



ZUOYUEZI
XINSHENG'ER
HULI BIBEI
QUANDIAN

坐月子·新生儿 护理必备全典

许 鼓 于 伟 金国壮◎编著

全彩实拍图片展示，简洁科学文字编排，
让新妈妈轻松愉快坐月子，快乐幸福照顾宝宝。

上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授 **郭志平**

原香港儿科医学会会长 **李家仁** 竭诚推荐

 中国纺织出版社

坐月子·新生儿护理 必备全典

A Complete Guidebook to
**the Confinement And
Newborns Care**

许鼓 于伟 金国壮 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书分坐月子篇和新生儿篇两大部分。在坐月子篇中，按照产后新妈妈身体恢复的特点，以时间（周）为顺序，介绍每周新妈妈身体的变化及在生活上所要掌握的窍门、饮食宜忌、有助恢复的产褥操、新爸爸应该做的事情，并对新妈妈在每个阶段可能会遇到的问题一一进行了解答；在新生儿篇中，分别从日常生活护理、喂养方式和可能遇到的不适三个方面入手，详细地介绍了新手爸妈哺育新生儿会遇到的最基本的问题。

本书以文字做说明，图片为指导，图文相得益彰，互为补充，让即将分娩的准妈妈或者刚诞下宝宝的新妈妈，能快速运用书中的方法来从容面对坐月子和养育新生儿中出现的种种问题。

图书在版编目（CIP）数据

坐月子·新生儿护理必备全典 / 许鼓，于伟，金国壮编著. —北京：中国纺织出版社，2015.11
ISBN 978-7-5180-1465-1

I. ①坐… II. ①许… ②于… ③金… III. ①产褥期—妇幼保健②新生儿—护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第236188号

策划编辑：韩 婧
责任印制：王艳丽

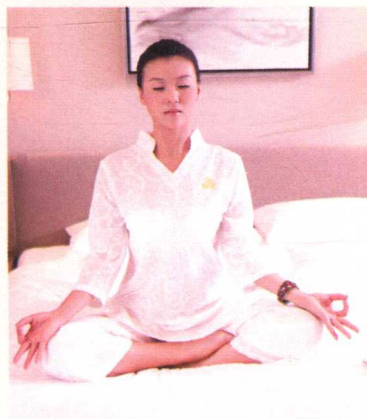
责任编辑：马丽平

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博：<http://weibo.com/2119887771>
天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2015年11月第1版第1次印刷
开本：635×965 1/12 印张：18
字数：181千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



上篇 坐月子篇

Part I Confinement Care

第一章 月子生活第一周：产后恢复初始时

The First Week after Childbirth: *Early Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....012
- 二、本周这样饮食最合理.....019
- 三、本周可以做的产褥操.....025
- 四、新爸爸可以这样做.....031
- 五、月子生活问答.....035

第二章 月子生活第二周：产后恢复进行时

The Second Week after Childbirth: *Normal Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....042
- 二、本周这样饮食最合理.....049
- 三、本周可以做的产褥操.....054
- 四、新爸爸可以这样做.....057
- 五、月子生活问答.....060

第三章 月子生活第三周：产后恢复强化期

The Third Week after Childbirth: *Strengthening Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....064
- 二、本周这样饮食最合理.....067



三、全身恢复的产褥操·····	076
四、新爸爸可以这样做·····	080
五、月子生活问答·····	081

第四章 月子生活第四周：产后恢复关键期

The Fourth Week after Childbirth: Key Recovering

一、本周生活窍门一点通·····	086
二、本周这样饮食最合理·····	090
三、新爸爸可以这样做·····	096
四、月子生活问答·····	100

第五章 月子生活第五周：恢复得差不多啦

The Fifth Week after Childbirth: Recovering Well

一、本周生活窍门一点通·····	104
二、本周这样饮食最合理·····	108
三、本周开始积极健身·····	112
四、新爸爸可以这样做·····	114
五、月子生活问答·····	116

第六章 月子生活第六周：瘦身美颜正当时

The Sixth Week after Childbirth: Body Slimming

一、本周生活窍门一点通·····	120
二、本周这样饮食最合理·····	125





三、本周开始进行体形恢复的运动·····	129
四、新爸爸可以这样做·····	131
五、月子生活问答·····	133

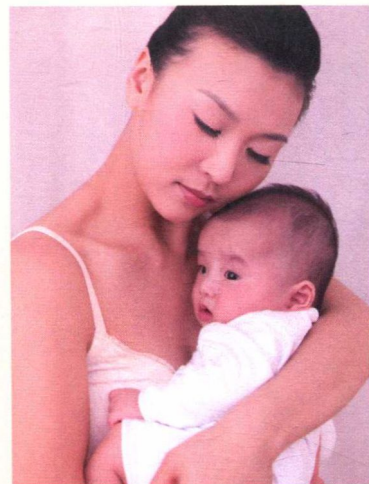
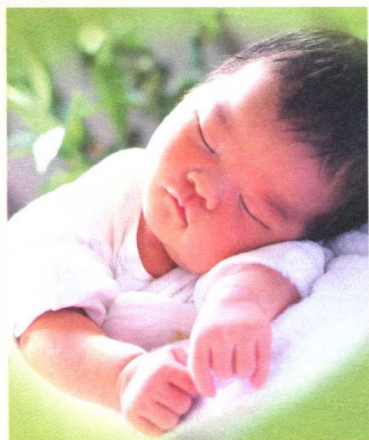
第七章 远离月子病：安稳坐月子，轻松做女人 Keeping out of Confinement Diseases

一、产后恶露不尽：滴滴答答何时停·····	136
二、子宫复旧不全·····	139
三、产褥感染：细菌入侵中·····	141
四、产后抑郁症：情绪生病了·····	144
五、产后肌风湿：腰酸腿痛何时好·····	150
六、产后贫血：妈妈宝宝都受累·····	152
七、晚期产后出血：诊治刻不容缓·····	155

下篇 新生儿护理篇 Part II Newborns Care

第八章 新生儿的日常护理 Daily Care of Newborns

一、新生儿的身体发育指标·····	162
二、关于新生儿的16个秘密·····	164
三、穿着，由内而外的关怀·····	169
四、抱小可爱的方法·····	171



- 五、呵护好宝宝的小肚脐·····173
- 六、洗澡，新妈妈的一项大工程·····175
- 七、尿布，你会选择和使用吗·····178
- 八、读懂整天睡觉的宝宝·····181
- 九、识大便，观健康·····185
- 十、新生儿抚触：让爱传递·····188
- 十一、水浴：带宝宝去游泳吧·····190

第九章 宝宝的喂养方法：营养充足长得快

Newborns Feeding : Good Nutrition and Better Growth

- 一、新生儿喂养须知·····194
- 二、母乳喂养，好的开始至关重要·····195
- 三、人工喂养，你依然可以当个好妈妈·····199

第十章 应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

Giving Newborns' Happiness and Health by Curing the Discomforts

- 一、黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了·····206
- 二、鼻塞：宝宝鼻子不通气了·····208
- 三、打嗝：呃呃·····209
- 四、鹅口疮：嘴巴起“癣”·····211
- 五、尿布疹：不要猴屁股·····212
- 六、湿疹：“青春痘”不要来·····213

坐月子·新生儿护理 必备全典

A Complete Guidebook to
**the Confinement And
Newborns Care**

 许鼓 于伟 金国壮 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书分坐月子篇和新生儿篇两大部分。在坐月子篇中，按照产后新妈妈身体恢复的特点，以时间（周）为顺序，介绍每周新妈妈身体的变化及在生活上所要掌握的窍门、饮食宜忌、有助恢复的产褥操、新爸爸应该做的事情，并对新妈妈在每个阶段可能会遇到的问题一一进行了解答；在新生儿篇中，分别从日常生活护理、喂养方式和可能遇到的不适三个方面入手，详细地介绍了新手爸妈哺育新生儿会遇到的最基本的问题。

本书以文字做说明，图片为指导，图文相得益彰，互为补充，让即将分娩的准妈妈或者刚诞下宝宝的新妈妈，能快速运用书中的方法来从容面对坐月子和养育新生儿中出现的种种问题。

图书在版编目（CIP）数据

坐月子·新生儿护理必备全典 / 许鼓，于伟，金国壮编著. —北京：中国纺织出版社，2015.11
ISBN 978-7-5180-1465-1

I. ①坐… II. ①许… ②于… ③金… III. ①产褥期—妇幼保健②新生儿—护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第236188号

策划编辑：韩 婧
责任印制：王艳丽

责任编辑：马丽平

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博：<http://weibo.com/2119887771>
天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2015年11月第1版第1次印刷
开本：635×965 1/12 印张：18
字数：181千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

轻松愉快坐月子，轻轻松松当妈妈

上海复旦大学附属儿科医院儿保科主任医师、教授

郭志平

坐月子是从古至今中国女性一直都遵循的传统仪式，其相关资料的记载最早可以追溯至距今已有两千多年历史的西汉《礼记·内则》，当时称之为“月内”。坐月子是女性人生中的一个重要转折点，一方面，坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机；另一方面，坐月子也是新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期。

● 坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机

传统坐月子的方式如坐牢一般难受，禁忌一箩筐，这也不许那也不许，若有任何违背都被告诫会造成难以挽回的后果。新妈妈听得毛骨悚然，于是战战兢兢恪守各项“清规戒律”，憋着只等月子结束“解放”的那一刻。

随着医学的进步以及人们生活条件的改善，现代坐月子的方式不但已经从传统误区中走了出来，而且还汲取了传统坐月子方式中科学、合理的部分。

现代科学认为，长达1个多月的坐月子是非常有必要的。在怀孕期间，新妈妈身体的各个系统都会发生一系列的变化，其中子宫的变化最为明显：子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠后期子宫重量增加至孕前的20倍，容量增加100倍以上。而在分娩时，新妈妈身体会在短时间受到一系列的损害。怀孕时身体的巨大变化、分娩时身体受到的损伤都需要在分娩后经过一段时间的调养从而逐渐恢复到孕前状态，复原期正常情况下需6~8周，即42~56天。在这段时间里，新妈妈应该以卧床休养调息为主，以促进生殖器官和机体其他器官功能的尽快恢复。

不过，现代坐月子方式比起传统坐月子方式来，显然要轻松愉快很多。它没有那么多禁令，可以洗澡、可以梳头、可以刷牙、可以吃水果、可以开窗透气……当然，轻松愉快并不代表随心所欲，健康科学的坐月子方式应该“有所为，有所不为”。但凡对身体有益的事情，要积极“为之”；但凡对身体有害的事情，要尽力“不为”。月子期的新妈妈身体虚弱，各器官处于修复阶段，在心情、饮食、

休息、锻炼等方面要比一般人更加注意调养。总之，听从身体的需要，给予适当的调理，保持轻松愉快的心情，你的月子生活也可以过得有滋有味，不但身体各器官恢复快、远离月子病，而且还能让身体二次发育，使体态变得更加优雅，让容颜变得更加美丽。

● 坐月子是新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期

宝宝呱呱坠地那一刻，他便成为了你最熟悉的陌生人，关于他的一切，是那么熟悉又是那么陌生。你和他自然是熟悉的，因为你已经和他相处了近 10 个月，他曾经“住”在你的子宫里，吸收你为他准备的营养，静静地聆听你对他的唠叨，并且用胎动的方式来表示他的喜怒哀乐……而令你感到陌生的是，面对这个哇哇啼哭的小肉团，所有的一切都是从未有过的体验，你唯恐哪里做得不对或者不好而伤害了他。他的啼哭表达了什么意思？如何给他穿衣服、换尿布、洗澡？自己的乳房真的能分泌出足够的乳汁来喂养他吗……

当你学着照料新生儿的同时，新生儿也在学着适应你和周围的世界。所谓“万事开头难”，一旦开好了头，接下来的事情就迎刃而解，照料新生儿尤其如此。就拿哺乳来说吧，越早开始就越容易下奶，如果在新生儿出生头几天没有及时让他多吸吮妈妈的乳头，不但新妈妈的奶水难下来，而且一旦新生儿习惯了不用多大力气就能吸到乳汁的橡皮奶头，再让他回过头来吸吮需要“使出吸奶的力气”才能吸到乳汁的妈妈的乳头，可就不那么容易了。

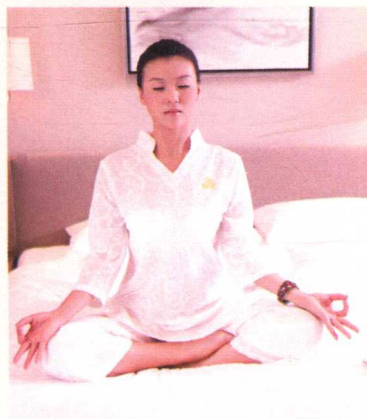
总之，新妈妈的月子期与新生儿息息相关。新妈妈应尽早学会科学、熟练地照料新生儿，这样在月子期心情会更加舒畅，身体各项机能恢复得也会更快。

愿拥有本书的新妈妈们都能轻松愉快坐月子、轻轻松松当妈妈。



目录

CONTENTS



上篇 坐月子篇

Part I Confinement Care

第一章 月子生活第一周：产后恢复初始时

The First Week after Childbirth: *Early Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....012
- 二、本周这样饮食最合理.....019
- 三、本周可以做的产褥操.....025
- 四、新爸爸可以这样做.....031
- 五、月子生活问答.....035

第二章 月子生活第二周：产后恢复进行时

The Second Week after Childbirth: *Normal Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....042
- 二、本周这样饮食最合理.....049
- 三、本周可以做的产褥操.....054
- 四、新爸爸可以这样做.....057
- 五、月子生活问答.....060

第三章 月子生活第三周：产后恢复强化期

The Third Week after Childbirth: *Strengthening Recovering*

- 一、本周生活窍门一点通.....064
- 二、本周这样饮食最合理.....067



三、全身恢复的产褥操·····	076
四、新爸爸可以这样做·····	080
五、月子生活问答·····	081

第四章 月子生活第四周：产后恢复关键期

The Fourth Week after Childbirth: Key Recovering

一、本周生活窍门一点通·····	086
二、本周这样饮食最合理·····	090
三、新爸爸可以这样做·····	096
四、月子生活问答·····	100

第五章 月子生活第五周：恢复得差不多啦

The Fifth Week after Childbirth: Recovering Well

一、本周生活窍门一点通·····	104
二、本周这样饮食最合理·····	108
三、本周开始积极健身·····	112
四、新爸爸可以这样做·····	114
五、月子生活问答·····	116

第六章 月子生活第六周：瘦身美颜正当时

The Sixth Week after Childbirth: Body Slimming

一、本周生活窍门一点通·····	120
二、本周这样饮食最合理·····	125





三、本周开始进行体形恢复的运动·····	129
四、新爸爸可以这样做·····	131
五、月子生活问答·····	133

第七章 远离月子病：安稳坐月子，轻松做女人 Keeping out of Confinement Diseases

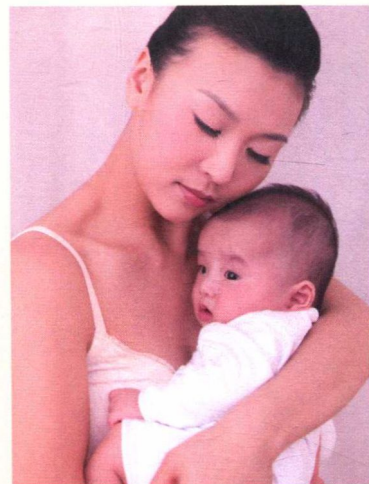
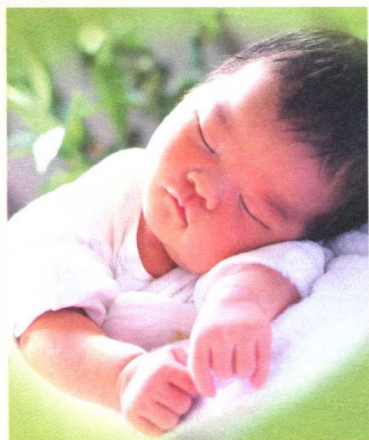
一、产后恶露不尽：滴滴答答何时停·····	136
二、子宫复旧不全·····	139
三、产褥感染：细菌入侵中·····	141
四、产后抑郁症：情绪生病了·····	144
五、产后肌风湿：腰酸腿痛何时好·····	150
六、产后贫血：妈妈宝宝都受累·····	152
七、晚期产后出血：诊治刻不容缓·····	155

下篇 新生儿护理篇

Part II Newborns Care

第八章 新生儿的日常护理 Daily Care of Newborns

一、新生儿的身体发育指标·····	162
二、关于新生儿的16个秘密·····	164
三、穿着，由内而外的关怀·····	169
四、抱小可爱的方法·····	171



- 五、呵护好宝宝的小肚脐.....173
- 六、洗澡，新妈妈的一项大工程.....175
- 七、尿布，你会选择和使用吗.....178
- 八、读懂整天睡觉的宝宝.....181
- 九、识大便，观健康.....185
- 十、新生儿抚触：让爱传递.....188
- 十一、水浴：带宝宝去游泳吧.....190

第九章 宝宝的喂养方法：营养充足长得快

Newborns Feeding : Good Nutrition and Better Growth

- 一、新生儿喂养须知.....194
- 二、母乳喂养，好的开始至关重要.....195
- 三、人工喂养，你依然可以当个好妈妈.....199

第十章 应对宝宝不适有窍门：健健康康快乐多

Giving Newborns' Happiness and Health by Curing the Discomforts

- 一、黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了.....206
- 二、鼻塞：宝宝鼻子不通气了.....208
- 三、打嗝：呃呃.....209
- 四、鹅口疮：嘴巴起“癣”.....211
- 五、尿布疹：不要猴屁股.....212
- 六、湿疹：“青春痘”不要来.....213

上篇

坐月子篇

Part I

Confinement Care

十月怀胎，一朝分娩，天使如期而至。

从这一刻开始，

准妈妈变身新妈妈，

进入了最重要、最关键的身体恢复期。

新妈妈全身各个器官（除乳房外）要恢复或接近未孕状态，需要42~56天。

这一时期被称为产褥期，

俗称“月子”。

