



孕产育儿专家呕心力作
中国家庭信赖的“坐月子”与新生儿护理宝典



Yuezi Yuezican Xinshengherhuli Dabaik

月子·月子餐·新生儿护理 大百科

张卫社 / 主编 曹建云 / 编著



新妈妈怎么坐月子？新生儿怎么护理？新生儿有哪些常见疾病？新生儿怎样进行智力开发？面对这些突如其来的问题，新手父母和家人都会手足无措。本书就是新手父母好的帮手，让新手父母快速掌握月子调养、新生儿护理知识和要领。

内容简介



本书内容科学合理、条理清晰明了、语言生动简洁，更配有生动的小插画，使无数新妈妈能够从中学到全面而细致的坐月子与照顾新生儿的知识，轻松享受“坐月子”的那段美好时光。

作为一部全面而细致的产后母婴护理指南，其实用性和专业性值得称赞，不仅适合新生儿父母阅读，也很适合照顾新妈妈“坐月子”的家属或保姆阅读。

责任编辑：郑英
责任美编：殷健
封面设计：吴金叶

上架建议：生活/母婴

ISBN 978-7-5357-9144-3



9 787535 791443 >

定价：48.00元

月子·月子餐·新生儿护理

大百科



张卫社 / 主编 曹建云 / 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

月子·月子餐·新生儿护理大百科 / 张卫社主编 ; 曹建云编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5357-9144-3

I. ①月… II. ①张… ②曹… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R714.6②TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 270419 号

长沙市人才发展专项资金资助

yuezi yuezican xinshenger huli dabaikē

月子·月子餐·新生儿护理大百科

主 编: 张卫社

编 著: 曹建云

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙市雅高彩印有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区德雅路 1246 号

邮 编: 410008

版 次: 2017 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 26.5

字 数: 650 千字

书 号: ISBN 978-7-5357-9144-3

定 价: 48.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

INTRODUCTION

对于初为人父人母的新手爸妈，怀抱着自己的宝宝时，内心一定是充满快乐和幸福的，但同时又有着许多甜蜜的烦恼。甜蜜是，宝宝带给爸爸妈妈的喜悦难以言表；烦恼是，宝宝尚不能开口说话，自己也没有照顾宝宝的经验，各种疑惑和突发问题，常常让爸爸妈妈们手足无措。

本书涵盖了最详细的科学坐月子的方法和新生儿护理方面的知识，最科学的育儿理念，最可行的育儿方法，是广大父母孕育宝宝的理想读物。

第一篇：月子知识大百科

怀胎十月，宝贝终于出生了，妈妈们可以在月子里好好放松休息一会儿了。可是，对于初为人母的产妇来说，坐月子也不轻松哦！坐月子到底能吃什么呢？坐月子能不能洗头洗澡？皮肤暗黄了，身材变形了怎么办？不要担心，有办法！为了解决产妇们月子期间的烦恼，我们将为产妇提供最专业最全面的月子生活指导，让产妇们轻轻松松坐月子，健健康康地恢复，让月子生活不再烦恼。

本书将从产后营养、月子食谱、产后护理、轻松起居、产后避孕和健康减肥这些方面来为产妇们提供详细的月子生活指导，教妈妈们在月子里怎么吃、怎么穿、怎么动，让大家对月子生活有更全面的了解，避开月子里的误区，让你轻松恢复，重新拥有美丽肌肤与曼妙身材，让产妇们的难题迎刃而解！

第二篇：新生儿护理大百科

本篇针对新手爸妈们的需要，收录了新生儿的饮食喂养、日常护理、常见疾病防治、早教开发等内容，让爸爸妈妈们更加全面地认识这个新降临到世界的小生命，轻松解决月子中关于宝宝养育的各种问题。没有大道理，只有温馨实用的操作小方法。很贴心，随时能用，一学就会的祖母式的经验。有了它，宝妈们再也不用担心月子生活难熬了，不懂的时候翻翻它，让我们一起来度过一个愉快的月子生活吧。

目录

CONTENTS

第一篇 月子知识大百科

第1章 关于坐月子

- || 第1节 科学坐月子.....03
- || 第2节 传统“月子”误区.....04
- || 第3节 现代“月子”新坐法.....06
- || 第4节 坐月子的几种方式.....08

第2章 产后营养有讲究

- || 第1节 重视产妇的产后营养.....11
- || 第2节 产后康复营养误区.....12
- || 第3节 产后应该补充的营养食品.....15
- || 第4节 产后能吃水果吗.....18
- || 第5节 产后服用人参要注意.....23
- || 第6节 哺乳期要忌食.....24
- || 第7节 哺乳期能吃巧克力吗.....26
- || 第8节 哺乳期能喝咖啡吗.....27
- || 第9节 哺乳期能喝酸奶吗.....31
- || 第10节 哺乳期能喝茶吗.....34
- || 第11节 哺乳期能吃葡萄吗.....36
- || 第12节 哺乳期能吃柿子吗.....38
- || 第13节 哺乳期能吃螃蟹吗.....40
- || 第14节 哺乳期开奶食物有哪些.....41

第15节	哺乳期涨奶怎么办	45
第16节	产后如何退奶	48
第17节	产后为什么要吃鸡	50
第18节	产后为什么要补钙	52
第19节	产后为什么要补维生素	55
第20节	产后如何补锌	58
第21节	产后如何补蛋白质	60

第3章 新妈妈的饮食方案

第1节	月子餐5个烹饪原则助恢复	63
第2节	第1阶段：恶露排净，利水消肿	65
第3节	第2阶段：收缩子宫，恢复骨盆	69
第4节	第3阶段：补充营养，恢复体力	73
第5节	第4阶段：提高新陈代谢，准备减肥	77

第4章 轻松恢复健康体质

第1节	产褥期护理至关重要	81
第2节	产褥期护理注意事项	83
第3节	会阴切术后的护理	85
第4节	剖宫产产后的护理	87
第5节	夏季坐月子护理要点	91
第6节	冬季坐月子护理要点	95
第7节	身体护理要点	99
第8节	产后要做的检查	104
第9节	月子病护理	110
第10节	产后抑郁护理	114

第5章 月子中的生活小细节

第1节	产后应该捂月子吗	118
-----	----------	-----

第2节	月子里如何正确通风	119
第3节	坐月子能洗头吗	120
第4节	坐月子能刷牙吗	122
第5节	坐月子能洗澡吗	124
第6节	坐月子一定要整天卧床吗	126
第7节	如何正确使用束腹带	127
第8节	如何祛除妊娠纹	129
第9节	如何修复阴道松弛	131
第10节	产后如何护肤	133
第11节	产后如何穿衣服	135
第12节	产后如何顺利哺乳	138

第6章 呵护产后“性福”生活

第1节	产后多久可以恢复性生活	143
第2节	产后第一次性生活	145
第3节	产后为何要避孕	148
第4节	产后避孕误区	149
第5节	产后什么时候开始避孕	151
第6节	产后避孕方法有哪些	152
第7节	更换避孕方法要注意什么	154
第8节	剖宫产如何避孕	155
第9节	产后上环要注意什么	156

第7章 产后重塑完美身材

第1节	产后必知减肥小知识	159
第2节	产后纤体小知识	171
第3节	瘦身食物小集锦	173
第4节	简单运动小集锦	176
第5节	饮食法则控体重	179
第6节	产后瑜伽	183

- || 第7节 产后健美操.....189
- || 第8节 中医减肥塑身.....193

第二篇 新生儿护理大百科

第8章 宝宝的模样和特点

- || 第1节 宝宝的身体外观.....201
- || 第2节 宝宝的正常生理特征.....203

第9章 宝宝的特殊生理现象

- || 第1节 宝宝的特殊生理现象.....215
- || 第2节 特殊宝宝生理现象.....225

第10章 父母应该了解的喂养知识

- || 第1节 催乳小知识.....227
- || 第2节 母乳喂养.....233
- || 第3节 人工喂养.....252
- || 第4节 喂养中的特殊问题.....264

第11章 别忽视这些日常护理细节

- || 第1节 婴儿房的布置.....274
- || 第2节 宝宝睡觉小常识.....277
- || 第3节 宝宝的尿布卫生.....290
- || 第4节 给宝宝洗个健康澡.....305
- || 第5节 如何给宝宝穿衣.....313
- || 第6节 宝宝的日常护理注意事项.....318
- || 第7节 如何抱宝宝.....345
- || 第8节 多让宝宝晒晒太阳.....351

第12章 宝宝常见病防治

- || 第1节 新生儿宝宝常见健康问题·····353
- || 第2节 消化与排泄系统疾病·····365
- || 第3节 呼吸系统疾病·····376
- || 第4节 五官疾病·····385
- || 第5节 泌尿生殖系统疾病·····389
- || 第6节 宝宝脑部疾病·····392
- || 第7节 宝宝感染性疾病·····394

第13章 早期教育与智力开发要重视

- || 第1节 了解宝宝的头脑发育·····399
- || 第2节 对宝宝进行感知训练·····404



第一篇

月子知识大百科



第1章 关于坐月子

第1节 科学坐月子

坐月子，是大部分产妇在分娩过后休息调养身心的习俗，这项习俗在中国已经延续了相当长一段时间，最早可以追溯至西汉时期。我国儒家经典典章制度书籍《礼记》将月子称为“月内”，曾将其定义为产后必需的仪式性行为。传统上人们把妇女生育后的第1个月称为“月子”。但实际上，经过1个月的调整，产妇身体的许多器官并未得到完全的复原。在正常的妊娠过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要6周左右，因此，我们就把月子定到产后的6周，也就是说从胎儿娩出以后到产后的6周这段时间叫做月子，医学上称为“产褥期”。

坐月子，是产妇产后身心得到综合调养和恢复的一个重要时期。产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常损耗体力，气血、筋骨都非常虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调补，因此产后必须坐月子才能恢复健康。

坐月子的过程，实际上是产妇整个的生殖系统恢复的一个过程。这个时期恢复得不好，会影响产妇以后身体的状况。产前，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，身体的各个系统都会发生一系列的变化来适应：子宫肌细胞肥大、增殖且变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力降低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌系统、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应的改变。产后，胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带也会恢复正常。

这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。所以，产后坐月子，是关系到产妇一生的身心健康的一个关键时期。

第2节 传统“月子”误区

传统坐月子中，有民俗鼓吹“坐月子期间不洗头”、“坐月子天天吃大补”、“一定要坐满30天月子”等信条，坐月子似乎是女人人生的一个难关，让许多正在怀孕或是刚分娩的女性不由得紧张起来。

其实，这些坐月子的禁忌必须考虑到许多因素，包括生活的环境、气候、民情风俗等。在现代生活中日用物品电器化、水源不同等条件的考量下，坐月子的禁忌不一定要全盘接受，下面我们列出了传统月子里常见的五大误区：

误区 1

月子里不能洗头、洗澡，因为会受风寒侵袭，容易落下头痛、身体痛的病根。

有的认为产妇产后可以洗浴，但夏天要在产后3天，冬天宜在产后1周以后，并且洗的次数不要太频繁，尤其是体虚者。洗浴时，水温要温暖，即使在炎夏，也不可低于 37°C ，因为水太凉会导致产妇气血凝滞，日后可能会患月经不调，身体疼痛。并且洗浴后，如果头发未干则不可结辫，也不可马上睡觉，否则湿邪侵入而造成头痛、脖子痛等。

事实上如果会阴部没有伤口，而且疲劳已经恢复，随时都可洗沐浴，不宜用盆浴，但洗浴时间不要太久，每次5~10分钟，以 20°C 的室温、 34°C ~ 36°C 的水温最为适宜，洗后快速擦干身体，及时穿好衣服，以免受凉感冒。

建议产妇们要根据自己的身体状况及家里的洗浴条件来进行选择。只要做好保暖措施，做到洗澡前后不吹风，不受凉，用水干净、卫生，产妇就可以放心地洗头、洗澡。



误区 2

产妇不能吃蔬菜、水果及生冷食物，否则会伤脾胃和牙齿。

现代医学认为产后可以吃蔬菜、水果及生冷食物。因为身体的恢复及乳汁的分泌需要更多的维生素，尤其是维生素C具有止血和促进伤口愈合的作用，而蔬菜和水果中都含有丰富的维生素。而且它们还含有较多的膳食纤维，可促进胃肠蠕动，有利于产后通便。要注意的是，产后吃蔬菜水果时，需注意食物的新鲜和清洁卫生。

误区 3

产妇不能下床活动，要躺在床上，这样身体才恢复得快而好。

其实，正常产妇于产后24小时后、会阴侧切者于产后3天便可以下床活动。如果产妇在产后整日卧在床上，甚至连吃饭也在床上吃，这样不仅会使产妇食欲减退，生殖器官恢复得慢，还会导致全身无力，精神状态不好，甚至有可能引起子宫内膜炎、血管栓塞等疾病。

产妇经常下床活动，则会增强腹肌收缩，促进子宫复原、恶露排出、增进食欲，防止尿潴留和便秘发生。剖宫产的产妇早下地活动，还可以防止肠粘连。



误区 4

产后不能出外吹风，即使在室内也怕着风，身体要遮挡严实，以防中风。

以往产妇这样做，可能与当时产后营养差、抵抗力弱有关，因为她们很容易受到病菌的感染而发烧。现在的产妇营养摄取得很充足，抵抗疾病的能力强，室内必须通风以保持空气新鲜，只是注意不要吹过堂风。产妇无须包裹得太严实，如果在天热时候这样做，则会引起中暑。

在炎热的夏天，把电扇对着反方向吹，让风打在墙壁反弹回来，使室内空气流通。空调的冷气不可直接吹到产妇，室温保持在26℃~28℃，相对湿度55%~65%，这样的环境有利于产妇休息。



第3节 现代“月子”新坐法

随着社会的发展和时代的进步，人们对于坐月子的态度也开始有了诸多改变。现代坐月子摒弃了很多旧时的繁琐，讲究科学易掌握，现代产妇也要合乎科学的方式坐现代月子。不过现代月子新坐法需要注意的地方有以下五点：

1. 产后沐浴、洗头注意保暖

由于夏季炎热，如果属于油性发质者，1个月不洗头不但不卫生，还可能造成头皮发炎；不洗澡会使会阴部滋生细菌，易使会阴伤口感染。所以产后应注意会阴部的护理，要定时更换棉垫、护垫，洗澡以淋浴为主，使用弱酸性的沐浴用品清洁外阴，阴道内不要冲洗，尽量穿宽松棉质的内裤，避免会阴部不适及感染。

因此坐月子期间沐浴、洗完头发最好赶快在房间内擦干、吹干，不要着凉即可，冬天可备好暖炉在旁，但要避免在浴室内使用电器，以防意外发生。

2. 产后不吹风

中医非常重视坐月子时不能吹风，因为产后气血虚弱、筋骨松弛，风寒湿邪易乘虚而入，引起感冒、风湿、关节酸痛、腹泻等疾病。所以冬天坐月子应注意室温，风不可太大、室内不可太闷，必要时可以用空调来改善温度及湿度，夏季炎热的气候最难熬，但也不可直接吹冷气、洗冷水澡，电风扇、自然风都算是六邪中的“风邪”，容易使产妇感冒。

那么如何让室温舒适呢？在家中可以把电扇对着反方向吹，让风打在墙壁反弹回来，使室内空气流通，冷气不可直接吹向产妇，必须向着无人的地方吹，能感受凉意即可，同时最好穿着宽松轻薄的长袖衣物，预防环境冷热变化，以免出入冷气房或是汽车内外而引起感冒。



3. 以清淡汤品、现煮水果茶补充水分

产妇生产时丧失了大量体液，如血液、汗水、唾液等，产后又容易流汗，在身体水分大量流失后，如果严格限制水分摄取，会使体液电解质不平衡，造成脱水的现象。如果只以米酒水、药膳汤来解渴，可能会出现越喝越渴、越上火的情形。所以口渴的时候，喝些较清淡的汤品，如银耳汤、山药汤等；也可以把水果切块煮成水果茶，注意要多用温热性的水果如葡萄、龙眼、樱桃等。



4. 坐月子看电视及书报要节制

由于从前照明设备不佳，坐月子期间产妇较闲暇，如果大量阅读会伤害视力，所以鼓励坐月子期间要多休息、勿烦躁。现在有良好的照明，阅读报纸、杂志、书籍、看电视、玩电脑都是被允许的，但文字要够大、姿势要正确、时间不要太长、光线要充足，不看悲伤、暴力或是情绪激烈的内容，最重要的是不影响休息，因为若没有适度的休息，容易造成出血难止、腰酸腹痛、精神不济等问题。



5. 月子补膳宜清淡、营养

以现代人的营养状况来看，并不适合照单全收。建议月子期间不要吃太油腻的食物，以免肠胃消化不良。临床上看到许多产妇胃口差、感觉燥热、口干，吃不下麻油鸡和猪肝，按照中医营养学的观念，坐月子时可多吃鱼、肉、蛋、奶、蔬菜、水果等，注重均衡饮食，食物不宜过咸，除非有肾脏疾病，否则产妇并不需要特别限制盐和水的摄取。

在坐月子期间的膳食原则，应把握不油腻、酒不过量、清淡、营养均衡四大要点。