

翟桂荣每日指导

坐月子饮食护理 新生儿养育

编著

翟桂荣

北京妇产医院主任医师

任仪荪

北京儿童医院主任医师

随着宝宝响亮的啼哭声，

十月怀胎的历程圆满落下帷幕，

为你的人生开启了全新的旅程。



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

翟桂荣每日指导

坐月子饮食护理 新生儿养育

翟桂荣 编著

北京妇产医院主任医师

任仪荪 编著

北京儿童医院主任医师

随着宝宝响亮的啼哭声，

十月怀胎的历程圆满落下帷幕，

为你的人生开启了全新的旅程。



 中国轻工业出版社

 咪咕阅读

图书在版编目 (CIP) 数据

翟桂荣每日指导·坐月子饮食护理+新生儿养育 / 翟桂荣, 任仪荪编著. - 北京: 中国轻工业出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5184-1095-8

I. ①翟… II. ①翟… ②任… III. ①产妇-饮食营养学-基本知识 ②产妇-护理-基本知识 ③新生儿-哺育-基本知识 IV. ①R153.1 ②R473.71 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第214327号

责任编辑: 付佳 王芙洁
策划编辑: 付佳 王芙洁
版式设计: 水长流

责任终审: 唐是雯
责任校对: 燕杰

封面设计: 水长流
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年11月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 15

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5184-1095-8

定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150254S7X101ZBW

Day 1

第一声啼哭后 翻开新篇章

新妈妈的日常护理

- 23 顺产妈妈分娩后的护理
- 24 剖宫产妈妈分娩后的护理

顺产妈妈的饮食加油站

- 25 重视产后第一餐
- 25 别急着喝下奶汤
- 25 顺产妈妈第一天的饮食推荐

剖宫产妈妈的饮食禁忌

- 26 术后6小时可以进食萝卜汤
- 26 排气是可以进食的信号
- 26 剖宫产妈妈第一天的饮食推荐

迎接新生宝宝的第二天

- 27 健康新生儿身体指标
- 27 新生儿要接种哪些疫苗
- 28 顺产新妈妈的第一次哺乳
- 28 剖宫产新妈妈的第一次哺乳

Day 2

放松紧张情绪有利于 恢复与哺乳

新妈妈的日常护理

- 29 产后新妈妈要尽早活动
- 29 顺产侧切伤口护理妙招
- 30 剖宫产妈妈的第一次下床
- 30 产后新妈妈的第一次排便
- 30 产后及时排尿
- 30 让便秘远离自己

新生宝宝的科学养护

- 31 母乳喂养早知道
- 31 新妈妈尚未开奶前宝宝的喂养

新妈妈的月子饮食

- 32 产后第二天顺产妈妈怎么吃
- 32 产后第二天剖宫产妈妈怎么吃

Day 3

时刻关注母子的不适

新妈妈的日常护理

- 33 顺产妈妈要在医院住多久
- 33 新妈妈出院时的注意事项
- 33 新妈妈刷牙用指刷
- 34 关注产后腹痛
- 34 剖宫产刀口的护理

新生宝宝的科学养护

- 35 关注新生宝宝的黄疸
- 35 剖宫产妈妈的母乳喂养姿势
- 36 哪些情况不宜母乳喂养

新妈妈的月子饮食

- 37 产后第三天新妈妈应慎补
- 37 产后要不要饮用生化汤
- 38 哺乳妈妈的饮食禁忌
- 38 今日饮食推荐

Day 4

做好母婴回家的准备

新妈妈的日常护理

- 39 新妈妈的居家环境要舒适
- 39 新妈妈要学会放手
- 39 影响母乳分泌的因素

新生宝宝的科学养护

- 40 新生儿宝宝肚脐护理要点
- 40 纸尿裤和尿布哪个更适合新生儿宝宝

新妈妈的月子饮食

- 41 产后第一周饮食禁忌
- 41 清淡饮食防水肿
- 42 今日饮食推荐

Day 5

母乳喂养是最好的选择

新妈妈的日常护理

- 43 家人如何照顾新妈妈坐月子
- 43 如何与月嫂融洽共处
- 44 新妈妈不要睡太软的床
- 44 产后新妈妈需用专用卫生巾

Day 7

新妈妈养心安神 喂出健康宝宝

新生宝宝的科学养护

- 45 从顺应哺乳到规律喂养
- 45 如何知道母乳够不够
- 45 晚上新妈妈最好坐着喂奶

新妈妈的月子饮食

- 46 母乳不足的饮食调理
- 46 今日饮食推荐

Day 6

产后清洁护理与 宝宝混合喂养

新妈妈的日常护理

- 47 新妈妈应该如何洗澡
- 47 产后新妈妈要多梳头
- 48 产后伤口发炎怎么办
- 48 新妈妈注意腰部护理

新生宝宝的科学养护

- 49 混合喂养母乳优先
- 49 配方奶粉的选择技巧
- 50 哄睡妙招——“SS”哄睡法

新妈妈的月子饮食

- 51 新妈妈要注重脾胃调理
- 51 新妈妈阳气虚弱怎么吃
- 52 今日饮食推荐

新妈妈的日常护理

- 53 多管齐下，应对产后恶露

新生宝宝的科学养护

- 54 怎样给新生儿洗澡
- 55 如何给新生儿穿衣服
- 55 如何判断宝宝吃饱了

新妈妈的月子饮食

- 56 饮食调理让新妈妈水充足
- 56 今日饮食推荐

Day 8

怀着喜悦的心情 让宝宝快乐成长

新妈妈的日常护理

- 57 产后心理自我测试
- 58 产后减压有方法
- 58 剖宫产妈妈刀口痒的应对

新生宝宝的科学养护

- 59 新生儿衣物有讲究
- 59 怎样去除宝宝头上的乳痂
- 60 夜间喂奶的常见错误

Day 10

静养中解读宝宝的 各种意愿

新妈妈的月子饮食

- 61 产后不挑食胜过大补
- 61 矿物质对产后身体恢复很重要
- 62 今日饮食推荐

Day 9

保护好宝宝的“粮仓”

新妈妈的日常护理

- 63 哺乳期的乳房护理
- 63 应对涨奶有方法
- 64 学会正确挤奶
- 64 产后漏奶怎么办

新生宝宝的科学养护

- 65 宝宝眼中的黑白世界
- 65 新生宝宝眼部的护理
- 66 新生宝宝凶门的护理
- 66 如何让宝宝告别“红屁屁”

新妈妈的月子饮食

- 67 月子里蔬菜水果不可少
- 67 新妈妈产后少吃味精
- 68 今日饮食推荐

新妈妈的日常护理

- 69 预防产后手腕关节痛
- 69 预防产后四肢疼痛

新生宝宝的科学养护

- 70 解读新生宝宝的哭声

新妈妈的月子饮食

- 71 保证月子营养的饮食方法
- 71 预防产后消化不良
- 72 今日饮食推荐

Day 11

远离坐月子的误区

新妈妈的日常护理

- 73 产后调养的两大误区
- 73 产后束腰有害无利
- 74 月子期间要少见访客
- 74 如何应对乳头疼痛

Day 13

新妈妈坐月子 季季有讲究

新生宝宝的科学养护

- 75 配方奶粉的类型
- 75 什么是特殊医学用途婴儿配方奶粉
- 76 如何选购安全奶瓶
- 76 如何给宝宝选奶嘴

新妈妈的月子饮食

- 77 新妈妈营养不良的危害
- 77 坐月子食补方法有哪些
- 78 今日饮食推荐

Day 12

新妈妈要预防乳腺炎

新妈妈的日常护理

- 79 产后催乳与乳腺炎
- 79 急性乳腺炎的应对

新生宝宝的科学养护

- 80 纠正哄睡的坏习惯

新妈妈的月子饮食

- 81 产后中医调养四季应不同
- 81 坐月子最好每天吃6餐
- 82 今日饮食推荐

新妈妈的日常护理

- 83 春季坐月子要防风
- 83 夏季坐月子要防中暑
- 83 秋季坐月子要防燥
- 84 冬季坐月子要保暖
- 84 新妈妈要注意预防感冒

新生宝宝的科学养护

- 85 如何给宝宝做抚触
- 85 抚触时的注意事项
- 86 宝宝皮肤护理很重要
- 86 每天洗脸，宝宝也要“面子”

新妈妈的月子饮食

- 87 产后宜多吃补血食物
- 87 产后注意补铜
- 87 产后多吃牛肉补气健脾
- 88 今日饮食推荐

Day 14

训练宝宝的“超能力”

新妈妈的日常护理

- 89 积极预防乳头皲裂
- 89 调整睡姿防乳房受压

Day 16

新妈妈腹泻与 宝宝吐奶的应对

新妈妈的日常护理

97 新妈妈腹泻怎么办

新生宝宝的科学养护

98 宝宝含着乳头睡觉有危险

98 新生儿溢奶不是病

99 如何防止宝宝溢奶

99 不要频繁亲吻新生儿宝宝

新妈妈的月子饮食

100 产后抑郁饮食调理

100 今日饮食推荐

新生宝宝的科学养护

90 挖掘宝宝的“超能力”

90 不能马上给宝宝喂奶的几种情况

新妈妈的月子饮食

91 产后别忘补碘

91 循序渐进来催乳

92 今日饮食推荐

Day 15

宝宝该补维生素D了

新妈妈的日常护理

93 产后如何用好束腹带

新生宝宝的科学养护

94 宝宝补维生素D要科学

新妈妈的月子饮食

95 新妈妈饮食美肤计划

95 新妈妈喝汤有哪些讲究

96 今日饮食推荐

Day 17

精心调养催乳， 保证母乳喂养

新妈妈的日常护理

101 充分休息有助泌乳

101 集中精力会制造更多母乳

101 想象泌乳反射让乳汁分泌顺畅

新生宝宝的科学养护

- 102 科学哺喂可帮助提高泌乳量
- 102 如何掌握母乳喂养宝宝的吃奶量
- 103 如何掌握人工喂养宝宝的吃奶量
- 103 冲调配方奶粉的注意事项
- 103 人工喂养的宝宝要喂水

新妈妈的月子饮食

- 104 素食妈妈如何科学坐月子
- 104 今日饮食推荐

Day 18

保护好自己， 细心照顾宝宝

新妈妈的日常护理

- 105 注意生活细节，避免身体损伤
- 106 新妈妈的产后运动
- 106 积极预防产后失眠

新生宝宝的科学养护

- 107 保护好新生宝宝的耳道
- 107 宝宝鼻塞与宝宝感冒
- 108 宝宝不爱喝奶怎么办
- 108 不要随便更换奶粉品牌
- 108 给宝宝更换奶粉的方法

新妈妈的月子饮食

- 109 产后体虚要辨证调养
- 109 产后炖鸡汤与下奶
- 110 今日饮食推荐

Day 19

预防产后便秘， 纠正宝宝睡眠

新妈妈的日常护理

- 111 坐月子要注意眼睛的保养
- 111 坐月子也要好好刷牙

新生宝宝的科学养护

- 112 如何预防新生儿肺炎
- 112 如何预防新生儿感染
- 113 新生儿睡眠颠倒要纠正
- 113 新生儿睡觉不用枕头

新妈妈的月子饮食

- 114 如何预防产后便秘
- 114 今日饮食推荐

Day 20

谨防月子病， 防止宝宝食物过敏

新妈妈的日常护理

- 115 新妈妈的月子病
- 115 月子病的预防措施
- 116 新妈妈要合理控制体重

新生宝宝的科学养护

- 117 枕秃不等于缺钙
- 117 新生儿补钙要慎重
- 118 关注宝宝食物过敏
- 118 如何喂养牛奶过敏的宝宝

新妈妈的月子饮食

- 119 预防产后妊娠斑，从饮食做起
- 119 如何吃出美丽的腹部
- 120 今日饮食推荐

Day 21

亲子交流不可少

新妈妈的日常护理

- 121 按摩子宫，促进身体恢复
- 121 产后要注意预防子宫脱垂

新生宝宝的科学养护

- 122 交流让宝宝更聪明
- 122 宝宝睡眠时不宜通宵开灯

新妈妈的月子饮食

- 123 月子饮食宜精、杂、稀、软
- 123 产后饮食讲究阶段性
- 124 今日饮食推荐

Day 22

新妈妈和宝宝都需要 爸爸的关爱

新妈妈的日常护理

- 125 新妈妈产后恢复需要爸爸的关心
- 125 加强骨盆肌训练

新生宝宝的科学养护

- 126 喂乳时不要呛着宝宝
- 126 给宝宝拍照不要用闪光灯
- 126 要给新生儿剪指甲

新妈妈的月子饮食

- 127 产后切勿盲目进补药膳
- 127 产后多汗应补肾
- 128 今日饮食推荐

Day 23

新生儿也要“坐月子”

新妈妈的日常护理

- 129 产后运动，还你美丽身材
- 130 产后可以练瑜伽

新生宝宝的科学养护

- 131 新生儿发热的护理
- 132 宝宝私密处要细心呵护

新妈妈的月子饮食

- 133 产后补钙可预防一些并发症
- 133 母乳喂养新妈妈要少吃巧克力
- 134 今日饮食推荐

Day 24

细心呵护， 远离产后疼痛

新妈妈的日常护理

- 135 产后腹痛的调理
- 135 产后尿道痛的调理
- 136 产后头痛的调理
- 136 产后大腿根痛的调理

新生宝宝的科学养护

- 137 如何让“夜哭郎”变成安睡宝宝
- 137 关注宝宝睡眠时的冷暖
- 138 新生儿睡哪里好
- 138 增进感情，及时沟通

新妈妈的月子饮食

- 139 产后恶露不净的食养方案
- 139 醪糟鸡蛋好吃不宜多
- 140 今日饮食推荐

Day 25

解读生长曲线图

新妈妈的日常护理

- 141 哺乳期妈妈生病能吃药吗
- 142 哪些情况应暂停哺乳
- 142 新妈妈要保存体力

新生宝宝的科学养护

- 143 学会使用生长曲线图
- 144 宝宝吃奶时不要随意打断
- 144 留有奶渍的衣服如何清洗
- 144 沾有便便的衣服如何清洗

新妈妈的月子饮食

- 145 新妈妈消肿的好帮手
- 145 产后吃鱼养血通乳
- 146 今日饮食推荐



Day 26

防微杜渐， 预防宝宝发生意外

新妈妈的日常护理

- 147 衣物换洗有讲究
- 147 新妈妈洗脸有方法

新生宝宝的科学养护

- 148 新生宝宝要预防哪些意外

新妈妈的月子饮食

- 149 产后口渴要调理
- 149 新妈妈远离让你失眠的食物
- 150 今日饮食推荐

Day 27

宝宝做做健身操， 健康更聪明

新妈妈的日常护理

- 151 母乳喂养有利于产后瘦身
- 151 坏情绪会影响乳汁质量
- 152 产后如何保养子宫

新生宝宝的科学养护

- 153 读懂宝宝的面部表情
- 153 跟宝宝做打鼓操
- 154 别捂太热，预防热疹
- 154 宝宝抓脸怎么办

新妈妈的月子饮食

- 155 有助于子宫恢复的食物
- 155 新妈妈养眼吃什么
- 156 今日饮食推荐

Day 28

别忘记带宝宝去体检

新妈妈的日常护理

- 157 产生“热奶”的几种情况
- 158 母乳的储存
- 158 母乳的解冻与喂养

新生宝宝的科学养护

- 159 新生宝宝的28天体检
- 160 解读新生宝宝鹅口疮
- 160 患鹅口疮宝宝的护理

新妈妈的月子饮食

- 161 新妈妈节食瘦身不可取
- 161 塑身营养两不误
- 162 今日饮食推荐

Day 29

创造母婴良好的休养环境

新妈妈的日常护理

- 163 应对睡眠不足有技巧
- 163 雾霾天如何健康坐月子

新生宝宝的科学养护

- 164 给宝宝喂奶时的禁忌
- 164 如何纠正乳头错觉

新妈妈的月子饮食

- 165 坐月子要吃新鲜、应季食材
- 165 妈妈乱吃，宝宝吃乱
- 166 今日饮食推荐

Day 30

运动有助于 新妈妈恢复与宝宝健康

新妈妈的日常护理

- 167 产后如何恢复体态
- 167 简便易行的产后运动
- 168 坐月子能用护肤品吗
- 168 新妈妈四季护肤要点

新生宝宝的科学养护

- 169 如何给新生儿晒太阳
- 169 带宝宝打疫苗
- 170 带新生儿外出要准备充分

新妈妈的月子饮食

- 171 新妈妈上火的饮食对策
- 171 新妈妈产后发热的食疗
- 172 今日饮食推荐

Day 31

良好的睡眠有利于 母子的健康

新妈妈的日常护理

- 173 新妈妈多用热水泡脚
- 174 新妈妈小腹变平的小妙招
- 174 新妈妈少玩电脑和手机

新生宝宝的科学养护

- 175 宝宝的尿液传递的信息
- 175 学会观察宝宝的大便
- 176 科学睡姿让宝宝更聪明

新妈妈的月子饮食

- 177 新妈妈吃出好睡眠
- 177 饮食帮助改善产后消化不良
- 178 今日饮食推荐



Day 32

母与子的运动与训练

新妈妈的日常护理

- 179 促产道恢复的运动锦囊
- 180 积极预防新妈妈产后脚肿
- 180 新妈妈警惕生育性肥胖

新生宝宝的科学养护

- 181 如何训练宝宝抬头
- 182 不要给新生儿戴首饰
- 182 该不该给宝宝剃胎发

新妈妈的月子饮食

- 183 月子里营养摄取的注意事项
- 183 产后喝汤要撇油
- 184 今日饮食推荐

Day 33

新妈妈用药须谨慎

新妈妈的日常护理

- 185 新妈妈忌用的西药
- 185 新妈妈忌用的中药
- 186 新妈妈尿失禁的应对
- 186 哺乳期患阴道炎怎么治

新生宝宝的科学养护

- 187 母乳不能用微波炉加热
- 187 宝宝房间不宜放花草
- 187 家有宝宝，养宠物要注意
- 188 宝宝便秘怎么办
- 188 早产宝宝喂养要护肠胃

新妈妈的月子饮食

- 189 少食多餐有利减肥
- 189 新鲜蔬果促健康
- 190 今日饮食推荐

Day 34

当坐月子遇到节假日

新妈妈的日常护理

- 191 过节时如何坐好月子
- 192 坐好月子，重塑体质
- 192 乳房只有一边涨奶怎么办

新生宝宝的科学养护

- 193 为宝宝选对玩具
- 194 突发呼吸困难应及时就诊
- 194 宝宝关节脱臼的应对
- 194 警惕宝宝脐疝

新妈妈的月子饮食

- 195 合理饮食，瘦身不难
- 195 预防产后贫血
- 196 今日饮食推荐

Day 35

宝宝的“小麻脸”

新妈妈的日常护理

- 197 产后手脚麻怎么办
- 197 产后腰痛多按摩

新生宝宝的科学养护

- 198 帮宝宝战胜湿疹
- 198 湿疹的药物治疗

新妈妈的月子饮食

- 199 新妈妈在吃中赶走焦虑
- 199 产后血虚，从源头上补养
- 200 今日饮食推荐

Day 36

产后重塑完美身材

新妈妈的日常护理

- 201 产后黄褐斑怎么治
- 202 产后恢复完美臀形

新生宝宝的科学养护

- 203 如何给新生儿宝宝量体温
- 203 宝宝喉咙有痰怎么办
- 204 怎样给新生儿宝宝喂药

新妈妈的月子饮食

- 205 润肤的营养素
- 205 草酸会影响钙吸收
- 206 今日饮食推荐

Day 37

让新妈妈秀发飘飘

新妈妈的日常护理

- 207 新妈妈如何护理头发
- 208 月子期间不宜烫发、染发
- 208 产后防脱发有妙招

新生宝宝的科学养护

- 209 如何应对宝宝肠绞痛
- 210 忌给女宝宝下身扑爽身粉
- 210 游泳有助宝宝成长

新妈妈的月子饮食

- 211 健康饮食吃出秀发
- 211 护发又乌发的食物
- 212 今日饮食推荐

Day 38

带着宝宝出去透透气

新妈妈的日常护理

- 213 新妈妈产后多久可以出门
- 214 新妈妈不宜浓妆艳抹
- 214 产后注意保湿

新生宝宝的科学养护

- 215 要重视宝宝的心理护理
- 215 轻松读懂宝宝的手语
- 216 如何给新生儿宝宝做“日光浴”
- 216 如何给新生儿宝宝做“空气浴”

新妈妈的月子饮食

- 217 营养够但母乳不足怎么办
- 217 合理膳食帮助消除小肚腩
- 218 今日饮食推荐

Day 39

月子尾声仍要坚持

新妈妈的日常护理

- 219 通过按摩改善缺乳
- 219 沐浴按摩助产后美腿
- 220 如何让剖宫产的瘢痕最小

新生宝宝的科学养护

- 221 宝宝爱吃手怎么办
- 221 按摩手指，让宝宝小手张开
- 222 要遵循宝宝自己的睡眠规律

新妈妈的月子饮食

- 223 新妈妈吃出“小蛮腰”
- 223 酸奶，新妈妈减肥的好帮手
- 224 今日饮食推荐

Day 40

给宝宝建个健康档案

新妈妈的日常护理

- 225 糖尿病妈妈的产后护理
- 225 心脏病妈妈的产后护理
- 226 皮肤松弛的对策