# 产后康复的护理完全手册

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-23

*第一篇：产后康复的护理完全手册产后康复的护理完全手册经历了怀孕，经历了分娩，女人得到了人间又一个伟大的称谓-----母亲。由于妊娠和分娩使女人全身各器官发生了很大变化，因此在分娩后要有一段时间进行调整恢复，我们把这段时间称为产褥期，民间俗...*

**第一篇：产后康复的护理完全手册**

产后康复的护理完全手册

经历了怀孕，经历了分娩，女人得到了人间又一个伟大的称谓-----母亲。由于妊娠和分娩使女人全身各器官发生了很大变化，因此在分娩后要有一段时间进行调整恢复，我们把这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。产褥期一般为42天，因此产褥期结束时，围产保健都要求产妇到医院例行健康检查。

1、全身各系统恢复：

妊娠和分娩后，胎盘从子宫里娩出，胎盘循环从此结束，大量血液回到全身的循环中，增加了心脏的负担，慢慢的经过2-6周的时间血容量逐渐降到孕前水平。由于分娩后子宫腔里有大量创面需要止血、修复，因此血液处于高凝状态，白血球、血小板都相对较高，目的是利于子宫创面的修复。当然泌尿系统、消化系统都在逐渐恢复，分娩时造成的膀胱肿胀，肠蠕动减慢等都逐渐经过4-6周而恢复至孕前状态。

2、生殖系统恢复：

子宫复旧：孕期最大的变化莫过于子宫的增大，它可以容纳一个7斤左右的孩子以及胎盘、脐带、羊水等，当这些内容经分娩排出后，子宫的体积逐渐缩小，由 1000 g，经过6-8周缩小到孕前的状态，也就50 g。胎盘剥离后子宫内膜面粗糙，蜕膜发生退行性变化，坏死的蜕膜变成恶露排出体外。子宫下段也逐渐缩短，宫颈口逐渐缩小，由于宫颈在分娩时3点和9点发生裂伤，愈合后宫颈外口就呈“--”型。阴道由于胎头的压迫。发生水肿、松软、皱襞消失、弹性变差，这些变化也在产褥期慢慢恢复至孕前的形态。

在分娩时由于盆底肌扩张过度，弹性减弱，这是造成将来子宫脱垂、阴道松弛的主要原因。

产后最明显的现象就是恶露的排出，恶露含有血液，坏死蜕膜等组织。

恶露分几种，血性恶露颜色鲜红，含有大量血液，量多，有时有小血块。有少量胎膜及坏死蜕膜组织。血性恶露持续3到4天，子宫出血量逐渐减少，浆液增加，转变为浆液恶露。浆液性恶露颜色淡红含多量浆液、少量血液，但有较多的坏死蜕膜组织，宫颈黏液，宫腔渗出液，且有细菌等。浆液恶露持续10-14天左右，浆液逐渐减少，白细胞增多，恶露变为白色恶露。白色恶露粘稠，色泽白。含大量白细胞，坏死组织蜕膜，表皮细胞及细菌等。白色恶露持续3周左右干净。

正常恶露有血腥味，但无臭味，持续4到6周，总量约250ml-500ml，有人20多天就干净了，有人持续至40-50天，个体差异较大。

对恶露我们主要观察它的质和量、颜色及气味的变化，来了解子宫复旧是不是正常。如果产后2周，恶露仍然重庆最好的妇科医院为血性，量多，伴有恶臭味，有时排出烂肉样的东西，或者胎膜样物，子宫复旧很差，这时应该考虑子宫内可能残留有胎盘或胎膜，随时有可能出现大出血，应立即去医院诊治。

产后恶露有臭味，伴有子宫压痛，就有可能发生产褥感染，这会引起子宫内膜炎或子宫肌炎。这时，产妇有发热、下腹疼痛、恶露增多并有臭味等症状。有时恶露，不仅有臭味，而且颜色也不是正常的血性或浆液性，而呈混浊、污秽的土褐色。这时就应及时去医院，以免延误病情。

一般情况下，产后三周以内恶露即可排净，如果超过三周仍然淋漓不净，一般医生诊断为“恶露不尽”，这大多数是子宫复旧不佳造成，往往吃些促进宫缩、促进恶露排出的药就能解决问题。

还有一种情况在晚期产后忽然恶露由暗红转为血量增多，颜色新鲜，也有的是反复小量新鲜血流出，应该考虑到属于晚期产后出血。晚期产后出血的原因不外乎胎盘残留、子宫收缩欠佳、凝血机制障碍、剖宫产或其他伤口感染，裂开等，这是要及时去医院请医生诊治，查找出血原因，及时止血。千万不要误认为是月经来潮等贻误病情，导致生命危险。

其实说恶露是产后康复的晴雨表一点不为过，因此我们在产后一定要注意外阴卫生，因为外阴是尿液、大便、恶露混合的地方，产后宫口开张没有复旧完全，如果不注意清洁，会发生上行感染。因为分娩会阴会有裂伤和侧切等伤口，也会影响伤口愈合。

因此我们自己要学会观察恶露。

产后还要注意休息和饮食的调整。因为孕期的劳累，分娩时紧张、消耗体力，都要在产褥期恢复;同时产后恶露排出、乳汁排出、哺乳婴儿都消耗大量体力和精力，因此在产褥期时充分休息，补充营养是必需的。

3、卵巢轴的功能恢复：

产后一周左右内分泌系统就逐渐恢复至孕前状态，产后2周血中绒毛膜促性腺激素已经测不出来，胎盘生乳素产后6小时消失，产后6周时促卵泡素和促黄体生成素逐渐恢复。孕期卵巢处于静止状态，一般产后哺乳卵巢不排卵，也就没有月经出现，也有个别产妇42天后就出现排卵，所以产后恢复月经也较早，因此在产后开始性生活时要采取好避孕措施。产后第一次月经来的时间因人而异，量的多少也因人而异。当哺乳期时，由于泌乳素的升高，抑制了促性腺激素释放激素的分泌，造成卵巢没有内分泌周期，也就没有排卵，继之也就没有子宫内膜的脱落，不能形成月经。但当乳汁不足、孩子吸吮不利，或混合喂养等，体内激素抑制减弱，就形成排卵和月经。

由于内分泌刚刚恢复，第一次的月经量可能很大，前几次月经的时间不很规律，经过几个月经周期就慢慢恢复正常了。

当然还会有个别人在恶露干净后没多长时间又有少量出血，这是因为产后卵巢在恢复过程中，子宫内膜也在恢复，当哺乳时孩子的吸吮促使子宫收缩，少量子宫内膜剥脱造成，这时血量少，经阴道酸性作用重庆最好的男科医院会出现咖啡色的分泌物，这也不必紧张，如果持续时间长，可以去看医生，如果就2-3天就可以不管它了。

哺乳期时来了月经并不影响哺乳，这时妈妈又要哺乳又来月经，对身体消耗较大，因此可以补充些有营养的食品和汤水，以保证母乳的充足。

如果断奶后仍不来月经，一方面可能是哺乳期间子宫收缩较小，需要时间恢复，另一方面可以到医院找医生查一下，适当调整。

产后如果有性生活，一定要记住避孕，如果来了月经又不来了，千万别存侥幸心理，一定要记住到医院检查是否又怀孕，千万不要掉以轻心。

4、乳腺：

产后变化最大的要属乳腺，产后雌孕激素水平下降，在催乳素作用下开始分泌乳汁，成为婴儿的最佳食品。也要记住正确护理乳房，保证婴儿有充足的母乳，使纯母乳喂养达到6个月，为孩子一生的健康打下基础，同时认真预防乳腺炎。

5、心理调适

作为新妈妈，面对活波可爱的小生命，一定要适应孩子的存在，协调好自己、孩子与其他家庭成员的关系。抚育一个孩子是要付出全身心的努力，因此要有肯吃苦，负责任、宽容、乐观的心态重庆肛肠科去对待产后的所有事情。生孩子是一个快乐的生理过程，我们呼吁社会，呼吁产妇的家庭成员、呼吁产妇，千万不要把产妇当成病人，过度的呵护和过度的不信任，都会对产妇的心理产生不正常的阴影，引发产后抑郁症，不利于产妇心理和躯体的康复，不利于婴儿的健康成长。

**第二篇：产后康复新概念**

产后康复新概念----盆底肌肉训练

全网发布：2025-07-23 09:35 发表者：刘德顺(访问人次：5297)

妊娠和分娩，是大多数女性都要经历的生理过程。而这个特殊的生理过程，在带给女性成为母亲的喜悦的同时，也造成了很多不可避免的损伤，引致后患。如何使产后妇女最好地恢复到产前状态，减少因怀孕和生产过程对身体造成的不良后果，从而提高产后生活质量，成为现代保健的重要课题。而产后盆底肌肉锻炼，为产后康复注入了新的内容，日益受到医疗界的重视。

[产后女性盆底肌肉受损的必然性]

产后的女性，也就是经历了妊娠和分娩的女性，其骨盆底部的肌肉不可避免地受到损伤。机理很容易明白： 正常体位时，人体正常的生理弯曲使腹腔压力和盆腔脏器的重力轴指向骶骨；而妊娠时，腰部向前突出，腹部向前鼓起，向下突出，使重力轴线向前移，而使腹腔压力和盆腔脏器的重力指向盆底肌肉，加上子宫重量日益增加，使盆底肌肉处在持续受压中，而逐渐松弛。

---正常体位重力轴向

-----妊娠体位重力轴向 有些妇女以为剖宫产可以避免盆底肌肉松弛，导致了近年来剖宫产率极度上升。实际上，不论是顺产还是剖宫产，十月怀胎的过程，已经使盆底肌肉受到了不同程度的损伤。而孕期和产时的异常情况如胎儿过大、羊水过多、孕

妇体重增加过甚、产程过长、难产、阴道助产等，使盆底肌肉受损更加严重。

[产后女性盆底功能障碍的危害性]

女性的盆底肌肉，象吊床一样，承托和支持着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，除了使这些盆腔脏器维持正常的解剖位置之外，还参与了控制排尿、控制排便、维持阴道的紧缩度，增加性快感等多项生理活动。

盆底肌肉受损，就会导致盆底功能障碍，初期表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀感、尿频、便秘等症状，不仅给妇女带来身体上的不适，还可能因阴道松弛、性生活过程中不会或不能收缩盆底肌肉而导致男女双方性快感下降，影响婚姻生活质量。

如果盆底肌肉功能没有及时康复，将逐渐发展为尿失禁，子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病，给妇女造成难以言状的痛苦。就拿最常见的压力性尿失禁来说吧：轻度的，咳嗽、喷嚏、大笑或提重物时就发生漏尿；中度的，走路快就会尿湿裤子；重度的，站立时都会发生尿失禁。有些妇女需要长期使用护垫或尿片，而且整天异味缠身，使生活质量受到严重影响，也严重地影响了个人形象和社交生活。子宫脱垂更是苦不堪言。患者阴部有下坠感，阴道发胀不适，伴小腹胀痛，腰背酸痛，重度脱垂的子宫在走路时经常会摩擦到，引起溃疡、化脓或子宫肥大等问题，不易痊愈。

这样的病虽然要不了命，却给妇女的生活带来极大的不便，严重影响了妇女的生活质量。在欧美国家，更是把尿失禁喻为“社交杀手病”，足见其危害性。

[产后女性盆底功能康复的重要性]

妊娠和分娩使盆底肌肉受损的必然性，导致了女性盆底功能障碍性疾病的常见性和多发性。有资料显示，我国已婚已育的女性，45%都有不同程度的盆底功能障碍。虽然近半的中国已婚育女性都不同程度地患有盆底功能障碍性疾病，但由于对本病缺乏基本的认识，甚至错误地认为生完孩子后出现这些问题是很正常的，也是做女人必须过的一道关，于是，大多数女性都默默地忍受着这种疾病带来的痛苦。实际上，45%这个惊人的数字，它只是代表这种现象常见，而并不代表这种现象正常。接近一半的发病率，以及病发对妇女的危害性，提示这个病的防治不容忽视。

在欧美及日韩等发达国家和地区，近年来对这一问题十分重视，并已经普及了盆底肌肉的电刺激治疗和生物反馈训练，妇女在产后42天常规进行盆底肌肉康复疗程，唤醒盆底的神经及肌肉，使阴道更好地恢复到产前的大小、敏感状态，从而提高性生活的质量，同时有利于预防、治疗盆底障碍性疾病的发生。

妇女如果错失产后康复的良机，随着年龄的增大，激素水平下降，肌肉更加松弛，症状就会越来越严重，到时候

就只能选择手术治疗，同时会带来更多的社会卫生问题。

所以，全社会应重视及关爱妇女盆底疾病的防治，广大妇女更要重视这一问题并积极预防，在产后及时进行盆底肌肉康复训练，这对降低盆底功能障碍性疾病的发病率，保障妇女身体健康，提高妇女生活质量具有重大的意义。

[产后进行盆底肌肉康复训练的科学性]

科学地进行盆底肌肉康复训练，包括掌握适当的时机和正确的方法。

产后妇女的身体正处于暂时性的组织衰弱状态，属于恢复的最佳时期，这时候通过科学的康复方法可使各方面的机能迅速恢复至产前状态。盆底肌肉功能的恢复也不例外。盆底肌肉在妊娠时的长期受压和分娩时的过度拉伸造成疲劳损伤，在产后进行收缩锻炼，能促使肌力尽快恢复。

盆底肌肉康复训练的方法包括主动收缩和被动收缩。

主动收缩训练的最初模式是“凯吉运动”，它由20世纪40年代的凯吉医生最先提出，方法是先找出正确的肌肉群，然后进行收缩锻炼。将肌肉绷紧，持续5秒，然后放松，连续做10次。这种运动做起来方便，但往往难以掌握正确的方法。病人往往会收缩腹部或大腿内侧的肌肉，这样不仅达不到锻炼的效果，甚至会适得其反。

主动收缩训练的现代模式是“生物反馈”，在阴道内放置肌电探头，将不易被觉察的盆底肌肉收缩产生的肌电变化转变为视觉信号，使医生和病人能从监视器的荧幕上看到肌肉的收缩。训练者可以看着荧幕，根据反馈的信号学会如何正确收缩适当的肌肉，做得不对时，也可以从临视器上看出来并及时加以纠正。这种高科技的生物反馈技术，使医生、患者客观了解盆底肌肉功能状况，并使训练者迅速、正确地掌握训练技巧，从而大大提高治疗效果。被动收缩训练最常用的方法是“低频电刺激”，可刺激盆底肌肉作有节律的收缩和放松，使之得到被动锻炼，进而达到增加肌力的效果。对于盆腔肌肉十分软弱无力，或是无法找出正确肌肉群的女性，可通过这种方法的帮

**第三篇：产后康复岗位职责**

篇一：产后康复中心工作制度

盆底康复治疗工作人员职责

1、开展盆底功能检查、盆底康复治疗工作；

2、严格执行医院的各项规章制度和技术操作常规。

3、根据患者康复情况提出合理的康复指导意见，实施相应的康复治疗项目，并做好门诊登记。

4、盆底肌力测定仪、盆底康复治疗仪等由专人管理，严格执行保管、维修、使用制度。

5、开展多种形式的健康教育，普及盆底功能康复知识，提高妇女的自我保健意识和能力。

6、针对工作中发现的问题，积极开展课题研究。

产后康复门诊工作人员职责

1、开展产褥期常见病防治、盆底功能测定、产后康复治疗、产后按摩、母乳喂养咨询等项目；

2、对产褥期妇女进行宣教，提供多种健康促进方式，如产后按摩、产后康复治疗、盆底康复治疗等，促进产妇健康；

3、严格执行产褥期保健技术操作规章、各项规章制度和技术操作规程，确保医疗保健质量；

4、认真填写各项检查及复查结果，提出合理诊疗意见；

5、宣传母乳喂养知识、产褥期保健知识和产后康复知识，提高产妇自我保健能力；

6、做好门诊登记，按时完成资料统计、分析和归档。篇二：产后康复制度与职责

产后康复室工作职责

1、保障母亲及新生儿的身心健康，仔细观察产褥期生理恢复过程，临床表现，主动进行卫生宣教和指导。

2、给予产妇饮食指导，建议产妇食用易消化、富有营养的食物，指导产妇建立平衡，合理的饮食习惯，以确保有充分的乳汁供给予婴儿。

3、鼓励和支持4—6个月母乳喂养，并做好母乳喂养知识，并做好母乳喂养知识宣传教育，定期到病房指导。

4、积极预防产后各种异常情况，促进产妇早日康复。

5、做好产妇精神，心理护理指导。

6、帮助产妇选择落实计划生育措施，予以避孕指导。

康复治疗室工作制度

1、定期讨论在贯彻医院（理疗方面）的质量方针和落实质量目标、质量指标

2、凡需康复治疗者，由医师填写治疗申请单，经康复科医师检诊后，确定治疗方案与疗程，再由治疗师执行治疗方案。

3、严格执行查对制度和技术操作规程。治疗前交待注意事项；治疗中细心观察，发现异常及时处理；治疗后认真记录。

4、康复治疗工作人员应经常与病人沟通交流，了解病情，观察疗效，介绍康复治疗方法、作用及注意事项，更好地发挥康复治疗作用。对不能搬动的住院病员，可到床边会诊及治疗。

5、初次进行治疗的病人应仔细进行初次康复评定，明确功能障碍，确立治疗目标，严格执行康复治疗方案，治疗过程中病人出现不适应及时通知康复医师。

6、疗程结束后，应及时作出康复评定，存入病历供临床科参考。需继续治疗时，应与康复理疗科研究确定。因故中断理疗，要及时通知康复理疗科。

7、进行运动疗法时，应掌握好适应症，循序渐进，在治疗时要因人而异、因病而异，在运动疗法实施后，要定时评定，了解运动处方是否合适，及时调整，再次实施，直至治疗方案结束。下班时，要清点所有康复器械和切断设备电源。治疗中病员不得私自使用治疗师安排外的设备。

8、爱护康复治疗设备，使用前检查，使用后擦拭，定期检查维修。

产后康复按摩的好处

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 促进产后各系统、器官的恢复； 可预防和治疗腰背痛、腹痛； 预防和治疗痔疮、便秘； 可预防治疗产后耻骨联合分离症、缺乳； 可预防和治疗尿闭、尿潴留、尿失禁； 可预防和治疗产后出血； 可帮助恢复体力，消除疲劳； 美容、美体； 能够恢复阴道紧缩度，提高性生活质量，加深夫妻感情； 有利于防止产后慢性病症。篇三：产后母婴康复机构管理和服务指南

产后母婴康复机构管理和服务指南（意见征求稿）

第一章 总则

第一条 为加强产后母婴康复机构规范化建设，促进产后母婴护理行业的健康发展，参考国务院《中华人民共和\*\*婴保健法》、《中华人民共和\*\*婴保健法实施办法》、卫生部《医疗机构消毒技术规范》、《新生儿访视技术规范》、《儿童喂养与营养指导技术规范》、《医务人员手卫生规范》、《母乳代用品销售管理办法》等相关政策法规及技术规范，制定本指南。

第二条 产后母婴康复机构是指服务对象为刚分娩出院的产妇及其婴儿的综合性服务机构，服务内容包括婴儿的喂养、健康保健和产妇的集中食宿、产后护理、形体恢复等。

第三条 本指南适用于各类开展母婴护理与保健服务的产后母婴康复机构。

第四条 产后母婴康复机构的运营应经有关部门许可，遵守国家有关法律规定，切实保障服务对象的合法权益，以“为产妇提供助其康复的科学服务和良好环境，指导产妇学习科学喂养和护理婴儿的方法、培养其做一位合格的母亲”为功能定位，由经资格认定的护理人员帮助并开展服务工作。

第二章设施设备与环境

第五条 产后母婴康复机构应具有独立的法人资质，并取得相应的工商、食监、消防等许可。应选址于交通方便、环境安全卫生的区域，须远离污染区和危险区，距离最近的综合性医院或妇幼保健专科医院应不超过15分钟车程。

第六条 产后母婴康复机构的建筑基地应阳光充足，通风良好，视野开阔。可以为独栋建筑，也可与其他场所如宾馆共用一栋建筑。如为后者，产后母婴康复机构与共用的其他场所之间应有必要的隔断设施，保证严格的独立性；电梯和楼道也应独立，不得与其他场所共用。

第七条 产后母婴康复机构的床位设置在12张以上。产后母婴康复机构应建有居室、食堂、洗衣房、功能活动室、办公室等基本场所；建有符合国家规定的消防设施、排污设施。

第八条 产后母婴康复机构的每间居室和功能活动室应具备恒温设施和空气消毒设施。居室和功能活动室在使用时，室温应保持在22-26℃，相对湿度在55%-65%，每隔几小时开窗通风一次，每次15分钟。冬季注意保暖，夏季注意降温。

第九条 产后母婴康复机构需配置的基本设备为：血压计、体温计、血糖仪、经皮胆红素检测仪、儿童体格测量用具（体重计、身长测量仪）、紫外线灯、奶瓶清洗消毒机（符合iso15883）、电冰箱、洗衣机（可升温至90℃-93℃持续5min功能）、氧气瓶、应急药箱、轮椅车等，此外还应配置与开展的服务项目相适应的其他设备。

第十条 产后母婴康复机构应当并且仅在公共区域、关键区域安装监控设施。

第十一条 居室不应采用易燃易碎化纤及散发有害有毒气味的装修材料，人员出入和通行的厅室走道地面应选用平整防滑材料。

第十二条 居室应通风、采光、整洁、安全，居室之间应有良好隔声处理和噪声控制。每间居室使用面积不少于25平方米，只可居住一位产妇。母亲床单位占地不少于5平方米，婴儿床单位占地不少于2平方米。

每间居室还应具有独立的盥洗卫生间，面积不少于8平方米，配设坐便器、毛巾架、梳妆镜、洗漱盆、废纸桶、淋浴器、防滑浴垫、换气扇等。

第十三条 每间居室应配设单人床、床头柜、桌椅、衣柜、衣架、毯子、褥子、被子、床单、被罩、枕芯、枕套、枕巾、时钟、夜灯、暖水瓶、面盆、污物桶等。床头还需有电话与呼叫器，确保每床均能与工作人员随时联系。母婴同室和家庭化房间应增加相应设施和物品如24小时冷热水供应、电视、微波炉（可公用）、电热壶等。

第十四条 餐厅应配设餐桌、座椅、时钟、公告栏、废物桶、洗手池、消毒设备和防蝇设备等。厨房应配设相应的炊具、用具、食品分类存放设备、燃气泄漏报警装置和水电气控制设备等。

第十五条 产后母婴康复机构内部可以设置医务室，但须经卫生行政部门批准并配有专职医护人员。医务室应备有常用的医疗设备和药品物资及急救药箱、吸氧设备和轮椅车。

第十六条 产后母婴康复机构的各类设施设备应符合国家相关规定，及时维修保养、更新改造，保证其始终处于正常状态。

第三章人员配备

第十七条 产后母婴康复机构的负责人原则上要求年龄在60周岁以下，文化在高中以上，具有当地常住户口或居住证，熟悉国家相关法律法规政策，了解行业基本知识和专业技能。

第十八条 产后母婴康复机构应设立护理、康复、营养、餐饮、消毒、保洁、感染控制、质量管理、市场推广等部门。

从事与母婴护理相关工作的人员应当具有相关理论知识和实际操作技能，获得国家人力资源和社会保障部颁发的育婴师证和家政服务师证，并经过相应的技术培训及考核。康复、营养、餐饮等部门也应配备具有相应职业技能证书的康复师、营养师、厨师。

第十九条 产后母婴康复机构应当建立相应的服务质量管理部门，明确服务质量管理职能，规定其余各部门的职责、权限。服务质量管理部门的负责人应当熟悉相关的法规、具有质量管理的实践经验，有能力对服务质量管理中的实际问题作出正确的判断和处理。服务部门和服务质量管理部门负责人不得互相兼任

第二十条 产后母婴康复机构应当为产妇及婴儿配备固定的护理人员，护理人员的数量以能满足产妇及新生儿需要并能提供服务项目为原则，建议一名护理员只服务一对母子，最多不得高于三对母子。第二十一条 根据国家规定，产后母婴康复机构用工须签订劳动合同，办理社会保险。并建立工作人员花名册、档案。

第二十二条 产后母婴康复机构应经常对管理人员和工作人员组织开展教育培训工作，以提高员工的职业道德和专业技能。

第四章服务

第二十三条 产后母婴康复机构应当建立入院评估制度，做好产妇和婴儿的健康状况评估。应当要求产妇提供分娩时的出院小结，并了解产前记录（如本次妊娠经过、妊娠期胎儿生长发育及其他监测结果）、分娩记录、用药史，特别注意分娩时异常情况及其处理经过，如产时出血多、会阴撕裂等；了解孕期胎儿情况，产程中是否有新生儿窒息、新生儿出生体重、性别、apgar评分及出生后即刻的检查结果等。对于处于传染病传染期的产妇，建议暂不予收住。

第二十四条 产后母婴康复机构在接收服务对象入住时应当与其签订服务合同，依法维护产后母婴康复机构和产妇、婴儿的合法权益。

第二十五条 产后母婴康复机构应当对产妇及新生儿实行程序化个案护理，视情况调整护理方案。第二十六条 产后母婴康复机构应对婴儿采取相应的安全措施，包括：

1、婴儿系手碗条，并注明母亲姓名、房间号、婴儿性别等。便于婴儿的操作前后核对；

2、对父母进行婴儿安全教育。母婴同室应用安全锁。有房间号、床号。

3、婴儿床上不放危险物品如锐角玩具等。

4、婴儿护理操作尽可能在母亲的居室内进行，减少母婴分离，降低交叉感染的机会。

第二十七条 产后母婴康复机构应鼓励产妇多饮水、多吃含纤维素食物，以保持大便通畅。营养师应根据产妇的身体情况提供科学、合理的、个体化的营养方案。

第二十八条 产后母婴康复机构应当严格执行值班、早晚交接班等制度，保证服务人员24小时值班。夜间值班护理人员必须在值班岗位值守留宿，不得擅自离开，值班人员唤视时应立即前往探视。每日晨，夜间值班人员将夜间情况在早交班上报告。

第二十九条 产妇护理服务：

1、产后母婴康复机构应每日对产妇的生理、心理状态和恢复情况进行测量和评估，并做相关记录。具体内容包括：

1）一般情况：包括体温、脉搏、呼吸、血压、体重、产后宫缩痛、疲劳、心理、进食等。体温、脉搏、呼吸应每日测量一次；

2）生殖系统：每天评估子宫复旧、恶露情况及腹部或会阴伤口情况。应对宫底高度、恶露的量、颜色、气味情况进行记录，发现异常应及时就医。

3）乳房：包括乳房的类型、乳汁分泌情况、乳房肿胀及乳头皲裂等。

2、产后母婴康复机构应仔细评估产妇剖宫产及会阴切口，有无渗血、血肿、水肿及感染等。剖宫产伤口如有异常渗出应及时就医。应指导产妇在每次如厕后均用清洁温水清洗会阴，如有会阴切口感染者应进行常规会阴护理。

3、产后母婴康复机构应当协助产妇做好个人卫生及卫生宣教如：清洗外阴、刷牙、洗脚、洗头、洗澡等。

4、产后母婴康复机构应贯彻 “24小时母婴同室”的观念，母亲与婴儿每天的分离时间不超过1小时，鼓励按需哺乳。应帮助指导产妇进行正确的母乳喂养，促进母乳喂养成功，争取做到纯母乳喂养以满足新生儿生长发育的需要及促进产妇康复。

5、产后母婴康复机构应帮助指导产妇做好乳房护理，促进乳汁分泌，保持乳腺管通畅以减轻乳房肿胀，防止乳汁淤积，预防乳腺炎的发生。篇四：中医的产后康复

中医的产后康复

女性在经历妊娠、分娩后，无论从生理和心理上，还是从体形到容貌上都会发生一系列变化，如皮肤粗糙、色素沉着、脂肪堆积、腰围变粗等;在激素水平变化影响下可能会进一步出现腹胀、缺乳、恶露不尽、便秘、产后身痛等产后病，如不及时调理恢复可能会影响终生。中医养生历来都非常注重产后调护。对于产后这一特殊体质、特殊阶段的健身养生都有着独特的理论和方法，并强调个体差异及整体观念来调理。因而，在现代产后护理中，中医调理在产后恢复的地位和作用越来越被人们关注和推崇。

1产后恢复的现状及问题 从胎儿娩出到产后的六周叫做产褥期，民间俗称“月子”。中国人非常重视传统的“坐月子，将“坐月子”视为产后恢复，恢复的重点放在产妇的产后营养和休养上。大多数“坐月子”的习俗都是有一定科学依据的，对产妇的身体修复起到了一定的积极作用。但也存在一些误区，如紧闭门窗、不刷牙，不洗澡等，使传统月子存在大量的健康问题，如产褥感染、母乳不足、过度肥胖、甚至出现内分泌失调等问题，从而影响了女性一生的健康。

2中医对产后体质的认识 自然分娩时，产妇消耗体力、出汗与出血，中医认为阴血骤虚，元气耗损，阳气易浮。妇女产后有独特的生理病理表现，主要有以下几个方面:①产后气不足而血亦虚。②产后易伤损奇经八脉。③产后多瘀血为患。总之，产后元气大损，阴血骤亏，百脉空虚，又多瘀血，乃产后之病理生理特点，故有“产后多虚多瘀’’之说。

3产后恢复中常用的中医调理方法

3.1 药物疗法源自《钱氏世传方》的生化汤，主要治疗产后瘀血腹痛、恶心呕吐、胞衣不下、产后寒热等症，应用广泛，成为产后调理的第一方现代临床上也多用于子宫复旧不良、胎盘残留、产后恶露不行以及子宫内膜炎。经中医师结合患者体质、病情进行加减，调理产后缺乳、恶露不绝、大便难、小便不畅、胃肠胀气等产后病效果显著。3.2经络疗法经络疗法是通过针灸、推拿等方法刺激人体的经络和穴位，来激发人体的经气，促进气血循环、调理脏腑功能，.达到防治疾病的方法。其适应症为产后缺乳、乳胀、产后肥胖等。

3.5五行音乐疗法产后抑郁症是产妇分娩后出现的症状，主要表现为悲伤、沮丧、焦虑、易怒、自责、不能履行母亲的职责、对生活缺乏信心等，同时伴有头晕、乏力等躯体特征，更为严重者有自杀倾向。祖国医学将之归属于“郁证”。五行音乐疗法是利用五音内动五脏，五脏外应五音的原理，五行音乐直接或间接影响人的情绪和脏腑功能，辨证选择曲目进行治疗。

4中医调理产后恢复整体思路探讨 产后恢复的中医调理不是简单的一方一术的“月子护理”，而是集中药、针灸、推拿、穴位埋线、药浴、食疗、五行音乐疗等多种中医疗法、以及生活方式指导、心理疏导、康复运动、美容美体为一体的综合服务模式。

产后恢复应该包括以下内容: 4.1 产褥期(产后42天)生殖器官的恢复和产后体质的调理。如通过药物、推拿等方法调理产后恶露、便秘、腹胀、出汗、产后身痛等。

4.2母乳喂养期的营养管理、乳房护理。这项管理不仅解决产妇的乳汁质量和营养过剩的问题，同时，对于乳腺管不通，乳房胀痛，后期的乳房松弛、回奶，以及对日后可能发生的乳腺增生问题的都会进行有效的护理，并从源头上加以预防。

4.3产后的脂肪管理、形体管理。产后腹部的松弛，脂肪堆积，都需要有科学合理的产后形体训练指导，循序渐进，以达到理想的训练效果，并配上中医按摩和中医药浴、中药美容去斑，使产后的容貌和形体更快地恢复。

4.4及时进行产后心理疏导、积极防治产后抑郁。

总之，随着医学模式的转变，中医调理产后恢复这种集药物、心理、养生于一体的绿色、无副作用的治疗手段，具有其它疗法无可比拟的优势。相信中医调理产后恢复的综合模式，一定会受到更多的关注和接受。

**第四篇：产后康复视频教程**

产后康复视频教程

金职伟业《产后康复师》教材内容联合湖南中医药大学、南京中医药大学、湘雅医院、长沙民政职业技术学院医学院、北京高校多位专家教授编写而成。《产后康复师》教材为金职伟业自主研发的专业教材，由湖北科学技术出版社出版，现正式上市发售。

在金职伟业企业网站还有产后康复视频课程免费学，您可以直接登录网站了解学习。

一、教材内容

产后康复视频教程-《产后康复师》，以培训人员就业为向导，以实际工作任务为引领，以产后康复为基本课程主线，强调实践性能操作，使培训人员具备从事母婴保健的职业能力。全书内容涵盖中医基础、中医妇产学基础、西医妇产学基础、运动康复学基础、中医诊断学基础等知识。全书12个章节，分别从中医学基础、女性系统解剖、女性生理特点、产后资料收集、孕期、产后脊柱骨盆的变化及康复，如高低肩、骨盆不正、耻骨联合分离、脊柱侧弯。阴道松弛、心理疏导和产后康复运动、产后营养等进心里详细的讲解。

三、师资课程

产后康复视频教程-负责《产后康复师》研发的金职伟业，除了基础的技能培训课程和相关教材外，还有专业的师资培训课程。

金职伟业商学院的精品师资课程系采用三段式教学，即技术、教学和试讲，力求达到标准教学。

金职伟业商学院精品师资课程体系包括两个阶段的教学内容，不仅包含技术体系，更重要的是涵盖培训师基础理论、教学文件设计、演讲技巧、教学过程设计、课程管理与开发等内容。

第一阶段课程为技术课程+师资课程，让师资独立完成教学目标。第二阶段为名师打造，师资晋级，包括技术升级课程余师资提升课程，全方位打造名师。您可以跟根据自身需求选择相关师资课程：

月嫂师资课/育婴师师资课/催乳师师资课/小儿推拿师资课产后康复师师资课

金职伟业的师资课程可以帮您解决如下问题

核心老师：解决校区没有核心讲师，请兼职老师低效高成本的问题

销售促进：解决意向学员听公众课，开始的人多，听完人越来越少的问题 教学课件：解决教学PPT逻辑混乱，教学重点不突出以及美观问题 教学满意度：解决教师缺乏专业技能或者授课技巧，会降低教学品质 教学逻辑：解决老师紧张，上台就语无伦次，逻辑混轮的问题

大型公开课：解决教师面对大型公开课教学和促进销售能力不够的问题

四、开放加盟-全国100个分校等你来

产后康复视频教程-目前金职伟业面向全国推出月嫂培训学校加盟、催乳师培训学校加盟、小儿推拿师培训学校加盟、产后康复师培训学校加盟，您可选择单项目和组合项目加盟的模式。

目前，金职伟业已在湖南、贵州、广西、山东、宁夏、山西、上海开设有多家分校，更多城市正在全面布局中。

未来三年，金职伟业将在全国各地开设100家母婴职业培训分校，为全国提供有专业保障的母婴服务人才，期待您的加入。您可至金职伟业企业网站联系在线客服详细了解。

五、企业简介

产后康复视频教程-湖南金职伟业现代家庭产业发展有限公司扎根家庭服务领域，致力于构建立体化、全方位的现代家庭服务产业体系，集家庭服务新职业研发与培训、家政高端人才输出、企业管理咨询、一站式现代家庭服务中心商业模式设计于一体，为母婴和养老领域提供服务技术人员培训、管理人员培训、家庭健康培训，为家政企业输出高端技能型、管理型人才，提供企业管理咨询、移动互联O2O技术平台开发与系统服务，连锁体系的支持服务，帮助千万妇、幼、老实现健康家庭生活，立志打造全国一流的现代家庭服务产业生态平台。

六、知识分享

新妈咪产后要尽快做的事情

经过了长久的痛楚终于成功生下了宝宝，对于各位妈咪来说可谓是惊喜激动，但是您知道吗，此事最重要的事情并不是照顾宝宝，而是要努力去恢复自己的身体，女性分娩是很伤元气的。

第一、好好休息

生下宝宝后妈妈们会感到十分疲累，分娩过程中会耗尽母亲的气力，此时您需要的就是好好休息，让自己的体力和精神力都能够获得恢复，宝宝生下后不要跟母亲睡在一起，很容易吵到母亲，那样子准妈咪们更没有时间睡觉了。

第二、注意身体的清洁卫生

产妇的新陈代谢比较快，很容易出汗，睡眠中经常会有出汗，有的时候甚至会让内衣湿透，这是正常的生理想象并非是盗汗体虚，产后妈咪勤换内衣内裤即可，产妇所居住的房间室内通风，清新空气很重要，可以减少呼吸道疾病感染的几率同时也可以帮助提高产后妈咪的精神状态。

第三、多吃蔬菜预防便秘

产后便秘是很多准妈咪都会遇到的尴尬，且心事不好与人直说，为了能够缓解便秘症状还是从饮食习惯调整入手，产后要多吃些水果蔬菜，它们富含维生素可以缓解肠胃压力，改善便秘。

第四、产后第二天开始哺乳

哺乳行为可以促进乳汁分泌，缓解乳房压力，产妇哺乳对母亲和孩子都有好处，对于母亲来说，孩子的吮吸可以缓解乳房导管压力，还可以预防乳腺疾病，而母乳中有着丰富的营养，可以给宝宝们天然的呵护，刚生下孩子后，母亲会分泌初乳，它有着大量的抗体，可以增加宝宝抵抗力。

总结：分娩后好好调养可以让坐月子事半功倍，母亲的健康既是对自己的负责，同时也是对孩子负责，因为一个孩子的成长离不开母亲的引导。

大姨妈造访痛苦不堪，生产完可否缓解

每月的大姨妈造访对于很多女性来说是痛苦的经历，每次肚子都会痛，甚至于比较严重的女性会疼得死去活来，严重影响了正常的生活，可是去医院想要调理一下，又被医生告知原发性痛经在结婚生完孩子后就会有所改善。

其实这个观点并不是十分正确，确实有些女性在生完小宝宝之后子宫颈变宽后就能够改善原发性痛经，但若是继发性的痛经光是靠着分娩是无法治好的。

原发性痛经多见于少女，一般是因为子宫发育不完整或是子宫口径太小等所致，年轻女性的生活方式也是有影响的，如果常吃冷饮，接触生冷的物质，那么经血就容易郁结，不易下落继而产生了宫寒引起痛经。

继发性痛经多是由妇科疾病所引起的，像是子宫内膜异位症，子宫肌腺病症所引起的，只有了解出病症原因对症下药之后才可以有效缓解痛经。

痛经的成因跟子宫发育不佳，子宫颈过度狭窄或是子宫内膜异常等有关，当然跟情志因素也是有关系的，如果女性长期压力大或是郁结，月经就会不畅，对于女性健康有着大大的危害。

简而言之，原发性痛经是因为不通则痛，那么如果通畅了自然就会改善症状了，怀孕之

后，原本原发性痛经的女性由于子宫管的变软，在宝宝出生后原先的子宫口小或是子宫倾曲等问题就会有所改善，经血和剥落的子宫内膜就不再受到阻碍，下行通畅了痛苦自然就少了。

总结：在这里也提醒各位准妈咪，痛经也有可能会卷土重来，并不是说生完孩子就能够跟痛经说拜拜了，随着身体激素的分泌正常，如果有妇科病等就可能会再次痛经，若是继发性痛经，那么妈妈们可要早点就医，及早控制病情治疗效果更好，在感到大姨妈造访身体不舒服的时候，不妨喝杯温温的红糖姜水，来暖一暖小肚子赶跑痛经小恶魔吧。

**第五篇：产后护理**

女性产后身体的状态

1.生殖器官逐渐恢复，约需6周时间。

2.乳房分泌乳汁，产后3天左右有盈感。

3.呼吸深而慢，脉搏也较慢。

4.体温略高，但一般不会超过38℃。

5.出汗较多，以睡觉醒来较为明显。

6.产后尿量增多。

7.肠蠕动减慢，常有便秘现象。

8.部分产妇有情绪变化。

产后调养早知道

1、心理：

产妇要保持快乐的心情，以家人的关爱、自我的调节来预防产后焦虑及抑郁。多寻求医护帮助，勿过多担心。

2、房屋及环境：

每天保持空气新鲜，最好每天通风2次，勿吹穿堂风。

室温在20-25℃左右，洗澡时在50％-60％。

3新妈妈的饮食：

原则：饮食结构要均衡，主食多样化，以高蛋白、高维生素、易消化的饮食为主。如肉类、蛋类谷类、蔬菜、水果、海产品等

生冷及酸辣少吃

因产后出汗及小便多，血容量急剧减少，股需适当饮水，进各种汤汁。

产后前3天少量活血饮食，如桂圆、红糖、黄酒等。

4个人卫生

正常梳头、刷牙、洗脸。

洗澡：开始时可以用温水擦浴，在体力可支伤口愈合的情况下可以淋浴。

会阴清洗：2次∕日，温水或1:5000高锰酸钾溶液。产后7天，会阴有水肿、疼痛，可坐浴。会阴清洗方法：每次清洗会阴前都应先洗手。清洗顺序为从里向外，由前而后，避免在一处反复清洗，不要洗阴道。大便后正确揩擦，不要污染会阴部。

会阴坐浴方法：先小便，温水清洗会阴，坐于1:5000高锰酸钾水中15-20分钟，水温38-40度。

5、恶露排出：产后恶露是经阴道排出的分泌物，内含血液、残留的蜕膜组织及粘液等。分为血性恶露、浆液性恶露和白色恶露。产后1周内有阵发性下腹痛（宫缩），为正常现象。如会阴侧切者，多采取右侧卧位。

恶露在产后2-3周排净。

恶露异常：流血量大（超过月经量）、性状异常、恶露量多、脓性并伴有异味或体温升高，持续时间长，应及时就医。

6、内衣、内裤要常暴晒。

休息与卧位

养成与婴儿同步休息的习惯，利于体力恢复及乳汁分泌。产后尽量左右侧卧位，每天应有1-2次俯卧位，预防子宫后位发生。

运动：

1、早下床活动有利于宫腔积血排出，有利于子宫缩复。有利于预防下肢静脉血栓形成；有

利于促进肠蠕动，增进食欲，减少便秘。

2、产妇康复训练目的：促进全身血液循环，促进各器官功能恢复；促进盆底及腹部肌肉恢

复；预防血栓性静脉炎及子宫脱垂；消除身体疲劳。

3、注意事项：根据个人身体耐受力来增减活动量，循序渐进。避免过于疲劳。受体内松弛

素的影响，产后运动及日常活动时应动作轻柔，避免受伤。

性生活及避孕

1、过早性生活容易发生阴道损伤；容易造成逆行感染；

2、42天体验正常后可开始性生活；

3、哺乳期妇女以工具避孕为主（月经恢复前可以受孕）。

母乳喂养的好处：

1、母乳营养丰富，含有婴儿需要的所有基本营养成分，易吸收。

2、母乳含有抗体，可以帮助婴儿抵御胃肠炎之类的常见感染。

3、母乳喂养能促使子宫收缩，有利于母亲身体健康。也有一些证据表明哺乳的妇女较少患

乳腺癌和骨质疏松症。

4、母乳喂养可以增进母婴之间的感情。

多长时间喂一次孩子：

按需哺乳。不按钟点喂养，孩子饿了就喂，妈妈奶胀了就可以喂。

哺乳的体位及姿势：

1、体位舒适：母亲可采取坐位、侧卧位、仰卧位等姿势，全身肌肉放松。母婴身体紧密相

贴。胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房。

2、正确含接姿势：哺乳时，先用乳头触碰婴儿的嘴唇诱发其觅食反射。当婴儿张大口时，迅速将母亲的乳头及大部分的乳晕放入婴儿口中，这样才能使婴儿吸吮充分。

如何保持有充足的乳汁：

产后30分钟内就开始早接触；早吸吮；24小时母婴同室；实行按需哺乳；勤喂养，多吸吮（每天喂养次数在8次以上）、乳母营养均衡及充足的睡眠、做到与婴儿同步休息，心情愉悦，每个健康的产妇都能分泌足够的乳汁。

正确的挤奶方法：

洗干净手，身体前倾，大拇指和食指分别放在距乳头根部1公分左右，固定不滑动，用指腹的力量向胸壁方向挤压，一挤一松，依各个方向将乳窦中乳汁排空。

新生儿护理常识

新生儿应存在的生理反射：

吸吮反射、觅食反射、拥抱反射、惊吓反射。

新宝宝主要观察：

吃奶、反应、面色、体温、哭声、二便、增重情况。

新生儿出生后48小时内，易吐少量白色粘液或羊水，随着吸允次数的增加会消失。女婴出生1周内，阴道有白带或血性分泌物流出，属生理现象。

大小便：

出生24小时内应排一次大便，1-2天为黑绿色粘稠胎便，2天后逐渐变黄。母乳喂养的宝宝为金黄色大便，混合或人工喂养的宝宝大便较干、色淡。第一天可能没有尿，第二天以后应小便次数，颜色微黄，偶带砖红色。

乳房肿大与分泌：

出生3-5天出现，是生理现象。早产儿无此现象，不必处理，2-3周自行消失，严禁挤压，以免继发感染。

生理性体重下降：

新生儿2-4天，体重比出生时下降，5-6天降至最低，为6%-9%，一般不超过10%。7-10

天恢复至出生时体重，之后每天增重30-50克。

生理性黄疸：

50%-80%在出生后2-3天出现黄疸，第4-6天达高峰，10-14天左右消退。

小提示：多喂养，促进排泄。如果黄疸程度重或持续时间长，正常儿超过二周，早产儿超过三周，应及时就医。

新生儿睡眠

每日有18-22小时睡眠，分深睡眠和浅睡眠状态，浅睡眠时宝宝有吸吮、笑、哭等面部表情或呼吸浅促。

脐带护理：

脐带一般3-7天脱落，需每日用75%乙醇消毒，保持干燥，预防脐炎。

防止新生儿溢奶方法：

因新生儿的胃水平位，喷门括约肌松弛而幽门括约肌紧，加上吃奶时乙烯如空气，所以喂完奶后易容易溢奶。

1）喂完奶后，将婴儿直立抱起，头靠在母亲肩上，轻拍其后背，到打嗝图出空气。

2）让婴儿上身抬高45度右侧卧位，这样可让奶流到胃部尾端，并让吸入的空气上升

到奶液面之上再从食道排出。

流程：更换尿布→洗手→喂奶→直立抱气→打嗝→右侧卧位

新生儿洗澡

每天给宝宝沐浴，使宝宝清洁、舒适，促进血液循环。不仅保护皮肤，预防感染。还可以促进新陈代谢。有利于宝宝的生长，促进食欲，提高宝宝的睡眠质量。

用物：婴儿浴盆、洗澡三角护网、婴儿无泪配方洗发精及沐浴露、小毛巾、大浴巾，换洗的干净衣物、尿布、母婴保健盒等。

洗澡前准备：关好门窗，室温在25-28℃，准备好用物，为避免宝宝烫伤，应先放好冷水，再放热水于浴盆（可用水温计测量水温，控制在38-40℃）

注意事项：给婴儿洗澡前，家长应先洗手，婴儿不要过饱或过饿，家庭氛围和谐安静，最好

有轻柔的音乐作背景，洗澡时间5分钟左右，不宜过长。

新生儿抚触的好处：

1}促进母婴交流。

2）有利于身体健康及发育。

3）减少婴儿哭闹，增加睡眠。

新生儿游泳的好处：

通过婴儿在水中自由的活动，能促进婴儿消化，呼吸，循环，骨骼，肌肉等系统的生长和发育，也是对新生儿生理、心里需要的补充，使婴儿更健康的生长。

新生儿的预防接种

1、预防接种：足月新生儿出生24小时内接种乙肝疫苗和卡介苗。

2、接种适应证：体重＞2500g，体温＜37.5℃的健康婴儿。

3、乙肝疫苗（右侧上臂三角肌下段）共接种三针：出生24小时内第一针（在出生医院接

种），1个月第二针，出生第6个月第三针（在建证处接种）。

4、卡介苗（左侧上臂三角肌中段）接种2~3周局部出现红肿硬结，随之中间开始逐渐软化

成小脓包，可自行吸收或穿破成溃疡，可以不做任何处理，一般8-12周结痂，痂脱落后留凹陷性疤痕。

怎样建立预防接种证?

新生儿出生24小时内接种卡介苗及乙肝疫苗后，家长持《新生儿首针乙肝疫苗及卡介苗接种登记卡》及户口薄15日内到户口所在地(各区市)建立预防接种证，建证后，疫苗接种时请到建证处接种。(各区建证处详细电话见：《新生儿首针乙肝疫苗及卡介苗接种登记卡》)

新生儿疾病筛查

1、新生儿出生72小时后，统一筛查先天性疾病：苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低

下症、先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症。

2、步骤；采足跟血3滴，你的宝宝需喂足奶后采血，如使用抗生素的宝宝需停止抗生

素48小时，以免影响诊断结果。采血前医护人员要登记联系人地址、电话，目的是当发现可疑结果时及时通知复查，以排除或确定诊断；如结果正常不在另行通知，如果异常市筛查中心将写信或打电话在两个月内通知复查。(110)

新生儿听力筛查

1、根据《中华人民共和\*\*婴保健法》及《国务院妇女儿童发展纲要》目标，出

生3天后的新生儿全部进行听力测试普查，可筛查儿童先天性听力损失，进行

早发现、早干预、早治疗。（25）

办理出生证明

家属办理完出院结账后，持出院借宿那单和婴儿父母身份证到4楼护士站领取婴儿“出生医学记录”。出院后请你填写好新生儿姓名，一个月内到户口所在区的妇幼保健所办理儿童出生证明。

产妇产后康复指导

1、修养环境：情节安静，室内空气新鲜。注意冬天预防感冒，夏天预防中暑。

2、活动和休息：应保证充足的睡眠，并应在室内随意走动，做产后保健及力所能及的家务，如护理婴儿，简单的收拾室内卫生，并每天适当的增加活动量。卧床休息时注意经常变换体位，避免因习惯性仰卧位而造成子宫后倾。产褥期不宜站过久，少做蹲位及手提重物等使腹压增加的劳动，以预防子宫脱垂。

3、饮食：产后饮食要富于营养、清淡易消化，韩幼娘足量的蛋白质、矿物质及维生素个纤

维素，不偏食。

4、个人卫生：产后4周内禁止盆浴，应沐浴。每日用温水从前向后清洗外阴部，应用清洁

卫生纸垫，每日更换内裤。产褥期禁止性生活。

5、避孕指导：产后42天开始采取避孕措施。哺乳期不宜援用药物避孕。月经来潮后，选

择合适时间放置避孕环（月经干净后3天）。

育儿知识指导

1、室内应保持环境清洁，光线充足，空气流通，室温一般以20-24度为宜，温度维持在55%-65%。

2、合理喂养：按需哺乳，每次哺乳前换尿布，哺乳后竖起婴儿轻拍背部，并行右侧卧位。

坚持纯母乳喂养4-6个月，后开始添加辅食。添加辅食后仍应坚持以母乳喂养为主，并坚持到1-2岁断奶。

3、酒精从脐根部由内向外涂擦干净，如果脐周红肿，应抱起婴儿来医院诊察。

4、保持婴儿皮肤清洁，脐部护理：保持脐部清洁干燥。婴儿内衣经常更换，并保持柔软、宽松。每日用75%是婴儿舒适：夏天每日洗澡2-3次，冬天有条件者可每2-3天洗澡一次，无条件者每日用温湿毛巾擦洗婴儿颈部、腋窝、臀部及皮肤皱折处，并保持干燥。

5、添加辅食：由稀到稠，由细到粗，由少量到多量，由一种到多种，循序渐进，营养丰富，容易消化。

6、4-6个月婴儿辅食制作方法

◆ 蛋黄泥：

将鸡蛋一只洗净，放入冷水中煮20分钟。剥去蛋壳，去蛋白，取出蛋黄。根据需要，将蛋黄压碎，用米汤调成糊状，加糖或盐少许，用小匙喂养之。

◆ 菜泥：

将青菜或菠菜约150克洗净备用。先将水煮沸，然后将菜用手折断，放入沸水中约煮10分钟，将菜煮烂。用干净的铜丝筛将煮烂的菜过滤，除去菜中的渣滓，筛下的泥状物即菜泥。起油锅，将菜泥放入炒片刻，加少许盐即成，用小匙喂食之。

◆ 胡萝卜泥：

将胡萝卜洗净，削去外皮并切掉中间的硬心，切成小块，加水煮烂，用匙压成泥。或用生的胡萝卜在铜丝网上擦刮取泥。起油锅，将胡萝卜泥放入炒片刻，加少许盐，用小匙喂食之。

◆ 鱼泥：

将青鱼、带鱼或鲤鱼去鳞去内脏并洗净。切段后放入碗中加油、葱、姜、料酒少许去腥，并加食盐少许，隔水蒸20分钟后取出，去皮、去骨，留下的鱼肉用匙子压成泥状即成鱼泥，根据需要可与米糊、粥同食。

◆ 水果泥：

将香蕉或苹果洗净后剥去外皮，用匙轻轻刮肉成泥状，边刮边喂。婴儿腹泻时，可将苹果蒸熟后刮泥喂食。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！