

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 00428 号

摇摇摇摇☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



欢迎你,宝贝

十月怀胎,一朝分娩。

当宝贝的第一声啼哭在产房中响起,宣告着一个新的生命、一个新的希望诞生了,也宣告着你从今天开始,正式成为一位伟大的母亲。你将享受为人母的快乐和幸福,也将承受为人母的责任和辛酸。

常言说:一年之计在于春,一天之计在于晨。新生命的诞生,有如从黑夜走向黎明,从寒冬走向暖春。作为母亲,你将给孩子一个怎样灿烂的黎明,你将给他一个怎样明媚的春天。从今天开始,你就必须为他的健康成长周密计划了。

0~1岁,是孩子成长的关键时期,也是一个母亲最快乐的时期。你几乎可以见证他是怎样一天天长大,几乎每天都有意想不到的惊喜:你发现宝贝睁开眼睛,和你进行第一次心灵对话;你发现孩子嗷嗷待哺,只有你能让他安静;你发现孩子手舞足蹈,向你展示着他的快乐;你发现他向你微笑、向你眨眼、向你怀中爬过来;你发现他长牙了、说话了、开始走路了……所有的“第一次”,都带给你无尽的激动和成就感。

可是,快乐和烦恼总是结伴而来——你喜欢捏他的小屁屁,却常常摸到满手的便便;你希望让他干干净净、清清爽爽,却不知道如何给他洗澡;他常常对着你哭哭闹闹,你却不明其因、手足无措;他会在深夜把你从梦中吵醒,让你整夜失眠、心神不定;他要吃饭,却无法告诉你何时吃饱;他要洗澡,但不会对你说水冷水热;他病了、冷了、摔倒了、吓着了……每一次“意外”都会让你担惊受怕、心急如焚。

快乐也好、烦恼也好,作为母亲,你不能拒绝,也不会拒绝。你唯一的信念就是:做一个称职的母亲。那么,从现在开始吧,从《健康母子手册》开始吧。这是一本传授育儿科学的秘笈,这是一本记录宝贝成长的日记!

请接受我们的祝愿:宝宝健健康康、妈妈快快乐乐!

这,也是你的心愿吧?

书中所涉及药物,均请在医生指导下使用。

摇摇从母亲分娩的那一刻起,宝宝就立即改变了其原有的母体寄居生活。从第一口呼吸起,脐带的活动很快就停止了。如果一个新生儿出生后 15~20 分钟还没有开始呼吸,那肯定有问题。如果出生后 1 分钟还没有呼吸,那孩子将会由脑缺氧而引起终身大脑损伤后遗症。婴儿最初的呼吸又快又浅,有时还伴有喷嚏、咳嗽,竭尽全力清除肺部的羊水和黏液。婴儿出生时的心跳会加快,而且不规则,血压大约要到 1 周以后才能稳定下来。

JINRIBAOJIAN

今日保健

当宝宝出生后,大多数父母第一个想知道的讯息就是孩子是否正常、健康,以下是正常新生儿的身长、体重、头围以及胸围的相关参数。

身长 正常足月新生儿出生时身长 50 厘米左右,满月增高约 4 厘米。

体重 应在 2.5 千克以上,正常在 3 千克左右。若不足 2.5 千克则为“未成熟儿”或“低出生体重儿”,须采取特殊护理措施。满月增重 0.85 千克左右。

头围 出生时约为 34 厘米。

胸围 一般新生儿的胸围比头围小 1~2 厘米,为 31~33 厘米,胸廓前后径相等呈筒形。

JINRIJINGYANG

今日营养

产后头 3 天时,产妇的体力尚未恢复,食物以清淡、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。不要吃刺激性的食物。剖腹产的产妇一般需要在产后 36 小时之后才可进食。每餐不要进食过多,因为此时产妇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。

JINRITIXING

今日提醒

1. 分娩当天,子宫在脐下 2~3 横指处,有产后阵痛。产妇应保持安静,卧床进食,卧床排便,请护士帮助。

2. 顺产的母亲产后半小时,剖宫产的母亲清醒(麻药退了)后,就要在护士的帮助下,与宝宝身体接触并喂奶。

3. 充分睡眠,12 小时以上未排尿的人进行导尿。因出汗增加,要经常擦洗身体。



摇摇专家们认为,新生儿出生后母子接触越早,越长,婴儿心理发育越好,因此主张让新生儿在出生后1小时内,开始伏在母亲胸前吸吮乳头,尽早吃到母乳。第一次喂奶以后每隔2小时喂一次,夜间可少喂一次。第一次,宝宝也可能吸不出奶水,但要让他吸吮乳头半小时,这对刺激乳腺分泌以及母亲身体的恢复都很有好处。喂奶前妈妈应做好准备,给孩子换好尿布(喂奶后再换容易引起呕吐),包好小被。然后洗手,并用温开水清洗乳头,哺乳前先挤去少许奶汁,喂奶后将乳头擦干。

JINRIBAOJIAN 今日保健

母亲最好坐着喂奶,一只胳膊抱着孩子,用另一只手的食指和中指夹着奶头上方,上面的食指向下压,这样就免得乳房堵住孩子鼻孔,也免得奶水溢出太猛使孩子吃呛了。刚出生的婴儿容易疲劳,有时吃着就睡着了,妈妈可以轻轻推推下巴,捏捏耳朵,抓抓脚心,把他弄醒再吃。开始喂奶往往不很顺利,需要妈妈的耐心帮助。最好完全吃空了一个乳房再换另一个。这样有助于乳汁的分泌,还可以避免因乳汁淤积而发生乳腺炎。喂完后,要把孩子抱起来伏在肩上,轻轻拍背部,让孩子打个嗝,把胃里的气排出来,然后再轻轻放在床上,以免吐奶。

JINRISHIPU 今日食谱

名称 当归羊肉羹

特点 此羹鲜嫩,有草药味。用于腹中冷痛、妇女产后虚寒腹痛等症,可补血虚,温脾胃。

原料 当归15克,羊肉100克,生姜3片,面粉150克,食盐、葱少许。

制作 羊肉用开水洗净,去膻味,切片;生姜、葱洗净,将羊肉片、姜(洗净切片)、葱(去皮洗净,切成葱花)同放入锅内,加水适量,放入盐拌匀,煲2~3小时,然后从汤中捞出当归、生姜,留羊肉片,继续烧沸,加水和面粉搅拌,面粉糊煮熟即成。

JINRITIXING 今日提醒

1. 产后阴道排出物叫恶露,恶露无臭味。请护士帮助恶露处理以及消毒。恶露一般持续3~4周。量会逐日减少。
2. 有时母乳第3~4天才来,这时应请其他妈妈抱奶或喂牛奶。
3. 躺着喂奶不好,如果妈妈睡着了,乳房堵住孩子的口鼻容易出危险。



摇摇宝宝是妈妈的“心肝”，对你来说，成为母亲后的第一件事，就是如何与小宝宝之间增进感情。

1. 肌肤接触——让小宝宝躺在你的胸前，听到你的心脏跳动，可以缓和小宝宝的不安情绪。
2. 吮吸乳头——即便还没有母乳，也要让小宝宝来吮吸你的乳头，让小宝宝记住你的体香。
3. 注视小宝宝——把宝宝抱在离你 15 厘米的距离之内，使他能注视你的眼睛，让他感受到你的爱意。

JINRIBAOQIAN

今日保健

新生儿在刚娩出时就应该重视保暖，应迅速将皮肤擦干并用温暖的毛巾包裹，一般新生儿居住的室温应保持在 $22^{\circ}\text{C} \sim 23^{\circ}\text{C}$ ，如室温低于 20°C ，新生儿头部应戴一绒布帽，以减少头部的失热。将婴儿置于母体胸前，也有利于保持婴儿正常的体温。沐浴时由于热量损失增加，故动作要快，并应适当提高室温，体温不稳定或体温较低者不宜沐浴。对于早产儿或低体重儿体温不稳定或偏低者可用热水袋，但须注意防止烫伤。而体重低于 2 000 克的早产儿，应送医院用暖箱保暖以维持其正常的体温。

JINRIYINGYANG

今日营养

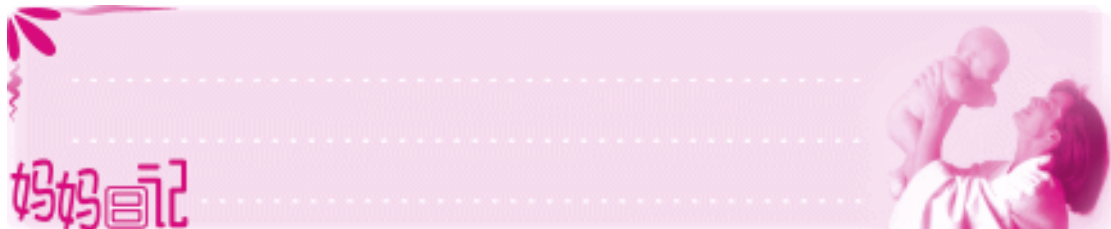
喜得贵子，有亲戚朋友会买水果前来探望。那么，产妇应吃哪些水果呢？

1. 香蕉 有通便补血、预防贫血的作用。
2. 橘子 橘子中含维生素 C 和钙质较多，可防止产后继续出血。
3. 山楂 山楂有散瘀活血作用，能排出子宫内的淤血，减轻腹痛。
4. 红枣 红枣尤其适合产后脾胃虚弱、气血不足的人食用。
5. 桂圆 产后体质虚弱的人，适当吃些桂圆既能补脾胃之气，又能补心血不足。

JINRITIXING

今日提醒

1. 注意定时喂奶。有的母亲每当婴儿一哭，就用奶头去安抚。这样会造成婴儿消化系统功能紊乱，有损婴儿身体健康。
2. 在分娩之后的 3~4 天内，产妇不要急于进食炖汤类，因为炖汤类会促进乳汁分泌，而此时产妇的初乳尚不十分畅通，过早喝汤只会使乳房胀痛。



摇摇许多地方都有捆裹婴儿的习惯,俗称“蜡烛包”。老人们认为,新生儿裹“蜡烛包”既能防感冒又能避免“罗圈腿”。其实,强行裹“蜡烛包”限制了新生儿的四肢活动,使皮肤、关节的感受器等得不到应有的刺激,会影响脑的发育;其次,新生儿呼吸肌较弱,呼吸表浅,尤其在哭闹时,受“蜡烛包”的限制,会影响胸廓的扩张;再次,强行捆直双腿还不利于髋关节的稳定,容易诱发髋关节脱位,反而使孩子长大后出现步态异常。

JINRIBAOJIAN 今日保健

用毯子包裹婴儿有如下注意事项:

1. 当你在膝盖上折毯子成三角形时,让婴儿靠在你肩膀上。三角形的斜边沿着你一侧大腿铺下,顶端在另一大腿侧垂下。
2. 用手支住婴儿的头,把他身体横放在你的两膝上。他的颈正好齐毯子的边。拉起远侧的那角并拉紧。
3. 把外面一角折转放在婴儿臀部下面,弄平拉起另一角,拉紧,翻转,再在他身体下面折起。脚部那端的毯子顶端则松松的往下折,放在臀部下面。
4. 注意包裹松紧适度。每天定时解开包裹,让婴儿的四肢得到充分的自由活动,使体内的血液循环通畅。

JINRISHIPU 今日食谱

名称 荸荠粥

特点 治疗产后便秘。

原料 荸荠 250 克,糯米 100 克,白糖 100 克。

制作 荸荠去皮,切丁,糯米淘洗干净,将荸荠、糯米入锅中,加水适量,煮成粥。待熟时加入白糖,稍炖即成。早晚餐服食,连吃几天。

JINRITIXING 今日提醒

1. 2~3 天没通大便的产妇要进行灌肠通便,处理恶露要卫生清洁。
2. 不要在婴儿身旁或较近处撞击物体或大声喊叫,以免孩子受到惊吓。
3. 产后 3 天可洗淋浴,但不能洗外阴部,会阴缝合的人暂时不要洗澡。



摇摇新生儿吃完奶后 员~员缘小时方可进行洗浴 ,保持 圆益 ~ 圆益室温 ,源益的水温。洗澡的顺序是洗眼、洗头、洗身体、洗背、洗屁股、消毒脐部。洗眼时要用清洁纱布自内向外擦眼睛 ,两眼分别用两块小纱布。洗头时要用一手将头托住 ,按住两个外耳道 ,另一手轻轻擦头 ,不可擦破头皮。洗身体时的顺序是头、手、胸、腹、膝、足 ,凹陷处要仔细清洗。洗背时要用一手从胸前托至腋下 ,使婴儿爬在妈妈的前臂上 ,另一手擦洗背部。由于臀部较脏 ,所以洗屁股时要用婴儿皂。把上述所有的部位洗完后 ,用柔软的毛巾把婴儿身体上的水擦干 ,而后用干棉球擦净脐部。如发现脐部红肿 ,有脓性分泌物 ,有臭味或有肉芽生长时 ,应及时到医院就诊治疗。

JINRIBAOJIAN

今日保健

脐带是母亲与胎儿联系的纽带 ,胎儿出生时 ,脐带会被剪断 ,但宝宝的腹部留下了一个脐带残端。脐带残端一般 3 ~ 7 天就会逐渐干燥脱落。在脐带未脱落以前 ,一定要保持脐部的清洁干燥。不要将新生儿直接放入盆内洗澡 ,避免脏水感染脐部。也不要将尿布兜在脐上捂住脐部 ,以免尿液污染。洗澡后 ,最好用 75% 酒精擦拭脐带根部 ,擦时用手将脐带轻轻提起 ,从脐根部呈螺旋动作向四周擦拭 ,不能盲目地来回乱擦 ,以免将周围皮肤上的细菌带入脐部。

JINRIYINGYANG

今日营养

许多地方都有让产妇忌口的习俗 ,诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物都不准吃。其实产后需要充足而丰富的营养素 ,主副食都应多样化 ,仅吃一二样不能满足产妇身体的需要 ,也不利于乳汁的分泌。还有人认为产妇食用菜越淡越好 ,因此在产妇产后的前几天 ,饭菜内一点盐也不放。事实上 ,这样做只会适得其反 ,略吃些盐对产妇是有益处的。由于产后出汗较多 ,乳汁分泌旺盛 ,产妇体内容易缺水和盐 ,因此应适量补充盐分 ,但也不宜过多。

JINRITIXING

今日提醒

1. 选择剖宫产的妈妈后腹部伤口在 6 ~ 7 天时拆线 ,会阴侧切伤口在第 5 天拆线。
2. 宝宝出生 4 ~ 5 天后体重减轻属正常现象。
3. 从今天开始 ,宝宝才真正地吸奶 ,胎便由暗绿色变为黄褐色。



摇摇如果宝宝尿液和粪便中的刺激物和细菌长时间接触皮肤,就可能会引起宝宝屁股发红,也就是所说的红屁股。所以,妈妈每天都要为宝宝洗几次小屁股。但是妈妈要知道,每一次的清洗、擦拭,都会令宝宝皮肤上的天然皮脂流失,小屁股就更容易受到尿液和粪便中细菌的刺激,从而引起红屁股。那么,妈妈应该怎么做才能防止宝宝出现红屁股呢?

JINRIBAOJIAN 今日保健

红屁股可以预防:

1. 妈妈要经常给宝宝换尿布,换下之后用护肤柔湿巾擦拭,这样可以有效保护宝宝不得尿布疹。
2. 应该选择质地柔软的尿布,棉布最好,用弱碱性肥皂洗涤,再用热水清洗干净,避免残留物刺激皮肤而导致臀红。
3. 给宝宝养成良好的大小便习惯。
4. 宝宝出现臀部轻微发红时,可以使用护臀膏。并在每次清洗后暴露宝宝的臀部于空气或阳光下,使宝宝屁股局部皮肤干燥。

JINRIJINGYANG 今日营养

刚生完宝宝,妈妈的生殖系统、心血管系统、内分泌系统、泌尿系统都会发生一些相应的改变。以消化系统为例,妈妈产后最初几天常常会感到口渴,食欲不佳,这是因为胃液中盐酸分泌减少、胃肠道的肌张力及蠕动能力减弱造成的,同时皮肤排泄功能变得极为旺盛,特别爱出汗,而且很多新妈妈还增加了给孩子哺乳的任务。所以妈妈在月子当中需要补充大量的水分。但是补水不一定只喝白水,果汁、牛奶、汤等都是不错的选择。多补充水分还有助于缓解疲劳、排泄废物、使乳汁充足等。

JINRITIXING 今日提醒

1. 不要经常用水给宝宝洗小屁股。
2. 把宝宝的小屁股洗干净了,并不代表就没有问题了。你还应该为宝宝涂上润肤露,小屁股也需要温和的滋润。在清洁的同时,别忘了滋润,才能保持肌肤柔嫩。



摇摇宝宝体内新陈代谢的一些废物,比如尿酸、尿素等都会溶解在尿布中。由于尿液多呈弱酸性,就会形成刺激性很强的化合物。如果宝宝吃母乳则大便呈弱酸性,显得稍微稀一点,吃牛奶的孩子大便呈弱碱性,显得会稍干一些。但无论是干或者稀,酸或者碱性的大便物质,都对宝宝的皮肤会产生刺激作用,如果不及时更换尿布,娇嫩的皮肤就会充血,导致皮肤发红或出现尿布疹,甚至腐烂、溃疡、脱皮。

JINRIBAOJIAN

今日保健

妈妈应该如何给宝宝换尿布呢?

换尿布的动作一定要轻柔,如果动作粗暴就有可能造成宝宝关节脱臼。

妈妈可以用左手轻轻抓住宝宝的两只脚腕,把两腿轻轻抬起,使臀部离开尿布,左手把尿布撤下来,再给宝宝垫上摆好的干净尿布,最后扎好。一定要把尿布放在屁股中间。如果宝宝拉大便了,妈妈应该用护肤柔湿巾擦拭。在擦的时候要注意,如果是女孩子就要从前往后擦,而不能从后往前,因为这样容易使粪便污染外阴,引起泌尿系统感染。如果是男孩子,在擦的时候,要看看阴囊上是否沾着大便。如果有,一定要轻擦干净。

JINRISHIPU

今日食谱

名称 枸杞牛肝汤

作用 补肝明目,产妇养血。

原料 牛肝 100 克 枸杞 30 克 盐 3 克 味精 2 克 花生油 25 毫升 牛肉汤适量。

制作 1. 将牛肝洗净切块,枸杞子洗净。

2. 锅置火上,放入花生油烧八成热,放牛肝煸炒一下。

3. 锅洗净置火上,注入适量牛肉汤,然后放入牛肝、枸杞、盐,共煮炖至牛肝熟透,再以味精调味即成。

JINRITIXING

今日提醒

1. 妈妈应该把换下来的尿布存放在固定的盆或桶中,不能到处乱扔。如果上面只有尿液,可以先用清水漂洗干净后,再用开水烫一下。如果上面有粪便,应该先用专用的刷子将它去除,然后放进清水中,用中性的肥皂进行清洗,再以清水多冲洗几遍即可。在所有的尿布洗净后,用开水浸烫消毒,可以让尿布变得更加柔软、干净。

2. 尿布在日光下晒一晒,可以达到除菌的目的。洗干净的尿布要叠放整齐,按种类放在一起,随时备用。同时要注意防尘和防潮。



摇摇宝宝刚出生不久,各个器官组织还没有发育成熟,比如大脑、肝脏及胃肠等,这一点大多数妈妈都知道,但是对于宝宝娇嫩的皮肤却认识很少,甚至有的妈妈以为宝宝的皮肤和大人没有多大区别。但事实上宝宝的皮肤和其他器官组织一样,结构尚未发育完全,并不具备成人皮肤的许多功能,还需要 猿年左右的时间才能够发育得和大人的皮肤一样。所以妈妈在照料宝宝的时候一定要细心呵护。

JINRIBAOJIAN 今日保健

妈妈要经常清洗宝宝的皮肤,那么在清洗的时候选择什么样的洗护用品呢?

应该选择经过严格的医学测试证明安全性高的洗护用品。其品质要纯正温和,成分必须完全符合婴幼儿皮肤的特性,并且对宝宝的皮肤没有任何刺激性,也不会引起过敏反应。

宝宝的尿布以及贴身衣物都应该是棉质的,而且柔软吸水,在每次用之后都应该用弱碱性婴儿皂清洗,宝宝沐浴后用细腻无杂质的婴儿爽身粉涂于全身。这样便可有效地吸湿,同时减少摩擦,从而预防痱子和尿布疹的发生。

JINRIJINGYANG 今日营养

喝汤的讲究:

月子里的母亲应该多喝可以补充身体营养的汤,比如猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤等,这些汤里含有丰富的水溶性营养,既有利于体力恢复,还能帮助乳汁分泌。

但是喝汤也有讲究,如果妈妈在产后乳汁迟迟不下或下得很少,就应早些喝肉汤,这样可以促使下乳,如果乳汁过多,就迟些喝肉汤,乳汁分泌过多会造成乳汁瘀滞。

汤的脂肪含量通常由汤的浓度决定,喝的肉汤越浓,妈妈乳汁中的脂肪含量也就越多。但是含有高脂肪的乳汁不易被婴儿吸收,容易引起宝宝腹泻,所以肉汤不要过浓。

喝汤的时候把汤放凉一些,然后用吸管喝,这样做可以避开浮在汤表面的油脂,妈妈也不必担心喝了油脂而发胖了。

JINRITIXING 今日提醒

这个时候宝宝眨眼少,而且泪腺还没有发育完全,所以不能分泌足够的泪液来保护眼睛,常常受到刺激物的伤害。妈妈在给宝宝洗澡的时候,就应该选用专为婴儿设计的无泪配方、不含皂质的洗发精或沐浴露。



摇摇初为人母,都没有什么育儿经验。把宝宝从医院接回家之后,往往特别注意给娇嫩的新生儿保暖,就怕冻着宝宝。这样的想法是好的,也是必要的。但是妈妈应该看看天气,如果天气暖和,室温适宜,就没有必要把孩子里三层外三层地包裹起来,而且还门窗紧闭。这种过度的保暖是错误的做法,但是却被大多家长认为是必须的。所以妈妈要学会判断给宝宝保暖是否必要。

JINRIBAOJIAN 今日保健

婴儿是否需要保暖,妈妈如何判断呢?

在一般的情况下,妈妈可以根据室内的温度、宝宝的状态等判断保暖是否做得恰当。如果宝宝的面色正常、四肢温度适度,并且全身无汗就属于正常,不需要加厚衣物或者被褥;如果新生儿脸上有汗、体温已经超过37.5益(无疾病时)且有不妥、烦躁等异常的表现,就表示给宝宝的保暖过度了,妈妈这时就应该减少宝宝的衣被或者松开包裹;如果新生儿出现手脚发冷、体温在36益以下则表示保暖不足,应适当增加室温,加衣被或采取其他取暖措施。

JINRISHIPU 今日食谱

名称 鸡油烩油菜

作用 健脾开胃,补益强身。适用于产后体虚、食少乏力等症,并可增强肌体的免疫力,防止发生疾病。

原料 油菜心250克,鸡油50毫升,鲜蘑菇100克,味精1克,姜片10克,精盐3克,葱花10克,香油少许。

制作 1. 油菜、蘑菇洗净,油菜从根部剖“十”字后撕成4瓣。

2. 炒锅内放鸡油,烧至八成热,放入葱花、姜片、油菜心、蘑菇,用旺火炖3分钟,再加味精,淋上香油少许。

JINRITIXING 今日提醒

喜得贵子,家中添丁了,按照户籍管理法,家长应该去给宝宝上个户口,使之正式成为一名家庭成员。

去申报户口的时候一定要带齐必要的证明。按照目前城乡申报户口的规定和计划生育管理条例,必须携带的证件有:计划生育部门颁发的准生证、医院签发的出生证、户口簿册,到户口所属的派出所户口申报处申报户口。



摇摇妈妈在分娩之后精神状态可能会发生很大的变化,平时可能显得很坚强,但是这个时候却会为一些小事伤心落泪。同时还常常出现心情烦躁、容易激动、失眠、情绪低落、等现象。这种现象在分娩后三四日表现得最明显,因而称为产后忧郁症。出现这种症状是有原因的,所以妈妈也不必紧张,过一段时间自然就会好起来。

JINRIBAOJIAN 今日保健

其实产后忧郁症是一种比较普遍的现象,有50%~70%的产妇都有这种经历。妈妈往往会因为丈夫没有来探望、饭做得不好吃、不合胃口、不可口、小宝宝不吃奶等小事哭泣并悲伤不已。

为什么会出现产后忧郁症呢?妈妈产后体内激素水平会发生很大的变化,妊娠的时候,胎盘会分泌一些有助于妊娠的激素,等胎儿娩出以后,胎盘也随之排出体外,母体内激素水平骤然下降,从而引起情绪波动,产生忧郁。除此之外,分娩的疲劳、夜间哺乳或者对今后宝宝的健康、发育和教育的记挂,都可能是妈妈在产后出现忧郁症的直接原因。

JINRIYINGYANG 今日营养

妈妈要多吃肉类、蛋类、奶类、五谷、汤类等食物。

1. 蛋白质的主要来源 牛肉、鱼、虾、鸡蛋、动物内脏、豆制品等。
 2. 钙的来源 牛奶、蛋类、贝壳类、豆制品、炖骨汤。
 3. 铁的来源 肝、心、蛋黄、牛肉、鲤鱼、虾、绿色蔬菜、香菇、黑木耳等。
 4. 维生素的来源 糙米、小米、玉米、黑米、米糠、豆类、蔬菜、水果。
 5. 多食用汤水 肉汤、骨头汤、鸡汤、鱼汤和粥类,可以促进乳汁分泌。
- 烹调方式多用煮和炖,少用油炸。

JINRITIXING 今日提醒

产后忧郁症要及早发现并妥善处理,才能很快得到消除。治疗这种症状,心理上的安慰和真诚的关怀会起到很大的作用。如果家人对产妇的这种症状既不认识,又不重视,还漠然处之,甚至埋怨等,都会使产妇的忧郁症状加重,甚至可能导致抑郁症或者产后精神病。



摇摇有时候妈妈会在新生儿的骶部和臀部 ,看到一些表面平展、呈灰蓝色的色素斑 ,很疑惑 ,甚至害怕 ,不知道这是怎么回事 ,天天为宝宝的健康提心吊胆。

这种症状在医学上称之为痣 ,俗称为“胎记” 。当妈妈看到宝宝身上这些记号的时候 ,用不着过于惊慌。出现这种情况都是有原因的 ,而且并不是什么疾病。

JINRIBAOJIAN 今日保健

宝宝为什么会出现胎记呢？

人类的真皮层中 ,一般情况下是没有黑色的 ,但是当局部真皮层里堆积了较多的纺锤状或星状色素细胞时 ,黑色素透过皮肤就会呈现出一种灰蓝色 ,从而使这一小块皮肤表面显示出这种灰蓝色的斑 ,许多猿猴的皮肤呈青色 ,也是由于同样的原因造成的。有很多种迷信说法 :认为出现这种东西是佛或者鬼神在人生前就制定的 ;还有一种说法认为这是人在生前被神明用脚踢了赶到人间来的。我们可以把这些当成一种笑话 ,没有必要去相信。现实中 ,胎记的出现是可以得到科学解答的。

JINRISHIPU 今日食谱

名称 栗子粥

作用 栗子味甘、咸、性温 ,补肾强腰 ,益脾胃 ,止泻。

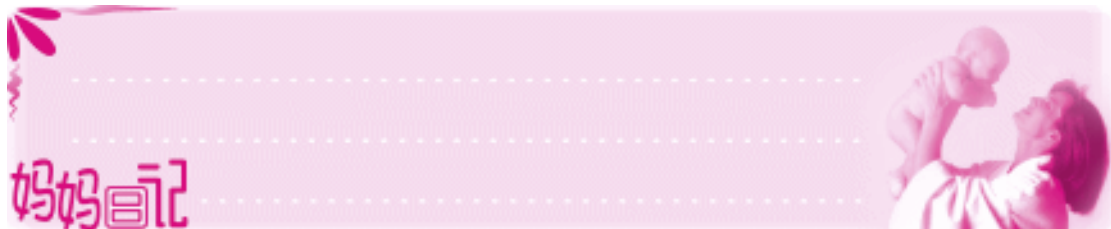
原料 栗子 15 克 ,粳米 60 克。

制作 1. 将栗子去外皮和内皮 ,风干 ,磨成粉 ,备用。

2. 粳米淘洗好 ,放入锅内加水煮沸 ,再加入栗子粉 ,改用文火煮成粥 ,即成。栗子也可用锅上火炒至将熟 ,剥去外皮、内皮 ,磨成粉 ,同粳米做粥。

JINRITIXING 今日提醒

妈妈一定要知道 ,胎记并非疾病 ,而是人体的一种残遗的体质特征 ,任何种族都有 ,仅仅是出现率的高低不同而已。它与人的眼色、发色及肤色的深浅程度也有着相当关系。



摇摇怀孕生孩子对每一个母亲来说,都会产生一种很大的心理压力。从怀孕时期开始,孕妇体内的很多器官被压迫,内分泌的改变,以及生产过后一些看得见和看不见的伤口,被过度伸展的组织等,这些变化都会对妈妈造成新陈代谢的改变。妈妈也许会突然发现自己身材变样了,一时间不知所措。

JINRIBAOJIAN 今日保健

产后很多妈妈会觉得自己的体力还可以,于是只休息几天,就开始恢复原来还没怀孕时的生活状态。其实坐月子的目的,是要让伤口尽快愈合,并使内分泌尽快恢复,让身体器官机能恢复到产前的正常运作。

如果在月子里身体的伤口愈合不佳,内分泌就会失调,身体也会自然地为了自保而降低新陈代谢,如此一来,不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉,而且会堆积更多的脂肪。内分泌失调还会造成身体滞留的水分变得很难排出,身体就开始臃肿起来,这时候,再希望瘦下去就得花更多的心力及时间了。

妈妈要是能利用坐月子的时候瘦身,是最聪明的方式。

JINRIYINGYANG 今日营养

月子瘦身法则(1):多吃一些富含蛋白质的食物

鱼、肉、豆、蛋、奶类等都含有丰富的蛋白质,这类食物在人体消化后,会变成小分子的氨基酸。氨基酸是身体组织建造修补所必需的,妈妈们一定要多补充,才会使生产时所造成的伤口尽快愈合,并恢复体力。

氨基酸还有一项重要的功能,那就是可以刺激脑部分泌出一些让人放松的化学物质,所以坐月子中多吃些蛋白物质,可以有效减少产后忧郁症的发生。

JINRITIXING 今日提醒

产后利用坐月子的时候瘦身,是最聪明的方式,因为妈妈刚生完小孩,身上的伤口要愈合会消耗很多能量,使身体处在高代谢的状态,所以这时候饮食摄取方法正确的话,其实也不需要搭配太过剧烈的运动,就会很容易地在1个月中减轻3~5千克。



摇摇宝宝为什么会溢奶呢？

妈妈可能会以为是给宝宝喂奶喂多了，或者是消化不良，其实不是这样的。导致宝宝溢奶的原因可能是一种叫做“胃食管反流”的疾病，由于新生儿食管下端的括约肌功能还没有发育完全，就不能够有效地阻挡胃内容物的反流，尤其是在喂奶之后，胃内容量增多，压力增大，很容易反流。

JINRIBAOJIAN 今日保健

如果孩子出现溢奶的情况，妈妈首先应该考虑的就是胃食管反流的可能，可以进行胃食管的反流测试，以便确定食管反流的程度。

虽然婴幼儿时期的胃食管反流常常被认为是生理性的，一般的症状都会在12~18个月内完全消失，但是如果患儿没有得到及时正确的治疗，就有可能引起许多并发症（如吸入性肺炎、呼吸暂停、窒息以及营养不良、体重不增加和贫血等）。

JINRIYINGYANG 今日营养

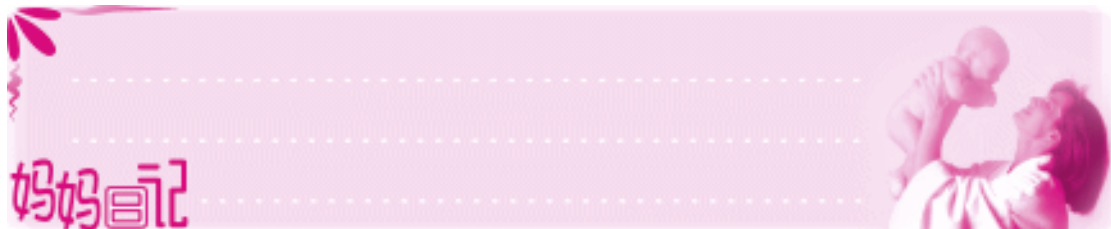
月子瘦身原则(2)：不要摄取过多的纤维质

在怀孕末期因为胎儿的长大会压迫到妈妈的下半身血管，使得血液循环受阻，所以多数妈妈会伴随有痔疮的发生，造成排便困难。纤维质会增加粪便的体积，从而促使排便顺畅。所以纤维质的摄取对孕妈妈而言是很重要的，但是要注意的是，在生产过后，身体需要的是大量营养素来帮助身体器官的修复，如果此时摄取过多的纤维质，反而会干扰到许多其他营养素的吸收，因此产后纤维质的摄取量是不宜过多的。

JINRITIXING 今日提醒

如果宝宝溢奶频繁并且伴有吐奶的症状，可以选择改变体位、饮食和使用药物疗法。

体位治疗的要点就是当患儿睡眠时，适当抬高其头部，并使头部保持侧位，饮食治疗的要点是少食多餐，可增加喂奶次数，但每次不可喂得过饱（人工喂养儿可在牛奶中加入米糊使奶汁黏稠），而药物治疗则以胃动力药物为主，这就需要在儿科医生指导下合理用药。



摇摇鹅口疮都是由白色念珠菌感染而引起的,是婴儿尤其是新生儿常见的口腔疾病。主要表现在口腔颊侧、舌背、牙龈及上颌等黏膜处呈现白色乳凝块样物,可有一处或多处同时发病。初起时呈小片状,逐渐融成大片,不易拭去。一般无身体症状,重者则可出现食欲低下、拒奶、哭闹等。如果宝宝出现鹅口疮,妈妈应该如何护理呢?

JINRIBAOJIAN 今日保健

为什么会出现鹅口疮?

一般来说,在新生儿的口腔内及皮肤上常存在着白色念珠菌,这与新生儿出生时受产道感染或乳具感染有关。新生儿或婴儿口腔抵抗力差,特别在长期滥用抗生素后,导致机体抵抗念珠菌的能力减低而发病。

鹅口疮患儿的护理:婴儿乳具应严格消毒清洗。宝宝生病时应正规使用抗生素以减少鹅口疮的发生。同时应用2%~2.5%碳酸氢钠清洗口腔,每日2~3次。然后给予制霉菌素12.5万单位或1%龙胆紫涂口,每日2~3次,一般3~4天即可治愈。

JINRIYINGYANG 今日营养

月子瘦身原则(3):注意增加必需脂肪酸摄取

必需脂肪酸是能调整荷尔蒙,减少发炎反应的营养素。生产过后,身体需要必需脂肪酸帮助子宫收缩,好恢复原来大小,所以必需脂肪酸对产妇特别重要。一般产妇大多用麻油作为必需脂肪酸的食物来源,而且芝麻还具有润肠通便的效果,所以特别适合妈妈在产后食用。而鱼油所提供的脂肪酸会影响凝血作用,所以建议伤口尚未愈合的产妇,不宜吃高剂量鱼油,最好以天然新鲜的深海鱼作为鱼油的补充来源。

JINRITIXING 今日提醒

患儿用过的食具必须先单独消毒,然后再清洗,最后煮沸消毒。不宜用粗布强行揩擦或挑刺宝宝的口腔黏膜,以免局部损伤,加重感染。



摇摇在给宝宝使用爽身粉的时候妈妈要小心,尤其是女婴。如果是女婴,就不要将爽身粉扑在大腿内侧、外阴部、下腹部等处。如果女婴长期使用爽身粉,卵巢癌的发病率会增加。卵巢癌很难早期发现,它在妇女肿瘤中的死亡率仅次于宫颈癌。虽然爽身粉不一定就造成卵巢癌,但是为了婴儿将来的健康,还是应该谨慎使用。

JINRIBAOJIAN

今日保健

妈妈们可能会疑惑,爽身粉怎么会与卵巢癌产生关系呢?

这与女性的身体结构有关。因为女性的盆腔与外界是相通的,尤其是妇女的内生殖器官与外界直接相通,外界环境中的粉尘、颗粒均可通过外阴、阴道、宫颈、宫腔、开放的输卵管进入到腹腔,并且附着在卵巢的表面,这样就会刺激卵巢上皮细胞增生,进而诱发卵巢癌。

爽身粉的主要成分是滑石粉,由于它的颗粒很小,在往女孩的腹部、臀部及大腿内侧等处涂擦时,粉尘极易通过外阴进入阴道深处。

JINRIYINGYANG

今日营养

月子瘦身原则(4) 不吃含盐量高和加工过的食品

生产使子宫会急速收缩,由此产生的剧烈疼痛会影响到身体肾上腺荷尔蒙的分泌。肾上腺荷尔蒙是人体水分和盐分代谢的重要荷尔蒙,所以为了要减少肾上腺的负担,生产过后吃盐要适量,吃盐过多会造成日后水分的代谢不良。

可能有的妈妈认为吃不加盐的东西会导致身体缺乏盐分,其实在短期内并不会。我们平常吃的食物中,就已经含有许多的钠盐了,所以不必担心盐分的缺乏。

JINRITIXING

今日提醒

目前还不能完全确定爽身粉一定会诱发卵巢癌,但是,为慎重起见,年轻的妈妈应避免用爽身粉为女孩扑下身,即使是成年女性也最好不用爽身粉扑下身。

