



幸福 月子



● 给新妈妈

细致的饮食调养与日常护理方案

权威的疾病预防与健身指导

● 给新生儿

专业的生活护理与喂养技巧

科学的早教与智力开发计划

● 成就非凡宝宝，魅力妈咪

王丽茹 李兴春◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社



幸福 月子



王丽茹 李兴春◎主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

随着新生儿的娩出，产妇就进入了“坐月子”阶段。产妇此时既要注意自身的保健，又要护理还不能自立生活的新生儿，如何协调好两者之间的关系，就成为产妇们最为关注的问题。本书从坐月子的必要性、月子里的日常护理、月子里的锻炼健美、月子里的药物选用、月子里新生儿的生活护理等十五个方面详细介绍了健康坐月子的经验。使产妇们足不出户即可请到一位全面的护理月子“专家”。

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福月子/王丽茹, 李兴春主编. —北京: 化学工业出版社, 2008. 2

(新手妈妈必修课)

ISBN 978-7-122-02081-9

I. 幸… II. ①王…②李… III. 产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R714.6 R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019386 号

上架建议: 孕产保健

责任编辑: 邹朝阳 蔡红 孙小芳

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 周梦华

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16 $\frac{3}{4}$ 字数 264 千字 2008 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究



XINSHOU MAMA BIXIUKU

幸福日子



编写人员名单

主编 王丽茹 李兴春
编写 (按姓氏笔画排序)
王丽茹 李 凡
李 倩 李 铁
李兴春 李泽民
李效梅 李雪梅
吴凌云 赵文文
姚绍坚 梁淑敏



前言

随着孩子“呱”一声落地，孕妇就成为了产妇，胎儿就是新生儿了。从此月开始，产妇们的主要任务就是身体的恢复、保健及新生儿的护理。这些也是“坐月子”的任务，即本书的主题。

产妇经过 10 个月的怀孕和一朝分娩，身体消耗很大，在坐月子期间要注意身体的恢复。坐月子身体调养要注意以下 3 方面：一是补充营养；二是注意恢复锻炼；三是防止发生疾病。对这些方面的保健措施，本书都作了详细的介绍，可供产妇参考。

新生儿从母体娩出后，就进入了一个新的世界，环境有了很大变化。由于孩子还不能自立生活，就必须由母亲和家庭中的其他人员共同照顾护理。新生儿的护理是件比较复杂的事，既要护理喂养，又要保健防病。一个初为人母的产妇，对这方面的知识掌握不足，在这种情况下就需要有医生、家人的帮助，同时自身也要学习一些相关的育儿知识。本书详细地介绍了这些方面的经验，可供参考。

坐月子期间，产妇既要注意自身保健，又要护理新生儿，比较劳累，丈夫和家人要多给予帮助，以利母子平安，健康坐月子。

编者



XINSHOU MAMA BIXIAOKURS

幸福月子



目录

坐月子的必要性

001

- 坐月子的必要性 001
- 坐月子的时限 002
- 坐月子的思想准备 002
- 坐月子的基本物质准备 002
- 选择适合照顾月子的人或机构 003
- 月子里调养须知 005

月子里母体的身体变化

006

- 月子里母体各系统生理功能的变化 006
- 月子里母体常见的生理反应 009

月子里的日常护理

013

- 在医院中的七天生活的安排 013
- 出院后四周的生活安排 015
- 坐月子要有安宁、清洁、优美的休养环境 016
- 坐月子千万不能“捂” 017
- 月子里不能完全卧床休息 018
- 月子中应这样卧床休息 019
- 产妇不要睡席梦思床 019

- 产妇衣着有讲究 020
- 坐月子期间要刷牙、漱口 020
- 月子里要洗澡、洗头 022
- 坐月子需照常梳头 024
- 月子里产妇可以去户外活动 024
- 产妇不宜长时间看电视 024
- 坐月子以少看书、少织毛活为宜 025
- 分娩后要加强的会阴护理 025
- 月子里要加强乳房的护理 026
- 会阴切开的产妇应注意的事项 027
- 剖宫产手术后应注意的事项 028
- 产后42天必须做身体检查 029
- 产后参加正常劳动和恢复工作的时间 030
- 预防产后发胖 031
- 产后过性生活时间 032
- 产妇会阴切开后不会影响性生活 033
- 产后性生活注意事项 033
- 产后需要避孕 034
- 产后宜采用的避孕方法 035

月子里的饮食营养

037

- 产妇饮食调养的重要性 037
- 月子里饮食营养的特点 038
- 月子里的饮食原则 039
- 饮食的搭配要合理 040
- 月子里每天应摄入的营养素和各种食物量 042
- 月子里应从以下食物中摄取营养 042
- 月子里产妇要吃的滋补品 043
- 月子里最适宜产妇吃的蔬菜 045
- 月子里最适宜吃的水果 046
- 产妇可多吃健脑食物 048
- 月子里宜多吃有催乳作用的食物 048
- 喝催乳汤的学问 049

- 夏季产妇可喝些消暑饮料 050
- 产妇不宜立即吃老母鸡 050
- 月子里不宜多吃的食物 051
- 月子里忌食的食物 052
- 产妇不宜忌食的食物 054
- 月子里烹调食物时的注意事项 055
- 月子里滋补不要过量 056
- 坐月子期间不可节食 057
- 月子里正确的进餐顺序 057
- 月子里一天食谱的安排举例 058
- 坐月子营养食谱 058
- 坐月子开胃食谱 062
- 坐月子催乳食谱 066
- 剖宫产术产妇的饮食调养 068
- 产后体质虚弱宜选用的食物 068
- 产后虚弱药膳 069
- 产后恶露不尽药膳 071
- 产后恶露不下药膳 072
- 产后腹痛药膳 073
- 产后汗症药膳 074
- 产后贫血药膳 075
- 产后头痛药膳 076
- 产后身痛药膳 077
- 产后发热药膳 078
- 产后小便不利药膳 079
- 产后便秘药膳 079
- 产后失眠药膳 080
- 产后乳汁外溢药膳 081
- 产后缺乳药膳 082
- 服用药膳宜注意的事项 083

月子里的锻炼健美

084

- 月子里产妇参加锻炼的好处 084

- 分娩后产妇要及早锻炼 084
- 月子里产妇锻炼的内容 085
- 剖宫产产妇锻炼的内容 088
- 月子里不宜参加的锻炼项目 089
- 产妇要做产褥操 089
- 产后分段进行健美锻炼 096
- 月子里恢复产前苗条身材的对策 097
- 月子里产妇慎用腹带恢复体形 099
- 预防产后乳房下垂 100

月子里的心理调适

101

- 了解分娩后产妇行为态度的变化 101
- 产后精神心理易出现异常的原因 101
- 加强产后心理调养 102
- 预防产后抑郁症 103
- 产妇要做心理健康测验 105

月子里常见病症的预防护理

106

- 产褥感染的预防 106
- 产后出血的预防 107
- 防止产后伤风感冒 108
- 产后子宫复旧不全的预防 109
- 产后子宫脱垂的预防 109
- 产后恶露过期不止的预防护理 110
- 产后恶露不下的防治 111
- 产后腹痛的防治 111
- 预防产后腰腿痛 113
- 产后颈背酸痛的预防 114
- 防治产后手指、腕部痛的措施 115
- 产后足跟痛的预防 115
- 产后防治尿路感染 116
- 产后排尿困难的纠正 116
- 产后尿失禁预防及护理 117

- 产后排便困难的防治 118
- 预防产妇发生肛裂 119
- 产后外阴发炎预防与治疗 120
- 预防产妇发生牙齿松动 121
- 要预防或减少产后脱发 122
- 盛夏防中暑 123
- 乳汁淤积的预防 123
- 防治乳头皲裂 124
- 减轻乳房胀痛的方法 125
- 初产妇乳腺炎的预防 127
- 产后乳汁自出的防治 128
- 预防乙肝“母婴传播” 129

月子里的药物选用

130

- 月子里乳母用药的原则 130
- 认识各类药物对乳儿的影响 130
- 乳母禁用、慎用、可疑对乳儿有害的药物 133
- 乳母忌服的中药 134
- 月子里不宜立即服用人参 134

认识月子里的新生儿

136

- 足月正常新生儿印象 136
- 了解刚分娩的新生儿“丑相” 137
- 新生儿的体重、身长 138
- 新生儿的头围和胸围 138
- 新生儿的呼吸和脉搏 138
- 新生儿的体温 139
- 新生儿的大小便 139
- 新生儿的皮肤 140
- 新生儿的感知能力发育 140
- 新生儿动作发育 142
- 新生儿情感发育 142
- 新生儿个性发育 142
- 新生儿具有原始神经反射的能力 143

- 早产儿 144
- 过期产儿 144
- 巨大儿 145
- 生理性的体重下降 145
- 新生儿皮肤发黄 145
- 吃奶的新生儿吐出黄色或咖啡色的东西 146
- 新生儿“马牙” 146
- 新生儿脱水热 147
- 假月经与白带 147
- 新生儿乳房肿大 147
- 新生儿的手指掰不开 148
- 脱皮 148
- 新生儿的光头不必治疗 148
- 新生儿长牙的处理 149

月子里新生儿的哺乳喂养

150

- 新生儿需要的营养素 150
- 母乳喂养的好处 150
- 母乳喂养的分类 151
- 新妈咪都有哺乳能力 152
- 宝贵的初乳不能丢弃 152
- 母乳喂养的正确方法 153
- 给新生儿哺乳应注意的事宜 154
- 分娩后 30 分钟应让新生儿吃到母乳 155
- 要按需给新生儿喂母乳 156
- 新生儿每次哺乳的最佳时间 156
- 新生儿饥饿时的表现 156
- 判断母乳是否充足的方法 157
- 引起乳汁不足的因素 158
- 使母乳增多的措施 158
- 改变乳房太硬不适应新生儿吃母乳的方法 160
- 特殊乳房的乳母哺乳方法 160
- 乳母患感冒的哺乳方法 162
- 乳母澳抗阳性时的哺乳 163

- 母乳喂养黄疸新生儿的注意事项 163
- 不宜哺乳的产妇 164
- 不宜吃母乳的新生儿 165
- 喂养早产儿的学问 166
- 要掌握新生儿生长时的营养状况 167
- 母乳喂养不会影响母亲的体形 167
- 母乳喂养前不需要喂养 168
- 母乳喂养的宝宝不宜再喝果汁 168
- 不要让母乳喂养小儿接触橡皮奶嘴 169
- 母乳不足时的混合喂养 169
- 学会挤奶的方法 170
- 简易的回乳方法 171
- 人工喂养的含义 172
- 人工喂养常用的代乳品 172
- 人工喂养的技巧 173
- 人工喂养的注意事项 175
- 新生儿不能经常喂酸奶 176
- 不要把麦乳精、巧克力、甜炼乳作为新生儿主食 176
- 切记喝完牛奶后不要立即喝橘汁 177

月子里新生儿的生活护理

178

- 新生儿的居室要求 178
- 新生儿房间夜里不能点长明灯 179
- 给宝宝一张小床单独睡 180
- 新生儿宜选择的睡姿 180
- 新生儿一天要睡多久 182
- 昼夜颠倒的调整方法 182
- 找出新生儿睡觉不安的原因 182
- 新生儿睡眠的禁忌 183
- 要培养新生儿自己入睡的习惯 185
- 新生儿要有合适的衣服 185
- 为宝宝制作棉被褥 186
- 提倡婴儿使用睡袋 186
- 宝宝穿多少衣服合适 187

- 学会给新生儿穿脱衣服 187
- 新生儿衣着要单独保存 188
- 尿布的选择 188
- 更换棉尿布的方法 189
- 棉尿布的清洗和消毒 190
- 要给新生儿洗脸、洗手 190
- 要经常给宝宝洗澡 191
- 胎脂不要马上全部洗掉 193
- 护理好新生儿的皮肤 194
- 新生儿脐带的护理 194
- 清洁新生儿臀部的办法 195
- 给新生儿剪指甲 196
- 抱起和放下新生儿的方法 196
- 安全又舒适抱宝宝的技巧 197
- 给小儿试体温的要领 199
- 应帮助新生儿调节好体温 199
- 保护好新生儿的囟门 200
- 要格外注意新生儿眼的保护 201
- 重视新生儿口、鼻、耳的护理 201
- 观察小宝宝的大便 202
- 正确对待体重增长缓慢的新生儿 202
- 护理宝宝时的注意事项 203
- 善于鉴别新生儿的哭声 204
- 新生儿的笑会告诉我们很多东西 205
- 宝宝太乖要引起注意 205
- 满月时不要把新生儿头发剃光 206
- 不要用母乳涂抹新生儿的面部 206
- 不要亲吻宝宝 207
- 不要摇晃月子里的宝宝 207
- 不要捆住新生儿的手脚 207
- 帮助月子里宝宝安全度过伏天 208
- 不能用闪光灯给新生儿拍照 209
- 不提倡为新生儿大办“满月” 209
- 不要给宝宝戴装饰品 210

- 新生儿温水浴锻炼 211
- 新生儿游泳锻炼 211
- 出生一个月左右的宝宝开始日光浴锻炼 212
- 室内开窗换气锻炼 213
- 进行户外散步锻炼 213
- 做“肺部体操”锻炼 213
- 进行按摩锻炼 214
- 0~3个月的宝宝做健身操 215

- 要重视新生儿的早期教育 217
- 视觉能力训练 217
- 听觉能力训练 219
- 触觉能力训练 220
- 味觉能力训练 221
- 嗅觉能力训练 221
- 动作能力训练 221
- 语言能力的训练 223
- 与新生儿进行情感交流 224
- 母亲多抚摸宝宝 224
- 要适当地抱抱宝宝 225
- 给予宝宝社会的刺激 225
- 科学地开发新生儿大脑的潜力 226
- 给新生儿选择玩具 226

- 月子里宝宝有病的信号 227
- 带孩子去看病的注意事项 228
- 新生儿鹅口疮的预防 228
- 婴儿湿疹的预防 229

- 预防红臀的发生 230
- 新生儿好发脓疱病 230
- 预防新生儿败血症 231
- 新生儿窒息的预防 232
- 宝宝吃母乳也能引起黄疸 233
- 认识新生儿溶血病 234
- 警惕新生儿肺炎 234
- 新生儿溢乳的对策 235
- 新生儿腹泻的预防 236
- 宝宝便秘要引起重视 237
- 预防脐炎的发生 238
- 正确认识脐疝 239
- 要重视隐睾 239
- 新生儿头颅血肿与产瘤的处理 240
- 及早发现先天性肌性斜颈 240
- 早期发现、治疗新生儿先天性髋关节脱位 241
- 新生儿常见的眼病护理 242
- 新生儿容易发生中耳炎 242
- 新生儿鼻子不通气的护理 243
- 新生儿发热的护理 243
- 给宝宝喂药的技巧 244
- 新生儿用鱼肝油的方法 244
- 新生儿用药应注意的问题 245

新生儿疾病筛查与预防接种

247

- 新生儿筛查的意义及方法 247
- 预防接种的重要性 247
- 要给新生儿接种卡介苗 248
- 要给新生儿接种乙肝疫苗 249
- 预防接种后的注意事项 250



坐月子的必要性



坐月子的必要性

“坐月子”在我国是一种久远的习俗，就现代医学的观点来看，坐月子仍有其重要性。

产妇在生产时不仅需要消耗大量体力，也会造成一些损伤，如胎盘剥离时，在子宫壁留下的创面，会阴部的撕裂伤，或剖宫产的手术伤口，这都需要休养，好让产妇恢复体力，并让伤口得以复原。而在坐月子期间，正好让产妇得到充分的休息。

十月怀胎期间，日益成长的胎儿和随之变大的子宫，会对许多器官成长期的影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升使胸腔空间缩小，还有骨骼、肌肉、脊椎、韧带等需长时间负载胎儿及羊水的重量。产妇需要利用坐月子的时候好好静养，减少活动量，让这些受损伤的器官能轻松复原。产妇的身体能否复原取决于其坐月子休养护理得是否得当，若养护得当则恢复较快；若调养失宜则恢复较慢，且易患产后疾病。

对于生产第一胎的产妇而言，坐月子这段时间可视为心理调适的缓冲期，让产妇慢慢适应并习惯母亲这个新的角色。如果有长辈或月嫂照顾产妇坐月子或到坐月子中心坐月子，更有利于产妇学习育儿技巧与经验，另一方面无论是初产妇或经产妇，都可以利用坐月子这段时间好好养精蓄锐，充分地休息以恢复体力，以便迎接辛苦而又漫长的育儿过程。





坐月子的时限

通俗的说法坐月子是指从孩子出生到产后一个月的时间，即30天。满一个月时称为满月，很多地方尚有过满月的习俗，在孩子出生满一个月的那天，亲朋好友聚在一起，庆祝孩子出生，为孩子祝愿。医学上的产褥期是指从胎儿、胎盘娩出到产妇全身各器官（除乳腺外）恢复到孕前正常状态所需要的一段时间，一般为6周。可见传统的或通俗的坐月子和医学上的产褥期时限是不一致的。从科学的角度讲，坐月子的时限以6周为宜。



坐月子的思想准备

(1) 提前把自己的预产期告诉工作单位，如需要假条，出院时要提醒主管医生开具假条，及时交给工作单位，以便单位安排工作。

(2) 产假期间通常要中断工作，不妨提前准备一些产后康复以及育儿方面的科普书籍，以备翻阅。

(3) 对于从准妈妈到妈妈的角色转换要有充分的思想准备，一些准妈妈在接近预产期时，常常感到很累，希望孩子快点出生，觉得孩子一出生，就卸掉“包袱”了。实际不然，孩子出生后的事情远较出生前多，不管有多少人帮忙，总会有一些事情需要产妇自己做，如哺乳、早期教育、产后康复锻炼等。所以只有做好充分的思想准备，才能坦然接受有了孩子后的身心巨大付出。



坐月子的基本物质准备

新生儿用的被子、褥子、垫子，适应季节的衣物；产妇日常用品，如哺乳胸罩、哺乳衫、内衣、内裤等，要考虑到方便哺乳的问题，热天穿套头衫，冷天穿开襟衫则方便一些；准备一些适合产后食用且容易储存的食品，如小米、红枣、香菇、木耳、红糖、鸡蛋等。

住院期间照顾产妇的人不宜多，关键是要知道怎样照顾，如果人员较多，最好合理安排时间，轮流值班，使每个人都保持精力充沛，不感到疲惫。