

ZUOYUEZI  
YUYING 300  
WEN

# 坐月子·育婴

许雅聆 主 编

从月子生活中来

Congyuezi  
shenghuozhonglai

# 300问

ZUOYUEZI YUYING

吉林科学技术出版社



# 坐月子·育婴

ZUOYUEZIYUYING300WEN

许雅聆 主 编

# 300 问

吉林科学技术出版社

## 坐月子·育婴 300 问

许雅聆 主编

责任编辑：珂 丽 封面设计：崔 岩

\*

吉林科学技术出版社出版、发行  
长春新华印刷厂印刷

\*

880×1230 毫米 32 开本 8.5 印张 226 000 字 4 插页  
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷  
定价：12.80 元

ISBN 7-5384-1516-5/R·921

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkpbs.com

# 前言



分娩是一件辛苦的事，因此产后的调养及如何照顾新生儿就是一个重要的课题。在中国人的观念中，坐月子被视为大事一桩，西方人并无所谓的“坐月子”，但这并不代表他们身体的复原状况不好，一般只要照顾得宜，仍能很快恢复。

本书从产前至产后的各项须

知均予以详尽的解说，并辅以插图，期以正确的观念及活泼的编排方式，使妈妈们能在轻松的心情下阅读获益。相信在坐月子的这段期间，不仅能应付自如，并照顾好新生儿，不致手忙脚乱。

美丽的妈妈们，现在就请翻开第一篇，进入坐月子天地，愉快地享受成为母亲的喜悦。





# 目 录



前言 ..... 1



第一篇 坐月子常识 ..... 1

- 1 怎样推算预产期? ..... 3
- 2 什么叫做早产? ..... 5
- 3 为什么发生早产? ..... 5
- 4 怎样预防早产? ..... 6
- 5 过期产有何不利? ..... 6
- 6 何为流产? ..... 7
- 7 什么叫临产? ..... 7
- 8 临产前要做好哪些准备工作? ..... 8
- 9 分娩前给宝宝准备些什么? ..... 10
- 10 分娩前怎样护理乳头? ..... 11
- 11 到医院分娩有何好处? ..... 12
- 12 产妇何时入医院好? ..... 13
- 13 哪些孕妇应提前住院待产? ..... 14
- 14 分娩时住医院要注意些什么? ..... 15
- 15 在家中分娩要做好哪些准备? ..... 16
- 16 剖宫产(俗称剖腹产)好还是阴道自然分娩好? ..... 17
- 17 临产前为什么要注意休息? ..... 18
- 18 产前为什么要做好外阴清洁卫生? ..... 19
- 19 临产前为什么要排空大小便? ..... 20
- 20 应给分娩过程中的产妇准备什么食品? ..... 21





|                            |    |
|----------------------------|----|
| 21 临产前有何预兆? .....          | 21 |
| 22 分娩前为什么会发生腹痛? .....      | 22 |
| 23 产程分哪三个阶段? .....         | 23 |
| 24 何为产力? .....             | 26 |
| 25 怎样保养产力? .....           | 27 |
| 26 分娩时如何与医生配合? .....       | 28 |
| 27 坐月子时间应多久? .....         | 29 |
| 28 哪些情况是产褥期正常现象? .....     | 30 |
| 29 月子期母体会有哪些变化? .....      | 31 |
| 30 产后为什么还有腹痛? .....        | 33 |
| 31 有的产妇腋下为何长肿块? .....      | 33 |
| 32 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块? ..... | 34 |
| 33 产后多汗是什么道理? .....        | 34 |
| 34 何为恶露? .....             | 35 |
| 35 何为恶露不净? .....           | 36 |
| 36 产后何时能过性生活? .....        | 36 |
| 37 坐月子期间要不要避孕? .....       | 37 |
| 38 母乳喂养如何做到不影响产妇体型? .....  | 38 |
| 39 产后如何使身体健康尽快复原? .....    | 40 |
| 40 产后如何尽快恢复体型? .....       | 41 |
| 41 怎样做产后体操运动? .....        | 42 |
| 42 哪些产妇不宜做体操运动? .....      | 45 |
| 43 为什么提倡母婴同室? .....        | 47 |
| 44 如何探望产妇? .....           | 48 |
| 45 月子中为什么要将养? .....        | 49 |
| 46 月子中将养包括哪些内容? .....      | 50 |
| 47 坐月子应如何休养? .....         | 50 |
| 48 坐月子是否要门窗紧闭? .....       | 51 |
| 49 月子里要完全卧床休息吗? .....      | 52 |
| 50 月子中怎样卧床休息? .....        | 53 |





|    |                      |    |
|----|----------------------|----|
| 51 | 产后多久能恢复正常工作？         | 54 |
| 52 | 产妇为什么多有忧郁情绪？         | 55 |
| 53 | 坐月子期不刷牙的说法有道理吗？      | 56 |
| 54 | 月子里怎样刷牙漱口？           | 56 |
| 55 | 坐月子期间能不能洗头、洗澡？       | 57 |
| 56 | 月子里怎样洗澡？             | 58 |
| 57 | 月子里如何选用药水洗头？         | 59 |
| 58 | 坐月子是否可以梳头？           | 60 |
| 59 | 产妇睡弹簧床好吗？            | 60 |
| 60 | 产妇的衣着有何讲究？           | 61 |
| 61 | 坐月子可以看书、织毛线吗？        | 62 |
| 62 | 哺乳母亲(简称乳母)为什么不要涂脂抹粉？ | 63 |
| 63 | 月子中如何做好外阴清洁？         | 63 |
| 64 | 母亲怎样保护乳房？            | 64 |
| 65 | 乳汁不足有哪些原因？           | 65 |
| 66 | 产后如何观察子宫？            | 66 |
| 67 | 分娩后怎样护理会阴？           | 66 |
| 68 | 为何要做产后检查？            | 67 |
| 69 | 分娩时会阴切开的产妇应注意什么？     | 68 |
| 70 | 剖宫产(俗称剖腹产)手术后需要注意什么？ | 69 |
| 71 | 何为饮食调养？              | 70 |
| 72 | 怎样安排月子中的饮食？          | 70 |
| 73 | 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素？   | 72 |
| 74 | 什么样的食谱营养、热量比较合理？     | 73 |
| 75 | 坐月子是不是吃得越好就越好？       | 74 |
| 76 | 坐月子要不要忌口？            | 74 |
| 77 | 坐月子期间为何不可节食？         | 75 |
| 78 | 月子中为什么要多吃蔬菜和水果？      | 75 |
| 79 | 坐月子为什么要多吃鲤鱼？         | 76 |
| 80 | 喂乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮？     | 77 |





|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 81 产妇多吃鸡蛋好吗? .....        | 78  |
| 82 月子中吃三七炖鸡有何作用? .....    | 78  |
| 83 月子中吃醪糟蛋好吗? .....       | 79  |
| 84 产妇唯有食用红糖才好吗? .....     | 80  |
| 85 产后是不是要长时间喝红糖水? .....   | 80  |
| 86 坐月子服用人参好吗? .....       | 81  |
| 87 产妇多吃巧克力好吗? .....       | 82  |
| 88 产妇为何不要多喝麦乳精? .....     | 82  |
| 89 产妇要不要忌食山楂? .....       | 83  |
| 90 月子中为什么要少吃油炸食物? .....   | 83  |
| 91 喂乳的母亲要不要忌食盐? .....     | 83  |
| 92 喂乳的母亲为什么不要食过量味精? ..... | 84  |
| 93 喂乳的母亲为什么不要吸烟和饮酒? ..... | 85  |
| 94 喂乳的母亲为什么不要喝茶? .....    | 85  |
| 95 坐月子应选用哪些食谱? .....      | 85  |
| 96 产后阳气虚弱宜选择哪些食物? .....   | 94  |
| 97 产妇阴虚火亢宜选择哪些食物? .....   | 94  |
| 98 产妇精血亏虚宜选用哪些食物? .....   | 95  |
| 99 产后为什么宜用食疗? .....       | 95  |
| 100 一般产妇宜选用哪些药膳? .....    | 96  |
| 101 产后腹痛宜用哪些药膳? .....     | 99  |
| 102 产后便秘宜用哪些药膳? .....     | 100 |
| 103 产后汗症宜用哪些药膳? .....     | 100 |
| 104 产后恶露不尽宜用哪些药膳? .....   | 102 |
| 105 产后缺乳宜用哪些药膳? .....     | 103 |
| 106 服用药膳应注意哪些事项? .....    | 104 |
| 107 怎样服用维生素 E 催奶? .....   | 104 |
| 108 因特殊情况如何退奶? .....      | 105 |
| 109 何为乳汁停滞? .....         | 105 |
| 110 怎样减轻产妇乳房胀痛? .....     | 106 |





|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 111 如何预防乳头破裂? .....        | 107 |
| 112 产后乳汁溢出怎么办? .....       | 108 |
| 113 为什么初产妇易得乳腺炎? .....     | 109 |
| 114 乳腺炎有哪些症状? .....        | 109 |
| 115 怎样治疗乳腺炎? .....         | 110 |
| 116 怎样防止异物进入乳腺管内? .....    | 111 |
| 117 怎样预防月子病? .....         | 111 |
| 118 何为子宫复旧不全? .....        | 113 |
| 119 什么叫产后子宫脱垂? .....       | 114 |
| 120 怎样预防和治疗子宫脱垂? .....     | 116 |
| 121 产后手脚麻木、疼痛怎么办? .....    | 116 |
| 122 产后为何容易发生便秘? .....      | 117 |
| 123 产妇发生便秘怎么办? .....       | 118 |
| 124 产后尿道感染有何症状? .....      | 118 |
| 125 产后排尿困难怎么办? .....       | 119 |
| 126 怎样防治失血过多引起的产后腹痛? ..... | 120 |
| 127 怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛? ..... | 121 |
| 128 怎样防治产后盆腔静脉曲张? .....    | 122 |
| 129 产后恶露过期不止怎么办? .....     | 124 |
| 130 怎样防治产后恶露不下? .....      | 125 |
| 131 怎样预防产后心力衰竭? .....      | 125 |
| 132 产妇如何防治脑卒中? .....       | 126 |
| 133 怎样预防产后大出血? .....       | 128 |
| 134 怎样预防产后大出血后遗症? .....    | 129 |
| 135 产妇为何易发生肛裂? .....       | 130 |
| 136 产妇如何预防肛裂? .....        | 130 |
| 137 如何防止产后受风感冒? .....      | 131 |
| 138 怎样防治产后外阴发炎? .....      | 132 |
| 139 产妇足跟痛是何缘故? .....       | 133 |
| 140 产后脱发怎么办? .....         | 133 |





- 141 如何防止产妇中暑? ..... 134
- 142 乳母应忌服哪些西药? ..... 135
- 143 产后应忌用哪些中药? ..... 136



## 第二篇 新生儿护理与保健 ..... 137

- 144 什么叫新生儿期? ..... 139
- 145 足月新生儿有哪些特征? ..... 139
- 146 怎样给新生儿评分? ..... 140
- 147 新生儿的正常身高应该是多少? ..... 141
- 148 新生儿的正常体重应该是多少? ..... 141
- 149 新生儿的正常呼吸应该是多少? ..... 142
- 150 新生儿的正常体温应该是多少? ..... 142
- 151 新生儿的正常皮肤应该是什么样的? ..... 143
- 152 新生儿的头围和胸围应该是多少? ..... 143
- 153 新生儿的感知能力如何? ..... 143
- 154 未成熟儿有何特征? ..... 144
- 155 新生儿应检查哪些内容? ..... 145
- 156 怎样透过囟门观察孩子的健康? ..... 146
- 157 新生儿的卧室应具备什么样条件? ..... 147
- 158 新生儿在无声无响的环境中生活好吗? ..... 149
- 159 怎样帮助新生儿调节好体温? ..... 150
- 160 新生儿房间夜间为什么不能长开灯? ..... 151
- 161 让新生儿睡软床好吗? ..... 152
- 162 新生儿应选用什么样的睡袋? ..... 153
- 163 小儿同母亲睡一个被窝好吗? ..... 154
- 164 为什么不能抱着新生儿睡觉? ..... 155
- 165 新生儿为何不能睡电热毯? ..... 155
- 166 新生儿每天总睡觉为什么是正常现象? ..... 156
- 167 新生儿夜间不睡白天睡怎么办? ..... 157
- 168 新生儿睡觉不安怎么办? ..... 157
- 169 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯? ..... 158





|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 170 | 要不要给新生儿睡枕头？ .....       | 159 |
| 171 | 为什么提倡婴儿使用睡袋？ .....      | 159 |
| 172 | 如何给新生儿缝制睡袋？ .....       | 160 |
| 173 | 怎样给新生儿洗澡？ .....         | 161 |
| 174 | 如何清洗男婴臀部？ .....         | 163 |
| 175 | 如何清洗女婴臀部？ .....         | 164 |
| 176 | 新生儿使用什么质地的衣物和尿布好？ ..... | 164 |
| 177 | 怎样准备新生儿服装？ .....        | 165 |
| 178 | 新生儿的衣服贮存要注意什么？ .....    | 168 |
| 179 | 怎样缝制新生儿的帽子？ .....       | 168 |
| 180 | 怎样清洗新生儿的尿布？ .....       | 170 |
| 181 | 洗涤尿布为什么不要用洗衣粉？ .....    | 171 |
| 182 | 怎样给新生儿更换尿布？ .....       | 171 |
| 183 | 能用松紧带扎尿布吗？ .....        | 172 |
| 184 | 为何不能用卫生纸给初生婴儿垫屁股？ ..... | 173 |
| 185 | 婴儿出生时身上发粘怎么处理？ .....    | 173 |
| 186 | 新生儿打喷嚏是怎么回事？ .....      | 174 |
| 187 | 为什么不能捆住新生儿的手脚？ .....    | 174 |
| 188 | 怎样防止婴儿用手抓脸？ .....       | 175 |
| 189 | 要不要用母乳涂擦新生儿面部？ .....    | 176 |
| 190 | 母亲抚摸婴儿有什么作用？ .....      | 176 |
| 191 | 安抚婴儿有哪些方法？ .....        | 177 |
| 192 | 如何抱起和放下初生婴儿？ .....      | 178 |
| 193 | 怎样抱婴儿更好？ .....          | 179 |
| 194 | 新生儿腹部为什么要保温？ .....      | 181 |
| 195 | 怎样鉴别新生儿哭声？ .....        | 181 |
| 196 | 婴儿的笑告诉了我们什么？ .....      | 182 |
| 197 | 怎样对待体重增长缓慢的婴儿？ .....    | 183 |
| 198 | 何时才能把新生儿抱在屋外晒太阳？ .....  | 184 |
| 199 | 婴儿吸奶嘴为什么不好？ .....       | 185 |





|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 200 | 怎样识别婴儿尿布上见到的东西？   | 185 |
| 201 | 新生儿的大便怎样才算正常？     | 186 |
| 202 | 怎样保护新生儿的囟门？       | 187 |
| 203 | 如何护理好新生儿的脐带？      | 187 |
| 204 | 怎样保护新生儿的皮肤？       | 188 |
| 205 | 怎样做好新生儿的眼睛护理？     | 189 |
| 206 | 要不要给满月婴儿剃头？       | 189 |
| 207 | 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照？  | 190 |
| 208 | 怎样给婴儿量体温？         | 191 |
| 209 | 为什么不提倡为新生儿做“满月”？  | 192 |
| 210 | 怎样防止新生儿意外事故？      | 192 |
| 211 | 为什么不要给新生儿喂大黄浸泡的水？ | 194 |
| 212 | 怎样带好早产儿？          | 195 |
| 213 | 怎样看待早产儿的母乳喂养？     | 196 |
| 214 | 什么是新生儿最理想的食物？     | 197 |
| 215 | 产后多久开始让新生儿吃母乳？    | 198 |
| 216 | 早喂奶有什么好处？         | 199 |
| 217 | 初乳为什么不能挤掉？        | 199 |
| 218 | 为什么要勤喂奶？          | 200 |
| 219 | 哺乳前喂养为什么不好？       | 201 |
| 220 | 哺乳的正确姿势和方法是怎样的？   | 201 |
| 221 | 为什么不能躺着喂奶？        | 202 |
| 222 | 新生儿的嘴一碰就动是饿了吗？    | 203 |
| 223 | 怎样使母乳增多？          | 203 |
| 224 | 为何一定要把没吸尽的奶挤尽？    | 204 |
| 225 | 乳房太硬婴儿不适应怎么办？     | 205 |
| 226 | 怎样判断母乳是否够吃？       | 205 |
| 227 | 城市产妇营养好，为何乳汁少？    | 206 |
| 228 | 特殊乳房的乳母应注意什么？     | 207 |
| 229 | 什么是人工喂养？          | 208 |





|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| 230 | 怎样用牛奶喂孩子？                  | 208 |
| 231 | 怎样用羊奶喂孩子？                  | 209 |
| 232 | 怎样给新生儿喂奶粉？                 | 210 |
| 233 | 怎样选择新生儿的代乳品？               | 211 |
| 234 | 可以用酸奶喂养新生儿吗？               | 211 |
| 235 | 为什么不要用麦乳精或巧克力、甜炼乳作主食喂养新生儿？ | 212 |
| 236 | 新生儿期加喂奶糕为什么有害？             | 212 |
| 237 | 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好？         | 213 |
| 238 | 新生儿期是否一定要加喂鱼肝油？            | 213 |
| 239 | 如何正确使用奶瓶？                  | 214 |
| 240 | 煮牛奶为什么时间不宜过长？              | 215 |
| 241 | 为什么不能把熟牛奶放在保温瓶内保存？         | 215 |
| 242 | 怎样保存牛奶？                    | 216 |
| 243 | 新生儿要不要喂糖水？                 | 216 |
| 244 | 人工喂养要注意什么？                 | 217 |
| 245 | 母乳不足如何加喂代乳品？               | 218 |
| 246 | 哪些妈妈不能用母乳喂养婴儿？             | 218 |
| 247 | 怎样喂养早产儿？                   | 219 |
| 248 | 怎样喂养双胞胎？                   | 220 |
| 249 | 怎样哺乳口腔异常的婴儿？               | 221 |
| 250 | 黄疸性婴儿母乳喂养注意些什么？            | 221 |
| 251 | 怎样知道孩子吃饱了？                 | 222 |
| 252 | 新生儿期间喂养不好会影响智力吗？           | 223 |
| 253 | 如何判断新生儿的营养状况？              | 224 |
| 254 | 人工喂养儿为什么要提倡吮母体乳头？          | 225 |
| 255 | 如何对新生儿进行早期教育？              | 226 |
| 256 | 为什么有的婴儿肚脐会鼓起来？             | 227 |
| 257 | 新生儿体重为什么会下降？               | 227 |
| 258 | 有的新生儿皮肤为什么发黄？              | 228 |
| 259 | 新生儿无尿怎么办？                  | 229 |





|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 260 | 有的新生女婴为什么有月经和白带? | 229 |
| 261 | 新生儿乳房肿大需要处理吗?    | 230 |
| 262 | 新生儿“马牙”需要治吗?     | 230 |
| 263 | 新生儿有胎记是病的表现吗?    | 231 |
| 264 | 刚生下来的孩子丑是怎么回事?   | 232 |
| 265 | 新生儿的手指为何掰不开?     | 233 |
| 266 | 为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸? | 234 |
| 267 | 新生儿长牙怎么办?        | 234 |
| 268 | 新生儿光头要不要医治?      | 235 |
| 269 | 如何防治新生儿脱水热?      | 236 |
| 270 | 怎样知道新生儿生病了?      | 236 |
| 271 | 为什么有的新生儿身上有怪味?   | 237 |
| 272 | 新生儿头颅血肿怎么办?      | 238 |
| 273 | 发现宝宝“歪脖子”怎么办?    | 239 |
| 274 | 为什么新生儿眼屎多?       | 240 |
| 275 | 新生儿容易发生哪些耳病?     | 241 |
| 276 | 新生儿鼻子不通气怎么办?     | 242 |
| 277 | 新生儿漾奶与呕吐有什么不同?   | 242 |
| 278 | 窒息给新生儿带来什么恶果?    | 244 |
| 279 | 怎样预防新生儿得“破伤风”?   | 244 |
| 280 | 新生儿的皮肤发硬是怎么回事?   | 245 |
| 281 | 新生儿患奶癣怎么办?       | 246 |
| 282 | 新生儿患了鹅口疮怎么办?     | 247 |
| 283 | 新生儿臀红怎么办?        | 247 |
| 284 | 新生儿为什么好发脓疱?      | 248 |
| 285 | 新生儿肛门周围发炎怎么办?    | 249 |
| 286 | 为什么不要忽视新生儿的腹泻?   | 250 |
| 287 | 怎样知道新生儿发热?       | 251 |
| 288 | 新生儿发热怎么办?        | 252 |
| 289 | 怎样防止新生儿患佝偻病?     | 252 |



|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 290 | 怎样给新生儿滴眼药? .....        | 253 |
| 291 | 怎样给新生儿喂药? .....         | 254 |
| 292 | 新生儿发烧时能服退烧药吗? .....     | 255 |
| 293 | 新生儿用药应注意哪些问题? .....     | 256 |
| 294 | 新生儿用药容易出现哪些副作用? .....   | 257 |
| 295 | 为什么要给新生儿接种卡介苗? .....    | 258 |
| 296 | 新生儿在什么情况下不可接种卡介苗? ..... | 259 |
| 297 | 为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗? ..... | 259 |



PART

1

**第一篇  
坐月子常识**





2. 10