

全国知名
妇幼保健专家
权威奉献

月子保健护理全书



坐好月子与 新生儿护理

600问

北京医院 妇产科主任医师 罗立华 主编
婴儿室主任医师 万理 主编

畅销升级版

- 知名专家指导，内容更准确，更贴近实际
- 问答式讲解，针对性更强
- 内容全面，结构清晰，易读易查，方便实用



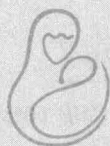
图书在版编目 (CIP) 数据

坐好月子与新生儿护理600问/罗立华,万理主编.——北京:中国人口出版社,2012.10

ISBN 978-7-5101-1423-6

I. ①坐… II. ①罗… ②万… III. ①产褥期—妇幼保健—问题解答②新生儿—护理—问题解答
IV. ①R714.6-44②R473.72-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第241774号



最全面、最实用的 权威坐月子指南

· 月子保健护理全书 ·
坐好月子与新生儿护理600问

罗立华 万理 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京睿特印刷厂大兴一分厂
开本	1020毫米×710毫米 1/16
印张	16
字数	150千字
版次	2013年1月第1版
印次	2013年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1423-6
定价	32.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电话	(010)83519390
传真	(010)83519401
地址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

月子保健护理全书

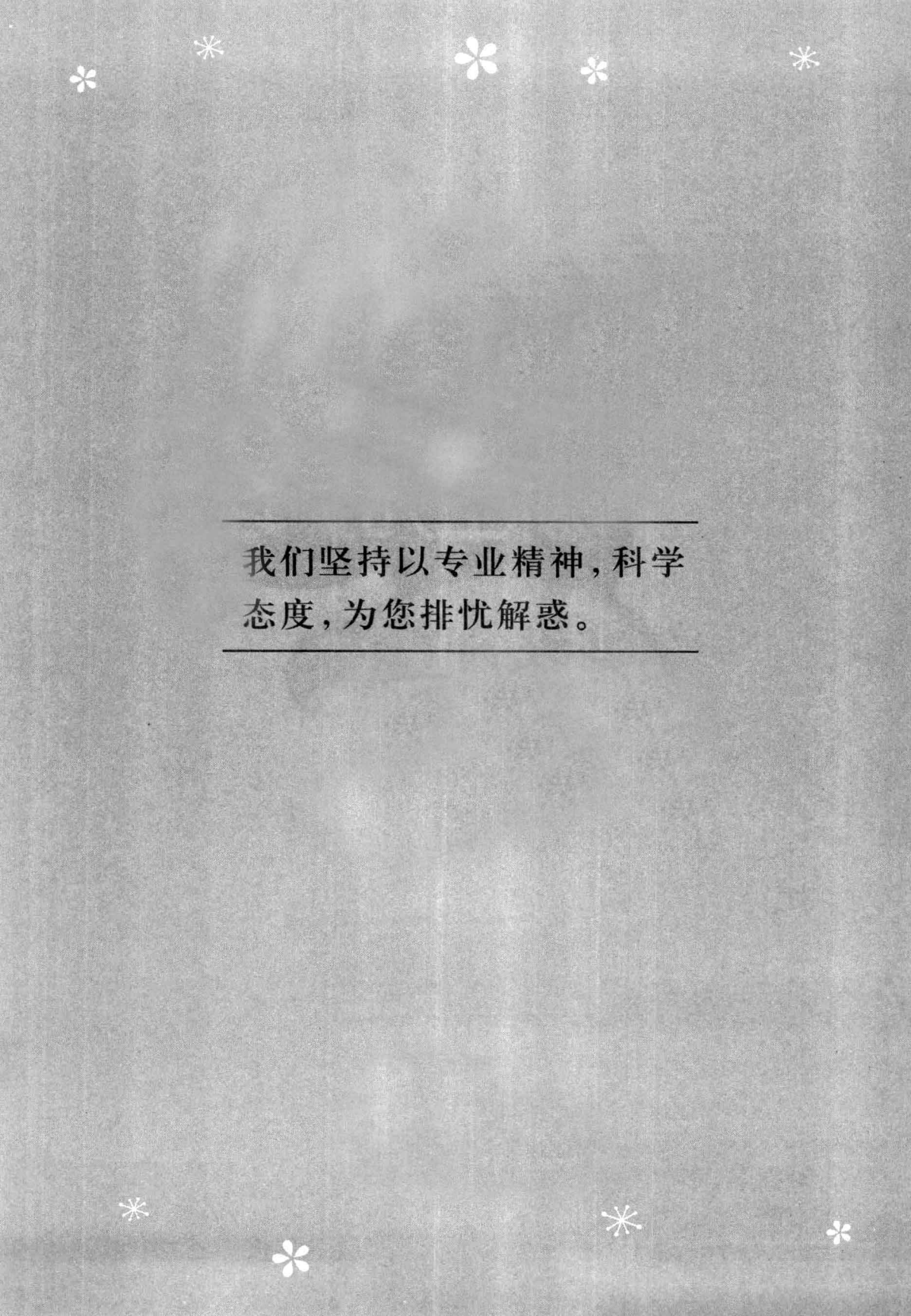


坐好月子与 新生儿护理

600问

罗立梅、万理 主编
北京医院权威专家

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



我们坚持以专业精神,科学
态度,为您排忧解难。

目 录



坐 月 子 必 读

一、产 前 必 读

- 001 分娩先兆有哪些? / 24
- 002 分娩时的讯号是什么? / 25
- 003 哪些情况应及早入院? / 25
- 004 分娩痛楚的根源是什么? / 26
- 005 产程长短有个体差异吗? 决定因素有哪些? / 26
- 006 分娩的具体过程是怎样的? 三个产程如何划分? / 27
- 007 自然分娩有什么好处? / 27
- 008 自然分娩的缺点有哪些? / 28
- 009 自然分娩需要做哪些准备? / 28
- 010 什么是剖宫产? 实施剖宫产有什么好处? / 29
- 011 剖宫产对产妇和新生儿有什么危害? / 29
- 012 哪些情况下必须实施剖宫产? / 30
- 013 什么是早产? / 31
- 014 早产的原因有哪些? / 31
- 015 早产的征兆有哪些? / 32
- 016 怎样预防早产? / 32
- 017 什么是引产? 怎样进行引产? / 33
- 018 为什么要引产? 哪些情况需引产? / 33
- 019 什么是急产? / 34



- 020** 哪些产妇容易发生急产? / 34
- 021** 如何预防急产的发生? / 34
- 022** 什么是难产? 出现难产的情况有哪些? / 35
- 023** 宫缩乏力是怎么回事? / 35
- 024** 为什么宫缩乏力会造成难产? / 35
- 025** 如何应对宫缩乏力? / 36
- 026** 什么是过期妊娠? 过期妊娠与哪些因素有关? / 36
- 027** 过期妊娠对孕妇和胎儿有什么危害? / 37
- 028** 如何预防过期妊娠? / 37

二、让分娩更顺利

- 001** 什么是无痛分娩? 分娩镇痛的方法有哪些? / 38
- 002** 无痛分娩的优点有哪些? / 38
- 003** 无痛分娩的缺点有哪些? / 39
- 004** 什么是拉梅兹分娩法? 其创始原理是什么? / 39
- 005** 如何学习拉梅兹分娩法? / 40
- 006** 拉梅兹分娩法有什么优点? / 40
- 007** 秋千分娩法是如何进行的? 有什么优点? / 40
- 008** 什么是水中分娩法? / 41
- 009** 水中分娩有哪十大好处? / 41
- 010** 如何消除产前紧张心理? / 41
- 011** 临产后产妇可以吃东西吗? / 42
- 012** 临产后小便须要注意哪些问题? / 42
- 013** 临产后大便须要注意哪些问题? / 43
- 014** 入院后需要做哪些检查? / 43
- 015** 灌肠有什么好处? 哪些情况不宜灌肠? / 43
- 016** 分娩前为什么要把阴毛刮掉? / 44
- 017** 为什么要做肛诊或阴道检查? / 44
- 018** 第一产程有何特点? 产妇应该怎么做? / 44



- 019 第二产程有何特点？产妇应该怎么做？ / 45
- 020 第三产程有何特点？接产员要做什么？ / 46
- 021 如何减轻分娩过程中的疼痛？ / 47
- 022 第一产程的呼吸法是怎样的？ / 47
- 023 第二产程的呼吸法是怎样的？ / 47
- 024 宝宝出生时必经哪些程序？ / 48

三、产后生理变化

- 001 子宫有什么变化？ / 49
- 002 阴道与外阴有什么变化？ / 50
- 003 盆底组织有什么变化？ / 50
- 004 产后腹壁与皮肤有什么变化？ / 50
- 005 产后乳房有什么变化？ / 50
- 006 心血管系统有什么变化？ / 51
- 007 呼吸系统有什么变化？ / 51
- 008 泌尿系统有什么变化？ / 51
- 009 消化系统有什么变化？ / 51
- 010 循环系统有什么变化？ / 51
- 011 内分泌系统有什么变化？ / 52
- 012 免疫系统有什么变化？ / 52
- 013 排尿与排便有什么特点？ / 52
- 014 月子里哪些现象是正常的？ / 52
- 015 产后为什么还会腹痛？ / 53
- 016 有的产妇腋下为何有肿块？怎么办？ / 53
- 017 产妇腹部的硬块是什么？为什么会出现硬块？ / 54
- 018 产后为什么会多汗？病理性出汗有什么症状？ / 54
- 019 何谓产后恶露？恶露分几种情况？ / 55
- 020 恶露排出量多大？会持续多久？ / 55
- 021 产后头痛头重是怎么回事？ / 55



四、坐好月子健康一生

- 001 什么是坐月子？时间是一个月吗？ / 56
- 002 为什么要坐月子？目的是什么？可以改变体质吗？ / 56
- 003 坐月子有哪些基本原则？ / 56
- 004 顺产后24小时应注意哪些事项？ / 57
- 005 剖宫产后24小时应注意哪些事项？ / 59
- 006 产后需要住院多长时间？ / 60
- 007 顺产后住院3天应如何护理？ / 61
- 008 出院后4周应如何安排生活？ / 62
- 009 剖宫产后的伤口需要多长时间痊愈？ / 63
- 010 剖宫产后为什么卧床宜取半卧位？ / 63
- 011 剖宫产后为何要尽早顺畅排尿？ / 63
- 012 坐月子能“捂”吗？为什么？ / 64
- 013 产后为何不能马上熟睡？何时可以熟睡？ / 64
- 014 月子里要完全卧床休息吗？早活动有什么好处？ / 65
- 015 产妇在月子里可以户外活动吗？ / 65
- 016 产后为什么不宜久蹲？ / 66
- 017 产后为什么不宜久抱孩子？ / 66
- 018 产后眼花是怎么回事？ / 66
- 019 产后可以看书看报吗？需注意什么？ / 67
- 020 产后什么时候可以戴隐形眼镜？ / 67
- 021 月子期间可以刷牙、漱口吗？ / 67
- 022 月子期间为什么要坚持刷牙、漱口？ / 67
- 023 怎样选择适合的牙刷、牙膏？ / 68
- 024 如何正确刷牙？什么叫指刷？ / 68
- 025 坐月子能洗头吗？ / 68
- 026 产后洗澡有何好处？ / 68
- 027 月子里怎样洗澡？ / 69

- 028 产后洗澡有哪些注意事项? / 69
- 029 产后应如何做好乳房保健? / 69
- 030 什么时候才能过性生活呢? 为什么? / 71
- 031 产后什么时候恢复月经? 排卵? / 72
- 032 哺乳期需不需要避孕? 为什么? / 72
- 033 产后宜采用哪些避孕方法? / 72
- 034 产后何时开始脱发? / 72
- 035 怎样防治产后脱发? / 72
- 036 坐月子为何要坚持梳头? 有何好处? / 73
- 037 产后梳头应注意哪些事项? / 73
- 038 产妇睡前为何应做点放松活动? / 73
- 039 为何产妇应跟随宝宝的休息规律睡觉? / 74
- 040 为什么产妇睡席梦思会导致骨盆损伤? / 74
- 041 月子里产妇睡姿为何应轮换交替? / 74
- 042 产后应该怎样选择内衣? / 74
- 043 怎样选择产后衣着? / 75
- 044 产后多久能穿高跟鞋? / 75
- 045 月子里穿鞋有哪些讲究? / 75
- 046 夏季坐月子有必要穿棉袜吗? / 76
- 047 什么是产后检查? 什么时候做产后检查? / 76
- 048 为什么要做产后检查? / 76
- 049 产后检查有哪些项目? / 76
- 050 宝宝需要做哪些产后检查? / 79

五、饮食调理是硬道理

- 001 产妇饮食调养的重要性何在? / 80
- 002 月子里饮食营养有什么特点? / 80
- 003 月子里乳母1日所需的营养素量是多少? / 81



- 004 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素? / 81
- 005 怎样安排月子里的饮食? / 82
- 006 产后进食为何应循序渐进? / 83
- 007 剖宫产后当日为何应禁食? / 84
- 008 剖宫产后饮食有何禁忌? / 84
- 009 月子里正确的进餐顺序是怎样的? / 84
- 010 月子第一餐吃什么好? / 85
- 011 下奶汤喝得越早越好吗? / 85
- 012 什么时候应喝催乳汤? / 85
- 013 怎样根据身体情况喝汤进补? / 85
- 014 产妇宜喝哪些汤? / 86
- 015 哪些食物有利于下奶? / 86
- 016 剖宫产产妇怎样选择下奶汤? / 87
- 017 产后为何要吃含胶质的食物? / 87
- 018 产后为何要适量摄取纤维质? / 87
- 019 产后为何要加强必需脂肪酸的摄取? / 87
- 020 产后盐摄入过多有何危害? 需要忌盐吗? / 87
- 021 月子里应多吃哪些补血食物? / 88
- 022 月子里为什么要多补充水分? / 88
- 023 什么是生化汤? / 88
- 024 喝生化汤有何必要性? / 89
- 025 何时开始喝生化汤? / 89
- 026 产妇可随意服用生化汤吗? / 89
- 027 产后能吃鹿茸吗? / 90
- 028 产后吃莲藕有什么好处? / 90
- 029 产后吃黄花菜有什么好处? / 90
- 030 产后吃黄豆芽有什么好处? / 90
- 031 产后吃海带有什么好处? / 90
- 032 产后吃莴笋有什么好处? / 91

- 033 产后吃苹果有什么好处? / 91
- 034 产后吃橘子有什么好处? / 91
- 035 产后吃桂圆有什么好处? / 91
- 036 产后吃荔枝有什么好处? / 91
- 037 产后吃香蕉有什么好处? / 92
- 038 产后吃山楂有什么好处? / 92
- 039 产后吃红枣有什么好处? / 92
- 040 产妇食用水果有何禁忌? / 92
- 041 产妇忌吃哪些水果? / 92
- 042 月子期间为何要多吃芝麻? / 93
- 043 为什么产妇不宜多吃鸡蛋? / 93
- 044 月子里吃红糖有何好处? / 94
- 045 月子期间怎样食用红糖? 为何不宜久喝? / 94
- 046 产妇喝白糖水有什么好处? / 94
- 047 产后为何要忌吃辛辣食物? / 94
- 048 产后为何要忌吃生冷食物? / 95
- 049 产后为何要忌吃巧克力? / 95
- 050 产后为何要少吃味精? / 95
- 051 产后为何要忌吃煎炸食品和甜食? / 96
- 052 产后为何要忌食坚硬粗糙及酸性的食物? / 96
- 053 产后为何要忌饮茶? / 96
- 054 产后为何忌喝麦乳精? / 96
- 055 乳母为何要忌烟? 吸烟有何危害? / 97
- 056 乳母为何要忌酒? 喝酒有何危害? / 97
- 057 产后寒性体质适合吃什么食物? / 97
- 058 产后热性体质适合吃什么食物? / 98
- 059 产后中性体质适合吃什么食物? / 98
- 060 月子里为什么不要滋补过量? / 98



六、运动健美从月子开始

- 001** 产妇适当锻炼有哪些好处? / 99
- 002** 患过哪些病症不宜运动? / 99
- 003** 产妇参加锻炼应注意什么? / 99
- 004** 月子里产妇不宜参加的锻炼项目有哪些? / 100
- 005** 顺产后可做哪些床上活动? / 100
- 006** 顺产后何时可以下床活动? / 101
- 007** 剖宫产后何时可以下床活动? / 101
- 008** 产后第一次下床活动应注意哪些问题? / 101
- 009** 产后可做哪些床下活动? / 101
- 010** 剖宫产产妇参加锻炼有何要求? / 102
- 011** 剖宫产产妇怎样做复原操? / 102
- 012** 日常生活中如何有效锻炼? / 103
- 013** 锻炼过程中有什么注意事项? / 103
- 014** 为什么建议产妇运动前喂奶? / 104
- 015** 产妇体质虚弱可做哪些运动? / 104
- 016** 产后散步有什么好处? 有哪些方法? / 104
- 017** 月子里能不能使用腹带恢复体形? 为什么? / 105
- 018** 月子里什么情况能使用腹带? / 105
- 019** 为何产后不宜太早瘦体健身? / 106
- 020** 怎样防止产后乳房下垂? / 106
- 021** 产妇按摩有什么好处? 应注意哪些事项? / 106
- 022** 产后腰痛怎样自我按摩? / 107
- 023** 产后颈肩部劳损怎样自我按压? / 108
- 024** 产后腕关节疼怎样按摩? / 108
- 025** 骨盆松弛有何危害? / 108
- 026** 怎样做骨盆体操? / 109
- 027** 产后怎样做盆底运动? / 109



- 028 产后怎样做腿部运动? / 109
- 029 产后怎样做子宫复旧操? / 110
- 030 怎样做增强背部肌的锻炼? / 110
- 031 如何做预防腹壁松弛的锻炼? / 111
- 032 腰椎锻炼何时开始好? / 111
- 033 如何通过锻炼预防尿失禁? / 111

七、产褥操及其练习步骤

- 001 做产褥操有何好处? / 112
- 002 什么时候可以做产褥操? / 112
- 003 产褥操有哪三宜? / 113
- 004 产褥操有哪三忌? / 113
- 005 产褥操的基本动作有哪些? / 113
- 006 预防腰痛的运动怎样做? / 116
- 007 第一天怎样做产褥操? / 117
- 008 第二天怎样做产褥操? / 117
- 009 第三天怎样做产褥操? / 117
- 010 第四天怎样做产褥操? / 118
- 011 第五至七天怎样做产褥操? / 118
- 012 做产褥操应注意哪些事项? / 119
- 013 做产褥操怎样才能取得良好的效果? / 119

八、月子常见病防治与用药

- 001 何为产褥感染? 产褥感染的原因有哪些? / 120
- 002 产褥感染的症状有哪些? / 120
- 003 如何防治产褥感染? / 121
- 004 什么是产后大出血? 有何危害? / 121
- 005 发生产后大出血的原因有哪些? / 121
- 006 预防产后大出血的措施有哪些? / 122



- 007 什么是晚期产后出血？有何危害？ / 123
- 008 引发晚期产后出血的原因有哪些？ / 123
- 009 晚期产后出血有哪些临床表现？ / 123
- 010 如何预防晚期产后出现？ / 123
- 011 如何治疗晚期产后出血？ / 124
- 012 如何防止产后伤风感冒？ / 124
- 013 引起子宫复旧不全的原因有哪些？ / 124
- 014 子宫复旧不全的症状有哪些？ / 125
- 015 子宫复旧不全的治疗措施有哪些？ / 125
- 016 什么是子宫脱垂？其程度如何划分？ / 125
- 017 产后子宫脱垂的症状有哪些？ / 126
- 018 引起产后子宫脱垂的原因有哪些？ / 126
- 019 如何预防子宫脱垂？ / 126
- 020 如何治疗子宫脱垂？ / 127
- 021 如何防治产后恶露过期不止？ / 127
- 022 怎样防治产后恶露不下？ / 128
- 023 产后腹痛由什么原因引起？有哪些症状表现？ / 129
- 024 怎样防治血虚引起的腹痛？ / 129
- 025 怎样防治调养不慎引起的腹痛？ / 130
- 026 何为盆腔静脉曲张？由什么原因引起？ / 130
- 027 怎样防治产后盆腔静脉曲张？ / 131
- 028 引起产后腰腿痛的原因有哪些？ / 131
- 029 产后腰腿痛有哪些症状表现？如何预防？ / 132
- 030 什么是哺乳性颈背酸痛症？由什么原因引起？ / 132
- 031 如何预防颈背酸痛？ / 132
- 032 什么是伸腕肌腱炎？有何症状？ / 133
- 033 怎样缓解伸腕肌腱炎？ / 133
- 034 什么原因会引起产后足跟痛？ / 133
- 035 如何防治产后足跟痛？ / 134

- 036** 产后尿路感染有何症状? 如何防治? / 134
- 037** 何为产后尿潴留? 是什么原因引起的? / 135
- 038** 如何防治产后小便困难? / 135
- 039** 为什么会出现尿失禁? 有何症状表现? / 136
- 040** 如何缓解产妇尿失禁? / 136
- 041** 产后为何容易发生便秘? / 136
- 042** 如何防治产妇便秘? / 137
- 043** 产妇为何易发生肛裂? 有何症状表现? / 137
- 044** 产后如何预防肛裂? / 138
- 045** 为什么会出现产后贫血? 怎样改善? / 139
- 046** 怎样预防产后心力衰竭? / 139
- 047** 产后外阴发炎有何危害? 如何防治? / 140
- 048** 何为乳汁淤积? 是什么原因引起的? / 141
- 049** 如何预防产后乳汁淤积? / 141
- 050** 引发乳房胀痛的原因有哪些? / 141
- 051** 如何减轻乳房胀痛? / 142
- 052** 引发乳腺炎的原因有哪些? / 143
- 053** 患乳腺炎有哪些症状表现? / 143
- 054** 如何治疗乳腺炎? / 144
- 055** 如何预防乳腺炎? / 144
- 056** 何为产后乳汁自出? 由什么原因引起的? / 145
- 057** 如何防治产后乳汁自出? / 145
- 058** 乳汁自出的食疗方法有哪些? / 146
- 059** 何为产后抑郁症? 由什么原因引起的? / 146
- 060** 如何防治产后抑郁症? / 147
- 061** 哺乳期乳母用药需遵循什么原则? / 147
- 062** 乳母应忌服哪些西药? / 148
- 063** 乳母应忌服哪些中药? / 148
- 064** 产后为什么不要立即服用人参? / 149



新生儿护理

一、新生儿的生理特点

- 001** 什么是新生儿期？这一时期有什么特点？ / 151
- 002** 什么是“阿普加”评分？如何评分？ / 151
- 003** 新生儿呼吸状况如何？容易出现哪些情况？ / 152
- 004** 新生儿血液循环状况如何？容易出现什么情况？ / 152
- 005** 新生儿小便规律如何？尿少怎么办？ / 153
- 006** 新生儿大便有何特点？喂牛奶的宝宝情况如何？ / 153
- 007** 新生儿体温有何特点？应该注意什么？ / 153
- 008** 新生儿的睡眠时间多长？如何判断睡眠不足？ / 153
- 009** 新生儿皮肤状况如何？如何护理？ / 154
- 010** 新生儿脐带何时脱落？如何护理脐带？ / 154
- 011** 新生儿感觉能力有何特点？ / 154
- 012** 新生儿视觉能力如何？视力发展有什么特点？ / 155
- 013** 新生儿听觉能力如何？听力发展有什么特点？ / 155
- 014** 新生儿触觉有什么特点？ / 155
- 015** 新生儿味觉和嗅觉有什么特点？ / 156
- 016** 新生儿动作能力如何？ / 156
- 017** 新生儿语言能力如何？怎样促进语言发展？ / 156
- 018** 新生儿的情绪是如何发展的？ / 157
- 019** 什么是依恋？新生儿依恋期有哪些特点？ / 157
- 020** 母子依恋是如何形成的？ / 157
- 021** 新生儿气质有什么类型？照看宝宝应注意什么？ / 158
- 022** 新生儿原始神经反射有哪几种？ / 158

二、新生儿的特殊生理现象

- 001 新生儿的体重怎么下降了? / 160
- 002 新生儿皮肤为什么发黄? / 160
- 003 新生儿为什么会吐出黄色或咖啡色的东西? / 161
- 004 新生儿有“马牙”需要治吗? / 161
- 005 新生女婴为什么有月经和白带? / 161
- 006 为什么新生儿乳房会肿大? 挤乳房科学吗? / 162
- 007 新生儿为什么会尿血? 怎么办? / 162
- 008 刚分娩的新生儿“丑相”是怎么回事? / 162
- 009 新生儿的手指为啥掰不开? / 163
- 010 新生儿光头是怎么回事? / 163
- 011 出现童秃的新生儿应如何护理? / 164

三、新生儿的科学喂养

- 001 新生儿需要哪些营养素? / 165
- 002 什么是母乳喂养? / 165
- 003 母乳喂养对母婴有什么好处? / 165
- 004 何为初乳? 初乳有什么优点? / 166
- 005 产后多长时间开始让新生儿吃母乳? / 167
- 006 母乳喂养早开奶有什么好处? / 167
- 007 何为哺乳前喂养? 有必要吗? / 167
- 008 为什么要按需喂奶? 按需喂奶有什么好处? / 168
- 009 哺乳的正确姿势和方法是怎样的? / 169
- 010 剖宫产术后多长时间能母乳喂养? / 170
- 011 剖宫产妈妈喂奶姿势有哪几种? / 170
- 012 喂养姿势不正确有什么坏处? / 171
- 013 新生儿每次哺乳的时间以多久为宜? / 171
- 014 怎样判断母乳是否充足? / 171