

一本从分娩到新生儿养育的实用指导手册

# 专业指导 产后护理与新生儿养育 同步指导全书

王晓梅 主编

*Postpartum care  
and  
baby rearing*

坐月子和养宝宝  
一站搞定

产后照护，科学与传统方式相结合  
科学育儿，生活照护、饮食一把抓  
内容实用，新手父母贴心的好帮手

妈妈轻松坐好月子  
宝宝健康快乐成长

江西科学技术出版社



# 产后护理与新生儿养育 同步指导全书

王晓梅 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

产后护理与新生儿养育同步指导全书/王晓梅主编.  
—南昌:江西科学技术出版社,2017.12  
ISBN 978-7-5390-6073-6

I. ①产… II. ①王… III. ①产褥期—护理—基本知识②新生儿—哺育—基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第230034号

选题序号: ZK2017219

图书代码: D17080-101

责任编辑: 张旭 周楚倩

## 产后护理与新生儿养育同步指导全书

CHANHOU HULI YU XINSHENGER YANGYU TONGBU ZHIDAO QUANSHU

王晓梅 主编

---

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出版	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发行	全国新华书店
印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1020mm 1/16
字数	120千字
印张	16
版次	2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-6073-6
定价	39.80元

---

赣版权登字: 03-2017-332

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



# 目录

Part

01

## 迎接宝宝的准备

### 产前准备 | 2

#### • 生产前的心理准备和规划 | 2

以积极乐观的态度迎接宝宝 | 2

确定生产的地方 | 2

#### • 准备婴儿用品 | 3

宝宝用品的挑选 | 3

宝宝寝具的选择 | 5

哺乳用品的挑选 | 6

#### • 准备入院和出院用品 | 7

去医院时所需的用品 | 7

住院期间所需的用品 | 8

出院时所需的用品 | 9

#### • 分娩前的检查 | 10

彩超检查 | 10

阴道检查 | 10

测宫高与腹围 | 10

血压、心率、体重测量 | 10

#### • 分娩前兆及住院须知 | 11

分娩先兆 | 11

分娩的信号 | 12

必须立即就医的紧急状况 | 12





## •分娩的类型 | 13

自然分娩 | 13

剖宫产分娩 | 14

## •特殊分娩方法 | 15

拉梅兹分娩法 | 15

水中分娩法 | 18

无痛分娩法 | 20

## •分娩时可能遇到的问题 | 22

早期破水 | 22

前置胎盘 | 22

胎盘的早期剥离 | 22

脐带缠绕胎儿 | 23

产后出血 | 23

分娩的疼痛 | 23

## 分娩进行时 | 25

### •自然分娩是最佳的生产方式 | 25

多数人选择自然分娩 | 25

自然分娩对妈妈的好处 | 25

自然分娩对宝宝的好处 | 26

自然分娩的缺点 | 26

自然分娩是否顺利的要素 | 27

可以自然分娩的标准 | 28

### •自然分娩的过程 | 29

分娩第1期——开口期 | 29

分娩第1期的处理措施 | 29

分娩第1期产妇该做的事 | 30

分娩第2期——产出期 | 31

分娩第2期的处理措施 | 32

分娩第2期产妇该做的事 | 32

分娩第3期——后产期 | 33

分娩第3期的处理措施 | 33

分娩第3期产妇该做的事 | 34

需要协助分娩的情况 | 35

### •妈妈自然分娩时，爸爸应该做什么 | 36

第一产程：帮助妈妈放松 | 36

第二产程：鼓励妈妈活动 | 36

第三产程：耐心等待，配合医生 | 36

第四产程：照顾好婴儿 | 36

### •在医院自然分娩时，应该如何与医生配合 | 37

分娩的第一产程的配合 | 37

分娩的第二产程的配合 | 38

分娩的第三产程的配合 | 39

分娩的第四产程的配合 | 39



• **自然分娩时，如何才能减轻分娩的痛苦 | 40**

分娩时要合理利用体力的配合 | 40

• **自然分娩后，应该如何护理产妇 | 43**

注意观察出血量，防治流血不止 | 43

会阴伤口的自我呵护 | 44

注意定时测量体温 | 45

注意洗澡、洗头 | 45

多喝水，适当活动 | 45

忌一满月就恢复性生活 | 46

• **剖宫产手术的必要性 | 47**

胎儿情况欠佳 | 47

孕妇情况欠佳 | 47

• **剖宫产对产妇的影响 | 48**

剖宫产对产妇的好处 | 48

剖宫产对产妇的坏处 | 48

• **剖宫产对宝宝的影响 | 49**

剖宫产对宝宝的好处 | 49

剖宫产对宝宝的坏处 | 49

• **妈妈进行剖宫产分娩，爸爸应该做什么 | 50**

术前爸爸的任务 | 50

术中爸爸的任务 | 50

• **剖宫产手术的过程 | 51**

手术准备 | 51

对腹部进行消毒、麻醉 | 51

切开腹部和子宫壁 | 51

取出胎儿 | 51

取出胎盘 | 51



缝合手术部位 | 51

## • 剖宫产分娩后需注意的事项 | 52

产后注意排尿 | 52

少用止痛药物 | 52

术后多翻身 | 52

卧床宜取半卧位 | 53

尽力早下床活动 | 53

做好全身清洁工作 | 54

禁止房事 | 54

## • 关于剖宫产的错误观念 | 55

Part

02

# 产后月子护理与保健

## 产后“坐月子”有多重要 | 60

### • 什么是坐月子？ | 60

### • 为什么要“坐月子”？ | 60

### • 坐月子的选择 | 61

坐月子的方式 | 61

坐月子的基本原则 | 62

在家坐月子最安心 | 63

月子保姆的定义 | 64

月子保姆的工作职责 | 65

月子保姆的素质要求 | 66

## 产后护理 | 67

### • 产后的身体变化 | 67

产后第1周产妇的身体变化 | 67



产后第 2 周产妇的身体变化 | 67

产后第 3 周产妇的身体变化 | 68

产后第 4 周产妇的身体变化 | 68

产后第 5 周产妇的身体变化 | 68

产后第 6 周产妇的身体变化 | 68

产后会出现的正常现象 | 69

## • 产后的生活护理 | 70

产妇要及时排尿 | 70

产后要尽早下床活动 | 70

营造良好的居家环境 | 71

坐月子期间休养重点 | 72

产后几天要卧床休息 | 73

坐月子第 1 周这样做 | 73

产妇产后 2 ~ 4 周活动及注意事项 | 75

## • 自然产的特别护理 | 76

帮助产妇护理会阴部 | 76

会阴部切开的伤口护理 | 76

## • 剖宫产的特殊护理 | 78

剖宫产伤口的护理 | 78

剖宫产后要注意异常变化 | 79

剖宫产术后禁忌 | 79

## • 产后可能引发的疾病 | 81

产后体虚 | 81

产后腹痛 | 81

产后恶露不尽 | 81

产后腰腿痛 | 81

产后便秘 | 82



产后痔疮 | 83  
产后乳房疼痛 | 83  
乳房皲裂 | 84  
乳腺炎 | 85  
子宫复旧不全 | 85  
胎盘残留 | 86  
妊娠高血压后遗症 | 86  
会阴疼痛 | 86  
产后尿失禁 | 86  
耻骨疼痛 | 87  
膀胱炎 | 87  
产褥热 | 87



## • 产后的检查及家庭护理 | 88

产褥期的检查 | 88  
产褥期的护理及卫生指导 | 88

## • 产后避孕法 | 89

保险套 | 89  
节育手术 | 89  
子宫内避孕器 | 90  
口服避孕药 | 90

## • 产后抑郁 | 91

什么是产后抑郁症? | 91  
赶走忧郁的自我调适法 | 91  
有自信的妈妈最美 | 92  
不要忽略情绪的变化 | 94  
快乐才是妈妈的生活主题 | 95  
学会自我减压, 生活更轻松 | 99

## 吃对月子餐，拥有好体质 | 101

### • 产后的饮食调养 | 101

忌吃刺激性食物，多喝牛奶 | 102

食物种类丰富多样化 | 102

不可单一食物摄取 | 102

### • 摒弃坐月子的旧观念 | 103

多吃鸡蛋滋补身体 | 103

早喝汤，早出奶 | 103

月子里绝对不能吃水果 | 104

火腿长伤口，产后要多吃 | 104

产后吃素，恢复苗条 | 104

### • 产后饮食的重要性 | 105

补充足够的营养 | 105

有利于身体早日康复 | 105

防治产后病 | 105

促进宝宝的生长发育 | 106

孕期患有疾病产妇的饮食注意事项 | 106

### • 产后饮食禁忌 | 107

产后错误的饮食观念 | 107

产后饮食 5 大忌 | 108

### • 产褥期忌吃食物 | 109

辣椒 | 109

咸鱼、腊肉 | 109

咖啡 | 109

浓茶 | 109

西瓜 | 109

生冷食品 | 109



• 产后第1周饮食最重要 | 110

调理好产妇第1周的饮食 | 110

剖宫产术后的饮食要求 | 111

• 产后第1周月子饮食 | 112

百合鲜蔬炒虾仁 | 112

生化汤 | 113

红枣薏仁百合汤 | 113

芝麻糊 | 114

茯苓粥 | 114

• 产后第2周月子饮食 | 115

肉末蒸蛋 | 115

清蒸鸡汁丝瓜 | 116

芦笋煨冬瓜 | 116

糖醋排骨 | 117

娃娃菜萝卜汤 | 117

西红柿面片汤 | 118

青木瓜炖鱼 | 118

干贝冬瓜汤 | 119

核桃枸杞紫米粥 | 119

大虾粥 | 120

黑豆蜜茶 | 120

• 产后第3周月子饮食 | 121

蒸肉末白菜卷 | 121

麻油猪肝汤 | 122

大枣枸杞蒸猪肝 | 122

黑木耳红枣汤 | 123

腐竹玉米猪肝粥 | 123

胡萝卜小米粥 | 124

杜仲饮 | 124

• 产后第4周月子饮食 | 125

南瓜蒸百合 | 125

草菇丝瓜蒸虾球 | 126

虾仁腰果 | 126

黄豆芽炖排骨 | 127

黄芪鸡汤 | 127

木瓜牛奶露 | 128

猪肝炒饭 | 128

• 产后第5周月子饮食 | 129

西红柿高丽菜牛肉 | 129

三鲜焖豆腐 | 130

香炒猪肝 | 130

黄芪猪肝汤 | 131

海带猪脚汤 | 131

莲子百合炖银耳 | 132

小米桂圆粥 | 132



## • 产后第6周月子饮食 | 133

寿喜烧 | 133

莲子炖猪肚 | 134

牛蒡排骨汤 | 134

土豆南瓜炖鸡肉 | 135

虾仁炒韭黄 | 135

鲜虾粥 | 136

核桃蜂蜜豆浆 | 136



## • 授乳妈妈的营养调理 | 137

哺乳期的饮食调理 | 137

哺乳期的营养摄取 | 138

## • 授乳妈妈的饮食重点 | 139

热量摄取要比之前多 400 ~ 500 卡 | 139

脂肪能提供较多的热量，并促进乳汁分泌 | 139

矿物质和微量元素的摄取 | 140

蛋白质摄取不足会影响泌乳量 | 140

补充足量的维生素 | 140

产后缺乳饮食原则 | 141

产后缺乳膳食宜忌 | 142

哺乳期的用药指南 | 142

黑芝麻糙米粥 | 143

鲑鱼汤 | 143

红枣猪脚花生汤 | 144

木瓜排骨花生汤 | 144

三菇烩丝瓜 | 145

大虾炖豆腐 | 145

杏仁奶露 | 146      哺乳茶 | 146



## • 产后常见症状的食疗 | 147

产后出血的饮食原则 | 147

产后腹痛的饮食原则 | 148

产后发热的饮食原则 | 148

产后身痛的饮食原则 | 150

产后头痛的饮食原则 | 151

产后便秘的饮食原则 | 152

产后腹泻的饮食原则 | 153

芝麻核桃花生粥 | 154

虫草乌骨鸡汤 | 154

枸杞生姜排骨汤 | 155

牛奶枸杞莲子百合鸡汤 | 155

猕猴桃优格 | 156

香蕉百合银耳汤 | 156

## 跟着动一动，产后更美丽 | 157

### • 产后瘦身的正确观念 | 157

产后忌过早瘦身 | 157

剖宫产产妇瘦身注意事项 | 157

产后瘦身的错误认知 | 158

### • 动起来！一起变辣妈 | 159

产后瘦身原则 | 159

产后瘦身秘诀 | 160

运动是恢复身材的法宝 | 160

简单和缓的产后运动法 | 161

### • 细腰、美腿完全养成法 | 162

想拥有美腿，就这样做 | 162

重塑美腿的妙招 | 163





一起走出小蛮腰 | 163

• 轻松打造美胸、翘臀 | 164

3招就能让你的胸更美 | 164

产后美臀运动 | 165

• 拥有Q弹滑嫩的肌肤 | 165

产后的皮肤问题 | 165

产后护肤原则 | 166

四季护肤方法各不同 | 167

恢复身材塑身操 | 168

• 轻松简易产褥运动 | 168

• 剖宫产后复原操 | 171

• 产后饮食与运动 Q&A | 172



Part

03

新生儿护理与保健

新生儿的生长发育 | 178

• 新生儿定义 | 178

• 新生儿生长发育 | 178

头部 | 178

头发 | 178

胸部 | 179

肚脐 | 179

手指甲与脚趾甲 | 179

皮肤 | 180

呼吸 | 180

体温 | 180

血液循环 | 181

视觉 | 181

嗅觉和味觉 | 181

听觉 | 182

触觉 | 182

肠胃 | 182

泌尿 | 182

排便 | 183

睡眠 | 183

姿势 | 184

原始反射 | 184

## 一个月宝宝的变化 | 186

### • 新生儿的平均体重、身长、头围、胸围 | 186

体重 | 186

身长 | 186

头围 | 186

胸围 | 186

新生儿最初的模样 | 187

### • 新生儿第1周~第4周的变化 | 188

新生儿第1周的变化 | 188

新生儿第2周的变化 | 188

新生儿第3周的变化 | 189

新生儿第4周的变化 | 189

### • 第1周新生儿的发育情况 | 190

### • 第2周新生儿的发育情况 | 191

### • 第3周新生儿的发育情况 | 192

### • 第4周新生儿的发育情况 | 193

## 新生儿的日常护理 | 194

### • 正确包裹新生儿 | 194

### • 给新生儿测体温 | 194

### • 新生儿的眼部、口腔护理 | 195

### • 新生儿的脐带护理 | 195

### • 新生儿的皮肤护理 | 196

### • 新生儿的生殖器护理 | 196

### • 新生儿的正确抱法 | 197

抱新生儿的两种方法 | 197

抱新生儿的注意事项 | 197

### • 新生儿的洗浴护理 | 198

洗澡前的准备 | 198

洗澡的顺序 | 198

### • 新生儿尿布的选择 | 199

### • 给新生儿正确穿脱衣服 | 199

### • 新生儿衣物的清洗 | 200



新生儿的衣物买回来就要清洗 | 200

成人与宝宝的衣服要分开洗 | 200

用洗衣液清洁宝宝衣物 | 200

漂白剂要慎用 | 200

漂洗过程也很重要 | 200

### • 正确对待新生儿哭泣 | 201

饥饿 | 201

不舒服 | 201

消化不良和腹绞痛 | 201

感情发泄 | 201

其他 | 201

### • 新生儿第 1 周的照顾 | 202

根据宝宝的生活节奏来调整休息时间 | 202

宝宝需要随时哺乳 | 202

### • 新生儿第 2 周的照顾 | 202

### • 新生儿第 3 周的照顾 | 203

### • 新生儿第 4 周的照顾 | 203

## 母乳喂养 | 204

### • 哺乳前的乳房清洁与护理 | 204

哺乳期的乳房清洁 | 204

哺乳期预防胸部下垂 | 204

注意防治乳房湿疹 | 205

注意预防乳头皲裂 | 205

乳房交替喂奶 | 205

### • 自然分娩的产妇的正确哺乳方法 | 205

### • 剖宫产的产妇的正确哺乳方法 | 206

### • 早产儿及双胞胎的母乳喂养方法 | 207

