

顾勇 主编

指导新妈妈科学合理地养育好自己的小宝宝

打开宝宝通向智慧、健康的大门

告诉新妈妈育儿时能做什么，不能做什么



新妈妈 最想要的

月子书

——月子就要这样坐

顾
勇
主
编



新妈妈
最想要的 **月子书**
——月子就要这样坐



化学工业出版社
·北京·

月子里，新妈妈的乳房需要分泌乳汁，子宫需要复原，膈肌需要下降，新妈妈身体的各个系统需要慢慢恢复到产前状态。这一时期，新妈妈是否得到充分休息、饮食是否科学合理、日常护理是否得当、心情是否愉悦等对于身体恢复来说至关重要。

正因为此，我们特意编写了《新妈妈最想要的月子书——月子就要这样坐》一书。书中分别从充足准备、产后护理、生活起居、营养饮食、乳汁管理、运动保健、心理调试、疾病防治等几大方面，为新妈妈详细讲述了月子里必须知道和注意的众多问题。全书脉络清晰，内容通俗易懂，语言简洁亲切，具有很强的科学性、针对性、指导性和实用性。

适合希望了解和掌握围产期调理知识的人士阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈最想要的月子书: 月子就要这样坐 / 顾勇主编. —北京: 化学工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-122-24625-7

I. ①新… II. ①顾… 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 158417 号

责任编辑: 张 蕾

责任校对: 宋 玮

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张17 字数297千字 2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



前言

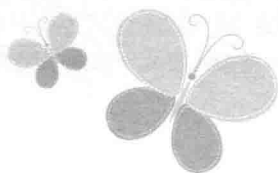
PREFACE

想必很多新妈妈都听过来人这样说过，“从生完宝宝后，我就变胖”、“我坐月子没做好，落下了月子病”等。其实，这些并不是危言耸听，月子期间的调养不仅关乎着新妈妈的身体恢复，还会影响新妈妈日后的美丽和健康。此外，新妈妈良好的身心状态，不仅直接影响宝宝的身心健康，也是家庭和谐、幸福必不可少的条件。

女人一生中有三次改变体质的机会，分别是初潮期、月子期和更年期，其中坐月子是调养女性体质的黄金时期。从古至今，从西方到东方，几乎所有女性都非常重视产后调养。但随着科学的进步，生活条件的改善，许多传统坐月子的理念已经过时，而一些新潮的“洋月子”却未必适合中国体质的新妈妈。而现代的新妈妈如何吸取中西方坐月子的可取之处，找到适合自己的坐月子方式，是许多新妈妈月子期的困扰。

对没有经历过月子期的新妈妈而言，月子期充满了未知，新妈妈们难免会感觉迷茫和担忧，提前了解相关的坐月子知识，掌握科学月子护理技能和注意事项，能减轻新妈妈的担心和焦虑，有利于身体尽快恢复到最佳状态。有的新妈妈已经从网上、亲友那里了解了许多坐月子的说法，网上的知识虽然丰富，难免过于分散和凌乱，不利于新妈妈全面规划自己的月子期，而亲友虽然会苦口婆心地指导你坐月子，但一些做法难免有失科学性。因此，新妈妈们亟需一本科学、系统、丰富的月子





书，来指导自己如何坐月子并坐好月子。

本书专门为产后新妈妈排忧解难，分别从产后准备、产后护理、生活起居、营养饮食、乳汁管理、运动保健、心理调适、“性”福生活、疾病防治等九大方面，全方位为新妈妈讲述月子期护理知识和注意事项。而在各个章节中，本书又为新妈妈详细介绍了坐月子期间可能遇到的困扰和解决方案。

本书脉络清晰、通俗易懂，具有较强的科学性、指导性、实用性，让新妈妈在了解为什么的同时，能更好地掌握护理方法。此外，月子里的饮食是产后调养的重中之重，因此本书特意根据产后新妈妈恢复的不同阶段，提供了众多营养、功效食谱，让新妈妈不仅能科学、合理补充营养，还能吃得美味、吃出美丽。

在此，祝愿每一个新妈妈都能度过一个健康、幸福的月子期，每一个宝宝都能健康、快乐地成长。

编者

2015年5月



目录

CONTENTS



第一章 坐月子&充足准备 / 1

月子坐得好，健康少烦恼 / 2

月子需要坐多久 / 2

月子是重要的生理恢复期 / 2

“洋月子”不能随便坐 / 3

忽视坐月子，后悔半辈子 / 4

家人、保姆 or 月嫂 / 5

家人照顾坐月子 / 5

保姆照顾坐月子 / 6

月嫂照顾坐月子 / 7

去月子中心坐月子 / 8

做好准备，迎接月子 / 9

创造良好的月子环境 / 9

这些物品准备好了吗 / 11

做好充足的营养准备 / 14

心理准备也不容忽视 / 16



第二章 坐月子&产后护理 / 19

月子里的护理规划 / 20

产后 2 小时护理要点 / 20

产后 24 小时自我护理 / 21

月子每周护理特别提示 / 22

会阴切口的特别护理 / 24

注意会阴伤口的变化 / 24

会阴伤口该如何护理 / 25



剖宫产的特别护理 / 26

- 剖宫产 24 小时特别关注 / 26
- 剖宫产第 1 周护理要点 / 28
- 剖宫产伤口如何护理 / 29
- 怎样让剖宫产疤痕最小 / 30

月子护理全方位 / 32

- 重视产后首次大小便 / 32
- 科学合理处理恶露 / 33
- 警惕可能出现的感染类型 / 34
- 产后宫缩痛怎么办 / 37

- 产后手脚疼痛怎么办 / 38
- 产后虚汗多怎么办 / 38
- 牙齿松动是怎么回事 / 39
- 新妈妈上火了怎么办 / 40
- 产后溃疡怎么回事? / 41
- 产后如何预防子宫脱垂 / 42
- 产后失眠如何应对 / 43
- 产后妊娠纹怎么办 / 44
- 产后脱发怎么办 / 45
- 子宫复旧不全如何应对 / 46
- 产后健康检查不容忽视 / 47

第三章 坐月子&生活起居 / 49

疑惑首先解决掉 / 50

- 月子应该“捂”吗 / 50
- 居室怎么通风 / 51
- 坐月子要谢客吗 / 51
- 母婴是否同床 / 51
- 如何使用束腹带 / 52

站立坐行要知道 / 53

- 产后什么姿势休息最好 / 53
- 产后什么时候下床活动 / 54
- 新妈妈不宜久站或久坐 / 54
- 如何正确选择枕头和床 / 55
- 千万不要开着灯睡觉 / 56

可以使用电扇、空调吗 / 56

月子里可以多看电视吗 / 57

月子里究竟能不能上网 / 57

梳洗活动须重视 / 58

月子里能刷牙吗 / 58

擦浴的注意事项 / 59

月子里究竟能不能洗头 / 59

月子里到底能不能洗澡 / 60

月子里能剪指甲吗 / 61

四季月子有讲究 / 62

春季防风防燥 / 62

春季警惕传染病 / 63

夏季防暑防湿 / 64

夏季坐月子需注意 / 65

秋季防燥防上火 / 66

秋季警惕腹泻 / 67

冬季防寒要注意 / 68

冬季坐月子需注意 / 68

美容化妆请谨慎 / 69

月子里最好不要化妆 / 69

月子里的养颜小细节 / 70

产后皮肤为何会松弛 / 71

产后皮肤干燥怎么办 / 72

简单有效的抗皱美容操 / 73

自制几款天然、健康面膜 / 74

第四章 坐月子&营养饮食 / 77

月子里的饮食原则 / 78

少食多餐很重要 / 78

营养均衡，合理搭配 / 78

汤汤水水，有益消化 / 79

各个阶段营养饮食各不同 / 79

这些食物月子里不要吃 / 80





月子里饮食小细节 / 81

- 产后第1餐该怎么吃 / 81
- 剖宫产产后饮食细节 / 82
- 月子里能吃盐吗 / 82
- 月子里能吃味精吗 / 83
- 月子里能吃酱油吗 / 83
- 月子里能吃醋吗 / 83
- 吃红糖并非多多益善 / 84
- 月子里吃水果有讲究 / 84
- 月子里多吃这些蔬菜 / 86
- 鸡蛋进补不宜过量 / 87
- 不要迷信老母鸡 / 88
- “生化汤”究竟是什么 / 88
- “月子水”请谨慎喝 / 89
- 月子里喝水有讲究 / 90
- 月子里能喝蜂蜜吗 / 91
- 千万不要盲目进补 / 91
- 产后能服用人参吗 / 92
- 月子里不宜饮茶 / 92
- 月子里抽烟喝酒危害大 / 92
- 巧克力尽量不要吃 / 93
- 利尿消肿的优质食材 / 94

新妈妈补钙刻不容缓 / 94

回奶食物不能吃 / 95

吃零食请悠着点 / 96

尽量避免外出就餐 / 97

请辨清药性再煲汤 / 98

42天月子饮食搭配方案 / 100

第1周饮食搭配方案 / 100

第2周饮食搭配方案 / 101

第3周饮食搭配方案 / 102

第4周饮食搭配方案 / 103

第5周饮食搭配方案 / 104

第6周饮食搭配方案 / 105

营养食谱详解 / 106

排出恶露 / 106

促进宫缩 / 107

益智健脑 / 108

软嫩羹肴 / 109

增进食欲 / 111

调理肠胃 / 113

缓解疲劳 / 114

恢复体力 / 116



- 增强体质 / 118
- 调理气血 / 120
- 改善贫血 / 122
- 消除水肿 / 124
- 清热消暑 / 126
- 缓解腰疼 / 128
- 减肥瘦身 / 129
- 滋阴养血 / 132
- 润肤养颜 / 134
- 调节情绪 / 137
- 益肾填精 / 140
- 花样点心 / 142
- 预防便秘 / 144
- 补钙壮骨 / 147
- 美味面食 / 150
- 滋补药膳 / 155
- 促进泌乳 / 159



第五章 坐月子&乳汁管理 / 165

及时开奶，母婴更健康 / 166

- 给宝宝特别的礼物——初乳 / 166
- 早开奶有利母婴健康 / 166
- 开奶前不要喂糖水或牛奶 / 167

母乳喂养，准备好了吗 / 168

- 母乳喂养的心理准备 / 168
- 母乳喂养对新妈妈的益处 / 169

- 母乳喂养对小宝宝的益处 / 169
- 哪些情况下不宜母乳喂养 / 170

月子里哺乳的注意事项 / 172

- 掌握正确的哺乳姿势 / 172
- 不良情绪会影响乳汁分泌 / 173
- 每天要喂宝宝多少次 / 174
- 每次给宝宝喂多长时间 / 174
- 隔多久给宝宝喂一次奶 / 175
- 喂一侧还是喂两侧 / 175





如何正确使用吸奶器 / 176

如何保存吸出来的乳汁 / 177

哪些情况新妈妈不宜立即喂奶 / 178

乳头凹陷应该如何喂奶 / 178

前奶、后奶有什么不同 / 180

感冒了还能喂奶吗 / 181

“乙肝妈妈”能哺乳吗 / 181

哺乳期不宜服用的药物 / 182

❁ 月子里的乳房护理 / 183

乳房护理 ABC / 183

乳房胀痛如何缓解 / 184

哺乳时为何乳头疼痛 / 186

哺乳期涨奶怎么办 / 186

哺乳期漏奶怎么回事 / 188

奶水突然变少怎么回事 / 189

乳头皲裂该怎么办 / 190

如何防止乳房下垂 / 191

科学应对乳房湿疹 / 192

不要用香皂清洗乳房 / 193

副乳究竟要不要治疗 / 194

❁ 月子里如何催乳 / 194

催乳，千万别着急 / 194

轻松判断乳汁是否充足 / 195

母乳不足该如何应对 / 196

催乳按摩手法轻松学 / 197

喝催乳汤究竟有何讲究 / 197

第六章 坐月子&运动保健 / 199

❁ 新妈妈产后运动好处多 / 200

动一动，产后恢复更有力 / 200

新妈妈产后运动分期做 / 200

产后运动要注意什么 / 201

哪些新妈妈应暂停运动 / 202

新妈妈产褥操轻松做 / 202

- 产后第2天——腹式呼吸 / 202
- 产后第3天——头颈部运动 / 202
- 产后第4天——手脚运动 / 203
- 产后第5天——腹肌运动 / 203
- 产后第6天——骨盆运动 / 203
- 产后第7天——胸部运动 / 204
- 产后第8天——会阴收缩运动 / 204
- 产后第10天——腿部运动 / 204
- 产后第13天——胸膝卧位运动 / 204
- 产后第14天——阴道肌肉收缩运动 / 205

新妈妈恢复良好，做做这些运动 / 205

- 产后第2周做做子宫修复操 / 205

产后第3周可尝试做点家务 / 206

月子里散步散出健康来 / 206

新妈妈产后美胸健身操 / 207

健康塑身“波姿操” / 208

适合新妈妈的产后瑜伽 / 208

新妈妈产后瘦身如何规划 / 210

好的规划是成功的一半 / 210

产后瘦身远离5大误区 / 211

产后瘦身什么时候开始 / 212

产后饮食瘦身原则及食谱 / 212

产后运动瘦身的特别提示 / 213

有氧运动有助于燃烧脂肪 / 214

简单小动作，瘦身大效果 / 216

第七章 坐月子&心理调适 / 219

产后情绪波动自我调整 / 220

月子里切忌情绪波动大 / 220

疲倦容易导致情绪低落 / 220

新妈妈月子里为什么爱哭泣 / 221

产后焦虑不安该怎么办 / 221



新妈妈火气大会连累小宝宝 / 222

新妈妈该如何调适依赖心理 / 222

产后抑郁症的自我调适 / 224

产后抑郁悄悄袭来 / 224

新妈妈为何容易抑郁 / 224

产后抑郁有哪些表现 / 225

新妈妈如何积极预防抑郁 / 225

新妈妈抑郁了该怎么办 / 227

做个快乐、幸福的新妈妈 / 227

读懂宝宝让新妈妈更快乐 / 227

每天安静独处 10 分钟 / 229

音乐有助于拥有好心情 / 229

别忘了和朋友常联系 / 230

懂得珍惜才能更快乐 / 230

学会积极的心理暗示 / 231

让心情变好的方法 / 231

不要忽视了新爸爸 / 232



第八章 坐月子 & “性”福生活 / 235

“性”福生活的时间规划 / 236

“性”急会埋下健康隐患 / 236

产后多久可以恢复性生活 / 236

“性”福生活的避孕常识 / 237

不要把哺乳期当完全期 / 237

哺乳期不慎怀孕危害大 / 237

产后避孕的几种常用方法 / 238

哺乳新妈妈不宜服用避孕药 / 239

“性”福生活的特别关注 / 239

产后第 1 次“性”福生活需注意 / 239

怎样使产后“性”福生活更和谐 / 240

会阴侧切是否影响性生活 / 241

新妈妈产后害怕性生活 / 242

产后“性”福生活特别提醒 / 242

新妈妈产后性冷淡该怎么办 / 244





第九章 坐月子&疾病防治 / 247

请警惕产后出血 / 248

什么是产后出血 / 248

为什么会出现产后出血 / 248

如何预防产后出血 / 249

请警惕产褥感染 / 250

月子里小心产褥感染 / 250

各类产褥感染的主要表现 / 250

坐月子如何预防产褥感染 / 251

请警惕产后乳腺炎 / 252

什么是产后乳腺炎 / 252

产后乳腺炎有哪些症状 / 253

患上乳腺炎还能喂奶吗 / 253

坐月子如何预防乳腺炎 / 254

请警惕产后便秘 / 255

新妈妈易被便秘困扰 / 255

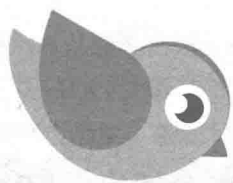
产后便秘的6大危害 / 255

坐月子如何预防便秘 / 256

巧用饮食缓解产后便秘 / 257

产后便秘如何护理 / 258

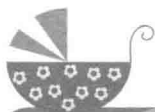




第一章

坐月子 & 充足准备





月子坐得好，健康少烦恼

◎ 月子需要坐多久

新妈妈在怀孕的时候，体内的各器官系统都为胎儿的健康成长服务，身体需要一段时间进行恢复，再加上分娩过程中消耗了大量的体力和气血，新妈妈需要通过坐月子来使身体恢复到怀孕前状态。

中国有坐月子的传统，古人坐月子讲究“弥月为期，百日为度”，这里的“弥月”指的是产后1个月，即小满月，“百日为度”指的则是坐月子不能超过100天。如果生男孩的话需要坐30天月子，如果生女孩的话需要坐40天月子，这是由于孕妈妈在怀女孩时消耗更多的气血，需要多养10天。

而西医认为“坐月子”是从胎盘娩出到新妈妈身体器官基本恢复未孕时的状态，一般需要42天。因此，西医提倡新妈妈坐月子应坐足42天。

◎ 月子是重要的生理恢复期

长达280天的孕期不仅孕育出一个可爱的宝宝，新妈妈身体的各个系统（如生殖系统、消化系统、排泄系统）也发生了一系列相应的变化，其中生殖系统最为明显，子宫、乳房、阴道等都为宝宝的出生和哺育做好充足准备。

子宫

分娩后，子宫会不断地进行收缩，恢复到孕前子宫大小，这个过程被称为“子宫缩复”。产后42天，新妈妈可以通过医院复查来观察子宫收缩的情况。一般产后8周，子宫完全复原。子宫恢复的快慢，与新妈妈的身体状况、产程、母乳喂养、产后护理、产后运动有关。适当地锻炼和母乳喂养有利于促进子宫复原。而如果产后护理不当，出现感染或子宫体肿瘤等情况，则不利于子宫复原。

外阴

产妇在分娩过程中，阴道壁会撑开使宝宝顺利娩出。分娩之后，阴道壁会出现

肿胀和裂口，阴道壁也会变得松弛。新妈妈可以通过坐月子逐渐恢复，如果新妈妈分娩时实施了会阴侧切手术，在产后12天左右的时候阴道会发生痉挛，新妈妈不用过于担心，这种痉挛属于正常现象，很快就会消失。新妈妈在月子期间体质虚弱，外阴很容易发生感染，一定要注意个人卫生。

乳房

分娩之后，新妈妈体内的雌性激素和孕酮减少，泌乳素增加，乳房增大并分泌乳汁。乳腺的发育程度和乳汁分泌量与新妈妈身体状况、摄入的营养、宝宝的吮吸能力密切相关。坐月子期间，新妈妈要掌握正确的喂奶姿势、做好乳房护理，否则可能出现乳房下垂的状况。

膀胱

怀孕期间新妈妈体内滞留了大量的水分需要排出，而分娩后，膀胱的敏感度会降低，排尿能力会减弱。因此，膀胱常会滞留过量的小便，加上会阴部的疼痛，会造成新妈妈排便困难，容易患上膀胱炎。

腹壁

新妈妈的腹壁会因怀孕变得胀大、松弛，新妈妈可以在月子期间适度锻炼来促进腹部肌肉恢复。

◎ “洋月子” 不能随便坐

很多新潮的女性追捧西方国家的观念和生活方式，有的新妈妈也尝试西方“坐月子”的方式，那么西方坐月子的方式是否适合中国的新妈妈呢？

“洋月子” 怎么坐

● 生活起居

西方的新妈妈如果是顺产，就会在24小时后离开医院，如果是剖宫产，她们则会在医院多休息几天。西方的新妈妈，不会像中国的新妈妈那样卧床，而是会维持正常的起居习惯，如外出散步晒太阳、带着宝宝去儿童娱乐中心等。

● 月子饮食

西方新妈妈产后在产褥期并不会改变自己的饮食习惯，她们热衷于吃奶酪、吃冰激凌，对于中国女性较为营养的鱼肉被西方的新妈妈们视为油腻、不利于身材恢