

Zuo Yue Zi Bi Du

坐月子必读

戴耀华 卢少平/主编



著名专家悉心指点
集最新坐月子知识精华

中国妇女出版社

Suoguozi Yidu

坐月子必读

戴耀华 卢少平/主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子必读/戴耀华, 卢少平编著. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 1

ISBN 7-80203-072-2

I. 坐… II. ①戴…②卢… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128875 号

坐月子必读

作 者: 戴耀华 卢少平

责任编辑: 一禾

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市振宏福利印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 9.625

字 数: 186 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 5 月第 2 次

印 数: 8001-14000 册

书 号: ISBN 7-80203-072-2

定 价: 18.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

产后非坐月子不可吗

产后产妇身体会处于什么状态 3

体温脉搏会有什么变化 4

产妇的子宫会有哪些变化 5

阴道会变形吗 6

新妈妈的乳房变化很大吗 8

内分泌系统有什么变化 9

月子里各系统各有哪变化 9

产后恶露是怎么回事 10

为什么产妇特别爱出汗 11

产后大小便会出现异常吗 12

产后不坐月子会怎样 13

月子里的生活起居

· 在医院 ·

- 为什么产后休息很重要 17
- 产后产妇立即与新生儿温存有什么好处 18
- 产妇产后为什么要设法建立生活新规律 20
- 产后为什么要注意恶露的流出量 21
- 为什么产后要关注乳房变化 22
- 医院里如何注意防寒防风 23
- 开头几天的饮食要注意什么 24
- 可以下床活动吗 25
- 产后头几天产妇会有什么不适 26
- 产后排不出尿怎么办 27
- 产后汗多怎么处理 29
- 产后便秘怎么办 30
- 产后何时给婴儿开奶为宜 31
- 产后如何进行乳房护理 31
- 知道如何从婴儿嘴里抽出乳头吗 34
- 如何辨别婴儿的哭闹 35
- 如何保持会阴部干净整洁 36

· 在回家途中 ·

- 出院前该作哪些准备 37

回家途中要注意避风和过分类簸 38

· 在家中 ·

月子里能洗澡洗头吗 39

可以开空调、电扇吗 41

可以外出吗 41

可以看书吗 42

可以洗脚或光脚穿拖鞋吗 43

可以碰凉水吗 44

夏天可以吃西瓜吗 44

可以靠墙靠铁床架吗 45

月子里一直该卧床休息吗 46

夏天坐月子为什么要防中暑 47

产褥期的日常起居应注意什么 48

产妇需要什么样的环境 49

月子里能看电视吗 50

产后能刷牙吗 51

为什么要经常剪指甲 52

剖宫产后应如何护理 53

为什么产后 42 天要作全面体格检查 54

如何预防产后发胖 56

如何防止产后脱发 57

坐月子六大要点

- 注意防风 61
- 注意防寒 62
- 注意防劳累 63
- 防营养不良 64
- 防营养过偏过剩 65
- 学会产后自我卫生护理 66

月子里的饮食要点

- 产后饮食要注意什么 71
- 产妇哺乳期饮食该怎么安排 72
- 为什么多吃鲤鱼、鲫鱼有好处 73
- 吃鸡蛋有什么好处 74
- 月子里能吃水果吗 75
- 精血亏虚类产妇该如何选择食物 75
- 阴虚火旺类产妇该如何选择食物 76
- 阳气虚弱类产妇该如何选择食物 77
- 哺乳产妇该如何调整营养 77
- 产后吃老母鸡有什么好处 79
- 产后该吃人参补身吗 80
- 保健品对月子里的产妇必要吗 81

- 产后产妇贫血怎样补养 82
- 产后不能吃咸吗 83
- 月子里常用的滋补品有哪些 83
- 几则有利于产妇康复强体的食谱 85
- 几则有助于产妇产奶的食谱 88
- 几则治产后无乳的小偏方 92
- 几则有助于排除恶露的食谱 93

月子里该如何处理性生活

- 产后何时恢复月经 97
- 产后什么时候可以开始性生活 98
- 避孕该从什么时候开始 99
- 何时放置宫内节育器最合适 101
- 产后过早同房会有什么危害 102

月子里的宝宝喂养

- 新生儿有什么生理特点 107
- 母乳喂养是宝宝的最佳选择吗 112
- 母乳中有哪些珍贵营养成分 115
- 初乳为什么最宝贵 116
- 初乳太稀该喂孩子吗 117
- 哺乳为什么有利于产妇身体康复 117

- 影响母乳分泌的原因是什么 118
- 哺乳期应禁用或慎用哪些药物 121
- 母乳喂养的时间怎么安排好 123
- 怎样知道妈妈奶水不足 124
- 哺乳妈妈该注意哪些问题 125
- 为什么哺乳时妈妈还得注意自己的饮食 126
- 什么是正确的喂奶姿势 128
- 怎样保证妈妈有足够的乳汁 130
- 哺乳期妈妈应该吃什么 132
- 母乳喂养会不会影响产妇的体形 133
- 如何判断产妇哺乳是否适当 134
- 月子里怎样护理乳房 137
- 产妇有病时为什么不要给宝宝喂奶 138
- 不能正常哺乳时怎样挤奶保存母乳 139
- 产妇乳房出现“奶核”怎么办 140
- 产妇是否应按需哺乳 140
- 怎么知道宝宝是否吃饱了 142
- 漾奶和吐奶有什么不同 143
- 混合喂养要注意什么问题 144
- 怎样进行人工喂养 145
- 喂宝宝牛奶要注意哪些问题 147
- 为什么用米汤稀释牛奶比水好 148

- 如何选择奶粉和其他代乳品 149
- 用奶瓶喂宝宝要注意什么问题 151
- 宝宝的奶瓶该怎样消毒 153
- 产后需要回奶该怎么办 154
- 妈妈应如何断奶 155
- 长期喂奶对妈妈身体有害吗 156

月子里的宝宝护理

- 妈妈要作好艰苦奋斗的准备 159
- 怎样给宝宝一个舒适的空间 160
- 如何护理宝宝的脐带 161
- 如何选择和更换尿布 162
- 如何给新生儿洗澡 164
- 如何对付宝宝吐奶 167
- 宝宝独睡好还是与妈妈同睡好 168
- 新生儿吃手怎么办 170
- 给新生儿包蜡烛包好吗 170
- 如何对付爱哭闹的婴儿 172
- 怎样护理宝宝的眼、耳、鼻、口 173
- 什么叫婴儿抚触 176
- 进行婴儿抚触的好处何在 178
- 宝宝哪种睡姿好 179

- 如何辨别宝宝的大小便是否正常 180
- 怎样给宝宝做保健按摩操 181
- 如何进行新生儿的早期反射能力训练 184
- 如何对新生儿进行早期情智开蒙 185
- 为什么对新生儿多加关爱很重要 187
- 如何利用条件反射培养新生儿的良好习惯 190

产妇月子里的常见病及其防治

- 剖宫产后特别要注意哪些问题 193
- 心脏病产妇为什么要延迟出院 194
- 产后尿潴留会有什么后果 196
- 产后乳房胀痛怎么办 197
- 如何预防与处理乳头皲裂 198
- 恶露有恶臭是怎么回事 200
- 什么叫产后痛 201
- 产后肚子痛与产后腹痛有什么区别 202
- 产后发热怎么办 203
- 产后大便干燥、痔疮犯了怎么办 204
- 为什么会产后尿失禁 205
- 如何区别单纯性淤乳和急性乳腺炎 205
- 如何预防产后子宫脱垂 207
- 产妇发生尿潴留该怎么办 208

- 产后早期出血很危险吗 209
- 产后晚期出血的原因是什么 212
- 什么叫产褥热 213
- 子宫内膜炎是怎么回事 214
- 怎样预防产褥感染 215
- 出现会阴裂伤怎么办 216
- 生殖道瘻管要做手术吗 218
- 怎样判断是否得了乳腺炎 219
- 如何预防乳腺炎 220
- 乳腺炎的治疗措施有哪些 222
- 子宫收缩痛要紧吗 223
- 什么是子宫复旧不全 224
- 几则月子里常见病的食疗简方 226

月子里产妇的心理调适

- 产褥期抑郁症是病吗 239
- 为什么产妇要注意心理保健 240
- 怎样帮助产妇调整情绪变化 241
- 丈夫怎样帮助妻子预防产后抑郁症 242
- 丈夫应如何给妻子以精神上的支持 243

月子里产妇的康复与健美

- 哺乳期间如何保持乳房的健美 247

- 月子里怎样合理活动 248
- 产后体操对产妇的康复起什么作用 249
- 为子宫复原可做哪些运动 249
- 怎样锻炼腹肌、肛门等肌肉 250
- 怎么做产褥期保健操 251

妈妈要了解的新生儿特殊现象

- 未成熟儿有什么特征 259
- 产瘤是怎么回事 261
- 新生儿怎么会生理性体重下降 261
- 什么叫“脱水热” 262
- 新生儿黄疸是怎么回事 263
- 婴儿出生后无尿正常吗 265
- 新生儿为什么会乳腺肿胀和阴道出血 265
- 什么叫“螳螂子” 266
- 婴儿怎么会有马牙、板牙 267
- 新生儿皮肤上怎么会有红斑和色素斑 268
- “斗鸡脚”怎么办 269

新生儿的常见疾病

- 新生儿怎么会有头颅血肿 273
- 怎么对付新生儿窒息与颅内出血 274

新生儿怎样的吐奶属不正常	276
新生儿出现呼吸异常怎么办	277
脐风与脐炎有什么危险	278
婴儿出现脐疝怎么办	279
新生儿为什么易患尿布湿症	280
怎么处理新生儿白口疮	281
新生儿硬肿症是怎么回事	282
新生儿出现奶癣怎么办	283
新生儿患脓包疮有危险吗	285
新生儿上呼吸道感染为什么不可轻视	286
为什么对新生儿进行预防接种很重要	287
如何进行新生儿预防接种	289
新生儿接种后会有什么反应	293



产后非坐月子不可吗

“十月怀胎，一朝分娩”，经过 10 个月的妊娠和紧张的分娩，宝宝终于诞生了。作为一名新母亲，你会松了一口气，心里一块石头落地。但接下来如何调理自己、如何对待那软软的、稚嫩的小生命？你一定会对此感到一筹莫展，激动紧张之余，你会感到有些担忧。“坐月子”在中国，历来是被看得很重，甚至有些过于严峻的事，产妇是否非坐月子不可呢？该怎样坐月子呢？

从这时候起，你全身的各个器官组织——除了喂养宝宝的乳房，都会逐渐恢复到怀孕以前的状态。这个需要 6 ~ 8 周才能复原的时期，叫做“产褥期”，就是人们俗称的“坐月子”。这个时期来临之际，你首先要学会正确地认识自己，认识你身上的变化，懂得一切正常与不正常——

产后产妇身体会处于什么状态

产褥期是指产妇从胎盘娩出到全身各器官恢复到接近怀孕前状态的一段时间，也就是“坐月子”的 6 ~ 8 周。在整个产褥期内，母体的变化最大，它包括身体里的各个系统功能的恢复，内分泌系统的调整，尤其是生殖系统各器