

夏梦 著

秘传千年的 中医大月子

“小送子观音”、“最美女中医”
北京弘医堂年轻一代接诊最多的大夫
夏梦医师

公开代代相传的家族式大月子方案
做个大月子，什么老病根都没了

国宝级中医大家魏雅君教授 鼎力推荐

大月子简单12步，
拔除老病根，
养出好体质，
妈妈美貌苗条，
宝宝健壮好带。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

秘传千年的 中医大月子

夏梦 / 著

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

地址：中国山东省青岛市市南区湖南路10号 电话：0532-66011111
邮编：266000 电子邮箱：qdpublishing@163.com

图书在版编目(CIP)数据

秘传千年的中医大月子 / 夏梦著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5552-3472-2

I. ①秘… II. ①夏… 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(2016)第001119号

书 名 秘传千年的中医大月子

作 者 夏 梦

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 杨 琴

选题策划 杨 琴

封面设计 苏 涛

版式设计 刘丽霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 16开(700mm×980mm)

印 张 17.5

字 数 160千

书 号 ISBN 978-7-5552-3472-2

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629



第一章 了解中医大、小月子

坐月子新知 / 002

不仅坐小月子，还要坐大月子 / 010

晋升新妈妈的身体剧变 / 014

认清体质，中医调理坐月子 / 018

不同体质与季节 / 023

适合新妈妈滋补的“果冻中药”——膏方 / 025



第二章 小月子：28天的黄金恢复期

Step 1 关键词：排恶露（1~7天）

排恶露首选生化汤 / 037

产后护理要细心 / 045

产后疾病要小心 / 050

产后环境要舒心 / 062

保护好宝宝的“粮袋” / 065

“捂月子”不可取 / 071

保护眼睛，劳逸结合 / 073

心理调节很重要 / 076



Step 2 关键词：通乳（8~14天）

根据体质来通乳 / 084

巧妙预防急性乳腺炎 / 091

呵护伤口要认真 / 096

新妈妈要“爱干净” / 099

饮食安排有讲究 / 104

月子进补有原则 / 110

宝宝喂养讲方法 / 114

护理宝宝要注意 / 117



Step 3 关键词：补气血，增营养（15~21天）

根据体质补益气血 / 121

细节决定你的恢复 / 131

为恢复健康性感做准备 / 135

加强营养早恢复 / 137

水果蔬菜，两者兼爱 / 140

“坐月子”不要坐出衰老 / 144

给宝宝充足的“粮食” / 148

Step 4 关键词：雕塑体形（22~28天）

束腹衣束形体 / 156

身体需要的关注 / 159

适当运动，无须节食 / 161

第三章 大月子：100天的滋养，一辈子的健康

Step 5 关键词：有序运动（29~34天）

满月后怎么护理 / 167

新妈妈如何运动 / 170

满月后可以这样吃 / 173

Step 6 关键词：皮肤护理（35~42天）

让皮肤恢复白嫩 / 178

几款简单安全的自制面膜 / 181

辣妈巧对身体变化 / 187

哺乳期如何减肚子 / 190

Step 7 关键词：情志锻炼（43~52天）

新妈妈一定要保持心情愉快 / 194

让自己有好的睡眠 / 196

预防产后抑郁症 / 201

Step 8 关键词：乳房恢复（53~62天）

胸部变形是自然现象 / 206

产后恢复乳房的方法 / 208

Step 9 关键词：盆底肌康复（63~72天）

盆底肌松弛让你尴尬了吗 / 213

产后盆底肌康复方法 / 215



Step 10 关键词：卵巢保养（73~82天）

卵巢保养就是补肾 / 219

保养卵巢的食疗方 / 225

Step 11 关键词：形体恢复（83~92天）

产后瘦身并不难 / 230

温和有效的产后瘦身方法 / 232

Step 12 关键词：补足气血防脱发（93~100天）

气血不足型脱发 / 237

脾虚血亏型脱发 / 238

肾虚型脱发 / 241



第四章 产后常见问题和杂病

小心产后病 / 246

什么是“月子病”？ / 249

如何预防和治疗“月子病”？ / 252

什么是“产褥期感染”？ / 254

为什么产后排尿困难？ / 256

产后腹痛怎么办？ / 258

产后恶露不绝怎么办？ / 261

为什么总是出虚汗？ / 263

什么是子宫复旧不良？ / 267

哺乳期用药有讲究 / 270



第一章 了解中医大、

小月子

坐月子是让产妇得到充分休息，
调养好身体，
促使生殖器官、机体、气血尽快恢复，
而身体修复的过程需要一段较长的时间，
所以新妈妈不仅要坐小月子，
还要坐大月子。

坐月子新知

宝宝在妈妈肚子里的时候，伟大的母爱就开始了，妈妈把营养源源不断地输送给宝宝，等到宝宝降临，妈妈元气大伤，百脉俱虚。宝宝终于来到这个世界，新爸妈激动并忙碌着，摆在新妈妈面前的首要事情，就是坐月子，让妈妈虚弱的身体尽快恢复过来。受西方思想影响，一些高学历、高收入的新妈妈正逐渐改变对传统坐月子的看法。在她们看来，许多传统的坐月子习俗是落后的，没有科学根据的。我经常听到一些新妈妈的抱怨：哎呀，怎么那么麻烦啦！欧美女人生完宝宝，从不坐月子，她们在生产后几小时就下床运动，吃雪糕、喝冰水，毫无顾忌地四处走动，参加各种减肥瘦身运动，可也没有见到过别人落下什么病啊？

事实真的如此吗？我们且不说这种西方化的行为适不适合我们东方人的体质，单从对年老妇女的身体疾病检查中就可看出，中国妇女

患上风湿性疾病的概率要远远低于西方妇女，这种病因的来源，很大一部分是生完宝宝没有好好坐月子的缘故。

年轻时我也误以为西方女人“不坐月子、不生病”，直到后来我去了国外工作，随着工作经历越来越丰富，渐渐发现，哦，原来她们也得月子病，而且非常普遍，她们该疼的地方也疼，该患的病都患，只是她们不懂坐月子，不会坐月子。所以，新妈妈们不要认为传统的坐月子习惯就是糟粕，生完宝宝，你就得好好坐月子，好好进补，好好休息。我个人认为这是我们先辈妈妈们的历代经验总结，是中华传统宝贵经验，也是母爱的最佳体现，因为在我自己坐月子时，从我妈妈身上感受到了浓浓的母爱，母亲照顾女儿坐月子应该是这世界最美好、最幸福的事情之一了。

传统意义上，新妈妈产后一个月称为“坐月子”，但实际上，短短一个月的休养与调整，新妈妈的身体并不能完全康复，许多器官还需要更长时间才能恢复到原状。比如，子宫的复原需要6~8周时间，胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需要大约6周时间。除此之外，新妈妈经过怀孕和分娩，内分泌发生变化，韧带松弛，钙质缺乏，腰腿关节的恢复也需要较长的时间。所以，我在此建议，产后一定要“坐月子”，而且要做“双月子”，即“大、小月子”。

中医认为：“产后无得令虚，当大补气血为先，虽有杂症，以末治之。一切病多是血虚，皆不可发表。”新妈妈在生产的过程中，失去了大量血液，消耗了大量精气，所以生产后疾病以虚症较多。当然，这不是绝对的，也有虚实结合的病症。如果新妈妈平时身体健康

强壮，又是足月顺产，出血不是很多，生完宝宝后就不会太虚弱。如果平时元气不足，生产时气血耗损，身体会很虚弱。这就是为什么新妈妈要好好坐月子的原因。

过去医疗水平不高，妈妈们往往会生多胎，而且要从事和男人一样的重体力劳动，所以传统坐月子讲究忌风、忌水、忌走动。现如今虽然生活水平提高了，女子也只生育一两个孩子，但新妈妈生完宝宝后气虚骤虚，抵抗力降低，容易感受风寒，所以仍然要忌风忌水；忌走动是为了新妈妈更好地恢复身体，以免造成子宫脱垂等生殖器官损坏。传统意义上的“忌风”真的有一定道理，许多宝贵经验是先辈妈妈们的惨痛代价换来的，所以我建议新妈妈们还是要听自己妈妈的话，毕竟她们是过来人，虽然她们并不是专业的医生，但医道本就源于生活，只要是对的、为我们好的，我们都要尽量遵守。

记得我曾经有一个患者，来找我看病时遭到了围观，因为大热天的，她把自己包得像个粽子，从头到脚裹得严严实实，只露出两只眼睛，还带个墨镜，怪吓人的。其他患者都以为她有毛病，一了解才知道原来她是一位旅英高知，初中就在英国读书，非常优秀。由于受到西方的教育、生活理念影响多年，她曾经特别反对很多中国的传统行为，认为那都是愚昧、无知的，尤其是坐月子，更是毫无科学而言，所以她做了妈妈后真的毫无顾忌，不听她妈妈的话，学西方人不坐月子，生完孩子就洗澡了。她事后回忆，产后刚刚洗完澡，没擦得太干就到院子里了，突然感觉有一股风顺着全身毛孔钻了进来，她打了一个冷战，马上感觉不舒服了。自此她就特别怕风，怕到连关起门来的

室内自然空气流动也无法忍受，浑身发冷，难受之极，本想过几天就会好，没想到越来越严重，后来不得已在家里也必须把全身包住，不能有一丝皮肤露在外面。她自己在家想了很多办法都无济于事，去英国好几所大医院把所有检查都做了，也检查不出什么问题，医生诊断不是风湿病。她完全没办法了，因为已经严重影响她的生活、工作，于是听家里老人的话来看中医了。

这例患者就是典型的产后受风邪侵袭，因为本身体质较弱，产后气血极虚，百脉俱空，腠理松弛，风邪趁虚而入导致，我针对她的问题开了补气养血、防风祛风的中药，一周后她就正常着装走进来了，口中还一再称奇：“这次真的服了祖国医学了，完全没想到会这么快就好了一多半，起码可以露出头脸和手脚了……”由此可见，新妈妈产后还是必须要注意避风的。不过也不能过于死板教条，像妈妈辈那样坐月子不梳头、不洗脸、不洗澡，一个月下来都有味儿了，人也快疯了，那也是不对的，应该保证室内通风，空气状况良好，但一定不能直接吹风，或者穿堂风，并且一定要保暖。月子里新妈妈的确不能碰冷水，因为此时新妈妈全身的骨骼松弛，如果冷风、冷水侵袭到骨头，就可

美妈加油站

人生必须自己走过，才能感觉到脚上的泡和看过的风景，别人不管怎么说，都是遥远，事不关己。

——李筱懿

《灵魂有香气的女子》

专家画外音

现在坐月子，可以改为新的三忌：忌大补造成营养过剩；忌急于恢复体形而过量运动；忌社交过多造成交叉感染。

能落下“月子病”。即使在夏天，洗东西也要用温水。小月子期间尽量不干活，不沾水，因为即便是温水，水也算是湿邪。生产后的头两天，新妈妈要多卧床休息，忌走动，等体力恢复一些，就可以下床走动，活动一下筋骨，但活动时间不宜太长，要以感觉不到疲惫为主，循序渐进为宜。

现在的医疗和生活条件都比较好，新妈妈产后会得到很好的照料，所以坐月子的忌讳也在大大减少。

其实坐月子并不可怕，而是女人一生中改善体质、更加美丽的绝佳时机，如果月子期间调养得当，不仅可以调理好许多产前的毛病，而且可以让女人借这个时机更加美丽，真正焕发出女性的迷人魅力，还能彻底改善皮肤，雕塑形体，让女人曲线更加优美，进入另一段美丽人生。就像我们大家都看到了，现在年轻一代的女明星跟过去不一样了，到了适婚年龄很多都结婚生子，她们不仅比产前更美丽，而且还收获了家庭、孩子，甚至因为家庭、孩子，事业变得更加红火，真的是事业、家庭、

个人全面大丰收，堪称人生大赢家。所以，我们不要担心生了孩子就一下子老了，成了黄脸婆，老公不爱，自己难看，只要好好坐月子，“藏好精、藏够精”，至少保女人十年无虞，美丽不衰。

另外，我个人极其主张人在什么年龄就干什么事情，顺其自然，该结婚生子，就要结婚生子，不要反着来。现在很多优秀的女性，该结婚时拼事业，当事业有了、地位有了、金钱多了，结果生不出孩子了，最后付出巨大的代价，损害身体，借助试管婴儿技术，搏命生“千金宝贝”，成功生了还好，如果最后失败，不仅自己身心极其受伤，一些家庭还因此劳燕分飞……这种事情在我多年的工作中见了太多太多，真的希望女人千万别赢了天下，又输了天下！真心希望所有女人美丽、健康、幸福一生。

如果月子没坐好，气血亏虚，肾精损耗，不仅会为身体埋下隐患，患上一些终身难愈的疾病，对于女人的美丽也是致命伤害，容易卵巢早衰，提前衰老。所以女人坐好月子，才能养好身体，新妈妈在月子期间，应该充分利用膳食与调养、睡眠与情绪来补充生产时耗费的能量。一句话概括坐月子，就是要吃好、睡好、心情好。

所谓“吃好”，就是既要满足身体营养的需要，又不能肆无忌惮地大补，造成营养过剩。传统的坐月子鼓励新妈妈至少要吃二十只鸡，现在由于平时营养到位，所以要讲究分段进补、均衡饮食。新妈妈的食品应该富有营养和足够的水分，要摄取各种营养来满足身体的需要，比如足够的蔬菜、水果、谷物、脂肪、胆固醇，补充足够的钙、铁、硒、碘等必需的无机盐类。由于新妈妈消化功能还没有复

美妈加油站

成熟的标志不是会说大道理，而是开始去理解身边的小事情，去体谅周遭的不得已。

——李筱懿

《灵魂有香气的女子》

原，所以饮食要以富有营养而易消化的食物为主，少吃多餐，现吃现煮，不宜过早大补或进食过于油腻的东西。

“睡好”，顾名思义，就是要休息好。睡眠是最好的保心、美颜、补气、养血药。新妈妈需要充足的休息与睡眠来恢复身体，所以月子期间，家里最好不要接受亲朋好友的来访，接待过多的探访客人会使新妈妈很劳累，既不利于产妇休息，也容易带来病菌，对新妈妈和新生宝宝的健康构成很大的威胁，严重影响新妈妈的身体恢复。所以，最理想的接受祝贺的方式就是通电话，如果实在推辞不掉，可以由家人接待。当然，休息好并不是让新妈妈天天卧床休息，适当的活动与锻炼可以有利于恶露的排出，促进子宫收缩、复旧，胃肠蠕动，排出毒素，增加脂肪分解，加快身体、形体的双重恢复。

“心情好”是吃好睡好的基础，只有心情好了，才有胃口，也会睡得香。许多新妈妈在生完宝宝后经常感到焦虑和烦躁，甚至对家人也会说出过激的语言，严重者还会演变成产后抑郁症。许多丈夫和婆婆不理解新妈妈的这种状态，认为新妈妈娇气、事儿多，于是就会发生家庭矛盾，让

新妈妈的焦虑症状加重。其实这种反常行为是新妈妈体内激素变化引起的，所以要对新妈妈多理解，多体贴，携手帮助新妈妈度过这段人生最重要的时期，毕竟妈妈十月怀胎、产子，付出巨大，真正应了那句话：“母爱是无私的！”

经常有患者问我：“夏老师，我气特别虚，孩子会不会不好，会不会先天不足？”我常常告诉她们不要过于担心，妈妈的爱真的是这世上最伟大、无私的爱，绝大多数妈妈怀孕期间，即便自己特别虚，仍然会源源不断把体内的最好营养和精华输送给孩子，只是自己就更加亏虚了。这也是我为什么总是一遍一遍嘱咐我所有的患者、新妈妈，一定要好好吃、好好睡、好好笑、好好生活的最重要原因，因为亏也是亏妈妈，妈妈是不会亏孩子的！

所以女人坐月子是一生中的大事，新妈妈千万不可忽视。传统坐月子习俗要取其精华，去其糟粕，融合新时代坐月子的注意事项，早日恢复健康，更加精彩。

