

# 孕产妇及新生儿护理





2023

# 目录

CATALOGUE

- 孕产妇护理概述
- 孕期护理
- 分娩期护理
- 产褥期护理
- 新生儿护理概述
- 新生儿日常护理
- 新生儿常见症状及处理

## PART 01

# 孕产妇护理概述



# 定义与重要性



## 定义

孕产妇护理是指针对孕妇在妊娠期间、分娩过程中以及产褥期的一系列专业护理措施。



## 重要性

优质的孕产妇护理能够显著降低孕产妇和新生儿的死亡率，提高母婴健康水平，促进家庭和谐与社会发展。

# 孕产妇生理变化

## 循环系统变化

血容量增加，心脏负担加重，  
血压可能发生变化。



## 泌尿系统变化

肾血流量和肾小球滤过率增加，  
导致尿量增多。



## 其他生理变化

乳房发育、乳汁分泌，皮肤色素沉着，毛发增多等。



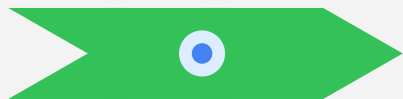
## 消化系统变化

胃肠蠕动减弱，胃酸分泌减少，  
容易出现便秘、痔疮等问题。



## 生殖系统变化

子宫增大、变软，宫颈变软、  
变短，阴道分泌物增多等。



# 孕产妇心理变化



## 情绪不稳定

由于生理变化、激素波动以及对未来的担忧等原因，孕妇容易出现情绪波动，如焦虑、易怒或暴躁等。

## 依赖与独立并存

孕妇在依赖家人和医护人员的同时，也渴望保持独立和自主。

## 对胎儿的关注与担忧

随着胎儿的成长，孕妇对胎儿的健康和安全越来越关注，可能产生过度担忧或焦虑的情绪。

## 自我形象与身体认同的变化

孕妇可能会因为身体形象的变化而产生自我认同的困惑或不安。

## PART 02

# 孕期护理





# 孕期饮食与营养



## 均衡饮食

孕妇应保证摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，以满足自身和胎儿的营养需求。建议孕妇饮食多样化，包括蔬菜、水果、全谷类、蛋白质来源（肉、鱼、禽、蛋、豆类）以及适量的奶制品。

## 控制体重

孕妇应合理控制体重增长，避免过度肥胖或营养不良。根据孕前体重和身体状况，孕妇的体重增长应在合理范围内。

## 补充营养素

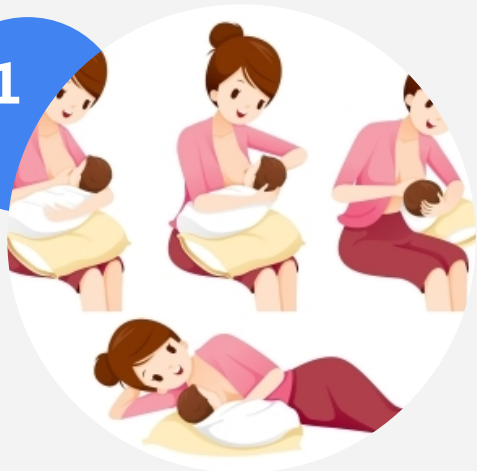
孕妇在医生指导下可适量补充铁、钙、维生素D等营养素，以预防贫血、骨质疏松等问题。





# 孕期生活保健

01



## 规律作息



孕妇应保持规律的作息时  
间，保证充足的睡眠和休  
息，避免熬夜和过度劳累。

02



## 适量运动



孕妇可进行适量的运动，  
如散步、游泳、瑜伽等，  
以增强身体素质和免疫力，  
缓解孕期不适。

03



## 避免有害物质



孕妇应避免接触有害物质，  
如二手烟、酒精、毒品等，  
以免对胎儿造成不良影响。



# 孕期常见症状及处理

01

## 孕吐

孕吐是孕早期常见的症状之一，孕妇可通过少量多餐、避免油腻和刺激性食物等方法缓解。若孕吐严重，应及时就医。

02

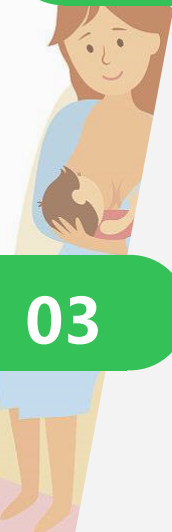
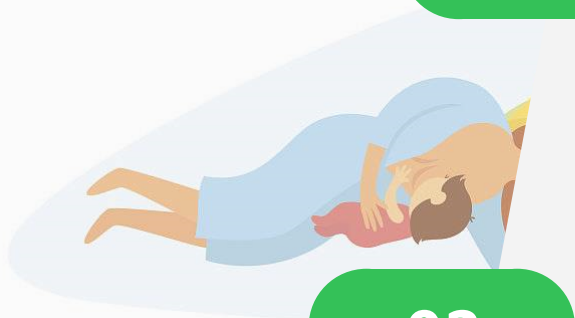
## 便秘

孕期便秘较为常见，孕妇可通过增加膳食纤维摄入、多喝水、适量运动等方法改善。若便秘严重，可在医生指导下使用药物治疗。

03

## 腰酸背痛

随着胎儿的生长，孕妇可能会出现腰酸背痛的症状。建议孕妇保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势，可进行适当的按摩或热敷以缓解疼痛。若疼痛严重或持续不减，应及时就医。



## PART 03

# 分娩期护理

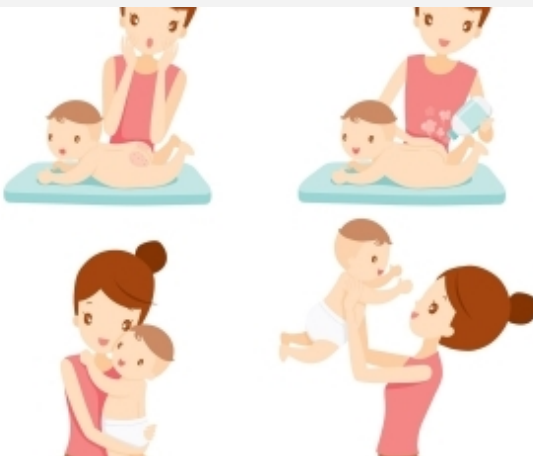




# 分娩前准备

## 心理准备

帮助产妇消除紧张、焦虑情绪，建立分娩信心。



## 物品准备

准备好分娩所需物品，如产包、新生儿衣物等。



## 身体准备

指导产妇进行产前检查，评估分娩方式及风险。





# 分娩过程及配合

## 第一产程配合

指导产妇正确呼吸、放松肌肉，  
缓解疼痛。



## 第二产程配合

指导产妇正确用力，促进胎儿娩出。



## 第三产程配合

协助胎盘娩出，并检查胎盘完整性。





# 分娩后护理



## 产妇护理

观察生命体征、子宫收缩及出血情况，协助产妇进行个人卫生护理。



## 新生儿护理

清理呼吸道、保暖、进行Apgar评分，接种卡介苗和乙肝疫苗。



## 健康指导

指导产妇合理膳食、适当活动，促进身体恢复；指导新生儿喂养和护理知识。

## PART 04

# 产褥期护理



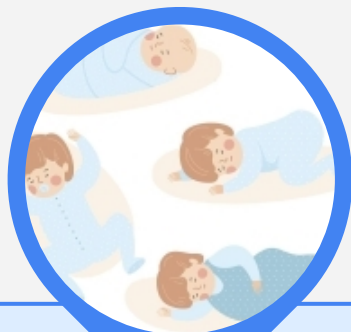


# 产褥期生理变化



## 子宫复旧

产后子宫逐渐恢复至未孕状态的过程，包括子宫体肌纤维缩复和子宫内膜再生。



## 恶露排出

产后随子宫蜕膜脱落，含有血液、坏死蜕膜等组织经阴道排出，称为恶露。恶露有血腥味，但无臭味，持续4~6周。



## 乳房变化

产后乳房的主要变化是泌乳，随着新生儿吸吮刺激，乳汁不断分泌，以满足新生儿生长发育的需要。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/498073066124006056>