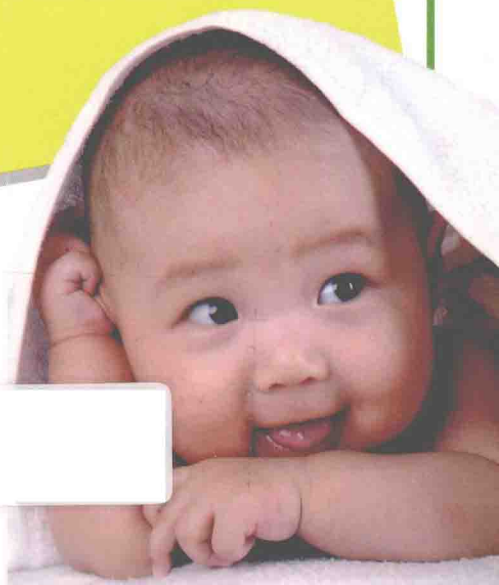




月子期 母婴保健 小百科

陈长青 周丽娜◎主 编



 金盾出版社

月子期母婴保健小百科

主 编

陈长青 周丽娜

副主编

刘卫卫 白克昌

编著者

于 鸿 张 娜 史丹丹 王 娜 赵红英

吕 君 刘 佳 王 丽 马育霞 刘玉青

张 洁 李 英 彭 雪



金 盾 出 版 社



内容提要

本书分上下篇,上篇介绍产妇月子期保健知识,包括产后新妈妈的变化,如何科学坐月子及合理补充营养,月子里常见病的防治和产后健身美容。下篇介绍新生儿护理和喂养知识,包括认识新生儿、精心护理新生儿、科学喂养新生儿、新生儿防病。其内容丰富,知识新颖,科学实用,适合产后新妈妈和家人阅读,在月子里遇到难点或困惑均可在书中找到理想的答案。

图书在版编目(CIP)数据

月子期母婴保健小百科/陈长青,周丽娜主编. —北京:金盾出版社,2014.2

ISBN 978-7-5082-8636-5

I. ①月… II. ①陈…②周… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 187456 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:164 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



十月漫长的等待，一朝分娩的阵痛，女性的孕育之路才刚刚走了一半，从准妈妈到新妈妈，女性的人生将步入一个新的阶段，坐月子与养育新生儿便是这新阶段的重要开端。

什么是坐月子？坐月子是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体与生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上称为“产褥期”。这段时期对产妇来说是很重要的一段时期，在此期间，她们既要调养自己的身体，还要关注新生儿的健康成长。

对于新妈妈来说，坐月子是身体恢复的最关键时期，没有科学的月子调理，女人就有可能因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至会引发各种疾病。月子期间既是妈妈身心恢复的重要阶段，也是新生儿体格、智力、情绪和个性行为形成和发育的重要时期，坐一个从容睿智的月子，勇敢地承担起养育新生儿的责任，新妈妈才能给人生新阶段开一个好头，顺利进入以后的生活。

本书系统地介绍了科学坐月子和科学养育新生儿的实用性知识，语言通俗易懂，内容全面，是一本既专业又贴近生活的指导性图书。

科学坐月子，健康一辈子。在这里，衷心希望每一位新妈妈都能够快快乐乐坐月子，轻轻松松做母亲。

作者



目 录



上篇 妈妈保健

一、产后新妈妈的变化

- (一)生理上的变化 (2)
1. 产后新妈妈身体会有哪些反应 (2)
 2. 产后皮肤和体形有哪些变化 (3)
 3. 产后子宫会有何变化 (3)
 4. 产后乳房会有何变化 (4)
 5. 产后泌尿系统会有何变化 (4)
 6. 产后呼吸和消化系统会有何变化 (5)
 7. 产后外阴与阴道会有何变化 (5)
 8. 产后血液循环系统会有何变化 (6)
 9. 产后为什么还会有腹痛 (6)
 10. 有些人产后腋下为何会出现肿块 (7)
 11. 产后为何腹部仍有硬块 (7)
 12. 产后新妈妈为什么多汗 (8)
 13. 何为产后恶露 (9)





- 14. 何为恶露不尽 (10)
- 15. 产后新妈妈为何会脱发 (10)
- 16. 产后体温为何会升高 (11)
- 17. 产后为何会出现水肿 (12)
- (二) 心理上的变化 (12)
- 18. 新妈妈产后会有哪些心理变化 (12)
- 19. 什么叫产后抑郁症 (13)
- 20. 哪些女性容易患产后抑郁症 (13)
- 21. 引起产后抑郁症的原因有哪些 (15)
- 22. 产后抑郁症主要有哪些表现 (17)
- 23. 患了产后抑郁症怎样治疗 (18)
- 24. 怎样预防产后抑郁症 (19)
- 25. 产后抑郁症影响母乳喂养吗 (20)

二、科学坐月子

- 1. 产褥期指的是产后哪个时期 (22)
- 2. 产后为什么要坐月子 (22)
- 3. 坐月子休养生息包括哪些方面 (23)
- 4. 什么样的环境有利于产妇坐月子 (23)
- 5. 坐月子一定要“捂”吗 (24)
- 6. 高龄产妇如何坐月子 (25)
- 7. 坐月子要完全卧床休息吗 (26)
- 8. 谁是最佳伺候月子人选 (26)
- 9. 月子里如何保持最佳睡眠 (31)
- 10. 月子期间睡姿有何讲究 (32)



11. 月子里能洗头洗澡吗 (32)
12. 月子里能刷牙吗 (33)
13. 产后如何刷牙漱口 (33)
14. 产后能不能看书看电视或上网 (34)
15. 产后脱发的原因及预防措施有哪些 (35)
16. 月子里怎样清洗外阴 (35)
17. 月子里能不能碰凉水 (36)
18. 月子里能不能使用束腹带和束腹裤 (37)
19. 夏季怎样坐月子 (38)
20. 冬季怎样坐月子 (39)
21. 会阴侧切后怎样护理伤口 (41)
22. 剖宫产后怎样护理伤口 (42)
23. 如何护理好剖宫产的新妈妈 (43)
24. 产后多久可以开始运动 (44)
25. 最佳的哺乳姿势是怎样的 (46)
26. 如何避免宝宝咬破乳头 (47)
27. 剖宫产术后多长时间可以哺乳 (48)
28. 母乳不足怎么办 (49)
29. 母亲是乙肝病毒携带者可以哺乳吗 (49)
30. 母乳喂养的婴儿腹泻是怎么回事 (50)
31. 哺乳时妈妈应注意些什么 (50)
32. 母乳喂养多久最合适 (51)
33. 母乳喂养是不是可以避免怀孕 (51)
34. 母乳喂养有什么好处 (51)
35. 最佳的断奶时节是什么时候 (52)
36. 新生儿喂母乳好还是配方奶好 (52)





- 37. 每天给宝宝喂几次奶合适 (53)
- 38. 哪些产妇不适合母乳喂养 (53)
- 39. 产后减肥应注意哪些事项 (54)
- 40. 哺乳期如何选用胸罩 (57)
- 41. 产后常用热水泡脚有益健康吗 (58)
- 42. 分娩后要用多少卫生巾 (58)
- 43. 产后视力下降如何护理 (59)
- 44. 新妈妈产后经常漏奶怎么办 (60)

三、合理补充营养

- 1. 如何科学调理新妈妈的饮食 (62)
- 2. 对月子期的饮食营养建议有哪些 (63)
- 3. 能提高新妈妈睡眠质量的食物有哪些 (65)
- 4. 坐月子喝母鸡汤能下奶吗 (66)
- 5. 产妇坐月子能不能吃水果 (67)
- 6. 坐月子能吃什么水果 (68)
- 7. 月子里一定要多吃蛋和禽肉吗 (70)
- 8. 月子里就要完全忌食盐吗 (71)
- 9. 产后最适宜吃什么蔬菜 (71)
- 10. 新妈妈为何忌食味精 (72)
- 11. 新妈妈为何忌食辛辣燥热之物 (73)
- 12. 产后可以立即食用人参吗 (73)
- 13. 坐月子能喝茶水吗 (74)
- 14. 久喝红糖水对新妈妈好吗 (74)
- 15. 坐月子能大量喝水吗 (75)



16. 坐月子能吃姜吗	(75)
17. 坐月子吃鸡蛋是越多越好吗	(76)
18. 月子里为什么不宜吃巧克力	(77)
19. 产后为什么不宜吃麦乳精	(77)
20. 产后第一周能吃燕窝吗	(77)
21. 哺乳期哪些东西不能吃	(78)
22. 常用的催奶膳食方有哪些	(79)
23. 产后便秘如何饮食调养	(85)
24. 产后恶露如何饮食调养	(86)
25. 产后抑郁如何饮食调养	(87)

四、月子里常见病防治

1. 产后为何会出现尿失禁	(89)
2. 哪些产妇容易患产后尿失禁	(89)
3. 产后尿失禁分哪几型	(90)
4. 产后尿失禁如何调治	(90)
5. 产后尿失禁如何预防	(93)
6. 什么叫产褥感染	(94)
7. 产褥感染的诱因有哪些	(94)
8. 产褥感染容易与哪些疾病混淆	(95)
9. 产褥感染可以并发哪些疾病	(96)
10. 产褥感染有哪些症状	(97)
11. 患了产褥感染如何治疗	(98)
12. 如何预防产褥感染	(99)
13. 产后真菌感染怎么办	(100)





- 14. 什么是急性乳腺炎 (100)
- 15. 为何说哺乳期乳房有肿块不一定是急性乳腺炎 ... (101)
- 16. 为何哺乳期易患乳腺炎 (101)
- 17. 哺乳期急性乳腺炎有哪些症状 (102)
- 18. 如何预防急性乳腺炎 (103)
- 19. 患了乳腺炎需要停止哺乳吗 (104)
- 20. 急性乳腺炎患者如何自我护理 (104)
- 21. 哺乳期急性乳腺炎看什么科 (105)
- 22. 哺乳期急性乳腺炎如何治疗 (105)
- 23. 产后手脚痛如何预防及护理 (106)
- 24. 产后腰腿痛的原因及应对措施有哪些 (107)
- 25. 产后颈背酸痛的原因及预防措施有哪些 (108)
- 26. 如何改善产后阴道松弛 (109)
- 27. 子宫脱垂如何预防和治疗 (110)
- 28. 如何预防子宫移位 (111)
- 29. 产后如何防治失眠 (111)
- 30. 什么是妈妈腕 (112)
- 31. 如何确定得了“妈妈腕” (112)
- 32. 如何预防与保养妈妈腕 (113)
- 33. 产后如何防治肛裂 (114)
- 34. 产后头晕是怎么回事 (115)
- 35. 产后为何容易得风湿病 (115)
- 36. 如何预防产后风湿病 (115)
- 37. 如何预防产后牙齿松动 (116)
- 38. 产后尿潴留如何防治 (116)
- 39. 产妇尿路感染有哪些症状 (118)



40. 产后尿路感染的防治措施有哪些	(118)
41. 产后外阴发炎的防治方法有哪些	(119)
42. 产后阴道痛的原因及防治措施有哪些	(119)
43. 产后便秘的预防措施有哪些	(120)
44. 如何防治产后痔疮	(121)
45. 月子期间感冒如何治疗	(121)
46. 产后如何预防盆腔静脉曲张	(122)
47. 什么是产后静脉栓塞	(122)
48. 产后静脉栓塞会引起哪些不良后果	(123)
49. 产后静脉栓塞的预防措施有哪些	(124)
50. 产后贫血的防治措施有哪些	(125)
51. 怎样防治乳头皲裂	(127)

五、产后健身美容

1. 产后体形为什么会发生变化	(129)
2. 产后多久可以恢复孕前身材	(129)
3. 产后多久才可以减肥	(130)
4. 产后瘦身容易走进哪些误区	(131)
5. 产后瘦身需坚持什么原则	(131)
6. 如何预防产后发胖	(133)
7. 产后最好的减肥方法是什么	(134)
8. 为何说瘦身饮食和营养美丽两不误	(135)
9. 月子里可进行哪些锻炼	(136)
10. 新妈妈随时可进行的锻炼方式有哪些	(138)
11. 剖宫产的新妈妈宜做哪些锻炼	(138)





12. 产后面部应该如何护理 (139)
13. 怎样洗脸才能收到最佳美容效果 (140)
14. 妊娠纹是怎样产生的 (142)
15. 怎样去除妊娠纹 (143)
16. 新妈妈如何让乳房哺而不垂 (143)
17. 骨盆松弛会有哪些危害 (144)
18. 产后要做哪些骨盆恢复训练 (145)
19. 产后如何护理好颈部 (145)
20. 产后新妈妈美容有哪些禁忌 (146)
21. 产后出现黄褐斑怎么办 (147)
22. 产后脱发怎么办 (148)
23. 冬季产后皮肤干燥如何预防与护理 (149)
24. 产后皮肤松弛如何预防与护理 (152)
25. 产后毛孔粗大如何预防与护理 (153)
26. 产后黑眼圈如何预防与护理 (155)
27. 产后脸上长痘如何预防与护理 (156)
28. 如何做纯天然果蔬面膜 (158)
29. 产后多久才可以开始性生活 (159)
30. 产后影响性生活和谐的因素有哪些 (160)
31. 给产后恢复性生活的建议有哪些 (161)
32. 产后首次性生活会出现伤口裂开或出血吗 (162)
33. 会阴切开会影晌性生活吗 (163)
34. 产后未恢复月经要不要避孕 (165)
35. 哺乳期的避孕方法有哪些 (166)
36. 产后性生活存在哪些禁忌 (167)
37. 可提高女性性生活质量的运动方法有哪些 (168)



下篇 新生儿保健

一、认识新生儿

1. 什么是新生儿期 (172)
2. 什么是婴幼儿的健康标准 (172)
3. 新生儿期体格标准是多少 (173)
4. 新生儿的大便有什么特征 (173)
5. 新生儿的排尿有何特征 (174)
6. 新生儿的皮肤有何特征 (174)
7. 新生儿的先天反射有哪些 (175)
8. 新生儿的睡眠有何特点 (176)
9. 新生儿哪种睡姿好 (177)
10. 新生儿最佳睡眠环境应该怎样 (177)
11. 新生儿要不要用枕头 (177)
12. 哄睡新生儿有哪些禁忌 (178)
13. 哄睡新生儿宜用哪些妙招 (178)
14. 宝宝夜醒怎么办 (178)
15. 新生儿需要喝水吗 (179)
16. 新生儿为什么会溢奶 (179)
17. 新生儿有月经白带是怎么回事 (180)
18. 新生儿的嗅觉有何特点 (181)
19. 新生儿的视觉有何特点 (181)
20. 新生儿的听觉有何特点 (181)





- 21. 新生儿的温度感有何特点 (182)
- 22. 新生儿为何会乳房肿胀 (182)
- 23. 新生儿的手指为何掰不开 (183)
- 24. 新生儿呕吐怎么办 (183)
- 25. 什么是新生儿生理性黄疸 (184)
- 26. 出现新生儿生理性黄疸的原因是什么 (184)
- 27. 新生儿为何爱放屁 (185)
- 28. 宝宝腹胀的原因有哪些 (185)
- 29. 如何预防宝宝胀气 (186)

二、精心护理新生儿

- 1. 怎样布置宝宝居室 (187)
- 2. 新生宝宝的寝具如何选择 (188)
- 3. 新生宝宝的家庭护理要求是什么 (189)
- 4. 新生宝宝能趴着睡吗 (190)
- 5. 新生宝宝宜采用什么样的睡眠姿势好 (191)
- 6. 抱着宝宝睡好不好 (192)
- 7. 新生宝宝睡觉要不要包裹捆住 (193)
- 8. 宝宝与妈妈同睡一个被窝有哪些害处 (193)
- 9. 让新生宝宝含着乳头睡觉好不好 (194)
- 10. 宝宝臀部红的原因是什么 (194)
- 11. 如何护理婴儿臀部 (194)
- 12. 如何给孩子洗臀部 (195)
- 13. 怎样为宝宝剪指甲 (197)
- 14. 给宝宝擦爽身粉好不好 (197)
- 15. 怎样给宝宝洗澡 (198)
- 16. 宝宝肛门异常有哪些情况 (199)





17. 怎样为宝宝挑选纸尿裤	(201)
18. 使用纸尿裤需要注意什么	(201)
19. 如何正确清洗宝宝的尿布	(202)
20. 如何更换纸尿裤	(203)
21. 新生儿的正确抱法是怎样的	(203)
22. 怎样给新生儿穿衣服与脱衣服	(203)
23. 新生儿脐带如何护理	(204)
24. 怎样护理新生宝宝的眼、耳、口、鼻	(205)
25. 怎样给宝宝洗头	(205)
26. 怎样给宝宝测体温	(206)
27. 如何与宝宝交流	(207)
28. 宝宝晚上睡觉要不要开灯	(208)
29. 选购婴幼儿护肤品要注意什么	(208)
30. 宝宝为何要慎用爽身粉	(209)
31. 为什么要进行新生儿抚触	(210)
32. 如何为新生儿抚触	(210)
33. 为新生儿抚触时的注意事项有哪些	(211)
34. 逗宝宝有哪些禁忌	(212)
35. 为何提倡宝宝睡觉用睡袋	(213)
36. 婴儿为什么会打嗝	(213)
37. 婴儿经常打嗝怎么办	(213)
38. 给婴儿拍照能用闪光灯吗	(214)
39. 能用妈妈的乳汁擦婴儿的面部吗	(215)

三、科学喂养新生儿

1. 母乳喂养的好处有哪些	(216)
2. 早接触、早吸吮、早开奶的好处有哪些	(217)





3. 什么是初乳 (218)
4. 初乳对新生儿有何好处 (218)
5. 什么是正确的哺乳方法 (219)
6. 如何判断宝宝吃饱了 (220)
7. 怎样保证产后有足够的乳汁哺乳 (221)
8. 如何防止新生儿吐奶 (221)
9. 哪些宝宝不宜母乳喂养 (222)
10. 宝宝衔不住乳头怎么办 (224)
11. 什么是混合喂养 (224)
12. 什么是人工喂养 (226)
13. 人工喂养的缺点有哪些 (227)
14. 为什么人工喂养新生儿要注意喂水 (229)
15. 每天应给宝宝喂多少水 (230)
16. 喂奶粉的宝宝大便干燥怎么办 (230)
17. 如何使用奶瓶给宝宝喂奶 (231)
18. 可以用酸奶喂养新生宝宝吗 (232)
19. 宝宝的奶瓶如何消毒 (232)
20. 宝宝喝的奶粉品牌要不要经常换 (234)

四、新生儿防病

1. 如何判断新生儿是否生病 (235)
2. 宝宝发热该怎么办 (236)
3. 新生儿长痱子怎么办 (236)
4. 新生儿湿疹如何预防和护理 (237)
5. 新生儿尿布疹如何预防和护理 (238)
6. 新生儿脐疝如何防治 (239)
7. 如何预防新生儿肺炎 (239)



8. 如何护理患肺炎的新生儿	(240)
9. 新生儿腹泻如何防治	(241)
10. 新生儿便秘如何防治	(241)
11. 什么是新生儿溶血症	(242)
12. 新生儿溶血症如何治疗	(243)
13. 新生儿结膜炎如何防治	(245)
14. 什么是新生儿败血症	(246)
15. 如何预防新生儿败血症	(247)
16. 鹅口疮有何症状	(247)
17. 宝宝患了鹅口疮怎么办	(248)
18. 宝宝患上口腔溃疡怎么办	(249)
19. 新生儿低血糖怎么办	(250)
20. 新生宝宝应接种哪些疫苗	(251)
21. 疫苗接种前后有哪些注意事项	(251)
22. 哪些情况不宜注射疫苗	(252)

宝宝科学喂养相关知识

1. 为什么要给宝宝添加辅食	(254)
2. 给宝宝添加辅食有什么原则	(255)
3. 宝宝不吃辅食怎么办	(256)
4. 如何改善宝宝的饮食	(257)
5. 能使宝宝大脑更健康的食物有哪些	(258)
6. 怎样对待宝宝偏食	(259)
7. 如何判断宝宝营养状况	(260)
8. 如何调理宝宝的肠胃	(261)

