

· 军医版畅销书 ·

坐月子常识 与新生儿保健 300问

第5版

► 主 编 / 王丽茹 李兴春

ZUOYUEZI CHANGSHI
YU XINSHENG'ER BAOJIAN
300 WEN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



坐月子常识与新生儿保健

300 问

ZUO YUEZI CHANGSHI YU XINSHENG'ER BAOJIAN

300 WEN

(第5版)

主 编 王丽茹 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 白 冬 李兴春

李铁民 吴桂珊 吴凌云

效 梅 雪 梅 梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

坐月子常识与新生儿保健 300 问/王丽茹,李兴春主编. —5 版.
—北京:人民军医出版社,2015.1
ISBN 978-7-5091-7471-5

I. ①坐… II. ①王… ②李… III. ①产褥期—妇幼保健—
问题解答②新生儿—护理—问题解答 IV. ①R714.6-44②R174-
44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 297743 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927292
网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:10.125 字数:249 千字
版、印次:2015 年 1 月第 5 版第 1 次印刷
印数:163 501—168 500
定价:26.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在前4版的基础上修订而成,以问答形式详细介绍了坐月子期间产妇和新生儿的保健知识及具体方法,包括坐月子期间的生理变化,月子里的休养、日常生活调理、饮食营养和常见病防治,新生儿生理、心理发育特点,新生儿喂养、日常护理、教育训练和常见病防治等。全书内容丰富,阐述简明,融科学性和实用性于一体,是军医版畅销书之一,适于孕产妇和妇幼保健人员阅读参考。

第5版前言

《坐月子常识与新生儿保健 300 问》自 1995 年初版以来,已多次修订重印,由于其内容科学实用而受到广大读者的欢迎,已成为军医版长销畅销书之一,累计印数达 16 万余册。此次经人民军医出版社的提议,我们再次对本书进行了较大修订,使其更适合坐月子妇女的应用。

此次修订删去了“坐月子前须知”部分的内容,充实了对新生儿母乳喂养的内容,如产妇如何做到乳汁充足和如何喂养新生儿等问题,指出了现在部分年轻妈妈为瘦身不愿给孩子喂奶的做法是错误的,此次修订还对新生儿护理提出了很多细节要求,以助孩子健康成长。另外,新生儿的教育训练也是此次修订的重点内容,其属于早期教育,是人们很注意的问题。修订后,书中有关新生儿保健方面的内容得到进一步充实,这也是产妇坐月子中最关心和最应注意的问题。为了宝宝,希望新妈妈认真读一读这本书。

编 者

2014 年 7 月

目 录

上篇 坐月子常识

一、月子里母体的生理变化	(1)
1. 什么是坐月子?	(1)
2. 月子里哪些现象是正常的?	(2)
3. 月子里母体有哪些生理变化?	(3)
4. 产后为什么还有腹痛?	(5)
5. 有的产妇腋下为何有肿块?	(6)
6. 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块?	(6)
7. 产后多汗是什么原因?	(6)
8. 何谓产后恶露?	(7)
二、月子里的休养	(8)
1. 月子中为什么要休养?	(8)
2. 月子中休养包括哪些内容?	(9)
3. 采用哪种坐月子方式好?	(9)
4. 月子里产妇应该有什么样的休养环境?	(12)
5. 在医院中的七天生活怎样安排?	(13)
6. 出院后四周的生活怎样安排?	(15)
7. 产后为什么要重视精神保健?	(16)
8. 怎样顺利度过产后不适期?	(17)
9. 分娩后怎样护理会阴?	(18)

10. 分娩时会阴切开, 伤口如何护理? (19)
11. 剖宫产手术后需要注意什么? (20)

三、月子里的日常生活料理 (22)

1. 坐月子为什么不能“捂”? (22)
2. 产后为什么要尽快排尿、及时排便? (23)
3. 月子里要完全卧床休息吗? (24)
4. 产后为什么不能马上熟睡? (25)
5. 产妇睡席梦思床好吗? (26)
6. 产妇的被褥、衣着有何讲究? (27)
7. 产妇在月子里可以户外活动吗? (28)
8. 产妇应如何看书、看电视或使用电脑? (29)
9. 坐月子能不能吹风扇、开空调? (29)
10. 分娩后使用卫生巾应注意哪些问题? (30)
11. 产后多久能够参加正常劳动和恢复工作? (31)
12. 坐月子期间不刷牙的说法有道理吗? (31)
13. 月子里怎样刷牙、漱口? (32)
14. 坐月子期间能不能洗头、洗澡? (33)
15. 月子里怎样洗澡? (34)
16. 坐月子为啥要坚持梳头? (36)
17. 产后乳房如何注意保健? (36)
18. 为什么不可频繁用消毒用品为乳头消毒? (38)
19. 春天坐月子要注意什么? (38)
20. 夏天坐月子要注意什么? (39)
21. 秋天坐月子需要注意什么? (41)
22. 冬天坐月子需要注意什么? (42)
23. 产后如何尽快使身体复原? (43)
24. 探望产妇要注意什么? (43)
25. 为何要做产后体检? (45)
26. 产后何时能过性生活? (46)

27. 产后第一次性生活要注意什么?	(47)
28. 坐月子期间要不要避孕?	(48)
29. 产后宜采用哪些避孕方法?	(48)
30. 剖宫产后怎样避孕?	(49)
31. 产妇为什么不能忽视绝育手术后的保健?	(50)
四、月子里的运动健美	(50)
1. 产妇参加适当锻炼有哪些好处?	(50)
2. 产妇在月子里可参加的简单锻炼有哪些?	(51)
3. 产妇每天怎样做体操锻炼?	(52)
4. 剖宫产的产妇参加锻炼有何要求?	(61)
5. 剖宫产产妇怎样做复原操?	(62)
6. 产妇参加锻炼应注意什么?	(62)
7. 月子里产妇不宜参加的锻炼项目有哪些?	(63)
8. 恢复产前身材苗条的对策是什么?	(64)
9. 月子里产妇为什么不要使用腹带恢复体形?	(65)
10. 怎样防止产后乳房下垂?	(66)
11. 产妇按摩为何对身体恢复有益?	(67)
12. 产后为什么不宜过早节食减肥?	(68)
五、月子里的饮食营养	(69)
1. 产妇饮食调养的重要性何在?	(69)
2. 月子里饮食营养的特点是什么?	(69)
3. 月子里乳母1日所需的营养素是多少?	(71)
4. 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素?	(71)
5. 月子里饮食要遵循哪四大原则?	(72)
6. 产后第1周饮食安排重点是什么?	(73)
7. 产后第2周饮食安排重点是什么?	(73)
8. 产后第3~4周饮食安排重点是什么?	(74)
9. 产后第5~6周饮食安排重点是什么?	(74)
10. 月子里饮食安排要注意什么?	(75)

11. 月子里滋补宜进食的食物有哪些? (76)
12. 最适宜产妇吃的蔬菜有哪些? (77)
13. 产妇最适宜吃的水果有哪些? (78)
14. 为什么产妇不宜多吃鸡蛋? (80)
15. 月子里可以吃醪糟蛋吗? (81)
16. 为何产妇哺乳不宜吃老母鸡? (82)
17. 产妇为什么不能长时间喝红糖水? (83)
18. 坐月子能不能喝豆浆? (83)
19. 产妇月子里适量饮红酒好吗? (84)
20. 分娩后 7 天为何饮适量黄酒好? (84)
21. 产后能马上喝姜汤吗? (85)
22. 乳母月子里为什么不要忌食盐? (85)
23. 乳母为什么不用忌食生菜、冷饮? (86)
24. 为了新生儿健脑益智产妇应吃些什么? (86)
25. 月子里乳母宜多吃哪些利于下奶的食物? (87)
26. 月子里应多吃哪些补血食物? (88)
27. 月子里产妇怎样喝汤? (89)
28. 什么时候应喝催乳汤? (89)
29. 月子里不宜多吃和忌食的食物有哪些? (90)
30. 剖宫产术的产妇如何安排饮食? (93)
31. 月子里为什么不要滋补过量? (94)
32. 月子里正常的进餐顺序是怎样的? (95)
33. 产妇一日食谱是怎样安排的? (95)
34. 月子里产妇饮水的原则是什么? (96)
35. 月子里宜选用哪些富含营养的食谱? (97)
36. 月子里宜选用哪些开胃食谱? (102)
37. 月子里宜选用哪些催乳食谱? (106)
- 六、月子里常见病的防治与用药 (110)
 1. 月子里发热如何防治? (110)

2. 怎样预防产褥感染?	(111)
3. 怎样预防产后大出血?	(112)
4. 晚期产后出血如何防治?	(114)
5. 如何防止产后伤风感冒?	(115)
6. 何谓子宫复旧不全?	(115)
7. 产后子宫脱垂如何防治?	(116)
8. 产后恶露过期不止怎么办?	(118)
9. 怎样防治产后恶露不下?	(119)
10. 怎样防治产后腹痛?	(119)
11. 怎样防治产后盆腔静脉曲张?	(121)
12. 怎样预防产后腰腿痛?	(122)
13. 怎样预防产后颈背酸痛?	(123)
14. 怎样缓解产后手指、腕部痛?	(124)
15. 如何预防产后足跟痛?	(124)
16. 产后尿路感染有何症状?	(125)
17. 产后排尿困难怎么办?	(126)
18. 如何纠正产后尿失禁?	(127)
19. 产后尿潴留怎么办?	(127)
20. 产后为何容易发生便秘,如何防治?	(128)
21. 产后出现痔疮怎么办?	(129)
22. 产妇为何易发肛裂,如何预防?	(130)
23. 为何要重视产后贫血的治疗?	(132)
24. 怎样预防产后心力衰竭?	(132)
25. 怎样防治产后外阴发炎?	(133)
26. 如何防治产妇牙齿松动?	(134)
27. 产后脱发怎么办?	(135)
28. 如何防止产妇中暑?	(136)
29. 何谓乳汁淤积,怎样预防?	(137)
30. 如何防治乳头皲裂?	(137)

31. 如何减轻乳房胀痛? (139)
32. 为什么初产妇易得乳腺炎,如何防治? (141)
33. 产后乳汁自出怎么办? (143)
34. 产后无乳怎么办? (144)
35. 为什么新妈妈产后易抑郁? (145)
36. 产妇如何测试产后抑郁程度? (146)
37. 怎样预防产后抑郁症? (147)
38. 产妇如何学会自我调节,减少产后抑郁发生? (149)
39. 哪些食物能预防和调节产后抑郁? (149)
40. 哺乳期乳母用药的原则是什么? (150)
41. 乳母应忌服哪些药物? (151)
42. 坐月子为什么不要立即服用人参? (152)

下篇 新生儿保健

- 一、新生儿的生理特点 (153)
 1. 什么是新生儿? (153)
 2. 足月新生儿有哪些特征? (153)
 3. 怎样给新生儿评分? (155)
 4. 正常新生儿体重、身长是多少? (155)
 5. 正常新生儿的头围和胸围是多少? (156)
 6. 正常新生儿的呼吸与脉搏是怎样的? (156)
 7. 新生儿的正常体温应该是多少? (157)
 8. 正常新生儿的排便和排尿情况怎样? (157)
 9. 新生儿的皮肤是怎样的? (158)
 10. 新生儿的睡眠是怎样的? (159)
- 二、新生儿特殊的生理现象 (159)
 1. 新生儿的体重怎么下降了? (159)
 2. 新生儿皮肤为什么发黄? (160)

3. 吃奶的新生儿吐出黄色或咖啡色的东西是怎么回事?	(160)
4. 新生儿有“马牙”需要治吗?	(161)
5. 有的新生女婴为什么有月经和白带?	(161)
6. 为什么新生儿乳房肿大乳头挤不得?	(161)
7. 新生儿尿血怎么办?	(162)
8. 新生儿脱皮是怎么回事?	(162)
9. 刚分娩的新生儿“丑相”是怎么回事?	(162)
10. 新生儿的手指为啥掰不开?	(163)
11. 新生儿光头是怎么回事?	(164)
三、新生儿心理发育特点	(164)
1. 新生儿感觉能力发育怎样?	(164)
2. 新生儿动作发育怎样?	(166)
3. 新生儿的语言能力如何?	(166)
4. 新生儿情感发育怎样?	(167)
5. 新生儿个性发育怎样?	(167)
6. 新生儿依恋的形成和发展如何?	(168)
7. 新生儿的社会关系怎样?	(169)
8. 新生儿原始神经反射种类有哪些?	(170)
四、新生儿的喂养	(171)
1. 新生儿需要哪些营养素?	(171)
2. 什么是母乳喂养?	(171)
3. 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品?	(171)
4. 母乳喂养为何有益母婴健康?	(173)
5. 初乳为什么不能丢弃掉?	(174)
6. 新生儿吃点益生菌有何好处?	(176)
7. 产后多长时间让新生儿吃母乳?	(177)
8. 为什么母乳喂养早开奶好?	(177)
9. 新生儿应按需哺乳,还是按时哺乳?	(178)

10. 哺乳的正确姿势和方法是怎样的? (178)
11. 剖宫产术后多长时间能母乳喂养? (180)
12. 剖宫产妈妈的喂奶姿势有几种? (180)
13. 夜间喂奶应注意什么? (181)
14. 新生儿每次哺乳的时间以多少为宜? (182)
15. 如何让新生儿前奶、后奶都吃到? (182)
16. 怎样判断母乳是否充足? (182)
17. 怎样使母乳增多? (184)
18. 怎样保证和提高母乳质量? (185)
19. 乳汁不足的原因是什么? (186)
20. 哺乳前喂养为什么不好? (187)
21. 新生儿的嘴一碰就动是饿的表现吗? (187)
22. 乳房太硬新生儿不适应怎么办? (188)
23. 新生儿吃饱后仍咬住乳头怎么办? (188)
24. 新生儿一吃就拉为什么? (189)
25. 新生儿只吃奶粉不吃母乳怎么办? (189)
26. 特殊乳房的乳母怎样哺乳? (190)
27. 产妇感冒了应怎样哺乳? (191)
28. 母亲溴抗阳性该如何给新生儿哺乳? (192)
29. 黄疸性新生儿母乳喂养应注意些什么? (192)
30. 给新生儿哺乳时应注意哪些问题? (193)
31. 吃剩的奶水要不要挤出来? (194)
32. 怎样挤出母乳和保存母乳? (194)
33. 哪些母亲不能用母乳喂养新生儿? (195)
34. 什么是混合喂养? (196)
35. 混合喂养要注意什么? (197)
36. 什么是人工喂养? (198)
37. 怎样为新生儿选择代乳品? (198)
38. 怎样选择合适的奶瓶、奶嘴? (199)

39. 奶瓶、奶嘴如何消毒?	(199)
40. 如何进行人工喂养?	(200)
41. 新生儿为什么慎喂羊奶粉?	(201)
42. 人工喂养应注意哪些问题?	(202)
43. 可以用酸奶喂养新生儿吗?	(203)
44. 新生儿为何慎喂牛初乳?	(203)
45. 为什么不要用麦乳精或巧克力、甜炼乳作主食喂养 新生儿?	(204)
46. 新生儿期加喂奶糕为什么不好?	(205)
47. 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好?	(205)
48. 人工喂养儿为什么要提倡吸吮母亲乳头?	(205)
49. 怎样喂养早产儿?	(207)
50. 怎样给双胞胎新生儿哺乳?	(208)
51. 新生儿期间喂养不好会影响智力吗?	(209)
52. 如何判断新生儿的营养状况?	(210)
53. 简易的回乳方法有哪些?	(210)
五、新生儿的日常护理	(211)
1. 新生儿的卧室应具备什么样的条件?	(211)
2. 新生儿房间夜里为什么不能长亮灯?	(213)
3. 新生儿应选择什么样的睡姿?	(213)
4. 新生儿睡觉怎样取合理方位?	(215)
5. 新生儿的睡眠需要多长时间?	(215)
6. 新生儿夜间不睡白天睡怎么办?	(216)
7. 为什么不能让新生儿整夜睡觉?	(217)
8. 新生儿睡觉不安怎么办?	(217)
9. 让新生儿睡个安稳觉要注意哪些细节?	(218)
10. 新生儿同母亲睡一个被窝为什么不好?	(218)
11. 为什么不能抱着新生儿睡觉?	(219)
12. 新生儿睡觉时为什么会惊跳?	(219)

13. 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯? (220)
14. 新生儿为什么不能睡软床? (220)
15. 给新生儿一张单独的婴儿床有什么好处? (221)
16. 为什么提倡新生儿、婴儿使用睡袋? (222)
17. 如何选购或缝制新生儿睡袋? (222)
18. 要不要给新生儿枕枕头? (223)
19. 新生儿能睡凉席吗? (224)
20. 新生儿为啥不能睡电褥子? (224)
21. 新生儿选择尿布有什么要求? (225)
22. 新生儿用尿布还是纸尿裤? (226)
23. 怎样给新生儿更换尿布? (226)
24. 新生儿尿布如何清洗和消毒? (227)
25. 怎样给新生儿把大小便? (228)
26. 如何选择新生儿衣物? (228)
27. 怎样缝制新生儿衣物? (229)
28. 新生儿衣物如何保存? (231)
29. 怎样给新生儿穿脱衣服? (231)
30. 怎样给新生儿洗脸洗手? (231)
31. 怎样给新生儿洗澡? (232)
32. 怎样给新生儿清洁臀部? (234)
33. 新生儿为什么不宜频繁使用洗护用品? (235)
34. 如何给新生儿剪指甲? (236)
35. 新生儿能不能剪睫毛? (236)
36. 宝宝要不要剃满月头? (237)
37. 为什么不要用母乳涂抹新生儿面部? (237)
38. 如何抱起和放下初生婴儿? (238)
39. 怎样包裹新生儿? (239)
40. 如何护理新生儿的脐带? (239)
41. 怎样保护新生儿的囟门? (240)

42. 怎样护理新生儿的皮肤?	(241)
43. 怎样护理新生儿口、鼻、耳?	(242)
44. 怎样保护新生儿的眼睛?	(242)
45. 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照?	(243)
46. 怎样知道新生儿是热还是冷?	(243)
47. 怎样帮助新生儿调节好体温?	(244)
48. 如何给新生儿测试体温?	(245)
49. 怎样帮助新生儿度过夏天?	(246)
50. 新生儿长牙怎么办?	(246)
51. 怎样识别新生儿尿布上的排泄物?	(247)
52. 怎样鉴别新生儿的哭声?	(248)
53. 新生儿的微笑告诉家长什么?	(249)
54. 安抚新生儿有哪些方法?	(249)
55. 怎样对待体重增长缓慢的新生儿?	(250)
56. 为什么他人不能随意亲吻新生儿?	(251)
57. 为什么不提倡为新生儿大做“满月”?	(251)
58. 怎样防止新生儿发生意外事故?	(252)
59. 出院时应向医生了解宝宝哪些情况?	(253)
60. 新生儿出生后 6 周要做哪些检查?	(253)
六、新生儿体格锻炼	(254)
1. 新生儿体格锻炼的益处是什么?	(254)
2. 新生儿健身简便易行的有效方法有哪些?	(255)
3. 如何给新生儿进行按摩?	(256)
4. 给新生儿开窗换气锻炼的好处是什么?	(257)
5. 新生儿如何进行温水浴锻炼?	(257)
6. 新生儿参加游泳锻炼的好处及要求是什么?	(258)
7. 如何抱着新生儿进行户外活动?	(259)
8. 为什么说新生儿正常啼哭是体格锻炼的好时机?	(259)

9. 新生儿能否进行日光浴?	(260)
10. 如何帮助新生儿做健身操?	(260)
11. 怎样协助新生儿做双臂交叉、屈腿运动?	(262)
七、新生儿的教育与训练	(262)
1. 为什么要重视新生儿的早期教育?	(262)
2. 对新生儿如何进行视觉训练?	(263)
3. 怎样进行新生儿的听觉训练?	(263)
4. 新生儿进行触觉训练游戏有哪些?	(264)
5. 怎样进行新生儿的嗅觉和味觉训练?	(265)
6. 新生儿的动作训练游戏有哪些?	(265)
7. 为什么要和新生儿多交谈?	(266)
8. 怎样与新生儿进行情感交流?	(267)
9. 为什么要给予宝宝社会的刺激?	(268)
10. 开发新生儿大脑潜能简单的方法是什么?	(268)
11. 什么是手指益智法?	(268)
12. 给新生儿选择哪些适合的玩具?	(269)
八、新生儿常见病的防治与用药	(270)
1. 怎样知道新生儿生病了?	(270)
2. 新生儿鹅口疮怎么办?	(271)
3. 新生儿患奶癣怎么办?	(272)
4. 新生儿患红臀怎么办?	(272)
5. 新生儿为什么好发脓疱?	(273)
6. 新生儿硬肿症是怎么回事?	(274)
7. 窒息会给新生儿带来哪些不良后果,如何预防? ...	(275)
8. 新生儿颅内出血如何救治与护理?	(276)
9. 新生儿败血症如何预防?	(277)
10. 新生儿黄疸是怎么回事?	(278)
11. 什么是 ABO 溶血病?	(279)
12. 怎样防治新生儿肺炎?	(279)