

# 产后护理 与新生儿 养育同步全书

随书  
赠送CD



推荐专家/戴淑凤  
北京大学第一医院 教授

中国优生科学协会理事/中国优生优育协会理事

岳然/编著



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

 **产**后护理  
**与新生儿**   
养育 **同步全书**

岳然/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

产后护理与新生儿养育同步全书 / 岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2014.7

(完美孕产育系列)

ISBN 978-7-5101-2581-2

I. ①产… II. ①岳… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 ②新生儿—哺育—基本知识  
IV. ①R714.6 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第119255号



# 产后护理与新生儿养育同步全书

岳然 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	河北美程印刷有限公司
开本	820毫米×1400毫米 1/24
印张	10
字数	200千
版次	2014年7月第1版
印次	2014年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2581-2
定价	39.80元 (赠送CD)

---

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) 83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 坐月子护理

- |               |     |
|---------------|-----|
| 坐月子的基本原则      | 028 |
| 新妈妈产后第1天如何护理  | 029 |
| 顺产后如何护理会阴     | 031 |
| 剖宫产后护理的注意事项   | 031 |
| 充分休息必须长久卧床吗   | 032 |
| 新妈妈卧床的讲究      | 032 |
| 产后怎样选购和使用胸罩   | 033 |
| 最好使用产妇专用卫生巾   | 034 |
| 产后要注意护腰       | 035 |
| 月子里要保持私密处清洁   | 037 |
| 月子里怎样穿戴       | 038 |
| 月子期间卧室有什么要求   | 039 |
| 月子通风有什么讲究     | 040 |
| 月子里可以吹电扇、开空调吗 | 040 |
| 坐月子要防用眼不当     | 041 |
| 产后如何洗脸最好      | 042 |
| 月子里出汗多怎么护理    | 043 |
| 月子里怎样洗澡       | 044 |
| 月子里能洗头吗       | 045 |
| 月子里能刷牙吗       | 046 |
| 新妈妈不宜化妆       | 047 |
| 产后多久会来月经      | 047 |

## 哺乳期间的照护

- |              |     |
|--------------|-----|
| 048          | 048 |
| 哺乳期应该怎样用药    | 048 |
| 素食哺乳妈妈最易缺的营养 | 049 |
| 哺乳期注意保护乳房    | 051 |
| 早吸吮有利于乳汁分泌   | 052 |
| 妈妈的乳房应及早排空   | 052 |
| 母乳喂养的好处      | 053 |
| 喂母乳的科学方法     | 054 |
| 母乳哺喂的误区      | 056 |
| 哺乳的正确姿势      | 056 |
| 剖宫产妈妈如何哺乳    | 058 |
| 生病了还能继续哺乳吗   | 059 |
| 感冒后怎么喂奶      | 059 |
| 影响乳汁分泌的因素    | 060 |
| 产后奶胀怎么办      | 062 |
| 母乳不足怎么办      | 063 |
| 不要急着催奶       | 064 |
| 如何补充营养易于催乳下奶 | 064 |
| 公鸡比母鸡更适合催乳   | 065 |
| 乳头破损后怎么办     | 066 |
| 新爸爸如何参与母乳喂养  | 067 |

## 新妈妈催乳下奶食谱推荐

花生粥	068
三鲜豆腐	068
猪蹄通草粥	069
奶汤鲫鱼	069
清炖鲫鱼汤	069
豆腐鳊鱼汤	070
茼蒿蛋白饮	070
大葱拌羊肉	070
鲫鱼炖豆腐	071
茭白煮鲜鱼	071
茼蒿拌竹笋	071
黄花菜炒牛肉	072
茭白炒肉丝	072
鲜虾丝瓜汤	072
黄花杞子蒸瘦肉	073
萝卜炖羊肉	073
滋补羊肉汤	073
鲜虾汤	074
虾仁镶豆腐	074
木瓜烧带鱼	075
百合猪脚汤	075
花生炖凤爪	075
黄花熘猪腰	076
葱烧鲫鱼	076
鲫鱼菜花羹	076

## 产后身体恢复

产后恢复的3个阶段	077
产后第1周身体恢复情况	077
产后第2周身体恢复情况	079
产后第3周身体恢复情况	079
产后第4周身体恢复情况	080
产后第5周身体恢复情况	081
产后第6周身体恢复情况	081
产后的子宫什么时候复原	082
身体恢复时的常见状况	082
会阴侧切后怎么护理	083
泡温水可预防会阴伤口感染	084
会阴刀口愈后会留疤痕吗	084
顺产后多久可以开始运动	085
顺产后要尽快排尿	086
顺产后何时排便	086
顺产新妈妈要学会观察恶露	087
恶露排出期间如何护理阴道	087
顺产后怎样促进子宫恢复	088
在床上可以做的运动	089
剖宫产妈妈如何恢复身体	089
剖宫产的伤口护理	090
剖宫产后多久可以运动	091
剖宫产后的复原操	092
产后骨盆恢复锻炼	093
做凯格尔运动可增强阴道弹性	093
产后多久能恢复性生活	094

## 产后瘦身与养颜

- |             |     |
|-------------|-----|
| 产后多久可以恢复身材  | 096 |
| 产后瘦身不宜过早过度  | 097 |
| 产后瘦身的原则     | 098 |
| 预防产后发胖      | 099 |
| 适合产后瘦身的运动   | 100 |
| 1周瘦身运动方案    | 101 |
| 按摩有助产后塑身    | 102 |
| 腿部按摩瘦身方法    | 103 |
| 减少上身脂肪的按摩方法 | 103 |
| 夫妻亲密瘦身法     | 104 |
| 亲子欢乐瘦身法     | 104 |
| 产后健美操       | 105 |
| 不吃早餐不利于瘦身   | 106 |
| 产后瑜伽瘦身法     | 106 |
| 预防产后乳房下垂    | 108 |
| 为何产后容易脱发    | 109 |
| 怎样淡化妊娠斑     | 110 |
| 巧用鸡蛋淡化妊娠纹   | 112 |
| 如何预防皮肤干燥    | 112 |
| 毛孔粗大的防护     | 113 |
| 产后长痘的防护     | 114 |
| 赶走产后黑眼圈     | 115 |
| 自制轻松养颜面膜    | 116 |

## 产后不适与疾病

- |           |     |
|-----------|-----|
| 注意防月子病    | 117 |
| 产后发热怎么办   | 118 |
| 如何防治产褥中暑  | 119 |
| 怎么应对产褥感染  | 120 |
| 产后乳房湿疹怎么办 | 121 |
| 如何防治乳腺炎   | 121 |
| 如何防治子宫脱垂  | 123 |
| 如何防治便秘    | 124 |
| 如何防治痔疮    | 125 |
| 恶露不下怎么办   | 126 |
| 恶露不断怎么办   | 127 |
| 产后眩晕怎么办   | 128 |
| 产后水肿怎么办   | 129 |
| 产后腹痛怎么办   | 130 |



## Part 2

### 新生儿护理

新生儿的体格发育	132
出生当天的新生儿	132
从出生到生后1周	133
1周到半个月的新生儿	135
半个月到1个月的新生儿	136
认识新生儿	138
新生儿的头	138
新生儿的皮肤	139
新生儿的哭声	140
新生儿的视力	142
新生儿的听力	142
新生儿的味觉	142



新生儿的嗅觉	142
新生儿的先天反射	142
新生儿的心理	145
新生儿“螳螂嘴”	145
新生儿乳腺肿胀	145
新生儿“马牙”	146
新生儿挣劲	146
新生儿一惊一乍	146
新生儿的胎记	147
新生儿的白带和假月经	148
新生儿枕秃	148

### 母乳喂养 149

开奶前不要喂任何代乳品	149
尽早给新生儿开奶	150
让宝宝吃上初乳	151
新生儿应按需哺乳	152
晚上喂奶要注意什么	152
为何有时宝宝不肯吃母乳	153
怎样判断宝宝是否吃饱了	154
怎样判断母乳是否充足	154
母乳较少时不要急着加奶粉	155
怀疑母乳不足时怎么办	155
怎样减少宝宝溢奶	156
乳汁太多时怎么防止呛奶	157
别让宝宝一次吃太久	157



怎样从宝宝口中抽出乳头	158
新生儿需要喂水吗	158
宝宝一吃就拉怎么办	159
吃剩的奶要不要挤出来	159
怎样保存母乳	160
妈妈上班后怎么挤奶、存奶	160
减少乳头疼痛的喂养技巧	160
酌情调整吃奶时间与吃奶量	161
怎样给双胞胎喂母乳	162



## 人工喂养与混合喂养 163

何时需要人工喂养	163
人工喂养要按时	164
怎么计算喂奶量	164
每两顿奶之间给宝宝喂点水	165
宝宝吃奶粉上火怎么办	165
选择宝宝喜欢的奶嘴、奶瓶	166
奶具的清洗、消毒	167
宝宝不吸奶瓶怎么办	168
何时需要进行混合喂养	170
混合喂养的两种方式	170
夜间最好喂母乳	171
怎样让宝宝母乳奶粉都爱吃	171

## 新生儿的起居 173

包裹宝宝的正确方法	173
不要采用“蜡烛包”	174
怎样抱新生儿	174
合理利用尿布与纸尿裤	175
怎样挑选尿布、纸尿裤	176
怎样给宝宝换尿布	177
宝宝的尿布要注意清洁	177
怎样选择宝宝衣物	178
怎样给宝宝穿脱衣服	179
宝宝加衣要保暖防暑	180
新生儿冬天护理技巧	181

新生儿夏天护理技巧	182
婉拒他人对新生儿的亲吻	183
带宝宝出去晒太阳	183
从尿便看宝宝健康状况	184

## 新生儿的洗护 186

给宝宝专用的洗澡器具	186
给宝宝洗澡的步骤	186
新生儿洗澡注意事项	187
怎么给宝宝使用爽身粉	188
新生儿的洗护用品	188
洗护用品不宜频繁使用	189
怎样清洗宝宝的五官	190
新生儿私处的清洁	191
新生儿私处护理要点	192
不要擦宝宝身上的胎脂	192
怎样给宝宝剪指甲	192
给宝宝理发要注意的问题	194
宝宝不宜剃“满月头”	195

## 新生儿的脐带与凶门 196

宝宝的脐带	196
脐带脱落前的护理	196
脐带脱落后的护理	198
预防新生儿脐炎	198
新生儿脐炎的护理	198
脐带一直不掉要紧吗	199



宝宝的凶门	199
宝宝的凶门需要仔细清洗	200
宝宝的凶门可以碰触吗	200
凶门反映出的健康问题	200

## 新生儿的睡眠 202

新生儿每天睡多久	202
产后1周让宝宝随心睡觉	202
新生儿不用枕枕头	203
什么睡姿更适合新生儿	203
宝宝的头形与睡姿有关	204
新生儿睡不安稳怎么办	205
怎样纠正“夜哭郎”	206
宝宝烦躁不睡怎么办	207
宝宝睡反觉需要纠正吗	207

让宝宝适应昼夜更替	207
宝宝睡觉时不宜开灯	208
不要抱着宝宝睡觉	208
让宝宝睡单独的小床	209
给宝宝选择一个舒适的睡袋	210

### 新生儿护理常见问题 211

怎样判断宝宝是冷还是热	211
剪睫毛可以让它更长更密吗	211
宝宝哭闹不安怎么哄	212
需要给宝宝把大小便吗	213
为何有时冬季尿液呈白色	214
母乳喂养宝宝为何常拉稀	214
宝宝出生后容易呕吐怎么办	215
宝宝打嗝了怎么办	215
怎样区别黄疸是否异常	216
在家怎样照顾黄疸宝宝	217

### 新生儿的体检与疫苗 218

新生儿满月(28天)体检	218
新生儿42天体检	218
去医院体检的准备	219
在家做简单的体检	220
新生儿卡介苗接种	221
新生儿乙肝疫苗接种	222
不能接种疫苗的情况	222
宝宝接种疫苗后的护理	223

### 新生儿的疾病防治 224

泪囊炎	224
感冒	225
发热	226
湿疹	227
红屁股	228
肺炎	229
鹅口疮	229



*Part 1*

安心坐月子

*An Xin Zuo Yue Zi*



# 坐月子饮食

## 坐月子饮食的原则

产后新妈妈的身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要哺乳，因此，需要摄取充足的热量和各种营养素，同时还要照顾到尚未完全恢复的肠胃功能，在饮食上要注意以下几个方面。

### 均衡营养

产后身体恢复得如何，就要看产后的饮食是否均衡了。事实上，日常饮食，除了摄取适量的肉类之外，还要搭配蛋奶、鱼虾和蔬菜水果。蛋类除了含有丰富的蛋白质外，还含有维生素A、维生素D、维生素E和磷、铁、钙等。鱼虾不仅热量低，而且所含的蛋白质品质较一般肉类为优，是产后绝佳的营养来源。蔬果的好处则在于它含有多种丰富的矿物质和维生素，是肉类所不及的，产妇不妨多吃，而其所富含的纤维素亦可帮助胃肠蠕动，使排便顺畅。

### 补充水分

由于产妇在分娩过程中流失大量水分和血液，因此水分的补充十分重要。利用稀粥、鲜美的汤汁给予充分的营养与水分，

不仅可以促进新妈妈的康复，还能促进乳汁分泌。

### 饮食清淡

产后初期的饮食应以清淡、稀薄为宜，所谓清淡，并非指不放盐等调味料，完全不沾荤腥，而是视新妈妈身体状况而定，例如新妈妈若有水肿现象，便应减少盐及调味酱油的摄取量。另外，新妈妈不宜一味进补，月子期间脾胃功能较差，在分娩后的十几天内特别需要保护，可多吃汤、粥、羹类等易消化又能健脾养胃的食物。

### 根据宝宝消化能力调整饮食

宝宝消化能力差，母乳成分发生变化时，宝宝的大便性状相应就改变，如：

宝宝大便泡沫多且酸味重，与新妈妈进食过多甜食，导致宝宝肠内发酵产气有关，此时新妈妈要控制甜食的摄入量。

宝宝大便呈油状，则说明新妈妈进食脂肪过多。

宝宝进食不足，大便色绿、量少、次数多，说明新妈妈应多食催乳下奶食物。

### 少量多餐

新妈妈分娩后，身体十分虚弱，食欲也不佳，因此，建议采取餐次增加、分量减少的方式，以减轻肠胃负担，同时也有利于营养的吸收，可每日进食5~6次。

### 小贴士

大热、大燥、生冷、酸涩之物会导致脾胃虚寒、脏腑失调，产后新妈妈最好不要吃韭菜、大蒜、辣椒、胡椒、茴香等过热、辛辣刺激食物，也不宜吃太冷和太硬的食物。



### 吃好产后第一餐

新妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此，新妈妈“产后第一餐”的饮食调养非常重要，吃对了“产后第一餐”，真正的产后营养大补充才能开始。

#### 以补水能消化为主

生产后不久，新妈妈恢复了胃口，就应该吃一些容易消化、营养丰富的流质食物。

糖水荷包蛋、蒸蛋羹、蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。

事实上，新妈妈分娩后当天的饮食都应以稀、软、清淡，以补充水分，易消化为主。顺产妈妈可以先喝一些热牛奶、粥等。牛奶不仅可以补充水分，还可以补充新妈妈特别需要的钙。粥类甜香可口，有益于脾胃，新妈妈生产当天不妨喝一些。

分娩当天第一餐可以多吃米粥、软饭、碎面等流质或半流质食物，也可以适当喝一

些鸡蛋汤、鱼汤等，但要注意去掉鱼汤上层的油，并且不要过咸。

### 不宜吃得油腻

新妈妈要注意，分娩后的饮食不能太油腻。有些家庭认为分娩时出血多，新妈妈需要多喝鸡汤、猪蹄汤等滋补汤，或多吃肉食进行滋补。这其实是非常错误的。新妈妈产后身体太虚，如果吃大鱼大肉，不但对身体恢复无益，还会引起腹胀、腹泻等症状。肉、蛋、鸡等食物需要等到分娩7天以后，当新妈妈的舌苔无厚腻感时再行进补。

### 产后第一餐食谱推荐

#### 小米粥

**原料：**小米50克，红糖适量。

**做法：**

小米加水煮至米烂，加红糖适量。

**功效：**小米中含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高。小米中含有胡萝卜素，维生素B<sub>1</sub>的含量也很高。此外，小米含糖也很高，产生的热量比大米高许多。对于产后气血亏损、体质虚弱的妈妈有很好的补益作用。

#### 莲藕粥

**原料：**莲藕250克，粳米100克。

**做法：**

1 先将莲藕刮净，切成薄片。

2 再将粳米淘洗好，两者同下锅，用水煮成粥，煮熟即可食用。

**功效：**莲藕中含有大量淀粉、维生素和矿物质。新妈妈分娩后吃莲藕能够健脾开胃，清除腹内积存的瘀血。

### 顺产后头3天怎么吃

如果是顺产的新妈妈，分娩需要消耗的精力相对较多，在产后头3天体力尚未恢复时，食物应以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为佳，形式为流质或半流质。

#### 产后第1天

在分娩后数小时至1日内，妈妈最好吃流质或者半流质食品，例如牛奶、蛋花汤、红糖水、小米粥等。因为在分娩的过程中妈妈的体力消耗大、出汗多，体内体液不足，胃液分泌减少，使消化功能下降。所以，此时身体最需要的是水分及容易消化的清淡食品。喝牛奶可以补充体内的钙损耗。

#### 产后第2、3天

接下来的两天，妈妈的体力尚未恢复，食物仍然要以清淡、不油腻、易消化、易吸收、营养丰富为佳，形式为流质或半流质。可食用牛奶、豆浆、藕粉、糖水煮鸡蛋、蒸鸡蛋羹、馄饨、小米粥等。一般产后3~4天新妈妈就可以吃普通饭了。即使再馋，这段时间也不能吃辛辣刺激性的食物。

#### 产后头3天饮食技巧

产后头几天饮食以稀粥、汤面、馄饨、

面包、牛奶、豆浆等软性食物为好，选用的动物蛋白以鸡蛋、瘦肉、鱼、鸡较好，除了三顿饭，可以在下午和晚间各加餐1次。

鸡汤、鱼汤、排骨汤有利下奶，但要把汤内浮油撇净，以免进食过多脂肪，奶汁内脂肪含量增加，导致宝宝腹泻。在下奶前不要喝太多汤水，以防奶胀，乳腺管通畅后可以不再限制。

不要忌食青菜和水果。绿叶菜和水果含有丰富的维生素C、膳食纤维，能使大便通畅。

孕期合并缺钙、贫血以及分娩时出血多的新妈妈，除了吃含钙、铁多的食物（如牛奶、鸡血、猪肝、青菜、豆制品）外，还要继续服用鱼肝油丸、钙片等。

#### 小贴士

在分娩后的3~4天内，新妈妈不要急于进食炖汤类。此时排乳不十分畅通，过早喝汤会使乳汁大量分泌，乳房胀痛。随着身体和消化能力的慢慢恢复，宝宝饭量的增大，排乳畅通后就可以多喝汤了。

## 剖宫产后头3天怎么吃

剖宫产术后的新妈妈一般需要在术后6小时之后才可进食，每餐不要进食过多，因为此时新妈妈的胃肠功能还没有完全复原。三餐之间可以加餐，做到少食多餐，这样既可以保证营养的充分供给，又不致给肠胃增加过多负担。

### 产后6小时内禁食

剖宫产术后6小时内，新妈妈应平卧，禁食，目的是减少腹胀，因为此时肠腔内有大量气体，吃东西容易加重腹胀。嘴唇干裂也不要喝水，可以用棉签蘸水滋润。

### 6小时后吃排气流食

剖宫产后，肠道蠕动变慢，与剖宫产时进入腹腔的空气共同作用，使妈妈感到腹胀。在产后6小时，妈妈可以饮用萝卜汤，帮助排出空气，减轻腹胀现象。也可以喝一些开水，帮助肠蠕动。

若术后胃肠功能已恢复（约在术后24小时），可以进食流质食物，但忌用牛奶、豆浆、鸡蛋等胀气食品，最好饮用萝卜汤，既能促进胃肠蠕动，又能促使排气、通便，减少腹胀。

### 第2-3天可以逐渐吃平常食物

剖宫产术后约24小时，也就是产后第2天，新妈妈胃肠功能恢复，可改用半流质饮食如稀粥、面条等，每天吃4~5餐，以保证充足的营养。排气（放屁）之后可以进食



稀饭、面条等半流质食物，然后慢慢向软质食物、固体食物渐进，像正常情况一样进食了。但饮食不要太油腻，要多吃蔬菜，以保持营养均衡，促使大便通畅。

### 剖宫产后头3天饮食宜忌

**多吃含铁食物：**剖宫产的妈妈失血较多，容易患上产后贫血，因此需要多进食含铁量丰富的食物，如猪血、菠菜、鸡蛋等。

**吃些高蛋白的食物：**为了促进伤口的愈合，新妈妈可以吃些高蛋白的食物，如鱼汤，特别是乌鱼汤。

**不急着吃催奶食物：**催奶食物、大补食物如鲫鱼汤、鸡汤、人参等不要急着食用，避免引发乳腺炎。

**少吃深颜色食物：**深颜色的食物容易使妈妈腹部的伤口疤痕颜色加深，所以妈妈在产后的饮食尽量避免食用深色食物。

**禁吃产气、发酵食物：**产后1周内避免食用产气及发酵、难消化的食物，如牛奶、黄豆及豆制品等，否则易加重腹胀或肠胃不适。

**忌食寒凉、辛辣食物：**寒凉、辛辣的食物刺激性大，容易使妈妈腹痛、便秘、上火等，也不利于子宫的收缩、恢复和刀口的愈合。

## 产后第1周怎么吃

前面已经说到，顺产的新妈妈需要补充足够的液体，头几天要吃流质食物，包括牛奶、白水等，但在乳汁分泌顺畅之前，暂不要大量补汤，以免乳汁分泌过多堵塞乳腺管；剖宫产新妈妈术后第1天要禁食，再逐步恢复到正常饮食，排气前不宜多吃牛奶、豆浆类易胀气的食物。不论是哪种分娩方式，妈妈在刚刚生产的最初几日里会感觉身体虚弱、胃口比较差，所以产后第1周饮食应着重于清淡、开胃。

### 开胃

产后第1周饮食的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收也好。产后5~7天应以鸡蛋、米粥、软饭、面条、蔬菜等为主，还可以吃些清淡的荤食，如肉片、肉末、瘦牛肉、鸡肉、鱼等，配上时鲜蔬菜一起炒，口味清爽，营养均衡。橙子、柚子、猕猴桃等水果也有开胃的作用。

### 拒绝油腻，口味清爽

第1周暂勿食油腻之物，如鸡、猪蹄等，如果这时强行填下重油重腻的补食，会让新妈妈的胃口更加减退。而且，新妈妈摄入油脂过多可能会让乳汁也变油，使宝宝发生腹泻。