

健康坐月子 · 科学护宝宝



坐月子 母婴 护理 一本搞定



妇产科医师 邢小芬/编著

Zuoyuezi Muying Huli Yiben Gaoqing

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

坐月子 母婴护理 一本搞定

妇产科医师 邢小芬/编著

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子母婴护理一本搞定/邢小芬编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6454 - 9

I. ①坐… II. ①邢… III. ①产褥期—护理—基本知识
②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714. 6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102455 号

坐月子母婴护理一本搞定

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 25.75

字数 400 千字

版次 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6454 - 9

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

有人说，女人的一生有3个重要的生理期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期。这3个时期是女人身体产生重大变化的健康关键期，也是女人调养身体的3个“春天”。只要能掌握这3个时机做好调养，对促进身体健康便会起到事半功倍的作用。

而女人的第2个生理期则是女人最重要的身体修复期，经历了怀孕、分娩，女人的身体发生了许多变化，一些身体组织受到不同程度的损伤，这都需要女人重视月子期的调养。坐月子的传统自古就有，最早可追溯到距今已有2000多年历史的西汉时期。在西汉《礼记·内则》的记载中，当时坐月子被称为“月内”。

坐月子是女性人生中的重要转折点。月子期间稍不注意，就会染上月子病，并伴随女人一生。为此，有的新妈妈特别谨慎，把自己和宝宝关在屋子里，大门不出二门不迈，连窗帘都不拉开。其实，大可不必如此。由于受一些传统习俗的影响，虽然我们不能像西方女性坐月子一样无所顾忌，但是也不能像传统坐月子那样顾忌颇多，我们所要做的就是坚持“科学”的原则的基础上，“取西式月子之精华，弃传统月子之糟粕”，相信这样对每一位新妈妈都有益。另外，针对一些针对新生儿的传统禁忌，例如“裹蜡烛包”“剃满月头”“擦马牙”等，作为新时代的女性，我们也要敢于打破。

鉴于此，我们编著了这本《坐月子母婴护理一本搞定》。在本书中，我们首先介绍了有关坐月子的一些理论知识，及要为坐月子所做的准备，然后分



别介绍了新妈妈坐月子的相关知识和新生儿如何养护的相关知识。在介绍新妈妈如何坐月子时，我们对新妈妈月子中的饮食、日常照护、日常保健和塑身美容为读者一一做了介绍，尽量让新妈妈能够通过本书解决所有月子里的疑问。在新生儿养护部分，我们首先介绍了新生儿的基本发育情况、特有的生理现象和特有的先天反射，然后针对这些发育特点介绍了如何对新生儿进行日常喂养、日常护理、日常保健和简单的能力训练，让新妈妈能够在照顾新生儿的时候不至于手忙脚乱。

总之，新妈妈的月子期与新生儿息息相关。新妈妈在月子期间不但要学会好好保养自己的身体，还要尽快学会照顾好宝宝的生活起居。这样，新妈妈在月子里才能保持身心愉快。

愿本书能够陪伴新妈妈度过“坐月子”这段特殊的时期，愿本书能够使新妈妈的月子更安心、更完美！

编者



目 录

CONTENTS

Part 1

月子准备篇 解读“坐月子”

中西方坐月子大不同 002

中医解读坐月子	002
西医解读坐月子	003
传统月子禁忌多	003
西式月子约束少	004

坐月子，新妈妈的必修课 006

树立正确的月子观	006
月子不是 1 个月	007
坐对月子，谨防后遗症	008
6 招让新妈妈身体尽快康复	010
7 招帮新妈妈赶走疾病	011
给剖宫产新妈妈的 13 点建议	013
谨记坐月子“四避”	015
走出坐月子 9 大误区	016

选择坐月子的方式 019

家中老人照料坐月子	019
-----------------	-----



请保姆照料坐月子	020
去月子中心坐月子	021
请月嫂照料坐月子	022
坐月子方式大 PK	023

“粮弹充足”，备战月子

024

为月子休养创造舒适的环境	024
面试月嫂的 4 个要点	025
教你挑选合格的月子中心	027
处理婆媳关系是大事	027
亲朋探望巧应对	028
自己动手，丰衣足食	029

理性购置月子用品

030

与专家对话

033

Part 2 月子饮食篇

月子中的重头戏

新妈妈月子饮食须知

038

四季月子饮食原则及禁忌	038
科学月子餐 6 大原则	042
摒弃不正确的饮食旧观念	043
不同体质新妈妈进补食物宜忌	046
剖宫产妈妈饮食须讲究	047
月子饮食禁忌及食物黑名单	048
吃健脑食物让宝宝更聪明	050



为宝宝及时调整饮食	051
月子饮食四大宝	052
适合坐月子吃的保健性蔬果	054
能提高母乳质量的催乳明星食材	055
产后美颜塑身食材推荐	056
产后瘦身饮食法则	060

月子期新妈妈饮食同步指导 062

产后第1周的月子餐——以排恶露、开胃为主	062
产后第1周的饮食之道	062
产后第1周必需营养食材大盘点	064
产后第1餐饮食关键词——恢复体力	065
产后第1餐的4项原则	065
吃好产后黄金第1餐	067
产后第2餐饮食关键词——补充能量	068
产后第2餐的4项原则	068
吃好产后第2餐	069
产后第3餐饮食关键词——补充必需营养素	070
吃好产后第3餐	071
产后7天新妈妈饮食方案	072
产后第1周营养食谱推荐	073
产后第2周的月子餐——补血为第一要务	076
产后第2周的饮食之道	077
产后第2周必需营养食材大盘点	079
产后第2周营养食谱推荐	079
产后第3周的月子餐——催乳好时机	084
产后第3周的饮食之道	085
产后第3周必需营养食材大盘点	086
产后第3周营养食谱推荐	087
产后第4周的月子餐——恢复体力，增强免疫	090



产后第4周的饮食之道	090
产后第4周必需营养食材大盘点	091
产后第4周营养食谱推荐	092
产后第5~6周的月子餐——以瘦身美颜为主	095
产后第5~6周的饮食之道	096
产后第5~6周必需营养食材大盘点	098
产后第5~6周营养食谱推荐	100

产后恢复特效食谱 103

产后出血滋补食谱	103
产后恶露不下滋补食谱	105
产后腰背痛滋补食谱	106
产后便秘滋补食谱	108
产后抑郁滋补食谱	110
高血压新妈妈滋补食谱	113
糖尿病新妈妈滋补食谱	115

新妈妈月子饮食备忘录 116

与专家对话 117

Part 3

月子照护篇 有所为,有所不为

月子护理须知 120

不同季节月子护理要点	120
产后护理常见误区	123
月子期新妈妈选衣物4大原则	125



月子新妈妈选鞋 5 大标准	126
新妈妈穿高跟鞋不宜过早	126
新妈妈不适宜睡太软的床	127
新妈妈睡姿有讲究	128
新妈妈应该这样换洗衣物	129
月子里洗头梳头好处多	129
月子里也要洗澡	130
月子可以这样刷牙	132
新妈妈产后护齿很重要	132
哺乳妈妈“臭美”三不宜	134
精心呵护, 让子宫快速复原	135
哺乳妈妈, 保护好宝宝的“粮仓”	136
保护视力, 让眼睛更明亮	137
产后记性差, 新妈妈有办法	139
产后性生活不宜过早	140
知识链接: 护腰, 找道具帮忙	141

与专家对话	142
-------------	-----

Part 4

月子保健篇 谨防“月子病”

产后保健须知

新妈妈产后正常的生理现象	146
新妈妈坐月子保健要诀	147
顺产新妈妈月子各阶段的护理	148



剖宫产新妈妈产后护理	150
剖宫产伤口如何预防感染	152
剖宫产疤痕如何养护	153
月子期间感冒早预防	154
产后失眠, 如何应对	155
观察恶露, 了解健康状况	156
正确区分恶露和月经	157
小心呵护会阴伤口	158
产后子宫恢复如何护理	160
产后新妈妈可以进行自我检查	160
新妈妈产后疾病防治	162
月子病要科学对待	162
重视产后“妈妈腕”	163
产后腰痛的原因及护理	165
产后腹痛的护理	166
产后足跟痛的原因及防护	167
产后颈肩部劳损的自我保健法	168
子宫复旧不全的症状及护理措施	169
子宫脱垂的判断及防护	170
产后异常出血如何护理	171
产后出血需警惕席汉氏综合征	172
产后恶露不绝如何护理	173
尿潴留的护理措施	174
产褥感染重在预防	175
乳房疾病如何护理	176
产后便秘, 预防是关键	179
产后痔疮的原因及预防	180
产后外阴发炎的原因及护理	181
产后瘙痒要及时解决	182



产后发热的原因及护理	184
------------------	-----

知识链接：产后第 42 天的检查	186
------------------------	-----

与专家对话	188
-------------	-----

Part 5

月子美丽篇 时尚辣妈养成记

心理调适	192
------------	-----

Baby blues 不同于产后抑郁症	192
---------------------------	-----

怎样认识产后抑郁症	193
-----------------	-----

有无产后抑郁症，一测便知	194
--------------------	-----

走出产后抑郁症的 6 个误区	195
----------------------	-----

多管齐下，赶走产后抑郁症	196
--------------------	-----

剖宫产妈妈心理恢复五阶段	198
--------------------	-----

按摩得当，让新妈妈身心愉快	198
---------------------	-----

瘦身美颜	200
------------	-----

产后减肥不可不知的常识	200
-------------------	-----

产后瘦身的“三原则”和“三不宜”	201
------------------------	-----

早晨是瘦身最佳时刻	202
-----------------	-----

产后塑身注意要点	203
----------------	-----

束缚带不一定要用	205
----------------	-----

产后适当运动，为美丽加分	206
--------------------	-----

顺产妈妈完美塑身计划	207
------------------	-----

5 招让你有效减肥	208
-----------------	-----

3 种运动助你塑造完美身材	209
---------------------	-----



产后美容，让自己光彩照人	210
祛除妊娠纹的 5 个建议	211
让剖宫产伤疤缩小的妙招	212
从点滴做起，拒绝大妈身材	213
精心护理，拥有靓丽秀发	214
眼部去皱，让双眼更迷人	216
产后美胸，新妈妈有办法	217
背部运动，帮你塑造背部完美曲线	219
多做运动，塑造纤细玉臂	220
减掉“大肚腩”的妙方清单	222
几种简单易做的产后美臀法	223
3 招让你恢复修长美腿	224
美丽，别忘了重塑玉足	225
产后瑜伽，塑造完美身材	226
只需一把椅子的健身运动	227
简单轻松的按摩塑身法	228
化点淡妆，新妈妈重拾美丽、自信	229
几款天然面膜的制作方法	230
与专家对话	233

Part 6

新生儿解密篇 走近“新生儿”

了解你的宝宝	238
揭开新生儿的 16 个秘密	238



新生儿的生长发育状况	241
新生儿的生长发育规律	242
新生儿特有的生理现象	243
新生儿神奇的先天反射	244
新生儿宝宝 1~7 天生活纪实	246
与专家对话	249

Part 7

新生儿喂养篇 让宝宝吃出健康

新生儿喂养须知	252
母乳是宝宝最好的营养品	252
新妈妈开奶 3 个步骤	254
喂奶姿势要正确	256
新妈妈哺乳的 9 大注意事项	257
母乳喂养 5 个常见错误	259
奶水是否充足的判断依据	260
让母乳质与量齐升	261
新妈妈哺乳 4 大关键	262
为宝宝选对奶粉	263
为宝宝选奶瓶需谨慎	264
牢记奶粉喂养 5 大关键	265
宝宝奶瓶也要“保养”好	268
2 种混合喂养方法大对比	269
混合喂养的注意事项	271



如何判断宝宝是否吃饱	271
婴儿制剂和保健品不可滥用	272
新生儿喂养与智力发育关系密切	274
与专家对话	275

Part 8

新生儿护理篇 给他最贴心的呵护

新生儿护理须知	282
护理宝宝 8 大禁忌	282
如何选购和使用纸尿裤	283
传统尿布的使用、洗涤和消毒	285
不要给宝宝打“蜡烛包”	286
“满月头”剃不得	287
宝宝衣物选择 3 大原则	288
宝宝头上乳痂，小心处理	288
宝宝私处如何清洗	289
宝宝皮肤娇嫩，要小心呵护	291
有些时候不宜亲吻宝宝	291
读懂宝宝的各种“哭”	292
宝宝的大小便学问大	294
给宝宝穿、脱衣服的技巧	297
给宝宝修剪指甲要谨慎	298
抱新生儿需遵循 4 个原则	299
新生儿 3 种睡眠状态下的照护要点	300



088	给新生儿“颠倒黑白”	301
089	给宝宝洗澡的方法和注意事项	302
104	第一天就与宝宝建立亲密关系	303
320	出院事宜巧安排	305
323	宝宝安全是大事	306

不同季节出生的宝宝护理指南	308
---------------------	-----

与专家对话	309
-------------	-----

Part 9

新生儿保健篇 让宝宝远离不适

新生儿日常保健要点	314
-----------------	-----

精细护理，预防新生儿感染	314
新生儿常见6种皮肤问题的应对	315
谨慎护理新生儿的五官	317
小心护理宝宝的小肚脐	318
宝宝突然不爱吃奶有原因	319
宝宝吐奶、溢奶要分情况对待	319
新生儿打嗝巧护理	321
新生儿夜哭不止怎么办	322
宝宝睡眠状况与健康密切相关	324
辨别新生儿生病的信号	325
新生儿黄疸怎么防治	326
宝宝便秘如何护理	328



新生儿腹泻如何护理	329
新生儿脐疝怎么预防	330
宝宝肠绞痛如何护理	331
新生儿鼻塞怎么护理	332
新生儿发热如何应对	333
宝宝头形不正是怎么回事	334
如何预防新生儿佝偻病	335
宝宝尿布疹如何护理	336
宝宝湿疹如何防治	336
男宝宝阴囊水肿怎么治疗	338
如何防治新生儿鹅口疮	339
当心宝宝呼吸道感染	340
女宝宝外阴 2 种常见疾病及防治	340
新生宝宝用药需谨慎	341
给新生宝宝喂药的禁忌	342
了解宝宝疫苗接种情况	343

给宝宝喂药的技巧 345

与专家对话 346

Part 10 **新生儿早教篇**
聪明宝宝早培养

新生儿综合训练 352

视觉训练	352
听觉训练	353