

王陇德 总主编



健康9元书系列

月子里的日子

——坐月子的学问

王玉环 陈艳 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

月子里的日子

——坐月子的学问

王玉环 陈 艳 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书第一部分主要介绍母乳喂养的好处;第二部分为产褥期的生理变化;第三部分为新生儿生理特点,及新生儿疾病筛查、听力筛查和预防接种,让读者应付自如;第四部分为新生儿的护理方法;第五部分为新生儿抚触和被动操;第六部分介绍产褥期后母婴健康状况评价的意义和后续指导。

图书在版编目(CIP)数据

月子里的日子——坐月子的学问/王玉环,陈艳编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7626-7

I. ①月… II. ①王…②陈… III. ①产褥期—妇幼保健②新生儿—妇幼保健 IV. ①T714.6②T174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081729号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、动脉硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前 言

经过十月怀胎和分娩的阵痛，一声悦耳的啼哭让你沉浸在初为人母的喜悦中，但是在接下来的日子里，新妈妈总会在传统的坐月子习俗和新式的月子概念中徘徊，很可能会遇到各种各样的问题而不知所措，如何做才是一个称职的和健康的新妈妈呢？本书以小故事的形式，以通俗易懂的语言，对新妈妈的产褥期生理变化、新生儿的生理特点和新生儿护理方法，以及母乳喂养等科普知识进行讲解，并辅以卡通插图，使读者在短短的时间内掌握科学坐月子的理论和方法。

本书共分六部分。第一部分主要针对哺乳问题，使读者了解母乳喂养的好处，坚持母乳喂养；第二部分针对产褥期的生理变化，使新妈妈做好个人卫生和生殖健康；第三部分介绍新生儿生理特点、新生儿疾病筛查、听力筛查和预防接种常识，让读者应付自如；第四部分介绍对新生儿的护理方法，让读者得心应手；第五部分介绍新生儿抚触和被动操，以造就一个聪明、健康的宝宝；第六部分是产褥期结束时母婴健康状况评估的意义和后续指导。

本书在成书及校稿过程中，得到了温州医学院领导的大力支持和广大同仁的帮助，在此表示衷心感谢！

王玉环

引子

终于，宝宝平安降生了，在我晋级为新妈妈的那一刻，我哭了，但那是幸福的眼泪，激动的眼泪，骄傲的眼泪！每个人都在恭喜我，大家早早都在产房门口等着我出来。老公在感谢我，爸爸妈妈在安慰我，闺蜜们在祝福我，这让我沉浸在幸福中。虽然此时很疲惫，虽然已经有了隐隐的宫缩痛，但是内心的喜悦仍是难以言表！生命真的是一件特别奇妙的事情！

本以为宝宝出生就可以轻松了，但是疲惫感、虚脱感、宫缩痛在慢慢加剧，加上出虚汗全身不舒服，使我无法好好休息，更无暇顾及宝宝，还好有家里人和月嫂照顾着宝宝。但是，没日没夜差不多每3小时一次的喂奶缺我不可，这把休息不好的我直接抛入了焦虑和矛盾的深渊。一边因为无法照顾宝宝而心生愧疚，一边又因为不得不喂奶而影响休息更加重失眠而焦躁，怎一个“矛盾”了得！

都说新妈妈像母兽，有特别强烈的保护及照看幼崽的心理，这在有着操心命的我身上体现得淋漓尽致！过了两三天，出院回家了，自己的身体也稍微舒适些，于是我就立即主动请缨照看宝宝。但是，我对宝宝发出的信号完全摸不着头脑，感到措手不及。回家第一天，宝宝就给了我一个下马威，一夜都在哭闹。喂奶、换尿布、手忙脚乱、精神崩溃。不仅如此，

我这个新妈妈还常常为一些小事情而纠结，如宝宝吃饱了没有，到点了宝宝怎么还不便便，宝宝到底穿多了还是穿少了，等等。而且我又接受不了传统的坐月子习俗，夏天还要穿着长袖长裤，不能看书看电视，不能上网等。原来，坐月子才是新痛苦生活的开始！我除了喂奶就是换尿布，家里人都围着宝宝转，怀孕期间对我的那般关注已经荡然无存，心里空荡荡的。忽然间，我发现自己就是一头单纯的“奶牛”！

老公似乎发现了我的失落，开始有意识地讨我开心，争着干这干那，还安慰我万事只是开头难，艰难的日子总能咬牙挺过去的！我也意识到了自己情绪的反常，意识到了快乐的氛围对宝宝健康的重要性。月子里，在老公的协助下，我不断地与宝宝磨合，很多事情逐渐熟能生巧。是的，我觉得带宝宝也并不是一件难事呀！很快，痛苦和焦虑就被快乐和幸福所取代了！

每个新妈妈在养育孩子的最初阶段肯定都会有艰难的经历，但是呈现和记录的永远是宝宝成长中最快乐的部分。我为自己晋级新妈妈而欢呼！我为我是个称职、健康的新妈妈而骄傲！

总主编简介



王陇德 中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

副总主编简介



胡大一 教授，主任医师，博士生导师，国家和北京市突出贡献专家，卫生部健康教育首席专家，北京大学人民医院心血管疾病研究所所长，首都医科大学心血管疾病研究所所长，复旦大学公共卫生学院临床流行病学研究中心主任，中华医学会心血管病学分会主任委员。在我国率先成功开展射频消融根治快速心律失常技术，并向全国160多家医院及印度、日本、越南等国推广普及此项技术，以及急性心肌梗死的直接PTCA，两次获得国家科技进步奖二等奖。

副总主编简介



瞿佳 教授，主任医师，博士生导师，从事眼科临床教学和研究30余年。现任温州医学院院长兼附属眼视光医院院长，卫生部视光学研究中心主任，中华医学会眼科学分会副主任委员，中国医师协会眼科分会总干事等。我国眼视光学高等教育的主要开创者，将传统的眼科与现代视光学相整合创建了眼视光学专业，两次获得国家级教学成果二等奖，同时得到国际学术界高度肯定和赞誉，2002年被国际著名的美国新英格兰视光学院授予荣誉博士。

副总主编简介

洪昭光 教授，卫生部首席健康教育专家，中国老年保健协会副会长，首都医科大学附属北京安贞医院干部保健诊疗中心研究员，主任医师，并长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。曾与我国著名数学家华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”及“溃疡合剂”。近十几年从事医学科普工作，曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”、全国科普工作先进个人等称号。撰写提倡健康生活方式的科普文章数千篇，《登上健康快车》、《健康快乐100岁》等科普图书总发行量超过500万册，其中《健康快乐100岁》一书获得2005年度国家科技进步奖二等奖。



副总主编简介

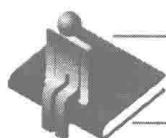
向红丁 教授，内分泌及糖尿病专家、科普专家。现为中国医学科学院北京协和医院内分泌科主任医师，博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任。任北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中国老年保健协会抗衰老协会主任委员，《中国糖尿病杂志》副总编。近年共发表论文140余篇，参与书籍撰写60余部，其中由人民卫生出版社出版的《自己战胜糖尿病》获得2005年度国家科学技术进步奖二等奖。由中国协和医科大学出版社出版的科普图书《糖尿病300个怎么办》获第三届中国大学出版社协会优秀双效书奖和第四届全国优秀科普作品奖，并获得2006年度国家科学技术进步奖二等奖。



作者简介

王玉环 妇产科主任医师、副教授、硕士生导师、温州市医学会围产医学分会副主任委员，温州市医学会妇产科分会副主任委员，温州市产前诊断中心专家，温州市高危孕产妇抢救小组成员。温州医学院附属第二医院、育英儿童医院产科主任，围产医学中心副主任。目前承担国家自然科学基金、浙江省自然科学基金等项目。曾担任人民卫生出版社出版的《乡村医生—妇产科诊疗常规》副主编，参与军医出版社的《子宫体疾病》书的编写；发表国家级论文和SCI论文10余篇。





目 录

一、哺乳日子里

1. 母乳比奶粉好吗	(1)
2. 乙肝病毒携带者可以哺乳吗	(4)
3. 糖尿病患者可以哺乳吗	(6)
4. 甲状腺功能异常可以哺乳吗	(8)
5. 感冒可以哺乳吗	(9)
6. 感染了艾滋病病毒可以哺乳吗	(10)
7. 发热可以哺乳吗	(12)
8. 我在服降压药可以哺乳吗	(13)
9. 我在用抗生素可以哺乳吗	(14)
10. 多长时间喂一次奶	(15)
11. 坐着喂奶还是躺着喂奶	(17)
12. 没奶水怎么办	(18)
13. 奶水太多怎么办	(21)
14. 宝宝不吃母乳怎么办	(22)
15. 乳头凹陷怎么办	(24)
16. 宝宝不在身边如何保持泌乳状态	(25)
17. 我家宝宝应该什么时候断奶	(26)

二、新妈妈生活

18. 产后多汗正常吗	(29)
19. 产后宫缩痛可用止痛药吗	(30)

- 20. 月子里可以洗头、洗澡、刷牙吗 (31)
- 21. 产后恶露多久才能干净 (32)
- 22. 产后什么时候来月经 (33)
- 23. 产后什么时候开始过性生活 (35)
- 24. 产后怎样尽快恢复苗条 (36)
- 25. 新妈妈为什么特别焦虑 (38)

三、宝宝健康常识

- 26. 宝宝皮肤发黄正常吗 (41)
- 27. 宝宝听力筛查没通过就是不正常吗 (43)
- 28. 宝宝疾病筛查异常就是有病吗 (45)
- 29. 宝宝吐奶正常吗 (46)
- 30. 宝宝来“月经”正常吗 (47)
- 31. 宝宝免疫接种有用吗 (49)
- 32. 宝宝睡觉时出现惊跳正常吗 (50)
- 33. 宝宝大小便正常吗 (51)
- 34. 宝宝心脏有杂音正常吗 (54)
- 35. 宝宝卡介苗接种处皮肤溃烂正常吗 (56)

四、宝宝护理方法

- 36. 你会给宝宝洗澡吗 (58)
- 37. 如何护理宝宝脐部 (61)
- 38. 如何清理宝宝眼屎 (63)
- 39. 如何清理宝宝鼻屎 (65)
- 40. 如何修剪宝宝指甲 (66)
- 41. 如何清理宝宝耳屎 (68)
- 42. 宝宝发热怎么办 (70)

- 43. 宝宝红臀怎么办 (72)
- 44. 宝宝皮肤长“痘痘”怎么办 (74)

五、宝宝健身

- 45. 怎么给宝宝抚触 (76)
- 46. 怎么帮宝宝做被动操 (80)
- 47. 怎样了解宝宝冷暖 (82)

六、产后检查

- 48. 新妈妈需做什么检查 (85)
- 49. 宝宝需做什么检查 (88)

一、哺乳日子里

1. 母乳比奶粉好吗

怀胎十月，就要和宝宝见面了，最近我却因为是否母乳喂养纠结不已。还记得已经为人母亲的闺蜜小姿曾信誓旦旦地劝说：“千万不要喂母乳，除了夜间喂奶辛苦无法好好休息外，喂奶过后还会双乳下垂，失去了原来优美的身体线条，那就太遗憾了。”闺蜜小慧也曾自豪地说过：“我觉得母乳喂养并不见得好到哪里去。我家小宝吃的是配方婴儿奶粉，那小个头长得一个壮实，跟那些母乳喂养的宝宝相比个头足足大了一截！”我本就是个极爱美的女人，虽然为了宝宝可以奉献我的所有，可是听了她们的经验之谈，让原本决定母乳喂养的我动摇不已。母乳还是奶粉？好难决定啊！

细心的老公发现近日的我有些闷闷不乐，一问之下知道我所郁闷的竟然是这件事情。哈哈一乐：“这有什么好纠结的，改天我给你约上我的朋友好好给你上堂课！”行动派的老公立马就约好了他的好友，新生儿科医生小林来家里一叙。坐定后小林正儿八经地给我介绍了母乳喂养的优点(图1)。

0~12个月的婴儿消化能力弱，抵抗力差，母乳



图1 母乳喂养好处多

绝对是最好的食物。母乳不仅容易消化,而且安全,其中的成分还会随着宝宝的成长自动调整,又富含促进生长和抵抗疾病的活性物质。母乳中含有新生儿生长所需要全部营养成分最适合婴儿机体的需要,最易于小儿消化和吸收,并能诱发良好的食欲,促进

小儿的生长发育。母乳中的不饱和脂肪酸含量较高且颗粒小,易于消化。长链不饱和脂肪酸、DHA 和花生四烯酸对婴儿大脑的发育非常重要。另外,母乳中特别是初乳中含有大量的免疫活性细胞及多种免疫球蛋白,例如,分泌型 IgA、少量抗体及免疫细胞、更多的乳铁蛋白以双歧因子等,可抑制大肠埃希菌、白色念珠菌等有害微生物的生长,可避免小儿受各种微生物的侵袭,还能保护宝宝远离过敏的困扰。母乳中的微量元素如锌、铜、碘较多,尤其是铁元素,含量虽与牛乳相近,但其吸收率却高于牛乳 5 倍,所以母乳喂养者贫血发生率低。目前发现母乳中的微量活性成分达 40 多种,无论人工改造的婴儿奶粉如