

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽审定并推荐

# 金牌月嫂 教你坐月子



艾贝母婴研究中心 编著



同步解读  
宝宝发育特点



让您全面了解分娩  
了解产后



操作性实用性  
俱佳的护理方法



轻松坐月子  
幸福一辈子



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

# 金牌月嫂 教你坐月子

艾贝母婴研究中心 编著



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

## 图书在版编目(CIP)数据

金牌月嫂教你坐月子/艾贝母婴研究中心编著. —北京:  
中国人口出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5101-2309-2

I. ①金… II. ①艾… 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. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第031153号



艾贝母婴研究中心 编著

---

**出版发行** 中国人口出版社  
**印刷** 山东鸿杰印务集团有限公司  
**开本** 850毫米×1092毫米 1/16  
**印张** 18.5  
**字数** 320千字  
**版次** 2014年3月第1版  
**印次** 2014年3月第1次印刷  
**印数** 1~10000册  
**书号** ISBN 978-7-5101-2309-2  
**定价** 36.80元

---

**社长** 陶庆军  
**网址** www.rkcbbs.net  
**电子信箱** rkcbbs@126.com  
**总编室电话** (010)83519392  
**发行部电话** (010)83534662  
**传真** (010)83515922  
**地址** 北京市西城区广安门南街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



## 前言

什么是月子期？就是指胎儿、胎盘娩出后新妈妈机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上叫产褥期。这一段时期对于新妈妈们来说是很重要的。因为在此期间，新妈妈既要关注自身的康复，又要关注新生儿的健康成长。

很多新妈妈在感受新生命到来的快乐的同时，一方面对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面又因为缺乏正确的坐月子指南，让新妈妈时刻都怀着不安与疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的恢复，会给未来的健康埋下隐患。因此如何坐好月子，成了困扰新妈妈身心健康的一道难题！

针对以上难题，我们组织编写了《金牌月嫂教你坐月子》一书。本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理，还结合现代健康生活的观念，着重从新妈妈日常起居、饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，合理补充营养与调理身心平衡，在最短时间内恢复新妈妈体力，与孩子建立深厚感情等问题，为新妈妈们提供完整的保养知识与诀窍，确保新妈妈身体健康与心理复原。本书内容丰富、文字通俗易懂，可操作性强，让读者免去了大量文字阅读的苦恼。新妈妈坐月子过程中，如果有什么疑问，都可以在本书中找到答案。拥有本书的新手爸妈都能理顺月子生活的方方面面，并可确保全家人都可“忙而不乱”。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝，每一位新妈妈都能拥有幸福美满的产后生活。



## Part 1 | 如何坐好月子

<b>01 临产坐月子之前的准备</b>	<b>003</b>	恶露有几种	016
产程分哪三个阶段	003		
第一产程的辅助动作有哪些	005	<b>03 新妈妈的休养</b>	<b>017</b>
第二产程的辅助动作有哪些	005	新妈妈的休养包括哪些方面	017
分娩时应如何与医生配合	005	哪种坐月子方案比较好	018
应给分娩过程中的新妈妈准备哪些食品	007	月子里应该有什么样的休养环境	019
为什么说自然分娩是最好的生产方式	007	产后一周在医院应该怎样安排	020
什么情况下必须做会阴切开	008	如何安排出院后四周内的生活	022
怎样预防早产	008	为什么要重视精神因素	022
过期产有哪些危害	009	怎样顺利度过产后特殊时期	023
难产的预防措施有哪些	010	自测产后抑郁指数	024
		如何护理会阴部位	025
<b>02 月子期间母体生理变化</b>	<b>011</b>	如何护理做过会阴切开的新妈妈	026
“坐月子”的意义是什么	011		
哪些生理现象不用担心	012	<b>04 日常生活细节</b>	<b>027</b>
新妈妈一般会有哪些生理变化	012	坐月子为何不能捂	027
为什么产后会时有腹痛	014	是否要完全卧床休息	028
新妈妈腋下肿块是怎么回事	014	怎样卧床休息最好	028
分娩后怎么还能在腹部摸到硬块	015	新妈妈睡过软的床好吗	029
产后多汗的原因有哪些	015	新妈妈的被褥与衣着有什么要求	029

如何进行户外活动	031
看电视、看书应注意什么	031
什么时候才能恢复工作	032
坐月子期间怎样刷牙	032
月子里能不能洗头 and 洗澡	033
月子里坚持梳头有什么意义	034
如何护理乳房	035
新妈妈度夏要注意什么	036
如何进行体操锻炼	036
身体尽快康复有哪些原则	038
月子期间为什么不宜使用腹带	039
怎样防止产后乳房下垂	039
亲友探望新妈妈时要注意什么	040
新爸爸必须理清的家务头绪	040



## 05 常见病的防治

怎样预防产褥感染	042
怎样预防产后大出血	043
如何防治晚期产后出血	044
如何防治产后伤风感冒	046
什么是子宫复旧不全	046
产后子宫脱垂如何防治	046
产后恶露过期不止怎么办	048
怎样防治产后恶露不下	048
产后腹痛怎样防治	049
怎样防治产后盆腔静脉曲张	050
怎样预防产后腰腿痛	051
怎样预防产后颈背酸痛	052
怎样缓解产后手指、腕部疼痛	052

## 042

如何预防产后足跟痛	053
产后尿路感染有何症状	053
产后排尿困难怎么办	054
如何防治产后尿失禁	055
产后为何容易发生便秘，如何防治	055
新妈妈为何易发肛裂，如何预防	056
新妈妈如何防治脑卒中	057
怎样预防产后心力衰竭	057
怎样防治产后外阴发炎	058
如何防治新妈妈牙齿松动	059
如何预防新妈妈发生脑静脉血栓	059
产后脱发怎么办	060

如何防治新妈妈中暑	061
什么是乳汁淤积, 怎样预防	061
如何防治乳头皲裂	062
如何减轻乳房胀痛	063
为什么初产新妈妈易得乳腺炎, 如何防治	063
如何防治产后漏奶	065
怎样预防产后抑郁症	065
预防产后抑郁症的秘诀是什么	066
新妈妈哺乳期用药的原则是什么	067
新妈妈应忌服哪些西药	067
新妈妈应忌服哪些中药	068
月子里为什么不宜立即服用人参	068

## 06 遭遇剖宫产选择、护理和康复 069

什么是剖宫产	069
剖宫产后护理有哪些不同	069

剖宫产后怎样护理	070
剖宫产要注意哪些生活细节	071
剖宫产后的疤痕怎样护理	071
剖宫产后初乳少怎么办	071
剖宫产后恢复操	072

## 07 产后康复做健美新妈妈 073

产后要做哪些健康检查	073
产后瘦身要注意些什么	076
产后怎样美胸健乳	077
康复期秀发怎样保养?	080
产后皮肤怎样保养	082
康复和瘦身, 饮食要注意些什么	084
产后运动怎样做	086
产后减腹健美操	088
产后塑型美腿操	089
产后怎样再造平坦小腹	090



## Part 2 | 坐月子饮食全程指导

### 01 科学饮食保营养

- 月子期的饮食要求是什么
- 月子期营养如何跟进
- 月子期营养素摄取
- 坐月子如何才能做到科学饮食

### 02 月子期饮食宜忌全知道

- 产后不宜立即喝母鸡汤
- 产后不宜久喝红糖水
- 产后不宜吃巧克力
- 产后吃鸡蛋要适量
- 产后不宜多吃腌制食品
- 产后不要忌盐
- 母乳喂养新妈妈不宜喝茶
- 新妈妈不宜吃“两精”
- 产后滋补忌过量
- 月子里水果吃不吃

### 092 03 第一周 活血化瘀，恢复新妈妈元气 119

- 092 饮食与宜忌 119
- 094 本周重点食谱推荐 120
- 097 花生红枣小米粥/牛奶红枣粥 120
- 100 枸杞鸡丁/甜糯米粥 120
- 102 紫菜鸡蛋汤/香菇土鸡煲/蛋丝清汤面 121
- 102 青椒肉片/麻油鱼 122
- 104 豆浆芝麻糊/白菜鲜肉馄饨/虾末菜花 123
- 105 冬笋雪菜黄鱼汤/莲藕西蓝花奶汤 124
- 107 麻油猪肝/糯香炖鸽 124
- 108 奶汤芹蔬小排骨/生化汤 125
- 110 猪蹄黄豆汤/豆浆莴笋汤/香煎小鱼饼 126

### 04 第二周 补肾养腰，调理新妈妈脾胃 127

- 127 饮食与宜忌 127
- 128 本周重点食谱推荐 128
- 128 紫甘蓝滑蛋/白萝卜蛭子汤 128
- 129 腰花木耳汤/油菜木耳鸡片/什锦蔬菜 129
- 130 五谷杂粮饭/西红柿胡萝卜鸡肉丁 130
- 130 猪蹄茭白汤 130
- 131 糖醋鳊鱼/三丁豆腐羹/萝卜鱼片汤 131





青菜银耳炒胡萝卜/排骨菠菜粥	132
松仁玉米烙	132
鲫鱼牛奶汤/虾仁蛋炒饭/香菇黑枣粥	133
鲜味豆腐/鲜奶鱼丁	134

桂圆糯米粥	146
桂圆炖乳鸽/黄豆银耳鲫鱼汤	147
豆腐鲫鱼汤	147
菜心肉丝面/菜香煎饼/冬瓜玉米瘦肉汤	148

## 05 第三周

### 补气养血，强健新妈妈身体 135

饮食与宜忌	135
本周重点食谱推荐	136
明虾炖豆腐/三鲜鱼圆汤	136
当归生姜羊肉汤/姜枣枸杞乌鸡汤	137
杏仁白糖粥	137
烧牛蹄筋/白玉黄花菜/什锦腐竹	138
蒸三素	138
冰糖银耳汤/黄芪炖鸡汤	139
咖喱鱼肉豆腐	139
绿豆鲜果汤/橘饼炒蛋/米酒豆腐烧鱼	140
花生红枣蛋花粥/红枣金针菇汤	141
海带排骨汤	141

## 06 第四周

### 活化筋骨，强壮新妈妈体质 142

饮食与宜忌	142
本周重点食谱推荐	143
黄鱼参羹/栗子黄鳝煲/麻油煎鸭蛋	143
炖母鸡/鸡蛋玉米羹/韭黄炒鳝鱼	144
三丝银耳	144
山药枸杞炖牛肉/白汁牛肉	145
双菇糙米饭	145
黄豆糙米卷/麻油猪腰/海鲜鸡蛋羹	146

## 07 第五周

### 补充奶源，确保新妈妈喂养 149

饮食与宜忌	149
本周重点食谱推荐	150
木瓜烧带鱼/奶汤鲫鱼	150
清蒸茄段/赤小豆红枣糯米粥	151
芹菜西蓝花苹果汁	151
黑芝麻汤圆/豆干炒时蔬	152
马铃薯烧牛肉/麻油虾	152
鱼头炖豆腐/土豆南瓜炖鸡肉	153
番茄鲜蘑排骨汤/山药鱼头汤	153
肝泥银鱼蒸鸡蛋/山药香菇鸡	154
鹤鹑蛋奶	154
美味香菇肉粥/什锦烧豆腐	155

## 08 第六周

### 美容瘦身，复原新妈妈身体 156

饮食与宜忌	156
本周重点食谱推荐	157
百合糯米粥/橘皮粥/鸡蛋三丁	157
麻油米线/炖豆腐猪蹄香菇	158
山药豆腐汤/豆腐卷心菜	158
土豆鸡蛋卷/笋尖焖豆腐	159
苦瓜鱼肉沙拉/乌鱼丝瓜汤	159
甜醋猪脚姜汤/烧丝瓜	160

木瓜雪耳鱼尾汤	160	木耳红枣汤	172
醋熘茭白/干贝玉米羹	161	红参蒸鲫鱼/苹果鱼汤	173
黄豆桂圆姜汁粥	161	当归生姜羊肉煲/核桃阿胶红枣羹	174

## 09 特殊调养， 饮食妙方帮大忙 162

催乳下奶，让宝宝吃个够	162
推荐食谱	163
花生粥/猪排炖黄豆芽汤/鲤鱼煮枣汤	163
甘蔗木瓜猪蹄汤/鲜虾莴笋汤	164
猪蹄黄花菜汤	164
开胃食物，新妈妈有个好胃口	165
推荐食谱	165
虾仁蛋/莲子猪肚汤/鲜虾炒海带	165
肉焖蚕豆瓣/番茄鸡蛋汤/葱爆鸡块	166
香橙煨鸡胸	166
山楂萝卜橘皮汤/香菌烧鸡	167
花生鸡爪汤	167
饮食调理，赶走体虚	168
推荐食谱	168
南瓜炒肉丝/荔枝粥	168
糟鱼肉圆汤/银耳乌龙汤/滑熘鸡片	169
不同季节，不同饮食调理	170
推荐食谱	170
蛋花粥	170
花生炖猪蹄/白扁豆粥/黄瓜炒鸡蛋	171
番茄银耳小米粥/金针炖猪蹄	172

## 10 产后不适， 饮食调养有良方 175

产后眩晕	175
推荐食谱	176
糯米葱白粥/归芪羊肉汤/玫瑰双米粥	176
海带炖肉片/鸡蛋虾仁炒韭菜	177
香炸鱿鱼圈	177
产后多汗	178
推荐食谱	178
三丝黄花羹/当归羊肉羹	178
木耳炒鸭肉片/糯米猪肚汤	179
鹌鹑蛋菜心粥/小米鳝鱼粥	179
产后贫血	180
推荐食谱	180
胡萝卜炒猪肝	180
米酒蒸鸡蛋/木耳银芽炒肉丝/鱼虾粥	181
奶香枣杞糯米饭/瘦肉木耳笋片汤	182
竹荪虾仁扒豆腐	182
产后便秘	183
推荐食谱	184
松子仁粥/鲜蘑蛋白/红薯菠菜汤	184
核桃仁拌芹菜/姜汁菠菜/鲜虾莴笋汤	185

产后痔疮	186	推荐食谱	193
推荐食谱	186	牛奶燕麦大枣粥	193
松子芝麻煲猪肠/菠菜粳米粥	186	猪蹄豆腐炖香菇/羊腩苦瓜粥	194
清润瓜糖水/猕猴桃西米粥	187	百合芝麻猪心汤	194
紫菜豆腐肉片汤	187	金针黄豆排骨汤/水果莲子羹	195
		桂圆莲子猪心汤	195
产后小便不利	188	腊肉小米饭/核桃薏米汤	196
推荐食谱	188		
笋肉鲫鱼	188	产后腹痛	197
人参乌鸡/瓜皮排骨汤/山药炖红豆	189	推荐食谱	197
		当归党参羊肉羹/八宝鸡	197
产后脱发	190	芹菜山楂粥/山楂肉丁	198
推荐食谱	190	小米鸡蛋红糖粥	198
芪归芝麻炖乳鸽	190		
何首乌粥/小炒虾仁/山药核桃炖猪脑	191	产后恶露	199
龙眼人参炖瘦肉/枸杞黑豆炖羊肉	192	推荐食谱	199
麻酱莴笋	192	山楂益母茶/益母草泡红枣	199
		参芪炖肥母鸡/鸡蛋羹/芪归炖鸡汤	200
产后失眠	193	小米鸡蛋红糖粥	200

## Part 3 | 新生儿养护

<b>01 新生儿的生理特点</b>	<b>203</b>	新生儿的呼吸与脉搏是怎样的	207
什么叫新生儿期	203	新生儿的体温应该是多少	207
足月新生儿有哪些特征	204	新生儿的大便和排尿情况怎样	207
怎样给新生儿发育状况评分	205	新生儿的皮肤是怎样的	208
新生儿的体重、身长应是多少	206	新生儿的睡眠是怎样的	208
新生儿的头围和胸围应是多少	206		

<b>02 新生儿的特殊生理现象</b>	<b>209</b>	新生儿个性发育水平怎样	215
新生儿的体重为什么会下降	209	新生儿的原始神经反射种类有哪些	216
新生儿的皮肤为什么发黄	209	新生儿的心理健康特点有哪些	217
新生儿为什么会有螳螂嘴	210		
新生儿有马牙，需要防治吗	210	<b>04 新生儿的喂养</b>	<b>219</b>
新生女婴为什么会出现“月经和白带”	210	新生儿需要哪些营养素	219
新生儿乳房肿大需要处理吗	211	为什么说母乳是新生儿最理想的营养品	219
新生儿尿血怎么办	211	初乳为什么不能丢弃掉	221
新生儿的丑相是怎么回事	211	产后多长时间应开始让新生儿吃母乳	222
新生儿的手指为什么掰不开	212	为什么对新生儿要按需哺乳	222
新生儿光头应怎样护理	212	哺乳的正确姿势和方法是怎样的	222
		新生儿哺乳时间怎样安排最科学	223
<b>03 新生儿的心理发育特点</b>	<b>213</b>	怎样判断母乳是否充足	223
新生儿的感知能力发育怎样	213	母乳增多的方法有哪些	224
新生儿的动作发育水平怎样	214	怎样保证和提高母乳质量	225
新生儿的情感发育水平怎样	215	乳汁不足的原因是什么	226
		哺乳前喂养为什么不好	227
		新生儿的嘴“一碰就动”是饿的表现吗	227
		乳房太硬，新生儿不适应怎么办	227
		乳房异常哺乳时应注意什么	228
		新妈妈感冒时应怎样哺乳	229
		新妈妈澳抗阳性时该如何给新生儿哺乳	229
		母乳喂养黄疸性新生儿应注意什么	229
		给新生儿哺乳时应注意哪些问题	230
		什么情况不能用母乳喂养新生儿	231
		什么是混合喂养	231
		什么是人工喂养	232
		怎样为新生儿选择代乳品	232
		如何进行人工喂养	232





人工喂养应注意哪些问题	233
酸奶为什么不宜喂养新生儿	234
替代食物为何不能作新生儿主食	234
为什么提倡人工喂养儿吮吸母亲乳头	235
怎样喂养早产儿	236
新生儿喂养不好影响智力发育吗	237
如何判断新生儿的营养状况是否正常	238
怎样给双胞胎新生儿哺乳	238

## 05 新生儿的日常护理 239

新生儿的卧室应具备什么样的条件	239
夜里新生儿房间为什么不能常开灯	240
新生儿应选择什么样的睡姿	241
新生儿的睡眠需要多长时间为宜	242
如何处理新生儿夜间不睡、白天睡	242

新生儿睡觉不安怎么办	243
为什么不能抱着新生儿睡觉	243
新生儿睡觉时为什么会发生“惊跳”	244
怎样培养新生儿的自然睡眠习惯	244
新生儿为什么不能睡软床	244
为什么提倡新生儿睡眠使用睡袋	245
如何给新生儿缝制睡袋	245
要不要给新生儿枕枕头	245
新生儿为什么不能睡电褥子	246
新生儿使用什么质地的衣物和尿布较好	246
怎样缝制新生儿衣帽	247
怎样给新生儿更换尿布	248
新生儿尿布如何清洗、消毒	248
新生儿衣着如何存放	249
怎样给新生儿穿脱衣服	249
怎样给新生儿洗脸洗手	249
怎样给新生儿洗澡	250
怎样给新生儿清洁臀部	251
新生儿要不要剪指甲	251
要不要给满月的宝宝理发	252
为什么不宜用母乳涂抹宝宝面部	252
新生儿如何抱起、放下	252
为什么不要捆新生儿的手脚	253
如何护理好新生儿的脐带	253
怎样护理新生儿的颅顶囟门	254
怎样护理新生儿的皮肤	254
怎样护理新生儿的口、鼻、耳	255
怎样保护新生儿的眼睛	255
为什么不能用闪光灯给新生儿拍照	256



怎样帮助新生儿调节体温	256
如何给新生儿测试体温	257
怎样帮助新生儿度夏	257
新生儿乳牙早萌怎么办	258
怎样识别尿布上排泄物是否正常	258
怎样鉴别新生儿哭声是否正常	258
怎样护理体重增长缓慢的新生儿	259
为什么不提倡做“满月”庆贺	259
怎样防止新生儿意外	260
怎样给新生儿保健按摩	260
给新生儿开窗换气的好处是什么	261
如何抱着新生儿进行户外活动	261

## 06 新生儿的教育与训练 262

如何进行新生儿视觉训练	262
怎样进行新生儿听觉训练	263
进行新生儿触觉训练的游戏有哪些	264
怎样进行新生儿的嗅觉和味觉训练	264
怎样进行新生儿动作训练	264
为什么要和新生儿多交谈	265
怎样有力开发新生儿大脑潜能	265
哪些玩具适合新生儿	266

## 07 新生儿常见病的防治 267

怎样知道新生儿生病了	267
新生儿患婴儿湿疹怎么办	268
新生儿患尿布皮疹怎么办	268
新生儿皮肤发凉、发硬是怎么回事	269
如何预防新生儿窒息	270
怎样预防新生儿破伤风	270
新生儿败血症如何预防	271
新生儿黄疸是怎么回事	272
怎样防治新生儿肺炎	272
新生儿溢奶、吐奶是怎么回事	272
为什么要重视新生儿腹泻	273
如何治疗和护理新生儿便秘	273
如何预防新生儿脐炎	274
怎样判断新生儿发热	274
怎样防治新生儿歪脖子	274
怎样早期发现新生儿先天性髋关节脱位	275
怎样预防新生儿患佝偻病	276
新生儿常见的眼病有哪些	276
新生儿容易发生哪些耳病	277
新生儿鼻子不通气怎么办	277
新生儿如何服用鱼肝油	278
新生儿发热时能服用退热药吗	279
新生儿用药应注意哪些问题	279
怎样给新生儿喂药	280
为什么要给新生儿接种卡介苗	280
新生儿接种卡介苗后怎样护理	282
为什么要给新生儿接种乙肝疫苗	283



| Part 1 |

# 如何坐好月子



## 阅读关键提示

- 临产坐月子之前的准备
- 月子期间母体生理变化
- 新妈妈的休养
- 日常生活细节
- 常见病的防治
- 遭遇剖宫产选择、护理和康复
- 产后康复做健美新妈妈

新妈妈分娩后，全身的器官（乳房除外）恢复到非妊娠状态时，需要6~8周，这一阶段医学上称为“产褥期”，也就是人们通常所说的“坐月子”。怎样才能过好月子里的生活呢？新妈妈需要注意以下方面的调养护理，并需要具备这些方面的常识及基本技巧。

- 1 心情调养护理。要精神愉快，心情舒畅，有一个安静、舒适、阳光充足的休养环境。
- 2 运动调养护理。产后应逐渐增加活动量，如下床活动能促进子宫、全身器官及肌肉恢复，可以选做一些简单的床上体操，活动量以不感觉疲劳为限度。这样对机体的新陈代谢、形体恢复都大有益处。
- 3 子宫调养护理。产后要注意观察子宫恢复情况，也就是要注意观察恶露的色、味及量。恶露是由子宫在复原过程中排出体外的，由血液、坏死的蜕膜组织及黏液混合而成的。正常情况下，恶露随着子宫的逐渐缩小，颜色由红变白，数量由多渐少，由血腥味到无味，3~4周后干净。
- 4 外阴调养护理。保持外阴清洁很重要。每日应及时更换内衣裤，禁止洗盆浴，月子里应避免性生活，以免引起盆腔炎等妇科疾病。
- 5 乳房调养护理。乳房的护理也很重要。新妈妈每次哺乳前应清洗乳房及双手，定时哺乳，时间一般不超过30分钟。如果婴儿吃不完，应将乳汁排空。如遇到乳头皲裂、乳腺发炎时，应停止哺乳，及时治疗。
- 6 饮食调养护理。合理安排新妈妈的饮食，以高蛋白、高热量、高维生素、易消化的食物为宜。每日应有荤有素，切忌偏食及过量。不食油腻过多及辛辣有刺激性的食物，以保持大便通畅。
- 7 环境卫生护理。注意防止中暑及保暖。当室内温度过高时，如果不注意通风降温，极易造成新妈妈虚脱，婴儿也会出现脱水热。新妈妈或婴儿如出汗较多时，应及时擦干并更换衣物，每日用温水擦浴或淋浴，以保持皮肤清洁。冬天要注意防寒保暖工作。
- 8 健康复查。需要提醒新妈妈注意的是，产后42天一定要到医院去作检查，以便了解全身及生殖系统的恢复情况。



## 01

如何坐好月子

# 临产

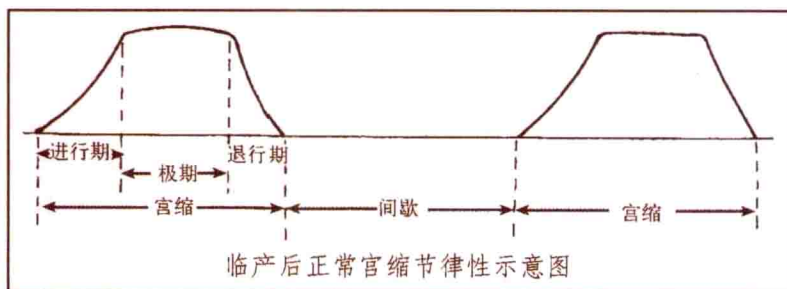
## 坐月子之前的准备

### ●● 产程分哪三个阶段?

所谓“产程”，顾名思义就是生产的过程，也就是胎儿脱离母体的过程。当新妈妈出现规律性的阵痛时，意即产程开始。等到胎盘自子宫娩出，产程也随之结束。

#### 第一产程，又叫开口期

此期时间最长，初产新妈妈10~15小时，经产新妈妈6~7小时。此产程从子宫有节律收缩开始到子宫颈口全开。分娩开始时，子宫两次收缩相间隔的时间较长，新妈妈感到阵发性腹痛，间隔10~15分钟，收缩期较短为20~30秒。随着产程进展，宫缩时间渐渐延长，可持续1分钟，收缩力随之增强，新妈妈感到腹痛渐剧，间歇时间逐渐缩短为1~2分钟。由于子宫不断收缩，迫使胎儿逐渐下降，促使子宫颈口渐渐张开，直至子宫颈管消失、宫颈口全开时，直径可达10厘米，胎膜多在此时破裂，临床上称为破膜或破水，流出部分羊水，有100~200毫升，胎儿便从羊膜囊破裂处进入产道。



#### ◆ 子宫收缩

