



李 红 主编

科学坐月子

KEXUEZUOYUEZI

从崭新的视角出发，叙述了产妇在月子期间所关心的生理变化、产后调养、科学喂养、康复与锻炼、产后用药、疾病预防与治疗、婴儿疾病处理等问题，强调了健康护理和科学育婴的新观念，提出了各项措施和解决方法，为新妈妈提供了非常实用的知识。

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

科学坐月子

KEXUEZUOYUEZI

从崭新的视角出发，叙述了产妇在月子期间所关心的生理变化、产后调养、科学喂养、康复与锻炼、产后用药、疾病预防与治疗、婴儿疾病处理等问题，强调了健康护理和科学育婴的新观念，提出了各项措施和解决方法，为新妈妈提供了非常实用的知识。

李 红 主编



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学坐月子/李红主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2004.5 (2004.7 重印)

ISBN 7-5331-3646-2

I. 科... II. 李... III. 产褥期—妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125608 号

科学坐月子

主编 李红

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: adkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 威海日报印刷公司

地址: 威海市高新区丹东路

邮编: 264200 电话: 0631-5661727

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 11

字数: 252 千

版次: 2004 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5331-3646-2

R·1094

定价: 18.00 元

主 编	李 红	
副主编	毕宝林	张 锐
编 委	常春明	李洪斌
	任 妍	许 瑞
	杜冬梅	赵秀香
	阎 芳	杨家贞



CONTENTS



目

录

月子起初的医院生活

- 加入妈妈的行列/1
- 令人惊叹的小宝贝印象/2
- 医护人员的呵护/8
- 剖宫产后需注意的事项/12
- 母乳喂养是最完美的育儿法/14
- 产后的探望/15
- 提倡母婴同室/16
- 克服产后的抑郁情绪/17
- 恢复体形,从产后 24 小时开始/18
- 出院之前的准备/20

月子期间的机体生理变化

- 产褥期的子宫特点/22
- 产褥期恶露的形成、子宫内膜的变化/23
- 产褥期的子宫颈特点/24
- 产褥期的外阴与阴道特点/24
- 产褥期的月经、排卵及乳房变化/25
- 产褥期的血液循环系统变化/25
- 产褥期的呼吸、消化系统变化/26
- 产褥期的泌尿系统变化/27
- 腹壁、皮肤的变化/27

MULU

KE XUE ZUO YUE ZI

CONTENTS

目录

- 产褥期为什么多汗/28
- 为什么会出现产后痛/28
- 为什么有的产妇腋下长肿块/29

月子里适宜的卫生环境

- 产妇为什么要坐月子/30
- 产褥期的卫生、护理/32
- 分娩后怎样护理会阴部/34
- 会阴切开的产妇月子里应注意什么/36
- 月子里不能下床活动吗/37
- 月子中卧床休息的讲究/38
- “产褥风”是产妇受风引起的吗/39
- “坐”出来的月子病/40
- 月子中洗澡、刷牙、梳头会带来不良后果吗/41
- 产后卧室的选择/41
- 产妇衣着有何讲究/42
- 产褥期中医保健/43
- 月子中的产妇要注意心理调节/44
- 产后 42 天的检查/45

月子里的母乳喂养

- 孩子为什么应当吃妈妈的奶/47
- 母乳喂养都有哪些好处/48
- 母乳对婴儿的好处/49
- 母乳喂养对妈妈的好处/52
- 母乳喂养对爸爸的好处/53

CONTENTS

目录



MUM

- 妈妈的奶最甜美/54
- 宝贵的初乳/54
- 为什么说母乳比牛奶好/56
- 母乳喂养与婴儿智力发育有何关系/58
- 世界卫生组织制定的《促进母乳喂养成功的十点措施》具体内容/59
- 《国际母乳代用品销售守则》/60
- 怎样产生母乳/61
- 新妈妈都有哺乳能力吗/62
- 怎样保证母乳的质和量/63
- 如何做好母乳喂养/65
- 乳母的心理及乳房护理/66
- 母乳喂养的正确姿势/67
- 喂哺中婴儿的正确姿势/68
- 喂哺的持续时间和频率/69
- 怎样哺乳口腔异常的婴儿/70
- 母亲的心理状态会影响产后哺乳吗/70
- 母乳喂养会影响母亲的体形吗/71
- 哺乳与产后肥胖有关系吗/72
- 如何了解乳汁是否充足/73
- 特殊乳房的乳母应注意什么/74
- 母乳喂养儿莫接触橡皮奶头/75
- 当妈妈上班或外出时,怎样坚持母乳喂养/75
- 哪些婴儿不宜吃母乳/76
- 母乳喂养时的 10 种禁忌/78
- 哺乳期妇女患上呼吸道感染能喂奶吗/80

KEXUEZUOYUEZI

CONTENTS

哺乳期妇女患高血压能进行母乳喂养吗/80

患黄疸的婴儿母乳喂养应注意什么/80

母乳喂养不宜再喝果汁/81

乙肝产妇能否进行母乳喂养/82

简易的退奶方法/83

月子期间的饮食营养

产后的饮食调养/84

月子里如何合理进补/85

月子中有利于摄取营养的食谱/86

月子里应选用的食谱/87

产后阳气虚弱宜选择的食物/93

产妇阴虚火旺宜选择的食物/93

产妇精血亏虚宜选用的食物/93

产后怎样吃老母鸡/94

产后吃人参有何讲究/95

产后为何不宜喝茶/96

月子里不可吸烟饮酒/96

月子里是不是吃得越好就越好/97

月子里要不要忌口/98

产妇饮食调养五忌/99

月子里要不要节食/100

月子里应多吃蔬菜和水果/100

月子里最适宜食用的蔬菜/101

月子里吃哪些水果最有利/102

CONTENTS

目录



MUM

- 月子里吃哪些食物最有利/103
- 月子里吃鸡蛋越多越好吗/104
- 月子里喝红糖水的学问/105
- 月子里正确的饮食顺序/106
- 产妇不宜吃味精和麦乳精/107
- 产妇常用的滋补品/107
- 月子里如何保证营养充足/108
- 剖宫产的饮食调养/109
- 月子里应从哪些食物中摄取营养/109
- 月子中 15 个食补小秘诀/110
- 产妇不必忌食冷饮、生菜/111
- 营养因素对哺乳的影响/111
- 用维生素 E 催奶/112
- 产妇宜多吃哪些利于下奶的食物/113

月子期间的饮食疗法

- 产后缺乳的饮食疗法/114
- 产后贫血的饮食疗法/117
- 产后恶露不净的饮食疗法/119
- 产后便秘的饮食疗法/121
- 产后发热的饮食疗法/123
- 产后出汗多的饮食疗法/124
- 产后腹痛的饮食疗法/125
- 产后乳汁自出的饮食疗法/126
- 产后为什么宜用食疗/127

CONTENTS

一般产妇宜选用的食物疗法/128

产后食物疗法的注意事项/131

8种产后食补鸡汤/132

4种产后开胃食谱/136

4种产后回乳食谱/138

产后瘦身餐/139

月子期间的康复与锻炼

如何科学的休息与活动/145

产后第2周的运动/146

产后怎样尽快恢复体形/147

产后骨盆肌肉的运动/150

产后保健操/151

如何塑造新妈妈形象/154

分娩后注意保持良好的姿势/156

产后按摩/157

怎样使体形更容易恢复/159

产后刷牙、梳头、洗脸、洗澡的适宜时间/160

产后如何放松自己/161

产后脱发的调理/162

乳房的健美/163

产后乳房的护理/164

发生异常情况的处理方法/165

如何减少妊娠斑、妊娠纹/166

产后如何锻炼双腿/166

CONTENTS



- 产后 6 周的运动/168
- 恢复产前苗条身材的对策/169
- 美肤也美心情/169
- 哺乳会不会引起乳房下垂/170

月子期间的疾病预防和治疗

- 产褥期发热的防治/172
- 产褥感染的防治/173
- 怎样预防产后大出血/176
- 晚期产后出血的防治/177
- 产褥期中暑的防治/179
- 如何防治产后伤风感冒/180
- 产后尿潴留的防治/181
- 产后尿失禁的防治/182
- 产后排便困难的防治/183
- 产妇如何防治便秘/185
- 产妇为何易发生肛裂/185
- 产后肛裂、痔疮的预防/186
- 产后子宫复旧不全的防治/187
- 产后子宫脱垂的防治/189
- 为什么初产妇易得乳腺炎/190
- 乳头破裂的预防/190
- 产后急性乳房炎的防治/191
- 治疗乳腺炎的小验方/193
- 乳头疼痛如何防治/194

目录

CONTENTS

- 乳房肿胀最常见的原因是什么/194
- 乳汁淤积的预防/195
- 产后手脚痛的防治/196
- 产后牙齿松动的防治/197
- 产后静脉血栓的防治/198
- 产后腹痛的防治/199
- 产后恶露过期不止的防治/200
- 产后恶露不下的防治/201
- 生化汤对产后恶露的作用/202
- 做会阴切开手术的产妇要注意什么/203
- 产后会阴伤口疼痛怎么办/204
- 产后外阴发炎的防治/205
- 产妇如何防治脑卒中/206
- 怎样预防产后心力衰竭/207
- 病毒性肝炎产妇产后应注意什么/208
- 预防乙肝“母婴传播”/208
- 产后精神疾病的防治/210

月子期间的药物选择

- 哺乳期合理用药/213
- 哺乳期用药原则/214
- 哪些药物对乳儿有影响/214
- 哺乳期的抗生素选择/219
- 哺乳期不宜应用的中药有哪些/220
- 药物排入乳汁及婴儿体内浓度/220

MULTI

KEXUEZUOYUEZI

CONTENTS



乳母服用如下药物时应如何哺乳/221

产后的性生活

产后重新开始性生活的条件/223

产后影响性生活和谐的因素/225

产后性生活所面临的困惑/226

努力营造和谐的性生活氛围/227

产妇会阴切开后会影响性生活吗/228

产后性生活注意事项/229

哺乳期间有必要避孕吗/230

哺乳期的避孕方法/230

哺乳期避孕失败怎么办/232

产后要选择好绝育手术的最佳时机/232

月子期间的科学育婴

新生儿期——从依赖到独立的过渡/234

新生儿的生理特点/235

新生儿的体重和身高(高)/236

新生儿的头围和胸围/236

新生儿的呼吸和脉搏/237

新生儿的正常体温/237

新生儿的大小便/238

新生儿的皮肤/238

新生儿的感知能力/239

未成熟儿的特征/239

什么是早产儿、过期产儿、巨大儿、高危新生儿/240

MUM

CONTENTS

- 新生儿几种特殊的生理现象/242
- 新生儿的皮肤保护/244
- 正确看待新生儿的脱皮现象/244
- 新生儿有胎记是病的表现吗/245
- 为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸/246
- 新生儿长牙怎么办/247
- 新生儿光头要不要医治/247
- 新生儿头颅血肿怎么办/248
- 新生儿脐带的护理/249
- 新生儿无尿怎么办/249
- 新生儿体检的内容/250
- 怎样帮助新生儿调节体温/250
- 多和婴儿说话/251
- 视觉的训练/252
- 听觉的训练/253
- 生活习惯的培养/253
- 有助孩子动作发育的游戏/254
- 新生儿的卧室应具备什么样的条件/255
- 新生儿房间夜间为什么不能长开灯/256
- 新生儿为什么不能睡电热毯/256
- 要不要给新生儿睡枕头/257
- 有助于婴儿睡眠的几种方法/258
- 新生儿睡姿对容貌的影响/258
- 睡倒觉怎么办/259
- 新生儿同妈妈睡一个被窝好吗/260

MULU

KEXUEZUOYUEZI

CONTENTS

目录



目录

- 新生儿睡软床好吗/260
- 新生儿总睡觉为什么是正常现象/261
- 培养新生儿自然的睡眠习惯/262
- 为什么提倡婴儿使用睡袋/262
- 新生儿使用什么质地的衣物和尿布/262
- 妈妈抚摸、拥抱婴儿的作用/263
- 怎样抱宝宝更安全和舒适/264
- 为什么不能捆住新生儿的手脚/265
- 怎样防止新生儿意外事故/265
- 宝宝营养不良怎么办/266
- 怎样对待体重增长缓慢的婴儿/267
- 肥胖不一定都健康/268
- 怎样透过囟门观察孩子的健康/268
- 影响婴儿生长发育的因素/269
- 如何人工喂养/270
- 为什么人工喂养的宝宝易患病/272
- 人工喂养婴儿的常用食品/273
- 怎样用羊奶喂孩子/273
- 用酸奶喂养新生儿合适吗/274
- 为什么不要用麦乳精、巧克力、甜炼乳作主食喂养新生儿/274
- 新生儿期加喂奶糕为什么有害/275
- 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好/276
- 喂奶的时间与间隔/276
- 如何进行混合喂养/277

CONTENTS

- 婴儿吃不饱的常见表现/278
- 新生儿怎么补充鱼肝油和钙剂/279
- 如何清洁婴儿的臀部/279
- 怎样给新生儿换尿布/280
- 关于尿布的清洗/281
- 使用纸尿裤的注意事项/282
- 婴儿纸尿裤的选购/282
- 如何为宝宝制作被褥、枕头/283
- 按摩有益婴儿发育/284
- 怎样进行“三浴”锻炼/284
- 宝宝使用空调的注意事项/286
- 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照/286
- 宝宝的微笑/287
- 早产儿的护理/287
- 怎样喂养双胞胎/288
- 满月时给新生儿剃头、刮眉毛好吗/289
- 新生儿的智力发育受哪些因素的影响/290
- 如何对新生儿进行早期教育/291
- 如何给婴儿剪指甲/292
- 如何保持五官清洁/293
- 安抚婴儿有哪些方法/294
- 不可忽视满月后的母婴体检/295
- 正确看待婴儿吮吸手指/296
- 婴儿床的选择/297
- 何时不该“亲亲我的宝贝”/298

CONTENTS

MULU

新生儿的啼哭/299

宝宝太乖也要注意/300

怎样知道宝宝病了/301

怎样带宝宝看病/302

月子期间的婴儿疾病处理

新生儿疾病有什么特点/303

怎样给宝宝测脉搏、量体温/304

怎样给新生儿喂药/304

几种应急的退烧方法/305

新生儿发烧时能服退烧药吗/306

发热小儿的护理/306

如何防止新生儿脱水热/307

新生儿黄疸的治疗/308

溢奶与吐奶/308

注意观察婴儿的大便/309

宝宝便秘怎么办/310

新生儿呕吐/311

新生儿湿疹/312

怎样预防红臀/313

高热惊厥/313

惊跳与惊厥/314

高热惊厥的防治/314

新生儿腹泻/315

怎样鉴别生理性腹泻与病理性腹泻/316

腹泻的预防/317

小儿应慎用外用药/317