

北京医院 知名妇产专家 罗立华  
北京医院 知名儿科专家 万理

●联合主编

# 月子母婴护理 百科全书

问答式百科全书

内容全面，系统性强  
查阅方便，易懂实用



畅销  
升级  
版



支持

搜狐母婴  
baobao.sohu.com

隆重推荐



独家支持

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

巧香世家®  
LOREERA

**品质保证** 融合最新妇产科、儿科知识和营养学知识，符合中国产妇、新生儿生理特点和现实状况，妇产科与儿科专家联审，确保内容的准确性和实用性。

### ● 问答式百科全书

以问答形式编写，通俗易懂，针对性和指导性强。

### ● 权威全面

精心编写，必备知识全面覆盖，想知道、应该知道的问题都能快速找到答案，十分方便。

### ● 实用性突出

编者具有20多年工作经验，最了解实际情况，内容把握准确，更贴近实际，实用性更突出。



用微信扫一扫，共同关注  
宝宝的健康和成长

舒视设计·阅读轻松——  
专家编写·知识完备

ISBN 978-7-5101-2054-1



定价：32.80元

权威机构专家联审  
精品图书·品质保证

# 月子母婴护理 百科全书

北京医院

知名妇产专家 罗立华

知名儿科专家 万 理

● 联合主编



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

### 图书在版编目(CIP)数据

月子母婴护理百科全书/罗立华,万理主编. —北京:中国人口出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5101-2054-1

I. ①月… II. ①罗… ②万… III. ①产褥期—护理—问题解答 ②新生儿—护理—问题解答 IV. ①R714.6-44 ②R174-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221475号



权威·全面·实用  
问答式的百科全书

## 月子母婴护理百科全书

罗立华 万理 主编

|      |                        |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                |
| 印 刷  | 北京睿特印刷厂大兴一分厂           |
| 开 本  | 710毫米×1020毫米 1/16      |
| 印 张  | 16                     |
| 字 数  | 160千字                  |
| 版 次  | 2015年2月第1版             |
| 印 次  | 2015年2月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5101-2054-1 |
| 定 价  | 32.80元                 |

|      |                    |
|------|--------------------|
| 社 长  | 张晓林                |
| 网 址  | www.rkcbs.net      |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com      |
| 电 话  | (010)83519390      |
| 传 真  | (010)83519401      |
| 地 址  | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054             |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目 录

## 上篇 坐月子必读

### 一、产前必读

- 01 分娩先兆有哪些? /024
- 02 分娩时的讯号是什么? /025
- 03 哪些情况应及早入院? /025
- 04 分娩痛楚的根源是什么? /026
- 05 产程长短有个体差异吗? 决定因素有哪些? /026
- 06 分娩的具体过程是怎样的? 三个产程如何划分? /027
- 07 自然分娩有什么好处? /027
- 08 自然分娩的缺点有哪些? /028
- 09 自然分娩需要做哪些准备? /028
- 10 什么是剖宫产? 实施剖宫产有什么好处? /029
- 11 剖宫产对产妇和新生儿有什么危害? /029
- 12 哪些情况下必须实施剖宫产? /031
- 13 什么是早产? /031
- 14 早产的原因有哪些? /032
- 15 早产的征兆有哪些? /032
- 16 怎样预防早产? /033
- 17 什么是引产? 怎样进行引产? /033
- 18 为什么要引产? 哪些情况需引产? /033
- 19 什么是急产? /034



- 20 哪些产妇容易发生急产? /034
- 21 如何预防急产的发生? /035
- 22 什么是难产? 出现难产的情况有哪些? /035
- 23 宫缩乏力是怎么回事? /036
- 24 为什么宫缩乏力会造成难产? /036
- 25 如何应对宫缩乏力? /036
- 26 什么是过期妊娠? 过期妊娠与哪些因素有关? /037
- 27 过期妊娠对孕妇和胎儿有什么危害? /037
- 28 如何预防过期妊娠? /037

## 二、让分娩更顺利

- 01 什么是无痛分娩? 分娩镇痛的方法有哪些? /038
- 02 无痛分娩的优点有哪些? /038
- 03 无痛分娩的缺点有哪些? /039
- 04 什么是拉梅兹分娩法? 其创始原理是什么? /039
- 05 如何学习拉梅兹分娩法? /040
- 06 拉梅兹分娩法有什么优点? /040
- 07 秋千分娩法是如何进行的? 有什么优点? /040
- 08 什么是水中分娩法? /041
- 09 水中分娩有哪十大好处? /041
- 10 如何消除产前紧张心理? /041
- 11 临产后产妇可以吃东西吗? /042
- 12 临产后小便需要注意哪些问题? /042
- 13 临产后大便需要注意哪些问题? /043
- 14 入院后需要做哪些检查? /043
- 15 灌肠有什么好处? 哪些情况不宜灌肠? /043
- 16 分娩前为什么要把阴毛刮掉? /044
- 17 为什么要做肛诊或阴道检查? /044
- 18 第一产程有何特点? 产妇应该怎么做? /044

- 19 第二产程有何特点？产妇应该怎么做？ /045
- 20 第三产程有何特点？接产员要做什么？ /046
- 21 如何减轻分娩过程中的疼痛？ /047
- 22 第一产程的呼吸法是怎样的？ /047
- 23 第二产程的呼吸法是怎样的？ /048
- 24 宝宝出生时必经哪些程序？ /048

### 三、产后生理变化

- 01 子宫有什么变化？ /049
- 02 阴道与外阴有什么变化？ /049
- 03 盆底组织有什么变化？ /050
- 04 产后腹壁与皮肤有什么变化？ /050
- 05 产后乳房有什么变化？ /050
- 06 心血管系统有什么变化？ /051
- 07 呼吸系统有什么变化？ /051
- 08 泌尿系统有什么变化？ /051
- 09 消化系统有什么变化？ /051
- 10 循环系统有什么变化？ /051
- 11 内分泌系统有什么变化？ /052
- 12 免疫系统有什么变化？ /052
- 13 排尿与排便有什么特点？ /052
- 14 月子里哪些现象是正常的？ /052
- 15 产后为什么还会腹痛？ /053
- 16 有的产妇腋下为何有肿块？怎么办？ /053
- 17 产妇腹部的硬块是什么？为什么会出现硬块？ /054
- 18 产后为什么会多汗？病理性出汗有什么征状？ /054
- 19 何谓产后恶露？恶露分几种情况？ /055
- 20 恶露排出量多大？会持续多久？ /055
- 21 产后头痛头重是怎么回事？ /055



## 四、坐好月子健康一生

- 01 什么是坐月子？时间是一个月吗？ /056
- 02 为什么要坐月子？目的是什么？可以改变体质吗？ /056
- 03 坐月子有哪些基本原则？ /056
- 04 顺产后24小时应注意哪些事项？ /057
- 05 剖宫产后24小时应注意哪些事项？ /059
- 06 产后需要住院多长时间？ /060
- 07 顺产后住院3天应如何护理？ /060
- 08 出院后4周应如何安排生活？ /062
- 09 剖宫产后的伤口需要多长时间痊愈？ /063
- 10 剖宫产后为什么卧床宜取半卧位？ /063
- 11 剖宫产后为何要尽早顺畅排尿？ /063
- 12 坐月子能“捂”吗？为什么？ /064
- 13 产后为何不能马上熟睡？何时可以熟睡？ /064
- 14 月子里要完全卧床休息吗？早活动有什么好处？ /065
- 15 产妇在月子里可以户外活动吗？ /065
- 16 产后为什么不宜久蹲？ /065
- 17 产后为什么不宜久抱孩子？ /066
- 18 产后眼花是怎么回事？ /066
- 19 产后可以看书看报吗？需注意什么？ /066
- 20 产后什么时候可以戴隐形眼镜？ /067
- 21 月子期间可以刷牙、漱口吗？ /067
- 22 月子期间为什么要坚持刷牙、漱口？ /067
- 23 怎样选择适合的牙刷、牙膏？ /067
- 24 如何正确刷牙？什么叫指刷？ /068
- 25 坐月子能洗头吗？ /068
- 26 产后洗澡有何好处？ /068
- 27 月子里怎样洗澡？ /068
- 28 产后洗澡有哪些注意事项？ /069



- 29 产后应如何做好乳房保健? /069
- 30 什么时候才能过性生活呢? 为什么? /071
- 31 产后什么时候恢复月经和排卵? /071
- 32 哺乳期需不需要避孕? 为什么? /071
- 33 产后宜采用哪些避孕方法? /072
- 34 产后何时开始脱发? /072
- 35 怎样防治产后脱发? /072
- 36 坐月子为何要坚持梳头? 有何好处? /072
- 37 产后梳头应注意哪些事项? /073
- 38 产妇睡前为何应做点放松活动? /073
- 39 为何产妇应跟随宝宝的休息规律睡觉? /073
- 40 为什么产妇睡软床会导致骨盆损伤? /073
- 41 月子里产妇睡姿为何应轮换交替? /074
- 42 产后应该怎样选择内衣? /074
- 43 怎样选择产后衣着? /074
- 44 产后多久能穿高跟鞋? /075
- 45 月子里穿鞋有哪些讲究? /075
- 46 夏季坐月子有必要穿棉袜吗? /075
- 47 什么是产后检查? 什么时候做产后检查? /076
- 48 为什么要做产后检查? /076
- 49 产后检查有哪些项目? /076
- 50 宝宝需要做哪些产后检查? /079

## 五、饮食调理是硬道理

- 01 产妇饮食调养的重要性何在? /080
- 02 月子里饮食营养有什么特点? /080
- 03 月子里乳母1日所需的营养素量是多少? /081
- 04 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素? /081
- 05 怎样安排月子里的饮食? /082



- 06 产后进食为何应循序渐进? /083
- 07 剖宫产后当日为何应禁食? /084
- 08 剖宫产后饮食有何禁忌? /084
- 09 月子里正确的进餐顺序是怎样的? /084
- 10 月子第一餐吃什么好? /085
- 11 下奶汤喝得越早越好吗? /085
- 12 什么时候应喝催乳汤? /085
- 13 怎样根据身体情况喝汤进补? /085
- 14 产妇宜喝哪些汤? /086
- 15 哪些食物有利于下奶? /086
- 16 剖宫产产妇怎样选择下奶汤? /087
- 17 产后为何要吃含胶质的食物? /087
- 18 产后为何要适量摄取纤维质? /087
- 19 产后为何要加强必需脂肪酸的摄取? /087
- 20 产后盐摄入过多有何危害? 需要忌盐吗? /088
- 21 月子里应多吃哪些补血食物? /088
- 22 月子里为什么要多补充水分? /088
- 23 什么是生化汤? /088
- 24 喝生化汤有何必要性? /089
- 25 何时开始喝生化汤? /089
- 26 产妇可随意服用生化汤吗? /089
- 27 产后能吃鹿茸吗? /090
- 28 产后吃莲藕有什么好处? /090
- 29 产后吃黄花菜有什么好处? /090
- 30 产后吃黄豆芽有什么好处? /090
- 31 产后吃海带有什么好处? /091
- 32 产后吃莴笋有什么好处? /091
- 33 产后吃苹果有什么好处? /091
- 34 产后吃橘子有什么好处? /091

- 35 产后吃荔枝有什么好处? /092
- 36 产后吃香蕉有什么好处? /092
- 37 产后吃山楂有什么好处? /092
- 38 产后吃红枣有什么好处? /092
- 39 产妇食用水果有何禁忌? /092
- 40 产妇忌吃哪些水果? /093
- 41 月子期间为何要多吃芝麻? /093
- 42 为什么产妇不宜多吃鸡蛋? /093
- 43 月子里吃红糖有何好处? /094
- 44 月子期间怎样食用红糖? 为何不宜久喝? /094
- 45 产妇喝白糖水有什么好处? /095
- 46 产后为何要忌吃辛辣食物? /095
- 47 产后为何要忌吃生冷食物? /095
- 48 产后为何要忌吃巧克力? /095
- 49 产后为何要少吃味精? /096
- 50 产后为何要忌吃煎炸食品和甜食? /096
- 51 产后为何要忌食坚硬粗糙及酸性的食物? /096
- 52 产后为何要忌饮茶? /096
- 53 产后为何忌喝麦乳精? /097
- 54 乳母为何要忌烟? 吸烟有何危害? /097
- 55 乳母为何要忌酒? 喝酒有何危害? /098
- 56 产后寒性体质适合吃什么食物? /098
- 57 产后热性体质适合吃什么食物? /098
- 58 产后中性体质适合吃什么食物? /098
- 59 月子里为什么不要滋补过量? /099

## 六、运动健美从月子开始

- 01 产妇适当锻炼有哪些好处? /100
- 02 患过哪些病症不宜运动? /100



- 03 产妇参加锻炼应注意什么? /100
- 04 月子里产妇不宜参加的锻炼项目有哪些? /101
- 05 顺产后可做哪些床上活动? /101
- 06 顺产后何时可以下床活动? /102
- 07 剖宫产后何时可以下床活动? /102
- 08 产后第一次下床活动应注意哪些问题? /102
- 09 产后可做哪些床下活动? /102
- 10 剖宫产产妇参加锻炼有何要求? /103
- 11 剖宫产产妇怎样做复原操? /104
- 12 日常生活中如何有效锻炼? /104
- 13 锻炼过程中有什么注意事项? /104
- 14 为什么建议产妇运动前喂乳? /105
- 15 产妇体质虚弱可做哪些运动? /105
- 16 产后散步有什么好处? 有哪些方法? /106
- 17 月子里能不能使用腹带恢复体形? 为什么? /106
- 18 月子里什么情况能使用腹带? /106
- 19 为何产后不宜太早瘦体健身? /107
- 20 怎样防止产后乳房下垂? /107
- 21 产妇按摩有什么好处? 应注意哪些事项? /107
- 22 产后腰痛怎样自我按摩? /108
- 23 产后颈肩部劳损怎样自我按压? /109
- 24 产后腕关节疼怎样按摩? /109
- 25 骨盆松弛有何危害? /109
- 26 怎样做骨盆体操? /110
- 27 产后怎样做盆底运动? /110
- 28 产后怎样做腿部运动? /110
- 29 产后怎样做子宫复旧操? /111
- 30 怎样做增强背部肌的锻炼? /111
- 31 如何做预防腹壁松弛的锻炼? /112

- 32 腰椎锻炼何时开始好? /112
- 33 如何通过锻炼预防尿失禁? /112

## 七、产褥操及其练习步骤

- 01 做产褥操有何好处? /113
- 02 什么时候可以做产褥操? /113
- 03 产褥操有哪三宜? /114
- 04 产褥操有哪三忌? /114
- 05 产褥操的基本动作有哪些? /114
- 06 预防腰痛的运动怎样做? /118
- 07 第一天怎样做产褥操? /118
- 08 第二天怎样做产褥操? /118
- 09 第三天怎样做产褥操? /119
- 10 第四天怎样做产褥操? /119
- 11 第五至七天怎样做产褥操? /119
- 12 做产褥操应注意哪些事项? /120
- 13 做产褥操怎样才能取得良好的效果? /120

## 八、月子常见病防治与用药

- 01 何为产褥感染? 产褥感染的原因有哪些? /121
- 02 产褥感染的症状有哪些? /121
- 03 如何防治产褥感染? /122
- 04 什么是产后大出血? 有何危害? /122
- 05 发生产后大出血的原因有哪些? /123
- 06 预防产后大出血的措施有哪些? /123
- 07 什么是晚期产后出血? 有何危害? /124
- 08 引发晚期产后出血的原因有哪些? /124
- 09 晚期产后出血有哪些临床表现? /124
- 10 如何预防晚期产后出血? /125



- 11 如何治疗晚期产后出血? /125
- 12 如何防止产后伤风感冒? /125
- 13 引起子宫复旧不全的原因有哪些? /125
- 14 子宫复旧不全的症状有哪些? /126
- 15 子宫复旧不全的治疗措施有哪些? /126
- 16 什么是子宫脱垂? 其程度如何划分? /126
- 17 产后子宫脱垂的症状有哪些? /127
- 18 引起产后子宫脱垂的原因有哪些? /127
- 19 如何预防子宫脱垂? /128
- 20 如何治疗子宫脱垂? /128
- 21 如何防治产后恶露过期不止? /128
- 22 怎样防治产后恶露不下? /129
- 23 产后腹痛由什么原因引起? 有哪些症状表现? /130
- 24 怎样防治血虚引起的腹痛? /130
- 25 怎样防治调养不慎引起的腹痛? /131
- 26 何为盆腔静脉曲张? 由什么原因引起? /131
- 27 怎样防治产后盆腔静脉曲张? /132
- 28 引起产后腰腿痛的原因有哪些? /132
- 29 产后腰腿痛有哪些症状表现? 如何预防? /133
- 30 什么是哺乳性颈背酸痛症? 由什么原因引起? /133
- 31 如何预防颈背酸痛? /134
- 32 什么是伸腕肌腱炎? 有何症状? /134
- 33 怎样缓解伸腕肌腱炎? /134
- 34 什么原因会引起产后足跟痛? /135
- 35 如何防治产后足跟痛? /135
- 36 产后尿路感染有何症状? 如何防治? /135
- 37 何为产后尿潴留? 是什么原因引起的? /136
- 38 如何防治产后小便困难? /136

- 39 为什么会出现尿失禁？有何症状表现？ /137
- 40 如何缓解产妇尿失禁？ /137
- 41 产后为何容易发生便秘？ /137
- 42 如何防治产妇便秘？ /138
- 43 产妇为何易发生肛裂？有何症状表现？ /138
- 44 产后如何预防肛裂？ /139
- 45 为什么会出现产后贫血？怎样改善？ /140
- 46 怎样预防产后心力衰竭？ /140
- 47 产后外阴发炎有何危害？如何防治？ /141
- 48 何为乳汁淤积？是什么原因引起的？ /142
- 49 如何预防产后乳汁淤积？ /142
- 50 引发乳房胀痛的原因有哪些？ /142
- 51 如何减轻乳房胀痛？ /143
- 52 引发乳腺炎的原因有哪些？ /144
- 53 患乳腺炎有哪些症状表现？ /144
- 54 如何治疗乳腺炎？ /145
- 55 如何预防乳腺炎？ /146
- 56 何为产后乳汁自出？由什么原因引起的？ /146
- 57 如何防治产后乳汁自出？ /146
- 58 何为产后抑郁症？由什么原因引起的？ /147
- 59 如何防治产后抑郁症？ /147
- 60 哺乳期乳母用药需遵循什么原则？ /148
- 61 乳母应忌服哪些西药？ /149
- 62 乳母应忌服哪些中药？ /149
- 63 产后为什么不要立即服用人参？ /150



## 下篇 新生儿护理

### 一、新生儿的生理特点

- 01 什么是新生儿期？这一时期有什么特点？ /152
- 02 什么是“阿普加”评分？如何评分？ /152
- 03 新生儿呼吸状况如何？容易出现哪些情况？ /153
- 04 新生儿血液循环状况如何？容易出现什么情况？ /153
- 05 新生儿小便规律如何？尿少怎么办？ /154
- 06 新生儿大便有何特点？喂牛奶的宝宝情况如何？ /154
- 07 新生儿体温有何特点？应该注意什么？ /154
- 08 新生儿的睡眠时间多长？如何判断睡眠不足？ /154
- 09 新生儿皮肤状况如何？如何护理？ /155
- 10 新生儿脐带何时脱落？如何护理脐带？ /155
- 11 新生儿感觉能力有何特点？ /155
- 12 新生儿视觉能力如何？视力发展有什么特点？ /156
- 13 新生儿听觉能力如何？听力发展有什么特点？ /156
- 14 新生儿触觉有什么特点？ /156
- 15 新生儿味觉和嗅觉有什么特点？ /157
- 16 新生儿动作能力如何？ /157
- 17 新生儿语言能力如何？怎样促进语言发展？ /157
- 18 新生儿的情绪是如何发展的？ /158
- 19 什么是依恋？新生儿依恋期有哪些特点？ /158
- 20 母子依恋是如何形成的？ /158
- 21 新生儿气质有什么类型？照看宝宝应注意什么？ /159
- 22 新生儿原始神经反射有哪几种？ /159



## 二、新生儿的特殊生理现象

- 01 新生儿的体重怎么下降了? /161
- 02 新生儿皮肤为什么发黄? /161
- 03 新生儿为什么会吐出黄色或咖啡色的东西? /162
- 04 新生儿有“马牙”需要治吗? /162
- 05 新生女婴为什么有月经和白带? /163
- 06 为什么新生儿乳房会肿大? 挤乳房科学吗? /163
- 07 新生儿为什么会尿血? 怎么办? /163
- 08 刚分娩的新生儿“丑相”是怎么回事? /164
- 09 新生儿的手指为啥掰不开? /164
- 10 新生儿光头是怎么回事? /165
- 11 出现童秃的新生儿应如何护理? /165

## 三、新生儿的科学喂养

- 01 新生儿需要哪些营养素? /166
- 02 什么是母乳喂养? /166
- 03 母乳喂养对母婴有什么好处? /166
- 04 何为初乳? 初乳有什么优点? /167
- 05 产后多长时间开始让新生儿吃母乳? /168
- 06 母乳喂养早开奶有什么好处? /168
- 07 何为哺乳前喂养? 有必要吗? /168
- 08 为什么要按需喂奶? 按需喂奶有什么好处? /169
- 09 哺乳的正确姿势和方法是怎样的? /170
- 10 剖宫产术后多长时间能母乳喂养? /171
- 11 剖宫产妈妈喂奶姿势有哪几种? /171
- 12 喂养姿势不正确有什么坏处? /172
- 13 新生儿每次哺乳的时间以多久为宜? /172
- 14 怎样判断母乳是否充足? /172