



超·值·孕·育·大·智·慧

安心生产 产前产后疑难问题
详解，针对性更强
坐好月子 与新妈妈分享科学
与传统的结合的坐月子经验
宝宝护理 带给新生儿更专业
更科学的护理

科学坐月子 与 新生儿护理

Kexuezuoyuezi yu Xinsheng'er
huli Zhihuibaike

智慧百科

刘 佳 编著

实用
权威全面
回馈读者

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



超·值·孕·育·大·智·慧

科学坐月子 与 新生儿护理

*KexuezuoyuoziyuXinsheng'er
huli Zhihuibaike*

智慧百科

刘 佳 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

科学坐月子与新生儿护理智慧百科 / 刘佳编著. --

北京: 中国人口出版社, 2014.6

(超值孕育大智慧)

ISBN 978-7-5101-2472-3

I. ①科… II. ①刘… III. ①产褥期-妇幼保健-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083105号

科学坐月子与新生儿护理智慧百科

刘 佳 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	24
字 数	420千
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2472-3
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Part 1

为成功分娩做准备

做好准备，保证顺利生产 2

与产科医生面对面——做最后一次产检 2

临近预产期可以做的运动 3

留意临产的征兆 8

孕妈妈什么时候该去医院 9

如何应对临产前的各种不适 10

产程意外知多少 15

分娩中的异常情况早了解 16

入院前的基本准备 17

产前心理准备 17

准爸爸的备用品 18

月子里所需物品提前准备 19

分娩方式详介绍 24

自然分娩 24

剖宫产 27

水中分娩 32

无痛分娩 33

目

录

c o n t e n t s

自然分娩产程及饮食详解 35

第一产程 35

第二产程 36

第三产程 37

专题1 拉梅兹呼吸法 39

专题2 准爸爸做好陪产准备 41

专题3 坚持做顺产体操 43

安静休息

Part 2

安安心心坐月子



新妈妈的日常生活 50

坐月子不是所谓的整一个月 50

选好月子期间的最佳护理人选 51

根据需要请个月嫂来帮忙 52

产后新妈妈应好好休息 57

与宝宝同步睡眠 58

月子里穿着有讲究 59

准备好一个静养的居室 61

产后睡眠要科学 62

家具物品摆放要得当 63

夏季产后起居及保健要点 64

冬季产后起居及保健要点 66

月子里看电视、看书、玩电脑要有节制 67

产后性生活宜晚不宜早 68

产后避孕的注意事项	70
避孕套避孕	71
产后绝育	72
哺乳期的最佳避孕方法——放置宫内节育器	73

产后护理讲求方法得当 78

女性分娩后组织器官的变化	78
产后常见的生理现象	79
促使恶露早日排出	80
会阴侧切术后的护理	81
如何减轻产后会阴伤口疼痛	82
产后阴道的护理	83
产后多汗怎么办	84
新妈妈何时可以洗澡	84
剖宫产术后的日常护理	87
剖宫产后瘢痕的养护	88
产后宫缩痛的护理	88
减轻产后的耻骨联合痛	89
乳房胀痛如何处理	90
轻松应对产后尿潴留	90
纠正姿势，改善颈背酸痛	91
产后刷牙有利于预防口腔疾病	92
慎起居，远离腰腿痛	93
产后脱发不必太担心	94
进行心理调节，缓解焦虑症	95
产后克服“产假性休克”	96
按时进行七项产后检查	97
月子里避免久坐、久蹲	99
去除妊娠纹的按摩方法	99
产后乳房下垂要及早预防	101



哺乳期用药问题	102
---------------	-----

产后疾病的预防与应对措施 104

防治产褥感染	104
时刻关注产后早期出血	105
积极防治晚期产后出血	106
产后水肿	107
产后尿失禁	108
产后恶露不尽	110
产后肌纤维组织炎	111
产后贫血怎么办	111
产后腹泻	113
产后腹痛需调理	114
产后食欲缺乏	116
产后便秘不用怕	116
新妈妈产后发热不容小视	118
产后急性乳腺炎	119
产后漏奶有妙招	120
乳汁瘀积	121
产后发生了子宫脱垂	121
产后腰腿痛	123
产后手指、腕部疼痛	124
产后足跟痛	125
产后颈背酸痛	125
产后盆腔静脉曲张	126
盆腔积液怎么办	127
防治膀胱炎	128
防产后肛裂	128
预防产后痔疮	129
产后外阴发炎	130



预防产后抑郁症	131
子宫复旧不全要注意	132
乳头内陷如何应对	133
预防和治疗乳头皲裂	134
产后骨盆疼痛	135
了解子宫内膜炎	136
产后宫颈糜烂并非都需要治疗	137

正确的饮食调理至关重要 138

月子饮食四阶段，调理重点各不同	138
产后需重点补充的营养	139
产后最应该吃的食物	141
月子“三宝”：米酒、姜、胡麻油	144
月子里忌食食物大盘点	145
产后日常饮食方案	148
根据身体状况，按需搭配月子餐	149
营养不足对新妈妈和新生儿都不利	149
新妈妈的饮食会直接影响新生儿	150
新妈妈患病食疗要“对症下药”	150
产后不宜立即服用鹿茸	151
新妈妈服用人参要注意	152
产后补红糖宜适量	152
月子里不宜饮用茶水	153
让新妈妈迅速修复身体的营养素	153
产后不挑食胜过“大补”	154
产后可以喝点葡萄酒	154
产后喝汤有讲究	154
新妈妈不要滋补过度	155
甲鱼对新妈妈很有益	155
最适宜产后吃的水果	156



产后推荐营养食谱	158
----------------	-----

适当运动有助于产后恢复 173

暂时不宜进行运动的新妈妈	173
月子期内运动的注意事项	174
产后体操锻炼	175
促进器官归位的运动	179
会阴收缩运动	180
科学利用束腹产品，收缩腹部安全又快速	180
打造紧致美丽的小腹	182
促进子宫复旧的健美操	183
加强腹壁和盆底肌力量的平卧练习	183
产后快速塑身操	184

爸爸也要参与“坐月子” 187

初为人父的心理准备	187
月子期新爸爸的四大守则	188
新好爸爸必须具备的能力	190
增强与宝宝的亲子关系	192
新爸爸哄宝宝有妙招	194
新爸爸有义务让妈妈和宝宝都感到温馨	196
专题1 常遇到的坐月子错误经验有哪些	198
专题2 特殊新妈妈更要坐好月子	201



Part 3

科学养育小宝宝



新生儿喂养早知道 210

新生儿喂养不好的不良影响 210

母乳喂养的好处 210

不要为保持体形而拒绝哺乳 212

哺乳前后乳房护理 212

判断母乳是否充足 216

现代女性产后少乳的原因 218

成功实现母乳喂养的按摩方式 219

不宜进行母乳喂养的状况 222

新妈妈奶水少, 怎么办 223

新妈妈宜视情况挤奶 224

正确使用吸奶器 226

哺乳前尽量不进行人工喂养 227

正确解读宝宝好玩的“一碰就动” 227

新妈妈澳抗阳性时该如何哺乳 227

乳房太硬怎么办 228

新妈妈感冒时应怎样哺乳 228

母乳性黄疸应注意什么 229

混合喂养 229

了解几种母乳替代品 230

人工喂养的要点 231

不宜用酸奶喂养新生儿 232

替代食物不能当做新生儿主食	232
人工喂养的宝宝也要多吸吮乳头	233
科学护理早产儿	234
合理喂养巨大儿	235
如何给双胞胎宝宝哺乳	236
如何给宝宝挑选奶嘴	236
如何给宝宝挑选奶瓶	237
奶瓶、奶嘴的清洗和消毒方法	238

新生儿的日常护理 240

快来给自己的宝宝分一下类吧	240
首先要了解你自己的宝宝	241
读懂新生儿的特殊语言——哭声	244
护理新生儿的基本知识、技巧要掌握	248
给新生儿洗澡	251
学习如何给宝宝做抚触	254
新生儿的原始神经反射	255
了解新生宝宝生理性黄疸	256
新生儿的大便和排尿	257
新生宝宝的眼部症状需要用心护理	259
如何护理新生儿的口、鼻、耳	259
新生儿的皮肤也需要呵护	260
帮助新生儿调节体温	261
如何给新生儿测量体温	262
不要随意摸新生儿的头	263
襁褓包扎要正确	265
尿布与纸尿裤的完美选用方案	265
给新生儿穿脱衣服的正确方法	266
别给新生儿戴手套	267
怎样给宝宝洗脸、洗手	267



新生儿的卧室有讲究	268
新生儿房间不能有“长明灯”	269
新生儿应选择什么样的睡姿	269
良好的睡眠会促进身体发育	271
从新生儿的睡眠姿态来预测健康状况	273
家有“夜哭郎”怎么办	274
如何应对新生儿的“惊跳”反应	274
提倡新生儿使用睡袋	274
新生儿睡眠不安怎么办	275
新生儿不能睡软床	275
不能整日抱着新生儿睡觉	276
要不要给新生儿枕枕头	277
新生儿不能使用电褥子	278
新生儿最好使用棉质的衣物和尿布	278
怎样缝制新生儿衣帽	279
新生儿的衣物如何存放	279
给宝宝剪指甲的方法	280
新生儿需要理发吗	280
不要捆新生儿的手脚	281
正确抱起和放下宝宝	281
宝宝鼻子不通气怎么办	282
新生儿吐奶是怎么回事	283
新生儿眉间发红要治疗	284
为宝宝拍照不要使用闪光灯	284
抱着新生儿进行户外活动	285
让新生儿远离铅污染	286
防止新生儿被毒虫咬伤	287
新生儿体重不增加的原因	287
宝宝不哭不闹就是“乖”吗	288
如何处理新生儿乳牙早萌	289



“满月”庆贺该暂停	289
双足同翻的护理	289
宝宝流口水的解决办法	290
不要用乳汁给宝宝护肤	290
精心呵护防止意外发生	290
新妈妈患病时不宜与新生儿亲密地接触	291

新生儿常见病的防治 293

防治新生儿鹅口疮	293
疱疹性口腔炎	293
疝气	294
男婴先天性包茎不能小视	295
阴囊积液要就诊	295
新生儿湿疹	296
尿布疹	297
长了脓包怎么办	298
新生儿发热的原因	299
新生儿脑损伤宜早发现，早修复	300
新生儿颅内出血的原因	301
单纯性头颅血肿不必太担心	303
新生儿发生窒息要及时抢救	303
新生儿皮脂硬化症的预防与护理	305
新生儿肺炎要注意	306
新生儿呼吸窘迫综合征	306
新生儿湿肺不可忽视	308
新生儿唇裂与腭裂	309
新生儿淋菌性结膜炎重在预防	309
新生儿低血糖	310
了解新生儿红斑	310
新生儿破伤风	311



新生儿败血症	311
新生儿“ABO溶血症”	313
新生儿腹泻	313
眼病	314
新生儿脱水怎么办	315
脐炎	316
发生惊厥怎么办	317
急性过敏反应	319
佝偻病	320
新生儿的脖子为什么歪了	320
给新生儿喂药的方法	321
专题1 新生宝宝的特殊生理现象	323
专题2 宝宝的疫苗接种及疾病筛查	328
专题3 人乳、牛乳成分比较	333
 附录1 新生儿全脑开发	 335
附录2 自然分娩的误区有哪些	344
附录3 分娩及产后知识问答	346





Part 1

为成功分娩做足准备

对于孕期女性而言，分娩犹如瓜熟蒂落，是正常的生理现象。面对分娩这一人生大事，孕妈妈们的心情总是喜忧参半，既有迎接新生命的兴奋，又有面对分娩之痛的惶恐。鉴于此，只有提前做好临产的各项准备，准爸爸和孕妈妈才会满怀喜悦且充满信心地迎接“天使”的顺利到来。

做足准备，保证顺利生产

宝宝就要从孕妈妈肚子中出来和全家人见面了，一家人终于等到这一天了，别光顾着高兴，孕妈妈分娩前的准备也要做好哦。孕妈妈记得要放松心情，其余的事情就交给家人去做，安心待产最重要。

与产科医生面对面——做最后一次产检

分娩前的各项检查都是例行检查，是保证孕妈妈和胎宝宝生命健康的前提和基础，但大多数孕妈妈此时往往已经开始阵痛了，而分娩前的检查往往很琐碎，也很麻烦，会让孕妈妈的心情很糟糕。

这时，孕妈妈不要怕麻烦，要从自身和胎宝宝生命安全进行考虑，理解和配合做各项检查。

积极配合医生的询问

在孕妈妈临产之前，医护人员会在孕妈妈分娩前询问有关情况和感觉，这属于基本检查之一，尤其是当负责接生的医生与产前检查医生不是同一人的时候。

此外，孕妈妈有无妊娠期高血压综合征或胎盘前置等，甚至妊娠过程中的全部情况，都是医生需要详细了解的。孕妈妈要耐心地向医生说明情况，让医生在接生的过程中做到有备无患。



耐心应对频繁的检查

临产前检查次数较频繁，内容也较多，主要了解包括胎位正与不正、血压高不高、有无水肿、尿蛋白等；了解骨盆的大小；测量孕妈妈体重。这些检查中，了解孕妈妈骨盆大小非常重要，因为胎宝宝从母体娩出，必须经过骨盆，即所谓的“骨产道”，孕妈妈分娩顺利与否和骨盆的大小、形态密切相关。

通过产前检查可以了解孕妈妈骨盆的大小、形态，还可以估计胎宝宝大小和骨盆之间的比例。

骨盆的大小与形态因人而异，不同的身体状况、营养状况、遗传因素及种族等造成个体间骨盆的大小与形态各有差异。

骨盆的大小是由组成骨盆的各骨之间的距离（即骨盆径线）来显示的，如骨盆各径线测量值正常时，骨盆形态多属正常，胎宝宝多数能够顺利分娩。反之，如果孕妈妈的骨盆过于狭窄、太小不对称、有畸形等，即使测量数值正常，也会影响胎宝宝的通过，造成难产。

需要特别强调的是，孕妈妈在待产时，一般每隔2~4小时就需要测量体温、血压、呼吸、脉搏及胎心音等项目各1次，以便医护人员及时地了解分娩进行的状况，孕妈妈要不厌其烦地配合。

❁ 临近预产期可以做的运动

临产前的运动要点

对于孕妈妈来说，如果从孕早期到孕晚期，乃至临产前都坚持做有助于分娩的运动训练，不仅可以起到健身作用，还有利于产后身体各个部位的恢复，最为重要的，就是可以帮助她们顺利分娩。

但是，临近预产期的孕妈妈由于体重日渐增加，身体负担非常重，为了安全起见，不建议做运动量较大的运动项目，只要经常散散步，或者进行一些有助于自然分娩的辅助体操即可。

把握好运动的强度

在运动时，控制运动强度很重要，一般以脉搏不超过140次/分，体温不要超过38℃，时间不超过40分钟为宜。不要久站、久坐或长时间走路。