

★★★★
百科全书式
月子宝典
★★

李 红 毕宝林 陈桂华 主编

资深专家+金牌月嫂 教您坐月子

400个问答，

坐月子和新宝宝养育全知道

妇产科专家、月嫂培训老师传授
产妇和新生儿护理真经

陪您做一个轻松、快乐、健康的月子



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

责任编辑 王晋辉 陈平
封面设计 魏然 孙非羽



● 本书由具有几十年临床经验的妇产科专家和经验丰富的月嫂培训老师传授坐月子和新生儿护理真经，教您做一个轻松、快乐、健康的月子。

● 本书分为妈妈篇和宝宝篇。妈妈篇包含住院分娩生活、月子期间的身体变化、卫生环境、母乳喂养、饮食营养、饮食疗法、身体塑形、疾病预防、产后性生活等200多个问题；宝宝篇包含宝宝的发育、宝宝的生活护理、疾病防治和预防接种等近200个问题。每个问题都给出了最详尽的解答，是一本百科全书式的月子宝典。

● 本书是新手父母最好的帮手，给出了最实用、最细致的产妇和新生儿护理方法和技巧，操作性极强。让家人放心护理，妈妈安心坐月子，宝宝健康成长。

妈妈
宝宝 | 孕味 MOM & BABY

sina 新浪育儿
baby.sina.com.cn

〈妈妈宝宝〉〈孕味〉杂志、新浪育儿特别推荐

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5331-7805-5



9 787533 178055 >

定价：39.00元

• 资深专家 + 金牌月嫂 •

教您坐月子

李 红 毕宝林 陈桂华 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

资深专家+金牌月嫂教您坐月子/李红, 毕宝林, 陈桂华主编.
-济南: 山东科学技术出版社, 2015
ISBN 978-7-5331-7805-5

I. ①资… II. ①李… ②毕… ③陈… III. ①产褥期-妇幼保健-
基本知识 ②新生儿-护理-基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第138456号

主 编 李 红 毕宝林 陈桂华
编 委 周 静 韩艳丽 张洁羽 刘 炜 董秀梅 郭琳琳
刘洪梅 沈文省

资深专家+金牌月嫂教您坐月子

李 红 毕宝林 陈桂华 主编

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司
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) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn
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) 82098071
印 刷 者: 山东新华印务有限责任公司
地址: 山东济南市世纪大道2366号
邮编: 250104 电话: (0531) 82079112

开本: 787mm × 1092mm 1/16
印张: 15.25
版次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5331-7805-5
定价: 39.00元

前 言

十月怀胎，一朝分娩。当您经历了怀孕的兴奋、孕期的艰辛、分娩的惊险，迎来了新生命的喜悦后，您是否知道科学坐月子与健康的孕期、顺利的分娩同样重要。坐月子是妈妈身体复原最关键的时期，更是奠定宝宝一生健康成长的基础。面对产后身体的种种不适、宝宝的哺育以及母婴出现的各种特殊情况，您是焦躁、困惑、束手无措，还是从容应对？您掌握了哪些产后康复的技巧和保健常识？您知道怎样让宝宝更健康、更聪明吗？您的饮食搭配是否合理……请不要为此一筹莫展，在这本书里，有具有几十年临床经验的知名妇产科专家、原济南军区第 106 医院妇产科主任、现东营博爱妇产科医院院长、临沂和美家妇产医院院长、主任医师李红，内科专家、济南军区总医院副主任医师毕宝林，金牌月嫂、东营博爱妇产科医院护理部主任、月子会所主任、月嫂培训老师陈桂华，为您详细解答坐月子期间的各种问题，帮您度过一个平安、健康、幸福的月子！



目录

CONTENTS

妈妈篇

第1章 起初的医院生活

1. 准备去医院了 /2
2. 配合医务人员争取顺利分娩 /3
3. 加入妈妈的行列了 /4
4. 医护人员的呵护 /5
5. 剖宫产后注意事项 /8
6. 母乳喂养应及时开奶 /10
7. 产后探望 /10
8. 提倡母婴同室 /11
9. 放松心情, 克服产后抑郁情绪 /13
10. 出院之前的准备 /14

第2章 月子期间的身体变化

1. 产褥期的子宫特点 /16
2. 产褥期的恶露 /17
3. 产褥期的子宫颈变化 /18
4. 产褥期的外阴与阴道变化 /18
5. 产褥期的乳房变化 /18

6. 产褥期的血液循环系统变化 /19
7. 产褥期的呼吸、消化系统变化 /20
8. 产褥期的泌尿系统变化 /20
9. 产褥期的腹壁、皮肤变化 /20
10. 产褥期为什么多汗 /20
11. 为什么会出现产后痛 /21

第3章 月子里适宜的卫生环境

1. 产妇为什么要坐月子 /22
2. 坐月子保养的六大原则 /23
3. 产褥期的卫生、护理 /24
4. 分娩后怎样护理会阴部 /26
5. 会阴切开的产妇应注意什么 /27
6. 月子里不能下床活动吗 /28
7. 月子中卧床休息的讲究 /29
8. “产褥风”是产妇受风引起的吗 /29
9. “坐”出来的月子病 /30
10. 洗澡、刷牙、梳头会带来不良后果吗 /30
11. 月子里的注意事项 /31
12. 产后卧室的选择 /32
13. 坐月子适宜穿什么鞋 /33
14. 空调是炎热夏天坐月子不错的选择 /33

15. 产妇要注意心理调节 /33
16. 产褥期的中医养生 /34
17. 产后发汗的好处 /35
18. 产后发汗的适宜人群及最佳时间 /35
19. 产后 42 天定期复查 /36

第 4 章 月子里的母乳喂养

1. 别让宝宝错过珍贵的初乳 / 37
2. 母乳喂养对宝宝的好处 /37
3. 母乳喂养对妈妈的好处 /38
4. 母乳喂养对夫妻生活的好处 /39
5. 母乳喂养对爸爸的好处 /39
6. 母乳神奇的特点 /39
7. 初乳重要的作用 /39
8. 新妈妈天生的哺乳能力 /40
9. 母乳喂养的技巧 /41
10. 托乳房的正确姿势 /42
11. 哺喂持续的时间和频率 /43
12. 人工挤奶 /43
13. 如何使母乳更充足 /44
14. 判断乳量是否充足的 5 个信号 /46
15. 判断宝宝没有吃饱的 3 个信号 /46
16. 特殊乳房的哺乳 /47
17. 怎样给口腔异常的宝宝哺乳 /48
18. 母乳喂养好还是奶粉喂养好 /48
19. 纯母乳喂养不需要给宝宝喂水 /49
20. 宝宝生病时应该如何补水 /50
21. 简单易学的自我催乳按摩 /50
22. 5 种催乳方法让新妈妈顺利哺乳 /51
23. 哺乳期乳房的护理 /51
24. 影响母乳分泌的食物及因素 /51
25. 产妇的心理会影响产后哺乳吗 /52
26. 奶嘴对宝宝有不良影响吗 /52
27. 母乳喂养会影响妈妈的体形吗 /52
28. 哺乳与产后肥胖有关系吗 /53
29. 妈妈外出时, 怎样坚持母乳喂养 /54
30. 哪些宝宝不宜吃母乳 /54
31. 母乳喂养有禁忌 /55
32. 妈妈感冒了能哺乳吗 /56
33. 患高血压的妈妈能哺乳吗 /56
34. 母乳喂养患黄疸的宝宝应注意什么 /56
35. 乙肝妈妈能否进行母乳喂养 /57
36. 简单的回奶方法 /57

第 5 章 月子期间的饮食营养

1. 产后的饮食调养原则 /59
2. 月子里如何合理进补 /60
3. 产妇阳气虚弱宜选用的食物 /60
4. 产妇阴虚火旺宜选用的食物 /61
5. 产妇经血亏虚宜选用的食物 /61
6. 产后吃老母鸡的学问 /61
7. 产后吃人参有何讲究 /62
8. 月子里不宜饮茶 /63
9. 月子里不可吸烟饮酒 /63
10. 产妇饮食原则 /63
11. 月子里要不要忌口 /64
12. 产妇饮食调养五忌 /64
13. 月子里最适宜吃的 5 种蔬菜 /65

14. 月子里最适宜吃的 6 种水果 /66
15. 月子里吃得好是否身体就好 /66
16. 月子里吃哪些食物最有利 /67
17. 月子里喝红糖水的学问 /68
18. 月子里正确的饮食顺序 /68
19. 产妇产常不可缺少的 5 种食品 /69
20. 剖宫产后的饮食调养 /69
21. 产妇不必忌食冷饮、生菜 /69
22. 各种营养物质应从哪些食物中摄取 /70
23. 月子里的食补小秘诀 /70
24. 营养因素对哺乳的影响 /71
25. 多吃哪些食物可利于下奶 /71
26. 维生素 E 有催奶的功效 /72
27. 月子饮食瘦身原则 /72

第 6 章 月子里的饮食疗法

1. 食疗是月子生活的主旋律 /74
2. 常用的 15 种食疗方法 /74
3. 月嫂推荐的 10 种营养食谱 /77
4. 产后缺乳的饮食疗法 /80
5. 产后贫血的饮食疗法 /83
6. 产后恶露不净的饮食疗法 /84
7. 产后便秘的饮食疗法 /86
8. 产后发热的饮食疗法 /87
9. 产后出汗多的饮食疗法 /88
10. 产后腹痛的饮食疗法 /89
11. 产后乳汁自出的饮食疗法 /89
12. 产后常用食补鸡汤 /90
13. 产后 4 种开胃食谱 /92

14. 产后 4 种回乳食谱 /93
15. 坐月子瘦身餐 /94
16. 产后食疗的注意事项 /97

第 7 章 月子期间的康复锻炼与身体塑形

1. 合理安排休息与活动 /98
2. 产后运动的分期 /99
3. 产后运动锻炼 /99
4. 产后骨盆腔底部的肌肉训练 /100
5. 产后保健操 /101
6. 保健操后的放松运动 /102
7. 不宜做产后保健操的产妇 /103
8. 瑜伽对产妇神奇的作用 /103
9. 分娩后注意保持良好的姿势 /104
10. 产后关节痛的自我疗法 /104
11. 产后腰痛自我疗法 /105
12. 洗漱是产后必须做的事情 /105
13. 产后颈肩部劳损的自我疗法 /106
14. 产后缺乳的自我疗法 /106
15. 产后脱发的调理 /106
16. 产后如何放松自己 /107
17. 产后乳房的护理 /108
18. 乳房的健美 /109
19. 美胸操 /109
20. 如何预防乳房下垂 /110
21. 如何减少妊娠斑、妊娠纹 /111
22. 加强身体排毒的原则 /112
23. 锻炼双腿, 恢复原有的风采 /112
24. 产后阴道松弛的锻炼恢复 /113

25. 恢复产前苗条身材的对策 /114
26. 新妈妈请勿闯入瘦身误区 /114
27. 新妈妈减肥有原则 /115
28. 产后怎样尽快恢复体形 /116
29. 健身运动 /116
30. 随时可进行的锻炼 /118
31. 产后如何塑造自己的形象 /118
32. 选择适合自己的产后瘦身操 /119

第8章 月子期间的疾病预防和治疗

1. 产褥期发热的防治 /120
2. 产褥感染的防治 /121
3. 产后大出血的防治 /122
4. 产后伤风感冒的防治 /123
5. 产褥期中暑的防治 /123
6. 产后尿潴留的防治 /124
7. 产妇便秘的防治 /124
8. 产后排便困难的防治 /125
9. 产妇为何易发生肛裂 /125
10. 产后肛裂、痔疮的预防 /126
11. 产后尿失禁的防治 /126
12. 产后子宫脱垂的预防 /127
13. 初产妇为什么易患乳腺炎 /128
14. 产后乳腺炎发病的原因 /128
15. 产后急性乳腺炎的预防 /128
16. 患乳腺炎的妈妈还能喂奶吗 /129
17. 乳腺炎的危害不容小觑 /129
18. 治疗乳腺炎的小秘方 /130
19. 乳房肿胀最常见的原因 /131

20. 乳头疼痛如何防治 /131
21. 乳汁淤积的预防 /132
22. 产后子宫复原不全的预防 /132
23. 促进子宫复原的五大妙招 /133
24. 产后静脉血栓的防治 /133
25. 产后牙齿松动的预防 /134
26. 产后腹痛的防治 /134
27. 产后恶露过期不止的防治 /135
28. 产后恶露不下的防治 /136
29. 产后会阴伤口疼痛怎么办 /136
30. 会阴切开术后的护理 /137
31. 产后外阴发炎的防治 /137
32. 怎样预防产后心力衰竭 /138
33. 产妇如何防治脑卒中 /138
34. 预防乙肝“母婴传播” /139
35. 病毒性肝炎的注意事项 /140
36. 产后精神疾病的防治 /140

第9章 产后性生活

1. 产后性生活的条件 /142
2. 产后影响性生活和谐的因素 /143
3. 产后性生活所面临的困惑 /144
4. 努力营造和谐的性生活氛围 /145
5. 会阴切开后影响性生活吗 /145
6. 哺乳期间有必要避孕吗 /146
7. 哺乳期的避孕方法 /147
8. 哺乳期避孕失败怎么办 /147
9. 产后性生活注意事项 /148

宝宝篇

第10章 月子里宝宝的形象

1. 令人惊叹的小宝宝 /151
2. 新生儿期——从依赖到独立 /154
3. 新生儿的生理特点 /155
4. 新生儿的体重和身长(高) /155
5. 新生儿的头围和胸围 /156
6. 新生儿的呼吸和脉搏 /156
7. 新生儿的正常体温 /156
8. 新生儿的大小便 /157
9. 新生儿的皮肤 /157
10. 新生儿的感知能力 /158
11. 新生儿的微笑 /158
12. 新生儿的身体语言 /158
13. 低体重儿的特征 /159
14. 过期产儿、巨大儿、高危儿 /160
15. 新生儿几种特殊的生理现象 /160
16. 正确看待新生儿的脱皮现象 /162
17. 新生儿的皮肤保护 /162
18. 新生儿的胎痣是病吗 /162
19. 为何阴囊内摸不到睾丸 /164
20. 新生儿长牙怎么办 /164
21. 新生儿光头要不要医治 /165
22. 新生儿头颅血肿怎么办 /165
23. 新生儿脐带的护理 /166
24. 新生儿无尿怎么办 /166

25. 新生儿体检的内容 /167

第11章 月子里宝宝的养育

1. 怎样帮助新生儿调节体温 /168
2. 多和宝宝说话 /169
3. 听觉的训练 /169
4. 视觉的训练 /170
5. 反应能力的训练 /171
6. 生活习惯的培养 /171
7. 自然睡眠习惯的培养 /172
8. 妈妈抚摸、拥抱宝宝的作用 /172
9. 抚触有益宝宝发育 /173
10. 智力发育受哪些因素影响 /174

第12章 月子里宝宝的生活

1. 新生儿卧室应具备何种条件 /176
2. 夜间为何不能长亮灯 /176
3. 新生儿为什么不用枕头 /177
4. 新生儿为什么不能睡电热毯 /177
5. 新生儿为什么不宜戴手套 /178
6. 有助于新生儿睡眠的几种方法 /178
7. 新生儿睡姿对容貌的影响 /179
8. 睡倒觉怎么办 /179
9. 新生儿总睡觉为什么是正常现象 /180
10. 新生儿睡软床好吗 /180
11. 有必要给宝宝用婴儿床吗 /181
12. 婴儿床的选择 /181
13. 新生儿使用什么质地的衣物和尿布 /182
14. 给新生儿换尿布 /182

15. 给新生儿洗澡 /183
16. 洗澡的注意事项 /184
17. 怎样清洗宝宝的囟门 /184
18. 如何清洁男女婴的臀部 /185
19. 尿布的清洗 /185
20. 使用纸尿裤的注意事项 /186
21. 纸尿裤的选购 /186
22. 为宝宝制作被褥、枕头 /187
23. 抱着宝宝好吗 /187
24. 怎样抱宝宝更安全和舒适 /187
25. 为什么不能捆住新生儿的手脚 /188
26. 宝宝营养不良怎么办 /189
27. 怎样防止新生儿意外事故 /189
28. 怎样喂养体重增长缓慢的宝宝 /190
29. 肥胖不一定都健康 /190
30. 怎样透过囟门观察宝宝的健康 /191
31. 影响宝宝生长发育的因素 /191
32. 如何人工喂养 /192
33. 为什么人工喂养的宝宝易患病 /193
34. 什么样的奶好 /194
35. 新生儿可以喂鲜牛奶吗 /194
36. 怎样用羊奶喂孩子 /194
37. 为何新生儿不能经常喂酸奶 /195
38. 喝完牛奶后立即喝橘汁好不好 /195
39. 喂奶的时间与间隔 /195
40. 如何进行混合喂养 /196
41. 宝宝吃不饱的常见表现 /197
42. 新生儿怎么补充鱼肝油和钙剂 /198
43. 怎样进行“三浴”锻炼 /199
44. 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照 /200
45. 宝宝使用空调的注意事项 /200
46. 早产儿的护理 /200
47. 怎样喂养双胞胎 /201
48. 满月时能给新生儿剃头、刮眉毛吗 /202
49. 宝宝的指甲需要剪吗 /202
50. 如何保持五官清洁 /203
51. 安抚宝宝有哪些方法 /204
52. 正确看待宝宝吮吸手指 /204
53. 何时不该“亲亲我的宝宝” /205
54. 宝宝太乖也要注意 /206
55. 怎样知道宝宝病了 /206
56. 怎样带宝宝看病 /207
57. 不可忽视满月后的母婴体检 /207

第13章 月子里宝宝的疾病防治

1. 新生儿疾病有什么特点 /209
2. 怎样给宝宝测脉搏、量体温 /209
3. 怎样给新生儿喂药 /210
4. 新生儿发烧时能服退烧药吗 /210
5. 几种应急的退烧方法 /211
6. 发热小儿的护理 /211
7. 如何防止新生儿脱水热 /212
8. 高热惊厥 /212
9. 高热惊厥的防治 /213
10. 惊跳与惊厥 /213
11. 溢奶与吐奶 /214
12. 新生儿呕吐 /214
13. 注意观察宝宝的大便 /215




14. 宝宝便秘怎么办 /216
15. 新生儿腹泻 /216
16. 如何防治腹泻 /217
17. 怎样预防红臀 /217
18. 新生儿湿疹 /218
19. 新生儿鹅口疮 /219
20. 新生儿黄疸 /219
21. 新生儿鼻子不通气怎么办 /220
22. 窒息会给新生儿带来什么恶果 /220
23. 新生儿常见的耳病 /220
24. 新生儿常见的眼疾 /221
25. 怎样给新生儿滴眼药 /221
26. 新生儿斜颈 /221
27. 先天性髋关节脱位 /222
28. 如何认识和识别先天性心脏病 /222
29. 先天性心脏病患儿的护理 /223
30. 如何防治新生儿破伤风 /223

31. 缺铁性贫血的防治 /224
32. 肺炎患儿的护理 /224
33. 新生儿硬肿症 /225
34. 小儿手足口病 /225
35. 隐睾是一种什么疾病 /226
36. 小儿腹股沟斜疝是怎么回事 /226
37. 几种小儿常见传染病的护理 /227
38. 小儿应慎用外用药 /228
39. 新生儿用药容易出现哪些副作用 /228

第14章 月子里宝宝的预防接种

1. 宝宝的预防接种 /230
2. 为什么要给新生儿接种卡介苗 /230
3. 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗 /231
4. 各种疫苗接种后的反应 /231
5. 预防接种的注意事项 /232

The background features several overlapping hearts of various shades of gray. Some hearts contain small white flower icons. At the bottom, there is a row of stylized flowers with heart-shaped buds on thin stems. The overall aesthetic is soft and maternal.

资深专家+金牌月嫂
教您坐月子

妈妈篇

Mum Piece

第1章 起初的医院生活

1 准备去医院了

魂牵梦绕的分娩时刻终于到来，准妈妈经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，产兆来临了！亲爱的准妈妈，如果出现以下状况，就要准备去医院了。

●腹痛：

◆假临产：孕妇在分娩发动前，常出现假临产，也就是不规律的腹部阵痛。特点是：①宫缩持续时间短（< 30秒）且不稳定，间歇时间长且不规律，宫缩强度不增加。②常在夜间出现，清晨消失。

◆临产：腹痛有规律且逐渐增强，10分钟内腹痛达2~3次，每次持续30秒并逐渐延长达1分钟。

●见红：大多数孕妇在临产前24~48小时内（少数1周内）阴道会有少量出血，称为见红。这是分娩即将开始的征象（若流血量较多，超过平时月经量，不应视为

见红，应考虑妊娠晚期出血，如前置胎盘、胎盘早剥等），应立即去医院进行诊治。

●破水：当子宫颈口扩张后，前羊膜囊受压致胎膜破裂，阴道内有大量液体流出，不能控制。孕妇感觉从阴道内有尿样液体流出，有时也仅感觉外阴较平时湿润。正常破膜多发生在宫口接近开全时。如果破膜发生在临产之前，称胎膜早破。破水后易发生脐带脱垂，会危及胎儿生命。所以，一旦发生破水现象，应立即平卧，垫高臀部，并马上拨打120或去就近的医院检查待产。

除以上情况外，如患有妊娠特有疾病、妊娠合并内外科疾病等特殊情况，需及时到医院就诊，最好去综合性医院。另外，若到怀孕41周后仍没有上述情况发生，胎盘功能会随着孕周增加而逐渐减退，胎儿在子宫内发生缺血缺氧的危险性会增加。因此，应及时到医院检查，根据医生建议，考虑是否需要住院引产。

温馨提示

入院前不要忘记的事情

◆提前给宝宝取好名字：由于宝宝出生后要开具出生证明，需要提供宝宝的名字、落户的地址，这些都要提前准备好。

◆现金、证件类：要准备好孕产妇保健手册、门诊病历、夫妻双方身份证、准生证、医疗保险或生育保险卡。

◆产妇衣物、用品类：内衣、前开口睡衣各2套；大小合适的文胸；加厚袜子2双；拖鞋；带帽子的外套1件；超长卫生巾2~3包；大、小毛巾各2条；洗漱用具、纸巾、湿巾；可弯曲的吸管2根；巧克力、饼干和吸奶器（以备吸空乳汁用）等。

◆宝宝衣物、用品类：按季节准备新生儿内衣裤。因新生儿皮肤柔嫩，易受损伤而引起感染，故新生儿衣物宜柔软、舒适、宽大、便于穿脱，衣缝宜在正面，不摩擦新生儿皮肤，衣服、尿布宜选用质地柔软、吸水、透气性好的纯棉制品。此外，还要准备一次性尿布1包、棉质尿布若干，宝宝包被、小帽子、大小毛巾、梳子、围嘴、爽身粉、温度计、新生儿专用沐浴护肤用品等。对不能进行母乳喂养的宝宝，还要准备奶瓶、奶粉、奶嘴等。

2 配合医务人员争取顺利分娩

首先了解一般情况下产妇需要在产房（待产）的时间：经产妇需6~8小时，初产妇需11~12小时。

产妇在分娩前，医务人员会根据具体情况对其进行以下检查：询问病史，身体生命体征监测，产科查体，进行宫高、腹围、骨盆内外测量（进一步评估胎儿先露与母体骨盆的关系），胎心监护，入院宣教，必要的辅助检查（抽血化验、尿液检查、胎儿B超、心电图）等。

●第一产程：首先，产妇要与医护人员多交流、沟通和坚定信心。其次，要正常进食（宫缩间隙期少量多次进食高热量、易消化、清淡食物）、进水（足够的水分）、勤排尿（2~4小时一次）。若宫缩不强且未破膜，可于宫缩间歇期在室内走动，以保证分娩过程中保持精力和体力充沛。在陪护人员帮助下，运用各种分娩减痛方法。

◆锻炼深呼吸：第一产程早期，宫缩时用鼻吸气、用口呼气，呼吸深而慢；第一产程末期，呼吸快而浅。产妇的精神状态将影响宫缩和产程进展。初产妇产程长，容易产生焦虑、紧张和急躁情绪，医护人员会耐心讲解分娩是生理过程，使产妇与助产人员密切合作，以便顺利分娩。若产

妇在宫缩时喊叫或不安，医护人员会指导产妇在宫缩时进行深呼吸，或用双手轻揉下腹部。若腰骶部胀痛，可用拳头压迫腰骶部，常能减轻不适感。

● 第二产程：

◆ **正确使用腹压：**这是缩短第二产程的关键。应按医生指导，产妇双足蹬在产床上，两手握住产床扶手，宫缩时深吸气后屏住呼吸，然后如排便般向下屏气增加腹压。宫缩间歇时，呼气并使全身肌肉放松。

◆ **正确呼吸：**按照医生指导吸气和吐气，用力屏气配合深呼吸，同时按摩下腹和腰骶部。

◆ **正确用力：**待宫缩来临有排便感时，可在助产士的指导下，深吸气后屏住呼吸，配合宫缩向肛门方向用力，但要避免用力过猛，防止胎头娩出过快导致会阴撕裂。

◆ **正确姿势：**向肛门方向用力。

● 温馨提示

针对怕疼的准妈妈，国内很多医院均已开展“无痛分娩”，有的已经占到顺产的30%~40%，让产妇在舒适、减少痛苦、母婴安全的状态下顺利自然分娩，孕妇可以放心选择。

注：剖宫产不是自然分娩方式，是当母体或胎儿有危险而无条件自然分娩时所采取的补救措施。

3 加入妈妈的行列了

伴随着呱呱坠地的哭声，一个新生命诞生了。此时的产妇加入了妈妈的行列，这是一个女人最骄傲、最神圣的时刻。焦急等待了十个月，并经历了生产的痛苦后，终于和小宝宝见面了。

小宝宝在出生后1分钟内，医生会给予Apgar评分，这是根据心率、呼吸、肌张力、反射、皮肤颜色评定的。

新生儿Apgar评分标准

体征	0分	1分	2分
心率	无	< 100次/分	≥ 100次/分
呼吸	无	慢，不规律	规则，啼哭
肌张力	瘫软	四肢稍屈	活动活跃
反射	无反应	皱眉	哭声响亮
皮肤颜色	青紫或苍白	躯体红润，四肢青紫	全身红润

医护人员会给小宝宝包扎脐带、称体重、检查各部位是否正常，在病历上留下手印和脚印，抱到妈妈面前看一看。看到身边这个小可爱，产妇此前承受的孕产痛苦会立即烟消云散，幸福感不言而喻。

在新生儿趴在妈妈怀中的同时，助产士会帮助将胎盘娩出，这是分娩的第三阶段。这时的子宫要休息几分钟，然后会再次收缩，排出胎盘。正常的第三产程持续5~30分钟。孩子在妈妈的怀里亲密接触，

对乳头的吮吸会刺激妈妈的催产素分泌，有利于子宫收缩，促进胎盘娩出，减少子宫出血。一旦胎盘娩出，医护人员会仔细检查，看它是否完整，会不会有部分组织还留在子宫内。如果有胎盘组织残留在子宫内，将会导致出血，所以在诊断明确以后，要尽快将残余的胎盘清除。在胎盘娩出后，医护人员还会仔细检查宫颈、阴道、会阴有无撕裂，任何一点小裂口都必须马上缝合。这时，产妇要放松心情，配合医生操作。

从孩子出生的这一刻起，产妇就开始了“坐月子”的生活。这段时间除了乳腺外，身体各器官都需要一段时间恢复，产妇在生理上和心理上进入了一个崭新的转折时期。

温馨提示

产后在产房观察（一般2个小时）期间，新妈妈会特别疲劳，有时甚至宝宝一出生就在产床上睡着了，在此特别提醒新妈妈要多喝水，及时把自己感觉到的腹痛、阴道流血及有无头晕、胸闷等情况告诉医护人员。新妈妈产后如果阴道流血量少、血压及生命体征正常，就可以和宝宝一起返回病房了。

4 医护人员的呵护

孩子一旦出生，所有人的注意力都会

集中在孩子身上，然而，产妇经历了艰苦的分娩后，耗气伤血、气血两虚，会感到异常疲劳。此时的产妇特别需要得到关注，要保证充分的休息、充足的营养，以促进身体的康复。

● 静养：首先要提供一个安静、整洁的环境，室温保持在22~24℃，湿度一般保持在50%~60%。保证室内有充足的光线，定时通风换气。产妇接下来的任务就是好好休息，缓解因分娩带来的疲劳。如产后宫缩疼痛得厉害，一定要及时通知医生，观察子宫及阴道流血情况。产后4小时内要解小便，预防产后尿潴留。医护人员每天都要对产妇的生命体征进行观察、评估，测量体温、脉搏、呼吸、血压各2次。观察宫缩及恶露情况，血性恶露持续出现3~4天，浆性恶露持续出现10天左右，白色恶露持续出现约3周。

产妇产后24小时内体温会略有升高，但一般不超过38℃，可能与产程延长导致的过度疲劳有关。产后3~4天，会出现乳房血管、淋巴管极度充盈，乳房胀大，伴37.8~39℃发热，称为“泌乳热”，一般持续4~16小时后，体温即会下降，不属于病态。但需排除其他原因，尤其是感染引起的发热。如体温超过38℃，要增加体温测量次数。

产妇产后呼吸大多深且慢，一般14~16次/分，与产后腹压降低、膈肌