



新妈妈讲科学

ZHEYANG
ZUOYUEZIZUI
QINGSONG

张庆华 编著

这

样坐月子最轻松



超值赠送60分钟VCD光盘

内蒙古科学技术出版社

新妈妈讲科学

这样坐月子 最轻松

张庆华 编著
王 涛 绘图

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样坐月子最轻松 / 张庆华编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004.12

ISBN 7-5380-1288-5

I. 这… II. 张… 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 107967 号

这样坐月子最轻松

张庆华 编著

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

责任编辑: 那 明 张继武

封面设计: 缪 萌

印 刷: 大板金源民族印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 11

字 数: 240 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5380 - 1288 - 5/R·337

定 价: 19.80 元 (含 VCD)

前 言

坐月子的目的，是要让伤口尽快愈合，并使内分泌尽快恢复，使身体各器官机能恢复到产前的正常状态。如果月子没有做好，会使身体的伤口愈合不佳，内分泌就会失调，体内细胞代谢也会变慢，这样不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉，而且会堆积出更多的脂肪。

“月子”里妈妈全身各系统都发生了明显的生理变化，因此应格外注意保健。坐月子的学问大，太多的“规矩”使新妈妈感到迷惑。按照老习惯，妇女坐月子不许洗头、洗澡，不许刷牙、漱口，不许梳头、剪指甲等，这些都是不科学的。那么，怎样坐月子对妈妈的身体恢复最有利呢？

本书向广大产妇提供了轻松坐月子最新的科学方法，包括有关产后瘦身方法、生活安排、饮食调理、生理调节及宝宝的喂养等方面的内容，同时为月子生活、起居等方面提供了有针对性的指导。

我们向广大产妇极力推荐本书，因为本书具有内容全面、系统、专业，贴近实际、贴近生活，实用性、可操作性强，用语精练、图文双解、版式活泼、形式多样、静动结合（配有VCD）、便于理解等显著的特点。

只要产妇仔细阅读本书，按照本书的有关要求去安排日常生活，并能坚持下去，就可以收到良好的效果，就会轻轻松松度过“罗罗嗦嗦”的月子。

我们对坐月子产妇的忠告是：

1. 产妇和宝宝的居室应清洁、明亮，通风好，温度和湿度适中。

2. 营养合理、平衡，不要专吃高蛋白、高脂肪食物，要合理搭配蔬菜、水果等。为增加乳汁，应多吃流食或半流食。不要按照坐月子食补的传统观念摄取过多的脂肪和胆固醇，以免堆积出更多的脂肪。

3. 产褥期出汗多，加上恶露不断排出和分泌乳汁，身体就更易脏，更易使病原体侵入，因此讲究个人卫生十分重要。应常用温水洗头洗澡，但要避免盆浴；常换内衣；饭后要刷牙漱口，防止口腔感染；指甲要定期修剪，以免划伤婴儿娇嫩的皮肤；产后恶露多，要注意常换卫生巾，会阴要用温水冲洗。

4. 产后早下床活动，不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，还能锻炼腹部肌肉，恢复收缩力。分娩次日就可以在床上翻身，采取半坐位与卧式交替休息，以后可在床边和房间内走动，做产后体操，以便尽早恢复体形，同时也可减少便秘。

5. 适当休息。母乳喂养的妈妈要与婴儿同步，宝宝休息时妈妈也要抓紧时间休息。这样既可减轻自身疲劳，又可保证足够乳汁。

由于编写时间仓促，加之编者水平所限，难免有不当或遗漏之处，敬请同行及广大读者给予指正。

编 者

2004年12月

目 录



1

坐月子之前须知篇

“坐月子”的重要性 / △ 002

产妇产后的生理变化 / △ 003

真假阵痛的分辨方法 / △ 004

分娩第一胎所需的时间 / △ 005

“引产”的概念 / △ 005

滞产的出现情况 / △ 006

早产的定义 / △ 006

常见的早产原因 / △ 006

预防早产 / △ 007

流产的概念 / △ 008

流产的危险征兆 / △ 008

流产应该采取的措施 / △ 009

预防怀孕初期流产的措施 / △ 010

临产的概念 / △ 011

家里分娩与医院分娩 / △ 011

产妇入院的时间选择 / △ 012

提前住院待产的判断方法 / △ 013

孕妇方面的问题 / △ 014

胎儿方面的问题 / △ 014

过期产的弊端 / △ 015

临产前的注意事项 / △ 016

活动适当减少，工作强度减弱 / △ 016

注意情绪的稳定 / △ 016

临产前的准备工作 / △ 017

心理准备 / △ 017

卫生清洁 / △ 017

吃饱喝足 / △ 018

禁止同房 / △ 019

产前应做好外阴清洁 / △ 019

临产前应该排空大小便 / △ 020

目 录



目 录



3

临产前的预兆 / △ 021

了解产力 / △ 022

产力的保养 / △ 022

加强孕期和临产时的饮食营养 / △ 023

劳逸适度 / △ 023

预防疾病 / △ 024

保持精神愉快 / △ 024

分娩时应积极与医生配合 / △ 024

产程中的营养补充 / △ 025

自然分娩的优点 / △ 026

实施剖宫产的原因 / △ 027

剖宫产的弊端 / △ 028

产后身体养护篇

产后的生理调适 / △ 030

子宫会逐渐复原 / △ 030

目 录

子宫复原时的疼痛 / △ 031

复原好的子宫 / △ 033

意外状况 / △ 033

恶露的排出 / △ 037

恶露排出的正常过程 / △ 038

观察恶露的性质、气味 / △ 038

可能出现的意外状况 / △ 039

产后会阴伤口 / △ 045

其他可能出现的症状 / △ 047

剖宫产伤口的护理 / △ 049

剖宫产后的疤痕护理 / △ 050

自然产产妇的排尿 / △ 051

尿滞留 / △ 052

尿失禁 / △ 052

剖宫产产妇的排尿 / △ 053

产后出汗 / △ 054



目 录



5

产后肠道的恢复 / △055

产后腹部下垂 / △ 058

产后的乳房 / △ 061

产后的疲倦感或兴奋感 / △068

产后的腰酸背痛 / △ 071

产妇容易出现的疼痛 △ 072

产后腰痛 △ 075

产后落发 / △ 078

产后的心理调适 / △ 082

产后的头两天——接受期 / △ 082

产后的 3 ~ 10 天——执行期 / △083

防止产后情绪低落 / △ 084

放手期 / △ 085

认识产后忧郁症 / △087

坐月子生活安排篇

月子里日常护理 / △098

目 录

探望产妇 / △ 098

产后衣着 / △ 099

产后洗浴 / △ 100

产后休养 / △ 104

产后第一个月的生活安排 / △ 107

产后 8 小时 / △ 107

产后第一天的生活安排 / △ 108

产后第二天的生活安排 / △ 108

产后第三天的生活安排 / △ 109

产后第四天的生活安排 / △ 109

产后第五天的生活安排 / △ 110

产后第六天的生活安排 / △ 110

产后第七天的生活安排 / △ 111

产后第二周的生活安排 / △ 111

产后第三周的生活安排 / △ 112

产后第四周的生活安排 / △ 112



目 录



产后第五周的生活安排 / △ 113

月子里的性生活与保健 / △ 113

产后短时间怀孕的不良影响 / △ 113

如何改善产后妇女性生活不顺 / △ 117

产后“性”趣缺乏的原因 / △ 122

产后夫妻的性调适 / △ 124

月子里的饮食特点 / △ 127

月子里饮食营养的重要性 / △ 127

月子里各营养素需求量 / △ 128

月子里的饮食特点 / △ 128

月子里饮食宜忌 / △ 130

月子里的食谱 / △ 131

营养食谱 / △ 131

开胃食谱 / △ 148

催乳食谱 / △ 160

早餐、宵夜食谱 / △ 168

目 录

中、晚餐食谱 / Δ 171

春季食谱 / Δ 173

夏季食谱 / Δ 175

秋季食谱 / Δ 180

冬季食谱 / Δ 182

月子里的调养药膳 / Δ 184

流产 / Δ 184

产后恶露不净 / Δ 185

产后血虚体弱 / Δ 186

产后腰痛 / Δ 190

产后康复 / Δ 191

产后缺乳 / Δ 192

产后贫血 / Δ 205

产后发热 / Δ 207

新生儿喂养及护理篇

母乳喂养指导 / Δ 212



目

录



母乳喂养的好处 / △ 212

怎样保证母乳充足 / △ 213

母乳喂养的方法及常见

问题的处理 / △ 217

母亲常见疾病与哺乳 / △ 223

特殊婴儿的母乳喂养 / △ 226

母乳喂养的产妇用药问题 / △ 228

新生儿的人工喂养 / △ 230

新生儿的护理 / △ 234

需要为宝宝做的准备 / △ 234

宝宝的日常护理 / △ 237

护理婴儿时父母应注意什么 / △ 245

新生儿的常见问题及常见疾病 / △ 246

新生儿常见疾病的观察 / △ 246

新生儿常见的问题及处理方法 / △ 250

新生儿期易发生哪些疾病 / △ 259

目

录

新生儿的保健 / △ 268

预防接种 / △ 268

定期到医院做儿童保健 / △ 270

新生儿筛查 / △ 270

不要随意注射免疫球蛋白 / △ 273

父母最担心的 10 种健康问题 / △ 274

早期发现先天性心脏病 / △ 276

应注意预防的几种新生儿疾病 / △ 278



产后保健篇

产后的肌肤保养 / △ 282

肌肤保养的要点 / △ 282

洗脸 / △ 283

脸部按摩 / △ 285

敷脸 / △ 286

重点化妆 / △ 287

目 录



11

产后身体的保养 / △ 289

身体保养的要诀 / △ 289

维持胸部弹性 / △ 290

身体的变化 / △ 291

腹部的保养 / △ 292

脚部的体能训练 / △ 292

结实牙齿的恢复 / △ 293

产后养护牙齿的方法 / △ 294

牙刷小常识 / △ 296

药物牙膏指南 / △ 296

恢复明亮的眼睛 / △ 297

用眼建议 / △ 297

饮食营养补眼法 / △ 299

黑眼圈 / △ 301

消除眼睛疲劳 / △ 302

产后一周体操 / △ 305

第 1 天 / Δ 306

第 2 天 / Δ 307

第 3 ~ 4 天 / Δ 311

第 5 ~ 6 天 / Δ 314

预防子宫下垂 / Δ 317

盆腔静脉曲张 / Δ 320

轻轻松松塑型成功 / Δ 322

目 录

