

婆婆老酒，媳妇新招  
专家妙法，养育健康宝宝



# 婆媳 育儿

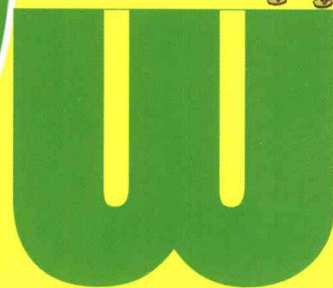


POXI YUER SHUANGMIAN SHOW

她 品 马绛红◎著



# 双面



——宝宝养育正误详解100点

# 0~3岁

# 婆媳育儿双面SHOW

—— 宝宝养育正误详解100点

0~3岁

她品 马绛红 著



安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

婆媳育儿双面 SHOW:宝宝养育正误详解 100 点:0~3 岁/她品,马绛红著. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.2  
ISBN 978-7-5337-4305-5

I. 婆… II. ①她…②马… III. 婴幼儿-哺育  
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014783 号

## 婆媳育儿双面 SHOW:宝宝养育正误详解 100 点:0~3 岁

她 品 马绛红 著

出 版 人:黄和平

责任编辑:张楚武

封面设计:王 艳

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:889×1194 1/24

印 张:11

字 数:316 千

版 次:2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数:5 000

定 价:20.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)



## 主编的话

婆媳似乎是天敌，但有个共同点，她们都爱自己的后代。婆媳之间其实并非有什么天大冲突，她们之间的争执往往只是因为观念不同引起的。但如果关注的焦点是她们共同疼爱的宝宝，小小的争执也会让婆媳俩发生“天大”的矛盾。

婆婆和媳妇因为时代和观念的不同，对宝宝的养育方法也迥然不同。婆媳俩究竟谁对谁错呢？婆婆是“过来人”，毕竟经验丰富，但有些陈旧的习惯其实并不科学；媳妇追求科学的养育方法，能通过各种渠道学习最新育儿知识，但又缺乏经验，难免有“纸上谈兵”之嫌。所以，婆婆和媳妇都可能走入误区，对宝宝的养育出现偏差，所以其实最应该做的是充分沟通，相互理解，研究出一个最适合自家宝宝的实用好办法。这就需要专业的指导，本书即专门为此而作。

本书针对现代家庭养育宝宝的实际需要与典型冲突，以有趣的日常生活小插曲引出婆媳共同带宝宝常出现的焦点问题，逐一进行专业的分析和指导。为了便于您阅读与使用，我们以宝宝不同年龄的特点为基础，分为0~3岁、3~6岁两个分册，对妈妈坐月子期间的护理、宝宝的生活规律、身体保养、游戏玩乐、早期教育各方面都进行了详尽的剖析和点拨，论述条理清晰而全面，查阅便利，实用性强。比如，坐月子期间是否一定要遵从一些民间传说的所谓禁忌？宝宝的衣食住行，有哪些应该特别注意的地方？宝宝日常生活哪些是好习惯，哪些是坏习惯？宝宝身体出了小毛病，“土方法”和“洋方法”哪种更奏效？教育宝宝时，怎样的说话方式才是最有效的？这些容易引发婆媳“战争”的实际问题，都会在这本书中找到最切实有效的回答。

祝福天下所有的婆婆与媳妇们，养育一个健康漂亮的宝宝是我们共同的目标，携起手来共同努力吧，愿望必将又快又好地实现！

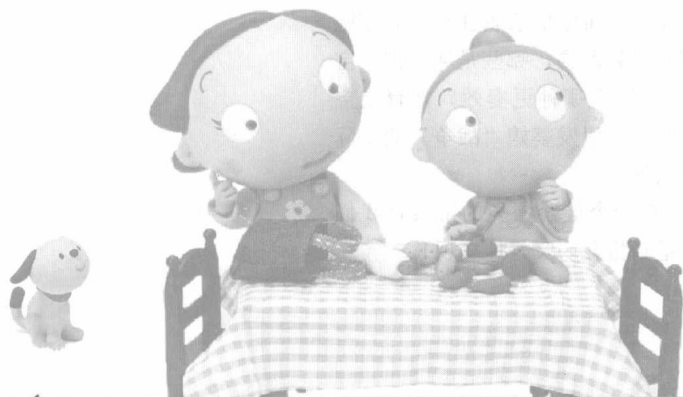
# CONTENTS 目录

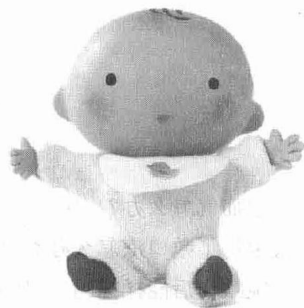
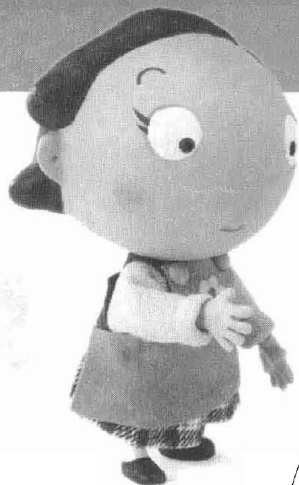
## 第一章 月子妈妈护理记

1. 坐月子不可以洗澡？ /2
2. 月子到底要坐多久？ /4
3. 月子里为什么出汗多？ /6
4. 坐月子能吹风吗？ /8
5. 坐月子可以刷牙吗？ /10
6. 月子里梳头会留下病根吗？ /12
7. 坐月子睡席梦思床好不好？ /14
8. 月子里要忌口吗？ /16
9. 坐月子能开空调吗？ /19
10. 产后伤口如何护理？ /21
11. 月子里还要一日三餐吗？ /23
12. 坐月子背痛怎么办？ /25
13. 红糖、鸡蛋吃得越多越好吗？ /27
14. 为什么坐月子不能看书、上网？ /29
15. 月子期间可以运动吗？ /31
16. 月子里便秘怎么办？ /33
17. 恶露不断怎么办？ /35
18. 双胞胎妈妈怎么坐月子？ /37
19. 得了乳腺炎怎么办？ /40
20. 为什么会出现产后抑郁症？ /42

## 第二章 宝宝衣食记

1. 能否向其他妈妈借奶？ /45
2. 吃奶是否也要多喝水？ /47
3. 宝宝一哭就要喂？ /50
4. 如何断奶效果好？ /53
5. 宝宝只吃奶不吃饭怎么办？ /55
6. 需要补充鱼肝油吗？ /57
7. 宝宝如何补钙？ /60
8. 怎样吃鸡蛋对宝宝最好？ /62
9. 宝宝只喝汤不吃肉？ /65
10. 宝宝不能吃盐？ /67
11. 嚼碎喂食助消化？ /70





### 第三章 宝宝健美记

12. 奶粉用什么水冲泡好? /72
13. 宝宝喝鸡汤能治感冒吗? /75
14. 怎么包裹宝宝最恰当? /77
15. 宝宝用尿布还是纸尿裤? /80
16. 多穿衣服防着凉? /83
17. 宝宝冬天手凉是因为衣服穿得少吗? /85
18. 衣服越新越好吗? /87
19. 深色衣服好还是浅色衣服好? /90
20. 宝宝应该穿开裆裤吗? /93
21. 经常戴帽子好吗? /96
22. 宝宝如何适时穿毛衣? /99
23. 夏天需不需要穿袜子? /101
24. 硬枕好还是软枕好? /104
25. 独睡还是陪睡? /106
26. 宝宝睡觉什么姿势比较好? /108
27. 宝宝为什么在夜里哭闹? /110

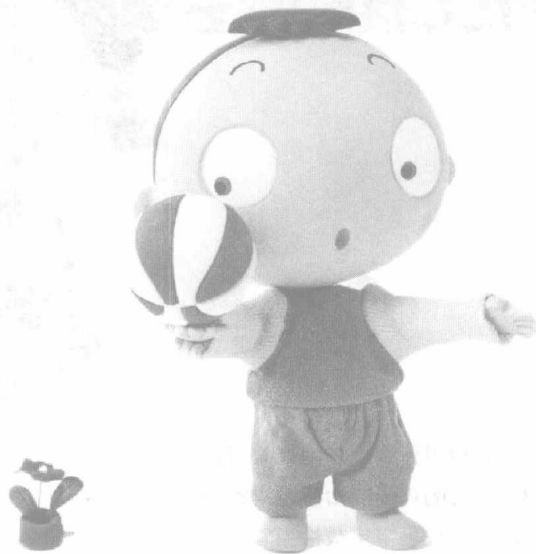
1. 新生儿宝宝要不要经常洗澡? /113
2. 宝宝一定要剃“满月头”? /115
3. 宝宝头发稀少能涂生发剂吗? /119
4. 刮眉能否让宝宝眉毛长粗? /121
5. 宝宝的胎记必须去除吗? /123
6. 能否用乳汁给宝宝擦脸? /127
7. 挖耳垢对宝宝好不好? /129
8. 宝宝要不要常剪指甲? /132
9. 怎么对付宝宝的鼻涕? /134
10. 宝宝流口水是正常现象吗? /137
11. 宝宝为什么爱打嗝? /140
12. 宝宝喜欢吃手指怎么办? /142
13. 痱子粉该天天涂吗? /145
14. 宝宝红臀怎么办? /148
15. 宝宝便秘能用开塞露吗? /151
16. 宝宝吃驱虫药好不好? /154
17. 宝宝发热怎么办? /157
18. 宝宝打针后能用手按摩吗? /161

#### 第四章 宝宝玩乐记

19. 宝宝疝气怎么办? /164
20. 宝宝得了鹅口疮怎么办? /166
21. 宝宝跌伤后能揉搓吗? /168
22. 宝宝烫伤怎么办? /171
23. 怎样给宝宝驱蚊最好? /174
24. 宝宝多大能刷牙? /177
25. 能否训练宝宝提前走路? /179
26. 何时能给宝宝扎辫子? /182
27. 宝宝能不能戴首饰? /184

1. 新生宝宝一定要常抱? /188
2. 宝宝不能经常摇晃? /190
3. 抛举游戏对宝宝好吗? /193
4. 经常逗宝宝笑很危险吗? /195
5. 宝宝经常坐婴儿车好吗? /197
6. 宝宝太乖正常吗? /200
7. 宝宝的鼻子不能捏? /202
8. 宝宝不能经常大声喊叫? /204
9. 宝宝是左撇子, 需要纠正吗? /207
10. 如何进行爬行游戏? /211
11. 宝宝床上能挂玩具吗? /214
12. 玩具必须消毒吗? /216
13. 毛绒玩具细菌多? /219

14. 为什么宝宝喜欢扔玩具? /222
15. 宝宝不能玩气球? /224
16. 沙子也算玩具吗? /226
17. 宝宝何时能看懂图画书? /230
18. 宝宝不能看电视? /233
19. 给宝宝照相能用闪光灯吗? /236
20. 宝宝经常听音乐好吗? /238
21. 如何让宝宝远离噪音? /240
22. 经常带宝宝出门逛街好吗? /243
23. 花粉也会让宝宝过敏? /245
24. 宝宝何时能学游泳? /249
25. 如何教宝宝“交朋友”? /252
26. 宝宝必须远离宠物吗? /255



## 第1章

# 月子妈妈护理记



# 1. 坐月子不可以洗澡？

## · 妈妈难题 ·

经过漫长的怀孕阶段和痛苦的生产过程之后，晓儿终于顺利地在医院生下了一个非常可爱的小宝宝！全家人都为这个胖乎乎的小天使的到来而兴奋不已。

出院后，晓儿就开始了她漫长的坐月子的生活。刚生完孩子的晓儿太虚弱了，整天就是吃和睡，一点力气都没有。在家人的精心照料下，一周后，晓儿渐渐恢复了，没有生产后那么累，体力也充沛了些。

生完孩子，身体出了许多的汗，浑身都是黏黏的。恢复了精神的晓儿首先想到要洗澡，洗去身上的汗液和尘埃，然后再舒舒服服地睡上一觉。

可是晓儿的想法受到了家人的强烈反对。坐月子怎么能洗澡呢？受了凉那可是一辈子的事情！晓儿不明白了，洗个澡对坐月子的女性来说就这么难吗？

## · 婆婆老酒 ·



“月子里可千万不能洗澡。”



坐月子是不能洗澡的，万一受了风那可就是一辈子的事情了。你生完孩子身上的骨缝都张开了，很容易受风的。骨头进了风，以后身上的关节、肌肉都会痛，弄不好还会得关节炎呢。

一个月很快就过去了，忍忍吧，别洗了。其他生孩子的女人都是这么过来的。现在是特殊时期，也顾不得那么干净了，保养身体才是最重要的。

## · 媳妇新法 ·

“只要做好必要的保护，坐月子是可以洗澡的。”

坐月子不能洗澡都是老风俗了，是不科学的。你想想，一个月都不洗澡，身上还出那么多的汗，多脏啊，一点也不卫生！

以前不能洗澡是因为当时的家庭条件差，容易受风。现在我们家条件这么好，还怕什么呢？这么长时间不洗澡对皮肤也不好，只要在洗澡之后注意保暖，不要直接吹风就可以啦！没有那么多讲究的。

### 专家陪审团

在传统习俗中，产妇在月子里是不能洗澡的，否则日后会经常全身疼痛。这并不是完全没有道理的。因为产妇在分娩后全身皮肤的毛孔和骨缝都张开了，再加上体力没有恢复，气血两虚，如果在月子里洗澡，就有可能使风寒侵袭体内，并滞留于肌肉和关节中，导致周身气血凝滞，流通不畅，日后可能出现月经不调、身体关节和肌肉疼痛的毛病。而且以往人们的生活条件都比较差，不能为产妇提供良好的浴室及取暖设施。产妇在月子里洗澡很容易着凉感冒，由于体虚的原因而不能够尽快痊愈。所以为了产妇的身体健康，和日后的身体恢复，也只能舍弃皮肤的卫生了。

但是，现在的家庭基本上都能够为产妇提供一个非常良好的洗浴环境，使她们不再容易在洗澡时受到风寒的侵蚀。所以，产妇在月子里可以适当地进行洗浴。

众所周知，产妇产后会大量地排汗，污染皮肤；再加上生产后产生的大量恶露，都会使产妇觉得身体变得脏兮兮的，非常难受。及时洗澡可以保持产妇皮肤的汗腺通畅，有利于体内代谢产物排出，还可以调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳，对产妇健康十分有益。如果会阴部没有伤口，只要精神一恢复就可开始洗浴。

但产妇毕竟还处于一个比较虚弱的阶段，在月子里洗澡的次数要少于常人。在夏天洗澡时，浴室要空气流通，洗澡水与人的体温相宜即可，不能用凉水冲洗，否则会导致体内受风的危险。冬天洗澡的时候，要注意浴室保暖，水温适宜，不要洗太长的时间。洗完要迅速擦干，及时穿上衣服，以防风、寒、暑、热乘虚而入。洗澡后，不要立



刻把湿头发扎成辫子，使用吹风机时最好用热风吹干头发。产妇洗完也不能立即睡觉，否则湿邪侵袭，会导致头痛、颈痛。此外，过分饥饿或刚吃饱时都不宜洗澡。

产妇最好洗淋浴，千万不要洗盆浴。因为产后在子宫腔、阴道、会阴等处都不同程度地留有创面，洗浴过程中的脏水很可能流入生殖道及其创面，从而引起感染。

## 2. 月子到底要坐多久？

### · 妈妈难题 ·

晓儿现在正在经历漫长的“坐月子”的过程。开始的一段时间，晓儿身体虚弱，需要好好休息和保养身体。这时候的时间过得很快，经常睡一觉起来时间就过去了。可现在晓儿已经有点坐不住了，想想看，不能出门，不能看书看报，还有这样那样的各种讲究。除了给宝宝喂奶、换尿布以外，晓儿还真觉得这日子过得有点无聊。

晓儿盼着这一个月快点过去，可是婆婆告诉晓儿，最好能在家里养上三个月，这样对晓儿的身体有好处。三个月？这么漫长的时间，晓儿光是想想就简直要疯掉了！坐月子到底要坐多长时间呢？

### · 婆婆老酒 ·

“坐月子也要看身体状况的，体质虚的就多坐几个月好了。”

说是坐月子可不一定就是一个月，当然一般的人都是一到两个月身体就可以恢复了，就可以回到原来的正常生活了。但有的产妇身体太虚，一个月之后身体还没有完全恢复，那就多坐一段时间吧。

你也不要心急，要是身体恢复得好，谁也不会逼着你继续坐月子的。

## · 媳妇新法 ·

“坐月子当然就是坐一个月喽。”



坐“月子”那就是说要坐上一个月喽。现在的人身体条件各方面都还错，在月子里吃得也好，用不着坐太久。坐月子简直就是坐牢啊，各种限制太多了，这种日子太难熬了！我只坚持坐一个月，出了月子我就要和以前一样生活了。

### 专家陪审团

一般认为坐月子时间为一个月，这是不准确的。“月子”是俗称，医学上称作产褥期，是指胎儿从胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时间，需6~8周，也就是42~56天。因为胎盘娩出后子宫迅速缩小，以后逐渐恢复，要到产后6周才可基本恢复到孕前的大小。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。比如子宫肌细胞开始变得肥大，到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时的20倍，容量增加1000倍以上。同时因胎儿逐渐长大，膈肌逐渐上升，孕妇的心脏发生移位，肺脏负担也随之加重，并出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿的现象。在妊娠期，孕妇的肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、韧带等也都发生了一些相应的改变。孕期的身体变化加上分娩时的阵痛，都会使产妇的身体受到剧烈的影响，这需要一定时间的恢复才能复原。

而产妇要想迅速复原，就必须经过产褥期的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得好，产妇的身体恢复得就比较快；如果调养得不好，除了产妇身体恢复缓慢以外，还可能会留下一些后遗症，那就是俗称的“月子病”。

还有一些产妇本来体质就比较虚弱，经过生产的过程之后，在短时间内身体无法恢复到原来的状态，这就更需要经过长时间的调养生息，千万不能因为一时的无聊和冲动而伤害了自己的身体。

所以在产褥期这段时间里，产妇应该以卧床休息为主，要养好身体，促进生殖器官和机体尽快恢复。



### 3. 月子里为什么出汗多？

#### · 妈妈难题 ·

晓儿从医院回到家里以后，发现自己总是出汗。吃饭出汗，睡觉出汗，躺着不动也会出汗。前胸、后背、手臂、大腿、小腿，每天都是黏黏的，好像只要有毛孔的地方就会流出大量的汗来，就连被子也都被汗水浸得湿漉漉的了。

晓儿还在月子里，不能经常洗澡，只好用温热水擦洗身体。可是刚刚换上干净的衣服，不一会儿，就又浑身汗津津的。

晓儿有些担心：不会是自己生产完身体过于虚弱了吧？流这么多的汗不会是什么毛病吧？要是落下个“月子病”那就糟糕了。

#### · 婆婆老酒 ·

“生完孩子都这样，要流很多汗的。”

没事别在那里胡思乱想的，流汗多是正常现象。你刚生完孩子身体弱，肯定容易出汗，再说又整天在床上躺着，大被子捂着，怎么能不出汗呢。

生孩子是大事，铁打的身体也抗不住。身体一下子虚了许多，不是一两天就能够缓过来的，流汗就是体虚的表现。出汗多是正常的，说明毛孔畅通，有的人生完孩子不流汗还担心得要命，怕有什么不正常呢！

## · 媳妇新法 ·

“流汗多应该是身体不好的表现。”

我生完孩子都这么久了，还流这么多的汗，身体一定有问题了。按理说身体逐渐恢复了，流汗的现象也应该减轻才是，可是我还和刚开始一样，汗出个不停，那我的体质也太虚弱了吧？我觉得应该去医院检查一下。

### 专家陪审团

有许多产妇在产后坐月子的时期，都发觉自己整日会出大量的汗，特别是在睡眠时和初睡时，常见产妇的衣服、被褥被汗水浸湿，产妇也出汗不止。许多产妇以为，这是生产造成身体虚弱的表现，于是便在月子里大补特补，可是也不见好转，不禁担忧是不是落下病根，要不要治疗？其实医学上将此种生理现象称为“褥汗”。褥汗一般不需要进行治疗，大多数产妇在产后数日内都会自行好转。

为什么产妇产后会出现褥汗的现象呢？这是因为在怀孕以后，为了给分娩做准备，孕妇体内的血容量增加，大量水分在体内积聚。等到产妇分娩以后，随着胎儿娩出，子宫胎盘血液循环停止，产妇新陈代谢和内分泌活动显著降低，体内不再需要这么多的循环血量了，积聚在身体内的水分和电解质就显得多余，只有排出体外，才能减轻机体的负担。

而水和电解质排泄的主要途径是肾脏和皮肤，所以产妇在产后最初几天内的尿量会明显增多；皮肤的排泄功能也会变得特别旺盛，显著的表现就是出汗增多。

所以说产妇在产褥期多汗并不是病态，也不是身体虚弱的表现，而只是排泄体内多余水分的方式之一，属于正常的生理现象，随着产后天数的增加，会自行好转。产妇不要为此而额外增加心理负担，只要在日常生活中注意个人卫生，预防感冒即可。

## 4. 坐月子能吹风吗？

### · 妈妈难题 ·

晓儿是个天性好动的人，坐月子对她来说比坐牢还难受。再加上房间里的门窗都关得严严实实的，实在是憋闷得很！

趁宝宝睡熟了，晓儿悄悄打开门，想溜到客厅阳台上透透气。可刚一出门，就被婆婆抓了个正着。

婆婆又把晓儿拉进房间，让她老老实实待在房间。“你可千万不能出房间，阳台窗户都开着呢，你万一受风了怎么办？那可是一辈子的事情。”

晓儿实在不明白，就在阳台上通通风有什么不可以的，又不是到外面去。坐月子就要捂得严严实实，一点风也不能吹吗？

### · 婆婆老酒 ·



“坐月子是不能吹风的。”



现在的年轻人不懂事，又吃不了一点苦。热一点怕什么啊？总比得上月子病好吧？

刚生完孩子怎么能吹风呢？骨头都是松的，风一吹就进到骨头缝里去了，以后出了月子会浑身疼的。要是不捂得严实点，万一出汗多，风吹了就会感冒。月子里的感冒可不好治。现在热一点，忍忍就过去了，日子很快就会过去的。

### · 媳妇新法 ·



“坐月子是不能直接吹风，但还是要注意空气流通。”



哪里有那么多的讲究啊？我又不出门，就在阳台上待一会儿，看看风景，能受着什么风呢？就是在房间里也可以打开门窗通通风，只要我小心一点，不要直接对着风吹，我想就没有什么事。再说现在家里这么多人，空气不流通也会得病的。

### 专家陪审团

坐月子的传统习俗很多，怕吹风是其中之一。老人家会叮咛产妇避免吹到风，他们认为吹到风的话，将来容易让产妇得上所谓的“头风”，因此在过去的时代，坐月子的产妇一定要从头包到脚，全身裹得密不透风。其实在当时的条件下，老人们的经验并没有错，但是现在情况不同了，过去的经验也要有所改变。

生产后的产妇身体仍然处于疲劳中，分泌旺盛，汗腺也处于张开状态。这时候如果吹风极易受凉感冒，所以避免吹风是应该的。但是产妇也不必在家里将全身裹得紧紧的，只要依照天气情况适度地穿着即可。捂得过于严实反而容易在出汗后吹到风，真的会出问题。

如果在夏天坐月子，天气炎热，不让产妇的房间通风，很容易因室内温度过高而使产妇出现高热等产褥中暑现象。所以夏季坐月子的产妇应该适当地吹点风，但是只能让房间通风即可，应避免让对流风直接吹到产妇的身体，这样就不会使产妇因为受风受凉而造成产后疾病。而且，有的产妇产后家里客人多，空气流通不好，更应该及时通风换气，以预防各种疾病的发生。

有的产妇在月子里得了病，因为害怕出门吹风，就坚持到出了月子才去医院。这种做法是完全错误的。产妇坐月子期间生病和一般人一样，必须及时就医，赶快将病治好。况且现代人的生活非常方便，出门就有车代步，车内空调设备完善，不必有害怕外出吹风的顾虑。如果因为担心受风而拒绝出门看医生、延误病情，这样反而会伤害产妇原本已经很虚弱的身体，导致抵抗力下降。只有在正确的心态和方法下，才能保养好自己的身体。

## 5. 坐月子可以刷牙吗？

### · 妈妈难题 ·

坐月子坐了这么久，每天吃大量的食物，还不运动，晓儿感觉自己的口腔已经有异味了。这也难怪，自从坐月子以来，晓儿就没有刷过牙！

晓儿很想刷牙，可是婆婆说月子里是不能刷牙的，如果刷了就会造成牙齿松动脱落。晓儿可不想让自己早早地就掉光了牙齿，影响以后的生活质量。晓儿最爱吃的菜就是红烧排骨了，要是真的掉了牙齿，那以后岂不是要眼巴巴地看着老公和儿子大口大口地啃排骨、自己咽口水了吗？晓儿想想，只好作罢。但是不刷牙的感觉实在是难受，一天两天还可以忍，这时间久了，每天早上醒来，嘴巴里真是难受的很。

唉，月子里为什么连刷牙都不行呢？

### · 婆婆老酒 ·

“月子里刷牙是要掉牙齿的。”

月子里怎么能刷牙呢？女人生完孩子全身骨头都是松的，更别说那一口小白牙了。这时候要是刷牙的话，牙齿会松动的，肯定就掉得快。

反正坐月子又不出门见人，不刷也无所谓，家里人也不会介意的。

### · 媳妇新法 ·

“我就不信月子里刷牙会掉牙齿。”