



坐月子与新生儿 养育 10000 问



坐月子期间怎么吃
坐月子期间怎么护理
产后常见疾病怎么调养



新生儿怎么喂
新生儿怎么护理
新生儿生病怎么办



付娟娟/编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



坐月子与新生儿 养育 1000 问

付娟娟/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

坐月子与新生儿养育1000问 / 付娟娟编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5101-1670-4

I. ①坐… II. ①付… III. ①产褥期—妇幼保健—问题解答 ②新生儿—哺育—问题解答 IV. ①R714.6-44 ②TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第059130号

坐月子与新生儿养育1000问

付娟娟 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京画中画印刷有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 21
字 数 200千
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1670-4
定 价 34.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

随着新生儿的响亮啼哭声，你的身份发生了微妙的变化，从孕妈妈转变成了新妈妈。无论是新妈妈的人生还是宝宝的人生都将进入一个崭新的阶段。而坐月子与新生儿的养育是这崭新阶段的重要开始。

月子的重要性不言而喻，困扰新妈妈的不是坐月子，而是怎样健康地坐月子。老一辈的经验之谈与科学的新观点令新妈妈左右为难。坐月子是不是不可以吹空调、吹电扇？坐月子是不是要喝老母鸡汤下奶？坐月子是不是不可以洗头、洗澡？坐月子期间到底可不可以吃盐……

当宝宝从医院回到家里的时候，新爸爸新妈妈将要面临接踵而至的养育问题。怎样对宝宝进行母乳喂养？怎样护理宝宝的脐带？怎么给宝宝选择合适的纸尿裤？怎么抱可以让宝宝觉得舒服？怎样给宝宝穿衣服？……初为人父人母，新爸爸新妈妈需要更多的理论指导和实践，本书可以给父母详细的同步指导。

本书不但详细地给新妈妈讲述了坐月子期间怎么吃、坐月子期间怎么护理、产后常见疾病怎样调养，还讲述了新生儿怎么喂养、新生儿怎么护理等实用、易操作的知识。新爸爸新妈妈只要了解了相关知识，掌握了正确的护理方法，就会发现，坐好月子很轻松，照顾新生儿也没有想象中那么难。

希望新妈妈可以健健康康地度过月子，在坐月子期间调养出好的体质；希望新生儿在父母的呵护下健康成长，越来越聪明。

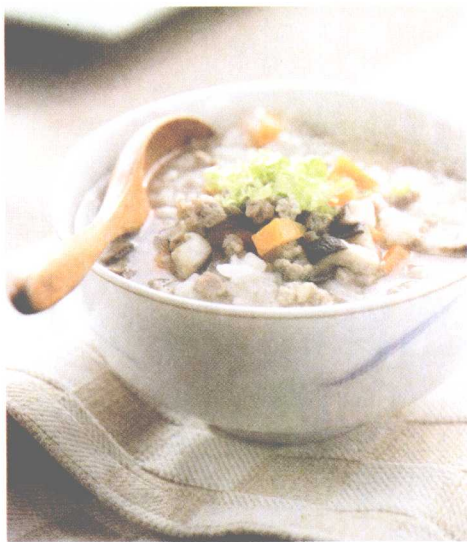
目录

PART 1

坐月子期间怎么吃

坐月子期间身体恢复情况提前看

- 002 产后第1周会有什么样的恢复
- 003 产后第2周会有什么样的恢复
- 004 产后第3周会有什么样的恢复
- 005 产后第4周会有什么样的恢复
- 006 产后第5周会有什么样的恢复
- 006 产后第6周会有什么样的恢复
- 007 坐月子时饮食有什么要求
- 008 顺产新妈妈怎么吃好产后第一餐
- 009 剖宫产新妈妈怎么吃好产后第一餐
- 009 顺产后前3天怎么吃
- 010 剖宫产后前3天怎么吃
- 011 产后第1周饮食原则是什么
- 013 产后第2周饮食原则是什么
- 015 产后第3~4周饮食原则是什么
- 017 产后第5~6周饮食原则是什么
- 019 月子期间宜吃什么忌吃什么
- 020 产后需重点补充什么营养素
- 021 产后适量喝米酒有什么好处
- 021 产后适量吃小米有什么好处
- 022 产后新妈妈怎么喝汤
- 024 坐月子为什么需要补钙
- 025 产妇适宜食用的蔬菜
- 025 为什么说坐月子是调养气血的好时机
- 026 吃什么可助尽早排出恶露
- 026 阳气虚弱类新妈妈如何选择食物
- 027 新妈妈可以吃盐吗
- 027 产后喝红糖水有什么好处
- 028 红糖水为什么不宜长期喝
- 029 月子里可以吃些什么水果
- 030 阴虚火旺类新妈妈如何选择饮食
- 031 月子期间吃鸡蛋多少为宜
- 032 月子期间可以吃什么蔬菜



目录



- 033 月子口渴能否多喝水
- 034 饮红酒可助身体恢复吗
- 034 产后为什么忌食生冷、寒凉食物
- 035 怎么吃，营养与体重能兼顾
- 035 公鸡母鸡，哪个才是下奶佳品
- 036 催乳下奶怎么吃
- 037 月子菜为什么不宜放味精
- 037 产后新妈妈宜服人参进补吗
- 038 产后能马上喝姜汤吗
- 038 坐月子能不能喝豆浆
- 039 产后为什么不宜立即节食

坐月子期间经典月子餐

- 040 水芹炒干丝
- 040 菠萝香橙汁
- 041 红糖水煮蛋
- 041 橙汁水果盅
- 042 脆鲜面
- 042 虾仁馄饨



- 043 蔬菜肝粥
- 044 粳米红糖粥
- 044 花生大枣粥
- 045 金钩芹菜
- 045 豆腐煲
- 046 干贝豆腐汤
- 046 鸡丝木耳面
- 047 四红粥
- 047 黑芝麻山药丸子
- 048 当归黄芪鲤鱼汤
- 048 猪血鱼片粥
- 049 奶汤鲫鱼
- 049 黄花熘猪腰
- 050 海带炖鸡
- 050 萝卜炖羊肉
- 051 什锦甜粥
- 052 鲜虾丝瓜汤
- 052 茭白炒肉丝
- 053 草莓酱炒鸡蛋
- 053 黄花杞子蒸瘦肉
- 054 淡菜炒韭菜
- 054 芹菜拌干丝
- 055 归芪枣鸡汤
- 056 菊花小米粥
- 056 枸杞炖肉鸽
- 057 八宝莲子粥
- 058 甜椒牛肉丝
- 058 韭菜虾仁炒鸡蛋
- 059 炒腰花
- 059 板栗烧牛肉
- 060 蕨菜烧海参
- 060 牛奶龙眼雪蛤
- 061 鸡蓉蒸饺



PART 2

坐月子期间怎么护理

- 064 妈妈、婆婆、月嫂，谁伺候月子更好
- 065 怎样选一个称心如意的月嫂
- 066 出院要了解什么
- 067 顺产后何时可下床
- 068 自然分娩后24小时的新妈妈怎么照顾
- 069 会阴侧切后伤口怎么护理
- 070 剖宫产后24小时的新妈妈怎么照顾
- 071 怎样促进子宫尽快恢复
- 071 剖宫产后的复原操怎么做
- 072 怎样护理剖宫产伤口
- 072 剖宫产后多久可以洗澡
- 072 伤口疼痛可以用止痛药吗
- 073 怎样观察恶露
- 074 产后为什么要尽快排尿、及时排便
- 075 月子里可以做哪些健身运动
- 076 亲友探望新妈妈时应注意什么
- 077 产后运动要遵循什么原则
- 078 顺产后多久可以开始运动
- 079 产后第1天开始做产褥体操
- 081 剖宫产后多久可以开始运动
- 082 产后洗头、洗澡要注意什么
- 083 坐月子能不能碰凉水
- 084 怎样快速排出体内多余水分
- 085 坐月子能不能吹电扇、开空调
- 086 产后能不能看书、看电视或上网
- 087 分娩后怎么选择和使用卫生巾
- 088 坐月子能不能刷牙
- 089 新妈妈怎样才能睡个好觉
- 089 坐月子期间能不能出门
- 090 充分休息必须长久卧床吗
- 090 春天坐月子需要注意什么
- 092 夏天坐月子需要注意什么
- 093 秋天坐月子需要注意什么
- 094 冬天坐月子需要注意什么
- 095 腹部和胸部按摩怎么做
- 096 产后为什么要注意护腰
- 097 产后乳房有哪些变化
- 098 坐月子期间能用腹带吗
- 099 产后怎么护理乳房
- 100 月子期间怎样护理私密处
- 101 哺乳文胸怎么选
- 102 产后出汗多怎么办
- 102 如何哺乳乳房不变形
- 103 月子里穿戴要注意什么





- 104 产后为什么不要提举重物
- 105 月子期间卧室有什么要求
- 105 月子里房间通风有什么讲究
- 106 月子里怎样保护眼睛
- 107 产后用什么水洗脸最好
- 108 产后大小便困难怎么办
- 109 手指和手腕疼痛怎么办
- 110 产后什么时候恢复月经
- 111 产后为什么不宜过多使用电热毯

PART 3

怎样预防、调节产后忧郁症

- 114 如何测试新妈妈的产后忧郁程度
- 115 为什么新妈妈产后易抑郁
- 116 轻微产后抑郁怎么自我调节
- 117 缓解压力放松心情有什么妙招
- 117 向闺中密友倾诉有什么好处
- 118 怎样给自己尽可能多的积极暗示
- 119 如何解决与长辈的育儿分歧
- 120 怎么平衡工作与育儿的矛盾
- 121 爸爸怎么做让新妈妈更开心
- 122 把婆婆当亲妈会让你更快乐
- 122 为什么不能忽视老公
- 123 为什么说睡觉是调整情绪的极好方式
- 124 如何读懂新生儿，让心灵更快乐
- 126 为什么冥想能让心灵净化
- 127 哪些食物能调节产后抑郁

PART 4

产后常见疾病怎么调养

- 130 产后体检的项目有哪些
- 131 为什么要按时做产后体检
- 132 产后检查需要注意什么
- 133 产褥中暑怎么办
- 133 产褥感染怎么办
- 134 产后腹痛怎么办
- 135 气血太虚引起的产后腹痛怎么办
- 136 瘀血停滞引起的产后腹痛怎么办
- 137 产后阴道炎怎么办
- 138 产后感冒怎么办
- 139 产后出现痔疮怎么办
- 140 产后肛裂怎么办
- 141 产后风怎么办
- 142 产后子宫脱垂怎么办



PART 5

特殊产妇的饮食调理

- 143 急性乳腺炎有什么症状
- 143 子宫内膜炎怎么办
- 144 产后恶露不尽怎么办
- 145 怎样防治急性乳腺炎
- 146 产后漏尿、尿失禁怎么办
- 148 产后无乳怎么办
- 149 产后贫血怎么办
- 150 产后乳房胀痛怎么办
- 151 哺乳时乳头皲裂怎么办
- 152 哺乳期漏奶怎么办
- 153 产后全身酸痛怎么办
- 154 产后牙齿松动怎么办
- 155 产后足跟痛怎么办
- 156 产后尿潴留怎么办
- 157 产后尿路感染怎么办

高血压新妈妈怎么吃

- 160 高血压新妈妈的月子饮食原则
- 161 每天早上多喝点儿水
- 162 高血压新妈妈可以哺乳吗
- 162 高血压新妈妈的饮食金字塔
- 163 保持健康的三餐
- 163 高血压的食疗方
- 164 高血压新妈妈的美食餐桌
- 164 奶香芹菜汤
- 164 冬笋香菇炒白菜
- 165 糖醋银鱼豆芽
- 165 番茄猪肝菠菜面
- 166 核桃油茭白鸡蛋
- 166 天麻鸭子

乙肝新妈妈怎么吃

- 167 乙肝新妈妈的饮食原则
- 168 乙肝新妈妈不宜多吃的食物
- 168 乙肝新妈妈能喝茶吗
- 168 乙肝新妈妈吃水果要注意什么
- 169 乙肝新妈妈怎样饮用牛奶
- 170 乙肝新妈妈的美食餐桌
- 170 肉末番茄面
- 170 鸡丝木耳面
- 171 虾米莲藕
- 172 枸杞猪肝汤
- 172 萝卜鲤鱼汤
- 172 紫菜蛋汤



目录

糖尿病新妈妈怎么吃

- 173 怎样规划好每天的饮食
- 174 糖尿病新妈妈的饮食原则
- 175 善用食物交换份
- 176 热量不超标的巧妙吃法
- 177 吃木糖醇能降低血糖吗
- 178 糖尿病新妈妈的美食餐桌
- 178 枸杞炖兔肉
- 178 肉片苦瓜
- 179 牡蛎鲫鱼汤
- 179 玉米菠菜粥
- 180 黄豆排骨汤
- 180 海带鱼头汤
- 181 清蒸鳕鱼
- 181 凉拌金针菇



PART 6

产后养颜塑身的饮食调理

- 184 产后祛斑
- 185 特效美食
- 185 猕猴桃果汁
- 185 菠菜煮田螺
- 186 龙眼山药饮
- 186 鳊鱼丝瓜汤
- 187 苹果银耳羹
- 187 番茄海带汤
- 188 产后防脱发
- 189 特效美食
- 189 琥珀花生
- 189 何首乌鸡汤
- 189 菟丝子黑豆糯米粥
- 190 枸杞黑豆炖鲤鱼
- 190 三色鱼卷
- 190 青豆带鱼
- 191 产后瘦身
- 192 特效美食
- 192 红焖萝卜海带
- 192 香菇鸡块煲
- 193 蒸豆腐
- 194 香菇枸杞鸡肉粥
- 194 番木瓜粉
- 194 荷叶知母茶
- 195 产后丰胸
- 196 特效美食
- 196 奶香玉米汁



- 196 豌豆炒鱼丁
- 197 木瓜炖鲫鱼
- 197 羊肉虾羹
- 198 木瓜银耳排骨汤
- 198 大枣扒山药
- 199 杧果牛奶露
- 199 雪花玉米羹

PART 7

产后性生活为亲密接触做准备

产后避孕方法早了解

- 202 恢复性生活就要开始避孕
- 203 怎样使产后性生活更和谐
- 203 别把哺乳期错当安全期
- 204 了解产后避孕方法
- 205 剖宫产后怎么避孕
- 206 提前做一些小动作改善产后性生活
- 208 产后多久可以开始性生活
- 210 调试心理，避免产后性冷淡
- 212 产后“第一次”，需注意什么
- 213 产后性生活误区要避免

PART 8

新生儿的发育

新生儿的发育

- 216 第1周的宝宝
- 217 第2~4周的宝宝
- 218 新生儿的视力
- 218 新生儿的听力
- 218 新生儿的味觉和嗅觉
- 219 新生儿的社交能力
- 219 新生儿的大动作能力
- 220 新生儿的精细动作能力

新生儿特殊的生理现象

- 221 巩膜、皮肤发黄
- 222 乳房肿胀
- 222 头部血肿
- 222 体重减轻
- 223 血尿
- 223 阴道出血
- 223 脱皮



- 226 母乳喂养的正确姿势是怎样的
- 227 尽早开奶有什么好处
- 228 泌乳少的新妈妈该怎样催乳
- 228 吃剩的奶要不要挤出来
- 229 乳汁过多怎么办
- 230 怎样挤出母乳和保存母乳
- 231 怎样正确使用吸奶器
- 231 感冒后给新生儿哺乳要注意什么
- 232 哺乳期生病用药要注意什么
- 233 哪些情况下不宜给新生儿喂奶
- 234 爸爸怎么参与母乳喂养
- 234 剖宫产妈妈哺乳要注意什么
- 235 产后为什么不要急着催奶
- 236 为什么不可频繁为乳头消毒
- 237 为什么要让新生儿吃到初乳
- 238 哺乳期乳头凹陷怎么办
- 238 为什么前奶、后奶都应让新生儿吃到
- 239 母乳喂养的正确步骤是什么
- 239 开奶前可以给新生儿喂奶粉吗
- 240 什么情况需要人工喂养
- 240 人工喂养的新生儿每日喂养怎么安排
- 241 新生儿只吃母乳不吃奶粉时怎么办
- 242 新生儿不吸奶瓶怎么办
- 243 混合喂养的两种方式哪种更好
- 244 混合喂养的新生儿每日喂奶怎么安排
- 245 混合喂养要注意什么
- 246 什么情况需要进行混合喂养
- 247 怎样选择合适的奶瓶



PART 10

新生儿怎么护理



- 247 怎样选择合适的奶嘴
- 247 怎样给奶瓶、奶嘴消毒
- 248 为什么要适当喂食鱼肝油，补充维生素
- 248 如何选购鱼肝油
- 249 怎样给新生儿喂食鱼肝油
- 249 新生儿需要喂水吗
- 250 新生儿漾奶该怎么办
- 251 新生儿一吃就拉是什么原因
- 251 夜间喂奶要注意什么
- 252 新生儿应按需哺乳还是按时哺乳
- 253 怎么判断母乳是否充足
- 254 新生儿不肯吃母乳是怎么回事
- 255 怎样给双胞胎喂母乳
- 256 怎样判断新生儿是否吃饱了
- 256 新生儿吃饱后仍咬住乳头怎么办
- 257 怎样给乳房寻找休息的好机会
- 257 母乳较少时能给新生儿加奶粉吗
- 260 怎样给新生儿布置房间
- 261 怎样建立新生儿的安全感
- 262 让新生儿听新妈妈的心跳有什么好处
- 262 怎样给新生儿做按摩
- 263 出生当天的新生儿怎么照护
- 264 怎样正确包裹新生儿
- 265 怎样正确抱新生儿
- 266 新生儿的衣物如何选择
- 266 新生儿用尿布还是纸尿裤
- 267 给新生儿穿脱衣服有什么技巧
- 268 如何给新生儿挑选尿布、纸尿裤
- 269 怎样给新生儿换尿布
- 270 新生儿的尿布如何清洗
- 270 当新生儿烦躁不睡时怎么处理
- 271 新生儿为什么总是哭个不停
- 272 怎么哄哭闹不安的新生儿



目录

- 273 新生儿夜哭怎么办
- 275 给新生儿一张单独的小床有什么好处
- 276 怎样让新生儿睡得更安稳
- 277 新生儿睡反觉怎么纠正
- 278 怎么给新生儿选择一个睡袋
- 279 什么睡姿更适合新生儿
- 280 怎样给新生儿洗澡
- 281 新生儿还不用枕头
- 281 新生儿睡觉时能不能开灯
- 282 新生儿为什么不宜频繁使用洗护用品
- 283 怎样清洗新生儿的眼、嘴、鼻、耳
- 284 怎样给新生儿把大小便
- 284 新生儿囟门怎么护理
- 285 怎样从大小便看新生儿健康状况
- 285 女宝宝私处怎么护理
- 286 男宝宝私处怎么护理

- 287 新生儿乳头为什么挤不得
- 287 怎样判断新生儿是冷还是热
- 288 怎样护理新生儿的脐带
- 289 如何给新生儿剪指甲
- 290 让新生儿游泳有什么好处
- 291 怎样婉拒他人对新生儿的亲吻
- 292 带新生儿出去晒太阳有什么好处
- 293 “满月头”要不要剃
- 293 给新生儿理发要注意什么问题

PART 11

新生儿的早教

- 296 语言能力训练——经常温柔地跟宝宝说话
- 296 听觉能力训练——让宝宝多接触声音
- 297 精细动作能力训练——训练宝宝的“抓握”能力
- 298 大动作能力训练——训练宝宝的“蹬脚”能力
- 299 触觉能力训练——新妈妈要多抚摸宝宝
- 299 适应能力训练——培养宝宝有规律的生活
- 300 社会交往能力训练——让宝宝熟悉环境



301 视觉能力训练——宝宝爱看黑白

图形

302 新生儿最需要安全感

302 新生儿也有感情吗

303 新生儿需要新妈妈的关注

303 给新生儿选择玩具



PART 12

新生儿生病怎么办

306 新生儿需要做什么体检

307 新生儿黄疸怎么办

307 如何判断是生理性黄疸还是病理性
黄疸

308 新生儿便秘怎么办

308 新生儿产伤骨折怎么处理

309 新生儿脐炎怎么办

310 新生儿泪囊炎怎么办

311 刚出生就有“牙”怎么办

311 新生儿冬季尿液呈白色正常吗

312 新生儿感冒怎么办

313 新生儿发热怎么办

314 新生儿湿疹怎么办

315 新生儿尿布疹怎么办

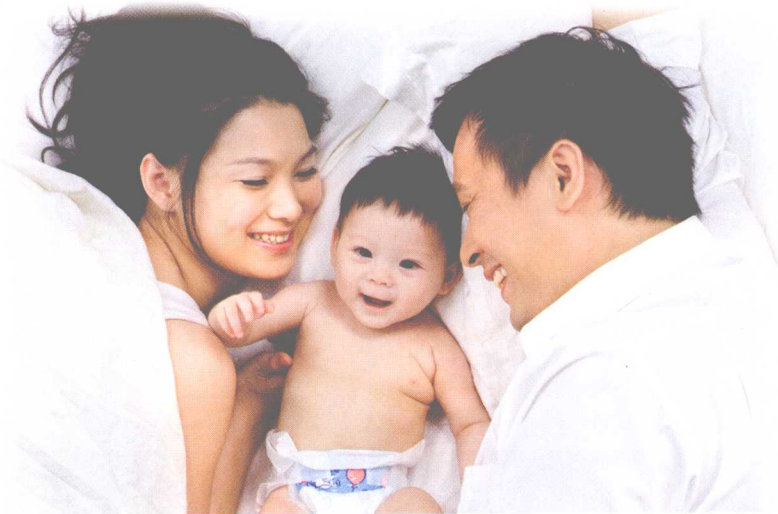
316 新生儿肺炎怎么办

317 新生儿鹅口疮怎么办

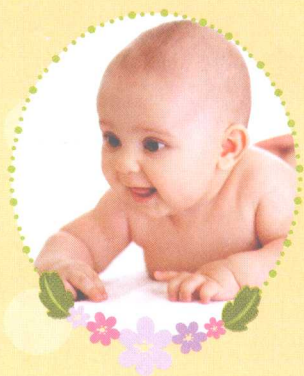
318 新生儿秃头怎么办

318 新生儿红屁股怎么办

319 新生儿需注射什么疫苗



PART 1



坐月子期间怎么吃

坐月子期间 身体恢复情况提前看



产后第1周会有什么样的恢复

新妈妈在产后由于新生儿的降临等因素，体重会下降。恶露量在一周内会慢慢减少。阵痛从第3天开始得到缓解。分娩1周过后，子宫回位、收缩都比较迅速。

体重减轻大约5千克

分娩后不久，由于胎儿、胎盘、羊水等被排出体外，新妈妈的体重会减少5千克左右。

恶露量较大

生产后，子宫中的残留物会经由阴道排出体外，形成恶露。产后3~4天的恶露为血性恶露，呈血液颜色，无异味（有血腥味），量较大，但不超过平时的月经量（如果恶露量过大，请及时咨询医生）。血性恶露中有时会有小血块及坏死蜕膜组织，这是正常的。

子宫逐渐缩小至拳头大小

怀孕时膨胀的子宫在产后需要慢慢恢复到孕前的状态。在产后第1周，子宫回位、收缩都比较迅速。一

般产后1周，子宫位置就会从肚脐处下降到耻骨的位置，大小也缩得和一只拳头差不多。

新妈妈精神倦怠

新妈妈在生产时耗费了大量体力，在产后1周时间内，大多数时候会觉得倦怠，需要多多卧床休息。注意，随着分娩的结束，新妈妈体内的激素分泌会发生急剧变化，部分新妈妈可能因为激素分泌变化而导致情绪大起大落，因此要注意调解自身的情绪，避免引发产后抑郁症（大多数的产后抑郁都是在这1周出现的）。

疼痛感逐渐消失

新妈妈在生产时用力巨大，会使身体在产后有酸痛感觉，浑身不适。这种感觉一般在分娩2~3天后就会消失。经历了会阴侧切的新妈妈，侧切伤口的疼痛感会在分娩4~5天后逐渐消退。



贴心提示

有些新妈妈可能分娩之后不能及时泌乳，这是因为新妈妈的乳腺管还没有完全畅通，因此不要急着催乳。不管有没有乳汁，都可以先让婴儿吮吸乳头，这样有利于母乳分泌和子宫的康复。