

## 妇幼保健工程首推方案

## 最佳方案



華英書局

中国妇幼保健协会  
中国妇幼保健出版社

# 快乐坐月子

最佳方案



大众文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

快乐坐月子最佳方案/涂永华编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.8

(幸福爱巢丛书)

ISBN 7-80171-504-7

I. 快…

II. 涂…

III. 产褥期—妇幼保健

IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076342 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千字

2004 年 8 月北京第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN 7-80171-504-7/R·14

全套定价:75.20 元(全四册)

本册定价:18.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007

# 前 言

进入 21 世纪以来,随着生产力的不断发展,人们的物质生活发生了巨大变化,科学知识的普及,更显著地提高了人们生活的质量。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就更应注重自己的生活质量,提高自己的生活水准。为下一代的哺育、成长提供最佳的先天条件,怎样孕育子女,并轻松地面对分娩以及产后月子里的调养,显得尤为重要。因此我们编著了这套妇幼保健丛书,为每一个新的家庭提供了一套最佳最新的保健方案。

我们本着实用、全面、科学的宗旨编写了这套丛书,力求能满足现代家庭高品质生活的需求,促进婴幼儿健康成长。相信本丛书将会给读者很大的帮助。

编 者

2004 年 7 月 26 日

## 第一篇 怎样坐好月子

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 顺利度过安产期·····          | (3)  |
| 如何推算预产期·····          | (3)  |
| 接近预产期时,产妇应事先做的准备····· | (4)  |
| 产妇住院生产时,要准备的东西·····   | (5)  |
| 从哪些征兆可知道即将生产·····     | (6)  |
| 产妇在分娩前为什么会有阵痛·····    | (7)  |
| 假性阵痛和分娩前的阵痛·····      | (8)  |
| 什么是产程·····            | (9)  |
| 分娩第一期的辅助动作有哪些·····    | (10) |
| 分娩第二期的辅助动作有哪些·····    | (12) |
| 第一产程中产妇应如何配合·····     | (13) |
| 第二产程中产妇应如何配合·····     | (13) |
| 分娩时为什么有时须作会阴切开·····   | (14) |
| 产程开始不久产妇不能大吵大闹·····   | (15) |
| 什么叫滞产?有办法预防吗·····     | (15) |
| “月子”须知·····           | (17) |
| 何谓“坐月子”·····          | (17) |
| 产褥期母体的变化·····         | (19) |
| 产后腹部肌肉的变化·····        | (20) |
| 产后胸部的变化·····          | (22) |
| 产后姿势的变化·····          | (24) |
| 产后乳房的变化·····          | (25) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 血液循环系统的变化 .....     | (25) |
| 内分泌系统的变化 .....      | (26) |
| 泌尿系统的变化 .....       | (26) |
| 呼吸、消化系统的变化 .....    | (27) |
| 腹壁的变化 .....         | (27) |
| 子宫的变化 .....         | (28) |
| 阴道的变化 .....         | (28) |
| 外阴及盆底组织的变化 .....    | (29) |
| 骨盆肌肉的变化 .....       | (29) |
| 膀胱的变化 .....         | (31) |
| 会阴的变化 .....         | (32) |
| 生活与料理 .....         | (32) |
| 在医院内的生活安排 .....     | (33) |
| 出院后的生活安排 .....      | (37) |
| 产后性生活的禁忌 .....      | (39) |
| 产后哺乳期注意避孕 .....     | (40) |
| 处理好角色转换带来的压力 .....  | (42) |
| 克服剖腹生产后的忧虑 .....    | (46) |
| 克服产后情绪低落 .....      | (47) |
| 产后最初几天应注意 .....     | (51) |
| 产后避免疲倦 .....        | (53) |
| 防止产后乳房下垂 .....      | (54) |
| 防治产妇乳汁自出 .....      | (55) |
| 产后放宫内节育器的最佳时间 ..... | (56) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 产后要讲究清洁卫生 .....   | (57) |
| 产后早期要下床活动 .....   | (58) |
| 产妇住房要定时通风 .....   | (59) |
| 产妇户外活动 .....      | (60) |
| 产后恢复正常劳作的时间 ..... | (61) |
| 创造产后良好休养环境 .....  | (61) |
| 注意产后起居 .....      | (63) |
| 日常生活中的娱乐保健 .....  | (69) |
| 产后防止断奶后乳房萎缩 ..... | (77) |
| 产后保持性魅力的妙法 .....  | (78) |
| 产后注意保护头发 .....    | (80) |
| 要做产后检查 .....      | (84) |

## 第二篇 月子里的哺乳

|                  |      |
|------------------|------|
| 授乳的常识 .....      | (89) |
| 珍贵的初乳 .....      | (89) |
| 开始喂奶的时间 .....    | (90) |
| 喂奶的次数及时间 .....   | (90) |
| 喂奶的正确姿势和方法 ..... | (91) |
| 坚持用两侧乳房哺乳 .....  | (92) |
| 母乳喂养的好处 .....    | (93) |
| 母乳喂养对婴儿的好处 ..... | (94) |
| 母乳喂养对母亲的好处 ..... | (95) |
| 增加母乳的方法 .....    | (96) |
| 增加母乳的饮食 .....    | (96) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 其他增乳法          | (100) |
| 找出原因对症增乳       | (101) |
| 如何保养母乳         | (102) |
| 哺乳期禁忌          | (104) |
| 乳母忌服哪些西药       | (104) |
| 乳母不要忌食凉菜、冷饮    | (105) |
| 乳母不要忌食盐        | (105) |
| 乳母不要食过量味精      | (106) |
| 乳母不要喝茶         | (107) |
| 乳母不要涂脂抹粉       | (107) |
| 母亲不宜喂奶的情况及回乳措施 | (108) |
| 不能哺乳的情形        | (108) |
| 回乳措施           | (108) |
| 断奶时间及方法        | (109) |
| 母乳喂奶不影响体形      | (110) |

### 第三篇 月子里的婴儿护理

|              |       |
|--------------|-------|
| 了解自己的宝宝      | (115) |
| 新生儿期         | (115) |
| 足月与不足月的新生儿   | (115) |
| 新生儿的体检项目     | (116) |
| 不可使用闪光灯为宝宝拍照 | (116) |
| 宝宝正常的生长数据    | (117) |
| 影响宝宝生长发育的因素  | (118) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 宝宝动作的发育变化·····     | (119) |
| 宝宝的视力成长过程·····     | (119) |
| 宝宝的听力与语言发育·····    | (120) |
| 新生儿的护理·····        | (121) |
| 怎样帮宝宝洗澡·····       | (121) |
| 脐带的用处及清理·····      | (122) |
| 观察新生儿的大小便·····     | (123) |
| 正确抱起或放下软绵绵的婴儿····· | (123) |
| 宝宝身体不舒服要如何观察·····  | (124) |
| 小宝宝要注意保暖·····      | (125) |
| 孩子爱哭怎么办·····       | (125) |
| 夜哭郎怎样调整·····       | (127) |
| 新生儿睡觉不要捆·····      | (127) |
| 初做父亲应注意什么·····     | (128) |
| 要注意新生儿房间的环境卫生····· | (128) |
| 防止新生儿发生意外·····     | (129) |
| 如何让新生儿一觉到天亮·····   | (130) |
| 宝宝生病了,要如何喂食药物····· | (131) |
| 新生儿保健·····         | (133) |
| 新生儿重病的常见症状·····    | (133) |
| 给新生儿使用维生素K·····    | (133) |
| 预防新生儿脱水热·····      | (134) |
| 新生儿也会患乳腺炎·····     | (135) |
| 新生儿化脓性脑膜炎·····     | (136) |

|            |       |
|------------|-------|
| 新生儿易患败血症   | (136) |
| 预防新生儿肺炎    | (137) |
| 新生儿不爱患传染病  | (138) |
| 新生儿黄疸怎样处理  | (138) |
| ABO溶血是怎么回事 | (139) |
| 鹅口疮的护理方法   | (139) |
| 新生儿脓疮病     | (140) |
| 新生儿皮肤保健    | (140) |
| 护理好新生儿脐带   | (141) |
| 新生儿产伤      | (142) |
| 新生儿发热的处理方法 | (143) |
| “马牙”不需要处理  | (144) |
| 新生儿肝炎综合症   | (144) |
| 新生儿特发性低血糖  | (145) |
| 新生儿要注射卡介苗  | (146) |
| 新生儿要注射乙肝疫苗 | (147) |
| 早产儿的喂养     | (148) |
| 早产儿的特殊护理   | (149) |
| 早产儿要注意防感染  | (149) |
| 早产儿的营养     | (150) |

#### 第四篇 乳母的饮食方案

|           |       |
|-----------|-------|
| 月子里的营养    | (153) |
| 月子里营养的重要性 | (153) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 月子里各营养素需求量····· | (154) |
| 月子里的营养特点·····   | (154) |
| 月子里的饮食要点·····   | (155) |
| 坐月子食谱·····      | (157) |
| 产后营养类·····      | (157) |
| 产后开胃类·····      | (188) |
| 产后催乳类·····      | (201) |

## 第五篇 产后体形恢复

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 产后局部保养·····     | (217) |
| 乳房的保养·····      | (217) |
| 腹部的保养·····      | (223) |
| 脚部的保养·····      | (225) |
| 腿部的保养·····      | (225) |
| 束腹与束裤的使用·····   | (227) |
| 产后6周的运动·····    | (228) |
| 产后运动谈·····      | (228) |
| 产褥操·····        | (240) |
| 腹部肌肉运动·····     | (244) |
| 骨盆肌肉运动·····     | (246) |
| 背部运动·····       | (247) |
| 剖腹生产者的辅助运动····· | (251) |
| 按摩·····         | (252) |

## 第六篇 月子里各种病症的防治

|                  |       |
|------------------|-------|
| 预防产后忧郁症·····     | (259) |
| 怎样预防月子病·····     | (262) |
| 子宫复旧不全·····      | (264) |
| 产后子宫脱垂·····      | (265) |
| 产后手脚麻木、疼痛·····   | (267) |
| 避免背部疼痛·····      | (268) |
| 如何控制背痛·····      | (270) |
| 预防产后腰腿痛·····     | (272) |
| 防治产后骨盆疼痛·····    | (273) |
| 注意产后血晕·····      | (274) |
| 注意产后发热·····      | (274) |
| 预防产后阴道松弛·····    | (277) |
| 产后容易发生便秘·····    | (279) |
| 产妇发生便秘怎么办·····   | (280) |
| 产后尿道感染·····      | (280) |
| 产后排尿困难·····      | (281) |
| 失血过多引起的产后腹痛····· | (282) |
| 淤血停滞引起的产后腹痛····· | (283) |
| 产后盆腔静脉曲张·····    | (285) |
| 产后恶露过期不止·····    | (288) |
| 产后恶露不下·····      | (289) |
| 产后心力衰竭·····      | (291) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 产妇脑卒中·····     | (292) |
| 产后大出血·····     | (293) |
| 产后大出血后遗症·····  | (295) |
| 产妇易发生肛裂·····   | (296) |
| 产妇如何预防肛裂·····  | (298) |
| 产后外阴发炎·····    | (299) |
| 产妇足跟痛·····     | (300) |
| 产后脱发·····      | (301) |
| 如何防止产妇中暑·····  | (303) |
| 产后容易出汗的原因····· | (304) |
| 产后多汗注意风寒·····  | (304) |
| 治疗产后盗汗阴虚型····· | (305) |

怎样  
坐好  
月子

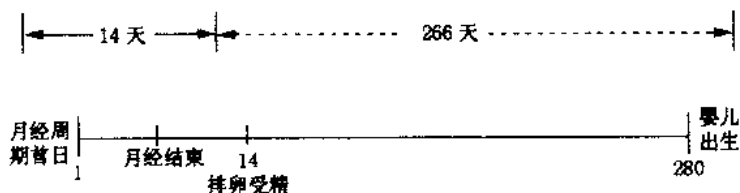




## 顺利度过安产期

### 如何推算预产期

预产期就是预估宝宝会出生的日子，通常就是从怀孕前最后一次月经的首日算起到第280天。为什么是280天呢？根据研究，人类的婴儿在母体排出卵子受精后266天出生的机率最高，而月经周期28天的妇女大部分在周期开始的第14天排卵，两者相加即为280天。



以公历计算，280天相当于9个月又7天，因此若要算出宝宝出生日期，可以用怀孕前最后一次月经的月份加9（或减3）得出月份，再用月经第一天的日期加7算出日期。假设怀孕前后一次月经的首日是3月18日， $3+9=12$ （月份）， $18+7=25$ （日期），预产期即为12月25日。若是月经周期超过28天，就得在算出的日期再加上超出的天数（不固定者则以平均天数计算）。

如果不知道最后一次月经的日期、哺乳期月经尚未恢复即

怀孕，或是月经周期不规律的，可以利用B超来确定胎儿的大小，以推算预产期。

### 接近预产期时，产妇应事先做何准备

当预产期愈来愈近，产妇应该在日常生活环境以及个人身心状况方面稍做调整和准备，以适应生产期间及产后休养的需要。



#### (1) 日常生活环境方面：

①要回乡下或回娘家待产者，因地点较远，可以在怀孕第8个月或第9个月时就可前往，避免太靠近预产期还做长途旅行，甚至突发在途中生产的状况。

②产妇坐月子的卧室最好是位于通风良好、光线柔和的处所，并先将卧室打扫干净、消毒，布置整齐，让产妇能在舒适