

清华大学第一附属医院妇产科主任夏颖丽审定并推荐

坐月子与新生儿 护理全书

坐好月子、养护好宝宝是每一个新妈妈及其家人的愿望。

本书按照产后月子期的进展，

分别从分娩过程、月子与新生儿期、

婴儿期来介绍有关新妈妈产后护理、

新生儿和婴儿保健等方面的知识。本书中，

孕育专家将手把手教您如何愉快地度过这段特殊的时期。



艾贝母婴研究中心

编著

四川科学技术出版社

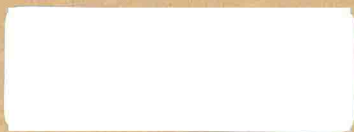


坐月子与新生儿 护理全书



艾贝母婴研究中心

编著



图书在版编目(CIP)数据

坐月子与新生儿护理全书 / 艾贝母婴研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5364-8073-5

I. ①坐… II. ①艾… 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065263号

书名: 坐月子与新生儿护理全书

ZUOYUEZI YU XINSHENGER HULI QUANSHU

出 品 人: 钱丹凝

编 著 者: 艾贝母婴研究中心

责任编辑: 李迎军 方 凯

封面设计: 高 婷

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成 品 尺 寸: 170mm×230mm

印 张: 19.5

字 数: 340千

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版次/印次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

定 价: 36.80元

ISBN 978-7-5364-8073-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



前言

>> Foreword

什么是月子？月子是指胎儿、胎盘娩出后新妈妈机体和生殖器官复原的一段时间，一般需要6~8周，医学上叫做产褥期。这一段时间对于新妈妈们来说是很重要的。因此在这个时间段新妈妈既要关注自身的康复，又要关注新生儿的健康成长。

很多新妈妈在感受新生命到来的快乐时也感受到了各种烦恼。一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子知识，时刻都怀着不安及疑虑的心情，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。因此如何坐好月子，成了困扰新妈妈的一个难题！

本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理，还结合了现代健康生活的观念，着重从新妈妈日常起居、饮食、运动、生活、情绪、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短的时间内恢复新妈妈体力，与宝宝建立深厚感情，提供完整的保养知识与诀窍，确保新妈妈身体健康与心理复原。

本书内容丰富、文字通俗易懂，可操作性强，让读者免去大量文字阅读之苦。在坐月子过程中，如果你有什么疑问，都可以在本书中找到答案。拥有本书，新手爸妈能理顺月子生活的方方面面，全家人都可“临危不乱”。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝，每一位新妈妈都能拥有幸福的产后生活。



目录 Contents

Part 1 产前做好分娩功课

 产前准备要做足	2	 分娩进行时	18
你的待产包里需要有什么	2	分娩讯号巧识别	18
准妈妈的必备物品	2	分娩讯号1: 胎动减少	18
准爸爸所需物品——摄像机、照相机	4	分娩讯号2: 见红	18
分娩医院选哪家	6	分娩讯号3: 破水	18
妇幼保健院	6	分娩讯号4: 阵痛	19
大型综合性医院	7	分娩讯号5: 压迫感减轻了	20
产前的营养饮食	8	分娩讯号6: 感觉有了便意	20
分娩前的饮食六要点	8	分娩方式选哪种	20
3个不同产程, 这样进食	8	四大因素决定你的分娩方式	20
准妈妈产前运动课	9	自然分娩	22
产前运动七大益处	9	剖宫产	24
产前运动11项注意	9	自然分娩全过程	29
助产瑜伽三式	10	第一产程	29
有助顺利分娩的产前保健操	11	第二产程	30
临产前的心理保健	13	第三产程	31
产前不良心理情绪的危害	13	分娩时, 催生好吗	32
产前焦虑不可忽视	14	认识催生	32
产前心理保健要点	15	把握好催生的3个时机	32
准爸爸助产应知道	16	关于催产的Q&A	33
做好产前知识储备	16	克服产痛有妙招	34
做好长时间入院待产的准备, 帮助妻子放松	16	缓解产痛的10个姿势	34
解决突发事件, 做好辅助工作	17	减轻产痛的呼吸法	35



音乐，分娩镇痛好帮手	36
------------	----

拉梅兹呼吸法助分娩	36
-----------	----

拉梅兹呼吸法，你了解多少	36
--------------	----

练习前先热身	37
--------	----

拉梅兹呼吸法的步骤	37
-----------	----

走近无痛分娩	39
--------	----

硬膜外麻醉止痛法	39
----------	----

精神镇痛	40
------	----

笑气镇痛	41
------	----

水中镇痛	41
------	----

选择分娩姿势	44
--------	----

仰卧	44
----	----

侧卧	44
----	----

半坐位	45
-----	----

前倾跪式	45
------	----

站立式	45
-----	----

解密产科麻醉	45
--------	----

局部麻醉	45
------	----

脊髓麻醉	46
------	----

硬膜外麻醉	46
-------	----

全身麻醉	46
------	----

认识助产器械	47
--------	----

产钳	47
----	----

真空吸引器	48
-------	----

产后妈妈需注意	48
---------	----

调整好心态	48
-------	----

好好休息	48
------	----

及时进行母乳喂养	49
----------	----

注意观察产后出血情况	49
------------	----

注意饮食	49
------	----

及时大小便	49
-------	----

尽早下床活动	49
--------	----

分娩意外巧应对	50
---------	----

早期破水	50
------	----

羊水早破的危害	50
---------	----

预防早期破水这样做	50
-----------	----

早期破水的居家应对法	51
------------	----

早期破水入院后的解决方案	51
--------------	----

羊水异常	52
------	----

羊水过多	52
------	----

羊水过少	52
------	----

羊水浑浊	52
------	----

胎儿宫内窒息	53
--------	----

导致胎儿宫内窒息的原因有哪些	53
----------------	----

胎儿宫内窒息的表现	53
-----------	----

胎儿宫内窒息，预防是关键	54
--------------	----

胎儿宫内窒息的应对策略	54
-------------	----

胎盘异常	54
------	----

胎盘前置	54
------	----

胎盘早剥	55
------	----

胎位不正	56
------	----

什么是胎位	57
-------	----

详解10种胎位不正	57	早产	64
胎位不正的矫正法	58	早产的征兆	64
宫缩乏力	59	预防早产这样做	64
什么是宫缩乏力	59	急产	65
引起宫缩乏力的原因	59	躲开急产, 预防有方	65
宫缩乏力应对有方	60	家中急产怎么办	65
产程延长	60	难产	66
走近产程延长	60	什么是难产	66
哪些因素会导致产程延长	61	避开难产的6个良方	66
产程延长怎么处理	61	脐带异常	67
子宫破裂	62	脐带绕颈	67
子宫破裂是怎么回事	62	脐带打结	68
导致子宫破裂的元凶有哪些	62	脐带脱垂	68
子宫破裂, 预防很关键	62	产中及产后大出血	68
子宫破裂了, 怎么办	62	产中大出血	68
羊水栓塞	63	产后大出血	69
羊水栓塞的症状表现	63	分娩裂伤	71
避免引发羊水栓塞的危险因素	63	关注两种分娩裂伤	71
		分娩裂伤护理五要点	71
		过期妊娠	72
		超过预产期分娩 ≠ 过期妊娠	72
		过期妊娠的危害	72
		过期妊娠怎么办	72
		产妈妈的私房话	73
		产房里的尴尬事	73
		衣服脱光光	73
		剃阴毛	73
		被“戳屁眼儿”	73
		遭遇男医生	74
		大喊大叫	74
		大小便失禁	74



被灌肠	74
被插导尿管	74
直击会阴切开术	75
为什么要切开会阴	75
哪些准妈妈需要切开会阴	75
直击会阴切开术全过程	76
术后护理六要点	76
关于会阴切开术的Q&A	77
做个受医生欢迎的产妈妈	77
对自己的身体充满信心	78
与医生很好地配合	78
避免过度依赖医生	78
懂得放松自己	78

Part 2 老观念+新方法, 这样坐月子更科学

❀ 月子到底该不该坐	80
月子到底指哪段时间	80
月子该不该坐, 中医西医这样说	80
❀ 坐月子的五大基本原则	82
原则1: 防寒	82
原则2: 防风	82
原则3: 防劳累	83
原则4: 防营养过偏过剩	83
原则5: 防营养不良	84
❀ 趁坐月子改善体质	85
改善体质的三大黄金时期	85
产褥期改善体质的原理	85
月子里调养体质三项须知	85

❀ 错误的月子老观念	87
门窗紧闭不通风	87
正确做法	87
月子妈妈不下床	88
正确做法	88
不梳不洗免受寒	89
正确做法	89
月子期间禁刷牙	89
月子里不刷牙危害大	89
正确做法	90
产后早喝催奶汤	90
蔬菜水果不要吃	91
新妈妈免盐多鸡蛋	91
月子必备麻油鸡	92
奶不胀不抱仔	92
❀ 月子里的起居常识	93
妈妈宝宝多亲近	93



新妈妈的身体状况	93	忌吃味精	105
新妈妈要多休息	94	忌食大麦及其制品	105
乳头异常早矫正	94	月子里的最佳食材	105
妈妈开奶宜早些	95	红糖	105
出院前的准备	95	生姜	106
向医护人员咨询	95	鸡蛋	106
准备好出院回家的物品	95	小米	106
回家途中免颠簸	96	炖汤	107
关注恶露流出量	96	鱼肉	107
清洁会阴保卫生	96	动物肝脏	108
慎用空调和电扇	97	海带	108
妈妈月子少外出	98	胡麻油	108
少看电视和书籍	98	海参	109
月子里免碰凉水	99	鸡肉	109
给双脚做好保暖	99	猪蹄	109
生冷水果要少吃	99	红小豆	110
妈妈夏天防中暑	100	花生	110
 新妈妈的月子饮食	101	桂圆	110
新妈妈的饮食大计	101	木瓜	111
产后饮食这样安排	101	当归	111
产后饮食五要点	101	燕麦	112
产后多吃哪些食物	102	牡蛎	112
月子里的饮食禁忌	103	芝麻	113
忌食辛辣燥热的食物	103	黄花菜	113
忌坚硬、粗糙、生冷及易引起过敏的食物	103	莴笋	113
忌食过于酸咸的食物	103	大枣	113
忌食过于油腻的食物	104	黑木耳	114
忌产后立即服用人参	104	黄豆芽	115
		莲藕	115
		月子妈妈的最佳食谱	115
		月子里的进补食谱	115
		哺乳妈妈的催乳食谱	118

Part 3 新妈妈产后保健与康复

常见月子病的护理 126

产后检查别忘记 126

检查为何要选在产后42天 126

产后42天检查项目 127

产后虚弱 130

产后虚弱的症状表现 130

产后虚弱的调理窍门 130

产后补虚小秘方 130

产后腹痛 131

产后腹痛的原因 131

症状表现 131

产后腹痛食疗方 131

产后恶露不净 132

认识产后恶露 133

导致产后恶露不净的3个因素 133

产后恶露不净, 预防很关键 134

除净恶露的中药 134

产褥感染 135

引起产褥感染的原因 135

产褥感染的表现有哪些 136

产褥感染, 重在预防 136

产后排尿困难 138

揪出产后排尿困难的元凶 139

避开产后排尿困难的妙招 139

产后尿失禁 139

产后尿失禁是怎么回事 140

产后尿失禁的诱因 140

改善产后尿失禁的自我护理 141

骨盆底复健操改善产后尿失禁 142

改善产后尿失禁的秘方 142

产后风 143

产后风的诱因有哪些 143

产后风的表现 143

产后风的应对方案 144

产后便秘 144

产后便秘的五大诱因 144

便秘对新妈妈的不良影响 145

产后便秘的五大应对策略 145

产后痔 147

认识产后痔 147

导致产后痔的原因 148

产后痔的应对策略 148

乳头皲裂 149

乳头皲裂的原因 149

乳头皲裂重在预防 150

乳头皲裂怎么办 150

产后乳腺炎 150

认识产后乳腺炎 151

产后乳腺炎三大诱因 151

产后乳腺炎的症状 152

应对产后乳腺炎的8个良策 153

改善产后乳腺炎的4个妙方 154

耻骨疼痛 154

造成耻骨疼痛的原因 154

耻骨疼痛的表现 155

耻骨疼痛应对有方 155

产后腰腿痛 155

产后腰腿痛的症状 156

产后腰腿痛的原因 156

产后腰腿痛的应对法 156

产后抑郁不可忽视 157

认识产后抑郁 157

产后抑郁的自测法	157	推荐产后养发餐	206
揪出导致产后抑郁的元凶	158	产后乳房保健	207
产后抑郁的应对策略	159	产后乳房日常养护三要点	207
新妈妈的塑身大计	161	产后乳房保健按摩法	208
产后减肥塑身须知	161	健美乳房的胸部运动	208
坐完月子再减肥	161	产后乳房保健饮食方案	210
产后减肥运动六要点	162	产后的“性福”生活	214
巧用腹带，减肥又塑身	162	确定排卵和月经复潮日期	214
哺乳是产后最好的减肥法	163	哺乳	214
哺乳期忌吃减肥药	163	年龄及肥胖因素	214
贫血时减肥要不得	163	其他因素	215
便秘时勿减肥	163	产后可取的避孕措施	215
饮食方案	164	避孕是怎么回事	215
产后饮食要点	164	产后适用的4种避孕方法	215
推荐产后减肥餐	166	盘点产后避孕误区	217
运动方案	167	选对产后亲密的时机	218
有助恢复的7日产褥体操	167	产后同房的时机	218
产后必做的全套运动	171	产后过早同房危害大	219
局部塑身的运动	175	产后“助性”私房话	219
产后塑身瑜伽	181	性生活前安顿好宝宝	219
新妈妈的皮肤护理	192	积极的心理暗示	220
面部护理全方案	192	营造性爱氛围	220
不同季节，这样来护肤	192	注重性生活的质量	220
产后护肤重点——祛除妊娠斑	194		
最值得推荐的12款自制护肤品	196		
如何赶走妊娠纹	200		
妊娠纹的形成原因	200		
做好产后修复	200		
产后防脱发有妙招	201		
认识产后脱发	201		
产后护发五要点	202		
产后养发护发小秘诀	204		



使用辅助工具	220	视觉能力	228
产后注意避孕	220	听觉能力	228
必要时应就医	220	嗅觉能力	228
		味觉能力	228
		触觉能力	228
		运动能力	229
		交流能力	229
Part 4 新生儿保健与护理		解读新生儿的特殊现象	230
新生儿的身心发育特点	222	产瘤	230
出生时	222	马牙、板牙	230
身高	222	青斑	231
体重	222	皮肤红斑	231
头围	222	螳螂子	231
胸围	222	塌水膘	231
前囟	223	女宝宝阴道出血	232
呼吸系统	223	眼白出血	232
循环系统	223	乳腺肿大	232
泌尿系统	223	频繁打嗝	232
消化及排泄系统	223	喉鸣	233
血液	224	红色尿	233
睡眠	224	脱皮	233
体温	224	溢奶	233
体态姿势与动作	224	眼睛斜视	234
满月时	224	呼吸时快时慢	235
身高	224	体温波动	235
体重	225	粟粒疹	235
头围	225	打喷嚏	235
胸围	225	挣劲	235
前囟	225	新生儿的日常护理	236
呼吸	225	怎样测量新生儿生理指标	236
循环系统	225	测量身高的方法	236
泌尿系统	225	测量体重的方法	236
血液	226	测量头围的方法	236
睡眠	226		
先天反射	226		

测量胸围的方法	237	换纸尿裤前的准备工作	250
测量前囟的方法	237	给宝宝换纸尿裤的方法	250
脐带护理	237	换纸尿裤时的注意事项	251
宝宝的脐带何时脱落	237	护理好男宝宝的“小鸡鸡”	252
宝宝的脐部怎样护理	237	男宝宝“小鸡鸡”的生理特点	252
凶门护理	238	清洗男宝宝“小鸡鸡”的方法	252
日常护理凶门5项注意	238	清洁及护理时的注意事项	253
来自宝宝前凶门的就医信号	239	注意女宝宝会阴部的卫生	254
洗头	239	女宝宝会阴部的生理特点	254
洗头前的准备工作	240	如何清洗女宝宝会阴部	254
给宝宝洗头的步骤	240	清洁及护理女宝宝会阴部的要点	255
给宝宝洗头，新妈妈不可不知的常识	240	五官护理	255
理发	241	眼部护理	255
理发前的准备工作	241	耳朵护理	256
给宝宝理发的方法	241	口腔护理	257
给宝宝理发的注意事项	242	鼻腔护理	257
洗脸	242	剪指甲	258
洗脸前的准备	242	给宝宝剪指甲的方法	258
宝宝洗脸七步走	243	给宝宝剪指甲的注意事项	259
洗澡	243	怎样穿衣服	259
洗澡前的准备工作	244	提前做好准备工作	260
给宝宝洗澡的步骤	244	给宝宝轻松穿衣的方法	260
给宝宝洗澡的注意事项	244	学会观察宝宝的大小便	260
皮肤护理	245	健康的大小便什么样	261
宝宝皮肤的日常护理法	245	警惕大小便异常时的疾病信号	261
宝宝四大常见皮肤问题应对方法	246	为宝宝消除安全隐患	262
抱宝宝的方法	248	消除婴儿床上的安全隐患	263
将宝宝抱起来的方法	248	消除家庭其他区域的安全隐患	264
抱宝宝时的要点	248	消除玩具的安全隐患	264
把宝宝放下来的方法	249	传统育儿习俗一定对吗	265
怎样换纸尿裤	250	育儿习俗1：刚出生的宝宝不能见光	265
		育儿习俗2：挤乳头	265

育儿习俗3: 刚出生不久的宝宝怕声响、易受惊吓	266	接种后的注意事项	286
育儿习俗4: 把宝宝包成蜡烛包才睡得稳	266	疫苗漏种怎么办	286
育儿习俗5: 枕头头睡脑袋	266	不宜接种的情况	286
育儿习俗6: 睡觉时压沙袋	266	新生儿鹅口疮	287
育儿习俗7: 过小满月	267	鹅口疮是怎么回事	287
育儿习俗8: 给宝宝刮眉, 这样眉毛会更黑、更浓	267	症状表现	287
☞ 新生儿的喂养方案	268	鹅口疮, 预防很重要	288
母乳喂养	268	鹅口疮的治疗与护理	288
母乳的黄金营养成分	268	新生儿黄疸	288
母乳喂养的益处	269	生理性黄疸	288
正确的哺乳方法	271	病理性黄疸	289
母乳喂养的注意事项	272	新生儿脐炎	290
人工喂养	273	认识新生儿脐炎	290
配方奶粉——人工喂养的主角	273	诱发新生儿脐炎的因素	290
人工喂养必备的餐具	276	预防脐炎的4要点	290
冲调配方奶粉的方法	277	新生儿低血糖	291
喂配方奶的方法	277	新生儿低血糖的信号	291
奶具的清洁及消毒方法	278	预防低血糖的照护法	291
不要忽略给宝宝喂水	279	怎样给新生儿喂药	292
营养补充	279	常见口服药的喂法	292
DHA、ARA	279	给宝宝喂药的注意事项	293
牛磺酸	280	☞ 从“0岁”开始的教育	295
钙	281	关爱是最好的情智启蒙	295
维生素D	281	宝宝具备了进行情智启蒙教育的条件	295
维生素A	281	关爱对宝宝很重要	295
铁	282	关爱宝宝这样做	296
锌	283	新生儿五大能力训练课	296
☞ 预防接种及疾病护理	285	大动作能力训练课	297
预防接种	285	精细动作能力训练课	297
计划内免疫疫苗一览表	285	语言能力训练课	297
		适应能力训练课	298
		情绪与社交能力训练课	299



Part 1

产前做好分娩功课

产前准备要做足

你的待产包里需要什么

到了孕期最后一个月，小宝宝随时都可能从娘胎里出来“报到”，因此建议准妈妈一定要提前准备好自己的入院待产包，到时提包入院即可，既不至于手忙脚乱，也免去了很多麻烦。

准妈妈必备物品

准妈妈住院期间的待产物品一般分为产前及产后所需的，整理时最好分开装，以免入院后手忙脚乱不容易找到。

产前必备物品

入院的必备资料

入院前，一定要确保诸如准妈妈的身份证、医院的就诊卡、母子健康手册以及产检的所有记录等资料带全，以方便医生在紧急情况下针对准妈妈的情况进行应急处理。

洗护用品

入院后，大多数准妈妈都不会立刻生产，因此在医院待产期间，家人一定要为准妈妈做足准备，将准妈妈平时用的洗漱用品和护肤品全部带上。

通常，需要带的洗护物品有软毛牙刷、牙膏、刷牙杯、梳子、香皂、脸盆、大小毛巾若干、护肤霜或护肤乳液等。

舒适、耐脏的睡衣

目前，医院都会为产妇提供住院时所穿的衣服，但病号服大多是均码号，穿起来未必合身、舒服。因此，建议家人为准妈妈准备两套舒适的睡衣，以方便换洗。睡衣一定要选择舒适、耐



脏、袖子宽松方便卷起的款式。另外，如果在冬天入院，一定要选择保暖性较好的睡衣；而在夏天入院则不能贪图凉爽而选择无袖或短袖的睡衣，以防肩膀及胳膊着凉。

保暖性好的拖鞋和袜子

拖鞋和袜子是准妈妈入院必不可少的物品，尤其在冬天，家人要注意给准妈妈准备一双能包住脚后跟的保暖棉拖鞋，还要准备几双保暖性好且较吸汗的纯棉质地的袜子。

有利于准妈妈放松的物品

分娩前，大多数准妈妈会比较紧张、焦虑，如果带上她在家爱看的书、喜欢的音乐和游戏、习惯用的靠垫等物品，都有助于准妈妈待产时放松情绪、分散对阵痛的注意力。

产后必备物品

健康美味的零食

分娩的过程中要消耗掉妈妈大量的体力，因此产后应注意补充营养。除了需要摄入一些清淡易消化的食物外，还应给产后的妈妈准备一些高热量的零食。但剖宫产的妈妈产后应禁食一段时间。

干净舒适的睡衣

分娩结束后，应给妈妈更换一套干净舒适的睡衣。这样不仅可以保持身体清洁，而且还可以缓解紧张而疲惫的神经，更有利于产后康复。

一次性内裤

产后会产生很多恶露，而且住院期间没办法洗衣服，因此妈妈最好选择一次性内裤，用完丢弃即可，方便处理。

卫生巾、成人尿垫

产后恶露的量比平时的月经量稍多，因此住院期间一定要多准备一些卫生巾，并保证勤换。如果担心恶露过多弄脏病床，不妨准备一些成人尿垫。

舒适合体的哺乳文胸

产后的最初几天，大部分妈妈的乳房会出现胀乳现象，因此这时舒适合体的文胸就显得非常重要。