

孕产
宝典

安产、坐月子、 新生儿护理 一本通

Anchan, Zuoyuezi, Xinsheng'er Huli
Yiben Tong

陈咏玫 主编

坐好月子

坐月子对新妈妈非常重要，
调理身体，抚育宝宝，
一个个挑战都是新难题，真是『痛并快乐着』

新生儿护理

既然宝宝放心地把吃喝拉撒睡都交给了我们，
我们就要做宝宝专业的护理员，不容易，
但『新手上路』，母爱无敌

给初生宝宝，
最专业的照顾
给新妈妈最温馨的体贴关爱
权威专家全程温情陪护



中国农业出版社

安然生产

产房传出『母子平安』的喜报，
孕产之战完胜！恭喜你，
亲爱的妈妈，从今天起你『官升一级』

孕产
宝典

安产、坐月子、 新生儿护理 一本通

Anchan, Zuoyuesi, Xinsheng'er Huli Yiben Tong

陈咏玫 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

安产、坐月子、新生儿护理一本通 / 陈咏玫主编

— 北京 : 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-17266-1

I. ①安… II. ①陈… III. ①围产期 - 护理 - 基本知识
②产褥期 - 护理 - 基本知识 ③新生儿 - 护理 - 基本知识

IV. ①R473.71 ②R714.6 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第165209号

策划编辑 李 梅

责任编辑 李 梅

出 版 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/20

印 张 $18\frac{2}{5}$

字 数 400千

版 次 2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷

定 价 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前附

入院待产的用品清单·····	14	新生儿“超”能力之三——游泳·····	19
产后1~6周新妈妈身体变化·····	15	新生儿“超”能力之四——抓握·····	19
1~6周宝宝身体成长状况·····	16	新生儿“超”能力之五——感知·····	20
新妈妈不能犯的错误·····	17	新生儿“超”能力之六——模仿·····	20
新生儿“超”能力之一——行走·····	18	新生儿“超”能力之七——社交·····	21
新生儿“超”能力之二——爬行·····	18	新生儿“超”能力之八——音乐·····	21



临产准备：开心喜迎小天使

临产身心调整

分娩之前五项禁忌·····	24
产前心理疏解有四法·····	25
急产时家人不要惊慌·····	26
小心产前焦虑症的出现·····	27
临产三大征兆·····	28
进行凯格尔锻炼·····	30
练习拉梅兹呼吸法·····	31
产前要坚持散步·····	32

入院要点要牢记·····	33
产前做好月子生活规划·····	34

分娩知识储备

国内常见的分娩方式·····	35
国外常见的分娩方式·····	36
过期妊娠要注意·····	37
自然分娩，最可靠的分娩方式·····	39
自然催产方法有哪些·····	40

顺产需具备的四个条件.....	41
合理使用催产素.....	43
剖宫产术是怎么回事.....	44
哪些情况需要做剖宫产.....	45
剖宫产手术前的准备工作.....	46
无痛分娩是怎么回事.....	47
水中分娩好处多.....	49
产钳助产知多少.....	50
了解会阴切开术.....	51



安产进行时：很痛很累很兴奋

分娩前奏

进入产房前的准备事项.....	54
待产房的六大礼节.....	56
准爸爸是否选择陪产.....	57
如果陪产，准爸爸应该做什么.....	58
临产前的饮食要点.....	59
推荐四种临产助力食物.....	60
临产前助力食谱.....	61

分娩全程

第一产程临床表现.....	62
第一产程的观察及处理.....	63
顺利度过第一产程的方法.....	64
第二产程的临床表现.....	65
第二产程的观察及处理.....	66
顺利度过第二产程的方法.....	67
顺利度过第三产程.....	68

分娩过程中可能出现的尴尬事.....	69
顺产中的难产.....	71
要不要保存脐带血.....	73
分娩时大喊大叫无益处.....	74
分娩时该如何运用腹压力.....	75
错误用力影响顺利分娩.....	76
如何预防滞产.....	77



PART 3

产后第一周

新妈妈：调筋脉养气血的最佳时机

荣升新妈妈后的身体变化.....	80
产后半小时及时开奶.....	81
争取时间多休息.....	82
产后要尽早活动.....	83
产后的第一次下床.....	84
产后的第一次排便.....	85
开始排恶露了.....	86
剖宫产后的注意事项.....	88
警惕产后大出血.....	90
产后尿潴留的应对.....	91

产后要注意口腔卫生.....	92
新妈妈应该如何洗澡.....	93
新妈妈洗脸的方法.....	95
哪些情况下不宜进行母乳喂养.....	96
乳房异常怎样哺乳.....	97
水，产后的第一补品.....	98
蛋白质，身体修复的奇兵.....	99
小米，开胃滋阴养血.....	100
红糖，补血化瘀镇痛.....	101
制订月子餐的原则.....	102
吃好产后“第一餐”.....	103

第一周食谱推荐.....	104
--------------	-----

新生儿：哭声响亮惹人喜

初乳是妈妈给宝宝的最好礼物.....	108
母乳喂养是最好的喂养方式.....	109
新生儿切忌“哺乳前喂养”.....	110
如何掌握新生宝宝吃奶的量.....	111
母乳喂养的几种姿势.....	112
配方奶粉的喂养方法.....	113
宝宝刚出生的样子.....	114
新生儿特有的反射能力.....	115
新生儿的第一次排便.....	116
新生儿具有一定的生活规律.....	117

早产儿与足月儿的区别.....	118
新生儿的肚脐护理.....	119
新生儿眼、耳、鼻的护理.....	120
新生儿生殖器的清洁.....	121
正确抱新生儿的方法.....	122
怎样给新生儿洗澡.....	123
新生儿衣服样式有讲究.....	124
新生儿啼哭为哪般.....	125
宝宝黄疸症要分别对待.....	126
新生儿乙肝疫苗知多少.....	127
及时给新生儿接种卡介苗.....	128
试着和宝宝沟通.....	130
第一周早教游戏.....	131



PART 4

产后第二周

新妈妈：身材恢复不急于一时

为什么要坐月子.....	134
坐月子的基本原则.....	135
不同体质的坐月子原则.....	136

家人如何照顾坐月子.....	137
坐月子的居家环境.....	138
如何做到与月嫂融洽共处.....	140
什么会影响乳汁分泌.....	141

怎样判断奶水是否充足.....	142
解决胀奶有方法.....	143
学会正确地挤奶.....	145
产后漏奶怎么办.....	146
巧识喂养假象增信心.....	147
奶水不足怎么办.....	148
如何提高母乳质量.....	149
剖宫产新妈妈母乳喂养答疑.....	150
哺乳前后的乳房保健.....	152
预防急性乳腺炎.....	153
乳房下垂应对方案.....	154
做做乳房健美操.....	155
乳房按摩法.....	156
从简单的产褥操做起.....	157
了解子宫是如何复原的.....	158
新妈妈宜用专用卫生巾.....	159
恶露不净怎么办.....	160
产后不挑食胜过“大补”.....	161

如何吃出润滑肌肤.....	162
糯米, 补中益气止虚汗.....	163
芝麻, 富含维生素E.....	164
花生, 养血止血兼美容.....	165
产后第二周食谱推荐.....	166

新生儿: 开始适应新生活

新生儿吐奶的预防和处理.....	170
如何给宝宝拍奶嗝.....	172
新生儿的睡姿.....	173
尿布, 你会选择和使用吗.....	174
新生儿大小便知多少.....	175
防治宝宝红屁股.....	176
如何预防新生儿感染.....	177
宝宝笑得越早越聪明.....	178
多给宝宝做按摩.....	179
为早产儿抚触需要注意什么.....	180
第二周早教游戏.....	181





PART 5

产后第三周

新妈妈：重视第一餐

摒弃陋习科学坐月子.....	184
月子期间太“捂”不可取.....	185
使用哺乳衣很有必要.....	186
防溢乳垫的使用要点.....	187
衣物换洗有讲究.....	188
坐月子要注意护好脚部.....	189
束腹带如何使用效果更佳.....	190
怎样卧床休息最好.....	191
提高新妈妈的睡眠质量.....	192
亲友探望时要注意什么.....	193
新妈妈情绪自测.....	194
如何预防产后抑郁症.....	195
产褥操继续进行.....	196
春季坐月子要点.....	197
夏天坐月子要点.....	198
秋季坐月子要点.....	199
冬季坐月子要点.....	200
新妈妈饮食美肤计划.....	201
新妈妈喝汤有哪些讲究.....	202

产后饮食有禁忌.....	203
产后饮食讲究阶段性.....	204
素食主义者如何科学搭配月子餐.....	205
醪糟蛋不宜多吃.....	206
产后贫血怎么办.....	207
黑木耳，防贫血增免疫.....	208
海参，复元气助伤口愈合.....	209
鸡肉，健脾补虚强筋.....	210
鸭肉，补体虚防盗汗.....	211
产后第三周食谱推荐.....	212

新生儿：已经能够和你对视

混合喂养要讲究方法.....	216
掌握好人工喂养的时间和用量.....	217
如何选择质量过关的奶瓶.....	218
选购奶粉六要素.....	219
奶瓶喂奶的注意事项.....	220
宝宝奶瓶消毒攻略.....	221
要给新生儿补充鱼肝油吗.....	222
不要捆住新生儿的手脚.....	223

怎样防止新生儿发生意外·····	224
如何给新生儿晒太阳·····	225
新生儿游泳好处及注意事项·····	226
新生儿睡眠颠倒要纠正·····	227
如何预防新生儿肺炎·····	228
如何防治新生儿脐疝·····	229

宝宝有眼屎怎么办·····	230
如何处理早产儿的胃食道反流·····	231
新生儿有自己的个性·····	232
新生儿情感依附的培养·····	233
选对玩具为宝宝进行早教·····	234
第三周早教游戏·····	235



产后第四周

新妈妈：养护得当，身体恢复

新妈妈为何变胖了·····	238
产道恢复的运动锦囊·····	239
产后瑜伽练习方案·····	240
产后如何保持颈部线条·····	241
产后恢复完美臀形·····	243
产后如何恢复体态·····	244
产后头发的护理·····	245
产后防脱发有妙招·····	247
产后尿失禁的应对·····	248
产后便秘怎么办·····	250

视力，新妈妈的新问题·····	252
新妈妈如何养眼·····	253
产后如何对抗黑眼圈·····	255
产后要防“痔”·····	256
新妈妈感冒了怎样哺乳·····	258
乳头皲裂，还能再喂奶吗·····	259
红枣，补血暖胃益气·····	260
香蕉，补血瘦身两不误·····	261
桂圆，补血益脾之佳果·····	262
苹果，排毒又降压·····	263
木瓜，催乳丰胸之王·····	264

产后第四周食谱推荐.....	265
----------------	-----

新生儿：消化机能发育完成

喂养不好会影响智力.....	269
新生儿满月体检有哪些(28天检查).....	270
满月体检前的准备工作.....	271
要不要给宝宝剃满月头.....	272
从囟门判断宝宝的健康状况.....	273
保护好宝宝囟门的几项措施.....	274

为宝宝剪指甲应注意.....	275
练就帮宝宝穿衣的技巧.....	276
宝宝衣物的洗涤.....	277
宝宝衣物收纳技巧.....	278
要多和新生儿说话.....	279
宝宝的聪明“握”在手中.....	280
怎样进行新生儿视觉训练.....	281
第四周早教游戏.....	282



产后第五周

新妈妈：月子与正常生活缓冲期

甩掉“妈妈手”.....	286
新妈妈四季护肤要点.....	287
新妈妈产后化妆要点.....	288
喂奶期间可能会来月经.....	289
产后调理月经四妙招.....	290
产后多久可以同房.....	291
产后“第一次”要小心.....	292
产后健忘的应对.....	293

乳腺炎的成因与预防.....	294
各种关节痛的应对方法.....	295
干扰子宫复原的“夙敌”.....	296
子宫快速复原五个妙招.....	297
诱发产后腰痛的十个“真凶”.....	298
产后如何防腰痛.....	299
新妈妈忌用的西药.....	300
新妈妈忌用的中药.....	301
猪蹄，美容又通乳.....	302

猪心, 增强心肌营养.....	303
鲫鱼, 补虚通络又利湿.....	304
鸡蛋, 补充优质蛋白.....	305
黄豆芽, 防产后出血和便秘.....	306
产后第五周食谱推荐.....	307

新生儿: 身形有了明显的变化

一天给宝宝喂多少水合适.....	311
如何让早产宝宝“追上”足月儿.....	312
如何增强早产儿的抵抗力.....	313
怎样知道新生儿生病了.....	314

给宝宝耳朵最佳呵护.....	315
谨防宝宝眼睛发炎.....	316
呵护宝宝的鼻腔.....	317
如何防治尿布皮疹.....	318
宝宝身上为何有怪味.....	319
常用的疫苗有哪些.....	320
十种情况不宜接种疫苗.....	321
给小耳朵多一点训练吧.....	322
为宝宝提供一个音乐环境.....	323
第五周早教游戏.....	324



产后第六周

新妈妈: 开启美好新生活

产后减肥的关键.....	328	产后妈妈五招防雀斑.....	335
改善腿部曲线的运动.....	329	怎样让剖宫产后的疤痕最小.....	336
如何应对头痛.....	330	美腹其实很简单.....	337
产后发热须辨识.....	332	怎样和婆婆愉快相处.....	338
皮肤松弛的对策.....	333	产后呼吸疾病的防治.....	339
产后出现蝴蝶斑怎么办.....	334	产后多汗如何应对.....	340
		新妈妈要重视产后检查.....	341

莲藕, 助消化益气血.....	342
西芹, 促食欲降血压.....	343
百合, 润肺止燥抗虚弱.....	344
枸杞, 滋补美白佳品.....	345
产后第六周食谱推荐.....	346

新生儿: 适应规律生活

宝宝为何突然不爱吃奶.....	350
婉拒他人对新生宝宝的亲吻.....	351
婴儿期心理发育规律.....	352
新生儿如何过夏天.....	353
宝宝秋冻指南.....	354
宝宝夜啼怎么办.....	355

宝宝不排便怎么办.....	356
小宝宝也会得尿路感染.....	357
宝宝小便两疑问.....	358
小小鹅口疮, 不可不慎.....	359
帮宝宝战胜湿疹.....	360
新生儿发热怎么办.....	361
腹泻宝宝的护理.....	362
婴儿急诊考验新妈妈.....	363
新生儿用药应注意的问题.....	364
如何给新生儿喂药.....	365
新生儿42天体检.....	366
对早产儿进行感觉统合能力训练.....	367
第六周早教游戏.....	368



孕产
宝典

安产、坐月子、 新生儿护理 一本通

Anchan, Zuoyuesi, Xinsheng'er Huli Yiben Tong

陈咏玫 主编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安产、坐月子、新生儿护理一本通 / 陈咏玫主编

— 北京 : 中国农业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-109-17266-1

I. ①安… II. ①陈… III. ①围产期 - 护理 - 基本知识
②产褥期 - 护理 - 基本知识 ③新生儿 - 护理 - 基本知识
IV. ①R473.71 ②R714.6 ③R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第165209号

策划编辑 李 梅

责任编辑 李 梅

出 版 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/20

印 张 $18\frac{2}{5}$

字 数 400千

版 次 2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷

定 价 39.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言 Preface

如果把孕育过程比作一场持久战的话，那生产就是胎儿吹响了冲锋号，最最激烈的总攻开始了。前所未有的艰难，撕心裂肺的疼痛，可这一切都挡不住胎儿前进的脚步。面对新生命，每个妈妈都可以变成最勇敢的战士。“疼痛”这个劲敌像疯狂的敌人一样一阵阵反扑，妈妈冷静沉着，机智化解，终于迎来了那开天辟地般的第一声哭泣。安产！产房传来“母子平安”，意味着孕育之战的完胜。祝贺你，亲爱的，从今天起你“官升一级”，接下来的日子你一定会知道，“妈妈”，是这个世界上最美的称呼。

孕育之战打的不易，所以女人需要一段时间的休养，这就是“坐月子”。有人把坐月子比作女人重生的机会，毫不夸张，坐月子是女人改善体质的最佳契机。你不妨心安理得地接受家人的呵护，过一阵儿众星捧月般的日子。饿了，吃专门为你做的营养丰富的月子餐；累了，就美美地睡上一觉；躺着烦了，就起来做做产褥操……不用为工作而操心，不用为加班而辛苦，月子里你是当之无愧的主角，本该享受人生中这份难得的惬意。

新生儿呱呱坠地，他或她是那么的MINI，又是那么的可爱。看呐，明明睡着了却好像还在冲我们笑，还会慵懒地打哈欠呢，眨巴一下眼睛就好像在说话……可爱的宝贝初到这个世上，那么的娇嫩，需要方方面面的护理。好吧！既然他或她那么信任地把吃喝拉撒睡都交给了我们，那我们就要真正负责，运用专业的护理知识给宝宝最需要的照顾。

《安产坐月子新生儿护理》一书在手，让你安产成为理为当然，月子生活无比惬意，让你及全家在新生儿的照顾上得心应手！

编者

前附

入院待产的用品清单.....	14	新生儿“超”能力之三——游泳.....	19
产后1~6周新妈妈身体变化.....	15	新生儿“超”能力之四——抓握.....	19
1~6周宝宝身体成长状况.....	16	新生儿“超”能力之五——感知.....	20
新妈妈不能犯的错误.....	17	新生儿“超”能力之六——模仿.....	20
新生儿“超”能力之一——行走.....	18	新生儿“超”能力之七——社交.....	21
新生儿“超”能力之二——爬行.....	18	新生儿“超”能力之八——音乐.....	21



PART 1

临产准备：开心喜迎小天使

临产身心调整

分娩之前五项禁忌.....	24
产前心理疏解有四法.....	25
急产时家人不要惊慌.....	26
小心产前焦虑症的出现.....	27
临产三大征兆.....	28
进行凯格尔锻炼.....	30
练习拉梅兹呼吸法.....	31
产前要坚持散步.....	32

入院要点要牢记.....	33
产前做好月子生活规划.....	34

分娩知识储备

国内常见的分娩方式.....	35
国外常见的分娩方式.....	36
过期妊娠要注意.....	37
自然分娩，最可靠的分娩方式.....	39
自然催产方法有哪些.....	40