

月子护理 与新生儿保健

The Experts' Instruction About
Maternal and Neonatal Health Care

专家指导

北京玛丽妇婴医院产科主治医师
刘欣欣◎编著

月子大智慧
育儿好参考

中国优生优育协会 全国关心下一代工作委员

联合推荐



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

月子护理与新生儿保健

专家指导

刘欣欣 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

月子护理与新生儿保健专家指导 / 刘欣欣编著. --
北京 : 新世界出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5104-3053-4

I. ①月… II. ①刘… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基
本知识②新生儿 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122363号

月子护理与新生儿保健专家指导

作 者: 刘欣欣
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 700×1000 1/16
字 数: 200千字 印张: 20
版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-3053-4
定 价: 39.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言



伴随着一声响亮的啼哭，宝宝降临了，从这一刻起，您就是这个可爱宝宝的妈妈了。他为您的人生开启了全新的旅程，您从此也多了一份甜蜜的负担。十月怀胎的辛苦与分娩的阵痛之后，女性为人生精彩时刻交上了一份完美的答卷。看着身边健康可爱的宝宝，产前一直悬着的心终于放下了，月子30天是产后的新妈妈一个休养生息的好时机，同时也是新生儿宝宝生长和保健的关键时期。

阅读本书，新妈妈能够对坐月子及新生儿的保健有一个很好的了解，有效地帮助新妈妈理性地面对分娩过程，消除对分娩的恐惧同时丰富新妈妈有关新生儿护理和保健的知识和实用技巧。

首先，新妈妈要远离一些传统的、错误的坐月子方法，结合自身情况选择科学的坐月子方式，这样才最健康。在满足新妈妈心理健康和月子知识储备的同时，新妈妈在月子中的饮食调养也很重要，营养均衡、健康的饮食是新妈妈的首选，但是要注意不要盲目的进补。新妈妈最关心的产后身材问题也可以通过适当的运动、科学的饮食得到健康而舒适的恢复。

当然，新妈妈除了要照顾好自己，也要细心的照顾宝宝。对于照顾宝宝，新妈妈就更该用爱来诠释了。至于新生儿的保健，不仅需要新妈妈的无微不至的呵护，同时更加离不开家人对新妈妈的帮助和对新生儿得爱护，新妈妈可以从了解新生儿的喂养开始，让宝宝更加健康的成长。为了让宝宝吃得好、睡得香、长得壮，新妈妈就应该学习一些照顾宝宝的知识，帮助自己更好地爱宝宝、养宝宝。本书系统地介绍了新生儿生理特点及特殊生理现象以及新生儿喂养与疾病防治等。这些基本的常识和技能是每一位新妈妈、新爸爸必须掌握的。

本书是我结合自己多年从事产科临床工作积累的经验编写而成，以月子护理和新生儿的健康保健问题为中心，分为分娩篇、月子护理及新生儿保健第一周、第二周、第三周、第四周，新妈妈产后疾病及新生儿疾病预防篇、新生儿喂养几个篇章，希望给月子期的新妈妈生活和护理全面地指导。希望新妈妈可以从这本书中找到解决自己最棘手的问题的方法。

最后祝愿新妈妈比以前更健康、更美丽。愿新生儿宝宝健康、快乐地成长。

刘欣欣

2012年8月

新妈妈产后饮食宜忌须知

宜

猪 肝	在早上、中午食用；
鸡 蛋	蛋黄中的铁质对贫血的新妈妈有疗效；
猪 蹄	能补血通乳，可治疗产后缺乳症；
花 生	能养血止血，可治疗贫血、出血症，有滋养作用；
西 芹	纤维质高，多吃可预防新妈妈便秘；
糯 米	性味甘平，补中益气，可以帮助新妈妈壮气提神、美容益寿、舒筋活血；
黑 豆	含有丰富的植物性蛋白质及维生素 A、B 族维生素、维生素 C，对脚气、浮肿、腹部和身体肌肉松弛者也有改善食补功效；
海 参	是零胆固醇的食品，蛋白质高，适合产后虚弱、消瘦乏力、肾虚水肿及黄疸者食用；
猪 心	有强化心脏的功能；
吻 鱼	含钙丰富，适合新妈妈食用。

忌

大量麻油、酒精	产后1周内禁食，因为大量的麻油与酒精会增加恶露量，甚至造成产后大出血；
人 参	产后贸然服用人参，会有产后大出血或恶露排出不畅的后遗症；
麦芽及其制品	母乳喂养的新妈妈禁食，以免食用后造成退乳现象；
腌渍、烧烤、油炸、辛辣、刺激性食物	产后忌吃这类食物饮食油腻饮食以清淡为主，少油、少盐、少糖为宜，预防产后肥胖；
吃补药及以大量酒烹煮食材	恶露未转呈淡褐色、排量未减或还有血块之时，不能食用，以免恶露排不干净；
生冷、寒凉食物	冷饮、柚子、梨、杨桃、山竹、草莓、枇杷、哈密瓜；车前草、薄荷、小麦、大麦、荞麦等食物。

新生宝宝的生理特征

新生宝宝的体重、身长、头围和胸围发育等各项标准

体 重	正常新生儿出生时体重超过2.5千克，一般在3~4千克之间。
身 长	正常足月新生儿出生时身长超过47厘米。
头 围	新生儿出生时平均头围在33~ 35厘米之间。
胸 围	胸围比头围小1~2厘米，平均为32.4厘米左右。
呼 吸	新生儿的呼吸以腹式呼吸为主，呼吸较浅，而频率较快，约为每分钟40~50次。
心 跳	摸新生儿的脉搏会发现，宝宝的心跳速率快、心率波动较大，睡着时为90~100次/分，活动时为120~140次/分，哭闹时甚至高达160~180次/分。
体 温	新生儿正常体温为 36~37.5℃，因为体温调节功能还不完善，要特别注意保暖。
四 肢	手指和脚趾末端可能微微发紫，这是新生儿四肢血流不多的原因。
大小便	刚出生 1~2 天先排出黑绿色胎便，此后转为金黄色；大多数新生儿出生后 6 小时左右排尿，但尿量及排尿次数都比较少，大约一周后尿量明显增多。
视 力	新生儿刚出生时视力很低，但有光感，当强光射到眼睛时，瞳孔会缩小。
听 力	出生 1 周左右，听力就会逐渐增强，会对耳边的声音做出反应。



新生宝宝特有的生理现象

黄 疸

大部分的宝宝在出生2~3天之后开始会出现黄疸，第4~5天达到最高，之后便渐消退，此为生理性的黄疸，父母不需担忧。但如果发现黄疸过早发生（出生后24小时以内）、胆红素值过高、黄疸迟迟未见消退时，则需要做进一步的检查及治疗。

屈曲四肢

宝宝出生后，常常两小腿轻度弯曲，双足内翻，两臂轻度外转，使四肢呈现屈曲状态。他不会觉得不舒服吗？其实这些都是正常现象。胎宝宝在妈妈腹内都是头向胸，双手紧抱于胸前，腿屈曲的姿势，而出生后还会暂时保持着这种体形，直到满月后才逐渐消失，双足内翻的情况在3个月后会正常。

马 牙

小宝宝牙龈上出现白色小珠，就像小马驹口中的小牙齿，是水泡吗？其实这种现象俗称“马牙”。“马牙”是口腔上皮细胞堆积形成的，不疼不痒，无任何不适。它的出现是一个正常的生理代谢过程，不需任何治疗。随着宝宝吸吮妈妈乳头时的不断摩擦，“马牙”会自动脱落。

乳房肿胀

出生后第4~5天，宝宝乳房出现轻度肿胀，触感上有蚕豆大小的硬结，轻轻挤压，可有乳汁流出。这是胎儿期母体雌激素影响的结果，属正常现象，一般2~3周内即可自行消退。爸爸妈妈千万不要挤压，如果不慎挤破，会造成宝宝乳腺红肿、发炎，严重的甚至可能引发败血症。

大便呈绿色

宝宝出生后2天内，大便的颜色会呈现暗绿或者黑褐色，这就是所谓的胎便。这是因为宝宝尚在妈妈腹中时吃下了羊水和肠黏膜。排完胎便大约要经过5~6天，那时候便便就会变成普通的土黄色。



目录

分娩篇

分娩前的准备

准备好做爸爸妈妈了吗	020
知识上的准备	020
思想上的准备	020
物品上的准备	020
产前心理调适很重要	020
分娩痛是可以忍受的	020
了解相关的分娩知识	021
准妈妈身体的临产准备	021
胃部的轻松舒适感	021
盆腔压迫的不适感	021
阴道分泌物增多	021
假性宫缩	021
临产先兆密切关注	022
子宫底下降	022
宫缩	022
见红	022
羊膜破裂	023

第一产程	023
第二产程	024
第三产程	024
哪些因素影响正常分娩	024
产道	024
产力	025
胎儿	025
什么是无痛分娩	025
不使用药物的无痛分娩	025
借助药物的无痛分娩	026



认识分娩

认识分娩的三大产程	023
-----------------	-----

剖宫产与自然分娩的优缺点对比	027
剖宫产的优点	027
剖宫产的缺点	027
自然分娩的优点	027
自然分娩的缺点	027
哪种情况适合剖宫产	028
准妈妈具有以下情况	028
胎宝宝具有以下情况	028
进行剖宫产的七大备忘	029
缓解分娩疼痛的“绝招”	030
实施自然分娩由哪些因素决定	031
需进行会阴侧切的情况	032
需做会阴侧切的情况	032
避免会阴侧切的小妙方	032
临产时灌肠好处多	033
认识药物性无痛分娩	033
难产的几种情况	034
常见的难产情况	034

初产妈妈要注意的问题

不宜过早或过晚入院待产	035
需提前入院待产的准妈妈	035
需要提高警惕的情况	036
阴道出血	036
胎膜破裂和胎动减弱	036
其他症状	036
临产前不要憋大小便	036
保持好产力的方法有哪些	037
加强营养	037
保持愉快,不要紧张	037
做深呼吸	037
宫缩前后的动作	037
剖宫产时要注意的问题	038
准爸爸需要做的事情	038

为宝宝营造一个良好的居住环境	038
准备钱及银行卡	038
带上照相机或摄像机	039
产后照护准备联系好月嫂	039

进入临产状态

学会识别临产信号	039
规律宫缩	039
临产宫缩的特点	039
宫缩不能制止	039
如何预防早破水	040
定期做产前检查	040
注意生活细节	040
保持最佳的临产状态	040
拉梅兹生产呼吸法	041
深呼吸	041
浅呼吸	041
短促呼吸	041

迎接分娩时刻

激动人心的分娩时刻	042
第一产程的配合	042
第二产程的配合	042
第三产程的配合	043
分娩时要留心胎儿变化	043
留意胎心变化	043
宫缩影响胎心率	043
如何听胎心	044
分娩时不要大喊大叫	044
分娩时用力的小技巧	045
仰卧时用力的方法	045
侧卧时用力的方法	045
仰卧抱住双腿的用力方法	045
如何预防滞产	046

预防子宫收缩乏力	046
过了预产期怎么办	047
不要过分紧张	047
继续产检	047
为提前入院做好准备	047
入院分娩常识及早确定分娩医院	048
了解清楚从家到医院的交通状况和路线	048
出现分娩前兆不要惊慌	048
尽量帮助准妈妈进食	048
提前了解分娩医院的住院流程	048
要好看急诊的准备	048
准爸爸陪产,做个体贴的参与者	049
准爸爸陪产的好处	049

待产包准备

准备好待产包	050
待产包包	050
出院包包	051

大话“坐月子”

把握休养生息的好时机	051
传统月子小心坐	052
西方人这样坐月子	053
中医说坐月子:调筋脉养气血的最佳时机	054
西医看坐月子:生殖系统需要恢复时间	055

月子期,体质调养的黄金期

不可小看的生理恢复期	056
忽视坐月子,后悔一辈子	057
坐月子不当容易引起的六大后遗症	058
后遗症 1:产后腰腿痛	058

后遗症 2:子宫复旧不良	058
后遗症 3:产后不设防致孕	059
后遗症 4:产后排尿问题	059
后遗症 5:产后乳房变化	059
后遗症 6:产后抑郁症	060
坐月子也可以改善体质	060
产后如何科学调养	061

坐月子方式大盘点

家人照顾坐月子	062
请保姆照顾坐月子	063
请月嫂照顾坐月子	064
去月子中心坐月子	064

为坐月子做充足准备

坐月子的七大基本注意事项	066
不要吹风、受凉	066
适度的运动与休息	066
合理调节饮食	066
注意个人卫生	066
尽早喂宝宝母乳	067



合理安排产后性生活	067	要明确自己的要求	071
记得产后检查	067	选择正规家政公司	071
坐月子必备护理品	068	详细了解月嫂的情况	072
月子必备品:哺乳衣、文胸	068	及时与月嫂沟通	072
月子必备品:内裤	068	如何挑选合格的月子中心	072
月子必备品:月子帽	068	“粮弹充足”迎战月子	073
月子必备品:束腹带	068	宝宝养育用品	073
月子必备品:牙具	069	妈妈必备物品	073
月子必备品:卫生巾	069	月子期食材准备	074
创造舒适的月子休养环境	069	小米	074
如何挑选合适的保姆	070	糯米	074
请个好月嫂的 4 大要点	071	芝麻	074

月子护理及新生儿保健：第一周

新妈妈本周饮食方案

新妈妈生产当天饮食推荐	076
临产前营养关键词——积蓄能量	076
产后第 1 餐的营养关键词——恢复体力	078
产后第 2 餐的营养关键词——补充能量	080
产后第 3 餐的营养关键词——补充必需营养素	082
产后第 1 周的月子餐以开胃为主	084
水是产后的第一补品	086
营养月子餐本周推荐	087
科学月子餐十大讲究	087
坐月子饮食五大原则	089
坐月子饮食三大要诀	090
制定月子餐的原则	090
月子期间饮食有禁忌	091

代谢排毒食谱（第 1 周）.....	092
--------------------	-----

新妈妈本周护理须知

月子期间的护理进程	094
产后 2 小时的重点观察	094
产后 24 小时的自我护理	094
产后第 1 天最需做的几件事	095
产后第 1 周的护理要点	097
护理要点需注意	097
本周新妈妈实用手册	098
剖宫产后的月子护理	099
剖宫产第 1 天的护理	099
产后第 1 周的护理	100
剖宫产伤口的护理方法	101
做过会阴切开的产妇护理要点	102
注意伤口的变化情况	102
会阴伤口自我呵护法	102

新生儿发育及保健

宝宝本周发育情况	103
新生儿的生长发育指标	103
新生儿常见的一些生理现象	104
新生儿的动作反射	105
不容忽视的第一次	106
本周观察及照顾重点	107
宝宝体重减轻是为何	107
如何预防新生儿感染	108
多做肌肤接触,给宝宝安全感	109
脐带自然脱落的护理	110
宝宝有眼屎怎么办	110
新生儿生活护理一点通	111
新生儿的四季护理	111
脐带护理,预防感染	112
抱孩子的姿势要正确	113
母乳是妈妈送给宝宝的最好礼物	114
母乳的常见替代品有哪些	115
早产儿喂养方法	116
早产儿护理方法	117
关注新生儿免疫	117
本周宝宝常见问题答疑	118
宝宝皮肤发黄不会是肝炎吧	118
宝宝面部表情很怪	118
宝宝脱皮是怎么回事	118
小宝宝需要剃掉胎发吗	118



小宝宝为什么容易呕吐	118
小宝宝突脐要紧吗	119
宝宝哭闹的常见原因	119
宝宝大便黑绿色是怎么回事	119
宝宝的尿布为什么有一圈浅红色的尿迹	119
女婴的阴道出血是怎么回事	119
宝宝十几天排不出大便怎么办	119
能给新生儿晒太阳吗	120
宝宝的手抓破小脸怎么办	120
长“奶癣”怎么办	120

月子护理及新生儿保健：第二周

新妈妈本周饮食方案

月子餐的烹饪要点	122
----------------	-----

月子里的餐点搭配原则	123
不同体质新妈妈的进补方案	124

盘点民间坐月子的六大饮食陋习	125
蛋白质——身体修复的奇兵	126
月子里的红色食品	126
月子里的热补食物	127
产后第2周的月子餐以补血为主	128
调养内脏食谱(第2周).....	130

新妈妈本周护理须知

剖宫产后的月子护理	131
疤痕护理从细节入手	131
剖宫产妈妈的饮食安排	132
做好剖宫产后的心理恢复	132
产后适当运动,为美丽加分	134
动一动,产后恢复更得力	134
产后运动,身体准备好了吗	135
如何分期进行产后运动	135
如何全面安排产后运动	136
帮助身体尽快康复的运动原则	137
产后运动的保健细节需关注	138
月子期运动方法大集锦	139
产褥体操锻炼身心	139
简易坐椅健身运动	140
产后瑜伽好处多多	141
产后减肥食谱:教您吃对瘦身餐	142
新妈妈的产后运动方案	144
增强灵活度的上肢锻炼	144
改善腿部曲线的运动	144
产道修复的运动锦囊	145
减腹运动的具体方案	146
健胸运动帮助乳房缩张	146
本周新妈妈实用手册	148

新生儿发育及保健

宝宝本周发育情况	149
----------------	-----

宝宝的生长发育指标	149
心智与社会性发展	150
和宝宝一起做游戏	150
本周观察及照顾重点	151
新生儿是“近视”,您知道吗	151
新生儿呼吸快是否是气急	152
新生儿娇嫩皮肤要小心护理	153
如何护理新生儿的五官	153
给宝宝洗澡的方法	154
新生儿的保暖护理更要重视	155
新生儿生活护理一点通	156
新生儿所需营养物质表	156
母乳喂养要按需供给	157
人工喂养要谨记5件事	158
宝宝看上去不漂亮	158
宝宝脸上有好多小白点	159
宝宝游泳注意事项	159
如何清洗宝宝的囟门	159
学会给宝宝穿脱衣	159
小宝宝戴手套害处多	160
保持宝宝食具、寝具的洁净	160
抱起和放下宝宝要依睡姿而定	160
本周宝宝常见问题答疑	161
宝宝头发稀少、脱发正常吗	161
马牙是什么	161
宝宝乳房为什么会肿胀	162
宝宝的尿液呈红色是为什么	162
宝宝特别嗜睡是怎么回事	162
怎样分辨宝宝的哭声	162
怎样应对宝宝的哭闹	163
为什么宝宝总是哭着让爸爸抱	163
冬季宝宝睡眠要注意什么	163
怎样调整宝宝的睡眠时间	163

怎样防止宝宝把头睡偏	164
怎样发挥玩具的作用	164

宝宝喉咙有痰鸣是生病吗	164
宝宝便后清洁工作怎么做	164

月子护理及新生儿保健：第三周

新妈妈本周饮食方案

月子里的营养滋补食物	166
月子里的保健性蔬果	167
一排二调三补——新妈妈饮食有讲究	167
产后第3周的月子餐——催奶好时机	168
滋补进养食谱（第3~4周）.....	170
四季月子饮食方案.....	171

新妈妈本周护理须知

新妈妈衣着事项无小事	174
月子期间究竟如何“捂”	174
衣物选择要注意质地与款式	175
坐月子时该穿什么鞋子	176
束腹带如何使用更科学	177
衣物换洗有讲究	178
站行坐卧休息好	179
产后到底宜静还是宜动	179
怎样卧床休息最好	179
睡太软的床好吗	181
保持良好姿势利于恢复	182
月子期间善于用眼	182
好好休息，应对产后情绪低落	183

新生儿发育及保健

宝宝本周发育情况.....	185
---------------	-----

宝宝的生长发育指标	185
心智与社会性发展.....	186
和宝宝一起做游戏.....	186
本周观察及照顾重点	187
合理照顾，减轻吐奶	187
给宝宝更到位的拥抱	188
正确处理宝宝皮肤褶皱	188
轻松去除宝宝头上的乳痂	189
不需要过多担心的肠绞痛	190
小小鹅口疮不可不防	191
如何给宝宝添加鱼肝油	192



新生儿生活护理一点通	193
新生儿早期智能开发	193
经常让宝宝晒太阳	194
宝宝要注意补充水分	194
让宝宝感受爸爸妈妈的爱	194
哺乳妈妈生病时的喂养对策	195
宝宝的哭声细细分辨	195
宝宝睡觉时发出“吱吱”声的原因	197
让宝宝停止打嗝的方法	197
母乳喂养要注意卫生	197
给宝宝营造良好的室内环境	197
防止宝宝受到意外伤害	197
给新生儿做体检	198
纠正宝宝黑白颠倒的睡眠	198

本周宝宝常见问题答疑	199
人工喂养怎么让宝宝喜欢上奶瓶 ...	199
宝宝有产瘤要紧吗	200
宝宝的大便为什么呈绿色	200
宝宝呼吸急促正常吗	200
到底用不用安慰奶嘴	200
宝宝不好好吃奶怎么办	200
应该给宝宝听什么音乐	201
给宝宝听胎教时的音乐好吗	201
怎样扮演父亲的角色	201
怎样与婆婆就喂养问题达成一致	201
宝宝小腿怎么像“O”形	202
宝宝吐奶但打不出嗝是怎么了	202

月子护理及新生儿保健：第四周

新妈妈本周饮食方案

产后第4周的月子餐以恢复体力,增强 免疫为主	204
产后不挑食胜过大补	205
新妈妈催乳食谱	206

新妈妈本周护理须知

梳洗活动不可小觑	207
如何正确地刷牙漱口	207
正确洗头,舒适又健康	208
如何洗澡更合理更安全	209
新妈妈的产后心理保健	210
新妈妈产后情绪自测	210
产后抑郁症的原因	211
产后抑郁症如何预防	211

十招打造产后好心情	212
家人要给予新妈妈最贴心的照顾 ...	213



新妈妈要拥有个好心态	214
月子期间的其他活动	215
适合新妈妈的娱乐保健活动	215
娱乐活动的注意事项	216
亲友探望时要注意什么	216
能开始性生活吗	217
看电视、看书有时间限制	218
本周新妈妈实用手册	218
产后束腰危害多	219
注意个人卫生	219

新生儿发育及保健

宝宝本周发育情况	220
宝宝的生长发育指标	220
心智和社会性发展	221
和宝宝一起做游戏	221
本周观察及照顾重点	222
新生儿腹泻莫要慌	222
宝宝为何突然不爱吃奶	223
当心宝宝夜哭是因为生病了	223
不要给宝宝剃满月头	224
如何护理宝宝的红臀	225
防止新生儿发热	226
新生儿生活护理一点通	228

宝宝溢奶、吐奶的原因和对策	228
宝宝的穿戴须知	229
尿布或纸尿裤的选择和使用	230
谨慎选购宝宝衣物、床具	231
新生儿用药要谨慎合理	232
新生儿的睡眠特点	232
照顾宝宝睡觉的注意事项	232
让宝宝停止打嗝的四大方法	232
不要给宝宝打“蜡烛包”	233
新妈妈抱宝宝别太早	233
本周宝宝常见问题答疑	234
你会给宝宝做抚触吗	234
为什么宝宝四肢抽动并下巴抖动	235
宝宝怎么总是屈曲着四肢	235
宝宝不停打喷嚏是什么原因	235
宝宝总是鼻塞怎么办	235
胎脂需要清除吗	236
什么时候可以给宝宝练习俯卧抬头	236
怎样使宝宝的左右手协调	236
怎样锻炼宝宝的精细动作	237
让宝宝练习直立会伤着腿吗	237
宝宝需要额外补充水分吗	237
1个月的宝宝能吃米粉吗	238
宝宝需要补钙吗	238

疾病预防篇

新妈妈产后疾病防治篇

赶走产后乳腺炎	240
什么是产后乳腺炎	240
产后催乳,小心催出乳腺炎	240
月子里如何预防乳腺炎	241

产后乳腺炎的一般疗程	242
做好乳腺炎的自疗	243
全面攻克产褥感染	243
认识产褥感染	243
做好生产前后的预防把关	244

各类产褥感染的临床表现	245
产褥感染的一般处理方法	246
挥别产后的各种疼痛	247
产后手足关节痛的成因及预防	247
各种关节痛的应对方法	249
产后腰痛六大祸首要警惕	250
产后瘀血停滞导致的腹痛	251
其他疼痛的应对方法	252
其他常见产后病的防治	253
正确应对产后异常出血	253
子宫脱垂的预防和治疗	254
新妈妈如何应对尿潴留	255
新妈妈产后发热怎么办	256

新妈妈不得不防的月子病	256
坐月子尿失禁怎么办	257
产后怎么防痔	259

新生儿易发疾病与预防篇

黄疸	260
鹅口疮	260
湿疹	260
肺炎	261
腹泻	261
便秘	262
发烧	262

新生儿喂养篇

新手爸妈，轻松喂养不慌张

准备好迎接新来客	264
宝宝特点：柔弱而有生命力的天使	264
养育重点：给宝宝更轻柔的呵护	265
新生儿喂养起步走	265
三大喂养方式大考查	265
你的宝宝更适合怎么喂养	270
新生宝宝的五大喂养要点	271

母乳喂养：金水、银水，不如妈妈的奶水

新手妈妈做做岗前培训	272
消除顾虑，树立母乳喂养的信心	272
新妈妈学学哺乳四式	272
教会宝宝正确含乳和吸吮	273

正确哺乳的原则	274
新生儿母乳喂养大攻关	275
新生儿母乳喂养时钟	275
喂好宝宝的第一口奶	275
新妈妈要学会夜间哺乳	275
了解乳汁分泌的奥秘	276
适当进补催乳食品	277
新妈妈高效哺乳的五项注意	279
把握好喂奶时间	279
掌握每次喂奶的量	279
哺乳莫忘情感交流	279
充分刺激乳房泌乳	279
乳汁充足与否应心中有数	280
产后催乳不只是食补	280
新妈妈护乳保汁的四大方法	281
避免进入催乳的三大误区	282