



新妈妈
育儿百科全书

刘惠萍
孙淑明
◎ 主编

母婴护理

百科全书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社



母 婴 护 理

全
百
科
书

权威专家倾心指导
全职家庭护理全书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

母婴护理百科全书/刘惠萍,孙淑明主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2006. 10
(新妈妈育儿百科全书)
ISBN 978-7-5388-5240-0

I. 母... II. ①刘... ②孙... III. ①产褥
期-护理-基本知识 ②婴儿-护理-断本性知识
IV. ①R473.71 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129666 号

责任编辑 本书编辑组
封面设计 飞云谷

新妈妈育儿百科全书

母婴护理百科全书

刘惠萍 孙淑明 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

发 行 全国新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 14

字 数 340 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版 · 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10 000

书 号 ISBN 978-7-5388-5240-0/R · 1305

定 价 24.80 元







男婚女嫁是人生的正常过程，生儿育女，是每一个家庭都免不了的俗事。当新人步入婚姻殿堂时，社会责任及义务也接踵而至，幸福与压力并行，我们必须坦然面对。一个新家庭的诞生，必然会催生出许多新问题，我们必须寻求解决的途径。

随着科学技术的发展，人类文明在不断进步，养育婴儿的方法也发生了革命性的变化。传统的一些不科学的养育婴儿的观念务必更新，以求与时俱进。这不仅是每一个家庭的个体需求，而且是整个社会发展的需要。为此，我们精心编写、结集出版了《新妈妈育儿百科全书》系列丛书，旨在能给年轻的夫妇更科学、更全面、更系统的指导，提供滋养爱情之树的养料，助其培育出聪明健康的下一代，促使家庭之舟在生活海洋上劈波斩浪，勇往直前！

《母婴护理百科全书》一书，分两大板块分别阐述了产妇的护理和婴儿的护理。其中着重介绍了产妇的护理方法和疾病的防治、婴儿的护理及保健方案。脉络清晰，一目了然，便于掌握和运用。

此书好比是一名家庭顾问，她的光顾，会让你如愿以偿，使你家庭美满幸福。



第一章 产妇的护理

第一节 产后的身体变化 2

- 一、腹部肌肉 3
- 二、子 宫 4
- 三、产后痛 5
- 四、骨盆肌肉 5
- 五、膀 胱 6
- 六、会 阴 7
- 七、胸 部 9
- 八、姿 势 11

第二节 产后的调养 12

- 一、产后调养的概念 12
- 二、月子里调养的内容 13
- 三、月子里调养的条件 13
- 四、产后心理调适 14
- 五、分娩后会阴的护理 18
- 六、侧切的产妇注意事项 19
- 七、剖宫产妇的注意事项 20



八、谨防月子病	21
九、如何避免背部疼痛	23
十、如何控制背痛	24
十一、月子里的饮食安排	26
十二、产后营养的摄取	31
十三、产后营养食谱	42
十四、产后第1月的生活安排	51
十五、产后洗浴	56
十六、产妇的衣着有讲究	61
十七、如何探望产妇	63
十八、产后健康检查	64
十九、产后性生活与避孕	69

第三节 产后异常的护理 70

一、产后贫血	70
二、产后尿失禁	73
三、会阴伤口感染	75
四、产后伤口疼痛	78
五、静脉曲张	82
六、头痛	83
七、妊娠高血压综合征后遗症	84
八、产后脱发	84
九、泌乳与乳胀	85
十、乳头皲裂与乳腺炎	87



十一、催乳与回乳	90
十二、腋下肿块	94
十三、腹部硬块	94

第四节 产后疾病的防治 95

一、产后外阴发炎的防治	95
二、产后手脚麻木、疼痛的处理	96
三、产后心力衰竭的预防	97
四、产妇脑卒中的防治	98
五、产后应留意妊娠中毒症	99
六、产后便秘的防治	100
七、产后感冒的防治	101
八、产后中暑的防治	102
九、产后血虚发热的防治	103
十、产后血瘀发热的防治	104
十一、产后产妇足跟痛的防治	104
十二、产后肛裂及预防	105
十三、子宫复原不全及防治	107
十四、产后子宫脱垂的原因	109
十五、产后腹痛的防治	110
十六、产后流血不止的防治	112

第五节 产后常见病的食疗 113

一、产褥感染	113
二、晚期产后出血	117



三、子宫复旧不全	120
四、产褥中暑	123
五、产后尿潴留	125
六、产褥期乳腺炎	128
七、产后子宫脱垂	131

第六节 产妇康复禁忌 134

一、产妇施行剖宫产后忌不注意异常变化	134
二、剖宫产后恢复期忌忽视的保健问题	135
三、产妇忌轻视产后第一次大小便	136
四、产妇忌不了解产褥期正常现象	137
五、产妇忌不注意产褥期卫生	139
六、产妇居室忌关门闭窗	140
七、产妇忌睡席梦思床	140
八、产妇在坐月子期间忌完全卧床休息	141
九、产妇忌穿戴过多	142
十、产妇忌穿化纤、羊毛内衣胸罩	142
十一、产妇忌过早劳动和不当劳动	143
十二、产妇忌产后性生活过早	144
十三、产妇忌产后忽视检查	145
十四、产妇忌用某些西药	146

第七节 产后体型恢复 146

一、产后肥胖与减肥	146
二、产后怎样恢复体型	149



三、如何消除剖腹产后的腹部脂肪	150
四、产后如何寻回双腿的魅力	150
五、怎样喂奶才能做到不影响产妇体型	152
六、乳房的保养	153
七、腹部的保养	157
八、脚部的保养	158
九、束腹与束裤的使用	159
第八节 产后的恢复运动	160
一、产后运动指南	160
二、产褥操	162
三、腹部肌肉运动	165
四、骨盆肌肉运动	167
五、背部运动	168
六、剖宫产者的辅助运动	171
七、运动中的安全	172

第二章 婴儿的护理

第一节 不同时期婴儿的身心发育	178
一、0~1个月婴儿的身心发育	178
二、1~2个月婴儿的身心发育	179
三、2~3个月婴儿的身心发育	179
四、3~4个月婴儿的身心发育	180



五、4~5个月婴儿的身心发育	180
六、5~6个月婴儿的身心发育	181
七、6~7个月婴儿的身心发育	182
八、7~8个月婴儿的身心发育	182
九、8~9个月婴儿的身心发育	183
十、9~10个月婴儿的身心发育	184
十一、10~11个月婴儿的身心发育	184
十二、11~12个月婴儿的身心发育	185

第二节 不同时期婴儿的护理方案 186

一、新生儿日常护理	186
二、1月婴儿日常护理	205
三、2月婴儿日常护理	210
四、3月婴儿日常护理	221
五、4月婴儿日常护理	226
六、5月婴儿日常护理	229
七、6月婴儿日常护理	233
八、7月婴儿日常护理	237
九、8月婴儿日常护理	243
十、9月婴儿日常护理	247
十一、10月婴儿日常护理	253
十二、11月婴儿日常护理	259
十三、12月婴儿日常护理	262



第三节 不同时期婴儿的喂养指导 267

- 一、新生儿的喂养 267
- 二、1个月婴儿的喂养 279
- 三、2个月婴儿的喂养 281
- 四、3个月婴儿的喂养 282
- 五、4个月婴儿的喂养 284
- 六、5个月婴儿的喂养 289
- 七、6个月婴儿的喂养 292
- 八、7个月婴儿的喂养 293
- 九、8个月婴儿的喂养 294
- 十、9个月婴儿的喂养 296
- 十一、10个月婴儿的喂养 298
- 十二、11个月婴儿的喂养 298
- 十三、12个月婴儿的喂养 299

第四节 不同时期婴儿的保健方案 302

- 一、新生儿的保健 302
- 二、1月婴儿的保健 309
- 三、2月婴儿的保健 310
- 四、3月婴儿的保健 313
- 五、4月婴儿的保健 318
- 六、5月婴儿的保健 324
- 七、6月婴儿的保健 330
- 八、7月婴儿的保健 331



九、8月婴儿的保健	333
十、9月婴儿的保健	337
十一、10月婴儿的保健	340
十二、11月婴儿的保健	343
十三、12月婴儿的保健	345

第五节 不同时期婴儿的智力开发 349

一、0~1个月婴儿的智力开发	349
二、1~2个月婴儿的智力开发	358
三、2~3个月婴儿的智力开发	372
四、3~4个月婴儿的智力开发	380
五、4~5个月婴儿的智力开发	387
六、5~6个月婴儿的智力开发	395
七、6~7个月婴儿的智力开发	402
八、7~8个月婴儿的智力开发	411
九、8~9个月婴儿的智力开发	416
十、9~10个月婴儿的智力开发	421
十一、10~11个月婴儿的智力开发	426
十二、11~12个月婴儿的智力开发	431

第一章 产妇的护理

母婴护理百科全书



传统上所盛行的坐月子，就是针对母亲生理上因怀孕与生产所产生的身体变化，做一个适当的补充与调适，让产妇能够迅速恢复怀孕前的身体功能。



第一节 产后的身体变化

在初为人母的你生下婴儿的最初几天，你会感到惊奇，并混杂着复杂的情绪。在产下婴儿以后，你会感受到一切都已经结束的疲倦感与解脱感，随之而来就是了解你的兴奋与喜悦的不确定性，以及关于新角色的焦虑，还有加在你身上的各种要求。

当新生儿成为众人的焦点所在时，你要记得你也有本身的需要，这是不可以忘记的，你需要花一些时间去调适新生儿所带来的改变，花一些时间陪婴儿度过快乐的时光，但是对自己的要求不要太多、太快。

照顾婴儿的过程中，许多妇女意识到她们本身的身体发生一些改变，这很可能是她们过去未曾有过的体验。同时，通过产后数个月的运动，她们会发现自己比以前怀孕时更瘦，身材更好。

在怀孕期间，你的身体会有很大的变化，因此要调适这期间增加的体重与体位，用来适应你的婴儿。但是，这些改变是渐进的，因此你有足够的时间来适应这些改变。

然而，在你产下婴儿后的数天，你的身体会有戏剧性的改变，因为它开始恢复正常状态，并分泌乳汁以哺育你的婴儿，这过程始于怀孕期间与生产后。因此，这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变为什么会发生，有助于你去适应这些变化。



一、腹部肌肉

在你产后的最初几天，很可能会惊奇地发现腹部是如此地伸张与松弛。当你想到在怀孕期间，腰围大约增加50厘米，就不会感到那么惊讶了。这时，也需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉，并具有以下的功能：

- ① 保护腹部的脏器，包括怀孕时的子宫。
- ② 支撑脊椎，并使骨盆维持在正确的位置。
- ③ 可以逐步地从各方向运动。
- ④ 这些肌肉帮助身体的排出运动，
例如：生产、咳嗽与打喷嚏。



在最外侧，由上直降至腹部中央，由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了2个半面，由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉，由不同方向斜斜地穿过腹部，更底下的一层，则是由一侧边穿到另一侧，直直地穿过腹部。这几层肌肉，有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方，只有一层肌肉，因此该部位特别多肉，而且容易受伤。

在怀孕期间，白线会开始变软，并开始扩张，使腹直肌的两层肌肉分开，以调适配合逐渐长大的胎儿。这肌肉的分开，被称为腹直肌的分离。

生产后3~4天，你会发现约有2~4只手指宽的空间。当肌肉的力量开始增强时，这空间会缩减成只剩下一个手指的宽度。

你可通过一些简单的运动，尽早度过这个阶段，同时，也要