

母·子·保·健·系·列·丛·书

★ KEXUE ZUOYUEZI BAISHITONG ★

科学坐月子

百事通

吴 凌 / 主编

广州中医药大学第一附属医院
妇产科教授



打造健康靓丽孕妈妈 养育聪明可爱小宝宝

孕育
经典

科学
实用

环保
印刷

无毒
无害



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

母·子·保·健·系·列·丛·书

★ KEXUE ZUOYUEZI BAISHITONG ★

科学坐月子

百事通

打造健康靓丽孕妈妈
养育聪明可爱小宝宝



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

科学坐月子百事通 / 吴凌主编. -- 北京: 中国人口出版社, 2018.2

(母子保健系列丛书)

ISBN 978-7-5101-5350-1

I. ①科… II. ①吴… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228194 号

科学坐月子百事通

吴 凌 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市恒彩印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
字 数	210 千字
版 次	2018 年 2 月第 1 版
印 次	2018 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-5350-1
定 价	32.80 元

社 长	邱 立
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) 83538190
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



特别的爱给特别的你

——来自医学专家和编创团队的贴心关怀

关键词：作者队伍——由妇幼保健专家、产科临床医生、婴幼儿营养护理专家、儿科门诊医生组成。他们有资深的阅历和丰富的经验，更饱含为姊妹们服务的热情；他们在完成繁重的本职工作后，牺牲几乎所有的休息时间，加班加点，反复修改，高质量地完成了编写任务。他们向读者详细介绍了当今国内外最新的科学技术成果和各种有效的孕育保健措施。

关键词：编写原则——实用、简便、通俗，坚持以人为本，打造适合新妈妈新爸爸们阅读的精品图书，传播人性化、通俗化、科学化的孕产养育百科知识。让初为人母、初为人父的夫妻们少一分担心，多一分安心；少一分忧心，多一分开心。

关键词：内容简介——本书着重介绍了以下四个方面的内容：顺利分娩、把握坐好月子的日常生活细节、月子期吃好一日三餐、新生儿护理。详细阐述合理补充营养与调理身心平衡，在短时间内恢复新妈妈身体，与新生儿护理等问题。

关键词：利于健康——我们采用近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书。轻型纸在生产过程中不添加任何荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，废液的排出会相应减少，属于纯木浆纸。在使用过程中它挥发出的有害人体的化学因子也会大幅度减少，因此更绿色环保，利于健康。

一切为了孕育健康、聪明、美丽的宝宝……

前言

PREFACE



十月怀胎，一朝分娩。

期盼已久的时刻终于到来了，就要当妈妈了！在这一时刻，每个女人都激动不已。然而，坐月子可是一件不寻常的事。古人常说：“男怕拉车子，女怕过月子。”意思是说坐月子是女人一生中很辛苦的事。产妈妈在坐月子期间一定要积极地对自己的身体进行调养，这样才能够保证身体的快速恢复，使得产妈妈保证身体的健康。

为了帮助新妈妈科学地坐好月子，我们特意编写了一本有关坐月子的书籍，专门介绍有关月子里产妈妈和宝宝护理的知识，希望能对你们有所帮助。

本书针对中国女性的生理特点，以妇产科专家的临床经验及传统养生理论为基础，结合了现代健康生活的观念，从产妈妈身体变化、产后调养、日常护理、常见病防护，以及新生儿特征、新生儿母乳喂养、新生儿疾病防治等几个方面，对如何科学坐月子，如何合理补充营养，如何在最短时间内恢复体形，如何护理新生儿等问题给出了科学的应对策略。书中图文并茂，推荐的方法科学实用，简单易学，是准妈妈分娩坐月子之必备手册。

本书参编人员都是专家学者或一线医务人员，我们可以自信地向将要当妈妈的朋友以及准爸爸们说：我们将全程陪你度过一个满意的月子，伴你度过人生一段特殊而重要的日子。

在编写过程中，由于我们水平所限，书中难免出现一些纰漏和不足，恳请广大读者批评指正。

编者



目 录

CONTENTS



第一篇 迎接宝宝出生

第一章

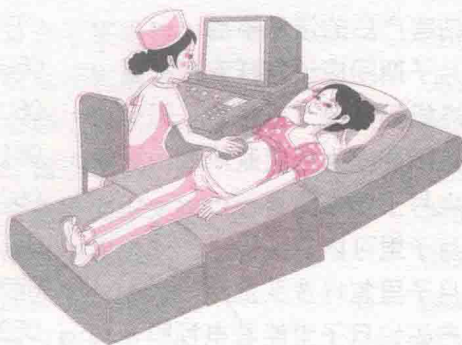
分娩前的准备

做好产前心理准备·····	002
入院前应准备的物品·····	003
分娩前准爸爸的准备·····	005
丈夫是最佳的生产陪护人·····	006
高龄初产需要注意什么·····	007
产妈妈产前征兆·····	007
产妈妈应在什么时间入住医院·····	008
特殊妈妈不要忘记带上产前诊断·····	009
如何确定分娩方式·····	010
超过预产期是否应进行人工分娩·····	012
产前的注意事项·····	012
注意孕妈妈产前的饮食安排·····	014
临产前产妈妈应排空大小便·····	015
坐月子要不要找月嫂·····	015
如何挑选月嫂·····	016
如何面试月嫂·····	017

第二章

正常分娩

什么是足月分娩·····	018
分娩开始了·····	018
什么是产道·····	019
初产妈妈和经产妈妈的不同·····	020
了解分娩过程·····	021
应该怎样配合分娩·····	022
减轻疼痛的秘诀·····	024
产妈妈分娩中巧用力·····	026
短促呼吸的运用·····	029
各种辅助动作的运用·····	030



丈夫陪伴分娩的意义·····	031
丈夫如何陪伴分娩·····	031

第三章

异常分娩

什么叫难产·····	033
什么叫臀位分娩·····	034

双胎、多胎分娩该怎么办·····	035
什么是过期产·····	035
遇到急产怎么办·····	036
什么是牵引法·····	037
什么情况需要会阴切开术·····	038
什么是剖宫产·····	039
孕妈妈尽量不要选用剖宫产·····	040
剖宫产注意事项·····	042
剖宫产后家属应怎样看护·····	043



第二篇 月子期间的生活调理

第一章

月子中的生活起居

新妈妈产后两小时要留在产房内观察·····	046
如何度过产后的前3天·····	046
产后不宜马上熟睡·····	047
月子期间要养成哪些卫生习惯·····	048
剖宫产的产妈妈应参加哪些锻炼·····	048
剖宫产后的注意事项·····	049
月子期间应该怎样安排衣着·····	050
产妈妈需要“捂月子”吗·····	050
月子期间为何要避风寒·····	051
坐月子如何防暑·····	052
月子里可以梳头吗·····	052
月子里怎样洗头洗澡·····	053
产妈妈月子里能看电视吗·····	053



月子里可以读书看报吗·····	053
月子里宜采用哪种睡卧姿势·····	054
为什么产妈妈不宜躺着哺乳·····	055
月子里为何不宜过早劳动·····	055
产后多长时间可以过性生活·····	056
产后多长时间可以放置宫内节育器·····	056
产后多长时间可以做绝育手术·····	057
坐月子的时间是多长·····	058

哺乳会影响体型吗·····	058
热水泡脚对产妈妈有哪些好处·····	059
月子里怎样调节产妈妈的情绪·····	059
月子里奶胀怎么办·····	060
奶胀时如何挤奶·····	061
月子里怎样预防乳房下垂·····	061
月子里需要怎样的休养环境·····	061
产后体形发生变化的原因是什么 ·····	062
产后会阴部应该如何护理·····	063
月子里使用卫生纸要注意什么·····	063
月子里为什么不宜睡席梦思床·····	064
月子里能不能刷牙·····	064
产后为什么要及时排尿·····	065
产妈妈能吹电风扇吗·····	065
产后多长时间来月经·····	066
产后什么情况下可运用腹带·····	067
产妈妈为什么忌洗盆浴·····	067
产妈妈参加锻炼有什么好处·····	068
月子里锻炼要注意什么·····	068

么好处·····	079
月子里应忌盐吗·····	079
月子里能饮用茶水吗·····	079
月子里饮食应注意什么·····	080
月子里不宜急于服用人参·····	081



月子里为什么不宜吃过多的鸡蛋 ·····	081
月子期间能吃水果吗·····	082
产妈妈如何补铁·····	082
月子里忌用鹿茸·····	083
七种食物帮助产后妈妈催乳·····	083

第二章

月子期间的饮食

月子里为什么要注意饮食营养·····	070
月子里怎样选择饮食营养·····	071
月子期间不宜急于节食·····	072
月子里的饮食误区·····	073
剖宫产术后忌吃胀气食物·····	075
适合月子里食用的食物·····	075
适合月子期间食用的蔬菜·····	076
月子里为什么不宜多吃红糖·····	077
坐月子喝催乳汤应注意什么·····	078
月子里食用桂圆对身体恢复有什	

第三章

产妈妈滋补食谱

苋菜粥·····	087
百合小米粥·····	087
花生小米粥·····	088
山药小米粥·····	088
红糖小米粥·····	088
香菇猪肉小米粥·····	089
南瓜薏米粥·····	089
莲藕麦片粥·····	089
遮目鱼肚粥·····	090

甘薯粥·····	090	花生猪蹄·····	105
芹菜粥·····	090	蛋奶布丁·····	105
玫瑰红枣补血粥·····	091	田七炖鸡·····	106
白糖豆浆·····	091	母鸡山药·····	106
生化汤粥·····	092	清炖乌骨鸡汤·····	106
黑芝麻粥·····	093	栗子焖鸽·····	107
虾米粥·····	093	乳鸽银耳·····	107
花生通草粥·····	093	鲫鱼木瓜·····	107
绿豆粥·····	094	木瓜鱼头·····	108
排骨莲藕汤·····	094	木瓜花生·····	108
八珍茯苓汤·····	094	丝瓜鲫鱼·····	109
养肝汤·····	095	归芪鲫鱼·····	109
牛奶羊肉汤·····	095	冬瓜鲫鱼·····	109
鲫鱼奶汤·····	096	鲫鱼汤·····	110
益母木耳汤·····	096	鲫鱼豆腐汤·····	110
黄焖勺鸡·····	096	太子参猪肉汤·····	111
鸡蛋黄花·····	097	奶稻米粥·····	111
红糖鸡蛋汤·····	097	鲜鲤鱼汤·····	112
豆腐骨头汤·····	098	当归羊肉汤·····	112
三鲜豆腐·····	098		
鸡蛋豆腐·····	099		
什锦豆腐·····	099		
皮蛋瘦肉粥·····	100		
美颜山楂茶·····	101		
生炒糯米·····	101		
松子仁粥·····	101		
山楂小米粥·····	102		
肉末蒸蛋·····	102		
乌鱼通草汤·····	103		

第四章

产妈妈催乳食谱

蜜果猪蹄汤·····	104
红豆红枣汤·····	104

猪蹄王不留行汤·····	113
猪肝汤·····	113
鲫鱼汤·····	113
鲜拌莴苣·····	114
雷氏催乳汤·····	114



猪蹄黄豆汤·····	114
木瓜雪耳鱼尾汤·····	115
肉丁香干炒青豆·····	115
炖豆腐猪蹄香菇·····	116
骨头海带汤·····	116
韭黄炒鳝鱼·····	117

第五章

如何恢复健美体形

产后体形将会发生的变化·····	118
产妈妈产后怎样恢复健美体形·····	119
体形、体态健美的标准有哪些·····	120
产后瘦身如何把握好时机·····	121
妊娠纹是指什么·····	123
月子里适宜的健美运动有哪些·····	123



月子里怎样束腹·····	125
产妈妈怎样在产后恢复健美的 双腿·····	125
月子里如何保持头发秀美·····	126
月子里如何保养皮肤·····	127
产妈妈如何避免月子里肥胖·····	128
产妈妈如何塑造完美身材·····	129
月子里如何让乳房重现美丽·····	130
怎样做臀部健美操·····	130
如何让阴道恢复如初·····	131

月子里消瘦体质怎样调理·····	133
产后怎样做瑜伽·····	133
产后做瑜伽注意事项·····	135

第六章

月子里疾病防治

产后哪些生理现象是正常的·····	136
什么是恶露·····	138
怎样判断恶露是否正常·····	138
怎样处理恶露·····	139
哪些因素容易导致产后抑郁症·····	140
如何防治产后抑郁症·····	140
什么是产褥感染·····	141
产褥感染的原因是什么·····	141
怎样预防产褥感染·····	142
什么是产褥中暑·····	143
怎样预防产褥中暑·····	143
产后为什么多汗·····	144
怎样预防产后多汗·····	144
什么叫产后手腕痛·····	145
怎样防治产后手腕痛·····	145
产后怎样预防腰腿疼·····	146
产后怎样预防颈背酸痛·····	146
为什么产妈妈在产后阴道痛·····	147
怎样防治产后阴道痛·····	147
什么是产后盆腔静脉曲张·····	147
怎样防治产后盆腔静脉曲张·····	148
产妈妈为什么发生肛裂·····	148
怎样才能防治肛裂·····	149
怎样防治后感冒·····	149
什么是产后尿潴留·····	150
如何预防产后尿潴留·····	150
怎样防治产后急性乳腺炎·····	151
乳母用药对乳儿有影响吗·····	151

哺乳期母亲禁用的药物有哪些···	152	怎样预防子宫变位·····	155
产妈妈应慎用哪些中药·····	153	子宫复旧是什么意思·····	156
怎样防治产后尾骨痛·····	153	预防产后出血有哪些措施·····	157
为什么产妈妈产后耻骨痛·····	154	月子里怎样预防产后足跟痛·····	157
怎样才能预防子宫脱垂·····	155	产后怎样预防心力衰竭·····	158



第三篇 新生儿的保健与护理

第一章

新生儿的正常生理特征

足月新生儿的标准是什么·····	160
足月新生儿的体重、身长、头围和胸围·····	160
正常新生儿的体温、呼吸和心率·····	161
正常新生儿排尿与胎便的情况···	162
正常新生儿的皮肤·····	162
正常新生儿原始神经反射·····	163
正常新生儿喜欢看妈妈的脸·····	164
新生儿的脐带·····	165
1周新生儿发育成什么样·····	166
2周新生儿发育成什么样·····	166
3周新生儿发育成什么样·····	167
4周新生儿发育成什么样·····	169
正常新生儿的视觉·····	170
正常新生儿的听觉·····	170
正常新生儿的动作发育·····	171
正常新生儿的语言能力·····	171
正常新生儿的嗅觉、味觉·····	171

正常新生儿的情感世界·····	172
正常新生儿也很有个性·····	173
新生儿是怎样形成依恋妈妈的习惯的·····	174
新生儿血液循环有什么特点·····	175
新生儿的消化有什么特点·····	175
新生儿排泄有什么特点·····	176
新生儿睡眠有什么特点·····	176
早产儿有什么特点·····	177
早产儿外观有什么特点·····	178
早产儿存在哪些方面的健康问题·····	178



第二章

新生儿的哺乳与喂养

母乳喂养对宝宝的好处·····	180
母乳喂养对妈妈的好处·····	181
母乳喂养对家庭的好处·····	182
母乳的营养成分·····	182
母乳喂养有利于母亲避孕·····	183
出生后何时开始喂奶好·····	183
怎样给宝宝哺乳·····	184
为何不要弃掉初乳·····	184
什么样的姿势有利于哺乳·····	185
新生儿吐奶怎么办·····	186
新生儿呕吐后能马上再喂奶吗·····	186
新生儿一哭就喂奶好不好·····	187
合理安排哺乳的时间和次数·····	187
什么情况下应考虑母乳不足·····	188



母乳喂养孩子多大最好·····	189
什么是混合喂养·····	189
什么是人工喂养·····	190
代乳品的选择很重要·····	191
人工喂养的优点与不足·····	191
人工喂养的技巧有哪些·····	192
如何选择配方奶粉·····	193
如何选择奶瓶·····	196

不要给新生儿喂糖水·····	197
奶粉越浓营养成分就越高吗·····	198
为什么不要用豆奶喂养婴儿·····	198
如何冲调配方奶粉·····	198
如何冲调新鲜牛奶·····	199

第三章

新生儿的日常护理

婴儿能不能打“蜡烛包”·····	201
新生儿的居室环境应该怎样安排·····	202
怎样保护好新生儿的囟门·····	202
护理新生儿应防止头型不正·····	203
如何给新生儿洗澡·····	204
孩子一哭就抱好不好·····	204
抱新生儿应注意什么·····	205
哪些新生宝宝要特别加强护理·····	205
怎样测量新生宝宝的体温·····	206
怎样护理新生儿的脐带·····	207
新生儿用什么样的睡姿好·····	207
新生儿白天睡觉夜间不睡觉该怎么办·····	207
怎样培养新生儿良好的睡眠习惯·····	208
为新生宝宝准备合适的衣物·····	208
宝宝衣物忌放樟脑丸·····	209
新生儿尿布的选择与使用·····	209
新生儿房间夜间能常开灯吗·····	210
能用闪光灯给新生儿拍照吗·····	211
为何不宜经常亲吻婴儿的脸颊·····	211
细心护理多汗的宝宝·····	212
新生儿不宜看电视·····	212
新生儿为啥不能睡电热毯·····	213

第一篇

迎接宝宝出生





第一章

分娩前的准备

孕妈妈在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都在期待着小生命的降临。总有一些孕妈妈从怀孕开始就担心分娩的问题，常会出现一系列异常的心理状态。只要我们做好准备，就能“有备无患”。良好的社会支持可对应激状态下的孕妈妈提供保护，让社会和家庭都来关心这些为人类繁衍做出伟大贡献的妈妈们吧！



做好产前心理准备

每一位孕妈妈在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都在期待着小生命的降临。这时候，总有部分孕妈妈一想到分娩的痛苦就感到害怕；还有一些孕妈妈从怀孕开始就担心分娩的问题，甚至在怀孕晚期对“临产”“分娩”等医学词汇也感到恐惧。种种担心和不安可以理解，但对于正常分娩的孕妈妈来说其实是不必要的。分娩和怀孕一样，一百个产妈妈会有一百种感觉，但经历过分娩的母亲会告诉我们，分娩是能够承受的自然过程。然而产妈妈在临产过程中，常会出现一系列异常的心理状



态。主要表现为对分娩感到紧张、焦虑、担心和恐惧。她们怕分娩疼痛、怕难产、怕出血过多、担心婴儿异常等。

这些有害的心理状态对产妈妈的分娩是十分不利的。因为恐惧的心理情绪会使人体产生种种反应,造成产妈妈对疼痛过于敏感,并通过中枢神经系统抑制子宫收缩,使产程延长甚至出现难产。同时,还会造成产妈妈产后子宫出血过多,影响功能的恢复和乳汁分泌,间接影响婴儿健康。因此,注意临产妈妈的心理保健,使之形成良好的心理状态,对于顺利分娩和产后身体恢复具有十分重要的意义。

社会和家庭的支持,是影响心理状态的主要因素。良好的社会支持可对应激状态下的孕妈妈提供保护,有缓冲压力作用。让社会和家庭都来关心这些为人类繁衍做出伟大贡献的妈妈吧!



入院前应准备的物品

(1) 家属应作哪些准备

①入院时的必备物品: 医疗证、洗漱用具、拖鞋、换洗衣物、妊娠日记、日常用品、开襟毛衣、毛巾3条、创可贴、纱布、手帕、药棉2包、筷子、饭盒、哺乳期专用胸罩。

②阵痛前的必备物品: 睡衣或开襟式睡袍、腹带1条、腰巾1条、毛巾2条、前开门短裤2条、产用垫巾1包、薄棉纸1盒、零用钱或手机。

③其他附带物品: 矿泉水(带吸管)、柔软食品、有关生产的书籍。

(2) 准妈妈用品

①宽松的T恤。

②前开口的睡袍。

③厚袜子(分娩后会冷)。

④2~3个喂奶的胸罩,可以侧边或一侧拉开,宽的肩带。

⑤乳头霜或乳液,防治乳头的疼痛。

⑥六条棉质、深色的内裤,或者是一次性纸内裤。

⑦加宽加厚的卫生巾，分娩后使用。

⑧各类有关的书籍。

(3) 人工喂养用品

① 125 毫升奶瓶。

② 250 毫升奶瓶。

③自然奶嘴、普通奶嘴、防塌陷的奶嘴。

④量杯。

⑤温奶器。

⑥奶嘴消毒器。

⑦奶瓶刷。

⑧辅食添加用品，有胶衬里的毛巾围嘴。

(4) 母乳喂养用品

①吸奶器。

②乳垫，保护乳房用。

③消毒湿巾。

(5) 婴儿床上用品

①一条能包裹或覆盖的小毛毯。

②四周栏杆光滑的婴儿床。

③棉质的床单 2 ~ 4 条，以备尿湿更换。

④软枕头 1 ~ 2 个。

⑤婴儿床上吊的小玩具。

(6) 婴儿洗澡用品

①浴盆，最好是椭圆形状。

②婴儿专用的洗浴用品。

③两条软毛巾，洗澡用。

④专洗脸部小毛巾。

⑤擦汗用的大毛巾。