

听3个妈妈跟你说

——怀孕、分娩、月子、育儿那些事儿

3个学霸妈妈

历时两年的研究报告

从怀孕到育儿

你最关心的200个实际问题

以Q&A问答形式——理清

亲身体验

孕检、产检、
月子餐、母乳喂养、
催乳师、催乳师——
3个妈妈现身说法，
给你最有用的经验

视频指导

孕期胎位调整、正确喂奶、
喂奶、拍嗝、洗澡、抚触、
宝宝脐部护理、换纸尿裤、
穿衣戴帽……更有二胎保、
各种指南

Q&A 问答

你最关心的实际问题
以问答形式一一讲解
经过验证的权威答案
3个妈妈的
亲身实践——
让你不再迷茫
焦虑安心

爸爸 做什么

明确告诉孩子爸爸
每个阶段该做什么
坚信每个爸爸都可以
成为出色的爸爸

常虹 叶衍艳 李文 编著



力荐

联合 | 美中宜和产科主任 王虹
力荐 | 中国作家协会会员 王蓓



中国工信出版集团

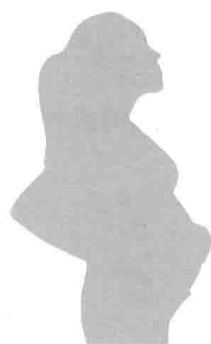


电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

听3个妈妈跟你说

——怀孕、分娩、月子、育儿那些事儿

常虹
叶衍艳
李文
编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

听3个妈妈跟你说:怀孕、分娩、月子、育儿那些事儿/常虹,叶衍艳,李文编著.
北京:电子工业出版社,2016.5

ISBN 978-7-121-28233-1

I. ①听… II. ①常… ②叶… ③李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②分娩-基本知识 ③产褥期-妇幼保健-基本知识 ④婴幼儿-哺育-基本知识
IV. ①R715.3 ②R714 ③TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第040317号

策划编辑:周林

责任编辑:刘晓

印刷:三河市双峰印刷装订有限公司

装订:三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:20.25 字数:360千字 彩插:2

版次:2016年5月第1版

印次:2016年5月第1次印刷

定价:49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:liuxiao@phei.com.cn



推荐序一

美中宜和妇儿医院亚运村院区妇产科主任 王虹

在我接诊过的孕妈妈当中，写书然后回来找我作序的，常虹是第一个。

我每天接诊的孕妈妈数量很多，无法对每一位孕妈妈都印象深刻，但常虹从孕 12 周一直到分娩前每一次产检都是挂我的号，她每一次都掏出记事本，按照上面事先列好的问题逐一请我解答。我当时还心想：这位妈妈可真认真。今天，当我看到这本书的时候，才发现原来一切都在情理之中。

常虹和她的另外两个伙伴能够把从怀孕到育儿当成一门学问来对待，用做论文的严格标准和研究方法写作这本书，在参考大量资料的同时，将理论结合自身实践进行分析和总结，在表现形式上又像讲故事一样娓娓道来，像面对面聊天一样亲切生动……这在我看来是非常难能可贵的。

读完本书，我最大的感受就是三位妈妈真的是下了一番工夫、花了一番心思。尤其是问答部分，列出的问题都非常具有代表性，很多都是孕妈妈们在产检时提问率很高的，而对问题的解答又颇具新意、科学严谨。她们针对每一个问题都查阅了不同的书籍、学习了不同专家的理论，通过三个人的亲身实践总结出了最适用的观点，并做出了通俗易懂的解释；或是分别阐述了不同专家的观点作为开放式的答案，再分别介绍她们各自的经验供读者们参考，可谓用心良苦、博采众长，是真正站在读者的角度上来提出问题，解答问题的。



最值得强调的，是三位妈妈无论在各自的文章中还是在对问题的回答中，都有意去引导读者相信科学、独立思考。在当今这个信息庞杂、人心浮躁的大环境下，能踏实下来学习孕产育儿相关知识的人不多见了，但越是这样，我们越是需要去呼唤大家的回归，回归为人父母的本职。

三位妈妈正是用一种潜移默化的方式告诉每一位读者，我们每个人在遇到孕产育儿的问题时，都可以做到像她们一样不惶恐、不盲从，头脑清晰、笃定从容。如果是这样，我们的妇产科和儿科必将少出现一些紧张慌乱的孕妇和焦急难耐的父母。

这绝非一本纸上谈兵的书，为三位妈妈点赞。

2015年11月12日



推荐序二

中国作家协会会员 / 中英文作家 王蕊

常虹是我北京中学生通讯社的小师妹，也是人大新闻系的小学妹。她从微博上找到我请我为她和友人合写的新书写序。当时我正在海南保亭雨林谷带着女儿度假。这是我第一次带女儿单独出门，我很尽心尽力，也很累、很辛苦，不过我还是立即答应了常虹。

这本书对妈妈们很有意义。作为三个孩子的妈妈，我也有很多自己的感受。记得每一次怀孕的时候都会有无数的人给我建议，邻居大妈、七大姑八大姨、朋友等。但是很多人的观点却是相悖的，因此怎样在如此多的资讯里找到最先进、最科学的理念便是门学问。

我的第一个孩子在美国加州出生，另外两个在上海出生，因此我更深刻领略到了中西方文化对生儿育女、坐月子等的不同理解。看了三位妈妈的书，我为她们的理念感到欣慰，这些理念都是经过很多研究、值得信赖的。我也为书中话题的广泛性感到兴奋，其中很多事情我自己都经历过。

比如，怀孕时是否能喝咖啡或红酒的问题。怀老大的时候，我对自己是非常严格的，不喝任何带有咖啡因的饮品，只喝花草茶，酒更是一滴都不沾。到了怀老二的时候，意大利朋友跟我说她们经常用红酒催奶，喝红酒也不会影响怀孕。我当时正在做奢侈品杂志的主编，经常要参加一些红酒鉴赏的活动。后来一位著名法国品酒师告诉我适当的红酒对孕妇和小孩没有不好的影响。所以怀老二时，我动了红酒杯；怀老三时，



我就索性顺其自然，咖啡和茶照饮不误，没跟自己过意不去。

我怀三个孩子的时候都呕吐得很厉害。有五个月的时间几乎每天早上都要晨吐。孩子营养怎么办？这个不需要着急。其实孩子会用他特有的方式告诉母体他想吃什么、需要什么。怀老大时我突然爱吃牛排；怀老二时突然爱上燕窝和芒果；怀老三时又喜欢吃枣和瓜子。孩子们有很强的生命力，过分担心、过分金贵都大可不必。

对此，我很欣赏三位作者的那种自如。她们生第一个孩子就有如此从容的心态、如此智慧的判断，实属难得，无怪乎决定要写书分享。

本书的三位作者是上孕期瑜伽课认识的，对此我也深有感触。我生三个孩子所在的医院都为孕妇提供这样的课程，主要是帮助身体为顺产做准备。课堂上的每个人都对即将要到来的那一天既紧张又期待，于是大家互相鼓励，在练习的过程中结下了友谊的种子。而本书的三位作者把友谊的种子变成了一本精彩的书，更体现了现代女性合伙人的精神。

书中也提到了孕期与产后运动的重要性。我的产后训练在带孩子中没有坚持下来，看了这本书，我也要对自己说：加油！

无论孕期还是产后，孕妇的情感都是比较脆弱的，而一些医院的人文关怀理念还很原始。像三位作者一样，我在中国生老二老三时也都选择了有无痛分娩的私立医院。我的主治医生是拥有美国和中国行医执照的双语医生，在营养学、心理学上都有很多造诣，给我留下了很多愉快的回忆，至今仍是我的好朋友。

作为一个在中国和美国都生产过、顺产和剖腹产都经历过、坐过台湾月子、用过东北月嫂的我，真的算是中西方特色都经历过的妈妈。在看过这本书之后，我觉得它的理念与时俱进，不偏激，内容全面翔实，是生儿育女不可或缺的实用枕边书。

2016年3月8日



自序

2013年夏天，我怀孕4个多月的时候在孕妈妈俱乐部练习孕妇瑜伽，结识了和我孕龄相同的小鱼妈和曦曦妈。2014年1月，我们三个人在同一家医院先后顺产。

和很多新妈妈一样，自怀孕开始，我们对很多随之而来的孕产和育儿问题都非常困惑、迷茫，甚至是无知。从我们三个认识至今，几乎每天都通过微信交流着各自的经验和想法，从孕期的体重控制到分娩、母乳喂养、黄疸、湿疹、头痂、尿便、睡眠，再到后来的出牙、辅食、离乳……我们积极探讨着每个阶段出现的问题，有时还会针对个案进行分析研究，各自寻找理论依据进行激烈的辩论。没错，我们三个都是特别认真、对孩子特别上心的研究型妈妈，把怀孕育儿当成一门学问来对待。

在这一过程中，我们翻阅书籍、上网查询资料、研究各大育儿名家的微博……我们无奈地发现，专家们大多是从自己的专业或是研究方向出发来解释某一现象，在同一问题上存在着诸多差异甚至对立的观点。比如就何时给宝宝添加蛋黄这一问题，营养学专家从蛋黄的营养角度建议在宝宝四个月时添加，因为蛋黄对宝宝的大脑发育非常有好处；而儿科医生则从蛋黄容易致敏的角度建议在宝宝八个月时再添加，这样能大大降低过敏的风险。再比如关于新生儿黄疸的问题，国内和国外专家的著作中对黄疸的分类和概念有着明显的差异……



可以说，我们了解得越多，疑问就越多，但如果不去了解，就会更无知，心里更没底。每次带宝宝去医院打疫苗，我们都会带着问题去请教不同的医生，而医生与医生之间对同一问题的说法又不尽相同。于是，我们凭借着各自在学生时代和工作生涯中练就的那股子认真钻研的劲儿，将相关专家的著作、微博都研究了一番后，把我们认同的、在实践中得到印证的观点进行了提炼和归纳，逐渐形成了一套适合于我们自己的解决方案。在我们三个人当中，我和曦曦妈是全职妈妈，小鱼妈在产后七个半月才上班，我们都有充裕的时间和精力去深入研究和思考。然而，多数妈妈在产前最后一刻才开始休息，产后四个月就上班了。在短短的四个月产假里既要恢复身体又要照顾宝宝，遇到问题时常常无所适从，产假结束上班后，偏偏又正好赶上宝宝添加辅食的阶段，新妈妈们实在不知该如何着手。

我周围的新妈妈们经常向我咨询育儿方面的问题，但在我看来却都是些特别基础的问题。比如我的一个好朋友分娩后因孩子不吮吸乳头就立刻吃了回奶药，让我深感惋惜；还有一个朋友都生二胎了还不知道母乳喂养的重要性；另一个远在香港坐月子的朋友问我：月嫂让我每次给宝宝喂完奶要拍嗝20分钟，可这么长时间为什么还是拍不出来呢？她们之中很多人都是买了书却没时间看上一眼；有的看过了却发现理论和实践并不是一回事，又回过头来到处询问他人的经验。

前年夏天，我在微信朋友圈晒了一张我大着肚子汗流浹背地练习孕妇瑜伽的照片，引来无数质疑。冬天我又晒出了一张我临近40周还在练习瑜伽的照片，大家更是瞪大了眼睛，张大了嘴巴，吃惊之余更有责备声。而当我告诉他们我正是受益于孕妇瑜伽使自己15分钟顺利分娩且无侧切的时候，大家又纷纷问我是去哪儿练的瑜伽、如何练瑜伽……这一切的一切，似乎都在暗示我，该为这些新妈妈们做些什么了。于是我与小鱼妈和曦曦妈商量，将我们从怀孕到育儿这一过程中所学到的知识与

经验教训进行总结，与更多的朋友们分享。

提到经验教训，我们衷心希望每一位新妈妈从怀孕起就开始学习有关哺乳、喂养、睡眠、新生儿护理、小儿常见疾病的预防及应对措施等知识。只有这样，在宝宝成长发育的每一个阶段，我们才能心中有数地预见问题，从容不迫地解决问题。在这方面，我们三个妈妈做得并不好，很多问题都是出现后才临时抱佛脚，把自己搞得很累、很慌乱，甚至很多问题都是在孩子过了那个阶段后，我们才学习到该阶段的相关知识，经常后悔自己走了不少弯路。此外，掌握书本中的知识远比咨询他人的经验重要得多。正如世界上没有两片一模一样的树叶，孩子之间的个体差异是非常大的，他人的经验并不能盲目套用。

孩子是上天赐予我们的无价之宝，在他们最年幼无助的这个阶段，需要我们尽自己所能给予他们最多的关爱和呵护。这让我想到了电影《功夫熊猫》里那句最经典的台词：Yesterday is history, tomorrow is mystery, but today is a gift. 我们今天对孩子的爱，对于他们来说就是最珍贵的礼物，而对于我们自己又何尝不是呢？我们今天为孩子所付出的一切，正是明天最宝贵的历史，而这短暂的亲子时光，是人生一段多么值得珍藏的回忆啊！

腊八妈

于2015年7月16日

目录

Catalog



第一章 十月怀胎	1
我的身体我做主	
——小鱼妈谈孕期营养及体重控制	2
孕期瑜伽：准妈妈运动的最佳选择	
——小鱼妈专访孕期瑜伽教练李剑慧	9
让瑜伽为顺产加油	
——腊八妈的瑜伽经	14
孕期度假：二人世界的三口之家	
——腊八妈孕期度假经验分享	19
准爸妈最关心的孕期问题	24
一、饮食	24
怀孕期间有什么不能吃？	24
怀孕期间能喝咖啡吗？	24
妊娠反应吃不下饭会影响胎儿发育吗？	25
如何减轻妊娠反应？	25
二、营养补充剂	26
叶酸应该从何时开始补充？	26
孕期需要补钙吗？	26
孕期需要补充 DHA 吗？	27

三、运动与体重控制	27
产前体重增长多少比较合适?	27
孕期可以做哪些运动?	28
什么运动有助于顺产?	28
四、身体护理	28
妊娠纹如何预防?	28
孕期如何处理乳头上的分泌物?	29
孕期手脚水肿怎么办?	29
羊水少可以通过喝水来补充吗?	30
五、胎教	30
什么是胎教? 胎教是否真的会作用于胎儿?	30
胎教都有哪些方式?	31
六、其他	31
孕期可以坐飞机吗?	31
孕期可以有性生活吗?	31
孕期能开车吗?	32
孕期能化妆吗?	32

第二章 一朝分娩 33

从公立到私立, 腊八妈的产检及顺产全记录	34
一只行李箱, 你和宝宝入院的全部家当	44
准爸妈最关心的分娩问题	49
一、产前产后	49
为何鼓励顺产?	49
顺产的产妇什么情况下应该去医院待产?	50
无痛分娩真的无痛吗? 对胎儿会有影响吗?	50
脐带绕颈能顺产吗?	51
胎位不正能顺产吗?	51
疤痕体质应该选择顺产还是剖宫产?	51
顺产必须要侧切吗? 侧切会给产妇带来哪些影响? 如何避免侧切?	52
产后饮食和营养应如何调整?	53



如何预防产后便秘？产后便秘该怎么办？	53
生完宝宝是否要立刻大量喝汤下奶？	53
二、产后喂养基础知识	53
是否人人都需要“开奶”？	53
什么是初乳？初乳为何珍贵？	54
为何提倡母乳喂养？	54
如何实现母乳喂养？	55
“早接触、早吮吸”为何重要？	55
哺乳前需要清洁乳头吗？	56
宝宝不吸乳头怎么办？	56
应该用什么姿势喂奶？	57
剖宫产的妈妈如何哺乳？	57
宝宝总是吃吃睡睡怎么办？	58
按需哺乳如何正确理解？	58
如何避免乳头混淆？	59
为什么要轮换两边乳房喂奶？宝宝总是吃一边的乳房怎么办？	59
纯母乳宝宝需要喝水吗？	60
宝宝溢奶、呛奶、吐奶时怎么办？	60
喂完奶后如何给宝宝拍嗝？	61
宝宝为什么常常打嗝？如何处理？	61
奶粉应该如何冲调？	61
奶粉宝宝需要喝水吗？	62

第三章 科学坐月子 63

坐月子，带孩子，你听谁的？	64
---------------	----

我在月子中心学到的事	
——腊八妈月子经	69

适合自己就是最好的	
——小鱼妈月子经	74

月子里的那些事儿	
——曦曦妈月子经	81

产后恢复不必急于求成	
——运动达人小鱼妈谈产后恢复	87
新手爸妈最关心的月子问题	92
一、产妇休养	92
坐月子可以开空调或窗户吗?	92
月子里可以洗头、洗澡吗?	92
月子里可以刷牙吗?	92
如何观察恶露?	93
月子里如何预防及治疗痔疮?	93
产后会阴部如何护理?	93
月子里不能碰凉水吗?	93
月子里可以吃蔬菜、水果吗?	94
红糖水对产妇有什么功效? 应该喝多久?	94
月子餐有何特殊要求?	94
月子里产褥汗多怎么办?	94
坐月子要穿月子鞋、戴月子帽吗?	95
坐月子必须卧床休息吗?	95
月子里是否不能提重物、不能做家务?	95
月子里可以下床走动吗?	95
月子里可以看书、看电视、看手机吗?	96
月子里可以外出吗?	96
如何预防产后抑郁? 月子里如何保持好心情?	96
月子期间可以有性生活吗?	97
如何尽快复原子宫?	97
是否需要绑束腹带?	97
产后如何护理乳房?	97
长了妊娠纹怎么办?	98
如何预防和治疗产后腱鞘炎?	98
如何预防产后腰酸背痛?	98
产后贫血怎么办?	99
产后脱发怎么办?	99



二、月子期间的喂养问题	100
暂时性母乳不足怎么办？可以加奶粉吗？	100
母乳奶瓶喂好还是亲喂好？	100
奶水太少怎么办？	101
奶水太冲怎么办？	101
如何提高母乳质量？	101
母乳妈妈是否要补钙及DHA？	102
乳头皲裂、破损如何护理？	102
三、新生儿护理	103
如何给宝宝洗澡？需要给宝宝使用洗发液和沐浴露吗？	103
为什么要进行新生儿抚触？如何给宝宝做抚触？	103
宝宝脐带如何护理？	104
如何护理宝宝臀部？如何预防尿布疹？	105
月子里宝宝每天睡眠时间应该是多久？	105
月子里室温应该保持在多少度？宝宝应该穿什么样的衣服？	105
新生儿采取什么样的睡姿最安全？	106
男宝宝外生殖器官如何护理？	106
女宝宝阴道有分泌物是否正常？应如何处理？	106
新生儿囟门是不能碰吗？	107
新生儿哭闹是否应该立刻就抱？	107
如何清理宝宝鼻屎？	108
如何清除头皮乳痂？	109
宝宝睡觉抽搐是怎么回事？	109
宝宝睡眠不好都有哪些原因？	109
宝宝何时需要枕头？如何给宝宝选择枕头？	110
宝宝枕秃是缺钙的表现吗？	111
四、新生儿健康	111
新生儿体重下降是怎么回事？	111
新生儿体重每天应增长多少？满月时体重、身高	
总共应该增长多少？	111
如何判断宝宝生长发育是否正常？	112
新生儿的胎便是什么样子？排胎便一般会持续多久？	112

如何判断宝宝大小便是否正常?	112
宝宝需要补充钙吗? 维生素 D 和钙的关系是什么?	113
宝宝需要补充 DHA 吗?	114
宝宝湿疹如何护理?	114
宝宝脐疝如何护理?	114
宝宝泪囊炎如何处理?	115
宝宝消化不良, 出现肠绞痛应如何处理?	116
宝宝生病拒绝吃药怎么办?	116
新生儿出现黄疸怎么办?	117
新生儿黄疸可以接种乙肝疫苗吗?	118
宝宝注射疫苗时应该注意什么?	119
益生菌可以长期服用吗? 服用时应该注意什么?	119
宝宝发热怎么办?	120
用安抚奶嘴有何利与弊?	120
五、产后运动	121
产后多久可以开始锻炼?	121
产后运动会影响哺乳吗?	122
哺乳妈妈产后运动需要注意什么?	122
产后适合做什么样的运动?	122
第四章 母 乳	123
母乳喂养: 贵在坚持	124
爱的抛物线	
——腊八妈母乳经	130
辛苦并快乐着	
——小鱼妈母乳经	138
留在八个月的遗憾	
——曦曦妈母乳经	145
新手爸妈最关心的母乳问题	151
一、母乳喂养的意义	151



为什么提倡纯母乳喂养至少持续六个月?	151
母乳时间长了是否就缺少营养了? 母乳喂养可以持续到宝宝多大?	151
二、母乳喂养的实现	152
追奶有哪些方法?	152
追奶适合吃中草药吗?	153
追奶一定要在每次喂完后排空乳房吗?	154
上班妈妈如何背奶?	154
离乳有哪些方式?	154
三、宝宝吃奶常见问题	155
宝宝吃奶时间过长或频繁怎么办?	155
宝宝吃奶特别急,一口没吃上就哭闹怎么办?	155
宝宝边吃奶边玩,吃奶不专心怎么办?	156
涨奶怎么办?	156
不涨奶是否就是母乳不足?	156
吸奶器吸不出奶怎么办?	157
宝宝不吃奶瓶怎么办?	158
宝宝不喝冻乳怎么办?	159
宝宝厌奶、罢奶怎么办?	159
四、乳房相关问题	160
乳房大小和母乳多少是否有关?	160
如何纠正乳房一边大一边小?	160
如何防止乳房下垂?	160
如何预防乳腺炎?	161
漏奶严重怎么办?	161
如何避免宝宝咬乳头? 宝宝咬乳头怎么办?	162
乳头发现小白点怎么办?	162
五、母乳的保存和使用	163
母乳如何保存?	163
冻奶如何使用?	163
六、哺乳期的饮食与禁忌	164
哺乳期可以喝咖啡、吃冷饮吗?	164
哺乳期可以化妆吗?	164