

湖 南 农 村 文 库



HUNAN RURAL LITERATURE LIBRARY

◆ 谭竞华 / 主编
◆ 湖南科学技术出版社
◆ 湖南人民出版社

初当母亲



9
177

湖南科学技术出版社

·《湖南农村文库》编委会·

顾 问：郑培民 胡 彪 庞道沐
主 任：文选德
副主任：陈满之 陈祥成 周阳生 瞿宝元
 胡先银 张英维 张光华
委 员：包树珣 吴爱华 丁来文 朱建纲
 胡忠雄 尹大椿 杨敬东 朱三平
 蒋祖煌 成云东 张树清 熊治祁
 汪 华 颜长庚

关注田野

——《湖南农村文库》总序

当我们满怀信心准备迈进又一个千年之门时，中国改革开放20年展现的一幅幅壮美画卷令世人瞩目。蓦然回首，我们为之骄傲；昂首展望，我们充满憧憬！

在历史的长河中，20年仅仅是一个瞬间，但对中国这个长期徘徊在农业文明的国家来说，这20年所走过的路却是如此的不平凡。源于农民伟大创造的家庭联产承包责任制极大地解放和发展了生产力，农民的主动性、积极性和创造精神得到了空前的发挥；乡镇企业异军突起，农村经济实力不断壮大，农民生活水平迅速提高；生产方式、生活方式正在改变，价值观念正在更新，科技思想、市场观念、开放和法制意识逐步增强，农村和农民发生了令人欣喜的巨大变化。然而，无须讳言，摆在人们面前的另一方面的事实同样令人惊诧：地区发展不平衡；城乡差别在扩大；农民的科学文化素质还很低，闯市场、致富奔小康的本领还不高，全国还有数千万农民尚未“脱贫”。对于湖南来说，更是需要给予关注，湖南农村人口占全省人口的80%以上，土地肥沃，资源丰富，但资源的综合利用和农产品的深度开发不够，农村经济效益偏低，农民收入增长缓慢，全省至今仍有290多万人没有“脱贫”，文盲和半文盲在成年农民中也

还占有较大比例，农民素质亟待提高。

农村的相对贫困，固然源于经济发展水平的落后，同时又是文化落后的必然结果。摆脱贫穷，走向富裕，既要改善经济条件，更要提高农民的思想道德和科学文化素养，使他们适应市场经济的规范和运作方式，实现从传统向现代、从封闭向开放的根本转变。可以毫不夸张地说，农民自身素质不提高，脱贫致富就没有希望，即使一时一地脱了贫，也仍然存在返贫的可能性。从一定意义上讲，精神上的贫困比物质上的贫困更加可怕。因此，文化扶贫就成了扶贫工作的重要内容，也是引导农民脱贫致富的前提条件。

去年，在省委、省政府领导高度重视和各方面的大力支持下，省文化扶贫委员会正式成立了。一年来，省文化扶贫委员会按照实施文化扶贫工程、总结文化扶贫工作经验，指导、协调全省文化扶贫工作的服务宗旨，配合全省农村精神文明阵地建设“五个一工程”（乡镇一个文化站、一个广播站、一个图书室、一个业余剧团、一个电影队；村级一个学习室、一个广播室、一个图书室、一个文艺活动室、一个篮球场）的实施，不断推出文化扶贫项目，加大文化扶贫力度，做了一些实实在在的工作，使农村精神文明建设不断朝着务实、规范、有序的方向发展。

现在，农民普遍反映，书店里、地摊上书很多，但真正适合农民口味、适应农业和农村需要的书却很少，而随着农村物质生活条件的改善，农民对精神文化生活提出了越来越高的要求。为了满足农民群众日益增长的精神文化生活的需要，为农民提供更多、更好的精神食粮，这次省文化扶贫委员会又推出了《湖南农村文库》大型系列丛书，这套丛书以邓小平理论和党的十五大精神为指导，立足于当前湖南农业生产和农民生活

的实际需要，突出农业、农民、农村特色，既有农业科技方面的，又有农村社会文化方面的，作者在写作上，始终坚持内容简明扼要，论述通俗易懂的原则，注重操作性，直接回答农民所关心和需要解答的问题，力求使农民看得懂、学得会、用得上、买得起，帮助农民增强脱贫致富的本领，懂得生活做人的道理。出版这套丛书，是我省文化扶贫工作的重要举措，也是全省农村精神文明建设的一件实事、好事，必将在三湘大地产生深远的影响。作为农民的儿子，我为此事感到特别高兴。同时也相信，这套丛书的出版，一定会得到广大农民朋友的热烈欢迎。借此机会，希望全省各级党委宣传部门、文化扶贫委员会的成员单位、农业和农村工作部门、全省各级新华书店发挥各自的优势，宣传好、发行好、使用好这套丛书，使之进入全省乡村图书室，进入千千万万农户家中，让更多的农民了解它、学习它，真正成为农民生活的伙伴，致富的帮手。

农业、农村和农民问题，始终是中国革命和建设的关键问题。铁的事实反复昭示人们：没有农村的小康，就没有全社会的小康；没有农村的稳定，就没有全社会的稳定；没有农村的文明，就没有全社会的文明；没有农村的现代化，就没有全社会的现代化。让我们更密切地关注田野，让它永远充满生机，永远充满希望！

是为序。

文选德

1998年10月于长沙暮园

目 录

产后自我保健	(1)
● 为什么要重视坐月子的保健及产后随访	(1)
● 怎样注意坐月子的卫生	(2)
● 如何调理产后饮食	(3)
● 产后如何保持体型健美	(4)
● 月子里产妇运动锻炼要注意什么	(5)
● 为什么产妇要避风寒、忌冷水	(6)
● 喂奶会影响体型吗	(6)
● 怎样退奶	(7)
● 产后什么时候可以恢复性生活	(7)
● 产后饮食应怎样安排	(7)
● 产后自我保健有哪些要点	(8)
● 哺乳期乳房保护	(9)
● 乳头过短或过长的处理	(10)
● 乳房漏奶的处理	(10)
● 哺乳期应注意避孕	(11)
母乳喂养	(13)
● 母乳喂养好处多	(13)
● 第一次喂奶的时机及重要性	(15)
● 一定要喂初乳	(16)
● 哺乳前喂养的危害	(16)

● 母婴同室的哺乳作用	(17)
● 越吸越多——乳汁分泌的规律	(18)
● 让婴儿吃饱——按需哺喂	(19)
● 吃好为止——给婴儿足够的时间	(19)
● 喂奶的正确姿势	(20)
● 用两侧乳房哺喂	(21)
● 夜间也要喂奶	(22)
● 吃母乳不要喂糖水和牛奶	(22)
● 帮助婴儿克服乳头错觉	(23)
● 婴儿不吃奶的原因及处理	(24)
● 对拒绝母乳喂养婴儿的训练	(25)
● 纯母乳喂养持续的时间	(26)
● 婴儿吃奶是否足够的判断	(26)
● 母乳喂养应持续多长时间	(27)
● 奶水不足的常见原因	(27)
● 增加母乳量的办法	(28)
● 母亲上班后的母乳喂养	(30)
● 足月双胞胎的母乳喂养	(31)
● 低体重儿的母乳喂养	(31)
● 兔唇或腭裂婴儿的母乳喂养	(33)
● 黄疸儿的母乳喂养	(33)
● 婴儿生病时的母乳喂养	(34)
● 剖宫产婴儿的母乳喂养	(35)
● 妈妈生病时的母乳喂养	(35)
● 乳母吃药应慎重	(36)
人工喂养与辅食添加	(38)
● 婴儿代乳品的选择	(38)

● 奶粉的质量辨别	(39)
● 奶粉的储藏存放	(40)
● 牛奶的调配及用量	(41)
● 喂牛奶的方法	(43)
● 奶瓶的选择	(44)
● 奶具的清洗消毒及使用	(45)
● 煮牛奶和冲调奶粉的注意事项	(46)
● 用米汤冲调奶粉的好处	(47)
● 婴儿辅食的添加	(47)
● 断奶过渡期的喂养	(48)
● 断奶后的饮食	(49)
● 婴幼儿补钙需遵医嘱	(50)
● 食入过量维生素 A、D 有害	(50)
● 婴儿辅食的制作	(51)
● 1~3 岁小儿膳食的特点	(54)
● 小儿应常吃肉类食物	(54)
● 蔬菜水果是儿童不可缺少的食物	(55)
● 微量元素及其在体内的作用	(56)
● 从食物中获取微量元素	(56)
● 饮料和冷饮与儿童健康	(57)
● 小儿营养不良的原因及预防	(58)
● 营养食品不是多多益善	(59)
环境与护理	(61)
● 新生儿保暖	(61)
● 婴儿包裹和睡袋	(62)
● 为孩子准备一个舒适安全的婴儿床	(63)
● 婴儿睡具	(64)

● 婴儿衣服制作须知	(65)
● 如何选择、制作婴儿的尿布	(66)
● 婴儿洗澡的好处	(67)
● 给婴儿洗澡的方法	(68)
● 新生儿脐部护理	(69)
● 怎样观察婴儿大、小便的正常与否	(70)
● 婴儿睡眠有关身心健康	(71)
● 婴儿用药须慎重	(72)
● 给婴儿喂药和煎药的方法	(73)
● 婴幼儿容易出现的安全问题	(74)
● 婴幼儿理发和清洗乳痂	(75)
● 给婴儿修剪指甲的重要性	(76)
生长发育	(77)
● 正常新生儿应具备哪些条件	(77)
● 小儿各年龄阶段的身高增长速度	(78)
● 小儿体重是怎样算出来的	(78)
● 婴儿头围的测量	(79)
● 各年龄小儿主要动作的正常发育情况	(80)
● 小儿视力发育的一般规律	(81)
● 小儿听力发育的一般规律	(82)
● 小儿语言发育的一般规律	(83)
● 出牙的时间及顺序	(83)
● 卤门闭合的早晚可以说明一些什么	(85)
● 影响小儿生长发育的一些因素	(85)
● 简单实用的小儿生长发育监测法	(86)
● 小儿体重不增加的种种原因	(87)
● 定期健康检查很有必要	(88)

预防接种	(89)
● 保护小儿生命安全的重要措施 ——预防接种	(89)
● 基础免疫及其完成的时间	(90)
● 对患轻病儿童进行预防接种是安全的	(92)
● 预防接种后可能出现的某些反应	(93)
● 小儿也应注意接种乙型肝炎疫苗	(93)
体格锻炼	(95)
● 婴幼儿体格锻炼好处多	(95)
● 让孩子多到户外活动	(96)
● 开窗和户外睡眠应讲究	(97)
● 日光浴是帮助孩子健康成长的好方法	(98)
● 空气浴可以减少疾病	(100)
● 坚持冷水浴可防病	(101)
● 婴儿体操好处多	(103)
● 抓物的训练	(109)
● 抓握动作的训练	(109)
● 坐的训练	(110)
● 爬的训练	(110)
● 站立训练的一般程序	(111)
● 走的训练	(111)
● 双手动作的训练	(112)
早教与智力开发	(113)
● 早期教育与智力	(113)
● 婴儿的动作发展与智力开发紧密相关	(114)
● 听觉的训练	(115)
● 视觉与观察力的训练	(116)

● 注意力的训练	(117)
● 记忆力的训练	(118)
● 培养孩子的思维能力	(119)
● 培养良好饮食习惯的诀窍	(120)
● 偏食最易引起营养不良	(121)
● 培养孩子良好的睡眠习惯	(122)
● 培养做事有始有终,物品归原的习惯	(122)
● 应注意培养和锻炼小儿的生活自理能力	(123)
● 如何选择玩具也是带孩子的学问	(124)
● 孩子“说假话”的原因分析与教育	(125)
● 保育员、保姆应具备的条件	(126)

产后自我保健

产后,尤其是坐月子期间的保健非常重要,许多产妇对此一知半解,以致众说纷纭,无所适从,或偏执一端,弄巧反拙。诸如急于补养,大量进食肉、蛋类引起伤食;片面强调避风,导致中暑;过分讲究休息,引起便秘等问题时有发生。其实,无论进食的多与少,居室通风以及活动锻炼,都有一个方法问题。按照本节所介绍的各种要点及方法,科学地调理安排产后衣、食、住、行,就能促进产后身体复原,并达到保健防病的目的。

● 为什么要重视坐月子的保健及产后随访

“坐月子”,医学上叫产褥期,是指孕妇生孩子后,全身各器官(除乳腺外)逐渐恢复到接近正常未孕状态的一段时期。一般需要6~8周。在这一时期,产妇各系统的解剖和生理变化很大,机体抵抗力降低,产妇分娩时子宫内胎盘剥离的地方留下了创口,子宫颈口还没有完全关闭,会阴和阴道亦有不同程度的损伤,容易感染,加上产妇还要辛勤哺育婴儿,因此坐月子的调养和卫生至关重要。若稍有不慎,则母婴身体都将蒙受损失,甚至贻害终生。

坐月子的保健重点是预防子宫内伤口和乳腺的感染,预防感冒、中暑,保护产妇哺乳功能,保证产妇的生理功能和劳动能

力的恢复。

产妇产娩后无论是在医院还是在家里都应该按时随访,严密观察,以便及早发现异常情况并及时得到处理。对于在家分娩的产妇,第1周要进行3次检查,即产后第1、第3、第7天或第2、第5、第8天,以后于第2周及第6周家庭访视各1次,产后第42~56天家庭访视1次;对于住院分娩的产妇,由产科医生每天检查,重点是子宫收缩情况,恶露(从子宫和阴道排出的分泌物)性状,血压及全身情况,还有产后排尿功能,会阴创口缝合后的愈合情况,乳头有无皲裂等,出院后第7天及第14天由地段医生做家庭访视,第42天到医院接受专科医生检查,了解全身情况及生殖器官恢复情况,还应进行妇科检查,了解阴道分泌物情况,伤口愈合情况,宫颈有无裂伤,子宫颈有无糜烂,子宫大小、位置、有无压痛,有无子宫下垂,至此坐月子的保健工作才算结束。

● 怎样注意坐月子的卫生

坐月子注意卫生十分重要。特别要保持外阴的清洁和干燥,以免细菌侵入发生感染,每天在早晚或大小便后用1:5000高锰酸钾(PP粉)温水洗涤外阴,擦洗顺序是由前向后,再转向肛门,也可以用1:2000的新洁尔灭溶液清洗,勤换消毒会阴纸和内裤。另外,产后抵抗力差,皮肤上沾染的细菌很容易繁殖生长,侵入皮肤可引起皮肤皮炎,因此,产妇应该经常洗澡或擦澡,保持皮肤清洁,最好是采用淋浴,禁止用盆浴,浴水温度在34~36℃之间,在产后24小时就可以淋浴,淋浴后最好由护理人员对外阴进行消毒处理。淋浴不但不影响产妇的健康和机体恢复,而且还会迅速解除产妇产后的劳累,使产妇精神舒畅,安

然入睡。如有会阴伤口或腹部手术伤口未愈合时,则不宜淋浴,可用温热水擦洗代之。产后 30~40 天后方可坐浴,因为这时子宫颈口关闭,感染可能性减小。

产妇在产后 24 小时应卧床休息,待产时疲劳消除以后可下床室内活动。每天保证充分的休息和睡眠。避免从事重体力劳动。平产后 1 周左右就可以进行产后健身运动,每天坚持做产后保健操,以帮助形体的恢复。

产后随着子宫蜕膜,特别是胎盘附着处蜕膜的脱落,会有血液、坏死蜕膜组织等排出。医学上称之为“恶露”。产妇可以根据恶露的颜色、气味和量的多少等情况,自己判断恶露正常与否。当恶露出现异常时应及早治疗。

● 如何调理产后饮食

产后饮食调理是大家所关心的问题,很多人认为分娩时出血,产时用力,耗伤气血,应当吃好一些,补补身体,所以不管身体状况和胃口好坏而一味吃老母鸡,猪蹄汤等,结果引起腹胀、腹泻。其实产后第一天,由于分娩的劳累,消化功能减退,应该提供容易消化、富有营养和不油腻的清淡食物。以后可以根据产妇平日的饮食习惯和胃口提供高蛋白之类的汤汁食物,以促进乳汁分泌。由于刚出生的婴儿食量不大,故奶量过多容易瘀积而引起乳腺炎,可以配合做乳房按摩,挤出乳汁。待孩子食量逐渐增加时,母亲的消化功能也基本恢复,这时可多吃鸡、蛋、鲜鱼、排骨汤等食物,每天宜少食多餐,不宜饮酒和进食辛辣食物。

● 产后如何保持体型健美

现代社会随着物质生活水平的提高,大多数妇女都渴望保持健美的体型。由于妊娠期间多种内分泌激素的作用和产后过多的营养,加之缺乏必要的锻炼,妇女产后容易体型臃肿、肥胖,乳重肚大,腰粗臀圆,所以我们提倡在月子里,进行产后保健操。

产后保健操的运动量应按产后日数逐渐加大,同时也要结合分娩方式、产后出血数量及产前的体育运动基础因人而异。原则上循序渐进,以体操后不感到太累为度,必须坚持每天做操直至产假结束。

1. 深呼吸运动:仰卧,两臂平放于身体两侧,下肢伸直。先深吸气,腹部下陷,然后呼气,做2个8拍,产后第1天开始。

2. 抬头运动:仰卧,两臂平放,将头抬起向前屈,尽量使下颌接近胸部做2~4个8拍,产后第1天开始。

3. 缩肛运动:平卧,作肛门收缩和放松动作,做4个8拍,产后第2天开始。

4. 双臂外展运动:仰卧,双臂向左右伸开与肩部平,然后双手向上举起,两手心相对,肘部不可弯曲,再两手放回原处,做4个8拍,产后第2天开始。

5. 屈腿运动:仰卧,将左右腿轮流举起,屈膝,尽量使大腿贴近腹部,做4个8拍,产后第3天开始。

6. 抬腿运动:仰卧,双腿伸直,两腿轮流上举,与躯干成直角,膝关节伸直。或双腿同时并举,做4个8拍,产后第4天开始。

7. 抬臀运动:仰卧,屈膝,脚底平放床上,两足稍分开,尽力抬起臀部及背部,力求远离床面,可保持此姿势片刻至数分钟,

然后还原,做2个8拍,产后7~8天开始。

8. 膝胸卧式运动:双膝分开与肩同宽,跪在床上,大腿与床面垂直,两肘屈曲,面倾向一侧,胸部贴近床面(胸部可垫一枕头),保持此姿势数分钟,视体力适当延长至15分钟。产后第10天开始。

9. 腿后伸运动:跪式,双臂伸直撑于床面,左右两腿轮流向背后高举,做4个8拍,产后第10天开始。

10. 仰卧起坐运动:平卧,两手平放,上身坐起,下肢不可弯曲或离床,做2个8拍,产后第10~14天起。

产妇欲求恢复体型,除尽早下床活动并做产后保健操外,还须注意膳食合理,满月后坚持有计划的体育锻炼,如散步、打球、跑步、游泳、骑车等。

● 月子里产妇运动锻炼要注意什么

月子里产妇适当进行运动和锻炼,不仅有助于恶露排出,子宫、阴道等早日恢复正常,防治产后病,而且能增进食欲,改善睡眠,使体型早日恢复孕前状态。然而,由于产褥期妇女身体状况处于一个特殊的时期,无论运动和锻炼都应与平常时期有所区别。

产褥期妇女运动锻炼的基本原则是循序渐进,量力而行。一般产后12小时可坐在床上活动,24小时可下床慢步走动。如果是难产或会阴部有伤口者,应推迟2~3天下床。产后1周可自行做收缩阴道和肛门的动作,也可以在丈夫的协助下做些产后操,(如前文介绍)如抬头、伸臂、屈腿、抬腿、四肢撑床抬举臂部,逐渐做仰卧起坐、俯卧撑等。产后2周可以开始室外活动,但活动时间及运动量要慢慢增加。产后8周即可进行平日

体育运动。

● 为什么产妇要避风寒、忌冷水

产后是妇女生理上的一个特殊时期。这是因为经过怀孕与分娩,体内营养和热量被大量消耗,元气大亏,气血两虚,抗病能力下降。如果起居不慎,吹风受凉,寒气很容易乘虚而入,引起头痛、腰腿痛等神经性疼痛;如果过早用冷水洗刷东西,或洗冷水浴,可使寒湿侵入经络关节而引起风湿病。产妇受凉后,还可因体温下降,血管收缩而导致恶露不下。所以,产妇穿着应注意保暖,注意不要直接吹风,尤其是夏季,不要将风扇直接对着吹。产妇居室一方面要通风透光,保持室内空气新鲜,另一方面要注意产妇睡觉的床铺不要直接对着门窗开放的通风口。产妇在产褥期内不要洗冷水,不吃生冷食物。

● 喂奶会影响体型吗

“喂奶影响体型”是社会上的一种传言,其实毫无科学根据。但有的年轻产妇却偏偏轻信而不愿给孩子喂奶。放弃母乳喂养不仅会影响孩子的健康成长,还使年轻母亲放弃了一个保持健美体型的机会。因为产后一般都非常注意增加营养,大量进食肉、鱼、蛋类等高蛋白、高脂肪的食品,加之产后卧床休息多、能量消耗少,故可造成体内营养过剩,脂肪积聚。而喂奶可促使母体内过多的营养物质通过乳汁排出,防止体内脂肪过多的堆积,故哺乳实际上起到了预防产后肥胖、保持体型健美的良好作用。