

月子护理的科学理念与方法
新生儿养护的全面知识与细节

产后42天

月子护理与新生儿养护全知道

实用、精心的指导，帮助您快乐坐月子，轻松带娃

陈升平 编著



中国医药科技出版社

产后42天

月子护理与 新生儿养护全知道

陈升平 编著

中国医药科技出版社

内容提要

坐月子是女人的第二次生命，也是新手爸妈怀着惊喜和紧张的心情迎接新生命的重要时刻。本书是一本教您产后42天如何坐月子的方法大全，内容涉及新妈妈月子护理和新生儿养护的方方面面。教您月子期间如何更有针对性地饮食、运动、护理和保养，如何更好地了解、哺喂、护理新生儿。内容丰富而权威，活学活用科学理念和实战经验，手把手教您如何坐月子、如何养护新生儿，让您从一个新手妈妈快速成长为一个专业妈妈。

图书在版编目 (CIP) 数据

产后42天月子护理与新生儿养护全知道 / 陈升平编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2018. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 9623 - 1

I. ①产… II. ①陈… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 ②新生儿 - 护理 - 基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249123 号

责任编辑 许明双

美术编辑 杜 帅

版式设计 朱小秀

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 16

字数 206 千字

版次 2018 年 2 月第 1 版

印次 2018 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京天宇万达印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 9623 - 1

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 PREFACE 言



从呱呱坠地的那一刻起，宝宝就成为了家人的重点关注对象，宝宝的一举一动都会给家人带来无限的喜悦。与此同时，准妈妈也经历千辛万苦完成分娩，成功升级成为新妈妈，进入月子期，同样需要家人无微不至的照顾。

在待产和分娩过程中遭受的疼痛、消耗的精力，使新妈妈变得十分虚弱，需要坐月子来调理、恢复；分娩之后身体的变化、心理角色的转变，也需要新妈妈在月子期间调养、适应。一般坐月子大家都认为是30天，但其实子宫回缩、子宫内膜修复、腹壁恢复都需要至少6周的时间，所以，坐月子的准确时间应该是42天。“月子是女人的第二次生命”，月子期间调养的好坏，直接关系新妈妈以后的身体健康情况，该如何科学合理地坐月子呢？

自胎儿娩出母体、脐带结扎起，至生后满28天的婴儿，称为新生儿。宝宝出生后42天，第一次到医院进行的体检，既是对宝宝生长发育情况的检查，也是对爸妈护理宝宝是否合格的检验。新生儿宝宝一切都依赖新妈妈，而新妈妈对如何给宝宝哺乳、换尿布、如何判断宝宝的身体状况等会有些手足无措，怎样才能科学、正确地护理新生儿呢？

本书将为您答疑解惑，手把手教您产后42天如何坐月子、如何护理新生儿。本书分为两篇：新妈妈月子篇和新生儿养护篇。新妈妈月子篇包括分娩前待产准备、产后3天特别护理、产后哺乳以及坐月子的生活细



节、月子期间的饮食、产后瘦身与保养、月子病的预防与治疗，系统地教您月子期间如何更有针对性地饮食、运动、护理和保养。新生儿养护篇包括新生儿特征、新生儿日常护理、新生儿常见问题护理以及特别宝宝的护理，全面教您如何更快更好地了解、哺喂、护理新生宝宝。

本书结合科学理念和实战经验，把月子相关知识以简单易懂、阅读方便的形式展现给您，内容丰富而权威，方法具体而详细，涉及坐月子的方方面面、护理新生宝宝的各个细节，助您从一个新手妈妈成长为一个专业妈妈。

衷心祝愿您轻松度过月子 42 天，宝宝健康成长！

编者

2017 年 7 月





新妈妈月子篇

第一章 终于要“卸货”了，你真的准备好了吗

准妈妈和新生儿的必备囤货清单，备下超全待产包 / 2

了解自己身体变化，何时可以真的“开拔”去医院 / 4

根据准妈妈和宝宝的实际情况选择分娩方式 / 6

事先了解产程的三个阶段，让整个生产好过一些 / 9

准妈妈必知的缓解阵痛方法 / 12

二胎准妈妈要知道的分娩经 / 14

早产、过期产、难产 / 16

第二章 产后3天，新妈妈要知道的特别护理

月子，女人的第二次生命 / 18

产后护理，不可不知新妈妈的身体变化 / 20

产后2小时，密切观察出血量和血块的情况 / 22

掌握些小窍门，缓解产后痛 / 24

剖宫产新妈妈尽快排气很重要 / 26

剖宫产妈妈尤其要注意及时排尿 / 28

不要总卧床，坐一坐、走一走 / 29

- 及时补充水分，但不是大量喝水 / 30
- 温水擦身，特别注意对乳房的清洁 / 32
- 产后护理会阴伤口，保持清洁是主要 / 34
- 剖宫产伤口的特别护理 / 36
- 剖宫产妈妈要不要用止痛泵 / 38

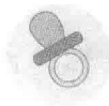
第三章 产后哺乳,随机应变做宝宝的“粮仓”

- 母乳是新生宝宝最好的食物 / 40
- 7 天内的母乳都是初乳 / 42
- 产后当天就可以给宝宝哺乳了 / 44
- 第一次怎样正确给宝宝哺乳 / 46
- 母乳喂养如何判断宝宝是否吃饱了 / 48
- 夜间哺乳需要注意的几个问题 / 50
- 剖宫产妈妈如何快速泌乳 / 52
- 新妈妈如何正确挤奶 / 54
- 母乳的存放和使用 / 56
- 生病、怀孕能否继续母乳喂养 / 58
- 母乳不足时，混合喂养是最好的方式 / 60
- 给宝宝挑选合适的奶瓶是第一步 / 62
- 仔细挑选优质的配方奶粉 / 65
- 如何让宝宝顺利接受奶瓶喂养 / 67

第四章 月子 42 天,新妈妈要格外注意生活细节

- 产后新妈妈坐月子的传统误区 / 69
- 月子房要保持通风，温度湿度皆宜 / 73
- 冬季坐月子更要注意防风保暖 / 75





- 夏季可以适当地使用空调 / 77
- 新妈妈产后穿衣有讲究 / 79
- 正确洗头，健康又舒服 / 81
- 月子期间刷牙、漱口很重要 / 83
- 月子内洗澡的注意事项 / 84
- 休息是新妈妈月子里的头等大事 / 86
- 新妈妈切记月子里凉水不可碰 / 89
- 不要过早地过性生活 / 91
- 重视产后 42 天的身体健康检查 / 93

第五章 坐月子要吃什么,给新妈妈的私房菜谱

- 月子餐的四大饮食原则 / 95
- 月子进补离不了的明星食材 / 97
- 月子里可以吃哪些水果 / 100
- 产后常见补养汤，适当饮用恢复好 / 102
- 新妈妈月子四阶段，饮食调理各不同 / 105
- 新妈妈体质不同，进补也有差别 / 107
- 哺乳妈妈要特别注意食物的下奶功效 / 109
- 非哺乳妈妈补养的同时要控制能量摄入 / 111
- 剖宫产妈妈饮食要考虑伤口和子宫的恢复 / 112
- 素食妈妈要注意营养的全面性 / 113
- 月子饮食的一些误区要避免 / 114

第六章 坐月子也要做运动,新妈妈产后瘦身与保养经

- 新妈妈产后身材恢复的五原则 / 118
- 新妈妈何时开始做产褥操 / 120





- 剖宫产妈妈的运动要点 / 123
- 注意几个生活细节，消除妊娠纹 / 125
- 常给乳房做按摩，保持乳房的坚挺 / 127
- 产后阴道修复，恢复阴道弹性 / 129
- 腹带塑形有利有弊，重在如何使用 / 130
- 新妈妈产后瘦身减肥的注意事项 / 132

第七章 常见月子病，做好防护远离它

- 冬季怎样预防产褥感染——产后风 / 134
- 产后恶露不净应去检查 / 136
- 子宫脱垂重在预防 / 137
- 恢复骨盆，缓解产后耻骨痛 / 139
- 谨防手关节痛 / 141
- 如何预防产后腰痛 / 142
- 多方法缓解乳房胀痛 / 144
- 产后缺乳、少乳怎么办 / 146
- 乳头皲裂是否要终止母乳喂养 / 147
- 坐月子腹泻怎么办 / 148
- 要谨防产后便秘 / 149
- 产后注意保养，远离痔疮 / 150
- 三妙招改善产后尿失禁 / 152
- 及时治疗尿潴留 / 154
- 产后新妈妈多汗正常吗 / 156
- 如何预防或减少产后脱发 / 157
- 产后抑郁症的预防与治疗 / 159
- 哺乳妈妈用药的五大原则 / 161





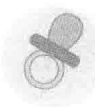
新生儿养护篇

第八章 “天使”初印象,全面了解新生宝宝

- 新生宝宝长什么样 / 164
- 新生宝宝的健康标准和测量指标 / 167
- 早产的宝宝用“矫正月龄”评估发育 / 170
- 新生宝宝特有的反射行为 / 171
- 新生宝宝特有的正常生理现象 / 173
- 新生宝宝也有感知觉 / 175

第九章 新生儿日常护理,掌握方法不忙乱

- 软绵绵的“小包子”要怎么抱 / 177
- 如何正确给新生宝宝穿衣和包裹 / 179
- 宝宝一天到底要睡多久才正常 / 182
- 给孩子一个舒适的睡眠环境 / 184
- 新生宝宝的护理要从“头”开始 / 186
- 要注意对宝宝私密部位的护理 / 188
- 宝宝肚脐的清洁和消毒马虎不得 / 190
- 条件允许要坚持给宝宝洗澡 / 192
- 尿布与纸尿裤之争 / 194
- 宝宝的大小便,也是健康的晴雨表 / 197
- 给宝宝拍照千万不可用闪光灯 / 199
- 带新生宝宝游泳需要注意什么 / 200
- 隔窗给宝宝晒太阳有效果吗 / 202
- 听懂宝宝各种哭声的含义 / 203



第十章 新生儿常见问题护理，教给你科学的知识与方法

- 新生儿应首先接种哪些疫苗 / 205
- 新生儿感冒怎么办 / 207
- 新生儿常见发热原因及处理方法 / 209
- 冷静正确处理宝宝高热惊厥 / 210
- 宝宝咳嗽四步护理法 / 211
- 宝宝生理性黄疸要尽早排出胎便 / 213
- 新生儿脐炎的防治 / 215
- 鹅口疮家庭护理办法 / 217
- 新生儿溢奶的预防 / 219
- 新生儿吐奶正常吗 / 221
- 宝宝呛奶窒息如何急救 / 223
- 新生儿打嗝是怎么回事 / 225
- 新生儿斑疹会自然消失 / 227
- 湿疹护理注意事项 / 228
- 预防新生儿尿布疹 / 230
- 宝宝痱子预防治疗小妙方 / 232
- 宝宝腹泻严重赶紧送医治疗 / 234
- 饮食及训练改善宝宝便秘 / 235

第十一章 特别宝宝的护理，特殊对待也有妙招

- 早产宝宝要坚持母乳喂养 / 237
- 剖宫产宝宝需要特别护理 / 239
- 病理性巨大儿需要投入更多的护理精力 / 241
- 要预防双胞胎或多胞胎宝宝有低血糖 / 243

参考文献 / 245




新妈妈月子篇




• 第一章 •

终于要“卸货”了，你真的准备好了吗



准妈妈和新生儿的必备囤货清单，备下超全待产包



经过漫长的等待，宝宝终于要“横空出世”了。伴随着宝宝即将到来的喜悦，准爸爸要帮助准妈妈做好宝宝出生前的准备工作。下面这些“货”都囤好了吗？清单都备好了吗？

◎准妈妈必备清单

准爸爸可以帮准妈妈逐项检查清单上的东西是否带齐。

(1) 证件。包括身份证、社会保障卡、母子健康档案、产前检查资料等。这些证件、档案、资料最好用防水拉链袋装起来，以防弄脏或弄湿。

(2) 衣物。包括一次性内裤、哺乳内衣、睡衣、开襟外套、出院衣服、帽子、袜子、拖鞋、产褥垫等。如果是剖宫产的话，还需要准备束缚带。

(3) 洗护用品。包括卫生纸、新妈妈专用卫生巾、毛巾、一次性防溢乳垫、吸奶器、脸盆、牙刷、牙膏、护肤品、梳子、镜子等。

(4) 餐饮用品。包括营养品、水杯、弯头吸管、饭盒、筷子、汤匙、水果刀等。

(5) 其他。包括手机、充电器、视听电子设备、银行卡、现金等。





◎新生儿必备清单

在给新生儿囤货时，不仅要保证衣物、用品的齐全，一些选购细节上也要特别注意。

(1) 衣物。包括包屁衣、纱布衣、手脚套、保暖帽子、包巾等。在给宝宝选购衣物时要选择柔软的白色纯棉织品，也可由旧衣服改制，但一定要清洁并消毒。衣服要宽大一些，给小宝宝留出活动的空间，最好选择无领或V领的衣服，不要有扣子及饰物，注意衣服腋下、裆部等连接处是否平整，有无开线。

(2) 护理用品。包括新生儿护肤品（护臀霜）、纸尿裤、尿布、尿垫、湿纸巾、浴巾、口水布（或围兜）、新生儿专用枕头、婴儿指甲剪等。尿布的选择宜用柔软、吸水性好的棉布，使用后一定要清洁消毒。纸尿裤的选择要考虑吸水性、透气性、防渗性和薄厚的问题，纸尿裤两侧的橡皮筋不宜过紧，以免勒到宝宝。

(3) 喂养用品。包括奶粉、奶瓶、奶瓶夹、温奶器、奶瓶刷、安抚奶嘴、小碗、小勺、小毛巾等。新生儿宜选用玻璃材质的奶瓶，型号选用小号，储存母乳时可用大号奶瓶。奶嘴选用小号，奶嘴孔大小以奶瓶倒置，奶水呈水滴状，约每秒2滴滴下为宜。

◎陪产爸爸必备清单

(1) 陪产用品。包括换洗衣物、牙刷、牙膏、剃须刀、充足的零钱、相机或录像机、手表、笔和笔记本。笔和笔记本用来记录阵痛和宫缩时间。

(2) 探亲物品。为探视的亲友准备好口罩、酒精或洗手液，预防感染。

(3) 宝宝名字。提前想好宝宝的名字，有的医院宝宝出生要马上办理医学出生证明，需填写宝宝姓名。

此外，陪产爸爸在准妈妈生产前还要做一些准备，比如提前规划前往医院的最佳路线、复查所有去医院所需物品，保证能拎包就走。



了解自己身体变化，何时可以真的“开拔”去医院



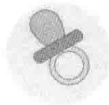
临近预产期，准妈妈准爸爸变得敏感起来，准妈妈轻微的身体变化都会感觉如临大敌，慌里慌张的就要往医院冲，尤其是第一次生产的准妈妈，精神会变得十分紧张。有些准妈妈肚子疼、见红后去医院就诊，结果医生检查后却说还没有真正临产。

其实，临产是一个缓慢的过程，规律性的宫缩是临产最重要的标志，而在真正临产之前，会出现持续时间和强度不规律的宫缩，称之为“假临产”，准妈妈要仔细分辨清楚。如何判断是不是真临产，可以“开拔”去医院了呢？真临产有三大征兆：见红、阵痛、破水，准妈妈只要认准了这三大征兆，就可以出发去医院了。

◎征兆一：见红

见红是指阴道有少量红色血液流出。临产时，由于子宫下段及宫颈不能承受胎宝宝在宫腔内的压力而被迫扩张，使附着的胎膜与子宫壁分离，引起毛细血管破裂而出血，与宫颈管内的黏液栓相混合而排出。见红通常出现在分娩前 24~48 小时，一般出血量小于月经量。如果只是出现淡淡的红色，量不多，可以留在家中继续观察，注意休息，不要剧烈运动；如果流出鲜血，出血量超过生理期出血量，则有可能是胎盘剥离引起的出血，应立即去医院待产。





◎征兆二：阵痛

阵痛是准妈妈规律性子宫收缩引起的疼痛。准妈妈一般在孕中、晚期就开始出现不规律的宫缩，但这种宫缩是没有痛感的。如果感觉到阵痛，伴有宫缩，先不要着急进医院，可以记录下阵痛和宫缩的间隔时间。“假临产”的宫缩持续时间短且不恒定，间隔时间长而不规律，常在夜间出现，清晨消失。当出现规律且逐渐增强的阵痛，持续30秒以上，间隔5~6分钟，就预示着“真临产”了，这个时候就要赶紧准备去医院。

◎征兆三：破水

破水是指包绕在胎宝宝周围的羊膜囊破裂，囊内的羊水从阴道内流出。羊水一般无色、清澈、有点腥味。一般准妈妈会感觉到热的液体从阴道内流出，而且无法像控制尿液一样控制羊水的流出。需要注意的是，破水一般发生在阵痛之后，如果发生在阵痛前就是早期破水，早期破水可能会引起细菌感染或脐带脱垂。破水发生后，应立即平躺，防止羊水继续流出，并尽快送入医院。

根据准妈妈和宝宝的实际情况选择分娩方式

产前除了要准备待产物品、了解临产征兆外，分娩方式的选择也是准爸爸准妈妈应该提前关心的大问题。宝宝的分娩方式主要有自然分娩和剖宫产两种。一般来说，自然分娩相对更加安全，且伤害性更小，是准妈妈的首要选择，但是如果准妈妈生产前过于紧张而影响产程，或者具有某些疾病或适应证时，则需要进行剖宫产。准爸爸准妈妈要根据准妈妈和宝宝的实际情况，以及医生的建议，合理地选择分娩方式。

◎自然分娩

自然分娩是指在有安全保障的前提下，通常不加以人工干预手段，让宝宝经阴道分娩出来的分娩方式。自然分娩是最理想、对准妈妈和宝宝最安全的分娩方式。与剖宫产相比，有其优越性，也有一些不可避免的弊端。

(1) 好处

自然分娩的好处

妈妈方面	宝宝方面
①自然分娩的阵痛使子宫形态发生相应改变，有利于产后子宫复旧和恶露排出	①自然分娩的宝宝一出生就能建立自主呼吸
②自然分娩能调节体内的激素，促进乳汁的分泌，有益母乳喂养	②自然分娩有助于将宝宝呼吸道里的黏液和水分挤压出来，减少肺部疾病的发生率
③自然分娩的妈妈没有经历手术和麻醉，没有腹部伤口，身体恢复快，发生产后大出血、感染的机会少	③宝宝在自然分娩时受到产道挤压，有利于脑部发育
④自然分娩的妈妈下一次怀孕顺产的可能性比剖宫产妈妈大	④自然分娩的宝宝能从母体获得一种免疫球蛋白，具有更强的免疫力
	⑤宝宝在自然分娩时受到产道挤压，皮肤神经末梢得到刺激，有利于神经系统、感觉系统的发育