

# 新妈妈不可不知的2000个 坐月子宜忌

北京妇产医院主任医师、教授

王琪 / 编著

超值附赠  
0~3岁宝宝培  
育喂养重点  
挂图



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>





电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

新妈妈不可不知的2000个坐月子宜忌 / 王琪编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.1

(孕育幸福事. 好孕系列)

ISBN 978-7-121-27523-4

I. ①新… II. ①王… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265412号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 刘 晓

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 10 字数: 312千字 彩插: 1

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。





16 / 科学坐月子必备物品

19 / 新妈妈的生理变化

20 / 新生宝宝的模样

22 / 四种坐月子的方式

28 / 卧床时宜进行轻微的活动

29 / 宜按摩宫底

30 / 宜随时观察出血量

30 / 分娩 4 小时内宜主动小便

31 / 忌排尿后不清洁会阴

31 / 宜清理私密处

32 / 忌忽视会阴血肿

33 / 宜吃易消化、营养丰富的流质食物

33 / 忌产后马上进补

34 / 忌产后第一次下床无人陪伴

35 / 忌大量喝水

35 / 忌产后当天出院

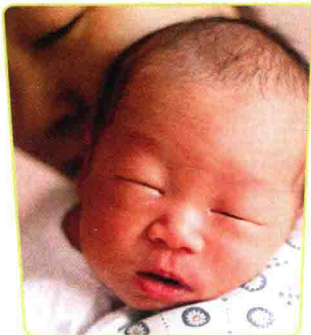
26 / 分娩当天

26 / 分娩后宜在产房打一小盹儿

26 / 产后 30 分钟宜开奶

27 / 回到病房后宜休息

新妈妈住院宜忌



## 36 / 住院生活起居

36 / 病房宜通风

36 / 忌他人在病房内吸烟

37 / 宜尽早下床

37 / 下床宜使用正确的方法

38 / 产后活动宜循序渐进

38 / 住院期间宜做新妈妈康复操

39 / 忌头晕时不休息

39 / 宜用热水泡脚

40 / 产后汗多宜擦浴

40 / 宜勤换内衣

41 / 忌沾凉水

41 / 饮食宜少量多餐

42 / 宜适量进食水果和蔬菜

43 / 宜补水预防产后发热

43 / 乳汁未大量分泌前忌喝全汤

44 / 开奶宜每天勤给宝宝哺乳

44 / 胀奶宜按摩乳房

45 / 哺乳宜采用侧卧位

45 / 下床后宜用新妈妈专用卫生巾排恶露

46 / 不宜对恶露变化过于担心

47 / 宜护理会阴伤口

47 / 宜给伤口定时换药

47 / 产后3天宜排便防便秘

48 / 忌受精神刺激

## 49 / 剖宫产

49 / 术后6小时内宜平卧

49 / 术后6小时内宜排气

50 / 术后12小时宜练习改变体位

50 / 术后48小时未排气时宜引起注意

51 / 忌不排气前进食

51 / 忌吃胀气的食物

52 / 剖宫产1周内忌食酒精类食物

52 / 咳嗽、打喷嚏时宜对刀口部位进行保护

53 / 消除疼痛宜采用的方法

54 / 宜防下肢静脉血栓

55 / 术后宜进行抗炎治疗

56 / 忌忽视产后出血量

56 / 忌弄湿、弄脏剖宫产伤口

57 / 忌因疼痛不敢小便

57 / 不宜使用止痛药止痛

58 / 剖宫产手术后宜进行骨盆护理

58 / 拆线后不宜长久使用束腹带

59 / 剖宫产不宜过早出院

60 / 休息时宜采取半卧位

## 61 / 出院宜忌

61 / 出院前宜准备好住院费用

61 / 宜办好出生证明

62 / 宜掌握新生儿护理知识

62 / 伤口拆线出现问题时不宜出院

63 / 出院时宜戴上月子帽

63 / 忌出院时丢三落四

## 坐月子护理宜忌

### 66 / 新妈妈的卧室

- 66 / 忌住刚装修完的房子
- 66 / 忌产后居室空间狭小
- 67 / 新妈妈入住前 3 天应对居室消毒
- 67 / 居室温度、湿度应适宜
- 68 / 居室使用空调忌温度过低
- 68 / 夏天忌在居室内洒水降温
- 69 / 居室通风要根据季节和新妈妈体质而定
- 69 / 忌睡过软的床
- 70 / 忌隔着玻璃晒太阳
- 71 / 居室采光度宜明暗适中
- 71 / 夜间灯光宜柔和
- 72 / 物品宜摆放整齐
- 72 / 忌在母婴室摆放过多鲜花
- 73 / 新妈妈的卧室内忌焚香过多
- 73 / 家人宜每天清洁新妈妈的卫生间
- 74 / 忌在房间内大声喧哗

### 75 / 新妈妈的穿戴

- 75 / 穿衣宜根据四季、气温变化及时更换
- 75 / 忌盲目穿戴过多
- 76 / 宜注重衣物的选择
- 76 / 宜佩戴合适的胸罩
- 77 / 衣物宜“三勤”（勤换、勤洗、勤晒）
- 77 / 忌穿短裙出门
- 78 / 忌穿紧身衣物
- 78 / 忌晚上睡觉不摘束腹带
- 79 / 宜穿平底布鞋
- 79 / 产后不宜戴首饰
- 80 / 忌浓妆艳抹

### 81 / 新妈妈的个人卫生

- 81 / 宜每日坚持刷牙、饭后漱口
- 82 / 宜洗头
- 82 / 淋浴宜注意水温和室温
- 83 / 淋浴宜注意伤口擦洗
- 83 / 宜每天清洁乳房
- 84 / 宜每天清洗会阴部
- 84 / 恶露未尽前忌盆浴
- 85 / 忌洗澡时间过长
- 86 / 忌餐后立即洗澡
- 86 / 忌湿发入睡



- 87 / 忌在月子期间碰凉水
- 87 / 忌不剪指甲

### 88 / 新妈妈的日常起居

- 88 / 产后宜经常梳头
- 89 / 产后宜少看或不看电视
- 89 / 宜做眼部按摩
- 90 / 产后宜护理皮肤
- 90 / 忌过早进行祛斑美白护理
- 91 / 忌过早揭下手术后刀口的痂
- 91 / 预防刀口疤痕宜使用硅凝胶
- 91 / 伤口痒时忌抓挠
- 92 / 产后看书、写字宜劳逸结合
- 93 / 宜注意睡姿
- 93 / 忌太过劳累

- 93 / 忌产后休息不好
- 94 / 产后忌久站久蹲
- 94 / 忌久抱宝宝
- 95 / 忌月子期间开车
- 95 / 产后出门宜选择时机
- 96 / 月子期间活动量宜逐渐增加
- 96 / 产后3周宜适当做简单的家务
- 97 / 剖宫产后忌剧烈运动
- 97 / 坐月子期间忌进行性生活
- 98 / 产后42天宜做一次全面检查

## 99 / 新妈妈的情绪护理

- 99 / 宜保持乐观的心情
- 100 / 宜及时释放不良情绪
- 100 / 宜学会自我调整
- 101 / 宜听音乐调情绪
- 102 / 忌不控制脾气
- 103 / 忌哭泣
- 103 / 忌各种精神刺激

## 坐月子饮食宜忌

### 106 / 饮食原则

- 106 / 宜知的进餐顺序
- 106 / 宜清淡柔软
- 107 / 忌吃过咸的食物
- 107 / 不宜食用的调味品
- 108 / 宜荤素搭配
- 108 / 忌生冷、辛辣食物
- 109 / 宜吃煮蛋或蒸蛋
- 109 / 忌过多吃鸡蛋
- 110 / 乳母忌吃巧克力
- 110 / 宜适当食用白糖
- 111 / 宜干稀搭配
- 111 / 宜喝牛奶
- 112 / 忌空腹喝酸奶
- 112 / 宜少食多餐
- 113 / 宜细嚼慢咽
- 113 / 宜补钙、铁
- 114 / 早餐前半小时宜喝温开水
- 114 / 喝汤宜先少后多





115 / 产后喝汤禁忌

116 / 忌喝酒吸烟

116 / 忌过早节食

117 / 忌大补特补

117 / 忌急于服用人参、鹿茸等  
热性之品

### 118 / 产后开胃

118 / 宜吃清淡、易消化的食物

118 / 忌油腻的食物

118 / 忌食烧烤、熏制的食物

119 / 忌吃凉拌菜

119 / 宜吃小米粥

119 / 宜吃点山楂

120 / 产后开胃食方

### 122 / 产后恢复

122 / 宜吃含优质蛋白质的食物

122 / 宜吃含有脂类的食物

123 / 宜吃含糖丰富的食物

123 / 宜吃富含锌的食物

124 / 宜吃铁、铜含量高的食物

124 / 宜在医生指导下服用铁剂

125 / 产后补血食方

127 / 宜吃富含叶酸的食物

127 / 宜吃含维生素 C 的食物

128 / 宜吃含维生素 A 的食物

129 / 宜吃富含维生素 E 的食物

129 / 宜吃维生素 B<sub>12</sub> 丰富的蔬菜

130 / 忌过量食用碱性食物

130 / 不宜喝咖啡、茶水

131 / 产后促进伤口恢复食方

### 133 / 产后下奶

133 / 宜喝汤

133 / 喝汤时宜撇去浮油

134 / 宜在产后 3~7 天喝催奶汤

134 / 宜喝水

135 / 宜吃的水果

136 / 宜吃的蔬菜

136 / 忌吃含雌激素的食物

137 / 忌吃回乳之品

137 / 忌吃寒凉食物

137 / 宜吃的下奶中药

138 / 产后下奶食方

### 140 / 产后排恶露

140 / 宜喝些红糖水

140 / 宜用益母草煮水喝

141 / 宜喝米酒水

141 / 宜吃活血的山楂

142 / 宜吃鲤鱼

142 / 血虚新妈妈宜吃阿胶

142 / 血热新妈妈宜吃鲜藕

143 / 排恶露宜喝生化汤

143 / 忌太早服用生化汤

143 / 生化汤忌服用过久

144 / 产后排恶露食方





## 146 / 特殊新妈妈的月子饮食

- 146 / 高龄新妈妈饮食宜忌
- 147 / 素食新妈妈饮食宜忌
- 148 / 高血压新妈妈饮食宜忌
- 150 / 乙肝新妈妈饮食宜忌
- 151 / 高血糖新妈妈饮食宜忌

## 四季坐月子宜忌

### 154 / 春季

- 154 / 室内宜注意保暖
- 154 / 新妈妈宜防风邪
- 154 / 衣着被褥宜较常人稍厚
- 155 / 居室宜通风换气
- 155 / 宜穿开衫喂奶
- 156 / 宜多喝水、多喝汤
- 156 / 忌吃燥热、辛辣的食物
- 156 / 新妈妈忌与外人多接触
- 157 / 忌外人探视宝宝
- 157 / 过敏体质者忌接触花粉
- 157 / 春季宜吃祛湿排毒的食物

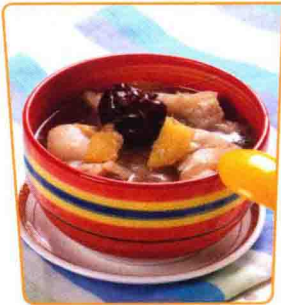
### 158 / 夏季

- 158 / 宜饮食搭配合理
- 158 / 宜维持体内蛋白质平衡
- 158 / 忌每天大鱼大肉
- 159 / 忌吃硬、咸、生冷食物
- 159 / 饮食忌无盐
- 159 / 宜喝清火降温的饮品
- 160 / 宜饮食调养

- 160 / 宜防暑降温
- 161 / 忌室内温度、湿度过高
- 161 / 宜调整空调和风扇方向
- 161 / 宜每天洗澡
- 162 / 宜做好个人清洁卫生
- 162 / 宜穿棉质、透气的单衣
- 162 / 衣着被褥忌过厚
- 162 / 忌洗澡水贪凉
- 163 / 衣服洗净后宜在阳光下暴晒
- 163 / 天晴时宜晒 30 分钟太阳
- 163 / 宜防蚊虫叮咬
- 163 / 忌用杀虫剂

### 164 / 秋季

- 164 / 宜吃润肺生津的食物防秋燥
- 164 / 适宜吃大豆、肉、坚果
- 165 / 宜吃应季绿叶蔬菜
- 165 / 宜适当滋补
- 166 / 宜适当防风保暖
- 166 / 宜根据室温更换衣物
- 166 / 宜防“空调病”
- 167 / 宜防感冒
- 168 / 宜防腹泻
- 168 / 外面风大时忌开窗
- 168 / 夜间哺乳时忌不穿衣服



## 169 / 冬季

- 169 / 宜多吃粗粮和蔬菜
- 169 / 宜将蔬果加热后食用
- 169 / 宜增加高蛋白食物
- 170 / 宜补充维生素 D
- 170 / 宜减少盐的摄入量
- 170 / 宜补充钙
- 170 / 宜温补御风寒
- 171 / 室温宜保持在 20~24℃
- 171 / 忌室内空气浑浊
- 171 / 宜选穿厚薄适中的纯棉衣物
- 171 / 北方夜间睡觉时宜在室内放一盆水
- 172 / 忌睡电热毯
- 172 / 忌床褥过软
- 172 / 冬季洗澡时宜知事项
- 173 / 宜防煤气中毒
- 173 / 宜劳逸结合

## 产后防病用药宜忌

### 176 / 月子病防治宜忌

- 176 / 月子病
- 176 / 产褥热
- 177 / 乳腺炎
- 177 / 腰痛
- 178 / 肌腱炎
- 178 / 肌风湿
- 179 / 骨盆疼痛
- 179 / 子宫脱垂
- 180 / 生殖器官感染
- 180 / 尿失禁
- 181 / 尿潴留
- 181 / 膀胱炎
- 182 / 痔疮
- 183 / 肛裂
- 183 / 抑郁症

### 184 / 月子用药宜忌

- 184 / 宜确认药物对哺乳的影响
- 186 / 宜遵从医嘱
- 186 / 哺乳期用药原则

- 186 / 宜使用毒副作用小的药物
- 187 / 宜注意用药和哺乳时间间隔
- 187 / 忌随意吃药
- 188 / 哺乳期用药注意事项
- 188 / 忌代替婴儿服药
- 189 / 服用铁制剂禁忌
- 189 / 产后便秘忌胡乱吃泻药
- 190 / 产后忌用的西药
- 190 / 产后忌用的中药
- 191 / 哪些药吃完忌晒太阳
- 192 / 服药忌口
- 193 / 影响哺乳的药品宜知



## 坐月子宝宝喂养宜忌

### 196 / 喂养原则

- 196 / 宝宝最宜母乳喂养
- 197 / 忌轻易放弃哺乳
- 198 / 宜按“性格”给新生儿喂奶
- 199 / 新生儿宜按需哺乳
- 199 / 吃奶过程中宜观察宝宝吃奶情况
- 199 / 忌喂奶时间过长
- 200 / 宜坐着喂宝宝
- 200 / 忌躺着给宝宝喂奶
- 201 / 宜及时拍嗝
- 201 / 忌喂奶后马上给宝宝洗澡

### 202 / 母乳喂养

- 202 / 判断宝宝饿了的方法宜知
- 203 / 哺乳前宜准备的哺乳用品
- 204 / 哺乳前宜清洁乳房
- 204 / 哺乳衣的选择细节
- 204 / 哺乳衣的选择类型
- 205 / 适宜的哺乳姿势

- 207 / 新生儿吃饱标准宜知
- 208 / 哺乳时的五大禁忌
- 209 / 健康的宝宝宜前奶、后奶都喂
- 209 / 腹泻儿宜吃前奶
- 209 / 患奶癣的小儿忌断乳
- 209 / 出生第1周喂奶次数不宜过多
- 210 / 忌一哭就喂奶
- 210 / 夜间哺乳宜保持坐姿
- 210 / 忌将初乳挤出
- 210 / 忌定时喂养新生儿
- 211 / 忌让宝宝含着乳头睡觉
- 211 / 哺乳后宜做的事
- 212 / 乳房异常哺乳方法宜知
- 214 / 忌哺乳的七种情况

### 215 / 人工喂养

- 215 / 人工喂养优缺点宜知
- 216 / 宜备全奶具
- 216 / 奶瓶选用宜知
- 217 / 奶嘴选择宜知
- 217 / 奶具消毒宜知
- 218 / 忌新奶嘴直接使用

- 218 / 宜选择好的代乳品
- 219 / 宜科学配制代奶品
- 219 / 冲调奶粉方法宜知
- 220 / 冲调奶粉时的禁忌
- 220 / 喂奶前宜先试乳液温度
- 221 / 忌配奶过浓或过稀
- 221 / 忌吃剩的奶下次再吃
- 221 / 忌忽视奶水流速
- 222 / 忌让宝宝吸食空气
- 222 / 吃配方奶不宜再补钙
- 222 / 新生儿不宜以米糊喂养
- 222 / 两次喂奶间宜给宝宝喂水1次

### 223 / 特殊宝宝的喂养

- 223 / 早产儿
- 223 / 双胞胎







## 226 / 婴儿房的布置

- 226 / 宜选择向阳的居室
- 226 / 宜使用环保材料
- 226 / 天花板宜颜色鲜艳
- 226 / 四周墙壁颜色忌太花哨
- 226 / 忌让宝宝住进刚粉刷过的房间
- 227 / 室内忌杂乱无章
- 227 / 室内忌干燥
- 227 / 宜保持温度、湿度适宜
- 227 / 宜每天通风 30 分钟
- 227 / 婴儿房内忌摆放花草
- 228 / 婴儿床使用宜知
- 228 / 忌铺太软的婴儿床垫
- 228 / 忌在床上放毛茸茸的玩具
- 228 / 不宜铺地毯

## 229 / 宝宝休息

- 229 / 宜母子同屋分床睡
- 229 / 宜让宝宝睡眠充足

229 / 宜给宝宝创造一个舒适的睡眠环境

230 / 床头宜放缓冲垫

230 / 新生儿忌睡电热毯

230 / 忌让宝宝睡枕头

230 / 宝宝睡觉时家长不宜长时间离开

230 / 宝宝睡觉环境不宜过于安静

230 / 宜让新生儿养成正确的睡眠姿势

231 / 忌让宝宝趴着睡

231 / 忌抱着宝宝睡

## 232 / 抱宝宝

232 / 新生儿正确抱法宜知

232 / 抱新生儿前宜洗手

233 / 抱起宝宝前要打招呼

233 / 抱宝宝时宜保持一定的距离

233 / 忌抱起放下时不托住婴儿头

233 / 宜时常观察宝宝

234 / 抱宝宝时母子间宜交流

234 / 抱着哭闹的宝宝时忌慌乱

234 / 抱起宝宝时忌动作过快

234 / 忌竖着抱婴儿

234 / 忌频频抱起新生儿

235 / 抱宝宝时忌戴戒指等硬物

235 / 忌抱着新生儿使劲摇晃

235 / 忌久抱

235 / 放下宝宝时宜掌握方法

## 236 / 新生儿脐部护理

236 / 脐部护理重要性宜知

236 / 脐部宜保持干燥、清洁

236 / 脐带残端未脱落前宜经常检查脐部

236 / 脐带残端 2 周末脱落时宜进行检查

237 / 宝宝洗澡时忌弄湿脐部

237 / 忌穿戴用品摩擦脐带

237 / 脐部发炎时宜及时就医

237 / 忌父母用手剥离脐带残端

237 / 脐带残端脱落后不宜涂抹紫药水

237 / 脐带残端脱落后宜每天消毒

238 / 忌不洗手护理宝宝脐部

238 / 忌往脐部撒消炎药粉

238 / 忌尿布遮住脐部

238 / 宜勤换尿布

238 / 宜防止发生脐疝

亲爱的宝贝，  
你是最动人的童话，  
带给我们一个美好圆满的家。



宝贝，你是我心中最美的花。  
我愿化作阳光雨露，  
呵护你健康长大。







电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

新妈妈不可不知的2000个坐月子宜忌 / 王琪编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.1

(孕育幸福事. 好孕系列)

ISBN 978-7-121-27523-4

I. ①新… II. ①王… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265412号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 刘 晓

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 10 字数: 312千字 彩插: 1

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



现如今，80、90后已成为了育儿的生力军，但很多80、90后的新妈妈对坐月子、育儿似乎有点茫然，到底是该听妈妈们说的传统的坐月子育儿经，还是该听育儿专家的建议呢？

其实，从这些新妈妈的疑惑中我们就能发现，现在的80、90后非常注重科学育儿。而坐月子也是新妈妈育儿工作的一个开始阶段。

或许有一部分新妈妈对“月子”还不是很清楚，其实“月子”就是指医学上的产褥期，即生产后到身体恢复至孕前状态的一段时间。

也有很多新妈妈对坐月子一般需要多长时间还是有点拎不清。其实，科学的坐月子时间是42天，而并不是人们所说的30天。这是新妈妈必须知道的。

在这42天里，新妈妈需要照顾好自己，同时也要照顾好襁褓中嗷嗷待哺的宝宝。这可以说是女人一生中最重大的一项挑战。

每一个妈妈都是伟大的，都是疼爱自己的孩子的。在42天的月子里，新妈妈是应该听从婆婆或者妈妈等老一辈人的劝解，从孩子出生就蜗居在屋子里头，不碰凉水，不吹风，不出门，不洗头，也不刷牙；还是应该学习欧美女性的我行我素，只生孩子，不坐月子，产后两三天就想喝冰水喝冰水，想上班上班，想干什么就干什么？

其实，不管是西方女性，还是东方女性，在怀孕期，其体内各系统的变化都是一样的，生产之后都要有恢复阶段，如子宫恢复需要6~8周。在这段时间里，新妈妈们该怎么既照顾好自己，又呵护好宝宝呢？

当你翻开这本书的时候，你就会找到答案了。

老一辈说的某些坐月子方法还是有科学根据的，当然也有一些流传的坐月子方法其实并不科学，我们应该学会分辨，用科学的方法哺育我们的孩子。

作为合格的父母，必须对刚出生的宝宝负责任，认真学习科学养护宝宝的相关知识，让宝宝健康地成长。

愿本书能为你解决月子期间常见的问题，也希望本书为正在孕育或者将要孕育新生命的准父母们提供充足的育儿储备知识！

最后，祝所有的新妈妈顺利度过月子期，身体快速恢复，祝福所有的宝宝健康成长。