

亲·悦阅读系列

科学

· 实用

· 便捷

何卫珍◎编

新编

坐月子与新生儿护理百科

◇给孕妇最专业、最安全的分娩指导
◇给新妈妈最温馨、最体贴的关爱
◇给新生儿最细致、最贴心的呵护

 中国纺织出版社

亲·悦阅读系列

新编

坐月子与新生儿 护理百科

何卫珍◎编



 中国纺织出版社

内容提要

本书分为分娩、坐月子、新生儿护理3个章节,从最新的科学角度、以清晰的线条,给年轻的父母提供了详细的资料。通过阅读本书,准妈妈能够从从容应对“惊心动魄”的分娩过程,新妈妈能安全度过月子期、科学护理新生儿,并重塑昔日美丽,学会轻松应对月子期的不适及新生儿疾病等困惑,让新爸爸妈妈对生育宝宝的紧张、恐惧和困惑等难题一扫而空。从而轻松、愉快地度过每一个时期,充分享受宝宝带给家庭的每一分快乐!

图书在版编目(CIP)数据

新编坐月子与新生儿护理百科/何卫珍编.--北京:
中国纺织出版社,2014.10

(亲·悦阅读系列)

ISBN 978-7-5064-9822-7

I. ①新… II. ①何… III. ①产褥期-护理-基本知识
②新生儿-护理-基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第129524号

策划编辑:樊雅莉

责任编辑:卞嘉茗

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:270千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



第一章

分娩：迎接小天使的到来

♥ 做好宝宝出生前的准备 / 002

- 产前不要盲从购物 / 002
- 产前只准备必需品 / 002
- 为宝宝选购舒适的衣物 / 003
- 宝宝衣物的款式要合理 / 003
- 宝宝的衣物要确保安全性 / 003
- 选购适合宝宝的奶嘴 / 004
- 奶嘴吸孔的大小要适宜 / 004
- 为宝宝选择奶瓶 / 005
- 选择合适的吸奶器 / 005
- 为宝宝准备柔软的尿布 / 006
- 正确选购纸尿裤 / 006

- 给宝宝选择舒适安全的床 / 007
- 宝宝床的围栏高度要适宜 / 007
- 为宝宝挑选床单 / 008
- 为宝宝挑选棉被 / 008
- 为宝宝挑选褥子 / 008
- 为宝宝挑选枕头 / 008
- 宝宝的物品准备 / 009
- 准妈妈的物品准备 / 009
- 准爸爸的待产包 / 010
- 营造一个整洁、舒适的环境 / 010
- 多给准妈妈信心与鼓励 / 010
- 学习照顾产妇和新生儿的知识 / 011

做好陪产的心理准备 / 012

学习助产的相关方法 / 012

准妈妈调整身心状态 / 013

保证充足的睡眠 / 013

坚持良好的生活习惯 / 013

消除不必要的顾虑 / 014

切忌焦虑不安 / 014

避免消极情绪 / 014

需要准爸爸的陪伴 / 014

产前心理疏解的方法 / 015

产前的各项禁忌 / 016

切忌滥用药物 / 016



了解并掌握分娩的知识 / 017

分娩痛是可以忍受的 / 017

顺产的胎宝宝因素 / 017

顺产的产道因素 / 018

顺产的产力因素 / 018

顺产的精神因素 / 018

了解自然分娩 / 019

自然分娩的好处 / 019

自然分娩可能出现的问题 / 020

自然分娩的注意事项 / 020

了解剖宫产 / 021

必须剖宫产的情况 / 021

了解无痛分娩 / 022

药物性无痛分娩的利弊 / 022

药物性无痛分娩的注意事项 / 022

舒适的水中分娩 / 023

不适合水中分娩的准妈妈 / 023

拉梅兹分娩法 / 023

正确对待难产 / 024

会阴侧切的利弊 / 025

必须实施会阴侧切的准妈妈 / 025

第一产程的呼吸法 / 026

第二产程的呼吸法 / 026

第三产程的呼吸法 / 026

分娩时的辅助方法 / 027

臀位分娩和头位分娩的不同 / 027

适宜臀位的分娩方式 / 028

臀位胎膜早破的应对 / 028

预防胎横位的方法 / 029

双胎和单胎分娩的差异 / 030

双胎分娩的注意事项 / 030

高龄准妈妈的分娩方式 / 031

妊高征准妈妈要适时分娩 / 032

体胖准妈妈分娩要小心 / 032

预产期的误差 / 032

💖 分娩前的助产饮食 / 033

补充能量的巧克力 / 033

桂圆鸡蛋补气血 / 033

有助分娩的食物 / 034

分娩前的饮食要领 / 040

产前的饮食调理 / 040

第一产程的饮食 / 041

第二产程的饮食 / 041

💖 轻松应对分娩 / 042

临产前的征兆 / 042

临产的信号之一：宫缩 / 042

临产的信号之二：见红 / 043

临产的信号之三：破水 / 043

教你辨别假临产 / 044

掌握好入院待产的时机 / 044

帮助准妈妈安然待产 / 045

掌握配合分娩的方法 / 045

假性宫缩与真宫缩的区别 / 046

警惕外力引发异常宫缩 / 046

了解和应对宫缩乏力 / 047

待产时排清大小便 / 048

了解分娩时的正确姿势 / 048

自我暗示减轻分娩痛苦 / 048

阵痛时不宜大喊大叫 / 049

缓解阵痛的方法 / 049

缓解阵痛的姿势 / 050

💖 分娩进行时 / 052

分娩第一产程 / 052

分娩第二产程 / 053

分娩第三产程 / 053

影响产程时间的因素 / 054

顺利度过第一产程的方法 / 054

顺利度过第二产程的方法 / 055

第三产程注意与医生配合 / 055

仰卧时的分娩用力法 / 056

仰卧分娩抱腿用力的方法 / 056

侧卧时的分娩用力法 / 056

用力不当影响顺利分娩 / 057

产道异常的分娩方法 / 058

预防分娩时呕吐的方法 / 059

分娩时颤抖别紧张 / 059

分娩时易哭 / 059

分娩时会排气 / 060

“遭遇”男医生的尴尬 / 060

产妇骨盆狭窄的应对方法 / 060

胎盘滞留的应对措施 / 061

脐带绕颈对策 / 062

超时生产的危险 / 063

子宫破裂的预防 / 063

过期妊娠的应对措施 / 064



第二章

坐月子：精心呵护的产褥期

新妈妈身体恢复期 / 066

子宫的变化 / 066

子宫内膜的修复 / 066

子宫颈的恢复 / 066

阴道的变化 / 067

乳房分泌初乳 / 067

泌尿系统的变化 / 068

血液循环系统的变化 / 068

腹壁、皮肤的变化 / 069

呼吸、消化系统的变化 / 069

月经与排卵的恢复 / 069

观察恶露的方法 / 070

新妈妈下床活动的注意事项 / 070

分娩当天的护理 / 071

产后第1周的护理 / 071

住院时间因人而异 / 072

帮助子宫恢复的方法 / 072

产后汗多别担心 / 073

产后会阴的护理 / 073

会阴侧切术后的恢复 / 074

避免产后抑郁症 / 074

保持稳定的情绪 / 074

重视产后42天的检查 / 075

宝宝的检查内容 / 076

剖宫产后的特殊护理 / 077

注意剖宫产后的卧姿 / 077

慎用止痛药物 / 077

保持伤口清洁预防感染 / 077

剖宫产后多翻翻身 / 078

剖宫产后注意排尿 / 078

坚持输液防感染 / 079

尽早下床活动预防肠粘连 / 079

防止腹部伤口裂开 / 079
 应对术后疼痛 / 080
 剖宫产后不宜多食 / 080
 剖宫产后不宜大量吃鱼 / 080
 注意体温的测试 / 081
 遵医嘱用药缓解不适 / 081
 严防感冒咳嗽 / 081
 最好请家人帮忙 / 082
 剖宫产新妈妈不宜负重 / 082
 适时进行健身锻炼 / 082
 适宜剖宫产新妈妈的运动 / 083
 剖宫产坐月子的注意事项 / 083



👩 新妈妈的日常护理 / 084

改变坐月子的传统观念 / 084
 新妈妈睡姿有讲究 / 084
 不宜长久卧床 / 085
 选择适合的房间坐月子 / 086
 注意房间的清洁消毒 / 086
 温度、湿度要适宜 / 087
 注意接待来客的方式 / 087
 注意劳逸结合 / 088
 月子里出门注意保暖 / 088
 新妈妈不宜上网 / 089
 月子里不宜长时间看书 / 089
 不宜睡席梦思床 / 090
 新妈妈不宜吹空调 / 090
 新妈妈不宜吹电风扇 / 091
 月子里避免接触凉水 / 091
 新妈妈坐月子不宜哭 / 091
 月子里穿衣有讲究 / 092
 新妈妈戴乳罩的好处 / 092
 戴乳罩的注意事项 / 093
 新妈妈要勤换内外衣 / 093
 新妈妈的鞋子宜软 / 093
 新妈妈不宜紧腹束腰 / 094
 选择专用卫生巾 / 094
 新妈妈洗澡的注意事项 / 095
 刷牙漱口有讲究 / 096

热水泡脚好处多 / 096

经常梳头的益处 / 096

保护好宝宝的“粮仓” / 097

新妈妈乳房的护理 / 097

不要用香皂洗乳房 / 097

乳头凹陷的矫正方法 / 098

保持乳头清洁卫生 / 098

乳头皲裂的应对措施 / 099

避免影响乳汁分泌的不利因素 / 100

胀奶的应对方法 / 101

掌握挤奶的技巧 / 102

促进乳汁分泌的要点 / 102

判断乳汁充足的方法 / 103

给宝宝称体重 / 103

产后不宜马上催乳 / 104

催乳的最佳时期 / 104

按摩催乳的方法 / 105

有利于催乳的饮食营养 / 106

多食有益催乳的食物 / 106

可以催乳的中药 / 107

经络穴位疗法催乳 / 107

催乳须防乳腺炎 / 108

哺乳期不宜化浓妆 / 108

母乳质量是关键 / 109

不宜母乳喂养的新妈妈 / 110

悬垂乳房的哺乳方法 / 110

平坦乳房的哺乳方法 / 111

大乳头乳房的哺乳方法 / 111

乳头内陷、扁平、短小的

哺乳方法 / 111

营养饮食巧搭配 / 112

增加蛋白质的补充 / 112

注重钙的补充 / 112

多吃富含维生素的食物 / 113

补充铁铜锌 / 113

产后多饮水 / 114

自然分娩后的饮食 / 114

剖宫产后的饮食 / 114

产后1~7天饮食搭配 / 115

产后8~30天饮食搭配 / 115

食用小米好处多 / 116

产后新妈妈的饮食原则 / 117

产后喝汤有讲究 / 117

月子餐的搭配原则 / 118

产后应多吃鲤鱼 / 119

吃一些补血食物 / 119

多吃蔬菜、水果和海藻类 / 120

吃山楂有利于子宫复旧 / 120

吃丝瓜的益处 / 120

适当吃些桂圆 / 121

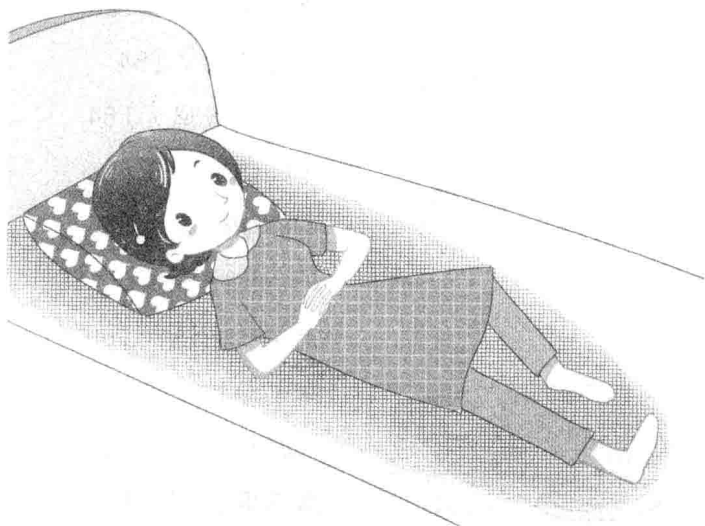
遵循吃肉的原则 / 121

肉类进补不过量 / 122

正确的进餐顺序 / 122
 产后适宜药膳调理 / 123
 新妈妈合理摄入盐 / 123
 不宜多吃母鸡 / 123
 吃鸡蛋要适量 / 124
 新妈妈避免营养过剩 / 124
 产后不宜挑食、偏食 / 124
 新妈妈不宜盲目节食 / 125
 产后不宜立即吃人参 / 125
 新妈妈不宜喝茶 / 126
 不宜吃生冷食物 / 126
 忌吃辛辣温燥食物 / 127
 进补不宜过度 / 127
 不喝高脂肪浓汤 / 128
 产后不宜吃巧克力 / 128
 新妈妈远离烟酒 / 128

♥ 滋养食谱推荐 / 129

乳鸽银耳汤 / 129
 生化汤 / 130
 花生木瓜红枣汤 / 130
 乌鱼丝瓜汤 / 131
 木瓜雪耳鱼尾汤 / 131
 猪蹄茭白汤 / 132
 乌鸡白凤尾骨汤 / 132
 鸡蛋黄花汤 / 133
 益母木耳汤 / 133
 人参母鸡汤 / 134
 猪蹄通草汤 / 134
 归芪鲫鱼汤 / 135
 三鲜鳝鱼汤 / 135
 鲫鱼奶汤 / 136



黑豆鲫鱼汤 / 136

柴郁莲子粥 / 137

玉兰猪肝汤 / 137

香附芡实粥 / 138

葡萄干粥 / 138

小银鱼粥 / 139

小米芝麻粥 / 139

陈皮海带粥 / 140

小米鸡蛋红糖粥 / 140

骨汤花生粥 / 141

红枣人参汤 / 141

花生炖猪脚 / 142

当归茯苓炖乌鸡 / 142

松子仁粥 / 143

肉末蒸蛋 / 143

黄酒炖鲫鱼 / 144

蛋奶炖布丁 / 144

清蒸鲫鱼 / 145

西蓝花肉饼 / 145

清炒莲藕 / 146

紫菜豆腐汤 / 146

腰花木耳汤 / 147

韭菜炒虾仁 / 147

栗子冬菇焖鸽 / 148

山药炒莴苣 / 148

产后不适食疗方 / 149

归芪鸡 / 149

三七炖鸡蛋 / 150

当归烧羊肉 / 150

豆瓣鲤鱼 / 151

薏仁红豆汤 / 151

鲤鱼红豆汤 / 152

鹿茸鸡 / 152

山楂红糖饮 / 153

桃仁粳米粥 / 153

益母草粥 / 154

参芪炖母鸡 / 154

羊肉羹 / 155

蛇肉胡椒汤 / 155

羊肾枸杞子粥 / 155

芹菜茭白汤 / 156

车前草竹叶茶 / 156

鹿角粳米粥 / 156

紫苏麻仁粥 / 157



鳊鱼黄芪汤 / 157
 甘蔗藕汁 / 158
 桂圆人参炖瘦肉 / 158
 西瓜皮茅根饮 / 158
 连翘蒸甲鱼 / 159
 竹叶茅根茶 / 159
 参芪胶艾粥 / 160
 百合捞莲子 / 160

💡 精心防治月子病 / 161

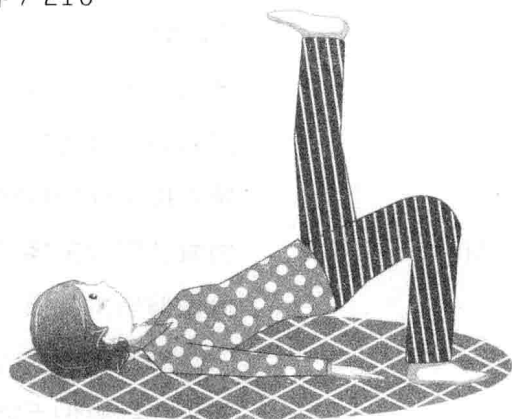
尿潴留 / 161
 产褥感染 / 162
 恶露不尽 / 163
 产后出血 / 164
 缓解产后阴道疼痛 / 165
 子宫脱垂 / 166
 子宫复旧不全 / 167
 产后肛裂 / 168
 产后便秘 / 169
 痔疮 / 170
 产后贫血 / 171
 小便失禁 / 172
 产后身痛 / 173
 盆腔淤血综合征 / 174
 急性乳腺炎 / 175
 乳房肿痛 / 176
 乳房湿疹 / 177

产后感冒 / 178
 静脉栓塞 / 179
 产后中暑 / 180
 预防产后腰背疼痛 / 181
 产后足跟痛 / 182
 腕部疼痛 / 183
 产后脱发 / 184
 产后牙齿松动 / 185
 产后风湿病 / 186
 产后风 / 187
 产后水肿 / 188
 产后心力衰竭 / 189
 产后失眠 / 190
 产后抑郁症 / 191
 产后视力异常 / 192

💡 重塑昔日的美丽 / 193

产后美容妙方 / 193
 面部保养的原则 / 193
 去除妊娠斑的方法 / 194
 产后战斑保养法 / 194
 产后美乳挺翘的方法 / 195
 美乳按摩操的步骤 / 195
 做做乳房健美操 / 196
 做做健美扩胸操 / 197
 去除腋下赘肉的方法 / 197
 新妈妈勤擦护手霜 / 198

- 做家务最好戴手套 / 198
- 护手也擦防晒霜 / 198
- 注意颈部保养 / 199
- 勤做美颈操 / 199
- 涂抹护颈霜有讲究 / 200
- 颈部保养注意事项 / 200
- 妊娠斑的防治 / 201
- 橄榄油去除妊娠纹的方法 / 201
- 鸡蛋去除妊娠纹的方法 / 202
- 薰衣草去除妊娠纹 / 202
- 医学美容淡化妊娠纹 / 202
- 淡化剖宫产疤痕的方法 / 203
- 按摩去疤痕的方法 / 203
- 姜片去除疤痕 / 204
- 维生素去疤痕 / 204
- 运动有助阴道恢复 / 204
- 警惕产后体形变化 / 209
- 预防产后发胖的措施 / 209
- 减肥时间因人而异 / 210
- 饮食减肥的原则 / 210
- 土豆是减肥的首选食物 / 211
- 产后瘦身的原则 / 211
- 产后锻炼注意事项 / 212
- 骑自行车减肥法 / 212
- 有氧慢跑减肥法 / 213
- 爬楼梯减肥运动 / 213
- 避开产后瘦身误区 / 214
- 产后不宜针灸减肥 / 214
- 快走减肥法 / 215
- 按摩瘦腿的方法 / 215
- 勤练美腿操 / 216
- 巧练翘臀操 / 220
- 快速提臀运动 / 223
- 骆驼式提臀瑜伽 / 223
- 塌式提臀瑜伽 / 223
- 练出平坦小腹 / 224
- 吹气球减腹法 / 224





第三章

新生儿养护：父母的必修课

💡 可爱的小宝宝 / 226

健康宝宝的标准 / 226

宝宝身高的测量 / 226

宝宝体重的测量 / 227

宝宝头围的测量 / 227

1周宝宝的发育状况 / 228

2周宝宝的发育状况 / 228

3周宝宝的发育状况 / 229

4周宝宝的发育状况 / 229

呵护宝宝的囟门 / 230

警惕宝宝囟门异常 / 230

保护好宝宝的皮肤 / 231

警惕宝宝口唇发紫 / 231

宝宝对外界气温较敏感 / 232

宝宝有独立的循环系统 / 232

宝宝的消化功能较弱 / 233

警惕宝宝无尿 / 233

宝宝的排便状况 / 234

爱睡觉的宝宝 / 234

观察宝宝的体重 / 234

啼哭是宝宝的交流方式 / 235

发育很好的触觉 / 235

宝宝迷人的微笑 / 236

爱放屁的宝宝 / 236

有了自我感知力 / 237

嗅觉敏锐的宝宝 / 237

喜欢甜味的食物 / 237

宝宝视觉还较弱 / 238

喜欢柔和的声音 / 238

宝宝的原始神经反射 / 239

体温状况不稳定 / 240

不太敏感的痛觉 / 240

宝宝模仿能力强 / 240

💡 母乳是宝宝的最佳食物 / 241

宝宝需要的营养素 / 241

初乳对宝宝很重要 / 241

母乳喂养对宝宝的好处 / 242

母乳喂养对妈妈的好处 / 242

早接触、早吸吮的益处 / 243

按需喂养保证供给 / 243

按需喂养的注意事项 / 244

掌握宝宝需要的乳量 / 244

把握喂奶频率 / 245

两侧乳房轮流哺乳 / 245

采取正确的喂奶姿势 / 246

掌握喂奶的技巧 / 247

剖宫产妈妈的喂奶姿势 / 248

喂奶后给宝宝拍嗝 / 248

拍嗝的正确方法 / 249

拍嗝需要的时间 / 249

宝宝睡着了更需拍嗝 / 250

夜间喂奶的方法 / 250

适当减少夜间喂奶的次数 / 251

双胞胎宝宝的喂养 / 251

宝宝不会吸奶的应对措施 / 252

应对宝宝呛奶的方法 / 252

乳房异常的喂奶方法 / 253

平坦乳房的喂奶方法 / 253

母乳的储存步骤 / 254

母乳储存的注意事项 / 254

溢奶的应对方法 / 255

不宜母乳喂养的宝宝 / 255

宝宝没吃饱的表现 / 256

宝宝吃饱后的表现 / 256

人工喂养要科学 / 257

人工喂养的利弊 / 257

人工喂养的注意事项 / 257

混合喂养的方法 / 258

混合喂养的原则 / 258

选择配方奶粉的标准 / 259

配方奶粉巧选择 / 259

罐装与袋装奶粉的不同 / 260

奶粉的冲调步骤 / 261

喂奶粉的注意事项 / 261



不宜用矿泉水冲奶粉 / 262

不要随便更换配方奶 / 262

奶粉不宜冲得过浓 / 263

掌握冲奶粉的水温 / 263

奶粉要现喝现冲 / 264

鲜奶与配方奶粉的区别 / 264

牛奶加糖需适量 / 265

牛奶中不宜掺米汤 / 265

牛奶不宜煮沸 / 265

不要用牛奶服药 / 266

宝宝不宜喝酸奶 / 266

两次喂奶之间要喂水 / 266

早产宝宝的喂养 / 267

不宜喂宝宝羊奶粉 / 267

奶粉的正确保存方法 / 268

警惕宝宝牛奶过敏 / 268

宝宝的日常护理 / 269

选择纯棉质地的衣服 / 269

宝宝最好穿开衫 / 269

包裹宝宝的方法 / 270

注意观察宝宝的体温 / 270

给宝宝保暖的方式 / 271

给宝宝穿衣服的注意事项 / 271

给宝宝穿衣服的步骤 / 272

适合宝宝的连体衣 / 272

宝宝也要穿裤子 / 273

要给宝宝穿袜子 / 273

宝宝不宜戴手套 / 274

不要给宝宝戴饰品 / 274

正确抱宝宝的方法 / 275

抱宝宝注意事项 / 275

及时回应宝宝的哭叫 / 276

宝宝尿布巧制作 / 276

尿布要勤换勤洗 / 277

换尿布的注意事项 / 277

不可用卫生纸代替尿布 / 278

更换纸尿裤的步骤 / 278

掌握更换纸尿裤的时间 / 279

给女宝宝擦屁股的方法 / 279

给男宝宝擦屁股的方法 / 280

给宝宝洗脸的顺序 / 280

宝宝的鼻腔清洁 / 281

宝宝的眼部清洁 / 281

宝宝的耳道清洁 / 281

宝宝的口腔清洁 / 281

做好宝宝洗澡前的准备 / 282

注意宝宝洗澡的方法 / 282

宝宝洗澡后的护理 / 283

宝宝洗澡不宜太勤 / 283

多给宝宝做按摩 / 284

宝宝小肚脐的清洁 / 285

给宝宝剪指甲的方法 / 285

不宜用闪光灯给宝宝拍照 / 286

读懂宝宝的面部表情 / 286

宝宝最佳睡眠姿势 / 287

应对宝宝睡眠颠倒的方法 / 287

从大便观察宝宝健康 / 288

适当让宝宝晒太阳 / 288

宝宝常见疾病的防治 / 289

痱子 / 290

新生儿黄疸 / 290

“马牙” / 291

鹅口疮 / 292

尿布疹 / 293

新生儿湿疹 / 294

新生儿肺炎 / 295

新生儿腹泻 / 296

宝宝便秘 / 297

宝宝发热 / 298

安全用药与疫苗接种 / 299

不宜随意服退热药 / 299

慎用外用药 / 299

用药不当易出现的不良反应 / 300

给宝宝喂药技巧 / 300

给宝宝滴眼药水的方法 / 301

卡介苗接种 / 301

接种卡介苗后的护理 / 301

暂缓接种卡介苗的宝宝 / 302

接种乙肝疫苗的益处 / 302

接种乙肝疫苗的时间 / 302

接种乙肝疫苗的注意事项 / 303

接种乙肝疫苗后会出现的反应 / 303

附录 婴幼儿免疫接种表 / 304

