

（刘迎新·主编）



科学的月子期护理知识，
新妈妈恢复美丽自信。

详细的新生儿养育方案，
新妈妈变身育儿高手。



月子期护理及 新生儿保健全书

全方位解答月子期及新生儿期护理知识



月子期护理及 新生儿保健全书

（刘迎新·主编）

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

月子期护理及新生儿保健全书/ 刘迎新主编.
-- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5384-5159-7

I. ①月… II. ①刘… III. ①产褥期—妇幼
保健—基本知识 IV. ①R714.6

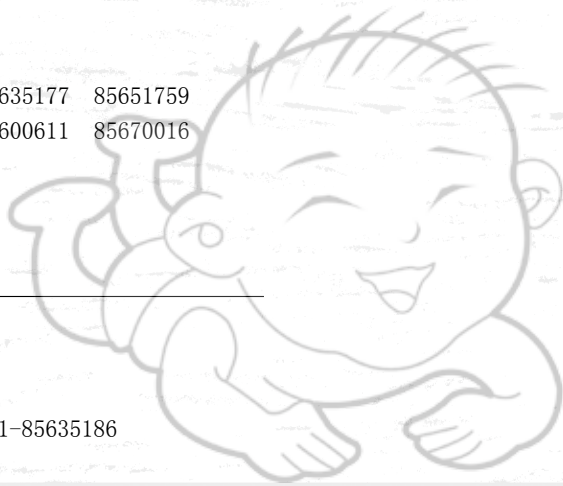
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第029871号

月子期护理及新生儿保健全书

主 编 刘迎新
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 宛 霞 端金香 徐 霜
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 350 千字
印 张 20
印 数 1—10000 册
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85631095
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5159-7
定 价 25.00 元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话 : 0431-85635186



前言

在孕妈妈经历过280天的漫长等待后，新手父母怀揣着期待的心情，在这幸福的时刻迎来了彼此间共同的爱的结晶。

但在喜悦之余，对于月子期里新妈妈的护理工作，和新生儿的养育知识不甚了解的你，一定为此而感到头痛了吧，本书可以为你解决这一烦恼。

本书科学全面地为新手父母介绍了月子期里，新妈妈的护理常识和新生儿的科学保健知识。对传统坐月子的方法做了科学系统地更新，结合现代的健康理念，从新妈妈在月子期的生活、疾病、心理、塑身等方面都进行了科学、全面的讲解；在照顾新生儿方面，从新生儿的基本特性，喂养常识、疾病的预防到新生儿的能力开发等方面也都进行了详细的阐述。整体结构清晰，内容全面，贴近实际，是初为人母的你必备的图书。



目录

第一篇

新妈妈的坐月子金方

第一章

分娩知识

30 分娩前的准备工作

30 选好分娩方式

30 自然分娩

30 剖宫产

31 无痛分娩

32 水中分娩

33 导乐分娩

34 临产前的准备工作

35 临产时随身必备物品

35 检查入院用品

35 调整心态迎接宝宝

35 分娩先兆

35 胎儿下降至骨盆

36 胃部和胸部的压迫感减轻

36 胎动减少

36 腹坠腰酸

36 阴道分泌物增加

36 尿频

36 不规则的子宫收缩

37 分娩信号

37 见红

37 阵痛

38 破水

38 下列情况请立即就医

38 早期破水时

38 阴道严重出血时

38 胎动突然停止时



39 自然分娩的过程

39 自然分娩的概念

39 第一产程

39 第二产程

40 第三产程

41 剖宫产的过程

41 剖宫产的概念

41 何时必须进行剖宫产

41 签手术同意书

42 术前检查

42 术前麻醉

42 输液

42 在尿道中插入导尿管

43 自然分娩后的医院生活

43 充分休息

43 吃些有营养的食物

43 尽早喂奶

44 保证充分的睡眠

44 产后尽快排尿

45 剖宫产后的医院生活

43 剖宫产后护理的重要性

45 饮食

45 心理

46 疼痛

46 尽快排气

46 活动

46 排尿

第二章

月子期 新妈妈注意事项

48 产后第一天

48 最需要的就是安静

48 产后第一次排尿

48 产后第一次排便

49 产后第一次下床

49 自然分娩后可下床活动

49 自然分娩后可坐起吃饭

49 营造良好安静的环境

50 争取时间多休息

50 产后饮食

50 保证营养物质的摄入

51 产后饮食禁忌

51 养成良好的饮食习惯

目录

52 轻微活动有助产后恢复

- 52 手指屈伸运动
- 53 深呼吸
- 53 转肩运动
- 53 颈部运动
- 53 背、腕伸展运动
- 53 脚部运动

53 注意个人卫生

- 53 产后第一天不宜洗澡
- 54 会阴部的清洗
- 54 会阴伤口的清洁
- 54 定时测量体温

55 防止产后出血

- 55 分娩后正常出血量是多少
- 55 为什么会发生分娩后出血
- 55 发现出血后如何处理

56 哺乳期禁用药物

56 丈夫的关心

- 57 剖宫产后常见疾病
- 57 护士的帮助
- 58 如何缓解产后疼痛

58 剖宫产后6小时

- 58 腹部放置沙袋
- 59 新妈妈要坚持补液
- 59 及时为宝宝哺乳
- 59 开始进行母乳喂养

59 术后禁食

- 59 注意阴道出血
- 59 预防腹部伤口裂开
- 60 术后感觉恶心
- 60 术后伤口疼痛
- 60 如何止痛
- 60 产后的进食原则
- 60 术后新妈妈应尽早活动
- 61 产后排尿的注意事项
- 62 预防术后伤口感染

63 产后第一周

63 出院前的检查

- 63 新妈妈要进行的检查
- 63 新生儿要进行的检查

63 出院前的注意事项

64 做好出院准备

64 办理出院手续



64 出院后生活注意事项

64 新妈妈的身体变化

65 给宝宝申报户口

65 按国家规定休产假

66 产后第一周须注意

66 腹部的变化

67 皮肤老化松弛

67 怀孕分娩

67 肥 胖

67 产后谨慎服药

68 剖宫产新妈妈需要注意

68 加强护理

68 检查是否贫血

68 注意晚期产后出血

68 不宜憋尿憋便

69 不宜平卧

69 饮食不宜过饱

69 严防感冒

69 不宜静卧

69 定时测量体温

69 何时开始正常饮食

70 及时排便

70 剖宫产后的心理恢复

71 月子里的轻松起居

71 充分地卧床休息

71 穿着要薄厚适中

71 不科学的“捂”月子

72 月子里的家居环境

72 坐月子刷好牙

72 科学的洗澡方法

第三章

月子里的健康护理

74 产后腰痛

74 产后腰痛的原因

74 缓解产后腰痛的方法

75 产褥热

75 产褥热的概念

75 产褥热的发病原因

75 产褥热的临床表现

75 产褥热的治疗方法

75 药物法

76 外治法

目录

- 76 食疗法
- 77 按摩法
- 77 针灸法
- 78 产后尿失禁
 - 78 产后尿失禁的概念
 - 78 新妈妈各阶段恢复情况
 - 78 产后2~3天内
 - 79 产后1个月内
 - 79 产后1个月后
 - 79 产后4个月后
 - 79 尿失禁的紧急措施
- 80 预防恶露不净
 - 80 恶露的概念
 - 80 如何预防恶露
- 81 产后贫血
- 82 产后腹痛
 - 82 正常腹痛
 - 82 血虚腹痛
 - 83 调养不慎引起的腹痛
- 84 产后痔疮
 - 84 产后痔疮的概念
 - 84 产后痔疮的解决方法
 - 84 勤喝水、早活动
 - 84 多食粗纤维食物
 - 84 勤换内裤、勤洗浴
 - 84 早排便、早用开塞露
- 85 产后尿潴留
 - 85 产后尿潴留的概念
 - 85 产后尿潴留的原因
 - 86 缓解产后尿潴留的方法



第四章

月子里的食补秘诀

- 88 月子期营养饮食
 - 88 月子期食补的必要性
 - 88 新妈妈的营养来源

89 分娩后的饮食原则

90 月子餐的营养价值

90 鲫鱼汤促进泌乳

90 小米粥增进食欲

90 产后膳食营养搭配

92 月子期饮食禁忌

92 忌滋补过量

92 滋补过量容易导致肥胖

92 新妈妈滋补的注意事项

93 忌久喝红糖水

93 忌多喝浓汤

93 忌马上节食

94 月子餐的饮食误区

94 误区一：为了瘦身，拼命吃水果

94 误区二：产后马上大补，唯恐奶水
不充足

94 误区三：过分忌食一切腥膻之物

94 误区四：不能吃盐

94 误区五：一天吃10个鸡蛋

94 误区六：月子期尽量少喝水，否则
会导致发胖水肿

95 制定科学的月子餐

95 进行阶段性食补的原因

95 营养均衡最重要

95 进行阶段性食补

95 第一阶段

96 第二阶段

96 第三阶段

96 产后1~3天的饮食原则

96 专家推荐食谱

97 特别提醒

97 产后4~7天饮食原则

98 专家推荐食谱

98 特别提醒

98 产后8~14天饮食原则

98 专家推荐食谱

99 特别提醒

99 产后15~30天饮食原则

99 专家推荐食谱

99 特别提醒



目录

100 新妈妈如何进补才科学

- 100 科学进补的重要性
- 100 及时补充水分
- 100 及时补充盐分
- 101 荤素搭配，避免偏食
- 101 食物应干稀搭配
- 101 多吃含B族维生素的食物
- 102 增加餐次
- 102 要健脾胃、促进消化
- 102 不吃生冷的食物
- 102 多摄取蛋白质
- 103 不吃盐分高的食物
- 103 多摄取必需脂肪酸
- 103 清淡适宜

104 月子餐的分类及做法

- 104 催乳下奶月子餐
- 104 蛋奶炖布丁
- 104 鲜菇炒豌豆



- 105 三丝银耳
- 105 五香鲤鱼
- 105 炒黄花猪腰
- 106 金针炖猪蹄
- 106 鲤鱼粥
- 106 沙锅鲫鱼
- 107 猪蹄汤
- 107 丝瓜仁鲢鱼汤
- 107 猪骨煲通草
- 107 红薯粥
- 108 猪蹄通草汤
- 108 茴香粥
- 108 清蒸肘子
- 108 黄花菜猪瘦肉汤
- 109 鲢鱼小米粥
- 109 豆腐香菇炖猪蹄
- 109 木瓜烧带鱼
- 109 黄酒蒸虾
- 110 豌豆粥
- 110 清炖猪肚汤
- 110 葱烧鲫鱼
- 111 鲫鱼豆腐汤

111 排除恶露月子餐

- 111 栗子黄焖鸡
- 112 红曲粳米粥
- 112 鸡子羹
- 112 小米鸡蛋红糖粥
- 112 黑芝麻糯米粥
- 113 鳝丝打卤面
- 113 鸡蛋大枣汤

- 113 藕节黄芪猪肉汤
- 114 益母木耳汤
- 114 黄芪橘皮红糖粥
- 114 香麻莲茸枣
- 115 姜楂茶
- 115 田七炖鸡
- 115 归七山楂饮

115 滋补调理月子餐

- 116 肉末蒸蛋
- 116 猕猴桃红枣饮
- 116 西红柿烧豆腐
- 116 菠萝鸡片
- 117 爽口番杏菜
- 117 橘枣饮
- 117 蔬菜豆皮卷
- 118 素炒藕片
- 118 番茄酿肉
- 118 四物炖鸡汤
- 118 挂面汤卧蛋



- 119 清蒸鳊鱼
- 119 白玉黄花菜
- 119 鸡丝苋菜
- 120 山楂洛神粥
- 120 紫米粥
- 120 炒豆皮
- 120 海带焖饭

第五章

新妈妈养护方案

122 出院后的注意事项

- 122 摒弃陋习
- 122 如何接待来访者
- 122 勤绑腹带

- 123 腹带的使用
- 123 腹带的绑法及拆法

124 对产后痛的了解与预防

- 124 产后痛的概念
- 124 肌肉酸痛
- 124 会阴部疼痛
- 125 头 痛
- 125 乳房疼痛

目录

- 126 产后脱发勿担忧
 - 126 产后脱发的原因
 - 127 饮食调治产后脱发
 - 127 清洗头发宜适度
- 128 精心呵护产后乳房
 - 128 哺乳引起乳房的变化
 - 128 对乳房的清洁护理
 - 129 选择胸罩
 - 129 退奶时的护理
 - 129 正确的排奶方法
 - 130 乳腺炎时可母乳喂养
 - 130 胀奶的原因和对策
 - 130 热敷
 - 130 按摩
 - 130 借助吸奶器
 - 131 冲热水澡
 - 131 冷敷
 - 131 按摩乳房预防乳腺炎
 - 131 乳房按摩的必要性
 - 131 正确的按摩手法
 - 132 三种错误的按摩方式
 - 132 坚持做扩胸运动
- 133 健康调理，重现靓丽肌肤
 - 133 新妈妈重获如玉肌肤
 - 133 可恶的痘痘
 - 135 可恶的花纹——妊娠纹
 - 137 不同肤质，不同护理
 - 137 中性皮肤：健康理想的皮肤
 - 138 娇嫩敏感的干性皮肤
 - 140 有得有失：油性皮肤
 - 141 如何选择护肤品
 - 142 产后如何选择化妆品
 - 143 6个识别劣质护肤品的秘诀
- 146 产后性生活注意事项
 - 146 性生活何时能恢复
 - 147 性生活需小心翼翼
 - 149 第一次加点润滑剂

第六章

新妈妈的 性生活小贴士

150 新妈妈性生活大解析

150 产后缘何性冷淡

- 150 过早开始性生活
- 150 缺少性幻想
- 150 滥用药物
- 151 避孕措施不当
- 151 生活过于程式化
- 151 过度劳累
- 151 生殖系统疾病
- 152 身体疾病

152 产后性爱难题

- 152 对自己缺乏信心
- 153 疼痛让我退却
- 154 阴道松弛

157 新妈妈做个“性”趣女人

157 提高做爱的优先权

157 建立外部联系

157 创造氛围和环境

158 多点回忆

158 穿性感的内衣

158 不妨有些性幻想

158 消除自卑

159 产后性爱如何调试

159 调整好心态

159 放弃“全套思想”

160 加强耻尾肌的锻炼

161 产后避孕当及时

162 产后避孕

162 产后避孕的重要性

162 选择适合的避孕方法

- 162 工具避孕
- 163 产后放置宫内节育器
- 163 外用避孕药
- 164 产后绝育

164 靠不住的避孕方法

- 164 体外排精
- 164 清洗阴道
- 165 安全期法

166 哺乳期别用避孕药



目录

第七章

防止产后发福， 恢复骄人身材

168 产后体重管理的重要性

168 肥胖形成的原因不同

168 瘦身方法不同

169 产后瘦身关键点

170 产后如何控制体重

170 防止产后肥胖

170 产后身材臃肿不必焦虑

171 产后何时开始活动

171 亲自哺乳有助瘦身

172 产后要尽早开始活动

172 建立体重管理概念

173 月子期的运动方案

173 第一天

173 胸式呼吸

173 腹式呼吸

173 踝部操

173 第二天

173 双臂操

174 抬头操

174 第三天

174 骨盆和肛门操

174 下肢操

174 第四天至第五天

174 腹肌操

174 骨盆倾斜操

174 第六天至第七天

174 抬腰操

175 子宫恢复操

175 月子期活动操

175 深吸气运动



第八章

新妈妈的 “心灵鸡汤”

- 175 缩肛运动
- 175 伸腿运动
- 175 腰背运动
- 175 仰卧起坐
- 175 腰部运动
- 175 全身运动

176 月子期修复操

- 176 腹部锻炼
- 176 上肢锻炼
- 176 下肢腰背肌锻炼
- 176 腹肌及臀部锻炼
- 176 腹肌及臀部锻炼
- 177 背部、腹部及臀部锻炼
- 177 胸膝卧位
- 177 肛门及阴道肌肉锻炼

177 其他辅助运动

- 177 地板运动
- 177 背部运动
- 177 站立运动
- 177 腰部运动

178 剖宫产外辅助运动

- 178 呼吸与咳嗽
- 178 腿部运动

180 新妈妈的心理考验

180 产后郁闷

- 180 导致产后郁闷的生理因素
- 180 导致产后郁闷的心理因素

181 产后抑郁

- 181 什么是产后抑郁
- 182 导致产后抑郁的原因

183 产褥期精神病

- 183 产褥期精神病的临床表现
- 184 发生产褥期精神病的原因



目录

- | | | | |
|-----|-----------|-----|--------------|
| 185 | 新妈妈的压力调试 | 187 | 反复暗示自己 |
| 185 | 打 盹 | 189 | 多到人群中去 |
| 185 | 想 像 | | |
| 185 | 按 摩 | 190 | 新妈妈要调试好自己的心态 |
| 186 | 听音乐 | 190 | 身份的变化 |
| 186 | 最享受的放松：食物 | 191 | 多给丈夫一些机会 |
| 187 | 培养兴趣 | | |

第二篇

新生儿的保健金方

第一章

做个细心的父母

- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 194 | 新手父母必读 | 195 | 新生儿用品一览表 |
| 194 | 新生儿卧室必备条件 | 196 | 新生儿指标的测评 |
| 194 | 婴儿床的选择 | 198 | 新生儿及其分类 |
| | | 198 | 根据月龄分类 |
| | | 198 | 根据体重分类 |
| | | 199 | 新生儿的气质 |
| | | 199 | 容易护理的宝宝 |