家人
相亲相爱的一家人
有福就该同享
有难必然同当
用相知相守换地久天长

模块1 产妇护理

●母乳喂养指导

【总操作程序】

主要分为三个步骤：喂奶前的指导、喂养姿势的指导、喂奶后的指导

1. 喂奶前的指导

■在母乳喂养前，先给新生儿换清洁尿布，避免在哺乳时或哺乳后给新生儿换尿布。若翻动刚吃过奶的新生儿容易造成溢奶。

■准备好热水和毛巾，请产妇洗手。用温热毛巾为产妇清洁乳房。

■乳房过胀应先挤掉少许乳汁，待乳晕发软时开始哺喂(母乳过多时采用)。

2. 喂奶姿势的指导

■产妇哺乳体位。让产妇坐在靠背椅上，背部紧靠椅背，两腿自然下垂达到地面。哺乳侧脚可踩在小凳上。哺乳侧怀抱新生儿的胳膊下垫一个专用喂奶枕或家用软枕。这种体位可使产妇哺乳方便而且感到舒适。

■托抱新生儿方法及含接乳头方法。指导产妇用前臂、手掌及手指托住新生儿，使新生儿头部与身体保持一直线，新生儿身体转向并贴近产妇，面向乳房，鼻尖对准乳头，同时指导产妇另一手成“C”字型托起乳房，或采用食指与中指成“剪刀状”夹住乳房(奶水喷流过急时采用)。哺乳时用乳头刺激新生儿口唇，待新生儿张大嘴时迅速将全部乳头及大部分乳晕送进新生儿口中。按上述含接乳头的方法可以大大减少乳头皲裂的可能性。

■哺乳后退出乳头。退奶时用一手按压新生儿下颌，退出乳头，再挤出一滴奶涂在乳头周围，并晾干。此法可以使乳汁在乳头形成保护膜，预防乳头皲裂的发生。如已有乳头皲裂发生了，此种方法可以促成皲裂的愈合。

3. 喂养后的指导

■哺乳后拍嗝。哺乳后将新生儿竖抱，用空心掌轻轻拍打后背，使新生儿打嗝后再让其躺下安睡。如未能拍出嗝，则可多抱一段时间，放在床上时让其右侧卧位，以避免呛奶。

【达标标准】

■产妇哺乳时，腰、背、手臂、手腕不疲劳，心情愉快，乳汁排出顺畅。

■新生儿可以有效吸吮(新生儿嘴呈鱼唇状，吸吮动作缓慢有力，两颊不凹陷，能听到吞咽声)

【注意事项】

■指导产妇避免奶水太急，以免哺喂新生儿时发生呛奶。

■防止乳房堵住新生儿鼻孔而发生新生儿窒息。

■避免因含接姿势不正确造成乳头皲裂。

【工具与材料】

靠背椅、踏板或小凳、喂奶枕、清洁毛巾。

【相关知识】

- 两侧乳房哺乳应按先后顺序交替进行，新生儿吸吮奶头时间不宜过长(一侧不超过 20 分钟为宜)。
- 不应让新生儿口含乳头睡觉，以防乳头皲裂，甚至发生新生儿窒息。
- 母乳喂养应遵循早开奶，按需哺乳的原则(没有时间与次数的限定)。
- 判定母乳是否充足的标准：能使新生儿安静睡眠半小时左右 / 每次，大便次数达到 2—6 次 / 每日，呈金黄色糊状，小便次数 10 次左右 / 每日，体重增长 30—50 克 / 每日，第一个月增长 600—1000 克。如果新生儿不能达到以上标准，应该考虑适当添加配方奶。

拨片儿注：月嫂的教材都会提醒月嫂不要让产妇躺着喂宝宝(后面章节还会再次提到的)，大概是怕万一出了问题月嫂要担责任，不过实践证明躺着喂是可以的，如果你实在是太疲惫，可以躺下喂宝宝同时休息，但必须让月嫂在一旁盯住，月嫂不许睡觉，看到宝宝吃完奶，就从你这里抱走，这样就安全了，因为只有你休息好了，奶水和身体恢复才可能好嘛！当然你要是还可以忍耐那种疲惫，就尽量不要采用躺着喂的方式，毕竟将来不好纠正宝宝的这个习惯呢。

● 乳房护理及乳腺炎预防

【总操作程序】

主要分为三个步骤：哺乳前乳房护理指导、哺乳中乳房发生问题时的指导、哺乳后乳房护理指导

1. 哺乳前乳房护理指导

- 准备好热水和毛巾，请产妇洗手。
- 使用干净的温热毛巾为产妇清洁乳房。
- 若乳房肿胀发硬时，应先挤掉少许乳汁，待乳晕发软时即可哺乳。

2. 哺乳中乳房发生问题时的指导

- 乳房胀痛或出现硬结的处理。可以先在局部热敷 3—5 分钟，再用双手呈螺旋状按摩乳房，一边按摩，一边移动手掌，双手放于乳房左右，再以双手放于乳房上下，从乳房基部朝乳头方向顺序揉压，促使乳腺管通畅，利于乳汁排出。
- 乳头皲裂的处理。乳头出现放射状小裂口(即乳头皲裂)时，应该根据乳头疼痛与裂伤程度，选择不同的方式，继续哺乳、使用乳盾、吸奶器或者停止哺乳(详见事件：乳头皲裂预防及护理)。哺乳时先让新生儿吸吮健侧乳头，

您幸福月子的职业规划师

后吸吮患侧乳头。如果裂伤过重，疼痛剧烈，可以暂时停止哺乳。可以将乳汁挤出或用吸奶器吸出，装入奶瓶喂养新生儿。

■乳腺炎的护理。如果乳房出现乳头疼痛，局部皮肤发红发热，触摸时有疼痛感和硬结，产妇突然高烧 39℃ 以上，并有寒战、畏寒，患侧腋下淋巴结肿大，压迫有痛感，应考虑可能已患乳腺炎。症状较轻者可以做局部温湿敷，或者外敷中药如意金黄散，还可继续进行母乳喂养。如果症状较为严重者，如发高烧并伴有症状，就应该提醒产妇及时到医院就诊。

3. 哺乳后乳房护理指导

■母乳过多时挤奶方法。新生儿尚未吃空就停止哺乳时，需将剩余乳汁及时挤干净。挤奶的方法是：先洗干净双手，然后用双手的拇指和其他手指配合轻压在乳晕外的部位，再用拇指和食指同时向下挤压，由轻到重，将乳汁挤出来。

■挤出母乳的存放。将挤出的乳汁接到清洁的杯子里，如果新生儿已经吃饱，可以请产妇家人饮用。

■挤奶后，用一滴乳汁涂在乳头周围，并晾干。

■帮助产妇外置水凝胶、乳垫等乳头保护品，然后戴上胸罩以保护乳房。

【达标标准】

■产妇哺乳过程中没有乳头及乳房疼痛、乳头皲裂，并感到哺乳新生儿的幸福。

■产妇在哺乳过程中哺乳正常，没有发生乳腺炎。

■如果在哺乳中发生乳腺炎症状，应提醒产妇及时到医院就诊。

【注意事项】

■掌握乳房按摩的技巧，当乳房出现硬结、硬块时，及时进行疏通乳腺管的按摩。

■注意哺乳后如果乳汁存留过多，应该挤出乳汁排空乳房。

【工具与材料】

清洁毛巾、吸奶器、消毒奶瓶、水凝胶等。如果发生乳腺炎，应该准备如意金黄散等外敷中药。

【相关知识】

■如果有乳头皲裂，就增加了细菌从破溃处侵入的机会，特别要注意预防乳腺炎。比如要观察新生儿有无口腔内炎症(如鹅口疮)，如有，要提醒产妇为新生儿尽早治疗，以避免新生儿口腔细菌通过乳头皲裂处进入产妇体内，导致乳腺炎。

■为了预防乳腺炎的发生，产妇应该穿纯棉的宽松内衣和胸罩，不宜使用化纤制品，因为化纤制品的纤维微球可能顺乳腺开口进入体内。紧迫的胸罩

和内衣对乳房压迫重，不利于乳汁的疏通。

拨片儿注：如果出现轻微乳腺炎症状，比如局部皮肤发红发热，还没有到发烧的地步，可以先买“如意黄金散”外敷，或者用仙人掌泥外敷，可能把乳腺炎扼杀在萌芽状态，但如果发炎的部位较深、发烧的话，一定要去医院，用青霉素就可以治疗，但同时不要放弃母乳，如果不想喂给宝宝吃的话，就让月嫂每三个小时给你挤出来一次，能保住母乳的哦。喂奶之后排空乳房只适合乳汁余留过多的情况，如果余留一点的话，可以不必每次都排空，记得下次先吃有余留的一边就好了。在母乳喂养方面，可以轻易看出一个月嫂的好坏。我曾经半个多月不能喂母乳，但我家月嫂硬是三小时一挤的把我的母乳留住了，而且奶水一直很好。

● 乳头皲裂的预防和护理

【总操作程序】

主要分为两个步骤：哺乳时乳头护理、哺乳后乳头护理。

1. 哺乳时乳头护理

- 指导产妇使新生儿把乳头和大部分乳晕均含在嘴里。
- 每次一侧哺乳时间应控制在 10—20 分钟内，不宜太久。
- 如果产妇有先天乳头凹陷及乳头皲裂，可以使用乳盾(乳头保护器)协助哺乳。

2. 哺乳后乳头护理

- 指导产妇应该在哺乳后挤一滴乳汁涂抹在乳头上晾干。
- 指导产妇使用水凝胶外置于乳头和乳晕上，直到下次哺乳时再取下。

【达标标准】

产妇在整个哺乳期间无乳头疼痛和乳头皲裂现象。

【注意事项】

- 哺乳时新生儿含接乳头的姿势应特别注意，切忌只含乳头。每次哺乳时间不宜太久。
- 水凝胶按照说明书介绍的方法使用。

【工具与材料】

水凝胶、乳盾(乳头保护器)、酒精、棉签等。

【相关知识】

■水凝胶使用方法。水凝胶可以防治乳头皲裂，第一次使用时将水凝胶从包装中取出，凹面向下置于乳头和乳晕上，直到下次哺乳时取下，取下后用清水冲干净，用手拍平或晾干，哺乳完再戴上。也可以放到冰箱冷藏后再使用，效果更佳。水凝胶可以多次使用，如在使用过程中发现表面有白膜形成，则说明该水凝胶已不宜使用，需要更换。

■乳盾的使用方法。第一次使用时，从包装中取出，先进行常规消毒，使用专用的消毒锅，或者用开水烫。将清洁的乳盾放于乳头及乳晕上，哺乳后取下，用清水洗净，然后按上述方法消毒，以备下一次哺乳时使用。

■在哺乳过程中如果有皲裂现象可暂时减少每次哺乳时间，如果皲裂较重也可以暂时用乳盾(乳头保护器)协助哺乳，每次哺乳后再配合用水凝胶外置，以利痊愈，一旦愈合则可不用乳盾，因为乳盾长期使用会影响哺乳，水凝胶可以持续使用。

拨片儿注：水凝胶我没用过，但大概知道是怎样的东西，应该是用较凉的温度缓解疼痛、红肿用的，大家可以试试看。我个人给大家的意见是，在乳头皲裂这个方面，不要要求月嫂太多，即使之前的工作做得再细致，哺乳过程再注意，乳头皲裂发生的可能也是大大的，可以说我没见过一点儿没裂的产妇，只有程度轻重的区别。我们要是把手放在嘴里吮吸一会儿，手指皮肤还会被泡得发白、发疼呢，何况乳头那么娇嫩的地方了，宝宝的吸力又很大！所以可以做好各种措施预防，但真的出现皲裂了也不要埋怨月嫂什么吧！

●月子餐制作

【总操作程序】

主要分为三个步骤：制作前准备—制作—制作后处理

1. 制作前准备

■制定月子餐菜谱。产妇在坐月子期间身体处于一个特殊时期，除了补充足够的营养促进产后体力的恢复外，还要哺喂新生儿，因此需要均衡的营养素、多量的汤汁、多样化的主食、丰富的水果蔬菜，总计大约每日 3000 大卡路里的摄入。由于产妇不定时哺乳，还需要每日增加就餐的次数，一般为每日 6 餐。

■根据以上原则，每日分为早、中、晚 3 次主餐和上午 10 点、下午 3 点、晚上 8 点 3 次加餐。每天 1—2 杯牛奶，2—3 个鸡蛋。中、晚餐一荤菜一素菜一汤，加餐可选择小点心、水果等，早餐和晚上加餐可以选择多种多样的粥和馄饨等，每天的主食可以多种变化(详见相关知识)。

■家政服务员可以按照以上原则，并根据产妇的口味商量制定月子餐的食谱。

■采购。要选择没有或少有农药污染的绿色蔬菜水果，在正规商店里购买经过国家检疫合格的肉类品。

2. 月子餐制作：要掌握以下几个原则

- 生熟菜板、刀具、抹布要分开。
- 煲汤主料乌鸡、排骨等可以凉水下锅，微火慢煮，以保持营养成分。
- 炒菜时应注意色、香、味俱全，既有营养又能享受到就餐的快乐。
- 营养搭配要均衡，不宜让产妇天天都吃大鱼大肉，这样会使产妇因摄入热量太多而迅速发胖。在保证营养的同时，应适当吃些蔬菜和水果。

3. 制作后处理

- 将使用过的炊具清洗干净放回原处。
- 将灶台灶具周围清理干净，清扫地面并用墩布擦干净。
- 产妇就餐后家政服务员收拾好餐具，清洗干净，并将可以保留的汤菜加保鲜膜放入冰箱。

【达标标准】

- 月子餐营养均衡，干净卫生，咸淡适中。
- 制作后厨房用具清洁干净，摆放整齐。

【注意事项】

- 制作月子餐时禁放辛辣、刺激性的调味品。
- 注意月子餐均衡营养，改变传统坐月子期间只吃小米粥、红糖、鸡蛋、鸡汤的单一膳食观念。

【工具与材料】

一般厨具、煲汤锅。

【相关知识】

1. 月子餐食谱参考

- 荤菜可选择红烧鸡翅、海带炖肉、清炒虾仁、红烧鱼块等。
- 素菜可选择白菜豆腐、鸡蛋炒菠菜、胡萝卜豆腐丝、西红柿鸡蛋、清炒油麦菜、鲜蘑油菜等。
- 汤可选择鲫鱼汤、乌鸡汤、甲鱼汤、花生排骨汤、莲藕猪脚汤、番茄牛肉汤、小白菜丸子汤、羊肉冬瓜汤等。
- 主食米饭、青丝卷、豆沙卷、糖包、肉龙、糖花卷、金银卷、千层饼等。
- 早晚加餐可选择莲子红枣粥、小米红糖粥、百合红豆粥、小枣绿豆粥、玉米面粥、酒酿蛋花、醪糟、疙瘩汤、鸡汤馄饨、鸡汤龙须面等。

2. 选择科学月子餐，拒绝传统坐月子单调的膳食，有助于产妇和新生儿的健康。

●产妇个人卫生指导

【总操作程序】

主要分为两个部分：洗擦浴、洗头

1. 洗擦浴

分为三个步骤：洗擦前的准备、洗擦浴、洗后保暖

■洗擦前的准备

(1)关闭电风扇及空调，关好门窗，避免对流风。(2)调节室温及浴室内温度在 26~C—32~C，调节水温在 39°C—41°C，备好洗浴用品：浴液、洗发液、浴巾等。

■洗擦浴

(1)请产妇进入浴室用淋浴洗发、洗浴。

(2)若不具备淋浴条件，可帮产妇擦洗，然后在同等条件下另行洗发。

■洗后保暖

洗浴后，叮嘱产妇穿好衣服，暂不外出。然后调节室温至 22~C—26~C。

2. 洗头

洗头发的准备工作与洗澡相同，洗头发后保暖也与洗澡保暖相同。

【达标标准】

洗浴前后产妇活动房间与浴室室温一致，洗浴过程产妇感觉温暖舒适。

【注意事项】

■水温控制适当，不可超过 50°C，可拿水温计测量。

■注意室温控制，洗后不宜马上开空调降低室温和开窗通风，以预防产妇感冒。

■洗浴期间避免产妇滑倒摔伤等意外的发生。

【相关知识】

■若自然分娩且无侧切伤口，产妇体质许可，产后即可淋浴；若自然分娩有侧切伤口，可于 3 天后进行淋浴；若为剖腹产，则应待腹部伤口愈合后进行淋浴，此前可进行擦浴。

■洗澡次数：1—2 次 / 天即可，每次洗浴时间以 10—20 分钟为宜，以免时间过久，发生虚脱等意外。

■产后洗浴禁用盆浴，以免发生生殖道逆行感染。

■由于雌孕激素在产后骤降，产妇在洗头时，可能脱发较多，是正常现象，叮嘱产妇不必担心，此现象会随着自身激素水平的调节而改变。

■刷牙：用温开水，不可用力过猛，每次刷 2—3 分钟即可。

●产后侧切及手术伤口的清洁

【总操作程序】

主要分为两个环节：侧切及手术伤口常规清洁、侧切及手术感染伤口的清洁消毒

1. 侧切及手术伤口常规清洁

- 叮嘱产妇经常更换恶露垫，侧切产妇睡觉应侧向伤口对侧，以免恶露污染伤口。
- 准备好干净的水盆、温水、清洁毛巾，请产妇清洁侧切伤口，每天2—3次。
- 腹部手术伤口如果没有特殊反应(红、肿、热、痛)可以不必处理。

2. 侧切及手术感染伤口的清洁消毒

- 侧切伤口可用1: 5000高锰酸钾或2‰的新洁尔灭冲洗，每天2—3次。如果腹部手术伤口有轻度红肿者，可用75%的酒精每天涂擦2—3次；如果伤口红肿、热、痛明显者，提醒产妇及时到医院就诊。

【达标标准】

- 无感染情况，产妇侧切伤口在3—5天良好愈合，手术伤口在5—7天良好愈合。
- 如果有轻度感染通过清洁消毒，感染程度不加重。

【注意事项】

- 整个产褥期帮助产妇洗澡一定严禁盆浴，以免上行感染。
- 高锰酸钾使用注意不要配制太浓。

【工具与材料】

水盆、1: 5000高锰酸钾、2‰新洁尔灭、棉签、75%酒精。

【相关知识】

- 自然分娩的产妇一般于产后一个星期开始洗澡，剖宫产产妇一般于产后10天洗澡，应使用淋浴，每次淋浴的时间不宜太久，水温不宜太热，不宜空腹时洗浴。
- 侧切及手术伤口不宜过早过多的活动，一般应在3天后做少量活动，待拆线后伤口不感到疼痛时，开始进行产后形体恢复操。

●形体恢复指导

【总操作程序】

主要分为两个环节：产褥早期产妇的形体恢复指导、产褥中晚期产妇形体恢复指导

1. 产褥早期产妇的形体恢复指导

- 自然分娩产妇可在产后 6—12 小时后起床活动。产后一周即可做形体恢复操。
- 剖宫产产妇于产后第 2 日可起床活动，产后 10 天即可开始做形体恢复操。

2. 产褥中晚期产妇形体恢复指导

- 自然分娩产妇于产后一周可做产后恢复操，但运动量不宜太大，时间不宜太长。
- 具体做法是：请产妇在床上或体操垫上，跟随着音乐开始做操，其顺序如下：手指关节——腕关节——肩关节——腰、背——会阴肌肉、盆底肌肉的锻炼。时间为 30 分钟左右，1 次 / 日，约 3—5 天后可以因人而异增加活动量。除上述运动外还可加下肢的运动，包括肌肉及韧带的锻炼，时间可逐渐延长，但不宜超过 1 小时。

(形体恢复操的具体做法请指导老师带领练习)

- 侧切或剖腹产产妇一般于产后 10 天开始做形体恢复操，运动量逐渐增加，时间由短到长，动作从 upper 肢开始按上述程序进行。

【达标标准】

- 产妇做完操后不感到太疲惫，侧切伤口或腹部伤口不因做操而感觉剧烈疼痛。
- 经过产褥期后，产妇形体有所恢复。

【注意事项】

- 开始做操时间不宜太早。
- 运动量不宜太大。

【工具与材料】

录音机、录音带、体操垫。

【相关知识】

- 形体恢复操有助于子宫复旧，对盆底肌肉的恢复有积极作用。
- 在做形体恢复操的过程中，可能会有恶露的反复，如恶露接近没有时，可能在做完操后恶露有所增多，或者已经停止做操后又有少量。但是总的原则是观察恶露的量与颜色。只要略超过月经量，颜色不是鲜红的新鲜出血，一般不会有有什么问题。否则应该停止做操。

●产后抑郁疏导

【总操作程序】

主要分为三个环节：与产妇交流沟通、注意观察产妇情绪变化，发现异常及时疏导、将产妇情绪适时适当告知家属，取得家属支持配合。

1. 入户后先与产妇及其家属交流沟通：了解产妇的生活习惯、喜好与禁忌，牢记并遵守，取得产妇的信任。
2. 注意观察产妇的情绪变化，发现产妇情绪低落时，可以主动关心她并与之交

您幸福月子的职业规划师

流，争取产妇能够敞开心扉，谈出自己的感受，然后帮助产妇解决具体困难，针对产妇情况进行疏导，从好的方面考虑问题。若产妇不愿谈感受时，不可追问，可以先通过收拾房间，建议产妇放一些轻松的音乐，并且做一些产后形体恢复操，缓解产妇负面情绪。

3. 在征得产妇同意的基础上，将产妇情绪适时适当告知家属，取得家属的支持配合。家人的关心和爱护是产妇度过不良情绪阶段的重要因素，但是家属往往不了解产后抑郁是大多数产妇的生理反应，严重者可以发展到产后抑郁症，因此使家属了解并加以配合很有必要，共同帮助产妇度过这一阶段。

【达标标准】

产妇心情舒畅，产妇及其家属关系融洽。

【注意事项】

- 注意沟通方式不要以指导者的口气同产妇及家属讲话。
- 注意讲话的艺术，例如：我感觉她今天的情绪不太好，我觉得情况是这样，不一定对，仅供您参考。
- 当产妇抱怨她的家属时，不可顺其思维褒贬其家人，应以局外人的视角，引导产妇换位思考，善意理解家人的行动。
- 要以自己的真诚感受产妇的情绪，进行良好的沟通。

【相关知识】

- 产后抑郁是从开始分娩到产后一周至数周出现的一过性哭泣或抑郁状态。产后抑郁是由于生理因素、心理因素和环境因素等多方面综合作用的结果，并不是产妇事儿多，娇气等等。
- 产后抑郁发展严重时成为产后抑郁症，终日闷闷不乐，觉得脑子一片空白，不能自制，失眠、疲倦、没有胃口、自责、焦虑，个别人还会出现自杀倾向，出现这种情况需要请医生进行心理疏导和治疗。

●产妇休养环境清洁

【总操作程序】

主要分为三个步骤：通风前室内清洁消毒、室内通风、通风后调节温湿度

1. 通风前室内清洁消毒

- 通风前准备工作：请产妇离开通风房间，然后进行室内除尘，清理杂物，整理卧具。
- 用 1: 500 的 84 消毒液喷洒地面，并擦拭桌椅等室内用具，5—10 分钟后开窗通风。

2. 室内通风

■房间门窗打开使空气对流，至少 20 分钟，若消毒液气味未散尽，可继续通风至无味。

3. 通风完毕，待室温达到约 22℃——26℃时，请产妇及新生儿进入，然后按同样的程序对其他房间进行通风换气。

【达标标准】

房间内空气清新，无刺激性气味，相对安静，感觉舒适。

【注意事项】

- 严格按消毒液说明，调好浓度，以免因为浓度过大造成呼吸道刺激症状。
- 若家中另有幼儿，应将消毒液妥善收藏，以免造成孩子误食等危险。
- 注意通风后室温变化，避免与其他房间温差过大时就让产妇进入。

【工具与材料】

消毒液、分类专用抹布及塑胶手套、室温度计、湿度计。

【相关知识】

- 室温在 22℃—26℃，相对湿度 45%——60%，自然光照(避免阳光直射)的条件下，产妇感觉最舒适，可以用冷暖空调调节室温，用加湿器调节湿度。也可以于夜间在室内放一盆水以增加空气湿度。
- 由于产妇出汗较多应避免对流风，电风扇及空调风不宜直吹，以免受凉。
- 产妇房间不宜放置过多花卉，尤其不宜养殖芳香花木，以免引起产妇和新生儿过敏反应。
- 产妇家中不宜养宠物。
- 产妇房间保持相对安静即可，不必过于安静，可放柔和的背景音乐，以利于产妇休养。

产妇饮食与营养

以下食谱可适当选用

奶汤菜花

- 1、主料：菜花400克，牛奶50克、
- 2、辅料：火腿15克，豌豆15克。
- 3、调料：绍兴酒8克，味精1克，香油3克，鸡汤、精盐各适量。
- 4、制法：将菜花去梗，用清水洗净，放入沸水中烫一下捞出，控净水，将小火腿切成小麦形片，锅内放鸡汤，如精盐、绍兴酒。牛奶、菜花、火腿、豌豆烧开，撇净浮沫，放味精、香油即可出锅。

5、特点及功能效汤：汤白如奶，口味香美。含有蛋白质、多种维生素和矿物质、有促进乳汁分泌的作用。

火腿冬瓜汤

- 1、主料：火腿30克，冬瓜150克。
- 2、辅料：香菜一棵。
- 3、调料：绍兴酒5克，味精一克，香油5克，葱3克，姜3克，精盐鸡汤各适量。
- 4、制法：将火腿切成薄片，冬瓜去籽瓜皮洗净，切成长方薄片，放沸水内烫一下，捞出，葱、姜洗净切成丝，香菜洗净切成末，锅内放入鸡汤，烧开后加入火腿、冬瓜、精盐、绍兴酒、葱丝、姜丝略煮一会，加味精香油，撒上香菜末即可出锅。
- 5、特点及功效：味清淡，火腿香，冬瓜鲜。含有蛋白质、多种维生素和矿物质。冬瓜含钠较低，有清热、解毒、利尿的作用，适合产后几天内食用。

蒜头鸡肉汤

- 1、主料：鸡一只（净重约500克）蒜头40克。
- 2、辅料：枸杞50克。
- 3、调料：米酒3大匙，清水5碗，盐、味精各适量。
- 4、制法：将鸡去内脏洗净切块，蒜头拍碎备用，把已切好的鸡肉置于锅内，加入5碗清水和3大匙米酒，最后把蒜头、枸杞加入锅内，并放入适量的盐，用文火炖煮约30分钟，肉烂即起锅，加入味精可食用。
- 5、特点及功效：本菜有丰富的蛋白质及钙、磷、铁及各种维生素。鸡肉温中益气，补精添髓。大蒜除含有蛋白质、脂肪、糖类，也含有钙、磷、铁及各种维生素，还含有挥发性蒜辣素，有很强的杀菌作用，同时有利增进食欲，帮助消化。此汤不但营养丰富，还有防病治病作用，是坐月子的美味佳肴。

金钩芹菜

- 1、主料：芹菜200克，金钩（大虾米干）50克。

2、调料：熟猪油30克，绍兴酒5克片，加味精再蒸2分钟即可。

3、特点及功效：此菜不用油烹，汤清爽口，营养丰富，含蛋白质的矿物质较多，有通乳利尿之功效，是产妇的理想佳肴。

八宝西红柿

主料：西红柿2个，冬瓜、糖、水发莲子、蜜枣各25克，樱桃、蜜瓜，桃脯，桃仁、桔饼各15克。

辅料：生粉40克，蛋清4个。

调料：熟猪油60克，清水、白糖各100克，盐适量。

制法：将8种密饴切成绿豆大的粒，用50克白糖拌匀，将西红柿洗净，在距顶端1.5厘米处切开成盖，再逐个用小刀挖空内后，填入八宝密馅，把蛋清放在碗内打成糊，加馅西式红柿置沸水中蒸上5分钟取出，洗净锅置火上，下清水100克、白糖50克和盐烧沸，用太白勾汤芡，淋上猪油，浇在蒸好的西红柿上即可。

特点及功效：红绿相对，质鲜嫩，味密。西红柿营养丰富，维生素、矿物质都比较全。此菜是增加产妇营养和通乳的佳品，对母婴都有益。

虾仁豆腐

主料：豆腐300克，虾仁100克。

辅料：鸡汤或水20克，鸡蛋1个。

调料：油40克，香油1克，盐8.5克，酒4克，太白粉3克，葱、姜适量。

制法：把葱、姜洗净切成片，虾仁去掉背部沙线备用。将豆腐切成1.5厘米的方丁，放在开水中烫一下，滤干水分，待用：把葱、姜、盐（6克）、味精（2克）、料酒（3）克、鸡汤、太白粉（2克）、香油放于碗中，调成汁，将虾仁放入碗中，加盐2.5克，料酒1克、鸡蛋半个，搅拌均匀，炒锅内注入油，烧热，放入虾仁，炒热后加入豆腐同炒，受热均匀后，加入汤汁，迅速翻炒，使汁完全挂在原料表面，即可成盘食用。

特点及功效：此菜系四川风味，口味极香，色泽洁白，营养丰富，含有蛋白质、钙、磷、铁等矿物质及多种维生素。豆腐与虾合用，可治疗气血不足，肾阳虚。还可治疗筋骨疼痛，通乳脉，下乳汁，最适于产妇食用。

红蒸鲤鱼

主料：活鲤鱼一条（约500克）

辅料：水发香菇20克，虾干5克。

调料：姜片5克，葱段5克，米酒10克，酱油5克，肉汤500克，味精、清盐适量。

制法：把活鱼去鳞宰洗干净，拦腰斜切成两段，香菇去根洗净，切成小块，将鱼块放入沸水中烫一下，再放在大碗里，加入香菇块、虾干、姜、葱、米酒、酱油、肉汤，上笼用旺火蒸20分钟，去掉葱段，姜片，再蒸2分钟即可。

特点与功效：此菜不用油烹，汤清爽口，营养丰富，含蛋白质和矿物质较多，有通乳利尿之功效，是产妇的理想佳肴。

砂锅鲫鱼

主料：鲜鲫鱼600克左右。

辅料：猪肥膘肉30克，粉条30克，香菜5克。

调料：绍兴酒4克，醋10克，白糖5克，葱3克，姜3克，味精少许，精盐适量。

制法：将鲫鱼刮鳞去鳃，取出内脏，洗净，在鱼身两侧斜切成十字花刀，放入沸水中烫一下，捞出，控干水，将肥膘肉洗净切成小丁，香菜洗净，切成末，粉条用温水泡软，葱、姜洗净，切成丝，把鲫鱼放入砂锅，肥肉丁，粉条也放入，添汤，加精盐，绍兴酒，醋、白糖、葱丝、姜丝，盖上盖，将锅置于火上，烧开后去浮沫，改用小火炖30分钟，加味精，香菜段即成。

特点及功效：鲜美酥烂，味醇质嫩。有丰富的蛋白质、脂肪、糖和多种无机盐、维生素，不但强身健体，还能促进乳汁分泌。

鸡丁烧鲜贝

主料：鸡胸脯肉150克，鲜贝125克。

辅料：冬笋15克，水发香菇15克，鸡蛋清一个，太白粉40克。

调料：花油60克，绍兴酒4克，味精1克，葱、姜各3克，高汤，精盐各适量。

制法：将鸡胸脯肉洗净，切成1厘米左右的方丁，鸡蛋磕入碗内，加太白粉3—5克及少许水，调成稠糊，将鸡肉丁放入，抓拌均匀，将大的鲜贝切开，小的不动，放入沸水锅中烫一下，捞出，控干水，锅置火上，倒入花生油烧至油5分热时，把锅内的油倒出，原锅放火上，加葱、姜爆香，放入冬笋，香菇，鲜贝，翻炒几

下，再放精盐，绍兴酒，高汤开锅后，加入鸡丁，翻炒几下，待汤汁不多时，用太白粉芡，放入味精即可。

特点及功效：色银白，鲜、香、嫩。含有丰富的优质蛋白的钙，磷、铁、碘、锌等，是产妇理想的食品。

炒海红

主料：净海红内250克。

辅料：笋尖15克，水发木耳15克，青菜25克。

调料：花生油40克，绍兴酒4克，酱油20克，味精1克，大葱、生姜各3克，精盐适量。

制法：将海红用清水反复洗干净，把笋尖切成片，木耳大的破开，青菜切成片，大葱、生姜均切成末，先把海红用沸水烫一下，捞了控净水，再把笋片，青菜烫一下，捞出，锅中加油烧热，用葱、姜末爆香，烹入烧酒，再倒入海红和笋片，木耳，青菜煸炒，用精盐，酱油、味精调好口味，炒均匀即可出锅装盘食用。

特点及功效：色泽美观，口味清鲜。含有较丰富的蛋白质、钙、铁、磷、碘、锌及维生素B2、尼克酸，是产妇应常食用的饮食。

鲫鱼蒸蛋羹

主料：鲫鱼一尾（约重300克），鸡蛋200克。

调料：清汤300克，料酒15克，味精1克，香油3克，葱4克，姜4克，酱油15克，精盐适量。

制法：将葱、姜洗净，切成末备用，鲫鱼去鳞、去鳃、开膛去内脏，洗净，用开水烫过，甩去水，用净布沾去水分，将鸡蛋打入大碗中，搅匀，将鲫鱼放于中间，上锅蒸10—15分钟，蛋羹成脑状，取出，用酱油，香油、清汤少量，葱、姜末调成清汁，淋入蛋羹碗内即成。

特点及功能：此菜软嫩味鲜，口味浓厚，含丰富营养。鲫鱼有健脾利湿、温中下气、消积益五脏、通血脉等功效，是体弱少乳产妇的滋补佳品。

清炖甲鱼

主料：甲鱼一只（约1000）克。

辅料：冬笋15克，水发口蘑15克，香菜3克，精盐、鸡汤各适量。

调料：花生油50克，味精1克，绍兴酒5克，葱4克，姜4克，精盐、鸡汤各适量。

制法：将甲鱼洗净，剁去头，用凉水洗净血，放入沸水锅内烫一下，捞出，再放入凉水中，用刀刮去黑皮洗净，剁成方块，放入开水内烫一下，捞出，控净水，将冬笋、火腿切成方片，香菜切成段，口蘑一切两半，加精盐，绍兴酒、冬笋、口蘑、火腿于锅中，加水然后将烫过的甲鱼块放入，开锅后，改用小火炖烂，取出葱、姜、加味精、香菜段，成在大碗中即可。

特点及功效：味道鲜美，富有营养，对产妇早日恢复健康十分有益。

炒鹌鹑

主料：鹌鹑2只。

辅料：萝卜150克，醋5克，料酒5克，花生油50克精盐适量。

制法：把鹌鹑杀死，去毛，去内脏，洗净血水切成长1.5厘米、宽1.5厘米的块，将萝卜切成3.3厘米、宽1.5厘米的块，备用，锅置旺火上，放入花生油烧沸，将鹌鹑肉熟时，加入味清，翻炒几下，即可起锅。

特点及功效：鹌鹑，肉鲜味美，营养丰富，其肉中含有蛋白质高达22.2%，还有多种维生素和矿物质，鹌鹑肉典型的高蛋白，低脂肪，低胆固醇的食物，产妇吃了不易发胖，而且有滋补作用，益五脏，强筋骨，是产后血虚、头昏、乏力、贫血、气血两虚产妇不可少吃的佳肴。

八宝丸子

主料：猪肉150克水发海参10克，净虾肉10克，熟鲜贝10克，鸡胸肉10克，水发口蘑10克，冬笋10克，火腿10克。

辅料：鸡蛋1个，香菜1棵。

调料：酱油5克，绍兴酒8克，味精1克，生姜3克，精盐、花椒水、鸡汤各适量。

制法：将猪肉剁碎，再用刀背砸成泥；把海参、虾肉、鸡肉，口蘑、冬笋、火腿都切成小丁，再剁碎；鲜贝切成丝。生姜用刀拍散，剁成末，香菜切成小段；将鸡蛋磕入碗中，用筷子打均匀，加上肉泥，海参，虾肉，鲜贝、鸡肉、口蘑、冬笋、火腿、姜末、精盐、绍兴酒、花椒水，搅拌均匀，锅内放入兑好的鸡汤，将调好的馅挤成较大的丸子，放盐、味清，撒上香菜出锅即可。

特点及功效：料多味全，汤鲜丸嫩，营养丰富，对产妇身体恢复以及下奶都十分

有益，可在坐月子内多吃。

猪肝清汤

主料：猪肝500克。

辅料：菠菜2棵。

调料：姜半块，清水5碗，香油10克，味精1克，米酒10克，精盐适量。

制法：在锅内加入5碗清水，待沸腾后，倒入切好的姜丝和猪肝，再把切好的菠菜入入锅内，加入适量的盐和米酒，起锅加入味精，滴入香油。

特点及功效：此菜含丰富的蛋白质和矿物质，且清香可口，是产妇补肝、养血、明目之佳品。

羊肉麦面

主料：面条500克，羊肉120克。

辅料：鸡蛋1个，蘑菇10克。

调料：香油5克，姜3克，精盐、胡椒面、醋适量。

制法：将羊肉去筋、膜，洗净，切成细丝，待用；锅置火上，加油烧热，打入鸡蛋略煎炒后，成入盘内备用，原锅加水适量，放入羊肉丝、面条、蘑菇及姜，待熟时再加入鸡蛋、精盐、醋、胡椒粉调和，煮熟后可起锅食用。

特点及功效：除营养丰富外。还兼有面条细软易消化，羊肉、鸡蛋补气益血，是产妇佳品。

药膳食疗法：

花生粥

用料：生花生连衣150克，米150克。

作法：将花生压碎如泥，米淘净，如平常煮粥法煮粥。

功效：补气生血下乳，润肠通便，性味平和。产后任意服用。若产后缺乳，可连续进食半月。

鸡汁粥

用料：鸡汤4碗，米100克

作法：鸡汤内入适量清水，在砂锅内煮沸，大米洗净，入鸡汤内同煮热食之。

功效：益气健脾。凡产后均可选用，初产一周内尤宜。

服法：以食饱为宜，任服无妨。

赤豆粥

用料：赤小豆、糯米等量，可根据产妇平日食量确定。

作法：将赤小豆、糯米淘净，用平常煮粥法。食用时加少量红糖，以微甜为宜，也可在煮时加少量食盐。

功效：健脾益气生奶。利尿消肿。凡产后均可选用，对子乳汁缺乏，产前水肿者尤宜，红杞鲫鱼汤。

用料：枸杞15克。鲫鱼3尾(约75克)，葱花适量，姜末适量、胡椒粉、食盐少量。

作法：将活鲫鱼除磷、鳃和内脏，洗净，用开水略烫一下，将枸杞用温水洗净后，用砂锅先煮20分钟，去渣，再将鲫鱼、姜末入汤内同煮至熟。临食前加胡椒粉、食盐。

功效：温中益气，健脾利湿，凡产后均可服用。

服法：一日1剂。分3次服，连服3—5剂。

花生当归猪蹄汤

用料：猪蹄4只，生花生250克。当归头(或归身)50克。

用法：将猪蹄、当归头洗净，与花生同炖食用。

功效：滋阴养血。润肠通便，下乳汁。此汤性味平和，凡产后均可选用。乳汁少及便秘者尤宜。

服法：产后3日内宜食汤，3日后汤、肉，花生、药同食。2日1剂，可连服或断续服用数剂不拘。服汤后若出现大便溏稀则可停药，大便自然转干。

鲫鱼五味汤

用料：鲫鱼500克，五味子10克。

作法：先将五味子洗净，熬水去渣。再将鲫鱼入五味子汤中，煮熟食之。

功效：益气补血，产后多汗多眠者尤宜。若产后缺乳者忌服。

服法：1日1剂，分3次服完。连服3—5剂。

人参肘子汤

用料：人参(红参、生晒参)10克，或潞党参30克，肘子1500克。

作法：人参切片或磨物，肘子洗净，同炖烂。

功效：补气益积压，滋阴增乳。此汤平补不燥，新产后尤宜。若平时有心悸、气短者，可将人参加至20克。

服法：此量分3—4开服完，产后3天前只宜喝汤吃参，3天后汤肉同食，若参切片者，应将参嚼食。

猪肾粥

用料：猪肾2个，葱白洗净捆成团。将米淘净，如粥之煮法食之。

功效：健脾益肾，补虚强筋骨。产后均可服用，还对脚气有治疗作用。

人参山药马鸡汤。

用料：人参(红参、生晒参)10克或潞党参30克，山药100克，乌鸡1只(约1.5~2公斤)。

作法：人参打粉或切片，山药洗净乌鸡去毛和内脏，入砂锅内炖至药，肉烂，临食前加适量红糖或少许食盐。

功效：益气健脾开胃，产妇任用无妨。

服法：此量分3—4天服完，产后3天内只宜喝汤，3天后汤肉同食。

人参粥

用料：人参(红参、生晒参等)6克或潞党参30克，生姜6克，米200克。

作法：将人参碾末或切薄片，生姜打破，将米淘净，煮粥食用。

功效：大补元气，增力气，健脾补胃。凡产后均可食用。体质气虚者，可服至半月暂停，若服粥中见口干咽燥者即停。

扁豆粥

用料：白扁豆100克，人参6克，大米200克。

作法：将白扁豆先煮烂去皮，人参切细如末，大米淘净同煮粥。

功效：补脾健胃，增进食欲，养血益精，止吐泻。凡产后均可选取用。

芡实粥

用料：芡实200克，糯米200克。

作法：芡实新鲜者研烂如膏，陈者研如粉，糯米淘净，如煮粥法煮之。食时加少

量白糖或红糖。

功效：健脾止泻。凡产后均可食用。若体质脾胃虚弱者、反复腹泻者尤宜。

小麦糯米粥

用料：小麦60克，大枣15枚，糯米一撮。

作法：用砂锅将水烧开，放入小麦、糯米和大枣(去核)煮粥，以熟烂为宜。食时可加白糖，分数次服完。

功效：健脾益气，敛汗安神。凡产后均可食用。若产后汗多心烦者尤宜。

甘蔗粥

用料：甘蔗500克，糯米250克。

作法：甘蔗去皮，破碎成小块，糯米洗净，如煮粥法煮熟。

功效：健脾益气温阳，凡产后正常者均可服用。

产后腹痛选用哪些食疗方法？

下面辑录几种食疗方，供选用。

1、生姜红糖茶。

用料：生姜3片，红糖30克。

制作：将生姜片、红糖水煎汤服。

功效：温中散寒，益气缓中，补血活血，缓解疼痛。适宜于产后小腹冷痛者。

2、参芪鸡

用料：人参5克，黄芪30克，母鸡1只，姜末、葱花、食盐少许。

制作：将母鸡收拾干净，与参芪同炖至鸡肉熟烂，入姜末、葱花、食盐等调味，食肉饮汤。

功效：补血、益气、温养。产后气血不足、小腹疼痛者宜用。

3、当归煮猪肝

用料：当归15克，胡椒、红花、肉桂、黑豆各9克，猪肝一付。

制作：将五味中药碾为粗末，把猪肝切挖数孔，装入药末蒸煮。食肝饮汤。

功效：有补气、活血、散寒作用，适用于产后小腹疼痛者。

4、当归生姜羊肉汤

用料：当归15克，生姜15克，羊肉150~200克。

制作：把当归、生姜、羊肉一起放在锅内烧至头号肉熟烂。

功效：养血补血，温中散寒、补虚。是产后血虚寒痛的良方。

服法：水煮喝汤，每天一次。

产后便秘宜用哪些食疗方法？

下面介绍几种食疗方，供选用。

1、奶蜜饮.

用料：黑芝麻25克，蜂蜜30克，牛奶调和。

制作：将黑芝麻捣烂，加入蜂蜜、牛奶调和。

功效：有养血润燥作用，治疗产后血虚肠燥便秘。

服法：每日早晨空腹时冲服。

2、苏子麻仁粥

用料：紫苏子10~15克，麻子仁10~15克，粳米60克。

制作：先将紫苏子、麻子仁捣烂如泥，然后加水慢研，滤汁去渣，再同粳米煮成稀粥食用。

功效：补气养胃、润肠通便，适于产后大便不通者。

服法：以2~3天为一疗程，每天分2次服用。

3、首乌粥

用料：首乌30克，粳米30~60克。

制作：将首乌切片与粳米共煮为粥。

功效：补肝肾，益精血，食用有润肠通便的功效。

服法：每日1次。

4、柏子仁粥

用料：柏子仁10~15克。粳米30~60克，蜂蜜适量。

制作：先将柏子仁去尽皮壳杂质，稍捣烂，同粳米煮粥，待粥将熟时，加入蜂蜜适量，稍煮1~2即可。

功效：滋补强壮。养心润肠。

产后汗症宜用哪些食疗方法？

产后汗症有气虚、阴虚之分。产后气虚自汗表现为汗出较多，不能自止，动则加剧，时感恶风，产后阴虚盗汗，常在熟睡时出汗，醒后即止。下面介绍几种食疗方，供选用。

1、黄芪红枣粥。

用料：黄芪40克，糯米60克，红枣30克。

制作：先将黄芪煎水取滤液，红枣去核，再将黄芪液、红枣肉与糯米一起煮成稀粥。

功效：益气固表止汗，主治产后气虚出汗症。

服法：一日分数次服完。连服3~6天。

2、玉米茎芯汤。

用料：玉米茎芯30克，白糖10克。

制作：先将玉米茎芯(玉蜀黍茎内似海绵状的白芯)加水煎，取汤液，滤渣。然后将白糖加入汤中调服。

功效：养阴清热，固胎止汗，治产后汗症。

服法：连服3~7天。

3、猪肉汤牡蛎粉。

用料：牡蛎粉、麦麸(炒黄)，各等分，浓猪肉汤适量。

制作：将牡蛎粉、麦麸按各等分混合好，每包3克。

功效：养阴补虚敛汗，治疗产后盗汗。

服法：每日服2次，每次1包，用浓猪肉汤送服。

4、小麦牡蛎粉。

用料：小麦100克，牡蛎50克，肉汤适量。

制作：将小麦炒黄，磨成面粉、将牡蛎研细末，两者混合均匀，备用/

功效：养心敛汗，治疗自汗、盗汗。

服法：1日服3次，每次6克，肉汤送服。

5、糯米煲猪肚。

用料：糯米500克，猪肚1个，盐适量。

制作：将米放入猪肚内，用线结扎，加水适量，共煲1小时，调味后吃肉喝汤。
再将糯米晒干捣碎。分10次煮粥食用。

功效：补中益气，有敛阴止汗之功效，适用于产后乏力、自汗盗汗者。

服法：每日1次，分10次服完。

产妇恶露不净宜用哪些食疗方法？

下面辑录几种食疗方，供选用。

1、仙鹤益母糖浆

用料：仙鹤草30克，益母草30克，红糖10克。

制作：先将上二草浓煎，去渣，取滤液，然后将红糖加入滤液中，煮1~2沸，即可服用。

功效：活血止血，化瘀缩宫。

服法：每日2~3次。

2、脱力草糖蛋

用料：脱力草30克，鸡蛋10个，红糖30克。

制作：将脱力草(若无，可用党参、黄芪各60克代替)先熬水，去渣，在用滤液与红糖，以蛋熟为度。

功效：补气益血摄血，产后气虚之恶露不尽和崩漏者适用。

服法：每天吃蛋2-3个，吃完可再制。

3、藕汁饮

用料：藕汁100克，白糖20克。

制作：先将鲜白嫩藕榨取藕汁，冷藏备用。

功效：清热凉血，活血止血，主治产后余血不尽。

服法：把白糖兑入藕汁中，冷饮之。

4、芹菜根煮鸡蛋

用料：芹菜根60克，鸡蛋2个。

制作：先将芹菜根煎水，去渣，取药液，然后用芹菜根滤液煮鸡蛋，熟即成。

功效：清热利湿，治产后湿热恶露不尽。

服法：每天吃2个鸡蛋。直到病除。

产后缺乳宜用那些食疗方法？

缺乳的原因有两个，一是乳胀，乳络不通，排出不够；二是气血不足，缺乏乳汁。下面介绍几种食疗方供选用。

1、丝瓜桃仁糖浆。

用料：鲜丝瓜250克，桃仁10克，红糖15克。

制作：先将丝瓜切片，加入桃仁煎水，煮沸放红糖，再煮一沸即可。

功效：清热通络，活血通乳，主治乳络不通之缺乳症。

服法：1日3次，连服3天。

2、鲢鱼汤

用料：鲢鱼一条。冬瓜籽30克。

制作：鲢鱼(先去内脏清洗)、冬瓜籽放在一起煮。煮熟后即可食用。

功效：补气血，通乳汁，主治乳少、乳汁不通。

服法：吃鱼喝汤，连服3天。

3、薜荔猪蹄汤。

用料：薜荔去壳50颗，猪前蹄1只。

制作：将薜荔、猪蹄加水煮熟，去薜荔果将猪蹄汤一起食用。

功效：有增加乳汁和通乳作用

服法：每日1次，连服5天。

4、猪蹄花生汤。

用料：猪蹄1对，花生米60克。

制作：将猪蹄洗净，与花生米同入砂锅中。加水适量，先用武火煮熟后再用文火煨炖至蹄肉烂熟，即可服用。

功效：补气血，通乳汁，适于气血虚所致的乳汁缺乏症。

服法：吃此汤时可放少许盐或醋调味，每日3次，肉、花生全吃。

5、番薯叶炖猪脯肉。

用料：番薯叶180克，猪脯肉250克。

制作：先将番薯(红薯、地瓜)叶洗净，与五花肉同煮。煮至烂熟后可食。

功效：补益气血，增加乳汁，适于气血不足引起的缺乳。

服法：吃肉、叶、喝汤，每日空腹时吃2次，连吃半月，可适当放些喜欢的调料。

服用药膳应注意哪些事项

- 1、凡用药膳，须视体质强弱：体质强健者，产后无疾病，宜每日服一次，连吃3—4日。脾胃虚弱者，可服至半月。
- 2、凡体质强健，产后无明显虚损者，取药肉膳，一般只宜服1~2次。
- 3、凡用药肉膳，冬季宜选择羊肉类药膳：夏季宜选用鸭、猪、鱼、龟肉类药膳：春秋季宜选择鸡、鱼、猪肉类药膳。
- 4、凡药膳中有肉桂者，最好在冬季产后服用，阳虚者例外。
- 5、凡服药肉膳，最好早晨服或空腹服。
- 6、凡服药膳，吃后感到身体舒适者，可以多服几剂，若出现稍有不适者，应立即停药。

模块2 新生儿护理

●人工喂养指导

【总操作程序】

主要分为三个步骤：配奶前准备及奶粉配制、喂养中正确操作指导、喂养后的操作指导。

1. 配奶前准备及奶粉配制

- 清洁双手，取出已经消毒好的备用奶瓶。
- 参考奶粉包装上的用量说明，按婴儿体重，将适量的温水加入奶瓶中。
- 用奶粉专用的计量勺取适量奶粉(用刀刮平，不要压实勺内奶粉)放入奶瓶中摇匀。
- 将配好的奶滴几滴到手腕内侧，感觉不烫或不太凉便可以给新生儿食用。

2. 喂养中正确操作指导

- 给新生儿喂奶，以坐姿为宜，肌肉放松，让新生儿头部靠着产妇的肘弯处，背部靠着前手臂处，呈半坐姿。
- 喂奶时，先用奶嘴轻触新生儿嘴唇，刺激新生儿吸吮反射，然后将奶嘴小心放入新生儿口中，注意使奶瓶保持一定倾斜度，奶瓶里的奶始终充满奶嘴，防止新生儿吸入空气。
- 中断给新生儿喂奶，指导产妇只要轻轻地将小指滑入其嘴角，即可拔出奶嘴，

中断吸奶的动作。

3. 喂养后的操作指导

- 与母乳喂养后的指导相同(参照母乳喂养)。
- 喂完奶后，马上将瓶中剩余牛奶倒出，将奶瓶、奶嘴分开清洁干净，放入水中煮沸 25 分钟左右(或选用消毒锅消毒奶瓶)，取出备用。

【达标标准】

- 喂奶时，腰背、手臂、手腕不疲劳。
- 新生儿能有效吸吮。

【注意事项】

- 避免配方奶温度过热烫伤新生儿，或因奶嘴滴速过快，新生儿来不及咽下而发生呛奶。
- 避免奶瓶、奶嘴等用具消毒不洁而造成新生儿口腔、肠胃感染。
- 严格按照奶粉外包装上建议的比例用量冲调奶粉。

【工具与材料】

奶粉、温开水、奶瓶、奶嘴、消毒锅、奶瓶刷。

【相关知识】

- 新生儿食量因生长阶段不同而渐渐增加，新生儿 1—2 周时一般每次吃奶 60~90 毫升，3—4 周时每次吃奶 100 毫升，以后再酌量增加，新生儿存在个体差异，食量各不相同，一日总量按照 150 毫升-200 毫升 / 每公斤体重大致计算，每餐吃奶量大致平均分配，但注意掌握总量(有关事项参照母乳喂养)。
- 两次喂奶中间，适当给新生儿补充水分(多选择白开水)，水量以不超过奶量为宜。
- 喂奶时，产妇尽可能多与新生儿目光交流，说说话，培养母婴感情。
- 若喂配方奶时间长，奶水渐凉，中途应加温至所需温度，再继续喂养。
- 由于新生儿体质存在个体差异，有些新生儿喂配方奶的时候，偶尔会出现过敏现象，所以应根据新生儿的不同情况调整不同的配方奶。如果确认牛奶过敏，就应选择其他代乳品。

拨片儿注：如果你只是因为还没有下奶而在产后前几天使用配方奶的话，切记要用小勺子喂，防止宝宝因为过于依赖奶嘴而在母乳喂养的时候发生困难。在调奶过程中，如果使用凉开水加开水的方式调节水温，记得先放凉水再放热水，然后轻摇，这样才不会干扰你对奶瓶温度的感觉。调奶的水我建议大家每天早上起来用壶烧开水，一部分灌暖瓶，一部分晾凉，因为有的饮水机无法将水烧开，80 多度就停止加热了，有的饮水机的水源不太合格，而且要是中途更换水源的话，还有可能引起宝宝的一些不适反应，比如大便次数增加等，所以用自来水在灶台上烧开，再晾凉是最好的选择，夏天特别热的时候，也可以取这种凉白开给宝宝

补充水分的。另外宝宝的奶量因人而异，不必刻意拘泥书上的量，配方奶很容易喂得过多，所以要密切注意奶嘴孔的大小。

●溢奶处理

【总操作程序】

主要分为三个步骤：喂奶后护理(即新生儿吃完奶的处理)、溢奶时处理、溢奶后处理。

1. 喂奶后护理：主要是拍嗝，避免溢奶。

■哺乳完以后应该把新生儿轻轻竖着抱起来，让新生儿头部靠在产妇的肩部，使产妇一手托着新生儿的臀部，一手呈空心状从腰部由下向上轻叩新生儿背部，使新生儿将吃奶时吞入胃内的气体排除，一般拍5—10分钟。

■若无气体排出，可给新生儿换个姿势，但动作一定要轻，继续拍5—10分钟左右(具体情况因人而异)，拍完后将新生儿放到床上，应以右侧卧位为宜。

2. 溢奶时处理：主要是及时清理口腔及鼻腔中溢出的奶。

■如新生儿为仰睡，溢奶时可先将其侧过身，让溢出的奶流出来，以免呛入气管；

■如新生儿嘴角或鼻腔有奶流出时，应首先用干净的毛巾把溢出的奶擦拭干净，然后把新生儿轻轻抱起，按上述拍嗝时的体位(竖抱)拍其背部一会儿，待新生儿安静下来(睡熟)再放下。

3. 溢奶后处理：将擦拭过奶的毛巾及被溢出的奶弄湿的新生儿衣服、小被褥等清洗以后，晾干备用。

【达标标准】

新生儿溢奶少，无呛奶现象发生。

【注意事项】

■每次喂完奶后均应拍嗝，时间长短因人而异。

■新生儿每次吃完奶后应以右侧卧位为宜。

■溢奶后一定要及时清理干净口、鼻中溢出的奶，以防吸入气管。

【工具与材料】

干净的小毛巾、衣服、清水、脸盆。

【相关知识】

■新生儿因其胃呈水平位，贲门括约肌发育不完善，所以容易发生溢奶，并且难以完全避免，因此一定要注意护理，避免呛奶的发生。

■因每个新生儿体质不尽相同，故每次拍嗝不一定以拍出嗝为主要目的，有的新生儿拍完后虽不打嗝，但不一定会溢奶，有的新生儿即使打了嗝也还会溢奶，所以一定要让新生儿吃完奶后右侧卧位，一是因为这个睡姿有利于消化系统的发育，另一方面即使发生溢奶，奶液也可顺着嘴角流下来，不至于呛入气管。

■喂奶前尽量避免新生儿大哭，大哭易使空气进入胃内，更容易引起溢奶，故应先让新生儿安静下来再吃奶。

■人工喂养或混合喂养的新生儿因需用奶瓶吃奶，进气更多，比纯母乳喂养的新生儿更易呛奶，因此应在喂完奶后多拍一会儿，尽量使吸入胃内的气体排出。

拨片儿注：新生儿溢奶的情况几乎避免不了，拍嗝只能有效的减少这种情况的发生，不能完全避免。所以出现这种情况的时候不要焦急，不要责备月嫂，这不是什么不正常的情况。而呛奶则要尽量避免，所以采取右侧卧位比较关键，如果怕睡偏了头，可以在右侧卧一段时间之后轻轻翻动宝宝，再左侧卧一会儿。有的新生儿会有鼻咽软骨发育不全的情况，极容易呛奶，所以这种新生儿需要特别的看护，有的甚至需要家人更换着 24 小时监护，防止呛奶的发生，这种婴儿一旦呛奶就会表现得很严重，憋得脸部发红甚至发紫，要及时的竖起来轻拍后背以缓解，严重的时候要送去医院处理，因为呛奶也可以引起吸入性的肺炎。好在鼻咽软骨发育不全的宝宝在三个月左右会好转很多，基本上就能发育完全了，不必过于担心。新生儿在吃奶之后迅速到达胃部，与胃酸反应形成奶块，所以当你发现宝宝溢出的奶水是块状的时候，不要担心，这是正常的现象。但要注意溢奶和呕吐的区别，呕吐之前新生儿会表现出焦躁不安的状态，并成喷射状吐出大量液体，这时候要注意观察，是否有其他现象，比如呼吸不畅、咳嗽严重等，有的时候呕吐也是肺炎的前兆，但都不是绝对的，也不要太紧张。如果你打算长期请月嫂，这些步骤可以完全由月嫂来做，如果你打算出了月子就自己带孩子，那还要适当练习。

●眼部护理

【总操作程序】

主要分为三个环节：正常情况下新生儿眼部的保健、新生儿眼部的护理、新生儿眼部炎症的护理

1. 正常情况下新生儿眼部的保健

- 新生儿的眼睛对强光很敏感，照相、摄像时要避免使用闪光灯。
- 新生儿晒太阳时，要注意遮住孩子的眼睛，避免强烈的阳光直射而刺伤孩子的眼睛。
- 早期训练新生儿视觉能力时，要注意悬吊响铃玩具的高度，应离新生儿 20cm 左右。

2. 新生儿眼部的护理

- 要用专用的清洁毛巾和流动的水给新生儿洗脸和清洁眼部，不要用手直接触摸新生儿的眼睛，以免病菌侵入眼睛。
- 如果新生儿眼部有分泌物，可以用消毒棉球沾水清洁眼部。

3. 新生儿眼部炎症的护理

- 新生儿眼部如果出现很多脓性分泌物并伴有眼睑红肿，结膜充血，首先应该到医院就诊，待做出正确的诊断后，对症治疗。
- 一般新生儿眼部炎症，医生常用 0.25% 的氯霉素眼药水或小乐敦眼药水。使用方法是先洗干净双手，然后用清洁棉球沾水擦拭掉分泌物，在眼内眦处各滴一滴眼药水。每天 2—3 次即可。

【达标标准】

- 正常新生儿不发生眼部炎症。
- 能为已经发生眼部疾患的新生儿清洁眼部和滴眼药。

【注意事项】

- 给新生儿眼部清洗时一定要洗干净双手，新生儿专用的小毛巾等物品一定要清洁。
- 不要乱放、乱扔沾有分泌物的棉球，避免造成再次污染。

【工具与材料】

0.25% 氯霉素眼药水或小乐敦眼药水、清洁小毛巾、专用小脸盆、消毒棉球。

【相关知识】

- 新生儿眼炎表现为结膜充血、脓性分泌物、睡眠时分泌物可结成痂，粘住上下眼睑，以至睁不开眼。应该及时请医生诊治，遵照医嘱护理。
- 严重的眼炎可导致角膜溃疡，严重的甚至穿孔，造成失明。
- 当产妇患有淋病时，新生儿可在分娩时经由产道感染淋球菌眼炎，此时新生儿眼部症状比较严重，应该及时到医院就诊，以免贻误病情给孩子带来不可挽回的严重后果。
- 当新生儿的眼睛出现不断流泪，总是泪眼汪汪，可能是一只眼，也可以是双眼，应该考虑到这可能是因为鼻泪管不通而造成的。出现这种情况应及时到医院就

诊。

拨片儿注：一般顺产的宝宝可能较容易出现眼部问题，不过只要处理得当都不是什么大问题，没必要因为这个而放弃自己生。现在给宝宝用的眼药水一般都是用“托百士”。这种药进口的叫做“托百士”，国产的叫做“妥布霉素”，成份是 0.3% 妥布霉素，孕妇及新生儿使用还是比较安全的。

●**臀部护理**

【总操作程序】

主要分为两个环节：大、小便后处理、常规护理

1. 大、小便后护理

■**大便后处理：**大便后应及时更换纸尿裤，以免尿便刺激臀部皮肤发生臀红尿布疹。处理方法为先用湿纸巾轻轻地将臀部的粪便擦拭干净。如果大便较多，就用清洁的温水清洗干净，然后涂擦护臀霜或鞣酸软膏。如果大便很少，只用湿纸巾擦拭即可。

■**小便后处理：**一般小便后不需每次清洗臀部，以避免破坏臀部表面的天然保护膜，使臀红尿布疹容易发生。月子期新生儿尽量使用纸尿裤，一般 2—3 小时更换纸尿裤一次。

2. 常规护理

■换尿裤时可让臀部多晾一会，以保持干燥。

■如用尿布一般选用透气性好的纯棉布或豆包布，每次换完尿布应按常规涂擦护臀霜或鞣酸软膏。

【达标标准】

新生儿无臀红尿布疹发生。

【注意事项】

■如新生儿是女婴，洗臀部时应用水由前向后淋着洗，以免污水逆行进入尿道，引起感染。

■涂擦护臀霜或鞣酸软膏时，应沿肛周放射状涂擦。

■每次换完尿裤，涂擦护臀霜或鞣酸软膏，预防臀红尿布疹的发生。

■选用纸尿裤时，选择透气性好的；如用尿布则应选用纯棉布或豆包布，用完后洗净、消毒后下次再用。

■如发生轻度臀红，则应多在 26℃—28℃ 的室温下暴露，2—3 次 / 天，30 分钟 / 次。每次暴露后涂擦鞣酸软膏。

【相关知识】

■臀红是尿布疹的初期表现，如果臀部护理得当，就可以不发生臀红，即使发生了也可将其消灭在萌芽之中。

■新生儿的臀部皮肤和其他部位一样娇嫩，无论是尿便的刺激、还是使用旧布改成的尿布的刺激，还是用洗衣粉泡洗的尿布上残存的洗衣粉的刺激，都有可能刺激臀部皮肤而致臀红尿布疹，应该引起注意。

拨片儿注：新生宝宝很容易发生臀红现象，只要控制好了，很快就会消失，如果只发生臀红，不要埋怨月嫂什么，宝宝的皮肤很娇嫩，稍微一点刺激就会引发臀红，所以这也算正常的，但如果控制不力发展到大面积尿布疹、溃烂的程度，那就是月嫂的失职！不要对月嫂主张使用纸尿裤有抵触情绪，在早期使用纸尿裤，是可以很好的培养新生儿深度睡眠的习惯，否则使用尿布，湿了的时候宝宝就会醒来，或者更换尿布的时候醒来，宝宝总是睡不沉，不过要是纸尿裤反感的话，可以使用隔尿垫巾+尿布，只要你这样要求，月嫂就必须同意，要是她再说别的，就是她的失职，我家宝宝一直都是使用尿布的，每天月嫂要洗很多尿布，但她没有丝毫怨言。使用尿布的宝宝，尿布要准备 30 块左右，否则一旦遇上阴天就没了换了，阴天的时候宝宝总是尿多，尿布也不容易干。尿布的消毒很简单，不用每次都蒸煮，用太阳暴晒就是很好的消毒方法。如果使用尿布，必须及时更换，虽然有资料说只要宝宝不红臀，为了防止打扰宝宝睡眠，不更换尿布也可以，但基本上宝宝要长时间使用湿尿布就没有不红臀的。如果发展到尿布疹甚至溃烂，就要用药了，早期尿布疹可以用鞣酸软膏，厉害点的可以用含有激素成分的湿疹膏，再有必要就要去看医生。含有激素成分的湿疹膏不宜常用，否则尿布疹容易反复发作。纸尿裤其实反倒对尿布疹有预防作用呢。每次清洗 PP 之后一定要用上鞣酸软膏或者护臀霜

●脐部护理

【总操作程序】

主要分为两个环节：脐带未脱前的护理、脐带脱落后处理

1. 脐带未脱前的护理

■洗澡时的护理：洗澡时可于新生儿脐部盖一干毛巾，洗时尽量避免脐部淋水，应保持脐部干燥。

■洗澡后的护理：先将脐部保持干燥，然后用棉签蘸 75% 的酒精由脐根到脐轮依次由内向外顺时针方向擦拭消毒，用同样的方法消毒 2—3 次，然后穿衣服及纸尿裤。

2. 脐带脱落后处理

■洗澡时处理：如脐部仍有少量分泌物或仍稍湿时，则洗澡时仍应注意避免淋水，保持其干燥；如愈合良好并且干燥，则不需刻意避免淋水。

■洗澡后护理：仍用酒精常规清洁消毒(方法同上)。

【达标标准】

■脐部无红肿及脓性分泌物，脐带干燥，一般能于3—14天自然干燥脱落。

【注意事项】

- 保持脐带干燥，避免摩擦，适时消毒，保持清洁。
- 脐带未脱或刚脱但仍不干燥时，洗澡应尽量避免沾水，应保持脐部干燥。
- 用酒精棉签消毒时应由脐根到脐轮从内向外依次消毒，切忌无规律乱擦，以免污染其他部位，引起感染。

【工具与材料】

75%酒精、棉签、干毛巾。

【相关知识】

- 脐带脱落一般在3—14天，但因结扎手法不同也有20多天才脱落的，应注意观察新生儿脐部有无红肿、分泌物等现象发生，如有，则应加强护理，必要时就医。如脐部干燥，即使脐带脱落较晚也无大碍。
- 脐带未脱前一般用75%酒精清洁消毒2—3次/天，如脐带脱后则可改为1—2次/天，起到清洁脐部的作用。
- 如新生儿穿纸尿裤，应尽量避免尿裤边儿摩擦新生儿脐部。

拨片儿注：这一章写得非常好，没什么遗漏的，只有一点我补充一下，就是用尿布的宝宝，特别是男宝宝，一定要注意尿布上端一定不要搭到宝宝脐部，并且尿湿的时候要及时更换，否则尿液浸透尿布之后再搭到脐部很容易刺激到脐部引起发炎、感染，一定要注意。女宝宝好一些，女宝宝的尿液是向后流的，不过时间长了也有浸透尿布的可能，要注意哦

●护理新生儿的其他技能

【总操作程序】

四项基本护理技能：测体温、穿衣盖被、剪指甲、睡眠观察。

1. 测体温

- 先将体温计水银柱甩到36℃以下，然后把体温表表头放在新生儿腋下，用手轻轻压住新生儿上臂使其将表夹紧，测量时间为5分钟。
- 取出后读表：旋转表身见到水银柱，再看刻度，读出刻度数。正常新生儿体温在36.5℃—37.5℃之间。
- 新生儿期应该注意监测体温，每日不少于2次。

2. 穿衣盖被

■新生儿期是个特殊时期，室温应该保持在 22℃——26℃之间，过冷过热对新生儿都不利。在适当的室温下，新生儿一般应穿纯棉连身服，不要给新生儿穿分身的衣服，因为在抱新生儿时，分身服容易露出肚子，以免新生儿着凉或擦伤脐带部位；避免卧床时衣服的皱褶压伤新生儿的娇嫩皮肤；纯棉衣服对新生儿皮肤无刺激性，透气性好。

■新生儿的包被一般以纯棉的为好，不宜太厚，夏天时一般用夹被即可，冬天则需要稍厚一点的棉被，但不宜太厚。

■新生儿在穿衣盖被方面应注意适度，不宜太多太厚，如果感觉新生儿颈部或手心出汗，并且出现烦躁、哭闹、面部潮红或体温比平时稍高，试表后，体温仍在正常范围之内，则有可能是穿盖太多了，则应适当减量；如果新生儿手脚发凉，则有可能穿盖少了，则应适当加衣或加被。总之，新生儿体温调节中枢发育不完善，穿盖一定要适度。

3. 剪指甲

■给新生儿剪指甲应使用婴儿专用的指甲刀，选在新生儿睡眠时或比较安静的时候来剪，以免剪伤新生儿细嫩的小手指。

■新生儿的指甲一般不宜剪得太短，以免引起甲沟炎，在剪的时候应尽量使指甲圆滑，不应留有尖，以免新生儿抓伤自己脸部。

4. 睡眠观察

■新生儿的睡眠到觉醒有一定规律，大致可分为 6 种意识状态，安静睡眠、活动睡眠、瞌睡、安静觉醒、活动觉醒和哭。有时新生儿在睡眠的时候会手足突然抖动或者一惊，这不是抽风，是正常睡眠现象。有时也会吭吭几声，动动身体，这不是什么问题，不过是睡累了换个姿势，也是正常的睡眠现象。

【达标标准】

■测量体温正确。

■按照季节和室内温度的情况，保持室内适宜的温度，室内温度不宜过热。

■会正确使用专业婴儿指甲刀。

■了解并掌握新生儿睡眠特点。

【注意事项】

■当新生儿保温过度，或者外部温度过高，或者新生儿进食水量过少，都有可能体温增高，因此，当新生儿体温超过正常时，一般状态没有异常时，不一定是生病了，应该注意上述 4 个方面的情况。

■在给新生儿穿衣盖被时，应该多注意避免保温过热的情况发生。

■给新生儿剪指甲时，如果用普通指甲刀，要特别注意不要剪伤了新生儿的手指。

■不要让新生儿养成抱着才能睡的坏习惯，这样会给今后的看护增加难度。哄新

生儿时，不宜抱着摇晃，以免损伤大脑。

【工具与材料】

体温计、包被、纯棉连身服、婴儿专用指甲刀、婴儿专用小床。

【相关知识】

■新生儿体温调节中枢尚未十分完善，体温受外界环境影响较大，当室温在 22℃ 左右时新生儿能保持正常体温。因此室温应该保持在 22℃ 上下。酷夏应该注意通风，可以使用空调。如果通风不足，温度过高，可能发生脱水热，要保持警惕。一旦无其他病因的体温升高，应该首先排除脱水热的可能。应该给新生儿喝足够的水。

■新生儿的神经系统发育尚未十分完善，大脑皮层的兴奋性低，因此容易疲劳，易于进入睡眠状态。

拨片儿注：穿连身衣、纸尿裤自然是稳妥安全的选择，但如果你有抵触，可以穿尿布，让宝宝上身穿件和尚服，下身垫尿布，用尿裤、松紧带、尿布带等东西固定，然后在外面松松的裹上一层包巾，处理的时候避开脐部，防止摩擦，我家宝宝在脐带脱落之前就这么穿的。剪指甲的时候，不要为了追求“圆形”而把指甲两边剪掉太多，这样容易造成甲床短小、也容易得甲沟炎，标准是你给宝宝剪完指甲后用宝宝的手在你自己的脸上胡乱划拉划拉，不会划痛你的脸就可以了，一次少剪一点，几天就剪剪，这样不错。有的妈妈喜欢用嘴咬，我觉得不好用，你要能做到也不妨试试看，呵呵。还有修眉毛的小剪刀也挺好用的，看你个人习惯。我一直都是亲自给宝宝剪指甲，但我用的是大人的指甲刀，我觉得也不难用啊！虽然说戴手套可能会妨碍宝宝的发育，但要真是碰到宝宝爱抓脸的、宝宝脸上起湿疹或者痤疮很痒痒的情况，手套还是带上吧！不然你会好心疼啊！宝宝成了小花脸啦！这个宝宝和宝宝不一样，我家孩子脸上起湿疹的时候也不抓脸的，最多就是蹭蹭，视你们的具体情况处理。

●新生儿洗澡

总操作程序】

主要分为三个步骤：洗澡前的准备、洗澡、洗澡后的处理

1. 洗澡前的准备

■时间选择：喂奶后 1 小时左右。

■室温调节：室温保持在 24℃—26℃ 之间，如果达不到，应先开空调或其他取暖设备将房间加温。

■洗澡物品准备：澡盆、浴液、小毛巾、干净内衣、尿布、包被、爽身粉、酒精、消毒棉签等。

■水温：38℃—40℃，可用水温计测量或用手肘内侧测试水温(感到不烫为适宜)。

2. 洗澡

■洗头：先脱去衣服并用浴巾包好新生儿，然后将新生儿的双腿夹在腋下，用手

您幸福月子的职业规划师

臂托其背部，手掌托住头颈部，拇指和中指分别堵住新生儿的两耳；另一手将新生儿的头发蘸湿，取适量浴液于掌心并在洗澡水内过一下，然后给新生儿洗发，轻揉片刻，将泡沫洗净。

■洗身体：洗完头后，撤去包裹浴巾，用前臂垫于新生儿颈后部，拇指握住新生儿肩部，其余四指插在腋下，另一手托住臀部，先将新生儿双脚或双腿轻轻放入水中，再逐渐让水慢慢浸没臀部和腹部，呈半坐位(若浴盆内放置浴网，可直接将新生儿放在浴网上)。另一手撩水，先洗颈部和躯干，再洗四肢。洗完前身后反转新生儿，使其趴在家政服务员前臂上，由上到下洗背部、肛门、腠窝皮肤皱褶处。

■洗后：洗完头，双手托住头颈部和臀部将新生儿抱出浴盆，放在干浴巾上迅速吸干身上水分(且勿用力擦拭)。

3. 洗澡后的处理。

■用消毒棉签处理脐部，保持脐部干燥清洁(详见脐部护理)。

■在双手上涂抹润肤油，开始为新生儿做抚触(详见新生儿抚触)。

■在皮肤皱褶处撒上爽身粉，穿好衣服，垫好尿布。

【达标标准】

新生儿皮肤清洁，无感染发生。

【注意事项】

■避免洗澡时室温太低，导致新生儿受凉。

■倒水时应先放凉水，后加热水，以免烫伤新生儿。

■先倒少许爽身粉时要在手上，然后轻轻擦拭，避免粉尘影响新生儿呼吸。

■不要将爽身粉涂于新生儿外阴，特别是女婴。

■避免一手抱孩子，一手做其他事情，以免发生危险。

【工具与材料】

澡盆(浴架和浴网)、浴巾 2 条、小毛巾 1 条、婴儿专用沐浴露、洗发水、消毒棉签和棉球、婴儿润肤油、婴儿爽身粉、纸尿裤或干净的尿布和衣服。

【相关知识】

■洗澡时间不宜过长，以 10 分钟左右为宜。

■洗澡时，家政服务员及产妇应保持微笑，并和新生儿说话，增加感情交流。

■洗澡时，应注意观察新生儿是否有异常情况发生，早发现问题早处理。

拨片儿注：只要您家里能达到合适的温度，每天给宝宝洗澡是非常好的，可能有老人不同意每天洗澡的做法，这就需要月嫂和您给老人上课了。新生儿皮肤皱褶很多，里面很容易堆积皮屑、汗液等污物，每天洗澡是防止新生儿皮肤感染的好办法。就算不想每天洗，或者天气寒冷，也至少需要三天洗一次，月子里不洗澡

您幸福月子的职业规划师

绝对是过去的陋习。在脐带没有脱落的时候，可以去药店买一种伤口防水贴，那种贴片是类似手机保护膜那种贴片，揭下的时候很光滑，不像胶布那样粘性很强，不会粘坏宝宝幼嫩的肌肤。把宝宝放入热水中之前，一定不要一下就放进去，先用你的手往宝宝身上撩水，然后从脚部一点点地放入水中，一边放一边轻轻摇晃宝宝的 身体，直到下半身进入水里，否则宝宝一下受到热水的刺激可能会大哭不止。我个人十分不推荐爽身粉，现在有爽身着哩和爽身液，作用是一样的，还可以防止宝宝吸入呼吸道。要是每天都洗澡，可以隔几天再用一次浴液，每天过过水就行了，要是宝宝没有很多的头皮垢等污物，洗发水也可以隔几天才用一次。洗澡的时候千万要注意宝宝的耳朵不要进水，如果有进水的可能，要用耳用棉签把水沾干（耳用棉签前段比较细，后段很粗，可以防止插入宝宝耳朵过深）。洗澡的时候要顺便检查一些平时不易看到的部位，比如背部、腿部有否异常。只要做法正确，宝宝都很喜欢洗澡的，因为能找到在妈妈肚子里面的感觉哦。

●新生儿抚触

【总操作程序】

主要分为三个步骤：抚触前的准备、抚触、抚触后处理

1. 抚触前的准备

- 选择一个柔软平坦的台子或床。
- 清洗双手，摘除手表、戒指等饰物，涂抹润肤油，双手对掌摩擦均匀。

2. 抚触

- 前额：将双手的大拇指放在新生儿双眉中心，其余的四指放在新生儿头的两侧，拇指从眉心向太阳穴的方向进行按摩。
- 下颌：双手的拇指放在新生儿下颌正中央，其余四指置于新生儿脸颊的两侧，双手拇指向外上方按摩至双耳下方。
- 头部：左右手交替动作，用手的前指肚部位从头部前发迹滑向后脑直至耳后。
- 胸部：双手放在新生儿胸前左右肋部，右手滑向左上侧，按摩至新生儿左肩部，此后换左手按摩至右肩部。
- 腹部：将右手放在新生儿腹部右下方，沿顺时针方向作圆弧形滑动，左手紧跟右手从右下腹部沿弧形按摩。
- 上肢：双手握住新生儿一只胳膊，沿上臂向手腕的方向边挤压边按摩，再滑到手掌、手指，做完一只手臂，换另一只手臂。
- 下肢：双手握住新生儿的一条腿，使腿抬起，沿大腿根部向下滑动到脚踝，边挤压边按摩，再做脚掌、脚趾，做完一只腿，换腿。
- 背部：双手平行放在新生儿背部，沿脊柱两侧，用双手向外侧滑触，从上至下依次进行。
- 骶部：将右手手指放在背后新生儿骶部，呈螺旋形按摩。
- 臀部：双手掌放在背后新生儿臀部两侧，做弧形滑动。

3. 抚触后处理：穿好纸尿裤和衣服。

【达标标准】

抚触过程新生儿表情愉悦，无哭闹、吐奶发生。

【注意事项】

- 选择适当时候抚触，最好是在洗完澡后或睡前，饭后 1 小时以后是抚触好时机，可避免吐奶。
- 室温以 28℃左右为宜，做抚触时室内不要有对流风。
- 抚触不是按摩，只是触摸肌肤，所以不要太用力(特别是抚触背部时，避免损伤脊柱)。

【工具与材料】

婴儿抚触油、洁净尿裤、大浴巾。

【相关知识】

- 每个动作重复四遍，抚触全部动作应在 10 分钟之内完成，每天做 1—2 次即可。
- 一旦新生儿哭闹，不愿意继续，应立即停止抚触。
- 如果新生儿患病，身体不适可暂停抚触。
- 抚触居室保持安静，光线自然，可与新生儿用语言交流或为新生儿播放优美的音乐。

拨片儿注：好的月嫂一定要掌握新生儿抚触的做法，这项活动可以很好的促进新生儿感觉的发育，对于剖腹产的宝宝更有帮助哦，我们宝宝都 7 个月啦！还偶尔给他来个“黑社会老人在按摩”呢(我对抚触的戏称)，但要切记以宝宝舒适为标准，要是宝宝不愿意，不要强迫进行，否则宝宝会产生抵触情绪，以后可能连洗澡都麻烦啦！要注意力度的轻重，要是妈妈能学会，那就更好了，这是很好的和宝宝沟通交流的办法

●新生儿被动操

【总操作程序】

主要分为三个步骤：做操前准备、做操步骤、做操后的处理

1. 做操前准备

- 居室温度以 28℃左右为宜，室内不要有对流风。
- 剪短指甲并使之光滑，摘掉手上饰物，以免划伤新生儿。
- 洗净双手，保持双手温暖，脱掉新生儿多余衣服，只穿一贴身的内衣即可。

2. 做操步骤

- 扩胸运动：握住新生儿的双手，令双臂屈曲于胸前，双臂打开，平伸于身体两侧。
- 伸展运动：握住新生儿的双手，上举至头两侧，双臂慢慢放下至身体两侧。

您幸福月子的职业规划师

■**屈腿运动**：握住新生儿的双小腿，令双腿膝关节上抬，并屈曲成 90 度，双腿慢慢伸直并拢。

■**抬腿运动**：握住新生儿的双小腿，双腿伸直举至与身体呈 90 度，双腿慢慢放下。

■**转手腕**：一只手握住新生儿的前臂，另一手握住新生儿的手掌，沿顺时针慢慢转动掌心，再沿逆时针缓缓转动，然后换手。

■**转脚腕**：一只手握住新生儿的一侧小腿，另一只手握住新生儿的脚心，沿逆时针缓缓转动，然后换另一只脚。

■**翻翻身**：一手扶住新生儿腹部，另一手扶住新生儿肩背部，同时稍用力推肩，新生儿即可翻身呈俯卧状(锻炼颈部作抬头训练)30 秒——1 分钟，然后转身呈仰卧位。

3. 做操后的处理

■指导产妇在温暖的环境中替新生儿换上干净尿布，穿上做操时脱下的衣服。

【达标标准】

新生儿不哭闹，无吐奶发生，表情欢娱。

【注意事项】

■避免在新生儿过饥或过饱的状态下进行，最佳时间应选择喂奶后 1 小时左右进行。

■一旦新生儿哭闹，不愿意继续，应立即停止。

【工具与材料】

室温计、干净尿布 1 块。

【相关知识】

■做操时，居室要保持安静，光线要柔和，还可以为新生儿播放一段优美的音乐。

■做操时，手法一定要轻柔和缓，并始终微笑地注视着新生儿的眼睛，把爱传递给幼小的宝宝。

■每个动作重复四遍，做操时间全过程不宜超过 15 分钟。每天做两次即可。

拨片儿注：被动体操是宝宝很好的初级锻炼，要是有条件一定要坚持做。当然要是在春夏出生的宝宝，满月后就可以带出去玩了，那就不要每天关在家里做被动体操了，顾名思义，被动体操只是让宝宝被动的进行锻炼，要是能带宝宝出去，在自然环境中触发宝宝的主动锻炼，那宝宝会体验到更多的快乐

●新生儿生理性黄疸处理

【总操作程序】

主要分为两个步骤：入户之初，了解新生儿的出院记录。每天仔细观察新生儿巩膜与皮肤变化、精神状态等，发现异常及时通知家长。

1. 入户之初，应主动询问有关新生儿从出生到出院时的一些情况，如出生日期、出生时情况等，也可直接要求看一下新生儿出院记录，从而了解新生儿的基本健康状况，以免造成工作中的疏漏(详见注意事项)。

2. 每天仔细观察新生儿巩膜、皮肤、粘膜、手脚心颜色变化即新生儿精神状况，并做好记录。

■如果发现新生儿巩膜、皮肤或粘膜发生黄染，而睡眠及精神状态良好，吃奶正常，大小便正常，则可建议产妇适量增加她自己的液体摄入，以使新生儿得到足量的水份而改善代谢；产妇饮水量足够，新生儿仍轻微黄染，则鼓励产妇继续母乳喂养。

■若黄疸逐日加重，巩膜、皮肤及粘膜外手脚心亦出现黄染，但精神良好，吃奶及大小便无明显异常，则建议停止母乳喂养 2—3 天，待黄疸减轻后再继续给母乳(期间以奶粉代替)，或者向保健医生咨询。

■若新生儿巩膜、皮肤、粘膜及手脚心均黄染且迅速加重，伴有烦躁哭闹或精神萎靡，拒乳或大便发白等异常，应建议家长立即带孩子就医。

【达标标准】

平稳度过黄疸期，无意外。

【注意事项】

■大部分新生儿生理性黄疸于生后 2—3 天出现，4—6 天最重，10—14 天自然消退，也有少部分可持续 3—4 周，以早产儿多见。因此，若新生儿黄疸持续超过 4 周，应建议家长带孩子就医。注意在自然光照下观察新生儿，以免因光照影响判断。

■若新生儿为重症黄疸(生后 24 小时内出现，程度严重，血清胆红素超过 255 微摩尔 / 每升)已在医院治疗好转后返家，则黄疸程度是逐渐减轻的(通过入户之初的了解即可得知)。若黄疸消退后又出现或有所加重，同时伴有精神症状(也可不出现精神症状)，则建议家长及时带孩子就医。

■建议做好观察日记，一方面帮助护理者做好判断，另一方面有利于护理者积累经验。

【相关知识】

新生儿生理性黄疸产生的原因主要有两方面：一是新生儿胆红素代谢的特点所决定，胎儿出生后由于血氧分压突然升高，红细胞破坏很快，产生较多胆红素，而新生儿肝酶活力低，无法清除过多的胆红素，因而发生黄疸。另一方面，新生儿黄疸多发生于母乳喂养的孩子，因此，母乳中的化学物质和激素是引起新生儿黄疸的又一原因，但这种黄疸多为生理性黄疸，对新生儿没有危害，应鼓励母亲继续母乳喂养。

拨片儿注：母乳性黄疸有的宝宝居然到了两个月才消退，而且宝宝也正常，所以要是可以确认为母乳性黄疸就不要太担心。一般停几天母乳就会好了。如果产妇是 O 型血，丈夫不是 O 型，那在宝宝黄疸严重、长期不退的时候要想到“ABO 溶血”的可能，需要及时就医。要是产妇血型为 RH-（RH 阴性），就更要注意了“RH 溶血”是比较凶险的，一般都需要换血治疗，但这种情况在生产的时候医院应该是有备案的。“ABO 溶血”则不是太凶险，一般通过药物加光疗就可以治愈，也有个别严重的需要换血，但预后很好。老人说多晒晒太阳有助于黄疸消退，这个说法是对的，但这种行为我个人并不推荐，我认为新生儿还是不要直接暴露在阳光下比较好，要是隔着玻璃晒，就没什么作用了，所以没必要因为黄疸就让宝宝长期晒太阳。还有茵陈水是可以减轻黄疸症状的，出生之后喂葡萄糖水也可能略微缓解，但要和你的医生沟通哦

●新生儿五项行为训练

【总操作程序】

主要分为五个步骤：大动作能力训练、精细动作能力训练、言语发展训练、社会适应行为训练、感知觉训练。

1. 大动作训练

■同新生儿抚触及被动操。

2. 精细动作训练

■主要是手的灵活性的训练，可让新生儿多握成人的手指或自制小棉条、小玩具等，不定时放于新生儿手中抓握。(从新生儿手中取出抓物时，可轻触其手背，新生儿会自动放手)

3. 言语训练

■新生儿具备了笑和发音的能力，可在新生儿安静觉醒时，与其面对面，距离约 20 厘米左右，用轻柔、舒缓、清晰、高音调的声音对新生儿说话，具体内容可以是儿歌、诗词或安抚性的交流等。持续一会儿，可见新生儿肢体活动增加，出现微笑等愉快反应。

4. 社会适应行为训练

■新生儿对脸谱性的图形及人脸有与生俱来的敏感和喜爱，可多给看脸谱型挂饰或与其面对面(距离约 20 厘米左右)交流，使其形成对自身以外的人的认识。

5. 感知觉训练

■视觉：在婴儿床正上方 20 厘米处挂一些鲜艳的、色彩分明大一些的图片或玩具，以促进视觉能力发展。

■听觉：可在新生儿安静觉醒、活动觉醒或睡眠时播放一些轻柔、舒缓的音乐(以

古典音乐为佳),也可以播放儿歌、诗词朗诵等。

■触觉:同新生儿抚触及精细动作训练。

【达标标准】

做新生儿期末生长发育测评时,达到或超过正常水平。

【注意事项】

■以上操作程序并不固定,即每次训练不必按1--5项逐一做完,应视新生儿情绪及生活规律,灵活操作。

■以上操作程序为统一整体,可多项同时进行,如做抚触时,可同新生儿说话,播放音乐等。

■新生儿室内不必过于安静,维持正常环境即可,但应避免噪音。

■不要给新生儿过度的视听刺激,如播放音乐时间以每次20——40分钟,每天3——4次即可,不要不停地同新生儿说话,应留给新生儿独处的时间。

【工具与材料】

播放机、玩具、卡片等。

【相关知识】

适当的延迟满足,即让新生儿在清醒时先独处一会儿,再同其交流,新生儿会更积极的回应,获得更大的愉快感。

拨片儿注:宝宝良好的作息习惯是在月子里就打下基础的,所以妈妈要特别注意培养宝宝作息习惯哦。比如在白天,要把窗帘打开,屋子弄得亮亮的,大家该说话说话,该看电视看电视,该干吗干吗,不要刻意放低音量,即使宝宝要睡觉,也要让宝宝习惯白天的时候稍微有些嘈杂的世界。而到了晚上,要让屋内光线昏暗一些,降低电视、音响的声音,放低说话的声音,让宝宝知道“要睡觉了”。白天营造一个稍微热闹些的环境还是对宝宝有利的,省得宝宝睡觉太轻,有点动静就惊醒,而晚上营造一个适合休息的环境就更有利了,只要在月子里面培养好习惯,宝宝日夜颠倒的问题就会发生的比较少(日夜颠倒不可避免,毕竟宝宝在妈妈肚子里面时没有任何时间观念的,但可以减少),培养良好的作息习惯、给宝宝建立起健康的生物规律,这会让大家都轻松很多。在这方面月子里很关键,我怀孕的时候半夜爬起来看世界杯,所有人都说我的宝宝会日夜颠倒,但实际上我们在月子里给他打造出良好的作息习惯,从三个月开始,他即使在半夜醒来也会很快的再次入睡的

●新生儿用品的清理与消毒

【总操作程序】

主要分为两个步骤:新生儿用品分类清理、新生儿用品消毒处理

1. 新生儿用品分类清理

■衣、物的购买与清理：指导产妇购买新生儿衣物时，首先要注重材质，最好选择柔软舒适的棉质内衣裤，不要给新生儿买人造纤维衣物；样式要选择易于穿脱的，不带纽扣的开身和尚衫最适合新生儿。新生儿的衣、物应有单独的储物箱装放，便于存取，保持衣物清洁。

■被褥的购买与清理：指导产妇应单独准备婴儿床及床上用品。婴儿床要有护栏，保证孩子的安全，防止孩子从床上掉下来被磕伤、碰伤。床上用品以棉质为主，设计简洁、透气性好为首选。经常更换，保持清洁。

■奶具的购买与清理：指导产妇至少购买不同大小的奶瓶两个(一个喂水，另一个喂奶或储存母乳)。奶具数量可酌情增加。喂完奶或水后，即时彻底清洗奶瓶，避免细菌滋生。

2. 新生儿用品消毒指导

■衣服、被褥的消毒：指导产妇将新生儿的衣服、被褥分开，按适当的比例用专业消毒水，浸泡衣服、被褥约 10-20 分钟。然后用洗洁剂去除奶渍、污渍。最后用清水清洗，直至无泡沫，并置于太阳光下曝晒至少 1 小时。

■奶具的消毒：将清洗干净的奶具放置专用消毒锅内，蒸汽消毒 10—15 分钟(注意将奶嘴拧下)。或将奶瓶、奶嘴放入铁锅里进行煮沸消毒 10—15 分钟。如中途放置其他奶具，需重新计时。

【达标标准】

■衣服、被褥清洁卫生，不发霉，无螨虫发生，新生儿无皮肤疾患出现。

■奶具清洁卫生，新生儿喂哺后无鹅口疮出现，无因不净食物引起的消化系统疾患。

【注意事项】

■避免将新生儿衣物和成人衣物混合洗涤，一定要分开洗涤，洗后对新生儿衣物进行消毒处理。

■消毒后的奶具注意不要用手直接接触奶瓶口及奶嘴，应用夹子取出。

【工具与材料】

婴儿专用衣物消毒剂、消毒锅。

拨片儿注：如果与你同住的没有传染病人，宝宝的衣物不必每次都消毒，只要能干透就可以，能直接接触阳光的暴晒更好。总消毒反倒不好，我们总归不能生活在完全无菌的环境中，干净过头反倒降低抵抗力，不利宝宝的健康哦。建议有条件的妈妈都买一台小洗衣机，最好带甩干的，节省月嫂洗衣服的时间就可以让她更多地投入到你和宝宝身上，我家的小洗衣机利用率很高，买了绝对不后悔，最好是带甩干的，不然也没啥意义。阴天的时候宝宝的衣物很不容易干透，所以多备几套还是必要的哦。宝宝的奶瓶等入口用具要每次都消毒后才使用，用专用的

消毒锅最方便了，用开水煮太麻烦了。完全母乳喂养的宝宝两个奶瓶足够了，不过奶瓶多准备点没坏处，比如来不及消毒也有备用的，而且奶瓶不要过长时间使用，频繁使用的奶瓶一般半年到一年更换一下比较好

疾病预防

- 湿疹预防与护理

【总操作程序】

主要应该注意四个方面：三个避免、饮食注意、洗浴注意、预防感染

1. 三个避免

- 避免接触化纤衣物等容易引起过敏的物品。新生儿的衣物一定要选择纯棉制品，柔软、舒适、没有刺激性，以避免因为对上述物品过敏而引起湿疹。
- 避免环境过热。周围环境过热可能造成新生儿出汗，汗液的刺激以及温度高的环境易发生湿疹，也可使已发生的湿疹加重。
- 避免环境过湿。周围环境过湿可能造成新生儿湿疹发生或者加重。

2. 饮食注意

- 由于湿疹发病多见于人工喂养的新生儿，牛奶中含有的异性蛋白可以造成新生儿过敏，导致湿疹的发生，因此一定要宣传和努力促成母乳喂养成功。
- 应该指导哺乳产妇不要进食刺激性食物，以避免刺激物通过乳汁进入新生儿体内，由此增加湿疹发生的机率。

3. 洗浴注意

- 已患有湿疹的新生儿，特别是渗出较多的湿疹时，不要过多清洗患处。洗浴用水应该以温水为宜。不要用过热的水洗浴。
- 给患有湿疹的新生儿洗浴时，不要使用肥皂，避免刺激湿疹的加重。

4. 预防感染

- 由于湿疹发生后，局部发痒用手搔抓，容易造成感染，因此要及时给新生儿剪指甲，以免抓破皮肤造成感染。

【达标标准】

- 促成母乳喂养，减少湿疹的发生率。
- 对已发生湿疹的新生儿，确保局部不发生感染。

【注意事项】

对于患湿疹的新生儿不要乱用药物涂擦，特别是含有激素的药膏，以免产生不良反应。

【工具与材料】

纯棉质的新生儿衣物。

【相关知识】

- 湿疹临床表现：**出生不久的新生儿面部头皮等部位出现一些皮疹，部分孩子患部有渗出或者脱屑，严重者会发展成疱疹，破溃结痂。
- 湿疹病因：**湿疹是一种过敏性皮肤疾病，与新生儿先天的体质有关。多见于吃牛奶的孩子。
- 湿疹的治疗：**可使用医院配置的湿疹膏等。
- 湿疹的特点：**湿疹的病程较长，有时轻、有时重，容易复发。

拨片儿注：湿疹这个东西几乎每个宝宝都要多少的发一点的，尤其是到了宝宝能添加辅食的时候，你会发现宝宝每次接受一种新食物，脸上可能会蹦出点儿小湿疹，有的宝宝一检查，哇！居然对几十种东西过敏。但是并不是说过敏就不能吃了，每次遇到这样的食物，宝宝的都会出现一种应激反应，以后就好了，要是因为宝宝有小小的过敏反应就放弃某种食物的做法是不对的，宝宝总要接受这些东西，有一点小过敏不要大惊小怪。当然，严重的过敏情况除外，所以每次给宝宝一种新食物时，第一次都要只喂这一种，喂一小口，然后观察 24 小时。有些严重的过敏，比如常见在白种人中的坚果类过敏，是会要命的，所以不要不重视，当然也不要过于重视，因噎废食就大错特错了。还有春天也是湿疹的高发季节，要真的想从根儿上减轻这个情况，最好的办法就是坚持母乳喂养，母乳的同时妈妈也要适当节制饮食，不要吃太多刺激食物，海鲜一次也不要吃太多，可以慢慢加量，给宝宝一个适应你母乳中新成份的过程。而冬天的时候皮肤干燥也会造成湿疹，有些宝宝不用护肤品，结果脸上就厚厚的起了硬痂，甚至肿起来，所以一定要给宝宝用护肤品哦，特别是干燥的气候下，要用保湿比较好的霜类，有些护肤品里面含有一些植物的消炎成分，比如紫苏油，也是不错的选择。能不用含有激素类的药膏就不用，不然湿疹会很容易复发，对药膏产生依赖。严重的时候可以用药膏，儿研所出的“肤乐霜”比较好用，能有效缓解湿疹的瘙痒。要是宝宝严重的抓脸，还是带上小手套比较好

●**鹅口疮预防与护理**

【总操作程序】

主要注意三方面：注意观察口腔、母乳喂养前清洗乳头、人工喂养注意清洁消毒奶具

1. 注意观察口腔

- 鹅口疮**发生在新生儿的口腔内，呈白色凝乳状附在口腔粘膜上。因此需要经常观察新生儿口腔，特别是要将鹅口疮与新生儿吃奶后残留的奶液区分开来。
- 区分特点是：**新生儿口腔中残留奶液一经喝水就漱清了，不再看到白色凝乳状物。而鹅口疮喝水后仍可见白色凝乳状物，而且用棉签擦拭后仍可见露出的粗糙潮红的粘膜。

2. 母乳喂养前清洗乳头

■由于母乳喂养时，新生儿需要含接母亲的乳头，如果母亲的乳头不清洁，就有可能使新生儿口腔受到感染。因此，母乳喂养前一定要清洗乳头。

3. 人工喂养需要清洁消毒奶具

■喂养新生儿的奶具使用后，一定要清洗干净，不要留有残留物，以避免滋生细菌，污染奶具，进而感染到新生儿的口腔，造成鹅口疮。

■每次给新生儿喂奶后，都要煮沸消毒奶具，或者使用奶具消毒锅进行消毒。

【达标标准】

新生儿喂奶期间，不发生鹅口疮。

【注意事项】

当看到新生儿口腔内有白色凝乳状物，要区分白色凝乳状物是奶液残留还是鹅口疮。不要错过对鹅口疮的诊断。

【相关知识】

1. 鹅口疮临床表现：

■新生儿中的常见病，表现为口腔颊部、唇内、舌、上腭和咽部粘膜上粘附着乳白色斑点，严重时融合成片，擦去后则露出粗糙的潮红的粘膜。鹅口疮多见于营养不良或腹泻的新生儿。

■病菌来自母亲产道或污染的奶具，或是由于某种疾病长期服用抗生素，多见于营养不良或腹泻的新生儿。一般无全身症状，如感染向下蔓延，会引起食管炎，可出现呕吐，严重的会影响食欲。抵抗力差时可蔓延到胃肠，引起霉菌性腹泻，严重者可发生肠道溃疡及穿孔；向下呼吸道蔓延可引起霉菌性肺炎。这些情况虽较少见，但需提高警惕。

2. 鹅口疮的病因：

■鹅口疮是由白色念珠菌感染引起的疾病。

3. 鹅口疮的治疗：

■治疗可用制霉菌素研成粉末与鱼肝油滴剂或水调匀，用棉棒涂擦在口腔内所有的粘膜上，在喂奶后使用，以免吃奶将药物冲掉，每4小时用药1次，每天3—4次。直到白色斑点消失后再用1—2天。同时每次喂奶后用煮沸消毒奶具，母亲喂奶前要清洗奶头，防止重复感染。

拨片儿注：新生儿的鹅口疮一般都是来自母亲产道的污染，比如妈妈在生宝宝的时候没有治愈阴道炎，还有就是奶瓶的污染，所以一定要严格消毒，还有的宝宝出生就患病，比如新生儿肺炎什么的，用了大量抗生素，身体抵抗力下降，也会患鹅口疮。如果宝宝突然不吃奶，或者吃奶时候突然大哭，吃的时候打冷战(患

病部位刺痛)，就要仔细检查一下宝宝的口腔，鹅口疮就像是奶块沾在嘴上那种，但是擦不掉。

3. 消化不良的预防

■母乳喂养消化不良的发生率很低，因此，应该促成母乳喂养的成功，以减少消化不良的发生。

■人工喂养应注意喂养方法，奶量不宜增加太多，或者突然由母乳喂养改为人工喂养。

■如新生儿是人工喂养，则一定注意奶具在使用后要清洗干净，避免新生儿因奶具不洁而发生消化不良。

■每次给新生儿喂奶后，都要煮沸消毒奶具，或者使用奶具消毒锅进行消毒。

【达标标准】

新生儿喂奶期间，不发生消化不良。

【注意事项】

不要把大便性状稍有改变都当作消化不良，不宜对消化不良滥用药物，一般消化不良都可以通过调整奶量、哺喂方式等方法处理。

【工具与材料】

奶具消毒锅、清洁奶瓶刷、奶瓶、奶嘴等。

【相关知识】

1. 消化不良的临床表现

■新生儿大便次数增多，变稀或呈水样便，或者大便中含有奶瓣。

2. 消化不良的病因

■由于新生儿胃肠道发育不够成熟，消化能力差，免疫功能低，与此同时，新生儿生长发育迅速，食量增加快，营养需求高，胃肠道负担很重，因此容易发生消化不良。

■新生儿喂养不当容易发生消化不良，如人工喂养中，奶量增加太多或者突然从母乳喂养改为人工喂养，外环境过热、过冷都可能引起肠道功能紊乱而至消化不良。

■对牛奶过敏所致。

3. 消化不良的防治

■根本措施是预防。提倡并促成母乳喂养，母乳易于吸收，不易造成消化不良。

■减少奶量或调稀配方奶，以减轻消化道负担。但不宜长时间稀释奶，以免发生营养不良。

拨片儿注：母乳喂养的宝宝偶尔出现一次消化不良不要过于担心，有可能和妈妈

您幸福月子的职业规划师

吃的东西有关，比如妈妈吃的油大了，宝宝就可能有点拉肚子，妈妈吃的蛋白质太多了，宝宝有可能会拉一些奶瓣，不要看到奶瓣或者大便性状稍有改变就大惊小怪，更不要随便给宝宝吃一些调节肠胃功能的制剂，调的好便罢，调不好有可能造成宝宝肠胃功能紊乱。人工喂养的宝宝要严重注意奶嘴孔的大小，否则宝宝很容易就吃多了，长期下去，宝宝营养过剩变成大胖子才发愁呢！有的时候宝宝的大便看似不太正常，但是不发烧、精神状态好的话就问题不大，要是长期看着不太正常，但宝宝体重却正常增长，精神状态也很好，那也不用过于担心。母乳喂养最适合宝宝。

● 脐炎的预防与护理

【总操作程序】

主要注意三方面：脐带脱落前的护理、脐带脱落前的处理、脐带脱落后的处理

1. 脐带脱落前的护理

■ 脐带结扎后的脐带残端，一般需要经过 3—7 天才能脱落，因此在此阶段应该保持脐带部位的干燥和清洁。避免沾染尿液或者洗澡水弄湿脐部。

2. 脐带脱落前的处理

■ 每天使用蘸有 75% 酒精的消毒棉棒清洁脐部，此时脐带尚未脱落，时而渗出水份或血液，需清洁干净。

■ 清洁脐部的方法是：每天洗澡后擦干身体，包括脐周，一手将脐带轻轻提起，一手用消毒酒精棉棒从脐带根部从内向外呈螺旋状向四周擦拭。

3. 脐带脱落后的处理

■ 脐带脱落后脐带根部仍可以有少量粘性分泌物，或者局部有些湿润。可用 75% 酒精消毒棉棒继续清洁脐部。

■ 清洁脐部的方法同前，清洁后应该使局部晾干。

■ 特别注意清洁已经呈干痂状的脐带底部，防止该部位存有脓性分泌物，未擦干净可能引起感染。

【达标标准】

在无其他感染因素的条件下，不发生脐炎。

【注意事项】

■ 在做脐部护理时，使用酒精消毒棉棒擦拭时，要从内向外擦，不要从外向内擦，以避免将皮肤上的细菌带入脐带根部。

■ 脐部护理的关键之一是保持脐部的干燥，洗澡时要防止洗澡水沾湿局部，新生儿尿时防止尿液沾染局部，特别是男孩子，要注意防止尿到肚脐上。

■ 如果发现脐带根部有脓性分泌物，有臭味或者脐带周围皮肤红肿，说明脐带有感染，应该及时提醒产妇带宝宝到医院就诊。

- 使用纸尿裤应该注意边缘不要盖在脐带上，以免弄湿脐带。
- 脐部处理不宜使用消毒药粉，不宜使用龙胆紫。
- 脐带脱落后，在脐轮有时可见一粉红色圆形小肉芽。如果肉芽肿大，应尽快到医院就诊。

【工具与材料】

75%酒精、消毒棉棒、清洁的干毛巾。

【相关知识】

1. 脐炎的临床表现：

■脐带周围皮肤红肿或者发硬，脓性分泌物增多，伴有臭味。轻者新生儿可以没有全身症状，重者新生儿可以伴有发烧、食欲不佳、精神状态不好等症状。

2. 脐炎的病因：

■脐带是胎儿的生命线，当新生儿出生以后，切断了脐带，其根部为新鲜伤口，脐带内的血管没有完全闭合，护理不当病菌即可乘虚而入，引起脐炎，如未能及时治疗，还可能发展严重以致病菌进入血液引起败血症，甚至危及生命。

■结扎后的脐带残端，一般3—7天脱落，有的需要10余天才能干燥脱落。

3. 脐炎的治疗：

■根本措施是预防。脐带脱落前做好护理。

■一旦发生了脐炎的症状，应该及时到医院就诊。

拨片儿：这一章说得很清楚了，关键是在预防，不要看到用酒精给宝宝擦拭脐带根部就觉得心疼，这是为了宝宝好呢，脐带发炎是比较痛苦的事情，处理不好还很危险，所以严格消毒脐带根部才是根本哦，如果发现脐炎的症状，也不用找任何人任何偏方了，只接待宝宝去医院吧！要是发展了后果就该严重了。不要随便给宝宝脐根上什么药水哦

●呼吸道感染预防与护理

【总操作程序】

主要注意三方面：新生儿呼吸道感染及早发现、新生儿呼吸道的家庭护理、新生儿呼吸道的预防。

1. 新生儿呼吸道感染及早发现

■新生儿呼吸道感染主要表现为吃奶不好，精神不好。较重的表现为呼吸急促，口周发青。如有这些症状时应该及时提醒产妇带孩子到医院就诊。

2. 新生儿呼吸道的家庭护理

■很轻的呼吸道感染仅仅表现在轻微的流涕、鼻塞。新生儿其他状况良好，食欲好。此时，可以正常哺乳，但是注意新生儿在鼻塞的情况下容易发生呛奶，因此要在喂奶前注意清理鼻道的分泌物，喂奶也应该掌握少食多餐的原则。

3. 新生儿呼吸道感染的预防

■预防新生儿呼吸道感染应该从分娩前开始，孕妇要避免呼吸道感染。孩子出生后应该注意卧室的通风换气，新生儿和产妇的房间不宜过多的人进入，特别是患有呼吸道感染的人要注意与新生儿和产妇的隔离。

【达标标准】

减少和避免新生儿呼吸道感染的发生，一旦发生应能及早发现。

【注意事项】

新生儿呼吸道感染，以及严重时新生儿肺炎的临床表现大多不典型，不像大孩子呼吸道感染时表现出来典型的较重咳嗽和发烧，而是低烧或者不烧，甚至体温低于正常。因此应对呼吸道感染的不典型症状有所了解，以免贻误病情。

【工具与材料】

擦拭鼻腔分泌物的干净小毛巾

【相关知识】

■新生儿呼吸道感染以及严重时新生儿肺炎的临床表现：
■体温正常或者不升，哭闹烦躁或者反应淡漠，吃奶不好，容易呛奶，口周发青，口吐白沫，呼吸浅速或者不规则。

2. 新生儿呼吸道感染的病因：

■病因可分两种：其一为生后不久发病，大多是宫内感染或产道感染。其二为生后一周以上或更后发病，大多是生后于呼吸道感染的人接触传染所致。

3. 新生儿呼吸道感染的预防：

■妊娠期应该避免呼吸道感染。
■新生儿时期注意室内温度保持不冷不热，注意通风换气，避免对流风。
■凡是患有呼吸道感染的病人不要接触新生儿和产妇。

拨片儿注：宝宝出生之后最好不要呼啦啦的来一大堆人看，有时候没有症状的成年人也会把感冒病毒或者细菌带给宝宝，因为新生儿的抵抗力不高，有时候真是防不胜防啊！如果怀疑自己的宝宝感冒了，有条件的话最好找个医生来家里诊断一下，医院里面也是比较危险的地方。妈妈平时多摄入一些 VC 含量高的东西，因为宝宝只能从妈妈的乳汁中获得 VC 啦

●脓疱疮预防与护理

【总操作程序】

主要注意三方面：脓疱疮及早发现、脓疱疮的护理、脓疱疮的预防。

1. 脓疱疮及早发现

■在给新生儿洗澡的时候，注意孩子的颈部皱褶处、腋下、大腿根部皱褶处、腹部等部位。初期为小米粒大小的疱疹，内有黄色液体。如果不注意处理，发展很快，疱疹增大呈黄豆大小，疱疹破溃流出黄水，可以发生更多的感染，更多的脓疱疮。因此洗澡时应该注意观察新生儿的皮肤，特别是上述皮肤皱褶处，以便早发现早处理。

2. 脓疱疮的护理

■每天洗澡后用 75% 酒精消毒棉棒把脓疱擦破，再换用干净消毒棉棒擦净局部。天热时节由于汗液容易污染皮肤，增加感染机会，因此可以每天数次洗澡，每一次都如上述方法处理脓疱。

3. 脓疱疮的预防

脓疱疮预防的方法：

- 防止交叉传染，应该特别预防产院新生儿室内发生脓疱疮的交叉感染。
- 防止自身感染，处理脓疱时要注意污染的棉棒不要乱丢，孩子的贴身衣服勤换洗，而且要煮沸消毒，以免二次感染。

【达标标准】

- 不发生脓疱疮。
- 对于已经被传染脓疱疮会正确处理局部。

【注意事项】

- 由于脓疱疮内的脓液流出后很容易传染到其他部位，因此在处理脓疱疮时应该特别注意二次感染的问题。
- 新生儿脓疱疮感染速度较快，如果不能制止其蔓延，即可造成细菌入血引起败血症，甚至危及生命，因此一旦不能控制其蔓延，应该及时提醒产妇带孩子到医院就诊。

【工具与材料】

75% 酒精、消毒棉棒。

【相关知识】

- 新生儿脓疱疮的病因新生儿皮肤娇嫩，抵御细菌的能力弱，特别是皮肤皱褶处，容易破损以致细菌侵入，而发生脓疱疮。

■新生儿脓疱疮的预防

预防方法是：保证天天洗澡，保持皮肤清洁，贴身内衣勤换，注意细心观察，做到早发现早处理。

拨片儿注：我身边还没见过这么可怕的东西，现在的宝宝都经常洗澡的，才不像过去好久都不洗一次，所以发生的可能性就降低了吧！所以一定要经常给宝宝洗澡，保证宝宝居住环境和衣物的卫生哦，过去那套月子里面不洗澡的做法是绝对不科学的

●尿布疹预防与护理

【总操作程序】

主要注意两方面：尿布疹的预防、尿布疹的护理

1. 尿布疹的预防

■尿布疹也就是平日所说的臀红，表现在臀部皮肤发红或者出现小红疹，严重时表皮肿胀、破损和流水。

■尿布疹重在预防，方法是：新生儿大小便后及时更换尿布，提倡使用纸尿裤。如果使用尿布，要选择吸水性强的纯棉制品，换洗后要用开水烫洗，洗衣粉要冲洗干净，并在阳光下晒干。

2. 尿布疹的护理(参考臀部护理内容)

■大便后处理：先用湿纸巾轻轻地将臀部的粪便擦拭干净，如果大便较多，就用清洁的温水清洗干净，然后涂擦护臀霜或鞣酸软膏。如果大便很少，只用湿纸巾擦拭即可。

■小便后处理：一般小便后不需每次清洗臀部，以避免破坏臀部表面的天然保护膜。

■如发生轻度臀红则应多暴露(室温在 26℃—28℃)，2—3 次 / 天，30 分钟 / 次，以使局部保持干燥，每次暴露后涂擦鞣酸软膏。

【达标标准】

- 不发生臀红。
- 发生臀红后能处理得当，促进痊愈。

【注意事项】

■用洗衣粉清洗尿布后，一定要用清水冲洗干净，以免残存的洗衣粉刺激臀部皮肤发生尿布疹。

■新生儿时期尽量使用纸尿裤，有助于减少尿布疹的发生。

【工具与材料】

护臀霜或鞣酸软膏、消毒棉棒、纸尿裤、湿纸巾

【相关知识】

- 尿布疹的病因：新生儿皮肤娇嫩，如果大小便后没能及时更换尿布，尿便的刺激，未冲洗干净洗衣粉的尿布刺激，尿布透气性差，都可能发生尿布疹。
- 尿布疹的预防：选择纸尿裤，大小便后及时更换纸尿裤。

拨片儿注：新生儿不发生臀红的情况很少见，毕竟宝宝的皮肤及其娇嫩，受到一点点刺激就有些发红，一般都会有的，要是出现了不要责怪月嫂什么，关键是要做好控制，不要任其发展得更严重。最好的办法就是亮着屁股，即使可能很麻烦，但为了宝宝，宁愿麻烦点。这个时候可以买一些质量好的一次性护理垫，垫在宝宝身下，这样即使亮着屁股，尿了拉了也不会太麻烦，直接把护理垫扔了就可以了。不要用黑黑的那种好像手纸一样的护理垫，要用类似于超薄棉质卫生巾感觉的，我家用的是“康大夫”和一种产妇专用的垫子，买的时候挑好。

下面开始更新第4部分：意外伤害防范

●烫伤防范与紧急处理

【总操作程序】

主要注意四个方面：洗澡时烫伤防范、温奶时烫伤防范、使用热水袋时烫伤防范、发生烫伤的紧急处理。

1. 洗澡时烫伤防范

- 给新生儿洗澡时，如果使用流动水，一定要控制好水温，大约40℃。先用手肘内侧感觉不凉不烫才可。
- 如果使用洗澡盆，放水时应该先放凉水后放热水，一定不要抱着孩子拿暖水壶，以免烫伤孩子。
- 孩子应该远离热水盆、热水壶等，洗澡时等调好了水温，再抱孩子洗澡。

2. 温奶时烫伤防范

- 人工喂养时，当新生儿吃奶中发现奶凉，需要温奶，一般将奶瓶放在大热水杯里，温奶过程中，注意千万不要抱着孩子拿热水壶倒热水，一定要妥善放下孩子再去温奶。以免孩子被温奶的热水烫伤。
- 温奶后，抱着孩子喂奶时，注意避免让孩子的小脚踢到热水杯，烫伤孩子。

3. 使用热水袋时烫伤防范

- 原则上，新生儿不必使用热水袋取暖，因为新生儿皮肤娇嫩，水温稍微掌握不好就可能发生烫伤。
- 必须使用热水袋时，要灌入温水，而且要用毛巾将热水袋包起，避免蓄积的热量烫伤了孩子。

4. 发生烫伤的紧急处理

■不要急于脱去衣裤，首先应该立即用凉水冲，时间长短按当时烫伤情况定，烫伤轻微用凉水冲的时间短，烫伤重则用凉水冲的时间长。然后慢慢看清烫伤情况再轻柔地脱下衣裤，小心避免脱去衣裤时将烫伤的皮肤一并脱下，造成进一步的损伤。

【达标标准】

保证新生儿安全，不发生烫伤事故。

【注意事项】

- 让孩子远离热水等容易发生烫伤的环境。
- 凡使用热水时，一定要将孩子抱开，以免发生危险。

【相关知识】

烫伤是新生儿意外伤害中常见的一种，一旦发生对孩子造成伤害，家人严重内疚自责。认真注意安全操作，应该是完全可以防范的。

拨片儿注：在这里我有一点认识与这本教材不统一，关于宝宝洗澡的水温，请大家一定要注意，不是“40度左右”，应该是38度到40度之间，不超过40度。买个水温计是非常非常必要的，不要“我觉得不烫”，一定要准确把握温度，夏天的时候38度刚刚好，天冷的话可以达到40度，千万不要再高了哦。

●呛奶防范与紧急处理

【总操作程序】

主要注意两个环节：预防呛奶发生、发生呛奶的紧急处理

1. 预防呛奶的发生

- 喂奶后的护理(参照溢奶护理)。
- 溢奶后的处理(参照溢奶处理)。

2. 预防呛奶的护理原则

- 新生儿溢奶多为生理性的，因此在新生儿喂养的过程中应按照溢奶护理的原则进行。
- 特别应该注意的是：喂奶的奶嘴开孔要适度，选择仿母乳奶嘴。一次喂奶量不宜过大，喂奶过程中奶瓶中的奶应该完全充满奶嘴，避免同时吃进空气。喂奶后不宜过多变动新生儿体位，以免发生吐奶。
- 喂奶后注意拍嗝。

3. 发生呛奶的紧急处理

- 呛奶发生后不能等待，应进行紧急处理。

您幸福月子的职业规划师

■呛奶后新生儿表现出呼吸道不通畅，憋气，面色红紫，哭不出声。此时应立即将新生儿面朝下俯卧于产妇或护理者腿上，产妇或护理者取坐位。然后用一手抱新生儿，另一手空心掌叩击新生儿背部，以促使新生儿将呛入的乳汁咳出。

■新生儿的体位要保持头低脚高位，新生儿呼吸道要保持平直顺畅，以利于呛入的乳汁流出。紧急处理应该等待新生儿哭出声来，憋气情况明显缓解，才暂告一段落。

【达标标准】

保证新生儿安全，不发生或者少发生呛奶。

【注意事项】

■如果呛奶情况紧急，以上处理无效，则应该一边处理。一边紧急安排车辆送医院，但即使送医院，也一定同时继续上述紧急处理操作。决不能坐等上医院处理，贻误了时机。

【相关知识】

■溢奶是新生儿时期常见的生理现象，与新生儿消化道解剖和生理特点相关。新生儿的胃呈水平状横位，与食道相接的口是贲门，贲门口括约肌发育比较差，下口发育比较好，人口松出口紧，因此乳汁容易发生反流引起吐奶，乳汁呛入气管就造成呛奶。

■根据以上现象，喂奶后的护理和溢奶后的处理十分重要，应该按照操作原则进行。

■此外，吐奶呛奶也可因疾病引起，因此如果症状严重应该提醒产妇及时带宝宝到医院检查，避免贻误病情。

拨片儿注：这一段写得很浅显易懂，没什么特别需要补充的了。溢奶不可避免，但呛奶则能避免就避免，因为这也会导致新生儿吸入性肺炎。具体的看我在前面“溢奶处理”那部分的补充吧！

●窒息防范与紧急处理

【总操作程序】

主要注意四个方面：尽量避免卧位母乳喂养防范窒息发生、尽量避免新生儿趴睡防范窒息、新生儿口鼻周围避免软性物品防范窒息、窒息发生的紧急处理。

1. 尽量避免卧位母乳喂养防范窒息发生

■母乳喂养中有些产妇愿意采用卧位哺乳，感觉卧位比较舒适，但是这种喂奶姿

势增加了意外伤害的危险性。新生儿尚不能自己翻身，自身的力量尚不能躲避危险，当卧位母乳喂养时，产妇与新生儿距离近，新生儿正在哺乳，口含着母亲的乳头，如果疲惫的母亲不小心睡着了，乳房堵住了新生儿的呼吸道，就可能发生新生儿窒息。因此，大力提倡坐位母乳喂养，以防范新生儿窒息的可能性。

2. 尽量避免新生儿趴睡防范窒息

■有些说法讲到新生儿趴睡好，但是，趴睡的情况下决不能离人，新生儿的双手支撑力还不能使他躲避危险。当趴睡时一旦堵住了口鼻，自己又无力挣脱，就有可能发生窒息。因此不提倡新生儿单独趴睡。

3. 新生儿口鼻周围避免软性物品防范窒息

■新生儿口周如果有棉被盖住了鼻子，毛巾盖住了鼻子等等，软性物品会紧紧贴住口鼻而发生窒息，因此一定要防止软性物品堵住口鼻，防范意外窒息的发生。

4. 窒息发生的紧急处理

■如果在家庭中发生窒息，则应该按照窒息的紧急处理原则：一边紧急家庭处理，一边联系医院急救车急救。紧急家庭处理原则是：清理呼吸道的分泌物，供氧气，刺激呼吸，可以采取弹足底的方法，口对口的人工呼吸等等。

■重在防范。应该提醒产妇，按照上述原则进行母乳喂养，给新生儿正确的睡姿，特别小心的保持新生儿呼吸道的通畅。主要是提高警惕，防范意外伤害的发生。

【达标标准】

保证新生儿安全，不发生窒息意外事故。

【注意事项】

注意上述防范窒息以外的其他事故的发生。

【相关知识】

新生儿窒息是指新生儿在出生后血液循环气体交换发生障碍，导致新生儿血氧供应不足，造成大脑的损伤，甚至水久的不可逆转性的脑损伤。窒息发生危及到新生儿的生命，因此要严加防范。

拨片儿注：其实躺着喂奶和让宝宝趴着睡都是可行的，前提是不离开人，月嫂可以看着嘛！不然大家睡觉的时候要她干吗？所以让月嫂做好看护，完全可以躺着喂奶、让宝宝趴着睡。这本教材这么说，是帮助月嫂规避可能发生的危险罢了，不用太在意。

附录 I：奶粉、纸尿裤、辅食、奶瓶奶嘴品牌

配方奶粉品牌

雀巢，美赞臣（安婴儿），惠氏，美素，多美滋，雅培，完达山，亨氏，力多精，伊利，圣元，雅士利，恩贝尔，澳优，三鹿，伊美氏，森永，安满。

纸尿裤品牌

贝亲；好奇；妈咪宝贝；菲比；帮宝适；嘘嘘乐；贝亲；安儿乐；菲比；

辅食（市场在售）

亨氏；雀巢；奥吉康；伊威；汇力多；每伴；菜娃；傲滋；嘉宝；如意面；百乐麦；快乐宝宝；好益生。

奶瓶奶嘴

贝亲；NUK；爱得利；百利威；爱护；倍得适；DISNEY；布朗博士；康贝；日康。

附录 II：新生儿 7 天潜能开发（慧嘉乐特色服务）

（新生儿的惊人本领）

近年来，有关婴儿潜能开发的研究，已成为世界性的前沿领域，取得了举世瞩目的科学成果。它突破了以往人们看待婴儿的习惯眼光和传统观念，使早期教育的概念不断更新。人们发现，每个正常的新生儿都具有我们意想不到的潜能：

模仿能力：出生 8 小时，他就会模仿母亲吐舌头。

声音定向：在觉醒状态下，用一个小塑料盒内装少量玉米粒或黄豆，在距离新生儿耳旁 10~15cm 处轻轻摇动，发出很柔和的格格声，他会转动眼或转动头往发出声音的方向。新生儿喜欢听高调的声音，喜欢听人说话，当母亲叫他时，他会转过头来。如果出生后每天都听读《婴儿画报》等图书，宝宝就会建立对其一生都产生影响的阅读兴趣与习惯。他的专注力、语言能力的发展会惊人地超前。

注视与追视：新生儿喜欢看东西，特别是图书，有鲜艳颜色的东西，如红球或黑白分明的靶心图、条形图、汉字等等。他特别喜欢看人脸，尤其是母亲慈爱的笑容，如果你带上眼镜则更能吸引他。当红球移动时，婴儿的目光甚至头部会追踪距眼前 20cm 移动的球体。

触、味和嗅觉：新生儿喜欢紧贴着躺在妈妈怀中，当宝宝哭闹时，你把手放在宝宝腹部并轻轻按住两上臂，宝宝就不哭了。新生儿能精细地辨别味道，对于咸、苦、酸的味道会有不愉快的表情。当闻到一种气味时，有心率加快、活动量改变的反应，他能区别自己母亲奶垫的气味。在状态良好时，他还会凝视对着你笑，吸吮自己的手或抓住谈话人的手。

运动能力：新生儿具有许多先天的运动本领。例如：爬行反射：让新生儿趴在床上，用手抵住他的两脚，婴儿可趁势向前爬行。行走反射：扶婴儿光脚板直立在床上，他就会一步一步向前走“猫步”，走得好的孩子就像散步一样。游泳反射：在水下分娩的婴儿，可在水中游来游去而不呛水。牵拉反射：将食指放在

新生儿掌心，能立即感到手指被婴儿攥紧（抓握反射）。检查者可借此将婴儿提升在空中停留几秒钟，就像人类的祖先在森林中悬吊在树枝上一样等等。这些先天就有的能力，如果不及时加以练习，几个月后就会自然消失，如果及时训练，这种先天的反射就会变成后天的本领.....

新生儿能力的发现，被认为是 20 世纪科学史上的重要事件，是人类对自身认识的里程碑式的跨越。它为我们从新生命诞生时就科学地开展其潜能提供了依据。难怪有人把发现新生儿的潜在能力与哥伦布发现新大陆相媲美。但新生儿潜能开发须由经严格专业培训的人员来进行。

附录 III：宝宝疾病对应表

表一：

婴儿皮疹对应的疾病				
	伴随症状	可能的原因	父母需要做的	医学帮助
三个 月以 下的 宝宝	颈，耳后，脸，腹股沟，腋窝等处发炎的鳞状皮疹	脂溢性皮炎	缓解瘙痒	皮疹在几周内没有消散，面积扩大或流水，就医
	头皮上发硬的黄色斑块	乳痂	见脂溢性皮炎	硬痂面积很大或出现其他症状，就医
3个 月以 上的 宝宝	脸部或肘部内侧或膝部背面鳞状，发痒的皮疹	特应性湿疹	缓解瘙痒	皮疹面积很大，瘙痒严重或出水或宝宝烦躁不安就医

您幸福月子的职业规划师

0-12 个月 的宝 宝	外生殖器或肛门有 发炎斑块	尿布疹	见尿布疹处 理	皮疹持续 10 天以上 或出现破溃, 就医
	身体某个部位有斑 块或斑点, 健康且 吃奶	轻微皮肤刺 激	缓解瘙痒	皮疹持续 1 天以上, 或身体状况变坏, 就 医
	身体某个部位有斑 块或斑点, 似乎不 太好, 发热	见伴随发热 的皮疹	按照伴随发 热的皮疹去 做	按照伴随发热的皮 疹去做
	身体某个部位有斑 块或斑点, 似乎不 太好, 但不发热	见丘疹和皮 疹	按照丘疹和 皮疹去做	按照丘疹和皮疹去 做

表二:

宝宝伴随发热的皮疹

症状	伴随症状	可能的原因	父母需要做的	医学帮助
按压时 不消失的平坦 皮疹	体温 38℃ 及以 上	流行性脑膜炎	进行隔离	立即就医
按压时 皮疹由 红变白, 或有泡 突起的 红色丘 疹	伴流涕, 咳嗽, 眼红	麻疹, 或川崎病	少见病, 降温	24 小时内就 医
	咽喉疼痛, 呕吐	猩红热	降温, 缓解咽喉疼 痛	24 小时就医
	过去的 1 周里孩 子用过药物	药物过敏	确定是否停药	立刻带孩子 就医
干燥结 痂的簇 状瘙痒 丘疹水 疱	体温 38℃ 及以 下	水痘	降温	皮疹感染, 就医
脸部或 躯干的 粉红色 扁平丘 疹	出疹前 3 天体温 在 38℃ 及以上	婴儿玫瑰疹	降温	担心的话, 就诊
	出疹前 3 天体温 在 38℃ 及以下	风疹	降温	带孩子就医

您幸福月子的职业规划师

局限于 脸颊的 鲜红色 皮疹	体温 38℃ 左右	传染性红斑	降温	担心的话， 就诊
-------------------------	-----------	-------	----	-------------

表三：

宝宝呼吸困难对应的疾病

	伴随症状	可能的原因	父母要做的	医学帮助
0—3 岁的 宝宝	数分钟之前突然出现，怀疑被小东西卡住了	异物吸入	按窒息进行抢救	立即叫急救
	突然无法正常讲话或出声，口唇发紫、异常嗜睡	严重的哮喘发作	采用缓解哮喘时 呼吸困难的办法	立即叫急救
	时间比较长的咳嗽，发热，喘憋	毛细支气管炎，肺炎、严重哮喘	采用缓解哮喘时 呼吸困难的办法	立即叫急救
18个 月以 上的 宝宝	反复出现喘息，呼吸短促，夜间咳嗽	哮喘	采用缓解哮喘时 呼吸困难的办法	看上去非常不好，需立即就医
	呼吸急促，发热和咳嗽	肺炎或毛细支气管炎	采用缓解哮喘时 呼吸困难的办法	立即就医
	声音嘶哑，呼吸粗重，及剧烈咳嗽	哮吼	采用缓解哮喘时 呼吸困难的办法	立即就医
18个	自出生就有打鸣样呼吸，	先天性喉喘鸣	可自行消失的疾	3个月还没改

您幸福月子的职业规划师

月以下的宝宝	情况良好		病	善，就医
	自出生就有打鸣样呼吸，伴呼吸急促、发热和咳嗽	肺炎或毛细支气管炎	采用缓解哮喘时呼吸困难的办法	立即就医
	自出生就有打鸣样呼吸，伴声音嘶哑、呼吸粗重及剧烈咳嗽	哮吼	采用缓解哮喘时呼吸困难的办法	立即就医
	无伴随症状	哮喘或支气管炎	采用缓解哮喘时呼吸困难的办法	24 小时内就医
缓解哮喘时呼吸的困难	1、让孩子坐在桌前，椅背前倾，帮助孩子身体抵住桌子			
	2、如果备有治疗的药物，一旦出现哮喘就要使用药物			
	3、尽量远离人群，因为拥挤的人群会引起焦虑，从而加重呼吸困难			

表四：

宝宝呕吐对应的疾病

	伴随症状	可能的疾病	父母需要做的	医学帮助
婴儿（吃）	吐奶量大	胃食道逆流	少量多次喂奶	24 小时内就医

您幸福月子的职业规划师

奶正常、 呕吐 不费劲)	吐奶量小		胀气的处理	不需就医
婴儿 (看 上去 不太 好, 或吃 奶不 正常)	发热 38℃ 以上, 异常嗜睡拒食	婴儿玫瑰疹或脑膜炎	降温	立刻就医
	发热 38℃ 以上, 腹泻	胃肠炎	预防婴儿脱水	立刻就医
	发热 38℃ 以上, 咳嗽	毛细支气管炎或百日咳	降温, 缓解咳嗽	24 小时内就医
	发热 38℃ 以上, 无其它症状	见婴儿发热	按照婴儿发热指示去做	按照婴儿发热指示去做
2 个月 以下宝 宝 (吃 奶正 常呕 吐不 费劲, 不定 时)	每次吃奶以后呕吐	幽门狭窄	少量多次喂奶	24 小时内就医
	发热 38℃ 以上, 嗜睡, 拒食或拒饮	婴儿玫瑰疹或脑膜炎	降温	立即就医
	发热 38℃ 以上, 腹泻	胃肠炎	预防婴儿脱水	立即就医
	发热 38℃ 以上, 咳嗽	毛细支气管炎或百日咳	降温, 缓解咳嗽	24 小时内就医
	发热 38℃ 以上, 不伴有其他症状	见婴儿发热	按照婴儿发热指示去做	按照婴儿发热指示去做
2 个月 以上宝 宝 (吃 奶正 常呕 吐不 费劲, 不定 时)	发热 38℃ 以上, 异常嗜睡拒食	婴儿玫瑰疹	降温	立即就医
	发热 38℃ 以上, 腹泻	胃肠炎	预防婴儿脱水	立即就医
	发热 38℃ 以上, 不伴有其他症状	见婴儿发热	按照婴儿发热指示去做	按照婴儿发热指示去做
	不发热, 伴有腹泻	胃肠炎	预防婴儿脱水	立即就医
	不发热, 伴有咳嗽	毛细支气管炎或百日咳	缓解咳嗽	24 小时内就医
	不发热, 呕吐物为黄绿色	肠梗阻	禁食水	立刻叫急救

	皮肤松弛		舌头干燥
	异常嗜睡或烦躁		白天无排尿达 6 小时
呕吐的处理	呕吐时支住孩子的头，停止呕吐后，给宝宝擦脸并用清水漱口		
	安抚孩子		
	每隔 1 小时就给孩子喝一些水或补液盐水		
	让宝宝平躺下休息，在床边放置一个痰盂以备再次呕吐时使用		

表五：

宝宝腹泻对应的疾病

	伴随症状	可能的原因	父母需要做的	医学帮助
婴儿	38℃ 及以上发热	胃肠炎	预防婴儿脱水，降温	24 小时内就医
	腹泻持续 2 周及以上	病毒性感染，食物过敏，脂肪泻	预防婴儿脱水	就医
	伴有呕吐、食欲不振、嗜睡、腹泻不到 2 周	胃肠炎	预防婴儿脱水	24 小时内就医
	给宝宝吃过治疗其他疾病的处方药	可能是药物引起的副作用	是否需停止给药	咨询医生
	水果泥或汁多于正常量	果汁和果泥中大量的糖分能够导致宝宝发生腹泻	稀释果汁，尽量给宝宝凉开水少吃果泥	腹泻持续，就医
	不满 24 小时前给宝宝饮食中加过新的食物	添加的食物可能会导致腹泻	预防脱水，若确定是食物所致就医前要停止食物	腹泻持续不止，就医
	添加新食物已经超过 24 小时	食物过敏或胃肠炎	预防脱水	24 小时内就医
	腹	腹痛，呕吐，发热	胃肠炎	预防脱水

您幸福月子的职业规划师

泻 3 天以内的幼儿	兴奋和紧张事件之前或之中	情绪反应性腹泻	安抚宝宝	持续腹泻, 就医
	无伴随症状	胃肠炎	预防脱水	24 小时内就医
腹泻 3 天以上的幼儿	便秘	粪便过多堆积的结果	预防便秘	就医
	用过药物	吃药的副作用	是否需停药	咨询医生
3 岁以下宝宝	大便中含有明显的食物残渣	幼儿腹泻	吃易消化的食物	就医
3 岁以上宝宝	大便呈均匀的粘液状	食物过敏或脂肪泻, 克隆病	少见或罕见	就医

危险信号	尿少	预防脱水	持续腹泻, 发热, 呕吐 不止, 补充口服液
	异常嗜睡, 或烦躁		液体量保持在 1——1.5 升
	拒食达 6 个小时以上		根据图表所示, 腹泻期间, 保证每 2—3 小时不从一次液体, 如呕吐, 每小时补充一次液体
	呕吐达 6 个小时以上		
	眼窝凹陷		

宝宝体重 (千克)	日摄入量 (毫升)
≤4	500
4	600
5	750
6	900
7	1050
8	1200
9	1350
≥10	1500

表六:

新生儿常见症状对应的疾病

类别	症状	伴随症状	可能的疾病	怎么办
体温	发热	鼻塞, 流清鼻涕,	新生儿呼吸道感染	退热, 38.5℃医生用药物降温
		溢乳加重或呕吐	新生儿消化道感染	
		皮疹	出疹性热病	
		精神差	新生儿感染性疾病	
	低体温	精神差	新生儿低血糖	喂葡萄糖水或糖水或牛奶
	体温 35℃或以下	新生儿硬肿症	保温就医	
青紫		伴呼吸困难	肺炎	就医
		伴喘息	肺炎或先心病	就医
		无伴随症状	亚硝酸盐中毒	就医
		剧烈哭闹	屏气发作	见呼吸困难急救
外观	皮肤发黄	发热	感染性疾病	就医
		脐周围红或有浓汁	化脓性脐炎	就医
		贫血	溶血病	就医
		无伴随症状	生理性黄疸	不需处理
		无伴随症状	母乳性黄疸	频繁母乳喂养
		白色或陶土色大便	胆道闭锁	就医
皮疹		发热	出疹性热病	就医
		红斑	新生儿红斑	不需处理
		有皮疹上有脓点	脓疱疹	就医

您幸福月子的职业规划师

		时隐时现	皮肤刺激	不需处理	
		白色皮疹鼻尖部	汗 疱疹	不需处理	
	水肿	发热	感染性疾病	就医	
		尿少	肾脏疾病	就医	
状态	呼吸困难	呼吸频率快	肺炎	就医	
		喘憋	肺部疾病	就医	
		点头样呼吸	先心病	就医	
	惊厥	一般状态好	低钙惊厥	就医	
		一般状态差	脑膜炎	就医	
	精神差少 吃少动	呼吸快	肺炎	就医	
		体温低	硬肿症	就医	
		体温高	感染性疾病	就医	
		呕吐或腹泻	胃肠炎	就医	
	异常哭闹	精神差	疾病性哭闹	就医	
		精神好	运动所致	不需处理	
		呕吐	脑膜炎	就医	
		发热，不吃奶	中耳炎	就医	
	咳嗽	没精神，吃奶差	肺炎	就医	
		鼻塞，流清鼻涕，	感冒	就医	
	鼻塞	无伴随症状	正常	清理鼻腔	
		咳嗽流清涕	感冒	观察	
		喘憋，呼吸快	肺炎	就医	
	消化	呕吐	频繁	肥厚性幽门狭窄	就医，手术
			偶尔	生理性	观察
伴腹泻			胃肠炎	就医	
伴精神差			感染	就医	
伴惊厥			脑炎	就医	
呕吐物黄绿色			肠梗阻	就医	
伴阵发性哭闹			肠套叠	就医	
呕血		小量	新生儿自然出血症	补充维生素 K	
		大量	消化道疾病	就医	
溢乳		吃奶后溢乳	贲门松弛	不影响体重增长不需处理	
	吃奶后 1 小时溢乳	幽门狭窄	影响体重增长需药物治疗		
腹胀腹泻	稀水样便	肠炎	就医		
	乳糜样泻	消化不良	吃助消化药		
	稀便带泡沫	乳糖不耐受	无乳糖奶		
	牛奶喂养，稀便脂肪泻伴腹痛	牛奶蛋白过敏	水解蛋白奶		



您幸福月子的职业规划师

便血	稀便	肠炎	就医	
	无稀便	出血症	补充维生素 K	
	伴腹痛腹胀	蛋白过敏	水解蛋白	
尿异常	尿少	喝水少	补充	
	红色尿	寒冷	温暖后正常	



您幸福月子的职业规划师

版权所有© 慧嘉乐（北京）家政服务有限公司

地址：北京市朝阳区大望路 SOHO 现代城 2#楼 1707 4000-521-527 010-8589 7108
www.51hjl.com（我要回家了）