

知名专家打造全程妈妈月子护理经典

精美双色版

范秀华◎编著

月子科学护理

同步指导



YueZi KeXue HuLi
TongBu ZhiDao

- 新妈妈看过来，月子如何坐
- 宝宝哺喂的最佳营养格局
- 产后，如何塑造迷人S形曲线
- 早教，让宝宝每天进步一点点

浙江科学技术出版社

范秀华◎编著

月子科学 护理 同步指导



Zi KeXue HuLi
TongBu ZhiDao

图书在版编目 (CIP) 数据

月子科学护理同步指导 / 范秀华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5341-3577-4

I. ①月… II. ①范… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 236141 号

月子科学护理同步指导

范秀华 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61704

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京佳明伟业印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	300 千字
印	张	25
版	次	2011 年 12 月第 1 版
印	次	2011 年 12 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-3577-4
定	价	29.80 元

责任编辑 王群 王巧玲

封面设计 胡 椒



前言

Foreword

经过十月怀胎的辛苦与分娩的阵痛，你终于给整个孕程交了一份完美的答卷。然而随着宝宝的诞生，接下来你还将度过一段关键时期——月子期，所谓月子期就是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需6~8周，也称产褥期。

产后，女性的身材会发生巨大的变化，全身的各器官会随着时间逐渐恢复到孕前状态。然而，由于种种原因，新妈妈要恢复产前窈窕身材并不是一件容易的事，如果错过了产后瘦身黄金期，新妈妈的身材只会越来越糟糕。因此，作为新妈妈千万不要忽视坐月子的重要性。

产褥期，新妈妈一方面要着重身体的恢复，另一方面也应担负起做母亲的重任，即照顾、哺乳新生儿。那么，新妈妈如何在月子期圆满完成双任务呢？下面，就让《月子科学护理同步指导》来帮助你吧！

《月子科学护理同步指导》是一本专门指导月子期妈妈如何通过科学的方式来实现身体的恢复及婴儿的喂养与护理为宗旨的书。全书分分娩进行时、月子期新妈妈恢复、新生宝宝的喂养与护理三大部分，涉及营养饮食、起居生活、生理心理、疾病防护等内容，是你值得一阅的月子护理保健书。相信此书能让新妈妈在轻松、愉快的气氛中分享我们的成果，也祝愿每一位新妈妈美丽永远！每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝！



第 一 篇

分娩进行时——感受雨过天晴的喜悦



第一章 分娩课堂进修班 003

1. 慎重选择分娩的医院 003
2. 产前准妈妈心理保健要做好 005
3. 了解产房里的尴尬事 005
4. 自然分娩对妈妈和宝宝都有好处 008
5. 巧克力，助产的“大力士” 009
6. 剖宫产并不是分娩的最佳捷径 010
7. 了解无痛分娩的方式 011
8. 了解水中分娩 013
9. 了解分娩的三个产程 014
10. 分娩时如何与医生配合 016
11. 如何在分娩时用力 017
12. 把握好会阴侧切的时机 018
13. 如何预防早产 019
14. 过期妊娠好吗 020
15. 如何应对难产 020

第二章 月子知识基础班 022

1. 何为“坐月子” 022



2. 东方如何坐月子	023
3. 西方如何坐月子	024
4. 月子没坐好危害大	025
5. 产后身体会有哪些反应	026
6. 产后新妈妈要接受的生理变化	027
7. 产后为何出汗多	029
8. 产后为何会腹痛	030
9. 什么是恶露	030
10. 产后腋下肿块莫担心	031
11. 产后腹部硬块正常吗	031



第二篇

新好妈妈看过来——“十驾马车”破解月子养生密码

第一章 产后护理，恢复孕前好状态 035

1. 顺产后 24 小时如何护理	035
2. 如何护理自然产的新妈妈	037
3. 剖宫产后 24 小时如何护理	042
4. 产后 1 周医院生活细节安排	044
5. 如何养护剖宫产术后的瘢痕	046
6. 产后宫缩巧按摩	047
7. 如何应对产后多汗	047
8. 如何护理会阴部	048
9. 如何安排出院后 4 周内的生活	049
10. 产后如何观察恶露	050



11. 休养环境要求高	051
12. 为何产后的住房宜注意通风	052
13. 为何宜保持产后室温恒定	052
14. 新妈妈月子休养如何做	053
15. 产后检查莫忽视	053
16. 产后恢复分哪几个阶段	054
17. 请个合格的月嫂	055

第二章 产后饮食，关注新妈妈“吃”的健康

057

1. 新妈妈营养素来源大盘点	057
2. 月子饮食安排有原则	059
3. 走出产褥期的饮食误区	060
4. 月子期间饮食有禁忌	062
5. 新妈妈产后必须喝生化汤吗	065
6. 月子期间进补宜因人而异	066
7. 季节不同新妈妈进补方法也不同	066
8. 月子里常用的滋补品	067
9. 适宜新妈妈食用的蔬菜有哪些	069
10. 最适宜新妈妈吃的水果有哪些	070
11. 产后进食顺序有讲究	072
12. 月子里食补须知	072
13. 产褥期饮食卫生要注意	073
14. 素食新妈妈进补有方法	074
15. 新妈妈哺乳宜多吃健脑食物	075
16. 哺乳妈妈应该如何吃	076
17. 产后新妈妈吃生菜、喝冷饮有宜忌	077
18. 月子里食用醪糟蛋要适量	078



月子科学

护理同步指导

19. 月子里宜吃鲤鱼	079
20. 月子中如何科学吃三七炖鸡	079
21. 新妈妈莫忘吃猪蹄	080
22. 月子期间莫忘补钙	080
23. 产后不宜过早节食瘦身	082
24. 月子里蔬菜烹调有讲究	083
25. 产后前几天如何吃	084
26. 剖宫产产妇饮食有原则	084
27. 新妈妈产后喝汤有讲究	085
28. 新妈妈餐前餐后巧减肥	086
29. 新妈妈宜用的消暑饮料有哪些	087
30. 新妈妈一周月子饮食新方案	087
31. 不同体质的产妇月子期间如何吃	089

第三章 营养调理，产后经典月子菜

091

1. 营养主食	091
2. 美味月子菜	096
3. 超级靓汤	102
4. 产后奶水不足宜用药膳	108
5. 产后腹痛宜用药膳	111
6. 产后自汗、盗汗宜用药膳	114
7. 产后恶露宜用药膳	115
8. 产后便秘宜用药膳	118
9. 产后昏厥（血晕）宜用药膳	121
10. 产后小便不利宜用药膳	124
11. 产后体虚宜用药膳	126
12. 月子期间贫血宜用药膳	128



13. 月子期间食欲不振宜用药膳	131
14. 产后四季调养食谱	133

第四章 日常起居，科学地坐好月子

136

1. 月子期间的科学保健	136
2. 月子中整日卧床要不得	137
3. 夏天如何坐月子	138
4. 冬天如何坐月子	139
5. 新妈妈如何注意劳逸结合	140
6. 月子中应如何卧床休息	141
7. 月子期间躺卧姿势要注意	142
8. 新妈妈要选择合适的床和被褥	142
9. 月子期间“四避”要保持	143
10. 月子期间户外活动要适宜	144
11. 月子期间产妇如何注意衣着	145
12. 新妈妈要经常换洗衣服	145
13. 新妈妈月子期间宜热水泡脚	146
14. 新妈妈使用电扇和空调要适宜	147
15. 月子里新妈妈应经常梳头	147
16. 新妈妈口腔卫生细细做	148
17. 新妈妈能不能洗澡	149
18. 新妈妈卧室灯光不宜太强	151
19. 新妈妈乳房护理小窍门	151
20. 新妈妈如何清洁自身	153
21. 新妈妈如何护理眼睛	153
22. 新妈妈不宜浓妆艳抹	154
23. 新妈妈宜何时开始做家务	154
24. 新妈妈坐完月子也不宜久站久蹲	155



第五章 美容瘦身，漂亮妈妈 100 分 157

1. 产后新妈妈为何会失去青春美 157
2. 产后是改善体质的最佳期 158
3. 产后恢复苗条体形有妙招 160
4. 产后塑身日程表 161
5. 恢复完美身材的三大策略 162
6. 月子里新妈妈可以做哪些运动 164
7. 产后告别小“腹”婆有方法 166
8. 产后防止乳房下垂有方法 168
9. 让新妈妈恢复结实美背 169
10. 如何塑造迷人的 S 形曲线 170
11. 产后如何寻回双腿的魅力 172
12. 新妈妈产后臀部减肥塑形操 173
13. 如何恢复小蛮腰 175
14. 产后双脚健美有方法 176
15. 如何让新妈妈的臀部更具美感 177
16. 产后如何运动骨盆肌肉 178
17. 如何做凯格尔运动 180
18. 如何恢复昔日秀美的手 181
19. 如何正确使用束腰束裤 182

第六章 细心呵护，让你的年龄成为秘密 183

1. 如何让“蝴蝶斑”消失 183
2. 如何消除妊娠纹 183
3. 呵护肌肤应因人而异 184
4. 让洗脸成为自然而然的美容 187



5. 美容面膜自己做	188
6. 产后如何消除恼人的橘皮组织	190
7. 如何科学使用化妆水	191
8. 新妈妈如何在干燥的秋季护理皮肤	192
9. 哺乳期新妈妈产后化妆有原则	193
10. 新妈妈美白嫩肤有方法	194
11. 新妈妈如何选粉底	195
12. 如何睡出好肌肤	196
13. 按摩除皱有方法	197
14. 如何防治产后脱发	198
15. 了解发质类型, 让秀发更飘逸	199
16. 不同季节的护发准则	202
17. 产后如何梳理头发最适宜	203
18. 产后头发润泽按摩法	204
19. 产后新妈妈穿衣有原则	204
20. 不同体形巧穿衣	206
21. 肤色不同打扮要领也不同	207

第七章 心灵鸡汤, 幸福快乐新妈妈

210

1. 关注新妈妈产后情绪	210
2. 关注产后抑郁症	211
3. 如何预防产后抑郁症	211
4. 帮新妈妈赶走产后抑郁的几种方法	213
5. 产后丈夫如何做	215
6. 新妈妈如何赶走产后疲倦感和无助感	215
7. 产褥期经常做自我心理按摩	216
8. 如何跟婆婆和睦相处	217

9. 如何使自己走出情绪低落的“泥潭” 218
10. 哺乳会影响乳房美观吗 220
11. 产后新妈妈会变笨吗 221
12. 如何沟通两代育儿观念 222
13. 新妈妈如何面对外界的刺激 223

第八章 疾病防护，健康妈妈更美丽 224

1. 及早治疗产褥期发热 224
2. 新妈妈谨防产后出血 225
3. 新妈妈如何预防产后中暑 226
4. 如何护理产后身痛 227
5. 如何应对产后肌肉酸痛 228
6. 如何防治产后颈背疼痛 229
7. 如何防治产后手腕痛 229
8. 如何预防产后足跟痛 230
9. 如何预防产后子宫脱垂 230
10. 如何预防产后尿潴留 232
11. 了解产后血栓性静脉炎 232
12. 如何防治产后便秘 233
13. 如何防治产后尿失禁 233
14. 如何防治产后肛裂 234
15. 如何防治产后尿路感染 235
16. 如何防治产后痔疮 236
17. 产后骨盆疼痛的原因及预防 237
18. 如何预防产后心力衰竭 238
19. 如何预防乳汁淤积引发乳腺炎 238
20. 如何防治产后外阴发炎 239



21. 如何防治产后漏奶	240
22. 如何防治产后牙齿松动	241
23. 新妈妈哺乳期用药指导	242
24. 新妈妈哺乳期应禁用的西药	243
25. 新妈妈哺乳期应慎用的中药	243
26. 产后宜科学食用人参	244

第九章 产后“性”福，重回甜蜜二人世界 245

1. 分娩后什么时候可以在一起	245
2. 第一次亲密接触要小心	246
3. 产后性生活中的丈夫须知	246
4. 坐月子期间要不要避孕	247
5. 如何找回夫妻间的亲密感	248
6. 如何解决产后阴道松弛	249
7. 产后恢复性功能的锻炼方法	249
8. 会阴切开的产妇会影响性生活吗	251
9. 如何纠正分娩后的性欲淡漠	251
10. 如何用按摩助“性”	252
11. 宫内节育器对身体有伤害吗	253
12. 科学选用卫生巾	254

第十章 充分准备，做好职场新妈妈 256

1. 新妈妈可以休多久的产假	256
2. 职场新妈妈也可以母乳喂养宝宝	257
3. 新妈妈重返职场如何做	258
4. 树立自信，成功重返职场	259



5. 换种心态让新妈妈更好地工作 260
6. 如何让新妈妈成为职场红人 261



第三篇

宝宝总动员——呵护的雨露让宝宝快乐成长

第一章 新生儿的生理特点 265

1. 什么叫新生儿期 265
2. 了解正常足月儿的发育指标 265
3. 足月新生儿有哪些特征 266
4. 新生儿的体温是多少 268
5. 正常新生儿身高和体重是多少 268
6. 正常新生儿的头围和胸围是多少 269
7. 新生儿的呼吸与脉搏是怎样的 269
8. 新生儿的皮肤是怎样的 269
9. 新生儿的睡眠是怎样的 270
10. 新生儿的大小便是怎样的 270

第二章 新生儿的能力发育特点 272

1. 新生儿的感覺能力发育特点 272
2. 新生儿的情感发育特点 273
3. 新生儿的动作发育特点 273
4. 新生儿的心理发育特点 274
5. 新生儿的个性发育特点 274
6. 健康新生儿都有哪些反射运动 275



第三章 新生儿的特殊生理现象 277

1. 为何新生儿的体重会下降 277
2. 为何新生儿皮肤会发黄 277
3. 为何新生儿会有“螳螂嘴” 278
4. 新生儿“马牙”需要治疗吗 279
5. 新生儿吐出黄色或咖啡色东西正常吗 279
6. 新生女婴为何会有“假月经” 279
7. 怎么处理新生儿嘴唇起白皮 280
8. 如何处理新生儿乳房肿大 280
9. 如何应对新生儿尿血 281
10. 为何新生儿的手指掰不开 281
11. 新生儿的丑相是怎么回事 281
12. 如何应对新生儿的光头 282
13. 认识新生儿的胎记 282

第四章 细心哺喂，收获最佳营养格局 284

1. 新生儿需要哪些营养素 284
2. 母乳喂养是当今的发展趋势 284
3. 母乳是新生儿最理想的营养品 285
4. 不宜丢掉珍贵的初乳 286
5. 产后多久可以开始给宝宝喂奶 286
6. 对新生儿按需喂母乳 287
7. 学会正确的母乳喂养方法 288
8. 如何科学安排哺乳时间 291
9. 如何判断宝宝吃饱了 291
10. 新妈妈宜两侧乳房交替哺乳 292



月子科学 护理同步指导

11. 如何掌握婴儿的觅乳反射	293
12. 如何保证和提高母乳质量	293
13. 为何不宜在哺乳前喂养	295
14. 乳房异常时应如何哺乳	295
15. 新生儿的嘴一碰就动是饿的表现吗	297
16. 如何注意产后的乳头卫生	297
17. 为何提倡母婴同室	298
18. 如何防治产后乳汁不足	299
19. 如何应对哺乳中可能碰到的小问题	299
20. 乳房太硬，新生儿不适应怎么办	300
21. 新妈妈生病时还能不能哺乳	300
22. 哪些新妈妈不能用母乳喂养新生儿	302
23. 什么是混合喂养	303
24. 什么是人工喂养	303
25. 如何为新生儿选择代乳品	303
26. 如何进行混合喂养和人工喂养	304
27. 如何用羊奶喂养新生儿	305
28. 给新生儿加喂奶糕好不好	306
29. 新妈妈如何应对积乳	306
30. 新妈妈如何应对溢乳	307
31. 如何喂养双胞胎	308
32. 宝宝不吸奶瓶怎么办	308
33. 如何判断新生儿的营养状况是否正常	309
34. 产后哺乳有禁忌	309
35. 产后回奶有方法	311



第五章 养育有方，让小细节维系大健康 312

1. 如何处理宝宝头皮上的厚痂 312
2. 如何护理宝宝的口、鼻、耳 312
3. 如何正确抱宝宝 313
4. 宝宝的卧室巧准备 315
5. 宝宝房间夜里应关灯 316
6. 宝宝宜采用哪种睡眠姿势 316
7. 宝宝睡眠时间要保证 317
8. 如何应对宝宝睡觉不安 318
9. 如何摆放宝宝的小床 318
10. 如何应对宝宝黑白颠倒 319
11. 宝宝不宜和妈妈睡一个被窝 320
12. 为何不宜抱着宝宝睡觉 320
13. 如何培养宝宝自然睡眠的习惯 321
14. 宜给宝宝选择睡袋 321
15. 新生儿宝宝不宜睡软床 322
16. 莫把宝宝包成“蜡烛包” 323
17. 要不要给新生儿宝宝用枕头 324
18. 新生儿宝宝能不能使用电褥子 324
19. 如何护理新生宝宝的脐带 324
20. 满月头要不要剃 325
21. 如何给新生儿宝宝选择衣物和尿布 326
22. 如何缝制新生宝宝的衣帽 326
23. 如何为宝宝换尿布 327
24. 如何清洗新生宝宝的臀部 329
25. 如何给新生儿宝宝洗澡 330
26. 如何给宝宝剪指甲 331