



Zuoyuezi Miao Zhao
Yu Chaner Baojian

坐月子与 产儿保健

童筱 主编

● 怎样保证母乳的充足
● 新生儿为什么不能过度保暖
● 早产儿喂养要怎样进行
● 产后有哪些常见病

新生儿晒太阳有什么讲究



陕西科学技术出版社

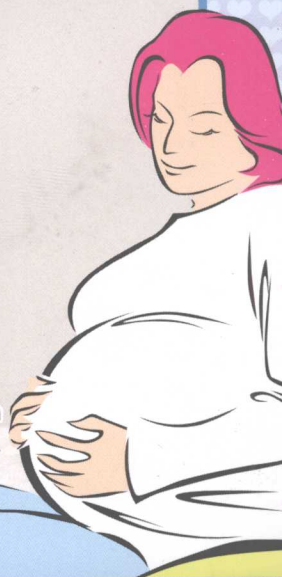
HAOMAMAPEIXUNBAN
好妈妈培训班

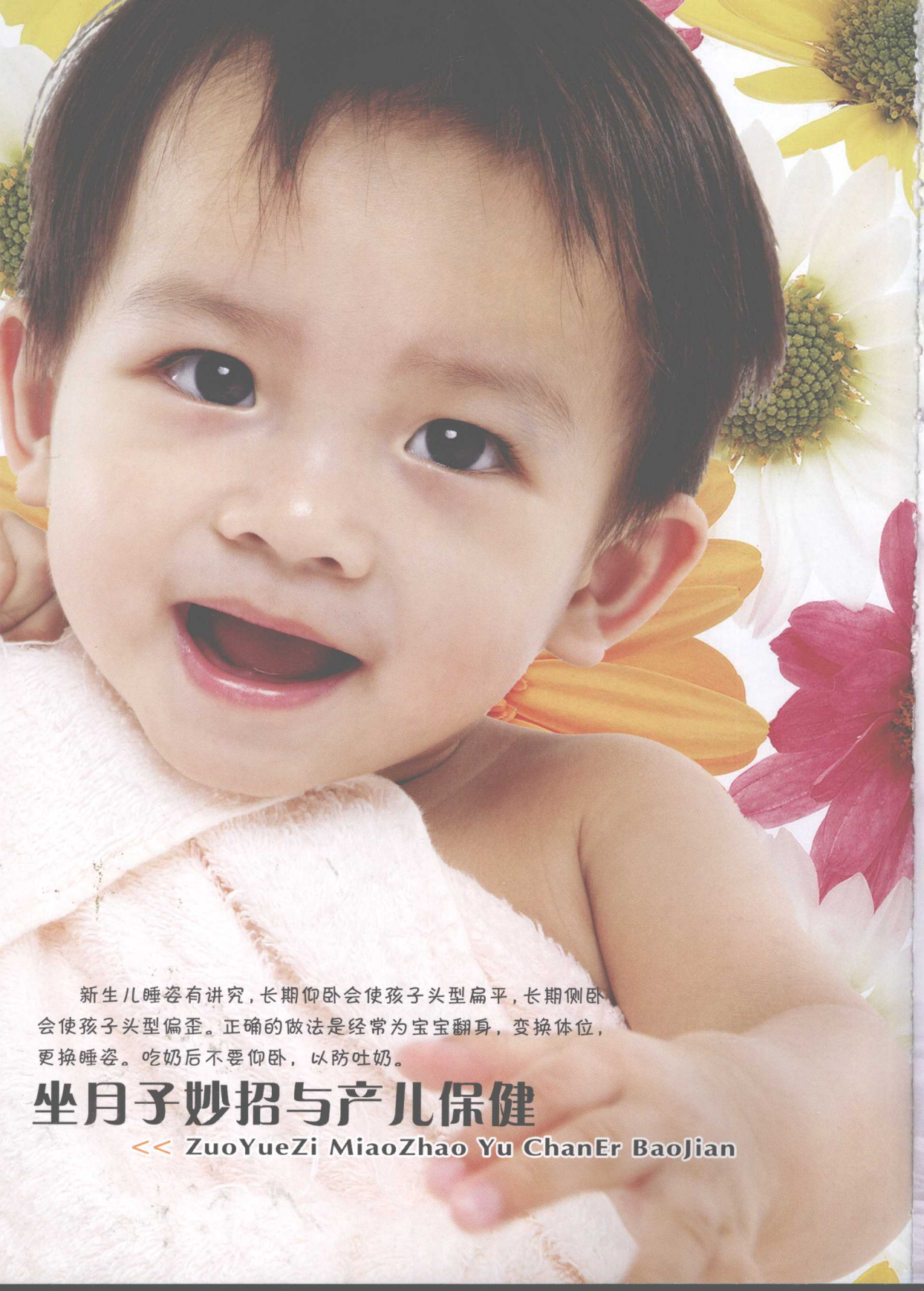
坐月子妙招与产儿保健

主编 童筱

<< ZuoYueZi MiaoZhao Yu ChanEr BaoJian

陕西科学技术出版社





新生儿睡姿有讲究，长期仰卧会使孩子头型扁平，长期侧卧会使孩子头型偏歪。正确的做法是经常为宝宝翻身，变换体位，更换睡姿。喂奶后不要仰卧，以防吐奶。

坐月子妙招与产儿保健

<< ZuoYueZi MiaoZhao Yu ChanEr BaoJian

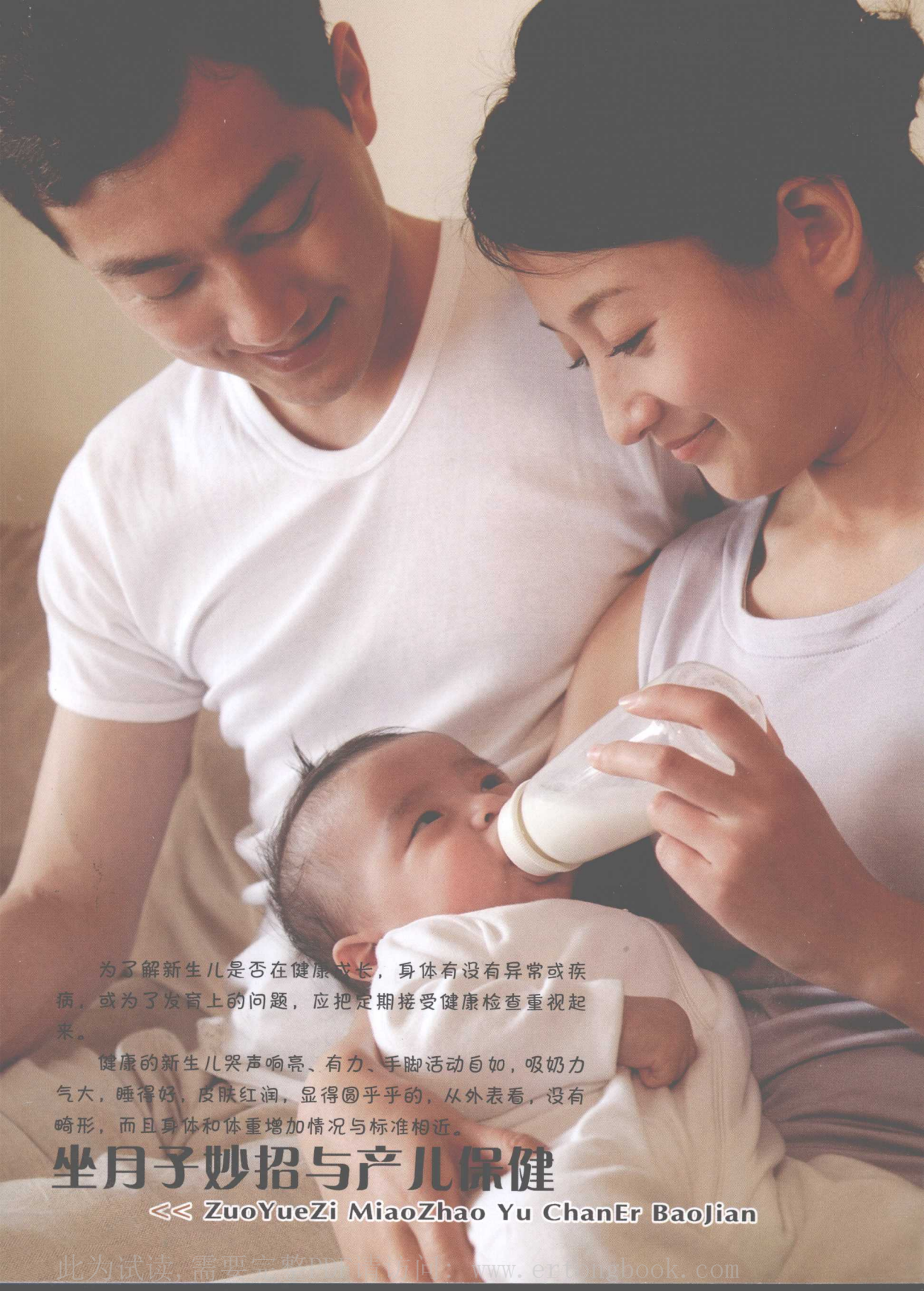


母亲的抚爱、护理、亲吻、说话声、笑声，甚至心跳声等，都会使新生儿有安全感，因为这是他在胎内听惯了的声音。

母乳喂养使母婴有更好的交流，在此过程中产生深厚的感情，满足双方心理上的需要，使母亲得到欣慰和满足感，使新生儿获得安全感。

坐月子妙招与产儿保健

<< ZuoYueZi MiaoZhao Yu ChanEr BaoJian



为了解新生儿是否在健康成长，身体有没有异常或疾病，或为了发育上的问题，应把定期接受健康检查重视起来。

健康的新生儿哭声响亮、有力、手脚活动自如，吸奶力气大，睡得好，皮肤红润，显得圆乎乎的，从外表看，没有畸形，而且身体和体重增加情况与标准相近。

坐月子妙招与产儿保健

《《 ZuoYueZi MiaoZhao Yu ChanEr BaoJian



坐月子妙招与产儿保健



主编 童筱

**ZUOYUEZIMIAOZHAO
YUCHANERBAOJIAN**

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子妙招与产儿保健/童筱编. —西安:陕西科学技术出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5369-4234-9

I. 坐… II. 童… III. ①产褥期—妇幼保健 ②新生儿—妇幼保健

IV. R714.61 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073918 号

坐月子妙招与产儿保健

出 版 者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印 刷 北京业和印务有限公司

规 格 787mm×1092mm 16 开本

印 张 24

字 数 269 千字

版 次 2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换

前言

生育健康聪明的宝贝，是每对年轻夫妇尤其是女人一生的最大渴望与幸福。两人从相识，相知到相恋，再到结婚，代表了二人感情的深笃和情感延续，而生育一个孩子则是夫妇爱情的结晶和感情笃诚的见证。

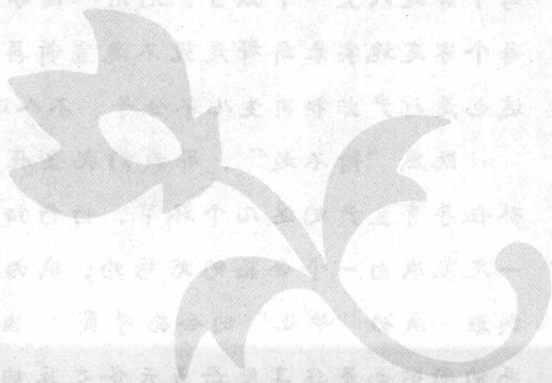
可是，生育一个孩子，远非年轻夫妇们想像的那样简单，他们要做好很多的思想和物质准备，要考虑到双方的身体健康、孩子的遗传、长久不孕、长久不育、妊娠期的养护、围生期的护理、胎教的方法和禁忌、产褥期的调养和恢复、新生儿的保健、婴幼儿的哺育和成长教育等等诸多问题。它们是紧紧相扣的环节，处理不好一个方面都有可能给孩子和家庭幸福带来不可逆转的灾难。特别是现在每个家庭只生一个孩子，无论从国家政策角度来看还是从每个家庭现实来讲都是经不起重新再育问题考验的，而且这也是对产妇和新生儿不公平、不人道的做法。

既然“输不起”，那我们就要在这些方面做足功夫，抓住孕育生产的这几个环节，仔仔细细的研究和学习，就一定能成为一个合格的好妈妈，成为我们这套《好妈妈培训班》成功“毕业”的合格学员。当您领到“好妈妈”证书的同时也是您享受母子天伦之乐的时候，也是我们《好

妈妈培训班》编委会最感欣慰的时刻。

本书共分6册，有：《遗传新知与优生妙法》、《孕育指导与不孕指南》、《妊娠期保健和围生期护理》、《胎教新招与优生秘籍》、《坐月子妙招与产儿保健》、《婴幼儿优教优育》。书中配有大量插图，内容通俗易懂。收录了大量近几年妇幼保健研究领域最新研究成果和经验，并经多位妇产科专家、学者整理修订，相信这套孕育生产通俗读本定会给准备孕育的年轻夫妇带来科学的指导和帮助，为那些饱受孕育问题困扰的夫妇带来福音。

因编者水平有限，能力绵薄，书中难免有不尽之处，同时，本书在编写过程中，吸收或借鉴了一些相关学者和书籍的观点和著述，恕不一一列出，在此一并感谢。



目 录 CONTENTS

第一部分 产褥期保健



一 产后须知 / 21

产后乳房有什么变化 / 21

阴道、外阴及盆底组织有何变化 / 22

产后子宫有什么变化 / 24

产后还有什么其他变化 / 25

什么是正常恶露 / 28

恶露异常的原因是什么 / 30

恶露该如何处置 / 32

产后月经常有什么异常 / 33

产后尿失禁怎么办 / 35



Contents

怎样计算是否肥胖 / 36

产后为什么易发胖 / 37

何谓产褥中暑 / 39

产褥中暑如何防治 / 41

什么叫乳头皲裂 / 44

乳头皲裂如何防治 / 45

乳头皲裂如何授乳? 怎样预防引发其他病 / 46



一、产褥期保健 / 48

产后吃红糖是好是坏 / 48

产后饮汤水有什么讲究 / 49

产后药膳用什么好 / 52

产后第一周如何饮食调养 / 53

产后第一周有什么食谱建议 / 55

维生素分哪两大类 / 58

怎样保证产后的营养供给 / 59

产妇吃鸡蛋有益吗 / 60

产后滋补过量有什么害处 / 61

产后特殊情况下营养供给有什么要求 / 62

产褥期营养与泌乳有怎样的关系 / 64

产褥期饮食有何建议、禁忌 / 65



- 产后吃点心好吗 / 67
- 产后吃海鲜类料理好吗 / 68
- 产后吃肉类要怎么吃 / 69
- 产后一些常见病如何饮食调理 / 70
- 产后营养调理的要点是什么 / 73
- 产后乳腺炎怎样饮食调理 / 75
- 产后奶水不足怎样饮食调理 / 77
- 产妇能吃生菜、冷饮吗 / 80
- 产妇能吃巧克力吗 / 81
- 产褥期间能吃味精、麦乳精吗 / 82
- 产妇吃什么蔬菜好 / 83
- 产妇吃水果应注意些什么 / 84
- 产后消化不良怎样应用食物疗法 / 85
- 产褥期可以节食吗 / 86



三、产褥期日常生活保健 / 87

- 产后第一周如何进行活动 / 87
- 产后日常起居应注意哪些问题 / 89
- 产后一般日常生活怎样护理 / 90
- 会阴该怎样护理 / 92
- 产后为什么要注重精神心理保健 / 93



Contents

睡眠是不是在浪费时间 / 95

怎样促进睡眠 / 96

使用安眠药物一定有益于睡眠吗 / 98

哪些药物干扰着睡眠 / 100

产妇应采取什么样的睡觉姿势 / 101

为什么产后的日常卫生要特别注重 / 102

“捂月子”是对是错 / 104

产妇的居室要怎样合理布置 / 105

产妇的衣着服装有什么要求 / 106

在什么时候下床活动最好 / 108

产褥期能不能刷牙 / 109

产后什么时候才能洗澡 / 111

产后为什么要及时排尿 / 113

产后便秘应该如何预防 / 114

产后发生肛裂怎么办 / 115

产后发生痔疮怎么办 / 116

为什么产后要重视保养精神 / 117

加强产妇精神保健有哪些措施 / 118

预防发生产后抑郁主要有哪些方法 / 120

良好的休养环境条件指哪些 / 122

产后为什么要起居有常休息有方 / 124

怎样加强头发的养护 / 126

产后怎样做到劳逸结合 / 128

剖宫产后如何保健护理 / 130

产褥期可以进行性生活吗 / 133



四、产后疾病及用药保健 / 135

产后有哪些常见病 / 135

产后哪些方面需要注意清洁 / 143

生殖器官复原要做些什么 / 144

为什么说乳房护理不容忽视 / 147

为什么说产后检查不容忽视 / 148

产后患关节痛怎么办 / 149

产后怎样防止生殖器官感染 / 149

产后如何预防乳腺炎 / 150

产后如何预防膀胱炎 / 151

产后如何预防阴道松弛 / 151

产后如何防止发生尿失禁 / 153

产后如何防止伤口痛 / 154

如何根除血性恶露淋漓不尽 / 155

产后服用人参、鹿茸有什么讲究 / 156

乳母用药有什么讲究 / 157



Contents

产后得了抑郁症怎么办 / 159

产后多汗如何保健 / 160

产后运动保健与健美 / 162

为什么产后体型要保养 / 162

为什么说授乳可以使乳房健美 / 164

产后该如何减肥 / 165

产后如何恢复体态 / 168

恢复体型的两大法宝是什么 / 171

产后做健美体操要注意些什么 / 173

产后健美操怎么进行 / 173

产后可否化妆 / 178

有效的护肤品有哪些 / 180

果酸护肤品有什么特别功效 / 182

使用果酸保养品要注意什么 / 183

产后肌肤保养三部曲是哪三部 / 184

产妇夏季皮肤要怎样护理 / 186

产妇秋冬季要怎样护理皮肤 / 188

做产后操应注意什么 / 191

产妇为什么要做保健体操 / 192

产后应重点保养哪几个部位 / 194



睡得少就瘦得快吗 / 195

产后紧腹有什么危害 / 196

减肥药有哪些功与过 / 197

第二部分 新生儿保健



一、新生儿的特点 / 203

健康新生儿外观特点是怎样的 / 203

新生儿消化道情形是怎样的 / 204

新生儿体温变化是怎样的 / 204

为新生儿评分包括哪几项内容 / 206

怎样给新生儿做健康记录 / 208

足月新生儿有哪些特征 / 209

早产儿外貌及生理特点是怎样的 / 212

正常新生儿的身高、体重、体温应该是多少 / 214

新生儿的呼吸为什么不均匀 / 215

怎样断定新生儿的健康状况 / 216

新生儿有哪些特殊的生理现象 / 218



Contents

- 为了新生儿的健康应做哪两项基本工作 / 227
- 新生儿容易出现哪些疾病 / 228
- 有哪些特殊的新生儿? 该如何对待 / 234
- 新生儿怎样感觉这个世界 / 238
- 新生儿有哪些反射运动 / 240
- 新生儿易溢奶是怎么回事 / 241

二、新生儿的喂养 / 244

- 新生儿最理想的食物是什么 / 244
- 初乳能不能让新生儿吃 / 246
- 哺乳越早越好吗 / 247
- 如何判断母乳是否充足 / 249
- 喂奶时间需不需要固定 / 250
- 喂奶采取什么样的姿势比较好 / 251
- 给新生儿喂奶前应注意些什么 / 252
- 怎样保证母乳的充足 / 253
- 混合喂养有哪些方法 / 254
- 怎样进行人工喂养 / 255
- 人工喂养应注意什么 / 256
- 牛奶煮多长时间好 / 258
- 如何判断新生儿饱不饱 / 259

