



快乐妈妈宝宝书系

· KUAILEMAMABAOPAOSHUXI ·



橡树国际健康机构/编著

# 月嫂的300



# 个贴心提醒



# 快快乐乐坐月子

- ◎坐月子也要讲科学
- ◎恢复苗条，远离烦恼
- ◎疑惑不再，快乐育儿



北京中美医院  
首席医师王振燕  
权威指导  
★★★★★



北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



# 月嫂的300 个贴心提醒

挥别280天的孕妇生活，接踵而来的是一个新生命的加入。在坐月子的这段时间里，新手妈妈如何给予自己充分的休息与照顾，以及面对新生命时手忙脚乱的状况要如何改善？如何让娇嫩的宝宝健康成长？本书对这些问题做了——细心的解答。



定价：26.80 元



ISBN 978-7-5640-1859-7



9 787564 018597 >

DG

快乐妈妈宝宝书系

橡树国际健康机构 编著

# 月嫂的300 个贴心提醒

YUESAODE300GETIEXINTIXING

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目(CIP)数据

月嫂的 300 个贴心提醒 / 橡树国际健康机构编著. —北京:北京理工大学出版社,2009. 1

ISBN 978-7-5640-1859-7

I. 月… II. 橡… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识②新生儿-妇幼保健-基本知识 IV.R714.6 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 149524 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 310 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 26.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

---

图书出现印装问题,本社负责调换

北京理工大学出版社  
2009年1月第1版



# 前言

为什么一定要坐月子？坐月子是指女性在生产过后的45天里，充分的休息、调养，这个周期是依据女性的生理周期而言，针对怀胎十月以及分娩对女性身体造成的损伤，制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。怀孕让每一个女人身心都发生了巨大的变化，有的女性孕前体弱、痛经等问题可以随着科学的月子调理而得以改善。反之即便孕前身体健壮，但是没有科学的月子调理，女性反而会因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至会引发疾病。

轻轻松松坐月子其实并不是神话，拥有科学的理念，遵照月嫂将自己工作实践中的全部宝贵经验倾囊而出的秘诀——《月嫂的300个贴心提醒》，你就可以轻轻松松坐月子，快快乐乐体会着宝宝成长的点滴，恢复昔日曼妙的体态，拥有更加和谐亲密的三人世界。

本书共分七章，第一章首先端正了目前不少女性对待月子的不正确态度：要么抱着传统不放，亦步亦趋地跟随；要么崇尚西方的无月子观点，没有任何的禁忌，结果使衰老提前到来，健康也在其中流失。有了科学坐月子的理念才能进入本书的第二章，也是本书最重要的内容——“月子生活贴心指导”，每一周都有相应的新妈妈正常恢复状况、生活指导、饮食注意、该如何活动内容，同时也介绍了新生儿哺乳的有关内容，便于新妈妈们参考。随后月嫂带大家科学的营养搭配，产后心理健康调适的办法以及恢复健康、体态的妙方。最后针对一些比较特殊的人群，月嫂结合自己的工作提供了一些坐月子的方法。

本书祝愿所有女性朋友在拥有一个健康、聪明、活泼宝宝的同时，能保持健康、快乐的身心 and 曼妙的体态。张灵犀、刘洪峰、张琪、田伟在本书创作中倾力相助，编者在此表示感谢。

——橡树国际健康机构

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章

### 正确认识坐月子

#### 科学认识坐月子

- 月子,女性健康的转折点 / 1
- 传统坐月子的科学内容 / 2
- 东西方女性“坐月子”的差异 / 2
- 忽视月子会有什么样的后遗症 / 3
- “温柔一刀”后怎样恢复 / 4
- 怎样让剖腹产后的疤痕变小 / 5
- 夏季如何坐月子 / 6
- 冬季如何坐月子 / 7
- 春秋季节如何坐月子 / 7
- 产后多汗是体虚吗 / 8
- 亲朋好友的支持,让新妈妈减轻负担 / 9
- 打造丈夫与宝宝的亲密关系 / 9
- 新妈妈需要补钙吗 / 10
- 因病不能哺乳怎么办 / 11
- 14类哺乳期禁用药物 / 12

#### 走出传统坐月子误区

- 坐月子不能洗澡 / 13

#### 月子期间不能刷牙、

- 洗头、梳头 / 14

#### “月子要捂” / 15

#### 母乳喂养会影响新

- 妈妈的体形 / 16

#### 新妈妈不能下床活动 / 16

#### 读书、看报伤眼睛 / 17

#### 不能吃水果 / 17

#### 夏天不能使用空调 / 18

#### 月子需要忌口,饭菜

- 越淡越好 / 19

#### 产后体虚多吃老母鸡、蹄髈 / 19

#### 分娩后母体变化

#### 分娩后母体的生理变化 / 20

#### 腹部为什么如此松弛 / 21

#### 产后子宫颈的变化 / 21

#### 外阴、阴道和盆底的变化 / 22

#### 产后乳房的变化与恢复 / 22

#### 泌尿系统和皮肤的变化 / 23

血液循环系统的变化 / 24

## 月子期间的新生儿护理

新生儿的特点 / 24

新生儿脱皮怎么办 / 25

新生儿无尿怎么办 / 26

新生儿拒哺怎么办 / 26

新生儿同妈妈睡一个被窝好吗 / 27

为什么不能捆住新生儿的  
手脚 / 28

宝宝红臀怎么办 / 29

宝宝眼睛有分泌物怎么办 / 29

人工喂养新生儿要注意  
什么问题 / 30

怎样垫尿布、洗尿布 / 31

换尿布的技巧大公开 / 32

哄宝宝入睡时的注意事项 / 33

新生儿的脐部怎样护理 / 34

趴睡争议多,但非婴儿猝死的  
“绝对因素” / 35

宝宝卧室不能见日光吗 / 36

双胞胎喂食技巧 / 36

仔细观察宝宝的大小便了解  
其健康状况 / 37

新生儿便秘的原因及防治 / 38

新生儿腹泻——多补充水分  
和电解质 / 39

## 第二章

## 月子生活贴心指导

### 产后第一周贴心指导(1~7天)

**新妈妈专区** / 40

产后第一周的护理 / 40

新妈妈忌急于服用人参 / 41

刚刚分娩的新妈妈须知 3 则 / 41

产后正常的生理现象 / 42

产后的第一次排泄 / 43

新妈妈第一次下床 / 43

产后第一周调节情绪 / 44

防止产后大出血 / 45

新妈妈出院前的准备 / 46

第一周争取时间多休息 / 47

打理好个人卫生尤为重要 / 47

剖腹产新妈妈需要特殊护理 / 48

会阴切开的新妈妈第一周

需要注意什么 / 49

母乳喂养的好处 / 50

宝贵的初乳不要浪费 / 51

乳头皲裂还能哺乳吗 / 52

胀奶怎么办 / 53

乳腺炎的预防从第一周开始 / 53

产后穿衣应注意什么 / 55

新妈妈第一周运动 / 56

**新生儿专区** / 57

初识小宝贝 / 57

新生儿卧室应具备什么样  
的条件 / 58

初生婴儿面部护理 / 59

了解宝宝哭闹的原因 / 61  
怎样帮助第一周的宝宝  
    调节体温 / 62  
宝宝贴身衣物的选购、清洁 / 63  
新生儿打嗝与溢奶怎么办 / 64  
让新生儿睡软床好吗 / 64  
宝宝衣物的储存、收纳 / 65  
如何抱宝宝 / 65  
新生儿的第一次排便 / 66  
宝宝喜欢自己被被子包裹 / 67  
新生儿“生物钟”的形成 / 68  
第一周可能出现的几种特殊  
    生理现象 / 68  
怎么判断婴儿是否吃饱了 / 69  
宝宝太乖也要留心 / 70  
早产儿怎样护理 / 71  
宝宝的视力 / 71  
人工喂养新生儿注意事项 / 72  
怎样给新生儿洗澡 / 73  
脐带的护理 / 73  
如何测量新生儿的体温 / 74  
新生儿怎样睡才算科学 / 75  
怎样应对“睡倒觉” / 76  
给宝宝穿衣服的讲究和步骤 / 77  
产后第二周贴心指导(8~14天)  
    **新妈妈专区** / 77  
    第二周身体恢复的状况 / 77  
    剖腹产产后第二周的恢复 / 78  
    排线反应多发生在第二周 / 79  
    第二周开始可投身娱乐之中 / 80  
    第二周如何应对恶露 / 81

开始自己哺乳、换尿布 / 82  
两周内把出生证明送到有关  
    部门 / 82  
产后第二周“排”“补”相结合 / 83  
产后收缩周 / 84  
勤绑腹带及其绑法 / 85  
剖腹产产后10天恢复操 / 86  
**新生儿专区** / 86  
    第二周新生儿的正常身体表现 / 86  
    生理性黄疸消退 / 87  
    女婴出现假月经是怎么回事 / 88  
    第二周观察新生儿睾丸是否  
        正常 / 89  
    视听是新生儿最好的交往方式 / 89  
    婴儿开始食用过渡乳 / 90  
    第二周开始进行“三浴”锻炼 / 90  
    轻松去除宝宝头上的乳痂 / 91

### 产后第三周贴心指导(15~22天)

**新妈妈专区** / 92  
    产后第三周身体恢复状况 / 92  
    白色恶露和白带怎样区分 / 93  
    恶露不止是什么原因 / 93  
    第三周子宫内膜恢复良好 / 94  
    开始分泌成熟乳 / 94  
**新生儿专区** / 95  
    第三周宝宝能力的增长 / 95  
    开展迈步练习 / 95  
    新生儿第三周补充鱼肝油  
        和钙剂 / 96  
    按摩有益婴儿身心和智力发育 / 97  
    怎样给婴儿剪指甲 / 98

- 如何防止新生儿脱水热 / 98
- 预防新生儿鹅口疮 / 99
- 新生儿“枕秃”是怎么回事 / 100
- 婴儿肚脐鼓出来是怎么回事 / 101

### 产后第四周贴心指导(23~30天)

- 新妈妈专区 / 101
- 第四周身体复原状况 / 101
- 产后第四周可以开始减肥 / 102
- 月子期间的眼睛护理 / 103
- 新生儿专区 / 104
- 新生儿的生长规律 / 104
- 要不要给满月的新生儿  
剔头发 / 105
- 不要用闪光灯给婴儿拍照 / 105

### 产后第五、第六周贴心指导 (31~42天)

- 新妈妈专区 / 106
- 身体复原状况 / 106
- 二人世界要兼顾 / 106
- 什么时候能和你在一起 / 107
- 产后如何避孕 / 108
- 哺乳期间新妈妈可以  
化妆吗 / 109
- 产后六周的运动 / 110
- 新生儿专区 / 110
- 为什么第五周的婴儿容易  
贫血 / 110
- 开始把尿及其姿势 / 111
- 弄清宝宝的个性 / 111

## 第三章

## 月子营养科学搭配

### 饮食原则

- 坐月子女性该补些什么 / 113
- 产后正确进食顺序 / 114
- 新妈妈如何进补才科学 / 115
- 月子期饮食禁忌 / 116
- 月子期过量摄取营养的  
危害 / 117
- 产后要多吃蔬菜 / 118
- 怎样烹调蔬菜利于吸收 / 119
- 产后该吃红糖还是白糖 / 120
- 产后少食味精为妙 / 120
- 产后宜多吃炖老母鸡吗 / 121

- 月子期间怎么吃能防便秘 / 121
- 剖腹产后的膳食安排 / 122
- 新妈妈产后宜用食疗 / 123
- 产后异常虚弱饮食上如何  
调理 / 123

### 产后最适宜吃的水果

- 苹果 / 125
- 香蕉 / 126
- 橘子 / 126
- 山楂 / 127
- 红枣 / 128
- 桂圆 / 128

## 月子主食

- 排骨汤面 / 129
- 牛奶麦片粥 / 129
- 黑芝麻粥 / 130
- 小米红糖粥 / 130
- 绿豆银耳粥 / 130
- 挂面卧鸡蛋 / 131
- 麻油面线 / 131
- 五谷杂粮饭 / 132
- 绿豆粥 / 132

## 月子菜谱

- 花椰鲜干贝 / 132
- 麻油腰花 / 133
- 清炒菠菜 / 133
- 麻油猪肝 / 133
- 什锦蔬菜 / 133
- 田七炖鸡 / 134
- 什锦豆腐 / 134
- 糖醋卷心菜 / 134
- 油焖茭白 / 135
- 蜜饯萝卜 / 135
- 鲜蘑炒豌豆 / 135
- 清炒虾仁 / 135
- 番茄酿肉 / 136
- 白斩鲤鱼 / 136

## 月子汤谱

- 花生奶酪 / 137
- 荔枝红枣汤 / 137

- 猪蹄汤 / 137
- 火腿冬瓜汤 / 137
- 羊肉冬瓜汤 / 138
- 海米紫菜蛋汤 / 138
- 菠菜鱼片汤 / 138
- 西红柿鸡肉汤 / 139
- 通草猪脚汤 / 139
- 菠菜猪红汤 / 139
- 莲藕花生猪骨汤 / 139
- 黑木耳瘦肉汤 / 140
- 丝瓜蛋汤 / 140
- 白糖豆浆 / 140

## 催奶食谱

- 猪排炖黄豆芽汤 / 140
- 花生大米粥 / 141
- 鲫鱼鲜汤 / 141
- 虾仁馄饨汤 / 141
- 乌鱼通草汤 / 142
- 鲫鱼奶汤 / 142
- 酒酿蛋花汤 / 142
- 虾米粥 / 142
- 莴苣子粥 / 143
- 花生粥 / 143
- 炒黄花猪腰 / 143
- 王不留行炖猪蹄 / 143
- 阿胶大枣羹 / 144
- 猪蹄茭白汤 / 144

## 第四章

### 重拾产后良好心态

- 初产新妈妈心理健康状况的  
相关因素分析 / 145
- 产后抑郁情绪就是产后  
抑郁症吗 / 146
- 什么是产后抑郁症 / 147
- 新妈妈自我心理测试 / 147
- 产后易得抑郁症的高危  
人群 / 148
- 新妈妈产后月子的心理调适 / 149
- 7招打造新妈妈产后好心情 / 150

- 产后抑郁症的种类和预防 / 151
- 产后抑郁对孩子的影响 / 152
- 产后抑郁症可影响母乳喂养 / 153
- 好爸爸帮助新妈妈渡过心理  
难关 / 154
- 当性格开朗遇上产后忧郁 / 155
- 产后忧郁症的食物调节 / 155
- 为什么学历越高越容易产后  
忧郁 / 157
- 剖腹产后的心理恢复 / 158

## 第五章

### 恢复往昔健康身体

#### 产后健康常识

- 会阴伤口护理不当会有什么  
后遗症 / 160
- 剖腹产护理不当会有什么  
后遗症 / 161
- 剖腹产伤口护理有绝招 / 162
- 子宫复原的种种表现 / 163
- 科学地认识产后头痛与  
头重 / 163
- 新妈妈产后发热的防治 / 164
- 预防产后心力衰竭 / 165
- 产后盆腔静脉曲张的防治 / 166
- “恶露”是什么 / 167
- 新妈妈应该了解恶露的相关

#### 问题 / 167

#### 应对产后疼痛

- 产后宫缩痛怎样尽快平息 / 168
- 产后会阴伤口疼痛怎么办 / 169
- 产后手、足关节痛是怎么  
回事 / 169
- 新妈妈产后为什么会腰痛 / 170
- 预防产后腰痛4计 / 171
- 产后预防肌肉酸痛 / 172
- 新妈妈产后为什么会脚痛 / 172

#### 产后病症及应对

- 新妈妈怎样预防产后感染 / 173
- 如何防止产后痉挛 / 174
- 新妈妈为何易发生肛裂 / 175

产后应该留意妊娠中毒症 / 176  
怎样防治产后外阴发炎 / 176

如何避免产后漏乳 / 177  
产后尿潴留的预防 / 178

## 第六章

### 重塑昔日曼妙风采

#### 产后运动

恢复体形从产后 24 小时开始 / 179  
新妈妈锻炼前的准备 / 179  
月子妈妈的简单锻炼 / 180  
运动前的柔软体操 / 182  
新妈妈产后美体计划的几点  
建议 / 183  
新妈妈做运动时不可缺水 / 183  
产后早期的康复体操如何做 / 184  
月子妈妈产后健美操 / 185

#### 修颜

新妈妈如何保持健康的  
肌肤 / 186  
产后除皱,从饮食开始 / 187  
产后妈妈祛斑美肤大行动 / 187  
按摩,抚平面部细纹 / 188  
产后秀发全呵护 / 189

如何消退妊娠纹 / 190  
坐月子颈部的养护 / 190  
坐月子玉手的养护 / 191  
新妈妈产后脱发怎么办 / 192  
新妈妈各种皮肤的护肤术 / 193

#### 重塑身姿

重塑美腿两大方略 / 193  
月子妈妈的瘦身误区 / 194  
新妈妈塑身瑜伽 / 195  
新妈妈精心打造美丽小腹 / 197  
新妈妈的瘦腹绝技 / 197  
新妈妈塑造完美臀形 / 198  
改善腿部曲线的运动 / 199  
产后美胸操 / 200  
健胸按摩 / 200  
乳房健康呵护方案 / 201  
美胸运动 DIY / 201

## 第七章

### 特殊人群如何坐月子

素食妈妈如何坐月子 / 203  
癫痫患者如何坐月子 / 204  
高龄妈妈如何坐月子 / 206  
妊娠期高血压疾病患者如何

坐月子 / 208  
妊娠合并糖尿病者如何坐月子 / 210  
妊娠合并乙型肝炎的新妈妈  
如何坐月子 / 211

## 附录一

### 产后健身操

产后健身操 1:健身从床上

开始 / 213

产后健身操 2:加强锻炼,尽快

消除臃肿 / 214

产后健身操 3:科学健身,

让肌肉不再僵硬 / 214

产后健身操 4:改善不良状况,

促进健康 / 215

产后健身操 5:清除赘肉,走向健  
美第一步 / 216

产后健身操 6:进一步促进形体健  
美的健身运动 / 216

产后健身操 7:轻松瘦身,

快乐塑身 / 217

## 附录二

### 月子结束后的注意事项

了解婴儿的体态语 / 219

产后新妈妈的亚健康体质

不可忽视 / 220

新生儿适合听哪些音乐 / 221

月子结束后的运动 / 222

## 附录三

### 月子结束后的形象塑造

新形象之一:漂亮妈妈的

职业妆 / 224

新形象之二:漂亮妈妈的

休闲妆 / 224

新形象之三:漂亮妈妈的

运动妆 / 225

新形象之四:漂亮妈妈的

郊游妆 / 226

## 第一章 正确认识坐月子

### 科学认识坐月子

#### ◇ 月子，女性健康的转折点

坐月子是指女性在生产过后的45天里充分的休息、调养。这个周期是依据女性的生理周期而言，针对怀胎十月以及分娩对女性身体造成的损伤，制定出的补充元气、调养生息的特殊护理周期。

有的女性孕前体弱、痛经等问题可以随着科学的月子调理而得以改善；反之即便孕前身体健康，但是没有科学地坐月子，女性反而会因为身体诸多器官恢复不良而导致体质下降，甚至引发疾病。因为生产过后的坐月子，是让新妈妈身体各部位机能恢复正常的最佳时机。生完宝宝后，新妈妈子宫颈口开放，外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落，因此，整个生殖系统的恢复需要6~8周，剖腹产者则需要两个月左右。

孕期宝宝在子宫里也给准妈妈的心脏增加了负担。由于被宝宝顶着的膈肌逐渐上升，使心脏发生了移位，肺脏负担也同时加重，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。这些器官功能的复原，要靠月子里来休养和调理。而新妈妈在分娩时遭受的剧痛和消耗的精力，导致身体虚弱、抵抗力下降，也需要产后的休养。

坐月子可以解除怀孕期间出现的身体不适，但是产后会出现新的身体、心理状况，如子宫收缩、恶露排出、伤口恢复、产后抑郁等，这都需要时间来调养，才能让产后女性恢复到最佳状态。如果不加以重视，就可能“生1胎老10岁”，出现骨质疏松、钙质流失等现象，甚至会提早进入更年期。

坐月子是女性健康的一个转折点，可以说，只要懂得把握月子这个改变体质的好机会，采用科学正

确的坐月子方法，就能让女人“坐一次，健康一生”。

### 月嫂贴心提醒

坐月子要根据每个人自己的身体素质，科学地加以安排，既不能全听“老人言”，也不可盲从书本，应以舒心、安心、静心为宜。

### ◇传统坐月子的科学内容

生活中，不少新妈妈仍然沿用传统的坐月子方式，从现代观点来看，大都不合理、不科学。但经过提炼也有可以借鉴的地方。

(1) 防风。虽然现代科学鼓励新妈妈经常开窗，保持空气的新鲜，但并不意味着无须防风。新妈妈经过十月怀胎，为了生产骨缝大多裂开，风很容易侵入体内，引起关节炎、偏头疼、面瘫等病症。正确的做法是，开窗通风前，新妈妈应携带婴儿到另一个房间休息，通风结束后再返回。

(2) 不吃生冷食品、不接触凉水。产后触冷可能使气血凝滞，以致恶露不能顺畅排出，导致日后身体疼痛或月经不调。即便是炎夏也不要喝冷饮，最好饮用温开水。

(3) 少活动、多休息。应鼓励新妈妈早下床、早活动，但要注意

只要感到累就休息。

(4) 不易动怒，动怒伤肝。新妈妈身体各器官都处于比较虚弱的状态，动怒不利于肝脏的恢复。

### 月嫂贴心提醒

对于老人提出的不科学的“月子经”，不宜直接反驳，以免产生矛盾不利于新妈妈恢复。趁老人不在房间的时候采取科学的方法为宜。

### ◇东西方女性“坐月子”的差异

坐月子是中国女性特有的福利，特别是过去，很多女性“日出而作，日落而息”，不但平时要协助务农、打理家务，更要包办全家人的衣食住行，即便是怀胎十月期间也没有“权利”休息，只有在坐月子期间才被允许“放假”。面对这难得的“假期”，女性代代相传积累下了宝贵的经验，比如“月子要捂”、“不能吃凉的”、“不能吹风”等等。其中不乏科学的养息办法，但是也有落后、陈旧的。

而西方女性根本就没有“月子”一说，她们在生产过后，不注重饮食的调理，没有任何的禁忌，更没有坐月子的补给，有的甚至立即就投入职场。因此，到了中年妇科疾病总是困扰着她们。

现代女性应该摒弃传统中那些陈旧的方法，不能像西方女性那样不注重休养，而是要寻找适合自己的科学方法，轻轻松松坐一个健康快乐的月子。

### 月嫂贴心提醒

随着生活水平的提高，女性越来越“金贵”，也越来越娇气，对生产有排斥心理。其实自古以来生产就是人类最自然不过的事情，过于排斥是不正确的人生态度。

## ◆忽视月子会有什么样的后遗症

### 1. 长期只吃稀饭、喝汤易使内脏下垂

坐月子期间，新妈妈容易口干舌燥，所以有些新妈妈会喜欢吃水煮稀饭，有些老人也认为新妈妈只能喝汤，但如果只是吃这些食物，易使内脏下垂，进而产生松弛且不易收缩的后果，甚至连乳房也易松弛。

### 2. 用冷水洗脸、洗头会头痛

新妈妈在洗脸时要用热水，如果一时偷懒或者天热贪凉，使用冷水洗脸，其后果会和用冷水洗头的结果一样，容易产生头痛。

### 3. 爱流眼泪易提早使眼睛老化

古人说，新妈妈的1滴眼泪比10两金子还贵，如果总流眼泪，易

造成眼部肌肤松弛，使眼睛提早老化。而且月子期间总流眼泪使泪囊处于扩张状态，如不能及时得到恢复，容易产生眼袋。有的新妈妈哭后还会患白内障。

### 4. 产后6周内如果有性生活，会产生妇科炎症

新妈妈在产后6周内如果进行性生活，将会使本来就十分脆弱的阴道再次发生损伤。而且6周内新妈妈的阴道环境还没有恢复到正常的水平，此时过性生活很容易造成感染。生产比较消耗体力，性生活同样消耗体力，这样会影响新妈妈恢复身体，甚至会导致性激素失去平衡。

### 5. 食用过多酸梅、盐、醋导致细胞生长迟缓

酸梅和盐食用过多会使人体的细胞生长变迟缓，食盐在体内会发生凝固水分或血液的作用；醋虽然会消除脂肪，对减肥非常有效，但对于产后疲劳的身体来说，效果过于强烈，会影响内脏的功能。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈身体不要直接接触冷风。不要直接吹从窗户吹进来的冷风，也不能直接吹家里的电风扇、冷气的风，否则容易引起神经痛。

## ◇ “温柔一刀”后怎样恢复

剖腹产的新妈妈损伤比较大，要想恢复的快些须特别注意以下几点：

(1) 术后24小时内绝对卧床休息，每隔3~4小时在亲属或护士帮助下翻身一次，以免局部压出褥疮。平时休息时，最好将床的上半部分摇起。平卧时，新妈妈应注意将两腿伸直，以利于子宫内残留积血流出。一般在伤口上会放置沙袋，即便疼痛也要持续压迫6小时，以减少和防止刀口及深层组织渗血。另外，应保持环境安静、清洁，注意及时更换消毒软纸。

(2) 在术后排气以前绝对禁止进食。排气是肠蠕动的标志，只有在肠蠕动恢复后方可进食。一般24小时以后出现排气，若在48小时之后还未排气，则视为异常，须找医生检查处理。

(3) 在术后24小时，新妈妈要在家人帮助下尽量在地上站立一会儿或轻走几步，每天坚持做3~4次，这样有助于及早恢复肠蠕动。实在不能站立的，也要适当在床上坐起一会儿，这样有利于防止内脏器官的粘连。家属还可在新妈妈卧床休息时给她轻轻按摩腹部，具体方法是：自上腹

部向下按摩，每2~3小时按摩1次，每次10~20分钟。这不但能促进肠蠕动，还有利于子宫、阴道对残余积血的排出。

(4) 导尿管拔出以后，新妈妈最好多饮水。因为插导尿管本身就可能引起尿道感染，再加上阴道排出的污血很容易污染到尿道，故通过多饮水多排尿可冲洗阴道，以防泌尿系统感染。

(5) 一般情况下，手术后新妈妈腹部伤口疼痛是可以忍受的。如果是难以忍受的疼痛，就要请医生检查，看看腹壁是否有血肿。术后阴道会流血，其流血量不应超过月经量，如有超过者应立即报告医生，及时查找原因，进行治疗，以免失血过多，造成更大的损伤。

(6) 手术后要特别注意卫生，除每日洗脸刷牙、饭前便后及哺乳前洗手外，还应保持伤口处的卫生。当然阴部也要每天清洗。

(7) 在肠蠕动恢复后，新妈妈首先应进食流质类食品，如牛奶、鱼汤、鸡汤、蛋汤等。3~4天以后可进食半流质食物，如小米粥、大米粥等。一般两周以后可吃固体食物。此外，为了补充营养，新妈妈可口服人参、蜂王浆、鹿茸、阿胶等。两周内最好不吃生冷水果，可煮一下再吃。

(8) 剖腹产后一周即可拆线出院。拆线后咳嗽时要用手按压伤口两侧，防止撕裂伤口。出院后可适当注射抗生素，以防感染。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈出院回到家一个月内，可适当下地走动，走动时间根据新妈妈身体情况而定。每日下地走4~5次，每次10~20分钟，可逐渐延长时间。还要注意清洗阴道和肛门，勤换卫生巾。

### ◇怎样让剖腹产后的疤痕变小

剖腹产后每位新妈妈都会留有疤痕，科学的月子、精心的护理是使疤痕变小的唯一办法。一般大约在手术刀口结疤2~3周后，疤痕才开始增生，大约要持续3~6个月左右，纤维组织才逐渐停止生长，疤痕也逐渐变平、变软，颜色呈暗褐色。这时疤痕会出现痛痒，尤以刺痒最为明显，特别是在大量出汗或天气变化时。

想要剖腹产后留下的疤痕变小，护理时须特别注意以下几点：

(1) 伤口要勤换药，保持伤口和周围皮肤的清洁干爽。以免造成感染、血肿，使创面延期愈合。

(2) 拆线前应避免剧烈活动，

休息时，最好采取侧卧微屈体位，以减少腹壁张力。

(3) 拆线后立即用硅胶弹力绷带或弹力网套等敷料加压包扎，可有效地预防疤痕的产生。

(4) 保护好手术后刀口的刀疤，过早揭疤会将停留在修复阶段的表皮细胞带走，甚至会撕脱真皮组织，刺激伤口，阻碍伤口的及时恢复。另外还要避免阳光照射，防止紫外线刺激皮肤而形成色素沉着。

(5) 如果伤口刺痒难忍，可在医生指导下，涂抹一些外用药，如肤轻松、去炎松、地塞米松等。切不可用手抓挠或用衣服摩擦，这样只会加剧局部刺激，使结缔组织产生炎症反应，引起进一步刺痒。

(6) 产后要加强营养，多摄入富含维生素C、维生素E和氨基酸的食物，诸如新鲜的水果、蔬菜、蛋、奶、瘦肉、肉皮等。这些食物可以促进血液循环，加快代谢的功能。要忌吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物，防止引起刺痒。一些慢性疾病，如营养不良、贫血、糖尿病等都不利于伤口愈合，却利于疤痕的产生，因此患有这些疾病要积极治疗。

(7) 采用蜡疗、磁疗等理疗方式，可以减小疤痕。

### 月嫂贴心提醒

疤痕体质的人应尽量不做剖腹产，对于这种体质的人而言即使再小的伤口，也会遗留下明显而夸张的疤痕。如果无法避免做手术，可请求医生帮助和指导，或者在术后咨询皮肤科医生。

### 夏季如何坐月子

夏季坐月子室温应保持在 $24^{\circ}\text{C}\sim 26^{\circ}\text{C}$ 为宜，同时应保持室内空气流通，不可长期开着空调；新妈妈应勤换棉质内衣，床单、被罩最好一周清洗一次，保持洁净；要注意防风，尤其是避免被冷风吹到；胎儿出生后，母亲子宫里胎盘剥离的地方留下了创面，这时子宫口还没有完全闭合，加上会阴和阴道有不同程度的损伤，所以要特别注意外阴的清洁和干燥，以免细菌侵入而发生感染，这一点在夏季显得格外重要。

除此之外，还应注意以下几点：

**衣：**夏季不要捂月子，穿得多、盖得多容易中暑。只要和普通人一样，外加防风、不吃冷饮就可以了。

**食：**新妈妈生产时往往会因为失血过多而造成身体虚弱，因此应该注意多摄入蛋白质、铁含量高的

食物，这样可以帮助身体恢复。坐月子期间吃的量应该比生产前多，但也不能吃的过饱，应少食多餐。

**住：**新妈妈居住的地方应该阳光充足、空气流通，月子期间恶露未净，居住在潮湿的地方很容易造成霉菌感染。此外，室温也不可太高。新妈妈的被褥要多晒、勤洗，防止感染。

**行：**月子期间新妈妈尽量不要做家务，但是可以根据身体情况适当散散步，做一下保健操。婴儿长到一周后，新妈妈还可以外出散步或者轻松一下，这样有助于调节新妈妈的心情。

**洗：**月子里出汗过多可采用淋浴洗澡，如果洗头，最好用暖风吹干后再走出浴室。月子第一周想要淋浴者，要等身上的水擦干后方可出浴。没有淋浴条件的，可用脸盆盛满温水往身上边浇边洗，这样可防止脏水流进阴道。需要特别注意的是，在恶露未净前绝对不能洗盆浴。

### 月嫂贴心提醒

夏季坐月子要防蚊虫叮咬，因为新妈妈体虚，抵抗力较常人差，而蚊虫、苍蝇携带许多病菌。如果新妈妈与婴儿同居一室最好不要使用灭蚊剂或杀虫剂，应使用蚊帐保护。

## ◇冬季如何坐月子

冬季天冷，北方气候比较干燥，而南方则阴冷潮湿，坐月子需特别注意。

### 1. 勤洗澡、勤换衣

月子期间由于新妈妈出汗较多，汗渍污垢会弄脏衣物，所以冬季应至少3天洗1次澡。最好勤洗、勤换内衣，以保持身体和皮肤的清洁。洗澡时要用热水，有条件的家庭最好开着浴霸，等浴室加热至28℃左右再进入。如果洗头，要用热风吹干，或用浴霸烘干后再出浴室。应穿着棉质内衣裤，避免穿着化纤类衣服。

### 2. 室内空气要新鲜

冬季天冷，新妈妈分娩后身体虚弱，多因怕冷而不愿开门窗。可是长期捂着，空气中容易滋生细菌，这极不利于恢复健康。月子期间的产妇需要有新鲜的空气，而且新生儿也需要接触新鲜的空气，否则容易患感冒、肺炎等疾病。但要注意，通风时应将新妈妈与婴儿换到另一个房间，或盖好被子、戴好帽子，不要让风直接吹到母婴。一般一次通风20~30分钟，每天1~2次。

### 3. 不冷不热的环境

新妈妈和婴儿所处的环境温度要适中，一般25℃左右为宜。太冷

易使宝宝患上感冒，还易使冷空气进入新妈妈尚未闭合的骨缝，从而患风湿性疾病。

### 4. 不干不燥的月子

北方冬季比较干燥，太干燥会使鼻黏膜受损、咽部发干；南方冬季有些潮湿，影响皮肤排汗，使人感到呼吸不畅，且易产生细菌，危害母婴。新妈妈和婴儿都处于身体虚弱时期，抵抗力差，极易得病，所以室内相对湿度以55%~65%为宜。北方最好使用加湿器来改善干燥的现象；南方可以使用烘干器，将母婴的衣物、被褥、毛巾、浴巾等烘干后再使用。

## 月嫂贴心提醒

冬季新妈妈万不可睡在电热毯上，一来不安全，二来如果新妈妈熟睡后忘记关电源，过长时间的烘烤会带走新妈妈体内大量水分。有专家还认为电热毯电路形成的磁场会影响人体正常的电解质，造成电解质紊乱。

## ◇春秋季节如何坐月子

春季，万物复苏，气候逐渐变得温和起来。但是，春季的风比较寒冷，中医讲：“风为百病之长”，新妈妈在春季分娩后，身体非常虚弱，腠理空疏、百节空虚，这时风

邪最容易乘虚而入，导致新妈妈出现感冒、头痛、四肢关节疼痛等症状，因此在春季坐月子一定要注意防风。产妇可以比常人多穿一些衣服，最好带着帽子，尤其是北方停止供暖后，一定要注意保暖防风，最好能打开空调的暖风，或是使用电炉子。

秋季，气候温和，室内温暖宜人。但是，秋季天干物燥，灰尘很多，新妈妈长期呆在室内，会感到鼻干咽燥，这时可以用加湿器来调节湿度。为了防止鼻干咽燥，最好多喝水或多喝些比较清淡的汤。对花粉不过敏者也可以在卧室摆放些盆花、鱼缸，一方面能够调节心情，另一方面可以调节室内湿度，净化室内空气。

总而言之，春秋两季天气变化很大，这时既要保证新妈妈的室内空气流通，也要及时随着天气的变化增减衣服，可以比常人穿的稍微厚一些。

### 月嫂贴心提醒

春秋季天气变化比较大，新妈妈最好不要外出活动，但是每天应至少在室内活动几次，刚开始一天活动3~4次，每次5~10分钟为宜，随着时间的推移适当增加活动量，但要以不感到累为前提。

### ◇产后多汗是体虚吗

不少新妈妈在生产之后有出汗现象，都以为这是产后身体虚弱之故，于是大吃补品，结果仍然是多汗“体虚”，没有任何效果。实际上，这种产后从皮肤排出大量汗液的情况，医学上称为“褥汗”，产后多汗完全是一种身体生理性调节的现象，与产后的新陈代谢活动有关，而与产后的身体是否虚弱并不相干。

在妊娠期间，孕妇体液大量积蓄，仅体液排出就较孕前增加30%左右。一个正常人的体液量约占体重的10%，为4000~5000毫升，而妊娠期孕妇则要增加1000毫升之多。分娩之后，这些体液就成为多余的东西，如果不排出，不但会增加体内循环的负担，甚至会增加心脏的负担。

正常情况下，新妈妈多余体液排泄有三个主要途径：一是通过肾脏由尿液排出；二是通过肺的呼吸排出；三是经由血管，通过汗腺由皮肤表面的毛孔蒸发。这就是产后汗多的原因之一。

此外，一般情况下新妈妈甲状腺机能亢盛，月子期间，脂肪、糖、蛋白质代谢旺盛，故多出汗。还有，产后进食较多的高能量食物，又多喝汤水，这也是产后多出

汗的原因之一。总之，产后出汗是一种正常生理现象，不必担忧。

### 月嫂贴心提醒

有一种非正常的病理性出汗，医学上称为“产后汗出异常”。其主要临床表现为出汗持续不断，常兼气短懒言、倦怠嗜睡，而且睡中多汗，有的醒来即止，还伴有五心（手心、脚心和心脏）烦热、口干咽燥、头晕耳鸣等症状。所以，新妈妈必须鉴别自己是否属于病理性的异常汗出，以便及时求医诊治。

### ◆亲朋好友的支持，让新妈妈减轻负担

孩子诞生是一件喜事，同时也会引起亲朋好友的关怀，于是就会有许多亲戚朋友前来探望。探望会给新妈妈带来欣慰，有利于精神的恢复，但是也可能给新妈妈带来不利的一面。如果探望的人太多、时间太长，新妈妈疲于应付，会影响休息，尤其是会给剖腹产的新妈妈带来劳累之感。因此，新妈妈要争得亲朋好友的支持，尽量在月子期间不要前来探望，可以通过打电话祝贺，或者等孩子满月后再与朋友们相聚。这样做的目的，一是为了让家人专心照顾新妈妈和婴儿，做好必要的护理；二是为了让新妈妈

有个适当的休息时间养好身体，恢复健康。

而且婴儿需要一个适应现实生活的过程，他对外界的接受能力与抵抗能力都很差，比较容易生病。如果探望的亲朋好友太多、声音嘈杂，再加上新妈妈不愿开窗通风，势必会造成室内空气污浊；如果携带有传染病菌的人进入母婴室，那么病菌将会传染给新妈妈和婴儿，造成不可挽回的后果。

因此为了避免与减少疾病的发生，为了新妈妈和婴儿的健康和安全，必须争取亲朋好友的支持，尽量避免让亲朋好友进母婴室探望。

### 月嫂贴心提醒

如果是家人携带传染性病菌，或是身患感冒等症时，最好也不要进入母婴室，避免传染给他们。

### ◆打造丈夫与宝宝的亲密关系

母婴之间的天然纽带总是令婴儿与母亲十分亲近，那么如何加强丈夫与宝宝之间的亲密关系呢？美国《福克斯新闻网》刊登文章，推荐了以下5种方法：

#### 1. 多创造“父婴空间”

专家建议年轻的妈妈，别怕把宝宝交给丈夫照顾，不必整天看着

他们，也不必担心宝宝会不舒服。如果落入了这个模式，很可能会打击初为人父的信心，令宝宝很难习惯与父亲相处。多给丈夫与宝宝一些相处的机会，丈夫也能照顾好宝宝。

## 2. 父婴“亲密接触”

购买一个悬挂式婴儿背带，让丈夫经常把宝宝放在胸前带着，这能增进他与宝宝的关系。这种空间上的接近是加强父婴联系最自然的方法，而且，新妈妈还能借此机会打个盹儿休息一下。

## 3. 给宝宝换尿布

新生儿出生后，最繁琐的事就是为宝宝换尿布。新妈妈不妨试试让丈夫给宝宝换尿布，这也能成为加强父婴联系的一个好机会。丈夫刚开始做的时候肯定会手忙脚乱，但不要责怪他，很快他就会比新妈妈做的还好。

## 4. 做一名“超级奶爸”

有的新生儿既吃母乳又喝奶粉，可以鼓励丈夫用奶瓶给宝宝喂奶。但要提醒丈夫，不要一只手拿着奶瓶，另一只手却在翻报纸。让丈夫试着与婴儿进行目光交流。

就算是只吃母乳的婴儿，丈夫在妻子喂奶时也能帮上忙。比如当宝宝吃完奶，可以让丈夫抱一会儿，拍拍背，让宝宝打完嗝儿后入睡。一旦婴儿习惯了由爸爸拍着睡

觉，那么在他醒着的时候也很容易接受爸爸的安抚，父婴关系会更亲密。

## 5. 为婴儿值夜班

晚上就由丈夫来照顾婴儿，凡是下床才能解决的问题，就由父亲来做，新妈妈可以多休息。因为夜晚的平和与安宁是加强父婴关系的绝佳时机，即使是在半睡半醒的状态下，父婴俩也能形成更亲密的关系。

### 月嫂贴心提醒

做一个“甩手”新妈妈，不仅能够打造亲密的父婴关系，而且也能为自己多预留一些时间充分休息。

## ◇新妈妈需要补钙吗

产后哺乳的新妈妈，每天大约需要摄取1 200毫克钙，以保证其分泌的每升乳汁中含有300毫克以上的钙。

可哺乳的妈妈在产后体内雌激素水平较低，泌乳素水平较高，在月经没有来潮前，骨质更新钙的能力较差，乳汁中的钙往往直接来源于新妈妈的体内。这时，如果没有足量的钙补充进新妈妈身体当中，就会引起腰酸背痛、腿脚抽筋、牙

齿松动、骨质疏松等“月子病”。新妈妈补钙应遵循以下几点：

(1) 新妈妈产后每天至少喝 250 毫升牛奶，以补充乳汁中所损失的 300 毫克的优质钙。如果新妈妈对乳糖不易吸收，可适量饮用酸奶。

(2) 每天多摄入豆类或豆制品食物。一般来讲，摄取 100 克左右豆制品，就可摄取到 100 毫克的钙。同时，多食用乳酪、海米、芝麻或芝麻酱、西兰花及羽衣甘蓝等食品，保证钙的摄取量一天至少达到 800 毫克。

(3) 因为食物中的钙含量不好确定，所以新妈妈最好在医生指导下适当补充钙剂。

(4) 多晒太阳，并做产后保健操，促进骨密度恢复，增强骨硬度。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈缺钙会导致婴儿患佝偻病，影响牙齿萌出、体格生长和神经系统的发育。

### ◇因病不能哺乳怎么办

新妈妈出现下列病症应禁止哺乳：

(1) 患有传染病。如患有活动

性肺结核、传染性肝炎的新妈妈，如果自己哺乳会将病原体传染给婴儿。

(2) 患有比较严重的慢性疾病。如患有较重的心脏病、肾脏病以及糖尿病的新妈妈，也不宜哺乳。

(3) 如果新妈妈是精神病人，更不应给婴儿喂奶，因为她不能很好地照顾婴儿，而且可能给婴儿带来伤害。

(4) 生产时流血过多的新妈妈，身体十分虚弱，也不宜哺乳。

新妈妈因病不能哺乳，就应及时给婴儿进行人工喂养，比如喂食牛奶和配方奶，而新妈妈自己需进行退奶处理，越早越好，否则会危及自身的健康。具体方法如下：

(1) 生麦芽 60~90 克，水煎当茶饮，每日一剂，连服 3~5 日即可退奶。

(2) 对已经有大量乳汁分泌而需停止哺乳的新妈妈，可用溴隐亭 0.25 毫克，每日 2 次，早晚与食物共服，持续用药 14 天，效果将会比较满意。但如果停药后新妈妈还有少量乳汁分泌，可以用同样剂量继续服用 2~3 日，即可停止。

(3) 新妈妈因病退奶，也可以在生产后 2 小时内开始服用大剂量雌激素以抑制垂体催乳激素的分泌，常用乙烯雌酚 5 毫克，每日 3

次，连服 3 日，以后每日服 2 毫克，再服 3 日。注意服药同时紧束双乳，少进食汤类，用药期间不可挤乳。

(4) 也可用刺激穴位的方法，具体做法是：针刺足部临泣、悬钟等穴位，两侧交替，每日 1 次，用弱刺激手法，7 次为一疗程。

(5) 还可用外敷法退乳，具体做法是：将芒硝 250 克分装两纱布袋内，敷于两乳房的乳晕四周并包扎，湿硬时更换，敷到退乳时为止。

### 月嫂贴心提醒

月子期间如果确认为已患抑郁症，新妈妈最好也要停止哺乳。

## ◆14 类哺乳期禁用药物

当有些新妈妈在必须用药时，大多考虑药物是否会影响乳汁分泌，却很少了解药物是否会渗透到乳汁当中，对婴儿产生不利的影晌。因此，新妈妈有必要了解哪些药物会影响乳汁分泌，哪些药物会通过乳汁被婴儿吸收。

### 1. 磺胺类药物

磺胺类药物渗透乳汁的量足以使婴儿发生溶血性贫血。所以哺乳的母亲禁止服磺胺类药物。

### 2. 抗生素类药物

抗生素类药物会引起婴儿过敏反应和导致耐药菌株的发生。有些抗生素，如卡那霉素和异烟肼，可导致新生儿中毒，应禁用。

### 3. 其他抗感染药

抗感染药，比如金刚烷胺，可导致婴儿呕吐、患尿潴留及皮疹等，应禁用。

### 4. 激素类药物

激素会抑制乳汁的分泌，而母乳中小剂量的激素则会引起婴儿的内分泌改变，影响婴儿发育，故应禁用激素类药物。

### 5. 镇痛药

有的新妈妈子宫收缩疼痛难忍，就想使用镇痛药，可是镇痛药中的吗啡等成分比较容易进入乳腺内，婴儿呼吸中枢对吗啡很敏感，应禁用。

### 6. 泻药

新妈妈第一周常常发生便秘，有的新妈妈就服用泻药，以帮助排便。液体石蜡是一种既不会减少乳汁的分泌也不影响婴儿的泻药，新妈妈可以偶尔使用，但不宜长期使用。长期使用会影响脂溶性维生素(如维生素 A、维生素 D、维生素 E) 的吸收。另外，新妈妈服用大黄也会引起婴儿腹泻，应慎用。

### 7. 维生素

不少新妈妈认为，多补充维生

素有助于自己身体的恢复，也有助于孩子的成长。但婴儿并不缺少维生素，如果他从乳汁中得到多余的维生素，就有可能发生中毒，所以哺乳的新妈妈补充维生素时需慎重。

#### 8. 利尿药

绝大多数利尿药物都可以引起乳汁分泌量减少，所以新妈妈服用时，应停止哺乳。

#### 9. 植物神经系统用药

阿托品是调节植物神经系统的药物，哺乳妈妈服用会减少乳汁的分泌，而且即使小剂量进入乳汁也可导致新生儿阿托品中毒。哺乳妈妈要禁用。

#### 10. 抗凝血药

抗凝血药会影响乳汁分泌，所以尽量不要使用。

#### 11. 抗肿瘤药物

倘若新妈妈有肿瘤，一般应该停止哺乳，因为抗肿瘤药物如甲氨喋呤危害虽然较小，但是久用也可引起叶酸缺乏性贫血，所以不哺乳为好。

#### 12. 抑制泌乳药物

抑制泌乳药物，如溴隐亭等，最好不要服用。

#### 13. 抗癌药物

抗癌药物，如环磷酰胺、阿霉素等，进入母乳被婴儿吸收会降低婴儿免疫力，引起白细胞减少。所

以服用抗癌药物的新妈妈不要哺乳。

#### 14. 催眠类药物

如鲁米那，在乳汁中渗透的浓度高，因而食用可引起中枢神经系统抑制，出现镇静状态，应禁用。

综上所述，新妈妈哺乳期用药应特别慎重，要充分考虑用药后会发生哪些生理变化，不仅要考虑药物对妈妈的影响，更要重视药物对婴儿的影响，以确保母婴的用药安全。

### 月嫂贴心提醒

是药三分毒，哺乳新妈妈尽量不要用药，尽量从精神上去调节。

## 走出传统坐月子误区

### ◇坐月子不能洗澡

传统习俗认为整个月子期间都不能洗澡，否则日后经常会全身疼痛。因为新妈妈在生产前骨缝都裂开了，加之生产耗尽了新妈妈的所有精力，如果在月子里洗澡，就会使风寒侵袭体内，导致周身气血凝滞，流通不畅，日后容易出现月经不调、身体关节

和肌肉疼痛等症。

为什么会有“坐月子不能洗澡”这样的误区呢？这是因为过去生活条件较差，不能为产妇提供良好的浴室及取暖设施。但现在的生活条件与过去不可同日而语，能够为新妈妈提供非常好的洗浴环境和取暖设施，使她们不再容易受凉感冒。因此，这种习俗应该被破除，因为它不但不利于新妈妈康复，而且会引起一些疾病。

产后新妈妈会大量排汗，污染皮肤，而且下身产生的恶露及溢出的乳汁，也会使皮肤变得很脏，多种液体混合在一起会散发出很难闻的气味，使新妈妈浑身不舒服。皮肤黏膜上积累污秽会产生大量的病菌，新妈妈身体虚弱，病菌会乘虚而入，引发子宫内膜炎、毛囊炎、乳腺炎等，甚至易患败血症。

专家指出，新妈妈及时洗澡具有活血、行气的功效，还可帮助新妈妈消除生产的疲劳，避免情绪抑郁。月子里洗澡使皮肤清洁，促进会阴部血液循环，加快伤口愈合，避免会阴伤口发生感染。洗澡还能帮助新妈妈增加食欲。因此，月子里及时洗澡对新妈妈健康十分有益。调查显示，产后淋浴对子宫收缩及恶露颜色、数量、气味、出血量均无不良影响。

### 月嫂贴心提醒

月子期间洗澡只能淋浴，千万不可盆浴。因为盆浴时，污水会进入到会阴部，带进细菌，容易引起感染。

### ◇月子期间不能刷牙、洗头、梳头

过去的老人们总是说，月子期间不能刷牙，不能洗头和梳头。就是这一代代相传的说法，让现在的许多新妈妈陷入误区，饱受不能刷牙、洗头、梳头的痛苦。

口腔是食物必经之路，饭后5分钟口腔内的细菌就会繁殖，而且留在口腔中的食物残渣会发酵、腐败，与细菌混合，易造成口腔感染，患牙龈炎、牙周炎等，这就会导致牙齿松动、咀嚼无力和牙齿脱



落。新妈妈一般经过生产后体质较弱，抵抗力也随之下落，所以更应该注意口腔的卫生，每次饭后都应漱口，一天至少刷1次牙。



长时间不洗头、不梳头，肮脏的头发会损害头皮的毛囊，使头发容易脱落。而且在护理婴儿时，头发中的脏东西、指甲中的污垢均可污染孩子，造成感染。新妈妈月子期间如果不剪指甲，长长的指甲就容易划破宝宝娇嫩的皮肤，对母亲和宝宝均不利。所以月子期间头发要常洗，最少一个星期洗1次头，指甲要勤剪，以不伤着孩子为宜。

#### 月嫂贴心提醒

刷牙时，新妈妈应用温水来刷牙及漱口，牙刷要柔软一些，刷牙时要沿牙缝上下刷，不要左右摆动，以保护牙周不受损伤。洗头时，应该用温热的水，洗完后要及时擦干，或用电暖风吹干。

#### ◇ “月子要捂”

新妈妈“坐月子”时往往把窗户封得很严，门上挂着布帘，室内密不透风，俗称“捂月子”。这是怕新妈妈和婴儿受风、受寒致病，其实这样的做法对新妈妈和婴儿都是很不利。

母婴室封得很严，空气不流通，室内空气污浊，氧气稀薄，不利于尽快改善新妈妈身体虚弱的状况。而且婴儿生长发育需要阳光的照射，只有接受阳光照射，才能补充身体必需的维生素D，促进钙的吸收，从而有效达到预防佝偻病的目的。如果门窗紧闭，甚至挂上窗帘，整天见不到阳光，就会影响人体对钙的吸收，会出现软骨病。而且“捂月子”导致室内温度过高，容易滋生细菌，反而会影响母婴健康；室内温度过高，过分蒸发母婴体内的水分，也会导致母婴生病。所以，“月子要捂”是极不科学的。

#### 月嫂贴心提醒

虽然月子不能捂，但是也要注意保持一定的湿度和温度，新妈妈和婴儿都不能直接对着风吹。

## ◇母乳喂养会影响新妈妈的体形

母乳喂养会影响新妈妈的体形，这是爱漂亮妈妈们的错误认识。她们担心母乳喂养会导致身体发胖、乳房下垂，影响体形美，从而拒绝哺乳。其实，母乳喂养不但不会影响新妈妈的体形，还能促进新妈妈产后身材的恢复，有利于体重的减轻。

产后新妈妈卧床休息的时间比较长，活动的时间较少，同时又在不断地进食高蛋白、高脂肪的食物，这些都是产后肥胖的主要原因。事实上在哺乳的过程中，母体会消耗大量的热量，包括脂肪组织等。

产后拒哺对子宫收缩不利，会在下腹部留下一个难看的小肚腩，影响形体美。而母乳喂养，特别是早哺乳，通过婴儿的吸收，刺激传至下丘脑，触发垂体后释放催产素，从而加强子宫的收缩，避免小肚子鼓出。

母乳喂养不会使乳房下垂，只要怀孕，无论是否哺乳，都会导致乳房的改变，乳房下垂与乳房本身的形态有关，与哺乳无关。有些女性即使从未哺乳，乳房仍有明显下垂。

## 月嫂贴心提醒

哺乳时，可戴大小适合的胸罩，将乳房托起，以免韧带松弛，造成乳房下垂。同时，哺乳期间加强胸部的锻炼，也能促进乳房在断乳后恢复到原来的形状。

## ◇新妈妈不能下床活动

现在，随着女性社会地位的提高及生活条件的改善，新妈妈对坐月子越来越重视。但是有不少新妈妈遵从传统的月子习俗，即便是顺产，也要绝对静卧，产后月子里的吃喝拉撒睡均不出居室，这样做的结果往往会给新妈妈的健康带来危害。

传统认为，新妈妈坐月子要卧床，整个月子期间不能下床活动，只有这样才能解除怀孕、生产的劳累。其实这样对于产后的康复是非常不利的。人们都知道，生命在于运动，健康也来自运动。如果整月不活动，人体的肌肉就会有一定程度的萎缩，或许月子结束时，连走路都会感觉到十分困难。新妈妈长久卧床，还会出现经常性腰骶酸痛的症状。

月子期间新妈妈做适当的运动有利于子宫的复原和恶露的排出；有利于促进血液循环、组织代谢和恢复体力；有利于减少盆腔及下肢血管血栓的形成；有利于促进肠的

蠕动，预防便秘，改善食欲。因此，新妈妈不要陷入月子期间不能下床活动的误区。

### 月嫂贴心提醒

产后劳逸结合的活动，有助于肌肉收缩，减少腰部、腹部、臀部等处脂肪的堆积，避免产后肥胖症的发生，保持体态健美。

### ◇读书、看报伤眼睛

传统坐月子里的新妈妈不能读书、看报、看电视，认为这样会伤眼睛，有相当一部分产后女性觉得她们产前视力很好，可是生了孩子后觉得眼睛视力下降了，并且眼睛还怕强光，有又干又涩的感觉。然而整个月子期间都不能看书、读报、看电视的说法是不正确的。产后因为各种各样的因素，新妈妈会有抑郁的情绪，而读书、看报、看电视是最好的舒解不良情绪的途径，有利于新妈妈从抑郁的情绪中走出来，有助于新妈妈的身体恢复。

但是读书、看报、看电视要有度，以不累为宜。只有过度看书、读报、看电视才会伤害眼睛，因为在妊娠、分娩过程中新妈妈的体力和精力消耗都很大，这对肝、肾都

会造成一定影响，会不同程度地出现气血两亏、肝肾两虚的现象。个别新妈妈还因产后失血过多而造成贫血，这些对新妈妈的视力都会带来很大影响。

中医认为，肝开窍于目，肝肾不足可影响到视力。月子期间眼睛容易疲劳，视物时间稍长就有头晕眼花等现象。所以，新妈妈看书、读报、看电视的时间不可过长，每次15分钟左右最为适宜，最长不要超过30分钟，也就是说，每隔15分钟最好闭目休息一下。

### 月嫂贴心提醒

女性产后可服些维生素E和维生素B<sub>1</sub>，同时不要在强光和光线阴暗处看书报，这有利眼睛的养护。

### ◇不能吃水果

受传统坐月子习惯的影响，新妈妈不能吃生冷食物，所以很多新妈妈连水果都不敢吃。她们认为水果是生冷食物，会引起血淤，引发今后痛经等疾病。

其实新妈妈在产后头几天里体质较虚弱，消化功能差，食欲差，应吃些清淡、富有营养而容易消化的饮食。但营养价值要比平常多，

须增加进食量与种类，保证充足全面的营养供给，在不增加肠胃消化道负担的前提下，还应多吃些水果，以补充人体所需的维生素及矿物质。

但要注意饮食有节，一日多餐，按时进行，形成习惯。食物构成应以高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪为好。

此外，需要注意的是，不能吃放到冰箱里冷藏过的水果，冷藏的水果最好在室内常温下放置30分钟以上再吃。而且所吃的水果要清洗干净，现在几乎所有的水果在种植时都喷过农药，即便是所谓的“绿色”水果也要洗，以免发生腹泻。此外，水果要吃营养成分高的，如苹果、橘子、香蕉等。像杏、李子等一些容易上火的水果应少吃。

有的人怕凉，可切成块用开水烫一下再吃，或者放入微波炉稍微加热后再吃，也可加些糖吃。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈吃水果最好不要煮熟，以免破坏水果中的维生素。

#### ◇夏天不能使用空调

按照老传统，坐月子是不能吹风着凉的，要长衣长裤地捂着。

不少新妈妈按照传统的习惯，再热也忍着，就是不敢开空调。在高温炎热的夏天这样坐月子是很难受的，容易引发中暑，使婴儿长痱子。

炎热夏季，母婴的房间可以使用空调，但必须注意以下几个方面：首先，必须设定好温度，可以在 $22^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，而且妈妈和宝宝都必须穿长衣长裤。其次，最好选用健康型的空调，如能更换空气，有负离子、光触媒等功能的空调。最后，要将空调的叶片调一下，千万不要把冷风直接对着新妈妈和婴儿吹，尤其是头部。

除了上述的几点外，还要注意口渴、多汗、心悸、恶心、胸闷、四肢无力等症状很可能就是新妈妈中暑的先兆，这时要帮新妈妈降温防中暑。一旦出现体温升高、面色发红、呼吸急促、脉搏加快甚至出痱子等情况时，自行处理不能好转的，最好到医院诊治，以免出现抽搐、昏迷、血压下降等严重后果。

#### 月嫂贴心提醒

母婴睡觉的时候最好不要开空调，如果一定要开，就要盖好被子，预防受凉，宝宝则要护好腹部，以防肚子受凉导致腹泻。

### ◇月子需要忌口，饭菜越淡越好

有些“土政策”规定，新妈妈需要忌口，如新鲜水果、蔬菜、鱼虾类等很多东西都不准吃。而且不让新妈妈吃盐，在新妈妈生产后的一周内，饭菜里一点盐也不放。事实上，这样做会严重危害新妈妈的健康。因为怀孕及生产的时候，新妈妈消耗了大量的能量和精力，体质比较虚弱，需要大量的营养成分补给，所以产后新妈妈需要充足而丰富的营养。主副食都应多样化，仅吃一两样食物不能满足身体的需要，也不利于乳腺分泌乳汁。因此，忌口堵住了新妈妈营养补给的途径。而且产后大多数新妈妈出汗比较多，体内容易缺水和盐，如果新妈妈再不适当地摄取盐分，对身体会造成损伤。



正确的做法是：月子里，新妈妈的饮食应多样化。素、荤要合理搭配，干、稀也要合理调换，一天4~6餐，做到少食多餐。除了鱼、鸡、肉、海鲜外，还要多吃新鲜的水果、蔬菜。饭菜内应适量补充盐分，但是不可过量。

#### 月嫂贴心提醒

一些刺激性的调料，诸如花椒、辣椒、胡椒等应尽量少吃，因为这些调料会随着乳汁被婴儿部分吸收。

### ◇产后体虚多吃老母鸡、蹄髈

许多女性认为，产后体虚需要多吃一些老母鸡、蹄髈等营养价值高的食物，这样能补身体，让身体快速恢复。还有的爱美女性认为多吃老母鸡、蹄髈有助于腹部松弛的肌肉变紧，有助于产后肌肤的恢复，因为这些食物富含胶原蛋白。但她们不知道产后特别是剖腹产后，新妈妈的胃肠道功能还未恢复，不能吃太过油腻的食物。老母鸡、蹄髈等食物脂肪含量较高，如果产后马上吃，会引起消化不良，还会造成便秘。而且过多摄入太油腻的食物，油脂会通过乳汁被婴儿吸收，婴儿

的肠胃功能尚不完善，不能及时消化，易造成小儿腹泻。

产后体虚是因为生产过程中新妈妈的体力消耗过大，分娩后又要哺乳所引起的。这时，新妈妈可进食一些易消化的流质或半流质食物，如虾仁煨面、红薯稀饭等。如果乳汁不足，可以炖一些老母鸡、蹄膀，但是一定要用文火清炖，汤汁清淡些，不要太油腻。

### 月嫂贴心提醒

有的新妈妈产后出血多，就吃大量的桂圆、红枣、赤豆来补血，其实桂圆、红枣、赤豆是活血的食物，吃了不但没有补血，反而会增加出血量，因此一定要慎食。

## 分娩后母体变化

### ◇分娩后母体的生理变化

新妈妈分娩后子宫逐渐缩小，直至恢复正常。其变化过程为：分娩后第一天子宫底下降与肚脐相平，此后子宫底每天下降1~2厘米，正常情况下7天左右子宫就会降入骨盆腔，与耻骨联合相平，大约42天左右恢复正常大小。这个

变化过程被称为“子宫复原”。

分娩时子宫颈表现为松软、充血、水肿，子宫壁很薄，呈空腔状，大约经过30天左右，充血、水肿消失，恢复正常大小。

由于分娩的损伤，第一次生产的女性（自然生产）子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型），产后阴道变松，阴道周围皱襞减少，阴道内的黏膜平坦，犹如绝经后的妇女。一般来说，在短时间内，阴道黏膜不容易完全恢复到生育前的情况，只有在停止哺乳后，月经来潮，卵巢功能正常，在雌性激素的影响下，阴道黏膜才逐渐恢复正常。

分娩时，由于胎儿挤压阴道外口，常常引起阴道外口充血、水肿，或有不同程度的裂伤。充血、水肿一般在生产后10天内逐渐消失。裂伤经缝合后，常在第3天拆线。阴道口的处女膜，常因分娩时被撕裂，出现残缺不全的痕迹，称为“处女膜痕”。故凡见处女膜残缺者，证明该女性曾经有过孕产。胎盘分娩出后，约经24小时，乳房开始分泌乳汁，此时便可给婴儿哺乳。

产后要排除恶露，还有多汗和脏腑功能暂时失调等症状，这些变化也都要在坐月子期间恢复。

### 月嫂贴心提醒

有些女性顺产后，会担心阴道松弛影响日后性生活，此时可以通过以下方法“锻炼”：每日小便时，通过一放一收阴道来中断小便数次，达到锻炼阴道壁肌肉的目的。

### ◇腹部为什么如此松弛

产后，每一个女性都会发现自己的腹部变得松弛，很多女性朋友担心腹部不能够恢复成以前平滑紧绷的样子。

其实，经过分娩腹部变得松弛十分正常，因为腹部包括四层纵横交错的肌肉，并具有以下的功能：逐步地从各方向运动，支撑脊椎，并使骨盆维持在正确的位置，帮助身体的运动，例如生产、咳嗽。

这四层腹部肌肉的最外侧，由上向下至腹部中央的肌肉称为腹直肌。腹直肌位于腹前壁正中线的两旁，居腹直肌鞘内，为上宽下窄的带形多腹肌，起自耻骨联合和耻骨嵴，肌纤维向上止于胸骨剑突和第5~7根肋软骨前面，包括2个半面，由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。

这四层腹部肌肉的两侧，由不同方向斜斜地穿过腹部，更底下的一层，则是由一侧边穿到另一侧，

直直地穿过腹部。这几层肌肉，有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方，只有一层肌肉，因此该部位特别多肉，起到保护腹部内脏的作用，但是比较容易受伤。

怀孕期间，腹直肌中的白线会开始变软，并开始扩张，使腹直肌的两层肌肉分开，以调适配合逐渐长大的胎儿，这种肌肉的分开，被称为是腹直肌的分离。这时，就会发现约有2~4只手指宽的空间力量开始增强，产后这个空间会缩减成只剩下一个手指的宽度，就表现为腹部松弛。

### 月嫂贴心提醒

一般来说，只要适当地锻炼，新妈妈松弛的腹部都会有一定程度的恢复，但是要想完全恢复到没有怀孕前的状态不是很容易。月子结束后，进行有针对性的锻炼才有可能完全恢复，所以新妈妈不能操之过急。

### ◇产后子宫颈的变化

在整个生产过程中，子宫颈会扩张至10厘米，到分娩结束时子宫颈会皱起如袖口状。分娩结束后，宫颈口松弛、水肿、呈紫色，有1厘米厚、3~6厘米长，但是一般18个小时内会很快缩短、变硬，恢复到正常状态。

到第3天时子宫颈能容纳2指，12天时恢复到能容纳1指，内口关闭。产后4周外口关闭，宫颈大小恢复。颈口形状会由原来的圆形（未产型）变为横裂型（已产型）。

在分娩后，新妈妈分泌物增加，使宫颈外部长期浸在分泌物内，就极易受病原体袭击，由于宫颈管内膜柱状上皮薄，抵抗力差，加之皱襞多，病原体潜伏其中，感染不易彻底清除而引起慢性炎症。所以，新妈妈一定要保持下体的清洁，经常清洗，如发现有异样，可以先使用灭菌的洗液清洗，预防子宫颈发生病变。

#### 月嫂贴心提醒

宫颈炎初期没有什么症状，如果新妈妈在产后45天体检查出有炎症，要及早治疗。

#### ◇外阴、阴道和盆底的变化

婴儿的产出必然会经过新妈妈的阴道（剖腹产除外），引起阴道的一系列变化，了解这些变化有助于新妈妈健康的恢复。

外阴的变化：生产后会阴轻度水肿，于产后2~3天内会自动恢复。处女膜会因生产造成残缺不全的形状，呈数个黏膜瓣，称为经产

型（生过孩子所具有的形状）处女膜痕，是经产的重要标志。

阴道的变化：新妈妈在生产胎儿的过程中，软产道下段由于胎儿产出被撑开一个向前弯的长筒，其前壁较短、后壁较长，阴道外口开向前上方。阴道黏膜皱襞展平使产道加宽，生产造成阴道腔扩大，阴道壁松弛且肌张力低下。第3周起阴道出现皱褶，直到月子期结束也不可能完全恢复至未孕时的状态。

盆底的变化：盆底肌及其筋膜因为生产过度扩张使弹性减弱，且常伴有肌纤维部分断裂，如果没有严重的损伤，一般产后1周，水肿和淤血会迅速消失，组织的张力逐渐恢复。如果发生严重的损伤、撕裂，而又未能及时而准确地修补，就会造成盆底松弛，这是造成以后阴道膨出和脱落的根本原因。

#### 月嫂贴心提醒

月子结束后，如果第一次过性生活发现阴道不能“握紧”，属于正常现象，新妈妈可以通过一些锻炼慢慢恢复。

#### ◇产后乳房的变化与恢复

怀孕期间，乳房在多种激素的作用下进行发育，乳房变大且质地

较韧，乳头增大、变黑，易勃起，乳晕也变黑，乳晕外围的皮脂腺肥大形成散在的结节状小隆起，即蒙氏结节，月子期间的乳房变化是孕期的继续。产后2~3天乳房增大，皮肤紧张，表面静脉扩张充血，局部温度增高。

生产后，雌性激素和孕激素水平骤降，泌乳素增加，开始分泌乳腺。触动乳头和婴儿啼哭声以及其他哺乳活动，成为刺激泌乳的主要因素。尤其是产后1~8周内，泌乳是靠婴儿的吮吸刺激使脑垂体泌乳素抑制因子分泌减少，导致人工催乳素的反应增加。所以，预防回奶最好的办法就是多让婴儿吮吸，即便是乳头皲裂，也要坚持哺乳。总之，哺乳的过程是乳汁分泌和排出的最重要的条件。所以，经过孕期、哺乳，乳房持续增大，停止哺乳后，乳房会出现下垂的状况。但是经过有规律的锻炼和按摩乳房，可以改善。

### 月嫂贴心提醒

哺乳期间使用带有乳托的胸衣，在一定程度上能够起到防止乳房过度下垂的效果。但是真正恢复乳房的形状还是需要锻炼和按摩。

### 泌尿系统和皮肤的变化

产后要尽量鼓励新妈妈尽快解小便，这是因为经过生产，新妈妈的膀胱受压会使黏膜水肿、充血和肌张力降低，再加上生产造成的会阴疼痛、不习惯在床上排尿等原因，容易发生尿潴留或残余尿液量增加，从而造成感染。同时，由于子宫的收缩以及怀孕期间潴留的液体增加进入循环，增加了膀胱的负担，所以产后膀胱的恢复就显得更重要了。怀孕期间常发生的肾盂和输尿管的生理性扩张，也将在产后月子期间恢复正常。

新妈妈分娩后，由于雌性激素和黄体酮的减少，黑色素也随着减少，怀孕期间所表现的色素沉着现象如乳晕和乳头变黑、脸部褐斑、腹部黑中线等都会逐渐消失，只是消失的速度比较慢。黑色乳晕大概需要3年左右的时间才会消失，腹部黑中线需要半年的时间慢慢退去。而怀孕时期的妊娠纹也会慢慢褪色，最后变成银白色。

### 月嫂贴心提醒

通过适当的按摩，新妈妈皮肤黑色素消退的速度会加快一点。

## ◇血液循环系统的变化

孕期心脏的负担增加，血液流动的速度加快，心跳每分钟增加10~15次，血容量也在增加。虽然分娩后胎儿离开了母体，但是在产后最初的3天，由于子宫的收缩，大量的血液从子宫涌入体循环，加之孕期产生的液体都回收到循环里，使血容量增加15%~25%，血液进一步稀释，肾脏的利尿作用将增强。所以，月子初期新妈妈的心脏负担最重，心脏搏出量将增加到35%，一般来说健康的新妈妈都是可以承受的。循环血量在月子结束后才能逐渐恢复正常。

而且孕期和月子早期母体的血液处于高凝血状态，这对于预防产后大出血有利。但这种状态及下腔静脉血流缓慢可以导致血栓的形成，需要提防。这种高凝血状态要在产后4周逐渐恢复。

### 月嫂贴心提醒

产后及早活动有利于促进新妈妈血液循环恢复正常。

## 月子期间的新生儿护理

### ◇新生儿的特点

从新妈妈分娩后，脐带结扎至出

生后28天以内的婴儿称为新生儿。因为新生儿的生理调节和适应能力还不够成熟，比较容易产生一些病理变化。这一阶段新生儿不仅发病率高，而且死亡率也很高，所以特别要强调科学护理。要想做到科学护理首先需要了解新生儿有什么特点。



#### 1. 像一个大头娃娃

新生男婴的头围是 $3.455 \pm 1.25$ 厘米，女婴头围是 $3.405 \pm 1.28$ 厘米，比胸围大1~2厘米。所以新生儿看起来像个大头娃娃。出现这种情况是因为，与身体的其他各部分相比较脑袋的发育处于领先地位，在出生时头颅就已经达到成人的60%。

#### 2. 呼吸、心率特点

新生儿每分钟呼吸40次，哭闹的时候能够达到60次。所以说，新生儿呼吸浅而快，有时节律不齐，主要以腹式呼吸为主。新生儿鼻腔短，后鼻道狭窄，血管丰富，容易感染，这就是为什么新生儿一感冒就会堵塞鼻孔，呼吸、吮吸困难。

新生儿心率很快，一般为140次/分，波动在120~160次/分之

间。当新生儿呼吸节律加快或减慢时，心跳也随之变化。有的时候，新生儿会出现心脏有杂音的现象，这属于正常现象，因为新生儿的心脏瓣膜没有发育完善，随着年龄的增长杂音会逐渐消失。

### 3. 体温特点

新生儿的调节中枢发育不完善，体表面积相对较大，皮下脂肪薄，皮下血管丰富，保温能力差，散热快，易受外界温度的影响，所以体温不稳定，应注意保暖。特别是在出生时，随着环境温度的降低，1小时内体温可以下降 $2^{\circ}\text{C}$ ，以后逐渐回升，12~24小时内就会稳定在 $36^{\circ}\text{C}$ ~ $37^{\circ}\text{C}$ 之间。

### 4. 听觉、触觉、视觉、味觉特点

刚出生的婴儿就具有了良好的听力。当新妈妈说话时，宝宝会转向妈妈，并对他在母体子宫内时就曾听到的声音有明显的偏爱。

新生儿的触觉在出生时就已经很灵敏了。他喜欢妈妈怀里的那种温暖的感觉，喜欢大人轻柔地抚摸他的身体，这种接触让他感到安全，仿佛回到了在妈妈子宫里被羊水和软组织包裹的那段温暖的日子。嘴唇和手是新生儿触觉最灵敏的部位，他会经常吸吮手指来获得满足。

新生儿双眼运动不协调，有暂时性的斜视，见光亮会眨眼、闭

眼、皱眉。只能看到距离20厘米以内的物体，所以要想让宝宝看到你，就必须把脸凑近宝宝。

宝宝能感受到什么是甜、酸和咸，对他不喜欢的味道会表现出不愉快的表情，多数婴儿喜欢甜的味道。

### 月嫂贴心提醒

婴儿还能区别不同的气味，他喜欢妈妈身上的那种奶味，妈妈也能通过气味确定自己的宝宝，嗅觉成了母子之间相互了解的一种方式。

### ◇新生儿脱皮怎么办

新生儿最外面一层皮肤叫表皮的角化层，由于发育不完善，因此很薄，容易脱落。皮肤里面的一层叫真皮，表皮和真皮之间有基底膜相联系。刚出生的婴儿基底膜不够发达，细嫩松软，使表皮和真皮联结不紧密，这样表皮脱落的机会就比较多。而且新生儿出生前是处在温暖的羊水中，出生后受寒冷和干燥空气的刺激，皮肤收缩，也容易脱皮。所以，在婴儿刚出生的几天，手心和脚底部都会脱皮，这种现象一般2~3天后就会消失。有的婴儿头部也会有脱皮现象，不过这种脱皮与“头屑”无关，也不是什么污垢，纯属生理原因。新妈妈

只要注意对新生儿皮肤的清洁护理，避免外来的感染和损伤就可以了，不必为此而感到惊慌。

对新生儿皮肤的清洁护理不周到，将会影响婴儿的健康成长，因为新生儿皮肤红润，胎毛少，而皮肤角质化层较薄，表面缺乏溶菌素，加之皮下血管丰富，汗腺分泌旺盛，大小便次数多，如果不经常给新生儿洗澡、换衣、护肤，有害的代谢产物就会不断刺激他的皮肤，特别是颈部、耳后、腋下、腹股沟、臀部等皮肤皱褶处，很容易发生皮肤溃烂或感染。

#### 月嫂贴心提醒

新生儿皮肤娇嫩，有较高的吸收及通透能力，洗澡时要注意避免使用含有刺激性及易吸收的药物或肥皂、浴液，以防中毒或过敏。

#### ◇新生儿无尿怎么办

有的家长发现新生儿出生后一两天内无尿就着急了，立即把孩子抱到医生面前去，这对孩子是不利的，也没必要。因为正常新生儿出生后的几天尿量很少，有的孩子刚生出来时或生出来1天内排尿1次，以后可能2天都无尿，这并非异常。

新生儿刚出生的几天，喝水、

吃奶都很少，加上脱离母体羊水的环境，独自生存后皮肤和呼吸都开始散发水分。而且，新生儿尿中尿酸盐含量多，会将肾小管堵塞，引起暂时性无尿，这也是新生儿早期尿少的原因之一。新生儿出生1周后，随着吃奶、喂水等入液量增加，血液循环量也增加，此时尿量就开始增多了。一般生产后1周内尿量少，每日3~4次；1周以后每日可增至20~30次。

如果新妈妈的确担心婴儿无尿会影响健康，在奶没有下来之前可先给孩子冲些奶粉，或喂些葡萄糖水，以保证摄入足够的水分。一旦开奶就应尽早喂奶，尿量就会随之增多的。

#### 月嫂贴心提醒

假如婴儿出生后48小时也没有1次小便，那就要请医生检查一下新生儿了，可能有严重病理状况，如肾前性少尿、肾静脉血栓形成、肾功能衰竭或各种先天性泌尿道畸形等都会造成新生儿无尿。

#### ◇新生儿拒哺怎么办

有的新生儿本来胃口很好，也没有任何生病症状，活动也正常，但突然有一段时间不愿意喝奶，而过一段时间就恢复正常了。还有的婴儿一直不喜欢吃奶，更有的宝宝

整天不吃不喝，这些都是让妈妈焦急的事。为什么有的新生儿不好好吃奶？主要有以下几点原因：

(1) 人工喂养的首先考虑是不是奶粉或牛奶不适合宝宝的口味。

(2) 仔细观察，看新生儿有没有其他症状，比如又哭又闹，大便的颜色是否正常，看看宝宝是不是生病了。

(3) 每个宝宝成长的阶段都有各自的特点，有的就存在厌乳期，某一段时间，由于宝宝逐渐对周围环境产生好奇，对吃奶之事分心，注意力不集中，或者吃腻了单一的食物等都会发生不愿吃奶的现象。这种情况比较正常，过一段时间就会好的。

(4) 如果1周的时间都不怎么吃奶，最好到医院去检查一下，看是否存在肠胃上的疾病。

如果碰到宝宝厌奶拒哺，新妈妈首先不要着急，要注意以下几点：

(1) 检查一下奶粉的质量，或看牛奶是否已经过了保质期。人工喂养的先不要随意更换配方奶粉，新生儿已经习惯了喝一种奶粉，如果贸然换了新品种，容易引起宝宝反感。如果是单纯的厌奶，一般过了这个阶段，宝宝还是会喜欢原来这种配方奶粉的。

(2) 千万不可强行喂奶。如果妈妈着急，不等孩子恢复食欲就强迫其进食，宝宝就会有抵触行为，

从而加剧孩子的拒哺行为。

(3) 辅食多样化。宝宝产生拒哺，妈妈可在辅食的种类和颜色上下点功夫，比如榨点纯果汁，做些蔬菜泥，还可以买一些专供新生儿享用的辅食，这样通过变换口味来提高其对食物的接受程度。

(4) 给孩子喂奶的时候要专心，不可一边喂奶一边与他人聊天，更不能喂奶的同时看电视。有些妈妈非常重视孩子的教育，喂奶的时候也不忘了与孩子说话、讲故事，这样做是不可取的，因为会分散孩子的注意力，所以，喂奶时要给孩子一个安静的进食环境，减少外界的吸收或刺激。

#### 月嫂贴心提醒

妈妈完全没有必要太在意配方奶粉的口感。配方奶粉的口感不会影响宝宝的食欲，相反刻意追求香甜可口的味道，使宝宝口味加重，今后就很难添加那些清淡的辅食了，这样很容易造成日后孩子挑食、偏食的毛病。

#### ◆新生儿同妈妈睡一个被窝好吗

有些年轻的妈妈在晚上睡觉时喜欢把孩子搂在怀里，甚至让孩子含着奶头睡，这样做是非常有害的。妈妈搂着孩子睡，孩子的头多枕在妈妈的胳膊上，妈妈的身体呈

侧卧姿势。这种体位睡久了，受压的肢体就会感到发麻不适，引起自觉或不自觉的翻身。翻身时不仅会把孩子惊醒，还可能会把幼小的孩子压伤，甚至发生意外死亡。

另外，孩子含着奶头睡，容易养成孩子醒了就要吃奶的坏习惯，甚至被乳房堵住口鼻，影响正常的呼吸，有可能造成婴儿窒息死亡。妈妈搂着孩子睡时，孩子的头常常处在被窝里，被窝里的空气污浊，不利于孩子身体内的二氧化碳与外界新鲜氧气的交换。如果长时间氧气供应不足，会影响幼儿大脑的发育，而且呼吸的空气不卫生，也容易引起呼吸系统的病变。

由此可见，搂着孩子睡觉是不安全、不卫生的。为了孩子的健康，妈妈最好不要搂着孩子睡，让他单独睡一个小被窝里最好。

### 月嫂贴心提醒

月子期间，新妈妈搂着宝宝睡觉还会影响新妈妈的正常睡眠，因为婴儿在妈妈的怀里一动，就会让妈妈惊醒过来，长期下去，会严重影响新妈妈恢复健康。

### ◇为什么不能捆住新生儿的手脚

我国北方一般喜欢用棉被包裹新生儿，困住新生儿的手脚，目的

是防止新生儿的小手抓破脸，矫正“罗圈腿”，有的家长还常常将婴儿包被捆上几道绳带，像个“蜡烛包”，认为这样包裹既保暖又可以使孩子睡得安稳。其实这种包裹法会给新生儿造成许多不利影响，新生儿离开母体后，四肢仍处于伸展屈曲状态，“蜡烛包”强行将婴儿四肢拉直，紧紧包裹，不仅会妨碍新生儿的四肢运动，还会影响其皮肤散热，甚至可能造成髌关节脱位。而且这样的“蜡烛包”限制了新生儿胸部的活动，从而影响肺和横膈膜的活动和功能，不仅会影响婴儿肺的发育，还影响其呼吸，导致肺部抵抗力降低，从而发生肺部感染的机会增加。同时这样的包裹也会压迫婴儿腹部，影响胃和肠道正常的蠕动，使消化功能降低，从而影响食欲，使新生儿经常发生拒哺、溢奶、吐奶等情况。而且捆住新生儿的手脚，使四肢活动受限，更不利于四肢骨骼、肌肉的发育，会影响新生儿的动作发育。另外新生儿被捆绑后，手足不能触碰周围的物体，不利于新生儿触觉的发展。

正确使用包被的方法很多，但最好去购买婴儿专用的睡袋，因其较宽松柔软。睡袋的下方是开的，便于换尿布，而且保暖。白天一般不需要包被，只要给新生儿穿上内

衣、薄棉袄或毛线衣，再盖上棉被就可以了。

### 月嫂贴心提醒

特别容易惊醒的宝宝，可以考虑用包被将新生儿包裹起来，但千万不能太紧，这样可使新生儿增加安全感，睡眠会更好一些。

### ◇宝宝红臀怎么办

预防新生儿屁股红痛，一是要勤换尿布。尿布湿了不换掉，婴儿不仅不舒服，而且很容易得尿布湿疹。因为尿中含有大量水分及溶解于水中的废物，如尿酸等。尿液多为弱碱性，在空气中容易腐败分解，产生刺激性很强的物质。长时间泡在尿液中会使局部皮肤充血、发红、糜烂，勤换尿布就能够避免这些情况的发生。如果发现已产生湿疹，每次换尿布时，可用热毛巾轻轻地擦一擦患处，再薄薄地涂上一层痱子粉。每次换尿布时应在臀部涂10%鞣酸软膏以保护皮肤。此外，暂时解开尿布通通空气，也有晾干的作用。日光浴时婴儿的小屁股最好能让太阳晒一晒。还需要注意，尿布上如果残留着洗涤剂或氨也会导致湿疹，应同时予以重视。

二是保持尿布区域内皮肤干

燥，可扑粉，也可晒日光，或用灯光照射臀部，或涂10%鞣酸软膏，使局部皮肤干燥，则臀红（尿布性皮炎）可逐渐痊愈。

### 月嫂贴心提醒

痱子粉会影响皮肤代谢，所以在婴儿没有长湿疹时，应尽量避免使用。

### ◇宝宝眼睛有分泌物怎么办

眼睛是人的视觉器官，人人都希望自己的孩子有一双健康明亮的大眼睛。初生婴儿的眼睛十分敏感，极易受到各种外界侵害，如温度、强光、尘土、细菌以及异物等。新生儿皮肤黏膜抵抗力较弱，在出生通过产道时或出生后接触护理人员的手及不洁物品后易出现眼部的病变，如结膜炎、睑缘炎，主要表现为眼红、眼睛分泌物多。有时室温过高，被子太厚，新生儿过热，也容易出现眼部分泌物增多，堆积在眼角处，即眼屎。对此，护理者应先把手洗净（最好用流动的水洗手），然后把消毒的棉签在温开水中浸湿（以不滴水为度），轻轻地为婴儿清除眼屎。如果睫毛上粘着较多的眼屎，可用消毒棉球浸温开水湿敷片刻，再换湿棉球从眼内侧向外侧轻轻擦去眼屎。一次用一个棉

球，不可以来回擦。清除眼屎后可以用0.25%的氯霉素眼药水1~2滴滴入眼睛内部，或涂少许红霉素眼膏。轻微的眼睑缘感染很容易治疗，年轻的爸爸妈妈不要太担心。

婴儿的眼睛需要大人的精心呵护，那么怎样来保护婴儿的眼睛呢？

(1) 平时要讲究眼睛的卫生，防止感染性疾病。婴儿要有自己的专用脸盆和毛巾，每次洗脸时应先洗眼睛，眼睛若有分泌物时，要用消毒棉签或毛巾去擦眼睛，不要用手去擦拭。

(2) 防止强烈的阳光或灯光直射婴儿的眼睛。婴儿降生于世，从黑暗的子宫环境到了光明的世界，对光要有逐步适应的过程。因此，婴儿到户外活动不要选择在中午太阳直射时，外出要戴太阳帽。家中的灯光要柔和。

(3) 要防止锐物刺伤眼睛。应给婴儿玩一些圆钝的、较软的玩具，不要给孩子玩棍棒类玩具，以免刺伤眼睛。

(4) 防止异物飞入眼内。婴儿在洗完澡用爽身粉时，要避免爽身粉进入眼睛；要防止尘沙、小虫等进入眼睛。一旦异物入眼，不要用手揉擦，可用干净的棉签蘸温水冲洗眼睛。

(5) 婴儿不要看电视。电视开

着时，显像管会发出一定量的X线，尤其是彩电，婴儿对X线特别敏感，如果大人抱着孩子看电视，使婴儿吸收过多的X线，婴儿则会出现乏力、食欲不振、营养不良、白细胞减少、发育迟缓等现象。

(6) 如果发现眼睛疾患，如结膜炎、眼疔子等，要及时去医院就诊。

(7) 多给婴儿看色彩鲜明(黄、红色)的玩具。经常调换颜色，多到外界看大自然的风光，有助于提高婴儿的视力。

### 月嫂贴心提醒

要检查婴儿确切的视力情况，需等婴儿长大些才能去眼科检查。一般1~3个月只能看出婴儿是否有视力，或是否存在严重的视力异常。

### ◇人工喂养新生儿要注意什么问题

人工喂养是指喂婴儿牛奶、羊奶、豆浆或其他代乳品，虽不如母乳喂养好，但只要注意选择优质乳品或代乳品，调配恰当，注意消毒，仍能满足婴儿生长发育的需要。

(1) 乳品和代乳品的选择及用法。可根据习惯和条件选用乳品和代乳品，最常用的是牛奶和羊奶。

目前用乳粉喂养婴幼儿的逐渐增多，配制方法比较简单，即1份容量的乳粉、4份容量水，1份重量乳粉、8份重量水，溶后等于1份全奶。新生儿期全奶应加温开水稀释，即3份全奶加1份水或4份全奶加1份水。满月后可喂全奶。

一天所需奶的总量约为：婴儿的体重（千克） $\times$ 100~120毫升。一天奶的总量不应超过1000毫升。

按月龄每日喂奶量出生1周后740~760毫升，出生8~18天760~790毫升，出生15~28天760~1200毫升。

(2) 人工哺喂应注意的问题。

- ①喝牛奶、羊奶时，一定要加糖，因牛奶、羊奶中糖的含量较少，不能供给孩子足够的热量。一般在500克奶中加25克糖为宜。
- ②鲜奶要煮开后再喝，这样既消毒又可使奶中的蛋白质容易吸收。
- ③用烧红的缝衣针在奶瓶头上扎两三个小眼，以倒转奶瓶后奶汁一滴一滴地流出来为宜。
- ④喂奶前可把奶汁滴在手腕上试温，或将奶瓶贴在成人乳房上，以不感到烫为宜。
- ⑤喂奶时，一定要使奶头充满乳汁，以免吸入空气。
- ⑥奶瓶、杯子、碗、匙等食具，每次喂哺后，要洗净、煮沸消毒15分钟。奶嘴可等水沸后煮3分钟，即可达到消毒目的。

### 月嫂贴心提醒

人工喂养的婴儿要多喂些水、菜汁、果汁，以防婴儿便秘，也可以补充多种营养。

### ◇怎样垫尿布、洗尿布

尿布的垫法各种各样，但新生儿期间，婴儿的腿总是伸开自然形成M字形的姿势，垫尿布时特别注意防止股关节脱臼。一般情况如果强拉伸直固定的话，会引起股关节脱臼，所以必须在不破坏腿的自然姿势的前提下垫尿布。垫尿布时，尽量要松松地垫上，只垫上胯骨部分就可以了。如果用尿布和尿布罩时，千万不要将新生儿的下半身勒得太紧，不然会妨碍新生儿的



腿部运动，也会妨碍其呼吸。绝对不能用早年常见的那种从腰到脚层层缠绕的方法。

在宝宝的成长过程中要不断变换尿布的叠法和垫法。孩子出生后3个月之内尿量少，用长方形尿布竖着叠两折，只垫在胯下就可以了（正方形尿布竖着叠四折）。尿布罩要用胯裆间宽大的，以不会勒紧婴儿的腿部为好，不要用太紧的。过3个月以后尿量增多，长方形尿布要用两块才能不漏尿，正方形尿布最好变换一下叠法。

新生儿时期大小便次数较多，换尿布成了新生儿日常护理的重要部分。每当新生儿睡醒啼哭时，都应该检查尿布是否潮湿，应及时更换尿布。女婴臀下垫得厚一点，男婴前面裹得厚一点。尿布上有大便秘时，拿刚换下来尿布的干净部分将孩子臀部及肛门周围的大便秘擦掉，用温水洗净臀部，涂上消毒植物油。大便后，给女婴清洗臀部时，应注意从前面向后擦洗，防止引起尿路感染。

新生儿每天要使用很多块尿布，如果一块一块地洗是很麻烦的，可先放着每天集中起来分类洗。如果是大便，先用竹片做的刮刀刮掉牢牢粘在上面的大便，然后再洗，这样洗起来就容易多了。然后，用具有杀菌作用和漂白尿布的

专用洗涤剂或清水洗净。如果新生儿出现皮肤炎症，可改用洗衣粉。用洗衣粉洗前应简单地煮沸一下或用开水烫烫，以达到杀菌的目的。在日光照射下好好地晒一晒也是消毒的一个方法。在室内晾干时，可用熨斗烫干，既可达到消毒的目的又可以去掉湿气，新生儿也会感到舒适。干了以后要按使用时需要的大小叠好放在一边。

### 月嫂贴心提醒

如果尿布上残留着洗涤剂或氨的话，会成为皮肤炎症的病源，所以清洗尿布时要充分漂洗干净。

### ◇换尿布的技巧大公开

原则上，只要尿布或纸尿裤湿了、脏了就应该立即更换。可是月子里的妈妈不能对宝宝进行“实时监控”，在无法确定宝宝何时会有“情况”时，每24小时要换5~8次纸尿裤或10余次尿布，一般喂完奶后15分钟左右宝宝会尿尿，耐心找到宝宝可能出“情况”的规律，烦恼自然得以解决。

妈妈换尿布前要准备好数量充足的纸尿裤或洗晒干净的尿布及宝宝专用护臀霜，放在容易拿到的地方。换尿布前要关好门窗，用暖气

或热水袋等将尿布烘暖，准备一块用来擦洗的宝宝专用毛巾和一小盆温水或一些湿纸巾。换尿布的步骤如下：

(1) 换尿布时，先在女宝宝下身铺一块大的尿布垫，以免突然尿尿或拉大便，把床单、衣物弄脏；男宝宝最好用一片尿布盖在“小鸡鸡”上，以免小宝宝出其不意地来一场“淋浴”。

(2) 用左手轻轻抓住宝宝的两只脚，主要是抓牢脚踝，将两腿轻轻抬起，右手把脏尿布撤下来，再用右手拿湿纸巾或湿软毛巾擦拭宝宝的臀部和会阴部，然后换上干净尿布，固定好。

(3) 如果有大便，最好用温水清洗小屁股，再拿软布吸干水后再换尿布。

(4) 如果使用的是纸尿裤，最好先将宝宝的纸尿裤脱到小腿，再垫上摆好的纸尿裤，用最快的速度粘扣好。注意别让宝宝的肚子受凉。最好不要将纸尿裤直接穿在宝宝的内裤外面，因为这样尿液会渗透到内裤上，把内裤打湿，反而使宝宝容易着凉。

(5) 检查纸尿裤腰部的粘扣是否合身，太紧将会勒伤宝宝的肌肤，太松尿液容易侧漏渗出。松紧度的掌控以妈妈的两个手指能放进去为宜。

### 月嫂贴心提醒

1周后就可以培养宝宝定时把尿，并培养他养成定时大小便的习惯。

### ◇哄宝宝入睡时的注意事项

新生儿除了吃奶以外，大部分的时间都在睡觉，在一昼夜中需睡18~22小时，这是一种生理性的抑制过程。新生儿的脑相对较大，其重量为出生时体重的10%~20%（成人仅2%），但脑沟、脑回尚未形成，大脑皮质兴奋性低，神经活动过程弱，外界对其刺激相对说过强，因而易疲劳，这样又会使皮质兴奋性进一步低下，从而进入睡眠状态。

婴儿在仰卧时经常把头转向光亮的一方，长久下去极易造成偏头。为预防偏头，每天都应将婴儿的睡眠姿势改变一下，婴儿的睡觉方向也可调换一下。假如婴儿已有轻微偏头的现象，应该马上把婴儿的身体做斜状，用棉被支撑加以矫正或调换一下方向。

婴儿的颈部较短，盖棉被时要注意，不要因堵住婴儿鼻部而发生意外。婴儿最好单独睡在婴儿床上。有的家长冬天怕孩子冷，把孩子

子放在大人被窝里同睡，大人熟睡以后无意中手臂或被子捂住了孩子的脸可能会造成孩子窒息。这种意外并不少见，应注意预防。

婴儿吃完奶后 10~15 分钟内进入睡眠状态，大人一定要守在旁边，以防婴儿吐奶时奶块进到气管里引起窒息。

### 月嫂贴心提醒

在婴儿睡眠时，要定时检查以确定没有任何东西阻碍婴儿的呼吸。

### ◆新生儿的脐部怎样护理

妊娠期间脐带是母婴联系的唯一通道，分娩后脐带就完成了它的使命，需要立即剪断结扎。脐带内的血管和新生儿的血液直接相连，为了避免感染断脐时要严格消毒。婴儿出生后要观察其脐部有无渗血，每日用 75% 的酒精消毒脐带断端及周围皮肤，以保持皮肤的清洁干燥，一般 3~7 天后脐带会自行脱落。平时洗澡或换尿布时，也要特别注意脐部的清洁干燥。

有些新生儿脐带有出血现象，一般常分为以下两种情况：

(1) 较为多见的是脐带脱落后局部肉芽组织的渗血，这种情况常

继发感染，并伴有少量脓性分泌物。只要用 1% 硝酸银烧灼肉芽组织，或用 1% 碘酒消毒处理即可。

(2) 比较少见的是脐动脉出血，由于脐带粗大，干缩后线结松脱，易致出血，此种出血新妈妈不用担心，大多在出生后 24 小时内发生，很快就会恢复。但是如果脐带剪除过多，线结松弛而自行脱落，或者因为扎脐的线过细、过紧，将血管扎断而致出血时，最好交由医生处理。

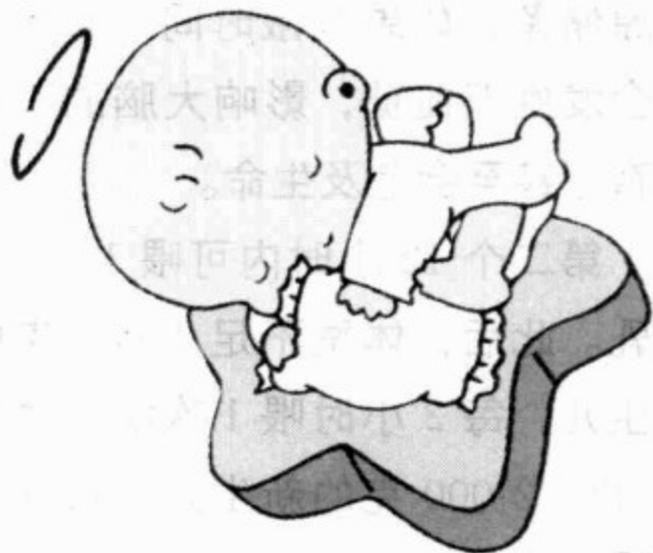
如果新生儿脐部有脓性分泌物泌出并伴有臭味、皮肤发红甚至发热，多半是脐炎。脐炎不可轻视，因为它可引起小儿腹壁蜂窝组织炎、腹膜炎、败血症、肝脓肿等严重疾病，可见预防脐部发炎显得极为重要。一旦发现发炎症状时，应及时用双氧水清洗脐部，再用 75% 酒精消毒处理。如经过家庭处理后仍无好转，发现病儿出现精神萎靡、拒奶、发烧等情况时，应立即住院检查、治疗。

### 月嫂贴心提醒

消毒时最好不要用龙胆紫，因为它的颜色深影响对新生儿脐部的观察。

## ◆ 趴睡争议多，但非婴儿猝死的“绝对因素”

许多宝宝喜欢趴着睡，大多数妈妈们不能接受，因为老人常说，只有肚子里有虫的孩子才爱趴着睡。还有人说趴着睡会导致婴儿猝死。其实胎儿在妈妈子宫里就是腹面部朝内，背部朝外的蜷曲姿势，出生以后保持在母体腹中的姿势，会让宝宝有安全感。的确，人体的腹部相对于背部来说，缺少骨骼的保护，容易受到外界伤害，而且比较敏感，趴着睡觉的姿势是最自然的自我保护姿势。而天生就爱趴着睡的宝宝们也是基于这个原理，把身体最脆弱的部分保护起来，这样容易入睡，而且沉睡时就会更有安全感，容易睡得香，相对哭闹就会减少，有利于婴儿神经系统的发育。



有科学家研究表明，趴着睡有益于胃的蠕动及消化。因为趴着睡

的时候，胃容物不易流到食道及口中，而引起呕吐，反而蠕动到小肠中，有利于肠道的消化吸收。趴着睡的宝宝必须抬头挺胸，这也锻炼了颈部、胸部、背部及四肢等大肌肉群，有利于婴儿以后的翻身和爬行训练。



但是，因为婴儿的脑袋较重，而颈部柔软、力量不足，在不会自如地转头或翻身之前，婴儿的口鼻容易被枕头、毛巾等堵住，这样就会造成窒息，甚至危及生命。在夏季，趴着睡因为胸腹部紧贴床铺而不利于散热，容易引起体温升高，或者由于汗液积于胸腹而产生湿疹。由此看来，对于趴着睡是否合理的争议确实比较多，新妈妈其实不必担心，宝宝的睡姿是固定不变的，不会翻身转头的宝宝，一般你把他摆放成什么姿势，他就固定成什么姿势，而会翻身的宝宝在睡一段时间后自己可能就会变个睡姿，因此不必过分担心。

### 月嫂贴心提醒

如果新妈妈发现宝宝趴着睡的时间比较长，担心出意外，可以每晚利用换尿布的时间帮宝宝翻个身。

### ◇宝宝卧室不能见日光吗

常听有的老人说“刚出生的孩子怕日光”。因此，有些新妈妈和新生儿在月子里常被禁锢在一个光线较暗的环境里。事实果真如此吗？新生儿从母体内的小天地转入大世界，马上接受了光线的刺激。虽然他还不能真正看见什么，但首先有了光感。如果仔细地观察孩子的眼睛就可以发现，在强光下，孩子眼睛的瞳孔会缩小，在暗光下又会散得很大，这就是所谓的对光反射，人一出生就会有对光反射。因此说，新生儿怕光是毫无根据的。

如果新生儿在光线较暗的环境里待的时间过长，视觉受不到应有的良性光线的刺激，视力就会减弱，所以应给新生儿以明暗的光线刺激。给新生儿看五颜六色的玩具，让丰富多彩的颜色，使新生儿的视野开阔起来。视力的训练会使新生儿的视觉能力得到相应的提

高。家长应尽量将婴儿置于明亮的房间或是窗户的旁边，但不宜让宝宝直接接受阳光暴晒。

### 月嫂贴心提醒

最好不要让宝宝开着灯睡觉，有专家说2岁以下的宝宝如果在开灯的环境中睡觉，长大后容易眼睛近视。

### ◇双胞胎喂食技巧

大多数双胞胎的喂养同正常的单胎一样，但是也有双胞胎不是足月生产的，发育还不成熟，这样的双胞胎胃容量小、消化能力差，应该采取少量多餐的喂养原则。

双胞胎出生后12小时，还没有母乳的情况下，就应喂50%葡萄糖水25~50克。这是因为双胞胎体内不像单胎足月的婴儿有那么多的糖原储备，如果饥饿时间过长，可能会发生低血糖，影响大脑的正常发育，甚至会危及生命。

第二个12小时内可喂1~3次母乳。此后，体重不足1500克的新生儿，每2小时喂1次奶；体重1500~2000克的新生儿，每3小时喂1次；体重2000克以上的新生儿，每4小时喂1次即可。

这样喂养是因为双胞胎一般身

体瘦而轻，热量散失较快、较多，所以喂养方式不同于普通单胎。如果母乳不够或没有母乳，可用牛奶和水配成 1:1 或 2:1 的稀释奶，而后再加 5% 的糖。奶量和浓度可随新生儿的情况和月龄的增加而逐步调整。

### 月嫂贴心提醒

在双胞胎出生第 2 周起应补充钙、维生素 D 等，从第 5 周起应增添含铁丰富的辅食，如肝泥糊等。

### ◇仔细观察宝宝的大小便了解其健康状况

新生儿时期由于整个消化道生理功能不够成熟，随着喂养方式的改变，婴儿大便的性状、颜色多种多样，排便次数也有多有少。但是只观察大便的次数、性质与颜色，不能准确说明哪种大便正常，哪种不正常。所以，日常生活中还要结合喂养情况以及孩子睡眠、吃奶、体重是否增加等情况综合分析。

#### 1. 新生儿大便中有血

在正常情况下新生儿大便中不应混有血。遇新生儿排干硬便时，常常在排便中混有少许或几滴鲜血，这可能是由于肛门裂伤引起的；有直肠息肉时，往往大便中也

混有鲜血。上述两种情况应请小儿外科医生检查诊断。如肉眼观察到血便或血便与黏液混合，粪质少，患儿阵阵哭闹，应注意是否患有肠套叠。如果是血水样或果酱样大便并伴有发热、腹胀、呕吐，应考虑出血性、坏死性小肠结肠炎。

也有的早产儿大便肉眼观察为黑绿色，经化验有隐血，这是因为毛细血管通透性强的原因，或为维生素 K 缺乏所造成的新生儿出血病，有时还伴有上消化道呕血等情况出现。综合上述情况，如新生儿大便中混有血应到医院做全面检查，明确诊断，早期治疗。

#### 2. 新生儿大便中有奶瓣

新生儿大便中的奶瓣多是未消化的脂肪与钙或镁化合而成的皂块，若量不多则没什么临床意义。喂牛奶的新生儿因牛奶中酪蛋白较多，不易消化，大便内常易见到酪蛋白的凝块。如奶瓣多、块大，说明新生儿消化不良，应当调整牛奶的浓度使之变稀，或煮沸时间再加长些，使蛋白颗粒变细容易消化，或暂时将牛奶上层的奶皮去掉，少食多餐，这样可使大便变稀，奶瓣消失。如果哺以母乳的新生儿出现上述情况也应减少每次喂奶量，少食多餐。

#### 3. 新生儿拉绿色大便

大便的颜色受胆汁化学变化的

影响，在小肠上部胆汁含胆红素与胆绿素，故大便呈黄绿色，到结肠时胆绿素经过还原作用又变为胆红素，故呈黄色。母乳喂养的新生儿大便偏于酸性，由于氧化型细菌的作用，使胆红素部分地变为胆绿色，所以母乳喂养的新生儿正常大便略带绿色；但牛奶喂养的新生儿粪便偏碱性，则能够进一步还原而变成无色的粪胆原，所以大便颜色较淡。若牛奶喂养的新生儿排便呈绿色，则表示肠蠕动加速或肠道有炎症，遇有这种情况可到医院检查以判定是否有炎症。

### 月嫂贴心提醒

大便后，给女婴清洗臀部时，应注意从前面向后擦洗，防止引起尿路感染。

### ◇新生儿便秘的原因及防治

新生儿排便的次数存在个体差异性，有的宝宝1天1次，有的两天甚至3天才大便1次。只要新生儿排便时没有困难的样子，也没有痛苦的表情、不哭不闹，大便也不干结，肛门没有破裂就是正常的。但是如果宝宝2~3天大便1次，便时困难，而且哭闹，大便干燥，那么就是便秘了。

引起新生儿便秘的原因很多，主

要与喂养的方式有关，还与饮食质量、数量和排便习惯及胃肠道等消化器官的功能有关。牛奶喂养的宝宝容易便秘，这是因为牛奶中含有更多的钙和酪蛋白，而糖和淀粉含量相对较少，食入后容易引起便秘。还有的宝宝进食比较少，水分被肠道吸收而使大便干燥，引起便秘。没有养成按时排便的习惯，也会引起便秘。此外，有些疾病如佝偻病、皮肤炎等导致营养不良，也会引起宝宝便秘。对于防治新生儿便秘，主要可以从以下几个方面着手：

(1) 如果是吃牛奶便秘，可在牛奶中多加一点白糖，还可以加些米汤，使蛋白凝块变小。

(2) 如果是喂养配方奶粉引起便秘，可以给宝宝多喝一些具有通便作用的果汁，如梨汁、香蕉汁等。

(3) 宝宝的饮食要注意多种营养的合理搭配，蔬菜泥、水果泥、米汤等食物要多吃一些，不能只吃高蛋白食物。

### 月嫂贴心提醒

喝糖水也能缓解新生儿便秘，但是需要注意的是糖水的浓度不可太高，微微有点甜即可。否则宝宝喝惯了浓糖水，就不会再喝白开水。

## ◆新生儿腹泻——多补充水分和电解质

新生儿腹泻是指大便次数增多，呈稀薄或水样，大便中带有脂肪或脓血。新生儿腹泻是由于新生儿的消化功能发育不全，调节功能不稳定，容易发生胃肠功能紊乱而引发腹泻。一般情况下，母乳喂养的宝宝不易发生腹泻，因为母乳不仅营养成分比例恰当，而且其中含有多种抗体可以防止腹泻的发生。而人工喂养的新生儿，却常常因为牛奶搁置的时间太长、变质或食具清洗不干净、消毒不严格而造成消化道感染导致腹泻。此外，气候的变化，牛奶和奶粉冲配不当也会造成新生儿消化功能紊乱，导致新生

儿腹泻。

轻度腹泻时，大便一般是黄绿色，带有少量的黏液，有酸臭味，呈薄糊状，每天10余次。如果大便次数增多，症状就会加重，出现脱水现象，如果不及时救治还会出现水电平衡紊乱等症状。所以新生儿一旦发生腹泻症状就要及时补充水分和电解质，以防出现脱水现象。

### 月嫂贴心提醒

人工喂养的新生儿，所使用的食具要经常消毒，每次喂完奶，应立即倒掉余下的奶汁，用奶刷清洗奶瓶、奶嘴。将开水煮沸后把奶瓶拆开，放入沸水中，煮15~30分钟，捞出晾干。

## 第二章 月子生活贴心指导

### 产后第一周贴心指导 (1~7天)

#### 新妈妈专区

#### ◇产后第一周的护理

分娩后的头两天，新妈妈的体温可能会比平时高，约在 $37^{\circ}\text{C}$ ~ $38^{\circ}\text{C}$ 左右，一般这属于正常现象，不必过于紧张。此外，新妈妈的乳房一天比一天发胀，乳汁的分泌也越来越多，如果恢复的比较好，1周后乳汁可能已经能够满足婴儿的胃口了。

第一周新妈妈的子宫在不断地修复，开始会有宫缩引起的疼痛，渐渐会觉得肚子在一点点缩小，这时，有血性样的恶露从阴道流出，量比平日月经稍微多一点。

顺产的新妈妈会阴缝合处会有痛感，剖腹产的新妈妈头两天需忍受麻醉药退去后的伤口疼痛，到第一周的后期疼痛就已经不再明显。

第一周新妈妈需要注意以下几点：

**乳房的护理：**分娩结束头两天，新妈妈就可以进行乳房按摩和练习哺乳。在第3~4天时，乳房就可能会越来越胀，坚持哺乳的同时，还需要在每次哺乳结束后及时用吸奶器把剩余的乳汁吸出，以免乳汁淤积，导致回奶或乳腺炎。每次喂奶前应用软的消毒纱布擦拭乳头，喂奶后用1滴奶汁涂抹乳头，防止乳头皲裂。

**会阴部的护理：**会阴缝合的人在拆线前不要洗淋浴。每天要及时处理恶露。2~3天没排大便的人需要在医护人员帮助下进行通便。出院时如果新妈妈的外阴部依然疼痛或肿胀没有消退，就应向医生提出。

**皮肤的护理：**顺产的新妈妈出院后即可洗淋浴，但不能洗外阴部。剖腹产的新妈妈要等拆线后才能洗浴，但要每天多次用温水擦拭身体，以免汗水浸渍皮肤。

**生活护理：**顺产的新妈妈第 1 天就完全可以自己洗脸、慢步去厕所、自己处理恶露。剖腹产的新妈妈需要经常翻身活动，一般来说到第 2 天也要下床慢慢活动。可以适当地在房间里多走走，以不疲劳为限。经医生许可后，新妈妈可以做一些轻微产褥操，但要抓紧时间休息。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈千万不要一直躺在床上，应将休息与活动相结合。多活动不仅可以避免便秘，对体形的恢复也有好处。但是以不疲劳为限。

### ◆新妈妈忌急于服用人参

许多家庭认为新妈妈产后比较虚弱，应大补，而人参是补中上品，所以许多新妈妈分娩后食用不少人参。可是许多人不知道人参含有多多种能对人体产生广泛兴奋作用的成分，其中对人体中枢神经的兴奋作用会导致新妈妈出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。而新妈妈精力和体力消耗很大，急需卧床休息，如果此时服用人参，不但不能达到进补的作用，反而因中枢神经的兴奋，使得新妈妈难以安睡，影响精力的恢复。

同时，人参是补元气的药物，服用过多也会促进血液循环，加速机体血液的流动，这对刚刚分娩的新妈妈十分不利。因为新妈妈生产的过程中，内外生殖器的血管多有损伤，如果服用人参，有可能影响受损血管的自行愈合，造成流血不止，甚至引发产后大出血。因此，新妈妈在分娩后的第 1 周内，不要服用人参，只有当伤口全部愈合后方可服用，有助于新妈妈的体力恢复。但也不可服用过多。

### 月嫂贴心提醒

人参药性属热，过早或过多食用还会导致新妈妈上火或引起新生儿食热。不要过分依赖这种药物，新妈妈食用多种多样的食物来补充营养是最好的办法。

### ◆刚刚分娩的新妈妈须知 3 则

1. 新妈妈分娩后需等 2 小时才能回病房

一般来说，新妈妈在分娩之后还要等 2 个小时才可以回病房，在这期间，医生需要观察新妈妈是否有出血或其他异常状况发生。在确定没有问题之后，新妈妈才可以回病房。回到病房后，新妈妈首先要入睡，以消除因分娩所带来的疲劳。

## 2. 回病房后的注意事项

如果回到病房后阵痛得太厉害而影响睡眠，应和医生商量服用一些镇静剂。在此期间，为了避免饥饿和口渴，新妈妈可以喝一些热牛奶或稀饭。另外，分娩后会有大量的水分从尿液中排出，所以尿量这时会增多，但实际上大多数新妈妈即使有尿意，也很难排出来。因此，为了防止储尿过多，24 小时以上仍未自然排尿的要做导尿。

## 3. 分娩后不能总是睡觉

新妈妈在分娩完毕后不能总是睡觉，而应该在一次睡眠之后要稍坐片刻。因为总是处于熟睡状态，人体的气血运行缓慢，易停滞于筋骨肌肉间，这样一来，反而使新妈妈感觉疲劳。而采取坐立的姿势，则有利于气血运行，利于身体恢复。

### 月嫂贴心提醒

刚刚分娩，如果宝宝在身边就应尽早让宝宝吸吮乳头，这样有助于新妈妈早点下奶。

## ◇产后正常的生理现象

刚刚生产的新妈妈会出现一些以前没有遇到的生理现象，很多现象都是正常的，随着身体的渐渐恢

复就会慢慢消失，所以新妈妈需要了解哪些是产后的正常生理现象。

### 1. 产后全身发抖或寒战

胎儿一娩出，新妈妈全身感到轻松，有时出现全身不可控制的抖动，有时出现寒战。这些是正常现象，喝点红糖水就会缓解。

### 2. 子宫收缩痛（血气痛）

产后头 1~2 天，子宫一阵阵收缩引起腹痛，称为宫缩痛，用手摸小腹会摸到一个硬块，这就是刚分娩的子宫，多按摩就能缓解子宫收缩疼痛。这个现象常在喂奶时加剧，3~4 天后会自然消失。

### 3. 出汗

产后出汗量多，睡眠和初醒时更多，有时可浸湿内衣，常在数日内自行好转，这是正常生理现象，而不是体虚的表现。

### 4. 体温

产后头几天新妈妈的体温可上升达 38℃，这是正常生理反应。产后 3~4 天，由于乳房胀，体温也可上升，但不超过 38℃，24 小时内自然下降也属正常。

### 5. 会阴部疼痛、水肿

分娩时由于胎头的压迫，使会阴部水肿、疼痛，或由于胎头娩出时会阴部轻度擦伤，使会阴部疼痛，一般在数日内可自然消失，不必处理。

## 月嫂贴心提醒

产后大多数新妈妈会浑身酸痛，这是生产的过程中用力造成的，属于正常现象，通过休息即可缓解。

## ◇产后的第一次排泄

由于生理上的原因，新妈妈产后排尿，尤其是第一次排尿，不像常人那样容易，有的新妈妈不习惯在床上排尿，容易造成精神紧张，解不下小便。对于产后第一次解小便不要轻视，否则会引起小便不畅甚至尿潴留。最好的方法是产后4~6小时主动排尿，不要等到有尿意方解。无特殊情况可以慢慢起床，入厕排尿。有的人只要用手按一按小腹下方或使用温水袋敷小腹就会有尿意。大多数新妈妈用这样的方法可以顺利地进行第一次排尿。

生完孩子后的第一次大便也很重要。应该多喝水，吃稀饭、面条及富含纤维素的食物，防止便秘的发生，但是注意富含纤维素的食物最好煮的比较软些，以便新妈妈吸收。不要吃容易上火的食物，特别对于做过侧切的新妈妈来说，本来就使不上劲，再加上便秘，就会十

分痛苦，甚至会影响伤口的愈合。此外，新妈妈一旦发生便秘，也不要着急，可多吃些蔬菜、水果，再多喝些水，能使粪便软化而易排出。

## 月嫂贴心提醒

卧床排尿时可将床的上半部摇起，尽量放松，如果有排不尽的感觉可以适当按压小腹（剖腹产不适用）。

## ◇新妈妈第一次下床

医学专家表明，如果产后较长时间不下床活动，易使新妈妈高凝状态的血液发生下肢静脉血栓及肠粘连，特别是剖腹产的新妈妈。同时，新妈妈盆腔底部的肌肉组织也会由于缺乏锻炼而托不住子宫、直肠和膀胱，导致膨出。如果在产后及时下床适时、适度地进行一些活动，便可增加腹肌收缩力，促使子宫尽快复原，促进直肠和膀胱功能尽快恢复。同时，及早下床活动还有助于恶露排出，防止发生便秘和尿潴留，并易使新妈妈保持心情舒畅，避免产后抑郁症发生。

自然生产的新妈妈，在产后6~8小时就可第一次下床活动，每

次5~10分钟。如果会阴撕裂、侧切，应坚持6~8小时第一次下床活动或排尿，但是注意行走的速度要慢、要轻柔，要避免动作太激烈将缝合的伤口拉开。剖腹产的新妈妈在生产后的24小时第一次下床活动，活动时同样要注意腹部伤口，并逐渐增加活动量，避免发生肠粘连，或防止活动过少而导致下肢发生血栓性静脉炎。

需要注意的是，第一次下床活动时必须有亲属陪伴，以防体虚摔倒，并注意不要站立过久。

### 月嫂贴心提醒

如果新妈妈出现发烧、出血、心脏病、高血压、严重贫血等情况，需要限制活动或推迟下床活动时间，具体时间听候医生安排。

### ◇产后第一周调节情绪

新妈妈在产前要对坐月子期间的生理和心理变化有所了解，同时要学习一些护理新生儿的知识和技巧，了解一下什么因素会导致情绪抑郁，这样才有助于尽快适应新的角色。

生产后，新妈妈应善于抒发自己的情绪，不论是欢乐或是沮丧的心情，都是调适生活不可或

缺的一环。有难处，要主动争取医护人员和丈夫以及其他亲朋好友的帮助、支持，切勿自怨自艾，倾诉可以舒解不良情绪，减缓心理压力。

第一周，新妈妈刚刚分娩不久，身体正处于最虚弱、最疲惫的时期，再加上刚出生的宝宝也是最需要妈妈照料的时候，对于大多数新妈妈来说第一周往往是手忙脚乱的阶段。所以第一周最容易发生产后抑郁的情况。而疲倦是造成产后情绪低落与忧郁的主要原因之一。新妈妈应合理安排好作息，尽快适应新生活，保证足够的休息时间，避免疲劳。

家属尤其是丈夫应给予妻子心理上的关爱和行为上的帮助，这对消除新妈妈分娩时的紧张恐惧心理，防止产后抑郁至关重要，还要多参与学习照料新生儿的活动，尽量自己多做，让新妈妈少做一些照料宝宝的事。此外，在沉浸于得到宝宝喜悦的同时，要多给予妻子语言关爱。在新妈妈有异常情况，如排尿困难、乳房胀或哺乳不顺利时，要及时提供帮助。帮助新妈妈度过产褥之初容易出现抑郁的时期，使其逐渐适应母亲的角色，不仅对其心理健康有益，也有助母婴的身体健康。

## 月嫂贴心提醒

当新妈妈焦急或情绪不良时，丈夫要耐住性子，好言相劝，或抚摸新妈妈的手心和背，这有助于新妈妈的情绪平静下来。

## ◇防止产后大出血

产后大出血是对新妈妈生命威胁比较大的一种病症，这种病症是由多方面的因素造成的，但是如果新妈妈做好产前预防，产时加以注意，产后密切观察，就能很好地防止产后大出血。

## 产前预防

首先，要做好孕前及孕中保健，对那些不适合妊娠的女性，应该尽早地在孕早期终止妊娠，以免造成产后大出血，甚至危及生命。患有血液系统疾病及各种妊娠合并症的孕妇要积极治疗，对于那些有可能发生产后出血的孕妇，如多产、多孕及做过多次宫腔手术者，子宫发育不良、妊高症、羊水过多、有子宫肌瘤剔除史者，患合并血液病、糖尿病等病症的女性，应提前住院，接受医护人员的监护和治疗。对于胎盘早剥、羊水早破、死胎不下、宫缩无力、产程延长等情况应及时到医院进行相应的处

理，防止产后出血的发生。

## 产时注意

第一产程除了医护人员密切观察新妈妈情况外，新妈妈要尽量放松，消除紧张、恐惧的情绪，保证休息充分，注意饮食，自己也要密切留心产程进展，不要将产程拖延的时间太长。

第二产程要格外重视，医护人员要指导新妈妈适时正确使用腹压，阵痛停止要抓紧时间休息，但同时也要防止胎儿娩出过快，对胎儿造成不必要的损伤。如果胎儿的头太大或太硬最好与医生协商，采取会阴后斜切开术或正中切开术，以防分娩时间太长，最后宫缩无力。对已有宫缩乏力者，当胎儿部分娩出后，立即肌注缩宫素 IOu，并继续静脉滴注缩宫素，以增强子宫收缩防止产后大出血。

第三产程，医护人员准确收集并测量产后出血量，检查是否存在大出血的潜在因素。如果胎盘未娩出前就有较多出血量，或胎儿娩出后30分钟胎盘仍然没有自然剥离现象，就要使用宫腔探查及人工剥离胎盘术。若剥离发生困难，切勿强行挖取，否则必然会造成大出血。胎盘娩出后还应仔细检查胎盘、胎膜是否完整、是否母体内有残留，检查软产道有无撕裂或血肿现象，检查子宫收缩情况并按摩子

宫以促进子宫收缩。

#### 产后严密观察

因产后大出血 80% 是发生在产后 2 小时内，所以胎盘娩出后，应继续留在产房观察 2 小时，医护人员严密观察新妈妈一般情况、生命体征、宫缩和阴道流血情况。

如果失血较多就应及时补充血容量；产后新妈妈应及时排空膀胱，不能排空者应采取导尿；尽早哺乳可刺激子宫收缩，减少阴道流血量。

#### 月嫂贴心提醒

产前在自己身体允许的情况下应多散步、活动，这有助于预防产后大出血。

#### ◇新妈妈出院前的准备

第一周的前几天一般都是在医院度过，顺产的新妈妈一般需要住院 3~5 天，剖腹产的新妈妈需要住院 7~10 天。考虑到出院，新妈妈尽量要把回家前的事准备好，需要咨询的要及时询问医护人员，而且要有迎接困难的心理准备。具体需要做以下准备：

(1) 详细咨询医护人员育儿指导问题，即怎么抱孩子，怎么给孩子洗澡，怎么给孩子哺乳，怎么给

孩子穿衣服等。

(2) 让家人准备好出院时妈妈及宝贝的衣物，另外还得在家中准备好舒适温暖的卧室和新生儿的小床。因为出院前及回家途中可能要哺乳，所以要准备系扣的服装，便于新妈妈及时使用，当然刚生宝宝的新妈妈体形大都没有恢复，要准备宽大的衣服。上衣有时会接触小宝宝，所以最好选择刺激小的面料。还要准备一双平底鞋，这样抱宝宝比较稳当。宝宝的衣物也要选择刺激性小的纯棉衣服。

(3) 抱孩子的被包也要提前准备好，最好也选择纯棉的面料。此外孩子的生活必需品也要提前准备好。

(4) 新妈妈出院前，需要经过医生检查，身体恢复正常方可出院。此时也可以了解一些身体恢复的情况，比如问一问恶露大概需要多长时间才会干净；侧切的可以问一下伤口什么时候可以全部愈合；剖腹产的女性最好问问需要特别注意什么等，且越详细越好。

#### 月嫂贴心提醒

出院后，在路上新妈妈一定要避免吹风，比平常的人多穿一点，同时也要包好宝宝，以防其着凉，但小鼻子最好不要包着。

## ◇第一周争取时间多休息

月子第一周，新妈妈身体很多器官都处于最虚弱、最疲劳的状态，休息对于她们来说尤其重要。分娩后的一周，新妈妈的睡眠决定着整个月子恢复的好坏，决定着产后恢复的快慢，一般睡眠的时间每天最少需要10小时以上。所以，新妈妈最好争取家属和亲戚的帮助，第一周尽量只动嘴，不要什么事都亲历亲为，用语言安排好照顾婴儿的事情，其余的交给亲人去做。如果没有亲属的帮助，新妈妈必须自己照看婴儿，只能是婴儿睡新妈妈也跟着睡，尽量利用零星时间抓紧时间休息，只有这样才能保证有充足的睡眠和休息。当然最理想的还是要争取亲朋好友的支持。充足的睡眠，不仅能帮助新妈妈尽快恢复，而且会使人变得精神焕发，避免情绪抑郁。

### 月嫂贴心提醒

如果利用零星时间休息，不能尽快入睡，可以播放一些轻音乐，有助于精神放松，尽早入睡，同时还能培养宝宝的乐感。

## ◇打理好个人卫生尤为重要

产后第一周新妈妈汗腺活跃，

大量出汗，乳房淌奶，阴道又有恶露排出，全身发黏，需要比平时更讲究卫生。新妈妈再累也要打理好个人卫生，千万不能捂月子，否则会滋生许多病症。

(1) 产后洗澡应当洗淋浴，水温在 $36^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，室温最好为 $26^{\circ}\text{C}$ 。淋浴时要避风，体质差的可坐在凳椅上淋浴，可请丈夫代为擦背。浴后迅速用毛巾擦干，避免受凉。洗澡次数可按季节安排，春秋季节是每周2~3次，每次3~5分钟，如果是炎热的夏季也可以每天冲1次澡，冬季可以1个星期洗1次。注意勿在饱餐后或饥饿时洗澡。对于难产、剖腹产或身体虚弱的新妈妈，以及没有淋浴条件的家庭，可用热水擦洗全身。

(2) 新妈妈应勤换洗衣服。新妈妈的第一周皮肤排泄功能尤其旺盛，出汗多，尤其在睡眠和初醒时出汗更多，汗液常会浸湿衣服、被褥。这种情况往往需要几天时间才能好转，好转后一段时间内也仍比一般人多汗。新妈妈乳房开始泌乳，乳汁容易流出，有的还有漏奶现象，而婴儿吃奶也会吐出奶水。因此，新妈妈的胸罩、内衣以至外衣都会被奶水浸湿，如果不及时清洗，奶水极易变质，发出臭味。另外，婴儿也常会在母亲身上撒尿和排大便。这一切都会使新妈妈的

衣服、被褥容易污染。

根据以上情况，新妈妈更应比平时勤换洗衣服。产后第一周内，新妈妈的内衣、内裤要天天更换，卫生巾更要勤换，最好每次小便后都更换一次。被子、床单、外衣也应两三天一换，并及时晾晒，保持清洁、干燥。最好在洗澡过后换衣服，而且换上的衣服薄厚要与换下的衣服相近，以防发生感冒。

(3) 每天要清洗下身。产后1周新妈妈阴道还存在水肿的现象，而有的新妈妈有会阴撕裂、侧切的情况，同时阴道会排出血性恶露，最初一周量比较大，如果得不到及时清理，污物很容易感染伤口，所以第一周新妈妈下身需要每天用温水清洗。如果不能淋浴，可以用盆洗，即手撩起水来清洗，但是千万不要坐盆，那样脏水反而会进入阴道，造成感染。

(4) 每天刷牙。怀孕期间，体内雌激素含量增加，使牙龈毛细血管扩张变弯曲，弹性减弱，血液淤滞，加上毛细血管渗透性增加，牙龈变脆软，易出血、浮肿，很容易患牙龈炎。分娩后的新妈妈，一般在“坐月子”期间营养补充多，除每日三餐外，还需添加几顿点心，这样食物残渣存留在牙缝中的机会增多，经细菌分解产生的酸性物质腐蚀牙面，可使牙齿形成大小不等

的龋洞。产后还易患其他口腔疾病，如牙周炎、冠周炎等。刷牙是清除污垢、食物碎屑的最好方法。按摩牙齿，刺激牙周而促进血液循环，不仅可减少口中致病菌，而且能增强组织的抵抗力。因此，“坐月子”的新妈妈，口腔卫生尤为重要，不但要刷牙，而且要坚持每天早、晚刷牙，且饭后漱口的好习惯，以保护牙齿。

### 月嫂贴心提醒

产后一周可以每天梳头，这样会促进头部血液循环，减少脱发。

### 剖腹产新妈妈需要特殊护理

剖腹产是经腹壁切开子宫将婴儿取出。剖腹产不是人类自然分娩的方式，更不是人类降生的捷径。与正常分娩相比，剖腹产新妈妈的机体发生了明显的变化：子宫受到创伤，影响了子宫的正常收缩；腹部和子宫都会留下疤痕，有碍子宫的恢复；手术中经受创伤，造成新妈妈身体上的疲惫；脑垂体分泌催乳素不足，影响乳汁的正常分泌等。可见剖腹产的新妈妈产后一周更须加强自我保健，这对产后康复至关重要。

(1) 产后一周最好采取仰卧或

侧卧位，术后 6 小时不得进食。术后 6 小时内，麻醉药尚未完全消失，最好采取仰卧的姿势休息，以免麻醉术后产生头痛；为了避免进食引起呛咳、呕吐等撕裂伤口，术后 6 小时内不要进食。

(2) 手术中留置的导尿管一般在 24 小时后拔掉，拔掉导尿管后应在 4~6 小时内自行解第一次小便，如果排不出小便应及时和医生联系医治，直到能够畅通排尿为止。在身体允许情况下，新妈妈应多翻身，早下床活动，以促进肠蠕动，促使恶露排出，预防肠粘连、血栓的形成以及其他部位的栓塞。

(3) 一周内肠道未排气以前的新妈妈不要吃易产气的牛奶、豆浆、糖水等，以避免肠胀气，不利于伤口的恢复。应该多饮用绿萝卜水、流质食物，帮助新妈妈排气。排气后 1~2 天内，要进食半流质食物，一周以后方可吃普通食物。因为新妈妈伤口疼痛、虚弱、用药等原因导致食欲比较差，故饮食上宜营养、清淡、易消化，少食多餐。

(4) 剖腹产子宫出血一般比自然生产多，所以，术后要注意观察流血情况，新妈妈要不时看一下阴道的出血量，只要不超过月经最大量就为正常。一旦超过，应尽快通知医生，及时采取止血措施。剖腹

产出血比较常见，有些子宫伤口易出现致死性大出血，而且恶露明显增多。

(5) 关注术后体温的变化。术后 3 天会有低热，这是人体的正常反应。如果 3 天后，持续低热或出现高热现象时，应寻找原因，并找医生治疗。

### 月嫂贴心提醒

剖腹产手术后 24 小时新妈妈可以尝试着下床活动，第一周注意活动量由小到大慢慢来。

### ◆会阴切开的新妈妈第一周需要注意什么

有些新妈妈在分娩时会阴被切开，这是避免分娩时造成会阴部严重撕裂或保护胎儿头部免受太大的压力而采取的措施。由于新妈妈会阴部有一个伤口，所以需要特别注意会阴部的护理：

(1) 有的新妈妈在会阴切口缝合后 1~2 小时伤口部位出现严重的疼痛，而且越来越重，甚至肛门出现因缝合时止血不够引起的伤口血肿。只要及时拆开缝线，清除血肿，缝扎住出血点，重新缝合伤口，疼痛就会消失，大多数可以正常愈合。

(2) 产后2~3天,有的新妈妈伤口局部有红、肿、痛等炎症,并有硬结,挤压时有脓性分泌物。这种情况需要服用抗生素,并拆除缝线,以便脓液流出。同时可以用1:5 000高锰酸钾水溶液坐浴。一般采取措施后1~2周就会好转或愈合。

(3) 有些新妈妈在拆线后发生会阴伤口裂开,此时如果已经出院,应立即去医院检查。如果伤口组织新鲜,裂开的时间比较短,可以通过消毒后进行第2次缝合,5天后再拆线,大多可以再次长好;如果伤口组织不新鲜,且有分泌物,就不能缝合了,要用高锰酸钾水溶液坐浴,并服用抗生素预防进一步感染。

第一周会阴部切开的新妈妈要特别注意会阴伤口的清洁,拆线前,每天可用1:1 000新洁尔阴等洗液冲洗两次,大便后也要冲洗1次,并避免大便等污物的污染;拆线后,也要坚持每天用温开水清洗外阴两次,同时保持大便通畅。

### 月嫂贴心提醒

拆线后伤口内部愈合尚不牢固的情况下,不要过多走动,也不要进行动作太大的活动。

### ◇母乳喂养的好处

有些爱美的女性在生产后,担心哺乳会使乳房下垂,还担心为了哺乳摄入营养过多而使身体发胖,而且配方奶宣称与母乳的营养成分所差无几,甚至比母乳还好,这些爱美的新妈妈就不给孩子哺乳,试图用配方奶代替母乳。众所周知,母乳除了能够降低新生儿的患病率、死亡率外,还经济、方便、省时、省力,母乳是任何食品都无法取代的。具体有以下几点:



(1) 母乳喂养可促进婴儿智力发育。母乳中的营养成分,如氨基酸、脂肪酸、无机盐、胆固醇、牛磺酸等都是大脑发育必需的物质,是牛奶和奶粉无法取代的。此外,妈妈在哺乳的过程中与宝宝的对视、交谈、皮肤的接触等均对婴儿的视、听、触、味等感觉器官产生良好的刺激,这些是促进婴儿大脑发育的

最好方式。经临床研究证明，母乳喂养婴儿的智商比人工喂养的高。

(2) 促进母子感情的交流。母乳喂养的过程是母子接触最深的过程，婴儿在妈妈怀抱中满足饥饿感的同时获得了安全感，得到了精神安慰。

(3) 母乳中含有特殊的脂肪酶，易于宝宝消化。而且还含有适合婴儿需要的营养素，蛋白质、脂肪等在婴儿肠胃中所形成的凝块较小，比较易于消化吸收。乳汁中丰富的脂肪酶和抗体，不仅能够帮助宝宝消化，而且能增强对疾病的抵抗力。

(4) 母乳喂养方便，而且温度适宜、清洁无菌，污染的机会比较少，并且经济实惠。

(5) 新生儿吮吸乳头，能促进新妈妈产后的子宫收缩和复位，以防产后出血过多，减少产褥感染的危险。而且母乳喂养还能够提高母体代谢功能，消耗储存在体内的脂肪，有利于产后恢复体形。

### 月嫂贴心提醒

哺乳时闭经，可增加铁的贮存，减少贫血的发生，从长期的效果来看，还能减少乳腺癌和卵巢癌发生的几率。

### ◆宝贵的初乳不要浪费

乳汁根据其成分的特点可分为三个阶段：分娩后，5天内分泌的乳汁是初乳；5~10天的乳汁叫做过渡乳；10天后分泌的乳汁叫成熟乳。

产后5天内分泌的乳汁颜色发黄、质地清稀，内含许多免疫球蛋白、矿物质、乳糖及少量的脂肪，既符合新生儿消化力差的特点，又能增强其抗病的能力。

初乳中的脂肪含量较低，比较容易吸收，而蛋白质的含量却又高于其后分泌的过渡乳、成熟乳。初乳中的免疫球蛋白，如IgM、IgG、IgA、乳铁蛋白、溶菌酶及免疫反应细胞等，在婴儿体内的含量都极低，需要从母乳中摄入，从而使新生儿在刚生下来的一段时间内有防御病菌感染的能力。此外，初乳中的中性粒细胞和巨噬细胞也具有直接吞噬生物和异物的功能，初乳中的免疫反应细胞可以增加新生儿的免疫功能。所以，初乳往往被人们称为“第一次免疫”，对新生儿的生长发育具有重要的意义。

初乳中含有大量的生长因子，能促进小肠绒毛成熟，阻止不全蛋白代谢产物进入血液。初乳还能增强新生儿的通便功能，能使胎粪早日排出。胎粪中含有大量的胆红

素，其中50%能被肠道吸收，如果大量吸收，婴儿会得高胆红素血症，而初乳能够减少发生该病症的机会。此外，初乳中的磷脂、钠、维生素A、维生素E含量也很高。

初乳的成分在新妈妈生产后的40小时左右会发生很大的变化，适于小儿消化的蛋白质、矿物质，即增强婴儿抗菌能力的免疫性物质会很快减少，而乳汁中的乳糖、葡萄糖及脂肪浓度会很快增加。

尽管有的时候，新妈妈刚刚经过分娩的阵痛和消耗，应该得到充分的休息，但是为了不丧失初乳中的有效成分，还是应该尽早哺乳。及早哺乳能有效刺激新妈妈的乳头和乳晕区，通过神经传导脑垂体产生泌乳素，从而提高乳汁的分泌量。因此，新妈妈首次哺乳最好在婴儿出生30分钟内。

### 月嫂贴心提醒

哺乳应根据母亲的具体情况，即使最初没有分泌乳汁，也要及早让婴儿吮吸，以促进乳汁的分泌。

### ◇乳头皲裂还能哺乳吗

哺乳时母婴均应采取最舒适的体位，哺乳完后应用一滴乳汁覆盖于乳头上，能有效防止乳头皲裂。

如有乳头皲裂，轻者可继续哺乳，每次哺乳后涂10%复方安息香酸酊，于下次哺乳前擦净。破裂严重者，应停止哺乳，但必须用吸奶器将乳汁吸出。

发生乳头皲裂后，乳头常感到燥裂性疼痛，并可牵扯整个乳房，常给乳母造成很大的痛苦，如果不及治疗容易引起乳晕炎和乳腺炎。治疗措施主要是改进哺乳方法和加强乳头保护。一般不要停止哺乳，并可适当缩短孩子2次吃奶间歇的时间。如果乳头糜烂严重、疼痛难忍，可将奶挤出盛在洁净的容器里再用小勺喂给孩子吃。在每次哺乳或挤奶后用温热的清水清洗乳头及周围皮肤，然后涂以2%龙胆紫、10%鱼肝油铋剂或抗生素药膏。

乳头皲裂是多种因素造成的，发炎后乳头表面可见大小不等的多个小裂口，或有小的溃疡和糜烂，甚至有水泡、渗液等。

预防乳头皲裂应从妊娠期开始，在妊娠后期应经常用温水清洗乳头，擦干后涂上凡士林，使原来娇嫩的乳头皮肤变得坚韧，以免哺乳时裂伤。还要及时矫治乳头内陷、平坦等。在哺乳期不要经常擦洗乳头，尤其不要使用肥皂等刺激性清洗剂，也不要再在哺乳后把乳头上的乳汁擦掉，以免乳头干燥而发

生皸裂。另外，还要避免婴儿含乳头睡觉。

### 月嫂贴心提醒

如遇乳腺导管不通者，可服用中药通乳，也可用热毛巾热敷配以适当的乳房按摩，以防乳腺炎发生。

### ◇胀奶怎么办

新妈妈开始分泌乳汁时，乳房会变得比较热、重而且疼痛。这样的胀奶是因为乳房内乳汁及结缔组织中增加的血量及水分所引起的，当新妈妈在婴儿出生后未及早开始哺乳，或哺乳间隔时间太长，使乳汁无法被完全排出，就会让乳房变得肿胀且疼痛。产后发生胀奶的新妈妈并不少见，其主要原因有：①产后2~5天内乳腺管尚不通畅，因而使乳汁积聚感到胀痛。②有的新妈妈乳头凹陷，或新生儿吸吮困难，导致胀乳。③乳房局部的血管与淋巴管扩张。

减轻胀奶的方法主要有：①尽早开奶并适当增加婴儿吮吸的次数和时间，由此使乳腺管通畅。②如果新生儿吸吮力尚欠佳，可由丈夫口吸代替，但是要注意，成人帮助吸吮后要将乳头消毒或者进行清

洗，以免将病菌传给婴儿。也可借助吸奶器抽吸，将吸出的奶保存在冰箱里，24小时内给婴儿食用。③少食鱼汤、肉汤等有助于催奶的汤类，以减少泌乳。④用手由乳房四周向乳头方向做轻柔按摩，或用涂有润滑油或滑石粉的木梳背梳理乳房，梳理应从乳房的四周向乳头方向进行。⑤佩戴哺乳专用胸罩，悬托起乳房，同时辅以手法按摩。

### 月嫂贴心提醒

胀奶时，乳头也因此变硬，婴儿不易含乳头。许多母亲也因为怕痛而减少喂奶次数，这样反而使得乳汁无法得到有效地排出，乳汁有可能会因此停流。

### ◇乳腺炎的预防从第一周开始

在正常情况下，新妈妈产后3~4天开始大量分泌乳汁，乳房充盈，带有38℃以下的低热，这不属于异常，一天就能恢复。但当乳管堵塞，乳汁流不出来时，就会引起急性炎症，乳房出现红肿、疼痛，有时全身发烧。

新妈妈乳房十分脆弱，乳汁分泌十分旺盛，容易造成淤积；乳头皮肤比较薄嫩，容易损伤；产后体力大量消耗，容易导致抵抗力下降；不正确的哺乳姿势，也会损伤

乳头。此时若有乳头皮肤皲裂，病菌很容易侵入乳腺组织造成炎症。有的新妈妈缺乏经验，喜欢躺在床上喂奶，甚至还让婴儿含着乳头睡觉。这样做就更容易造成乳汁排出不畅，给病菌以可乘之机，引发乳腺炎。若要防止乳腺炎的发生，就应做到以下几点：

(1) 从临产前一周开始，常用热毛巾、肥皂水、淡盐水擦洗乳头，但不宜用酒精擦洗乳头。擦洗后轻柔地往外拉一拉，将乳头锻炼得较为坚韧。发现乳头凹陷时，要经常将它拉出来，以便于婴儿吸吮。

(2) 在第一次哺乳前将乳房及乳头用植物油涂抹，再用清水洗干净，以后每次哺乳前新妈妈应先洗手并用温开水擦洗乳头及乳房。乳头内陷和短平时，可将两拇指平行地放在乳头两侧，慢慢地向两侧外方拉开，再将两拇指放在乳头上下方，慢慢地向上下方纵行拉开，牵拉乳晕皮肤及皮下组织，使乳头向外突出。每日2~3次，每次可持续5分钟。

(3) 给孩子喂奶时，以坐式为宜，最好能够定时。每次以15~20分钟为佳；吃完一侧后再换另一侧，不要残留乳汁。如果乳汁分泌过多或者孩子一次吃不完，可用吸奶器将剩余的乳汁吸出，或者用手

挤出。每次喂奶前后最好用温开水或者用3%的硼酸液将乳头擦洗一遍，以保持其清洁。

(4) 哺乳后应将最后一滴乳汁涂抹于乳头上，有保护乳头之功效。

(5) 如遇乳腺导管不通者，可服用中药通乳，也可用热毛巾热敷配以适当乳房按摩，以防乳腺炎发生。

(6) 最初哺乳时，由于乳汁出来得不顺利，而婴儿的吸吮也显得笨拙，所以比较花费时间，但是不能因此将哺乳的时间无限拖延。如果哺乳时间太长或者婴儿含着乳头睡，婴儿呼出的气体就会进入乳腺管，极易引起乳腺炎。

(7) 乳头有了裂口，轻者可以继续哺乳，每次哺乳后应在小破口处涂敷蓖麻油铋糊剂。若有皲裂或溃疡导致吸奶疼痛者，可暂停哺乳数天，并用3%硼酸液洗乳头。同时，每天须将乳汁挤出或用吸奶器吸出（消毒后用于喂给婴儿），亦可在乳头上套一个橡皮奶斗，再给婴儿喂奶。

(8) 按摩乳房也可有效防止乳腺炎的发生。按摩乳房前应注意洗净双手，手法要柔和，不能粗暴，也可由丈夫帮助按摩，按摩时间可以逐渐增加。新妈妈可每晚入睡前用两只手掌按顺时针方向按摩双侧

乳房，并从乳房的基底部向乳头方向搓揉、推动。

(9) 锻炼乳头的坚韧性，防止乳头皲裂。具体方法为：双手握住乳房的基底部，丈夫帮助新妈妈将乳头轻轻提拔或左右上下轻轻摇动，然后用左右手掌交叉均匀地揉按双侧乳房。用手指沿乳房四周做顺时针方向转圈，然后用手指轻轻提起乳房向乳头方向拨动。用大拇指和食指在乳晕四周挤压，然后捏住乳头做牵拉运动，再用热毛巾擦敷乳房，以除去输乳孔中的乳栓，促进血液运行。

### 月嫂贴心提醒

如果出现乳汁不通，乳房发胀、发硬且有阵阵抽痛，可以进行乳房按摩，并将淤积的乳汁挤出。乳房若有炎症存在，则应及时治疗。

### ◇产后穿衣应注意什么

产后百脉空虚，外邪极易乘虚而入，为此产后的衣着增减就显得十分重要。不少新妈妈为了避风寒，常常头包厚布，身着厚衣，盖着厚被，这种做法是极不科学的。那么新妈妈穿衣应注意些什么呢？

(1) 衣着要宽大、舒适。有的新妈妈怕产后发胖，体形改变，故

穿衣以紧为主，如穿牛仔裤、束胸等，这些穿着均不利于血液循环，且压迫乳房，易患乳腺炎。故新妈妈衣着应略宽大，贴身衣裤以棉制品为好，腹部可适当用布裹紧，既能防腹壁松弛下垂，又有利于子宫复原。



(2) 衣着厚薄要适中。产后因抵抗力有所下降，衣着应根据季节变化注意增减。天热不一定要穿长袖、长裤，头包毛巾，如觉肢体怕风，可穿长袖衣，但夏天应注意防止长痱子或中暑。

(3) 内衣、内裤要勤换洗。内裤最好每天更换，内衣两天一换，以保持卫生，防止感染。

(4) 胸罩要宽大、合适。新妈妈一定要戴胸罩，以便把乳房托起，既可使乳汁排泄通畅，又可以

防止乳房下垂，保持胸部美观。胸罩内可垫小毛巾，以免漏奶。



新妈妈的着装应以保健、舒适为主，美观为次。哺乳期女性的衣裤，均应选用保暖、吸汗、透气性能好、无不良刺激的纯棉或绒毛织品，特别是内衣裤，必须是绒、棉制品，样式应简单，尺码稍大一些，穿着时以感到宽松、舒适、柔软、轻便为宜。

### 月嫂贴心提醒

第一周主要是卧床休息，所以新妈妈应当穿纯棉睡衣，起床时一定要加衣服，以防受凉。

### ◇新妈妈第一周运动

产后第一天

胸式呼吸运动：在床上仰卧，

腿慢慢向上弯起，膝盖呈弯曲状，脚心平放在床上，双手轻轻地放在胸口上，慢慢做深呼吸。吸气时放在胸口的手要自然离开，呼气时又轻轻放到胸口上。每隔2~3小时做1次，1次深呼吸5~6回。

脚部运动：仰卧在床上，双手放在身体两侧，腿伸直，脚跟挨着床，脚尖伸直。脚尖向内侧倾斜，脚心相向，尽量保持脚心合在一起的姿势，脚尖向外翘。早、中、晚各做1次，每次脚部活动10回。

产后第二天

腹式呼吸运动：仰卧在床上，双手放在肚子上，做深呼吸，让肚子鼓起来，稍微憋会儿气，然后再慢慢地呼出，使肚子瘪下去。这有利于子宫的收缩，防止以后小腹肥胖。

抬头运动：平躺在床上，撤掉枕头，双腿并拢伸直，一只手放在肚子上，另一只手放在体侧。抬起头来，眼睛能看到肚子上的手（这时继续保持呼吸，不要憋气），再放松颈部，头落在床上。每次两手交替着做数回。

腿部运动：仰卧在床上，双腿并拢，脚尖伸直。用力弯曲脚踝，这时尽量绷紧腿部肌肉，膝盖不要弯曲。呼吸2次左右，恢复原状。

手指、手臂运动：仰卧在床上，全身放松，向上举起手臂，尽

量伸直，握拳，然后把手指尽量张开。再将手落下放在身体两侧，尽量把手指张开。再重复做。

#### 产后第三、四天

**腹肌运动：**仰卧在床上，双手放在背下，用拳在身体和床之间隔一条缝隙。不要停止呼吸，慢慢地像绷紧肌肉似的用力。一日3次，每次绷紧肌肉5回。

**倾斜盆骨运动：**平躺在床上，双手放在腰部。保持双膝伸直的状态，右腰挺起牵动左腰，坚持1~2秒钟，再恢复原状。左腰挺起牵动右腰，坚持1~2秒钟，再恢复原状。

**绷紧骨盆肌肉运动：**平躺在床上，脚尖交叉，上边的脚轻轻敲打下边的脚2~3次，然后大腿紧张，两腿向内侧拉，猛然绷直到脚尖。保持此状态呼吸1次，再慢慢放松，复原。

**手部运动：**仰卧在床上，或坐在床边，手腕放松，上下晃动。

#### 产后第五、六天

**下半身运动：**仰卧在床上，双腿弯曲，脚心平放在床上。大腿和床呈近似直角的状态，呼吸1次。直到大腿贴近小腹，然后恢复，呼吸一下把腿伸直，放松。每日早晚各1次，每次做2下。

**按摩胳膊运动：**用手掌和手指从上到下按摩胳膊外侧，然后从下

到上按摩胳膊内侧。每次18下。

**扭盆骨运动：**仰卧，两腿弯曲，脚心平放在床上，手掌平放在身体两侧。双腿并拢，先向右侧缓缓放倒，呼吸1次，再向左侧倒。左右各5次。

**举臂运动：**仰卧在床上，两手放在身体两侧，然后慢慢举起，手臂伸直，呼吸1次，再缓缓放下。该项运动主要是为了刺激胸肌使母乳通畅。

### 月嫂贴心提醒

做以上运动时，动作要轻柔，以不累为前提。如果感到比较累，可以每做完一个动作休息5分钟再做下一个动作。需要特别注意的是，以上运动不适合剖腹产的人做。

### 新生儿专区

#### ◇初识小宝贝

一周的新生儿就有吃惊的能力，把手放在宝宝的嘴里，他就会吮吸；把小棒放在他手心里，他就会握住，这些外来的无意识反射叫做新生儿反射。刚出生的宝宝对外来的刺激，并没有接受大脑的指令，而是脊髓水平的反应。这是所

有新生儿特有的，在出生后3~4个月就会消失。新生儿反射主要包括以下的反射活动：

**定向反射：**新生儿会本能地把头转向妈妈乳房的方向，并以这种方式觅食。

**掌握反射：**用手指轻轻地挠宝宝的手心或脚心时，宝宝所有的手指或脚趾会立即屈曲，手指会紧紧握住，这个动作是人类特有的，而且手的握力很强，手指不易掰开。出生2~3个月就会慢慢消失。

**巴彬斯基反射：**沿脊椎骨旁轻轻地纵向抚摸，被抚摸的宝宝脊椎一侧的肌肉会立即收缩，这是一个重要的反射，是判定神经系统发达的指标。一般在婴儿出生后，医生都会检查。

**吸吮反射：**把手指放入婴儿口中，宝宝会像吃奶一样用力不停地吮吸起来。这是为了生存的一种天然方式。

**原始步行：**将宝宝的脚放在床上，取稍微蹲的姿势，小宝宝就会做交互抬脚的动作，像走路。

**莫罗反射：**在有大的声响或上身猛地倾斜时，新生儿就会将双臂展开，做抓空的动作。这个反射活动在出生后3~4个月即可消失。

**立起反射：**抓住婴儿的两只手，慢慢地把婴儿的上身立起，即便不能立起脖子的婴儿也可以把头

抬起，这是人生来具有的能力，出生1个月后即可消失。

**记忆能力：**如果宝宝的妈妈平时戴隐形眼镜，突然有一天改戴有框架的眼镜哺乳，宝宝可能就会哭起来，因为宝宝已经记住了妈妈的脸。有科学家研究认为，新生儿能够清晰地记住自己诞生的瞬间，但是到了2岁，能够充分表现自己记忆力的时候，反而将以前的事都忘了。

### 月嫂贴心提醒

新生儿天生的免疫力可以通过胎盘获得，也可以从母乳（特别是产后一周的母乳）中获得。这样产后3~4个月宝宝不容易患感冒等疾病。

### ◆新生儿卧室应具备什么样的条件

首先，新生儿居住的卧室要有充足的阳光，阳光中的紫外线不但能够杀菌，而且可以促进体内维生素D的形成，有利于预防小儿佝偻病，但是注意不要让阳光直射新生儿的面部，尤其是眼睛。

其次，宝宝的卧室要保持稳定的温度和湿度。因为宝宝体温中枢神经发育不完善（特别是早产儿），常随着外界环境温度而改

变其体温。又因新生儿基础代谢率比较低，活动少，产生的热量不足，皮下脂肪又少，热量不易贮存，再加上表面散热面积又相对较大，所以体温容易下降。另一方面，如果温度过高，婴儿汗腺发育不良，不能通过出汗来散热，体温因此容易上升。这就是新生儿居室要保持较稳定的室温的原因所在。一般要求新生儿居室的温度要保持在  $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，而早产儿为  $22^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，室内的湿度为  $60\% \sim 70\%$  左右。

第三，婴儿卧室要保持空气清新、洁净。不要整天紧闭门窗，每天至少应开窗通风 15 分钟左右，但是注意，不要让婴儿直接吹风。婴儿的卧室要每天打扫卫生，清除灰尘，保持洁净。

第四，卧室的环境要有适当的刺激，比如声音。丰富多彩的环境刺激，可以促进婴儿的智力发育。因为适度的环境刺激比缺少刺激的环境更能使神经纤维髓鞘化，突触联系更复杂，因而大脑也就更发达。但是也不能将婴儿置于嘈杂的卧室中，更不能置于无声的环境中，可以播放一些轻柔的音乐，多和婴儿说说话，用有音响的玩具做游戏，在卧室张贴美丽的图画，悬吊各种彩球等。积极为婴儿创造丰富的视、

听、触觉环境，这样才有利于婴儿的健康成长。

### 月嫂贴心提醒

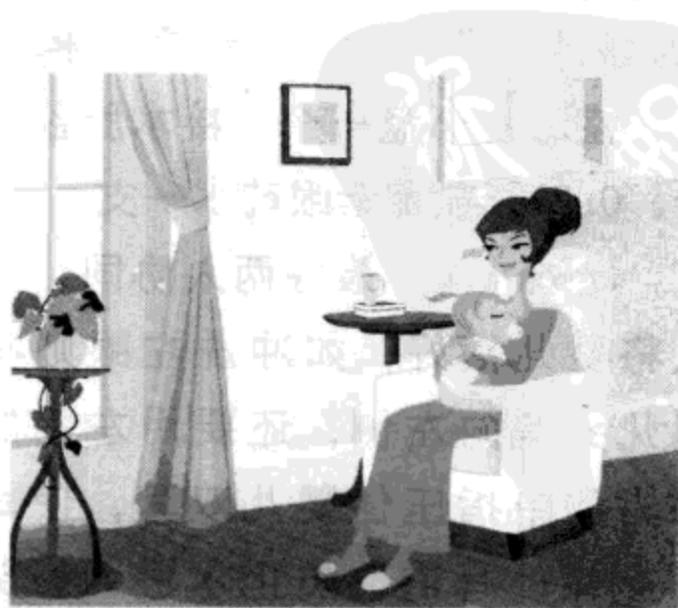
如果是新装修的居室，最好不要作为婴儿的卧室。为婴儿准备的卧室一定要用无污染的环保材料。

## ◇初生婴儿面部护理

### 面部的清洁

准备工作：婴儿专用脸盆一个（内置半盆温水）、柔软棉质小毛巾两条、婴儿洗发水一瓶、消毒棉棒一包、水壶一个（内置温水）、垃圾桶一个、小剪子一把、干净上衣若干。

清洗方法：大人用左臂轻轻抱起新生儿，并用左肘部和腰部慢慢夹住孩子的臀部和双下肢，左手托住婴儿的头和颈部，用拇指和中指压住婴儿双耳，使耳廓盖住外耳道，防止水进入耳道引起炎症。右



手将一块小毛巾沾湿后略挤一下，先清洗双眼。注意小毛巾擦过一只眼后要换一面擦另一只眼，然后将毛巾在水中清洗一下，再擦拭前额、面颊部及嘴角，拧干毛巾后擦干面部的水分。

接下来洗头，先将婴儿洗发水倒少许于手中，将洗发水搓出泡沫，轻轻在婴儿头上揉洗，注意不要让洗发水流进婴儿眼睛里及耳道内，最后请另一人帮助用小水壶的温水冲净头发并擦干。接着擦洗颈部、腋下、前臂及手。

擦干身上的水分后，换上干净衣服，将婴儿抱起，用消毒棉棒轻柔擦净婴儿鼻腔里的分泌物及外耳道的水渍。但棉棒不可探入鼻腔和耳道深处，只在外围处理一下即可。

#### 五官的特殊护理

(1) 眼部护理。如果浴液或洗发水不慎流入婴儿眼内要进行眼部冲洗。

准备工作：细颈小水壶一个（内盛适量温开水）、消毒棉棒一包、盛污物小盘一个、接水脸盆一个、0.25%氯霉素眼药水一支。

护理步骤：最好两人协同，一人将婴儿抱好，如冲洗左眼则将婴儿头偏向左侧，还要用左手的拇指和中指压住婴儿双耳，使耳廓盖住外耳道，防止水进入。头

下方地上放置脸盆，右手将婴儿左眼上下眼睑分开，另一人把细颈小水壶嘴放到离婴儿头部约1~2厘米时，将小壶略倾斜，使水细细缓缓地冲向婴儿眼睛。冲洗完毕用消毒棉棒吸净眼周水渍。需要时同样的方法冲洗另一侧眼睛，冲毕双眼各滴0.25%氯霉素眼药水1~2滴。

(2) 鼻部护理。新生儿鼻黏膜柔软而富含血管，遇到轻微刺激就容易充血、水肿，使原来就比较狭窄的鼻腔更加狭窄，导致婴儿呼吸不畅，烦躁不安，爱哭闹。所以千万不可用较硬的工具，比如夹子将鼻痂清理出来。

准备工作：消毒棉棒一包、清水一碗。

护理步骤：用棉棒蘸清水往鼻腔内各滴1~2滴，或用母乳、牛奶滴入亦可，先软化鼻痂。经1~2分钟待鼻痂软化后再用干棉棒将其拔出，或用软物刺激鼻黏膜引起婴儿打喷嚏，鼻腔的分泌物即可随之排除，从而使新生儿鼻腔通畅。

(3) 耳部护理。新生儿耳壳已成形，但外耳道相对较狭窄，一旦污水流入耳道深处，极易引起发炎，严重的可致外耳道疔肿。发生炎症后，对婴儿神经的压迫和刺激也很重，疼痛剧烈，新生儿就会哭

闹不安，夜间也难安睡。因此，无论是给新生儿洗头、洗澡或滴眼药时，一定要注意不要让污水、药液等流入耳道深处。

**准备工作：**所需药水、消毒棉棒一包、盛污物小盘一个、3%双氧水或生理盐水一瓶（如果有溃烂不可使用双氧水或盐水）。

**护理步骤：**洗手后，让新生儿侧卧，患耳朝上，用无菌棉棒轻擦外耳道分泌物，不可太深入。必要时用生理盐水或3%双氧水清洗外耳道。左手牵引耳壳，右手将药液滴入耳道后壁3~5滴，轻压耳壳，使药液沿耳道壁缓缓流入耳内，新生儿保持原位5分钟左右。注意药液的温度应接近体温（37.7℃为宜），以免刺激迷路神经引起眩晕、恶心等不良反应。

（4）口腔护理。正常新生儿无需做口腔护理，只需保持皮肤黏膜干净清爽即可。如果新生儿患了口腔炎或其他口腔疾病就需做口腔护理。

**准备工作：**治疗碗一个、生理盐水浸泡的棉球6个、沸过的食用植物油适量、小镊子一把、消毒棉棒一包、小水壶一个（内放温水）、小毛巾两块。

**护理步骤：**先洗净双手，让新生儿侧卧，用毛巾围在颌下及枕头上，防止沾湿衣服及枕头。用镊子

夹住盐水棉球一个，先轻轻地擦两颊内部及齿龈外面，再擦齿龈内面及舌部，注意每擦一个部位，至少更换一个棉球。但不要触及咽部，以免引起恶心。擦洗之后用另一块毛巾擦净面部及嘴角，口唇干燥的婴儿涂以食用植物油，口腔内根据需要涂药。

使用的棉球蘸取溶液不可过多，防止婴儿将溶液吸入呼吸道。操作时动作要轻，棉球一定要夹紧，防止棉球掉到口腔后部，堵住咽喉部造成窒息。

### 月嫂贴心提醒

一定要注意清洗婴儿的手，因为新生儿双手大多紧紧握拳，如不洗净擦干，掌心皮肤易糜烂。

### 了解宝宝哭闹的原因

初为人母，很多事情都需要新妈妈学习适应，比如孩子一哭，许多妈妈就手忙脚乱，不知道孩子到底怎么了。这需要新妈妈从孩子的哭声中学会辨认孩子的需求，哭是初生婴儿表达的重要途径。

新生儿出生后，要逐渐学会适应不在母亲腹中的生活，当不能满足其需要的时候，或者改变

以往的习惯，婴儿不能说只好哭，比如肚子饿了就会哭；尿布潮湿、不舒服也会哭；又比如连着3天洗澡，有一天不洗也会哭；尿布裹得太紧，不舒服也用哭来表示“抗议”。这些都是非病态的正常哭声，这类哭声一般响亮而有节奏，时哭时停，只要满足其需要哭声就会停止。



有的新生儿，可能是出于身体的某个部位疼痛也会哭，这种哭声一般是突然开始的，声音大而节奏快，难以用吃奶、洗澡、换尿布等方式使婴儿停止哭声。这时要注意检查新生儿颈部、腋下、大腿根部皮肤皱褶处有没有伤，肚脐有无红肿，臀部是不是有尿布疹，尿道和肛门红不红等，如有伤痛，可以用儿童红霉素涂抹一下伤处，一般两三天就会缓解。

如果新生儿有颅内出血、水肿、感染以及内脏有什么病变时，

轻者哭声发直，或哭声较短；重者哭声尖吭，如果还伴有其他的症状，比如两眼发直、两拳相握、抽搐、发烧等时，应立即去医院就诊。

### 月嫂贴心提醒

遇到孩子哭闹，妈妈首先要冷静下来，分析宝宝哭闹的原因，有针对性地对待孩子的哭闹。

### ◇怎样帮助第一周的宝宝调节体温

刚出生的婴儿要保持皮肤与衣服间隙之间的温度在 $36^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间为宜。出生一周以内的婴儿体内各器官处于最佳状态，代谢率最低，热量消耗减少，从外界吸收的营养物质最大限度地用于其自身的生长发育。

妈妈在家里可以通过触摸宝宝手脚的冷暖进行粗略的估计。一般来说，如果宝宝手脚暖而无汗最好；如果热而出汗，体温就会达到 $37.5^{\circ}\text{C}$ 左右，有些高，需要散热；如果手脚发凉，说明宝宝体温可能低于 $36^{\circ}\text{C}$ ，需要采取保暖措施。

一般来说，可以通过控制室温、增减衣物来帮助新生儿调节体

温。夏季气候炎热时，应打开门窗通风散热，也可以使用电风扇或空调，但是需要注意不要让风直接吹到婴儿身上。而且在炎热的夏季，宝宝要少穿衣服，一件薄棉质单衣即可。同时要注意补充水分，防止由于出汗过多引起缺水，导致体温升高；冬季要使用各种取暖设备，没有暖气的家庭好能够使用电暖器，保证婴儿生活的房间温度最少在25℃，应给宝宝穿上比较厚的衣服，平时盖上被子。同时注意增加喂母乳的次数，提高宝宝对寒冷的耐受性。对于早产儿、体重不足的新生儿，妈妈尤其要留心其体温的变化。

### 月嫂贴心提醒

如果新生儿体温过高或过低，经过家庭日常处理仍然没有任何变化，就要考虑他是否生病了，应尽快去医院。

### ◆宝宝贴身衣物的选购、清洁

选购新生儿贴身衣物的原则主要是保暖、方便换洗、不伤皮肤。最好选购纯棉的软棉布或薄绒布，这两种面料不仅质地柔软，还有容易洗涤、保温性佳、吸湿性强、通气性好的特点。颜色以浅色为宜，

衣缝要少，要将缝口朝外翻穿，式样要简单，衣袖应宽大，易于穿脱，便于婴儿活动。选购的内衣最好不要有衣领，因为新生儿的脖子较短，而且骨骼较软，身体还不能伸展开，衣领会磨破新生儿下巴及颈部的皮肤。另外，新生儿的内衣开口要在前面，最好不要用纽扣，用布条做衣带即可。外衣要宽松，不要过紧，以免影响新生儿的血液循环。新生儿不必穿裤子，可用纸尿裤。

现在市面上出售的多种多样的采用传统大衣襟款式的婴儿装，穿脱方便。夏季穿的一般是薄薄的棉布衫，冬天如果室温低应该穿棉衣，用薄薄的棉絮及柔软的棉布做衬里制成连脚裤，这也是一种很好的新生儿服饰，既保暖又舒适。无论何种款式都要多准备几套，以便尿湿时替换。婴儿穿的衣服一般比大人多一层就可以。

宝宝的衣物最好每天更换、清洗。不要使用洗衣粉清洗，因为洗衣粉含有祛除顽固污渍的成分，刺激性大，易伤宝宝的肌肤。现在市面上有专门清洗宝宝衣物的洗衣液，性质温和，不含刺激性的成分。

### 月嫂贴心提醒

宝宝衣物最好手洗，机洗一则可能清洗不干净，二则有些洗衣机清洗了成人的衣物，可能携带一些病菌，很容易传染到宝宝的衣物上。另外，清洗宝宝衣物的盆应当是专用的，不可与成人的混用。

### ◇新生儿打嗝与溢奶怎么办

打嗝的益处是将新生儿吸入的空气排出来。婴儿可能会因为吃奶时或吃奶前的啼哭而吸入空气，打嗝后可以把空气排出。

新生儿经常发生溢奶，这是一种生理现象，随着月龄的增长会消失，年轻的父母不要担心。溢奶是由于新生儿的胃呈水平位，贲门部肌肉较松弛，而幽门部肌肉相对较紧，胃容量小，肌肉和神经发育不成熟，故新生儿若吃奶过多、哭闹较久、空吸奶头或吮吸手指时吸入空气过多而喂奶后未将吸入空气排出或翻动体位过频等，都会引起溢奶。

要防止溢奶，喂奶前应换好尿布，喂完后将新生儿直立抱起，轻拍背部，等待新生儿打嗝后再轻轻放下，尽量少翻动其体位。假如溢奶不严重，新生儿体重在增加，又未发现其他不良现象，就不必紧

张。随着婴儿胃容量的逐渐增大，在出生后3~4个月溢奶会自行停止。

### 月嫂贴心提醒

如果溢奶比较频繁，而婴儿的体重增长较慢，身高低于平均水平，最好去看医生，不可大意。

### ◇让新生儿睡软床好吗

做父母的为了让婴儿睡得好，睡得舒服，往往买一张软床或弹簧床给婴儿用，或者铺很厚的褥子，认为这样不会碰伤孩子的身体。其实这样的做法是有害的，不利于新生儿的生长发育。

新生儿出生后，全身各器官都在生长发育，尤其是骨骼生长得更快。新生儿骨骼中含的无机盐比较少、有机物比较多，因而骨骼比较柔软、弹性大、不容易骨折。但是由于新生儿脊柱和骨骼周围的肌肉、韧带很弱，睡软床容易导致脊柱和肢体骨骼发生变形、弯曲，一旦变形，以后再纠正就比较麻烦。

国外专家对婴儿各种床的实验研究表明，新生儿长期睡在凹陷的软床上，由于各种原因发生脊柱畸形的占60%左右，而睡在木板床上，脊柱畸形只占5%左右。所以

千万不要让新生儿睡在软床上。

那么什么样的睡床才能有助于新生儿骨骼健康发育呢？一般来说，家庭的木板床、竹床就可以，但是注意不要铺太厚的褥子。睡这样的床，婴儿就完全可以避免脊柱畸形、骨骼变形，有利于他们健康的成长。

### 月嫂贴心提醒

在孩子的骨骼没有定形以前，最好不要让孩子睡软床。

### ◆宝宝衣物的储存、收纳

宝宝衣物清洗过后，应晾在通风、有阳光的地方，彻底晒干后，再收起来才不会发霉。婴儿的衣物收纳处应避免使用樟脑丸，因为樟脑丸中的酚会让患有蚕豆症的宝宝产生急性溶血性贫血。婴儿的衣物多而杂，春夏秋冬的衣、帽、鞋、袜、被褥一样也少不了，那么怎么储存、收纳呢？有以下几点办法：

(1) 妈妈首先把宝宝的贴身内衣和薄型的小上衣以及成套的衣服卷在一起。先卷内衣，然后把上衣包卷在内衣的外面，这样做不仅节省空间，取用起来也十分方便。小套装，先将裤子卷起来，把上衣包卷在裤子的外面，如衣服较大，卷

子容易松开，也可以用一根小绳在卷子外面轻轻地扎住。袜子也要卷起来，以防丢失一只。

(2) 宝宝的衣物卷好后，要分门别类地放在有分格的整理箱中，内衣最好不要和袜子放在一起。如果觉得塑料整理箱不透气，最好用一些包装箱代替。如电脑等产品的包装箱纸质很好，适合收藏衣物，即使放在空调环境中，也不会造成内部潮湿。

(3) 真空袋是一种特制的塑料袋，使用的时候把衣服、被子放进去，然后抽掉空气，这样就能缩小体积，节约空间。现在市场上有一种真空袋，设计巧妙，把出气口改成一个延伸出来的大口，只要自己稍稍用力就可以排出袋子里的空气，而且材料也比较好，不用担心会破裂。

### 月嫂贴心提醒

如果用纸箱储存、收纳衣物，即使内部防潮，外部还是怕受潮。所以尽量不要让纸箱碰到水，也不要暴露在阳光照射得到的地方。

### ◆如何抱宝宝

抱刚出生的婴儿对初为人父母的人来说有时是一件很困难的事

情，原因是小宝宝太可爱但又太柔软了，害怕会伤到他。抱婴儿时，妈妈应尽量放松，让自己感觉舒适，抱宝宝时要对他微笑，和他说话。其实最好的抱法就是自己感觉最自然的那种姿势，但无论怎么抱始终要有一手托住婴儿的头颈部。因为新生儿的颈部骨头还没发育成熟，他们还不能控制自己的头部。下面提供几种抱法以供参考：

(1) 把左手五指张开放在婴儿的头颈部后面，右手放在宝宝的臀部下面。把宝宝慢慢抱起来，慢慢贴近自己的胸部。抱着宝宝转向左胸部，能使宝宝听到妈妈熟悉的心跳。

(2) 靠在肩膀上。用一手托着婴儿头颈部，另一只手托着臀部，抱起他靠在自己的胸部和肩膀上。

(3) 靠在臂弯上。将婴儿头靠

在自己的臂弯处，用另一手托着他的臀部，让宝宝面向自己，因为他喜欢你的脸、你的微笑。

(4) 给宝宝戴一顶小帽，以免着凉，让他赤条条地躺在妈妈裸露的胸膛上。当他的身体和妈妈的肌肤直接接触时，他得到了温柔的皮肤刺激。妈妈应该向婴儿介绍自己，利用自己的体味刺激婴儿的感觉，这会使母婴的关系更亲密。

(5) 让宝宝躺在妈妈的怀里，同时播放舒缓的音乐，妈妈随着音乐有韵律地抚摸婴儿，由额头到头部，由头到脚端，再由身体中心向手脚前端。

### 月嫂贴心提醒

妈妈抱宝宝的时候，要让婴儿仔细看看妈妈的脸和眼睛。妈妈同样要用温柔的眼光看着婴儿，和他说话。如果婴儿一时找不到妈妈的眼睛，妈妈应该睁大双眼看着婴儿，让他容易找到。



### ◆新生儿的第一次排便

宝宝从妈妈肚里出来后才开始排第一次大便。在胎中积存了9个多月的胎便必须出生后借助频繁的排便才能清除干净。所以刚生下来的婴儿，即使没吃一点东西，出生后6~12小时也会排出墨绿色胎

便。胎便一般没有臭味，黏稠，颜色为墨绿色，主要由婴儿在胎内吞入的羊水和胎儿脱落的上皮细胞、毳毛、皮脂以及胆汁、肠道分泌物、脱落的肠黏膜等组成。胎便一般需要延续2~3天，每天3~5次，浓重的墨绿色才能消失。

新生儿吃奶后2~3天，即排出普通婴儿粪便。假如出生后超过24小时尚未排便，则应做全面检查，看是否先天畸形。特别需要查看的是下消化道畸形，常见为无肛。新生儿无肛门孔，或者虽有开口，但是里面不通，也可能是肠道闭锁或先天性巨结肠。此时患儿出现肠道梗阻症状，腹胀，呕吐，甚至呕吐粪便。遇到这种情况应及早治疗。

需要注意的是，头几天的胎便弄脏的尿布如果洗不净最好扔掉。

专家提示：早产儿排胎便的时间有时会有所推迟，这主要和早产儿肠蠕动功能较差或婴儿进食延迟有关。

### 月嫂贴心提醒

随着哺乳开始进行，待排净胎便，就会向正常大便过渡，大便呈黄绿色。多数新生儿在吃奶2~3天后大便呈现这一颜色，然后逐渐进入黄色的正常阶段（母乳喂养的宝宝）。

### ◇宝宝喜欢自己被被子包裹

刚刚出生的婴儿最喜欢被被子或毯子包裹起来，这样他们感觉像在妈妈的子宫中一样温暖、安全。实际上在生命一开始，当他们被子宫内温暖的软组织和羊水包围时就开始有了触觉。习惯于被紧紧包裹在子宫内的胎儿，出生后喜欢温暖的环境。将新生儿包裹好，可以使他们睡得很安稳，减少惊跳。

正确的包裹方法：将四方形的被包平铺在床上，婴儿的身体顺着被包的对角线，先将脚包起来，再将身体一侧的被角折过来盖住婴儿的肚子，过长的被角掖在婴儿的腰后，另一侧被角覆盖即可，可以适当裹紧，但是切不可用布带捆绑。

最好给婴儿穿上小布衫，再用薄棉被或布单适当裹紧，让小胳膊、小腿有一点活动余地就可以了。以柔软、通气性强的新棉胎缝制被子为佳。羽绒被不适合初生的小婴儿，因为大多羽绒被有羽毛偶尔掉出的可能，会被婴儿吸入，影响婴儿健康。

### 月嫂贴心提醒

给婴儿最好使用轻、薄、透气、易包裹的小被子。这样宝宝盖着舒服，家长用它来包裹宝宝也方便。

## ◇新生儿“生物钟”的形成

新生儿的生活看似没有规律、杂乱无章，其实他们也有自己的规律、自己的生物钟。对于出生一周的婴儿来说，养成一定的生活规律，就是安排好“吃、玩、睡”的顺序，形成婴儿特有的生物钟。

有规律的生活习惯对婴儿的生理和心理发育都十分重要，必须从出生后开始培养。规律化的生活有利于新生儿的身心健康，特别是能够使新生儿的神经系统、消化系统等协调运行。生活紊乱则会破坏婴儿特有的生物钟，会引起婴儿消化不良、睡眠不足，进而影响婴儿的成长。

一般来说，可以按照“睡觉——吃奶——玩耍”的顺序来安排婴儿的生活。要想形成新生儿的生物钟，就应当使他们的生活规律化，主要是利用婴儿最初的条件反射来形成规律。如喂奶的时间到了，就让婴儿感受到妈妈喂奶的姿势、闻到母乳的香味，促进其胃肠的蠕动。经过多次的反复，建立起了神经系统与消化系统之间的联系，婴儿吃奶的生物钟就形成了，以后到了吃奶的时间，即使没有妈妈喂奶的姿势他也想吃奶，在婴儿表现出吃奶的愿望没有得到满足时，他就会用哭声表达。每天按照

“吃奶——睡觉——换洗——吃奶”的顺序反复训练，很快就能形成婴儿特有的生物钟，这样就能在规定的时间内吃奶、睡觉，养成良好的生活习惯。

### 月嫂贴心提醒

养成规律不能把时间定的太机械，应当留有一些余地。另外，每个婴儿个体之间都存在差异，建立生活规律首先要在顺其自然的基础上加以引导，逐步调整，不能勉强。

## ◇第一周可能出现的几种特殊生理现象

第一周新生儿可能出现一些特殊的生理现象，这些现象看似呈病理状态，但还是属于正常的生理现象，新妈妈要将它们与病理现象区分开来，不要过于惊慌。

(1) 生理性体重下降。在刚出生的几天内，婴儿吃奶和饮水量都比较少，加上肺呼吸、皮肤蒸发、大小便的排出等因素，使婴儿在出生后的第一周体重会暂时下降。一般比初生时体重减少7%~8%，大约200~250克，随后会迅速恢复和增长，这被称为“生理性体重下降”。

(2) 生理性黄疸。初生婴儿皮

肤为粉红色，出生后2~3天，可能会发现婴儿的皮肤发黄，有时眼睛的白眼球也会发黄，一般是浅黄色，局限于面部、颈部，有的会波及到躯干。如果婴儿除了皮肤发黄外，全身状况良好，没有其他伴随症状，这就是生理性黄疸。产生的原因一方面是过多的红细胞破坏，血内胆红素含量增高；另一方面肝脏功能不完善，影响了胆红素正常代谢，致使血液内非结合胆红素含量增高。这种生理性的黄疸一般会自愈，多喂糖水可以加快消退，不必治疗。但是出生后24小时内出现黄疸者，或5天后出现黄疸，或黄疸不但不消退反而颜色加深者，就要做进一步检查，以防出现病理性黄疸。

(3) “马牙”或“板牙”。在婴儿上腭中线和齿龈部位有分散的黄白色、米粒大小隆起的颗粒，俗称“马牙”。这是上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留所致，数周后就会自行消失，属于正常现象。有些妈妈不了解，认为这样会影响婴儿吃奶和将来长牙，就用针挑或用布擦，这样会导致细菌感染，引起口腔炎、牙周炎，甚至会引发新生儿败血症，危及新生儿的生命。

(4) 乳房肿大。新生儿乳房肿大及泌乳是一种常见的生理状况，

因为胎儿自胎盘接受母体的内分泌，其中卵巢的孕酮可使乳房胀大，垂体的催乳素使乳房泌乳。男女足月的新生儿都有可能发生，一般在出生后的3~5天出现。乳房如蚕豆或鸽蛋大小，乳量自数滴到20毫升不等，乳汁成分和成人相仿。大约1~2周后自然消失，不需要特殊处理。

### 月嫂贴心提醒

以上的特殊生理现象并不是每个婴儿都会发生，因人而异，妈妈平时需要细心观察，区分正常的生理现象和病理现象，不要忽视了宝宝症状的发展。

### ◇怎么判断婴儿是否吃饱了

许多初为人母的妈妈既不知道自己的奶水是否充足，也不知道宝宝是不是吃饱了，婴儿一哭闹就以为是饿了，于是长时间地将奶头塞在婴儿的嘴里。其实许多简单易行的办法就可以判断宝宝是否吃饱了。

首先是判断新妈妈的奶水是否充足。如果新妈妈的乳房胀得很满，乳房表面的静脉明显可见，宝宝吃奶的时候可以连续几次听到吞咽奶的声音，并有奶汁从宝宝口角溢出，说明奶水很足。当孩子吃完

奶后，安静入睡或者自己不含乳头，就说明宝宝已经吃饱了。而奶水不足的表现主要有：

(1) 乳房看上去不饱满，平时奶汁很稀薄，不到喂奶时间，宝宝就哭，或睡后不久就醒来哭。

(2) 喂奶时宝宝用力吸奶，只听到吸奶声，听不到吞咽声，有时正在喂奶，婴儿突然放开乳头，啼哭不止。

(3) 吃完奶后，婴儿仍然哭闹不停，不能入睡。

(4) 婴儿的嘴边一接触到衣物，就四处寻找奶头，并有吮吸的动作。

(5) 婴儿体重增加缓慢或者不增加，比较消瘦，皮下脂肪较薄。

以上现象就说明婴儿因为奶水不足没有吃饱。

### 月嫂贴心提醒

如果婴儿的大便颜色较深，呈绿色，量少，并含有大量黏液，表示婴儿食入的奶量不够，这在医学上称为“饥饿性粪便”，这时应当增加配方奶或牛奶的摄入。

### ◆宝宝太乖也要留心

每一个小生命降临人世，都充满了富含生命力的动作和表情，会给父母带来无尽的喜悦。然而，父

母们对宝宝的哭闹操心不已，总是希望宝宝能够乖一些，所以对于宝宝四肢伸直、活动少、面部表情缺乏、吃奶吮吸力不强、很少哭闹等不正常现象往往会忽视，认为宝宝很乖，比较让父母省心。其实，在孩子太乖的外表下可能隐藏着各种严重的疾病。

四肢很少活动，总呈伸直状态，这种婴儿往往精神呆滞，反应不灵敏，而且随着月龄的增大，智力发育落后于其他同龄正常的孩子，这种现象可能是患有先天性脑发育不全症。有的婴儿因为营养不良导致肌肉发育不良，或患先天性肌迟缓综合征，肌肉张力低下，表情呆滞迟缓，对周围的环境没有兴趣。

如果婴儿原来比较活泼，最近却突然变得安静了，有时乖的异常，这很可能是急性病的表现，如果发出轻轻的呻吟，则是疾病严重时的症状。

当细菌侵入婴儿体内，出现中毒症状后，全身就会衰弱无力，而且呼吸系统和神经系统会受到侵害，往往表现为肺里的呼吸中夹杂低低的哼哼声，此时，若大脑神经受毒素抑制，就会表现为对周围反应淡漠，不哭不闹，异常安静。所以出现以上情况应立即去医院检查。

### 月嫂贴心提醒

有些疾病在早期不易被察觉，而随着时间的推移，病症就有可能加重。所以，新妈妈应当掌握一些基本的医学常识，通过仔细分辨，做到一有情况及时就医。

### ◇早产儿怎样护理

生产早产儿的新妈妈只要做好以下三方面的护理工作，宝宝同样可以正常地发育：

第一，有一个温度和湿度比较适宜的环境，并且少移动早产儿。

早产儿体温调节功能差，因此出生后要特别注意保暖。早产儿的室内温度应该保持在 $24^{\circ}\text{C}\sim 26^{\circ}\text{C}$ 左右。早产儿的被褥、尿布、衣服等都要在暖气上烤热后使用。第一周一定要戴帽子，穿的衣服比大人多两件为宜。一定要使早产儿的体温维持在 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间，如果体温达不到 $36^{\circ}\text{C}$ ，可用被包包裹，或在被子外面使用热水袋，热水袋的水温以 $50^{\circ}\text{C}$ 为宜，注意要经常更换里面的水。

第二，喂养要合理。

早产儿在母乳不足的情况下，用牛奶喂养时，牛奶的浓度要根据体重来决定。如果早产儿体重在1500克以下，则牛奶的浓度为1:1；体重在1500克以上牛奶的浓度

为2:1，然后在100毫升的牛奶中加7克白糖，约1满匙。体重在2500克以上，按每3小时喂1次，每日喂8次；体重2000克以上的，每2小时喂1次，每日喂12次；体重在1000克以上者，每1.5小时喂1次，每日喂16次。

第三，预防感染。

早产儿免疫功能比较低，容易感染，要特别注意预防。首先要避免亲朋好友的探望；家中如果有人感冒，或得皮肤感染、肠道感染的传染性疾病，应当与婴儿隔离；给早产儿喂奶、换尿布、抱之前都应洗手；早产儿的奶瓶、用具应每天洗净、消毒；床单、被褥隔一天最好日晒一下；每天给早产儿洗澡，更换衣服，保持皮肤清洁；如果发现早产儿有脓包等感染现象，应立即到医院检查。

### 月嫂贴心提醒

给早产儿喂奶的时候，注意不要使奶吸入气管中，防止因支气管炎引发肺炎。

### ◇宝宝的视力

现代医学对新生儿心理、生理的研究表明，几乎所有健康的新生儿一生下来就能看见眼前的东西，

只不过视焦距的调节能力比较差，只能看清面前20厘米远的物体，并且注视的时间比较短，视物范围最远是60厘米。所以，物体距离婴儿太远或太近，他们都看不清楚。但是宝宝的视力是可以训练的，通过以下方式训练宝宝的视觉，有助于促进大脑的发育。

(1) 为了发展婴儿的视觉，房间的光线要充足，日光和灯光都不要直接照射在宝宝的视野范围内，以免干扰婴儿的视线集中，影响视力。新生儿对光刺激的反应相当敏感，出生后2~4周，其双眼能凝视光源。

(2) 婴儿喜欢看轮廓鲜明和深浅颜色对比强烈的图形，对红色特别敏感。如果用一个红球吸引婴儿的注意力，他的眼球就会跟着转动。所以，训练视觉最好的方法是采用颜色鲜明并带有响声的玩具，在距离婴儿眼睛20~40厘米的地方，逗引宝宝看，然后把玩具慢慢移开，引导他的目光随之转移。

(3) 在宝宝视觉能够集中之后可以训练远望的能力。把一件颜色鲜艳的物体放在稍远的地方，逗引婴儿看，这样可以进一步发展宝宝的视力。

(4) 在婴儿睡觉醒来时，妈妈可以经常和婴儿面对面地注视着，并说说话，此时，宝宝也会注视着妈妈，因为妈妈声音的刺激和嘴的

活动更能增强婴儿的视觉。

### 月嫂贴心提醒

妈妈可以将家庭中的生活用品一一拿给宝宝看，并介绍物品的名称，反复坚持这样做，直到妈妈说一个名称宝宝的目光就能停留在那个物品上。

### ◇人工喂养新生儿注意事项

(1) 吃牛奶的时候一定要加糖，因为牛奶中糖的含量比较少，不能提供给婴儿足够的热量，一般500克牛奶中加25克糖为宜。

(2) 鲜奶要煮开后喂食，这样既能消毒又可使牛奶中的蛋白质容易吸收。婴儿不可食用凉牛奶，容易腹泻。

(3) 每次喂奶的时候，都要试试奶的温度，可以滴一滴在妈妈的手腕内，以不烫为宜。



(4) 奶瓶上的橡胶奶头的开孔不要太大或太小。太大奶汁流得急，容易呛着宝宝；孔太小婴儿又不易吸出。市场上有专门适合每个月龄宝宝使用的奶嘴，上面的孔已经设计好，直接可以使用。喂奶时，奶瓶应 $45^{\circ}$ 倾斜，使奶嘴充满奶汁，以免婴儿吸入空气而引起吐奶。

(5) 注意奶具的卫生。奶瓶、奶嘴、汤匙等每天都要涮干净，煮沸消毒1次，奶瓶煮15分钟，奶嘴煮3~5分钟即可。每次喂奶都应使用干净的奶嘴，喂完后取下洗净，放入干净的瓶中。下次再使用时，用开水烫3~5分钟。

### 月嫂贴心提醒

人工喂养的新生儿，从第一周开始每天适当喂一些果汁、蔬菜汁，以补充水分，防止便秘。

### ◇怎样给新生儿洗澡

要经常给新生儿洗澡，有助于促进其新陈代谢，保持皮肤清洁，既能避免细菌侵入，又能帮助血液循环，对婴儿的健康非常有益。

给婴儿洗澡动作要轻柔、敏捷，时间要短。第一次洗澡在出院回家后即可进行，但是要注意保护

脐带，不要沾水，以免感染。洗澡的时间安排在喂奶前一两个小时，否则洗澡时会发生吐奶。

婴儿洗澡时的室温最好在 $26^{\circ}\text{C}$ ~ $30^{\circ}\text{C}$ （冬天如果太冷，最好开着浴霸洗澡），洗澡水温为 $38^{\circ}\text{C}$ ~ $40^{\circ}\text{C}$ ，将水滴在大人手背上不觉得烫即可。选用的沐浴露应是油性成分较多而碱性成分较少，刺激性比较小的（有湿疹的婴儿不要使用沐浴露）。使用时先将沐浴露涂在手心，用温水打成泡沫，再清洗婴儿的身体，最后用水洗净后擦干，以免刺激宝宝的皮肤。只要条件许可，可以每天给新生儿洗澡，但是每次洗澡的时间不要超过5分钟。洗完澡后，给婴儿喂点奶，补充些水分和热量。

### 月嫂贴心提醒

给婴儿洗澡时，不要将沐浴露涂抹在宝宝的脸上，以防沐浴露进入婴儿眼睛里。

### ◇脐带的护理

脐带是胎儿和妈妈联系的唯一通道，母血通过脐静脉供给胎儿营养物质，又通过脐动脉将胎儿体内的废弃物运送给母亲，由母亲代替排出体外。

脐带是新生儿比较容易感染的部位，如果处理不当，细菌就会乘机通过脐带侵入血液，引起全身感染，导致新生儿患败血症。脐带一般在婴儿出生后的一个星期脱落，只要保证脱落处干燥，每天使用酒精擦净，除此之外无需做任何处理。

具体如何保护好脐带呢？脐带没有脱落前要保持干燥，湿衣服和尿布不要搭在肚脐上。如发现肚脐处湿了，应立即用消毒棉棒蘸75%的酒精擦拭脐部消毒，擦时从脐根中心呈螺旋形往外擦，不可来回乱擦，以免把周围皮肤上的细菌带到脐根部，造成不必要的感染。注意千万不能用脏手或脏布去摸、擦肚脐。

脐带脱落后，在根部会出现一层痂皮，有的局部会有潮湿或米汤样的分泌物渗出，可用消毒棉棒蘸75%的酒精擦净，再换一根消毒棉棒用75%的酒精涂在脐根部及周围的皮肤上。如果发现脐根有肉芽、脓性分泌物，或有红肿及发臭症状时，就很可能患了脐炎，要及时到医院就诊。

### 月嫂贴心提醒

千万不能用紫药水或龙胆紫清洁脐部，这样会影响观察脐部感染的情况。

### ◇如何测量新生儿的体温

新生儿的体温在产后一周内要随时监控，体温比较低就应采取保暖措施，帮助婴儿提升体温；如果体温比较高，就应当减少穿着，去掉包被。如果经过以上日常措施，婴儿的体温还是没有改变，就应当去医院就诊。可见时时测量新生儿的体温是非常重要的。那么面对如此娇嫩的婴儿，如何才能准确的测量出他们的体温呢？

(1) 测量体温一般是在三个部位进行，即腋下、口腔、肛门。其中腋下最方便、最常用。如果放入口腔，婴儿可能会将温度计咬碎，所以一般不用。如果感觉腋下不方便或不准确，可在肛门测量体温。

(2) 给婴儿喂完奶后不宜测量体温，同样新生儿运动、哭闹、穿衣太厚、室内温度过高的情况下也不要测量体温，因为这些因素会导致婴儿体温上升，从而影响大人的正确判断。

(3) 如果新生儿腋下有汗，最好用毛巾将汗擦干后，再测量体温。

(4) 测量体温之前，应将温度计甩到35℃以下，将水银一方夹在婴儿的腋下，大人要帮助婴儿将胳膊夹紧，以防温度计脱落，测量不准。

(5) 测量时间不宜太长，5分钟左右即可。测量期间，大人不可离开婴儿。

(6) 每次测量前，用酒精对温度计消毒，以防传染疾病。如果采取过肛测，那么就不要再放在腋下测量，要么将温度计扔掉，要么一直坚持肛测。

### 月嫂贴心提醒

三种测量体温的方法数值都有一定的差距，分别相差0.5，即如果腋下是 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，那么口腔为 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，肛门测量就会是 $37^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 。

### ◇新生儿怎样睡才算科学

在正常情况下，新生儿大部分时间都在睡眠中，第一周充足的睡眠是新生儿成长的必备条件。但是有时候婴儿时醒时睡，甚至不好好睡觉，总是哭闹。这很大程度上是因为新生儿睡眠不科学造成的，那么新生儿怎样睡才算科学呢？

首先，如果婴儿睡眠不安，就要先弄清其中的原因，再采取相应的措施。夜里醒来后大哭大闹，就应查看一下宝宝是饿了、尿了，还是被子没盖好。也有的婴儿夜晚会醒来好几次，一般是自己玩一会儿，接着继续睡。有的父母为了能让婴儿睡觉，就

通过喂奶达到目的，其实这并不科学，会导致婴儿生长中的乳牙发生龋齿，而且还会养成很难改的习惯。当然，孩子睡眠不安也要检查一下是否患有疾病。

其次，科学安排一个能够安然入睡的环境。比如睡觉前，先安排婴儿吃奶，30分钟后洗澡，洗澡有助于睡眠，因为它能令宝宝全身放松、精神愉悦，沐浴之后放些轻音乐，妈妈与宝宝说说话，然后熄灯睡觉。睡觉时室内光线和温度要适宜，也不可太干燥。

第三，让孩子采取舒适的体位入睡。第一周婴儿自己不能决定用什么姿势睡觉，科学的体位取决于父母的安排。那么父母如何安排孩子的睡姿才科学呢？常见的睡姿有仰卧、俯卧和侧卧。

近年来，联合国组织提倡婴儿睡觉时采取俯卧的姿势。他们的研究表明，这种姿势可以增加婴儿头部、颈部和四肢的活动，并有促进心、肺等器官机能的作用，便于肠道内的气体排出，不易引起腹痛。如果婴儿呕吐奶汁也不会担心引起窒息，同时头的后脑勺也不会因为仰卧而变的扁平。

此外，右侧卧也是比较科学的睡姿，因为这样适合胃的水平位，而且不会对心脏产生压迫感，即使婴儿发生溢奶，也不会引起窒息。

但是，如果长期只睡一侧，由于头骨的骨缝没有合好，会造成脸部两侧不对称，也有可能造成斜视。所以最好隔一两个小时就帮助婴儿调整一次睡姿。

### 月嫂贴心提醒

喂奶后30分钟内千万不可让新生儿仰卧，如果发生溢奶现象，奶容易进入鼻腔，甚至进入气管发生窒息。

### ◇怎样应对“睡倒觉”

一般情况下，新生儿每天睡眠应总计18~22小时。有的孩子在晚上哭闹、白天睡觉，应查找一下哭闹的原因。如果没建立夜间睡眠的习惯，就会出现昼夜颠倒的现象。为了改变这种颠倒的习惯，家长应该有意识地让孩子白天少睡觉，定时吃奶，或抱或玩等，晚上睡觉前洗澡，更衣，夜间减少喂奶次数，慢慢地培养起白天醒、晚上睡的生活习惯。也有的婴儿睡中啼哭，多数在睡着2~3小时后就哭起来，哭时两眼紧闭，泪流满面，面色多无改变，喂奶不张口，哭闹短则十几分钟，长则30分钟以上，这种情况往往让全家人不知所措。

引起这种哭的原因很多，常见的

有：①做噩梦。②室温太高或被窝太热，口渴想喝水。③憋尿或大便前腹痛。④肠痉挛引起的腹痛。⑤下半夜哭闹可能由于蛲虫感染而引起肛门周围或会阴部瘙痒。⑥晚上未吃奶，因饥饿引起哭闹。⑦熟睡中醒来，因周围一片漆黑而害怕。

遇到这种情况，首先想法把孩子弄醒，有些孩子清醒后就不哭了。重要的是分清哭闹是否由患病引起的，尤其注意有无外科急腹症。孩子是否属于阵发性哭闹，是否伴有呕吐、面色发黄、大便带血；皮肤是否有皮疹、出血点、虫蚊咬伤、针扎等。腹部检查甚为重要，如果按压孩子腹部时哭闹加重或拒按，可能有外科情况；如按摩腹部时孩子停止哭，可以排除外科情况。再看手足是否发凉，体温是否偏高，如一切正常，就不必害怕，不是什么重病引起的哭闹不必深夜求医。

### 月嫂贴心提醒

刚出生的婴儿白天睡、夜间不睡，如果身体健康，可能是因为孩子出生后不适应外界环境，自身的睡眠规律尚未形成，对昼夜不敏感，所以感觉不到白天和黑夜的差别。新妈妈不要为此着急，夜间多让亲属帮助照看婴儿，白天要有意识地培养婴儿的睡眠规律。

## ◇给宝宝穿衣的讲究和步骤

给新生儿穿衣服不是件容易的事，婴儿全身软软的，又不会配合穿衣的动作，往往弄得妈妈手忙脚乱。所以给宝宝穿衣，一定要讲究点技巧，穿衣服的时候要顺着宝宝用力，不可与他抗衡。另外穿衣服的时候，一定要握住宝宝的关节，例如手腕、膝盖等，这样可以防止宝宝受伤。具体来说，穿衣服主要有以下的步骤：

### 穿衣服

第一步：先将宝宝的衣服烘暖（夏季不必）平放在床上，让新生儿平躺在衣服上。

第二步：将宝宝的一只胳膊轻轻地抬起来，先向上再向外侧伸入袖子中，从袖口将宝宝的手轻轻拉出，将身子下面的衣服向对侧稍稍拉平。

第三步：抬起婴儿另一只胳膊，使肘关节稍微弯曲，将小手伸向袖子中，并从袖口将小手拉出来，再将衣服带子系好就可以了。

### 穿裤子

第一步：将婴儿的双脚分别放入裤管中。

第二步：大人的手从裤脚管中伸入，拉住宝宝的小脚，将裤子向上提，即可将裤子穿上了。

第三步：穿连衣裤时，先将连

衣裤解开扣子，平铺在床上，让婴儿躺在上面，先按第一步、第二步穿上裤腿，再用穿上衣的方法将胳膊穿入袖子中，然后扣上纽扣即可。

### 月嫂贴心提醒

在给婴儿穿衣服的过程中，动作要轻柔，不要用力拉扯，最好是大人把手从袖口伸进去，轻轻抓住宝宝的小手，再用另一只手把衣服往里拉，穿裤子也用同样的方法。

## 产后第二周贴心指导 (8~14天)

### 新妈妈专区

## ◇第二周身体恢复的状况

进入月子的第二周，新妈妈的伤口基本上愈合了。新妈妈的子宫从腹部已触摸不到，基本收缩复位了，不会再出现因子宫收缩而产生的阵痛。一般来说，产后10天子宫在腹部已触不到，产后14天子宫重量降至300克，子宫颈内口产后10天逐渐缩小。有母乳的新妈妈这周乳汁分泌趋于正常。恶露由褐色变为黄色，呈

奶油状，量也没有第一周多。新妈妈的心肺功能已经完全恢复正常。

因为新妈妈的胃酸分泌和胃肠蠕动逐渐恢复正常，经过上一周的精心休息和调理，胃口明显好转。这周可以开始尽量多食用补血食物，调理新妈妈的气血。如果上周一一些食物不敢放开吃，这周就可适量进食了，比如苹果、梨、香蕉能减轻便秘症状，又富含铁质，是调理气血、美容的好食品。也可吃一些动物内脏，动物内脏富含多种维生素，是完美的天然维生素补剂和补血剂。

第二周新妈妈需要坚持做的事情有：

(1) 每天继续清洗阴部，更换内衣、内裤。

(2) 保持乳房清洁，喂奶前用干净的湿布擦洗乳头及乳晕，喂完奶后用最后一滴奶涂抹在乳头上。

(3) 上一周的产后操要坚持做。

(4) 仍然需要禁止性生活。

(5) 避免咳嗽，预防便秘，以免对没有完全愈合的伤口造成刺激，还可以避免子宫下垂。

(6) 睡觉要尽量侧卧，有了便意及时上厕所，小便不要憋得时间太长，以免子宫后倾。

## 月嫂贴心提醒

从第二周开始，新妈妈要有意识地地下床活动，每天安排固定的时间和次数坚持活动。

## ◇剖腹产产后第二周的恢复

首先，第二周剖腹产的新妈妈要注意内分泌的调节，如果正在哺乳，最好不要使用药物调节内分泌，以免药物激素通过乳汁刺激婴儿。如果体虚、血性恶露量比较多，除了保证睡眠和休息之外，还可通过食疗办法调节内分泌，比如小米鸡蛋红糖粥，就可以补脾胃、益气血。

其次，剖腹产的新妈妈两周内要避免腹部伤口沾湿，新妈妈要注意卫生，保持腹部肌肤清洁干燥，清洁全身的时候要避免打湿伤口。如果伤口发生红、肿、热、痛，自己不要随意敷贴膏药，应该及时就医，以免伤口感染，不易愈合。正常情况到第二周结束时，剖腹产新妈妈的伤口基本会愈合。

第三，产褥热是由于产后致病细菌侵入生殖器官而引起的疾病，因为剖腹产的新妈妈产后一周基本都是卧床休息，第二周患产褥热的几率相对顺产者来说比较大。所以新

妈妈要注意卫生，第二周仍然坚持每天用 2% 高锰酸钾溶液冲洗会阴，每天冲洗外阴 1~2 次。

第四，剖腹产新妈妈胎盘娩出后，子宫宫底平脐，以后每天下降 1~2 厘米，产后一周缩至耻骨联合上，第二周结束时正常的情况会缩入盆腔。第二周每日坚持在同一时间用手测宫底高度，以了解子宫逐日复位的过程，测量前应排尿，先按摩子宫使其收缩后，再测量耻骨联合上缘至宫底间的距离，及时擦去汗液。

要做到仔细护理，恢复到正常水平，剖腹产的新妈妈还应当注意继续做好以下几项工作：

(1) 伤口要勤消毒清洗，保持伤口和周围皮肤清洁、干爽。

(2) 睡觉时最好采取侧卧微屈体位，以减少腹壁张力，减少对伤口的压力。

(3) 可以涂抹一些外用无刺激的按摩乳，每天轻轻按摩腹部肌肤。

(4) 第二周要避免剧烈运动、身体过度伸展或侧屈。

(5) 适当改善饮食，多吃水果、鸡蛋、瘦肉、肉皮等富含维生素 C、维生素 E 以及富含氨基酸、胶原蛋白的食物。切忌吃辣椒、葱、蒜等刺激性食物。

### 月嫂贴心提醒

剖腹产的新妈妈产后第二周内应避免做家务，且需要充分休息，因为极度的疲倦将影响伤口愈合，要使新妈妈发生延迟性产后出血与产后感染的可能性降到最低。

### ◇排线反应多发生在第二周

剖腹产和侧切的缝线对新妈妈的机体来说是一种异物，大多数新妈妈可以自行吸收，但有的新妈妈会出现排异反应，表现为线结会向外顶，最后到肌肤的最外层，有的会出现肉眼可见的线头，排线反应多发生在产后第二周，有少数新妈妈可能会在第三周出现，而极少数出现在第三周以后。

出现排线反应的新妈妈伤口疼痛，会分泌水样物质，严重的会有脓性物质出现。也有的新妈妈会阴侧切伤口较硬，这是因为伤口愈合形成斑痕的原因，与缝线反应也有一定的关系，可以做局部理疗或热敷，促进伤口缝线的吸收。剖腹产出现排异反应初期可先用消毒药水清洗伤口，或用 1/5000 高锰酸钾高温溶液的蒸气熏伤口。经过以上处理后排线反应仍没有改善，最好去医院拆线，排除脓液重新缝合。

剖腹产缝合的线一般是可吸收

线，这种线对于一般新妈妈来说除了轻微的排异反应之外，不会有其他副作用，但是用可吸收线缝合皮肤，容易在皮肤及皮下之间形成空腔，导致积液感染，反而引起更大的疤痕，在医学上常用于子宫或者膀胱的缝合是无可厚非的，也是规范的法。只要新妈妈密切注意护理伤口，每天用药水清洗伤口，保持伤口的干爽，避免撕裂伤口，就可以有效预防排线反应。

### 月嫂贴心提醒

侧切的新妈妈如果产后一周内切口内缝线吸收不良，局部出现水肿、硬结、发红、疼痛，就用1/5000高锰酸钾溶液早晚各清洗外阴1次；两周后伤口症状仍然没有好转时，如果恶露基本排干净，可用1/5000高锰酸钾溶液坐盆30分钟，每天1~2次，坐盆后用红霉素软膏涂抹伤口及周围处。

### ◇第二周开始可投身娱乐之中

好的娱乐项目可以使新妈妈放松身心。娱乐保健不仅可以更快地促进新妈妈的身体恢复，而且能陶冶新妈妈的情操，预防产后抑郁。以下娱乐保健活动非常适合新妈妈从第二周开始进行：

#### 1. 演奏和唱卡拉OK

演奏乐器和唱卡拉OK可以使

新妈妈眼、手、手臂、下肢等处的肌肉得到很好的锻炼，促进血液循环，帮助其尽快恢复。而且演奏和唱歌本身就是一个很好的音乐欣赏和精神享受，能使新妈妈精神振奋，心胸开阔，令新妈妈感受到生活的美好。

#### 2. 棋牌活动

棋牌活动的共同特征是寓脑力锻炼于娱乐之中，而且也是一种提高记忆的方法。棋牌活动又是一种“斗智”的艺术，胜负观驱使新妈妈在活动中要精神集中，头脑冷静，思考周密，将全部的精力投入到思考之中，在这个过程中能锻炼新妈妈的意志品格，振奋精神，陶冶性情。

#### 3. 室外散步

生产一周以后，如果天气晴朗，新妈妈可到户外活动，在户外呼吸新鲜空气，多晒晒太阳，会使精神愉快，心情舒畅，有利于术后康复。

#### 4. 看电视、读报

第二周开始可以看电视、读报、看书，但是注意时间不能太长，广告时间最好休息一下眼睛。读报、看书一次不要超过30分钟。

新妈妈要进行以上活动时，注意处理好以下几方面的问题：

(1) 娱乐的时间不宜太长，长时间进行娱乐活动，容易造成植物神经功能紊乱而出现头晕目眩、精

神疲乏等症状。如果长时间低头、坐立、弯腰，日久会出现腰背疼痛、僵硬等状况。久坐少动会引起新妈妈下肢血液循环不畅，静脉回流缓慢，局部代谢产物淤积，氧和营养物质供应缺乏等十分不利于身体恢复的影响。

(2) 娱乐场所应选择温度适宜、空气清新的环境，以利于新妈妈保持头脑清醒。

(3) 娱乐的过程中新妈妈要善于控制自己的情绪，本着消遣的心态，不要过于看重胜负。避免情绪紧张和激动以及出现较大的心理反差。如果新妈妈不能很好的控制情绪，导致情绪处于极度紧张和过分激动的状态，可能会引起交感神经兴奋性增强，肾上腺素分泌增多，血压升高，甚至还会导致脑溢血、心绞痛等严重的疾病，危及到新妈妈的身心健康。

### 月嫂贴心提醒

所有的娱乐活动以不累为前提，一旦有疲劳感应立即停止娱乐活动。

### ◇第二周如何应对恶露

第二周恶露从血性恶露转变为浆性恶露，浆性恶露约在产后 10

天左右排出，呈淡红色，其中含有少量血液、有较多的坏死蜕皮膜、宫颈黏液、阴道分泌物及细菌等。这时由于细菌生长，味道会比较重，量也比较大，但也属于正常的范围。对于新妈妈来说，胎儿娩出的 2~4 周内，新妈妈需要应对大量恶露；产后会阴部会感觉疼痛和肿胀，如果在分娩时采用了侧切术，伤口更会感觉疼痛。这一时期新妈妈的会阴部皮肤高度敏感，分娩则使新妈妈的身体抵抗力下降，如果护理不当，不注意清洁卫生极易引起感染，那么第二周应如何护理呢？

首先，要选择新妈妈专用卫生巾。普通卫生巾一般是用化纤制成，含黏合剂、荧光增白剂等化学成分，非常不适合新妈妈高度敏感的肌肤，易产生刺激，引起感染。而且在使用过程中，卫生巾表面潮湿、闷热，不仅使新妈妈产生不舒服的感觉，而且还含有适宜细菌迅速滋生的物质，对于刚刚愈合的伤口极为不利。很多普通卫生巾为提高防水性能，加大制品的压层厚度，虽然防水性能很高，但是透气、透湿性则差，很容易对皮肤产生刺激，会引起痱子、红痒等问题，非常不适合产后女性使用。

其次，第二周新妈妈出汗还

是比较多，浆性恶露也较多，常把内裤弄脏，因此建议仍然坚持每天换洗内裤，以防引起生殖器官感染。

第三，仍然要坚持每天洗澡，及时清理阴道中的浆性恶露，保持清洁，但是仍然不能盆浴。

### 月嫂贴心提醒

每次便后要用温水清洗外阴，以保证阴部清洁。用消毒卫生巾垫在下身，如会阴伤口肿胀疼痛，可用75%的乙醇液纱布湿敷，还可用0.01%~0.02%高锰酸钾水坐浴。

### ◇开始自己哺乳、换尿布

有的新妈妈第一周可能比较疲劳虚弱，有的因伤口疼痛不方便抱着婴儿喂奶，为了便于休息和恢复，她们请家人帮助哺乳，请家人代为换尿布，即便是母乳喂养也是由家人抱着孩子来吃奶。更有的新



妈妈遵从老人的说法，认为月子期间新妈妈不能抱孩子，所以哺乳都是靠家人帮助。整个月子新妈妈不抱着婴儿喂奶、不自己换尿布，将不利于培养母婴的感情，甚至不能满足婴儿基本的心理需要。新生儿需要多接触妈妈的肌肤，闻妈妈的体味，在妈妈的怀抱中倾听妈妈的柔声细语，因为只有这样才能有安全感，才能促进婴儿的智力发展，而这些是任何亲属都不能取代的。如果新妈妈第一周没有独立地给孩子哺乳，那么第二周身体基本恢复，通过第一周的休整，疲劳感应该不存在，伤口也基本愈合，是时候加强母婴情感的培养了，新妈妈完全可以自己抱着婴儿哺乳，自己独立换尿布。

### 月嫂贴心提醒

如果是人工喂养，新妈妈可以在冲奶粉、清洁奶瓶时寻求家人的帮助，尤其是夜间，但是喂奶最好由新妈妈来操作，这样分工既能减少新妈妈的劳作，有更多的时机休息，同时也能促进母婴情感的交流。

### ◇两周内把出生证明送到有关部门

两周以内，新生儿的父母需在新生儿出生的医院办理好医学出生

证明，并将出生证明原件及复印件送到户口所在地的民政局和派出所，以方便及时为婴儿落户口。填表及办理出生医学证明须知如下：

(1) 父、母亲姓名需与身份证明、住院病历上的姓名一致，否则不能办理出生证明。职业、单位可简写或写“无”。父母双方户口地址需与户口本上的（第一页）地址一致。婴儿户口随父、随母请注明。

(2) 如果 2 周内没办理出生证明的，在孩子出生后第二周起 20 天之内务必在所出生的医院办理出生证明，请提前起好并确定婴儿的名字。

(3) 办理医学出生证明时需带证件如下：婴儿父母双方的身份证原件（复印件及过期身份证均无效）、父母双方的户口本原件（集体户口和外地户口可带复印件）、生育服务证或结婚证（未婚者需婴儿父母写未婚申明），另需带上出院通知单。

(4) 根据国家相关法规规定证件不齐不能办理出生证明。

(5) 办理出生证明需婴儿父母亲自办理（婴儿父母只来一位办理即可）。如婴儿父母不能亲自办理，委托他人代办需写一份委托书，并带齐双方证件。出生证明打印好后婴儿姓名不能更改。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈尽量让丈夫或委托亲属帮助去医院办理医学出生证明，自己还是要多休息。

### ◇产后第二周“排”“补”相结合

一般新妈妈经过了第一周以“排”为主，第二周开始向“排”“补”相结合过渡。第一周新妈妈主要通过恶露、大小便、汗液等方式将孕期积累的过多体液排出体外，表现为血性恶露比较多、小便稍微频繁、出汗比较多等正常生理特征。第二周排泄比第一周会少一些，血色恶露转变为浆液恶露，量也没有第一周那么多；出汗多的现象比起第一周会有所好转，但是总体来说还是比较多；大小便第二周一般趋于正常了，但是要防止便秘。可见第二周排泄不如第一周多，但是机体还是处于排泄状态中，而且第二周新妈妈的胃酸分泌和胃肠蠕动逐渐恢复正常，经过第一周的精心休息和调理，胃口明显好转，适合进补。所以产后第二周是“排”“补”相结合的时期，在“排”出多余积液的同时适当进补，多吃一些蛋白质、热量、脂肪含量相对高一点的食物，但是注意不要

一次吃太饱，否则会造成多余的营养物质堆积在小腹上，形成小肚腩。最好每次吃七分饱，每天多吃几顿，所吃的食物要易于吸收、消化。

### 月嫂贴心提醒

除了适当进补高蛋白、高热量、高脂肪的食物外，还需要多食用蔬菜、水果及各种谷物杂粮，以补充各种维生素和微量元素。

### ◇产后收缩周

在孕期，新妈妈的子宫被撑大，内脏都被胎儿压迫变了形，心脏也被胎儿顶了上去，一旦分娩，子宫成为真空状态，内脏因不再受压迫而产生松垮的状态，第一周新妈妈主要恢复元气、收敛伤口、增加体力，内脏恢复收缩缓慢。到了第二周内脏开始产生拼命收缩回原来样子的本能，若能够在这一周用正确坐月子的方法助内脏一臂之力，就有机会帮助内脏迅速恢复原来的位置。

坐月子期间因错误的饮食及生活方式，比如饮用冷饮、不吃蔬菜和水果、劳累、卧床不起等，都会破坏新妈妈全身细胞及内脏收缩回来的本能，从而造成内分泌、荷尔

蒙严重失调以及“内脏下垂”，而“内脏下垂”就是所有新妈妈日后患妇科病的根源。

新妈妈若第二周没有护理好，就会造成“内脏下垂”的体形，这样容易产生胀气，除了会压迫神经产生腰酸背痛的症状外，日积月累就会从身体最弱的器官开始产生病症，如口腔溃疡、眼睛疲劳、记忆力减退、脱发、长黑斑及皱纹等未老先衰的症状。

产后二周内为子宫收缩最快速的时期，若产后总是坐着或走动，因地心引力的关系，将造成松垮的子宫及内脏收缩不良。所以产后二周内，除了吃饭、上厕所以及进行适当的活动外，其余时间，不论是白天或是晚上，均应卧床休息。

新妈妈要多吃一些有助于内脏恢复的食物，比如麻油猪肝。猪肝能帮助排恶露，而且富含有助于眼睛恢复的维生素A；麻油含有大量的多元不饱和脂肪酸，能促进产后子宫收缩。

### 月嫂贴心提醒

第二周勤绑腹带也能帮助子宫复位，具体方法见下面“勤绑腹带及其绑法”一节。

## ◆勤绑腹带及其绑法

孕期很圆很鼓的肚子经过生产像泄了气的皮球一样松松软软、空空的，经过第一周的卧床休息整个腹部摸起来就是厚厚的脂肪层，而且孕晚期，被胎儿挤得很高的内脏和生产时已筋疲力尽、伤痕累累的子宫随时都受到重力的作用自然下垂。在这种情况下，产后第二周绑腹带就可以托住内脏和子宫不往下掉，拒绝产后“沙包肚”的形成。而且很多顺产的新妈妈都有耻骨联合分离的状况，绑纱布腹带可以有效地帮助耻骨的愈合。

另外，新妈妈第一周可能因为身体虚弱，所以胃口不好。可是第二周开始新妈妈的胃口大开，胃的容积很大，很难吃饱。而且月子里吃的都是高蛋白、高脂肪、高热量的食物，想不胖都难。绑纱布腹带会一定程度上缩小胃的容积，能够有效地防止产后肥胖的发生。

腹带最好是使用优质纯棉医药纱布，这种材料具有良好的透气性和吸水（汗）性。用于产后第二周到产后三个月，有助于顺产、剖腹产新妈妈的子宫修复和美体瘦身。腹带的具体绑法如下：

### 髌骨（连小腹）

(1) 将折叠成块的干毛巾垫在小腹上，穿上内裤，取一卷纱布，

展开，从髌骨开始缠绕，需把腹带开始绑的一端留出15厘米长，让亲属帮忙拉紧。

(2) 反复缠绕，每绑一圈半要在两侧胯骨处将腹带的正面转成反面，再继续缠绕下去，需一直拉紧。直至绑完12~14圈，把末端和开始留的一端打结固定，最后用一块毛巾将腹部的汗擦干即可。

注意：纱布腹带绑好后，下边缘与大腿根齐平（以不影响上厕所为宜）、上边刚好包住肚脐。

### 腰（连胃）

取出一卷纱布，挨着已绑好的髌骨腹带的上边缘开始绑。垫毛巾、留端头、反折、固定等步骤均同第一个部位。

第二步可以把绑髌骨时挤出来多余的肉全部包住，因为大部分新妈妈到第二周腹部可能会有很多多余的肉。同时有的新妈妈这周可能食欲非常旺盛，那么这样绑腹带会把肠胃的容积收小，既让新妈妈轻松吃饱，也不会饿着肚子减肥。

## 月嫂贴心提醒

千万不能将腹带绑得太紧，最好是绑好后适当按压腹部。晚上不要绑腹带，否则会影响睡眠。腹带最好每天换下来后就清洗干净，因为新妈妈出汗比较多。

## ◇剖腹产产后10天恢复操

在剖腹产手术后10天左右，如果一切恢复正常，新妈妈可以做如下运动：

第一节：仰卧在床上，右腿举起，先与身体垂直，然后慢慢放下来；左腿举起，先与身体垂直，然后慢慢放下来。两腿交替分别各做5次。

第二节：平躺在床上，两臂自然放在身体两侧。屈膝抬起右腿并使大腿尽力靠近腹部而使脚跟尽力靠近臀部，慢慢将右腿放回，抬起左腿并使大腿尽力靠近腹部而使脚跟尽力靠近臀部。左右腿交替分别各做5次。

第三节：平躺在床上，双膝弯曲，双臂交合抱在胸前，然后尽量慢慢坐起，再恢复仰卧位。一次做3~5个。

第四节：俯位，两腿屈向胸部，大腿与床垂直，臀抬起，胸部与床紧贴。每次持续时间可从2~3分钟，逐渐延长到10分钟。

以上4节恢复操，早晚各做1次，每次大概需要20分钟左右，以新妈妈不累为前提。

### 月嫂贴心提醒

做恢复操前少喝一点水，做操后再喝1杯水，以保证身体所需充足的水分。

## 新生儿专区

### ◇第二周新生儿的正常身体表现

#### 1. 脐带残端自然脱落

婴儿出生后，脐带被剪断扎结，留下残端，以后逐渐干枯、变细，并且呈黑色，到出生后的7~8天会自然脱落。脐带除掉时创面会发红，稍湿润，在第二周就会完全愈合，并且由于身体内部脐血管的收缩，皮肤被牵连、凹陷而形成脐窝，就是人们所称的肚脐。

#### 2. 尿量增加

第一周因为婴儿摄入水分较少，所以尿量及排尿次数也相应较少。到第二周婴儿的尿量明显增加，每天可以达到10次以上，日总量可达100~300毫升。

#### 3. 钳伤愈合

有的婴儿在娩出时，医生使用产钳夹着婴儿的头部帮助娩出，婴儿的头部就会留下痕迹，或者新妈妈的骨盆狭窄或分娩通道内骨头隆起，也会造成婴儿身上的伤痕。这些伤痕在产后第二周已经基本痊愈。

#### 4. 听力逐渐加强

刚出生的婴儿由于耳鼓内充满黏性流体，妨碍声音的传递，随着流体的吸收和中耳腔内空气的逐渐充满，到了第二周，婴儿听觉的灵

敏性会增强。

#### 5. 懂得妈妈的呼唤

第二周，当妈妈轻声呼唤婴儿的名字时，他会看着妈妈的脸，理解妈妈的笑容。

专家提示：研究表明，越早笑的婴儿越聪明，正常婴儿到 10~20 天就能学会笑，如果到 1~2 个月结束还是不会笑就应该去医院检查。

### 月嫂贴心提醒

月嫂贴心提醒：第二周可以教婴儿学会笑，妈妈应经常与宝宝面对面地说话、逗笑。

### ◇生理性黄疸消退

新生儿在出生后 2~3 天，皮肤和白眼球开始变黄，这是一种正常的生理现象，一般在第二周会自然消失，父母需要观察婴儿黄疸消退情况。如果消退迟缓就需要了解原因，采取一定的措施。生理性黄疸的严重程度和消退时间常受下列因素的影响：

(1) 新妈妈产前用药。如新妈妈产前应用了大量催产素或维生素 K 等，引起新生儿黄疸比不使用的严重些。

(2) 产程中新生儿发生窒息、

缺氧等现象，由于呼吸困难、缺氧，一方面加重了酸中毒，另一方面抑制了葡萄糖醛酸转移酶的活动，从而影响了胆红素的代谢进程，引起比较严重的新生儿黄疸。

(3) 分娩时婴儿发生损伤出血，使胆红素产生的量增加。

(4) 产后婴儿受冻、饥饿，此时体内游离脂肪酸等有机阴离子增多，和胆红素竞争与白蛋白结合，而使胆红素游离血中，导致黄疸消退比较慢。

(5) 延迟喂养的婴儿，胎粪排出延迟，就会增加肝、肠循环，使血中非结合胆红素增加。现代医学认为，婴儿肠腔内胎便中含有胆红素 80~100 毫克，相当于他们每日胆红素产生量的 5~10 倍，在肠腔内聚集的胎便不能及时排除，肝、肠循环不得不增加，使胆红素重复吸收相应增加，从而使新生儿血液中胆红素的浓度增高，发生黄疸或黄疸程度加重。

以下几项措施有助于消退新生儿黄疸：

#### 1. “新生儿游泳水疗”

有研究人员做了“新生儿游泳水疗”的试验，最后得出的结论是新生儿胎便排出时间、胎便转黄时间均显著提前，生理性体重减轻恢复时间显著缩短，这种方法无疑对促进婴儿生长发育有益。而胎便排

除时间和变黄时间与新生儿黄疸的程度和持续时间有关。胎便排除时间和变黄时间的延迟是正常足月新生儿 3~4 天血清胆红素超出正常生理性黄疸范围的因素之一。所以，促进胎便的排除有助于减少肝、肠循环，减少胆红素的重复吸收，在消退新生儿黄疸中起着重要的作用。

### 2. 紫外线照射

紫外线疗法是控制高胆红素血症最有效的方法之一。紫外线可使未结合胆红素光异构化，它的产物可不经肝脏处理直接从胆汁和尿液中排出体外。新妈妈只需每天正午在温暖、光线比较好的居室中，将新生儿的衣物全部脱去，让婴儿晒太阳，晒到婴儿微微出汗即可。

### 3. 抚触有助于消退黄疸

有专家做过实验将 60 例正常新生儿分为抚触组和对照组，观察新生儿生理性黄疸消退情况。结果抚触组新生儿生理性黄疸消退较明显。由此得出结论：抚触是一种简单实用的护理技术，值得推广。

#### 月嫂贴心提醒

在家中用充足的阳光照射，要注意避风，不要让阳光直接照在婴儿的脸上，晒到婴儿微微出汗即可。

## ◆女婴出现假月经是怎么回事

有的新生女婴在出生后的第二周会从阴道中流出带血性的分泌物，医学上称为“假月经”。一些新妈妈一看见宝宝阴道流血，以为是不小心碰伤了阴道，或者有什么妇女病发生，比较紧张，有的抱孩子去医院诊断，有的自行使用一些药物，结果反而造成不必要的损伤。实际上这是女婴阴道的分泌物，是由于新妈妈的雌激素经过胎盘传给婴儿，婴儿出生后受激素的影响，使阴道分泌物增多，数天后症状自然消失，一般不需要特殊处理。可是如果新生女婴阴道出血量多的时候就要按照新生儿出血症处理，及时去医院诊治。

如果属于正常的生理性流血，妈妈还可以通过每天清洗外阴的办法保持女婴的清洁，防止分泌物滋生细菌。

#### 月嫂贴心提醒

鉴于女婴特殊的生理结构，一定要做好护理工作，最好每次小便后都清洗外阴。此外要保护好女婴的处女膜，在清洗的过程中不可将手指深入阴道里面，以免损伤处女膜。

## ◇第二周观察新生儿睾丸是否正常

新生儿阴囊内没有睾丸是隐睾的一种，隐睾包括先天性阴囊内没有睾丸，睾丸下降不全（俗称“疝气”）、睾丸异位和睾丸缺乏。在新生儿中大约有 4%~10% 的男婴出生时睾丸未完全降至阴囊内，出生后仍在继续下降，至 1 岁时隐睾发生率仅为 1%~2%。单侧隐睾较双侧多，比例约为 5:1。

新生儿阴囊内没有睾丸的原因有以下几种：第一，内分泌因素。如果母体绒毛膜促性腺激素不足或睾丸本身有缺陷而对该激素不发生反应，常常引起双侧睾丸下降不全。第二，机械因素。如睾丸引带或腹股沟管发育不良、睾丸和腹膜后组织粘连、提睾肌变异等阻碍睾丸下降。这种情况常引起单侧睾丸下降不全。第三，2003 年丹麦科学家声称，由于现在大气污染严重，导致许多新生儿睾丸发育不全综合征。除性染色体异常等遗传因素外，环境因素，尤其是产妇怀孕期雌激素类物质的暴露与新生儿睾丸发育不全的发生密切相关，环境中的雌激素包括各种化学物质、空气污染、农药及药物，也包括乳制品及肉制品。

如果新妈妈发现新生儿是隐睾，最好去医院检查，如果是睾丸

未完全降至阴囊，可以等到两岁，到两岁睾丸未完全降至阴囊可以采取手术矫正，并且对以后的生活没有什么影响。但如果是睾丸缺乏，那么没有必要做手术，属于先天性睾丸缺乏。

### 月嫂贴心提醒

隐睾除了存在癌变的可能外，还会影响婴儿成人之后的生育能力，因为隐睾使睾丸处于相对高温下，使睾丸不能正常产生精子。两侧隐睾，可因无精子症而造成不育，发病率达 50%~100%，所以一定要及早治疗。

## ◇视听是新生儿最好的交往方式

第二周视、听、触觉和模仿是促进婴儿智力发展的主要行为方式。在家庭中婴儿和家人的交往也是通过这些能力来表现和发展的。出生后 12~14 天的婴儿，在看红球、听声这两方面比出生 2~3 天的婴儿有明显的长进，虽然出生后 2~3 天婴儿就能看到红球，但是头和眼球只能在水平的方向移动。而到了 12~14 天不少婴儿可以随着红球或其他物品的移动而转动头和眼球。如果家人能够掌握这一规律，新妈妈就可以在哺乳后抱起婴儿，眼和眼接触（最佳距离为 20 厘

米), 与婴儿说话, 等孩子的注意力集中在妈妈的脸上, 然后慢慢移动面部, 同时不要中断说话, 这时婴儿的头和眼球就会随着大人而转动, 这对于第二周的宝宝是一件轻而易举的事, 但是意义却十分重大。

专家提示: 美国学者文尼柯茨博士曾经说过, 最早的母亲关注对婴儿来说是很有帮助的, 这是一个提高婴儿敏感性的时期, 在以后一直要持续下去, 可以为形成婴儿的个性、展开智力发育及促进感观发育提供条件和环境。

#### 月嫂贴心提醒

妈妈也可以拿着红色的“哗啦铃”与宝宝做游戏, 帮助宝宝移动头和眼球。

#### ◇婴儿开始食用过渡乳

产后7~14天所分泌的乳汁称为过渡乳。过渡乳中所含蛋白质的量逐渐减少, 而脂肪和乳糖含量逐渐增加, 是初乳向成熟乳的过渡。过渡乳中CD3<sup>+</sup>、CD4<sup>+</sup>和CD8<sup>+</sup>细胞的数目及单个核细胞分泌IFN- $\gamma$ 和IL-8的水平低于初乳, 但是高于成熟乳。CD系列细胞, 能

识别人T淋巴细胞表面的抗原决定簇, 其中CD3与全部成熟T细胞起反应, CD4和CD8则分别与T辅助-诱导亚群(Th/Ti)和T杀伤-抑制亚群(Tc/Ts)起反应帮助抵御疾病和感染。过渡乳和初乳SOD的活性显著高于成熟乳, 但是过渡乳单个核细胞IL-6的分泌水平明显低于初乳。过渡乳则以淋巴细胞为主(38%~62%), 中性粒细胞及上皮细胞为辅; 新生儿生理性腹泻的发生率在过渡乳期为19.89%, 比初乳期几率低, 但是相对成熟乳期的17.92%, 几率要高一点。

#### 月嫂贴心提醒

尽管第二周婴儿的腹泻几率比第一周少了很多, 但还是要预防小儿腹泻, 尤其是人工喂养的婴儿。

#### ◇第二周开始进行“三浴”锻炼

“三浴”即空气浴、水浴和日光浴。“三浴”锻炼可以增强婴儿适应外界环境变化的能力, 增强体质, 预防疾病, 促进健康。婴儿出生后的第二周就可以开始进行“三浴”锻炼, 随着月龄的增长循序渐进, 锻炼方式可按是否足月出生、体质强弱而有差异。

### 空气浴

就是让婴儿接触新鲜的空气，适当地让孩子接触室外的空气，最好每天中午时分，太阳比较充足的时候，将婴儿包裹温暖，露出鼻子，到室外走几圈。这样可以通过对身体施加自然刺激，扩大机体适应范围，减少患病的几率。每天可抱孩子出去1~2次，每次5分钟左右，观察婴儿的耐受性，逐渐延长在户外的时间。如果风太大，或者下雨等不良天气就不要出去了。



### 水浴

这是利用水进行婴儿体格锻炼的一种简便易行的方法，主要是利用水和机体表面的温度差以及水对身体的压力和摩擦力来锻炼宝宝的体。有的家庭在第一周就已经开始给婴儿进行温水浴了，如果第一周没有给婴儿洗澡的家庭第二周就可以开始给宝宝

洗澡了。

### 日光浴

阳光中的紫外线可提高婴儿对日照的耐受性，促进新陈代谢和生长发育。阳光直接照射肌肤可使人体产生维生素D，促进婴儿吸收食物中的钙和磷，有利于骨骼的生长发育，预防小儿佝偻病，增强机体的抗病能力。具体实施方法，参考本章“生理性黄疸消退”中的部分内容。

### 月嫂贴心提醒

如果新妈妈不方便，可以请家人帮助给婴儿进行“三浴”。如果婴儿的体质比较弱，可以考虑从第五周开始。

### ◇轻松去除宝宝头上的乳痂

新生儿头皮上有一层黄褐色的脏东西，特别是囟门部位，这是婴儿常见的头皮病，叫乳痂。造成乳痂的原因有多种，婴儿头皮皮脂腺的分泌物积聚可以形成。如果婴儿对牛奶过敏，也会引起乳痂病。另外有的婴儿在母体子宫内就已形成乳痂。那么如何消除乳痂呢？

#### 1. 勤清洗

出现乳痂与家长护理小孩的

方法密切相关，有的家长十分害怕碰孩子的囟门，认为这个地方不能摸碰，更不敢给孩子洗头；有的家长怕孩子弱小，洗后会受凉。所以，天长日久乳痂越积越多，有的孩子头上会形成厚厚的一层，很不卫生也不好看。从第二周开始至少 3 天洗 1 次头，这样能够有效清除婴儿头部皮质分泌物。

### 2. 用植物油清洗

头皮乳痂可用清洁的植物油来清洗。方法是将植物油加热后放凉以备使用，这样做的目的是消毒植物油。将冷却的植物油用棉棒涂在乳痂处，“闷”一天后用小梳子慢慢地、轻轻地梳一梳，然后用婴儿洗发水给婴儿洗头。头皮乳痂比较厚的婴儿，可能需要用油多“闷”几次，多洗几次才能除掉。

### 月嫂贴心提醒

清洗头皮乳痂时要注意动作轻柔，不要用梳子硬刮，更不要用手指甲去硬抠，这样容易弄破头皮引起感染。孩子囟门处是可以洗的，只要动作轻柔，是不会伤害孩子的。洗头后还要注意防止孩子受凉，可用小毛巾遮盖或戴上帽子。

## 产后第三周贴心指导 (15~22 天)

### 新妈妈专区

#### ◇产后第三周身体恢复状况

产后第三周浆液恶露变为呈奶油状的白色恶露。侧切新妈妈的阴道内的伤口大体痊愈，剖腹产的伤口也基本愈合。新妈妈阴道及会阴部浮肿、松弛基本好转。但还是要注意阴部卫生，经常清洗，保持洁净，因为这一周还有恶露排出，只有极少数新妈妈在这周将恶露排干净。

生活上，新妈妈可以给新生儿洗澡、换尿布，还可以做一些轻微的家务劳动，比如做饭、擦桌子等，使身体慢慢习惯以后的正常生活。但是尽量不要外出采购，应请丈夫或亲属帮忙购买日用品。尽管如此，第三周新妈妈还是要保持充足的睡眠，每天不少于 8 小时，中午和婴儿一起午睡 2 小时。

此外，新妈妈不要长时间站立或做一些消耗体力的事情，不要搬抬重物。一旦感到疲劳，就要及时卧床休息。

## 月嫂贴心提醒

如果新妈妈睡眠不足，还是会影响身体的健康，造成腰酸背痛等症状，所以要积极应对睡眠不足的问题。

## ◇白色恶露和白带怎样区分

产后第三周，大多数由浆液性恶露转变成白色恶露，也就是恶露颜色变得更淡，慢慢地由黄色转为白色，其中含有白血球、蜕膜细胞、表皮细胞和细菌等成分，形状如白带，但是较平时的白带多些。因为与白带比较像，往往被误认为是恶露已净。

白带是阴道上皮细胞分泌的黏液状物质，犹如白色、半透明的鸡蛋清，无味无刺激，正常的白带是女性生殖系统健康的信号之一，而白色恶露颜色有点黄，有些腥味。

每个新妈妈虽然都有恶露，但个人排出的量不尽相同，平均总量约为500~1000毫升，恶露结束的时间也不同。而且新妈妈持续排恶露的时间也不相同，正常新妈妈约3周左右干净，如果产后2个月以上恶露仍淋漓不净，则属于恶露不净，要引起足够重

视，并及时到医院检查治疗，以确保产后母体的健康。

## 月嫂贴心提醒

排出白色恶露时，仍然要坚持每天清洗，食用高蛋白、高维生素的食品，还要注意休息和保暖。

## ◇恶露不止是什么原因

正常新妈妈恶露排出一般需要2~3周，通常3周就能排净。但少数新妈妈则可能1个月甚至以后仍有少量的咖啡色恶露，这是因为子宫卵巢功能恢复的不好，导致卵巢在产后恢复的过程中所产生的荷尔蒙，使子宫内膜增生又剥落，造成恶露与月经混在一起的缘故。

恶露有时多少会受到胎儿大小，以及是否在怀孕前做过子宫清宫术等影响。恶露排放量少并不好，因为体内的积液没有排净，会造成污物淤积，影响新妈妈的健康，但是如果太多也要特别注意，因为可能有子宫收缩不全、感染、胎盘滞留等问题。另外，如果发现血块多、有异味、发烧、腹痛、大量的出血等症状时，或是产后第三周，发现恶露还带有血色或脓样分泌物，都应立即去医院就诊。

一般来说，通常造成恶露不净

的原因主要有以下几个方面：

(1) 子宫收缩不良、子宫内膜有炎症等。

(2) 胎盘、胎膜等组织残留在子宫内排不出来。

(3) 使用一些药物，如血管扩张剂等。

(4) 不当的食补，如过早服用过量的生化汤、过早食用麻油鸡等。

(5) 没有得到充分休息，过度疲劳等。

### 月嫂贴心提醒

如果发生产褥感染也会引起子宫内膜炎或子宫肌炎，导致恶露异常。这时的恶露不仅有臭味，而且颜色也呈混浊、污秽的土褐色。所以，新妈妈要学会观察自己的恶露情况，发现问题时，及早与医生联系解决。

### ◇第三周子宫内膜恢复良好

生产时，新妈妈的胎盘、胎膜从蜕膜海绵层分离娩出后，遗留的蜕膜分为两层，表层发生变性、坏死、脱落，形成恶露的一部分自阴道排出；接近肌层的子宫内膜基底层组建再生新的功能层，这种再生修复内膜的过程一般比较缓慢，约在产后第三周，

除胎盘附着部位外，宫腔的表面均由新生内膜覆盖，全部修复要到第六周。如果子宫内膜修复的不好，可能会患子宫内膜单纯性增生，在月子期间可能没有任何不良反应，但是可能会导致产后来月经淋漓不尽，只能做清宫手术清除。

### 月嫂贴心提醒

子宫内膜恢复情况可以通过观察恶露来监控，如果第三周，阴道流出的恶露是白色的，没有臭味，说明子宫内膜恢复良好，否则可能是恢复过于缓慢，最好去医院查看。

### ◇开始分泌成熟乳

到了第二周，自己哺乳的新妈妈已经到了分泌成熟乳的时期，乳汁分泌越来越多，完全能够满足宝宝的需要。这时新妈妈需要注意的是，一定要让宝宝吸空一边乳房后，再吸另一边，以防止乳房一大一小。没吸完的奶要及时用吸奶器抽出。如果成熟乳量比较少，宝宝经常吃着奶大哭起来，就应该加牛奶或配方奶进行混合喂养。需要注意的是混合喂养时，先喂母乳，将乳房吮吸空后，再给婴儿补充牛奶或配方奶，补充的乳汁量要按婴儿

食欲情况与母乳分泌量的多少而定，原则是婴儿要吃饱。任何时候都不要轻易放弃母乳喂养，因为成熟乳中含有大量的免疫球蛋白，能够帮助婴儿抵御病菌侵扰。

### 月嫂贴心提醒

将1片维生素C，放在温水中泡化，加少许白糖或蜂蜜（对蜂蜜过敏者慎用），每天喂婴儿喝1次维生素C水，会对婴儿身体发育和健康非常有益。

### 新生儿专区

#### ◆第三周宝宝能力的增长

##### 1. 头部发青将会消失

有的婴儿出生后头部发青，这是由于婴儿在娩出的过程中头部皮肤受到挤压发肿，毛细血管有细微出血所致，一般在产后第三周将会消失。

##### 2. 味觉表现

第三周婴儿的味觉开始灵敏，喜欢甜味食品，如果尝到苦味、酸味、咸味就会皱眉头、闭眼睛、紧闭小嘴。

##### 3. 能辨别出不同的声音

有专家用仪器记录婴儿听到不同声音时的肌肉活动、心跳速度及呼吸变化，发现都会有不同的反

应。婴儿对人的说话声音反应最为强烈。

##### 4. 辨别不同气味

婴儿的小鼻子在第三周就能辨别不同的气味，他们最喜欢也最敏感的是妈妈的体味。如果婴儿闻到某种刺激性的怪味，就会做出各种不安的表情，或者会出现不规则的深呼吸，脉搏也会加快。

##### 5. 抓握能力

第三周婴儿的抓握能力比较突出，如果妈妈用玩具触及婴儿的小手，他会本能地抓住，而且越想从他双手中拿走玩具，他就会抓得更紧。当大人用力拉玩具的时候，可能会将婴儿的身体一起拉起来。

### 月嫂贴心提醒

以上这些情况，会因为婴儿的个体差异而出现不同，妈妈不要因为宝宝暂时没有显现某种能力而视为不正常。

#### ◆开展迈步练习

迈步练习是婴儿先天就有的行走反射，这种反射在56天左右自行消失，所以要充分利用早期婴儿的这一能力进行锻炼，在第三周开始比较合适。因为第三周

婴儿骨骼得到一定的发展，不再向第一、二周那样软弱无力，经过两周的养护，婴儿已经稍微有了点力气，能够在迈步练习中保护自己的臂膀。迈步练习的具体方法如下：

妈妈可用双手托在婴儿的腋下，大拇指扶好婴儿的头，防止损伤颈部，脱掉婴儿的鞋袜，让婴儿光着脚直接接触床。这样婴儿就可以做出行走的动作，两腿交叉迈步。每天锻炼3~4次，每次2~3分钟。

这项运动有助于锻炼婴儿腿部肌肉和两腿的协调性，为婴儿日后学习爬行和走路打下良好的基础。

### 月嫂贴心提醒

饭前、饭后不适宜练习此项运动。进行迈步练习结束时，最好给婴儿喂点果汁或温开水。

### ◇新生儿第三周补充鱼肝油和钙剂

母乳喂养的好处是十分明显的，但母乳中维生素D、维生素K含量不足，铁的含量也少，难以满足婴儿生长的需要，及早补充维生素D已引起普遍的重视。宝宝出生后15天时就应开始喂钙剂和鱼肝油。具体补充方法是：

足月新生儿出生后2~3周开始服用浓缩鱼肝油滴剂（维生素A、维生素D），初次服1滴，每日1次，数日内无腹泻等反应后可逐渐增加至2~3滴，每天2~3次，每日总量不超过10滴，以防引起维生素A、维生素D过多而中毒（常见症状为烦躁不安、哭闹、食欲不振、发热、脱发、头围增大等）。早产儿或双胞胎还可提前1~2周服用。

当前市场上出售的浓缩鱼肝油每小瓶共10克，每1克含维生素A和维生素D分别为5万单位和5千单位，那么每瓶总量是50万单位的维生素A，5万单位的维生素D。现在公认的小儿预防佝偻病服维生素D的剂量为每日400~500国际单位的维生素D，也就是说一瓶浓缩鱼肝油要吃上2~4个月。

在服用鱼肝油时应同时加服乳酸钙、葡萄糖酸钙或多维钙，将药研成末，每日0.5~1克。满月后，最好抱婴儿到户外晒太阳（但需保护眼睛）。经过上述治疗，缺钙症状多可缓解。如果婴儿出现烦躁、睡眠不安、多汗、斑秃、方头、肋骨外翻、弯腿等佝偻病倾向时，应去儿科就诊。

## 月嫂贴心提醒

补充钙剂的时候，要将勺子压住宝宝的舌头，将钙剂倒入宝宝口腔深处，因为宝宝吞咽时会用舌头将部分液体顶出，小勺子可将舌头按住让宝宝再次吞咽。

### ◆按摩有益婴儿身心和智力发育

第三周开始给新生儿进行按摩，有利于婴儿内脏及肢体的发育，可帮助其消化，提高免疫力，还能促进婴儿脑部发育，使宝宝的感觉更加敏锐。按摩婴儿要采用正确的方法，以下介绍几种方法供大家参考：

#### 1. 胸部按摩

新妈妈先将双手搓热，然后将双手手掌轻轻地按在婴儿的胸部，顺着肋骨从中央向外侧轻揉地抚摸，然后用双手手指（一定要将指

甲剪干净）在宝宝胸前做画心脏的动作，同时向中间靠近。

#### 2. 腹部按摩

用搓热的双手手背刮擦婴儿的腹部，再用手掌在宝宝的肚皮上画圈，最后用手指稍稍用力挤压。

#### 3. 臂部按摩

用一只手轻轻握着婴儿的小胳膊，尽量将其拉直，用另一只手从婴儿的肩摩擦到手指，然后沿着反方向再做几遍，直到臂部皮肤微微发红为止。

#### 4. 腿部按摩

让婴儿躺在床上，将腿尽量放平，新妈妈可用手指、手掌和手背对宝宝的腿、脚踝等处进行揉搓。

#### 5. 背部按摩

让婴儿趴在床上，新妈妈用手指和手掌轻轻压宝宝的脊椎的每个关节或拍其背部的每块肌肉。

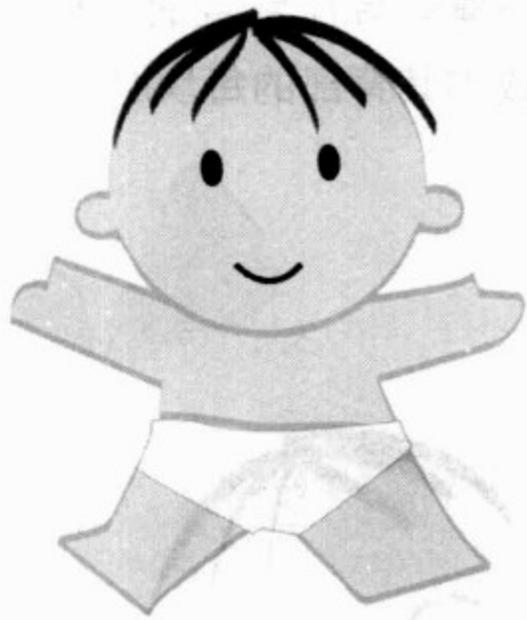


### 月嫂贴心提醒

婴儿肌肤娇嫩，按摩时手法一定要轻，时间不能太长，吃饱饭后不宜按摩。如果婴儿皮肤上有破损或疮疖则不宜按摩。

### ◇怎样给婴儿剪指甲

婴儿的手经常随意、不协调地乱动，指甲长了会把自己的脸抓伤。另外，婴儿的脚趾甲过长会经常与裤、袜摩擦，易发生劈裂。所以，应经常给婴儿剪手指甲和脚趾甲。与成年人相比，婴儿的指甲长得似乎更快，为了防止指甲过长而抓伤婴儿的皮肤，应当经常给他修剪指甲。剪时要注意以下几点：



(1) 剪手指甲、脚趾甲需在婴儿睡觉时进行，以免其乱动而伤到甲床。

(2) 要使用细小、清洁的剪刀，最好能到药店买一把手术用的

小剪刀来使用。

(3) 因为婴儿的手指甲和脚趾甲比较软且深，剪时注意不要伤及周围其他部分，同时要把手指甲、脚趾甲剪成圆形，以防抓伤。

(4) 剪完后要将婴儿的小手清洗干净，否则其吸吮手指时容易吃进病菌。

(5) 婴儿的指甲细小、薄嫩，剪时要当心，不可剪得太深，免得有疼痛感，注意保护婴儿的手指和脚趾。

### 月嫂贴心提醒

剪手指甲和脚趾甲时，最好在光线比较充足的地方进行，因为新生儿的指甲颜色与皮肤的颜色相差不大，光线不好容易剪到婴儿的肉。

### ◇如何防止新生儿脱水热

如果婴儿体温骤然升高到 $38^{\circ}\text{C}$ ~ $40^{\circ}\text{C}$ ，就会烦躁不安或哭闹，并没有其他疾病表现，喝一些葡萄糖水或注射葡萄糖，体温就会迅速下降，一切恢复正常，这在医学上称为“脱水热”。炎热季节出生的新生儿有 $1/3$ 会出现发热的现象，测体温为 $38.5^{\circ}\text{C}$ ~ $39.8^{\circ}\text{C}$ 或更高，有的会出现烦躁不安、哭闹、尿量下

降，常伴有面色红、皮肤潮红、口唇黏膜干燥等症状。在发热期间，新生儿能吃奶，无惊厥现象，精神状况良好。此症是因新生儿体内水分不足、血液浓缩和高钠血症引起的。

婴儿代谢比较旺盛，尤其是在夏季，天气炎热干燥，水分大都通过皮肤蒸发、呼吸和小便排出，因此对水的需求量也特别大。如果婴儿不喝水或喝的比较少，加上牛奶和配方奶中蛋白质含量较高，会造成婴儿体内细胞脱水，从而导致体温升高。有的家庭对新生儿保护过度，穿着太厚，还不开门窗通风，更容易导致脱水热的发生。

预防脱水热的最有效的方法就是在两次喂奶之间让婴儿喝1次水或果汁。人工喂养的婴儿更应该多喝一些水、果汁、蔬菜汁。夏季婴儿不能捂得太严，室内温度、湿度要适宜，适当地打开门窗通风，不要人为地造成脱水热，如果气温高，还需要帮助婴儿降温。另外，还要给婴儿勤换衣、勤喂水，只有这样才能够预防脱水热。

如果婴儿已经发生脱水热，也不要着急，解开婴儿的衣物，用酒精加水擦婴儿的颈部、腋下、腹股沟、脚心等地方，进行物理降温，还要给婴儿喂食5%葡萄糖水。

### 月嫂贴心提醒

经过以上处理，体温仍然不退，甚至出现抽搐的症状，就应该立即抱着婴儿去医院治疗。

### ◇预防新生儿鹅口疮

鹅口疮俗称“雪口病”，是一种由霉菌感染引起的口腔疾病。多数因妈妈乳头污染或橡皮奶头、奶瓶及其他婴儿食具消毒不严格引起的。如果新生儿营养不良、腹泻、长期使用光谱抗生素也会患鹅口疮。此病的特征是在婴儿的口腔黏膜上出现白色乳凝块状物，主要分布在口腔两侧的颊黏膜和牙龈上，也可长在舌头上和唇黏膜上，还会蔓延到咽部。刚开始一般呈点状和小片状，慢慢地随着病情的发展可融合成大片。婴儿的家长不可用布擦拭，也不能强行将其剥落，因为这样会引起局部黏膜潮红、粗糙，会产生溢血感染。症状不严重时，不会影响吃奶，但是严重时可影响食管、肠道、喉、气管、肺等，出现呕吐、吞咽困难、声音嘶哑或呼吸困难等症状。

新生儿长了鹅口疮，不要用抗生素，可用棉棒蘸冰硼散涂患处，每天2~3次，或加入10毫升生理

盐水、50万单位制霉菌素粉配成混悬液涂口腔，每天3~4次。如果鹅口疮是由于其他疾病引起的，应积极治疗原发病。

### 月嫂贴心提醒

要注意喂养婴儿的卫生，在哺乳前要清洗奶头或奶嘴，奶具一定要经过严格的消毒。还要增加婴儿的营养补给以增强抵抗力。

### ◇新生儿“枕秃”是怎么回事

有的新生儿的后脑勺，也就是脑袋跟枕头接触的地方，出现一圈头发稀少或没有头发的现象叫“枕秃”。大部分时间宝宝都是躺在床上，后脑勺跟枕头接触的地方容易发热出汗使头部皮肤发痒，新生儿不能用手抓，也没有办法用言语表达自己的不舒服，所以只好通过左右摇晃脑袋的动作，“对付”自己后脑勺因出汗而发痒的问题。经常摩擦后，后脑勺的头发就会被磨掉而发生“枕秃”。

除此之外，引起“枕秃”的原因还有很多，可能是新妈妈孕期营养摄入不够，也可能是婴儿的枕头太硬，甚至是小儿缺钙或者佝偻病的前兆，不过大部分的“枕秃”往往是因为生理性的多汗、头部与枕

头经常摩擦而形成的。出现“枕秃”的现象，补钙是比较稳妥的办法。

### 维生素D是补钙关键

婴儿比较容易缺钙，有的妈妈反映，即使每天给宝宝补钙，好像还是缺钙。其实除了补钙之外，更需要补充能促进钙吸收的物质——维生素D。

### 枕秃≠佝偻病

佝偻病是婴幼儿时期最常见的营养缺乏症。发病原因主要是由于婴幼儿体内维生素D缺乏，导致钙、磷在肠道内吸收不良，使钙、磷无法沉着在骨头上导致骨骼变形。

佝偻病除了有“枕秃”的症状以外，还表现在面色苍白、烦躁不安、睡眠易醒、夜啼、多汗、颅骨软化、囟门闭合过晚、出牙迟、牙齿形状细小无光泽。严重者除上述症状外，还会出现鸡胸、下肢畸形呈“O”或“X”形腿、脊柱弯曲等。

### 月嫂贴心提醒

虽然缺钙多数表现为枕秃、多汗，但不能仅从这两项就断定宝宝一定缺钙，从而盲目补钙。最好是带孩子到医院去检查血钙，如果真的缺钙再补也不迟，盲目补钙会引起不良后果。

## ◇ 婴儿肚脐鼓出来是怎么回事

有的新生儿脐部有圆形或卵圆形肿块突出，犹如鹌鹑蛋大小，当婴儿哭闹或咳嗽时更为明显，脐部突出周围的皮肤颜色很正常，如用手指按压，可将肿块推回腹腔，婴儿也不会感到疼痛，这说明小儿患了脐疝。

脐疝发生的原因是婴儿脐部未完全闭合，肠管自脐环突出至皮下所致。新生儿得了脐疝一般不需要治疗，绝大多数随着年龄的增长和两侧腹直肌的发育，到两岁时会自行愈合。在这期间，家长尽量不要让婴儿咳嗽或哭闹，因为咳嗽或哭闹会使腹内压力增大，不利于脐疝的愈合。可取一个硬币，用棉花包住，按压在肚脐处，再用一个纱布将硬币固定。可采用将纱布围绕婴儿腰围的固定法。注意围腰要每天更换，用消毒棉棒蘸5%的酒精清洗脐部。治疗的同时要严格防止脐部发炎和便秘，并口服维生素B<sub>1</sub>，每次5毫克，每天3次。

### 月嫂贴心提醒

每日按摩婴儿的腹部，帮助婴儿减少腹部压力，也可以预防小儿脐疝。

## 产后第四周贴心指导 (23~30天)

### 新妈妈专区

## ◇ 第四周身体复原状况

到了第四周很多新妈妈明显感觉到腹部收缩了很多，会阴部也不再疼痛，伴随三周之久的恶露也不见了，变成了干净的白带。剖腹产的新妈妈腹部已经形成疤痕，伤口也已经愈合。这一周新妈妈的耻骨松弛的现象也有所好转，生殖器官大体都已复原。

到了第四周新妈妈需要注意的是：

(1) 注意护理乳房。新妈妈的乳汁越来越充沛，千万不要因为哺乳而忽视了乳房的护理，应该使用胸罩和乳垫。

(2) 会阴部需要继续护理。虽然恶露已经逐渐减少或消失，但还要得到医生许可后方可盆浴。注意会阴部卫生，最好坚持每天清洗会阴。

(3) 生活上的护理。第四周新妈妈可以照料婴儿还可以做一些轻体力的家务，但不要太劳累。如果外出，尽量控制在短时间内，避免

去人多、空气不好的地方。

### 月嫂贴心提醒

本周新妈妈可以联系并会见自己的好朋友，也可以和好朋友外出聚会，但是需以不感到疲劳为前提条件。

### ◇产后第四周可以开始减肥

就正常体质来说，女性在产后两周内，由于身体的脂肪会用于制造、分泌乳汁供哺育婴儿，因此多半体重会自然下降；然而接下来的两周，则由于坐月子进补的缘故，体重会开始回升，这时的女性可以开始减肥。

专家指出，在生产完的第四周，如果新妈妈的体重仍然比怀孕前的体重多出10%，就属于产后肥胖。举例来说，若怀孕前的体重为50公斤，而在产后第四周体重超过60公斤，就是产后肥胖了。

那么，导致产后肥胖的原因有哪些？

(1) 孕期热量摄取过剩。在怀孕期间，由于很多孕妈妈怕腹中胎儿营养不够，因此一怀孕就大吃大喝，这样大多数的多余热量就积聚到妈妈自己身上了。

(2) 胎盘激素的变化。孕期胎

盘所分泌的荷尔蒙能够刺激母体燃烧脂肪，并增加新陈代谢的速率，生产之后，由于胎盘剥落造成胎盘激素迅速下降，导致产后孕妇变成低新陈代谢的状态，无法刺激肌体燃烧脂肪，又正值坐月子进补的时期，吃进过多的麻油、鸡汤，吸收了过多的油脂、淀粉，就造成体重迅速上升。

(3) 孕期胎儿压迫导致下肢水肿。孕后期胎儿越长越大，压迫到母亲的下腔静脉，使得下肢的血液回流受到阻碍而形成水肿。生产后，胎盘和子宫依然很松弛，此时如果没有适当的运动与饮食节制，就很容易造成长期下肢水肿，这也是新妈妈“水桶腰”、“大象腿”的成因。



了解了产后肥胖的原因，一方面还没有生育的女性可以避免误区，预防产后肥胖，另一方面新妈妈能够有针对性的展开产后减肥活动：

(1) 新妈妈多喝水有益新陈代谢。人体中所有的细胞在进行新陈代谢时，都是在水中进行的，因此产后想要瘦身，当然就要多喝水，以加强瘦身效果。营养师建议新妈妈，一天喝2500~3000毫升左右的水。

(2) 保证三餐定时定量、不吃加餐。定时定量本来就是维持身材与健康的原则，避免吃零食，也要避免暴饮暴食。尤其要注意的是，晚上绝对不能吃宵夜，因为新妈妈的身体在夜晚处于休息状态，新陈代谢率低，如果超过晚上八点再吃东西，就很容易囤积脂肪，并且形成酸性体质，不但易发胖，也影响健康。

(3) 各类食物均衡吃，蔬菜、水果绝对不能少。在坐月子期间，麻油鸡、炖鱼、炖肉汤等高蛋白质的食物是主角，因为这些食物有助于产后的恢复，但也不能忽略纤维质、矿物质、维生素等其他营养素的摄取。最好在餐中加入各类谷物、蔬菜、水果等，这样才能保证摄入均衡营养。

(4) 运动。第四周新妈妈的身

体状况大致上都已经恢复的差不多了，可以进行一些轻松的运动，每个星期运动3次，每次15~20分钟左右，这样才能够有效地燃烧脂肪，并且增加身体的含氧量，对身体的新陈代谢也非常有帮助，建议新妈妈参加的运动有：有氧体操、散步等。

### 月嫂贴心提醒

依照产后的实际生理状况，进行饮食控制跟运动的新妈妈，只要在坐月子期间吃得科学，再配合规律的运动，通常都能够比怀孕期更窈窕，再加上哺喂母乳，也能够帮助新妈妈控制体重，还能让宝宝营养健康。

### ◆月子期间的眼睛护理

新妈妈坐月子时，因为生产导致五脏虚损，精气不足，使眼睛失去养分，这样不仅会影响眼睛的生长发育，而且还会使眼睛的生理功能受到一定的影响。那么，应该怎样保养眼睛呢？

经常闭目养神

月子里，新妈妈需要更好地休息，白天在照料婴儿之余，要经常闭目养神。这样，眼睛不会感到疲劳。

不要长时间看物

长时间看东西，如看书、看电

视等都会损伤眼睛，一般目视1小时左右，就应该闭目休息一会儿，或远眺一下，以缓解眼睛的疲劳，使眼睛的血气通畅。

#### 做眼保健操

在看书看报感觉有些累的时候，可以做眼保健操。做眼保健操时要注意：指甲短，手洁净，手法准，力适度。

#### 补充合理营养

应摄入富含维生素A的食品，因为维生素A具有维持眼睛角膜正常，不使角膜干燥、退化以及增强在无光中看物能力等作用。因此，可以多吃一些胡萝卜、瘦肉、扁豆、绿叶蔬菜等富含维生素A的食品。

#### 注意用眼卫生

看书时眼睛与书的距离应保持33.3厘米，不要在光线暗弱及阳光直照的环境下看书、写字。一些眼病，如沙眼、睑缘炎、角膜溃疡等都是由于不注意个人卫生造成的。因此，平时不要用脏手揉眼，也不要与家人合用洗漱用品。

#### 月嫂贴心提醒

月子期间要少吃一些对眼睛不利的食物，如葱、蒜、韭菜、胡椒、辣椒等辛热食物。

## 新生儿专区

### ◆新生儿的生长规律

第四周新生儿的生长特点：

(1) 免疫机能会短暂减弱。新生儿对多种传染病有特异性免疫，但是到产后24天左右会逐渐减少以致消失，故第四周婴儿易患多种感染性疾病。婴儿的家人外出回来后应该换掉外衣，洗净手脸，再进入婴儿居室，否则会携带一些病菌，从而危害到婴儿的健康。

(2) 有些婴儿出生时身体上会长一些细长的软毛，这是很正常的，这些软毛随着婴儿的生长，第四周后就会自然脱落。

(3) 第四周婴儿逐渐形成自己的生活规律，每日大便3次左右，小便10次左右。婴儿可以自己区分出白天和黑夜，睡眠的时间也会按照一定的规律稳定下来，吃奶的间隔时间也有了一定的规律。

(4) 第四周要谨防新生儿肺炎，这个时期如果婴儿患肺炎则既不咳嗽，体温也不升高。主要的症状是口唇发紫、呼吸困难、精神萎靡、少哭或者不哭、拒奶、呛奶、口吐泡沫等，一旦出现以上症状就必须住院治疗。

(5) 第四周婴儿有了初始的记忆，这周婴儿开始辨认新妈妈的

脸、声音和妈妈触摸时的感觉，同时也在形成他自己的初始记忆库，因此，婴儿会凭着记忆冲妈妈灿烂的笑。

(6) 第四周喂养时可以添加新鲜果汁，如苹果汁、番茄汁、西瓜汁、葡萄汁等以补充维生素C和其他营养物质，人工喂养的婴儿更需要补充果汁。每日喂1~2汤匙，可以用温开水稀释后给婴儿喝。

(7) 满月时，婴儿体重将比出生时增加约1000克。

### 月嫂贴心提醒

原来用稀释牛奶喂养的婴儿，从这周开始可以喂养纯牛奶了。

### ◆要不要给满月的新生儿剃头发

中国有个传统说法，为满月的婴儿剃光全部头发，可以使婴儿以后长出又粗又黑又浓密的头发，有的连婴儿的眉毛都剃了，就是期望以后长出浓密的眉毛。其实这种说法和做法没有任何科学依据，因为人的毛发生长主要受身体内肾上腺皮质激素等的调节影响，与新生儿时期是否剃毛发毫无关系。给新生儿剃头不但不会给婴儿带来任何好处，反而可能会造成不必要的麻烦，甚至会导致疾病的发生。这是

因为婴儿的头皮很薄，而且十分娇嫩，抵抗力差。如果剃头时不小心就会划破婴儿的头皮，而且新生儿的头皮上存在大量的金黄色葡萄球菌，划破头皮时，细菌会乘虚而入，并经血液流散到全身，引起严重的菌血症、败血症，甚至脓毒血症，严重的可能危及婴儿的生命。而且有的新妈妈让理发师给孩子剃满月头，岂不知理发师的电动剃刀已经给很多客人使用过，没有进行消毒，沾满病菌的剃刀一旦接触婴儿的头皮，只要一点伤口就会造成难以设想的后果。

### 月嫂贴心提醒

要想婴儿毛发浓密，可以通过食补来解决，哺乳的新妈妈多吃一些生发的食物，比如核桃、黑芝麻等。

### ◆不要用闪光灯给婴儿拍照

宝宝都十分娇嫩可爱，每一个家长都想给宝宝拍一些照片，留住他们可爱的瞬间，期望孩子长大后能看看自己小时候的模样，可是由于婴儿居室光线比较弱，影响拍摄效果，许多家长便想借助闪光灯来提高照明度，殊不知这样做对婴儿的伤害极大。

婴儿出生前，在妈妈的腹中度过了漫长的 9 个月“暗室”时光，因此出生后对光线的刺激非常敏感。他们多以睡眠的方式来逐渐适应这突如其来的急剧变化，而且很多婴儿白天睡得比晚上多，这就是对外界不适应的表现。

月子期间，新生儿眼睛受到强光刺激时还不善于调节，同时由于婴儿的视网膜发育尚不完善，遇到强光可能使视网膜神经细胞发生化学反应。用闪光灯给宝宝拍照可能引起眼底及眼角膜烧伤，甚至会导致婴儿失明，所以，不要用闪光灯给婴儿拍照。

#### 月嫂贴心提醒

不要让太阳光直接照射到婴儿的面部或眼睛上，以免损伤婴儿的眼睛。

### 产后第五、第六周贴心指导 (31~42 天)

#### 新妈妈专区

#### ◇身体复原状况

到了月子后期，新妈妈的阴道壁有些萎缩，很容易受伤。如果个

别新妈妈复原的不好，就会出现发烧、疼痛、出血等症状，应请医生检查、诊治。到了第六周新妈妈的子宫内层已经复原。

产后 42 天，新妈妈要携带新生儿回到医院一起做健康检查，检查各项情况正常就可进行一些轻微体育活动，也可以外出会见闺中密友，甚至可以回公司上班，但需要注意的是，一定要在医生检查一切正常后，方可决定上班时间。产后检查以后新妈妈可以烫发、染发，但必须告诉理发师是产后初次烫发，最好使用不伤头发的染发剂和烫发剂。

如果此时想外出观光旅游或去海外旅游就需要慎重，一则新妈妈还没有恢复到孕前的状态，二则婴儿太小不宜出门，更不宜长时间离开母亲，所以最好不要外出旅游。可在 2 个月后身体完全恢复后再考虑出游。母乳喂养的新妈妈在哺乳期最好不要去游泳馆或海滨浴场游泳。

#### 月嫂贴心提醒

哺乳期要控制吸烟、喝酒，尽量不近烟酒。

#### ◇二人世界要兼顾

分娩后，家庭关系发生了较大的变化，由原先的夫妇二人世界而

变成夫妇、孩子三人世界，因此，必须建立起新的家庭关系。这时新妈妈妥善安排休息，兼顾丈夫的情感，保持好与丈夫的关系，决不能因为有了孩子而不理会丈夫，从而造成夫妻感情的隔阂。

对于丈夫而言，分娩后的妻子不再像以前那样依赖自己、关心自己，好像不再爱自己，这就需要丈夫的理解。因为分娩后妻子的生活发生突变，一个新的生命似乎是从天而降地闯入，没有经验的新妈妈手忙脚乱地应对这场突变，所有的注意力都集中在这个柔弱的小生命上，而且经过分娩新妈妈的身体也发生了变化，情绪上也会因为照料宝宝的琐碎事比较多而变得容易焦虑、急躁甚至易怒，这些使得新妈妈们忽视了丈夫的存在，不少丈夫也因此感到十分失落，视新生儿为“第三者”。为了家庭的长久和睦美满，新妈妈在月子期间应当妥善安排生活起居，二人世界一定要兼顾，以下几点建议供新妈妈参考：

(1) 早晨丈夫出门上班时，新妈妈最好能够送丈夫到门口，以示自己对丈夫的重视。

(2) 多与丈夫交谈孩子成长的点点滴滴，与丈夫一起照顾孩子。

(3) 得到丈夫的帮助后，别忘

了说一句“谢谢”、“辛苦了”。

(4) 睡前和丈夫聊聊天，问一问丈夫工作上的事情。虽然不能在月子期间进行性生活，但是可以配合丈夫进行一些亲密接触。

### 月嫂贴心提醒

兼顾二人世界的前提是新妈妈自己一定要休息好，在不累的情况下进行。

### ◇什么时候能和你在一起

一般来说，产后4~6周内应禁止性生活。因为这段时间内新妈妈阴道壁内黏膜较为软弱，易受损伤，性生活时易发生阴道裂伤和出血不止。产后短时期内子宫尚未完全复原，性生活时易将细菌带入而引起子宫内膜炎及其附属器官的炎症。而且生产时给外阴、阴道等造成的损伤，也会因过早性生活而延迟愈合，甚至引起感染。丈夫也应了解这些，暂时克制自己。

即使是子宫和阴道壁经过4~6周已复原完好，产后的性生活中也应像新婚初夜那样谨慎小心。最好在开始时使用避孕药膏或乳脂等润滑剂来润滑阴道，以顺利进行性生活。

女性在坐完月子过后进入哺乳期，一般可以恢复正常的性生活。但因哺乳期母亲要给婴儿喂奶，大量营养物质通过乳汁喂给婴儿，体能消耗很大，理应好好休息。所以，为了母亲的身体健康及婴儿的生长发育，性生活不要过于频繁。一般情况下，每周过性生活1~2次较适宜。在过性生活时，应特别注意：①每次过性生活的时间不宜太长，以免影响新妈妈休息和消耗过多精力。每次性生活以20~30分钟为宜，并要更多施以爱抚行为。②过性生活时，丈夫不可行动过猛，否则会伤害妻子刚刚恢复的阴道。③丈夫在过性生活时要注意保护哺乳妈妈的乳房。因为这时新妈妈的乳房经常充盈大量奶水，如果受压，会导致乳房疾病，不但大人痛苦，也会影响婴儿的生长发育。

### 月嫂贴心提醒

女性在产后常常会有种恐惧感，生怕再次怀孕，这种担心会使她的快感受到影响，并且很难进入性生活的角色，难以达到性高潮，对此丈夫要给予理解。此时应采取避孕措施，给妻子一个安全感。

### 产后如何避孕

许多新妈妈经过产后42天的检查没有异常症状，医生一般会允许夫妻进行性生活。可是有不少人认为哺乳期间没有月经，所以过性生活不会导致怀孕，无需采取避孕措施，这种说法却是错误的。因为产后卵巢功能的恢复时间因人而异，有的新妈妈3个月左右恢复月经，第一次月经大多比平时的量多，大多数不排卵，而不哺乳的新妈妈偶尔会排卵。绝大多数的新妈妈要在月经两三个周期以后卵巢功能才能恢复正常，并开始排卵。有的新妈妈哺乳期虽然不来月经但是依然排卵，所以在哺乳期内也有可能受孕。

由此可见，月子哺乳期间是“安全期”的说法是不正确的，哺乳妈妈不论是否恢复月经都可能受孕，因此，如果恢复了性生活一定要采取避孕措施，以免造成不必要的麻烦。哺乳期受孕对新妈妈将会造成很大的损伤，因为生产的创伤还没有完全恢复，如果受孕，就得做流产手术，这样再一次给身体增加创伤。尤其是剖腹产的女性，如果再发生流产，不光是对子宫复原有影响，还会造成营养不良、贫血的不良后果，从而影响哺乳和养育婴儿。因此，

产后性生活不可大意，必须采取避孕措施。

产后避孕要分阶段采取不同的方法：产后42天内禁止性生活，42天以后要视医生检查的情况而定；产后3个月内宜采取安全套或体外排精等方式避孕；3个月以后如果新妈妈没有任何病症可以放置宫内避孕器。而剖腹产者半年以后才能放置避孕器。

### 月嫂贴心提醒

产后有阴道、盆腔炎感染者应在医生指导下确认放置避孕器的时间。此外，要注意新妈妈在哺乳不要服用口服避孕药，因为药中的有些成分会进入乳汁，被婴儿食用会造成伤害。

### ◆哺乳期间新妈妈可以化妆吗

新生儿的感受以嗅觉最为灵敏，在各种气味中，对新生儿最有吸引力的还是妈妈的体味。试验证明绝大多数婴儿能根据妈妈的气味将头自然而然地转向妈妈，对于妈妈的乳汁味更是十分青睐，如果新生儿嗅不到妈妈的乳汁香味就会哭闹，并且小手乱抓、小脚乱踢，甚至拒食。这证明任何掩盖或干扰妈妈体味的物质都会影响婴儿的情绪。

假如妈妈化很浓的妆，则浓厚的化妆品的气味会掩盖妈妈的体味和乳香，婴儿嗅不到妈妈的体味就会对这个“看似熟悉的人”产生戒备心理，表现出不同程度的不安、哭闹，甚至拒哺、不愿入睡。因此，与婴儿在一起时，妈妈不要化妆。



如果需要外出会友、或者办事情，可以化一些淡妆，回到家后就要抓紧时间清洗，卸妆完毕后，再去照顾婴儿。具体化妆方法见第六章“新妈妈学点化妆术”的相关内容。

### 月嫂贴心提醒

妈妈如果必须化妆时，注意要使用不含铅、汞等重金属成分的化妆品，因为这些重金属如果渗透到乳汁中，被婴儿食用会造成重金属中毒。

## ◇产后六周的运动

如果新妈妈最初几周一直坚持活动，那么此时就应该觉得自己强健而有活力。第六周可以开始做更为完整、时间更长一些的运动了，这有助于新妈妈获得长久而持续的健康。

第六周，新妈妈开始有规律持续地做体育运动，但是还必须遵守以下原则：

(1) 如果新妈妈确定腹直肌已恢复二个手指宽或更小的宽度，能轻松地做15次腹部收缩，并且已经坚持做了好长时间，那么就可以开展一些增强体能的体育运动了。

(2) 如果出现肌肉肿胀或颤抖，就表示运动过于激烈，就不能在第六周做体育运动，而应该做一些比较轻松的恢复性活动。

(3) 如果新妈妈是剖腹产，就应当做一些不太困难的运动，而且不能过于激烈。

第六周做体育运动的时候，可以选择配合音乐来进行，比如伸展运动、不太激烈的有氧运动、强健肌肉与耐力的缓和运动等等。做运动时可以选择自己喜欢的音乐来播放，但是节奏不可太快，最好是节奏明确而舒缓有助于运动。而且要保证运动的质量，要以正常的速度来运动，可以用平时一半的速度，

即一拍、二拍，而不是一、二、一、二的节奏。要确保在运动的时候，不拉伤肌肉。

### 月嫂贴心提醒

产后恢复不好的新妈妈最好不要做体育运动，只要将以前做的产后恢复操坚持下去即可。

### 新生儿专区

## ◇为什么第五周的婴儿容易贫血

进入第五周的婴儿，由于生长发育迅速，对铁和帮助肌体吸收铁的叶酸以及维生素B<sub>12</sub>的需求量就会增加，而此时母乳中的铁和叶酸、维生素B<sub>12</sub>的含量都不足以满足婴儿成长的需要，牛奶中虽然含有这些营养物质但含量比较少，如果不及时给婴儿添加辅食，婴儿就容易摄铁不足。人体中的铁元素是合成血红蛋白和肌红蛋白的重要元素，如果铁元素摄入不足，婴儿就会出现嘴唇和脸色过于苍白、身体瘦弱无力的现象，而且新生儿严重贫血还会导致各种器官功能低下，影响婴儿的生长发育。

临床医学发现，这种贫血往往是阶段性的，因为妈妈过于疼爱孩子不给婴儿吃“粗糙”的辅食，或者妈妈没有正确的育儿知识而没有

给孩子添加辅食，还有的少数婴儿由于经常性腹泻导致肠胃吸收功能太差，而不能摄入足够的铁和叶酸以及维生素 B<sub>12</sub> 等营养物质，导致贫血。

所以，第五周要增加婴儿的辅食量，多给予富含铁的辅食，比如动物的肝脏、蛋黄、瘦肉、新鲜绿叶蔬菜和水果等。否则，就容易出现新生儿贫血而引起生长缓慢的现象。

### 月嫂贴心提醒

光吃母乳，不添加任何辅食，会导致新生儿缺少钙，还会引发维生素 K 缺乏症，出现身体瘦弱、脸色苍白，易患感冒、易腹泻的现象，还容易得肺炎。

### ◇开始把尿及其姿势

第五周可训练婴儿排尿的习惯。在婴儿睡前、睡后、吃奶后 15 分钟可以把尿。给婴儿把尿时妈妈发出一些声音，使婴儿对排尿形成条件反射，以后只要妈妈发出这种声音婴儿就会有便意。训练一段时间后，夜里睡觉前尿 1 次、半夜 3 点左右尿 1 次，长期坚持下去，很快宝宝夜里就不会尿床了。

在给宝宝把尿的时候要特别注意，月子里的婴儿身体骨骼尚未发

育成熟，还是软软的，所以在给婴儿把尿的时候要注意姿势，尽量要让他们身体舒适地倚靠在妈妈的腹部，不能让婴儿自己的身体产生任何压力，这个动作其实在新妈妈自己尝试后就会很容易找到窍门，这样既可以省了一部分的劳动力，对于宝宝的臀部也是有好处的，不会被尿液浸泡而产生红屁股的现象。此外，也可以让宝宝在妈妈其中一只手的臂弯处呈睡觉的姿势，婴儿的腰托在妈妈的腿上，另一只手分开宝宝的两腿，同时发出“嘘嘘”的声音。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在刚开始把尿的时候找不到规律，不过尝试几天就可以慢慢摸到规律，一般宝宝在新生儿时期的膀胱存水量大概为 10 毫升左右，所以一般间隔 1 小时左右就应该把 1 次尿。

### ◇弄清宝宝的个性

到了第六周，可以通过宝宝的日常表现来了解宝宝的个性。其实，宝宝从一出生起就会表现出独立的个性。有的宝宝可能很少哭，甚至在累了的时候也很平静、很快乐。或者，有的宝宝可能喜欢引起家人的关注，饿了、累了的时候就

会通过哭来告诉妈妈，并且哭得十分起劲和坚决。

还有的宝宝吃奶的时候，可能会很容易接受乳房或奶瓶，吸吮得很好、很满足。可是有的婴儿很难缠，吮一会儿奶就要闹一闹，哭一哭或喊叫。有的婴儿即使很饿的时候也能忍受，在喂奶的时候表现得很耐心，能躺着不动。

有的婴儿可能白天大部分时间都在睡觉，很少生气。而有的婴儿可能一连几个小时醒着，总是要人陪他玩，甚至只有几周大时就不愿意一个人待着。

有的婴儿可能是社交型的——喜欢有人陪伴，喜欢拥抱、玩具和人多的场合。有的婴儿则不是这样，可能会对大部分事物表示拒绝。

只要细心地观察婴儿的个性，就可以从小培养其信任、热情和外向的性格。在与宝宝相处的时间里，妈妈必须把大部分与人相处的基本方法教给婴儿，可以不断地与婴儿讲，不要怕他们听不懂，时间长了就会潜移默化地进入婴儿的思想之中。也可以带着婴儿在小区里散步，碰见熟人时，挥动婴儿的手向熟人打招呼等等。最重要的是，新妈妈无论做什么都应积极的，

所表达的一切也都要是明显的；笑是妈妈表示快乐、赞同、爱、鼓励和高兴的最重要工具，接着就是声音。婴儿对充满爱意的、赞许的、鼓励的、欢乐的和开心的、柔和的低音和高音都十分敏感，会对安慰的、令人舒服的、令人平静的语调做出积极反应。家人一定要避免使用尖锐的、不高兴的语气。

和触摸及其他表示爱意的身体动作一样，身体接触也是一种肢体语言，妈妈的体温、和婴儿的亲昵以及妈妈身上的气味对于培养婴儿的个性也是十分重要的。通过各种方式不停地鼓励、经常奖励、时时表扬、尽可能赞同婴儿，总是充满爱意地喊出他的名字，尽可能多地说“我爱你”，只有这样才能培养婴儿自信、敢于尝试、探索等个性。

#### 月嫂贴心提醒

妈妈要时刻回应婴儿想引起关注的要求，否则他会认为自己无足轻重，而产生自卑感，从而停止向家人表现自己要求，形成消极的性格。面对宝宝的消极，要用分散其注意力的技巧来应付。

## 第三章 月子营养科学搭配

### 饮食原则

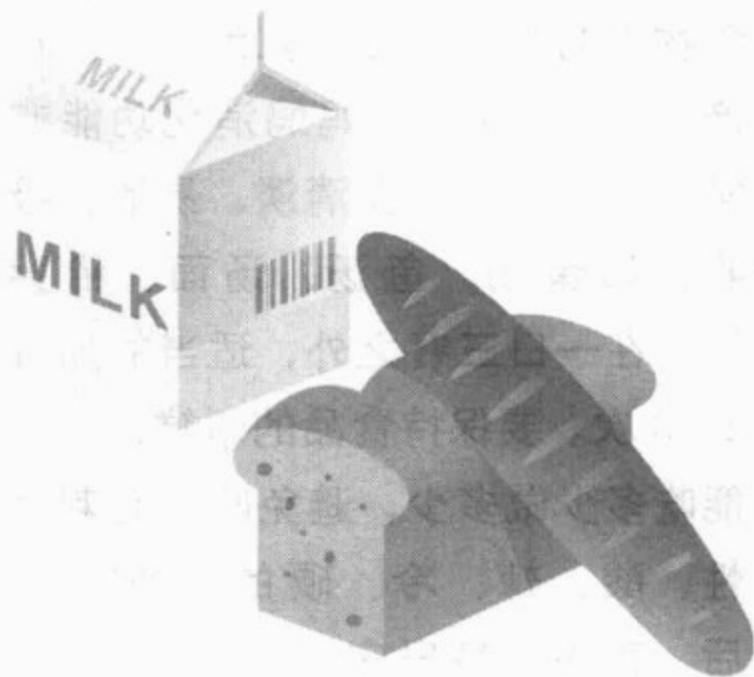
#### ◇坐月子女性该补些什么

由于坐月子的女性需要哺乳，而且产后肠胃消化系统也比较“虚弱”，需要补充营养所以处于“坐月子”期间的女性一定要调理好自己的饮食，让孩子和自己都有一个健康的身体。

(1) 由于乳汁的全部营养来自于妈妈，坐月子的哺乳女性每日膳食供给热量应为 3000~3500 千卡。新妈妈除需要一定的热量维持原有的身体正常消耗外，同时还应补充由于泌乳、哺乳而消耗的额外能量。因此，新妈妈应有足够的热量供给。

(2) 蛋白质对乳汁的分泌质量有着很大的影响，每天应供给新妈妈蛋白质 90~120 克，其中 2/3 为优质蛋白，如虾、家禽、鱼、瘦肉、动物血、牛奶、鸡蛋、猪肝、

大豆及其制品，烹调方法多用烧、煮、炖、蒸，避免或者少用炸、熏，同时注意荤素搭配，经常变换花色品种以增强新妈妈的食欲。



(3) 对新妈妈所需钙与几种微量元素的每日供给量：钙 1.5~2 克、铁 28 毫克、锌 20 毫克、硒 50 微克、碘 200 微克。含钙丰富的食品主要有奶及奶制品、芝麻、芝麻酱、海带、发菜、豆类等。含铁比较丰富的食品有动物肝、肾、黑木耳、猪血、海带等。含锌比较丰富的食品有牡蛎、粗粮、干豆、坚果仁等。含硒比较丰富的食品有海产

品、动物肝、淡菜、口蘑、虾米、金针菜、大米、玉米等。含碘比较丰富的食品有海带、发菜、紫菜、海鱼、贝类等。

(4) 新妈妈每日维生素的供给量：维生素 D 大约 10 微克、维生素 E 10 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 2.1 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 2.1 毫克、维生素 A 大约 1200 微克、维生素 P 21 毫克、维生素 C 100 毫克。

(5) 新妈妈要多喝营养汤。新妈妈每日摄入水分多少与其乳汁分泌量有着密切的关系，增加新妈妈食物中的水分可促使乳汁分泌。在产后 1~2 天，新妈妈消化功能非常差，饮食一定要清淡、易消化吸收，如蛋汤、鱼汤、汤面、稀粥等。在一日三餐之外，适当的加餐 2~3 次。要保持食品的新鲜，尽可能吃多少做多少，避免吃具有刺激性、酸、辣、冷、硬的食物。以后，新妈妈每日应多吃流质食物，如鸡汤、蹄爪汤、鲫鱼汤、酒酿蛋汤，以促进新妈妈乳汁的分泌。

(6) 新妈妈应该保证每日摄入 500 克以上的新鲜蔬菜、200~300 克新鲜水果。冬季坐月子可将苹果、梨等水果去皮切成片，放入适量红糖或蜂蜜，开水冲热后食用，这样新妈妈容易消化吸收，这些食物中还含有丰富的维生素 C，能营养增白皮肤。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈的营养搭配要均衡，并保持一定的规律，以保证新妈妈对营养的全面吸收。各种食物要保持品种多样，粗细搭配合理，营养全面，这样才能保持乳汁营养成分的丰富。

### 产后正确进食顺序

鉴于新妈妈在生产的时候肠胃系统受到很大的影响，所以新妈妈在进食的时候，最好按照一定的顺序进食，因为只有这样，食物才能更好的被肠胃消化吸收，从而更有利于新妈妈身体的恢复和营养的摄入。新妈妈正确的进餐顺序应为：汤→蔬菜→饭→肉，在饭后 30 分钟再进食水果。饭前先喝汤是因为饭后喝汤的最大问题在于会冲淡消化食物所需要的胃酸。应该注意吃饭时避免一边吃饭一边喝汤，或以汤泡饭或吃过饭后再喝汤，这样容易阻碍肠胃的正常消化。

此外，新妈妈在食用水果和食物的时候也应该注意先后的顺序，因为水果的主要成分是果糖，不需要通过胃来消化，而是直接进入小肠以后被吸收。如果新妈妈吃完饭菜后立即吃水果，那么消化慢的淀粉、蛋白质就会阻塞消化快的水

果，两种食物在胃里会搅和在一起。如果饭后马上吃甜食或者水果，就会中断、阻碍体内的消化过程，影响新妈妈对食物的消化，使食物在胃中停留时间变化，产生对身体有害的气体，形成肠胃疾病。因此，水果应在饭后 30 分钟再吃。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在食用水果的时候，不要让水果的温度过低，否则会影响新妈妈的肠胃消化功能，对营养的吸收也有不利影响。

### ◆新妈妈如何进补才科学

由于怀孕改变了女性身体里原来的内部环境：营养储备、内分泌等，因此新妈妈月子里要采用饮食来补充营养和调理身体，这对于每个新妈妈未来的健康都至关重要。如何才能建立新妈妈身体内部环境的新秩序、重新储备营养，是每个新妈妈都要面对的重要问题。这并不意味着非要补充身体的某种单一的营养，如果食物调节不好的话不但对新妈妈的健康有害，而且会让新妈妈身体中的脂肪急剧膨胀，变成“肥妈咪”。那么，新妈妈如何进补才算科学呢？

补充水分很重要

刚刚生完宝宝的新妈妈，除了

生殖系统有很大的变化之外，内分泌系统、心血管系统、泌尿系统都会有相应的变化。同样，消化系统也有一些非常特殊的变化。比如新妈妈产后最初几天会经常感到口渴，并且感到食欲不佳，这是因为新妈妈胃液中盐酸分泌减少、胃肠道的肌张力及蠕动能力很大程度上会减弱；皮肤排泄功能变得极为旺盛，表现为特别爱出汗；而且很多新妈妈还增加了给孩子哺乳的任务。因此，在月子当中补充大量的水分对新妈妈来说变得尤为重要。新妈妈补水不一定只喝白开水，自榨果汁、牛奶、汤等都是比较好的选择。同时水分的补充还有助于缓解新妈妈的疲劳，帮助排泄废物，使乳汁充足，这对新妈妈的健康有很大的帮助。



### 别忘了补充盐

有人说新妈妈在月子里吃盐会影响身体健康，所以在饭菜、汤里一点盐也不放。事实上，这样做并不科学，盐对新妈妈的身体健康是很有益处的。由于产后出汗比较多，乳腺分泌旺盛，体内的盐分很容易随着汗水大量流失，因此适量地补充盐分有助于新妈妈月子期间体力恢复。

### 不“忌口”比挑食更重要

从补充营养的角度看，产后的新妈妈每天大约需要热量 2700~2800 千卡、蛋白质 80 克。虽然每个人的情况不是完全相同，但大致上应比怀孕前的饮食量增加 30% 左右为好。所以无论新妈妈产后因为工作或者其他方面问题而感到多么繁忙，也要定时定量的吃饭。新妈妈的菜谱要考虑营养摄入的均衡，尽量要全面地补充营养。主食要比怀孕晚期增多一些，此外，还要多吃蛋白质食品和蔬菜，来补充体内的维生素和微量元素。

新妈妈完全没有必要按传统的说法那样无休止地补充各种各样的营养，只要日常饮食合理、营养丰富就可以了，过度地加强营养只会造成体重的增加和大量多余脂肪的产生，进食太多的补品不仅妈妈的身体承受不了，同时大量的营养还

会进入乳汁中，影响宝宝的内分泌等功能。

### 喝汤益处多

猪蹄汤、鲜鱼汤、鸡汤中含有丰富的水溶性营养，所以汤类不仅利于新妈妈体力的恢复，而且能够帮助乳汁的分泌，可谓新妈妈最佳的营养食品。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈喝肉汤也有很大的学问。如果产后乳汁不下或下得很少，新妈妈就应早点喝些肉汤，以促使很快下乳，反之就迟些喝肉汤，以免过早过多的分泌乳汁造成淤滞。

### ◆ 月子期饮食禁忌

新妈妈产后身体各个方面都很虚弱，所以在各方面都应该注意，饮食上更要重视起来，那么坐月子不能吃什么呢？下面几种食物坐月子期间就不能食用。

#### 生冷食物

如果新妈妈在产后进食生冷或寒凉食物，很容易导致脾胃消化吸收功能障碍，而且不利于恶露的排出和淤血的去除。如雪糕、冰淇淋、冰凉饮料等，不利于新妈妈消化系统的恢复，同时还会给新妈妈的牙齿带来不良影响，

所以不宜食用。

#### 辛辣食品

新妈妈也要避免使用辛辣的食物，如辣椒，容易伤津、耗气、损血，加重气血虚弱，并容易导致便秘，而且进入乳汁后对宝宝也不利。

#### 刺激性食品

为了身体的健康，新妈妈一定要避免摄入刺激性食物如咖啡、浓茶、酒精，这类食物会影响睡眠及肠胃功能。新妈妈刚刚生产脑部系统和肠胃系统还没有完全恢复到怀孕前的水平，如果这时候食用刺激性的食物，会给新妈妈的脑部和肠胃系统造成很大的伤害。同时食物会通过血液循环影响到妈妈乳汁的质量，亦对宝宝的生长不利。

#### 酸涩收敛食品

新妈妈还要避免食用酸涩收敛食物，如乌梅、南瓜等，以免阻滞和影响血液循环系统，不利产后恶露的排出，影响新妈妈在月子期间身体的恢复。

#### 麦乳精

麦乳精是以麦芽作为主要原料生产的，含有麦芽糖和麦芽酚，而麦芽对回奶十分有效，所以要避免食用麦乳精，以免影响新妈妈乳汁的分泌。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈不要食用含盐分过多的食物，以免引起身体的浮肿。

### ◇月子期过量摄取营养的危害

在月子里，很多妈妈会大量食用水果和鸡蛋，顿顿进餐都是鸡鸭鱼肉。然而，这种做法并不科学，不利于新妈妈的身体健康。

新妈妈过量摄取营养，会使身体肥胖起来。肥胖不仅使新妈妈的体形难以恢复，影响新妈妈的心理健康，更严重的是会导致新妈妈体内糖和脂肪代谢失调，增大糖尿病、冠心病等疾病的发生几率。

新妈妈过度摄取营养还会使奶水中的脂肪含量过高，使吃母乳的宝宝也过多吸收脂肪，引起宝宝肥胖。有相关研究报道，过多摄入脂肪的宝宝，不仅容易患肥胖症，还常常伴有扁平足一类的发育异常现象出现。对于一些消化能力比较差的宝宝，如果不能吸收妈妈奶水中过多的脂肪，可能会出现脂肪性腹泻。长时间的脂肪性腹泻很容易导致宝宝营养不良，使宝宝的生长发育受到明显的影响。

新妈妈产后滋补品不宜过量，大量的补充营养既浪费又有损健

康，产后一定要避免喝高脂肪的浓汤，宜喝些清淡且有营养的荤汤和素汤，如鱼汤、鸡汤、青菜蛋花汤、瘦肉汤等等，以满足母婴对各种营养的需要。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈饮食的原则是少盐、少油腻，最好选择易消化、无刺激性的温和食物。

### ◇产后要多吃蔬菜

在我国很多地方，流行着一种错误认识，以为新妈妈在产后不能吃蔬菜、水果，有的不让吃酸的、咸的等等，把新妈妈的饮食控制得非常单调。事实上，这对母婴健康和发育很不利。

为了保证新妈妈身体早些康复和母乳的充分营养，新妈妈的饮食应当是容易消化、富含营养、水分比较充足的。食物中应含有丰富的动物蛋白和脂肪，比如肉类、牛奶和蛋类。

钙是宝宝骨骼生长所必需的，所以新妈妈应多吃一些含钙的食物，如豆腐、牛奶或羊奶。同时食物中还应含有丰富的维生素，这些维生素在蔬菜和水果中含量比较丰富，因此，新妈妈一定要多吃蔬

菜、水果。

有些新妈妈产后选择食物时往往只想到鱼、肉、禽、蛋等，却忽视了各种蔬菜的重要作用。殊不知，新妈妈在产后多吃些蔬菜，对身体的恢复是极为有益的。

蔬菜可给新妈妈提供多种维生素和矿物质，促进新妈妈分娩时子宫内膜、宫颈、会阴等创伤的早日愈合。而且在怀孕期间、产后体内的钙、磷、铁等矿物质多处于流失的局面，而蔬菜可以补充这些微量元素和维生素的不足，以避免新妈妈患缺铁性贫血、骨质疏松等相关疾病。



新妈妈多食用蔬菜还可预防产后便秘。新妈妈月子期间由于活动少、饮食大多偏于精细、腹壁肌肉松弛等原因，经常会发生便秘，而蔬菜中含有大量的纤维素，可以刺激肠胃蠕动，防止便秘的发生。

## 月嫂贴心提醒

蔬菜同时可以促进蛋白质的消化、吸收。实验证明，只吃肉不吃蔬菜，肉类食物的蛋白质吸收率只有70%，如果肉和蔬菜一起吃，蛋白质的吸收率则可以提高到80%~90%。

## ◇怎样烹调蔬菜利于吸收

新妈妈由于刚生完宝宝，身体中的消化系统没有完全恢复，所以一定要把食物烹饪的易吸收才有助于补充新妈妈生产而流失的营养。

(1) 烹饪蔬菜要尽量采用旺火快炒，这样做可减少蔬菜中维生素C的损失。西红柿经油炒三四分钟，维生素保存率高达94%；而大白菜油炒15分钟左右，维生素C的保存率仅剩下57%。为使蔬菜的菜梗易熟，可在快炒后加少许水闷熟。如要整片长叶下锅炒，可在叶子根部划上几道刀痕。

(2) 煮菜时应将菜放在热水中煮，不要放在冷水中煮。比如土豆放在热水中煮熟，维生素C损失约10%左右；放在冷水中煮则会损失40%，为了保证维生素的含量，一定要用热水煮。

(3) 在做菜时一定要加锅盖，

免得溶解在水里的维生素随着水蒸气跑掉。

(4) 烹饪蔬菜时不宜采用焯的方法。有些人在炒菜时，为了去掉蔬菜的涩味，喜欢放在热水里煮一下再捞出来，挤去菜汁，然后再下锅炒。这会使蔬菜中无机盐和维生素大量的损失掉。如果蔬菜必须要焯，焯菜的水最好尽量利用。如做水饺，焯蔬菜的水可以适量放在肉馅里，这样既保存营养，同时又能使水饺味道鲜美。

(5) 在烹调蔬菜时加点淀粉能使汤变得浓稠，不但可使汤美味可口，而且由于淀粉含大量的谷胱甘肽，能对维生素起到了很好的保护作用。烧荤菜时，在加了料酒后，再适量加点醋，菜就会变得味道鲜美。烧素菜如豆芽之类，适当地加点醋，味道好营养也好。因为醋对维生素也有很强的保护作用。

(5) 烹饪蔬菜时尽可能先洗后切，避免用水浸泡。切块要大，因为切得越细小、烹调和保存时间越长，蔬菜中的维生素损失就越多。

## 月嫂贴心提醒

蔬菜尽可能做到现炒现吃，避免长时间保温和多次加热。

### ◇产后该吃红糖还是白糖

红糖和白糖都是从甘蔗、甜菜中提取的，所含成分基本上相同，但也有一些区别。新妈妈分娩会流失大量的血，体力和精力消耗很大，当感到疲惫和虚弱的时候，喝些红糖水，既能补充热量，又可以增加血容量，对身体恢复有很大的好处。中医认为，红糖性温，具有活血化瘀、散寒止痛之功效，对于新妈妈产后子宫收缩、恢复、恶露排出以及乳汁分泌等方面都有很好的促进作用。



白糖除了具备红糖的一些功效外，同时还有润肺生津的作用，对出现出汗增多、手足心潮热、咽干口渴等病症的新妈妈，尤其适合。

据研究分析，红糖中铁含量

比白糖要高出3倍，锌含量是其5倍，磷含量是其6倍，此外还含有胡萝卜素、烟酸、核黄素等。这些营养物质都是新妈妈恢复体力和营养摄入所必需的，而白糖因制造提纯过程中使这些营养素大部分丢失，因此其营养价值比红糖要低。

对于新妈妈来说，这两种糖都可以吃。但要因时因人而异。一般在产后10天左右，即在血性恶露、浆液恶露排出期间，吃红糖比较合适。在转为白恶露时，可改吃白糖，以防红糖的活血成分造成白恶露内血液成分增多，延长血性恶露的时间。如果新妈妈有胃炎、胃溃疡等胃病，应少吃或不吃红糖，以免加重肠胃的负担。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈适量喝些糖水，对体力和精神的恢复有很大的好处。但不易摄入糖分过多，因为长期过量摄入精制糖会加重胰腺的负担，增加糖尿病的发生几率。

### ◇产后少食味精为妙

味精是很好的调味品之一，可以使菜肴更加鲜美。很多家庭把它作为烧菜的必备品。一般而言，成

人食用适量味精是有益无害的，但新妈妈不宜食用过量的味精，最好不食味精为妙。

味精的主要成分是谷氨酸钠，哺乳的新妈妈在摄入高蛋白饮食的同时，再食用过量的味精，这样大量的谷氨酸钠就可通过乳汁进入到宝宝的体内。在宝宝的体内，谷氨酸钠会与血液中的锌很快发生结合，形成不能被婴儿身体吸收的谷氨酸锌而随尿液排出体外，从而导致婴儿锌元素的缺乏，影响婴儿的成长发育。婴幼儿缺锌不仅会出现味觉差、厌食的现象，还可造成智力减退等问题，生长发育迟缓以及性晚熟等不良后果。可见，乳汁中过量的谷氨酸钠对婴儿的发育有很大的影响，尤其是对12周以内的婴儿发育有着严重的影响，所以为了减少进入婴儿体内的谷氨酸钠，新妈妈产后不宜食用味精，以免造成婴儿锌的缺乏，影响婴儿的生长发育。

### 月嫂贴心提醒

为了弥补婴儿对锌的需要，新妈妈一定要食用一些富含锌的食物，比如苹果、核桃。

### ◇产后宜多吃炖老母鸡吗

很多新妈妈会发生下面的情

况，产后尽管营养很好，但是奶水不足，达不到用母乳喂养婴儿的要求。产后奶水不足的原因有很多种，其中一个重要方面是产后吃了太多的炖老母鸡。

新妈妈产后多吃炖老母鸡，为什么会导导致奶水不足呢？这是因为新妈妈在分娩之后由于血液中雌激素和孕激素的浓度会降低，身体中的催乳素才会发挥促进泌乳的作用，促使新妈妈乳汁分泌。但是如果新妈妈产后食炖老母鸡便会影响乳汁的分泌。因为老母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，如果新妈妈食用了炖老母鸡，就会使血液中雌激素浓度增加，催乳素的效能就因此而减弱，进而导致新妈妈乳汁不足，甚至完全回奶。

### 月嫂贴心提醒

其实适量的饮用一些普通鸡汤，是很好的补充身体营养的方法，对新妈妈产后的体力恢复有很好的作用。

### ◇月子期间怎么吃能防便秘

坐月子期间的女性非常容易发生便秘，所以在平常要注意多吃蔬菜和水果来防止便秘。蔬菜

和水果富含维生素、矿物元素和膳食纤维，可促进胃肠道功能的恢复，增进食欲，促进糖分、蛋白质的吸收，特别是可以预防便秘，帮助达到营养均衡的目的。

新妈妈从可进食正常餐开始，每日食用半个水果，数日后逐渐增加至1~2个水果。蔬菜开始要每餐食用1两左右，然后逐渐增加至每餐4两左右。

### 月嫂贴心提醒

在食用蔬菜和水果的时候一定要适量地补充一些粗粮，这样可以更好地促进肠胃系统的消化功能。

### 剖宫产后的膳食安排

采用剖宫产的新妈妈对膳食的选择更要注意，只有合理的膳食才能保证新妈妈和宝宝都有一个健康的身体。

(1) 术后6个小时内禁食、禁水。

(2) 在手术后6个小时未经排气可进食半流食，半流食包括粥、鱼汤、猪蹄汤等汤类食物。

(3) 手术后未排气期间勿食用固体食物，如炒菜、肉块、煮鸡蛋、米饭等，这个时候也不要食用甜食，包括巧克力、甜果汁、红糖

水、牛奶，以免引起腹胀等情况。

(4) 新妈妈在排气后可进食任何的食物，为了促进乳汁分泌及减少产后便秘发生，新妈妈进食的同时应多喝汤、汁。除此之外，还应该多吃蔬菜及水果。

剖腹产的新妈妈应该多吃点蔬菜，但尽量少吃菠菜，对于黄瓜这种凉性的蔬菜最好不吃，不要吃辣椒等刺激性食物。排骨可以吃，但不可以多吃，尤其是排骨汤，会使宝宝上火。炒菜做汤最好不放或少放八角、花椒之类的大料，这些会抑制奶水的分泌，而且大料对伤口的愈合也不利。



剖腹产手术后应食用富有营养且容易消化的食物。如粥、蛋汤、面条等，然后按照新妈妈的体质，饮食再逐渐恢复到正常的水平。对于手术后不久的新妈妈，应该避免过早食鸡汤、鲫鱼等油腻的肉类汤，可在手术7~10天再食用营养价值比较高的荤性食物。

## 月嫂贴心提醒

剖腹产新妈妈的膳食应该荤素搭配，以保证新妈妈可以全方面地吸收营养。

## ◆新妈妈产后宜用食疗

产后新妈妈究竟怎样做才能分泌出营养丰富的乳汁呢？这是许多哺乳期的妈妈十分关心的问题。其实，新妈妈乳汁分泌的品质和数量是由多方面的因素所决定的，比如心情、生活环境、健康均衡的饮食都是重要的因素，而其中最重要的就是妈妈的营养状况。如果营养不良，乳汁的质和量就要受到影响。因此，乳母的膳食配制应做到食物种类多样、数量足够。

哺乳期妈妈平衡膳食应注意以下三点：

(1) 对于月子期的新妈妈来说，平衡膳食结构则是每天要适量摄入以下多种营养的食物：

粮谷类 450~500 克，蛋类 100~150 克，豆制品 50~100 克，鱼、禽、畜肉 150~200 克，牛奶 250~500 克，蔬菜 500 克（绿叶蔬菜占 1/2 以上），水果 100~200 克，食糖 20 克，烹调用油 20~30 克，调味品适量，食盐应适当限制。

(2) 烹调菜肴的方法多采用炖、熬的方式，要尽量避免用油炸的方式进行烹饪。

如鸡、鱼类等食物，最好的烹饪方式是进行炖或熬，新妈妈在食用的同时要喝汤，这样既能够增加营养的摄入，还可以促进乳汁的分泌。

需要注意的是，新妈妈乳汁的量并不是与喝汤量的多少成正比的，所以新妈妈不必为了乳汁的充足而一味地喝汤。

(3) 新妈妈每日除了正常三餐要吃饱之外，可加餐 2~3 次。

另外，因为乳汁成分 90% 以上都是由水分构成的，所以新妈妈在餐间要适量的饮水。对于辛辣酒类等刺激性食物应尽量避免食用。

## 月嫂贴心提醒

对于富含蛋白质和钙质的食物更应注意选用，并调配成平衡的膳食。

## ◆产后异常虚弱饮食上如何调理

在中医上，异常虚弱主要表现为以下几个方面：

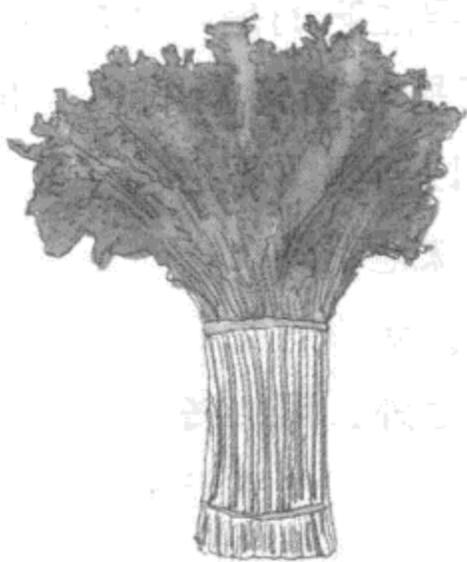
(1) 阳气虚弱，表现为产后伤气、腰膝酸软、畏寒肢冷、下肢疼痛、头晕耳鸣、尿意频繁等症状，

宜选温补益气壮阳的食物，比如：

肉类：羊肉、羊蹄、羊乳、鹿肉、狗肉、鳖、鲜虾、猪肝、鸡肉、鲫鱼和鳝鱼等。

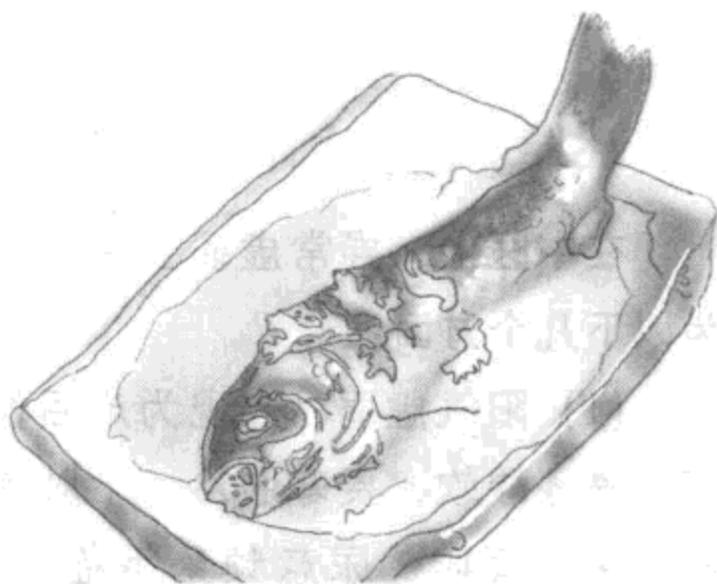
糖类：红糖、蜂糖、砂糖等。

蔬菜类：韭菜、茼蒿、大豆、黄豆、木耳、黑豆、芝麻、油菜、白萝卜、茴香等。

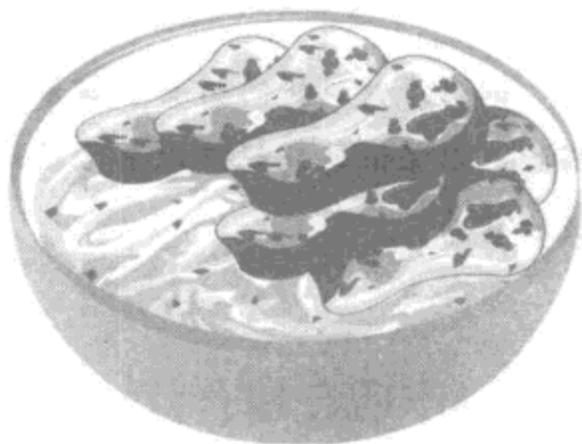


水果类：核桃、桂圆、大枣、荔枝、甘蔗、红橘、樱桃、杨梅等。

(2) 阴虚火旺，表现为产后流血过多，精血大亏，虚热内生，自觉头晕耳鸣、颧红、五心烦热、盗汗失眠、小便短赤、大便干燥等症



状。应选用既有滋补作用，又具有清热效果的食物，比如：

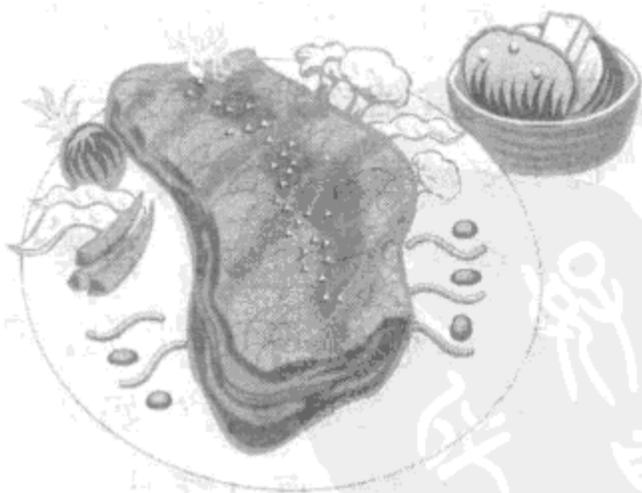


肉类：兔肉、兔肝、家鸽、猪肉、鸭、牡蛎肉等。

蔬菜类：冬葵、芹菜、黄花、丝瓜、黄瓜、苦瓜、番茄、紫菜、海带、连心、荷叶、百合、白菜、茄子、青萝卜等。

水果类：梨、西瓜、青果、柿子等。

(3) 精血亏虚，表现为产后头晕眼花、心悸少眠、四肢麻木、面色发白或萎黄、口唇指甲惨白等症状，可选用滋阴养血类食物，比如：



肉类：猪肉、猪蹄、猪心、猪肚、牡蛎肉、鳖肉、墨鱼、鳝鱼、海参、鸭等。

糖类：饴糖、白糖、冰糖、各类水果糖等。

蔬菜类：豇豆、豌豆、蚕豆、豆腐、豆芽、木耳、藕、丝瓜、菠菜、银耳、胡萝卜、红白萝卜、香菇、土豆、红薯、卷心菜、苋菜、莴笋、绿豆、黑豆等。



水果类：葡萄、苹果、柚子、桑葚、桃、菠萝、香蕉等。

### 月嫂贴心提醒

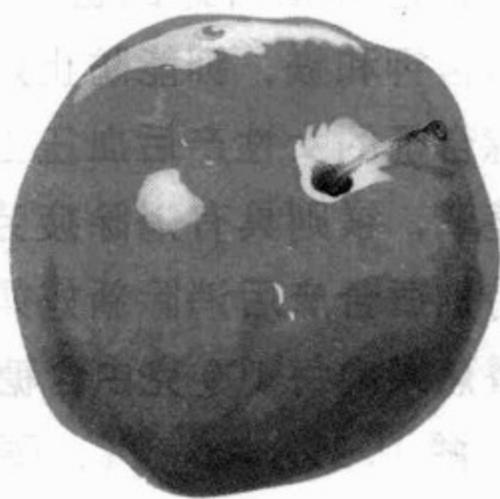
新妈妈因分娩所导致胃肠肌张力及蠕动功能的减弱，还需要一周左右才能恢复，因此，新妈妈在产後一周之内不宜进食比较油腻的鸡汤、鱼汤等汤汁。

## 产后最适宜吃的水果

### ◆苹果

苹果味甘凉，性温，含丰富的

碳水化合物，并含有苹果酸、鞣酸、各种维生素、果胶和矿物质，可防治坏血病，能使皮肤滑润光泽。苹果中的黏胶和细纤维能吸附并消除新妈妈体内的细菌和毒素，起到润肠、健胃的作用，还能降低血压和胆固醇，适合于患妊娠高血压综合征的新妈妈食用。



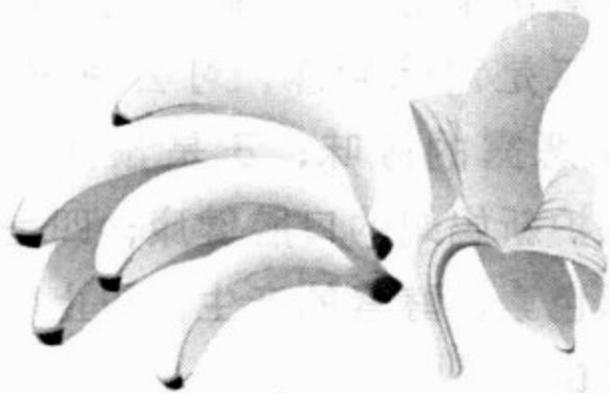
苹果中含有一种多酚类物质被称为神奇的“苹果酚”，极易在水中溶解，因而易被人体所吸收。这种“苹果酚”具有四种神奇功效：一是抗氧化作用，防止新妈妈提前衰老；二是消除异味，可去鱼腥、口臭和恶露的腥味；三是预防蛀牙，保护新妈妈的口腔健康；四是抑制黑色素、酵素的产生，防止新妈妈长斑。

### 月嫂贴心提醒

苹果中含有大量的钾盐，能与体内过多的钾盐结合并排出体外，调节血压。

## ◇香蕉

欧洲人因为香蕉能解除忧郁而称它为“快乐水果”，这种水果比较适合情绪低落的新妈妈食用，而且香蕉还是减肥佳果。香蕉含有丰富的磷，又富含蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C，同时纤维含量也多，堪称相当好的营养食品。香蕉富含钾和镁，钾能防止妊娠高血压综合征的女性产后血压上升及肌肉痉挛，镁则具有消除疲劳的效果，特别适合产后消除新妈妈的疲劳。香蕉果肉每100克中含糖15%以上，酸0.2%~0.3%，蛋白质1.5%，还有磷53毫克、钙19毫克、钾400毫克、维生素C24毫克。香蕉还含有果胶、多种酶类物质以及微量元素等，这些都是产后新妈妈必需的营养素。



新妈妈在产后要补充大量的血，来弥补分娩时身体中血液的流失，在香蕉中含有大量的纤维素和铁元素，有润肠通便、补血的作用。因为新妈妈在月子期间多爱卧床休息，胃肠蠕动性比较差，所以

常常会发生便秘；再加上产后失血比较多，需要大量补充血，而铁元素是人体血液的主要组成成分之一，所以新妈妈多吃些香蕉能防止产后便秘和产后贫血。新妈妈身体摄入的铁质如果增多了，那么乳汁中铁质含量也会非常丰富，这对预防婴儿贫血有很大的帮助作用。

### 月嫂贴心提醒

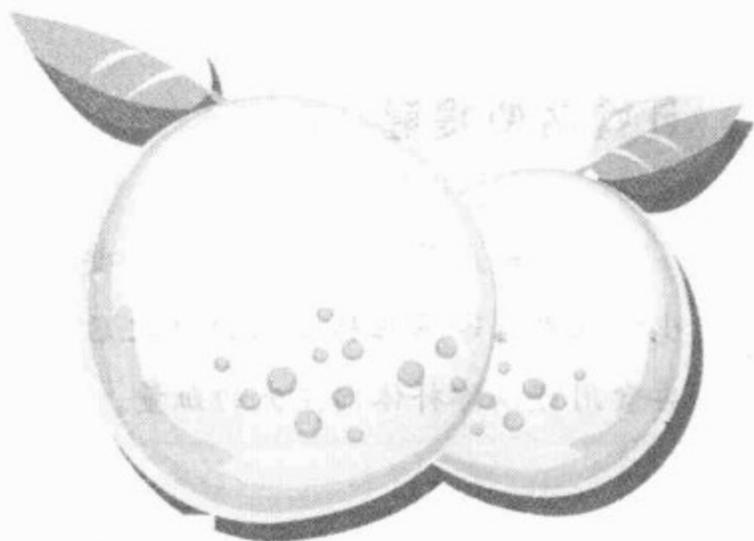
新妈妈在食用香蕉的时候一定要注意，首先，不要过量食用，因为香蕉性寒，过量的食用会给新妈妈的身体带来不利的影响；其次，不要食用尚未成熟的香蕉，因为未成熟的香蕉中含有一种毒素，对人的身体健康非常不利。

## ◇橘子

橘子营养丰富，在每100克橘子果肉中含碳水化合物12.8克、蛋白质0.9克、粗纤维0.4克、脂肪0.1克、钙56毫克、磷15毫克、铁0.2毫克、维生素C34毫克、胡萝卜素0.55毫克、维生素B<sub>2</sub>0.3毫克、烟酸0.3毫克以及橘皮甙、柠檬酸、枸橼酸、苹果酸等营养物质。橘子性平，有生津止咳的作用，比较适合剖腹产的新妈妈食用。此外，橘子还有和胃利尿的功效，能够帮助新妈妈排除恶露，可

以缓解产后排便不畅的症状。

新妈妈在生产之后，身体中的激素和机能受到了很大的影响，这个时候就需要维生素等物质来给身体进行调和，橘子中含有大量维生素C，对新妈妈在月子期间身体恢复到平衡和谐的状态有很大的帮助。维生素C能增强人体血管壁的弹性和韧性，防止新妈妈在产后出血的现象。新妈妈在生孩子的时候，身体中的后子宫内膜有比较大的创面，出血比较多。如果适量地吃些橘子，便可防止新妈妈在产后继续出血的现象。



此外，橘子中还富含钙质。钙是新妈妈产后恢复身体的重要元素，也是构成婴儿骨骼和牙齿的重要成分，新妈妈在月子期间适当的吃些橘子，不但能够很好的恢复身体，而且能够通过新妈妈的乳汁把钙质提供给婴儿，对于婴儿来说，不仅能促进牙齿、骨骼的生长发育，而且能减少婴儿发生佝偻病的几率。

### 月嫂贴心提醒

因为橘子能使血压升高、心脏兴奋，抑制胃肠、子宫蠕动，还可降低毛细血管的脆性，减少微血管出血，所以有睡眠功能障碍或便秘的新妈妈要少吃橘子。

### ◆山楂

山楂对于产后一周内的新妈妈食欲不振有开胃消食的作用，其消肉食积滞作用更好。山楂还有活血化淤的功效，有助于解除局部淤血状态，对新妈妈产后恢复有辅助疗效。另外，山楂对新妈妈的子宫有收缩作用，在孕妇临产时有催生之效。山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防止新妈妈产后体弱生病、抗衰老的作用。

新妈妈在月子期间一定要多补充维生素和矿物质，因为新妈妈在生产后身体中原来的秩序被彻底打乱了，需要用维生素和矿物质来协调生理功能。山楂中含有多种丰富的维生素和矿物质，对新妈妈的身体有很大的营养补充价值。此外山楂中还含有大量的山楂酸和柠檬酸，这两种酸对人体能够起到生津止渴、散淤活血的作用。新妈妈在生完孩子后身体过度的劳累，往往

会表现食欲不振、感到口干舌燥，新妈妈如果适当吃一些山楂，不但能够增进食欲、帮助肠胃系统消化，同时有利于新妈妈的身体康复和哺喂婴儿。另外，山楂还能帮助新妈妈排出子宫内的淤血，减轻新妈妈产后腹痛的情况。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在食用山楂的时候一定要注意，在恶露变成白色的情况下，不适宜多吃，避免山楂中的某种成分给新妈妈造成第二次血性恶露。

### ◇红枣

红枣对于脾虚、久泻、体弱的新妈妈有益处。因为红枣营养丰富，富含蛋白质、脂肪、粗纤维、糖类、有机酸、黏液质和钙、磷、铁等，又含有多种维生素。每100克鲜枣中含维生素C高达380~600毫克、维生素P 33毫克。维生素C和维生素P有助于提高人体的免疫机能，从而起到养血安神、健脾和胃、防病抗衰与养颜益寿的作用。

新妈妈在月子期间恢复身体需要很多的糖类和蛋白质，红枣中就含有很多的糖类和蛋白质，经常食用红枣对新妈妈的身体恢复有很大的帮助。

红枣中还富含多种维生素，这对新妈妈生产时的伤口愈合有促进作用，防止新妈妈在产后出现出血的现象。中医学认为，红枣是水果中最好的补药，它对人体具有益气生津、补脾活胃、调整血脉的作用，尤其适合产后出现脾胃虚弱、气血不足的新妈妈食用。

红枣的味道非常香甜，既可口嚼生吃，也可熬粥、煮饭进行食用，新妈妈在月子期间，最好把红枣熬成粥或者煮成饭进行食用，这样可以很好的避免生吃对新妈妈肠胃造成的一些不适情况。

### 月嫂贴心提醒

产后出血量比较大的新妈妈要少吃红枣，等恶露转变为白色之后再食用可以弥补体内流失的血量。

### ◇桂圆

中医学认为，桂圆味甘甜，无毒，性平，为补血益脾之良果。每100克鲜桂圆中含碳水化合物16.2克、蛋白质1.2克、脂肪0.1克、钙13毫克、磷26毫克、铁0.4毫克、硫胺素0.04毫克、核黄素0.03毫克、尼克酸1.0毫克、抗坏血酸60毫克，此外，桂圆中还含有腺嘌呤、胆碱、酒石酸等物质。

桂圆有养心益智，滋补强体，补心安神，养血壮阳，益脾开胃，润肤美容的功效，特别适合产后体质虚弱的新妈妈食用。

龙眼肉也被人称之为桂圆肉、福肉，是民间非常好的补血食物，对新妈妈产后出现的血虚有很大的帮助，因为其中所含铁质非常丰富而且还含有维生素A、维生素B、葡萄糖等，不但对新妈妈身体的恢复有很大帮助，而且还能治疗健忘、心悸、神经衰弱、不眠症等神经障碍，为新妈妈高质量的睡眠打下一个很好的基础。

新妈妈可以把桂圆做成龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类来食用。在生吃的时候新妈妈一定要注意，不可过量食用，以免给肠胃造成伤害。

### 月嫂贴心提醒

桂圆属湿热食物，多食易滞气，新妈妈上火或有炎症的时候不能食用。

## 月子主食

### 排骨汤面

原料：面条 150 克，猪排骨 200 克，植物油 50 克，精盐 30 克，

葱段、姜片、白糖、料酒各 10 克，味精 5 克。



制法：①排骨洗净，剁成 5 厘米长的段。②炒锅上火，放入植物油，烧至七成热，下葱段、姜片稍炸，倒入排骨，加料酒、精盐，煸炒至排骨变色，加水 1 800 克烧沸，转中火煨至排骨熟透，再加白糖、味精调味，端锅离火，拣去葱、姜。③锅内加清水烧沸，下面条，待水再烧沸时，点入凉水将面条煮熟，用筷子挑入碗内，倒入排骨及汤汁即成。

营养成分：含有丰富的优质肉类蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌等多种营养素。

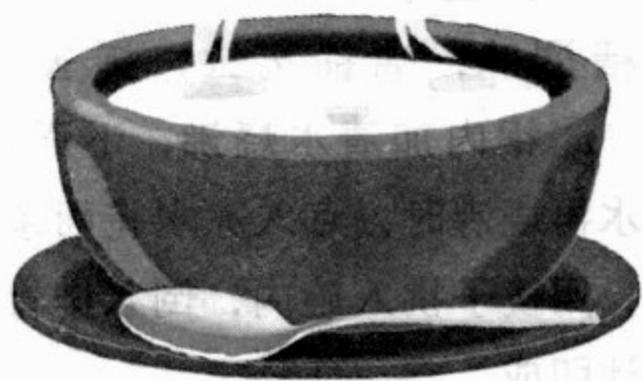
### 牛奶麦片粥

原料：牛奶 50 克，麦片 150 克，白糖适量。

制法：①干麦片用冷水 450 克

泡软。②将泡好的麦片连水放入锅内，置火上烧开，煮两三滚后，加入牛奶，再煮5~6分钟，待麦片酥烂、稀稠适度，盛入碗内，加入白糖，搅匀即成。

**营养成分：**含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及尼克酸等多种营养素，具有健脾益气、养血生津、除烦止渴、益肾养心、下气利肠、生精催乳等功效，对新妈妈既可补益身体，又可促进乳汁分泌。



### ◆黑芝麻粥

**原料：**粳米 250 克，黑芝麻 75 克，白糖适量。

**制法：**①黑芝麻挑去杂质，淘洗干净，晒干，入锅炒熟，压成碎末。②粳米淘洗干净，放入锅内，加入适量清水，用大火烧开后，转

微火熬至米烂粥稠时，加入黑芝麻末，待粥微滚，加入白糖，盛入碗内即成。

**营养成分：**含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌等多种营养素。芝麻是著名的补品，含有脂溶性维生素A、维生素D、维生素E，对新妈妈失血的补养和血管保养大有好处。

### ◆小米红糖粥

**原料：**小米 100 克，红糖适量。

**制法：**①小米淘洗干净，放入锅内，一次加足水，上旺火烧开后，转小火煮至粥稠。②加入适量红糖搅匀，再煮开，盛入碗内即成。

**营养成分：**小米和大米相比，二者提供的热能大致相同，但小米所含蛋白质、脂肪、铁及其他微量元素均比大米多，小米中的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>含量也比大米高，还含有少量胡萝卜素。小米可健脾胃，补虚损；红糖含铁量比白糖高1~3倍，对于排除淤血、补充失血有较好的作用。因此，以红糖小米粥作为新妈妈的一部分主食是很有益处的。

### ◆绿豆银耳粥

**原料：**粳米 200 克，绿豆 100 克，银耳 30 克，白糖、山楂糕各适量。

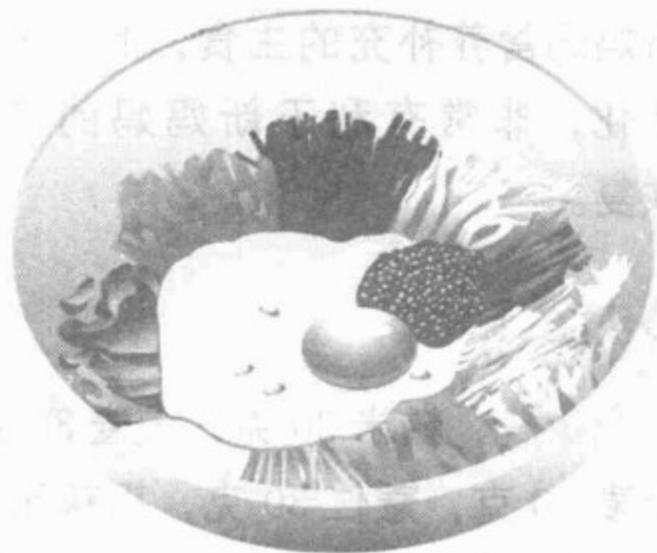
制法：①绿豆用清水泡 4 小时。银耳用凉水泡 2 小时，摘去硬蒂，掰成小瓣。山楂糕切成小丁。②粳米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，倒入绿豆、银耳，用旺火煮沸后，转微火煮至豆、米开花，汤水黏稠。③食用时将粥盛入碗内，加白糖、山楂糕丁即成。

营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌等多种营养素。中医认为，银耳味甘、淡，性平，具有滋阴润肺、益气和血等功效。现代研究发现，银耳可明显增强机体免疫机能和骨髓造血功能，促进蛋白质与核酸的合成，可用于防治高血压、血管硬化等症。绿豆有消暑去火、清热解毒的作用，是新妈妈夏季的一种理想食品。

### ◆挂面卧鸡蛋

原料：细挂面 100 克，鸡蛋 2 个，羊肉丝、菠菜叶各 50 克，香油 10 克，酱油 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱丝 3 克，姜丝 2 克。

制法：①羊肉丝放碗内，加酱油、精盐、味精、葱丝、姜丝、香油拌匀。②锅置火上，放水烧开，下挂面后，磕入鸡蛋，待鸡蛋煮熟、挂面断生，倒入拌好的羊肉丝搅匀，再放入菠菜叶，稍煮即成。



营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、维生素 A、维生素 C 及尼克酸等多种营养素。鸡蛋中氨基酸含量比例很适合人体需要，被称为“完全蛋白食品”，吸收率可达 95% 以上，新妈妈每天吃 3~4 个鸡蛋，就可满足需要，多吃则不易消化和吸收。

### ◆麻油面线

原料：面线 120 克，鸡腿 1 个，姜丝、胡麻油、米酒水各适量。

制法：①先将鸡腿洗净切小块。②锅内放胡麻油，用小火煸炒姜丝，待姜丝干缩的时候放入小块鸡，翻炒至鸡肉变白无血水时，然后加入米酒水和适量水烧开，改小火煮大约 20 分钟左右。③将面线用米酒水另外煮熟后，捞出盛入碗内即可食用。

营养成分：含有丰富的蛋白质、芝麻素、维生素 E、卵磷脂、

钙、铁等矿物质，是一种专门针对新妈妈营养补充的主食，而且容易消化，非常有利于新妈妈的身体恢复。

### ◇五谷杂粮饭

原料：糙米 30 克，大麦 30 克，小麦 30 克，薏仁 30 克，黑糯米 30 克，燕麦 30 克，高粱 30 克，胡麻油、米酒各适量。

制法：①将杂粮混合用水洗净，用米酒浸泡大约 8 个小时，在夏天的时候一定要多换几次米酒水。②将浸泡好的杂粮放到电饭锅内煮，另加入一匙胡麻油，再按照个人的习惯注入米酒水，加热至熟后，再多焖半小时。③若一次吃不完，可放入冰箱保存，待食用时用微波炉加热即可。

营养成分：杂粮中的蛋白质、碳水化合物、B 族维生素、维生素 E、钙、铁、镁、锌等营养素丰富，具有益气补血、暖胃健脾的作用，特别适合产后气血不足、脾胃虚弱的妈妈食用。

### ◇绿豆粥

原料：绿豆 30 克，粳米 100 克。

制法：①将绿豆、粳米淘洗干净备用。②把绿豆和粳米放入锅内，加水约 500 克，煮至米烂汁黏

时即可食用。每日服食 1~2 次。

营养成分：绿豆是一种好的解暑食品，能清热消暑、利尿除湿、解毒消痛，与粳米互相搭配，煮成粥以后，又可健脾、养血，确为夏季解暑的佳品，且因本品并非寒凉，不会凉脾，是产后防暑、解暑的佳品。

## 月子菜谱

### ◇花椰鲜干贝

原料：绿花椰菜 1 朵，干贝 12 粒，姜 1 片，蒜 1 瓣，辣椒 1 根，百果 50 克，油 1 大匙，盐、酒各适量，太白粉 1/2 匙。

制法：①将百果加 1 碗水蒸熟，沥去药汁然后备用。②把姜切成丝，把蒜切成片，辣椒切成小段，绿花椰菜切成小朵，干贝都切成两半备用。③将水煮开，加少许油，盐 1/2 茶匙，放入绿花椰菜烫约 1 分钟后取出围盘，再将干贝放入水中氽烫至半熟。④起油锅，加 1 匙油爆香姜、蒜及辣椒，加进干贝及 1/2 茶匙盐，与百果同炒几下，加太白粉勾芡，即可倒入绿花椰菜的围盘中。

营养成分：此菜富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维及矿

物质，其中钙的含量可以与牛奶媲美，清淡可口，有利于增进新妈妈的食欲，营养丰富对产后新妈妈的身体康复极为有利。

### ◇麻油腰花

原料：腰花1个，老姜100克，杜仲15克，续断15克，盐、麻油、米酒各适量。

制法：①药材以3碗水煎煮成1碗备用。②腰花切半后将内部颜色较深的部分及有白色网状部分切除干净，泡在热水里。③姜切成薄片，腰花切成花状。④水烧开后，入腰花快速氽烫后捞起。⑤烧热麻油，入姜片炒至微黄且香味溢出时，放入腰花快炒然后将酒、盐与药汁一起入锅中煮开即可盛盘。

营养成分：含有丰富的蛋白质、钙、铁等多种微量元素，对新妈妈的身体有很好的补充作用，钙元素有利于新妈妈的身体和宝宝的健康。

### ◇清炒菠菜

原料：菠菜100克，姜丝6克，米酒适量，胡麻油3匙。

制法：在锅内放入胡麻油，等加热后放姜丝煸炒片刻就好，然后放入菠菜，加少许的米酒，大火炒至菠菜熟后出锅即可。

营养成分：菠菜含有大量维生素、胡麻油中含有大量的碳水化合物和蛋白质，对新妈妈在月子期间进行身体的调理有很好的作用。

### ◇麻油猪肝

原料：新鲜猪肝500克，带皮老姜10克，胡麻油、米酒各适量。

制法：将猪肝洗净切成片状；带皮老姜切成片，然后将麻油入锅用大火烧热后放入少许的姜丝，转小火将姜丝爆香；然后放入猪肝，转大火炒至猪肝变色，最后加入米酒煮开即可出锅。

营养成分：含有大量的铁、蛋白质和多种微量元素。新妈妈趁热食用，其中的活血物质有助于子宫的污血排出体外。

### ◇什锦蔬菜

原料：时令蔬菜（胡萝卜、青椒、玉米笋、青菜、绿豆芽、黄豆芽、冬瓜、苦瓜、丝瓜等，四五样即可）400克；胡麻油、米酒水各适量。

制法：①用2汤匙油炒蔬菜1分钟左右。②加入少许米酒，炒约2分钟左右，至蔬菜熟透或汁黏稠即可。

营养成分：富含多种维生素和蛋白质，此外还含有丰富的膳食纤维，有利于新妈妈的身体恢复和调

理。膳食纤维可以很好的强化人体的肠道功能。

### ◆田七炖鸡

原料：母鸡肉 300 克，田七粉 15 克，料酒 5 克，盐 1 克，生姜 3 片。

制法：①先将母鸡肉洗净，切成小块备用。②瓦煲内，加入清水 1000 克左右，置于旺火之上，放入鸡肉块，烧开后撇去浮沫。③加入生姜片、料酒，移至小火上炖至鸡肉熟。④再加入田七粉等调料，稍煮片刻即可离火食用。

营养成分：含有优质蛋白质、维生素、脂肪，此道菜具有益气养血、化淤止痛、养血明目的功效。对于新妈妈淤血内停、经脉阻滞、气血运行不畅而致的产后腹痛效果较佳。

### ◆什锦豆腐

原料：豆腐 200 克，瘦猪肉、火腿、笋尖各 25 克，虾 265 克，鸡肉 50 克，干冬菇 5 克，干虾米 10 克，猪油 5 克，葱花、姜末、料酒各 25 克，酱油 15 克，肉汤 100 克，味精 1 克。

制法：①将冬菇用水发好，然后和猪肉、鸡肉、笋尖、火腿一起均切成片。②将豆腐蒸一下，取出后切成方块状。③将油放入锅中上

火，待锅热之后，把姜末和虾米放入锅中炒一下，然后立即放入蒸好的豆腐和切好的肉片、鸡片、火腿片、笋片及虾米，稍微煮一会儿。

④倒入酱油、料酒略炒即可，加入肉汤待烧开后倒入沙锅之内，放在小火上约煮 10 余分钟左右，然后再加入味精，即可食用。



营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素，有补气生血、润肤护肤的功效，能促进新妈妈身体的康复，对有贫血、各种出血症、结核病、肝炎、营养不良、舌炎、癞皮病的新妈妈尤为适宜。

### ◆糖醋卷心菜

原料：卷心菜 250 克，植物油 15 克，白糖 20 克，醋、酱油各 10 克，精盐 3 克，花椒 5 粒。

制法：①卷心菜洗干净，切成小块。②炒锅上火，放入植物油烧热，下花椒炸出香味，倒入卷心

菜，煸炒至半熟，加酱油、白糖、醋、精盐，急炒几下，盛入盘内即成。

营养成分：卷心菜含钙、磷、铁、维生素C，还含有维生素U，对有胃病的新妈妈有良好的保护作用，能开胃助消化、增进食欲。

### ◆油焖茭白

原料：净茭白300克，香油10克，精盐3克，白糖10克，酱油15克，植物油500克（约耗50克），味精适量。

制法：①茭白切成4.5厘米长、0.5厘米宽的条块。②炒锅上旺火，加入植物油，烧至六成热，下茭白炸约1分钟，捞出沥油。③炒锅置火上，放入茭白，加酱油、精盐、白糖、味精和少许清水，再烧1~2分钟，淋入香油，起锅装盘即成。

营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、尼克酸等多种营养素。茭白有养血下乳、清热利尿的功效，适宜新妈妈食用。

### ◆蜜饯萝卜

原料：鲜白萝卜500克，蜂蜜150克。

制法：①白萝卜洗净，削去

头、尾，切丁，放入沸水锅内煮沸即捞出，沥干水分，晾晒半日。②将白萝卜丁放入锅内，加入蜂蜜，用小火煮沸，调匀后离火，晾凉装瓶。饭后食用，效果尤佳。

营养成分：含葡萄糖、蔗糖、果糖、多种氨基酸、钙、磷、维生素C等营养素。白萝卜有抗菌作用，其汁能防结石的形成。新妈妈常食，对饮食不消、腹胀、反胃等症状有辅助疗效。

### ◆鲜蘑炒豌豆

原料：鲜口蘑100克，鲜嫩豌豆角200克，植物油、酱油各15克，精盐3克。

制法：①豌豆去壳。鲜口蘑洗净切丁。②炒锅上火，放入植物油烧热，下鲜蘑丁、豌豆煸炒几下，加酱油、精盐，用旺火快炒，炒熟即成。

营养成分：口蘑含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种氨基酸和多种微量元素及维生素。豌豆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。本菜能消除新妈妈因油腻引起的口味不佳，并有通乳功效。

### ◆清炒虾仁

原料：青虾仁400克，鸡蛋2个，黄瓜、胡萝卜、冬笋各50克，

香油 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 20 克，醋 2 克，淀粉 10 克，葱、姜末各 5 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

制法：①虾仁洗净，放入碗内，加精盐、淀粉、鸡蛋清，拌匀上浆。②黄瓜洗净，从中劈开，去子。冬笋洗净。胡萝卜去皮、洗净。将上述三种原料均切成菱形片，并将胡萝卜片放入沸水锅内稍焯一下。③炒锅上火，放入花生油，烧至五六成热，下虾仁滑透捞出，再下冬笋、胡萝卜片稍炸捞出。④炒锅置火上，放香油烧热，下葱、姜末稍炒，倒入虾仁及其他配料、调料，翻炒均匀，盛入盘内即成。

营养成分：含有丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷和维生素 A、维生素 E、维生素 C、胡萝卜素等营养素。

### ◆番茄酿肉

原料：番茄 200 克，猪肉、绿叶蔬菜各 100 克，植物油 10 克，精盐 6 克，淀粉 20 克，葱花 10 克，姜汁 6 克。

制法：①番茄洗净，挖去蒂、子和心（留下备用）。②猪肉剁成末，加葱花、姜汁、适量淀粉、精盐和水搅匀成馅，装入番茄内，上笼蒸 10 分钟取出。③绿叶蔬菜

洗净，切成段。锅内放油烧热，下绿叶蔬菜翻炒，加挖出的番茄子和心，用水淀粉勾芡，盛入盘底铺平，将蒸好的番茄放在上面即成。

营养成分：含有丰富的锌、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 C、蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素，具有滋阴养血、健脾益气、强心安神、温中润便等功效。此菜锌的含量较高，新妈妈常食对预防小儿缺锌很有好处。

### ◆白斩鲤鱼

原料：活鲤鱼 500 克，香油 20 克，酱油 8 克，味精 3 克，料酒 7 克，五香粉 3 克，姜 17 克，鸡汤 50 克。

制法：①鲤鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹去内脏，洗净。姜切丝。②炒锅上火，加水烧沸，把鱼放入，煮熟捞出放鱼盘内。③炒锅置火上，放入香油烧热，下姜丝略煸，烹料酒，加酱油、味精、五香粉、鸡汤，烧开后浇在鱼上即成。

营养成分：清淡不腻，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、锌、核黄素、尼克酸等多种营养素，对新妈妈乳汁不下有显著疗效。

## 月子汤谱

## ◆花生奶酪

原料：花生米 150 克，鲜牛奶 250 克，白糖 50 克，玉米粉少量。

制法：①花生米用沸水烫后去皮，用温油炸至酥脆，捣成碎末，盛入碗内，用清水少许调成糊状。②锅置火上，倒入牛奶烧开。玉米粉放碗内，加入适量清水，调成稀糊。③另起锅上火，先倒入牛奶，再倒入花生糊，用微火烧开，加白糖，用玉米糊勾芡，烧开后盛入汤碗内即成。

营养成分：含有丰富的维生素 A、蛋白质、脂肪、碳水化合物和核黄素、钙、磷、卵磷脂、胆碱、不饱和脂肪酸、蛋氨酸等多种营养素。花生营养丰富，并有一定的医疗价值。其味甘香，能健脾开胃、助消化吸收，对营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺乏等症均有辅助疗效。

## ◆荔枝红枣汤

原料：荔枝（丹荔）干 7 枚，红枣 7 枚，红糖适量。

制法：荔枝去壳，与红枣一起放入小锅内，加水上火，焖煮成

汤，再加红糖稍煮即成，饮汤食果。

营养成分：荔枝味甘、性温，有补脾益肝、悦色、生血养心的功效。红枣味甘、性温，能安中益气。二者同煮成汤，相辅相成。每日食 1 次，连食数日，有补血作用。

## ◆猪蹄汤

原料：猪蹄、猪排骨、鸡骨架共 1500 克，白菜适量，海米、精盐、味精、料酒、葱、姜、花椒各少许。

制法：①猪蹄、猪排骨、鸡骨架用温水洗净，放入锅内，加水烧开，撇去浮沫，放入葱、姜、花椒、料酒，用急火连续煮 2~3 小时，直至汤汁呈乳白色、浓香扑鼻时捞出骨头。②将浸泡好的海米放入汤锅内，把白菜切成小块，也放入锅内，用旺火翻煮，加精盐、味精，搅匀即成。

营养成分：含有丰富的优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌等矿物质和多种维生素，是新妈妈的下奶佳品。

## ◆火腿冬瓜汤

原料：火腿肉 50 克，冬瓜 250 克，火腿皮 100 克，植物油、精盐、味精、葱各适量。

制法：①冬瓜去皮、去瓢洗

净，切成0.5厘米厚的片，火腿肉切成片。②炒锅置火上，放油烧热，下葱花炸香，放入火腿皮及适量清水，沸后撇去浮沫，焖煮30分钟后下冬瓜片，煮至酥软，加火腿片、精盐，继续煮3~5分钟，放味精，盛入汤碗内即成。

**营养成分：**含有优质蛋白质、脂肪、维生素C和钙、磷、钾、锌等微量元素，对新妈妈小便不畅、小腹水肿、乳汁不下等症有辅助疗效。

### ◆羊肉冬瓜汤

**原料：**瘦羊肉50克，冬瓜250克，香油6克，酱油、精盐各3克，味精2克，葱、姜各2.5克，植物油15克。

**制法：**①羊肉切成薄片，用酱油、精盐、味精、葱、姜拌好。冬瓜去皮洗净，切成片。②炒锅上火，放入植物油烧热，下冬瓜片略炒，加少量清水，加盖烧开，再放入拌好的羊肉片，煮熟即成。

**营养成分：**富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素C等营养素。羊肉味甘、性热，可补精血、益虚劳，是冬季滋补佳品，对于新妈妈体虚、多汗、缺乳尤为适宜。

### ◆海米紫菜蛋汤

**原料：**紫菜、海米、香菜各10克，鸡蛋1个，植物油、精盐、葱各少许。

**制法：**①海米用开水泡软。鸡蛋磕入碗内搅匀。香菜洗干净，切成小段。葱切成葱花。紫菜撕碎，放入汤碗内。②炒锅上火，放油烧热，下葱花炆锅，加入适量清水和海米，用小火煮片刻，放精盐，淋入鸡蛋液，放香菜，冲入汤碗内即成。

**营养成分：**含丰富的碘、钾、钙、磷、铁和蛋白质、维生素A、维生素C等多种营养素。

### ◆菠菜鱼片汤

**原料：**净鱼肉100克，菠菜50克，火腿15克，熟猪油30克，精盐3克，味精2克，料酒3克，葱、姜各适量。

**制法：**①净鱼肉切成0.5厘米厚的薄片，加精盐、料酒腌30分钟。菠菜洗干净，切成2.5厘米长的段；火腿切末；葱切段；姜切片。②炒锅上火，放入熟猪油，烧至五成热，下葱段、姜片爆香，放鱼片略煎，加水煮沸，用小火焖20分钟，投入菠菜段，调好味，撒入火腿末，放味精，盛入汤碗内即成。

营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 E、维生素 C 等多种营养素，有增乳、通乳之功效。

### ◇西红柿鸡肉汤

原料：西红柿 4 个，鸡肉大约 300 克，红花 10 克左右，莴苣少许，大蒜适量，青菜少许。

制法：①先将 2 个西红柿切成 6 块，其余的打汁备用。②鸡肉切成小块，放进锅内，用 6 杯水煮滚，然后去除浮油，再放入西红柿和汁，与红花同时放入，然后加青菜，调味即可食用。

营养成分：含有丰富的维生素、铁、优质蛋白质等物质，能够起到补血的功效；此外红花还具有消除雀斑，活血止痛、消肿的重要作用。

### ◇通草猪脚汤

原料：猪脚 1 只，通草 10 克，葱 10 根。

制法：①将猪脚去毛，刮去皮及爪甲，洗净，切成小块；通草洗净；葱连须根洗净。②把猪脚、通草放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，加入葱，文火再煮 10 分钟，调味即可，随量饮用。

营养成分：含有大量的维生素、铁、钙等元素，还含有丰富的蛋白质，能够起到利血脉、通乳汁的功效。

### ◇菠菜猪红汤

原料：猪血 250 克，菠菜 500 克。

制法：①将猪血切成块状；新鲜的菠菜洗净切成段。②将准备好的材料加水适量煮汤，调味服用，每日 1 次，连服 2~3 次。

营养成分：含有大量的铁、维生素、蛋白质，能够起到滋肾补肺、润肠通便的作用，对新妈妈产后的身体调理有很好的功效。

### ◇莲藕花生猪骨汤

原料：莲藕 250 克，花生 100 克，猪骨 500 克，红枣 10 枚。

制法：①将莲藕洗净，切成小块；花生、红枣洗净；猪骨洗净，切成小块。②把准备的全部用料一齐放入沙锅内，加清水适量，大火煮沸后，文火煮大约 3 小时，调味即可，随量饮用。

营养成分：含有多种维生素、蛋白质、脂肪、氨基酸，能够起到健脾补气、止血调经的功效，此外红枣具有促进肠胃功能的作用，丰富的蛋白质和糖类有利于新妈妈的进补。

### ◆黑木耳瘦肉汤

原料：瘦肉 100 克，黑木耳 50 克，红枣适量。

制法：①将黑木耳浸透后洗净；将瘦肉切成小块；红枣去核洗干净；②将材料共同放于瓦盅内，用 4 碗清水熬 2 小时左右，去渣就可饮汤。

营养成分：含有丰富的蛋白质、氨基酸、铁、钙及大量的膳食纤维，有养血止血、调胃补脾的功效，同时大量的膳食纤维还可以强化新妈妈的肠胃功能。

### ◆丝瓜蛋汤

原料：丝瓜 200 克，鸡蛋 1 个，鸡汤 400 克，花生油 10 克，香油、精盐、料酒各 3 克，味精 1 克。

制法：①丝瓜刮去外皮，切成 6 厘米长的段，再改切成小条块；鸡蛋磕入碗内调匀。②炒锅置火上，放入花生油，烧至六成热，倒入丝瓜煸至呈绿色，加鸡汤、精盐、味精烧沸，淋入蛋液，加料酒，待开后撇去浮沫，放香油，盛入碗内即内。

营养成分：本品色泽鲜艳、味道鲜美，含有蛋白质、脂肪、钙、锌、维生素 C 等多种营养素。中医学认为丝瓜具有祛风、化痰、活血、利尿、下奶功效等，对月子期间的新妈妈有很好的进补和催乳

功效。

### ◆白糖豆浆

原料：黄豆 100 克，白糖 50 克。

制法：①将黄豆洗干净，浸泡 7 个小时，捞出用清水洗干净，沥尽水，带水用多功能食品加工机磨成细浆，灌入干净的布袋内，向袋内加适量清水，将袋口扎紧。②备一干净盆，将盆底垫高，使盆向前倾斜，将袋放入盆内，用手轻揉，使浆液不停地流出，揉至袋内只剩渣滓为止。③将钢锅洗净，然后倒入豆汁，放在中火上煮开，加入白糖搅动，稍煮一会儿即可以食用。

营养成分：含有多种氨基酸和优质蛋白质、糖类，能够起到很好的益气益血、下气利肠、润燥消水，对于新妈妈有很好的补益之功，对于气血虚弱、产后水肿、小便不利亦有很好的治疗作用。因其蛋白质含量较高，故对于产后虚弱者是一种很好的补益食品。

## 催奶食谱

### ◆猪排炖黄豆芽汤

原料：猪肉子排 500 克，鲜黄豆芽 200 克，料酒 50 克，葱、姜、

盐、味精各适量。

制法：①将子排切成段状，然后放入沸水中焯一下，捞出用清水洗净。②放入炒锅内，加清水300克左右，然后放入料酒、葱结、姜块，然后用旺火烧沸，改用小火炖1小时左右。③放入黄豆芽，用旺火煮沸，然后改用小火熬15分钟左右，放入适量盐、味精，然后拣出葱、姜即可。新妈妈在食用时以喝汤为主。

营养成分：含有优质蛋白质、脂肪、钙、铁、磷等元素及大量的膳食纤维，在子排骨上带肉，为滋补强壮、养生佳品；黄豆芽能解脾胃郁热。两者合烹成汁，汤鲜味美，对新妈妈具有很好的催乳作用。

### ◆花生大米粥

原料：准备低脂鲜牛奶250毫升，熟花生仁50克，大米150克，白糖适量。

制法：先将大米放入锅里用开水煮粥，熟时加入花生仁和低脂鲜牛奶，拌上白糖即成。每天分2次即早午或早晚各1次喝完。

营养成分：含有丰富的蛋白质、氨基酸、尼克酸和糖类物质。花生仁性平、味甘，可以起到醒脾益气、润肠通便的作用，具有催乳、止血及补血的功效。同时含有

的大量糖类可以补充新妈妈身体中的能量。

### ◆鲫鱼鲜汤

原料：鲜鲫鱼500克，通草6克，精盐少许。

制法：先把新鲜的鲫鱼去鳞、除去内脏洗净，再加上通草用文火煮汤，加入精盐调味。新妈妈每天吃鱼喝汤2次，连喝3~5天。



营养成分：含有优质蛋白质、多种微量元素，尤其富含铁和钙两种元素，新鲜鲫鱼能和中补虚，渗湿利水，具有消肿、通乳的功效；通草也有通气下乳的效用，与鲫鱼相配时通乳效果更佳，但鲫鱼汤宜淡食。

### ◆虾仁馄饨汤

原料：猪绞肉50克，胡萝卜15克，新鲜虾仁50克，葱20克，姜10克，香菜少许，馄饨皮8~10片，高汤、精盐、胡椒、

麻油各适量。

制法：①将虾仁、绞肉、胡萝卜、葱、姜在一起剁碎，加入调料拌匀。②把做成的馅料分成8~10份，包入馄饨皮中，再放在沸水中烫熟。③锅里加高汤煮开，放入已烫熟的馄饨，再加香菜、葱末、胡椒、麻油等调味料即成。

营养成分：含有多种微量元素和优质蛋白质，同时含维生素C等多种维生素。虾仁性温、味道稍咸，其中富含多种蛋白质、脂肪及各种维生素，对新妈妈出现的血虚、乳汁缺乏有很大的帮助。

#### ◆乌鱼通草汤

原料：乌鱼1条，通草3克，葱、盐、黄酒等调味料各适量。

制法：将乌鱼去鳞及内脏后，洗净，将通草加葱、盐、黄酒、水适量共炖熟即可。

营养成分：含有丰富的优质蛋白质和膳食纤维、多种微量元素，有清热而利湿、疏通乳腺组织、促进乳汁分泌的功效，而且乌鱼富含优质蛋白质，能很好的促进新妈妈伤口的愈合。

#### ◆鲫鱼奶汤

原料：牛奶50毫升，鲫鱼1条，葱、盐、黄酒等调味料各适量。

制法：将鲫鱼去磷及内脏后洗涤，下油锅略煎，再加葱、盐、黄酒、水适量一起炖，汤至乳白色时，再放入牛奶，煮开即可。

营养成分：含有多种维生素，优质蛋白质和尼克酸等成分，能够起到补益气血，健脾开胃，促进乳汁分泌的作用，同时还可促进新妈妈体内多余水分的排出。

#### ◆酒酿蛋花汤

原料：酒酿1块，鸡蛋1个。

制法：将酒酿加水煮开后打入鸡蛋，煮成蛋花状即可，可趁热服用。

营养成分：含有丰富的蛋白质、膳食纤维、尼克酸等营养成分，有很好的益气生津，促进泌乳的功效，同时蛋白质还可有效的促进新妈妈身体的恢复。

#### ◆虾米粥

原料：粳米100克，虾米30克。

制法：粳米如常法加水煮粥，粥煮至半熟时，加入洗净的虾米，在米汤稠时即可食用。

营养成分：本粥营养丰富，含有多种蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养素，中医学认为，本粥有补肾壮阳、益精通乳之功效，产后乳汁分泌不足者宜经常食用。

### ◆莴苣子粥

原料：莴苣子 15 克，甘草 6 克，粳米 100 克左右。

制法：①将莴苣子捣碎待用，然后加入甘草，放入锅中，再加水 200 毫升同煮，煮至水剩余 100 毫升左右时，取比较细小的过滤网滤汁去渣。②将滤汁、粳米一同入锅，然后加水同煮，米烂即可。

营养成分：莴苣子以颗粒饱满、干燥无杂质者为佳、它味苦，新妈妈食用能下乳汁。甘草味甘，能调和诸药。粳米粥被誉为“世间第一补之物”。三物合用，是一款很好的催乳药膳。

### ◆花生粥

原料：花生米 30 克，王不留行 12 克，通草 8 克，粳米 50 克，红糖少量。

制法：①王不留行进行煎煮，然后过滤去渣留汁。②将药汁、花生米、粳米一同放入锅内，加水文火熬煮。③待花生米和粳米煮烂之后，加入红糖即可食用。

营养成分：含有丰富的碳水化合物、蛋白质和多种微量元素。通草性凉、味甘，新妈妈食用，能泻肺、利小便、下乳汁。王不留行是麦蓝菜的种子，性平味苦，二药合用治疗新妈妈的乳汁不足，

疗效更好。

### ◆炒黄花猪腰

原料：猪肾（腰子）500 克，黄花菜 50 克左右，姜、淀粉、蒜、味精、白糖、葱、植物油、精盐各适量。

制法：①将猪肾一分为二，剔去筋膜和腺体待用。②等锅烧热之后，放入植物油，烧至九成热的时候放入葱、姜、蒜入锅煸香，然后放入腰花爆炒一小会儿，等猪腰变色熟透时，加入黄花菜、盐、糖然后再炒片刻。③加淀粉勾芡推匀，加入味精即成。

营养成分：猪肾中含有钙、铁等多种微量元素，对调节人体有很好的作用。根据中医学理论，黄花菜性平味甘，新妈妈食用，能起到补虚下奶，利尿消肿的功效。另外，黄花菜根亦有很好的催乳作用。

### ◆王不留行炖猪蹄

原料：准备猪蹄 3~4 个，王不留行 12 克左右，调料若干。

制法：将王不留行用纱布进行包裹，然后和洗净的猪蹄一起放入锅内，加水及调料煮烂即可食用。

营养成分：猪蹄性平味甘，含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，有很好的催乳功效。再加上王

不留行，对新妈妈的缺乳具有非常好的疗效。

### ◇阿胶大枣羹

原料：阿胶 250 克，核桃 500 克，大枣 1000 克，冰糖 500 克左右。

制法：①先将核桃除皮留仁捣烂备用。②然后将大枣洗净，兑适量的水放入锅中煮烂为止，用干净的纱布过滤去皮核，然后放入另一个锅内。③放入冰糖、核桃仁用文火炖之，同时，将阿胶放在碗内上屉蒸呈烊化后，然后加入大枣锅内熬成羹状即成。

营养成分：含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、糖类成分。产后新妈妈每日早晨服用 2~3 汤匙，有补养气血、调理脾胃、润燥滋阴的作用。本药羹对大多数新妈妈的产后康复、身体机能的调理、催乳下奶都十分有效。特别是对冬天生孩子的新妈妈来说，服用效果更好。

### ◇猪蹄茭白汤

原料：猪蹄 250 克左右，白茭（切片）100 克，生姜 2 片，料酒、大葱、食盐各适量。

制法：①将猪蹄于沸水烫后用刀刮去浮皮，把毛拔尽、洗净。②放入锅内，加入清水、料酒、生姜片及大葱，然后用旺火煮沸，撇去浮沫，改用文火炖至猪蹄酥烂。③在其中投入茭白片，然后再煮 5 分钟左右，加入食盐即成。

营养成分：猪蹄中含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，可加速人体的新陈代谢，延缓机体衰老的程度，并且对于哺乳期女性能起到很好的催乳作用。茭白中含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等物质，能补充人体所需的营养物质，具有强健机体的作用。本汤可有效地增强新妈妈乳汁的分泌，并且能够促进乳房的发育，适用于新妈妈乳汁不足或无乳汁等情况。

## 第四章 重拾产后良好心态

### ◇初产新妈妈心理健康状况的相关因素分析

多数女性在生完宝宝后，精神状态会受到很大影响，这时新妈妈的精神状态经常表现为心情烦躁、容易激动、情绪低落、焦虑不安、失眠、忧郁爱哭，即使平时很坚强、很乐观的人，在产后也很容易为一些小事而伤心落泪。

产后新妈妈的心理健康问题是近几年来相关专家才注意到的一种现象。这种现象在新妈妈中比较普遍，大约有50%~70%的新妈妈都有不用程度的心理健康问题。

那么新妈妈为什么会出出现心理健康问题呢？相关专家认为主要是因为新妈妈产后体内激素水平发生了剧变所引起的。新妈妈在妊娠阶段，胎盘会分泌有助于妊娠的激素，当胎儿出生后，体内的胎盘随之排出新妈妈体外，母体内激素水

平会骤然下降，从而引起新妈妈情绪的波动。此外，分娩产生的疲劳、心里担心孩子、要进行夜间哺乳、休息不好或者对孩子的将来忧虑等，都是导致新妈妈心理状况令人担忧的关键因素。

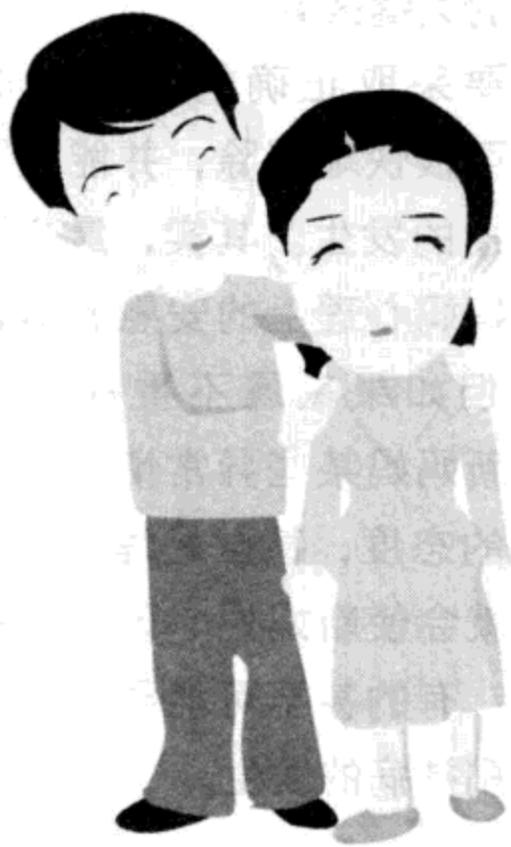
只要采取正确的方法及时疏导，即可很快地消除，并能预防产后抑郁症的发生。其实，最主要的是对新妈妈心理上的安慰和真诚的关怀，但如果家属不重视这种情况，对新妈妈某些异常情绪表现采用漠然的态度，甚至是埋怨、火上浇油，就会使新妈妈心理异常的情形加重，有的甚至可能导致抑郁症或产后精神病的发生。

#### 月嫂贴心提醒

要消除新妈妈产后的不良情绪，家属一定要多给予新妈妈照顾和关怀。尤其是丈夫的关怀对疏导和排解妻子产后的不良情绪起着重要的作用

## ◇产后抑郁情绪就是产后抑郁症吗

在妇产科的病房中，经常会出现这样的现象：有些刚当上妈妈的女性表现的特别软弱，而且经常情绪不佳，变化莫测，变得比过去爱哭泣。在以前，家人都认为这可能是新妈妈在生育后身体虚弱导致的心情烦恼，而实际上并非如此。人们可能都忽略了一个非常重要的事实：产后的女性大约有30%会表现出产后抑郁情绪。



产后抑郁情绪是产后抑郁症的前兆，但不是产后抑郁症，产后情绪抑郁是由于产后生理、心理变化而引起的属于正常范畴的情绪变化，并没有发生病变。产后抑郁症是因为产后不良情绪的积累导致病变，属于病态心理，有些新妈妈的

异常情绪就会发展为产后抑郁症。所以，需要家人或自己通过日常行为特征判断什么样的抑郁情绪可能导致患产后抑郁症，具体有以下几种表现：

(1) 白天情绪非常低落，夜晚情绪却非常高涨，感到睡眠不佳或者严重失眠，因此白天精神不振、昏昏欲睡，出现昼夜颠倒的现象。

(2) 几乎对所有事物失去了兴趣，并且感觉到生活无趣无味，找不到生活的乐趣。

(3) 食欲大增或大减，呈不稳定状态，体重增减变化差距较大。

(4) 突然脾气特别暴躁，总想发脾气。

(5) 感到精神焦虑不安或者经常出现呆滞，会常为一点小事而感到恼怒，或者连续几天不言不语、不吃不喝。

(6) 感觉到身体异常疲劳或身体非常虚弱。

(7) 头脑思想不能集中，语言表达不清楚，缺乏一定的逻辑性和综合判断能力。

(8) 常常会有明显的自卑感，常常会不由自主地过度自责，对周围的任何事都缺乏自信心。

如果出现以上现象，表示新妈妈需要家人的特别心理呵护，否则很可能发生病变，患产后抑

郁症，做出危害自己或婴儿的事。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈产后偶尔出现一些抑郁情绪，只要心智不是特别不成熟，能够正视这个问题，都会自己寻找渠道疏解，但是自己不能及时舒解的需要寻求丈夫的帮助。

### ◇什么是产后抑郁症

产后抑郁症也被称为产后忧郁症，是新妈妈在生产完孩子之后，由于生理和心理因素造成的抑郁症，症状表现为紧张、内疚、疑虑、恐惧等，极少数严重的甚至有绝望、离家出走、伤害孩子及自杀等想法或者行动。

造成产后抑郁症的生理因素是新妈妈内分泌的变化。女性在怀孕时，体内雌激素水平升高，等孩子出生后，雌激素迅速下降，造成身体对激素水平变化的不适应。

造成产后抑郁症的心理因素主要包括太担心孩子，害怕无法应付产后忙碌的生活，不能接受自身的角色变化等。

美国精神病学会 1994 年制定的产后抑郁症的判断标准为：在产后两周左右出现下列 5 条或 5 条以

上的症状，但是首先必须具备①②两条。①情绪比较抑郁。②精神不振，对全部或多数活动明显缺乏兴趣或愉悦感。③身体体重显著下降或增加。④经常失眠或睡眠过度。⑤感到精神运动性兴奋或阻滞。⑥身体疲劳或乏力。⑦遇到事情都感到毫无意义或有负罪感。⑧思维能力减退或者注意力不能集中。⑨反复出现死亡的想法。

### 月嫂贴心提醒

要调节自己的情绪，不妨尝试做一些自己喜欢做的事情，如看看杂志、听听音乐等，在自己的爱好中淡忘烦恼。

### ◇新妈妈自我心理测试

可以简单测试下列试题，只需答“是”或“否”即可：

- (1) 胃口很差，什么都不想吃。(2分)
- (2) 认为永远不可能再有属于自己的私人时间。(2分)
- (3) 总认为自己是外人，丈夫、公公、婆婆、孩子是一家人。(3分)
- (4) 总是怀疑公公、婆婆在背后说自己的坏话。(3分)
- (5) 认为别人怎么照顾孩子都

不如自己照顾的好，看见别人照顾孩子就会感到不满。(2分)

(6) 认为自己很脏，很讨人厌，总是担心丈夫对自己没有感情了。(5分)

(7) 经常莫名其妙地对丈夫和孩子发火，事后又感到自责，可是很快又忍不住会发火，就这样反反复复的。(5分)

(8) 有时坐在家里发呆幻想，别人怎么叫自己也听不见。(8分)

(9) 看见孩子粉嫩的小脖子想上去狠狠地掐住。(10分)

(10) 有时站在窗户前看着窗外的车流，会想象飞跃下去会是一番怎样的景象，丈夫、孩子、烦恼……统统没有了。(10分)

如果你回答“是”则按照题后的分数加分，如果是“否”则不用加分。得分分析如下：

不超过10分

你只是有些情绪抑郁，目前不会得产后抑郁症，但是注意要自己寻找疏解不良情绪的渠道，不要积累不良情绪。你可以将自己的想法通过日记的方式写下来，或者向丈夫倾诉。

10分~20分

你虽然还没有患上产后抑郁症，但是比较危险，你的不良情绪积累的比较多，随时可能发展为抑郁症，需要赶快寻找途径将自己积

累已久的不良情绪发泄出来，此时最好的办法是寻求心理医生的帮助。

21分~30分

你已经患上了抑郁症，需要专业的治疗。此时最好不要照顾孩子，应停止哺乳。

31分~40分

你的抑郁症已经非常严重，以至于会伤害孩子和自己。应去医院治疗。

### 月嫂贴心提醒

以上的测试需要真实的回答，一旦掩盖真相很有可能会伤害无辜的孩子。

### ◇产后易得抑郁症的高危人群

以下人群比较容易患产后抑郁症：

(1) 未满20周岁的低龄新妈妈。因为她们年龄太小，没有什么社会经验，甚至连自己都不会照顾，更不会照顾新生命。

(2) 未婚的单亲妈妈。她们大部分会承担太多的社会舆论压力和抚养方面的经济压力，再加上感情上的创伤，使得新妈妈很容易将所有的不满和愤怒施加到孩子身上。

(3) 收入少、经济状况差、居住条件差的新妈妈。这些新妈妈不能得到正常的看护，还要应付新生儿的照料工作，身心疲惫，容易导致抑郁症。

(4) 新妈妈本人出身于单亲家庭。这类新妈妈从小得到的教育或经历，让她们形成猜疑的性格，月子期间是特殊的生理心理时期，本来就容易使新妈妈想得比较多，这样就加重了猜疑，造成与家人关系紧张，从而易患抑郁症。

(5) 新妈妈本人在幼年时期，因家人照顾不周而一直缺乏安全感，在月子期间不安全的感受会加重。

(6) 新妈妈一直同丈夫关系不好或缺乏家人的关心，月子期间如果这种现象继续会导致新妈妈患抑郁症。

(7) 新妈妈受教育程度不高，不懂得如何应对产后忙乱的生活。

(8) 孕前或怀孕期间，常出现情绪失控的现象，产后这种现象就会加剧。

(9) 新妈妈平时可以深谈或依赖的家人和朋友很少，产后会越发孤独。

(10) 女性怀孕或产后期间生活压力太大，也容易因思虑过多而

导致抑郁症。

### 月嫂贴心提醒

80后的独生子女也是易得抑郁症的高危人群，因为独生子女未婚前都是家庭中的焦点，可是产后人们的焦点是新出生的婴儿，新妈妈被家人忽视，长时间的失落容易导致抑郁症。

### ◆新妈妈产后月子的心理调适

调适产后抑郁情绪首先要树立克服生活困难的信心，培养适应新生活状态的能力。哺育孩子是每一个母亲不可推卸的责任，付出母爱是每一个女性社会价值和人生价值的充分体现。成熟的男女结婚后大都会生儿育女，也能将自己的孩子抚养大，只要愿意努力，明确和承担做父母的责任，就能获得成功。只要明白这一点后就放平心态，不要过多的寄希望于他人，自己履行自己的责任，尽管很多新妈妈缺乏照顾婴儿的经验，但也不要着急，要在实践中慢慢积累经验。

丈夫及家人应认识到新妈妈的这一特殊生理及心理变化时期，尤其是产后的心理脆弱，针对新妈妈比较敏感，易受暗示和依赖性强的特点，丈夫和家人要倍加关心和爱



除忧郁情绪的有效办法，尤其是丈夫的耐心、关心、体贴可使新妈妈心情愉快、充满自信，顺利度过产后的月子期。

### 月嫂贴心提醒

对于婆媳关系平时处得不好的家庭，月子期间最好不要让婆婆来照顾新妈妈，这样不利于新妈妈的心理调适。

## 招打造新妈妈产后好心情

### 1. 产后忧郁可以自我调节

如果新妈妈只是初产后有忧郁情绪的话，那么要学会让自己的心情放松，寻找疏解不良情绪的渠道，比如写日记、网上倾诉等，等待身体对体内激素重大变化的重新适应。

### 2. 创造健康的产后休养环境

新妈妈从医院回到家中休养时，一定要限制别人前来探望。

此外一定要关掉电话，为自己创造一个安静、健康的月子休养环境。

### 3. 选择清淡而营养的产后饮食

在月子期间一定要吃营养丰富而又清淡的食物，同时享受被亲人照顾的亲情，感谢家人给予的一餐一饭的营养和爱心。

### 4. 用适度的运动带给自己快乐的心情

新妈妈在月子期间应做适量的运动，诸如散步、产褥操等。这样的活动不仅能够转移自己的注意力，不再将注意力集中在宝宝或者烦心的事情上，而且可以使身体内自动产生快乐的元素，使新妈妈的心情从内而外地快乐起来。

### 5. 要珍惜每一个睡眠的机会

新妈妈要学会创造各种有益于睡眠的条件，让自己睡个好觉。有时即便 30 分钟的睡眠也能给自己带来一个好心情。当宝宝在安然入

睡的时候，新妈妈不要去做家务，而要抓紧时间去睡觉，哪怕是闭目躺一会儿，在这个时候也会起到很大的作用。



#### 6. 学会换位思考，做到彼此理解

因为家中新添了小宝宝，新爸爸会感到生活压力很大，他们会更加勤奋地工作，新妈妈要理解丈夫的辛苦和对家庭的奉献，不要总是认为只有自己“劳苦功高”。而作为丈夫也应该理解妻子产后身体的变化与照顾宝宝的辛苦，主动去分担家务，不能一股脑儿全部丢给妻子。夫妻之间一定要相互理解和交流，不要把对彼此的不满埋在心里，如果有问题一定要尽快解决。

#### 7. 勇敢的面对，科学的治疗

如果新妈妈出现产后抑郁症的症状，一定要及时在医生的指导下服用抗抑郁类药物，不能轻视产后抑郁症的危害性。

### 月嫂贴心提醒

家人不要用传统的方式来对待新妈妈，像不能下床、不能出门、连电视也不让新妈妈看，这些都会使新妈妈越发地感觉到生活非常乏味单调，加剧抑郁情绪的产生。

### ◇产后抑郁症的种类和预防

产后抑郁症有三种情况，对新妈妈的影响各不相同，家人和新妈妈自己一定要分清楚具体的种类，采取合适的方法来调节或者治疗。

#### 产后心情不快

50%~75%的女性生产后都会出现这种情况，症状表现为毫无原因的想哭，伤心和焦虑。通常发生时间在生产后一周内开始，这种情况无需任何的治疗，两周后会自动消失。

#### 产后抑郁

这种情况比产后心情不快要严重得多，10%的新妈妈会受到其影响。如果新妈妈曾有过抑郁史，那么患病危险性会增加到50%~80%，新妈妈的心情会在两极间变化，表现为经常哭泣，非常容易发怒，做事情伴随有罪恶感。症状有轻有重，延续时间有几天到一年都有可能。假如新妈妈出现这种情况

的话，那么就需要别人帮忙照顾孩子及做家务。这时候接受心理治疗及药物治疗很有必要，一定要咨询专业人士或者采用合理的治疗手段。

#### 产后精神错乱

这种症状是产后抑郁症最严重的一种，必须要进行临床治疗。只有 0.1% 的女性生产后会患这种病。症状表现为严重的兴奋、说话急促、失眠、混乱、有失望感和羞耻感、妄想、错觉、幻觉、狂躁等不良情绪和反应。

产后精神错乱必须立即进行相关治疗，否则新妈妈就会有自杀或者伤害孩子的危险。这时可以选择住院治疗，也可以使用药物手段治疗。

#### 月嫂贴心提醒

产后抑郁症属于精神病的范畴，药物治疗以抗抑郁剂为主要药物，常用为三环类抗抑郁剂，如：丙咪嗪、阿密替林、多虑平等。一般在医生指导下用药 7~12 天就会起效，选择用药和剂量都要重视个体差异，认真遵循医生的指导，避免或减少新妈妈的不良反应，需要注意的是服药期间不要给孩子吃母乳。

#### 产后抑郁对孩子的影响

产后抑郁症很可能造成母婴连接障碍。母婴连接是指母亲和婴儿间的情绪的纽带，是妈妈和宝宝情感的媒体，它取决于一些重要的因素，其中包括母婴间躯体的接触、婴儿的行为和母亲的情绪反应。连接障碍往往会对孩子造成不良的影响。相关研究表明，母婴连接不良时，妈妈可能拒绝照顾婴儿，令婴儿发生损伤，并很大程度地妨碍婴儿的正常生长发育。据相关研究证明，孩子多动症即与婴儿时期的母婴情感连接不良有关。

患产后抑郁症的妈妈不愿意抱婴儿或不能给婴儿有效的喂食；不能及时观察婴儿体温正常与否；不注意婴儿的反应，婴儿的啼哭不能唤起母亲的注意；由于妈妈的不正常抚摸，婴儿有可能变得难以照顾；妈妈与婴儿相处非常不融洽，妈妈往往手臂伸直来抱孩子，不会目视婴儿，经常忽视婴儿的交往信号，把婴儿的微笑或格格笑视为换气，而不认为是孩子与社会交往的表示；非常厌恶孩子或者害怕接触孩子，甚至经常会出现一些妄想，如妈妈认为婴儿是新的救世主（夸大妄想）、孩子生病或死亡（疾病妄想）等。

妈妈对早期婴儿的不良影响会

使孩子在出生后头3个月出现行动比较困难，表现较为紧张，没有或者较少有满足感，容易疲惫，而且肢体动作发展不协调等现象。

产后抑郁症对后期婴儿（12~19个月）的影响：相关研究表明，母亲的产后抑郁症与婴儿的认识能力和婴儿的性格发展有着很大的关联。母亲产后抑郁症的严重程度与婴儿的不良精神和运动发展程度呈正比。

### 月嫂贴心提醒

如果新妈妈患有产后抑郁症，那么家人一定要多加照顾孩子和新妈妈，防止孩子受到伤害，同时改善新妈妈周围的环境，让孩子有一个良好的成长空间。

### ◇产后抑郁症可影响母乳喂养

有的新妈妈在生产的后7天内常出现短暂的忧郁状态，主要表现为感到郁闷、容易落泪、哭泣、心里不安、容易疲劳、轻度情绪紊乱或情绪焦躁等。这种抑郁状态如果表现比较轻微，一般无需用药就能安全度过产褥期。但是当新妈妈出现较严重的忧郁时，泌乳素的分泌量会明显低于正常的新妈妈，而母乳的分泌不足必将会直接影响孩子的健康成长和发育。

新妈妈的泌乳过程是一个复杂而且有多种内分泌参与的生理过程。泌乳素在泌乳的启动和维持乳汁分泌中起到了非常重要的作用。如果新妈妈出现比较严重的忧郁，不但会影响泌乳素的分泌，而且由于患抑郁症的新妈妈情绪比较低落，容易疲乏，饮食和睡眠状况都欠佳，就有可能造成母亲对哺乳行为表现不够积极。特别是有些新妈妈发现自己乳汁比较少后，也不太积极让婴儿多吸吮乳头或者按时吸乳，其结果直接导致乳汁的分泌量严重不足。一般在产后第3天泌乳素分泌量比较低，在此时新妈妈的情绪可能会变得更低落，对母乳喂养更加缺乏自信心，由此而形成恶性循环，最终导致整个哺乳期母乳喂养率的下降，甚至于无母乳而选用代用品喂养。

### 月嫂贴心提醒

产后抑郁症是可以预防的。一方面，孕妇在生产前应时刻保持心情愉快，要积极消除产前紧张恐惧的心理，轻松地度过这一特殊的时期。另一方面，作为家庭成员尤其是丈夫，更加应多体谅妻子，对新妈妈尽量态度和蔼、时刻做到细心关怀。

## ◇好爸爸帮助新妈妈渡过心理难关

在新妈妈为产后的抑郁情绪而备受折磨的时候，丈夫的体贴关心和温情安慰是最重要的良药和调理手段。研究表明，对怀孕妈妈和准爸爸同时进行产前教育可以加强夫妻之间的相互理解和感情，特别是要让丈夫从深层了解妻子产后的心理活动，这样做可有效减少新妈妈产后抑郁的发生。

那么，新爸爸应该怎样做来实践自己的“爱的诺言”呢？下面是好爸爸的 15 项标准，做到以下 15 件事情的一半以上，不但可以实践对妻子的爱，而且对新妈妈产后抑郁情况也会有明显的改善。

(1) 新爸爸每天至少给妻子打一个电话，安慰和鼓励她。

(2) 在下班后去超市买回水果、蔬菜等食物，把家中的冰箱塞满。

(3) 新爸爸在回家后一定要先洗手，主动将宝宝接过来抱至少 30 分钟，让妻子能够小睡一会儿。

(4) 新爸爸要主动承担做饭、刷碗、洗尿布等一些家务活，让妻子相信你是与她战斗在同一条战线上的，在妻子需要你的时候能挺身而出为她分担事情。

(5) 学会为妻子做爱心营养

餐，让妻子不仅能够享受到营养健康的美食，而且能深刻地感受到你对她的情意。

(6) 新爸爸要学会如何帮助妻子下奶，在妻子没有奶水的时候，要帮助她尽最大努力恢复母乳，但是如果不见效的话也不要强求妻子。

(7) 新爸爸一定要承担夜间照顾宝宝的重任。

(8) 每天回家后给妻子捏脚、揉背，并告诉她你爱她。

(9) 要快速学会换尿布，帮宝宝打嗝儿、洗澡等技能，让妻子能够完全放心地把宝宝交给你带。

(10) 在宝宝哭的时候能够知道他的需求，并及时满足他，尤其是在妻子睡觉的时候。

(11) 把自己和妻子的脏衣服都洗了，好让妻子多睡一会儿。

(12) 学习育儿的知识，了解宝贝的身体状况，并能够通过哭声、体温、大小便等及时发现宝宝的健康问题，协助妻子进行处理。

(13) 新爸爸要学会妥善处理婆媳矛盾，与家人、朋友搞好关系，并诚心接受来自大家的帮助。

(14) 新爸爸要学会控制自己的烦躁情绪，把好情绪带回家。

(15) 新爸爸一定要关注妻子的情绪，如果发现问题能够及时解决，防“抑郁”于未然。

## 月嫂贴心提醒

新爸爸要学会时刻观察妻子的表现，并对妻子的表现作出反应，要时刻让妻子感受到你的关怀和情意，让她可以安心地抚养宝宝。

## ◆当性格开朗遇上产后忧郁

性格开朗的新妈妈有产后忧郁的情况时，家人往往会忽视、不理解，甚至会认为是无理取闹，因为家人以前看到的都是新妈妈开朗活泼的一面；即使接受了新妈妈产后忧郁的事实，也会认为性格开朗的人自己会调节，会疏解不良情绪。所以，这种女性往往很难得到家人的理解和帮助，其忧郁的程度会比内向的女性更甚。当性格开朗的新妈妈遇上产后忧郁，需要以下特殊的方法护理：

(1) 用科学和专业知识和赢得家人的重视。新妈妈可以收集一些产后忧郁症的相关知识给家人看，告诉他们产后忧郁和性格没有太大的关系，开朗的人也会产后忧郁，这是由于特殊的生理特征决定的，如果家人能够理解和帮助将有助于缓解症状。

(2) 多和丈夫沟通。即便是小事，也要多倾诉，不管丈夫愿

不愿意听，只要及时将内心的不快、不满说出来就会避免产后抑郁。

(3) 可以选择采用消耗能量较大的方式来安排日常生活，但也要注意自己的身体，看书、看电影等都有助于身体和精神的和谐。既然新妈妈平常是个乐观的人，就要多回忆愉快的事情，让开心的往事冲淡自己的烦恼。

(4) 不要让宝宝和过多重复的家务把自己的时间完全占据，在休息和睡眠中给自己充电。一定要学会寻找帮助。女人在产后这段时间的偶尔失态是很正常的，就像更年期一样是女人必经的阶段。选择坦然的态度泰然处之，就会重现开心。

## 月嫂贴心提醒

性格开朗的新妈妈最需要关注的是对于鸡毛蒜皮的小事所带来的情绪。月子期间女性和初生的婴儿一样，身体和心灵都需要亲属的呵护，不要给新妈妈太多的负担。

## ◆产后忧郁症的食物调节

新妈妈的产后忧郁与生理变化造成的营养失衡有着很大的关联，如果铁、维生素等营养素摄入量不足，就容易影响新妈妈的

精神状态，导致忧郁情绪的产生。

在日常饮食中，一定要多食用粗粮、大豆、新鲜绿叶蔬菜、海产品及动物肝脏等食物，这些食物含有多种缓解紧张和忧虑的营养素，这些物质可以有效地缓解人的紧张情绪和压力。新妈妈在日常生活中可以多吃一点，让它们来帮助新妈妈找回真正的快乐，远离产后忧郁的困扰。下面是一些可以调节新妈妈情绪的菜谱。

#### 小炒虾仁

原料：西芹、杏仁、百合、鸡蛋清、鲜虾仁、白果仁、盐、油、味精等各适量。

制法：①将西芹切小段或片状，然后放到锅里与白果仁、杏仁、百合等一同焯水。②取出虾仁裹鸡蛋清上浆，并放在油锅里过一下油。③最后将虾仁取出后与西芹等一同炒制调味即成。

功效：可以准备几种配料与虾仁一起炒，让营养变得更加丰富。这道鲜脆、爽口的菜肴，会增加新妈妈的食欲。

#### 香菇豆腐

原料：水发香菇 75 克，糖 10 克，酱油 12 毫升，豆腐 300 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，料酒 8 毫升。

制法：①将豆腐切成 3.5 厘

米长、2.5 厘米宽、0.5 厘米厚的长方条待用，香菇洗净去蒂。②炒锅上火烧热油，逐步开始把豆腐下锅，用文火煎至一面结硬壳呈金黄色。③放入料酒，然后下入香菇，放入所有调味品后加水，用旺火来收汁、勾芡，翻动后可以出锅。

功效：香菇的营养非常丰富，含锌、硒、B 族维生素，加之豆腐中的蛋白质和钙，会使这道菜的营养很完善，这道菜有助于新妈妈摆脱郁闷的心情。

#### 桃仁鸡丁

原料：鸡肉 100 克，黄瓜 25 克，核桃仁 25 克，葱姜及各种调味料适量。

制法：①将鸡肉切成丁，用调味料上浆待用；黄瓜切成丁，葱、姜切好备用；核桃仁去皮炸熟捞出。②炒锅上火加油，将鸡丁炸熟，捞出控油待用。③原锅上火留底油，煸葱、姜至香，然后下入辅料与调味品，最后放入核桃仁，勾芡装盘即可。

功效：核桃仁是新妈妈最应该重视的一种坚果，核桃中含有很多抗忧郁的营养素。与鸡丁和黄瓜搭配起来相得益彰，营养非常丰富。

## 月嫂贴心提醒

家人在给新妈妈做菜的时候不妨把菜的色泽做得鲜艳一点，这样就可以增加新妈妈的食欲，而且会给新妈妈耳目一新的感觉，从而驱赶忧郁的情绪。

## ◇为什么学历越高越容易产后忧郁

按常理说学历越高，应该越善于调节自己的不良情绪，不易得产后抑郁。其实不然，新妈妈学历越高，其所掌握与了解的相关知识就越多，孩子稍微出现什么异常状况就担心，而且也比较容易质疑医护人员和家人的工作，这样反而更容易抑郁。而且学历高的女性大多婚育的年龄也比较高，这样又会增加患抑郁症的可能。

专家提示：新妈妈高龄化、高学历化正是产妇焦虑指数不断攀升的主要原因。除了她们特有的工作和生活压力外，对育儿、早教问题的担忧也比普通新妈妈更甚，而且高学历导致的高龄新妈妈可能生育的胎儿畸形的几率也比较大，妊娠高血压、分娩时间延长而发生大出血或难产、诱发隐性糖尿病或高血压、可能导致身体出现癌变的五大风险，都会影响到高学历孕妇、新妈妈的心理状态，直接诱发抑郁症。

高学历女性因为总是表现自己高素质的一面，故而在孕期总是长期刻意压抑自己的情绪，当心理背负的压力积累到一定程度时，心理上的恶劣心境便会在产后这一特殊时期爆发，出现自卑、自责、兴趣减退、注意力不集中、情绪低落、睡眠障碍、甚至自杀倾向等症状。同时，新妈妈也容易受到生理上的不适，如内分泌不调、胃病、心血管病、乳腺增生等疾病的困扰。

这时在孕期无法发泄情绪的新妈妈，在产后经常会伤害身边最亲近的人，过后理性所产生的自责愧疚以及高学历和自己不匹配的行为让新妈妈更加痛苦不堪。

所以，高学历大龄女性在怀孕前一定要在经济和心理上都做好充分的准备，并预先了解一些诸如分娩、育儿、早教方面的知识，以免怀孕之后手忙脚乱，诱发抑郁症。在孕期就将自己的心态摆平，放下高学历的光环和压力，在生产的过程中要信赖医护人员，要意识到生育上自己和所有普通的女性一样，别的女性能够做到的自己一定能够做得更好。

月子期间可以适当使用精神胜利法，自己不会做的或做不好的，那些学历低的人肯定也做不好。当在护理婴儿中遇到不顺心的事情

时，不要放大痛苦，更不要钻牛角尖，转眼忘记不愉快。



活动起来对于高学历新妈妈来说，可以调整内部经络，达到放松、平心静气的效果。另外，产后三周，在不累的前提下，可以适当散步、做简单的瑜伽，这些都是很不错的放松身体和心理的项目。也可以约朋友来家里谈谈工作，将自己的注意力从孩子、家庭中转移。总之不要一直闷在卧室内。

#### 月嫂贴心提醒

高学历女性可以通过想象放松法来调节自己的情绪。首先告诫自己要心平气和，然后闭眼，深呼吸，想象自己躺在一片绿油油的大草原上，或者一片暖洋洋的海滩上，调动所有的感官去尽情享受想象中的美景。这可以让人在短时间内放松，得到精神上的宁静、平和。

#### 剖腹产后的心理恢复

剖腹产手术后新妈妈发生抑郁症的几率比自然生产要高。产后血孕酮明显降低可能是诱发新妈妈产后抑郁症的生物学基础，而新妈妈自己不良的心理因素是抑郁症发生的心理学基础，家庭中负面生活事件往往是抑郁症发生的导火索。

剖腹产后抑郁症发生率较高，可能是因为剖腹产属于突发事件，新妈妈自己并没有思想准备，很多剖腹产都是因为胎儿脐带绕颈、胎儿胎心不好等原因，新妈妈总是担心胎儿的安全以及出生以后可能产生的不良后果等，这些在一定程度上给新妈妈造成心理压力，很多新妈妈一旦新生儿出现异常就会认为是手术所致，因此焦虑的情绪更加严重。即使是自己选择剖腹产的新妈妈，多数也是有产科合并症或并发症，孕妇对自己和胎儿均有不同程度的忧虑，而且一旦剖腹产住院费用就会大增，这对于经济条件不好的新妈妈更是一种心理负担。而且剖腹产需要家庭更多的关照也会给自己及家庭造成更大的压力，进而诱发产后抑郁症的发生。

所以，剖腹产的新妈妈特别需要医院、家庭的心理护理，预防产后情绪抑郁。

### 术前

医护人员要耐心、详细地告知剖腹产的必要性，以及可能出现的意外，并且还要告知出现意外的几率很小，医护人员会尽力帮助新妈妈。丈夫要尽量安慰新妈妈，告诉她手术的费用不用担心，即将出世的孩子带来的喜悦会胜过一切等等。

### 术中

对于担心胎儿安全的新妈妈，医护人员最好将检测的结果及时告知新妈妈，并且要求新妈妈的配合。如果新妈妈情绪极不稳定，可以让丈夫经过消毒处理后进入手术室陪护，让新妈妈安心。

### 术后

新生儿的护理工作最好由新妈妈的家人承担，自身的清洁工作也

最好由丈夫代劳，尽量顺着新妈妈，不要大声呵斥、埋怨和数落新妈妈。当新妈妈情绪比较激动的时候丈夫要好言相劝。产后伤口愈合后，丈夫要在做好保暖措施的前提下带新妈妈外出散步，这些都有助于新妈妈不良情绪的疏解。

### 月嫂贴心提醒

剖腹产的新妈妈月子期间，如果丈夫比较忙的情况下最好让新妈妈的母亲前来照顾。这样能够避免婆媳问题诱发抑郁症。因为是自己的母亲，新妈妈的不良情绪不会压抑、积累，而自己的母亲一般知道女儿的喜好和习惯，也会容忍女儿的“出格”举动。

## 第五章 恢复往昔健康身体

### 产后健康常识

#### ◇会阴伤口护理不当会有什么后遗症

生产过程中，会阴侧切或撕裂都会使会阴出现伤口，一般情况，医生要进行缝合（如果撕裂的伤口不大，一般不会缝合，能自行愈合），但产后的伤口护理也很重要。如果新妈妈不注意会阴卫生，没有精心的护理，那么就有可能为以后的生活留下后遗症。

##### 1. 对尿失禁的影响

如果会阴伤口护理不当，轻则会造成女性在日后打喷嚏、咳嗽等情况下有尿液流出，重则会造成日常小便失禁。因为会阴伤口护理不当会使阴部肌肉一直处于松弛的状态，当有便意时也不能自动收紧，尿液就会流出。

##### 2. 对日后性交疼痛的影响

会阴伤口的护理不当会影响月子结束后的性交疼痛，因为缝

合后的疤痕没有经过很好的护理，与柔软阴部的其他肌肉相比是比较硬的纤维化组织，性交时，彼此牵扯或者被反复摩擦就容易造成疼痛。

如果会阴切开或撕裂的伤口较平整，经过科学护理后没有愈合不良的疤痕，就不会有这样的后遗症。

##### 3. 对生产第二胎的影响

如果会阴伤口经过科学正确的护理，伤口愈合的能力就比较强，不至于影响到第二胎的生产。反之则会影响到第二次的生育。

#### 月嫂贴心提醒

有的新妈妈担心会阴伤口护理不当会影响性生活的质量，产生无法“握紧”的感觉，其实即使护理得当也会产生这个问题，只不过程度稍微轻一些，解决这个问题的方法是在伤口愈合后锻炼阴部肌肉。

## ◆剖腹产护理不当会有什么后遗症

剖腹产伤口大、创面广，伤口又与藏有细菌的阴道相通连，所以需要特别护理。因为剖腹产是产科最大的手术，有很多并发症和后遗症，在非不得已的情况下一般不会施行此项手术。剖腹产所产生的后遗症有伤口感染、腹腔脏器粘连、慢性输卵管炎及子宫内膜异位症等。所以，产妇术后的自我保健和护理就显得格外重要。

产妇首先要对上述后遗症有所了解，知道其严重性，这样才能加强产后护理，重视预防措施

(1) 产后住院期间要遵从医嘱，坚持补液。女性在产期内消耗多、进食少，加之孕期血液呈高凝状，故易形成血栓，诱发肺栓塞，导致猝死。故产妇在生产后通常要在医院输液3天，补足水分，摆脱脱水状态。此外，术后6小时新妈妈最好进食一些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食品。术后第一次排气后，新妈妈可吃粥、鲫鱼汤等半流质食物。

(2) 新妈妈不能为了自己活动方便而要求在下肢输液，要尽量采用上肢静脉输液。因为所补液体中的葡萄糖和某些药物可刺激静脉壁易诱发血栓形成。

(3) 麻醉消失后及早活动，上

下肢肌肉可做些收放动作，可促进血液流动，防止血栓形成，促进肠段活动，可防肠粘连。

(4) 家属应留意新妈妈阴道的出血量，因为剖腹产子宫出血较多，如超过月经量，要通知医生，及时采取止血措施。

(5) 拔除导尿管后3~4小时内应及时排尿。卧床不能解出时，应起床去厕所。

(6) 随时检测新妈妈体温，因为停用抗生素后新妈妈可能出现低热，这通常是生殖道炎症的早期表现。一旦超过 $37.4^{\circ}\text{C}$ ，则不宜立即出院。此外，出院后1周内，最好每天下午测体温1次，以便及早发现低热，及时诊治。

(7) 当新妈妈由于护理不当并发腹膜炎时，腹膜表面有渗出的纤维素覆盖，容易引起腹腔内脏器与肠管粘连，形成局部脓肿，这时要去医院做切开引流手术，如果术中发现新妈妈子宫感染严重，需切除子宫。

### 月嫂贴心提醒

目前，剖腹产率如此之高，大多是由于新妈妈自己要求而造成的。其实剖腹产并发症多，新妈妈要从主观上争取自然分娩。至于是否做剖腹产，应尊重产科医生的意见。

专家提示：有资料显示，随着做剖腹产的新妈妈越来越多，腹壁伤口子宫内膜异位症的发病率也随之逐年增加。腹壁伤口子宫内膜异位症，就是手术时把子宫内膜“带到”了腹壁伤口处，如果护理不当子宫内膜就会在伤口处继续生长。主要表现为腹部疤痕处出现逐渐增大的触痛结节或包块，月经后疼痛缓解，肿块缩小。

### ◆剖腹产伤口护理有绝招

剖腹生产后的伤口有直式和横式两种。一般而言横式的伤口受到的拉力比较小，所以伤口恢复状况比较佳，除了部位比较隐秘之外，也不容易留下很明显的疤痕。

住院期间手术留下的伤口会由医护人员处理，通常新妈妈出院前医生会再检查伤口，并且在拆线以后才能出院。回家以后伤口就必须由新妈妈自己来处理，一般伤口会逐渐地愈合。新妈妈在手术开刀满一个星期或是拆线两天之后就可以进行淋浴，新妈妈在淋浴以后伤口应该立刻用干毛巾擦干或者用吹风机将贴在伤口上的透气纸胶布吹干，也可以重新换贴胶布。伤口照护的原则如下：

(1) 生产后的伤口若有任何异常情况，应该赶快到医院就诊，让医生进行处理。

(2) 产后的伤口在拆线以后仍需用纸胶布贴上2~3个月，胶布的压力可有效地防止伤口向外凸出，每2~3天更换1次胶带即可。如果身体对纸胶布过敏，新妈妈则可以用美容胶布代替。目前市面上有出售一种硅胶片，对恢复伤口的效果也很不错。

(3) 对剖腹产手术刀口局部的护理。对于出院后1星期左右愈合的伤口，可用食指轻轻按摩伤口周围，促进局部血液循环，减少疤痕牵拉的不适感；刀口处发痒时，禁用手抓。

(4) 新妈妈一定要避免阳光直接暴晒到伤口，否则会使疤痕的颜色加深。

(5) 有些新妈妈因为体质比较特殊，伤口留下的疤痕会越来越长越大，不但像一条“蜈蚣”，而且感觉会很痒，这种情况称为“蟹足肿”，一旦疤痕形成之后就很难处理。所以如果新妈妈有这种体质，应该先告诉医生，采用必要的预防措施，例如在开完刀不久后就使用硅胶片，减少“蟹足肿”发生的机会。

(6) 关于饮食方面的指导。因手术后造成创伤及产后母乳的喂养，新妈妈体能消耗很大，出院后要增加营养，家人一定要排除陈旧观念，合理安排新妈妈的膳食，

让新妈妈获得丰富、均衡的营养，以利于伤口的尽快愈合。

### 月嫂贴心提醒

如果伤口出现红、肿、热、痛的情形，或是有分泌物流出来，就表示伤口有发炎的现象，必须赶快到医院找医生进行处理。

### ◇子宫复原的种种表现

新妈妈在经过漫长的怀孕后，子宫形状发生了很大的变化，这是由于子宫为了容纳新来的宝宝，子宫外壁会变的很厚实，血液的供应量也明显增加。正是有了新的变化，子宫才能完成对生命的孕育。新妈妈在分娩之后，奥妙的子宫又会经过一个和缓的过程，让自己恢复原貌。

产后子宫恢复的主要表现是持续的收缩。新妈妈子宫内的血液不断的被排出体外，即恶露。子宫由于不断且强力的收缩，将血管的开口压住，这样就让子宫口的血块形成而停止出血。子宫再进一步进行挤压，将血块不断排出，子宫的体积就会慢慢的缩小，约在产后4~6周就会恢复成原来的大小。

子宫的收缩恢复是否良好，可根据两项指标来判断：

(1) 如果新妈妈的子宫恢复的比较良好，到两个星期之后，子宫底就无法从新妈妈的肚脐表面摸到。

(2) 子宫恶露的颜色是从鲜红、暗红、深黑到淡红色，最后变为无色。

子宫的恢复会让新妈妈感到腹内疼痛，这是正常的反应，过一段时间疼痛感就会消失。

### 月嫂贴心提醒

两个星期后如果能从肚脐表面摸到子宫底，有可能是子宫肌瘤的先兆，不要大意，一定要去医院做相关的检查。

### ◇科学地认识产后头痛与头重

月子期间，新妈妈经常会感到头痛和头重的感觉，一般情况下是产后失血过多，身体中气血不足，血不养脑，或体质虚弱受寒，寒邪侵脑，或者淤血经络，阻滞脑络而致。大致分为三种情况：

#### 1. 血虚

产后由于失血过多、气血不足，脑髓比较空虚，血不养脑，而致头痛。此时最好让新妈妈放松精神，头痛症状会逐渐随着体内荷尔蒙分泌恢复正常而消失，如果头疼

的比较严重的话，也可以适当地吃一些止痛药。

### 2. 血淤

产后子宫恶露不下，体内淤血上冲，脑络受阻，血行不畅而导致头痛。此时应注意营养的补充，只有体内贫血的情况得到改善，头痛才会有所好转。

### 3. 寒邪

产后身体得不到修养，冒风受寒，寒邪侵入脑而致头痛。此时只要精心护理，就完全可以预防。

除了上述几种原因外，产后有高血压或剖腹产时使用过量麻药的人，有时也会感到头痛或头重。此时如果保持睡眠的充足，其症状就可以得到缓解。在病情比较严重时可以向医生咨询。

分娩对新妈妈的身体来说是一次相当大的消耗，而产后较长时间的卧床也会不适应直立的状态，所以新妈妈在突然起床时经常有眩晕的现象发生，这主要是由于头部缺血所致。因此，新妈妈在站立前要先安静的在床上坐几分钟，同时深呼吸，在感觉没有什么不适时再下地活动，这样能使身体有一个适应的过程。如果发生了晕厥，家属不要惊慌，立即将新妈妈抬到床上平卧一会就会情况好转，不需要特别的处理。

## 月嫂贴心提醒

新妈妈在月子期间活动时，动作一定要缓慢，给身体一个适应的时间，防止用力过猛引起眩晕。

## ◇新妈妈产后发热的防治

在月子期间，新妈妈出现发热持续不退或者高热寒战，并伴有其他相关症状时，称为“产后发热”。

新妈妈在产后1~2日内，由于身体阴血骤虚，经常会有轻微发热的症状，2~3天后身体会自然调和。

如果新妈妈发热相当严重，可能是“产褥感染”，这是新妈妈死亡四大原因之一，为危急的重症，如果处理的不及时，会危及新妈妈的生命。外感发热同时还包括“产褥中暑”，也会危及新妈妈的生命，对此家人和新妈妈一定要引起高度重视。

(1) 新妈妈在生产前就应该加强孕期保健，一定要保证营养均衡，增强新妈妈的体质，在怀孕晚期应禁止房事。

(2) 在新妈妈分娩期间，要严格的进行无菌操作，尽量避免产道损伤和产后出血的情况，有损伤者

应仔细的缝合。

(3) 月子期间新妈妈应避风寒、慎起居，同时要保持外阴的清洁，严禁房事，以防外邪入侵身体，影响健康。

(4) 新妈妈在产后睡觉的时候要选择侧卧位，有利于恶露排出。

(5) 一定要防患于未然，凡有产道感染、胎膜早破、产道手术、产后出血等情况者，可服用或注射抗生素或清热解毒的药品，预防病菌入侵身体导致健康问题。

### 月嫂贴心提醒

在月子期间，新妈妈除了要有充足的睡眠外，还要有一定的运动量，增强体质，让身体早日恢复。

### ◇预防产后心力衰竭

患有心脏病的新妈妈有可能在怀孕和分娩时发生心力衰竭的现象，新妈妈一定要做好预防工作。除此之外，在产后的6~8天以内，尤其是产后1~3天，新妈妈仍存有发生心力衰竭的危险，这时也必须做好必要的预防工作。

这里提出几点能有效预防产后新妈妈心力衰竭的方法。

(1) 新妈妈要保持情绪稳定。新妈妈在产后由于体内激素的变化，情绪可能比较低落，家人一定不要激化新妈妈的情绪。

(2) 新妈妈一定要好好的修养。最好请别人来帮助带孩子，以保证自己有充足的睡眠，避免过于劳累。5~7天后再下床进行活动，下床活动也要循序渐进，运动量要根据自己的身体状况来定。

(3) 新妈妈心脏功能不好的不宜哺乳，可采取人工喂养的方法。

(4) 新妈妈在月子期内不可有性生活。

(5) 新妈妈要掌握好做绝育手术的时间。做绝育手术一般都在产后一周左右进行，如果新妈妈的心脏不好，要在病情得到控制后才能做绝育手术。

(6) 新妈妈的饮食一定要限制盐量，最好选用低钠盐。新妈妈要多食容易消化的食物，不可吃太油腻的食品，以防止增加肠胃的消化负担。此外，一次不要吃得过饱，特别是晚餐，最好遵循少食多餐的原则。

(7) 新妈妈要防止伤口感染，会阴用的护垫或卫生巾必须是经过消毒的，而且要经常更换，保持干爽。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈的家人一定要创造一个良好的生活环境，特别是丈夫要照顾到她的情绪，不要让新妈妈的情绪激化。

### ◇产后盆腔静脉曲张的防治

盆腔静脉曲张，是指盆腔内长期淤血，血管壁弹性消失，血流不畅，是静脉曲张弯曲的一种病变。造成盆腔淤血的原因很多，最主要的是由于妊娠期子宫扩大，压迫盆腔血管，血液回流受阻，引起淤血。产后将息失宜，盆腔血管复原不良。

由于盆腔静脉淤血，血液循环不畅，可引起下腹疼痛、坠胀、恶露多。因长期淤血会造成子宫颈肥大、腺体增生、阴道壁充血而且白带增多。此外，因盆腔静脉曲张影响膀胱而出现尿频、尿急等膀胱刺激症状、影响直肠使肠壁静脉曲张而出现痔疮，同样还可引起腰酸及腰骶部坠痛。

防治该病的方法，是做好产后休养，加强腹肌、盆底肌肉和下肢肌肉的锻炼。下面的方法对盆腔静脉曲张有很好的预防作用。

(1) 产后一定要注意卧床休息，随时变换睡觉的姿势。

(2) 注意肠胃的消化系统，保持大便通畅。

(3) 经医生确诊为盆腔淤血者，要常用手在下腹部做正反方向圆形按摩。并同时尾骶部进行上下来回的按摩，1日2次，每次10~15回左右。

(4) 用活血化瘀、芳香理气药热熨，可选川芎、广香、乳香、路路通、小茴香、红花各15克，炒热盛入布袋中，敷在腹部、腰脊和尾骶部位。

(5) 缩肛运动。将肛门向上用力收缩，每天做5~6次，每次收缩10~20次左右。

(6) 身体平卧在床上，双脚平踏在床上，紧靠臀部；两手臂平放在身体的两侧，然后腰部用力将臀部抬高，然后放下。每天做2次，每次20遍，以后可以根据身体状况逐渐增加。

(7) 如果症状表现比较严重者，除做以上运动外，还可采用胸紧贴床、臀部抬高、大腿与小腿呈直角的运动，每天做2次，每次15分钟左右即可。这种运动可使症状很快的缓解。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在卧床休息时，最好采取侧卧位。在可能的情况下，卧床可以采取头低脚高位，或者把脚部垫高效果也很好。

### ◇“恶露”是什么

胎儿出生后，在一定时间内新妈妈阴道仍有血样分泌物流出，这就是医学上所说的恶露。正常的恶露有血腥气味，它包括从宫腔排出的血液、坏死的胎膜组织黏液及产道的细菌。在产后的不同时间里，排出的恶露物各不相同，我们可以通过不同时期的恶露来观察是否有异常现象。一般正常的新妈妈，恶露有下列 3 种不同的情况：

#### 血腥恶露

又名红色恶露。是产后第 1~4 天内排出的分泌物，呈鲜红色，含有较多的血液，量也比较多，一般与平时月经相似，或稍多于月经量，有时还带有血块。

#### 浆液性恶露

呈褐色或淡红色，其中含有少量血液、黏液和较多阴道分泌物，还有细菌生长。在产后 4~6 天左右排出。

#### 白色恶露

产后 1 周后就会排出呈白色或

淡黄色的恶露。其中含有血球蛋白、胎膜细胞、表皮细胞和细菌等成分，形状如白带。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在恶露排出期间，尽量少食用有活血作用的食物，避免子宫伤口愈合困难造成出血量增多。

### ◇新妈妈应该了解恶露的相关问题

恶露是新妈妈子宫复原的重要标志，但是它有的时候往往表现出各种各样的形态，新妈妈要了解有关恶露的知识，避免给自己的身体造成伤害。

#### 剖腹产会减少子宫的恶露

新妈妈如果采用剖腹产分娩的方式，产后恶露会少一点。这主要是由于在剖腹产手术中，胎盘会被完整地取出，减少了一些子宫组织的残留。但是，因为实施剖腹产手术的时候，新妈妈的子宫口没有完全张开，所以恶露排出会持续更长的时间，但是量要比自然生产的少。

贫血会导致恶露持续更长的时间，身体恢复得更慢。一些准妈妈在孕期有可能出现贫血的现象，如果产后仍然有贫血症的话，可能会导致恶露持续更长时间，新妈妈

的身体恢复也会比较缓慢。所以，准妈妈在怀孕期间就要十分注意补铁，防止贫血影响产后恢复。

#### 恶露的非正常状态

每个人产后恶露的分泌情况都会有所不同，月子里新妈妈与他人交流的机会很少，所以，如果出现一些问题，新妈妈会比较担心。新妈妈在心里有疑问的时候，可以给相关的医生打电话咨询，或者及时去医院就诊。

(1) 恶露量虽然很少，但时间超过了两个月。新妈妈如果持续出现带有血迹的恶露，应及时的就医。如果只是某一天出现了一点点的话也不用过分担心，因为这对健康没有什么影响。

(2) 产后因为过度劳累，恶露的量突然增加很多。恶露的量如果突然增加的话，新妈妈一定要静养，并时刻注意观察身体状况。如果新妈妈经常感到疲劳，并伴随着大量恶露排出，应该及时的就医。

(3) 产后两周左右恶露就消失了。虽然，产后恶露持续的时间因人而异，但大都会在6周左右完全停止。如果产后恶露排出的时间过短，很有可能是恶露的残留堵塞了子宫口，造成恶露没有了的假象。这种情况可能会导致恶露在消失一段时间之后，突然的出现。因此，如果产后恶露在很短的时间内就没

有了，应该到医院去检查一下。

新妈妈在恶露排出期间，要随时带着卫生巾或护垫，有时候卫生巾或护垫会导致一些皮肤上的问题，比如囊肿或湿疹。因此，新妈妈在选择卫生巾和护垫的时候最好用适合自己肤质的产品，以免产生不适的感觉。

#### 月嫂贴心提醒

如果条件允许的话，新妈妈可以把内裤脱掉，让阴道充分地暴露在空气中，这样有助于保持阴道周围肌肤的干燥，预防湿疹和一些皮肤问题的产生。而且这种方式还能够加快产后伤口的愈合。

## 应对产后疼痛

### ◇产后宫缩痛怎样尽快平息

胎儿出生后，在新妈妈原子宫壁附着的地方会留下一个很大的创伤面。为了防止流出过多的血，子宫肌肉反射性地强烈收缩，因此新妈妈会感到有些腹痛，这种疼痛称为宫缩痛。宫缩痛一般在产后1~2天出现。在哺乳时或轻轻按摩子宫时也会出现这种情况。

宫缩痛一般在产后3~4天逐渐自然消失。一般生双胞胎或巨大

儿的新妈妈疼痛得比正常新妈妈厉害而且时间长。

要想尽快平息产后宫缩痛，可让家属帮忙轻轻按摩小腹，第一天疼痛比较明显，须多按摩几次，放热水袋热敷也可缓解疼痛，但注意水温不要过高，以免烫伤。如果疼痛剧烈，影响休息时，可给予止痛剂或银针疗法也有一定效果，服用红糖、黄酒、山楂泡红糖水或者用干姜粉冲红糖喝也可止痛。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈如果在产后14天后仍然可以在腹部摸到子宫，而且还伴有腰痛、下腹部胀感、血性恶露量大、腹部有压痛等症状，就有可能子宫复位不全，应及时到医院诊治。

### ◇产后会阴伤口疼痛怎么办

自然分娩的新妈妈无论是侧切还是会阴撕裂，大多有会阴伤口，有时会感到疼痛，这是因为会阴部神经密布，对伤口非常敏感。大多数的新妈妈伤口局部供血好，可以完全愈合。可是如果会阴伤口缝合过密，或者留有腔隙没有缝合，这些因素都会影响伤口的愈合，甚至会引起伤口感染，从而造成新妈妈会阴疼痛难忍。怎样应对这种疼痛呢？

(1) 保持会阴的清洁，每天早晚用1:5000的高锰酸钾水溶液冲洗会阴两次。

(2) 新妈妈要朝伤口对侧的方向侧卧，尽量不要压迫伤口，也能避免恶露浸渍伤口。

(3) 恶露干净后，新妈妈可以用比较热的1:5000高锰酸钾水蒸气熏会阴部，每天早晚各1次，每次熏20~30分钟。

(4) 用红外线灯或手电筒（也可用家庭普通灯泡60W）照射会阴部进行消毒、灭菌，每天1次，每次20~30分钟。

(5) 如果会阴单纯水肿疼痛，而无感染的迹象，可以用50%的硫酸镁湿热敷，或用毛巾包上热水袋，放置会阴部进行热敷。注意热敷的温度以50°为宜，每日3次，每次热敷20分钟左右。

### 月嫂贴心提醒

如果会阴疼痛经过以上处理没有得到缓解，就要考虑会阴伤口是否发生感染，需要去医院做进一步处理。

### ◇产后手、足关节痛是怎么回事

新妈妈在月子期间，出现关节酸楚、疼痛麻木、肿胀等症状，称

为“产后关节酸痛”或“产后痛风”，俗称“产后风”。

本病的主要原因是产后多虚、多窃，容易感受风寒湿邪。血虚致经络关节失养，外邪侵袭风寒湿邪留阻关节；血瘀致经络关节血行不利，以致酸痛、麻木等症。

#### 产后关节痛的表现

月子期间，新妈妈的肢体关节，尤其是腰腿关节出现疼痛、麻木严重，甚至不能行动。可到医院做血常规等检查，以供参考。通过有关医疗检查，排除坐骨神经痛、多发性肌炎、产后栓塞性静脉炎、骨质增生等病。

#### 血虚型关节疼痛症的食疗方法

产时流血过多、产后关节疼痛、新妈妈肢体酸楚麻木，或伴乳汁偏少、头昏心悸、神疲乏力，舌质淡红、少苔，脉任无力者。取黄芪15克，桂枝3克，白芍10克，生姜3片，大枣5枚，当归10克，鸡血藤15克，怀牛膝10克，桑寄生10克。水煎分服，每日1剂。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在感到关节疼痛的时候，一定要躺在床上，避免意外的发生。想要运动的新妈妈，不妨用手指按摩疼痛部位。

#### ◇新妈妈产后为什么会腰痛

很多新妈妈在产后较少活动。如果新妈妈总是躺或坐在床上休养，随着身体体重的增加，腹部赘肉的逐渐增多，腰部肌肉的负荷也会随之增大，非常容易造成腰肌劳损而发生腰痛的现象。

腰痛分为以下4种情况：

(1) 产后不注意休息，使身体过于疲劳。久蹲、久站、久坐或束腰过紧等都有可能导致腰肌劳损，诱发新妈妈腰痛。

(2) 新妈妈过早的穿高跟鞋。这样会使身体的重心前移，除了引起新妈妈足部疼痛等不适外，也可反射到腰部，使新妈妈的腰部产生酸痛感。

(3) 新妈妈经常采取不当或不放松的姿势哺乳。这会使新妈妈的腰部肌肉经常处于不放松的状态中，使腰部肌肉过于劳累受到损伤。

(4) 新妈妈不慎受湿寒侵袭。由此致使新妈妈经络不通而导致血脉运行不畅，引发腰部疼痛。

所以新妈妈在月子期间一定要注意日常生活中的小事，避免腰部肌肉劳损。

## 月嫂贴心提醒

新妈妈如果感到疼痛的时候，不妨用枕头把腰部垫高，这样可以缓解腰部疼痛。

## ◆预防产后腰痛4计

产后要腰痛是产后妇女经常发生的现象，要预防这一现象，从新妈妈怀孕期间就应该多加注意。

## 孕期开始预防腰痛

孕妇要尽量避免体重增过快而加大腰部的负担。要注意充分休息，坐下时可用枕头、坐垫一类的柔软物垫一下腰部，减轻腰部肌肉的负荷；孕妇在睡眠时最好取左侧卧位、双腿呈屈曲状，在睡觉的时候减少腰部的负担；孕妇要穿轻便柔软的鞋子，禁止穿高跟鞋，尽量不做弯腰等腰部



活动过大的动作。

## 产后避免常弯腰或久站久蹲

新妈妈在哺乳期间最好准备一个专给孩子换尿布或洗臀部的台子，这样一来，新妈妈在取孩子经常使用的尿布、纸尿裤、爽身粉、护臀油及其他经常用到物品时，都不用弯腰即可拿到。如果这个台子能与婴儿床或摇篮相连，在旁边放上一把与之匹配的椅子就更好了。此外，新妈妈在清理房间时应该选用长柄的工具，每次清理房间的时间不要过长，尤其是在产后的3个月内。



## 哺乳时采取正确姿势

新妈妈在哺乳的时候坐在比较低的凳子上为好，如果新妈妈坐的位置较高，可以把一只脚放在一个脚踏上，或者身体靠在椅子背上。最好能在膝上放一个枕头抬高孩子，这样也可减轻腰部承受的重量。

### 在生活中注意防护腰部

新妈妈在产后要保证充足的睡眠，经常更换卧床姿势，避免举过高的物体，不要过早的进行跑步、走远路。新妈妈要经常活动腰部，使腰肌得以舒展和锻炼。如果新妈妈感到腰部不适，可采用按摩、热敷疼痛处或洗热水澡来缓解疼痛的状况，这样做还能有效的促进腰部血液循环，改善腰部的不适感。

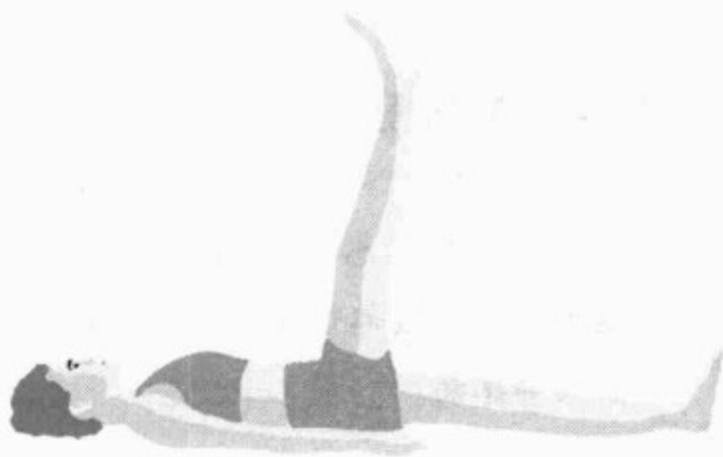
#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在晚上睡觉的时候一定要注意保暖，避免湿寒侵入引起腰痛。

### ◇产后预防肌肉酸痛

月子期间，新妈妈经常会感到肌肉疼痛，此时不必紧张，只要平常多加运动就可以让疼痛感逐渐的消失。下面是一些相关的运动：

(1) 腿部肌肉的运动。身体平躺，将右腿尽量的提高，脚尖用力伸直，不可弯曲，然后将腿慢慢的放下，这个动作要完全靠腹肌的力量，双手不要用力，同样的方法抬高左腿，双腿并举，慢慢增加高度。



(2) 阴道收缩运动。身体平躺，微微摊开双腿，脚跟用力后缩，臀部向上离地，全身以脚跟和肩部为支撑，两膝并拢，同时紧缩腹部的肌肉。

(3) 膝胸卧式。身体俯卧床上，双膝稍微弯曲，抬高臀部，胸部轻贴在床面，双腿分开与肩同宽，保持姿势2~5分钟，起床和睡觉前各1次。

(4) 仰卧起坐，不用枕头，身体仰卧着双手放于胸前，用力举起头部和肩部，仅高于床面即可。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在感到肌肉疼痛的时候，不妨用手指按摩，这样既运动了身体，又对肌肉疼痛起到了很好的缓解作用。

### ◇新妈妈产后为什么会脚痛

有的新妈妈分娩后爱穿拖鞋或凉鞋，不注意避寒或不注意休息。

所以新妈妈生孩子后会出现脚跟疼痛的症状，每遇潮湿、寒冷则加重。

《校注妇人大全良方》中载“肾主腰脚，产后腰疼者，盖明为胎胞所系，此因为产劳伤肾气，以致风冷客之”。足跟为肾所主，妇女产时劳损肾气，再遭风冷乘虚而侵袭，以致腰脚之脉络血行不畅，乃现痹而作痛。其症状表现为：足跟疼痛，休息后疼痛减轻，遇热则感舒适；久站、或步行稍远或遇寒冷则疼痛明显，甚至疼痛增重。日久未愈，复感寒邪，寒积于内，血遇寒则凝，脉络受阻，疼痛越重，不能行走。

#### 产后脚痛预防的方法

在产后一定注意对脚的保护，避免穿拖鞋或赤脚穿凉鞋等，最好穿袜子和布鞋，使脚保持一定的温度。一旦出现脚跟痛时，就要及时的就医。一般经过一段时间治疗，症状会痊愈。

#### 月嫂贴心提醒

产后妇女出现的身体疼痛大都和风寒有着联系，所以新妈妈在月子期间一定要注意身体的保暖，防止风寒侵入。

## 产后病症及应对

### ◇新妈妈怎样预防产后感染

新妈妈在产后 1~10 天之内称为产褥期。在此期间，常有轻微发热，需每隔 4 小时测体温 1 次，如果有 2 次高于 38℃ 以上者，则称为产褥感染。

由于新妈妈在分娩时的体能消耗，致使元气受损，抵抗力低下。在这种情况下生殖道各部位均可发生感染，发生在会阴、阴道、宫颈的伤口或剖宫后的腹部伤口感染，称为该部位的伤口感染；炎症浸润在子宫内膜称为子宫内膜炎，浸润在子宫肌层称为子宫肌炎，浸润在卵巢称为卵巢炎等，以上统称为产褥感染。产后感染的发生及其严重程度多与新妈妈自身的抵抗力、致病菌的种类、毒性、数量以及分娩治疗是否合理、病情是否及时得到控制有关。

避免产后感染关键在于预防

(1) 女性怀孕后要按规定到医院做定期检查，如果发现任何感染性疾病都应及早治疗，同时需要检查、观察胎儿和孕妇有无异常情况。

(2) 孕妇必须加强营养，改善贫血的症状，注意孕期卫生，

加强锻炼以提高自身免疫力，预防感染。



(3) 妊娠最后2个月时需停止一些阴道诊断和治疗，尤其停止冲洗阴道，不能盆浴，以免细菌从阴道逆行感染。

(4) 妊娠最后2个月要禁止性生活。

(5) 医院要严格执行无菌操作，这是预防产后感染最重要的一环。

(6) 分娩后，新妈妈应加强月子期卫生，比如勤换内衣内裤、每天用温水冲洗外阴、经常淋浴等。月子期间绝对不能发生性生活。

### 月嫂贴心提醒

如果同新妈妈接触的人呼吸道中带有细菌，通过谈话、咳嗽、打喷嚏等方式也会传染新妈妈。

### ◇如何防止产后痉挛

产后痉挛包括西医的产后破伤风、产褥期重症感染，以及严重的血钙过低症、失血性贫血等。其主要病因是产后失血伤津、阴虚内热、筋无所养、产时创伤、感染邪毒直窜筋脉、产后外感风寒或产后湿热经络。

#### 产后痉挛的膳食原则

(1) 新妈妈出现心悸、自汗、盗汗、头晕眼黑、疲倦困乏等症状，宜食用牛奶、鲤鱼汤、桂圆、大枣及含维生素较多的蔬菜、水果之类以益气养血。



(2) 产后四肢抽搐而感麻木，腰腿酸痛，行动笨拙，血钙偏低者，膳食宜食用乳制品、豆制品及炖排骨、炖鸡、醋酥鱼、虾皮等食物。

(3) 产后约4~6天出现牙关紧闭、张口困难、苦笑面容、颈项强

直、角弓反张、四肢痉挛、不能自摄饮食等严重症状时，应食高热量流汁。

(4) 产后神昏言语或口襟不语、痰涎望盛者，饮食宜调配为低盐清淡流食，以清痰利气、镇痉平肝息风、芳香开窍为主。诸如香善粥、薄荷粥、椰汁饮等为宜。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈为了避免产后痉挛，在膳食方面宜食用甘草绿豆汤、荷叶粥、西瓜汁等，以清热解毒、扶正祛邪之饮食调养。

### ◆新妈妈为何易发生肛裂

虽然肛裂不是新妈妈独有的病症，但是产后女性的肛裂发病率确实很高。

肛裂是肛管内齿状线下部反复损伤和感染，致使皮肤全层裂开后未得到及时处理，裂口反复感染便形成了这种慢性感染性溃疡。

虽说肛裂不算大病，但给人所造成的肉体痛苦和精神上的负担也是很大的。肛裂一般表现为大便时疼痛，便中和便后带血。疼痛的原因是在排便时，粪便通过肛管刺激裂伤口底部神经末梢而引起的。

新妈妈和孕妇预防肛裂可从以

下几个方面着手：

(1) 新妈妈要少吃辛辣刺激的食物，以防加重肛门周围水肿等症状。

(2) 新妈妈在产后应保持肛门的清洁，在每次大便后用温水轻轻地擦洗肛门，要养成良好的卫生习惯。

(3) 新妈妈长时间的坐着会使腹中压力向下压迫，使肛门周围的血管淤血，肛周组织水肿、脆弱，容易造成损伤，因此孕妇和新妈妈要避免久坐。

(4) 要预防便秘。因新妈妈在怀孕和分娩过程中，消耗大量的热量，产后适当地补充营养是非常必要的，但要讲究膳食的科学性，以防止便秘发生。新妈妈应多吃一些含维生素、纤维素高的蔬菜和水果，以保持大便的松软。应在产后身体适应的情况下，适当的下床活动，以避免粪便在肠内停留时间过久。

(5) 如果发生了便秘，不要强行进行排便。应先由肛门注入适当的开塞露、甘油栓等润滑药物，以利于大便的顺利排出，避免造成肛门裂伤。

(6) 新妈妈在发生肛裂后，每日要进行局部清洗，这样可以防止伤口的感染，促使伤口尽快愈合。对肛裂者，可利用 10% 普鲁卡对局部伤口进行封闭，久治不愈者要去医院手术治疗。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在空闲时可进行腹部按摩，以此增加肠蠕动。要养成每日排便的习惯，缩短间隔时间，以免发生便秘。

### ◇产后应该留意妊娠中毒症

月子疾病中，新妈妈最容易得的就是妊娠中毒症状，其代表性的三大症状表现为：身体浮肿、高血压、蛋白尿。该病的症状表现因人而异，有三种症状同时表现出来的人，也有只表现一种的。孕妇在妊娠中毒严重时，母体不能向胎盘输送充分的血液，严重阻碍胎儿的发育，如果该症状进一步发展，在妊娠中或分娩后会引起“子痫”（人体脑血管收缩引起的痉挛发作），而且常有在月子期间母婴双亡的病例。

妊娠中毒症的症状在分娩后会急速的减轻，但很难彻底治愈，非常容易留下后遗症。即使身体的浮肿消退了，也绝不可以掉以轻心，因为大多数的新妈妈会在不知不觉中继续存在高血压和蛋白尿的情况。

因此，在怀孕期间得过妊娠中毒症的人，产后仍要定期地接受医

生的检查和治疗，以便彻底治愈。后遗症彻底治疗，短则需要半年，长则需要两年之久。在饮食方面，特别要限制盐分的摄入。此外，也有的新妈妈在妊娠期间并没有任何的症状，可是在分娩后却出现妊娠中毒症。

因此，新妈妈在产后一要接受周密的检查，出现相关症状应及时接受治疗。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在月子期间一定要注意高血压的出现，因为这不但会影响新妈妈的身体健康，也有可能是妊娠中毒症的表现。

### ◇怎样防治产后外阴发炎

新妈妈在月子期间，外阴部常因局部皮肤损伤和产后调养失宜而引起外阴发炎。

新妈妈在急性外阴发炎时，会有发烧、腹股沟淋巴结肿大、压痛等病变表现。如果急性期发作时，未能引起新妈妈的重视，那么可能会转为慢性，造成新妈妈局部皮肤外表粗糙、外阴搔痒，影响正常的工作和生活。

外阴发炎的防治方法

(1) 新妈妈在产后要经常保持

外阴皮肤的清洁，大小便以后用纸擦净，应由前向后擦，大便后最好用水冲洗外阴部。每天用 1 : 5000 酸钾水溶液 1 次。

(2) 恶露未净期间应勤换卫生棉垫或者卫生巾，还要勤换内裤。若外阴局部有创伤和擦损，可用金霉素油膏、红霉素油膏涂擦外阴皮肤的局部。

(3) 如果新妈妈的外阴部出现红、肿、热、痛的症状，可把梨切碎后外敷。也可用蒲公英、野菊花各 50 克，黄柏 30 克，大黄 10 克水煎，然后洗涤外阴。还可口服磺胺、螺旋霉素等抗生素药物。

(4) 如果发现外阴部有红色小点凸起，可在外阴部皮肤局部涂些 2% 的碘酒。注意药物只能涂在皮肤凸起的部位，不要涂在旁边的皮肤上。少数人对碘酒有过敏反应，不能涂擦。假如红点处成为脓点，可用消毒针挑破，用消毒棉擦去流出的脓液，再涂上抗生素油膏。

(5) 如果新妈妈患慢性外阴炎，在发生局部搔痒时，可用 1 : 5000 的高锰酸钾溶液倒入浴缸进行洗浴。最好不要用热水烫，因为这样会使局部的皮肤受到损伤。

(6) 如果外阴皮肤局部化脓，除上述处理方法外，可用大黄 15 克，蒲公英 30 克，石膏 9 克熬水，然后用来沐浴。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈患外阴炎后应忌食辛辣、腥味等刺激性食物，应该吃清淡食物，多饮水。

### ◇如何避免产后漏乳

新妈妈的乳汁不经婴儿吸吮而自然流出，甚至终日点滴不断，这是新妈妈乳汁分泌过旺的表现，相当于现代医学中所称的“乳汁溢出症”。如果新妈妈体质较好，气血比较充足，乳房太过饱满而致使乳汁溢出，或哺乳时间已到，新妈妈未按时进行哺乳以致于乳汁外溢者，则不属于病态的范畴，新妈妈不必过度紧张。

患有产后乳汁自出的母亲不要过于担忧，在治疗的同时，还应在日常生活中注意乳房局部的清洁和护养，避免因乳汁浸渍皮肤而出现感染等情况。

(1) 有漏奶问题的妈妈不要着急，一定要保持心情的放松。可以佩戴合适的乳罩，将乳房高高的托起，乳头的位置不要低于水平线。当新妈妈感觉到乳胀时，就要及时进行喂哺或者将乳汁吸出。

(2) 新妈妈应该事先准备些干净毛巾或防溢乳垫带在身边，以备

擦拭或防止衣物被打湿。

(3) 新妈妈还可以买一种“护奶器”佩戴，一旦发生漏奶，漏出的奶水可流入到护奶器中，不会污染衣物。

(4) 新妈妈在出席公众场合时，应该事先把奶水吸干，并佩戴衬有防护垫的胸罩。在紧急情况下，新妈妈可以用双手交叉用劲按压胸部，可以防止奶水流出。事先要了解卫生间的位置，准备备用衣物，以便处理和更换。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈可经常食用海蜇皮、大麦粥、莲心汤，能减少新妈妈乳汁溢漏的现象。

#### ◇产后尿潴留的预防

产后因新妈妈暂时性排尿功能受到障碍，使部分或全部的尿液不能从膀胱排出，这种现象称为尿潴留。初生新妈妈第二产程延长者容易发生产后尿潴留，因为第二产程中胎儿先露压迫新妈妈膀胱时间过久，膀胱黏膜充血、水肿，促使新妈妈的膀胱紧张度及感受性降低，膀胱神经麻痹，致使膀胱失去弹性，从而使膀胱排尿反射功能消

失，导致尿潴留。

一般临床上主要表现的症状是产后8小时内新妈妈不能自动排尿，小腹胀痛，感觉自己的下腹部有膨隆之囊性块物、触痛。

要想预防产后尿潴留，首先应在产前适当进行活动，临产时解除思想顾虑，放松心情。特别到分娩第二产程时，当胎儿一露顶，要密切配合医生，做好屏气和呼气的协调，使胎儿顺利娩出，将压迫膀胱的时间缩至最短。只有这样才不会影响产后膀胱排尿的功能。此外，临产前或产后，新妈妈应喝1碗桂圆汤，能益气补肾，通调水道，可预防产后尿潴留的发生。

如果新妈妈本来就属于气血两虚的体质，产后可以服用补中益气丸，该丸是由黄芪、党参、甘草、升麻、柴胡、当归、白术、陈皮组成。主要功能是补中益气、健脾养血，比较适用于产后尿潴留的治疗。

#### 月嫂贴心提醒

如果产前进行适当的活动，临产时解除思想顾虑、放松心情，就会有利于顺产，减少尿潴留的发生。

## 第六章 重塑昔日曼妙风采

### 产后运动

#### ◇恢复体形从产后24小时开始

分娩后，新妈妈的腹壁可能很松弛，为了帮助新妈妈恢复体形，增进健康，应该在产后24小时后每天做几分钟的健康体操。体操锻炼的重要性并不亚于补充营养，有资料显示，产后健康体操可以使气血畅通，加强腹壁肌肉和盆腔底支持组织的力量，有利于产后恢复和保持健美的体形。

产后体操可以从分娩后24小时开始，最好是在每日清晨起床前和晚上临睡前，每次做10分钟左右，做体操的时候应穿比较宽松的棉质衣裤，不要系腹带。产后体操应该循序渐进，并注意在做运动前要将大、小便排净，而且室内要温暖，空气要清新。但不可有风直接吹到新妈妈的身上。吃饭后不要立即做体操。

剖腹产的新妈妈应当在拆线以

后开始做体操，不能强行产后24小时就开始。阴道和会阴切开或有裂伤的新妈妈，在伤口愈合以前应该避免做促进盆腔底恢复的动作。

#### 月嫂贴心提醒

做产后体操应以不感觉累为前提，千万不可急于恢复体形，而勉强自己做体操时间太长，否则会妨碍新妈妈的休息和恢复身体健康。

#### ◇新妈妈锻炼前的准备

产后的锻炼有助于新妈妈身体器官和机能的恢复，因为新妈妈的体质比较虚弱，在生产过程中一些器官受到一定程度的损伤，所以不能贸然开始运动，做好充足的准备工作才能锻炼出健康来。新妈妈锻炼前的准备工作主要从以下几个方面着手：

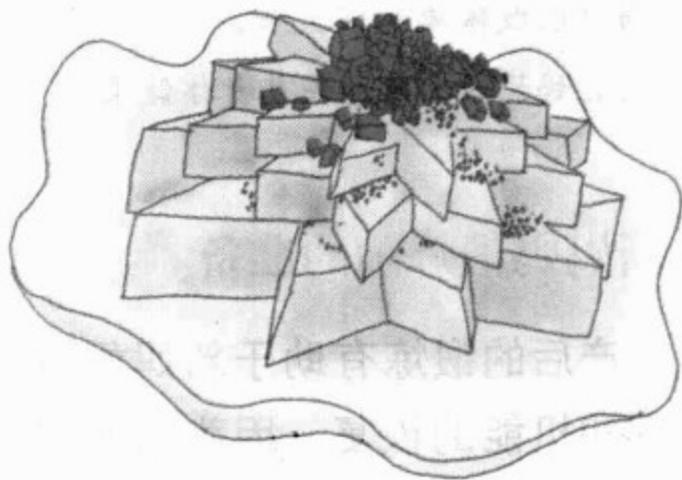
制定锻炼计划

自己可以参考相关书籍先拟定一个锻炼计划，与医生沟通，请医

生帮助规划一个科学性产后锻炼计划，看新妈妈是否适合做运动，适合做什么运动，以及什么时间运动比较好。制定计划要注意运动的规律性以及怎样逐步增加运动量等方面。

### 饮食

最好在准备运动前的1小时左右吃点富含高蛋白和碳水化合物的食物，以防止运动导致过多营养的流失。运动前30分钟喝些温开水，补充水分，特别是夏天新妈妈大汗淋漓，再运动体内失水就会更多，应及时补水（最好水中加少许盐或糖），以便保持新妈妈水盐平衡、酸碱平衡等。



### 衣着

最好穿纯棉质衣裤，而且要宽松。针对新妈妈爱出汗的特点，最好准备一块干毛巾，以备运动时擦汗用。

### 适当做些热身运动

新妈妈在运动前一定要适当做些热身活动，比如散步、活动手

腕、关节等。

### 排空腹部

在运动前新妈妈应当排空膀胱，以免腹部感到不适。而且不要在饭前或饭后1小时内做运动。另外，在运动前新妈妈最好给婴儿先喂奶。这是因为通常运动后，新妈妈肌体会产生大量的乳酸，影响乳汁的质量。如果锻炼之后给宝宝喂奶，最好过3~4个小时。

### 月嫂贴心提醒

在锻炼的时间上，建议新妈妈每天早晚各锻炼15分钟，运动的时间、次数、强度逐渐增加，不要太勉强或过于劳累。一旦发现恶露增多或疼痛加重，就要暂停运动，等恢复正常后再开始。

### ◆月子妈妈的简单锻炼

绝大多数的新妈妈在怀孕期间体形都会发生很大的变化，腹部明显突起，臀部、大腿等部位也变胖。如何在产后尽快恢复原来的体形，是每个新妈妈都比较关心的事。如果不加注意，新妈妈可能在月子里还会胖上加胖。新妈妈如果能坚持在月子期间进行必要的身体锻炼，就可以对体质以及体形的恢复有很大的改善。

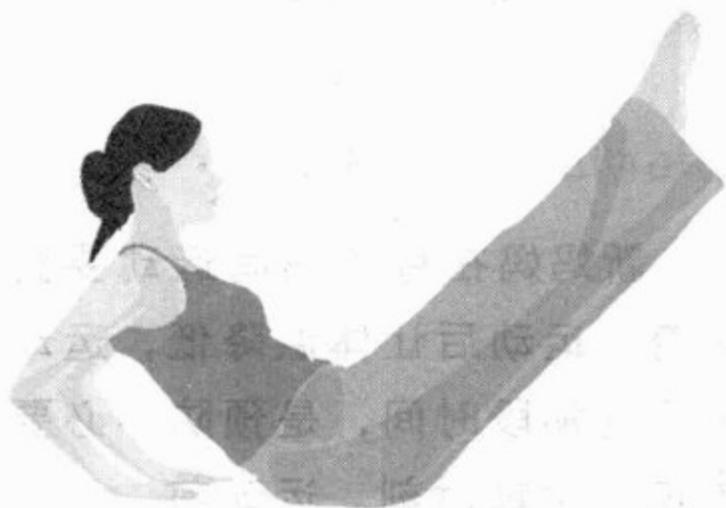
下面介绍一些简单易学的徒手

动作，可供新妈妈锻炼时参考。

(1) 上肢锻炼。新妈妈保持身体正直平卧在床上，两腿稍稍的分开，两臂保持平伸，与身体呈直角状态，然后慢慢抬起两臂，保持肘部呈平直状态。当两手接触的时候，再慢慢放下两臂。从产后第2天做至第4周末。这个动作有利于恢复新妈妈双臂及胸部肌肉的力量。



(2) 下肢腰背肌锻炼。新妈妈平卧在床上，两臂放于身体的两侧，双手与身体稍微的离开，然后轻轻抬起双膝、臀部及后背，使身体呈弓形状态。从产后第3



天做至第4周末。这个动作有利于恢复大腿肌肉及腰背部肌肉的力量。



(3) 新妈妈腹部锻炼。新妈妈仰卧在床上，将双手放在肩上，做深吸气状，使腹部膨胀起来，然后轻轻地呼气，同时用力收缩腹部的肌肉，使腹部保持下陷姿态。新妈妈从产后第2天做至第4周末。这个动作有利于恢复新妈妈松弛的腹部。

(4) 腹肌及臀部肌肉的锻炼。新妈妈仰卧在床上，两膝及臂保持屈曲，以两肘及两足作为支撑，向内翘起骨盆部；身体在抬头的同时，用力收缩臀部。从产后第4天做至第6周。这个动作有利于恢复新妈妈松弛的腹部及臀部，减少腹部多余的脂肪。



(5) 腹肌及股部锻炼。新妈妈保持身体正平仰卧在床上，以右侧下肢作为支持，用力稍微抬高头部及左膝，但两者不要接触，然后恢复原位的动作。以同样的方法，动作时间从产后的第5天做至第6周末。这个动作有利于恢复新妈妈腹部及大腿正常的形态。

(6) 腹部和臀肌的锻炼。新妈妈前臂和小腿呈并拢的状态，以肘和膝为支撑点爬跪在床上，可在前臂下垫一个枕头。然后身体向上弓形隆起，用力收缩臀部及腹部的肌肉，接着放松身体，同时深呼吸。从产后第6天做至第6周末。这个动作有利于新妈妈背、腹、臀部的恢复。

(7) 胸膝卧位。新妈妈跪于床上，身体保持正直，并使脸及胸部尽量与床面保持紧贴，两腿并拢，屈臂，上体向下，头转向身体一侧。如此的动作保持每次

10分钟左右即可，每天2~3次，可防止新妈妈子宫向后倾，促进恶露的排出。动作时间为从产后第14天开始做，不可过早的进行。若新妈妈身体比较虚弱，也可用俯卧30分钟代替动作。

(8) 肛门及阴道的锻炼。新妈妈平卧在床上，两脚做交叉动作，大腿保持并拢，尽量将会阴部位及肛门肌肉用力收缩，提气稍坚持一会儿然后再放松。如此反复的进行，这个动作对会阴部及阴道肌肉张力的恢复很有益处。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈进行运动锻炼，可以使新妈妈尽早恢复全身肌肉的力量，提高新妈妈腹肌及会阴部肌肉的张力，更好的促进子宫恶露的排出，还可将全身的肌肉练得更加结实一些，有助于体形恢复的同时可消除腹部、臀部、大腿等多余的脂肪，适量的运动对恢复新妈妈怀孕前的健美身姿有着很大好处。

### ◇运动前的柔软体操

新妈妈在月子期间运动要先热身、运动后让体温降低，运动前后的那段时间，是预防不必要损伤的关键时刻。运动前，先做

5 分钟柔软体操，可助血液运动及让心跳加快至运动所需的速度。

(1) 仰卧把双手放在脑后，保持双腿垂直向上屈曲。提起下颌，深呼吸。抬头时呼气，尽量令肩膀提离地面。切忌用力抽起，否则容易使颈部酸痛。重复动作 12 次，休息半分钟，再重复做 15 次。

(2) 仰卧并垂直向上屈起双腿，双手伸直并提高于头上。

(3) 保持双臂提高伸直，慢慢放下双臂把身体拉起。肩膀离地，保持这姿势 5 秒，然后放松。重复动作 15 次左右。

(4) 仰卧，双手放于脑后，双腿向着天花板，交叉双腿。

(5) 屈起身体，肩膀离地，保持趾尖伸直向着天花板，然后放松全身。重复动作 15 次。

(6) 仰卧，屈起右腿并把左腿放于右膝盖上。双手放在脑后。屈起身体，以右手掌接触膝盖，重复此运动 15 次左右。然后转换左右，重复动作 15 次。

#### 月嫂贴心提醒

运动前的柔软体操，可助伸展四肢，加强关节韧力，因而减低扭伤、拉伤肌肉的机会。

#### ◇新妈妈产后美体计划的几点建议

新妈妈在产后塑造自己的体形，一定要有计划，这样才能让身体更好的达到瘦身的效果。制定运动计划，不妨看看下面的建议：

(1) 定下合理的目标。如果新妈妈想在两周之内得到健美的腿部，肯定会失望，而放弃运动。

(2) 勿做急速的节食减肥。节食会减慢新陈代谢，甚至在腿部引起蜂窝组织。

(3) 勿将计划公开，如果失败，大可重新再开始。

(4) 运动时用轻柔的乐曲作伴奏，可起到一定的促进作用。

(5) 找一位好友一起运动，彼此鼓励，互相督促。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在做运动时，一定要避免那些高强度的动作，因为身体由于分娩还没有完全恢复。

#### ◇新妈妈做运动时不可缺水

有很多的新妈妈选择做运动来保持自己的体形，但是要注意在运动期间一定要注意补充水分。

(1) 运动前新妈妈应该喝大量

温开水，而运动期间也应尽快补充失去的水分。

(2) 如果新妈妈做30分钟的运动就绝不能让自己缺水。

(3) 如果尿液过浓、发黄，就说明此时是喝大量清水的最佳时间。

(4) 需要水分的多少，取决于新妈妈的运动量及四周的环境因素，例如气候、温度及阳光的强度。

### 月嫂贴心提醒

在运动的时候要尽量多喝些清水，冬天最好饮40℃~50℃之间的水，因为这种温度的水最易由胃部流至小肠部分做吸收之用。

### ◇产后早期的康复体操如何做

由于怀孕期子宫增大，腹部肌肉过度伸展，导致新妈妈们失去原来的体形。分娩时胎头下降，盆底肌肉、筋膜、韧带都明显松弛，或受到不同程度的损伤，为早日恢复身体，新妈妈应在产褥期坚持做保健体操。产褥期体操既可帮助子宫收缩复原，畅通血液循环，促进母乳分泌；又可防止子宫脱垂，同时也是保持体态健美的好方法。

产褥期体操动作较为简单易

学，只要坚持，会收到良好效果。动作有下列4个步骤：

(1) 腹部运动。仰卧，两臂放在头上，深吸气，使腹壁下陷，将腹腔内脏向上推动。然后双手平伸，向前坐起。

(2) 增加腹直肌张力。仰卧，两上肢平伸，抬起上半身，双腿并拢，不离开床，片刻后再躺下重复进行。也可将双腿伸直交替抬起片刻，然后放平，反复操练。

(3) 加强臀肌力量。仰卧，腿部稍屈抬高，脚底平放在床上，尽量提高臀部，背部也离开床面，反复锻炼。

(4) 加强提肛肌力量。仰卧，两腿微屈，双膝分开，手掌放在双膝内侧时，再用力合拢双膝，并使劲缩肛，如此反复锻炼。此动作最好有人协助做。

产褥期体操每天做1~2次，每次10~20分钟。因动作运动量不大，顺产者于产后第2天即可进行。剖腹产或体弱者可先做适当的活动，待体力恢复后再进行体操锻炼。

### 月嫂贴心提醒

做产褥期体操时应注意室内暖和，可轻装进行；保持室内空气新鲜，心情舒畅；不宜在饭后马上做，做前要排空大、小便。

## ◇月子妈妈产后健美操

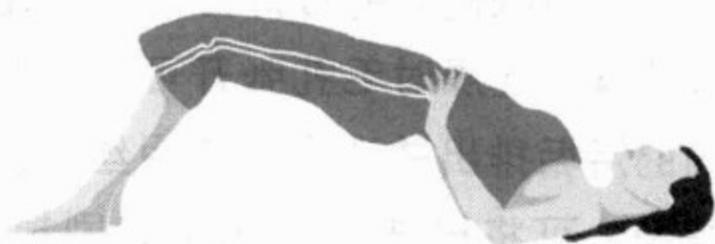
新妈妈在月子期间要想恢复自己的完美体形和保持的身体健康，不妨做做以下运动：

### 腹式呼吸运动

目的：收缩腹肌。

时间：自产后第1天开始。

方法：平躺，闭口，用鼻深呼吸，使腹部凸起后慢慢吐气并松弛腹部肌肉，重复5~10次。



### 头颈部运动

目的：使颈部和背部肌肉得到舒展。

时间：自产后第2天开始。

方法：平躺，头举起试着下巴靠近胸部，保持身体其他各部位不动，再慢慢回原位，重复10次。

### 会阴收缩运动

目的：收缩会阴部肌肉，促进血液循环及伤口愈合，减轻疼痛肿胀，促进膀胱控制力恢复。

时间：自产后第1天开始。

方法：仰卧或侧卧吸气，紧缩阴道周围及肛门口肌肉闭气，持续1~3秒再慢慢放松，吐气重复5次。

### 胸部运动

目的：使乳房恢复弹性，预防松弛下垂。

时间：自产后第3天开始。

方法：平躺，手平放两侧，将两手向前直举，双臂向左右伸直平放，然后上举至两掌相遇，再将双臂向后伸直平放，再回前胸后回原位，重复5~10次。

### 腿部运动

目的：促进子宫及腹肌收缩，并使腿部恢复较好的曲线。



时间：自产后第5天开始。

方法：平躺，不用手帮助抬右腿使腿与身体呈直角，然后慢慢将腿放下，左右交替，同样动作重复5~10次。

### 臀部运动

目的：促进臀部和大腿肌肉收缩。

时间：自产后第7天开始。

方法：平躺，将左腿弯举至脚跟触及臀部，大腿靠近腹部，然后伸直放下，左右交替同样动作5~10次。

### 阴道肌肉收缩运动

目的：使阴道肌肉收缩，预防子宫、膀胱、阴道下坠。

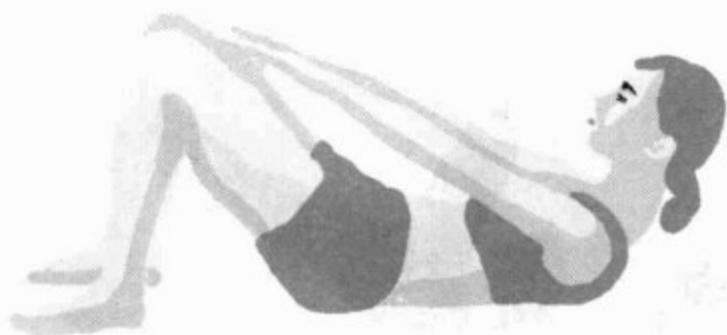
时间：自产后第14天开始。

方法：平躺，双膝弯曲使小腿呈垂直，两脚打开与肩同宽，臀部放下，重复做10次。

腹部肌肉收缩运动（仰卧起坐运动）

目的：增强腹肌力量，减少腹部赘肉。

时间：自产后第14天开始。



方法：平躺，两手掌交叉托住脑后，用腰及腹部力量坐起，用手掌碰脚尖2下后，再慢慢躺下，重复5~10次，待体力增强可增至20次。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在运动的时候可以播放轻柔的音乐，随着音乐的节奏，让新妈妈活动筋骨。

## 修颜

### 新妈妈如何保持健康的肌肤

皮肤要从健康的身体内吸收营养，不断地进行新陈代谢。当新妈妈体内缺乏养分时，仅靠护肤品从皮肤表面供给营养是不够的。护肤品只能在皮肤表面起到辅助作用，想使皮肤健康，重要的是保持新妈妈皮肤的清洁。

令肌肤健康的最好方法就是每天洗澡。洗澡时毛孔张开可使身体内的污垢排出并洗净，如用丝瓜络搓澡，可将皮肤上的死细胞刷掉，刺激血液循环。另外，洗澡前应先喝1杯温开水。这些对皮肤的保健都非常有效。

让脸看起来苍老的其实不完全是斑点，而是松弛的肌肉产生的皱纹。经常运动，是预防皮肤松弛的



好方法。

如果不锻炼，身体脂肪就容易堆积在产后松弛的肌肉间形成赘肉，脸部也是一样，所以锻炼脸部的肌肉也是相当重要的。正确地按摩就是增加脸部弹性的一种方法。坚持一段时间，松弛的皮肤渐渐恢复了弹性。

每天涂抹护肤品后轻轻拍打脸部的皮肤，可以促进护肤品中的养分更快地被吸收，可以使松弛的肌肉变得紧致，促进新陈代谢。总之，拍脸是一项很好的脸部运动。

#### 月嫂贴心提醒

产后使用眼霜很重要，晚上睡觉前涂上眼霜后，用无名指轻轻拍打眼角。

#### ◇产后除皱，从饮食开始

有些新妈妈往往用涂脂抹粉来掩盖出现的皱纹。其实，如果在日常膳食中多吃一些预防皱纹的食品，就有利于减缓皱纹的出现。

人体内酸性物质过多，会使皮肤变得没有活力，一旦遇到冷风和日光暴晒，就容易干燥起皱纹。而多吃些碱性食物，有利于保持皮肤的弹性，延缓皱纹的产生。

(1) 富含胶原蛋白的食物有猪

肉皮、猪蹄、甲鱼等。特别是肉皮中的蛋白质，主要成分是胶原蛋白，这种胶原蛋白能增加皮肤的贮水功能，可滋润皮肤，保持皮肤组织细胞内外水分的平衡。胶原蛋白是皮肤细胞生长的主要原料，能使皮肤变得丰满、白嫩，使皱纹减少或消失。

(2) 维生素A能维持皮肤的柔韧性和光泽度。维生素A、维生素C、维生素E为抗氧化剂，可防止皮下脂肪氧化，增强皮肤表皮和真皮细胞的活力，避免皮肤早衰。另外，一些微量元素如铁、铜、锌也可使皮肤毛细血管血液充盈，使皮肤获得足够的营养，避免皱纹过早出现。因此，新妈妈应注意摄入富含维生素A、维生素C的食物。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈除了要多吃能帮助除皱的食物外，一定要在平常注意多给皮肤补充水分，给皮肤补充充足的水分是皮肤光滑细嫩的保证。

#### ◇产后妈妈祛斑美肤大行动

雀斑是一种色素性皮肤病，与遗传、紫外线等因素有关。产后女性在日常生活中如果能够注意以下几个方面，就可以减轻或消除

### 雀斑：

(1) 阳光直接照射面部可使雀斑数目增多，颜色变深或斑点变大。因此，应避免阳光过度照晒，尤其是春天和夏天，外出应注意防晒。



(2) 在选购护肤品时，要依自己的皮肤来选购，最好是先在手背上试用，如没有不适的感觉再使用，切不可在不了解的情况下就直接涂在脸上。



(3) 用维生素C片研碎后调入护肤品内涂于雀斑处，早晚各1次，可使雀斑明显减轻或消退，尤其是冬天使用效果更好。

(4) 不哺乳的新妈妈可以外涂3%氢酪霜或10%~20%的白降汞软膏，每日2~3次，能使雀斑减轻或暂时消退。

如果雀斑很明显，影响美容时，可以等到不哺乳时到医院用液氮冷冻喷雾法治疗，效果很好。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在祛斑的过程中，一定要多吃营养丰富和易消化的食物，常吃蔬菜和水果，少吃辛辣等刺激性食物，保持大便通畅，防止便秘的发生。

### 按摩，抚平面部细纹

产生皱纹的外因有气候干燥、日晒、空气污染、常用不恰当的护肤品以及休息不当等；内因有便秘、贫血、阴虚症、肝功能低下、生理机能减退、体弱、营养不良、偏食、睡眠不足等。

新妈妈如果不失时机地做“消除皱纹伸展操”，则收效显著（干燥型皮肤在做操前须涂少量橄榄油）。按摩方法如下：

(1) 将双手放在下颌处，沿下

颌边缘轻轻用力将皮肤向上拉，直至太阳穴处。然后再由下向上重复这一动作3次。

(2) 用双手鱼际肌（大拇指根部肌肉）夹住鼻子，然后外移双手心遮住双颊，往太阳穴斜上方滑动。复原后重复动作，进行3次。

(3) 先将右手五指张开，伸入前额上方头发中，直至头发到达指根处，再抓起一把头发，朝斜后方向上拉起。不要用力过猛。重复3次。

(4) 按上法，张开双手五指，插入两鬓头发中，至头发到达手指根处，双手各抓住一把头发，轻轻用力朝斜上方拉，重复3次。

消除皱纹伸展操，需时3分钟，最好在早晚洗脸后进行。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在除皱的时候，可以选择竹盐来清除皮肤上老化的角质。

### 产后秀发全呵护

产后女性要让自已的头发健美润泽，进行必要的按摩是相当有效的。下面介绍几种润泽头发的按摩法：

(1) 轻轻敲打。操作者站在新妈妈背后，使四指呈直角，然

后用指腹从其前发际处向头后部轻轻敲打，两手从头部两侧同时进行，最后再用右手在头发中间从前发际向后发际轻敲，共20次。

(2) 揉捏头皮。新妈妈取坐位，操作者站前面，用手轻缓揉捏其头皮，越过发际线、太阳穴、鬓角，逐渐向后移到头皮中心（百会穴），然后从百会向脑后按摩。反复做10次。



(3) 全面按摩。新妈妈取坐姿，操作者站于其背后，用双手从其眼眉上方的发际处开始向头后按摩，沿直线按摩，直到后发际处。然后再顺颈部两侧到两肩（肩井穴），用拇指和中指捏肩井穴5秒钟。反复做10次。

(4) 点穴。新妈妈取坐位，操作者用双手中指分别点其头维穴（鬓角发际直上0.5寸），右手中指按百会穴（后发际正中直上与两耳直上相交处），右手拇指和食指分

别按压两侧风池穴，再按肩井穴，每穴点压5秒钟。

以上按摩可在家中由丈夫或家人帮助操作。

通过上述按摩可促进头皮血液循环，使头发营养供给充分，从而保证新妈妈头发乌黑、润泽，同时还可以达到健脑的效果，做后可使人感到头脑清醒。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在不累地情况下，不妨学学自己按摩头部，这样既可以保护自己的秀发，又可以消除产后的抑郁情绪。

#### 如何消退妊娠纹

新妈妈在分娩后体内的雌性激素又恢复到先前的水平，所以很容易使妊娠纹更加明显。新妈妈要消退妊娠纹一定要远离甜品及油炸食品，因为这些食物都含有过量的脂肪。

要消退妊娠纹一定要确保肌肤的滋润度。如果皮肤过分干燥，因肚子日益膨胀造成的拉扯感觉亦会较容易出现妊娠纹，最好从怀孕一开始就注重润肤乳霜的保养，每天搽抹全身以保持肌肤的滋润度，即使产前没有妊娠纹的新妈妈，也同

样不能省去这个步骤，因为有些细微的妊娠纹在减肥瘦身后反而会通通跑出来。产后新妈妈多按摩腹部，营养全面充分有助于消退妊娠纹。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈也可以使用不含水银、没有刺激性的妊娠纹特疗霜。

#### 坐月子颈部的养护

新妈妈平时需保持良好的坐、立姿势。另外还要有良好的睡姿，高的枕头会让颈部弯曲，容易产生皱纹，因此月子期间应使用较平的枕头。

一旦发现颈部肌肤有点异样，需立即采取特别护理，以改善疲惫的表皮，恢复肌肤的健康。

另外，每日用茶包（用纱布将泡过茶水的茶叶缝成茶包）敷于颈部，然后用手轻拍，可修护肌肤，使之恢复健康光彩。每周应用柔和的洗面奶清洗肌肤，做一次全面的颈部护理。也可以做以下锻炼颈部的运动：

(1) 前后活动脖颈。将脖颈充分地向前后弯曲，向前要达到胸部，向后时也要让颈部深深地弯曲，尽量让头部和地面平行。

(2) 侧向活动脖子。向左右交替转动脖颈，使它的侧面肌肉充分锻炼。

(3) 全方位转动脖颈。用头部画大圈带动脖颈，先向右转，再向左转。

新妈妈要想去除颈部的皱纹，可以按照下面的方法来运动自己的颈部。具体方法为：

采用站立姿势，双手自然下垂，双脚打开与肩膀同宽。以右手扶住头，向右侧压下，然后还原。以左手扶住头，向左侧压下，然后还原。以双手扶住头，脸部朝下，在胸前由右到左运动半圈。可重复多次做，次数没有限制。该项运动可以美化脖子侧面的线条，消除并预防脖子部位皮肤的松弛起皱。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在做颈部按摩时，动作要缓慢，以免伤到颈椎。起床或睡前，只要简单地做3~5分钟，脖子上的皱纹就会慢慢消除。

### ◆坐月子玉手的养护

指尖及指关节的皮肤干皱、手背粗糙的新妈妈一定要学会给双手补充水分。洗手前需准备的是脸盆、指甲刷、洗手液和棉手

套。在脸盆里倒入热水（约40℃），并将双手放入，温热1~2分钟。这样，已经角质化发皱的指尖和指关节处的皮肤就会变软，干燥的污垢也会浮到皮肤表面上来。然后双手打上洗手液，用指甲刷在指甲周围、关节、手的里外侧进行按摩。

当然，用指甲刷按摩时不能太用力，否则会伤害皮肤。轻柔地将双手每一个部位都洗干净是最关键的。用温水将双手洗净后抹上护手霜以防止水分蒸发，若再带一双木棉手套，那么第二天早上醒来时，就会看到一双纤纤玉手。若每天都能坚持进行，那么一个月后就会有意想不到的改变。

保持手部的滋润，也可以用柠檬切成片来擦揉手背。这样做不但可以消除手部的粗糙，肌肤随之也会变得光泽润滑，如能利用洗浴时来做效果会更好。下面介绍的手操都是非常简便、随时随地可以做的。

(1) 伸直左手，用伸直的右手背贴在左手背上，来回摩擦，然后交替做。

(2) 把双手伸直，左右摇动，摇动得越快越好。

(3) 用手握拳，然后放开，由慢到快持续做2分钟。

(4) 用手指模仿弹钢琴的样

子，手指换动移位，越快越好。

### 月嫂贴心提醒

养手不可忽略手掌的保养。因为手掌不但汗腺多，而且最容易弄脏。这时用煮面条的汤来擦拭，可以使手掌光滑、清爽。

### ◆新妈妈产后脱发怎么办

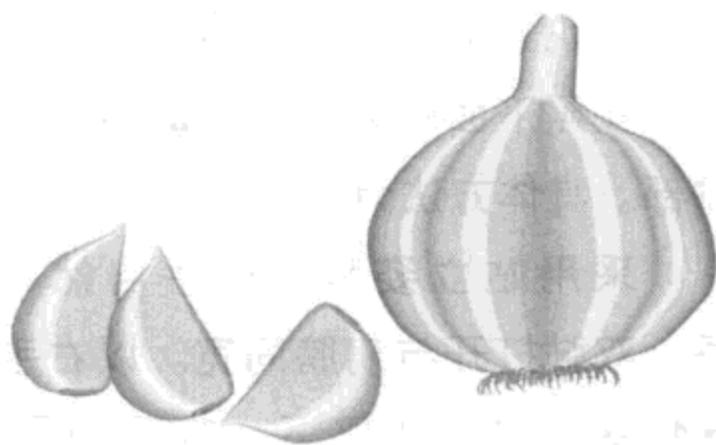
女性由于体内激素的变化，怀孕晚期，头发从生长期到休止期的转换时间明显延缓。也就是说，正常状态时应进入休止期的头发并不进入休止期，而是一直保持到产后，以致产后处于产后休止期的头发数量增加。而产程延长、难产和精神因素等的刺激又可使头发由生长期提前进入休止期。处于休止期的头发呈弥漫性脱落，新妈妈会发现在梳头或洗头时头发脱落增加。油性皮肤的新妈妈时间久了会引发脂溢性脱发，而且除了脱发症状外，还会感到头皮痒、头屑脱落。

如果不幸发生了轻微脱发，新妈妈可以尝试下面的小偏方：

(1) 选用鲜姜片或大蒜汁擦拭脱发处，或在洗发水中加入少量的柠檬汁、食醋，可促进头部血液循环防止脱发。

(2) 将生芝麻少许（40~100

克）与淘米水（2500~3500克）共煎至刚沸腾（约100℃），冷却至38℃左右用来洗发。每天洗1次，待头发风干后1小时再用清水冲洗头发。



新妈妈还可依脱发部位不同适当的调整饮食。如果是额部脱发较多，应限制食用人工合成的糖制品，如糕点、巧克力等，要多吃富含维生素的新鲜蔬菜；如果是头顶部位的脱发较多，宜多吃含脂肪高的食物，应以葵花子油做日常的食用油；脑后部脱发可多食各种深色的蔬菜和水果。

此外，保持心情愉悦和充足的睡眠，避免忧郁和精神过度紧张，对于防治脱发也很重要。

### 月嫂贴心提醒

每天适度梳理头发，也能有效刺激毛发再生，但不要使用塑料、尼龙梳子，最好用黄杨木梳。

## ◇新妈妈各种皮肤的护肤术

产后女性的皮肤颜色变暗，皱纹增多。所以新妈妈化妆一定要根据自己皮肤的特点而进行。

属于油性皮肤的新妈妈，脸上经常油腻发亮，但不易起皱纹，所以最好使用控油的洗面奶洗脸。至于护肤品，则应选用“水包油型”的液体膏霜。

干性皮肤的特征是毛孔不明显，不冒油，干净美观，适合用“油包水型”护肤品。这种护肤品油溶性物质含量较多，容易透过毛囊和皮脂腺被皮肤吸收，保护皮肤的效果比较好。



中性皮肤对外界的刺激不太敏感，一般护肤品都适用。但其皮肤往往一部分比较偏向于干性，一部分偏向于油性，可按具体情况分局部选用护肤品。

## 月嫂贴心提醒

新妈妈要特别注意皮肤对护肤品的反应，谨防发生过敏性皮炎。

## 重塑身姿

### ◇重塑美腿两大方略

处于月子期的妈妈由于长时间不运动，腿部的脂肪难免会增加，鉴于此类情况，新妈妈一定要适时地运动腿部的肌肉。下面的运动方法有助于新妈妈达到美腿效果：

#### 腿后侧

- (1) 双膝及双肘置地，支起上体，头、颈和背部成一直线。
- (2) 右腿向上抬，背部勿弯，将抬起的右腿向身后直伸，形成45°角。
- (3) 屈曲脚趾及右膝，令右脚与右腿平行。
- (4) 将右腿恢复成直伸状态，反复做8次，然后交替做左腿。

#### 腿前侧

- (1) 坐在地上，上体倾斜，以两肘支持，膝屈曲，脚平置于地上。
- (2) 将右脚抬离地面，与膝部达到同一高度，脚趾屈曲。

(3) 右脚跟上推，伸展腿部使之伸直，与地面形成 $45^\circ$ 角，注意勿锁紧膝。

(4) 屈曲膝，恢复到第(1)步的姿势，反复做8次，然后交替做左腿。

#### 腿外侧

(1) 侧卧，头枕在底部向头前方伸直的臂上，另一手放在胸前的地上保持平衡，两腿屈曲形成角度朝前，保持脚松弛，勿屈曲或伸直。

(2) 将上面的腿抬高约12厘米，两腿仍然保持平行。

(3) 尽可能旋转膝部，勿朝臀转动，要保持侧卧，在运动的过程中，不要活动臀部。

(4) 将腿恢复成原来的姿势，反复做8次，然后换另一侧卧，交替做另一腿。

#### 整个腿部的运动

(1) 两脚向左右跨开，相当肩宽的距离直立。

(2) 右脚猛地向前跨，两膝屈曲，以便右腿与地面平行。

(3) 恢复成开始的姿势，左脚猛地向前跨，反复做8次。

#### 月嫂贴心提醒

美腿运动操可帮助子宫复原，畅通血液循环，是保持体态健美的好方法。

#### ◆月子妈妈的瘦身误区

在产后，不少新妈妈为自己凸起的腹部而担心，于是经常有新妈妈喜欢用紧身腹带来维持自己的身材。其实，在正常的情况下，女性在分娩以后，子宫会逐渐恢复原状，而新妈妈产后形成的松弛腹壁，大多也会在产后6~28周自然恢复。紧束腰腹不但无助于瘦身减肥，还可能对新妈妈的身体造成很多的伤害。因此，新妈妈在产后瘦身时不能靠紧腹和束腰，而应积极地加强身体锻炼。另外，配以科学的膳食对新妈妈体形的恢复也有很大作用。



新妈妈常见的瘦身误区有以下几种：

(1) 有的新妈妈采用节食的方法来使自己的身体瘦下来，这是非常不可取的，因为刚生完孩子，身

体比较虚弱，需要补充营养，如果采用节食的方法只能使自己的身体更加虚弱，而且可能造成回奶。

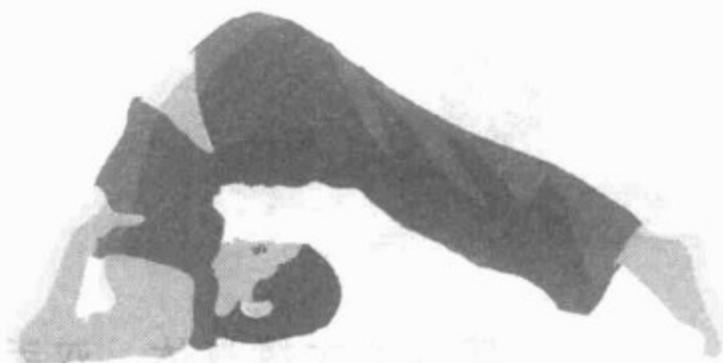
(2) 有的新妈妈加大自己的运动量，希望很快恢复到以前的身材，但是刚刚生完宝宝的新妈妈身体很虚弱，过量的运动是身体所不能承受的，这会引引起身体器官的病变，所以如果要瘦身的话，一定要选择合适的运动量。

(3) 有的新妈妈为了不让自己的乳房下垂就不哺乳，这个观念是错误的，因为新妈妈在怀孕前身体中储藏了大量的热量，如果不哺乳的话，身体中的热量散发不出来，更会导致多余脂肪的堆积。

(4) 过紧的腹带会使新妈妈呼吸受阻，膈肌上下移动受到限制，这样会导致新妈妈出现头晕、胸闷等慢性缺氧症状。

划。它可以恢复新妈妈身体的各项机能，调整新妈妈体内荷尔蒙的分泌，使人体松弛的肌肉恢复弹性，促进骨盆内血液循环，增加阴道的弹性，让因生产而变形的胸、腰、臀、腿都能回复原来的完美曲线。

犁式：这个动作有助于消除腰部、髋部、腿部的多余脂肪。



方法：身体仰卧，双腿同时向上抬起，双手掌心向下贴着地面。手臂用力将臀部向上抬起，直至离开地面。

手抓脚式：这个动作有助于增强背部和腰部两侧的肌肉力量。



方法：坐在垫子上，同时弯曲

### 月嫂贴心提醒

要恢复以前的体形，新妈妈最为重要的是要坚持哺乳，因为哺乳既能促进子宫复原，还有助于新妈妈体形的健美。

### ◆新妈妈塑身瑜伽

产后瑜伽是根据产后妈妈们的美体需要量身定做的瑜伽运动计

膝关节。用双手抓住双脚的脚趾，放松自己的肩膀。试着让脚后跟离开地面，深吸气，双手抓着脚趾慢慢的抬高双腿，并保持身体的平衡。

**猫伸展式：**这个动作能够改善背部、双肩和髋部的关节功能，消除腰部、腹部和臀部的多余脂肪。



**方法：**跪姿势支撑身体，双手双膝张开保持与肩同宽。然后伸直双臂，手指尖朝前伸出。低头，拱背含胸，让背部形状尽量向上拱起，用力收起臀部的脂肪。

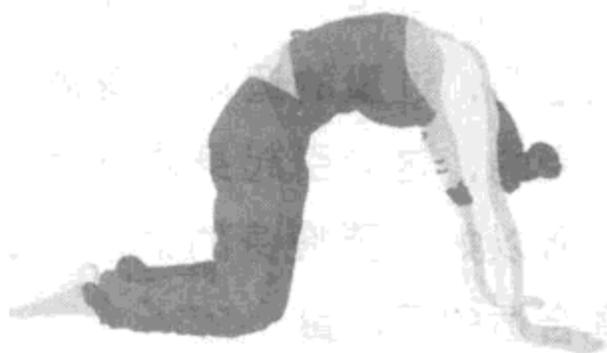
**花环式：**这个动作有助于伸展背部，消除身体的疲劳，灵活脚踝部位。



**方法：**身体蹲下来，双脚保持并拢，双膝分开，身体微微前倾。两手掌心向下放在地面上，手臂保持向前伸直。双臂向后环绕小腿，

直至双手能够握住后脚踝。在呼气时，身体同时慢慢向前弯曲，头部向下，尽量触及地面。

**骆驼式：**强壮背部、腰部肌肉及膝关节。



**方法：**身体呈跪立姿态，上半身保持挺直，双手扶住腰部支撑身体。在吸气时，双手轻推髋部向前运动，双肩保持后仰，将胸部向上挺起，抬头向上看。如果可以，可用双手抓住脚踝，加大动作的强度。呼气时，身体慢慢向上挺直，放松双臂，还原。

**上犬式：**调理卵巢、子宫功能，锻炼腰腹部肌肉。

**方法：**身体呈俯卧姿势，双腿保持伸直，双手掌心向下放于胸部两侧的地面上。慢慢向上抬起，依次抬起头、颈、肩、胸、胃、腹部，双手用力支撑地面，伸直手臂。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈进行瑜伽练习时要根据身体情况量力而行，不要急于求成。另外，最好在运动前给孩子喂奶。

## ◇新妈妈精心打造美丽小腹

在生产后，新妈妈的腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。这里的脂肪距离心脏位置比较近，又最容易被“动员”出来进入新妈妈的血液循环，对新妈妈造成很大的危害，所以说腹部脂肪是新妈妈名副其实的“心腹”之患。因此，当新妈妈的腹围达到90~100厘米以上时，腹部的脂肪就非减不可了。

那么怎样才能让新妈妈较快地减少腹部的脂肪呢？下面介绍一种在45天便可见效的腹部速效平坦方法。



(1) 在进行运动前要先热身活动大约10分钟，在全身微微出汗后，用保鲜膜捆扎腹部5~6层。

(2) 选择平卧位，做腹肌运动。

脐上运动：保持下身固定不动，开始进行仰卧起坐，据自身情况适当调整运动强度。

脐下运动：保持上身固定不动，双脚用力抬起做屈伸腿和头上举腿的动作练习，这个动作的目的是收紧和减去整个下腹的赘肉。

腹外斜肌的练习：完成上下腹部的练习后，再做各种腰部转体练习。这种练习作为上述运动的辅助练习，可以使上下腹部练习的减肥效果更加的明显。

(3) 用手指轻轻揉捏腹部，“驱赶”腹部的脂肪。俗话说：“七分运动，三分揉捏”。新妈妈如果想尽快去掉腹部多余的脂肪，那么在腹部运动后再以顺时针和逆时针做环形按揉腹部各100次，不但能“驱赶”腹部的脂肪，还能促进腹部的脂肪代谢。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在平常也可以扭扭腰来消耗腰部的脂肪，腹部脂肪只要平常多注意运动，就不会造成过多的脂肪堆积。

## ◇新妈妈的瘦腹绝技

(1) 跪式俯卧撑。新妈妈坐跪在一块垫子或者毛巾上，双臂保持

在前，用双手支撑住自己的身体。在支起上身的同时用力收紧小腹，并做深呼吸。重复动作10次。

(2) 仰卧高抬腿。仰卧并且保持身体水平在垫子上，双手放在身体两侧或臀部底下。向上进行高抬腿动作，并让臀部抬离地面，重复动作10次。

(3) 提臀运动。仰卧在垫子或者毛巾上，双手放在身体两侧，膝盖保持弯曲，双脚放在地上。用力抬起臀部，只让肩和脚与地面接触。重复动作10次。这个动作不但可以收腹部，也可以锻炼臀部肌肉。

(4) 骑车式仰卧起坐。选择仰卧姿势在垫子上，双手放在脑后抱住头部。一条腿伸展，另一条腿弯曲向胸前抬起，同时用相反的肘部来碰触弯曲的腿部膝盖。再选择另一对胳膊和腿重复同样的动作，反复动作10次。

### 月瘦贴心提醒

新妈妈在做体操之前最好将大、小便排净，这样瘦身的效果会更好。

### ◆新妈妈塑造完美臀形

产后妈妈可以选择瑜伽来塑造臀部的形状，这种瑜伽动作对臀形

的重塑有很大的帮助。

瑜伽运动的作用甚大，它能促进内脏机能、血液循环、荷尔蒙分泌等。



(1) 要利用腹式呼吸。吸气时，收紧臀部；呼气时，将臀部放松。

(2) 要点是提升横膈膜、尽可能延长呼气。这一腹部呼吸使血液中的氧气增多。

收细臀部的瑜伽姿势具有燃烧皮下脂肪的效果。它能使臀部的肌肉收紧。臀部的宽度因而显得较小，臀部的轮廓遂变得完美。特别是体型肥胖的女性，做这一种动作，可防臀部脂肪积聚，避免松弛。

除了瑜伽之外，简单的健身操对塑造臀部的魅力曲线也有很好的帮助。要领很简单：仰卧，脚张

开，相当肩宽；两手微张开，置身侧，闭目；全身松弛，自然呼吸。

在各姿势间加这一姿势，可提高运动的效果。

(1) 前额贴着地板俯身，两肘屈曲，手置身侧，两脚并拢伸展。

(2) 吸气，抬起面部；继续急吸气2秒钟，然后轻松呼气2秒钟，进一步弯曲上体，感觉背脊骨的关节一个个弯曲上抬。

(3) 尽可能弯曲上体，然后呼气，再自然呼吸。这时，睁眼，凝视天花板，慢慢呼气，恢复原来的姿势。反复做两次。

除了可以做以上的瑜伽和健身操外，还可以选择下面的几个动作来塑造自己的完美臀部：

(1) 前额贴着地板俯身，两手后伸抓住两脚的脚腕。

(2) 吸气，抬起面部呼气后，然后吸气。

(3) 强力呼气，尽量将上体型成弓形弯起。保持这一姿势30秒钟，自然呼吸。继续慢慢呼气，

(4) 按上面相反的顺序恢复原来的姿势，反复做3次。

### 月嫂贴心提醒

不要在饭后2小时内或入浴以前做运动，尽可能选在空腹时做。

## ◇改善腿部曲线的运动

对于产后想要美腿的新妈妈来说，适当的腿部运动是最有效的改善腿部曲线的方式。下面推荐两套适合于产后妈妈的美腿操。

### 大腿操

(1) 脚尖向外站立，腰背挺直，双腿叉开微曲，与肩同宽。双手放在大腿上。

(2) 右腿向前伸直，脚尖向上尽量翘高，腿部尽量的向下压，连做5次即可。随后换左腿开始动作，重复5次左右。

(3) 双拳保持紧握向前伸出，双腿微曲呈下蹲姿势，上半身要保持挺直。

(4) 身体仰卧在垫上，双手叉腰，左腿稍微弯曲，右腿伸直由下至上抬起，连做5次左右。随后换左腿做，重复5次。

### 小腿操

(1) 双腿保持并拢，双手抱头放在脑后。左腿呈微曲状，右腿向外保持伸直。左右腿各重复动作5次。

(2) 身体仰卧在垫上，双手叉腰，双腿向空中作蹬踢的动作，心中默数50次，随后双腿保持弯曲放在垫上休息几秒钟，再重复以上的动作。

**注意事项:**

(1) 在锻炼大腿时,膝盖要尽量伸直。这样能使运动更有效果。

(2) 在运动开始前,新妈妈可以用一些精油涂抹在腿上活血,这样可以加强运动的效果,减少运动造成的伤害。

(3) 运动结束后千万别忘了做放松练习。

背部的骨骼呈较缓的C形弯曲。脚跟向后用力,双手向前水平伸出,配合深吸气。

(3) 一边吐气一边将两脚跟稍微分开,上身向后倾倒。身体骨骼按照骨盆、腰椎、背骨的顺序依次缓慢的着地。手向正前方伸出,当感觉到脚快要离地时,一边吸气一边还原到上一个动作。

**月嫂贴心提醒**

新妈妈一定要注意防止运动伤害,如果身体感到不适,应减少运动量,在脚踝、手腕等处应事先带上护腕或护套来保护身体。

**月嫂贴心提醒**

新妈妈在穿着胸罩的时候,一定要选择合适的,因为新妈妈在月子期间乳房一般比较大,所以一定要穿专门的哺乳胸罩。

**◇产后美胸操**

新妈妈除了要依靠内衣调整胸型外,适当的运动与按摩也是必不可少的手段,我们为大家介绍一套锻炼动作:

(1) 脚部分开,膝盖与骨盆同宽,端坐,保持上身挺直。头顶尽可能向正上方拉伸,将后背的筋骨完全展开。两手前伸平举,放在与地板平行的高度,掌心翻转向下。充分的吸气,做好运动前的准备。

(2) 在吐气的同时,身体在保持腰部不动的情况下微微向前倾。

**◇健胸按摩**

要想避免胸部的自然松垮现象,最重要的便是加强自然胸部肌肤的弹性和韧度。具体方法如下:

(1) 背部挺直,抬头挺胸,身体保持直立,双肘紧贴身体两侧,腋下各夹一本普通厚度的书,手臂先弯曲平伸,掌心向上,接着将前臂往外水平伸出,上臂紧贴身体。保持此姿势10秒钟,动作重复2次。

(2) 让脸部呈微笑状,这个动作可收缩颈部的肌肉,提高肌肉的

弹性，以给乳房提供更好的支撑效果。重复15次左右，乳头会随着每次的肌肉收缩而显得高挺。

(3) 要维持胸部的紧实，你可将双手微抬高，于鼻前合拢（十指夹紧），手和肘部保持水平，接着双手用力击掌（手持平、手指夹紧）。此动作重复10次，会明显感到胸部也在随之运动。此练习可同第(2)步同时做。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈平时走路，或呈坐姿时注意抬头挺胸，腰部伸直，这样有助于维持胸部肌肉的坚实。

### ◆乳房健康呵护方案

(1) 选择适宜的胸罩坚持每天穿戴。给逐渐涨大的乳房提供良好的支撑。选择尺码适合的胸罩很重要，胸罩太紧会压迫乳房，影响乳腺的二次发育；太松则起不到撑托效果。

(2) 涂些天然护肤油，既能保护乳房皮肤，又能减小摩擦力。

(3) 保持乳头清洁，用植物油（橄榄油、麻油、豆油）涂敷乳头，使表面积垢和痂皮软化，然后用温水洗净。

(4) 宝宝断奶后不要迅速减

肥，把塑身计划的时间延长到1年以上，避免因减肥不当而造成胸部“缩水”。

(5) 坚持每日按摩胸部：双手由内向外围绕乳房画圈20次，再反方向做20次；五指张开，两手轻柔提抓两乳，15次以上。

(6) 发现乳房有下垂趋势时，及时使用健胸按摩霜。

### 月嫂贴心提醒

哺乳限期不但对孩子的成长发育有利，也与乳房健美有很大的关系，为了保持乳房的丰满，哺乳时间不宜过长，最好在孩子出生后8个月断奶。

### ◆美胸运动DIY

新妈妈的乳房受到体内激素的原因变得太大影响自己的美乳，下面的自我按摩乳房法可以使乳房变得更加美丽。

(1) 直推乳房。将右手掌放在左侧乳房下方，用柔和而均匀的腕力向下推乳房根部，这样重复推20~30次，然后再换左手按同法推右侧乳房。

(2) 侧推法。用右手掌从胸部中央着力，向外横推左侧乳房至腋前，返回时用五指握住乳房向内回带，反复推20~30次，再换左手照

上法按摩右侧乳房。

自我按摩乳房应注意以下问题：乳房组织呈放射状排列，所以按摩乳房原则上需顺乳腺组织方向进行；按摩前，可在乳房皮肤上涂些按摩乳剂以防皮肤被磨损；每晚睡前或早晨起床前做按摩为宜，每日做1~2次，坚持按摩3个月。

### 月嫂贴心提醒

在洗浴时，使用莲蓬头冲洗乳房，最好控制好水温。冲水的刺激有助于提高胸部皮肤张力，促进乳房血液循环。

## 第七章 特殊人群如何坐月子

### ◇素食妈妈如何坐月子

坐月子是女人一生中最重要的也最关键的时期，如果在月子期间，新妈妈饮食全面、调养得好，不但能够让女性在产后很快恢复元气，调整好产后的体质，而且对于女人一生的健康都起到了很大的促进作用。所以为了能够在月子期间很好地调理身体，新妈妈在产后应多吃含蛋白质和热量高的食物，如鸡、鸭、鱼、肉来补充生产所消耗掉的能量，但是素食妈妈能像别人一样很好地调理身体吗？

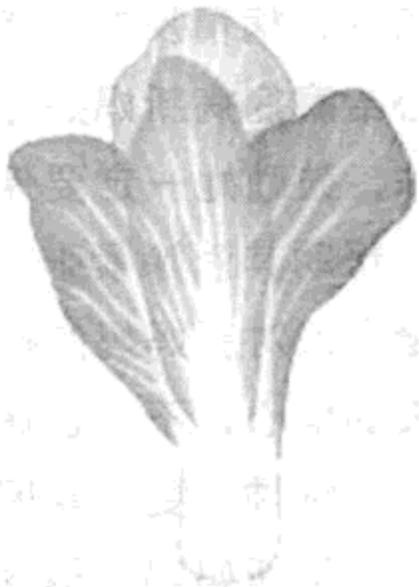
很多人认为新妈妈吃素食无法

获得充足全面的营养，会很大程度上影响新妈妈产后的身体健康，其实这个观念是错误的。因为在植物中也含有很多优质蛋白质和维生素，只要新妈妈对营养的摄取均衡，那么素食妈妈一样能够健康地坐月子。

那么素食妈妈如何坐月子才能更加健康呢？



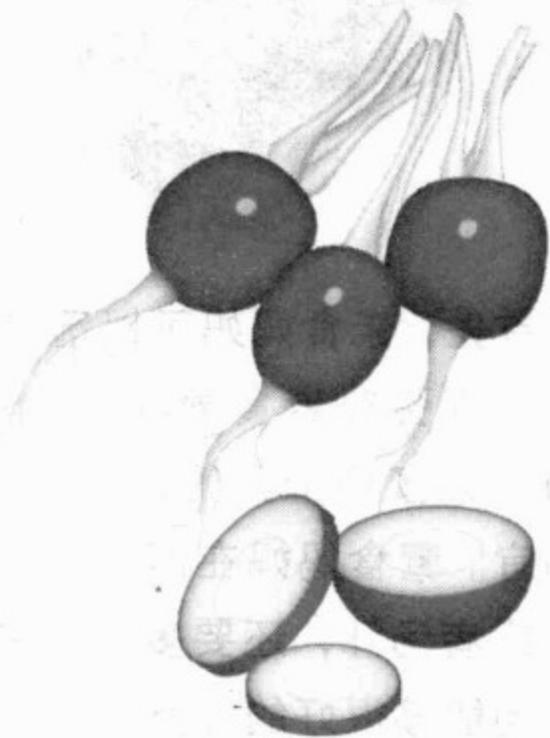
首先，素食妈妈可以选择增加进食量来弥补素食营养上的不足，每日可以多增加几餐，以5~6餐较为宜。素食妈妈在两餐之间最好饮水或者汤汁，还要多吃水果，这样不但能够很好的补充体内必需的



维生素，还可以有效促进新妈妈乳汁的分泌。

对于食物营养上的缺失，素食妈妈在月子里可以食用麻油泡姜加素鸡或素肉来弥补。麻油有杀菌的功效，其中还含有多种人体必需的氨基酸，有助于新妈妈的气血恢复。另外，素食妈妈要多吃高蛋白的食物，比如海带、发菜、豆腐等。乳汁分泌量的多少对产妇来说也是一种问题，因为新妈妈乳汁分泌越多，新妈妈身体对钙的需要量就越大，所以素食妈妈的膳食中应该多补充豆类及芝麻酱等。如果素食妈妈摄入的钙不足，可用钙制剂等营养品来补充。

除此之外，素食妈妈还要适当吃一些粗粮、蘑菇、紫菜等食物，以补充人体所需的 B 族维生素。素食妈妈在选择蔬菜的时候可以选择菠菜、红萝卜、玉米、西蓝花、黄瓜、豆类等。至于水果类的选择



上，可以多吃山楂、猕猴桃、樱桃等。素食妈妈在汤水上可多食用青菜汤、豆腐汤、红糖莲藕汤等。

除了饮食以外，素食妈妈应尽量到户外去多晒晒太阳，这是补充体内维生素 D 的最佳途径，而且可帮助体内钙的吸收。

### 月嫂贴心提醒

素食妈妈不必担心营养摄入不足，只要膳食结构合理，素食妈妈一样可以健康的度过这一个神圣而关键的时刻。

### ◆ 癫痫患者如何坐月子

癫痫又被民间称为羊痫风，在发作时经常会有意识障碍、抽搐、精神状态异常等症状，患有癫痫的女性要长期服用抗癫痫药物，坐月子也不例外，那么有癫痫病的产妇如何健康的坐月子呢？

家人首先要认识到，癫痫是一种慢性疾病，病情反复无常，家人应该耐心给癫痫病新妈妈做心理疏导的工作，鼓励她一定要保持乐观的情绪，帮助其消除紧张、恐惧的心理。全家人对新妈妈的疾病要表现出很大的信心，不要在病人面前表现得忧心忡忡，更不能因为有了孩子而忘记了新妈妈的情况，因为

和睦的家庭气氛是癫痫病新妈妈最好的“恢复药”。在月子期间，产妇由于体内激素水平变化，心情也会随之不稳定。家人一定要注意，要想方设法让产妇拥有一种安定感，避免造成产后抑郁症的出现。



癫痫病新妈妈要养成良好的生活习惯，在饮食上一定要有规律，家人要让新妈妈按时吃饭，此外一定要避进食刺激性强的食物，因为刺激性食物可能诱发癫痫的发作。对于可能癫痫发作的新妈妈在饮水时一次进水量不要过多。鉴于癫痫病是一类慢性疾病，在月子期间家人一定要督促新妈妈按时的吃药，切忌突然停药诱发疾病。如果新妈妈需要停药或改用其他药物，应该去医院向专科医生咨询，月子期间家人一定要考虑到治疗药物是不是有副作用，如果药物存在副作用的话，尽量少吃或换药物，另外，由于患有癫痫的新妈妈要长期服用抗

癫痫药物，所以不能实施母乳喂养，只能采取人工喂养的方式。

癫痫新妈妈在发作的时候，家人切勿惊慌，先将婴儿抱开，再让新妈妈平卧，头偏向身体一侧，尽量让唾液和呕吐物流出口外，以防引起窒息或吸进肺部；家人应该解开病人的衣领，以利她的呼吸顺畅；将毛巾或者手帕叠成条状，压在舌头上，或者在紧急情况下用筷子塞到新妈妈的上下臼齿之间，以防新妈妈咬破舌头造成人身伤害；家人看见新妈妈抽搐厉害时，千万不要用力去按压新妈妈，以免造成骨折或关节脱臼。对于有发作时精神障碍的新妈妈，还应该避免她伤害自己。

要保证癫痫病新妈妈有充足的睡眠，不要过度劳累或着凉，家人一定要注意不要让新妈妈受风或处于潮湿处。在外出散步时要有人陪行，如发现有癫痫发作的先兆，要尽快让新妈妈找一个比较安全的地方平躺下来。

#### 月嫂贴心提醒

癫痫病新妈妈不能进行母乳喂养，这是为了防止药物的副作用通过血液传给孩子，影响孩子的健康成长。

## ◇高龄妈妈如何坐月子

随着社会形态的改变高龄新妈妈已不在少数，高龄新妈妈在分娩之后，由于身体状况的问题，往往不如年轻的新妈妈一样身体能够很快的恢复，高龄新妈妈在产后除了身体上的疲倦之外，再加上婴儿夜晚哭闹不停，致使新妈妈的睡眠时间明显减少，这时新妈妈在精神上显得更加的疲惫。因此高龄新妈妈在月子期间，需要家人的帮助和丈夫无微不至的关怀和协助。高龄新妈妈最好不要自己带孩子，要多休息，让家人和丈夫的爱伴新妈妈一起度过这个特殊阶段。

高龄新妈妈在生理上也要特别的护理，有关数据表明高龄新妈妈的难产率普遍要高于其他的新妈妈，很多都需要进行剖腹产、侧切等辅助手段，据相关数据统计：高龄新妈妈做助产手术以及剖宫产手术的人要比非高龄新妈妈高20%以上。另外，由于新妈妈年龄偏大，其产道弹性也会发生明显地下降，所以产后高龄新妈妈的子宫收缩能力明显的降低，如果在月子期间照顾不周，高龄新妈妈非常容易出现产后大出血的情况。

鉴于上面的情况，高龄新妈妈

一定要定期做产道维护，产道维护是指产道的定期检查和产道定期清洁等功能，产道维护能够对子宫起到很好的维护作用，关于产道的维护有下面几个步骤：

### 产道预防性维护措施

由于高龄新妈妈阴道的组织器官的自我恢复能力减弱，高龄新妈妈在月子期间必须进行生物电刺激，或者专门的按摩手段来恢复阴道的弹性，以加强高龄新妈妈子宫的恢复能力，使高龄新妈妈能像年轻新妈妈一样坐月子。

### 清洁产道措施

由于新妈妈年龄的增加，阴道不干净也是非常普遍的现象，这主要是阴道内自净能力和免疫力下降引起的，它会导致各种妇科疾病的出现，给新妈妈带来很大的烦恼，所以为了女性能够在以后的生活中避免妇科疾病的困扰，高龄新妈妈应通过生物反馈、按摩等手段来杀菌、排毒来保养产道，此外还要平衡阴道内的环境，保持阴道的自洁能力和免疫能力，避免体内毒素的再次滞留，让高龄新妈妈彻底摆脱产道感染的风险。

在饮食方面高龄新妈妈的营养要更加强调营养的均衡，并且膳食要非常容易消化，让高龄新妈妈的身体能够很快得到恢复。

高龄新妈妈可能需要更多的钙

质；而且高龄孕妇容易患糖尿病合并症，这类人群产后必须谨守低油、低糖、低盐、低胆固醇、高纤

维以及均衡饮食的原则。所以，高龄新妈妈应该根据自身的体质摄取所需的营养。

高龄妈妈主要营养表

所需营养	营养来源	备注
蛋白质	鱼肉、奶类、肉类、蛋类、豆类	如果需要补充植物性蛋白，可以多吃豆制品。
钙质	奶类、鱼类、发菜、黑白芝麻、绿色蔬菜等。	充足的钙质可以预防高龄新妈妈骨质疏松。
铁质	猪肝、蛋黄、全麦、瘦肉、深色绿叶菜等。	减少疲劳，预防因缺铁引起的贫血。
磷质	肉类、鱼肉、豆类、奶类等。	维持肾脏与心脏的正常机能。
维生素 A	猪肝、蛋类、肉类、胡萝卜、番茄、菠菜、南瓜等。	可以保护视力、预防皮肤干燥。
维生素 C	柑橘类、蔬菜、柠檬等。	预防牙龈出血，增加高龄妈妈的抵抗力。
纤维素	发菜、腰果、各式水果等。	可预防产妇便秘。
维生素 B 族	麦芽、肉类、豆类、蔬菜、水果、牛奶等。	
叶酸	小麦、大麦、杏仁、花生等。	预防恶性贫血。
烟碱酸	猪肝、豆类、牛奶、糙米、绿色蔬菜等。	维护神经系统。

在此给大家提供一个补充钙质的高汤秘方：

原料：猪腿骨 2.5 千克，鸡骨 2 千克，烤虾壳 1 千克，柴鱼片 300 克，虾皮 300 克，清水 8~12 升。

制法：①猪腿骨、鸡骨洗净，以开水烫过。②砂锅内放入清水，再放入所有原料以小火煨煮 3 个小时，过滤残渣后放凉，再放入冰箱冷藏。③冷藏后，高汤表面会凝结

一层油，用小勺刮去表层的油，分装在 240 毫升的纸杯中，储存在冰箱的冷冻室。每次用以烹调食物。取出 1 杯高钙高汤与食物同煮，有利于钙得吸收。

高龄新妈妈也比一般产妇易患产后抑郁症，如果在月子期间至少两周的时间表现出“不能集中精神、情绪焦虑、易怒、睡眠状态不好、非常容易感到疲劳或者有持续

的疲劳感、还有不停地想吃东西或者对食物表现的毫无兴趣、对任何事物都不感兴趣、情绪一直低落、想哭、情绪变化很大、喜怒情绪无常”等症状当中4种或以上的高龄产妇，非常有可能已患有孕期抑郁症。因为高龄新妈妈比一般的新妈妈更加容易产生恐慌情绪，主要表现在为孩子的健康着想，而且高龄妈妈产后恢复的速度也比一般产妇慢，容易产生焦急的情绪，所以家属一定要让高龄新妈妈对孩子放心，最好遵从新妈妈的意思去照顾新生儿，此外丈夫要加倍地呵护妻子，多和妻子一起讨论育儿的问题，陪着妻子散步，耐心地倾听妻子的唠叨，这样才能尽可能避免出现产后抑郁症。

### 月嫂贴心提醒

高龄新妈妈要想更加健康的坐月子，就一定要尽可能的下床活动，不要在床上一躺就是一个星期，只有这样高龄新妈妈才能很快恢复原来的身体状况。

### ◆妊娠期高血压疾病患者如何坐月子

高血压新妈妈在产妇中占有一定的比重，高血压产妇怎样坐月子成为了一个重要的问题。高血压新

妈妈坐月子一定要注意下面几个方面：

#### 心理方面

家人一定要了解高血压新妈妈的情绪、作息等相关情况，要教给新妈妈一些高血压产妇的有关知识，让新妈妈树立起与高血压做斗争的信心。其实新妈妈只要密切与医护人员配合，将血压控制在正常或接近正常的范围，在月子期间完全可以减缓高血压对身体的损害，避免出现严重并发症等意外发生，从而得到与正常新妈妈相同的生活质量。此外，家人要给新妈妈创造一个良好的休息环境，孩子尽量交给家人照顾新妈妈的心情保持舒畅，家属应该时刻关注高血压新妈妈的心情变化，及时采取正确的方式和新妈妈多进行沟通，让新妈妈时刻保持情绪稳定，避免产后抑郁症的发生。



### 技术指导

高血压产妇的家属应学会正确的量血压，对产妇发生的情况一定要引起重视，并且及时找到发病的原因，以便适当的用药、及时就医，防止病情延误给产妇造成身体健康方面的伤害。除此之外，新妈妈一定要做好自我保护工作，在出院后，要经常看一些有关防治高血压的书籍。妊娠期的新妈妈如果产后血压平缓，症状减轻，就不必长期服用降血压的药物，以便于给孩子喂奶。同时新妈妈要定期到门诊复查，如果感觉血压持续升高或出现头晕、恶心等症状，就要及时告诉家人，让家人陪同就医或者是把医生请到家中。

### 生活方面指导

高血压新妈妈要养成良好的生活习惯。

(1) 新妈妈要适当的控制自己的体重。在月子期间，要控制脂肪的摄入，新妈妈在睡前可适当加餐以保证营养的充足，但是不要吃得过饱，以免影响正常睡眠。此外，一定要避免暴饮暴食，还要注意食品粗细的搭配，保证营养均衡。新妈妈在月子期间，在饮食上宜低盐、低胆固醇、高维生素、低动物脂肪，新妈妈要遵循少食多餐的饮食原则，另外要多吃新鲜蔬菜和水

果。一定要避免食用辛辣等刺激性食物摄入，以免给自己的健康带来不利。

(2) 高血压新妈妈在月子期间忌食含高胆固醇的食物，一定要多食水果和蔬菜。对于高血压病人而言低脂饮食是非常重要的，新妈妈的饮食应以清淡为主，但是一定要保证营养并辅以水果、蔬菜等植物蛋白。

(3) 高血压新妈妈一定要坚持低盐的饮食原则，每天食盐摄入量小于5克，其血压可以明显得到降低，低盐饮食对高血压的预防和治疗有着十分重要的作用。

(4) 新妈妈除了要保证足够的睡眠之外，还需要适当的避免长期静卧给自己的身体种下不健康因素，当然新妈妈的运动不可太过激烈。

(5) 高血压新妈妈一定要保持大便的通畅，养成良好的排便习惯，防止排使用力导致自己血压升高。

(6) 新妈妈一定要保证自己的睡眠。为自己创造一个安静、舒适的睡眠环境，要防止过度劳累，晚上不要睡得太晚，保证自己有充足的睡眠。因为充足的睡眠不但有利于缓解自己的情绪，而且有利于产后身体的恢复。

### 月嫂贴心提醒

对于高血压新妈妈在日常生活中一定要注意，防止由于生活上的小问题而导致血压上升，对身体健康不利。只要方法得当，高血压新妈妈也能像普通妈妈一样健康的坐“月子”。

### ◇妊娠合并糖尿病者如何坐月子

糖尿病新妈妈在月子期间，饮食起到至关重要的作用。由于在月子期间母亲不仅自己需要很多的营养来恢复体力，而且还要为宝宝的生长发育提供乳汁，所以对于糖尿病新妈妈饮食的要求与其他的新妈妈有所不同。因此，如何控制饮食以保证有效控制血糖，使母子能顺利的通过月子期，是妊娠合并糖尿病女性月子期间的关键问题。

在所有的食物中主要的营养物质包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等。妊娠合并糖尿病的新妈妈在摄取这些营养物质时需要特别注意合理搭配饮食。

#### 碳水化合物

(1) 新妈妈应以五谷、根茎及豆类为主要的食物来源，特别是食用含纤维素较高的燕麦片和全表面

包更好。

(2) 草莓、菠萝和猕猴桃等因可溶性纤维、维生素和矿物质含量都非常丰富，新妈妈在选择水果的时候应优先选用。此外一定要注意香蕉、甘蔗、龙眼和葡萄等含糖量较高的水果不宜多吃。

(3) 绿叶蔬菜能给身体提供大量的维生素、矿物质和粗纤维，这些食物能很好的调剂新妈妈的口味，适应新妈妈的饮食习惯，又因其含糖量比较低，故新妈妈不必担心对身体有什么危害。④糖类食品比如蜂蜜、巧克力、甜点等食物应该尽量避免食用。

#### 蛋白质

糖尿病新妈妈在月子期间，蛋白质的补充量一定要充足，因为蛋白质不仅是维持子宫和胎盘正常发育的营养物质，而且对子宫的产后正常恢复也非常重要。对于糖尿病新妈妈来说，食物中蛋白质的最好摄取来源是乳制品、鱼和豆制品。

#### 矿物质

(1) 铁是主要的造血物质。月子期间新妈妈需要更多的补充铁，以便补充分娩时大量流失的血液。

(2) 新妈妈每天应能保证 1200 毫克钙的补充，因为钙对新妈妈产后的恢复非常重要。

(3) 新妈妈在坐月子时对叶酸

的需要量比平时增加 2 倍，因此应该多吃一些富含叶酸而对血糖影响比较小的食物，比如绿叶青菜、豆类和全麦面粉等。

### 维生素

在月子期间新妈妈对维生素 D 的需要量明显增加，有条件的新妈妈可饮用加入维生素 D 的牛奶，或者更为简单的方法是晒晒太阳。新妈妈对于维生素 B、维生素 C 的需要量仅轻微有所增加，而且这两种物质在许多食物中有相当大的含量，因而身体一般不会缺乏，没必要进行特别的补充。

### 月嫂贴心提醒

对妊娠合并糖尿病新妈妈月子期间的照顾除了饮食要特别注意以外，其他的和普通新妈妈差别不大，患这种病的新妈妈也可进行哺乳，对孩子的成长发育不会造成影响。

## ◇妊娠合并乙型肝炎的新妈妈如何坐月子

乙型肝炎在我国的发病率是比较高的。妊娠合并病毒性肝炎严重威胁着孕妇的身体健康。根据全国监测的相关资料报道，本病排在孕妇间接死因的第 2 位，在妊娠合并肝病中，其中以乙型肝炎最为多

见。女性在分娩后，新陈代谢明显增加，营养的消耗也明显增多，这都需要肝脏来进行调节，如果新妈妈携带乙肝病毒，将会对身体造成很大的危害，为了保证新妈妈能够顺利地度过月子期，在照料方面一定要注意以下几个方面：

(1) 新妈妈应非常注意个人的卫生，加强自身保护的意识，尤其是应该多注意饮食的卫生，以免感染。新妈妈在月子期间，应该避免亲人和朋友来探望，这样首先能获得一个良好的休养环境，其次也是为了他人的健康着想。

(2) 新妈妈在分娩后，应该加强营养的补充，要摄取高蛋白、高碳水化合物及高维生素饮食，以增强机体的抵抗力。

(3) 孩子出生后，可在肌肉注射丙种球蛋白 3~6 毫升，以增强机体免疫能力防止新妈妈将乙肝病症传染给孩子。

(4) 家人要加强月子期的监护，产后的检查应常规进行肝功能及肝炎病毒血清学抗原、抗体检测，并应定期到医院复查，以便及时发现感染，及时诊治。

(5) 乙肝患者应于症状消失后加强检查，防止复发。在医生共同监护下，顺利的度过月子期。新妈妈月子期间，大多数都会考虑孩子会不会传染上乙肝及如何才能避免

孩子传染等问题。据相关数据统计，HbsAg 阳性的新妈妈，在产后1年之内，约有一半以上的孩子受到感染；HbeAg 阳性的新妈妈，产后婴儿受到感染的几率更高。新妈妈产后在喂哺过程中母亲唾液或密切接触可以感染到婴儿。此外，新妈妈宫内或围产期感染的婴儿90%~100%成为乙型肝炎表面抗原持续的携带者。

婴儿受病毒感染的途径，除少数经胎盘而感染外，大多数婴儿都是经过母体产道娩出时受到母血的传染，以及在产后接触母体唾液或母乳传染的，所以产后新妈妈不要进行母乳喂养。

家人一定要严密观察新妈妈的肝、肾、心的功能变化。产后不宜进行母乳喂养，以减少新妈妈的体力消耗和防止肝炎病毒传染给新生儿。

更为重要的是，妊娠合并乙肝

的患者，在月子期间，家人一定要注意照顾到她的情绪，因为大多数的新妈妈不能进行母乳喂养，难免给她们心理造成阴影，家人切不可为了婴儿不受感染而把孩子和新妈妈远远地隔开，这样会给新妈妈的情绪造成很大的打击，如果必须要分开时家人一定要细心的向新妈妈说明原因，取得新妈妈的理解，使她的情绪有很大的改善，避免产后抑郁症的出现。

#### 月嫂贴心提醒

此类新妈妈心中本来就存在阴影，害怕把乙肝传染给孩子，所以在心理方面，家人一定要多做工作，愉快的心情不但可以让新妈妈的病情有很好的改观，同时也让其对以后的生活充满了希望。让新妈妈有一个健康的心态去度过这个特殊阶段。

## 附录一 产后健身操

### ◇产后健身操 1: 健身从床上开始

(1) 仰卧床上, 两膝关节屈曲呈 $45^{\circ}$ , 两脚水平放在床上, 两手放在腹部, 同时进行深呼吸。



(2) 仰卧床上, 两手紧抱住后脑勺, 胸腹稍微抬起, 两腿伸直, 上下交替运动腿部, 幅度由小慢慢到大, 由慢到快, 连做50次左右。

(3) 身体仰卧床上, 两手紧握住床栏, 两腿一齐向上跷到最高点, 膝关节不要弯曲, 脚尖要保持绷直, 两腿和身体的角度达到 $90^{\circ}$ , 跷上去后停一会儿再落下来, 如此

反复进行, 直到腹部发酸为止。

(4) 两手平放在身体的两侧, 用手支撑住身体, 两膝关节稍微屈曲, 两脚掌蹬住床保持身体的平衡, 臀部尽量向上抬起, 抬起后保持4秒钟后落下, 休息一会儿再做。

(5) 双手放在身体两侧, 两腿尽量向上跷到最高点, 跷起来像蹬自行车一样运动两腿, 直到两腿酸沉为止。

(6) 站立在床边, 两手扶住床栏, 两脚向后撤, 保持身体成一条直线, 两前臂屈曲, 身体向下压, 停留两三秒钟后, 两前臂向前伸直, 身体向上起, 如此反复进行5~15次左右。

#### 月嫂贴心提醒

产后最初的一段时间身体器官尚未恢复, 做操不要过于用力, 以不感觉到疲劳为宜。

## ◇产后健身操 2: 加强锻炼, 尽快消除臃肿

新妈妈平躺在垫子上, 膝盖向上保持弯曲, 脚并拢, 将膝盖打开使大腿侧面贴于地面, 但脚的大拇指保持与地面接触。双手压在下腹部, 以确保整个动作期间腹部肌肉都处于用力状态下。

新妈妈利用腹部的力量将上半身抬起, 下巴微微抬起, 双手保持水平伸向前面。然后, 双膝保持并拢, 脚底着地紧贴地面, 身体仍然保持上抬, 双手压在下腹部确定腹部仍然在施力状态。最后, 躺下, 回到开始位置。稍作休息后重复同样的动作 8~12 次。

### 月嫂贴心提醒

运动前, 准备瑜伽垫或是折叠起来的小毯子作为仰卧之用, 不要直接躺在坚硬冰凉的地板上。

## ◇产后健身操 3: 科学健身, 让肌肉不再僵硬

女人在怀孕期间, 由于体重原因造成局部肌肉僵硬, 新妈妈可以通过活动来运动僵硬的肌肉。

腿部的肌肉

动作: 平躺地上, 双臂放在身

体两旁。右脚曲膝, 右手握着右脚拇趾。吸气, 慢慢把右脚蹬直, 往上伸展, 脚跟向上, 脚趾朝向脸。保持这个姿势约 20 秒, 换脚重复以上步骤。

功效: 伸展小腿、大腿, 改善腿部僵硬、挛缩的问题, 同时亦有助于舒缓背痛、坐骨神经痛。

注意: 保持左脚蹬直, 左边骨盆紧贴地, 亦要避免拱起背部, 也不要缩起或升高肩膀。如无法抓紧脚趾, 可将瑜伽绳套在脚掌上, 然后改拉着绳头, 但仍要保持上下脚都蹬直。

### 全身肌肉运动

第 1 节: 预备姿势。俯卧, 屈肘撑地。

动作: 两肘交替向前爬行 10~15 米, 重复 2~3 次, 呼吸均匀 (不能连续爬行者, 可改为间断爬行或缩短爬距, 下同)。

第 2 节: 预备姿势。右侧半卧, 右肘和右腿撑地, 左手置于左肩。

动作: 左手撑地, 右肘和右腿前移 15~20 米, 重复 2~3 次。爬行时, 上体稍抬高。两侧交替进行。

第 3 节: 预备姿势。俯卧, 屈肘撑地, 两腿伸直并拢。

动作: 两肘交替向前匍匐爬行 8~10 米。两腿伸直、放松, 并随上体向前爬移。重复 3 次, 间歇 1~1.5 分钟。

### 月嫂贴心提醒

月子期间的新妈妈为了防止肌肉僵硬，一定要在平时坚持做此体操。

## ◇产后健身操 4：改善不良状况，促进健康

产后的新妈妈往往身体上会出现很多的不适，只要采用合适的运动方法，就会消除这些影响新妈妈身体健康的因素。

### 仰卧抬体伸臂

**预备姿势：**两腿屈膝、并拢，两臂伸直，置于大腿上方，成仰卧姿势。

**做法：**以腹肌的力量将上体轻轻抬起，使两手向膝部靠拢，还原成预备姿势。抬上体时吸气，还原时呼气。6~8次为1组，共做2~3组。

**注意：**做此动作时不要太勉强，如果上体起不来，只要腹肌能用上力气即可。

### 仰卧抱膝

**预备姿势：**两腿并拢，两臂伸直，掌心向下，置于体侧，成仰卧姿势。

**做法：**两腿屈膝，向胸部靠拢。上体稍抬起，两手抱小腿，然后，还原成预备姿势。屈膝抱腿时

吸气，还原时呼气。10~12为1组，共做2~3组。

### 缩肛练习

**预备姿势：**两腿并拢，伸直，两臂屈肘抱头，成仰卧姿势。

**做法：**用力收缩肛门，稍停。然后，放松肛门，这样反复做20~25次为1组，共做2~3组。收缩肛门时吸气，放松时呼气。

### 仰卧挺胸

**预备姿势：**两腿伸直并拢，两臂伸直，置于体侧，掌心向下，成仰卧姿势。

**做法：**向上挺胸，收腹，只是头后部、肩部、臀部和脚跟靠地，然后还原成预备姿势。向上挺胸时吸气，还原时呼气。做20次为1组。共做2~3组。

### 仰卧抬腿

**预备姿势：**两腿伸直、并拢，两臂屈肘抱头，成仰卧姿势。

**做法：**两腿并拢、伸直，轻轻上抬。然后，慢慢还原成预备姿势。上抬腿时吸气，还原时呼气。做6~8次为1组，共做2~3组。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在做运动后，如果有肌肉疼痛或者不适感，可以用手指轻轻按摩疼痛部位来缓解不适。

## ◇产后健身操 5: 清除赘肉, 走向健美第一步

许多身材窈窕的女子一旦分娩后便失去往日的风姿, 变得肥胖臃肿, 这种变化给很多女人带来烦恼。要想恢复青春的健美, 可以做下列几组动作:

### 单臂绕环

预备姿势: 两腿并拢成自然站立, 右臂自然下垂, 置于体侧, 左臂屈肘, 掌心向内贴于左胸。

做法: 左臂伸直向外绕环 10~15 次, 再向内绕环 10~15 次, 然后, 换右臂做。在做动作的过程中, 注意保持呼吸均匀。

### 屈体下蹲

预备姿势: 两腿并拢成自然站立姿势, 两臂在体侧自然下垂。

做法: 上身前屈, 两臂伸直, 下垂, 尽量使指尖触地。然后, 屈膝下蹲, 两臂前平举, 还原成预备姿势。下蹲时呼气, 起立时吸气, 做 8 次为 1 组, 共做 3~4 组。

### 仰卧抬体

预备姿势: 两脚分开, 两腿弯曲, 两膝相靠, 两臂屈肘抱头, 成仰卧姿势。

做法: 以腹肌的力量将上体轻轻抬起 (切勿用力过猛), 然后还原成预备姿势。身体上抬时吸气, 还原时呼气。做 6~8 次为 1 组, 共

2~3 组。

## 月嫂贴心提醒

新妈妈在做动作的时候, 一定要采用循序渐进的方法来做, 切忌用力过猛。

## ◇产后健身操 6: 进一步促进形体健美的健身运动

新妈妈在月子期间可以通过运动来进一步塑造自己的身材。不妨试试以下几种健美操:

第 1 节: 两腿直立分开站立, 两手叉腰保持身体的平衡; 先向左侧扭转腰部至最大限度, 再向中侧慢慢扭转。连续进行 10~20 次。

第 2 节: 两腿分开站立与肩宽, 两手叉腰, 先向前, 再向左右弯腰, 最后直立, 重复动作 10 次。

第 3 节: 站立之时, 背靠墙壁, 两手向上垂直伸直, 腰向体后弯。两手扶住墙由上向下移, 直至不能再弯为止, 然后回复直立状态, 重复动作 5~10 次。

第 4 节: 躺在床上, 两眼呈自然闭上状态, 两腿交替伸直和曲膝, 动作要缓慢, 并与呼吸相协调, 呼吸要保持均匀深长, 并注意躯干肌肉充分的放松。

第 5 节: 身体仰卧在床上, 右

膝关节保持屈曲，使大腿部位尽量靠近胸部，停留1~2秒后再伸直，然后换左腿进行动作。可交替进行数10次。

第6节：先采取左侧卧位，左臂垫在头下面，双腿稍微弯曲呈30°，然后尽量屈曲右腿，使膝关节接近头部紧贴胸部，再慢慢伸直。两腿交替进行10次动作后，改换右侧卧位做重复的动作。

第7节：双腿垂直弯曲跪在床上，双手支撑床面，像猫一样弓背、低头，腰部用力，然后慢慢的抬头，放松腰背的肌肉，使脊柱呈“V”型弯曲，在弓背时要深吸气，塌腰时长呼气，反复练习动作。

第8节：身体仰卧床上，以头和脚为支撑点，腰臀部尽量向上挺，身体弯曲成桥形，持续1分钟后，将臀部及腰部放下来。休息2分钟后再做动作；以起床及睡前各做3次为好。

第9节：坐在凳子上保持上身垂直，用两手轻轻摩擦腰部肌肉，每次5~10分钟，也可用两拳在腰部脊梁骨的两侧肌肉上轻轻的捶打，每次30~50下。

第10节：两腿垂直分开站立，前臂伸直由前向上尽量抬高，头和背尽量向后仰，然后低头弯腰，两手尽量垂直摆脚尖，这时注意膝关

节不要弯曲，然后再抬肩抬头向后仰身。反复练习此动作。

第11节：两腿垂直分开立地，两手叉腰保持身体平衡，利用腰部肌肉先按顺时针方向扭转腰肢10圈；再逆时针方向扭动10圈，最后向前后左右各弯腰5~10次。

### 月嫂贴心提醒

月子妈妈如果能够下床走动，不妨隔一段时间就下床运动一下，防止多余脂肪在身体内堆积。

## ◇产后健身操7：轻松瘦身，快乐塑身

月子期间新妈妈可能因为身体变形而感到非常焦躁。但是，按照下面的方法每天只运动5分钟，就足以使新妈妈恢复原来的体形。因此，希望新妈妈能抽出时间来运动，使自己变得更加美丽。

(1) 轻轻张开双脚与肩部等宽，右手往上垂直伸直，左手轻轻的平直。

(2) 左右脚交互进行运动，下半身要一定保持固定，身体要配合举高的一手保持伸直。

(3) 将双手向左右张开与肩齐，手心相对，并将上半身倾斜至

30°，然后进行上下运动。

(4) 倾斜上半身，腿部保持固定，使左手贴在右膝盖上，而右手用力往后伸直。

(5) 其次是相反方向的动作。新妈妈的眼睛仍须看着前方。将重心放在左手来扭动自己的身体。

(6) 膝盖保持直立不要弯曲，尽量将双手贴在脚外侧的地板上，保持身体的平衡。

(7) 双脚张开保持伸直，然后将双手伸入双腿的中央，手臂要

直，不要弯曲。

(8) 稍微抬高自己的上半身，双手在胸前做鼓掌动作。此时，背部要尽量伸直，使胸部往前挺。

### 月嫂贴心提醒

月子期间的新妈妈在运动的时候，一定要适量，不要让过量的运动影响了自己的健康。

## 附录二 月子结束后的注意事项

## ◇了解婴儿的体态语

婴儿在会说话以前都有着丰富多彩的体态语，体态语包括面部表情和手势的变化。美国研究婴儿心理学的教授分析了婴儿的面部表情语言，大致归纳为以下几种：

## 微笑

婴儿牵嘴角笑代表兴奋愉悦。笑是突然发出的，短暂而快速，嘴角牵动，笑容骤现，同时伴随着双目发光，晃动两手，全身舒展；接着，笑容立即停止，等候亲吻。

## 瘪嘴

宝宝瘪起小嘴，一副受到委屈的样子，是啼哭的先兆，实际上是



对大人有所要求，比如肚子饿了要吃奶、寂寞了要人逗乐等。如果大人不理睬他的瘪嘴，就会哭起来。

## 撅嘴、咧嘴

撅嘴、咧嘴代表要小便、大便。通常男婴以撅嘴来表示小便，女婴以咧嘴或上唇紧含下唇来表示小便。有的婴儿咧嘴时，两眼发直，表示要大便。但是也有的婴儿红脸横眉代表要大便，往往先是眉筋突暴，然后脸部发红，而且目光发呆，有明显的“内急”反应。

## 眼神无光

眼神无光时新妈妈要提高警惕。健康婴儿的眼神总是明亮有神，转动自如。若发现婴儿眼神黯然无光、呆滞少神，可能是身体不适、有病的先兆。

## 玩弄舌头或吐气泡

婴儿玩弄舌头或嘴唇、吐气泡，表示他自己已经懂得玩。大部分的宝宝在吃饱或换干净尿布后，且没有睡意时，会自得其乐地玩弄自己的舌头、嘴唇或吮手指、吐气

泡。这时表示他愿意独自玩耍，别人不要去干扰他。

由于感知能力和动作能力的发展与增强，6个月至1周岁的婴儿，除了可以用面部表情来表示自己的意愿之外，还会以各种动作来表示自己的思想感情。比如6个月时宝宝会张开双臂扑向妈妈，要求搂抱、亲热。而如果陌生人想要抱他，则转头将脸避开，表示不愿与陌生人交往。婴儿7~8个月会以拍手和笑脸代表高兴，以点头表示谢谢，对不爱吃的食物以摇头代表拒绝。到9~10个月，婴儿就会以小手拍拍头，表示让妈妈给他戴上帽子后再出去。

### 月嫂贴心提醒

1岁以内的宝宝有成百上千的信息是通过体态语向父母传递的，而且每个宝宝的传递方式也各有不同，父母应细心观察，及时了解他们的心理需要，加强心灵之间的沟通，以利于他们的健康成长。

### ◇产后新妈妈的亚健康体质不可忽视

近年来，由于饮食结构的改变，环境的变化以及生活压力的日益增大，造成女性酸性体质的增加，妇科疾病以各种形态侵蚀着女

性的身体，尤其是新妈妈在月子期间最容易埋下隐患，导致生理和心理长期处于亚健康的状态。

有的新妈妈由于没有亲属的照顾，自己劳累过度；也有的因为采取了不科学的坐月子方法，造成子宫复位不良或者受到不必要的感染，形成炎症，最终导致一些诸如子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺疾患等使女性深受其苦。呵护产后女性的健康，是家庭和社会的责任。产后新妈妈关注自己的健康也是对家庭负责，对孩子负责，对社会负责。

除了新妈妈的生理疾病之外，心理疾病也不容忽视。如今新妈妈出现产后抑郁已经成为一种普遍现象，文化层次越高患产后抑郁的女性越多，据专家统计，目前有大约五成的新妈妈产后会出现不同程度的抑郁，其中80后的独生子女结婚生育，就占了所有患产后抑郁的三成左右。造成这种现象的原因除了个体性格外，还有激素分泌变化的因素，而且当前社会工作岗位竞争激烈，工作和生育的冲突，产后丈夫忙于工作养家糊口，疏于安抚等因素也是导致目前产后抑郁症高发的重要因素。

尤其是“80后”的女性，这几年生育潮的主体多是由“80后”独生子女一代构成，在结婚生育之前，她们一直都是家庭的中心，而

一旦生育孩子，家人重心就会转移到新出生的婴儿身上了，这时大多数新妈妈会感到十分失落，所以更加容易发生产后抑郁。

亚健康状态通过专业医生或心理医生的干预是可以好转的，但往往被大多数女性忽视，一般的产后女性发生肌体不适时，认为是正常现象，忍一忍就会过去，忍往往会延误最佳调理时机，造成不可挽回的后果。亚健康是产后女性的分界岭，如果得到及时调整，就会转化为健康体质，可是一旦错过和延误了最佳时期，会给身体埋下隐患。

### 月嫂贴心提醒

年轻的妈妈们，只有关爱自己才能关爱家庭，关爱孩子；只有提高自己的生活质量，才能提高家庭的生活品位，关注产后女性的亚健康，就是关注社会的未来。

### ◆新生儿适合听哪些音乐

可以给婴儿听以前给他做胎教的音乐，那是他最熟悉的声音。一般来说，睡前应该给婴儿播放比较舒缓的轻音乐，刚刚睡醒可播放一些节奏比较欢快的乐曲或者歌曲。比如睡前可以放做胎教用的《莫扎特钢琴曲》，睡醒时放幼儿学英语儿歌，节奏明快，有助于宝宝尽快

清醒，拥有快乐的心情。

婴儿的听觉很好，父母或其他亲人最好经常哼轻柔、宁静的催眠曲。声音、音调、节奏的变换是转移一个烦躁不安婴儿的注意力或抚慰他的最好办法。同时，也可以将一些适合婴儿听的一些歌曲放给婴儿听；父母还可以自编育儿曲。



以下乐曲建议父母播放给婴儿听：

睡前：《拉德斯基进行曲》、《小步舞曲》、《安魂曲》、《月光奏鸣曲》、《日落》、《森林狂想曲》、《梦幻曲》、《梁祝小提琴协奏曲》、《魂断蓝桥》、《神秘园之歌》、《雨中漫步》、《思乡曲》、《永恒的爱》、《命运交响乐》、《斯卡布罗斯集》、《克罗地亚狂想曲》、《田园交响曲》、《圣母颂》、《蓝色狂想曲》、《仲夏夜之梦》、《断情殇》、《魔笛》、《春之声圆舞曲》、《寂静山林》、《杜鹃圆舞曲》、《迷雾森林》、

《万福玛丽亚》、《睡眠曲》、《G弦上的咏叹调》、《四小天鹅》、《维也纳森林》等。

醒后：《西班牙斗牛士》、《清晨》、《红梅花儿开》、《英雄交响曲》、《Jimmy Crack Corn 撬开裂纹玉米》、《Reuben Reuben 鲁宾 鲁宾》、《噢，苏珊娜》、《宾果》、《Honkey Pokey》、《Good Night 晚安》、《Pat a Cake 做个面包》、《Tikkabilla Jive 啼咔比拉摇摆舞》、《Little Cabin In The Wood 森林中的小木屋》、《Are You Sleeping 你睡着了么?》、《Round the Clock 围着时钟转》、《Smile 微笑》、《The Family 家庭》、《Whats This 这个是什么?》、《Ali Babas Farm 阿里巴巴的农场》、《Balloons 气球》、《My Brother and I 我的哥哥和我》、《I Love Little Pussy 我喜欢小猫》等等。

### 月嫂贴心提醒

建议睡前每次播放的音乐声音不能太大，以婴儿能听到为宜，如果是圆舞曲这样比较长的乐曲每次最好播三首曲子，连续播放一个星期，第二个星期再换三首曲子，两个星期轮流持续三个月。醒后的歌曲可以声音稍微大一点，也可以随机播放，但是最好常循环反复。

### ◇月子结束后的运动

如果产后已经快2个月了，为了积极地使身体回复到像产前那样轻盈窈窕，新妈妈要注意不要一下子就勉强自己做很多种运动，以下的体操中，可以选择一些自己做起来觉得轻松、舒畅的动作。

#### 第一套 舒展运动

##### 第一节：手肘触膝

站立，将右脚脚尖放在椅子上，用左手手肘去碰触右腿膝盖。然后把右脚放下，两腿整齐并拢立正；再将左脚放在椅子上，用右手手肘去碰触左腿膝盖，相互交换地做。一边各运动5次。

##### 第二节：松弛伸展

首先，端坐在椅子的前端，两手以抓握座椅边缘的姿势，将腹部向内收缩。然后把上半身尽量向前靠，眼睛朝上方看。腹部开始完全放松，上半身深深地向前弯下，然后由腰部开始，依次地把背部整个贴靠在椅背上，将身体向后反弓起来，两手也向上方伸展。最后缓缓地回复到原来端坐的姿势。

##### 第三节：紧缩臀部

两膝盖夹着书本，挺直的站立着。臀部的肌肉向内侧紧缩，脚尖垫起。膝盖伸展开，当完全伸展开来时，一边弯曲两膝盖，一边做侧身转体运动。

## 第二套 运球动作

### 第一节：连球

立正的姿势，右手拿着球，尽量把头往内缩，同时保持腹部向前弓，等比较习惯一边的动作之后，再交替方向。

### 第二节：传球

双腿向前伸直坐在椅子上，以自己的身体作为中心点，开始做运球姿势操。尽量地伸展膝盖，一直到脚尖都要将动作确实做好。然后将球从右手边传向左侧，由左手接起来，要以流畅而有韵律节奏的大幅度动作来做这节运动。

### 第三节：双手抛球

站立，先将两手掌摊开向上，

把球放在手心上，两膝稍微弯曲蹲下。然后以反弹的力量将球向上抛投，再用两手的手掌去接球。

### 第四节：单手抛球运动

站立，然后一边弹动双腿的膝部，一边用一只手像扔沙包似地抛球、接球。左手接完换右手交换的练习。

### 月嫂贴心提醒

以上两套体操在不累的前提下，最好早晚各做1套。空腹或饱腹最好不要做体操。可以长期坚持练习这两套体操。

## 附录三 月子结束后的形象塑造

### ◇新形象之一：漂亮妈妈的职业妆

职业女性的新妈妈总是把生活经营得有声有色，让自己的生活变得更加的精彩，时刻彰显着自己的优雅。恰到好处的职业妆对于职业妈妈必不可少，既典雅又不高傲，追赶时尚而不过分张扬，让你成为一个美丽的新妈妈的同时，还让你成为 OFFICE 中的一道风景。

职业妆粉底以自然色为主，注意不要漏了眼睛四周和下颌骨这些部位，不要把粉底涂在脖子上；蜜粉要选用浅一点的颜色，用化妆刷轻轻刷在脖子上；眉毛可用与发色相同的眉笔，轻轻描出完美的眉形，柔和的曲线让自己更有亲和力。选用深咖啡色眼影可以将眼线匀开，这样看上去会比较自然；选用的腮红要与服装的色调相同，突出整体的和谐感；对于口红，最好选用中明度、中彩度的，不要留下唇线笔描绘的唇线。

光源对化妆有着很大的影响。职业女性的工作环境多采用日光灯来照明，这种灯光颜色偏蓝、偏冷。所以新妈妈粉底的色彩不要选择特别白的，因为这会使你的肤色失去原有的红润，让你的脸显得很苍白。对于腮红也不能过于明显，不能追随流行的、色彩变化太多的化妆形式，尽可能地控制有色化妆品的使用量，让自己的职业妆更加自然。

#### 月嫂贴心提醒

新妈妈在穿着职业装的时候，一定要尽量选择鞋跟比较低的鞋子，否则影响身体的健康。

### ◇新形象之二：漂亮妈妈的休闲妆

都说女人的美是扮给别人看的，新妈妈在家里也可以画一个美丽的妆，这可以让新妈妈的身心沉

浸在轻松和愉快的氛围中。

快去准备这些化妆品：粉底、眉笔、眉笔定型胶、睫毛膏。

(1) 选择使用干湿两用粉饼，将少量的干粉或湿粉均匀地擦在自己的脸上，这样能够改善肤色，增加皮肤光泽，防止皮肤变得黯淡无光。也可使用肤色修颜液，薄薄地在脸上抹一层，一张漂亮光彩的脸就勾勒出来了。

(2) 选用灰黑色的眉笔将自己的眉毛填补完整，使眉毛变得更加美丽。笔法要轻，使眉毛显得自然、顺和，在眉宇之间让女人的味道表现的淋漓尽致。

(3) 对着镜子用额部的肌肉提起眉毛，选用黑色的眼线笔给眼睛画上淡淡的眼线。

(4) 选择浅色的口红涂抹在嘴唇上。

### 月嫂贴心提醒

新妈妈在家中可以画一点淡妆，然后带上宝宝一起逛街，让产后的疲惫和烦恼一扫而光。

## ◇新形象之三：漂亮妈妈的运动妆

新妈妈在可以进行户外活动的时候，一定要出去呼吸新鲜的空

气，这个时候一定要给自己画上运动妆，让自己拥有乐观的心态。

在宽敞的空地上做运动，既能开阔自己的视野，放松因为照顾宝宝而产生的紧张心情，又能呼吸新鲜空气。但是，新妈妈的肌肤却不可避免地暴露在阳光下。这时候粉底可以省去，最好擦上防晒霜来防止紫外线的入侵，同时眉毛和唇部也要适当的着色，以显露女人活泼娇媚的本色。

眉毛：运动妆中眉色不宜过浓，以咖啡色配铁灰色将眉毛不足部分填满就可以。另外，运动中平直或稍稍上扬的眉型给人以天生丽质的感觉。

唇妆：运动妆中不需要描画唇形，可以选择接近唇色的唇彩，比如浅豆沙、粉红等颜色。在涂润唇膏后，用唇刷均匀涂抹，让唇色变得更加自然，浓重的色调是新妈妈运动妆的大忌。

### 月嫂贴心提醒

这时候所要搭配的服装有夹克衫、帽子、牛仔裤、运动鞋等，最好能选择颜色鲜亮一些的，以此来调节新妈妈的心情。

### ◇新形象之四：漂亮妈妈的郊游妆

新妈妈可以去散步、郊游，在散步的时候不妨为自己画上郊游妆，让自己的心情更加美好。外出不但能享受明媚的阳光和新鲜的空气，还能使腿部、臀部的曲线更加优美。

新妈妈在踏上愉快的旅途前，千万别忘记了要略施彩妆，着重五官的效果修饰，一定要选择液体粉底和保湿型蜜粉的底妆，这是郊游妆的重点。

郊游妆底妆：为配合金色的阳光与自己的好心情，要选用具有保湿作用的液体粉底着底色，颜色最

好选择浅一些的。在两侧下颌骨、颧骨和鼻侧等部位加上一层深肤色粉，这样不仅着色均匀、透气性好，还能使脸部的轮廓更加立体生动，制造出小脸美人的效果。

另外，根据阳光的程度再上一层蜜粉，能使面部保持更加干爽，看上去更加的细嫩。

#### 月嫂贴心提醒

郊游妆因其阳光的关系，容易发生脱妆的现象，所以新妈妈每隔1~2个小时要取出吸油纸和粉饼来为自己补妆。

正确认识坐月子

科学认识坐月子

- 月子，女性健康的转折点 /
- 传统坐月子的科学内容 /
- 东西方女性“坐月子”的差异 /
- 忽视月子会有什么样的后遗症 /
- “温柔一刀”后怎样恢复 /
- 怎样让剖腹产后的疤痕变小 /
- 夏季如何坐月子 /
- 冬季如何坐月子 /
- 春秋季如何坐月子 /
- 产后多汗是体虚吗 /
- 亲朋好友的支持，让新妈妈减轻负担 /
- 打造丈夫与宝宝的亲密关系 /
- 新妈妈需要补钙吗 /
- 因病不能哺乳怎么办 /
- 1 4类哺乳期禁用药物 /

走出传统坐月子误区

- 坐月子不能洗澡 /
- 月子期间不能刷牙、洗头、梳头 /
- “月子要捂” /
- 母乳喂养会影响新妈妈的体形 /
- 新妈妈不能下床活动 /
- 读书、看报伤眼睛 /
- 不能吃水果 /
- 夏天不能使用空调 /
- 月子需要忌口，饭菜越淡越好 /
- 产后体虚多吃老母鸡、蹄髈 /

分娩后母体变化

- 分娩后母体的生理变化 /
- 腹部为什么如此松弛 /
- 产后子宫颈的变化 /
- 外阴、阴道和盆底的变化 /
- 产后乳房的变化与恢复 /
- 泌尿系统和皮肤的变化 /
- 血液循环系统的变化 /
- 月子期间的新生儿护理
- 新生儿的特点 /
- 新生儿脱皮怎么办 /
- 新生儿无尿怎么办 /
- 新生儿拒哺怎么办 /
- 新生儿同妈妈睡一个被窝好吗 /
- 为什么不能捆住新生儿的手脚 /
- 宝宝红臀怎么办 /
- 宝宝眼睛有分泌物怎么办 /
- 人工喂养新生儿要注意什么问题 /
- 怎样垫尿布、洗尿布 /
- 换尿布的技巧大公开 /
- 哄宝宝入睡时的注意事项 /
- 新生儿的脐部怎样护理 /
- 趴睡争议多，但非婴儿猝死的“绝对因素” /
- 宝宝卧室不能见日光吗 /
- 双胞胎喂食技巧 /

仔细观察宝宝的大小便了解其健康状况 /  
新生儿便秘的原因及防治 /  
新生儿腹泻——多补充水分和电解质 /

## 第二章 月子生活贴心指导

### 产后第一周贴心指导（1~7天）

新妈妈专区 /  
产后第一周的护理 /  
新妈妈忌急于服用人参 /  
刚刚分娩的新妈妈须知3则 /  
产后正常的生理现象 /  
产后的第一次排泄 /  
新妈妈第一次下床 /  
产后第一周调节情绪 /  
防止产后大出血 /  
新妈妈出院前的准备  
第一周争取时间多休息 /  
打理好个人卫生尤为重要 /  
剖腹产新妈妈需要特殊护理 /  
会阴切开的新妈妈第一周需要注意什么 /  
母乳喂养的好处 /  
宝贵的初乳不要浪费 /  
乳头皲裂还能哺乳吗 /  
胀奶怎么办 /  
乳腺炎的预防从第一周开始 /  
产后穿衣应注意什么 /  
新妈妈第一周运动 /  
新生儿专区 /  
初识小宝贝 /  
新生儿卧室应具备什么样的条件 /  
初生婴儿面部护理 /  
了解宝宝哭闹的原因 /  
怎样帮助第一周的宝宝调节体温 /  
宝宝贴身衣物的选购、清洁 /  
新生儿打嗝与溢奶怎么办 /  
让新生儿睡软床好吗 /  
宝宝衣物的储存、收纳 /  
如何抱宝宝 /  
新生儿的第一次排便 /  
宝宝喜欢自己被被子包裹 /  
新生儿“生物钟”的形成 /  
第一周可能出现的几种特殊生理现象 /  
怎么判断婴儿是否吃饱了 /  
宝宝太乖也要留心 /  
早产儿怎样护理 /  
宝宝的视力 /  
人工喂养新生儿注意事项 /  
怎样给新生儿洗澡 /  
脐带的护理 /  
如何测量新生儿的体温 /  
新生儿怎样睡才算科学 /  
怎样应对“睡倒觉” /  
给宝宝穿衣服的讲究和步骤 /

### 产后第二周贴心指导（8~14天）

新妈妈专区 /  
第二周身体恢复的状况 /  
剖腹产产后第二周的恢复 /  
排线反应多发生在第二周 /  
第二周开始可投身娱乐之中 /

第二周如何应对恶露 /  
开始自己哺乳、换尿布 /  
两周内把出生证明送到有关部门 /  
产后第二周“排”“补”相结合 /  
产后收缩周 /  
勤绑腹带及其绑法 /  
剖腹产产后 10 天恢复操 /  
新生儿专区 /  
第二周新生儿的正常身体表现 /  
生理性黄疸消退 /  
女婴出现假月经是怎么回事 /  
第二周观察新生儿睾丸是否正常 /  
视听是新生儿最好的交往方式 /  
婴儿开始食用过渡乳 /  
第二周开始进行“三浴”锻炼 /  
轻松去除宝宝头上的乳痂 /

#### 产后第三周贴心指导（15 ~ 22 天）

新妈妈专区 /  
产后第三周身体恢复状况 /  
白色恶露和白带怎样区分 /  
恶露不止是什么原因 /  
第三周子宫内膜恢复良好 /  
开始分泌成熟乳 /  
新生儿专区 /  
第三周宝宝能力的增长 /  
开展迈步练习 /  
新生儿第三周补充鱼肝油和钙剂 /  
按摩有益婴儿身心和智力发育 /  
怎样给婴儿剪指甲 /  
如何防止新生儿脱水热 /  
预防新生儿鹅口疮 /  
新生儿“枕秃”是怎么回事 /  
婴儿肚脐鼓出来是怎么回事 /

#### 产后第四周贴心指导（23 ~ 30 天）

新妈妈专区 /  
第四周身体复原状况 /  
产后第四周可以开始减肥 /  
月子期间的眼睛护理 /  
新生儿专区 /  
新生儿的生长规律 /  
要不要给满月的新生儿剃头发 /  
不要用闪光灯给婴儿拍照 /

#### 产后第五、第六周贴心指导（31 ~ 42 天）

新妈妈专区 /  
身体复原状况 /  
二人世界要兼顾 /  
什么时候能和你在一起 /  
产后如何避孕 /  
哺乳期间新妈妈可以化妆吗 /  
产后六周的运动 /  
新生儿专区 /  
为什么第五周的婴儿容易贫血 /  
开始把尿及其姿势 /  
弄清宝宝的个性 /

### 第三章 月子营养科学搭配

#### 饮食原则

坐月子女性该补些什么 /  
产后正确进食顺序 /

新妈妈如何进补才科学 /  
月子期饮食禁忌 /  
月子期过量摄取营养的危害 /  
产后要多吃蔬菜 /  
怎样烹调蔬菜利于吸收 /  
产后该吃红糖还是白糖 /  
产后少食味精为妙 /  
产后宜多吃炖老母鸡吗 /  
月子期间怎么吃能防便秘 /  
剖腹产后的膳食安排 /  
新妈妈产后宜用食疗 /  
产后异常虚弱饮食上如何调理 /  
产后最适宜吃的水果苹果 /  
香蕉 /  
橘子 /  
山楂 /  
红枣 /  
桂圆 /

#### 月子主食

排骨汤面 /  
牛奶麦片粥 /  
黑芝麻粥 /  
小米红糖粥 /  
绿豆银耳粥 /  
挂面卧鸡蛋 /  
麻油面线 /  
五谷杂粮饭 /  
绿豆粥 /

#### 月子菜谱

花椰鲜干贝 /  
麻油腰花 /  
清炒菠菜 /  
麻油猪肝 /  
什锦蔬菜 /  
田七炖鸡 /  
什锦豆腐 /  
糖醋卷心菜 /  
油焖茭白 /  
蜜饯萝卜 /  
鲜蘑炒豌豆 /  
清炒虾仁 /  
番茄酿肉 /  
白斩鲤鱼 /

#### 月子汤谱

花生奶酪 /  
荔枝红枣汤 /  
猪蹄汤 /  
火腿冬瓜汤 /  
羊肉冬瓜汤 /  
海米紫菜蛋汤 /  
菠菜鱼片汤 /  
西红柿鸡肉汤 /  
通草猪脚汤 /  
菠菜猪红汤 /  
莲藕花生猪骨汤 /  
黑木耳瘦肉汤 /  
丝瓜蛋汤 /  
白糖豆浆 /

## 催奶食谱

猪排炖黄豆芽汤 /  
花生大米粥 /  
鲫鱼鲜汤 /  
虾仁馄饨汤 /  
乌鱼通草汤 /  
鲫鱼奶汤 /  
酒酿蛋花汤 /  
虾米粥 /  
莴苣子粥 /  
花生粥 /  
炒黄花猪腰 /  
王不留行炖猪蹄 /  
阿胶大枣羹 /  
猪蹄茭白汤 /

## 第四章 重拾产后良好心态

初产新妈妈心理健康状况的相关因素分析 /  
产后抑郁情绪就是产后抑郁症吗 /  
什么是产后抑郁症 /  
新妈妈自我心理测试 /  
产后易得抑郁症的高危人群 /  
新妈妈产后月子的心理调适 /  
7招打造新妈妈产后好心情 /  
产后抑郁症的种类和预防 /  
产后抑郁对孩子的影响 /  
产后抑郁症可影响母乳喂养 /  
好爸爸帮助新妈妈渡过心理难关 /  
当性格开朗遇上产后忧郁 /  
产后忧郁症的食物调节 /  
为什么学历越高越容易产后忧郁 /  
剖腹产后的心理恢复 /

## 第五章 恢复往昔健康身体

### 产后健康常识

会阴伤口护理不当会有什么后遗症 /  
剖腹产护理不当会有什么后遗症 /  
剖腹产伤口护理有绝招 /  
子宫复原的种种表现 /  
科学地认识产后头痛与头重 /  
新妈妈产后发热的防治 /  
预防产后心力衰竭 /  
产后盆腔静脉曲张的防治 /  
“恶露”是什么 /  
新妈妈应该了解恶露的相关问题 /

### 应对产后疼痛

产后宫缩痛怎样尽快平息 /  
产后会阴伤口疼痛怎么办 /  
产后手、足关节痛是怎么回事 /  
新妈妈产后为什么会腰痛 /  
预防产后腰痛4计 /  
产后预防肌肉酸痛 /  
新妈妈产后为什么会脚痛 /

### 产后病症及应对

新妈妈怎样预防产后感染 /  
如何防止产后痉挛 /  
新妈妈为何易发生肛裂 /  
产后应该留意妊娠中毒症 /  
怎样防治产后外阴发炎 /  
如何避免产后漏乳 /

	产后尿潴留的预防 /
第六章	重塑昔日曼妙风采
	产后运动
	恢复体形从产后 2 4 小时开始 /
	新妈妈锻炼前的准备 /
	月子妈妈的简单锻炼 /
	运动前的柔软体操 /
	新妈妈产后美体计划的几点建议 /
	新妈妈做运动时不可缺水 /
	产后早期的康复体操如何做 /
	月子妈妈产后健美操 /
	修颜
	新妈妈如何保持健康的肌肤 /
	产后除皱, 从饮食开始 /
	产后妈妈祛斑美肤大行动 /
	按摩, 抚平面部细纹 /
	产后秀发全呵护 /
	如何消退妊娠纹 /
	坐月子颈部的养护 /
	坐月子玉手的养护 /
	新妈妈产后脱发怎么办 /
	新妈妈各种皮肤的护肤术 /
	重塑身姿
	重塑美腿两大方略 /
	月子妈妈的瘦身误区 /
	新妈妈塑身瑜伽 /
	新妈妈精心打造美丽小腹 /
	新妈妈的瘦腹绝技 /
	新妈妈塑造完美臀形 /
	改善腿部曲线的运动 /
	产后美胸操 /
	健胸按摩 /
	乳房健康呵护方案 /
	美胸运动 D I Y /
第七章	特殊人群如何坐月子
	素食妈妈如何坐月子 /
	癫痫患者如何坐月子 /
	高龄妈妈如何坐月子 /
	妊娠期高血压疾病患者如何坐月子 /
	妊娠合并糖尿病患者如何坐月子 /
	妊娠合并乙型肝炎的新妈妈如何坐月子 /
附录一	产后健身操
	产后健身操 1 : 健身从床上开始 /
	产后健身操 2 : 加强锻炼, 尽快消除臃肿 /
	产后健身操 3 : 科学健身, 让肌肉不再僵硬 /
	产后健身操 4 : 改善不良状况, 促进健康 /
	产后健身操 5 : 清除赘肉, 走向健美第一步 /
	产后健身操 6 : 进一步促进形体健美的健身运动 /
	产后健身操 7 : 轻松瘦身, 快乐塑身 /
附录二	月子结束后的注意事项
	了解婴儿的体态语 /
	产后新妈妈的亚健康体质不可忽视 /
	新生儿适合听哪些音乐 /
	月子结束后的运动 /
附录三	月子结束后的形象塑造
	新形象之一: 漂亮妈妈的职业妆 /
	新形象之二: 漂亮妈妈的休闲妆 /
	新形象之三: 漂亮妈妈的运动妆 /

## 新形象之四：漂亮妈妈的郊游妆 /