

妊娠
小百科



坐月子常识与 新生儿保健

许雅聆 主编



 吉林科学技术出版社

妊娠小百科

好妈咪教室

坐月子常识与 新生儿保健

许雅聆 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子常识与新生儿保健/许雅聆主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2000
(妊娠小百科)
ISBN 7-5384-2215-3

I. 坐... II. 许... III. ①围产期-妇幼卫生-问答
②新生儿-妇幼保健-问答 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10295 号

责任编辑:珂 丽 封面设计:杨玉中

中华版权代理总公司独家授权,版权专有

妊娠小百科

坐月子常识与新生儿保健

许雅聆 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市人民印刷材料厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 8.625 印张 4 插页 226 000 字
2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷
定价:20.00 元

ISBN 7-5384-2215-3/R·409

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前言



分娩是一件辛苦的事，因此产后的调养及如何照顾新生儿就是一个重要的课题。在中国人的观念中，坐月子被视为大事一桩，西方人并无所谓的“坐月子”，但这并不代表他们身体的复原状况不好，一般只要照顾得宜，仍能很快恢复。

本书从产前至产后的各项须

知均予以详尽的解说，并辅以插图，期以正确的观念及活泼的编排方式，使妈妈们能在轻松的心情下阅读获益。相信在坐月子的这段时间，不仅能应付自如，并照顾好新生儿，不致手忙脚乱。

美丽的妈妈们，现在就请翻开第一篇，进入坐月子天地，愉快地享受成为母亲的喜悦。



目 录



前言	1
第一篇 坐月子常识	1
1 怎样推算预产期?	3
2 什么叫做早产?	5
3 为什么发生早产?	5
4 怎样预防早产?	6
5 过期产有何不利?	6
6 何为流产?	7
7 什么叫临产?	7
8 临产前要做好哪些准备工作?	8
9 分娩前给宝宝准备些什么?	10
10 分娩前怎样护理乳头?	11
11 到医院分娩有何好处?	12
12 产妇何时入医院好?	13
13 哪些孕妇应提前住院待产?	14
14 分娩时住医院要注意些什么?	15
15 在家中分娩要做好哪些准备?	16
16 剖宫产(俗称剖腹产)好还是阴道自然分娩好?	17
17 临产前为什么要注意休息?	18
18 产前为什么要做好外阴清洁卫生?	19
19 临产前为什么要排空大小便?	20
20 应给分娩过程中的产妇准备什么食品?	21





21 临产前有何预兆?	21
22 分娩前为什么会发生腹痛?	22
23 产程分哪三个阶段?	23
24 何为产力?	26
25 怎样保养产力?	27
26 分娩时如何与医生配合?	28
27 坐月子时间应多久?	29
28 哪些情况是产褥期正常现象?	30
29 月子期母体会会有哪些变化?	31
30 产后为什么还有腹痛?	33
31 有的产妇腋下为何长肿块?	33
32 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块?	34
33 产后多汗是什么道理?	34
34 何为恶露?	35
35 何为恶露不净?	36
36 产后何时能过性生活?	36
37 坐月子期间要不要避孕?	37
38 母乳喂养如何做到不影响产妇体型?	38
39 产后如何使身体健康尽快复原?	40
40 产后如何尽快恢复体型?	41
41 怎样做产后体操运动?	42
42 哪些产妇不宜做体操运动?	45
43 为什么提倡母婴同室?	47
44 如何探望产妇?	48
45 月子中为什么要将养?	49
46 月子中将养包括哪些内容?	50
47 坐月子应如何休养?	50
48 坐月子是否要门窗紧闭?	51
49 月子里要完全卧床休息吗?	52
50 月子中怎样卧床休息?	53





51	产后多久能恢复正常工作？	54
52	产妇为什么多有忧郁情绪？	55
53	坐月子期不刷牙的说法有道理吗？	56
54	月子里怎样刷牙漱口？	56
55	坐月子期间能不能洗头、洗澡？	57
56	月子里怎样洗澡？	58
57	月子里如何选用药水洗头？	59
58	坐月子是否可以梳头？	60
59	产妇睡弹簧床好吗？	60
60	产妇的衣着有何讲究？	61
61	坐月子可以看书、织毛线吗？	62
62	哺乳母亲(简称乳母)为什么不要涂脂抹粉？	63
63	月子中如何做好外阴清洁？	63
64	母亲怎样保护乳房？	64
65	乳汁不足有哪些原因？	65
66	产后如何观察子宫？	66
67	分娩后怎样护理会阴？	66
68	为何要做产后检查？	67
69	分娩时会阴切开的产妇应注意什么？	68
70	剖宫产(俗称剖腹产)手术后需要注意什么？	69
71	何为饮食调养？	70
72	怎样安排月子中的饮食？	70
73	坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素？	72
74	什么样的食谱营养、热量比较合理？	73
75	坐月子是不是吃得越好就越好？	74
76	坐月子要不要忌口？	74
77	坐月子期间为何不可节食？	75
78	月子中为什么要多吃蔬菜和水果？	75
79	坐月子为什么要多吃鲤鱼？	76
80	喂乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮？	77





81	产妇多吃鸡蛋好吗?	78
82	月子中吃三七炖鸡有何作用?	78
83	月子中吃醪糟蛋好吗?	79
84	产妇唯有食用红糖才好吗?	80
85	产后是不是要长时间喝红糖水?	80
86	坐月子服用人参好吗?	81
87	产妇多吃巧克力好吗?	82
88	产妇为何不要多喝麦乳精?	82
89	产妇要不要忌食山楂?	83
90	月子中为什么要少吃油炸食物?	83
91	喂乳的母亲要不要忌食盐?	83
92	喂乳的母亲为什么不要食过量味精?	84
93	喂乳的母亲为什么不要吸烟和饮酒?	85
94	喂乳的母亲为什么不要喝茶?	85
95	坐月子应选用哪些食谱?	85
96	产后阳气虚弱宜选择哪些食物?	94
97	产妇阴虚火亢宜选择哪些食物?	94
98	产妇精血亏虚宜选用哪些食物?	95
99	产后为什么宜用食疗?	95
100	一般产妇宜选用哪些药膳?	96
101	产后腹痛宜用哪些药膳?	99
102	产后便秘宜用哪些药膳?	100
103	产后汗症宜用哪些药膳?	100
104	产后恶露不尽宜用哪些药膳?	102
105	产后缺乳宜用哪些药膳?	103
106	服用药膳应注意哪些事项?	104
107	怎样服用维生素 E 催奶?	104
108	因特殊情况如何退奶?	105
109	何为乳汁停滞?	105
110	怎样减轻产妇乳房胀痛?	106





111	如何预防乳头破裂？	107
112	产后乳汁溢出怎么办？	108
113	为什么初产妇易得乳腺炎？	109
114	乳腺炎有哪些症状？	109
115	怎样治疗乳腺炎？	110
116	怎样防止异物进入乳腺管内？	111
117	怎样预防月子病？	111
118	何为子宫复旧不全？	113
119	什么叫产后子宫脱垂？	114
120	怎样预防和治疗子宫脱垂？	116
121	产后手脚麻木、疼痛怎么办？	116
122	产后为何容易发生便秘？	117
123	产妇发生便秘怎么办？	118
124	产后尿道感染有何症状？	118
125	产后排尿困难怎么办？	119
126	怎样防治失血过多引起的产后腹痛？	120
127	怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛？	121
128	怎样防治产后盆腔静脉曲张？	122
129	产后恶露过期不止怎么办？	124
130	怎样防治产后恶露不下？	125
131	怎样预防产后心力衰竭？	125
132	产妇如何防治脑卒中？	126
133	怎样预防产后大出血？	128
134	怎样预防产后大出血后遗症？	129
135	产妇为何易发生肛裂？	130
136	产妇如何预防肛裂？	130
137	如何防止产后受风感冒？	131
138	怎样防治产后外阴发炎？	132
139	产妇足跟痛是何缘故？	133
140	产后脱发怎么办？	133





141	如何防止产妇中暑？	134
142	乳母应忌服哪些西药？	135
143	产后应忌用哪些中药？	136



第二篇 新生儿护理与保健 137

144	什么叫新生儿期？	139
145	足月新生儿有哪些特征？	139
146	怎样给新生儿评分？	140
147	新生儿的正常身高应该是多少？	141
148	新生儿的正常体重应该是多少？	141
149	新生儿的正常呼吸应该是多少？	142
150	新生儿的正常体温应该是多少？	142
151	新生儿的正常皮肤应该是什么样的？	143
152	新生儿的头围和胸围应该是多少？	143
153	新生儿的感覺能力如何？	143
154	未成熟儿有何特征？	144
155	新生儿应检查哪些内容？	145
156	怎样透过窗门观察孩子的健康？	146
157	新生儿的卧室应具备什么样条件？	147
158	新生儿在无声无响的环境中生活好吗？	149
159	怎样帮助新生儿调节好体温？	150
160	新生儿房间夜间为什么不能长开灯？	151
161	让新生儿睡软床好吗？	152
162	新生儿应选用什么样的睡姿？	153
163	小儿同母亲睡一个被窝好吗？	154
164	为什么不能抱着新生儿睡觉？	155
165	新生儿为何不能睡电热毯？	155
166	新生儿每天总睡觉为什么是正常现象？	156
167	新生儿夜间不睡白天睡怎么办？	157
168	新生儿睡觉不安怎么办？	157
169	怎样培养新生儿的自然睡眠习惯？	158





170	要不要给新生儿睡枕头？	159
171	为什么提倡婴儿使用睡袋？	159
172	如何给新生儿缝制睡袋？	160
173	怎样给新生儿洗澡？	161
174	如何清洗男婴臀部？	163
175	如何清洗女婴臀部？	164
176	新生儿使用什么质地的衣物和尿布好？	164
177	怎样准备新生儿服装？	165
178	新生儿的衣服贮存要注意什么？	168
179	怎样缝制新生儿的帽子？	168
180	怎样清洗新生儿的尿布？	170
181	洗涤尿布为什么不要用洗衣粉？	171
182	怎样给新生儿更换尿布？	171
183	能用松紧带扎尿布吗？	172
184	为何不能用卫生纸给初生婴儿垫屁股？	173
185	婴儿出生时身上发粘怎么处理？	173
186	新生儿打喷嚏是怎么回事？	174
187	为什么不能捆住新生儿的手脚？	174
188	怎样防止婴儿用手抓脸？	175
189	要不要用母乳涂擦新生儿面部？	176
190	母亲抚摸婴儿有什么作用？	176
191	安抚婴儿有哪些方法？	177
192	如何抱起和放下初生婴儿？	178
193	怎样抱婴儿更好？	179
194	新生儿腹部为什么要保温？	181
195	怎样鉴别新生儿哭声？	181
196	婴儿的笑告诉了我们什么？	182
197	怎样对待体重增长缓慢的婴儿？	183
198	何时才能把新生儿抱在屋外晒太阳？	184
199	婴儿吸奶嘴为什么不好？	185





200	怎样识别婴儿尿布上见到的东西？	185
201	新生儿的大便怎样才算正常？	186
202	怎样保护新生儿的囟门？	187
203	如何护理好新生儿的脐带？	187
204	怎样保护新生儿的皮肤？	188
205	怎样做好新生儿的眼睛护理？	189
206	要不要给满月婴儿剃头？	189
207	为什么不能用闪光灯给新生儿拍照？	190
208	怎样给婴儿量体温？	191
209	为什么不提倡为新生儿做“满月”？	192
210	怎样防止新生儿意外事故？	192
211	为什么不要给新生儿喂大黄浸泡的水？	194
212	怎样带好早产儿？	195
213	怎样看待早产儿的母乳喂养？	196
214	什么是新生儿最理想的食物？	197
215	产后多久开始让新生儿吃母乳？	198
216	早喂奶有什么好处？	199
217	初乳为什么不能挤掉？	199
218	为什么要勤喂奶？	200
219	哺乳前喂养为什么不好？	201
220	哺乳的正确姿势和方法是怎样的？	201
221	为什么不能躺着喂奶？	202
222	新生儿的嘴一碰就动是饿了吗？	203
223	怎样使母乳增多？	203
224	为何一定要把没吸尽的奶挤尽？	204
225	乳房太硬婴儿不适应怎么办？	205
226	怎样判断母乳是否够吃？	205
227	城市产妇营养好，为何乳汁少？	206
228	特殊乳房的乳母应注意什么？	207
229	什么是人工喂养？	208





230	怎样用牛奶喂孩子？	208
231	怎样用羊奶喂孩子？	209
232	怎样给新生儿喂奶粉？	210
233	怎样选择新生儿的代乳品？	211
234	可以用酸奶喂养新生儿吗？	211
235	为什么不要用麦乳糖或巧克力、甜炼乳作主食喂养新生儿？	212
236	新生儿期加喂奶糕为什么有害？	212
237	新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好？	213
238	新生儿期是否一定要加喂鱼肝油？	213
239	如何正确使用奶瓶？	214
240	煮牛奶为什么时间不宜过长？	215
241	为什么不能把熟牛奶放在保温瓶内保存？	215
242	怎样保存牛奶？	216
243	新生儿要不要喂糖水？	216
244	人工喂养要注意什么？	217
245	母乳不足如何加喂代乳品？	218
246	哪些妈妈不能用母乳喂养婴儿？	218
247	怎样喂养早产儿？	219
248	怎样喂养双胞胎？	220
249	怎样哺乳口腔异常的婴儿？	221
250	黄疸性婴儿母乳喂养注意些什么？	221
251	怎样知道孩子吃饱了？	222
252	新生儿期间喂养不好会影响智力吗？	223
253	如何判断新生儿的营养状况？	224
254	人工喂养儿为什么要提倡吮母体乳头？	225
255	如何对新生儿进行早期教育？	226
256	为什么有的婴儿肚脐会鼓起来？	227
257	新生儿体重为什么会下降？	227
258	有的新生儿皮肤为什么发黄？	228
259	新生儿无尿怎么办？	229





260	有的新生女婴为什么有月经和白带？	229
261	新生儿乳房肿大需要处理吗？	230
262	新生儿“马牙”需要治吗？	230
263	新生儿有胎记是病的表现吗？	231
264	刚生下来的孩子丑是怎么回事？	232
265	新生儿的手指为何掰不开？	233
266	为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸？	234
267	新生儿长牙怎么办？	234
268	新生儿光头要不要医治？	235
269	如何防治新生儿脱水热？	236
270	怎样知道新生儿生病了？	236
271	为什么有的新生儿身上有怪味？	237
272	新生儿头颅血肿怎么办？	238
273	发现宝宝“歪脖子”怎么办？	239
274	为什么新生儿眼屎多？	240
275	新生儿容易发生哪些耳病？	241
276	新生儿鼻子不通气怎么办？	242
277	新生儿漾奶与呕吐有什么不同？	242
278	窒息给新生儿带来什么恶果？	244
279	怎样预防新生儿得“破伤风”？	244
280	新生儿的皮肤发硬是怎么回事？	245
281	新生儿患奶癣怎么办？	246
282	新生儿患了鹅口疮怎么办？	247
283	新生儿臀红怎么办？	247
284	新生儿为什么好发脓疱？	248
285	新生儿肛门周围发炎怎么办？	249
286	为什么不要忽视新生儿的腹泻？	250
287	怎样知道新生儿发热？	251
288	新生儿发热怎么办？	252
289	怎样防止新生儿患佝偻病？	252



290	怎样给新生儿滴眼药？	253
291	怎样给新生儿喂药？	254
292	新生儿发烧时能服退烧药吗？	255
293	新生儿用药应注意哪些问题？	256
294	新生儿用药容易出现哪些副作用？	257
295	为什么要给新生儿接种卡介苗？	258
296	新生儿在什么情况下不可接种卡介苗？	259
297	为什么要给新生儿接种乙型肝炎疫苗？	259



PART

1

**第一篇
坐月子常识**



