

让年轻父母感到踏实的孕育之道

坐月子 新生儿护理

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



Zuoyuezi 
Xinshenger Huli

- 给新妈妈最贴心的月子养护
- 新妈妈喂养新生儿的好帮手
- 给新爸爸的母婴护理枕边书

亲子
互动实践
孕育宝典

中国人口出版社

中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国优生优育协会母婴保健分会

坐月子 新生儿护理

中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国优生优育协会母婴保健分会

坐月子
新生儿护理

中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国优生优育协会母婴保健分会



中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国优生优育协会母婴保健分会

让年轻父母感到踏实的孕育之道

坐月子 新生儿护理

陈宝英孕产育儿研究中心 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

— 坐月子新生儿护理 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著.
北京: 中国人口出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5101-1064-1

I. ①坐… II. ①陈… III. ①产褥期-护理②新生儿-护理
IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第266985号



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京强华印刷厂
开 本 720毫米×960毫米 1/16
印 张 19.5
字 数 200千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
印 数 1~10000册
书 号 ISBN 978-7-5101-1064-1
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
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

献给每一位新妈妈



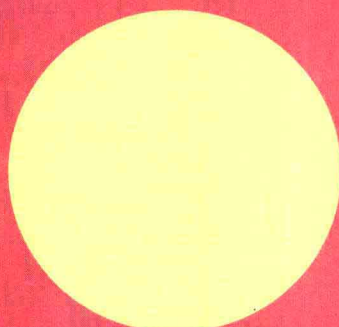
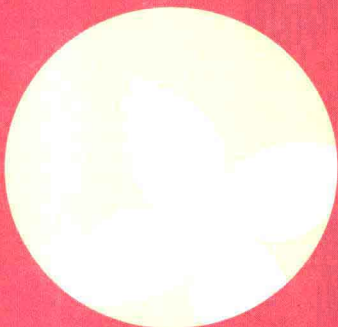
十个月的辛苦
十个月的等待
你终于降临在这个世上
你呱呱啼哭的一刹那
我因喜悦而落泪
你是妈妈最大的骄傲
也是妈妈最大的财富
你的笑容灿烂了我的世界
你的啼哭牵动了我的心扉
你的一滴一滴刻入我的生命
当你一天天长大
一天天懂事
当你迈开步子走出自己的人生
我终于明白了什么叫做
母亲……

为新妈妈专门设计



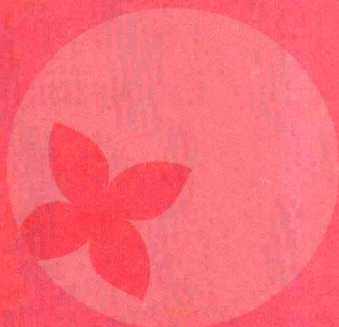
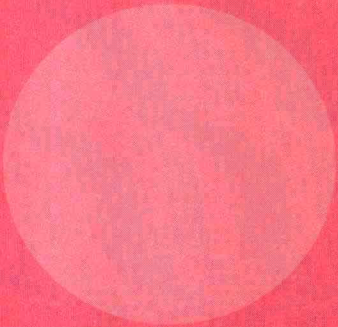
月子知识

提醒新妈妈坐月子的注意事项、身体的变化和护理新生儿的要点。



新妈妈 经验分享

来自于有经验的妈妈的指导，贴心、实用，涉及每一位新妈妈的生活细节。



专家指导

由围产专家介绍的专业
母婴养护知识，让新妈
妈和家人了解月子期间
的每一个细节。



做个好爸爸

在新妈妈坐月子的过程
中，新爸爸要注意的细
节、要做的事情，让新妈
妈在新爸爸的呵护下，轻
松、愉快地坐完月子。

月子常用词汇

1. 产程

指的是胎儿脱离母体的过程。从子宫有规律地收缩开始，到胎盘娩出结束。

2. 剖宫产

指的是解决难产的开腹大手术。术后恢复是否顺利，与新妈妈日后的身体健康关系极大。

3. 新妈妈

指的是生产后，宝宝满月前的妈妈。

4. 新生儿

满月前，或出生28天以内的婴儿。

5. 坐月子

指的是新妈妈分娩后，除乳房以外的全身器官恢复到孕前状态的过程，大约需要6~8周。医学上称之为“产褥期”，民间称之为“坐月子”。

6. 初乳

新妈妈产后2~3天内分泌的乳汁称为初乳。

7. 恶露

指的是新妈妈产后经由阴道排出的淤血、黏液。



目录

Contents

第1章 新妈妈开始坐月子了



- 01 了解分娩的过程 / 2 /
- 02 第一产程中孕妈妈应该怎么做 / 3 /
- 03 第一产程中减轻疼痛的方法 / 4 /
- 04 第二产程中孕妈妈应该怎么做 / 5 /
- 05 分娩过程中, 适当补充能量 / 6 /
- 06 为什么提倡自然分娩 / 7 /
- 07 出现什么情况需要剖宫产 / 8 /



- 08 出现什么情况须做会阴侧切 / 9 /
- 09 如何预防难产 / 10 /
- 10 警惕过期产 / 11 /
- 11 什么叫坐月子 / 12 /
- 12 哪些生理现象不需要担心 / 13 /
- 13 产后生殖系统的变化 / 14 /
- 14 产后身体其他系统的变化 / 15 /



- 15 产后腹痛, 有硬块 / 16 /
- 16 产后排汗多是怎么回事 / 17 /
- 17 恶露排出来了 / 18 /
- 18 选择坐月子的方式 / 19 /
- 19 新妈妈要注意休养 / 20 /
- 20 要给新妈妈提供适宜的休养环境 / 21 /
- 21 产后三天在医院如何安排 / 22 /





- 22 如何规划月子期的生活 / 23 /
- 23 重视精神因素的影响 / 24 /
- 24 怎样顺利度过月子期 / 25 /
- 25 预防产后抑郁症 / 26 /
- 26 如何远离产后抑郁症 / 27 /
- 27 新妈妈忌用的西药 / 28 /
- 28 新妈妈忌用的中药 / 29 /

• 第2章 **新妈妈的起居与护理**



- 01 为什么不能“捂月子” / 31 /
- 02 要不要完全卧床休息 / 32 /
- 03 卧床休息也要讲究方式方法 / 33 /
- 04 一定不要睡过软的床 / 34 /
- 05 新妈妈的衣着与被褥 / 35 /
- 06 什么时候恢复活动和工作 / 36 /
- 07 要不要看电视、看书、织毛衣 / 37 /



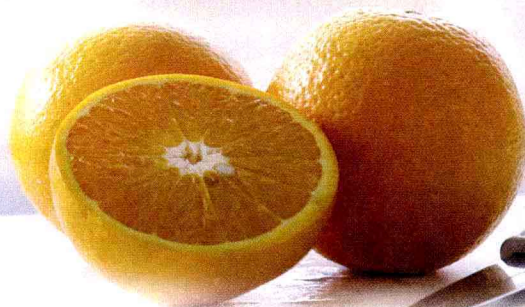
- 08 产后保健要领 / 38 /
- 09 坐月子期间到底要不要刷牙 / 39 /
- 10 坐月子能不能洗头洗澡 / 40 /
- 11 月子里应坚持梳头 / 41 /
- 12 新妈妈如何护理乳房 / 42 /
- 13 新妈妈如何护理会阴 / 43 /
- 14 会阴侧切时如何护理 / 44 /



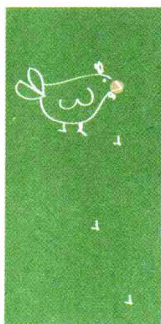
- 15 夏天坐月子怎么办 / 45 /
- 16 产后体操有助身体恢复 / 46 /
- 17 注意身体康复的原则 / 47 /
- 18 有助体形恢复的徒手体操 / 48 /
- 19 产后如何保持苗条 / 49 /
- 20 月子期间不要用腹带 / 50 /
- 21 如何防止乳房下垂 / 51 /



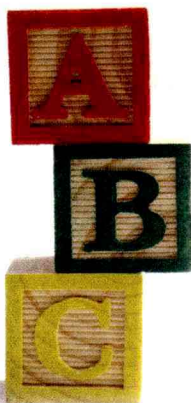
- 22 亲友探望新妈妈应注意什么 / 52 /
- 23 新妈妈心理健康测验 / 53 /
- 24 产后也要做检查 / 54 /
- 25 何时能恢复性生活 / 55 /
- 26 月经恢复前要不要避孕 / 56 /
- 27 哺乳期如何避孕 / 57 /
- 28 产后不要急于服用人参 / 58 /



● 第3章 月子里的饮食营养



- 01 新妈妈饮食调养很重要 / 60 /
- 02 月子里饮食营养的特点 / 61 /
- 03 从哪些食物中获取营养 / 62 /
- 04 月子期间的饮食原则 / 63 /
- 05 适合月子里滋补的食物 / 64 /
- 06 适合新妈妈吃的蔬菜 / 65 /
- 07 适合新妈妈吃的水果 / 66 /

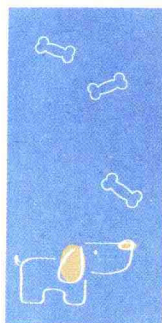


- 08 为什么月子里要多吃鲤鱼 / 67 /
- 09 月子里不要过量吃鸡蛋 / 68 /
- 10 醪糟蛋可以吃吗 / 69 /
- 11 产后要不要吃老母鸡 / 70 /
- 12 新妈妈不要过多喝红糖水 / 71 /
- 13 月子里要不要忌盐 / 72 /
- 14 要不要杜绝冷饮、生菜 / 73 /



- 15 新妈妈怎么吃能够让新生儿聪明 / 74 /
- 16 哪些食物新妈妈不能多吃 / 75 /
- 17 新妈妈要禁食哪些食物 / 76 /
- 18 剖宫产新妈妈的饮食怎样安排 / 77 /
- 19 产后滋补要适当 / 78 /
- 20 不要因为怕胖而节食 / 79 /
- 21 如何安排进餐顺序 / 80 /





- 22 如何安排一日食谱 / 81 /
- 23 新妈妈营养汤品推荐 / 82 /
- 24 新妈妈营养菜品推荐 / 83 /
- 25 新妈妈开胃粥品推荐 / 84 /
- 26 新妈妈开胃菜品推荐 / 85 /
- 27 新妈妈催乳汤品推荐 / 86 /
- 28 新妈妈催乳羹粥推荐 / 87 /



● 第4章 防治月子病 妈妈没烦恼

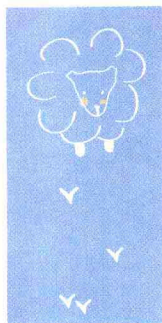


- 01 严防产褥感染 / 89 /
- 02 预防产后大出血 / 90 /
- 03 预防晚期产后出血 / 91 /
- 04 新妈妈要注意预防感冒 / 92 /
- 05 要防治子宫复旧不全 / 93 /
- 06 要防治子宫脱垂 / 94 /
- 07 恶露过期不止怎么办 / 95 /

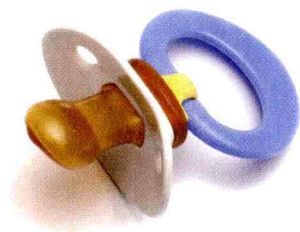


- 08 恶露不下怎么办 / 96 /
- 09 血虚导致腹痛怎么办 / 97 /
- 10 调养不慎导致腹痛怎么办 / 98 /
- 11 如何防治产后盆腔静脉曲张 / 99 /
- 12 产后腰腿痛是怎么回事 / 100 /
- 13 防止哺乳期颈背痛 / 101 /
- 14 产后手指、腕部疼痛怎么办 / 102 /





- 15 产后足跟痛怎么办 / 103 /
- 16 怎样防止产后尿路感染 / 104 /
- 17 产后排尿困难怎么办 / 105 /
- 18 如何防止产后尿失禁 / 106 /
- 19 如何防治产后便秘 / 107 /
- 20 新妈妈为什么容易发生肛裂 / 108 /
- 21 新妈妈如何防治脑卒中 / 109 /



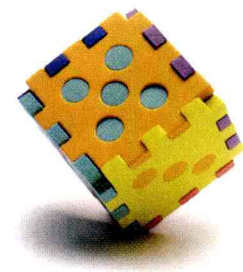
- 22 新妈妈要预防心力衰竭 / 110 /
- 23 新妈妈要预防外阴发炎 / 111 /
- 24 新妈妈要预防牙齿松动 / 112 /
- 25 新妈妈要警惕脑静脉血栓 / 113 /
- 26 为什么产后会脱发 / 114 /
- 27 夏天坐月子要预防中暑 / 115 /
- 28 如何防止乳汁淤积 / 116 /



● 第5章 药食同源 新妈妈吃出健康来

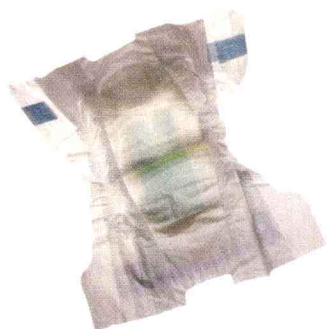


- 01 月子里用什么药膳调养最好 / 118 /
- 02 提升元气的5种食材 / 119 /
- 03 补气养血明星食材 / 120 /
- 04 产后气虚吃什么 / 121 /
- 05 产后血虚吃什么 / 122 /
- 06 产后阳虚吃什么 / 123 /
- 07 产后阴虚吃什么 / 124 /





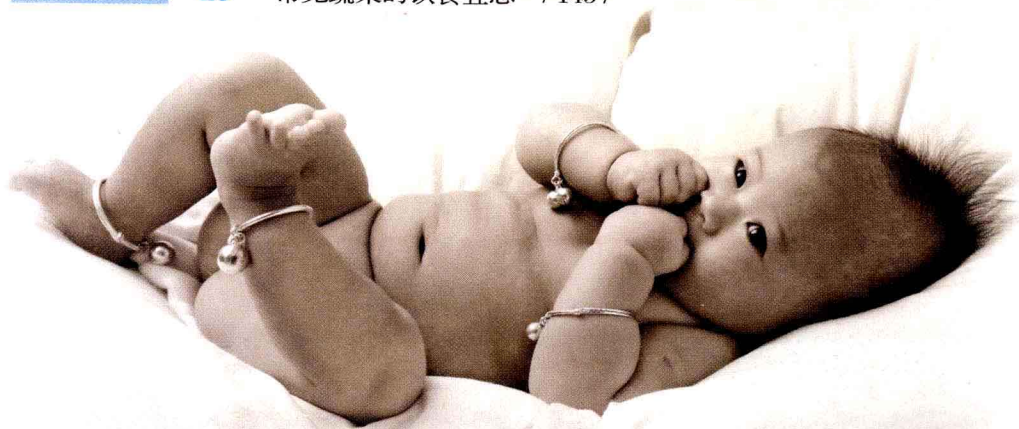
- 08 产后血瘀吃什么 / 125 /
- 09 补充能量怎么吃 / 126 /
- 10 宁神安眠怎么吃 / 127 /
- 11 消除疲劳怎么吃 / 128 /
- 12 产后腹痛吃什么好 / 129 /
- 13 产后自汗、盗汗吃什么好 / 130 /
- 14 产后恶露不尽吃什么好 / 131 /



- 15 产后恶露不下吃什么好 / 132 /
- 16 产后便秘吃什么好 / 133 /
- 17 产后小便不利吃什么好 / 134 /
- 18 产后缺乳吃什么好 / 135 /
- 19 产后身体疼痛吃什么好 / 136 /
- 20 产后贫血吃什么好 / 137 /
- 21 产后昏厥吃什么好 / 138 /



- 22 产后抑郁吃什么好 / 139 /
- 23 春季坐月子吃什么为好 / 140 /
- 24 夏季坐月子吃什么为好 / 141 /
- 25 秋季坐月子吃什么为好 / 142 /
- 26 冬季坐月子怎么吃为好 / 143 /
- 27 服用食疗药膳时需注意 / 144 /
- 28 常见蔬菜的饮食宜忌 / 145 /



● 第6章 认识新生儿



- 01 什么是新生儿期 / 147 /
- 02 足月新生儿有什么特征 / 148 /
- 03 如何评价新生儿发育状况 / 149 /
- 04 新生儿的体重和身长应当是多少 / 150 /
- 05 新生儿的头围和胸围应当是多少 / 151 /
- 06 新生儿的呼吸和脉搏应当是多少 / 152 /
- 07 新生儿的体温状况 / 153 /



- 08 新生儿的大小便情况是怎样的 / 154 /
- 09 新生儿的皮肤是怎样的 / 155 /
- 10 新生儿的睡眠情况 / 156 /
- 11 螳螂嘴和马牙是怎么回事 / 157 /
- 12 新生儿的乳房为什么会肿大 / 158 /
- 13 新生儿为什么长得丑 / 159 /
- 14 为什么新生儿总是握着拳头 / 160 /



- 15 新生儿光头怎么办 / 161 /
- 16 新生儿有心理活动吗 / 162 /
- 17 新生儿的感知能力发育 / 163 /
- 18 新生儿的动作能力发育 / 164 /
- 19 新生儿的情感发育状况 / 165 /
- 20 新生儿有自己的个性 / 166 /
- 21 生理性微笑与社会性微笑 / 167 /





- 22 新生儿的原始神经反射有哪些 / 168 /
- 23 新生儿心理健康的标准 / 169 /
- 24 新生儿情感依附的培养 / 170 /
- 25 不要捆住新生儿的手脚 / 171 /
- 26 护理好新生儿的脐带 / 172 /
- 27 不要总抱着新生儿睡觉 / 173 /
- 28 培养新生儿良好的睡眠习惯 / 174 /



● 第7章 如何喂养新生儿



- 01 母乳是新生儿最好的营养品 / 176 /
- 02 初乳是妈妈给新生儿最好的礼物 / 177 /
- 03 要依照新生儿的需求哺乳 / 178 /
- 04 掌握哺乳的正确姿势和方法 / 179 /
- 05 怎样判断母乳充足与否 / 180 /
- 06 怎样增加乳汁分泌 / 181 /
- 07 如何保证和提高母乳质量 / 182 /



- 08 新妈妈乳汁不足的原因在哪里 / 183 /
- 09 不要进行哺乳前喂养 / 184 /
- 10 乳房太硬，新生儿不适应怎么办 / 185 /
- 11 乳房异常怎样哺乳 / 186 /
- 12 新妈妈感冒了怎样哺乳 / 187 /
- 13 新妈妈澳抗阳性怎么办 / 188 /
- 14 母乳喂养黄疸性新生儿要注意什么 / 189 /