

顶级专家给您最贴心、最实用、最全面、最细致的全程同步孕育指导

安产*坐月子* 新生儿喂养 全程指导



让您安全度过
分娩和产褥期
让您掌握哺乳知识和技巧
帮助您养育
聪明健康宝宝

赵天卫/编著
著名妇产科专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

安产*坐月子* 新生儿喂养 全程指导



赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

安产、坐月子、新生儿喂养全程指导/赵天卫编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5019-9522-6

I. ①安… II. ①赵… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识②产褥期—妇幼保健—基本知识③婴幼儿—哺育—
基本知识 IV. ①R715. 3②TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第306639号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 唐是雯 封面设计: 胡晶爽

版式设计: 张 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 17. 5

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9522-6 定价: 39. 80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130650S7X101ZBW

目 录

contents

Part1 安产：迎接天使的诞生

一 为迎接宝宝做准备

准备宝宝的物品·····	014
准备准妈妈物品·····	014
准爸爸的待产包·····	015
准爸爸搞好家中清洁卫生··	015
给妻子积极的心理暗示····	016
学习照顾产妇和新生儿····	016
陪产，做分娩的参与者····	017
准爸爸学一些助产方法····	017

二 准妈妈产前身心调适

产前睡眠要充足·····	018
产前安排好生活·····	018
不要过度紧张·····	019

切忌焦虑性急·····	019
不要忧苦愁闷·····	019
不要孤独抑郁·····	019
不要滥用药物·····	020
做些有助顺产的运动锻炼··	020
拉梅兹呼吸法缓解分娩痛··	021
临产前的各项禁忌·····	022

三 助产饮食，分娩加油站

最佳分娩食物——巧克力··	023
吃桂圆鸡蛋补气血·····	023
助产食谱1：马齿苋粥····	024
助产食谱2：红枣炖猪肘··	024
助产食谱3：海带炖鸡····	024
助产食谱4：莲藕炖排骨··	025

助产食谱5：红枣黄芪羊肉汤·····	025
助产食谱6：猪肉粉条汤··	026
助产食谱7：糖酥鲫鱼····	026
助产食谱8：豆沙蛋卷····	027
助产食谱9：雪菜肉丝面··	027
助产食谱10：豆腐皮粥··	028
助产食谱11：双蚌粥····	028
助产食谱12：空心菜粥··	028
助产食谱13：白菜烧海参·····	029
助产食谱14：龙眼姜枣饮·····	029
分娩前的饮食要领·····	030
临产前的饮食安排·····	030

第一产程的饮食..... 031

第二产程的饮食..... 031

四 了解分娩的知识

生孩子究竟有多疼..... 032

顺产的决定因素..... 032

顺产的胎儿因素..... 033

顺产的产力因素..... 033

顺产的精神因素..... 034

难产没有那么可怕..... 034

难产的原因..... 035

避免难产的方法..... 035

常用的分娩方式..... 036

自然分娩,好处多多..... 036

剖宫产,幸福的一刀..... 037

这些情况必须剖宫产..... 037

剖宫产后可以服止痛药..... 038

了解无痛分娩..... 038

药物性无痛分娩的利弊..... 038

药物性无痛分娩的注意事项

..... 039

导乐,让分娩快乐起来..... 039

舒适的水中分娩..... 040

拉梅兹分娩法..... 040

了解会阴侧切..... 041

这些情况要做会阴侧切..... 041

会阴侧切不影响性生活..... 042

第一产程的呼吸法..... 042

第二产程的呼吸法..... 043

第三产程的呼吸法..... 043

分娩时的辅助方法..... 043

臀位分娩和头位分娩的不同 044

适宜臀位的分娩方式..... 045

臀位胎膜早破的应急措施... 045

胎横位的危险..... 046

预防胎横位的方法..... 046

双胎和单胎分娩的差异..... 047

双胎分娩应注意的问题..... 047

急产的原因和表现..... 048

急产的应对措施..... 048

妊高征患者要适时分娩..... 049

体胖准妈妈分娩要小心..... 049

预产期的误差范围..... 050

骨盆偏小学会避免难产..... 050

早期破水的原因..... 051

早期破水的危险..... 051

早期破水的处理..... 051

羊水混浊的应对措施..... 052

小心胎膜早破..... 052

五 临产了,轻松一点儿

临产是分娩的开始..... 053

临产信号1:宫缩..... 053

临产信号2:见红..... 054

临产信号3:破水..... 054

小心辨别假临产..... 055

入院待产的时机..... 055

临产别害怕,待产放轻松... 056

学会判断异常宫缩..... 056

预防外力引发异常宫缩..... 057

宫缩乏力的原因..... 057

宫缩乏力的应对措施..... 058

宫缩过强的危害..... 058

待产时及时排大小便..... 058

阵痛时不宜喊叫..... 059

缓解阵痛有诀窍..... 059

缓解阵痛的姿势..... 060

缓解阵痛2种方法..... 061



六 分娩进行时

分娩第一产程·····	062	顺利度过第二产程·····	065	预防脐带脱垂的方法·····	068
分娩第二产程·····	063	第三产程注意配合·····	065	胎盘为何滞留·····	068
分娩第三产程·····	063	分娩时为何呕吐·····	066	胎盘滞留的应对·····	069
影响产程长短的因素·····	064	仰卧时分娩用力法·····	066	预防子宫破裂的方法·····	069
顺利度过第一产程·····	064	分娩时会放屁·····	067	何谓过期妊娠·····	070
		怎么有男医生啊·····	067	避免过期妊娠·····	070
		产程中为何剧烈腹痛·····	067		



Part2 坐月子：用心一月，健康一生

一 新妈妈身体恢复

产后子宫的变化·····	072	产后第1天住院护理·····	076	顺利度过产后不适期·····	082
产后阴道的变化·····	072	产后2~6天住院护理·····	076	产后42天要做产后检查·····	082
产后乳房的变化·····	073	产后要在医院住多久·····	077	宝宝要做的检查·····	083
产后泌尿系统的变化·····	073	产后锻炼有好处·····	077	新妈妈要做的检查·····	084
产后腹壁、皮肤的变化·····	073	产后不宜的锻炼方式·····	078	产后多久恢复月经·····	084
产后易出现掉发·····	073	如何帮助子宫恢复·····	078		
何谓产后恶露·····	074	产后腹痛、有硬块·····	079		
观察恶露的方法·····	074	产后排汗多·····	079		
产后应及早下床活动·····	075	新妈妈腋下肿块不用怕·····	080		
下床活动时的注意事项·····	075	产后护理会阴的方法·····	080		
		缓解会阴疼痛的方法·····	081		
		会阴侧切术后怎么恢复·····	081		

二 剖宫产后，小心呵护

躺着宜取半卧位·····	085
进行肢体活动·····	085
剖宫产后多翻翻身·····	086
产后注意排尿·····	086
剖宫产后坚持输液·····	087

止痛药物要少用·····	087	月子里出门须注意·····	096	坐月子可以剪指甲·····	106
尽早下床活动·····	087	月子里尽量不上网·····	096	月子里刷牙漱口有讲究·····	107
伤口保持清洁,防感染·····	088	月子里不宜多看书·····	097	月子里可以洗头·····	107
防止腹部伤口裂开·····	088	月子里尽量少看电视·····	097	月子里热水泡脚好处多·····	108
剖宫产后不宜吃过饱·····	088	月子里不宜化浓妆·····	098	月子里应经常梳头·····	108
剖宫产后多久进食·····	088	月子里不宜长时间吹空调			
别吃胀气的食物·····	089	·····	098		
剖宫产后不宜多吃鱼类·····	089	月子里不宜多吹电风扇·····	099		
注意测体温·····	089	月子里少碰凉水·····	099		
严防感冒咳嗽·····	089	坐月子期间不要哭·····	099		
感觉恶心吃点药·····	090	月子里穿什么衣服·····	100		
请家人来帮忙·····	090	新妈妈适合的内衣·····	100		
不要负重·····	090	新妈妈不宜穿戴过多·····	100		
剖宫产后促恢复的辅助运动	091	月子里宜戴乳罩·····	101		
剖宫产坐月子要多久·····	091	戴乳罩的注意事项·····	101		

三 新妈妈的日常护理

坐月子不能“捂”·····	092	坐月子可以洗澡·····	104	坐月子可以剪指甲·····	106
怎样卧床休息最好·····	092	产后洗澡先擦浴·····	105	月子里刷牙漱口有讲究·····	107
新妈妈睡姿有讲究·····	093	产后淋浴应注意·····	105	月子里可以洗头·····	107
产后不能久坐久卧·····	093	月子里洗澡忌盆浴·····	105	月子里热水泡脚好处多·····	108
选择合适的月子房·····	094	月子里宜用药水洗澡·····	106	月子里应经常梳头·····	108
做好室内清洁消毒·····	094				
房间温度湿度要适宜·····	094				
月子里注意劳逸结合·····	095				
月子里怎样接待来客·····	095				

四 保护好宝宝的“粮仓”

月子里的乳房护理·····	109
忌用香皂洗乳房·····	110
凹陷乳头的矫正·····	110
配置乳头罩矫正乳头凹陷··	110
做好产后乳头卫生·····	111
乳头皲裂怎么办·····	111
产后涨奶的应对技巧·····	112
预防涨奶的方法·····	112
涨奶后一定要挤奶·····	113
促进乳汁分泌的因素·····	113
乳汁充足的判断方法·····	114
乳汁不足的原因·····	114
产后3天内不宜催乳·····	115
产后1月是最佳催乳期·····	115
学做催乳按摩·····	116
有利于催乳的饮食营养·····	117
9种高效催乳食物·····	117
这些中药可以催乳·····	118
中药催乳方·····	118

经络穴位疗法催乳·····	119
催乳须防乳腺炎·····	119
产后漏奶的应对·····	120
母乳质量巧改善·····	120

五 远离月子病，无病一身轻

防治尿潴留·····	121
预防产褥感染·····	122
治疗恶露不净·····	123
防治产后出血·····	124
治疗产后阴道疼痛·····	125
防治子宫脱垂·····	126
子宫复旧不全怎么办·····	127
产后便秘怎么办·····	128
得了痔疮怎么办·····	129
防治产后肛裂·····	130
改善小便失禁·····	131
产后贫血的调理·····	132
产后身痛的应对·····	133
什么是盆腔瘀血综合征·····	134
防治急性乳腺炎·····	135
乳房肿痛怎么办·····	136
乳房湿疹的防治·····	137
产后注意防治感冒·····	138
产后谨防静脉栓塞·····	139
产后中暑早防治·····	140

防治产后腰背疼痛·····	141
防治产后腕部疼痛·····	142
产后足跟痛怎么办·····	143
产后脱发怎么办·····	144
产后牙齿松动怎么办·····	145
防治产后风湿病·····	146
防治产后尾骨痛·····	147
防治产后耻骨痛·····	148
产后水肿怎么办·····	149
预防产后风·····	150
预防产后心力衰竭·····	151
产后失眠的纠正·····	152
防治产后抑郁症·····	153

六 月子里的饮食调理

产后多补充蛋白质·····	154
产后多补充钙·····	154
产后多补充维生素·····	155
产后多补充铁铜锌·····	155
产后多补充水分·····	156
自然分娩后的饮食·····	156
剖宫产后的饮食·····	156
产后不宜吃巧克力·····	156
产后1~7天食补方案·····	157
产后8~42天食补方案·····	157
产后饮食4大原则·····	158

产后忌生冷·····	158
产后忌吃辛辣温燥食物·····	159
产后忌大补·····	159
产后宜多喝汤·····	160
月子饮食不要过量·····	160
月子里不要盲目节食·····	160
新妈妈不宜多喝茶·····	161
产后不宜急于吃人参·····	161
忌吃过多鸡蛋·····	162
新妈妈摄入食盐应适量·····	162
补血食物大搜罗·····	163
产后忌喝高脂肪浓汤·····	163
产后忌多吃母鸡·····	163
产后宜吃桂圆·····	164
产后宜吃山楂·····	164
产后宜吃丝瓜·····	164
产后这样吃肉不发胖·····	165
肉类进补适可而止·····	165
产后正确的进餐顺序·····	166
产后宜药膳调理·····	166
产后宜多吃鲤鱼·····	167
产后忌挑食、偏食·····	167
产后忌烟酒·····	167

七 坐月子滋补食谱

生化汤·····	168
----------	-----

猪蹄通草汤····· 168
花生木瓜红枣汤····· 169
乌鸡白凤尾菇汤····· 169
乌鱼丝瓜汤····· 170
木瓜雪耳鱼尾汤····· 170
猪蹄茭白汤····· 170
益母木耳汤····· 171
鸡蛋黄花汤····· 171
玉兰猪肝汤····· 171
人参母鸡汤····· 172
乳鸽银耳汤····· 172
鲫鱼奶汤····· 173
三鲜鳝鱼汤····· 173
归芪鲫鱼汤····· 174
红枣人参汤····· 174
黑豆鲫鱼汤····· 174
柴郁莲子粥····· 175
香附芡实粥····· 175
芝麻小米粥····· 175
松子仁粥····· 176
小银鱼粥····· 176
葡萄干粥····· 176
陈皮海带粥····· 177
清蒸鲫鱼····· 177
花生炖猪脚····· 177
鸡蛋红糖小米粥····· 178

骨汤花生粥····· 178
当归茯苓炖乌鸡····· 179
肉末蒸蛋····· 179
蛋奶炖布丁····· 180
栗子冬菇焖鸽····· 180
黄酒炖鲫鱼····· 181
清炒莲藕····· 181
西蓝花肉饼····· 181
黄花菜栗子粉丝煲····· 182
山药炒莴笋····· 182
紫菜豆腐汤····· 183
韭菜炒虾仁····· 183

八

产后不适食疗方

出血食疗方：三七炖鸡蛋·· 184
出血食疗方：桃仁粳米粥·· 184
体虚食疗方：当归烧羊肉·· 185
体虚食疗方：归芪鸡···· 185
水肿食疗方：豆瓣鲤鱼···· 186
水肿食疗方：薏仁红豆汤·· 186
水肿食疗方：鲤鱼赤豆汤·· 186
痛风食疗方：蛇肉胡椒汤·· 187
痛风食疗方：肾杞小米粥·· 187
痛风食疗方：鹿茸鸡···· 187
恶露不净食疗方：参芪胶艾粥
····· 188

恶露不净食疗方：山楂红糖饮
····· 188
恶露不净食疗方：益母草粥 188
腹痛食疗方：羊肉羹···· 189
腹痛食疗方：黄瓜藤汤···· 189
腹痛食疗方：参芪炖母鸡·· 189
便秘食疗方：紫苏麻仁粥·· 190
便秘食疗方：炖参肠···· 190
便秘食疗方：芹菜茭白汤·· 190
子宫脱垂食疗方：黄芪甲鱼汤
····· 191
子宫脱垂食疗方：二麻猪肠汤
····· 191
子宫脱垂食疗方：鳊鱼黄芪汤
····· 191
乳腺炎食疗方：鹿角粳米粥
····· 192
乳腺炎食疗方：猪蹄银花汤
····· 192
乳腺炎食疗方：连翘蒸甲鱼
····· 192
尿路感染食疗方：车前草竹叶茶
····· 193
尿路感染食疗方：西瓜皮茅根饮
····· 193

尿路感染食疗方：竹叶茅根茶
..... 193

尿路感染食疗方：甘蔗藕汁
..... 193

脱发食疗方：生发黑豆..... 194

脱发食疗方：桂圆人参炖瘦肉
..... 194

脱发食疗方：黄芪炖乳鸽... 194

抑郁食疗方：桃仁鸡丁..... 195

抑郁食疗方：百合捞莲子... 195

抑郁食疗方：莲心红枣汤... 195

九 美容塑身，做漂亮妈妈

产后中药美肤..... 196

产后面部保养法则..... 196

产后去斑妙方..... 197

产后战斑保养法..... 197

经典的中药祛斑方..... 198

产后美乳挺翘法..... 198

产后勤擦护手霜..... 199

戴着手套做家务..... 199

护手擦上防晒霜..... 199

产后颈部洗浴法..... 200

勤做产后美颈操..... 200

护颈霜涂抹有讲究..... 201

颈部保养注意事项..... 201

4招防治妊娠纹 202

鸡蛋去除妊娠纹..... 202

橄榄油去妊娠纹..... 203

薰衣草去妊娠纹..... 203

粗盐浴去妊娠纹..... 203

医学美容淡化妊娠纹..... 203

淡化剖宫产疤痕..... 204

按摩去疤痕..... 204

姜片去疤痕..... 205

维生素去疤痕..... 205

薰衣草去疤痕..... 205

锻炼令阴道紧致..... 205

缩阴瑜伽..... 206

骨盆肌运动缩阴..... 209

产后体形会变化..... 210

小心预防产后肥胖 210

产后多久才可以减肥..... 211

产后饮食减肥的原则..... 211

土豆是产后减肥首选食物... 212

产后瘦身的原则..... 212

产后锻炼注意事项..... 213

骑自行车减肥法..... 213

慢跑减肥法..... 214

爬楼梯减肥法..... 214

洗澡美腿法..... 215

3种瘦腿按摩法 215

勤练美腿操..... 216

12分钟翘臀操 220

这样提臀收效快..... 223

提臀瑜伽二式..... 223

做做美乳按摩操..... 224

做做健美扩胸操..... 225

怎样去除腋下赘肉..... 225

每天5分钟平上腹 226

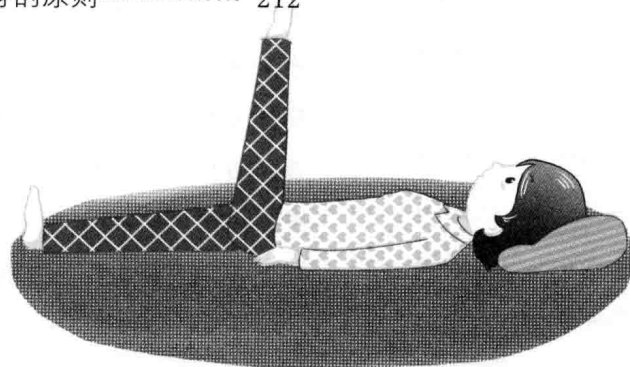
每天5分钟平小腹 226

每天5分钟平侧腹 227

吹气球减腹法..... 227

产后瘦身误区要避开..... 228

产后减肥不宜针灸..... 228





Part3 新生儿养护：新爸妈的必修课

一 可爱的小人儿

健康的新生儿什么样·····	230	新生儿爱睡觉·····	238	早接触和早吸吮·····	246
为宝宝量身高·····	230	宝宝体重不增要注意·····	238	什么是按需喂养·····	246
为宝宝测体重·····	231	宝宝会笑吗·····	239	按需喂养应注意·····	247
量量宝宝的头围·····	231	宝宝爱放屁·····	239	新生儿需要的乳量·····	247
1周宝宝的发育·····	232	宝宝能感知自我·····	240	新生儿的喂奶频率·····	248
2周宝宝的发育·····	232	宝宝的嗅觉怎么样·····	240	两侧乳房轮流喂奶·····	248
3周宝宝的发育·····	232	宝宝喜欢甜味·····	240	正确的喂奶姿势·····	249
4周宝宝的发育·····	233	宝宝视觉怎么样·····	241	正确的喂奶技巧·····	250
新生宝宝的囟门·····	234	宝宝爱柔和的声音·····	241	剖宫产妈妈的喂奶姿势·····	251
小心宝宝囟门异常·····	234	宝宝的原始反射·····	242	为什么要给宝宝拍嗝·····	251
新生儿的皮肤护理·····	235	宝宝的痛觉不敏感·····	242	正确的拍嗝步骤·····	252
宝宝口唇发紫不是病·····	235	宝宝触觉很灵敏·····	243	拍嗝需要的时间·····	252
新生儿宝宝怕冷又怕热·····	236	宝宝模仿能力强·····	243	宝宝睡着了更需拍嗝·····	253
宝宝有独立的循环系统·····	236			夜间喂奶小常识·····	253
宝宝消化功能弱·····	237			适当减少夜间喂奶·····	254
宝宝无尿要警惕·····	237			双胞胎怎么喂奶·····	254
新生儿宝宝正常的排尿·····	238			宝宝不会吸奶怎么办·····	255
				宝宝呛奶怎么办·····	255
				乳房异常喂奶法·····	256

二 母乳，宝宝最佳美食

新生儿需要哪些营养素·····	244
初乳对宝宝很重要·····	244
母乳喂养对宝宝好·····	245
母乳喂养对妈妈好·····	245

平坦乳房喂奶法·····	256
母乳贮存步骤·····	257
储存母乳的注意事项·····	257
母乳的保存期限·····	258
溢奶了怎么办·····	258
乳房太硬, 宝宝不适应怎么办 ·····	259
这些宝宝不宜母乳喂养·····	259
这些妈妈不宜母乳喂养·····	260
生气时不宜哺乳·····	260
一只乳房奶少, 一只乳房涨奶 ·····	261
乳头过大喂奶须注意·····	261
不宜边喂奶边逗宝宝·····	262
不宜边看电视边喂奶·····	262
宝宝正确吸奶时的表现·····	263
宝宝吸奶时表现不同·····	263
宝宝没吃饱的表现·····	264
宝宝吃饱的表现·····	264
宝宝嘴一碰就动不一定饥饿·····	265
乳汁多少与乳房大小无关·····	265
人工挤奶器影响奶水分泌·····	266
母乳喂养禁用的药物·····	266
急性乳腺炎不要停止喂奶·····	266
感冒期间能喂奶·····	267
这些情况暂停哺乳·····	267

三 人工喂养要科学

什么是人工喂养·····	268
什么是混合喂养·····	268
人工喂养的注意事项·····	269
混合喂养的方法·····	269
混合喂养的原则·····	270
配方奶粉选择标准·····	270
配方奶粉选择技巧·····	271
选配方奶粉5大误区·····	271
奶粉选择罐装还是袋装·····	272
正确挑选奶瓶·····	272
正确挑选奶嘴·····	273
奶粉的调配方法·····	273
奶粉的冲调步骤·····	274
喂宝宝喝奶粉的技巧·····	274
别用矿泉水冲奶粉·····	275
不宜随便换配方奶品牌·····	275
新生儿奶粉不宜冲太浓·····	276
冲奶粉水温宜40~60℃·····	276
不宜先加奶粉后加水·····	277
冲好的奶粉不宜再煮沸·····	277
怎样加热配方奶·····	277
奶粉宜现冲现喝·····	278
鲜牛奶与配方奶粉的区别·····	278
给宝宝喂牛奶忌兑水·····	279

喂牛奶时保留奶皮·····	279
牛奶中加糖需适量·····	279
牛奶放温了再加糖·····	280
牛奶中不可加豆浆·····	280
牛奶中不要加蜂蜜·····	280
牛奶中不要掺米汤·····	280
牛奶忌加柠檬汁·····	280
牛奶中不要加巧克力·····	281
牛奶忌晒太阳·····	281
牛奶不宜煮沸·····	281
宝宝不宜喝酸奶·····	281
喂奶前奶瓶要消毒·····	282
两次喂奶之间要喂水·····	282
早产宝宝的喂养·····	283
唇腭裂宝宝的喂养·····	283
慎喂宝宝羊奶粉·····	284
奶粉不宜放在冰箱保存·····	284
宝宝不用奶瓶怎么办·····	285
喂牛奶会过敏·····	285
治疗牛奶过敏症·····	286
宝宝为何不吃奶·····	286
宝宝不吃奶的对策·····	287
奶吃了一半怎么办·····	287
巨大儿提早喂养·····	288
巨大儿混合喂养·····	288



四 新生宝宝日常护理

新生儿衣物的材质和颜色···	289
新生儿衣物的款式和尺寸···	289
教你给宝宝包襁褓·····	290
宝宝是否需要保暖·····	290
怎样给宝宝保暖·····	291
给宝宝穿衣的注意事项·····	291
教你给宝宝穿衣服·····	292
宜给宝宝穿连体衣·····	292
学会给宝宝脱衣服·····	293
宝宝也要穿裤子·····	293
戴手套不利于触觉发育·····	294
宝宝不宜戴饰品·····	294
抱新生宝宝3步骤·····	295
抱新生宝宝的注意事项·····	295
抱宝宝的4大要点·····	296
宝宝一哭就抱好不好·····	296
新生儿尿布巧制作·····	297
怎样洗尿布·····	297
纸尿裤选择要点·····	298
6步巧换纸尿裤·····	298
换尿布的方法·····	299
换尿布的注意事项·····	299
卫生纸不可以做尿布·····	300
学会给女宝宝擦屁股·····	300

学会给男宝宝擦屁股·····	301	哄宝宝睡觉的妙招·····	311
呵护好女宝宝的外阴·····	301	宝宝睡眠颠倒怎么办·····	311
给宝宝洗脸有技巧·····	302	读懂宝宝的面部表情·····	311
宝宝的眼部清洁·····	302	从便便看宝宝健康·····	312
宝宝的鼻腔清洁·····	302	不宜用闪光灯给宝宝拍照·····	312
宝宝的耳道清洁·····	303	让宝宝晒太阳·····	313
宝宝的口腔清洁·····	303	听懂宝宝的哭声·····	313
给宝宝洗头发·····	303	不宜过分逗笑宝宝·····	314
不宜用母乳给宝宝洗脸·····	303	满月头宜剪不宜剃·····	314
宝宝需要勤洗手·····	303		
给宝宝洗澡前的准备·····	304		
给宝宝洗澡的方法·····	304		
新生儿洗澡注意事项·····	305		
宝宝洗澡后的护理·····	305		
清洁宝宝的小肚脐·····	306		
新生儿洗澡不宜太勤·····	306		
宝宝感冒后可洗澡·····	307		
宝宝皮肤干燥怎么办·····	307		
给宝宝剪指甲的工具·····	308		
给宝宝剪指甲的操作·····	308		
宝宝的小床要安全舒适·····	309		
为宝宝选合适的床上用品·····	309		
宝宝最佳睡眠姿势·····	310		
宝宝每天睡多久合适·····	310		
不能抱着宝宝睡一个被窝·····	310		
不宜让宝宝睡电褥子·····	310		
		五 新生宝宝常见病防治	
		防治新生儿痲子·····	315
		防治新生儿黄疸·····	316
		“马牙”不能挑·····	317
		宝宝吐奶怎么办·····	318
		宝宝为何会脱皮·····	319
		当心新生儿鹅口疮·····	320
		预防新生儿斜视·····	321
		当心新生儿斜颈症·····	322
		防治新生儿奶癣·····	323
		防治新生儿脓疱疮·····	324
		如何防治尿布疹·····	325
		防治新生儿肺炎·····	326
		防治新生儿腹泻·····	327
		宝宝便秘怎么办·····	328
		防治新生儿脐炎·····	329

宝宝鼻子不通气怎么办·····	330
宝宝发热怎么办·····	331
宝宝肚子胀气怎么办·····	332
防治新生儿红斑·····	333
防治新生儿脱水热·····	334
宝宝憋气怎么办·····	335

六 新生儿用药与疫苗接种

给宝宝吃鱼肝油·····	336
添加维生素AD滴剂·····	336
预防新生儿维生素K缺乏·····	336
给宝宝服钙剂·····	337
宝宝发热时能服退热药吗·····	337
这些外用药应慎用·····	337
新生儿用药易出现的不良反应 ·····	338
学习给新生儿喂药·····	338
学会给新生儿滴眼药水·····	339
给新生儿接种卡介苗·····	339
接种卡介苗后的护理·····	339
暂缓接种卡介苗的情况·····	339
接种乙肝疫苗的好处·····	340
接种乙肝疫苗很安全·····	340
接种乙肝疫苗的时间·····	341
打乙肝疫苗注意事项·····	341

接种乙肝疫苗后会出现的反应 ·····	341
------------------------	-----

七 智能开发, 培养你的小天才

让宝宝进行温水浴·····	342
帮宝宝伸展身体·····	342
给新生儿翻身·····	343
和宝宝嬉戏逗笑·····	343
用指腹进行头部按摩·····	344
用手指按摩颈部和肩膀·····	344
两手轮换按摩胸腹部·····	344
用拇指按摩胳膊·····	344

抓捏腿部、脚和脚趾·····	344
用手掌按摩后背·····	344
抱宝宝做户外活动·····	345
对宝宝进行视觉训练·····	345
对宝宝进行听觉训练·····	346
对宝宝进行触觉训练·····	346
对宝宝进行嗅觉训练·····	347
对宝宝进行味觉训练·····	347
学会和新生儿说话·····	348
给新生宝宝读书·····	348
训练宝宝的蹬踏能力·····	349
给宝宝选择合适的玩具·····	349



安产*坐月子* 新生儿喂养 全程指导



赵天卫/编著
妇产科首席专家

妇产科主任医师
原北京海淀妇幼保健院业务院长
北京玛丽妇婴医院业务院长
中华医学会围产学会北京分会委员



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

目 录

contents

Part1 安产：迎接天使的诞生

一 为迎接宝宝做准备

准备宝宝的物品·····	014
准备准妈妈物品·····	014
准爸爸的待产包·····	015
准爸爸搞好家中清洁卫生·····	015
给妻子积极的心理暗示·····	016
学习照顾产妇和新生儿·····	016
陪产，做分娩的参与者·····	017
准爸爸学一些助产方法·····	017

二 准妈妈产前身心调适

产前睡眠要充足·····	018
产前安排好生活·····	018
不要过度紧张·····	019

切忌焦虑性急·····	019
不要忧苦愁闷·····	019
不要孤独抑郁·····	019
不要滥用药物·····	020
做些有助顺产的运动锻炼·····	020
拉梅兹呼吸法缓解分娩痛·····	021
临产前的各项禁忌·····	022

三 助产饮食，分娩加油站

最佳分娩食物——巧克力·····	023
吃桂圆鸡蛋补气血·····	023
助产食谱1：马齿苋粥·····	024
助产食谱2：红枣炖猪肘·····	024
助产食谱3：海带炖鸡·····	024
助产食谱4：莲藕炖排骨·····	025

助产食谱5：红枣黄芪羊肉汤·····	025
助产食谱6：猪肉粉条汤·····	026
助产食谱7：糖酥鲫鱼·····	026
助产食谱8：豆沙蛋卷·····	027
助产食谱9：雪菜肉丝面·····	027
助产食谱10：豆腐皮粥·····	028
助产食谱11：双蚌粥·····	028
助产食谱12：空心菜粥·····	028
助产食谱13：白菜烧海参·····	029
助产食谱14：龙眼姜枣饮·····	029
分娩前的饮食要领·····	030
临产前的饮食安排·····	030

第一产程的饮食·····	031
第二产程的饮食·····	031

四 了解分娩的知识

生孩子究竟有多疼·····	032
顺产的决定因素·····	032
顺产的胎儿因素·····	033
顺产的产力因素·····	033
顺产的精神因素·····	034
难产没有那么可怕·····	034
难产的原因·····	035
避免难产的方法·····	035
常用的分娩方式·····	036
自然分娩，好处多多·····	036
剖宫产，幸福的一刀·····	037
这些情况必须剖宫产·····	037
剖宫产后可以服止痛药·····	038
了解无痛分娩·····	038
药物性无痛分娩的利弊·····	038
药物性无痛分娩的注意事项 ·····	039
导乐，让分娩快乐起来·····	039
舒适的水中分娩·····	040
拉梅兹分娩法·····	040
了解会阴侧切·····	041
这些情况要做会阴侧切·····	041

会阴侧切不影响性生活·····	042
第一产程的呼吸法·····	042
第二产程的呼吸法·····	043
第三产程的呼吸法·····	043
分娩时的辅助方法·····	043
臀位分娩和头位分娩的不同	044
适宜臀位的分娩方式·····	045
臀位胎膜早破的应急措施··	045
胎横位的危险·····	046
预防胎横位的方法·····	046
双胎和单胎分娩的差异·····	047
双胎分娩应注意的问题·····	047
急产的原因和表现·····	048
急产的应对措施·····	048
妊高征患者要适时分娩·····	049
体胖准妈妈分娩要小心·····	049
预产期的误差范围·····	050
骨盆偏小学会避免难产·····	050
早期破水的原因·····	051
早期破水的危险·····	051
早期破水的处理·····	051
羊水混浊的应对措施·····	052
小心胎膜早破·····	052

五 临产了，轻松一点儿

临产是分娩的开始·····	053
---------------	-----

临产信号1：宫缩·····	053
临产信号2：见红·····	054
临产信号3：破水·····	054
小心辨别假临产·····	055
入院待产的时机·····	055
临产别害怕，待产放轻松··	056
学会判断异常宫缩·····	056
预防外力引发异常宫缩·····	057
宫缩乏力的原因·····	057
宫缩乏力的应对措施·····	058
宫缩过强的危害·····	058
待产时及时排大小便·····	058
阵痛时不宜喊叫·····	059
缓解阵痛有诀窍·····	059
缓解阵痛的姿势·····	060
缓解阵痛2种方法·····	061

