



适合中国妈妈的权威孕育指南

科学坐月子 百科全书



专家汇聚
孕育经典
高端品牌
精致享受

岳然 / 编著

指导专家

首都医科大学北京妇产医院

教授、主任医师

黄醒华



科学饮食

日常护理

疾病调理

产后瘦身



NLIC2970859887

连续5年畅销
总销量超过100万册
权威版



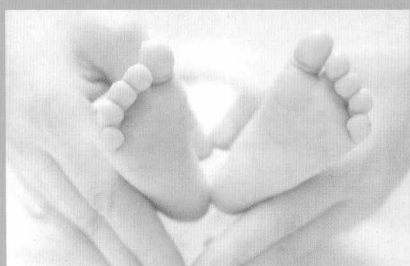
上海科学普及出版社

适合中国妈妈的权威孕育指南



专家汇聚

孕育经典
高端品牌
精致享受



科学坐月子 百科全书

Kexue Zuoyuezi Baike Quanshu

岳然 / 编著



NLIC2970869887



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学坐月子百科全书 / 岳然编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2013. 1

(百科全书系列)

ISBN 978-7-5427-5556-8

I. ①科… II. ①岳… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R714. 6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第254431号

责任编辑 张立列
统 筹 徐丽萍 刘湘雯

科学坐月子百科全书

岳 然 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中振源印务有限公司印刷

开本720×1000 1/16 印张23.25 字数480 000

2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5556-8

定价: 24.80元

Part 1 月子饮食与护理

坐个好月子，从科学饮食开始

选一个称心如意的月嫂	2
坐月子的饮食原则	3
月子三阶段，饮食各不同	5
产后催奶的科学饮食方法	7
黄花枸杞子蒸瘦肉	8
虾仁镶豆腐	8
豌豆炒鱼丁	9
羊肉虾羹	9
滋补羊肉汤	9
哺乳妈妈饮食注意事项	10
产后第 1 周的营养重点	11
生化汤的制作方法	12
产后需重点补充的营养素	13
产后补血怎么吃	14
猪肝木耳粥	14
花生粥	15
黑木耳蒸枣	15
西米珍珠蛋	16
当归鱼汤	16

软烂猪肘	16
青蒜炒鸭血	17
新妈妈坐月子别忘了补钙	18
产后喝适量米酒好处多	19
产后多吃小米对身体有益	20
推荐食谱:小米鸡蛋粥	21
产后妈妈怎么喝汤	21
羊排海带萝卜汤	22
鸡汤鲈鱼	22
番茄牛骨汤	23
产后新妈妈更需要水分	24
推荐食谱:芒果牛奶露	24
产后麻油和姜怎么吃	25
推荐食谱:麻油鸡	25
月子期间能不能吃蔬菜水果	26

促进身体恢复, 达到孕前好状态

从孕妈到新妈,怎样度过适应期	30
坐月子是改善体质的好时机	31
了解月子里的身体变化	33
会阴侧切后该如何护理伤口	36
顺产妈妈产后如何护理身体	37
剖宫产妈妈该怎么护理伤口	39
剖宫产妈妈如何做好身体护理	40
分娩后多久可以下床	42

分娩后留意恶露的变化	44
产后应重点保护好腰部	46
产后多久可以开始运动	48
产后乳房护理,健美防病	50
不容忽视的手指和手腕恢复	52
产后什么时候恢复月经	54

注重日常护理, 安度月子生活

幸福新妈妈出院须知	57
布置一个舒适宜人的房间坐月子	59
月子期间充足地卧床休息	61
坐月子期间应该怎么穿	62
小心别让身体受凉风	63
产后及时排尿很重要	64
产后检查不能忽视	66
怎样快速排出体内多余水分	68
产后能不能看书、看电视或上网	70
大量出汗时的护理方法	71
坐月子能不能吹电扇、开空调	73
分娩后要用多少卫生巾	75
坐月子能不能刷牙	76
坐月子能不能洗头	77
坐月子能不能洗澡	79
月子期间怎样清洗外阴	80
月子期间能不能用束腹带、束腹裤	82

坐月子能不能碰凉水	83
坐月子期间能不能出门	84
新妈妈如何安度炎夏	85
新妈妈如何在冬季坐月子	87
新妈妈怎样才能睡个好觉	89

Part 2 月子身体调养与疾病护理

远离月子“雷区”，防范与调养同样重要

婆婆妈妈月子经	92
生完宝宝不宜盲目进补	94
产后忌食生冷、寒凉食物	95
坐月子忌不喝水	96
新妈妈不宜吃味精	98
推荐食谱：清蒸鳊鱼	99
产后妈妈饮食不能完全不放盐	99
红糖水不宜长期喝	100
推荐食谱：红糖姜枣粥	101
老母鸡汤新妈妈不宜早喝	102
产后不宜立即节食	103
鸡蛋不是吃得越多越好	105
推荐食谱：橘饼炒蛋	106
产后不要提举任何重物	107
产后不宜过多使用电热毯	108
产后婉言谢绝亲戚的探望	109

产后疾病护理，健康让你更美丽

哺乳期生病用药禁忌	111
产褥感染，产后不可忽视的险情	112
夏季坐月子严防产褥中暑	113
新妈妈巧妙应对产后腹痛	115
防治急性乳腺炎，保护宝宝的“粮仓”	116
小心防治产后阴道炎	118
做好预防，远离月子感冒	120
便秘，大部分新妈妈的困扰	121
产后出现痔疮怎么办	123
肛裂：新妈妈的难言之痛	124
新妈妈拒绝产后风	126
产后严防子宫脱垂	127
漏尿，大笑时的尴尬	129

Part 3 产后情绪调整与性生活恢复

产后情绪调整，当个快乐新妈妈

完美新爸爸须知	132
妈妈婆婆月嫂，到底谁伺候月子更好	134
把婆婆当亲妈会让你更快乐	135
别忘了和闺蜜常联系	136
有了宝宝，千万不要忽视了老公	137
睡觉是调整情绪的极好方式	139
读懂宝宝会让你心灵更快乐	140

冥想:与心灵对话	142
学点缓解压力、放松心情的招数	144
给自己尽可能多的积极暗示	146
让老公参与到养育新生儿的过程中来	147
为重回职场做好心理准备	148
别让产后忧郁症纠缠你	151

产后性生活,为亲密接触做准备

产后避孕方法早了解	154
提前做一些小动作改善产后性生活	157
产后6周严禁性生活	159
产后多久可以开始性生活	161
调试心理,避免产后“性冷淡”	164
怎样使产后性生活更和谐	167
产后“第一次”,需注意什么	168
产后性生活误区要避免	170

Part 4 产后美容养颜与瘦身

美容养颜,开启产后曼妙之旅

肤质自测,产后选对护肤用品	173
怎样使用护肤品效果最好	174
产后长痘痘要如何调理	177
产后补血,让肌肤更莹润	179
产后养肝,娇容桃暖	180

产后脱发不要担忧	181
产后辣妈怎样去除妊娠斑	183
杜绝毛孔粗大,还你细腻肌肤	185
产后肌肤补水,让你更年轻	186
学点化妆术,尽显辣妈风韵	188

产后瘦身,恢复孕前好身材

测测你的肥胖类型	191
制订产后瘦身计划的注意点	194
准备瘦身小道具	197
产后半年内是瘦身黄金时段	197
瘦身不等同于节食	198
推荐产后营养瘦身餐	200
菠菜玉米羹	200
芦笋炒肉丝	200
海带金针菇拌菜	201
吃对早餐有利瘦身	201
餐前零食可以防止正餐超标	203
晚餐喝汤,不要吃沙拉	205
两款瘦身营养汤	206
蚕豆冬瓜豆腐汤	206
海带冬瓜瘦肉汤	206
烹调小技巧帮助减少油脂摄入	208
多做有氧运动	209
运动多久才能看到瘦身效果	211

运动前后饮食得当有利瘦身	212
运动时怎么科学饮水	213
花样散步巧妙瘦身	213
瑜伽瘦身,减重又塑形	214
时尚 SPA,瘦身又减压	218
粗盐泡澡,不知不觉中瘦身	219

Part 5 养育新生儿

新生儿怎么喂

新生儿身体发育	223
母乳喂养的正确姿势是怎样的	225
泌乳少的妈妈该怎样催乳	227
乳汁过多怎么办	228
吃剩的奶要不要挤出来	229
怎样挤出母乳和保存母乳	230
怎样正确使用吸奶器	231
生病了能给新生儿哺乳吗	232
感冒后给新生儿哺乳要注意些什么	233
哺乳期生病用药要注意些什么	234
剖宫产妈妈哺乳要注意些什么	236
哪些情况下不宜给新生儿喂奶	237
新爸爸怎么参与母乳喂养	238
产后为什么不要急着催奶	239
哺乳期乳头凹陷怎么办	240

为什么不可频繁为乳头消毒	242
为什么要让新生儿吃到初乳	243
为什么前奶、后奶都让新生儿吃到	244
尽早给新生儿开奶有什么好处	245
开奶前可以给新生儿喂奶粉吗	247
母乳喂养的正确步骤是什么	247
什么情况需要人工喂养	248
怎样让新生儿既吃母乳又接纳奶粉	249
人工喂养的新生儿每日喂养怎么安排	251
新生儿不吸奶瓶怎么办	253
什么情况需要进行混合喂养	254
混合喂养的两种方式哪种更好	255
混合喂养要注意什么	256
混合喂养的新生儿每日喂奶怎么安排	258
怎样选择合适的奶瓶	260
怎样选择合适的奶嘴	260
怎样给奶瓶、奶嘴消毒	261
为什么要适当喂食鱼肝油,补充维生素	262
如何选购鱼肝油	263
怎样给新生儿喂食鱼肝油	264
新生儿需要喂水吗	264
新生儿漾奶该怎么办	265
新生儿一吃就拉是什么原因	266
新生儿应按需哺乳还是按时哺乳	267
夜间喂奶要注意什么	268
怎么判断母乳是否充足	270

怎样判断新生儿是否吃饱了	271
新生儿不肯吃母乳是怎么回事	272
怎样给双胞胎喂母乳	273
新生儿吃饱后仍咬住乳头怎么办	275
怎样给乳房寻找休息的好机会	276
母乳较少时能给新生儿加奶粉吗	277

新生儿怎么护理

怎样给新生儿布置房间	278
怎样建立新生儿的安全感	280
让新生儿听妈妈的心跳有什么好处	281
怎样给新生儿做按摩	281
出生当天的新生儿怎么照护	282
怎样正确包裹新生儿	284
怎样正确抱新生儿	286
新生儿的衣物如何选择	287
给新生儿穿脱衣服有什么技巧	287
新生儿用尿布还是纸尿裤	289
如何给新生儿挑选尿布、纸尿裤	289
怎样给新生儿换尿布	291
新生儿的尿布如何清洗	292
新生儿为什么总是哭个不停	293
怎么哄哭闹不安的新生儿	294
新生儿夜哭怎么办	297
给新生儿一张单独的小床有什么好处	298

怎样让新生儿睡得更安稳	300
当新生儿烦躁不睡时怎么处理	302
新生儿睡反觉怎么纠正	302
什么睡姿更适合新生儿	304
新生儿睡觉时能不能开灯	305
怎么给新生儿选择一个睡袋	306
新生儿要不要枕枕头	307
怎样给新生儿洗澡	308
新生儿为什么不宜频繁使用洗护用品	310
怎样清洗新生儿的眼、嘴、鼻、耳	311
怎样给新生儿把大小便	313
怎样从大小便看新生儿健康状况	314
新生儿囟门怎么护理	315
宝宝私处怎么清洁	316
怎样护理新生儿的脐带	317
如何给新生儿剪指甲	320
让新生儿游泳有什么好处	320
新生儿乳头为什么挤不得	322
怎样婉拒他人对新生儿的亲吻	323
怎样判断新生儿是冷还是热	324
带新生儿出去晒太阳有什么好处	325
“满月头”要不要剃	327
给新生儿理发要注意什么问题	328

新生儿的早教

语言能力训练——经常温柔地跟宝宝说话	329
听觉能力训练——让宝宝多接触声音	330
精细动作能力训练——训练宝宝的“抓握”能力	331
触觉能力训练——妈妈要多抚摸宝宝	331
大动作能力训练——训练宝宝的“行走”能力	332
适应能力训练——培养宝宝良好的生活习惯	333
社会交往能力训练——让宝宝熟悉环境	334
视觉能力训练——宝宝爱看黑白图形	335

写给妈妈的贴心话

新生儿最需要安全感	336
新生儿也有感情吗	336
新生儿需要妈妈的关注	337

新生儿生病怎么办

新生儿需要做什么体检	338
新生儿需要注射什么疫苗	339
如何判断是生理性黄疸还是病理性黄疸	340
新生儿黄疸怎么办	341
新生儿产伤骨折怎么处理	342
新生儿便秘怎么办	342
新生儿脐炎怎么办	343
新生儿泪囊炎怎么办	344
阴道有血性分泌物怎么办	345

刚出生就有“牙”怎么办	346
新生儿感冒怎么办	347
新生儿发热怎么办	348
新生儿湿疹怎么办	350
新生儿冬季尿液呈白色正常吗	352
新生儿红屁股怎么办	352
新生儿尿布疹怎么办	353
新生儿肺炎怎么办	355
新生儿鹅口疮怎么办	356
新生儿童秃怎么办	357



Part 1

月子饮食与护理