



SHANGHAI FIRST  
MATERNITY AND INFANT HOSPITAL  
1947  
上海市第一妇婴保健院

# 东院·产后健康教育指导

## 新生儿护理

- **臀部护理:**  
保持臀部清洁,勤换尿布,涂防红臀油膏。
- **衣着护理:**  
贴身衣服选用全棉的,质地要柔软,款式宜宽松,简单,宝宝穿多少与成人相仿,内商标要去除。保存时不宜用樟脑,卫生球。
- **脐部护理:**  
选用专用消毒液用棉签从脐内向脐外涂抹消毒,保持脐部清洁,干燥。
- **新生儿沐浴:**  
沐浴室温:26—28度,水温38—42度。  
沐浴顺序:头—躯干—上肢—下肢—臀部  
注意点:喂奶后一小时沐浴,保暖,防止水溅入宝宝眼睛、鼻子、口腔、耳朵中。  
防止宝宝吐奶:喂奶后轻拍背部1—2分钟,抬高床头30—40度左右,持续约三十分钟左右。
- **大便观察:**  
注意大便性状,量,颜色。吃母乳呈金黄色。  
如发现大便水样、24小时无大便或其它异常,及时来院就诊。
- **黄疸:**  
生理性黄疸在出生后2~3天出现,4~6天达到高峰,7~10天消退。早产儿持续时间较长,除有轻微食欲不振外,无其他症状。可以给宝宝多晒太阳、增加喂养、注意清洁。  
以下情况需及时到医院诊治:  
1) 若黄疸2~3周仍不退,甚至继续加深加重,手心足底发黄或有伴随症状(精神改变或大便颜色呈陶土色)  
2) 黄疸消退后又重复出现  
3) 生后一周至数周才开始出现黄疸
- **呛奶:**  
新生宝宝的胃呈水平位,喂奶后容易发生溢奶,喂奶后将宝宝竖直抱起,轻拍背部,使宝宝嗝气可减少溢奶。喂奶后将宝宝头偏向一侧避免呛奶。发生呛奶,应迅速给宝宝拍背让宝宝哭出声,面色转红。
- **新生儿睡眠:**  
环境要安静,光线柔和,空气流通每日两次,室温22—24度。
- **新生儿住院期间疫苗接种及常规检查:**  
在院期间接种乙肝疫苗、卡介苗、新生儿听力筛查及代谢筛查。

## 产褥期护理

- **恶露:**  
可分血性,浆液,白色恶露,持续4—6周
- **休养环境:**  
安静舒适,空气流通,防吵闹及避免过多探视。
- **饮食:**  
富有营养足够热量和水分,宜清淡,不宜刺激,适当补充维生素和铁剂。

- **早期下床活动及做产后健身操:**  
有助于体力恢复,排尿及排便,防止深静脉血栓的发生。
- **个人卫生:**  
勤洗手,梳头,可刷牙,可洗头洗澡,勤换会阴垫保持会阴部清洁。
- **产后防便秘:**  
多喝水,适当活动,多吃蔬菜水果
- **计划生育指导:**  
产褥期产后42天内禁止性交。放节育环期间,平产产后三个月,剖宫产产后六个月可放环。

## 东院出院指导

- **产后复查:**  
复查当天请携宝宝,并带好病历本、出院小结及新生儿身份证信息  
产前于普通门诊就诊者:请按门诊预约单上的日期及时间前来复诊。  
产前于特需门诊就诊者:  
① 请按预约短信上的日期时间准时前往特需门诊复诊。  
② 如有疑问请于工作日致电:20261146(16:00~16:30)  
产前全程者:  
① 请于工作日致电预约:20261413  
温馨提示:我院无儿科急诊,请至儿童专科医院就诊。
- **出院结账:**  
上午出院当天8点、下午出院当天13:30携带押金单、社保卡或我院磁卡到住院部1楼结账处凭住院号取号等候结账。  
上午出院请于9点前离院,下午出院14点前离院,谢谢配合!  
新生儿出院当天需完成:  
① 沐浴(自备衣服)  
② 预约或完成听力及疾病筛查  
③ 儿科医生检查后结账出院。
- **领取《出生医学证明》:**  
请最早于出院后5个工作日内至婴儿出生一个月内前往住院部1楼出生证明办理处(出入院处对面)领取《出生医学证明》,需携带:  
① 出院结账单  
② 父母双方身份证原件、复印件  
③ 代理人身份证原件、复印件  
④ 委托书  
领取时间:周一~周五8:30~11:30,13:30~16:30  
(双休日及节假日除外)
- **复印病史:**  
出院后2周可至病史室(后勤楼一楼)复印相关病史,办理时需携带:  
① 出院小结  
② 产妇及授权人身份证原件  
③ 产妇本人签署的委托书  
办理时间:周一至周五8:30~16:30(双休日及节假日除外)
- **母乳喂养指导门诊:**  
周一~周五10:00~12:00,13:30~16:00  
(双休日及节假日除外)



SHANGHAI FIRST  
MATERNITY AND INFANT HOSPITAL  
1947

上海市第一妇婴保健院

# 西院·产后健康教育指导

## 新生儿护理

### • 温馨提示：

本院儿科无急诊，如遇紧急情况需医疗处理，请及时带婴儿前往儿科医院、儿童医院或者就近具备儿科急诊的医院就诊。

本院儿保门诊时间：周一下午、周二下午、周三全天、周四上午

本院儿科专家门诊时间：周二上午、周五上午

如需监测新生儿黄疸，除以上门诊时间外可于每周一~周五上午至新生儿科(住院部四楼)进行检查(双休日节假日除外)。

### • 臀部护理：

保持臀部清洁，勤换尿布，涂防红臀油膏。

### • 衣着护理：

贴身衣服选用全棉的，质地要柔软，款式宜宽松，简单，宝宝穿多少与成人相仿，内商标要去除。保存时不宜用樟脑，卫生球。

### • 脐部护理：

选用专用消毒液用棉签从脐内向脐外涂抹消毒，保持脐部清洁，干燥。

### • 新生儿沐浴：

沐浴室温：26—28度，水温 38—42度。

沐浴顺序：头—躯干—上肢—下肢—臀部

注意点：喂奶后一小时沐浴，保暖，防止水溅入宝宝眼睛、鼻子、口腔、耳朵中。

防止宝宝吐奶：喂奶后轻拍背部 1—2 分钟，抬高床头 30—40 度左右，持续约三十分钟左右。

### • 大便观察：

注意大便性状，量，颜色。吃母乳呈金黄色。

如发现大便水样、24 小时无大便或其它异常，及时来院就诊。

### • 黄疸：

生理性黄疸在出生后 2~3 天出现，4~6 天达到高峰，7~10 天消退。早产儿持续时间较长，除有轻微食欲不振外，无其他症状。可以给宝宝多晒太阳、增加喂养、注意清洁。

以下情况需及时到医院诊治：

- 1) 若黄疸 2~3 周仍不退，甚至继续加深加重，手心足底发黄或有伴随症状(精神改变或大便颜色呈陶土色)
- 2) 黄疸消退后又重复出现
- 3) 生后一周至数周才开始出现黄疸

### • 呛奶：

新生宝宝的胃呈水平位，喂奶后容易发生溢奶，喂奶后将宝宝竖直抱起，轻拍背部，使宝宝暖气可减少溢奶。喂奶后将宝宝头偏向一侧避免呛奶。发生呛奶，应迅速给宝宝拍背让宝宝哭出声音，面色转红。

### • 新生儿睡眠：

环境要安静，光线柔和，空气流通每日两次，室温 22—24 度。

### • 新生儿住院期间疫苗接种及常规检查：

在院期间接种乙肝疫苗、卡介苗、新生儿听力筛查及代谢筛查。

## 产褥期护理

### • 恶露：

可分血性，浆液，白色恶露，持续 4—6 周

### • 休养环境：

安静舒适，空气流通，防吵闹及避免过多探视。

### • 饮食：

富有营养足够热量和水分，宜清淡，不宜刺激，适当补充维生素和铁剂。

### • 适当活动及做产后健身操：

有助于体力恢复，排尿及排便。

### • 个人卫生：

勤洗手，梳头，可刷牙，可洗头洗澡，勤换会阴垫保持会阴部清洁。

### • 产后防便秘：

多喝水，适当活动，多吃蔬菜水果

### • 计划生育指导：

产褥期产后 42 天内禁止性交。放节育环期间，平产产后三个月，剖宫产产后六个月可放环。

## 西院出院指导

### • 产后复查：

当天请携带宝宝、出院小结、病历本至门诊复诊。请按预约单上的日期和时间前来复诊(每周二、三、四下午 13:30)

### • 出院结账：

上午出院当天 8 点、下午出院当天 13:30 携带出院证、押金单、社保卡或我院磁卡到住院部 1 楼结账处排队等候结账。

上午出院请于 9 点前离院，下午出院 14 点前离院，谢谢配合！

新生儿出院当天需完成：

- ① 沐浴(自备衣服)
- ② 预约或完成听力及疾病筛查
- ③ 儿科医生检查后方可出院。

### • 领取《出生医学证明》：

在您出院结账后至婴儿出生一个月内可至便民服务中心领取《出生医学证明》，需携带：

- ① 出院结账单
- ② 父母双方身份证原件、复印件
- ③ 代理人身份证原件、复印件
- ④ 委托书

领取时间：

每周一~五 8:00 ~ 16:30(12:00 ~ 13:30 除外)

国定假日除外

### • 复印病史：

出院后 2 周可至病史室(8 号楼一楼)复印相关病史，办理时需携带：

- ① 出院小结
- ② 产妇及授权人身份证原件
- ③ 产妇本人签署的委托书

办理时间：每周一~周五的 13:30 ~ 16:30(仅限工作日)

### • 母乳喂养指导门诊：

每周二、三(国定假日除外)10:00 ~ 16:00(12:00 ~ 13:30 除外)。



SHANGHAI FIRST  
MATERNITY AND INFANT HOSPITAL  
1947  
上海市第一妇婴保健院

# 南院·产后健康教育指导

## 新生儿护理

- **臀部护理：**  
保持臀部清洁，勤换尿布，涂防红臀油膏。
- **衣着护理：**  
贴身衣服选用全棉的，质地要柔软，款式宜宽松，简单，宝宝穿多少与成人相仿，内商标要去除。保存时不宜用樟脑，卫生球。
- **脐部护理：**  
选用专用消毒液用棉签从脐内向脐外涂抹消毒，保持脐部清洁，干燥。
- **新生儿沐浴：**  
沐浴室温：26—28度，水温 38—42度。  
沐浴顺序：头—躯干—上肢—下肢—臀部  
注意点：喂奶后一小时沐浴，保暖，防止水溅入宝宝眼睛、鼻子、口腔、耳朵中。  
防止宝宝吐奶：喂奶后轻拍背部 1—2 分钟，抬高床头 30—40 度左右，持续约三十分钟左右。
- **大便观察：**  
注意大便性状，量，颜色。吃母乳呈金黄色。  
如发现大便水样、24 小时无大便或其它异常，及时来院就诊。
- **黄疸：**  
生理性黄疸在出生后 2 ~ 3 天出现，4 ~ 6 天达到高峰，7 ~ 10 天消退。早产儿持续时间较长，除有轻微食欲不振外，无其他症状。可以给宝宝多晒太阳、增加喂养、注意清洁。  
以下情况需及时到医院诊治：  
1) 若黄疸 2 ~ 3 周仍不退，甚至继续加深加重，手心足底发黄或有伴随症状(精神改变或大便颜色呈陶土色)  
2) 黄疸消退后又重复出现  
3) 生后一周至数周才开始出现黄疸
- **呛奶：**  
新生宝宝的胃呈水平位，喂奶后容易发生溢奶，喂奶后将宝宝竖直抱起，轻拍背部，使宝宝嗝气可减少溢奶。喂奶后将宝宝头偏向一侧避免呛奶。发生呛奶，应迅速给宝宝拍背让宝宝哭出声音，面色转红。
- **新生儿睡眠：**  
环境要安静，光线柔和，空气流通每日两次，室温 22—24 度。
- **新生儿住院期间疫苗接种及常规检查：**  
在院期间接种乙肝疫苗、卡介苗、新生儿听力筛查及代谢筛查。

## 产褥期护理

- **恶露：**  
可分血性，浆液，白色恶露，持续 4—6 周
- **休养环境：**  
安静舒适，空气流通，防吵闹及避免过多探视。

- **饮食：**  
富有营养足够热量和水分，宜清淡，不宜刺激，适当补充维生素和铁剂。
- **适当活动及做产后健身操：**  
有助于体力恢复，排尿及排便。
- **个人卫生：**  
勤洗手，梳头，可刷牙，可洗头洗澡，勤换会阴垫保持会阴部清洁。
- **产后防便秘：**  
多喝水，适当活动，多吃蔬菜水果
- **计划生育指导：**  
产褥期产后 42 天内禁止性交。放节育环期间，平产产后三个月，剖宫产后六个月可放环。

## 南院出院指导

- **产后复查：**  
预约单上的日期及时间确定后院方会再次短信通知日期，请准时来院复查，复查当天请携宝宝，并带好病历本及出院小结。
- **出院结账：**  
上午出院当天 8 点、下午出院当天 13: 30 携带押金单、我院磁卡到住院部 1 楼结账处排队等候结账。  
上午出院请于 9 点半前离院，下午出院 14 点半前离院，谢谢配合！  
新生儿出院当天需完成：  
① 沐浴(自备衣服)  
② 预约或完成听力及疾病筛查  
③ 儿科医生检查后方可出院。  
④ 护士台退房后方可离院。
- **办理《出生医学证明》：**  
在您出院结账后至婴儿出生一个月内可至 1 楼门诊出生证明办理处领取《出生医学证明》，需携带：  
① 父母双方身份证及户口本原件、复印件  
② 代理人身份证原件、复印件  
③ 委托书  
办理时间：工作日(双休日及节假日除外) 13: 30 ~ 16: 30, 先至保安处领号排队。
- **复印病史：**  
出院后 2 周可至病史室(5 楼)复印相关病史，办理时需携带：  
① 出院小结或病历本  
② 产妇及授权人身份证原件  
③ 产妇本人签署的委托书  
办理时间：每周四的 8:00 — 16:00 (11: 30 — 13:30 除外)。
- **母乳喂养指导门诊：**  
每周二、三、四(国定假日除外)下午 13:30 — 16:30。