

坐月子



李月珠◎主编

与

新生儿 保健



产后保健不可忽视

教你产后如何迅速恢复健美的身材

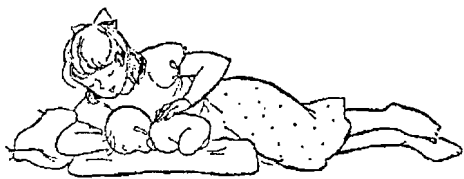
坐月子常识大公开

教你以轻松的心情享受成为母亲的喜悦

新生儿护理与保健181问

坐月子常识与新生儿保健

李月珠 主编



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编孕育生活指南/李月珠主编. - 珠海:珠海出版社,
1999.7

ISBN 7-80607-580-1

I.新… II.李… III.①优生优育-基本知识②妇幼保健-基本知识 IV.R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31891 号

新编孕育生活指南

©作 者:李月珠

策 划:罗立群

责任编辑:力 群 潘杜鹃

装帧设计:陈 超

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东中山新华印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:45 字数:900 千字

版 次:1999 年 9 月第一版

1999 年 9 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-580-1/R·10

定 价:80.00 元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

目 录

第一章 坐月子常识

1. 坐月子时间应多久…………… (3)
2. 哪些情况是产褥期正常现象…………… (4)
3. 月子期母体会会有哪些变化…………… (5)
4. 产后为什么还有腹痛…………… (7)
5. 有的产妇腋下为何长肿块…………… (7)
6. 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块…………… (8)
7. 产后多汗是什么道理…………… (8)
8. 何为恶露…………… (9)
9. 何为恶露不净…………… (10)
10. 产后何时能过性生活 …………… (11)
11. 坐月子期间要不要避孕 …………… (12)
12. 母乳喂养如何做到不影响产妇体型 …………… (13)
13. 产后如何使身体健康尽快复原 …………… (14)
14. 产后如何尽快恢复体型 …………… (15)

坐月子常识与新生儿保健

15. 怎样做产后体操运动 (17)
16. 哪些产妇不宜做体操运动 (18)
17. 为什么提倡母婴同室 (19)
18. 如何探望产妇 (20)
19. 月子中为什么要将养 (21)
20. 月子中将养包括哪些内容 (22)
21. 做月子应如何休养 (22)
22. 做月子是否要门窗紧闭 (23)
23. 月子里要完全卧床休息吗 (24)
24. 月子中怎样卧床休息 (25)
25. 产后多久能恢复正常工作 (26)
26. 产妇为什么会多忧郁情绪 (27)
27. 坐月子期不刷牙的说法有道理吗 (28)
28. 月子里怎样刷牙漱口 (28)
29. 坐月子期间能不能洗头、洗澡 (29)
30. 月子里怎样洗澡 (30)
31. 月子里如何选用水洗头 (32)
32. 坐月子是否可以梳头 (33)
33. 产妇睡弹簧床好吗 (33)
34. 产妇的衣着有何讲究 (34)
35. 坐月子可以看书、织毛线吗 (35)
36. 哺乳母亲（简称乳母）为什么不要涂脂抹粉 (36)
37. 月子中如何做好外阴清洁 (36)
38. 母亲怎样保护乳房 (37)
39. 乳汁不足有哪些原因 (38)
40. 产后如何观察子宫 (39)

目 录

41. 分娩后怎样护理会阴	(40)
42. 为何要做产后检查	(41)
43. 分娩时会阴切开的产妇应注意什么	(42)
44. 剖宫产(俗称剖腹产)手术后需要注意什么	(43)
45. 何为饮食调养	(44)
46. 怎么安排月子中饮食	(45)
47. 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素	(46)
48. 什么样的食谱营养、热量比较合理	(47)
49. 坐月子是不是吃得越好就越好	(49)
50. 坐月子要不要忌口	(50)
51. 坐月子期间为何不可节食	(50)
52. 月子中为什么要多吃蔬菜和水果	(51)
53. 坐月子为什么要多吃鲤鱼	(51)
54. 喂乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮	(52)
55. 产妇多吃鸡蛋好吗	(53)
56. 月子中吃三七炖鸡有何作用	(54)
57. 月子中吃醪糟蛋好吗	(55)
58. 产妇唯有食用红糖才好吗	(56)
59. 产后是不是要长时间喝红糖水	(56)
60. 坐月子服用人参好吗	(57)
61. 产妇多吃巧克力好吗	(58)
62. 产妇为何不要多喝麦乳精	(58)
63. 产妇要不要忌食山楂	(59)
64. 月子中为什么要少吃油炸食物	(59)
65. 喂乳的母亲要不要忌食盐	(60)
66. 喂乳的母亲为什么不要食过量味精	(60)

坐月子常识与新生儿保健

67. 喂乳的母亲为什么不要吸烟和饮酒 (61)
68. 喂乳的母亲为什么不要喝茶 (61)
69. 坐月子应选用哪些食谱 (62)
70. 乳母能喷洒农药吗 (73)
71. 乳母月经来潮能继续哺乳吗 (73)
72. 乳汁清淡能继续哺乳吗 (73)
73. 乳房有硬结块怎么办 (74)
74. 乳母患乳腺炎时如何喂养 (74)
75. 乳母乳头皲裂时如何喂养 (75)
76. 乳母患感冒能继续哺乳吗 (76)
77. 乳母患过敏性疾病能哺乳吗 (76)
78. 患性病的母亲哺乳怎么办 (77)
79. 患甲型肝炎的母亲哺乳怎么办 (77)
80. 乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳怎么办 (78)
81. 乙肝表面抗原阳性的保姆能给小孩喂食吗 (78)
82. 患心脏病的母亲哺乳怎么办 (79)
83. 患肾脏病的母亲哺乳怎么办 (79)
84. 患高血压病的母亲哺乳怎么办 (80)
85. 患糖尿病的母亲哺乳怎么办 (80)
86. 患营养不良的母亲哺乳怎么办 (81)
87. 母亲因上班不能哺乳怎么办 (82)
88. 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 (82)
89. 产妇阴虚火亢宜选择哪些食物 (83)
90. 产妇精血亏虚宜选用哪些食物 (83)
91. 产后为什么宜用食疗 (84)
92. 一般产妇宜选用哪些药膳 (85)

目 录

93. 产后腹痛宜用哪些药膳	(89)
94. 产后便秘宜用哪些药膳	(90)
95. 产后汗症宜用哪些药膳	(91)
96. 产妇恶露不净宜用哪些药膳	(92)
97. 产后缺乳宜用哪些药膳	(93)
98. 服用药膳应注意哪些事项	(95)
99. 怎样服用维生素 E 催奶	(96)
100. 因特殊情况如何退奶	(96)
101. 何为乳汁停滞	(97)
102. 怎样减轻产妇乳房胀痛	(97)
103. 如何预防乳头破裂	(99)
104. 产后乳汁溢出怎么办	(100)
105. 为什么初产妇易得乳腺炎	(101)
106. 怎样治疗乳腺炎	(102)
107. 怎样防止异物进入乳腺管内	(103)
108. 怎样预防月子病	(104)
109. 为何子宫复旧不全	(106)
110. 什么叫产后子宫脱垂	(107)
111. 怎样预防和治疗子宫脱垂	(108)
112. 产后手脚麻木、疼痛怎么办	(109)
113. 产后为何容易发生便秘	(109)
114. 产妇发生便秘怎么办	(110)
115. 产后尿道感染有何症状	(111)
116. 产后排尿困难怎么办	(111)
117. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛	(113)
118. 怎样防治淤血停滞引起的产后腹痛	(113)

坐月子常识与新生儿保健

119. 怎样防治产后盆腔静脉曲张	(115)
120. 产后恶露过期不止怎么办	(116)
121. 怎样防治产后恶露不下	(117)
122. 怎样预防产后心力衰竭	(118)
123. 产妇如何防治脑卒中	(119)
124. 怎样预防产后大出血	(121)
125. 怎样预防产后大出血后遗症	(122)
126. 产妇为何易发生肛裂	(123)
127. 产妇如何预防肛裂	(124)
128. 如何防止产后感冒	(125)
129. 怎样防治产后外阴发炎	(126)
130. 产妇足跟痛是何缘故	(127)
131. 产后脱发怎么办	(128)
132. 如何防止产妇中暑	(129)
133. 乳母应忌服哪些西药	(129)
134. 产后应忌用哪些中药	(130)

第二章 新生儿护理与保健

1. 什么叫做新生儿期	(133)
2. 足月新生儿有哪些特征	(133)
3. 怎样给新生儿评分	(135)
4. 新生儿的正常身高应该是多少	(135)
5. 新生儿的正常体重应该是多少	(136)
6. 新生儿的正常呼吸应该是多少	(136)
7. 新生儿的正常体温应该是多少	(136)

目 录

8. 新生儿的正常皮肤应该是什么样的	(137)
9. 新生儿的头围和胸围应该是多少	(137)
10. 新生儿感觉能力如何	(138)
11. 未成熟儿有何特征	(138)
12. 新生儿应检查哪些内容	(140)
13. 怎样透过囟门观察孩子的健康	(141)
14. 新生儿卧室应具备什么样的条件	(142)
15. 新生儿在无声无响的环境中生活好吗	(143)
16. 怎样帮助新生儿调节好体温	(144)
17. 新生儿房间夜间为什么不能长开灯	(146)
18. 让新生儿睡软床好吗	(146)
19. 新生儿应选用什么样的睡姿	(147)
20. 小儿同母亲睡一个被窝好吗	(149)
21. 为什么不能抱着新生儿睡觉	(149)
22. 新生儿为何不能睡电毯	(150)
23. 新生儿每天总睡觉为什么是正常现象	(151)
24. 新生儿夜间不睡白天睡怎么办	(151)
25. 新生儿睡觉不安怎么办	(152)
26. 怎样培养新生儿的自然睡眠习惯	(153)
27. 要不要给新生儿睡枕头	(154)
28. 为什么提倡婴儿使用睡袋	(154)
29. 如何给新生儿缝制睡袋	(155)
30. 怎样给新生儿洗澡	(155)
31. 如何清洁男婴臀部	(157)
32. 如何清洁女婴臀部	(158)
33. 新生儿使用什么质地的衣服和尿布好	(159)

坐月子常识与新生儿保健

- 34. 怎样准备新生儿服装 (160)
- 35. 新生儿的衣服贮存要注意什么 (160)
- 36. 如何准备新生儿的内衣、内裤 (161)
- 37. 如何准备新生儿围兜 (161)
- 38. 如何准备披风衣 (162)
- 39. 如何准备新生儿毛毯 (162)
- 40. 如何准备新生儿棉被 (162)
- 41. 如何准备新生儿床单、被单 (163)
- 42. 如何准备新生儿枕头 (163)
- 43. 如何准备新生儿床 (164)
- 44. 如何准备新生儿洗澡用具 (164)
- 45. 怎样缝制新生儿的帽子 (165)
- 46. 怎样清洗新生儿的尿布 (165)
- 47. 洗涤尿布为什么不要用洗衣粉 (166)
- 48. 怎样给新生儿更换尿布 (166)
- 49. 能用松紧带扎尿布吗 (167)
- 50. 为何不能用卫生纸给初生婴儿垫屁股 (168)
- 51. 婴儿出生时身上发粘怎么处理 (169)
- 52. 新生儿打喷嚏是怎么回事 (169)
- 53. 为什么不能捆住新生儿的手脚 (169)
- 54. 怎样防止婴儿用手抓脸 (170)
- 55. 要不要用母乳涂擦新生儿面部 (171)
- 56. 母亲抚摸婴儿有什么作用 (171)
- 57. 安抚婴儿有哪些方法 (172)
- 58. 如何抱起和放下初生婴儿 (174)
- 59. 怎样抱婴儿更好 (175)

目 录

60. 新生儿腹部为什么要保温	(176)
61. 怎样鉴别新生儿哭声	(176)
62. 婴儿的笑告诉了我们什么	(178)
63. 怎样对待体重增长缓慢的婴儿	(179)
64. 何时才能把新生儿抱在屋外晒太阳	(180)
65. 婴儿吸奶嘴为什么不好	(181)
66. 怎样识别婴儿尿布上见到的东西	(181)
67. 怎样促使新生儿胎便早日排出	(182)
68. 新生儿每天 10 多次大便是否正常	(183)
69. 如何观察新生儿的大便是否正常	(183)
70. 新生儿生后头几天, 尿液红色怎么办	(184)
71. 新生儿 48 小时内无大便怎么办	(184)
72. 新生儿的大便怎样才算正常	(185)
73. 怎样保护新生儿的囟门	(185)
74. 如何护理好新生儿的脐带	(186)
75. 怎样保护新生儿皮肤	(187)
76. 怎样做好新生儿的眼睛护理	(188)
77. 要不要给满月婴儿剃头	(189)
78. 为什么不能用闪光灯给新生儿拍照	(189)
79. 怎样给婴儿量体温	(190)
80. 为什么不提倡为新生儿做“满月”	(191)
81. 怎样防止新生儿意外事故	(192)
82. 为什么不要给新生儿喂大黄浸泡的水	(193)
83. 怎样带好早产儿	(193)
84. 怎样看待早产儿的母乳喂养	(195)
85. 新生儿的消化系统有哪些特点	(195)

坐月子常识与新生儿保健

86. 新生儿早期每天需要多少热能和水分 (196)
87. 乳房是怎样分泌乳汁的？母乳含有什么成分 (197)
88. 怎样帮助新生儿吸到母亲的乳头 (198)
89. 哺乳时新生儿吸吮乳头的部位怎样才是正确的 (199)
90. 乳流过速，新生儿来不及吞咽怎么办 (199)
91. 早期新生儿应按需喂哺吗 (200)
92. 每次哺乳需多长时间最适宜 (200)
93. 夜间需要喂哺吗？夜间应该怎样哺乳 (201)
94. 怎样知道新生儿吃饱了 (202)
95. 新生儿喂哺后吐奶怎么办 (202)
96. 新生儿喂哺后采用怎样的姿势睡眠为好 (203)
97. 母亲乳头凹陷，新生儿吸不到乳汁怎么办 (203)
98. 新生儿能用奶瓶喂养吗？用奶瓶喂养有什么危害性 (204)
99. 新生儿哭闹时是否需要喂哺 (205)
100. 新生儿睡眠时间多，不常要求哺乳怎么办 (205)
101. 什么是新生儿最理想的食物 (206)
102. 产后多久开始让新生儿吃母乳 (207)
103. 早喂奶有什么好处 (208)
104. 初乳为什么不能挤掉 (208)
105. 为什么要勤喂奶 (209)
106. 哺乳前喂养为什么不好 (210)
107. 哺乳的正确姿势和方法是怎样的 (211)
108. 为什么不能躺着喂奶 (212)
109. 新生儿的嘴一碰就动是饿了吗 (212)

目 录

110. 怎样使母乳增多	(213)
111. 为何一定要把没吸尽的奶挤尽	(214)
112. 乳房太硬婴儿不适应怎么办	(214)
113. 怎样判断母乳是否够吃	(215)
114. 城市产妇营养好, 为何乳汁少	(215)
115. 特殊乳房的乳母应注意什么	(216)
116. 什么是人工喂养	(218)
117. 怎样用牛奶喂孩子	(218)
118. 怎样用羊奶喂孩子	(218)
119. 怎样给新生儿喂奶粉	(219)
120. 怎样选择新生儿的代乳品	(221)
121. 可以用酸奶喂养新生儿吗	(221)
122. 为什么不要用麦乳精、巧克力或甜炼 乳作主食喂养新生儿	(222)
123. 新生儿期加喂奶糕为什么有害	(223)
124. 新生儿喝完牛奶后立即喝桔子汁好不好	(223)
125. 新生儿期是否一定要加喂鱼肝油	(224)
126. 如何正确使用奶瓶	(225)
127. 煮牛奶为什么时间不宜过长	(226)
128. 为什么不能把熟牛奶放在保温瓶内保存	(226)
129. 怎样保存牛奶	(227)
130. 新生儿要不要喂糖水	(227)
131. 人工喂养要注意什么	(228)
132. 母乳不足如何加喂代乳品	(229)
133. 哪些妈妈不能用母乳喂养婴儿	(229)
134. 怎样喂养双胞胎	(230)

135. 怎样哺乳口腔异常的婴儿 (231)
136. 黄疸性婴儿母乳喂养要注意些什么 (232)
137. 怎样知道孩子吃饱了 (233)
138. 新生儿期间喂养不好会影响智力吗 (234)
139. 如何判断新生儿的营养情况 (235)
140. 人工喂养儿为什么要提倡吮母体乳头 (236)
141. 剖宫产的乳母可采用何种姿势哺乳 (237)
142. 剖宫产是否影响乳母的乳汁分泌量 (237)
143. 剖宫产的乳母术后用药能否影响新生儿 (238)
144. 剖宫产后的乳母切口感染会影响哺乳吗 (238)
145. 如何对新生儿进行早期教育 (238)
146. 为什么有的婴儿肚脐会鼓起来 (239)
147. 新生儿体重为什么会下降 (240)
148. 有的新生儿皮肤为什么会发黄 (241)
149. 新生儿无尿怎么办 (242)
150. 有的新生女婴为什么有月经和白带 (242)
151. 新生儿乳房肿大需要处理吗 (243)
152. 新生儿“马牙”需治疗吗 (243)
153. 新生儿有胎记是病的表现吗 (244)
154. 刚生下来的孩子丑是怎么回事 (246)
155. 新生儿的手指为何掰不开 (246)
156. 为何有些新生儿阴囊内摸不着睾丸 (247)
157. 新生儿长牙怎么办 (248)
158. 新生儿光头要不要医治 (248)
159. 如何防治新生儿脱水热 (250)
160. 怎样知道新生儿生病了 (250)

目 录

161. 为什么有的新生儿身上有怪味	(251)
162. 新生儿头颅血肿怎么办	(252)
163. 发现宝宝“歪脖子”怎么办	(253)
164. 为什么新生儿眼屎多	(254)
165. 新生儿容易发生哪些耳病	(255)
166. 新生儿鼻子不通气怎么办	(256)
167. 新生儿漾奶与呕吐有什么不同	(257)
168. 窒息给新生儿带来什么恶果	(258)
169. 怎样预防新生儿得“破伤风”	(259)
170. 新生儿的皮肤发硬是怎么回事	(260)
171. 新生儿患奶癣怎么办	(261)
172. 新生儿患了鹅口疮怎么办	(262)
173. 新生儿臀红怎么办	(262)
174. 新生儿为什么好发脓疱	(263)
175. 新生儿肛门周围发炎怎么办	(264)
176. 为什么不要忽视新生儿的腹泻	(266)
177. 怎样知道新生儿发热	(266)
178. 新生儿发热怎么办	(267)
179. 怎样防止新生儿患佝偻病	(268)
180. 怎样给新生儿滴眼药	(269)
181. 怎样给新生儿喂药	(269)

第一章

坐月子常识