

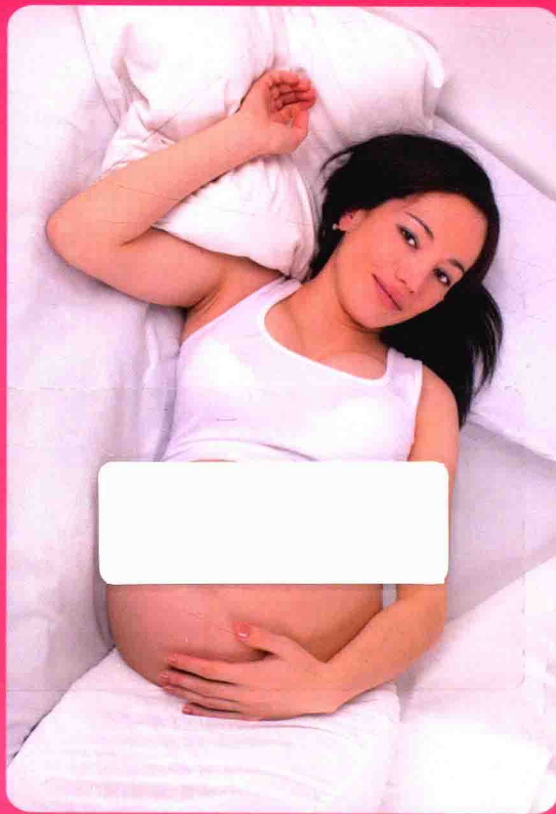
Zuoyuezi Bizhi De
Chanhou Kangfujing



坐月子必知的 产后康复经

抓住产后42天身体恢复的黄金期

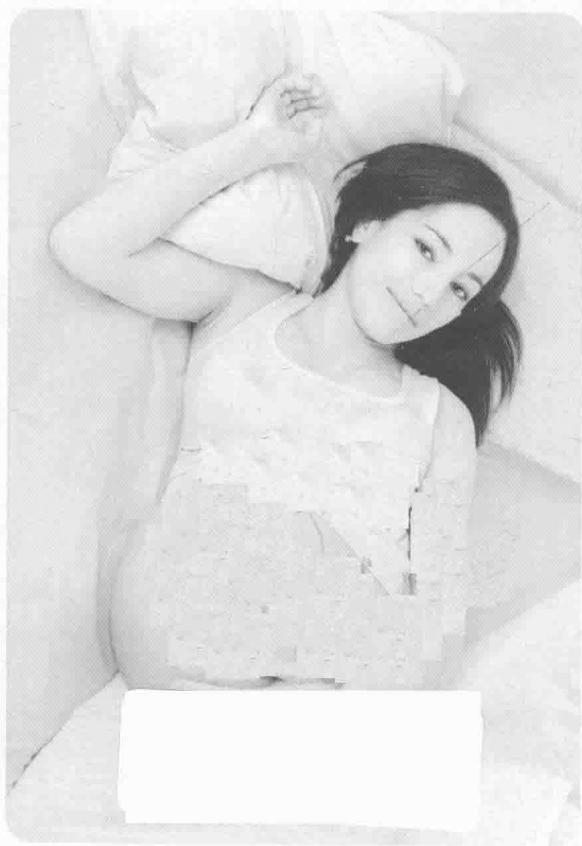
田宏伟 著



中国妇女出版社

坐月子必知的 产后康复经

田宏伟 著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子必知的产后康复经 / 田宏伟著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5127-1436-6

I. ①坐… II. ①田… 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(2017)第088573号

坐月子必知的产后康复经

作 者: 田宏伟 著

责任编辑: 路 杨

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

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

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1436-6

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目·录

CONTENTS

Part 1 准妈妈产前全知道

- ① 生产前的物品准备 / 002
- ② 生产前的环境准备 / 007
- ③ 生产前的心理准备 / 009
- ④ 为什么怀孕后容易产生情绪波动 / 011
- ⑤ 谁在身边陪我生产最好 / 017
- ⑥ 自然分娩还是剖宫产 / 019
- ⑦ 我会有奶吗 / 021
- ⑧ 乳头凹陷、乳头过大能喂宝宝吃奶吗 / 023
- ⑨ 妈妈什么情况下不宜哺乳 / 025
- ⑩ 见红了，要不要马上去医院 / 026
- ⑪ 临产前准妈妈会有哪些表现 / 027
- ⑫ 我需要请月嫂吗 / 029
- ⑬ 我需要请催乳师吗 / 030
- ⑭ 学会呼吸减痛法 / 032

Part 2 产后1天（24小时）

- ① 第一次下床活动 / 036

- ② 不会排尿、排尿困难怎么办 / 038
- ③ 避免乳头错觉的产生 / 040
- ④ 能喝猪蹄汤吗 / 042
- ⑤ 乳腺软软的还没有乳汁，宝宝哭了要吃奶怎么办 / 044
- ⑥ 宝宝要吃奶了，妈妈怎么喂 / 045
- ⑦ 剖宫产后平卧期间如何喂宝宝 / 047
- ⑧ 睡觉是最好的休息 / 049
- ⑨ 为什么医生总来压我的肚子 / 051
- ⑩ 为什么会腹泻 / 053
- ⑪ 宝宝一直睡觉，如何喂奶 / 054
- ⑫ 吸奶器对促进乳汁分泌有效吗 / 055
- ⑬ 为什么生完宝宝还是肚子痛 / 057
- ⑭ 为什么突然变得爱出汗了 / 058
- ⑮ 剖宫产术后的注意事项 / 060

Part 3 产后2天（48小时）

- ① 会阴水肿未消，切口未愈合，不敢大便怎么办 / 064
- ② 产后怎样护理好会阴部 / 066
- ③ 剖宫产术后不排气、腹胀怎么办 / 068
- ④ 宝宝老是打喷嚏，是盖得太少了吗 / 069
- ⑤ 老人煮了很多鸡蛋给我吃，我要都吃了吗 / 071
- ⑥ 生完宝宝好累啊，大夫为什么还总让我下床多活动 / 073
- ⑦ 肚子里面硬硬的是怎么回事 / 075
- ⑧ 宝宝出现黄疸怎么回事 / 076
- ⑨ 新生儿打嗝怎么办 / 078

Part 4 产后3天(72小时)

- 01 我的乳腺还是软软的,是不是没有奶啊/082
- 02 乳腺按摩,你做对了吗/084
- 03 产后长了痔疮,很疼怎么办/086
- 04 新妈妈如何保护牙齿/088
- 05 宝宝要被带去做筛查,有必要吗/090
- 06 听力筛查,有必要吗/091
- 07 坐月子可以吃水果吗/093
- 08 新妈妈吃盐的问题/094
- 09 要不要打腹带/096
- 10 需要给宝宝准备婴儿枕吗/098

Part 5 产后4天

- 01 乳头被宝宝吃破了怎么办/102
- 02 便秘了怎么办/104
- 03 回家后怎样能让子宫恢复得更好/106
- 04 下奶了!乳房胀痛怎么办/108
- 05 妈妈产后足跟痛怎么办/111
- 06 给新生宝宝做好清洁/113
- 07 包皮——男宝宝的大问题/116

Part 6 产后5天

- 01 妈妈要预防尿道感染/120

- 02 新生儿抚触 / 122
- 03 怎样判断宝宝吃饱了 / 125
- 04 如何知道宝宝穿得厚薄合适 / 127
- 05 漾奶和吐奶有什么区别，应怎样处理 / 129
- 06 宝宝为什么容易受到外界刺激，睡不踏实 / 131
- 07 新生儿宝宝凶门的护理 / 133
- 08 如何抱新生儿宝宝 / 136
- 09 如何给新生儿宝宝穿、脱衣服 / 138

Part 7 产后7天

- 01 乳腺胀痛，是不是得了乳腺炎 / 142
- 02 哺乳期可以用药吗 / 144
- 03 好脏啊，我要洗澡 / 146
- 04 湿疹！湿疹！ / 149
- 05 警惕宝宝得尿布疹 / 151
- 06 宝宝拉绿色大便是怎么回事 / 153

Part 8 产后10天

- 01 产后锻炼 / 156
- 02 这个时候做什么运动最重要 / 159
- 03 宝宝的肚子看着鼓鼓的，正常吗 / 161
- 04 宝宝牙龈上的白色小颗粒是什么 / 162
- 05 奶水太多了，怎么储存 / 163
- 06 别让情绪影响到你的泌乳量 / 165

Part 9 产后20天

- 01 恶露有异味是怎么回事 / 168
- 02 产后恶露不尽怎么办 / 170
- 03 手腕痛怎么办 / 173
- 04 妈妈要注意保护眼睛 / 175
- 05 预防腰痛的体操 / 176
- 06 宝宝晚上哭闹怎么办 / 178
- 07 妈妈感冒了还能喂母乳吗 / 181
- 08 月子里能喝米酒吗 / 183
- 09 正确认识产后抑郁 / 184
- 10 产妇如果有抑郁倾向如何调节 / 189
- 11 哺乳期也要控制体重 / 192
- 12 宝宝接种疫苗的部位发炎了，怎么办 / 194
- 13 听懂宝宝的哭声 / 196

Part 10 产后30天

- 01 宝宝满月了 / 200
- 02 打预防针后发热的原因 / 202
- 03 打预防针后发热的处理 / 204
- 04 拒绝抗生素，从妈妈做起 / 206
- 05 浅述小儿推拿 / 208
- 06 应对宝宝发热的有效推拿方法 / 210
- 07 宝宝得了脐疝怎么办 / 212
- 08 捏脊的好处 / 214
- 09 给孩子捏脊应注意什么 / 216

Part 11 产后42天

- 01 要去医院复查，有必要吗/220
- 02 复查没问题，什么时候可以恢复夫妻生活/222
- 03 都说不来月经就不会排卵，那还需要避孕吗/224
- 04 瘢痕子宫妊娠的风险/226
- 05 如何区别哺乳期暗红分泌物与月经/228
- 06 为什么要做盆底康复/229

Part 1

准妈妈产前全知道



生产前的各种准备 · 谁陪产最好 · 自然分娩还是剖宫产 · 乳头有问题能喂奶吗 · 临产的表现 · 需要请月嫂吗 · 需要请催乳师吗 · 呼吸减痛法

生产前的物品准备

准备婴儿用的物品可能是准妈妈最关心和开心的一件事，但是准备的东西好像总也买不全，也不知道买了有没有用。下面是我根据自己在临床上妈妈们住院时和出院回家后的实际情况总结的经验，希望对妈妈们有所帮助。

各种证件资料

入院前要准备好身份证、户口本、医保卡、准生证、孕期保健手册、孕期产检资料、现金或银行卡等，现在有的医院也要核实爸爸的身份证了。最好在孕晚期把这些证件资料都放在一个文件袋里，住院时方便查找，也避免丢失。

需要为产妇准备的物品

■ 产妇需要的食品、饮料类

- 巧克力：产妇在第一产程潜伏期之前都可以通过巧克力补充能量，活跃期之后建议不要再吃巧克力，容易让本来已经口干舌燥的妈妈满嘴“糊”上黏黏的糖，感受也不太好。

- 主食：方便食用且好消化的食品均可。松软的面包或蛋糕是不错的选择，另外可以适当喝些小米粥或白粥。

- 水果：水果里我最推荐香蕉、橘子，吃起来不但方便，而且还能补充体力。

- 红牛功能饮料：适当喝点儿可以补充体力。

- 红糖：产妇产后喝红糖水，可以补养气血，也可以促进产后恶露排出。剖宫产产妇就不要着急喝了，因为剖宫产产妇还面临胃肠功能恢复的问题，太早进食甜食、豆制品等不宜消化的食物容易引起产妇腹胀，甚至肠梗阻，当然胃肠功能恢复就可以喝了。时间要控制好，不要喝太久，一般喝到产后10天左右就可以了。

■ 产妇用品类

- 喝水的器皿：如带吸管的杯子等。无论新妈妈产后采取何种体位，使用带吸管的杯子都是很方便喝水的。

- 舒适纯棉睡衣：根据季节选择薄厚、长短袖睡衣，准备3套。

●哺乳内衣：生育后有的妈妈乳腺变化较大。如果妈妈站起时乳头低于乳根部，一定要准备几件哺乳内衣。如果妈妈乳腺变化不大，还是属于A、B罩杯的，不戴胸罩也没关系。

●内裤、卫生用品：准备纯棉内裤或一次性内裤多条。产妇专用卫生纸要比较宽的那种。卫生巾也有产褥期专用的，不用买太多。出血量不多后，建议妈妈们还是用卫生纸更好一些。

●一次性马桶垫：医院是公共场所，虽然会做消毒处理，妈妈还是最好带一个棉质的马桶垫，避免交叉感染，坐上去也不会感觉太凉。

●月子鞋、袜子、帽子：拖鞋要买月子鞋，选尽量包裹脚后跟儿的那种，夏薄冬厚，脚暖和就好。准备松口的袜子，夏天带薄袜或丝袜，秋冬带棉袜，总之产后一定要穿袜子。室内温度较低，或者外出时，最好给新生儿准备帽子，建议选择棉质的与头围大小合适、无帽檐的帽子。

●洗漱用品：早晚应洗脸刷牙，注意，牙刷选择软毛或产妇专用的牙擦，用温洗漱。毛巾最好多带两条，产妇和家属用的毛巾最好分开。

需要为宝宝准备的物品

●宝宝穿的衣服：准备新生儿和尚服，尽管医院也会提供宝宝的衣物，但是实在是不够换的，还是自己多备几件带

上吧。和尚服方便穿脱，妈妈上手就会穿，所以先不要买套头的衣服。包裹的小毯子和小包被，虽然医院也会提供，但是多备几件是肯定会用得上的。

- 宝宝卫生用品：婴儿湿巾是必需的，每次用湿巾前先在温水里蘸一下，一来可以去掉一些化学成分，二来温热的湿巾接触宝宝的皮肤不会刺激到宝宝；尿不湿也是必备的，记住：产前预计自己不会生4.5千克以上宝宝的妈妈，准备新生儿型号的尿不湿即可。另外，还要准备婴儿口水巾、浴巾、纱布、小毛巾等。

- 小勺、小杯或注射器：在极特殊情况下，如果母乳喂养不顺利，可以暂时通过小勺、小杯或注射器哺喂母乳。

- 指甲刀：有的宝宝出生时，指甲已经长得很长，指甲刀就派上了用场，不用非要买婴儿专用指甲刀，一般家用的就很好。

有的妈妈可能会问，怎么没有奶瓶和吸奶器啊？不建议妈妈准备吸奶器、奶瓶等人工喂养的物品，坚决拒绝奶瓶、奶嘴。

还有一些是不建议妈妈准备的物品：不建议买专用的哺乳睡衣，它会遮挡妈妈的视线，对于刚刚出生的小宝宝来说，还会影响宝宝吃奶，一般前面系扣的睡衣就最实用了；不用准备宝宝穿的小裤子，实际上刚出生的宝宝是很少穿裤子的。

为了方便大家采买，给妈妈们列一个更加详细的表格，
准备好了就打钩，以防忘记和买重了浪费哦！

产妇需要的		宝宝生后需要的		宝宝在家里需要的	
巧克力		和尚服		婴儿浴盆	
面包或蛋糕		小包袱		棉签、酒精	
补充能量的 饮料		婴儿湿巾		婴儿专用洗发 液、沐浴露	
红糖		尿不湿		润肤油	
香蕉、橘子		口水巾		隔尿垫	
睡衣3套		浴巾		婴儿专用的洗衣 用品	
毛巾3条		纱布小毛巾			
袜子3双		指甲刀			
内裤多条		小勺、小杯 子或注射器			
帽子					
马桶垫					
产妇专业卫生 纸、卫生巾					
拖鞋					
洗漱用品、牙 杯、牙刷					
水杯、吸管					



小知识

妈妈可以在怀孕7个月时开始着手准备，这样时间比较充裕，妈妈精力也相对较旺盛，可以仔细为自己和宝宝选购所需物品。

生产前的环境准备

一个温暖舒适的生活环境对妈妈和宝宝的健康是非常重要的。如果气候干燥，我们成人都会觉得喉咙发干、发痒，宝宝呼吸系统还未发育完善，更会引起一系列的不适反应。所以，为妈妈和宝宝准备一个舒适的房间，是妈妈顺利康复、宝宝健康成长的重要保障。

产妇和宝宝居住的房间最好朝南或阳光充足，保持房间温度和湿度在适宜的范围。室温一般应保持在18摄氏度~22摄氏度，湿度为60%~65%。在天气温暖、阳光明媚的时候可以打开窗户，让阳光直射室内。无论春夏秋冬，每天都应该定时通风1~2次，以保证空气清新，给母婴提供足够的氧气（但要避免对流风吹到妈妈和宝宝）。如果是在冬季，为保持室内的湿度，要多擦擦地面和桌面，或地上放个水盆，让水汽蒸发出来，都是不错的方法。慎用空气加湿器，尤其是如果不能对加湿器每天换水、定期消毒，加湿器内会滋生霉菌，霉菌随着喷出的水雾散布到空气中，容易侵害到宝宝的呼吸道。室内不要放置鲜花和开花的植物，也容易引起宝宝过敏。不要把洗完的衣物晾

在妈妈的卧室内，以防湿度过高，增加空气中的有害物质，从而加大宝宝呼吸道疾病的发生率。还要注意卧室内不要摆放太多杂物，显得拥挤混乱，容易造成妈妈心理压抑，影响妈妈心情。



小知识

面对目前冬季雾霾天气的危害，有条件的家庭可以为妈妈和宝宝添置一台空气净化器。

室内光线要柔和，避免强烈刺眼的灯光，房间内可以挂一些鲜艳的图片 and 可爱的小玩具，用以早期刺激宝宝的视觉，但不要距离宝宝的眼睛太近，位置也要经常变换，以免引起斜视。

在我们的习俗里，生孩子是喜事，“添丁进口”了嘛，亲朋好友都要来家里祝贺一下，送个大红包。但是同时也给妈妈和宝宝带来了不受欢迎的“客人”——病毒、细菌。所以，月子里妈妈和宝宝的房间应避免较多的人员出入，特别是有早产儿的家庭，更应减少亲友探视时间和次数。