

快乐妈咪育儿金典

妈妈，我来了

产褥期



快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！

“十月怀胎，一朝分娩”，伴随着你的阵阵疼



痛，一个小生命诞生了，新的生命带给你新的希望，现在，你是妈妈了……

详细讲解产妇护理和新生儿护理方法。

“快乐新妈妈”，快快乐乐坐月子！

“新爸爸专栏”，做好成功

妈妈背后的男人！



主编/谭地洲 王艳

世界图书出版公司

PDG

快乐妈咪育儿金典

妈妈 我来了

产褥期

主编 谭地洲

王 艳



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,我来了:产褥期/谭地洲 王艳主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2005.7

(快乐妈咪育儿金典)

ISBN 7-5062-7499-X

I. 妈... II. ①谭...②王... III. 产褥期-妇幼保健 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055370 号

快乐妈咪育儿金典 妈妈,我来了(产褥期)

主 编 谭地洲 王 艳
责任编辑 齐 琼
视觉设计 飞洋视觉设计中心

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西北大学印刷厂
开 本 880 × 1230mm 1/32
印 张 7.25
字 数 120 千字

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7499-X/Z·119
定 价 15.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目录



第一章 守望幸福时刻

一 入院前的物质准备.....	3
1 妈妈用品的准备.....	3
2 宝宝的食具准备.....	6
3 宝宝的穿着准备.....	8
4 宝宝的卧具准备.....	10
二 入院前的精神准备.....	12
1 妈妈, 请不要紧张.....	12
2 临产前的8大禁忌.....	14
3 临产前吃点东西.....	17
三 准备迎接分娩.....	19
1 适时入院.....	19
2 正视这些常见现象.....	23
3 在哪里生宝宝.....	24
四 新爸爸专栏.....	27
1 产前爸爸的准备.....	27
2 别忘了“软准备”.....	29
3 爸爸也须心理调试.....	33
五 快乐新妈妈.....	37

第二章 妈妈, 我来了!

一 正常分娩.....	42
1 自然分娩全过程.....	42
2 分娩一、二、三期.....	44
3 影响分娩的因素.....	48



4 无痛分娩	51
5 急产应对	54
二 异常分娩	56
1 什么是异常分娩	56
2 会阴侧切	59
3 胎头吸引和产钳助产	61
4 正确认识剖宫产	63
5 剖宫产的注意细节	68
三 宝宝降生了	70
1 这一声重要的啼哭	70
2 正常宝宝第一面	72
3 早产儿	76
4 “足月小样儿”	78
5 宝宝的第一次	79
6 宝宝的基础检查	81
④ 新爸爸专栏	85
1 陪妻子生产	85
2 产房里的心理应对	87
五 快乐新妈妈	89

第三章 安度产后一周

一 产后这7天	93
1 产后这7天	93
2 恶露及清洁	97
3 排尿困难与便秘	99
4 产后为何多汗	101
5 来，做做产褥操	103
6 剖宫产的自我护理	105
二 从医院回家	107
1 新妈妈的生活	107
2 新妈妈的焦虑	109

3 小心产母郁闷	112
4 正视身体的变化	114
三 适应我的小宝贝	116
1 宝宝的第1个月	116
2 这些情况不是病	117
3 宝宝的表情	121
4 宝宝的感觉	123
5 与宝宝建立母子情	124
④ 新爸爸专栏	127
1 当好产后助理	127
2 做好月子准备	129
3 免去你的困惑	132
五 快乐新妈妈	136

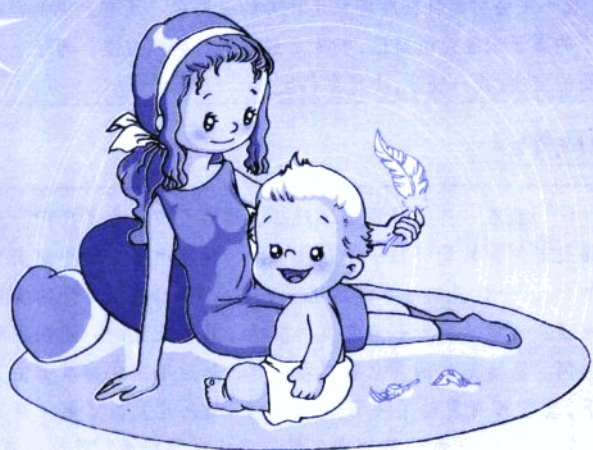


第四章 睡吧,我亲爱的宝贝

一 宝宝的日常生活	140
1 给宝宝喂奶	140
2 给宝宝洗澡更衣	147
3 给宝宝换尿布	150
4 护理宝宝的眼、耳、鼻、口	153
5 早产儿的日常护理	156
二 了解自己的孩子	158
1 怎样抱宝宝	158
2 听懂宝宝的哭声	160
3 让宝宝安然入睡	166
4 新妈妈易犯的错误	169
5 给宝宝心理护理	171
三 新生儿常见病	173
1 新生儿肺炎	173
2 新生儿腹泻	174
3 新生儿“红屁股”	175
4 给新生儿用药	177



④ 新爸爸专栏	178
1 宝宝需要你	178
2 赢得宝宝的信任	180
五 快乐新妈妈	180
* 第五章 开开心心坐月子	
一 科学坐月子	185
1 为什么要坐月子	185
2 走出坐月子的误区	186
3 月子这样坐	189
二 月子中的营养	192
1 产后饮食原则	192
2 不同体质不同营养	196
3 传统观念对不对	197
三 月子中的保健	199
1 月子里的日常卫生	199
2 月子里的乳房护理	201
3 不做肥胖月子妈妈	203
4 拒绝变“丑”良方	206
5 别忘了产后检查	208
④ 月子中的疾病	210
1 预防产后遗症	210
2 谨防产褥感染	213
3 “坐”出来的月子病	215
4 告别产后疼痛	217
五 新爸爸专栏	219
1 月子里爸爸做些什么	219
2 给自己按摩一下	221
六 快乐新妈妈	223



1 守望幸福时刻

11月3日

我从小就怕疼，又是过敏体质，所以一直想剖宫产。但我听人说，剖宫产虽然一刀下去利落，但毕竟是手术，有手术就会有风险，说不定会引起什么腹腔粘连之类的并发症。还有人说剖宫产产下的孩子未经产道挤压，长大后经受挫折的能力差。为了生个聪明的宝宝，我一咬牙，决定自己生。

11月4日

……我在一阵慌乱中进了产房，然后又被抬上了产床。没过多长时间，只觉得孩子使劲往下挤，我不由自主地要使出全身的劲儿，全然没有了疼痛的感觉。半个多小时后，可爱的宝宝出来了，近视的我看不清宝贝的模样，只见紫红的一团在我眼前一闪。医生把他的两只脚抓在一起，然后用劲在脚掌上拍了一下，宝宝浑身震动了一下，接着“哇”地一声发出了第一声哭喊，有些沙哑，但在安静的产房里似乎传得特别远。就这一声，让我心头发热，鼻子发酸，泪一下子涌了出来……

11月8日

每一个完整的女人都要经历那刻骨铭心的一刻，现在忆起我分娩的过程，依然心绪难平。我承认痛苦是生命的基本元素，但坚强和快乐是对痛苦的最大反击！分娩的痛苦难以言表，但我清晰地记得在产床上的痛苦之中，我享受了孕育新生命的喜悦。没有尝过痛苦滋味的人无法体会快乐的真谛。

——摘自一位新妈妈的手记





入院前的物质准备

妈妈用品的准备

十月怀胎，一朝分娩，在走过怀孕这段艰辛的历程后，终于迎来了临产前这一幸福时刻。将为人母，你该是怎样的喜悦和激动啊！

你已经怀孕 38 周，预产期马上就要到了。你可能会觉得日子过得很慢，自己又大又笨，很不舒服，不过再坚持几天，你就可以和宝宝见面了。你现在只须做好一切准备，耐心等待分娩的来临。

大部分孕妇都是急诊入院分娩的。因为预产期只是推算分娩的大概日子，在预产期前 2 周或推后 1~2 周分娩都属正常。如果孕早期检查没发现什么异常情况，不必提前入院，但提前做好入院的准备却是十分必要的。

一般妊娠后第 36~37 周就可以开始做入院的准备了。阴道分娩至少会在医院呆 3 天，如果是剖宫产则需要 7 天左右。因此，需要的东西一样都不能少。目前很多大型医院提供的东西相当齐全，包括产垫、婴儿衣物、包被、尿布等，但这些只是住院期间的暂时性物品，产后及出院后的物品还是要提前准备周全。

新妈妈入院物品清单

- ✱ 宽松的 T 恤和睡袍，厚袜子 用来保暖，因为分娩后会冷。
- ✱ 短裤和短袜 短裤宽松容易脱下，短袜在夏天因空调过冷备用。
- ✱ 2~3 个喂奶的胸罩 可以侧边或一侧拉开，肩带要宽。
- ✱ 乳头霜或乳液 避免乳头疼痛。
- ✱ 棉质、深色的内裤，或是一次性纸内裤 内裤准备 5 条左右。在医院没法洗衣服，纸内裤用起来非常方便。



- ❖ 吸水、柔软、宽厚的卫生巾 分娩后会有恶露排出，比平时的月经量稍多，要准备特殊的卫生巾或加长加大的。
- ❖ 拖鞋 分娩的过程中使用比较方便，而且容易保暖。
- ❖ 2~3个靠垫 宝宝出生后，喂奶时使用会让你觉得非常舒服。
- ❖ 奶器
- ❖ 乳垫 保护乳头，防止奶水溢出。
- ❖ 消毒湿巾
- ❖ 外套 准备两件，出院时保暖用。冬季需长大衣一件，去卫生间或离开病房做其他检查时用。



这些都是准妈妈的必备物品，应该在临产前1~2个月就着手准备，以免临产时手忙脚乱，措手不及。

妈妈要将坐月子所穿用的内衣、外衣洗净后放置在一起。如家中现在的不够，要尽快购买或制作。内衣应选择纯棉制品，因为纯棉制品在吸汗方面较化纤制品优越，穿着也较舒服。上衣要选择易解、易脱的样式，这样比较适宜产期哺乳和室内活动。衬衣应以保护身体、方便哺乳的样式为主。裤子可选购比较厚实的针织棉纺制品，如运动裤，既保暖，又比较宽大，穿着舒适，同时还很容易穿、脱。

在住院期间，有许多琐碎的事情需要处理，因此，在入院前细心一些，带一些随手可拿的小物品也是非常有用处的。

- ❖ 笔和小记事本 分娩记录、婴儿情况记录及备忘录。
- ❖ 面纸盒 分娩前后需要用纸的情况太多了，枕边放一盒很方便。
- ❖ 纸杯 来来往往的家人、朋友探望都要用。
- ❖ 尼龙袋 放洗涤用品和其他杂物。
- ❖ 手机和通讯簿 很多事需要与家人联系，通话方便。





- ✱ 电话卡/硬币 如果医院不许使用手机，就要观察医院的公用电话是插卡还是投币，这些东西准备了就会派上用场。
- ✱ 照相机 为新生宝宝照一张相，这是新妈妈永远忘不了的幸福时刻。
- ✱ 随身听/CD 阵痛间隙分散一下注意力。别忘了带耳机！
- ✱ 母子健康手册 预产期临近时，外出随身携带。
- ✱ 带秒针的秒表 测量阵痛的间隔时间。
- ✱ 防裂唇膏 病房干燥，可以防止唇裂。
- ✱ 皮箱 方便衣服类用品集中放置。
- ✱ 腰包 便于带纸巾到洗手间。

另外，住院时的生活用品如拖鞋、脸盆、刷牙用具、大小毛巾、餐具，分娩时须吃的点心如鸡蛋、面条、红糖等也要准备周

全。检查完自己的生活用品后，不要忘了检查办理入院手续所需的各种证件：医疗证、产前检查卡、身份证、病历（注意，容易忘记）、准生证等。最后，要提前联系好交通工具，以便夜间临产能随时送往医院。

当然，为分娩而做的准备不可能在这里面面俱到地



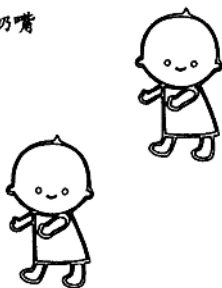
讲述。需要强调的是，关于这方面的准备宜早宜细，不应该抱着“车到山前必有路”的心理，否则，你可能会遇到麻烦。

宝宝的食具准备

相比妈妈来说，宝宝的物品就要复杂得多。一个新生命降临人世，他的吃、穿、住、行都要预备周全。医院一般会提供新生儿所需的大部分用品，但这也只是短期内的必需品。宝宝第一次穿戴一新回家是一件多么重要的事情啊！这是父母为新生宝宝送出的第一件礼物。

宝宝的食具清单

- * 120 毫升奶瓶
- * 240 毫升奶瓶
- * 自然奶嘴、普通奶嘴、防塌陷的奶嘴
- * 量杯
- * 胶漏斗，用于热好的奶倒入奶瓶
- * 奶嘴消毒器和奶瓶刷
- * 有胶衬里的毛巾围嘴
- * 塑胶碗，防止摔碎
- * 开罐刀和夹钳
- * 长嘴勺



(1) 奶 瓶

如果你选择不用母乳喂养孩子，那么事先就要买上 9 个 240 毫升的奶瓶。开始的时候得用 6~8 个奶瓶，但还要几个备用，因为最终有几个奶瓶会摔碎。如果计划用母乳喂养，那至少要买 3 个，用于偶尔喂些乳制品以及水和果汁。

市售奶瓶有玻璃和塑料的两种。前者光滑透明，容易清洗干净，瓶上标有明显的刻度，高温消毒也不会变形，但因为是玻璃制





品，容易因突然加热或突然冷却而碎裂。这种玻璃奶瓶的价格要贵一些，但从长远来看，购买这种奶瓶还是比较合算的。塑料奶瓶为半透明的乳白色，常用开水泡洗，容易老化，瓶上刻度模糊不清，但是塑料瓶便于携带，不易打碎，可以在带宝宝外出时使用，还可以用这种奶瓶喂水、喂果汁。所以父母在选购时两种奶瓶都要买。

有一种薄软塑料做成的一次性消毒奶瓶，一买就是一大串，放在一种可以买到的塑料托器上使用，也令年轻父母们爱不释手。有的父母为了方便，用药瓶代替奶瓶，这是很不恰当的。

奶瓶容量规格有大有小，家庭至少应准备大小两种奶瓶，大奶瓶喂奶用，小奶瓶可以喂水、菜汤、果汁。每个奶瓶要配上一个奶嘴。每次奶瓶和奶嘴用过之后，应立即清洗干净，然后放在容器内（或锅内），以备煮沸消毒，或放入消毒锅内消毒。消毒时可将一天用过的奶瓶、杯子、小匙等一起放入锅内的冷水中浸泡，然后煮沸5分钟，奶嘴放入沸水中煮1~2分钟即可，最后将锅中的水倒掉，干燥留在锅内备用。

喝剩的牛奶如果在奶瓶内存留时间较长，容易繁殖细菌，尤其夏季气温高，一旦消毒不彻底很容易导致婴儿腹泻，所以剩奶最好不要喝。有的食物凉得很快，而有些孩子却偏爱热食，此时可将奶放在一个热托盘中保温。

(2) 奶 嘴

如果孩子是人工喂养，那就需要11~12个奶嘴，如果用母乳喂养，5~6个奶嘴就够用了。还需要几个备用的，以防掉在地上或奶嘴上的吸孔扎得不合适。

合适的奶嘴非常重要。奶嘴多为天然橡胶和硅酮橡胶材料做成，硅酮橡胶奶嘴的价格要贵一些，但它不怕烫坏，也不怕奶脂腐蚀。

如果新买来的奶嘴头没有孔，可用1~2号缝衣针在火上烧红后刺扎3~4个小孔，注意烧红的针刺扎后应立即拔出，时间太久洞孔会过大。孔的大小应以将奶瓶倒置时，牛奶下落速度每秒钟一



滴为宜。不过，还要依食物的浓度而定：喂水或母乳时，用细孔的奶瓶；喂其他奶品时，孔眼应较大；喂粥和果汁时，孔眼最大。

用针刺孔眼的办法只适用于天然橡胶奶嘴。如果孔眼太大，可留作进食较稠的食物时用。如果奶嘴吸孔老是堵塞，可以购买有十字吸孔的奶嘴，也可以自己在奶嘴上扎上十字吸孔。

奶嘴都是仿造乳头做成的，喂养时要将奶嘴头朝向宝宝的腮部。在不喂奶的情况下，应该把奶嘴头朝里放入奶瓶，开口处用塑料盖盖上。

(3) 其他用品

长把勺 要准备一套。如果准备自己配制奶品，或者要调奶粉和其他粉状食品，就可以用它来舀白糖或糖浆。

奶瓶刷和奶嘴刷 两者都很有用。

开罐刀 打孔式的开罐刀使用最方便。

夹钳 这种夹钳在夹住奶瓶的部位包着一层塑料或橡胶，加热奶瓶时用。

3 宝宝的穿着准备

(1) 衣服

给未出世的宝宝挑选或制作衣服是一件快乐而温馨的事。在中国，有为新生宝宝手工做衣服的习惯。在选用面料时，要选用手感柔软且易吸水的棉织品做，颜色宜浅淡，以便发现污物，容易清洗。衣服上不宜钉扣子，以免擦伤皮肤，可用带子系在两边两侧。衣袖可做成开关式松紧的，便于卷袖洗手、做事。不论内衣或棉衣至少准备两套，以便更换。

如果是在市场上购买衣服就要更为细心。市场上的小儿衣服样式繁多，选购时主要遵循两个原则：一是样式要尽量简单，便于穿脱，这样既不影响小儿呼吸，又不会限制或妨碍动作和活动。二是要宽大、舒适，才能适合宝宝迅速成长的特点。

由于婴儿皮肤娇嫩，要选择天然纤维的衣物，如纯棉和羊毛。





颜色可以选粉红、淡蓝、米黄、淡绿或白色等浅色系列。

较小的新生儿上衣可选用“和尚”服式，用布带松松系上；最好前面稍长些，后面稍短一些，可避免大小便污染；宜宽大，新生儿四肢蜷曲，袖子过细则不容易伸入。稍大的新生儿，内衣可以是套头的棉织衫，领口要大些；罩衣胸前或后背开口式。毛线衣对皮肤有刺激，不宜选用。

(2) 裤子

一般民间不习惯给新生儿穿裤子，而是包在襁褓中，春秋用夹的，冬天用棉的，以便保暖。夏季衣服可以选用连衣裙式长单衣，在背后系带子，这种衣服便于换洗。

裤子不宜装背带，如果罩裤、衫裤、棉裤都是背带的，穿起来很费事。可选用裤子装在上衣上的式样，在上衣底边钉上扣子，将裤子扣在上面，较为方便，也可以在棉裤上装背带，罩裤用松紧带。

(3) 鞋子

新生儿的鞋子应该为羊毛的，可自己缝制。由于婴儿很容易脚冷，即使在夏天，如果穿短裤或天气变化时也应穿鞋。还要同时配上棉料或细亚麻布料帽子，新生儿的头部尽量不要受日晒和风吹。

新生宝宝大部分时间是躺在床上，其夜间穿的衣服同样适用于白天。在夏天，



宝宝只穿内衣和带上尿布即可；在凉爽的夜间，可穿一件短上衣和一件连衣裤或一件睡衣，不要盖被子。要避免穿得过于暖和或盖得太厚。由于婴儿体温调节功能还不健全，环境温度过高时，体温也会升高。

新生宝宝的衣服要经常清洗，保持干净，最好经太阳暴晒消毒，保管好备用。

4 宝宝的卧具准备

宝宝的床上用品清单

- * 四周栏杆光滑的婴儿床。
- * 一条包裹或覆盖用的小毛毯。
- * 棉质的床单 2~4 条，以备尿湿更换。
- * 轻柔的小棉被子 2 条。
- * 婴儿床上吊的小玩具。

新生儿期的宝宝当然要和妈妈睡在一个房里，但是为减少感染机会，最好为宝宝单独准备一张小床，小床周围要有栏杆，不要睡软床。床上有盖被和褥子，盖被外层应是用棉布做的被套，便于拆洗，褥子上垫一层防水布，可防大小便污染。被褥等要经常曝晒，保持干净松软。

如果宝宝同妈妈睡在一张床上，宝宝的被褥应同妈妈的分开，宝宝睡在床的一边，这样既能保证宝宝自己的卫生，也避免妈妈熟睡后压到宝宝身上，使宝宝发生意外、窒息。

(1) 宝宝的小床

选择婴儿床时首先要注意的是床的安全性能。有的床看上去很漂亮，但不结实，这样的床千万不能用。因为宝宝的活动量大，无形之中给小床增加了外力，这样，本来就不紧的螺丝、钉子等就会

