



席雪

坐月子与 新生儿护理 公开课

席雪◎著

科学轻松坐月子，远离产后抑郁

母乳喂养全攻略，给宝宝最好的开始

新生儿保健与护理，宝宝舒心妈妈放心

抚触、游泳、被动操，宝宝开心妈妈安心

中国妇女出版社

现场聆听
LISTEN LIVE



席雪 坐月子与 新生儿护理 公开课

席雪◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

席雪坐月子与新生儿护理公开课 / 席雪著. —北京:
中国妇女出版社, 2015.1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0955 - 3

I. ①席… II. ①席… III. ①产褥期—护理—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 (2014) 第250121号

席雪坐月子与新生儿护理公开课

作 者: 席 雪 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 185 × 235 1/12

印 张: 13.5

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0955 - 3

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

Contents

目录

第 1 课 One section

科学轻松坐月子

正确认识坐月子 / 2

产褥期妈妈要注意的生理问题 / 5

远离产后抑郁 / 9

如何科学坐月子 / 12

月子期间的营养与卫生 / 14

产后运动 / 19

产后夫妻生活 / 25

第 2 课 Two section

母乳喂养全攻略

科学的母乳喂养 / 28

早吸吮、早开奶、早接触 / 34

如何保证妈妈有充足的乳汁 / 37

提升母乳喂养技能 / 41

母乳喂养常见问题 / 47

特殊情况下的母乳喂养 / 51

第 3 课 Three section

新生儿保健与观察

了解新生儿 / 58

新生儿的生命体征 / 60

新生儿头颅问题 / 62

新生儿眼睛问题 / 64

新生儿口腔问题 / 67

新生儿大小便问题 / 67



第4课 Four section

新生儿护理技巧

宝宝爱洗澡 / 72

穿衣 / 87

喂药 / 89

理发 / 90

剪指甲 / 92

第5课 Five section

新生儿抚触

物品准备 / 94

头部抚触 / 95

胸腹部抚触 / 98

四肢抚触 / 99

背部抚触 / 102

第6课 Six section

新生儿游泳

游泳前的准备 / 106

开始游泳喽 / 108

游泳的安全注意事项 / 108

第7课 Seven section

新生儿被动操

开始做操啦 / 111



第 8 课 Eight section

宝宝睡眠问题

宝宝的睡眠状态 / 117

宝宝的睡眠时间 / 118

宝宝的睡眠姿势 / 119

影响睡眠的因素 / 120

宝宝的睡眠问题 Q&A / 122

培养良好的睡眠习惯 / 124



第 9 课 Nine section

婴儿用品准备

购买准则：安全第一 / 128

宝宝衣物的选择 / 128

食具与哺乳用品的选择 / 137

宝宝的寝具与家具 / 141

卫生用品与婴儿车 / 146

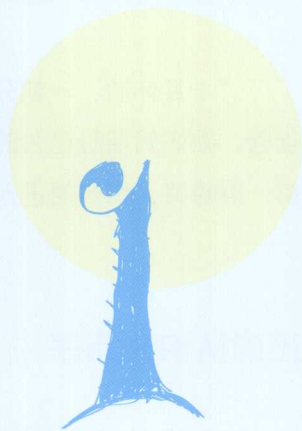
小玩具，大智慧：婴儿玩具的选择 / 152

母婴小家电 / 156





Part 1



第1课

科学轻松坐月子



“十月怀胎，一朝分娩”，这一刻是准爸爸、准妈妈期盼已久的。伴随着宝宝的第一声啼哭，妈妈便进入了产褥期。

正确认识坐月子

■ ■ 坐月子&产褥期

坐月子是中国的传统习俗。月子就是一种生活方式，因此，新妈妈和家人不需要过度关注，只要比平时稍稍注意一点儿就可以了。

“月子”是一种民间的说法，临床上称

为“产褥期”。产褥期的前3~5天会在医院度过。分娩后，新妈妈的身体会发生很多变化，需要逐渐恢复。产褥期通常指产后6~8周，这就是新妈妈需要注意的身体恢复期。临床上有产后42天检查，是因为妈妈在这时身体应该已经恢复得差不多了。

■ ■ 坐月子&新生儿护理的常见误区

☆关于妈妈

有些人不去做产后42天检查，这是不对的。为什么要查呢？因为无论是妈妈还是宝宝，都需要让医生检查一下有没有什





么问题，如果有问题需要及早纠正。

坐月子时会有一些误区。过去老人说坐月子时不能洗澡、洗头、刷牙等，有很多限制。而现代医学证明，保持产妇的身体清洁有助于产妇的身体恢复。

有的人说自然分娩的时候骨缝开了，分娩之后需要找人来“捏”骨缝。虽然分娩时身体确实会有变化，但这跟分娩方式没有关系。妈妈分娩时子宫口的宫颈打开，并不是骨缝打开。因此并不需要“捏”骨缝。

月子帽是必需的吗？要根据实际情况判断。

如果月子是在特别热的夏天，再戴帽子对妈妈的健康并无好处。以前产妇都戴帽子是因为当时居住条件不好，为了避免妈妈受风，现在则不需要了。目前市场上母婴产品有很多，但并不是每样东西都是必备的。有些是没有用的，不要过度追求而造成不必要的浪费。

托腹带不是绝对不可以用，但是购买时也不必买很贵的。一般剖宫产的妈妈才需要使用。使用的时候也要注意方法，不要24小时一直捆绑着，也不要过于用力捆绑。晚上如果还在捆绑，肠道无法蠕动，不能很好地工作，更不健康。自然分娩的妈妈戴不戴都可以。

产后新妈妈要注意

- 生产时产妇体力消耗，抵抗力下降，易生病。
- 宫口尚未完全闭合。
- 宫内有胎盘剥离面创口，细菌容易侵入，造成炎症。
- 腹部、会阴部伤口护理不当，造成伤口感染。



坐月子期间能看电视吗？其实是可以的，但需要控制好时间，不要看太久，也不要一边喂奶一边看电视，喂奶时要注意跟宝宝的眼神交流。

新妈妈产后24小时应该进行休息，如果需要上网，不要时间太久，适当地看一看是可以的。如果用手机的话，也要避免用的时间太久。

生化汤不是每个妈妈都需要的，医生会对此把关，如果有需要会告诉妈妈。

新妈妈平时的饮食要保持清淡、少盐，但是不能一点儿盐都不吃。

☆关于宝宝

有的妈妈在宝宝出生后将其直挺、结实地包裹起来，这样其实也是错误的，限制了宝宝的发育。

宝宝的乳房有小“奶核”，无论男女都有。这是因为在母体内时，宝宝受妈妈体内激素的影响而形成的。当他离开母体后，激素水平逐渐下降。不挤小“奶核”，它也会慢慢消失。有的妈妈给宝宝挤乳房，认为不挤的话宝宝以后会不健康。我建议大家不要给宝宝造成人为的伤害。

宝宝出生后要喝黄连水吗？并不需要。宝宝只需要喝母乳就可以了，排胎毒的说法是不准确的。

■为什么要重视产褥期保健

坐月子要讲科学，产褥期妈妈身体发生很多的变化，分娩时体力消耗很大，免疫力下降，容易生病。自然分娩时，宫口一点点打开，分娩之后不会立刻关闭，容易感染。另外胎盘也要剥离，胎盘是直径20厘米左右的圆形，剥离后身体会有一个新鲜的创面，这个创面需要6~8周来修复。修复之前也容易有细菌侵入，导致感染。所以产褥期保健是很重要的，让妈妈坐月子，期间可以恢复得更好。

生完宝宝之后，妈妈的身体是要逐渐向生产之前的状态恢复的。恢复也有一个标准，首先怀孕前身体是什么状态，妈妈要有所了解。产后要恢复到孕前的水平，以此为标准，作为努力的方向。产后恢复的时间是6~8周，如果超过这

个时间妈妈身体还有异常，一定要注意及时就诊。

坐月子前妈妈要了解相关的知识，重在预防，不要等有问题发生再去解决，那样就很被动了。我们也会提一些问题给大家，共同来思考。学习如何更好、更科学地坐月子。

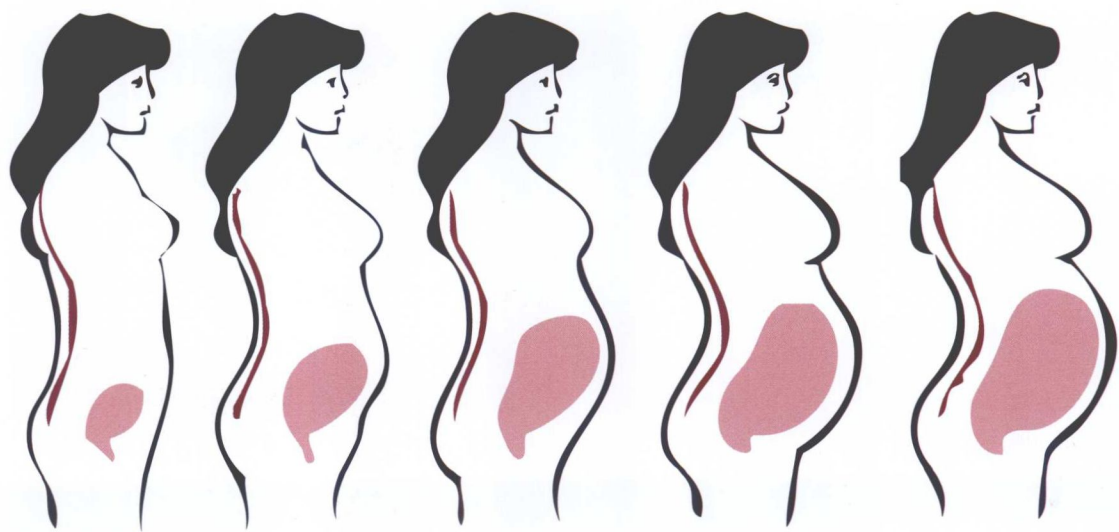


产褥期妈妈要注意的 生理问题

子宫复旧

产褥期子宫复旧：宫底高度及子宫的软硬度是衡量子宫复旧的重要指标。

孕期变化最大的是子宫，妈妈把自己的手握拳，拳头有多大，子宫大概就有多大。宝宝一天天长大，子宫也逐渐开始扩大，子宫在不同的阶段有不同的标志性变化。宝宝出生后，助产士第一时间会按压妈妈的宫底，也就是压肚子，看看子宫底在什么位置上。生出宝宝后，子宫底应该与肚脐相平。胎盘剥离后，则应该在肚脐



下方两到三横指的位置。半个月后，妈妈的子宫就摸不到了。

在产房如果子宫收缩不好，医生会告诉妈妈把手放在肚子上不断地揉，或者把凉的东西放在肚子上刺激子宫收缩。如果把手放在肚子上，能摸到一个轮廓非常清楚的巴掌大的硬包，就表示子宫收缩得很好。子宫收缩的标志就是高度和硬度，硬的子宫是好的，出血也会减少。

宫颈口是宝宝经过产道时路过的地方，宝宝的头有多大，宫口就开多大。大概1个月后，它会慢慢地恢复正常。自然产的妈妈刚恢复完做检查时，宫口是“一”字形的。没有生产过的人则是圆的。

产后宫缩的同时会感觉到有一点儿痛，叫“产后子宫收

缩痛”。当宝宝娩出后，妈妈的体内产生一种物质叫做收宫素，也叫催产素。子宫收缩时会把恶露挤出来。促使子宫收缩的另一种方法是让宝宝吸奶，通过对乳头的吮吸，刺激末梢神经，子宫也会收缩。子宫收缩的疼痛是很轻微的，只是一点点的感觉。

■ ■ 恶露观察

恶露就是从阴道排出的少量的血性分泌物，包括血液、黏液、坏死的细胞。不同时间段的量和颜色都不一样。刚生产的前几天叫血性恶露，量特别多的时候跟月经时差不多，也就持续三四天。这段时间用夜用卫生巾即可。再过4~6天，



褥汗护理注意事项

- 避免出汗后受凉、伤风。
- 勤换洗内衣。
- 更衣前用毛巾擦干汗液。
- 保持皮肤清洁卫生。

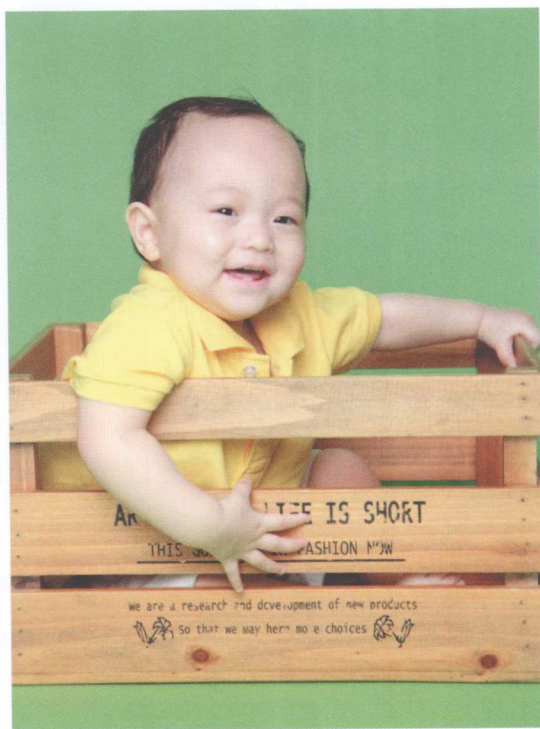
恶露的量和颜色都逐渐变少。恶露一般会持续2~4周。如果恶露持续时间太长，医生会给妈妈开相关的药物。恶露最长的时间不能超过8周。在恶露排干净的情况下，过一两周有可能会再次出现。这时要观察持续的时间和量有多少，如果持续时间短，或者量很大，需要去医院就医。恶露如果有大血块，说明子宫有积血，这样是不好的。如果恶露有严重的异味，说明有炎症，需要就医。

■ ■ 产后下奶

多数妈妈在产后2~3天下奶，有的妈妈可能会提前一些。注意乳房清洁即可。有的妈妈乳汁分泌较晚，在产后2~3天的时候让宝宝频繁地吸，下奶会快。如果下奶不顺利，可能会乳胀、发烧。极个别人生宝宝之后腋下会出现包块，很硬，有时会疼，越来越大。这种肿块叫做副乳，不是每个人都有。这时不可以揉，不要管它。只有当停止母乳喂养后才会消失。

■ ■ 产后腰背痛

生完宝宝，有的妈妈会有腰疼、肩膀疼的现象。其实妈妈刚开始怀孕时，脊柱没有太大的变化，等到生产前，妈妈的脊柱会发生非常明显的弯曲，导致疼痛，这是正常的。孕期就会出现腰酸



背痛的不适感，这些在产后1~2周都可以恢复。另一种酸痛的原因是妈妈在母乳喂养时姿势不当导致的，所以在母乳喂养时要学会正确的姿势。

另外要提醒准爸爸和家属，注意不要让准妈妈和新妈妈睡太软的床，她会不舒服，睡醒后感到很疲惫。

产后不要长时间保持仰卧位，要适当左右翻身活动，可以适当缓解腰背不适。照顾宝宝时，不要过度弯腰地去照顾宝宝，这会给腰背很大压力，可以把身体放得低一点儿去做。

■ 产后脱发

一个容易发生的问题是产后脱发，在宝宝娩出后，妈妈体内的激素水平大起大落，头发的生长周期也发生了改变。产后3个月时激素已经恢复得差不多了，这时候掉头发可能比较明显。分娩时压力大、出血、内分泌变化等因素，孕期缺乏蛋白质、铁质，有贫血现象也会造成掉发。如果掉得特别厉害，就需要去医院就诊。

■ 褥汗

产褥期出的汗叫做褥汗，无论哪个季节分娩，出汗都会比较多，但持续的时间不会太久。在孕期，准妈妈的血液会被稀释，

增加1500毫升左右。宝宝出生后这些都会被排出，出汗是其中一种方式。这时要注意护理，不要吹到冷风。可以拿一条干净的毛巾擦擦汗，换掉被汗浸湿的衣服，也可以在保证温度的前提下洗个澡。

■ 乳腺炎

另外要注意乳腺炎的问题，乳腺炎形成的原因主要有：错过、缩短、减少喂奶时间；长时间对乳房的压力；不正确的哺乳姿势和含接方式；过多使用安抚奶嘴；乳房缺陷。产褥期可能发生乳腺炎，产褥期后也会发生。主要以预防为主，如热敷、按摩、频繁有效地吸吮。

■ 产后便秘

有的孕妇在孕期会发生便秘，这是由于激素变化和肠蠕动过缓。产后新妈妈因为卧床休息，忽略膳食纤维的摄入，有可能导致便秘。这是可以预防的。还有一些人因为伤口疼痛，不敢用力，造成便秘。这些在产后1~2周内都是正常的，可以恢复。

对于产妇来说，蔬菜和水果都是可以吃的。营养专家表示，对于水果来说，加工的工序越多，营养丢失得就越多。把水果蒸熟了再吃是不必要的。吃的时候一定要清洗干净，要吃常温下的蔬菜和水果，不要单一摄取，要均衡摄入营养，食物多样化。

预防产后抑郁

- 到孕妇学校听课，学习相关知识，掌握育儿技巧。
- 创造良好的家庭氛围，减轻孕妇心理负担。
- 丈夫尽量陪伴，多沟通，分担育儿责任，减轻产妇劳累。

远离产后抑郁

孕产妇的心理问题比较多，这不是什么不好的事情。人或多或少都有一些情绪上的不愉快，产妇的激素水平有变化，情绪变化得也比较大。要学会克服、调整不良情绪。

现在很多妈妈都是知识女性，了解的信息过多，反而会对妈妈造成一定影响。其实这还是专业知识缺乏所导致的，因为不够了解，所以对相关问题的认识有误区。生宝宝其实并不可怕，对妈妈是有好处的。一个女人做了母亲后，心态上会发

生改变，宝宝每天都在成长，会给妈妈带来很多惊喜和成就感，会让妈妈有更多的快乐。所以妈妈首先要摆正自己的位置和心态，宝宝能够给你带来很多意想不到的惊喜和快乐，所以不要有过多的担心。

产后的情绪波动是很正常的，大多数人都会有这个情况。宝宝一出生，医生都会把他抱给妈妈看。有的妈妈反应很平淡，这种情绪可能是受产后大出血所影响的。有的妈妈听到宝宝第一声啼哭时，会突然间眼睛湿润了，觉得这十个月挺不容易，现在终于结束了这个过程。但是当她抱着



营养饮食需注意

- 产后最初几天吃清淡易消化、营养丰富、不油腻的食物，如粥、面汤等。
- 不要专吃高蛋白、高脂肪饮食。
- 吃高矿物质、高维生素食物；以五谷杂粮代替精粮细面。
- 不吃刺激性食物，如咖啡、红茶、辛辣食物等。
- 注意钙、奶制品的补充。

适宜产后的补品

- 阿胶：含多种氨基酸、钙、铁、锌等多种矿物质。
- 牡蛎：高蛋白、低脂肪；碳水化合物含量为19%~38%；富含锌、铁、钙、硒、DHA、牛磺酸。
- 枸杞：含胡萝卜素、多种维生素、钙、磷、铁、锌等矿物质。
- 乌鸡：牛磺酸含量高出普通鸡近10倍（有益于脑及视网膜）。
- 龙眼：干龙眼含锌较高；含多种维生素及矿物质。
- 燕窝：富含蛋白质、氨基酸、碳水化合物、钙；含2种胶原蛋白，促进表皮生长。

宝宝时，情绪又不高，开始发愁怎么把宝宝养大。这都是正常的心理，我们需要考虑如何让新妈妈从这个过程中解脱出来。

一般来说，产后15天左右，当新妈妈的身体恢复得差不多时，情绪也会相应地有所缓和。因为这个时候宝宝会带来很多的快乐，会让妈妈收获幸福。

妈妈们要知道，宝宝出生后自己会承受很多辛苦，付出很多，要做好充足的心理准备，这样有情绪也可以慢慢调整过来。如果没有准备的话，面对新生活可能会感到慌张。

生完宝宝后，亲戚朋友都来探望，会给宝宝买很多东西。有的妈妈觉得，我生宝宝这么辛苦，大家却只惦记着宝宝，因此会感到很委屈。



有一对夫妻对顺产的意愿很坚定，但是由于胎儿的位置不太好，在生产过程中没有办法顺产，最后选择了剖宫产。宝宝生出来后，婆婆看到小孙子非常开心，忽略了对儿媳的照顾。丈夫注意到了这一现象，对妻子关怀备至，说了很多开导、安慰她的话，非常体贴。

这种体贴会让女人记一辈子。其实这不是责怪长辈，他们特别关注小孙子，是可以理解的。这时候丈夫一定要注意妻子的情绪，不要让她有太大的落差。避免心理问题的发生。