

ZUOYUEZI CHANGSHI YU

XINSHENGER BAOJIAN 300WEN

# 坐月子常识<sup>®</sup> 新生儿保健

300问

第3版

主 编 王丽茹 李兴春



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 坐月子常识与新生儿保健

## 300 问

ZUO YUEZI CHANGSHI YU XINSHENGER BAOJIAN  
300WEN  
(第3版)

主 编 王丽茹 李兴春  
编 者 王丽茹 白 冬 李兴春  
李铁民 吴桂珊 吴凌云  
效 梅 雪 梅



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京 ·

---

## 图书在版编目(CIP)数据

坐月子常识与新生儿保健 300 问/王丽茹,李兴春主编. —3 版.  
北京:人民军医出版社,2006. 6  
ISBN 7-80194-967-6

I. 坐… II. ①王…②李… III. ①产褥期-妇幼保健-问答  
②新生儿-妇幼保健-问答 IV. ①R714. 61-44 ②R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105191 号

---

策划编辑:杨磊石      文字编辑:钱松宝      责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

---

印刷:北京国马印刷厂      装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25      字数:234 千字

版、印次:2006 年 6 月第 3 版第 1 次印刷

印数:64000~69000

定价:20.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



## 内 容 提 要

本书在前两版的基础上修订而成,以问答形式详细介绍了坐月子期间产妇和新生儿的保健知识及具体方法。包括坐月子前须知,产妇的生理变化,月子里的休养、日常生活调理、饮食营养、调养药膳和常见病防治,新生儿生理、心理发育特点,新生儿喂养、日常护理、教育训练和常见病防治等。全书内容丰富,阐述简明,融科学性和实用性于一体,是军医版畅销书之一,适于孕产妇和妇幼保健人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 钱松宝



## 第3版前言

《坐月子常识与新生儿保健 300 问》自 1995 年初版、2002 年再版以来,先后印刷 10 次,发行 6 万余册,受到了读者欢迎。为了适应医学科技的发展和社会的进步,向读者提供更先进更需要的现代产妇和新生儿保健知识,根据一些读者的建议,我们在前两版的基础上,再次对本书进行了修订。本版除保持前两版的特色外,又增加了以下内容:

(1)增添了产妇坐月子期间的身体变化状况内容,以利产妇掌握什么情况是正常的,什么情况是异常的,更便于进行休养保健,加快身体恢复。

(2)增添了产妇易患疾病的防治内容,以帮助产妇有针对性地进行防病治病。

(3)增加了营养、保健、开胃-增乳的食谱,为产妇加强饮食疗法提供了具体方案,以便有针对性地进行加强营养保健,解决产妇身体出现的各种不适。

(4)介绍现代国内外的先进坐月子方式,供产妇参考选用,以加快坐月子期间身体恢复健康。

(5)增加了新生儿身体锻炼和听觉、触觉、视觉、嗅觉、语言以及动作能力的训练等知识,体现了现代国际上育儿的先进方法,这对婴儿发育和智力发展十分重要。

本书修订后文字略有增加,知识性和科学性更强,我们相信  
会更受读者欢迎。

这里,我们衷心感谢人民军医出版社为本书的修订所给予  
的帮助和支持。

王丽茹 李兴春

2006年3月

于秦皇岛颐家酒店

## 坐月子常识

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 一、坐月子之前须知 .....           | 1  |
| 1. 怎样推算预产期? .....         | 1  |
| 2. 产前诊断为什么是必要的? .....     | 3  |
| 3. 到医院分娩有何好处? .....       | 4  |
| 4. 产妇何时入医院好? .....        | 5  |
| 5. 哪些孕妇应提前住院待产? .....     | 6  |
| 6. 在家中分娩要做好哪些准备? .....    | 6  |
| 7. 临产前产妇要做好哪些准备工作? .....  | 8  |
| 8. 分娩前给宝宝准备些什么? .....     | 10 |
| 9. 什么是临产? .....           | 11 |
| 10. 临产前有何预兆? .....        | 11 |
| 11. 临产前有哪些注意事项? .....     | 12 |
| 12. 大龄初产妇临产时要注意什么? .....  | 13 |
| 13. 产前为什么要做好外阴清洁卫生? ..... | 13 |
| 14. 临产前为什么要排空大、小便? .....  | 14 |
| 15. 分娩前为什么会发生腹痛? .....    | 15 |
| 16. 何谓产力? .....           | 15 |
| 17. 怎样保护产力? .....         | 16 |
| 18. 什么是产程,分哪三个阶段? .....   | 18 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 19. 分娩第一产程的辅助动作有哪些? .....   | 21 |
| 20. 分娩第二产程的辅助动作有哪些? .....   | 22 |
| 21. 分娩时如何同医生配合? .....       | 22 |
| 22. 产程开始后不久产妇为什么不能大吵大闹? ... | 24 |
| 23. 应给分娩过程中的产妇准备什么食品? ..... | 24 |
| 24. 自然分娩的优点在哪里? .....       | 25 |
| 25. 实施剖宫产有哪些原因? .....       | 25 |
| 26. 分娩时为什么有时须做会阴切开? .....   | 26 |
| 27. 什么是早产,怎样预防早产? .....     | 27 |
| 28. 过期产有何不利? .....          | 28 |
| 29. 如何预防难产? .....           | 29 |
| <br>二、月子里母体的生理变化 .....      | 29 |
| 1. 什么是坐月子,其重要性何在? .....     | 29 |
| 2. 月子里哪些现象是正常的? .....       | 30 |
| 3. 月子里母体有哪些生理变化? .....      | 31 |
| 4. 产后为什么还有腹痛? .....         | 33 |
| 5. 有的产妇腋下为何有肿块? .....       | 34 |
| 6. 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块? .....  | 34 |
| 7. 产后多汗是什么原因? .....         | 35 |
| 8. 何谓产后恶露? .....            | 36 |
| <br>三、月子里的休养 .....          | 36 |
| 1. 月子中为什么要休养? .....         | 36 |
| 2. 月子中休养包括哪些内容? .....       | 37 |
| 3. 采用哪种坐月子方式好? .....        | 37 |
| 4. 月子里产妇应该有什么样的休养环境? .....  | 41 |
| 5. 在医院中的七天生活怎样安排? .....     | 42 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 6. 出院后四周的生活怎样安排? .....     | 44 |
| 7. 产后为什么要重视精神保健? .....     | 45 |
| 8. 怎样顺利度过产后不适期? .....      | 46 |
| 9. 分娩后怎样护理会阴? .....        | 47 |
| 10. 分娩时会阴切开的产妇应注意什么? ..... | 48 |
| 11. 剖宫产手术后需要注意什么? .....    | 50 |

#### 四、月子里的日常生活料理 .....

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 坐月子为什么不能“捂”? .....       | 51 |
| 2. 月子里要完全卧床休息吗? .....       | 52 |
| 3. 月子中怎样卧床休息? .....         | 53 |
| 4. 产妇睡席梦思床好吗? .....         | 54 |
| 5. 产妇的被褥、衣着有何讲究? .....      | 55 |
| 6. 产妇在月子里可以户外活动吗? .....     | 56 |
| 7. 产妇应如何看电视? .....          | 57 |
| 8. 坐月子可以看书、织毛活吗? .....      | 57 |
| 9. 产后多久能够参加正常劳动和恢复工作? ..... | 58 |
| 10. 坐月子期间不刷牙的说法有道理吗? .....  | 58 |
| 11. 月子里怎样刷牙、漱口? .....       | 59 |
| 12. 坐月子期间能不能洗头、洗澡? .....    | 60 |
| 13. 月子里怎样洗澡? .....          | 61 |
| 14. 坐月子为啥要坚持梳头? .....       | 63 |
| 15. 产后乳房如何注意保健? .....       | 63 |
| 16. 产妇怎样度过炎热的夏天? .....      | 65 |
| 17. 怎样做产后体操锻炼? .....        | 66 |
| 18. 产后如何尽快使身体复原? .....      | 69 |
| 19. 产后如何尽快恢复体形? .....       | 70 |
| 20. 怎样使产后身材苗条? .....        | 72 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 21. 月子里产妇为什么不要使用腹带? .....    | 73 |
| 22. 怎样防止产后乳房下垂? .....        | 75 |
| 23. 探望产妇要注意什么? .....         | 75 |
| 24. 产妇如何进行心理健康测验? .....      | 76 |
| 25. 为何要做产后检查? .....          | 77 |
| 26. 产后何时能过性生活? .....         | 78 |
| 27. 坐月子期间要不要避孕? .....        | 79 |
| 28. 产后宜采用哪些避孕方法? .....       | 80 |
| 29. 产妇为什么不能忽视绝育手术后的保健? ..... | 81 |

## 五、月子里的饮食营养 ..... 82

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 产妇饮食调养的重要性何在? .....      | 82 |
| 2. 月子里饮食营养的特点是什么? .....     | 82 |
| 3. 月子里各营养素需求量是多少? .....     | 83 |
| 4. 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素? ..... | 84 |
| 5. 怎样安排月子里的饮食? .....        | 85 |
| 6. 月子里常用的滋补品有哪些? .....      | 86 |
| 7. 月子里为什么要多吃蔬菜和水果? .....    | 87 |
| 8. 坐月子为什么要多吃鲤鱼? .....       | 90 |
| 9. 产妇多吃鸡蛋好吗? .....          | 91 |
| 10. 月子里可以吃醪糟蛋吗? .....       | 91 |
| 11. 为何产妇不宜立即吃老母鸡? .....     | 92 |
| 12. 产妇为什么不要长时间喝红糖水? .....   | 93 |
| 13. 乳母为什么不要忌食盐? .....       | 93 |
| 14. 乳母为什么不要忌食生菜、冷饮? .....   | 94 |
| 15. 为了新生儿健脑益智产妇应吃些什么? ..... | 94 |
| 16. 月子里乳母不宜多吃的食品有哪些? .....  | 96 |
| 17. 月子里禁忌食用哪些食物? .....      | 97 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 18. 剖宫产术的产妇如何安排饮食？ .....   | 98  |
| 19. 月子里为什么不要滋补过量？ .....    | 99  |
| 20. 坐月子期间为何不可节食？ .....     | 100 |
| 21. 月子里正确的进餐顺序是怎样的？ .....  | 100 |
| 22. 产妇一日食谱是怎样安排的？ .....    | 101 |
| 23. 月子里宜选用哪些富含营养的食谱？ ..... | 102 |
| 24. 月子里宜选用哪些开胃食谱？ .....    | 109 |
| 25. 月子里宜选用哪些催乳食谱？ .....    | 115 |

## 六、产妇体质虚弱的饮食疗法 ..... 119

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 气虚体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 119 |
| 2. 血虚体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 121 |
| 3. 阴虚体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 123 |
| 4. 阳虚体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 125 |
| 5. 气郁体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 127 |
| 6. 血瘀体质常用的饮食疗法有哪些？ ..... | 129 |

## 七、月子里的调养药膳 ..... 131

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 一般产妇宜选用哪些药膳？ .....     | 131 |
| 2. 产后腹痛宜用哪些药膳？ .....      | 135 |
| 3. 产后汗症宜用哪些药膳？ .....      | 136 |
| 4. 产后恶露不尽宜用哪些药膳？ .....    | 137 |
| 5. 产后恶露不下宜用哪些药膳？ .....    | 138 |
| 6. 产后便秘宜用哪些药膳？ .....      | 140 |
| 7. 产后小便不利宜用哪些药膳？ .....    | 141 |
| 8. 产后缺乳宜用哪些药膳？ .....      | 142 |
| 9. 产后身痛宜用哪些药膳？ .....      | 143 |
| 10. 产后昏厥(血晕)宜用哪些药膳？ ..... | 144 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 11. 服用药膳有哪些注意事项？ ..... | 145 |
|------------------------|-----|

## 八、月子里常见病的防治 .....

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 怎样预防产褥感染？ .....         | 146 |
| 2. 怎样预防产后大出血？ .....        | 147 |
| 3. 晚期产后出血如何防治？ .....       | 149 |
| 4. 如何防止产后伤风感冒？ .....       | 150 |
| 5. 何谓子宫复旧不全？ .....         | 151 |
| 6. 产后子宫脱垂如何防治？ .....       | 152 |
| 7. 产后恶露过期不止怎么办？ .....      | 154 |
| 8. 怎样防治产后恶露不下？ .....       | 155 |
| 9. 怎样防治产后腹痛？ .....         | 155 |
| 10. 怎样防治产后盆腔静脉曲张？ .....    | 157 |
| 11. 怎样预防产后腰腿痛？ .....       | 158 |
| 12. 怎样预防产后颈背酸痛？ .....      | 159 |
| 13. 怎样缓解产后手指、腕部痛？ .....    | 160 |
| 14. 如何预防产后足跟痛？ .....       | 161 |
| 15. 产后尿路感染有何症状？ .....      | 161 |
| 16. 产后排尿困难怎么办？ .....       | 162 |
| 17. 如何纠正产后尿失禁？ .....       | 163 |
| 18. 产后为何容易发生便秘，如何防治？ ..... | 164 |
| 19. 产妇为何易发肛裂，如何预防？ .....   | 165 |
| 20. 产妇如何防治脑卒中？ .....       | 167 |
| 21. 怎样预防产后心力衰竭？ .....      | 168 |
| 22. 怎样防治产后外阴发炎？ .....      | 169 |
| 23. 如何防治产妇牙齿松动？ .....      | 170 |
| 24. 产后脱发怎么办？ .....         | 171 |
| 25. 如何防止产妇中暑？ .....        | 172 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 26. 何为乳汁淤积,怎样预防? .....      | 172 |
| 27. 如何防治乳头皲裂? .....         | 173 |
| 28. 如何减轻乳房胀痛? .....         | 174 |
| 29. 为什么初产妇易得乳腺炎,如何防治? ..... | 176 |
| 30. 产后乳汁自出怎么办? .....        | 179 |
| 31. 怎样预防产后抑郁症? .....        | 180 |
| 32. 预防产后抑郁症的秘诀是什么? .....    | 182 |
| 33. 哺乳期乳母用药的原则是什么? .....    | 183 |
| 34. 乳母应忌服哪些西药? .....        | 183 |
| 35. 乳母应忌服哪些中药? .....        | 184 |
| 36. 坐月子为什么不要立即服用人参? .....   | 184 |

## 新生儿保健

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一、新生儿的生理特点 .....        | 186 |
| 1. 什么叫新生儿期? .....       | 186 |
| 2. 足月新生儿有哪些特征? .....    | 186 |
| 3. 怎样给新生儿评分? .....      | 188 |
| 4. 正常新生儿体重、身长是多少? ..... | 189 |
| 5. 新生儿的头围和胸围是多少? .....  | 189 |
| 6. 新生儿的呼吸与脉搏是怎样的? ..... | 190 |
| 7. 新生儿的体温应该是多少? .....   | 190 |
| 8. 新生儿的大便和排尿情况怎样? ..... | 191 |
| 9. 新生儿的皮肤是怎样的? .....    | 191 |
| 10. 新生儿的睡眠是怎样的? .....   | 192 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 二、新生儿特殊的生理现象 .....                   | 192 |
| 1. 新生儿的体重怎么下降了? .....                | 192 |
| 2. 新生儿皮肤为什么发黄? .....                 | 193 |
| 3. 吃奶的新生儿吐出黄色或咖啡色的东西是<br>怎么回事? ..... | 194 |
| 4. 新生儿有“马牙”需要治吗? .....               | 194 |
| 5. 有的新生女婴为什么有月经和白带? .....            | 195 |
| 6. 新生儿乳房肿大需要处理吗? .....               | 195 |
| 7. 新生儿尿血怎么办? .....                   | 196 |
| 8. 刚分娩的新生儿“丑相”是怎么回事? .....           | 196 |
| 9. 新生儿的手指为啥掰不开? .....                | 197 |
| 10. 新生儿光头是怎么回事? .....                | 197 |
| 三、新生儿心理发育特点 .....                    | 198 |
| 1. 新生儿感觉能力发育怎样? .....                | 198 |
| 2. 新生儿动作发育怎样? .....                  | 200 |
| 3. 新生儿情感发育怎样? .....                  | 200 |
| 4. 新生儿个性发育怎样? .....                  | 201 |
| 5. 新生儿原始神经反射种类有哪些? .....             | 202 |
| 四、新生儿的喂养 .....                       | 203 |
| 1. 新生儿需要哪些营养素? .....                 | 203 |
| 2. 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品? .....          | 203 |
| 3. 初乳为什么不能丢弃掉? .....                 | 205 |
| 4. 产后多长时间开始让新生儿吃母乳? .....            | 206 |
| 5. 为什么母乳喂养早开奶好? .....                | 206 |
| 6. 为什么对新生儿要按需喂母乳? .....              | 207 |
| 7. 哺乳的正确姿势和方法是怎样的? .....             | 208 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 8. 新生儿每次哺乳的时间以多少为宜? .....                | 209 |
| 9. 怎样判断母乳是否充足? .....                     | 209 |
| 10. 怎样使母乳增多? .....                       | 210 |
| 11. 怎样保证和提高母乳质量? .....                   | 211 |
| 12. 乳汁不足的原因是什么? .....                    | 212 |
| 13. 哺乳前喂养为什么不好? .....                    | 213 |
| 14. 新生儿的嘴一碰就动是饿的表现吗? .....               | 214 |
| 15. 乳房太硬新生儿不适应怎么办? .....                 | 214 |
| 16. 特殊乳房的乳母哺乳应注意什么? .....                | 215 |
| 17. 产妇感冒了应怎样哺乳? .....                    | 216 |
| 18. 母亲患抗阳性时该如何给新生儿哺乳? .....              | 217 |
| 19. 黄疸性新生儿母乳喂养注意些什么? .....               | 217 |
| 20. 给新生儿哺乳时应注意哪些问题? .....                | 218 |
| 21. 哪些母亲不能用母乳喂养新生儿? .....                | 219 |
| 22. 什么是混合喂养? .....                       | 220 |
| 23. 什么是人工喂养? .....                       | 220 |
| 24. 怎样为新生儿选择代乳品? .....                   | 221 |
| 25. 如何进行人工喂养? .....                      | 221 |
| 26. 怎样用羊奶喂养新生儿? .....                    | 223 |
| 27. 人工喂养应注意哪些问题? .....                   | 223 |
| 28. 可以用酸奶喂养新生儿吗? .....                   | 224 |
| 29. 为什么不要用麦乳精或巧克力、甜炼乳作<br>主食喂养新生儿? ..... | 225 |
| 30. 新生儿期加喂奶糕为什么不好? .....                 | 225 |
| 31. 新生儿喝完牛奶后立即喝橘子汁好不好? .....             | 226 |
| 32. 人工喂养儿为什么要提倡吮母亲乳头? .....              | 226 |
| 33. 怎样喂养早产儿? .....                       | 227 |
| 34. 怎样给双胞胎新生儿哺乳? .....                   | 229 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 35. 新生儿期间喂养不好会影响智力吗? ..... | 229 |
| 36. 如何判断新生儿的营养状况? .....    | 231 |
| 37. 简易的回乳方法有哪些? .....      | 231 |

## 五、新生儿的日常护理 ..... 232

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 新生儿的卧室应具备什么样的条件? .....   | 232 |
| 2. 新生儿房间夜里为什么不能常开灯? .....   | 233 |
| 3. 新生儿应选择什么样的睡姿? .....      | 234 |
| 4. 新生儿的睡眠需要多长时间? .....      | 235 |
| 5. 新生儿夜间不睡白天睡怎么办? .....     | 236 |
| 6. 新生儿睡觉不安怎么办? .....        | 237 |
| 7. 新生儿同母亲睡一个被窝为什么不好? .....  | 237 |
| 8. 为什么不能抱着新生儿睡觉? .....      | 238 |
| 9. 新生儿睡觉时为什么会惊跳? .....      | 238 |
| 10. 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯? .....   | 239 |
| 11. 新生儿为什么不能睡软床? .....      | 239 |
| 12. 为什么提倡新生儿、婴儿使用睡袋? .....  | 240 |
| 13. 如何给新生儿缝制睡袋? .....       | 241 |
| 14. 要不要给新生儿枕枕头? .....       | 242 |
| 15. 新生儿为啥不能睡电褥子? .....      | 242 |
| 16. 新生儿使用什么质地的衣物和尿布好? ..... | 243 |
| 17. 怎样缝制新生儿衣帽? .....        | 243 |
| 18. 怎样给新生儿更换尿布? .....       | 247 |
| 19. 新生儿尿布如何清洗和消毒? .....     | 248 |
| 20. 新生儿衣着如何保存? .....        | 248 |
| 21. 怎样给新生儿穿脱衣服? .....       | 249 |
| 22. 怎样给新生儿洗脸洗手? .....       | 249 |
| 23. 怎样给新生儿洗澡? .....         | 250 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 24. 怎样给新生儿清洁臀部? .....               | 251 |
| 25. 新生儿要不要剪指甲? .....                | 253 |
| 26. 要不要给满月新生儿剃头理发? .....            | 253 |
| 27. 为什么不要用母乳涂抹新生儿面部? .....          | 254 |
| 28. 如何抱起和放下初生婴儿? .....              | 254 |
| 29. 为什么不要捆住新生儿的手脚? .....            | 255 |
| 30. 如何护理好新生儿的脐带? .....              | 256 |
| 31. 怎样保护新生儿的囟门? .....               | 256 |
| 32. 怎样护理新生儿的皮肤? .....               | 257 |
| 33. 怎样护理新生儿口、鼻、耳? .....             | 258 |
| 34. 怎样保护新生儿的眼睛? .....               | 258 |
| 35. 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照? .....          | 259 |
| 36. 怎样帮助新生儿调节好体温? .....             | 259 |
| 37. 如何给小儿试体温? .....                 | 260 |
| 38. 怎样帮助新生儿度过伏天? .....              | 261 |
| 39. 新生儿长牙怎么办? .....                 | 262 |
| 40. 怎样识别新生儿尿布上的排泄物? .....           | 263 |
| 41. 怎样鉴别新生儿哭声? .....                | 264 |
| 42. 新生儿的哭告诉家长什么? .....              | 265 |
| 43. 怎样对待体重增长缓慢的新生儿? .....           | 266 |
| 44. 为什么不提倡为新生儿大做“满月”? .....         | 266 |
| 45. 怎样防止新生儿意外事故? .....              | 267 |
| 46. 怎样给新生儿进行保健按摩? .....             | 268 |
| 47. 给新生儿开窗换气锻炼的好处是什么? .....         | 269 |
| 48. 新生儿如何进行温水浴锻炼? .....             | 269 |
| 49. 如何抱着新生儿进行户外活动? .....            | 270 |
| 50. 为什么说新生儿正常啼哭是体格锻炼的好<br>时机? ..... | 270 |