



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌系列



月子每天 3件事

汉竹 编著



学会这些事
第一次当妈就超出色

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

月子每天



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

月子每天3件事 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-5664-6

I. ①月… II. ①汉… 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 262985 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

月子每天3件事

编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	曹 静 马立改 吴 丹 张 瑜 张 欢
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	15
字 数	10万字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5664-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第1天

1. 产后半小时, 绝佳哺乳期 /16

不要马上睡觉, 为喂奶做准备/16

宝宝的第一口奶/16

别浪费一滴初乳/17

奶水少也够吃/17

2. 产后24小时这样做不落病 /18

密切关注出血量/18

别把量体温当小事/18

产后第1餐要选流质食物/18

分娩后4小时就可排尿/19

报喜电话由新爸爸接听/19

坐一坐, 走一走/19

3. 宝宝的样子 /20

身上有白色胎脂/20

头是椭圆的/20

头顶一起一伏/21

宝宝的头发、脐带与生殖器官/21

看起来不像爸爸也不像妈妈/21

第2天

1. 顺产妈妈别受寒 /22

出产房后避免受寒凉/22

不要碰冷水/22

注意腰部保暖/22

饭要趁热吃/23

手脚要保持温热/23

大小便时使用坐垫/23

2. 剖宫产, 忍住疼痛多翻身 /24

剖宫产术后怎么躺最安全/24

多翻身, 促排气/25

术后24小时必须下床/25

3. 宝宝怎么黄黄的 /26

有黄疸就得照蓝光吗/26

黄疸值很重要/26

轻度黄疸正常且具有保护作用/27

母乳性黄疸是怎么回事/27

晒太阳, 黄疸退得快/27

第3天

1. 恶露和月经 /28

恶露和月经不是一回事/28

新妈妈啥时候来月经/28

小心! 不来月经也能怀孕/29

重视血性恶露不净/29

2. 催乳、大补莫要急 /30

不宜过早喝催乳汤/30

产后大补不可取/30

产后前几天吃什么/31

3. 宝宝怎么老是呼呼大睡 /32

宝宝睡多久才正常/32

跟妈妈睡还是单独睡/32

0~3个月宝宝睡觉不用枕头/33



第4天

1. 伤口快快好起来 /36

会阴侧切巧护理/36

侧切妈妈别过早运动/37

剖宫产伤口处压沙袋防渗血/37

剖宫产伤口护理措施/37

2. 乳房开始充盈丰满起来 /38

乳房胀痛要及时采取缓解措施/38

乳腺炎要早发现、早治疗/38

剖宫产妈妈的哺乳方法/39

3. 美妙的哺乳时光 /40

母乳喂养对宝宝的好处/40

母乳喂养的最初几天应该如何度过/40

每次喂奶前的准备工作/40

新生儿宜按需哺乳/41

采用正确的哺乳姿势/41

看着宝宝吃奶/41



第5天

1. 出院喽 /42

能否出院，一定要听医生的/42

出院途中别着凉/43

准备一个记问题的小本子/43

2. 收腹带，用对是关键 /44

产后什么时候用收腹带/44

收腹带的使用/44

要勤绑腹带/45

纱布腹带虽麻烦，但管用/45

纱布腹带的绑法/45

3. 宝宝吃饱了吗 /46

宝宝每次吃奶需要吃多久/46

怎么知道宝宝是不是饿了/46

产后前几天如何根据大小便判断宝宝是否吃饱/46

判断奶水是否充足的5个标准/47

掌握宝宝是否吃饱的5个信号/47



第6天

1. 刷牙、洗澡 /48

指漱+牙刷，一天都不落/48

每天美美地洗个脸/49

产后洗澡有讲究/49

2. 妈妈眼中的“怪”宝宝 /50

一点动静会吓得全身紧缩/50

腿不直/50

青灰色“胎记”/50

手脚抖动/51

脱皮/51

大便黑色或绿色/51

面部表情有怪相/52

宝宝的逗趣表情/52

“先锋头”/53

马牙/53

螳螂嘴/53

3. 不能哺乳，配方奶是最好的选择 /54

不宜母乳喂养的情况/54

配方奶的选择/54

正确挑选奶瓶和奶嘴/55

冲调配方奶的步骤和方法/55

冲奶粉要注意的几件事/56

宝宝奶粉不宜随便换/57

给宝宝换奶粉注意事项/57

配方奶的储存/57

第7天

1. 舒适的环境,最利于调养 /58

家里要干净整洁/58

不要睡过软的床/59

用醋熏防感冒/59

2. 盐、味精这些可以有吗 /60

吃太多盐和不吃盐都不对/60

味精和鸡精统统不能放/60

少用调料,多用食材来调味/61

3. 量一量,看各项指标是否正常 /62

称体重/62

量身长/62

测头围/63

测量幽门/63

第8天

1. 坐月子,穿衣要宽松 /66

产后穿紧身衣的危害/66

穿棉质内衣/66

2. 宝宝体重怎么变轻了 /67

生理性体重下降/67

新生儿体重的变化规律/67

3. 产后抑郁值得全家重视 /68

产后抑郁的表现/68

如果可以,尽量让自家妈伺候月子/69

别拿宝宝性别说事儿/69

新爸爸全力伺候好月子/69

新妈妈需要家人的理解和体谅/69

第9天

1. 积极应对失眠 /70

产后失眠的原因及表现/70

产后失眠自疗法/71

有助于睡眠质量的小细节/71

2. 做个乳房按摩 /72

按摩乳房的好处/72

按摩前检查一下乳房/72

按摩乳房的方法/73

3. 宝宝又溢奶、打嗝了 /74

喂养不当会造成溢奶/74

宝宝胃肠道功能异常造成溢奶/74

防止宝宝溢奶的策略/74

打嗝原因及对策/75

预防打嗝的小妙招/75



第10天

1. 让眼睛多休息 /76

产后眼睛怕光/76
产后容易眼花/76
避免伤心流泪/77
产后不能立即戴隐形眼镜/77
月子里科学用眼/77
护眼按摩法/77

2. 肠道通畅没烦恼 /78

改变排便陋习/78
运动促进肠蠕动/79
便秘食疗方/79

3. 宝宝衣服那些事儿 /80

新生儿穿多少最舒服/80
给宝宝选对衣服/80
给宝宝穿衣轻松学/81



第11天

1. 还是以休息为主 /84

每天保证八九个小时的睡眠/84
根据宝宝的生活规律进行休息/84
合理安排亲友的探访/85
不要总把宝宝放在新妈妈身边/85

2. 难看的妊娠纹 /86

按摩巧除妊娠纹/86
正确使用祛妊娠纹产品/87

3. 宝宝的脐带快脱落了 /88

脐带未脱落前/88
脐带脱落后/88
预防新生儿肺炎/89
脐带脱落过程/89

第12天

1. 怎么老掉头发 /90

哺乳新妈妈不要染发、烫发/90
心情舒畅防脱发/90
产后掉发巧应对/91
按摩头皮，重现飘逸秀发/91
用牛角梳“梳”出健康头发/91

2. 吃蔬菜水果有讲究 /92

何时吃蔬菜/92
适量吃点水果/93

3. 让宝宝睡得更安稳 /94

别轻易叫醒熟睡的宝宝/94
哄宝宝睡觉的妙招/94
襁褓安全又温暖/95

第13天

1. 做个护理，更年轻漂亮 /96

清洁+保湿，皮肤水水的滑滑的/96
护理好容易暴露年龄的颈部/97
养成公主的手，皇后的脚/97

2. 总感觉这儿痛那儿痛 /98

肌肉酸痛/98
手腕或手指痛/98
足跟痛/98
骨盆疼痛/99
腰背酸痛/99

3. 宝宝拉了、尿了 /100

超简单叠尿布、换尿布/100

尿布PK纸尿裤/100

4步换好纸尿裤/101

第 14 天

1. 吃什么营养又瘦身 /102

B族维生素可帮助脂肪和糖分分解/102

2. 发汗可祛湿排毒 /103

发汗也要适可而止/103

明星们推崇的“姜浴”/103

3. 给宝宝洗澡 /104

做好准备工作/104

洗澡小贴士/104

开始洗澡/105

第 15 天

1. 文胸该换了 /106

选购文胸的7个细节/106

2. 穿戴文胸的注意事项 /107

4步正确戴文胸/107

文胸的换洗方法/107

3. 有眼屎、鼻牛要清理 /108

清除眼屎/108

口腔的护理/108

耳朵的清洁/109

鼻牛的清理/109

第 16 天

1. 经常感觉皮肤痒 /112

产后皮肤发痒是怎么回事/112

皮肤发痒的应对方法/112

2. 什么时候才能瘦下来 /113

做个产后瘦身方案/113

3. 又红又痒的湿疹 /114

婴儿湿疹的类型/114

婴儿湿疹的预防/114

剪指甲防抓伤/115

第 17 天

1. 唉，脸上的黄斑 /116

良好的生活习惯可祛斑/116

自制祛斑面膜/116

2. 要瘦，更要健康 /117

不要强制节食减肥/117

不可服用减肥药/117

贫血时忌瘦身/117

早晨喝水，养生又瘦身/117

3. 聪明宝宝爱抚触 /118

什么是抚触/118

婴儿抚触的目的/118

操作准备/118

充满母爱的抚触/119

第 18 天

1. 哺乳与瘦身 /120

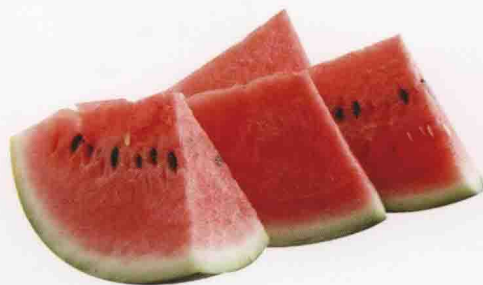
哺乳是最有效的瘦身方式/120

运动前先哺乳/120

2. 咳嗽时漏尿 /121

原来是患上了产后尿失禁/121

运动改善产后尿失禁/121



3. 宝宝又哭了 /122

宝宝哭声的翻译与处理/122

宝宝夜啼/123

第 19 天

1. 闷在家里好无聊 /124

天气晴朗时去室外散步/124

与朋友聊天/124

2. 每天都丢三落四 /125

产后健忘的原因/125

应对方法/125

3. 宝宝咳嗽有痰 /126

新生儿咳嗽怎么办/126

怎样帮助宝宝排痰/127

咳嗽与肺炎/127

第 20 天

1. 素颜更美丽 /128

不要浓妆艳抹/128

2. 哺乳期能吃药吗 /129

哺乳期用药原则/129

哺乳妈妈不宜吃的药/129

3. 调整好宝宝的睡姿 /130

仰卧睡姿/130

俯卧睡姿/130

侧卧睡姿/130

宝宝睡眠姿势大搜罗/131

第 21 天

1. 爱护宝宝清澈的大眼睛 /132

眼睛怎么总是泪汪汪的/132

防止宝宝斜眼看人/132

2. 宝宝放屁了 /133

臭屁/133

空屁/133

多屁、多便便/133

多屁、肚子咕咕响/133

3. 喂完奶，做做手臂操 /134

手臂减肥操/134

手臂伸展操/135

第 22 天

1. 奶水不够宝宝吃了 /136

度过“暂时性哺乳期危机”/136

混合喂养的两种方法/137

2. 夏天太热了，有点儿中暑 /138

新妈妈中暑症状/138

中暑了怎么办/138

3. 带宝宝做个空气浴和日光浴/139

做空气浴的方法/139

做日光浴的方法/139



第23天

1. 感觉没时间锻炼 /142

随时进行的锻炼方式/142

边散步边瘦身/142

适当做些简单的家务/142

2. 产后运动有哪些注意事项/143

产后应循序渐进做运动/143

新妈妈运动前的准备/143

新妈妈运动时不可缺水/143

3. 宝宝喜欢做被动操 /144

什么是婴儿被动操/144

婴儿被动操的意义/144

时间安排及注意事项/144

被动操开始啦/145

第24天

1. 经常漏奶 /146

产后漏奶的防治/146

产后漏奶的应急处理/146

2. 乳房变得一大一小 /147

大小不一的原因/147

改善方法/147

3. 和宝宝做游戏 /148

我是妈妈/148

歌声中的红皮球/148

随音乐摇摆/148

看黑白图案/149

第25天

1. 新妈妈要补钙 /150

为什么补，补多少/150

如何补钙/150

补钙食谱/151

2. 让宝宝练习抬头 /152

竖抱抬头/152

伏腹抬头/152

伏床抬头/152

3. 警惕感觉刺激过度 /153

刺激过度会影响宝宝脑部发育/153

感觉刺激过度的征兆/153

如何帮助刺激过度的宝宝/153

第26天

1. 新妈妈怎样温暖过冬 /154

衣食/154

住行/154

2. 做好乳房保健 /155

饮食调理/155

健胸操/155

3. 宝宝的“便便” /156

正常“便便” /156

问题“便便” /156

“便便”与“疾病” /156

新生儿腹泻怎么办/157

新生儿便秘怎么办/157



第27天

1. 做做产后瑜伽 /158

做产后瑜伽，好处多多/158

虎式瑜伽，翘臀又瘦腿/159

2. 宝宝私处护理 /160

清洗男宝宝生殖器的注意事项/160

女宝宝外阴怎么护理/160

3. 恼人的痱子 /161

痱子的形成/161

痱子的类型/161

怎样预防宝宝生痱子/161

第28天

1. 有点儿贫血，怎么办 /162

多吃补血食物/162

补铁补血食谱/163

2. 宝宝身上热热的 /164

发热不一定是生病/164

谨防新生儿捂热综合征/164

3. 小心预防佝偻病 /165

佝偻病的症状/165

预防和治疗佝偻病/165

第29天

1. 运动塑造产后体形 /168

背、腕伸展运动/168

矫正骨盆运动/168

2. 产后夫妻生活 /169

多久可以恢复性生活/169

产后同房注意事项/169

3. 宝宝的那些“屁”事 /170

宝宝有了“红屁股”/170

宝宝怎么老放屁/170

肛周脓肿/171

宝宝屁股上的水疱/171

给宝宝做个臀部护理/171

第30天

1. 产后42天要做哪些检查 /172

提前了解产后检查项目/172

检查盆底看恢复/172

检查盆腔器官好处多/172

内科检查知病情/173

检查血尿常规/173

不可忽视的体重检查/173

2. 宝宝生病了 /174

打针还是吃药/174

怎样给新生儿喂药/174

新生儿用药注意事项/174

3. 出满月了 /175

不要给宝宝剃满月头/175

办“满月酒”的注意事项/175

不要用闪光灯给宝宝拍照/175

附录：产后4周月子餐

第1周推荐食谱/176

第2周推荐食谱/177

第3周推荐食谱/178

第4周推荐食谱/179



汉竹·亲亲乐读系列

月子每天



汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

怎样做才能避免落下月子病呢？

剖宫产伤口怎样护理？

产后前几天吃什么？

产后什么时候来月经？

.....

相信每一位即将坐月子或正在坐月子的新妈妈都有许多困惑，面对坐月子这项繁琐、重要的工程，新妈妈和家人都没有底气。

其实产后只要抓住一些重要事项，新妈妈不仅会恢复得很好，而且还有充足的乳汁喂宝宝。本书是一本教新妈妈和家人做减法的月子书，生活做减法，而幸福做加法，只要抓住关键问题，就能“坐”一个简单、轻松、愉快的月子。

有了这本书，新妈妈和家人不用花心思研究，只要每天按照书里的3件事做，就能让妈妈和宝宝得到全面、细致的呵护。根据产后调理和照顾宝宝的方法，每天还列出了一些贴心小物件儿，真正给新妈妈和家人以方便。

对于新手爸妈来说，这是一本极具指导性、实用性的书，有了这本书，即使不请月嫂，不用老人来照顾，也可以“坐”一个舒心的月子。总之，坐好月子，才能过好日子。

坐月子老理儿

听OR不听

坐月子就得“捂”

婆婆和妈妈时代的人认为坐月子就需要捂，比如，不能外出，要包头巾，不能开窗，就是夏天也要穿得厚些，裹得严实些。对于这种情况，你不必照单全收。要知道，不管是哪个季节，你和宝宝都需要新鲜的空气，否则，容易感冒、患肺炎。通风可谓是一种简单、方便、有效的空气消毒方法，可以大大减少居室的病菌。因此，主张把门窗关得紧紧地来“捂月子”是不科学的。但是，需要注意的是，通风时你可以和宝宝换到另一个房间去，或者每次只开一扇窗户，别形成对流风，不要让风直接吹到你和宝宝。

坐月子就是 多躺多睡多赖床

老一辈观点认为：产妇坐月子能不下床就不下床，多躺多睡可以养身体，预防月子病。这种观点是不可取的。正常分娩的产后24小时、会阴侧切者于产后3天、剖宫产妈妈产后1周便可以下床活动。如果1个月卧床不起，肯定会让新妈妈没有食欲、没有力气，可能还会导致便秘、子宫内膜炎、血管栓塞等疾病。



新妈妈越“脏”越好

老一辈的习俗认为月子里不要瞎讲究卫生，越邋遢越好。如果洗头、洗澡，会受风寒侵袭，导致将来头痛、身体痛，这种说法也欠妥。因为在以前，受家居环境和条件的影响，洗头或洗澡可能会受凉，但现在一般没有这样的影响了。不管是哪个季节，如果伤口都愈合了，家里有洗浴的条件，就可以洗头或洗澡。只要注意水温合适，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，避免受凉感冒就可以了。如果头发未干不要扎起来，也不要马上睡觉，不然湿邪侵入，可能会让你头痛、脖子痛。



不吃蔬菜水果等生冷食物

新妈妈在分娩后由于气血两亏，肠胃功能较弱，避免吃一些生冷食物是有道理的，但并不代表一点儿蔬菜、水果都不能吃。蔬菜、水果富含维生素，对新妈妈的身体恢复和乳汁分泌都有利；蔬果所含的膳食纤维能促进肠道蠕动，有利于产后通便。冬天坐月子的新妈妈可以将水果用热水烫一下再吃，或者榨成果汁，温热后再喝。



不能出去，只待在家里

如果新妈妈想出去走走，家里的老人一定会出来劝告：不要出去，着风感冒容易落下月子病，出了月子再出去吧！坐月子期间最好多休息，这样才利于身体恢复。如果身体并无大碍，新妈妈还是可以出去适当走走的，不过时间不要太长，在外面晒晒太阳，溜达一会儿就可以回去了。产后抑郁症患者大部分都与“坐月子”时活动被限制、生活枯燥乏味有关，户外清新的空气可以给新妈妈带来好心情，适当的光照还会增加体内维生素D的含量，促进钙的吸收，预防产后骨质疏松，提高乳汁质量。

不能刷牙、梳头

月子里不能刷牙、梳头，这让新妈妈唏嘘不已。其实产后完全可以和平时一样每天刷牙和梳头。刷牙可以帮你清洁牙齿，预防许多口腔疾病。梳头可以刺激头皮的血液循环，使头发长得更好。

只是要注意，选择软毛的牙刷，梳子的齿不要过于尖利，梳长头发不要使劲拉拽，就完全没有问题。如果你出现牙齿松动的现象，需要去看医生，考虑是不是需要补钙了。





多吃鸡蛋养身体

老一辈人认为，分娩时产妇的体力消耗很大，产后补充营养非常必要。而鸡蛋是滋补的食物，其中蛋白质含量高、脂肪含量低，适于月子里进食，所以吃得越多越好，可以帮助恢复元气。但是，鸡蛋并不是吃得越多越好。因为产后胃肠道蠕动能力较差，胆汁排出也受影响，鸡蛋如果过量食用，身体不但吸收不了，还会影响肠道对其他食物的摄取。如果蛋白质在胃肠道内停留时间较长，还容易引起腹胀、便秘，所以要适量。



早喝、多喝浓汤

营养丰富的汤，如鲫鱼汤、猪蹄汤等，可以补充营养，促进身体康复，还能促进乳汁分泌，使宝宝得到充足的母乳。但也不宜在产后立即喝大量的催乳汤，因为刚出生的宝宝吃得少，乳汁过多容易让奶水淤积，导致乳房胀痛，反而影响哺乳。另外，不宜天天喝浓汤，即脂肪含量很高的汤，因为过多的高脂食物不仅让你身体发胖，宝宝也很难吸收，从而导致消化不良。

所以，一般在产后1周后喝汤较好，比较适宜的汤是富含蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等营养素的清汤，如瘦肉汤、蔬菜汤等，而且要保证汤和菜、肉一块吃。

多喝红糖水

习惯上认为红糖水在产后喝比较补养身体，比如可以帮你补血和补充碳水化合物，还能促进恶露排出和子宫复位等，但并不是喝得越久越好。因为过多饮用红糖水，会损坏你的牙齿，夏天会导致出汗过多，使身体更加虚弱。喝得太多还会增加恶露中的血量，从而引起贫血。产后喝红糖水的时间，以7~10天为宜。

当新妈妈产后血性恶露和浆性恶露转为白色恶露时，就不宜再饮用，以免延长血性恶露排出的时间。

