



月子中的宜吃宜忌

教你 如何坐月子

冯小梅 李文华 / 编著

PREGNANCY & BIRTH



月子中调养精神的方法

月子中的饮食调养



妈咪须知



妊娠期性生活注意什么

如何做好孕期乳理

喂奶的正确姿势

哺乳期母亲应慎用用药

婴儿代乳品的选择

产后常用食谱40例

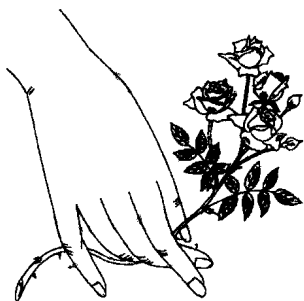
产后感冒发热的自我防治

产后三个月开始做的体操

月子中调适寒温的方法

奶水不足的常见原因

中国经济出版社



孕 妇 宝 典

教你如何坐月子

冯小梅 编著
李文华

中国经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

孕妇宝典/冯小梅,李文华编著. —北京:中国经济出版社,
1999.9

ISBN 7-5017-2155-6

I. 孕… II. ①冯… ②李… III. 妊娠期-保健
IV. R716.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29490 号

孕 妇 宝 典

——教你如何坐月子

冯小梅 李文华 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 88印张 1900千字

1999年10月第1版 1999年10月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2155-6/Z·325

(全套定价:144.00元)本册定价:18.00元

前 言

妊娠和分娩从某种意义上讲，是一项崇高而自然的工作，也是作为母亲应该尽全力完成的事情。本书围绕“坐月子的方法”和“产后恢复计划”两个要点进行了科学的阐释。使产妇懂得只要有正确的坐月子方法，就有助于产后恢复健康，不落后遗症。具有了正确的坐月子方法，更有助于恢复孕前亭亭玉立的体型。此外，本书除对“坐月子方法”和“产妇恢复计划”进行了详细阐述外，还围绕这两个主题从孕期常识到科学哺乳都稍有涉猎。可做为年轻母亲的首选教科书和良师益友。

编 者

目 录

第一章 产前准备——孕期常识	1
(一) 孕期常识	1
1. 首先要懂得受孕的常识	1
2. 双亲的健康和精神状态对胎儿有重大影响	3
3. 孕前禁忌	4
4. 怎样“诊断”自己是否怀孕了?	5
5. 夫妻双方具备哪些条件才能受孕?	6
6. 妇女自己怎样掌握排卵时间?	7
7. 六月份受孕比较好	9
8. 生男生女不由己	10
9. 决定婴儿性别的因素是什么?	11
10. 多胎妊娠的奥秘是什么?	11
11. 妊娠分娩的最佳年龄是多大	12
12. 适宜怀孕的住宅	13
13. 孕期谨记	14
14. 怀孕中严禁吃药	16
15. 不用药物治感冒	18
16. 接近预产期的准备工作	19
17. 孕吐的预防方法	19
18. 怀孕期的饮食调理	21



19. 孕期应多吃食物	25
20. 孕期尽量避免吃的食物	25
(二) 孕期保健方法	26
1. 何谓孕期保健	26
2. 孕妇要控制自己不要与小动物接触	27
3. 孕妇需要大量的钙	28
4. 孕期小腿痉挛怎么办?	29
5. 孕妇得了感冒怎么办?	30
6. 妊娠期性生活应注意什么?	31
7. 如何做好孕期乳房护理?	32
8. 孕期适当的运动是有益的	33
9. 冬季和夏季时孕妇应注意什么?	34
10. 孕妇着装穿鞋有什么讲究吗?	35
11. 孕妇为什么要忌烟忌酒?	36
12. 哪些环境对孕妇有害?	37
13. 孕妇服药对胎儿有影响怎么办?	37
14. 孕妇容易情绪波动是怎么回事?	39
15. 孕期眩晕与昏厥是什么原因?	39
16. 孕妇容易鼻出血的原因和防治方法有哪些?	40
17. 孕期下肢水肿是什么原因?	41
18. 孕期白带增多是病态吗?	43
19. 孕期腰酸是怎么回事?	44
20. 孕妇皮肤色素沉着与妊娠纹是怎么回事? ...	45
21. 孕期为什么多汗?	46



22. 孕期心悸是怎么回事?	47
23. 胎位不正怎么办?	48
24. 如何预防妊娠高血压综合症?	49
25. 孕妇如何自我监护和家庭监护?	51
26. 孕妇停止工作的最佳时间是何时?	52

第二章 坐月子

(一) 临产常识

1. 临产是一种自然现象	54
2. 怎样计算产期?	55
3. 临产前应做好哪些准备工作?	56
4. 产前一定要做好外阴清洁卫生	58
5. 产前预兆	59
6. 分娩的全过程	60
7. 什么是产力?	64
8. 营养丰富、劳逸结合、保养产力	65
9. 分娩时与医生密切配合	68
10. 临产前要排空二便	69

(二) 坐月子的一般常识

1. 产褥期——民间俗称坐月子	71
2. 月子中的居室环境	72
3. 月子中的房室应注意适度通风	73
4. 坐月子期间母体有何变化	74
5. 月子内的腹痛	76
6. 产妇为什么多汗?	77



目

录



7. 月子内为什么容易发生大便困难?	78
8. 什么是恶露	79
9. 怎样观察异常恶露?	80
10. 产后三审	81
11. 产后何时能同房?	82
12. 月子中如何避孕	84
(三) 坐月子的方法	85
1. 珍视坐月子的传统智慧	85
2. 活血补虚的生化汤	85
3. 要懂得正确的产后将养方法	86
4. 月子中为什么要将养?	87
5. 何谓产后一盆冰?	89
6. 何谓真元大损?	90
7. 产后百节空虚是什么意思?	91
8. 月子中将养五原则	91
9. 为产妇创造一个良好的休息条件	92
10. 产后卧位的正确方法	93
11. 月子中绑胶带调整体型的方法	95
12. 月子中的劳逸结合	96
13. 月子中要节制自己不可过于动情和劳累	98
14. 月子中调养精神的方法	99
15. 产妇严禁流泪	102
16. 亲友配合避免产妇精神刺激	103
17. 月子里调适寒温的方法	104
18. 月子中可适当梳洗	107



19. 月子中正确的沐浴方法	108
20. 月子中怎样选用药水洗头?	111
21. 月子中刷牙漱口的正确方法	112
22. 月子中外阴清洁的正确方法	113
(四) 月子中的饮食调养	114
1. 月子中为何要注意饮食调养	114
2. 月子中宜少吃多餐	117
3. 吃7副猪腰子的特权	118
4. 产后体虚宜用食疗	119
5. 产后食鱼首选鲤鱼	120
6. 服用三七炖鸡要因人而异	122
7. 月子中如何服用醪糟蛋?	123
8. 产后不能吃青菜吗?	124
9. 月子中宜吃和宜忌	125
10. 产妇精血亏虚宜选择哪些食物?	128
11. 产妇阴虚阳亢宜选择哪些食物?	128
12. 产后阳气虚弱宜选择哪些食物?	129
 第三章 哺 乳	 131
(一) 母乳喂养	131
1. 母乳喂养是人工喂养无法比拟的	131
2. 第一次喂奶的时机及重要性	133
3. 一定要喂初乳	134
4. 哺乳前喂养有害	134
5. 喂奶的正确姿势	135



6. 乳汁分泌的规律—越吸越多	136
7. 按需哺喂	138
8. 吃好为止——给婴儿足够的时间	138
9. 用两侧乳房哺喂	139
10. 母乳喂养不要再加糖水和牛奶	141
11. 帮助婴儿克服乳头错觉	142
12. 婴儿不吃奶的原因及处理	143
13. 对拒绝母乳喂养婴儿的训练	144
14. 纯母乳喂养持续的时间何时添加辅食	145
15. 婴儿吃奶是否足够的判断	146
16. 母乳喂养应持续多长时间	147
17. 奶水不足的常见原因	147
18. 增加母乳量的办法	148
19. 双胞胎的母乳喂养	150
20. 低体重儿的母乳喂养	150
21. 兔唇或腭裂婴儿的母乳喂养	152
22. 黄疸儿的母乳喂养	153
23. 婴儿生病期间继续给婴儿喂奶是十分重要的	153
24. 剖腹产婴儿的母乳喂养	154
25. 哺乳期的母亲应慎重用药	156
(二) 人工喂养	158
1. 婴儿代乳品的选择	158
2. 奶粉的质量辨别	159
3. 牛奶的调配及用量	160



4. 喂牛奶的方法	162
5. 奶瓶的选择	164
6. 奶具的清洗消毒及使用	165
7. 煮牛奶和冲调奶粉的注意事项	166
8. 用米汤冲调奶粉的好处	167
9. 婴儿辅食的添加	168
10. 断奶过渡期的喂养	169
11. 断奶后的饮食	171
12. 婴幼儿补钙需遵医嘱	171
13. 食入过量维生素 A、D 有害	172
14. 巧作婴儿辅食——10 例	173

第四章 产后迅速恢复健康

(一) 产后营养	177
1. 分娩期膳食营养特点	178
2. 分娩期饮食安排原则	178
3. 产褥期的膳食营养特点	179
4. 产褥期饮食安排原则	180
5. 产后四季食谱举例	182
6. 产后常用食谱	184
7. 产后药膳	211
(二) 产后病自我防治	230
1. 什么是产后病?	230
2. 产后病须及时治, 不可拖延!	231
3. 产后缺乳的自我调理	232





4. 怎样回奶?	234
5. 产后常见病——产后腹痛	235
6. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛?	235
7. 怎样防止瘀血停滞引起的产后腹痛?	236
8. 产后盆腔静脉曲张的自我防治	238
9. 子宫脱垂是怎样发生的?	240
10. 产后子宫脱垂的自我防治	242
11. 对产妇生命威胁较大的产后病——产褥热	245
12. 产后感染的自我防治	246
13. 产后感冒发热的自我防治	249
14. 产后失血发热的自我防治	250
15. 产后恶露不下的自我防治	252
16. 产后恶露过期不止怎么办?	254
17. 怎样区分恶露中的血块和组织?	256
18. 产后小便困难的自我防治	257
19. 产后大便困难的自我防治	259
20. 产后汗出异常的防治	260
21. 产后漏奶的防治方法	263
22. 重视乳房的健康	264
23. 产后外阴发炎的自我防治	266



第五章 产后迅速恢复体型	269
(一) 孕妇体操	269
(二) 产褥期体操	286



- (三) 产后三个月起开始做的体操…………… 289
- (四) 加大运动量产后恢复体操…………… 298



目

录



第一章

产前准备——孕期常识

一位女性要顺顺当当的生产和坐月子，应该有充分和全面的准备，若要保证母亲和婴儿都健健康康就要在产前即孕期进入准备状态。怀孕的感觉是美好的，怀孕的少妇是美丽的，因为您体内孕育的小生命和将为人母的喜悦会使您全身充满母性的光辉。而要使这个新的生命给您和您的家庭带来幸福和快乐，那就要在孕期做好充分的准备，即：懂得一些受孕、怀孕常识和孕期保健方法，本篇就是要告诉你这些……

（一）孕期常识

1. 首先要懂得受孕的常识

人们都知道，男女双方交配就会受孕。那么受孕的奥秘是怎么回事呢？主要分为以下三个过程：

（1）受精：当男女性交后，男性的精液射入女性阴道后穹窿内，精子借助于尾部的摆动及阴道壁和子宫壁肌的

●

第一章
产前准备——
孕期常识



收缩，向子宫输卵管方向运行。精子的运动方式很特殊，呈螺旋式方向运动，运行速度约为每分钟 2 毫米，大约 15 分钟即可从阴道运行到输卵管壶腹部。男性每次射出精液中虽有 2~6 亿个精子，但在为了与“佳人”卵子相逢，向受精部位运行过程中，大部分精子失去活力或死亡，仅有数百个精子向卵子包围，其头部朝向卵子，当一精子穿入卵细胞并立即引起透明带及卵细胞膜一系列变化，形成阻止另外精子进入屏障，即所谓“单精受精”。进入卵细胞后头部很快水化、膨胀，成为圆形的细胞核，称精原核。卵细胞也由于受到精子的刺激，迅速进行第二次成熟分裂变为成熟卵细胞，这时的细胞核称卵原核。精原核与卵原核在卵细胞的中央相遇后，将各自的 23 条染色体合并为 46 条，即 23 对，之后，受精卵进行细胞分裂，胚胎开始发育。简而言之，男性的精子与女性的卵子结合，就成为受精卵，新的生命便从此开始。

(2) 着床：指受精卵囊胚外围滋养层直接附着于子宫内膜的过程。这一过程可分为三个阶段：

① 贴近阶段：受精卵在通过输卵管的 3~4 天内内发展成为 16 个细胞的桑椹胚。当桑椹胚到达宫腔时继续分裂成囊胚，游离的囊胚在生长分裂的同时，就逐渐贴近子宫内膜的一定位置，一般多在子宫体后壁上部近中线处贴近。



②粘着阶段：囊胚在子宫内膜的一定位置贴近后，囊胚外层滋养细胞和子宫内膜上皮细胞的微绒毛之间互相交织成犬牙交错的粘着状态。

③植入阶段：受精后 6~7 天囊胚开始植入，11~12 天时囊胚已进入子宫内膜下。

通过受精与囊胚着床后，使母体的血液进入到滋养层的腔隙而与囊胚的合体细胞直接接触，20 天胎龄的胚胎由组织营养时期转变为血液营养时期，受孕即告完成。

2. 双亲的健康和精神状态对胎儿有重大影响

怀孕的女性，没有人不想生出健康、健壮的孩子，一般人只想到要注意胎教、生了以后要怎么带……等等，这些考虑和关注当然重要，但是要有好的婴儿，在怀孕以后才注意，可以说已经晚了，因为受胎时，一切都已经决定了。

受胎的瞬间，双亲的健康状态、精神状态、会对未来的孩子发生重大的影响，这是不容忽视的事实。

受胎的时辰很重要

结婚时，夫妇都期待能白头偕老，也期待能生出个性良好、身心健康的孩子。

死胎、难产、幼儿生病或夭折，大半起因于受胎时的状况对胎儿发生不良的影响。

酒醉时、特别疲倦时、气候突然变冷变热时、强风暴



时，都不适合有性行为（气候的骤变，会对生活产生变化，人的身体状况，也会因而发生微妙的变化）。

在中国古代对不能进行性行为的时刻，有明白的禁令，大家相信如果违犯的这个警戒，就会遭致天罚，譬如：会生出兔唇、四肢不全的畸型儿、还有脑性麻痹的孩子等等，大概都与以上所说的时间禁忌有关，因此，在准备受孕前，夫妻应多加注意才好。

所以准备受孕时，双方要像琴瑟乐曲般的和谐，寝室要布置得舒适才好。

3. 孕前禁忌

如果能遵守这些禁忌，就不必耽心会生出畸型的孩子。

在此只举些较具体的、应共同注意的几点，供读者参考，以下的时刻应避免性行为：

- (1) 酒醉
- (2) 疲倦时
- (3) 天气紧急转变时
- (4) 生日时——因为身体上会产生变化
- (5) 过度紧张时
- (6) 参加出殡时
- (7) 夫妇吵架时，心情不好无法沟通时——吵架之后

而受的孩子，不用想也知道是不好的。俗云：床头吵床尾