

Anxin Yuezi Shu

安心 月子书

月子期饮食宜忌、生活、健康全面指导+新生儿科学照顾
全彩实拍图片展示，让你不留月子病，安心坐月子



谷丽萍 主编

随书赠送
新生儿抚触操挂图

简单易学、直观实用、即学即用



吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



Anxin Yuezi Shu



安心 月子书



谷丽萍 © 主编

图书在版编目(CIP)数据

安心月子书 / 谷丽萍主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6578-5

I. ①安… II. ①谷… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065663号



安心月子书

Anxin Yuezi Shu

主 编 谷丽萍
出 版 人 李 梁
责任编辑 许晶刚 端金香 李励夫
图片模特 赵 丽 陈 悦 于 娜 任晓静 王 舒
卢 莎 于 洋 张子璇 宋贞仪
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 300千字
印 张 12.5
印 数 1—10 000册
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6578-5
定 价 39.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



foreword

前言

初为人父人母，经过漫长的孕期准备，终于迎来了自己朝思暮想的新生命。怀孕和分娩使新妈妈的身体发生了巨大的变化，只有悉心呵护，才能使身体尽快休整，迅速复原。新妈妈如何照料这段时期的身体，这一看似简单的事却蕴藏着不少的学问。

分娩以后，新妈妈身体的各个器官和组织，尤其是乳房和刚刚受过分娩考验的生殖器官，都要逐渐地回复到妊娠前状态。但是这种变化相当缓慢，需要6~8个星期才能完成，这一段时间就叫做“产褥期”。产褥期的时间，虽然比妊娠期短得多，它的重要性并不亚于妊娠期，可以这么说，产后康复的好坏，关系到女人的终生幸福。

这同时也是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐同时，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，或是被一些愚昧的月子知识所毒害，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好地照料，给未来的健康埋下隐患。因此如何坐月子，成了困扰新妈妈身心健康的一个难题！

本书将传统坐月子的方法进行了科学系统的总结，它结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、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，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身心健康，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

第一章 临产须知

12 临产问题解答

- 12 预产期到了，非得立即分娩吗
- 13 什么是足月期
- 14 产妇要在医院待多久
- 14 坐月子不止30天
- 14 什么时候该去医院待产了

15 临产的入院准备

- 15 分娩前的工作交接
- 15 安排好月子期间谁来照顾孩子
- 16 专业医院和综合医院哪个更好
- 17 分娩前如何选择医院
- 17 入院分娩的经济准备
- 18 随身必备物品
- 18 入院必备物品
- 21 家中同样需要准备

22 临产的心理准备

- 22 选择适合的分娩方式
- 23 调整心态迎接宝宝
- 23 认识到分娩是一个较长的过程

24 临产的日常起居准备

- 24 饮食准备
- 25 起居准备

26 临产的应急准备

- 26 事先准备好医院的地址及电话
- 27 突发情况的应对
- 28 做好产前检查

第二章

了解分娩知识

30 分娩的种类

- 30 自然分娩
- 31 剖宫产
- 32 水中分娩
- 34 笑气镇痛分娩
- 34 硬膜外阻滞镇痛分娩
- 34 精神镇痛分娩

35 分娩常用词汇

38 自然分娩全过程

- 38 分娩的三个信号之一：阵痛

- 43 分娩的三个信号之一：见红
- 44 分娩的三个信号之一：破水
- 45 分娩前需要做的检查
- 46 掌握正确的分娩呼吸法
- 48 分娩的最佳用力时机
- 49 分娩的具体流程
- 52 剖宫产全过程
 - 52 剖宫产的优缺点
 - 53 剖宫产手术的步骤
 - 54 剖宫产手术的切开方式
 - 54 剖宫产前应及时联系医院
 - 55 何时须进行剖宫产
 - 56 剖宫产时可能出现的情况
 - 57 剖宫产手术后的调养
- 59 上产床前的身体和心情
 - 59 胎儿临产的样子
 - 60 胎儿的头骨会自动调整
 - 61 需要接受的医疗处置
 - 61 趁着阵痛的间隙上产床
 - 62 产前记住一些用力要领

66 孩子的出生

- 66 孩子出生的瞬间
- 67 在助产士帮助下用力
- 67 剖宫产手术开始之后
- 68 和新生儿的初次见面
- 69 产后要在产床上度过的2小时
- 75 自然分娩后如何护理
 - 75 胎儿娩出后，新妈妈继续在产房观察2小时
 - 75 胎儿娩出后，新妈妈还需要做什么
 - 76 产后新妈妈的护理
 - 80 娩出孩子的护理

第三章

月子里产妇的身体变化

82 建立科学的月子观

- 82 产后为什么要坐月子
- 82 如何正确坐月子
- 83 传统中的不良观念
- 83 坐月子禁忌
- 84 采用哪种坐月子方式好
- 85 东西方坐月子的差别

86 产后的身体恢复

86 产后的身体情况

86 产后便秘

87 产后体温升高

88 产后乳房增大

88 产后血压调节

89 产后恶露

90 产后疼痛

90 自然产伤口的呵护

91 剖宫产伤口的呵护

92 子宫痛巧缓解

93 肌肉酸痛怎么办

93 巧妙应对膀胱痛

94 咽喉痛别着急

第四章

月子里轻松起居

96 分娩后的护理

96 产后要好好休息

96 尽早让婴儿吮吸乳头

96 积极预防产后出血

97 尽早排尿

97 尽早开始活动

97 新妈妈便秘应对

98 注意会阴卫生

98 可以在床上坐起吃饭

99 尽量母婴同室

100 阴部疼痛应对

101 产后伤口恢复

102 简单的恢复动作

104 剖宫产后的护理

104 正确睡姿

104 6小时内禁食

105 术后尽早活动

105 产后恶露

107 伤口护理

107 剖宫产后还能生孩子吗

108 新妈妈如何睡个好觉

108 新妈妈易出现的睡眠问题

109 睡眠不足对新妈妈的危害

110 入睡秘诀

113 月子里的日常清洁

- 113 要保持卫生
- 114 月子里出汗多
- 114 产后脱发勿担忧
- 115 产妇如何清洗会阴
- 117 夏天坐月子洗澡不能贪凉

118 月子里的日常起居

- 118 产妇一定要1个月不出门吗
- 118 产妇穿衣服指数
- 119 夏天坐月子别“捂”着
- 119 创造产后良好休养环境
- 120 充足地卧床休息
- 121 坐月子期间不要哭
- 121 产妇内衣的选择
- 123 产妇不能用普通卫生巾
- 124 产后用腹带赶晚不赶早
- 124 产后何时可恢复正常工作

125 月子里的身体检查

- 125 产后42天需要到医院复查吗
- 126 产后记着做检查
- 127 乳腺的自我检查

127 乳房胀痛怎么办

128 哺乳后乳汁残留的对策

128 乳母需慎用西药

128 产后为什么腹部痛

129 防止断奶后乳房萎缩

129 产后为什么会发胖

130 产后如何享受性爱大餐

- 130 产后何时开始性生活
- 131 产后采取哪种避孕方式最好
- 134 靠不住的避孕方法
- 135 阴道松弛怎么办

第五章

月子里的食补

138 产后特别需要的营养

- 138 新妈妈需要的热量
- 139 新妈妈别拒绝脂肪
- 139 补充足够的蛋白质
- 140 新妈妈仍需要补钙
- 141 新妈妈离不开维生素
- 142 微量元素和新妈妈
- 143 肠道清洁工：膳食纤维

144 新妈妈的饮食原则

- 144 产后的头三天怎么吃
- 145 产后第1周：重在开胃
- 146 产后第2周：补血和维生素
- 148 产后第3周：催奶好时机

150 月子里的饮食误区

- 150 产后多吃老母鸡
- 151 鸡蛋吃得越多越好
- 152 汤越浓越好
- 153 常喝红糖水
- 154 月子里饮用茶水
- 155 经常吃巧克力
- 155 吃硬、咸、生冷食物

157 产后常见症状的饮食调养

- 157 产后出血的食疗
- 160 乳汁不足的食疗
- 162 产后便秘的食疗
- 164 产后血虚的食疗
- 168 产后食欲缺乏的食疗
- 170 产后恶露不绝的食疗
- 172 产后惊悸的食疗

174 产后发热的食疗

176 产后出汗的食疗

178 产后腹痛的食疗

第六章

常见病症的预防与护理

182 生殖器官感染

- 182 产后生殖器官感染的原因
- 182 预防方法

184 乳腺炎

- 184 感染乳腺炎的原因
- 185 如何预防乳腺炎

186 肛裂

- 186 肛裂的主要症状
- 187 产后肛裂如何保健

188 子宫脱垂

- 188 产后发生子宫脱垂的原因
- 188 产后发生子宫脱垂的预防和治疗

189 产后风湿

- 189 产后风湿病的原因
- 190 产后风湿病的预防和治疗

191 痔疮

191 产后痔疮的原因

191 产后痔疮的预防方法

192 产后痛

192 手关节痛

192 骨盆疼痛

193 产后腰腿痛

194 头痛

194 会阴部疼痛

194 乳房疼痛

195 产褥期发热

195 产后发热的原因

195 产褥期发热的预防

196 产后中暑

196 产后中暑的原因

196 急救措施

第七章

产后变美丽黄金法则

198 新妈妈的体重管理原则

198 产后体形恢复

199 产后6个月是塑身黄金期

199 女性健美体形的标准是什么

200 新妈妈坐月子如何不增胖

201 新妈妈瘦身计划

201 运动才是硬道理

202 产后运动操

210 新妈妈产后美容计划

210 妊娠斑

211 妊娠纹

211 产后去色斑

212 面色晦暗

212 护理头发

第八章

产后心理健康考验

214 新妈妈的新考验：产后抑郁

214 产后抑郁的自测

215 产后抑郁有哪些表现

215 导致产后抑郁的原因

216 产后抑郁的自我调节法

218 新妈妈要调试好心态

218 放松你的身体

220 把情绪转向欢乐

220 应广交朋友

221 重返职场,你准备好了吗

221 新妈妈工作法规

221 新妈妈职场智慧经

第九章

初级妈妈必修课

224 新生儿体检

224 新生儿的第一声啼哭

224 新生儿身体测试和检查

225 认识新生儿的先天反射

226 新生儿检查

228 新生儿的喂养

228 提倡母乳喂养

229 母乳喂养小常识

235 上班族妈妈怎样给宝宝哺乳

236 怎样进行混合喂养

237 新生儿日常照料

237 手把手教你用尿布

237 纸尿裤怎么用

238 给新生儿洗澡

238 新生儿的五官清洁

239 新生儿内衣的挑选

239 宝宝肚脐怎样护理

239 新生儿外出的注意事项

240 如何抱起新生儿

240 如何放下新生儿

241 新生儿穿衣的方法

242 0~1岁宝宝的早期教育

242 让宝宝握住妈妈的手指

243 训练宝宝对声音的反应能力

243 和新生儿做尿布体操

244 宝宝健康最重要

244 向医生了解情况

244 新生儿健康10标准

245 新生儿12种特征不是病

246 新生儿黄疸

247 尿布疹

247 感冒

248 肺炎

249 宝宝夜啼

249 鹅口疮

249 脐疝

A pregnant woman with dark hair and bangs is shown from the chest down to the waist. She is wearing a light-colored, long-sleeved cardigan with thin horizontal stripes over a white tank top. Her cardigan is open, revealing her bare pregnant belly. She is looking down at her hands, which are holding two small, white, knitted baby socks. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with light-colored walls and a white surface, possibly a bed or table, at the bottom.

第一章
临产须知

临产问题解答

临近分娩，准妈妈一定要做好充足的准备，因为这段时间经常会有一些突发问题的出现，下面，我们就一起来看看，临产可能出现的一些常见的问题，以及这些问题的应对方法。

预产期到了，非得立即分娩吗

胎儿的生长发育除体重达到标准以外，还要求各个器官的功能发育达到一定程度的成熟，胎儿一旦分娩，独立于母体外生活，必须要有完整的呼吸功能、消化功能、排泄功能等。同时产妇的产道为分娩准备也随之达到了成熟，俗话说“瓜熟蒂落”，此时分娩的胎儿成熟、健康，产妇产体内各器官的功能，尤其生殖器官达到最佳状态，就会减少因分娩而带来的不良影响。

计算预产期的目的

一是为了避免早产儿的出生；二是为了让接近预产期的产妇及家庭在分娩前有所准备；三是加强妊娠晚期监护，发现异常及时采取有效措施，挽救胎儿生命；四是对有妊娠并发症的产妇，在自身相对安全的情况下，适当延长妊娠时间，以使胎儿更趋成熟。



那么到了预产期一定要及时分娩吗？

目前预产期的计算，是按照末次月经的第一天，且平时月经周期规则、排卵日期准确，方可在估计的预产期分娩。

对于大部分产妇来说，由于自然受孕，无法确定自己的排卵时间，无法推算出预计分娩时间。所以有时按末次月经计算出来的预产期，并非真正意义上的预产期。

统计发现，在一般人群中只有5%的产妇是正好在预产期当天自然临产分娩的，60%以上的产妇在预产期前后5天内分娩。对比她们的胎儿情况，发现在预产期前后2周，胎儿的存活能力最强。

过了预产期有危害吗？

如果过了预产期14天，达到临床所谓过期妊娠时，部分孕妇的胎盘会出现老化、胎儿会出现缺氧窒息，对胎儿危害较大。因此，在妊娠晚期必须加强监护，及时发现异常并终止妊娠。

特别提示

产前检查中很重要的一项是测量骨盆直径，以决定分娩方式。骨盆在结构上有两个直径，前后径短、左右径宽的利于胎儿通过，可以自然分娩，如果天生骨盆窄小，前后径长、左右径窄，胎儿就不易自然娩出，需要择剖宫产。

当你已经到了预产期或过了预产期，还没出现分娩征兆

1	你需要继续进行每周一次产检。并把你在孕早期的检查（如B超、妊娠试验等）及胎动出现的时间、结果告诉医生，让医生给你再次核对怀孕周期
2	自己不要太过于紧张。研究发现，即使怀孕周期准确，预产期后2周内分娩对母婴影响不大，这段时间你需要注意胎动情况。因为胎动监护是妊娠晚期最好的自我监护手段，能反映宫内胎儿生存状况，一旦胎动每小时少于3次或在12小时内少于20次，胎动减弱或一段时间没有胎动，则需马上到医院作进一步检查，医生会根据情况决定分娩时机
3	加强产前检查，缩短检查间隔时间，随时与检查医生取得联系，并告知宫内胎动情况，同时B超随访羊水量。如果无异常，可在密切监护下妊娠总之，到了预产期不要过分紧张，但应该重视胎动的变化

什么是足月期

所谓的“足月期”是指从妊娠期的第37周到第42周这一段时间。

胎儿没有满37周就出生的叫作早产儿。这个时候的胎儿身体机能没有完全发育成熟，从母体出生后不能保持一个良好的稳定状态。胎儿在母体孕育42周之后出生的叫作

过产儿。足月期出生的新生儿一般体重在2.5~3.5千克，身长约48厘米。新生儿的内脏、神经系统发育状况良好。一出生就会自主呼吸，会主动去吮吸妈妈的乳头，这些可以说明新生儿是非常健康的。



产妇要在医院待多久

一般情况下，如果是顺产，母婴都平安健康，在产后第二天就可以出院了。如果产妇在分娩时会阴破裂或进行会阴侧切，需等到产后2~3天拆线后，视伤口愈合程度而定是否出院。

大多数产妇经过几天的休息都能使会阴愈合，所以产后5天就可以回家了。剖宫产的产妇一般5天也可以出院了。如果产妇分娩时出现了异常情况，或是产后恢复得不好，那需要再观察一段时间后出院。

坐月子不止30天

传统上人们将产后一个月称为“坐月子”，但实际上，经过一个月的调整，身体许多器官并未得到完全的复原。比如，子宫体的回缩需要6周时间才能恢复到接近非孕期子宫的大小；胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需6周；产后腹壁紧张度的恢复需要

6~8周的时间。如果在此期间产妇干重活，就容易患上子宫下垂等疾病。产后除了产妇自身系统需要恢复外，还有一个重要的任务就是哺乳。乳母由于要分泌乳汁，所以消耗热能及各种营养素较多，必须及时地给予补充，才能保证母婴都有足够的营养。

什么时候该去医院待产了

如果你没有一些孕期的并发症，医生也没有说胎儿有什么特殊问题，一般是等着有临产征兆以后再去医院。

立即去医院	<ol style="list-style-type: none">1.如果腹部疼得很规律了，阴道出血，跟月经量相似，或比月经量还多和破水情况下，要及时去医院2.如果阵痛的间隔时间突然变短，必须马上去医院3.如果前一天还有胎动，今天突然静止了，要马上去医院
不急于去医院	如果是在夜里肚子有点疼，也没有破水，不必急于到医院待产，可以早晨去
可以去医院	<ol style="list-style-type: none">1.真正的阵痛宫缩间隔时间越来越短，痛感也越来越强烈，一旦阵痛就表明即将进入产程了。当阵痛每隔10分钟一次，产妇就可以入院待产2.有些第一次生孩子产妇比较恐惧，为了安慰产妇，在感觉到有宫缩时，可以到医院去待产

临产的入院准备

在宝宝出生前，你永远都不会知道他一天会消耗多少纸尿裤，用多少湿纸巾。而且，你千万不要做着不够了再去买的打算，因为到时候小家伙会让你分身乏术无时间购买。因此，一定要在分娩前准备好大量的尿片、婴儿湿巾和一切你需要的日用品。不要忘了，要把新买的婴儿服全部清洗一遍。

分娩前的工作交接

现代社会，绝大多数准妈妈都是职业女性，生孩子无疑是对职场的一个很大的挑战。无论你在职场上是一个怎样的女强人，孩子都会对你的职业生涯有一定影响，如何处理好这阶段的工作，要根据每个人的不同情况而定。

建议准妈妈对自己的工作有一

个全面的规划，最好提前几个月就开始逐渐与接手的同事沟通，把工作一点点交给他。让自己和同事都有一个逐渐适应的过程，而且也作为产前的必要休息打好基础，以免早产而工作没有交接给单位造成不必要的麻烦，自己在生养时也不能安心。

安排好月子期间谁来照顾孩子

可爱的宝宝的降生会给全家带来欢笑，但是烦琐的照顾、夜间的哭闹、完全被打乱的生活也会引发许多家庭矛盾，所以在孩子出生前就开个家庭会议，把孩子出生后照顾的工作分一下，让所有家庭成员都明确自己的分工与责任，尽力为新生儿创造一个和谐的家庭

环境。首先，月子在哪里坐，自己家？公婆家？还是父母家？宝宝晚上跟谁睡？月子中的三餐谁来做？宝宝的尿布谁来洗？要请家里老人帮忙还是请一个专职的保姆？无数细小的问题，都要提前想好解决方案，千万不要等问题出现了以后再解决！



对于准妈妈来说，一边是自己的事业理想，一边是对完美家庭的憧憬，要想平衡好，就一定要懂得，不同的时期生活的重点要有不同的侧重，想一想什么才是最重要的，在做出决定之前多做考虑，不管是对你还是对孩子，能够常常保持快乐的心情才是最重要的。

TIPS

尿布、小衣服、小被单……你永远都不会预料到有多少东西需要洗，如果这时能有一台甩干效果非常好的全自动洗衣机来帮助你，你就可以腾出时间多休息一会儿，不必手忙脚乱的了。

无论是顺产还是剖宫产，产妇的身体一般讲都比较虚弱。在住院期间，产妇需要有人特别照顾，这里的照顾包括陪护、三餐营养等。如果所有的担子都由丈夫来承担，那也不太现实，全家人最好分工合作，共同来度过这一段“非常时期”。

老人们体力不好，可以分担照顾一下产妇的营养餐制作，丈夫负责每日看护产妇。国家对于爱人生产的情况是给予一定的假期，也可以合理利用假期，陪同爱妻和新出生的宝宝。



现在各大医院及社会组织也针对产妇推出月子看护等服务，这些护工受过专业培训并有一定的产妇、新生儿护理知识，对于第一次迎接小宝宝到来的新妈妈、新爸爸来说，他们的帮助是十分有用的。这类护工既可以在住院期间提供服务，也可以根据需要请回家里做全天候服务，如何选择这类服务完全可以根据自己家庭的实际情况来决定。

专业医院和综合医院哪个更好

妇幼保健院更专业

专业妇幼保健院的医生面对的就诊群体相对比较单一，就诊群体大多数是孕产妇。

因此，一些中型妇幼保健院所配置的产科医疗器械比大型的综合医院更加齐全。

如孕期的B超检查、唐氏综合征筛查，妇幼保健院的设备和专业能力无疑会比综合性医院的产科更全面。

另外，专业妇幼保健院的产科医生每天

面对的就是从孕期→产期→出院这一循环过程，技术实力相对较高，医护人员的操作经验更为熟练。并且妇幼保健院的产科病房通常比综合医院的产科病房多，由于是专业的产科医院，产妇所得到的饮食和护理照料往往会更适宜。

宝宝出生后，可以在妇幼保健院接收按摩抚触，有条件的妇幼保健院还为宝宝专门提供游泳服务。如果产妇在孕期一切状况良好，就可以选择妇幼保健院。