



ZUIXIN ANXIN FENMIAN ZUOYUEZI

彩色
图解版



让孕妈妈从容面对
分娩坐月子!

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

新浪亲子频道独家推荐阅读

最新安心分娩

坐月子

妇产科专家 宋 薇◎主编

临床妇产专家亲自执笔
解答孕妈妈在分娩坐月子过程中最常见的问题

- 做好充分的产前准备，消除心中的紧张感
- 掌握必要的分娩知识，使分娩更顺利
- 调养身心，做好月子保健和新生儿护理

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



新浪亲子频道独家推荐阅读

安心分娩 坐月子

妇产科专家 | 宋薇◎主编 

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

最新安心分娩坐月子 / 宋薇主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5384-4903-7

I. ①最… II. ①宋… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②分娩—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. ① R715.3 ② R714.3 ③ R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 136892 号

最新安心分娩坐月子

主 编 宋 薇
编 委 赵海欧 邱慧鹏 陈望利 冷 冰 高洪波 丁如萍
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 宛 霞 赵 沫 王 皓
模特妈妈 金雨歆 刘佩姝 卢 莎 杨 杨 刘 嘉 汲春晓 苑 鑫
模特宝宝 小 宇 解 然 徐心澄 魏安然 梁靖鑫 韩承峻 王子稚
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
字 数 300千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4903-7
定 价 38.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



Preface

前言



《最新安心分娩坐月子》以彩色图解形式，为即将临产的新妈妈提供了科学的指导和切实可行的操作方法，让每一位新妈妈在分娩坐月子这一特殊阶段都能够得到最贴心、最实用的帮助。

《最新安心分娩坐月子》按照分娩坐月子的时间顺序先后讲述了产前准备、宫缩、分娩的最佳时机和上产床之前的身心准备以及宝宝的出生过程，按照产后的时间系统地介绍每一天、每一周新妈妈和宝宝的情况以及注意事项，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后调理、体型恢复、饮食营养、月子病防治等与新妈妈息息相关的内容，可谓是新妈妈的实用宝典。

希望这本书能够伴随新妈妈安全、顺利地度过分娩期和月子期，也衷心地祝愿您的宝宝能健康成长！



part 1



临产前的准备

01

临产前的知识准备

24

- 认识腹中孩子的样子 24
- 什么是预产期 24
- 预产期到了非得立即分娩吗 24
- 什么是足月期 25
- 了解子宫口逐渐打开 25

02

临产前的入院准备

26

- 随身必备物品 26
 - 母子健康手册 26
 - 移动电话和备用电池 26
 - 紧急叫车时的费用 26
 - 医疗保健卡 26
- 入院必备物品 26
 - 孕妇所需物品 26
 - 孩子所需物品 26

03

临产前的日常起居准备

27

- 饮食准备 27
 - 临产前的饮食准备 27

临产前饮食选择的原则 27

吃容易消化的食物 27

● 起居准备 27

进入浴缸洗澡或者是淋浴 27

清扫房间 28

疲劳时坐下来休息 28

04

临产前的应急准备

28

● 事先准备好医院的地址及电话 28

什么时候必须联系医院 28

确认产院的位置, 联系出租车 28

如何去医院 28

确定产院的紧急入口 28

通知自己的老公和朋友 28

● 突发情况的应急 28

临近分娩身边没有亲人怎么办 28





目录

在外出时突然要分娩怎么办	29
羊水大量流出时要马上去医院	29
产前想去卫生间怎么办	29
胎动异常时要马上去医院	29

● 心理准备 30

调整心态迎接孩子	30
分娩前的心态准备	30
消除临产前的紧张不安	30

part 2 了解分娩知识

01

分娩的种类 32

● 自然分娩 32

什么是自然分娩	32
什么是现代的自然分娩	32

● 剖宫产 32

什么是剖宫产手术	32
何时必须进行剖宫产	32
剖宫产术需要做什么	32

● 水中分娩 33

什么是水中分娩	33
水中分娩的优点	33
水中分娩的缺点	34

● 水下分娩 34

什么是水下分娩	34
水下分娩的特点	34

● 胎头吸引分娩 34

什么是胎头吸引分娩	34
胎头吸引分娩的优点	34
胎头吸引分娩的缺点	35

● 无痛分娩 35

什么是无痛分娩	35
无痛分娩的优点	35
无痛分娩的缺点	35

02

分娩常用语 36

● 导乐 36

● 拉梅兹法 36

● 胎位异常 36

● 胎头吸引器分娩 36

● 产钳分娩 36

● 骨产道 36

● 静脉输液 36

● 胎儿宫内窘迫 36

● 硬膜外麻醉 37

● 软产道强韧 37

● 臀位儿 37

● 羊水 37

● 胎盘早剥 37

● 胎头着冠 37

● 宫缩剂 37

CONTENTS



● 破 水	38
● 人工破水	38
● 脐带脱垂	38
● 胎儿头盆不称	38
● 人工破膜	38
● 拔 露	38
● 过度换气综合征	38
● 产后宫缩痛	38
● 宫缩乏力	38
● 恶 露	38
● 会阴侧切	38

part 3 分娩过程

01

自然分娩全过程

40

● 即将分娩的三个信号	40
阵 痛	40
见 红	44
破 水	45
● 分娩前需要做的检查	47
克服阵痛接受检查	47
检查之后确定是否临产	47
去待产室前接受检查	48



● 掌握正确的分娩呼吸法	49
深呼吸是最基本的方法	49
过度换气综合征	49
● 分娩的最佳用力时机	49
掌握最佳的用力时机	49
还不能用力的原因	50
控制用力时机和要领	50
● 分娩的具体流程	52
子宫颈开口情况	52
子宫口张开时的感觉	52
胎头下降	52
第一产程	53
第二产程	53
第三产程	53
发现异常由医生决定是否剖宫产	53



02

上产床前的身体和心情

54

● 胎儿临产前的样子 54

胎儿的状态.....	54
一用力就看到了胎儿的头.....	54
即使不用力也能看到胎儿的头.....	54
从肩到下边的身体容易出来.....	54

● 胎儿的头骨会自动调整 54

● 需要接受的医疗处置 55

静脉输液.....	55
按压法.....	55
会阴切开术.....	55
导 尿.....	55
备 皮.....	55

● 趁着阵痛的间隙上产床 56

了解什么是产床.....	56
利用阵痛间隙去分娩室.....	56
借助助产士的帮助移动.....	56
还没躺稳时发生阵痛.....	56

● 产前记住一些用力要领 57

有节奏的用力.....	57
向上用力.....	57



横向用力.....	59
侧卧位.....	60
其他的分娩姿势.....	60

03

孩子的出生

61

● 孩子出生的瞬间 61

孩子的动作.....	61
孩子的脸部.....	62

● 在助产士帮助下用力 62

● 剖宫产手术开始之后 62

手术开始胎儿的诞生.....	62
子宫和内部的缝合.....	62

● 和新生儿面对面的时间 62

母子的状态决定见面时间.....	62
给孩子最好的关爱.....	62

● 产后要在产床上度过的2小时 63

产出胎盘.....	63
该不该和早产孩子亲热.....	64
刚出生的孩子.....	64
刚分娩过的妈妈.....	65
产后妈妈的身体调节.....	65
乳腺的疏通和哺乳.....	65
产后妈妈会出现的变化.....	66
产后检查的必要.....	68

● 自然分娩后如何护理 70

胎儿娩出后，新妈妈继续在产房观察2小时.....	70
胎儿娩出后，新妈妈还需要做什么.....	70
产后妈妈的护理.....	71
娩出孩子的护理.....	76



04

剖宫产全过程

77

● 剖宫产

77

剖宫产的优势..... 77

剖宫产的不足..... 77

● 剖宫产手术的步骤

78

按照医生的说明签手术同意书..... 78

采血、做心电图、胸透..... 78

术前麻醉..... 78

打点滴..... 78

在尿道中插入导尿管..... 78

● 剖宫产手术的切开方式

79

横向切开..... 79

纵向切开..... 79

剖宫产方式的选择..... 79

● 剖宫产前应及时联系医院

79

剖宫产前与医生沟通..... 79

硬膜外麻醉时，应及时与医生沟通..... 79

阵痛时应马上联系医院..... 79

● 何时须进行剖宫产

80

必须进行剖宫产的情况..... 80

预定剖宫产的情况..... 80

● 剖宫产时可能出现的情况

80

正常的胎儿方向..... 80

旋转异常..... 80

胎位不正..... 81

胎儿的头不能通过产道..... 81

胎儿宫内窘迫..... 81

● 剖宫产手术后的调养

81

及时大小便..... 82

尽早下床活动..... 82

饮食保持清淡..... 83

密切观察恶露..... 83

适当按摩子宫..... 83

可以进行擦浴..... 84

伤口保持清洁..... 84

侧身进行喂奶..... 84

part 4 科学健康坐月子

01

建立科学的月子观

86

● 产后为什么要坐月子

86

● 如何正确坐月子

86

● 注意饮食调节

86

● 东西方坐月子的差别

87

● 传统中的不良观念及危害

88

● 新妈妈水分的排出

88

● 新妈妈洗澡

89

02

坐月子注意与禁忌

89

● 坐月子注意事项

89

禁止服用人参..... 89

季节对新妈妈进补的影响..... 89

坐月子的饮食一定要加酒吗..... 89



● 坐月子禁忌	90
勤清洁	90
调饮食	90
慎寒温	90
适劳逸	90

03

月子中的饮食调养 91

● 月子里应该怎么吃	91
新妈妈的饮食原则	91
三阶段“月子餐”各不同	91
● 献给新妈妈的“补”字号厨房	93
补血食物大搜索	93



产后进补别过火	95
别急着吃人参	95
新妈妈喝汤的学问	96

● 产后饮食的四大宝 97

养血之王——猪血	97
食疗的营养库——猪肝	98
荤素皆宜——黑木耳	100
天然维生素丸——红枣	101
完全蛋白质——鱼类	102
永葆青春的营养源——芝麻	105
多种纤维素——蔬菜	106

● 营养食谱推荐 107

◎ 鲤鱼汁粥	107
◎ 鲈鱼粥	107
◎ 竹笋肉粥	108
◎ 花生红枣粥	108
◎ 蜂蜜水果粥	108
◎ 莱菔子粥	109
◎ 参味小米粥	109
◎ 乌鱼粥	110
◎ 黄豆山药枣粥	110
◎ 补气润肤鲜鱼粥	111
◎ 虾皮香芹燕麦粥	111
◎ 香菇肉粥	112
◎ 榛子杞子粥	112
◎ 麻油蛋包面线	113
◎ 猪肉鲜虾饺	113
◎ 家乡蔬菜面	114
◎ 红汁番茄米粉	114
◎ 咸鱼饭包	115
◎ 什锦豆瓣干拌饭	115
◎ 蛋皮饭包寿司卷	116
◎ 素花炒饭	116
◎ 红薯炒玉米	117

CONTENTS



◎ 鲜笋嫩鸡汤泡饭.....	117
◎ 香菇豆腐汤.....	118
◎ 腐乳豆腐羹.....	118
◎ 酸辣冬瓜汤.....	119
◎ 鲜蘑豆腐汤.....	119
◎ 奶油白菜汤.....	120
◎ 酸辣肚丝汤.....	120
◎ 香菇降脂汤.....	121
◎ 南瓜鼓汁蒸排骨.....	121
◎ 麻油猪心.....	122
◎ 海米拌油菜.....	122
◎ 鸡丝拌银芽.....	123
◎ 黄豆炖排骨.....	123
◎ 豆干炒芹菜.....	124
◎ 鲫鱼炖蛋.....	124

part 5



月子第一天

01

新妈妈的身体变化

126

● 分娩后的第一个小时	126
体重变化.....	126
子宫收缩.....	126
身体无力.....	126
● 最需要的就是安静	126
● 其他需要注意的细节	126



02

新妈妈如何照顾自己

127

● 产后第一次排尿	127
● 产后第一次排便	127
● 产后第一次下床	127
自然产的妈妈在产后练习坐起来后即可下床活动.....	127
自然产的妈妈可在床上坐起吃饭.....	128
● 营造良好、安静的环境	128
● 争取时间多休息	128
● 产后饮食	128
保证营养食物的摄入.....	128
产后饮食禁忌.....	129
养成良好饮食习惯.....	129
● 适当轻微活动有助产后恢复	130
手指屈伸运动.....	130
深呼吸.....	130
转肩运动.....	130
颈部运动.....	130
背、腕伸展运动.....	131
脚部运动.....	131
● 个人卫生	131
产后第一天不宜洗澡.....	131
会阴部的清洗.....	131
会阴伤口的清洁.....	131
定时量体温避免产褥热.....	131
● 防止产后出血	132
分娩后正常出血量是多少.....	132
为什么会发生分娩后出血.....	132
发现出血后如何处理.....	132



● 14类哺乳期禁用药物	132	● 新生儿的第一次排便	139
● 剖宫产的新妈妈需要特别注意	133	● 检查孩子的各项指标是否正常	139
剖宫产后常见疾病	133	头 部	140
医生和护士的帮助	133	体重、四肢	140
缓解产后疼痛	133	胸 门	140
● 剖宫产产后6小时	134	眼 睛	140
腹部放置沙袋	134	小 脸	140
坚持补液	134	体温、呼吸	140
及时哺乳	134	● 新生儿具有一定的生活规律	141
如何母乳喂养	135	● 新生儿“生物钟”的形成	141
禁 食	135	● 新生儿存在异样的性别特征	141
注意阴道出血	135	● 新生孩子也会脱皮	141
防腹部伤口裂开	135		
感觉恶心	135		
伤口疼痛	135		
止痛的办法	135		
产后进食	136		
尽早活动	136		
产后排尿	136		
预防伤口感染	137		

03

孩子的成长发育

137

● 孩子的第一声啼哭	137
● 新生儿身体测试和检查	138
● 认识新生儿的先天反射	138
觅食、吮吸和吞咽反射	138
握持反射	138
紧抱反射	139
行走反射	139
爬行反射	139





04

新妈妈如何照顾孩子

142

- 如何喂养新生儿 142
- 喂奶的姿势 142
- 初乳不可浪费 142
- 孩子吃奶的量如何掌握 143
- 怎么判断乳房中的奶吃干净了 143
- 怎么判断奶水是否充足 144
- 由观察孩子是否吃饱判断 144
- 如果每天为孩子换尿布少于8次 144



- 给孩子称体重 144
- 由哺乳时间长短判断 144
- 由乳房胀痛与否判断 144
- 新生儿回奶 144
- 帮孩子拍嗝 144
- 了解孩子回奶 145
- 护理吐奶的孩子 145
- 如何避免孩子吐奶 146
- 孩子吐奶是否需要看医生 146

part 6

月子第二天

01

新妈妈的身体变化

148

- 乳房增大 148
- 出现产后口渴 148
- 产后感染 148
- 在分娩过程中所造成的感染 148
- 分娩后所造成的感染 148

02

新妈妈如何照顾自己

149

- 可以做轻微运动和简单的塑身操 149
- 腹式呼吸运动 149
- 躺着抬头运动 149
- 脚部运动 149
- 手指运动 149



● 处理恶露要卫生清洁	150
● 新妈妈的营养与饮食	150
● 剖宫产新妈妈需要注意	150
及时排尿	150
下床走动	150
停止输液	151

03

孩子的成长发育 151

● 呼吸系统、循环系统的发育	151
● 视力发育	151
● 消化系统	151

04

新妈妈如何照顾孩子 152

● 孩子的身体需要安全感	152
● 人工喂养新生儿	152
不能母乳喂养怎么办	152
对新生儿的人工喂养	152
● 人工喂养注意事项	153
配方奶喂养	153
牛奶喂养	153
不同日龄儿所需牛奶的调配	153
● 多发现孩子的优点	154
尝试自己给孩子换尿布	154
新生儿黄疸症	154

part 7 月子第三天

01

新妈妈的身体变化 156

● 产后体温升高	156
● 哺乳引起乳房的变化	156

02

新妈妈如何照顾自己 157

● 对乳房的清洁护理	157
● 选择胸罩	157
● 退奶时的护理	157
● 正确的排奶方法	157
● 急性乳腺炎不需要停止母乳喂养	158
● 胀奶的原因和对策	158
热 敷	158
按 摩	158
借助吸奶器	158
冲热水澡	158
冷 敷	158
● 按摩乳房，预防乳腺炎	158
乳房按摩的必要性	158
正确的按摩手法	158
三种错误的按摩方式	159



● 注意个人卫生	159
产后沐浴	159
产后刷牙	160
● 坚持做扩胸运动	161
● 剖宫产新妈妈需要注意	162
检查是否贫血	162
饮 食	162
不宜憋尿憋便	162
排 便	162
不宜平卧	162
不宜过饱	162
严防感冒	162
不宜静卧	162

03

孩子的成长发育 163

● 身长、头围	163
● 体重变化	163

04

新妈妈如何照顾孩子 163

● 孩子的大小便是否正常	163
正常大便	163
异常大便	164
小 便	164
● 怎样给新生儿洗澡	164



part 8 月子第一周

01

新妈妈的身体变化 166

● 检查后即可出院	166
新妈妈检查	166
新生儿检查	166
做好出院准备	166
办理出院手续	166

● 出院前的注意事项	167
● 出院后的注意事项	167

02

新妈妈如何照顾自己 167

● 从医院回到家后做的事	167
摒弃陋习	167
给孩子起名、申报户口	167
按国家规定休产假	167
如何接待来访者	168
● 产后第一周须注意	168
● 产后第一周运动	168
举腿运动	168
骨盆运动	169
按摩胳膊	169



● 预防恶露不净	169	● 新生儿的身体发育和内分泌	171
● 剖宫产新妈妈需要特别注意	169	● 新生儿的大便	172
测量体温	169	● 新生儿的睡姿	172
当心晚期产后出血	170	● 新生儿的感受	172
疼痛消失	170	听 觉	172
大量饮水	170	视 觉	172
及时排便	170	触 觉	173
请家人都来帮忙	170	味觉和嗅觉	173
饮 食	170		
剖宫产后的心理恢复	170		

03

孩子的成长发育

171

● 出生后一周孩子体重会增加	171
● 脐带自然脱落	171
● 新生儿的呼吸方式	171
● 新生儿的正常体温	171

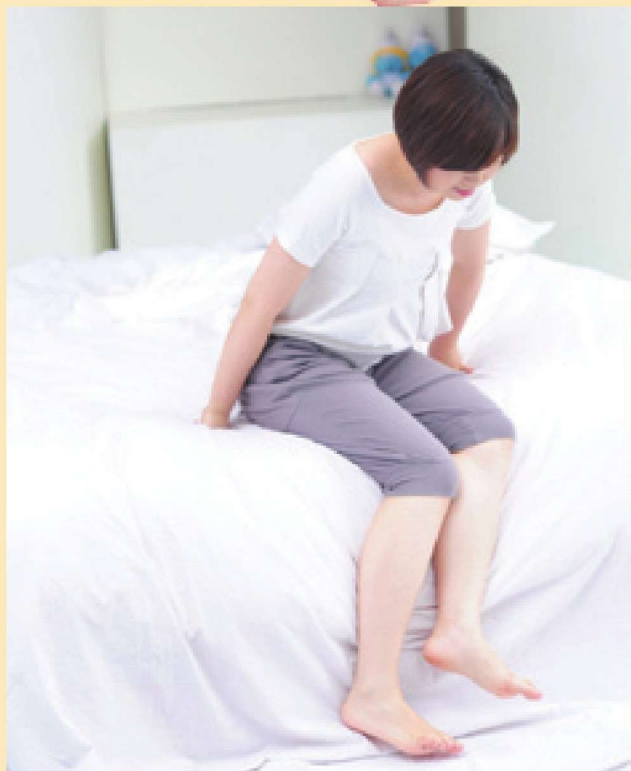
04

新妈妈如何照顾孩子

173

● 照顾新生儿吃奶	173
● 给孩子穿衣裤的步骤	174
穿衣服的步骤	174
穿裤子的步骤	174
● 孩子有眼屎怎么办	174





part 9 月子第二周

01

新妈妈的身体变化 176

- 产后恶露 176
- 卧床休息促进子宫复位 176

02

新妈妈如何照顾自己 176

- 勤绑腹带 176
- 腹带的使用 177

- 腹带的绑法及拆法 177
- 怎样才能让自己的乳汁增多 177
- 新妈妈做简单家务有助于减肥 178
- 对产后痛的了解与预防 179
 - 肌肉酸痛 179
 - 阴部疼痛 179
 - 头 痛 179
 - 乳房疼痛 179
- 产后服药需谨慎 180

03

孩子的成长发育 180

- 孩子的体重变化 180
- 在家测试新生儿的反射运动 180
 - 拥抱反射 180
 - 哺乳反射 181
 - 握持反射 181

04

新妈妈如何照顾孩子 181

- 吃奶量减少 181
 - 按需哺乳好还是按时哺乳好 181
 - 判断你的奶水是否真不足 182
 - 你只有一点点或者完全没有漏奶 183
- 新生儿贪睡 183
- 新生儿的保暖护理 183
- 孩子的皮肤护理 184
 - 皮肤面积与体重之比要比成人大得多 184
 - 皮肤体温调节能力弱 184