



妇幼保健 必读手册

坐月子 完全健康手册

刘娟 编著



月子里的健康护理

产前产后塑身运动

月子里的生活安排

产后身体各部位保养

珠海出版社

坐月子完全健康手册

刘娟 编著

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健必读手册/刘娟编著. —珠海: 珠海出版社,
2002. 9

ISBN 7-80607-943-2

I. 妇… II. 刘… III. 妇幼保健-手册

IV. R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051232 号

妇幼保健必读手册

◎作者 刘娟

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 帅云

装帧设计: 杨 兵

出版发行: 珠海出版社

社 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼

联系电话: 0756-2222759

邮政编码: 519001

印 刷: 广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 80 字数: 1600 千字

版 次: 2002 年 9 月第一版

2002 年 9 月第一次印刷

印 数: 1-5000 册

ISBN 7-80607-943-2/R·16

定 价: 200.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

前 言

“十月怀胎，一朝分娩”结束的孕妇内心依然保留着对美的执著追求。从妊娠到分娩，机体都发生了很大的变化，只有通过体育锻炼和正确的保养才能恢复，达到真正的美。孕产妇如能在产后做到：(1)保持青春、积极向上的心理；(2)科学合理的孕产期饮食调配；(3)亲自哺乳孩子；(4)产后早活动，并加强合理的体育锻炼。做到以上几点，绝大多数孕产妇都能保持生孩子以前健美的身材。

本书内容简明、实用性强，多角度地分析了坐月子期间进行健美运动的科学性与必要性，内容包括：第一章怎样坐好月子、第二章月子里的新生儿喂养、第三章如何恢复窈窕的身材，她是坐月子妈妈恢复健康窈窕身材的最佳教练！

编 者

2002 年 8 月

目录

第一章 怎样坐好月子

- 一、顺利度过产期.....(3)
 - 1. 如何推算预产期.....(3)
 - 2. 接近预产期时, 产妇应事先做好哪些准备.....(4)
 - 3. 产妇住院生产时, 要准备哪些东西.....(5)
 - 4. 从哪些征兆可知道即将生产.....(5)
 - 5. 产妇在分娩前为什么会有阵痛.....(6)
 - 6. 什么是假性阵痛? 和分娩前的阵痛有何不同.....(7)
 - 7. 什么是产程.....(8)
 - 8. 分娩第一期的辅助动作有哪些.....(9)
 - 9. 分娩第二期的辅助动作有哪些.....(10)
 - 10. 第一产程中产妇应如何配合.....(11)
 - 11. 第二产程中产妇应如何配合.....(12)
 - 12. 分娩时为什么有时须作会阴切开.....(12)
 - 13. 产程开始不久产妇就大吵大闹有什么危害.....(13)
 - 14. 什么叫滞产? 有办法预防吗.....(13)
- 二、月子里的生活安排.....(15)
 - 1. 产后八小时内需放松让身体休息.....(15)
 - 2. 产后第一天的生活安排.....(15)

3. 产后第二天的生活安排·····(17)
4. 产后第三天的生活安排·····(18)
5. 产后第四天的生活安排·····(18)
6. 产后第五天的生活安排·····(19)
7. 产后第六天的生活安排·····(20)
8. 产后第七天的生活安排·····(20)
9. 出院后至一个月的生活安排·····(21)
10. 产妇生产完后会出现哪些生理变化·····(23)
11. 亲戚朋友要探望生产完的产妇, 何时比较合适
·····(25)
12. 妇女于生产过后, 为什么要“坐月子”·····(25)
13. 坐月子是不是只要一个月就行·····(27)
14. 坐月子时必须完全卧床休息吗·····(27)
15. 家中有坐月子的产妇时, 门窗必须关得密不透风吗
·····(28)
16. 产妇坐月子时, 可不可以洗澡、洗头·····(29)
17. 坐月子时要注意哪些饮食原则·····(30)
18. 可以在坐月子期间节食减重吗·····(31)
19. 坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗·····(32)
20. 坐月子时可以用人参进补吗·····(33)
21. 剖腹生产的产妇, 在产后应注意哪些事·····(34)
22. 产后多久恢复性生活比较恰当·····(35)
23. 产后月经未恢复这段时间, 是不是就不会怀孕
·····(36)
24. 产妇做产后运动有什么好处·····(37)
25. 产妇在做产后运动时, 应该注意哪些事情·····(38)

三、月子里的健康护理	(39)
1. 什么是恶露?持续多久时间才算正常	(39)
2. 为什么产后仍会下腹疼痛	(40)
3. 为什么产妇生产完后腹部会摸到硬块	(41)
4. 为什么产妇生产完后很容易流汗	(42)
5. 为什么产后会有排尿困难的现象	(42)
6. 如何改善产后排尿困难的状况	(43)
7. 为什么产妇生产完后易便秘	(44)
8. 为什么要作产后检查?检查包括哪些内容	(45)
9. 生产完后清洁护理会阴有何重要性	(46)
10. 生产完后要如何护理会阴	(46)
11. 分娩时做会阴切开的产妇, 产后常出现哪些异常状况?如何处理	(47)
12. 分娩时做会阴切开术的产妇, 产后护理会阴需注意哪些事	(48)
13. 什么是产后忧郁症	(49)
14. 什么是妊娠纹?产后妊娠纹会消失吗	(50)
15. 产后为什么容易掉头发	(51)
16. 产褥期母体发生哪些生理变化	(52)
17. 何谓产后子宫收缩痛	(53)
18. 产后的一般卫生应做到哪几点	(54)
19. 为什么要警惕产后发烧	(56)
20. 产后应如何预防中暑	(57)

第二章 月子里的新生儿喂养

- 一、母乳喂养的问题.....(63)
 - 1. 计划产后哺乳的妇女, 产前应如何护理乳房.....(63)
 - 2. 哺喂母乳对产妇有什么好处.....(64)
 - 3. 哺喂母乳, 对婴儿有什么好处.....(65)
 - 4. 产后何时开始喂母乳比较合适.....(66)
 - 5. 刚开始喂母乳时, 是否应该固定时间喂食.....(67)
 - 6. 要怎么样增加奶水的分泌量.....(68)
 - 7. 产妇哺乳时, 应多补充哪些营养.....(69)
 - 8. 正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌.....(70)
 - 9. 为什么产妇在生产后会乳房胀痛.....(72)
 - 10. 喂乳时乳头疼痛破裂怎么办.....(73)
 - 11. 产后喂母乳会不会使身材变形.....(74)
 - 12. 停止哺乳时, 应如何退奶.....(75)
 - 13. 妇女本身有哪些问题时不适宜喂母乳.....(76)
 - 14. 丰满的胸部一定会有充沛的乳汁吗.....(76)
 - 15. 为顺利分泌乳汁最好不要穿胸罩对吗.....(78)
 - 16. 丰盛母乳分泌的护理工作.....(79)
 - 17. 产后如何兼顾工作与母乳育儿.....(80)
- 二、月子妈妈与新生儿.....(82)
 - 1. 什么叫新生儿期.....(82)
 - 2. 足月与不足月的新生儿各有哪些特征.....(82)

3. 新生儿的体检项目有哪些·····(83)
4. 如何注意新生儿保暖问题·····(83)
5. 如何为宝宝布置婴儿床·····(84)
6. 如何选择宝宝的衣服、尿布·····(85)
7. 怎样帮宝宝洗澡·····(85)
8. 脐带的用处是什么?要如何清理·····(86)
9. 要如何观察婴幼儿的大小便是否正常·····(87)
10. 初为人父母要如何抱起或放下软绵绵的婴儿
·····(87)
11. 宝宝不会表达身体不舒服, 父母应如何观察
·····(88)
12. 要如何安抚哭闹不休的婴儿·····(89)
13. 如何防止新生儿发生意外·····(89)
14. 如何让新生儿一觉到天亮·····(91)
15. 宝宝生病了, 要如何喂食药物·····(92)
16. 可以使用闪光灯为宝宝拍照吗·····(92)
17. 宝宝正常的生长数据是多少·····(93)
18. 影响宝宝生长发育的因素有哪些·····(94)
19. 宝宝动作的发育, 每个月有哪些不同·····(95)
20. 宝宝的视力成长过程为何·····(95)
21. 宝宝的听力与语言发育有何关联·····(96)
22. 要如何注意婴儿的乳牙生长情形·····(97)
23. 怎样透过囟门观察宝宝的健康·····(97)
24. 宝宝的饮食很正常, 体重却不增加, 原因为何
·····(98)
25. 婴儿有必要做健康检查吗·····(99)

26. 在宝宝成长过程中, 父母容易忽略哪些问题	(99)
27. 宝宝可以晒太阳吗? 何时比较适合	(101)
28. 宝宝需要修剪头发和指甲吗? 要如何清洗乳头呢	(101)
29. 宝宝的皮肤容易罹患哪些病呢	(102)
30. 宝宝为什么要做预防接种	(103)
31. 新生儿须接种哪些疫苗	(103)
32. 宝宝生病时, 可以接受预防接种吗	(104)
33. 接种卡介苗的好处是什么	(105)
34. 为什么要接种 B 型肝炎疫苗	(106)
35. 如何使用儿童健康手册	(106)
36. 宝宝渐渐长大了, 每天清醒时间多了, 可以增加哪些活动	(107)
37. 胎教对宝宝的人格心理成长有影响吗	(107)
38. 现在的都市空气污染很严重, 可以带宝宝散步吗	(108)
三、婴儿的人工喂养	(109)
1. 无法亲自哺乳时怎么办	(109)
2. 代乳品有哪些种类	(109)
3. 应如何辨别奶粉品质好坏	(110)
4. 牛奶应该如何冲调才适当呢	(110)
5. 要如何喂食牛奶, 宝宝才能叫得舒服呢	(111)
6. 如何选购奶瓶和消毒奶瓶	(111)
7. 如何冲泡一瓶香浓、可口的牛奶	(112)
8. 宝宝一天天长大了, 需要增加副食品吗	(113)

9. 副食品添加的原则是什么(113)
10. 宝宝断奶的饮食应注意哪些事(113)
11. 断奶后,除了主、副食外,是否需补充维生素
.....(114)
12. 宝宝断奶后,可否吃补品(114)
13. 宝宝为何营养不良?如何预防(115)
14. 幼儿的牙齿长出来了,在饮食上应注意哪些事呢
.....(116)
15. 多吃蔬菜、水果对婴幼儿有什么好处(116)
16. 市面上出售的饮料,对幼儿有何影响(117)
17. 烹调宝宝的副食品应注意哪些事项(117)
18. 要怎样喂养、照顾早产儿呢(118)

▶ 第三章 如何恢复窈窕的身材

- 一、产后身体各部位保养(123)
 1. 身体保养的要诀(123)
 2. 胸部训练(124)
 3. 腹部的体能训练(125)
 4. 肌肤保养的要点(127)
 5. 重点化妆(130)
 6. 产后头发的保养(133)
 7. 乳头按摩的方法(138)
 8. 乳房基底部按摩(139)
 9. 产前产后每天必需进行的基本护理(141)

10. 凹陷乳头及扁平乳头的护理·····	(141)
11. 产后胸部护理两大步骤·····	(145)
二、产前产后孕妇装的搭配技巧·····	(147)
1. 并非只有 M 至 L 的变化·····	(147)
2. 如何拥有丰盛的母乳与线条优美的胸部·····	(148)
3. 如何正确选择胸罩·····	(151)
4. 产前用孕妇胸罩/增加二罩杯型·····	(155)
5. 产前用孕妇胸罩/增加一罩杯型·····	(157)
6. 产前用孕妇胸罩/适合害喜型·····	(158)
7. 产后能否穿钢丝胸罩·····	(159)
8. 是否有预防产后乳房松弛的对策·····	(160)
9. 夜晚是否可穿着胸罩入睡·····	(161)
10. 如何确定胸罩的大小·····	(161)
11. 胸罩的正确穿法·····	(164)
12. 产褥用胸罩·····	(165)
13. 刚产后喂奶用胸罩·····	(165)
14. 溢乳垫·····	(166)
15. 产后喂奶用胸罩·····	(167)
16. 产后调整型胸罩·····	(168)
17. 产前产后兼用胸罩·····	(169)
18. 产后使用束腹与束裤·····	(171)
19. 美观防滑、不易疲倦的孕妇鞋选择法·····	(172)
20. 束腹的正确穿法·····	(173)
21. 产后塑身用束裤与普通束裤的相异处·····	(173)
22. 产后塑身用束裤的正确穿法·····	(173)
23. 产后束腰的正确穿法·····	(174)

三、产前产后塑身运动·····	(175)
1. 妊娠中的孕妇体操·····	(175)
2. 孕妇吸氧健身运动·····	(177)
3. 孕妇体操——四大基本步骤·····	(178)
4. 孕妇游泳可以舒展一下筋骨·····	(181)
5. 沐浴时间是整天紧凑课程的缓冲·····	(181)
6. 有关身体的产褥体操·····	(182)
7. 产后二周至五周的体操课程·····	(187)
8. 产后六个月下半身运动以“收编”“调整”为主 ·····	(188)
9. 产褥体操·····	(191)
10. 健胸运动·····	(200)
11. 挥别恼人的小肚肚·····	(207)
12. 向下垂的臀部说再见·····	(228)

第一章



怎样坐好月子



一、顺利度过产期

1. 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。

← — 14 天 — → | ← ————— 266 天 ————— → |



以新历计算，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，可以利用超音波扫描来确

定胎儿的大小，以推算预产期。

2. 接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备

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 and 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，让产妇能在舒适的环境中坐月子休养。

(2) 产妇的身心状况方面：

①产妇此时应尽量放松心情，不要过度紧张、烦恼；若仍在上班或工作，则应减少工作量，避免从事粗重的劳动，而应以轻松愉快的心态安心待产。

②产妇应每天洗澡，采用淋浴的方式，水温不要太高，保持身体清洁。

③怀孕后期应避免性生活，尤其最后一个月，性行为可能会导致早期破水，而且容易把细菌带入阴道，增加感染的机会。

④产妇在生产过程中，子宫收缩、肌肉用力等会消耗大量热能及水分，因此临产前一定要补充足够的食物和水。