



产前产后 每月必读

CHANQIANCHANHOU
MEIYUEBIDU

主编◎张家林



内蒙古文化出版社



产前产后 每月必读

中国妇幼保健协会 中国优生优育协会 中国计划生育协会
联合推荐

《中国妇幼保健》



内容点点滴滴 关怀实实在在

产前产后每月必读



主编 / 张家林

BABY

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

产前产后每月必读/张家林 主编. - 呼伦贝尔:内蒙古文化出版社, 2003.9

ISBN 7-80675-202-1

I. 产… II. 张… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识②围产期-妇幼保健-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078050 号

产前产后每月必读

张家林 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
印刷装订	永清县金鑫印刷有限公司
责任编辑	王海鹰
封面设计	康笑宇
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	10
字 数	220 千
版 次	2003 年 10 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 2 次印刷
印 数	8001 - 11000 册

ISBN 7-80675-202-1 / Z·075

定价:15.80 元

前 言

经过一个完整的怀胎、养胎过程，预产期一天天地临近了，就像瓜熟蒂落一样。胎儿经过 280 天左右的胎内生活，就要来到这个世界上，看到自己的爸爸、妈妈了。

但是，胎儿还要闯过胎内生活的最后一道关口——分娩，才能平安地降临人世。母亲除了做好各种物质准备外，在心理上也要做好准备，这就是如何配合助产士将胎儿完整无损地分娩出来。

本书从您产前到产后，每月 1 个阶段，直到产后 12 个月都给予关怀。内容包括：产后的饮食调养，日常起居关爱，产后健美瘦身等。使您每月都得到周到的叮咛，了解产后的要点。并对宝宝 1~12 个月的每月喂养、护理、疾病防治等问题都作了阐述。

产妇在领略与掌握了《产前产后每月必读》内容后，可使做母亲的有一个健康的身体，又能哺育出一个健康、聪明的宝宝。本书的主要特点是：产后每月内容详实，涉及面广，针对性强，语言流畅，既有启迪性又具实用性。

本书在编写过程中，参阅了国内外有关资料和文

献，在此向其作者表示感谢。由于知识水平有限，书中错误及欠妥之处在所难免，恳请广大读者指正。

编者

目 录

第一章 产前准备

做好随时可以入院的准备，收拾好入院时携带的东西，装在兜子里。不要忘了带上出院时穿的衣服。

宝宝出生前物品的准备 3

妈妈的准备 3

爸爸的准备 4

准备婴儿用品 5

住院的准备 11

住院必备之物 11

家中的准备 12

家中的安排 12

紧急时的联络电话 13

临产的准备 13

产前检查的内容有哪些? 13

常用产前诊断的方法有哪些? 17

哪些情况下需提前住院待产? 18

什么是围生期? 19

什么是产前出血? 20

 胎儿臀位的可能原因有哪些? 21

第二章 分娩须知

现在无痛分娩,主要是以硬膜外麻醉为主的局部麻醉方法。硬膜外麻醉是通过把药物注入包裹脊髓的硬膜外腔中,在不干扰子宫收缩的前提下抑制痛觉。由于放松而使产程能够顺利、快速进展,产妇体力消耗也小,有利于产后恢复。

 分娩前半小时 25

临产一开始不要过早躺下不动 25

产妇在临产前忌憋着大小便 26

注意临产时胎儿未娩出 26

临产时灌肠对分娩有好处 27

孕妇的分娩心理对胎儿的影响 28

分娩时应注意的问题 30

产妇忌轻易做剖宫产 30

注意分娩的选择 31

怎样度过分娩阵痛关? 34

对分娩最不利的臀位形式 37

孕妇谨防胎膜早破 37

产妇忌不愿竖位分娩 39

第三章 产后一个月

若产妇在家中“坐月子”，一定要记得产后先服用活血化瘀的药方（如生化汤）数天，将未排净的子宫内膜组织和恶露等清除干净，然后才能进补，以免留下后遗症。

产后起居与康复 43

产后贴心话 43

产后生理变化 43

产后为什么出汗多？应注意什么？ 45

产后为什么肚子痛？ 45

产妇为什么要避风寒？ 46

产后饮食调养 47

怎样安排产妇的饮食？ 47

产后头几天的饮食怎样安排？ 48

产妇应怎样调理饮食？ 49

产妇恢复期的食疗调养原则有哪些？ 50

产妇有哪些需节制的饮食？ 51

产后瘦身健美 52

产后何以会发胖 52

女子健美体型及评价标准 55

产妇怎样恢复苗条体型 57

宝宝 1 个月的喂养与护理 60

宝宝贴心话 60

新生儿成长发育特点 61

忌在开始哺乳前喂养新生儿 64

■ 不要用母乳给新生儿洗脸 65

■ 忌抱着新生儿睡觉 65

第四章 产后两个月

第2个月的宝宝，正处于生长发育最快的时期，需要更多的营养，而这些营养都要从母乳中得到。因此，妈妈的营养一定要充足，使母乳能满足宝宝的需求。有些营养物质如维生素C，身体内不能储存，必须每天摄取。

■ 产后起居与康复 69

■ 产后生理变化 69

■ 产后早下床活动 69

■ 产后早动防血栓 72

■ 产妇不宜睡弹簧床 73

■ 坐月子能洗澡吗？ 74

■ 产后42天要到医院做检查 75

■ 产后饮食调养 76

■ “坐月子”为什么吃些鲤鱼好？ 76

■ “月子”里的饮食有哪些禁忌？ 77

■ 为什么要注意烹调方法？ 78

■ 产妇的习俗性饮食有什么不好？ 78

■ “坐月子”能吃三七炖鸡吗？ 79

■ 产后瘦身健美 80

■ 跳健身操大有学问 80

“懒人”健身法 83

臀部健美按摩法 84

产后怎样恢复腿部的苗条 85

宝宝 2 个月的喂养与护理 86

宝宝贴心话 86

宝宝生长发育 87

小儿每日吸收脂肪和糖类忌过多或过少 88

忌控制婴儿脂肪摄入 89

小婴儿忌吃鸡蛋清 89

忌只用豆奶喂养婴儿 90

新生儿洗澡有哪些注意事项 90

新生儿的脐带怎样护理 91

怎样为新生儿洗澡 92

第五章 产后三个月

宝宝在逐渐适应室外空气后，从第 3 个月起可以做日光浴。日光浴有促进血液循环、强壮骨骼和牙齿生长的功效，并能增加食欲，帮助睡眠。

产后起居与康复 97

产妇忌产后性生活过早 97

什么是产后风？ 99

产妇夏季如何自我保健？ 99

产后如何防治会阴伤口痛？ 100

产后外阴干燥的原因何在? 101

产妇饮食调养 102

产妇在分娩后3个月内忌多吃味精 102

产妇忌急于节食 103

产妇在产后忌吃巧克力 104

孕妇忌多吃鸡蛋 104

产妇忌不吃蔬菜、水果 105

产妇患病如何进行食疗? 106

产后补红糖多少为宜? 107

产后瘦身健美 108

产后防止腹部脂肪堆积 108

产妇注意腰臀比例 110

宝宝3个月的喂养与护理 111

宝宝贴心话 111

宝宝生长发育 112

忌用炼乳作为婴儿的主食 113

婴儿辅食忌太咸 114

大脑发育的关键期在什么时候? 114

忌用闪光灯给新生儿拍照 115

给宝宝喂药有何妙法? 116

忌让婴儿喝成人饮料 117

婴儿忌吃蜂蜜 117

忌以乳酸奶代牛奶喂婴儿 118

第六章 产后四个月

4个月的宝宝每天喂奶6次，间隔时间为4小时。每天睡眠时间为15~16小时，夜间睡眠10小时。

产后起居与康复 121

产后如何防治急性乳腺炎? 121

产后如何预防尿潴留? 123

妇女产后如何防病保健? 124

产妇如何防膀胱炎? 125

产妇饮食调养 125

剖宫产术后的产妇吃什么? 125

产后能吃水果等生冷食物吗? 126

产后能不能吃些青菜? 127

产妇精血亏虚应选择哪些食物? 127

产妇瘦身健美 128

运动再造曲线美 128

饮食减肥妙计 130

血型不同，减肥有别 133

宝宝4个月的喂养与护理 135

宝宝贴心话 135

宝宝生长发育 136

婴儿喂食不要剧烈蹲跳 137

不要嘴对嘴喂小儿 138

婴儿忌过早学坐 138

婴儿忌用滋补药 139

忌让婴儿睡眠位置不合理 139

第七章 产后五个月

母乳仍是5个月大宝宝的主要食品。应逐渐建立较固定的喂乳时间及延长两次喂奶之间的时间,尤其应减少夜间喂母乳的次数。母乳不能满足宝宝的需要时,可根据需要增加鲜奶或奶粉。

产后起居与康复 143

产妇如何防肛裂? 143

产妇如何防肌纤维组织炎? 143

产后如何防痔疮? 144

产后的饮食调养 145

食用药膳的注意事项有哪些? 145

治疗产后泌尿系统感染的食疗方法有哪些? 146

治疗产后发热的食疗方法有哪些? 147

治疗乳腺炎的食疗方法有哪些? 148

治疗恶露不净的食疗方法有哪些? 149

治疗子宫脱垂的食疗方法有哪些? 149

预防产后便秘的食疗方法有哪些? 150

产后瘦身健美 151

体质不同,减肥有别 151

防止减肥伤及元气 152

宝宝5个月的喂养与护理 153

- 宝宝贴心话 153
- 宝宝生长发育 154
- 忌对双胞胎新生儿喂养方法不当 155
- 忌把食物嚼碎后喂孩子 156
- 奶粉不要冲得过浓 157
- 忌给女婴滥用爽身粉扑下身 158
- 忌忽视对婴儿乳牙的保护 159
- 婴儿忌多吃蛋类 160

第八章 产后六个月

第6个月时宝宝生长发育迅速，在胎儿期从母体得到的某些营养物质，如维生素D、铁等均已大量消耗，不能满足宝宝活动和生长发育的需要，所以此时必须正确地添加辅食，以补充缺乏的营养物质。

- 产后起居与康复 163
 - 如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌? 163
 - 产后忌抑郁 164
 - 产后忌不美容美发 166
 - 产妇忌看电视 167
- 产后饮食调养 168
 - 治疗产后尿多尿频的食疗方法有哪些? 168
 - 治疗产后贫血的食疗方法有哪些? 169
 - 治疗产后腹痛的食疗方法有哪些? 170

防治产后感冒的食疗方法有哪些? 171

治疗产后中暑的食疗方法有哪些? 172

产后瘦身健美 173

产妇产后的妊娠纹能恢复吗? 173

哪些食物有利于消除黄褐斑? 174

为什么产妇不能靠紧腹束腰来恢复体形? 175

哪些产妇可使用腹带? 176

产妇在产后能戴乳罩吗? 177

宝宝6个月的喂养与护理 178

宝宝贴心话 178

宝宝发育特点 178

忌往奶粉里加糕干粉 180

婴儿忌在香烟烟雾中生活 180

忌母婴同睡一个被窝 181

不要轻视用小手指捏食品 182

不能光给婴儿喂鱼汤、肉汤 183

忌不给小婴儿穿袜子 184

忌用卫生纸代替婴儿尿布 185

第九章 产后七个月

第7个月时有的宝宝已长出门牙,辅食中须加入固体食物,以训练宝宝的咀嚼能力,以利牙齿及牙床的发育。辅食可选用煮软面、全蛋、肝泥、碎肉末、豆腐、鱼肉、虾肉、切碎的饼干等。

产后起居与康复 189

产后何时可恢复正常工作? 189

产后出现的麻烦 190

产妇忌用某些西药 192

产后如何防阴道松弛 192

产后饮食调养 193

产褥期的饮食应当注意什么? 193

产褥期食谱的要求是什么? 194

产妇怎样选择营养? 195

产后忌滋补过量 197

产后瘦身健美 198

患有哪此疾病的产妇不宜产后锻炼? 198

产后锻炼要不要进行自我监护? 199

产后锻炼的自我监护内容是什么? 200

宝宝 7 个月的喂养与护理 201

宝宝贴心话 201

宝宝发育特点 202

滞积小儿忌偏食、杂食 203

婴儿的后脑、后背忌拍打 204

异物进入婴儿眼内忌用手揉 204

婴儿出水痘忌抓破疱疹 205

忌忽视对男婴生殖器的保护 206