



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列



宝宝越健康，妈妈越轻松

坐月子 + 新生儿护理 全知道



北京美中宜和妇儿医院
妇产科副主任医师
刘志茹 主编



超值附赠
母乳喂养成功手册
早教精选音乐下载（见扉页）

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子 + 新生儿护理全知道 / 刘志茹主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-0081-6

I. ①坐… II. ①刘… III. ①产褥期—妇幼保健②新生儿—妇幼保健
IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 218131 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

坐月子 + 新生儿护理全知道

主 编 刘志茹
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 张 瑜 赵美蓉 张 欢
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集 团 地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 16
字 数 110千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0081-6
定 价 39.80元 (附赠《母乳喂养成功手册》)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·亲亲乐读系列

坐月子+新生儿护理 全知道

刘志茹 主编 汉竹 编著



短信发送 574318 至 15811008811
获取早教精选音乐。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





前言

经历了人生最辛苦也最难忘的分娩，爸爸妈妈在忐忑与期待中，迎来了爱的结晶——一生都要放在心中细细呵护的小生命。在喜庆之余，全家人开始面对坐月子期间各种各样的问题：

安心坐月子的问题

坐月子吃什么好？有哪些生活细节需要注意？产后恶露怎样排净？剖宫产伤口如何护理？产褥感染、子宫脱垂等“月子病”如何防治？怎样防止产后抑郁症？产后怎样运动？

护理新生儿的问题

新生儿有哪些特殊的生理现象？如何成功喂养母乳？新生儿常见症状如何应对？怎样给新生儿进行启蒙训练？怎样给新生儿选择玩具？

事先无论听了多少坐月子和养育宝宝的“经验之谈”，当遇到各种问题时依然会不知所措。本书除了解决坐月子和新生儿护理过程中的诸多顾虑外，更有分娩当天怎么吃，产后4周的饮食调理，新生儿启蒙训练，并赠送《母乳喂养成功手册》，帮助您轻松坐月子。

全书结构清晰，图文并茂，内容翔实，紧贴生活，是坐月子、护理新生儿的必读书。让家人放心护理，妈妈安心坐月子，宝宝健康成长。



目录

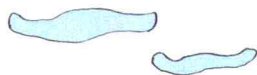
PART 1

安心坐月子

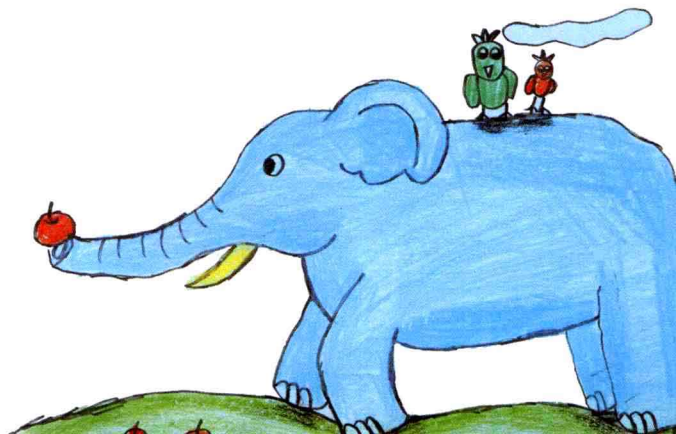
坐月子这样吃.....15	第1周.....26
自然分娩当天吃什么.....16	需要为坐月子提前准备的食材.....26
第一产程.....16	不要急于吃老母鸡.....26
第二产程.....16	剖宫产后先排气再吃东西.....26
第三产程.....17	月子餐每日营养配餐推荐.....27
剖宫产妈妈的饮食原则.....17	花样主食.....28
产前提前住院检查.....17	什锦面 / 烤鱼青菜饭团 / 虾肉水饺
剖宫产前要禁食.....17	炖补汤粥.....29
剖宫产前不宜滥用高级滋补品.....17	生化汤 / 什菌一品煲 / 红枣阿胶粥
月子里催乳和恢复调养方.....18	营养热炒.....30
催乳食谱.....18	番茄炒鸡蛋 / 牛肉炒菠菜 / 麻油鸡
明虾炖豆腐 / 猪排炖黄豆芽汤 / 木瓜牛奶蒸蛋 /	爽口凉菜.....31
通草炖猪蹄 / 黄酒蒸虾 / 鲢鱼丝瓜汤	银耳拌豆芽 / 金针菇拌肥牛 / 木瓜牛奶露
产后便秘.....20	健康饮品.....31
海参炖猪肠 / 清炒茼蒿 / 黑芝麻杏仁粥	银耳拌豆芽 / 金针菇拌肥牛 / 木瓜牛奶露
产后补血.....21	第2周.....32
薏米红枣百合汤 / 当归鲫鱼汤 / 生地益母草粥	本周要加紧催奶.....32
产后补气.....22	产后喝红糖水别超过10天.....32
茄汁肉片炒扁豆 / 苹果炒牛肉片 / 陈皮海带粥	坐月子不能“忌盐”.....32
产后水肿.....23	月子餐每日营养配餐推荐.....33
红小豆鲤鱼汤 / 豌豆烩三丁 / 红小豆薏米姜汤	花样主食.....34
产后失眠.....24	什锦果汁饭 / 蘑菇鸡丝面 / 小米蒸排骨
山药羊肉羹 / 荔枝粥 / 桂花栗子小米粥	炖补汤粥.....35
产后恶露不尽.....25	白萝卜蛭子汤 / 红枣莲子粥 / 豆浆海鲜汤
鸡蛋红枣羹 / 益母草木耳汤 / 山楂红糖饮	



营养热炒.....	36
荸荠烧芸豆 / 奶汁烩生菜 / 山药五彩虾仁	
爽口凉菜.....	37
蒜泥荷兰豆 / 桂花糯米糖藕	
健康饮品.....	37
百合莲子桂花饮	
第3周.....	38
本周多吃补血和益智食物.....	38
适当多吃水果蔬菜.....	38
忌吃生冷食物.....	38
月子餐每日营养配餐推荐.....	39
花样主食.....	40
蛋黄紫菜饼 / 五彩馄饨 / 海鲜炒饭	
炖补汤粥.....	41
银鱼苋菜汤 / 鸡茸玉米羹 / 黄芪橘皮红糖粥	
营养热炒.....	42
炒红薯泥 / 菠菜炒猪肝 / 木瓜烧带鱼	
爽口凉菜.....	43
凉拌素什锦 / 三色银芽	
健康饮品.....	43
牛蒡枸杞姜茶	



第4周.....	44
本周多准备健脾胃的食物.....	44
产后阴虚多汗吃这些.....	44
坐月子最好每天吃六餐.....	44
月子餐每日营养配餐推荐.....	45
花样主食.....	46
香椿芽猪肉馅饼 / 莲子玉米面发糕 / 南瓜包	
炖补汤粥.....	47
桃仁莲藕汤 / 空心菜排骨汤 / 绿豆糯米粥	
营养热炒.....	48
栗子扒白菜 / 当归姜羊肉煲 / 鸡丁烧鲜贝	
爽口凉菜.....	49
豆腐丝拌芹菜 / 芝麻圆白菜	
健康饮品.....	49
火龙果西米汁	



月子里要注意的生活细节51

- 1 如何请到好月嫂..... 52
- 2 顺产新妈妈注意休息 53
- 3 剖宫产后注意睡姿调整 53
- 4 剖宫产新妈妈要防止腹部缝线断裂 53
- 5 每天保证 8~9 小时的睡眠 54
- 6 不要睡过软的床..... 54
- 7 新妈妈产后早下床活动 54
- 8 坐月子不等于卧床休息一个月 55
- 9 绑腹带要因人而异 55
- 10 腹带的选择及绑法 55
- 11 坐月子注意眼睛的保养 56
- 12 哺乳期间也要戴胸罩 56
- 13 开空调、风扇不可让风直吹 56
- 14 要避免食物过敏..... 56
- 15 多久可以恢复性生活 57

- 16 产后卧室的灯光对睡眠很重要 57
- 17 产后洗脸最好用温水 58
- 18 坐月子也应该洗澡..... 58
- 19 产后刷牙的注意事项 59
- 20 月子里洗头的 5 点注意事项..... 59
- 21 产后穿衣要点 60
- 22 月子期间要穿带后跟的保暖拖鞋..... 60
- 23 根据宝宝的生活规律进行休息 60
- 24 合理安排亲友的探访 61
- 25 全家要同心协力照顾好新妈妈 61
- 26 产后 42 天要进行健康检查 61
- 27 丈夫要积极伺候“月子” 61

月子里的护理常识63

- 1 产后 24 小时的护理..... 64
- 2 坐月子可能需要的 8 种物品..... 66
- 3 坐月子的房间要安静、整洁、舒适..... 67
- 4 不要盲目地“捂”月子..... 67
- 5 如何防止下床眩晕..... 68
- 6 夏天坐月子不要贪凉 68
- 7 产后恶露多久排干净 69
- 8 产后大量出汗怎么办 69
- 9 有效去除妊娠纹..... 70
- 10 侧切伤口护理小妙招 70
- 11 骨盆疼痛怎么办..... 71
- 12 如何减少会阴疼痛..... 71
- 13 剖宫产伤口发痒怎么办 72
- 14 产后腰酸背痛巧应对 72
- 15 如何护理剖宫产伤口 73



16 手脚关节胀痛怎么办	74
17 改善阴道松弛的办法	74
18 及时纠正产后贫血	75
19 减轻乳胀的居家妙方	75
20 高龄新妈妈坐月子要静养 42 天	75
21 坐月子按体质调养	76
22 春季坐月子	78
23 夏季坐月子	78
24 秋季坐月子	79
25 冬季坐月子	79

月子病的防与治81

1 产后失眠	82
2 产褥感染	82
3 产后出血	83
4 乳头皲裂	84
5 乳房胀痛	84
6 产后脱发	85
7 乳腺炎	85
8 产后便秘	86
9 产后痔疮	86
10 产后肛裂	87
11 产后尿潴留	87
12 产后尿失禁	88
13 泌尿系统感染	89
14 子宫脱垂	89
15 子宫复旧不全	90
16 产后外阴发炎	91
17 产后脚后跟疼	91

产后的心理调试93

1 不可忽视产后的心理健康	94
2 当心产后 4 种不良心理	94
3 最易患产后抑郁症的 8 种女性	95
4 让你远离产后抑郁症的 9 大妙招	96
5 产后爱发脾气怎么办	97
6 家人要积极给予疏导	97
7 丈夫要给妻子更多的心理安慰	97

月子里的身体恢复与锻炼99

1 顺产新妈妈产后第一天就应适当运动	100
2 剖宫产新妈妈产后 4 周再运动	101
3 产后早期床上健身运动	102
4 缓解产后气虚的小运动	103
5 产后 7 日运动方案	104
6 简单快乐的产后健身操	106
7 轻松的腿部运动	107
8 按摩腹部帮助新妈妈恢复肠胃功能	108
9 会阴侧切的新妈妈可做凯格尔运动	108
10 产后 10 天是塑臀的好时机	109



PART 2

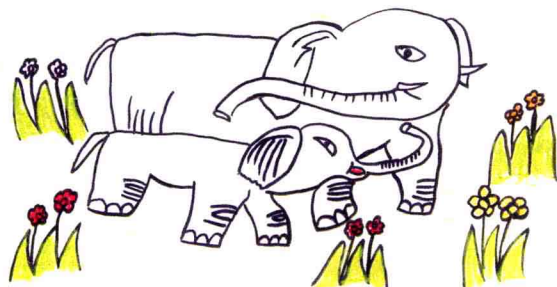
新生儿护理

认识你的宝宝.....113

- 1 新生儿的体格标准 114
- 2 新生儿的哭声 114
- 3 新生儿的头 114
- 4 新生儿的囟门 114
- 5 新生儿的皮肤 114
- 6 新生儿的生殖器官 114
- 7 新生儿的脐带 115
- 8 新生儿的大小便..... 115
- 9 新生儿的睡眠 115
- 10 新生儿的视听和嗅觉 115
- 11 新生儿的先天反射 116
- 12 新生儿的发育标准..... 117

新生儿的特有生理现象119

- 1 出生后 2~4 天内体重会减轻 120
- 2 出生头两三天眼睛会斜视..... 120
- 3 “马牙”和“螳螂嘴”不是病..... 120
- 4 新生儿乳腺肿胀是正常生理现象..... 121
- 5 青灰色“胎记”可以消失..... 121
- 6 皮肤红斑会自己慢慢消失..... 121
- 7 四肢蜷曲是出生前的习惯..... 121
- 8 内八脚和罗圈腿会慢慢变直 122
- 9 新生女宝宝也有“月经” 122
- 10 体温会出现较大波动 122
- 11 新生儿会尿红色尿 123
- 12 新生儿几乎都会“脱皮” 123
- 13 扁平足是正常的..... 123
- 14 新生儿会干哭无泪 123
- 15 发生“惊跳”只因神经不成熟..... 124
- 16 不自主地抖动下巴..... 124
- 17 枕秃大部分还是枕头的原因 124
- 18 面部表情会有怪相..... 124
- 19 偶尔打喷嚏并非感冒 125
- 20 有时会频繁打嗝..... 125
- 21 呼吸会时快时慢..... 125



新生儿的喂养..... 127

- 1 母乳是宝宝最好的食物 128
- 2 母乳不够怎么办..... 128
- 3 找到最舒服的哺乳姿势 129
- 4 哺乳时的三点注意事项 129
- 5 配方奶的选择 130
- 6 冲泡奶粉注意冲调比例 130
- 7 不要用开水冲调奶粉 131
- 8 正确挑选奶瓶和奶嘴 131
- 9 宝宝不认奶嘴怎么办 131
- 10 奶具消毒处理 132
- 11 如何判断新生儿是否吃饱..... 132
- 12 要不要给宝宝吃鱼肝油和钙 133
- 13 母乳喂养的宝宝需要喝水吗 133

- 14 宝宝拒绝吃奶怎么办 133
- 15 配方奶最好不要放冰箱保存..... 134
- 16 能否把母乳和配方奶混在一起 134
- 17 不宜用奶瓶喂水..... 134
- 18 不要给宝宝喂糖水..... 135
- 19 按需哺乳..... 135
- 20 夜间喂奶要谨防宝宝着凉..... 135
- 21 不要让宝宝含着乳头睡觉..... 136
- 22 怎样给新生儿喂药..... 136
- 23 双胞胎宝宝如何喂养 137
- 24 如何喂养早产儿..... 137



新生儿的日常护理..... 139

- 1 脐带的护理..... 140
- 2 眼睛的护理..... 140
- 3 口腔的护理..... 141
- 4 鼻腔的护理..... 141
- 5 耳朵的护理..... 141
- 6 不要频繁亲吻新生儿..... 142
- 7 凶门的护理..... 142
- 8 皮肤的护理..... 142
- 9 读懂宝宝哭的各种含义..... 143
- 10 怎样清洗男宝宝的生殖器..... 144



- 11 女宝宝外阴怎么护理..... 144
- 12 宝宝平躺睡觉会把头睡扁吗..... 145
- 13 怎样为新生儿选择衣服..... 145
- 14 新生儿穿多少衣服合适..... 145
- 15 怎样给宝宝洗澡..... 146
- 16 怎样给宝宝包襁褓..... 148
- 17 宝宝睡着了,大人就要蹑手蹑脚吗..... 148
- 18 跟妈妈睡还是单独睡..... 148
- 19 选择尿布还是纸尿裤..... 149
- 20 不要给新生儿佩戴饰物..... 149
- 21 夏季防止新生儿被蚊虫咬伤..... 149
- 22 使用痱子粉注意什么..... 150
- 23 花露水不宜用得太多..... 150
- 24 新生儿老放屁怎么回事..... 150
- 25 新生儿肚脐上的“脏”要擦掉吗..... 150
- 26 怎么抱新生儿..... 151
- 27 抚触按摩让宝宝更健康..... 152
- 28 宝宝不舒服的各种表现..... 154
- 29 怎样护理早产儿..... 154
- 30 夏季护理新生儿的注意事项..... 155
- 31 冬季护理新生儿的注意事项..... 155

常见异常的症状与应对..... 157

- 1 什么是新生儿生理性黄疸..... 158
- 2 新生儿生理性黄疸需要治疗吗..... 158
- 3 新生儿感冒如何防治..... 158
- 4 如何预防脱水热..... 158
- 5 新生儿为什么会溢奶..... 159
- 6 宝宝溢奶怎么办..... 159

7 宝宝发生呛奶时怎么办	160
8 如何预防新生儿湿疹	160
9 新生儿“红屁股”怎么办	160
10 防治新生儿鹅口疮	161
11 夏天预防宝宝生痱子	161
12 怎样判断宝宝腹泻	162
13 宝宝腹泻时如何护理	162
14 新生儿咳嗽怎么办	163
15 怎样帮助咳嗽的宝宝排痰	163
16 新生儿发烧后怎样降温	163
17 严防新生儿肺炎	164
18 怎样预防新生儿脐炎	164
19 宝宝吃奶胀气后如何拍嗝	165
20 新生儿便秘怎么办	166
21 现在也要预防佝偻病	166
22 新生儿需要接种哪些疫苗	167

新生儿的启蒙训练 169

1 视觉训练	170
2 听力训练	171
3 嗅觉、味觉训练	172
4 社交能力训练	172
5 语言能力训练	173
6 运动训练	174
7 综合训练	175

新手父母常见问题答疑 177

Q1: 宝宝头上软软的地方是什么	178
Q2: 如何给宝宝建个健康档案	178
Q3: 新生儿需要枕头吗	178
Q4: 如何庆祝宝宝的诞生	179
Q5: 新生宝宝需要剃“满月头”吗	179
Q6: 为什么新生儿的大便那么稀	180
Q7: 怎样看懂宝宝的便便	180
Q8: 能给新生儿进行“阳光浴”吗	181
Q9: 怎样给新生儿进行“阳光浴”	181
Q10: 宝宝啼哭时需要抱吗	182
Q11: 如何跟新生儿建立亲子依恋	182
Q12: 新生儿掉头发怎么办	183
Q13: 新生儿的房间需要夜灯吗	183
Q14: 新生儿睡眠“不踏实”怎么办	183
Q15: 如何给新生儿拍照	184
Q16: 如何排除新生儿生活中的危险因素	184
Q17: 怎样防止新生儿窒息	185
Q18: 护理早产儿要注意什么	185
Q19: 如何清洗宝宝的衣物	186
Q20: 宝宝皮肤干燥怎么办	186
Q21: 粟粒疹会自己消失吗	186
Q22: 如何给宝宝选择睡姿	187
Q23: 给新生儿听音乐好吗	188
Q24: 父母怎样给新生儿选择玩具	189

附录 催乳食材速查单 190



PART 1

安心坐月子

坐月子怎么吃?

吃什么能下奶?

怎样预防月子病?

如何护理剖宫产伤口?

到底请不请月嫂?

怎么预防产后抑郁?

.....





坐月子这样吃

——吃出健康，吃出女人魅力

坐月子是女人一生中改变体质、调理身体的最佳时机。分娩会损耗新妈妈大量体力与元气，产后还要为嗷嗷待哺的宝宝喂母乳，因此月子里的饮食调养至关重要，新妈妈坐月子一定要吃好。

