

借

妈咪课堂系列

QINGSONG XIANGSHOU ZUOYUEZI  
QINGSONG XIANGSHOU ZUOYUEZI

轻松“享瘦”




坐月子

林凡 著



你是新手妈妈吗？  
你想在产后最短的时间内迅速恢复身材吗？  
你想拥有一个健康又不会有后遗症的坐月子调养吗？  
所有的问题与解答尽在本书中，让我们为您一一解答。

 湖南科学技术出版社

R714.61

-8

妈咪课堂系列

QINGSONG XIANGSHOU ZUOYUEZI  
QINGSONG XIANGSHOU ZUOYUEZI

# 轻松“享瘦”



# 坐月子

林凡 著



你是新手妈妈吗？

你想在产后最短的时间内迅速恢复身材吗？

你想拥有一个健康又不会有后遗症的坐月子调养吗？

所有的问题与解答尽在本书，让我们为您一一解答。

 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松“享瘦”坐月子 / 林凡著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 7

ISBN 7-5357-4324-2

I. 轻... II. 林... III. 产褥期—妇幼保健—问答  
IV. R714.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080074号

本书简体版由中国台湾汉湘文化事业股份有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

版权登记号: 18-2004-098

版权所有, 侵权必究

妈咪课堂系列

### 轻松“享瘦”坐月子

著者: 林凡

责任编辑: 曹鹞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂址: 长沙市青园路4号

邮编: 410004

出版日期: 2005年7月第1版第1次

开本: 787mm×1092mm 1/24

印张: 7

字数: 142000

书号: ISBN 7-5357-4324-2/R·981

定价: 18.00元

(版权所有·翻印必究)



# 前言

女人的身体有着相当复杂微妙的构造，尤其是在怀孕期间，母亲在生理及心理上更有相当程度的变化。分娩过后，若有一个环节没有注意到，则很可能牵一发而动全身，影响到母体的健康，所以产妇产后的细心调养，是非常重要的。对中国人而言，坐月子是妇女怀孕分娩后的首要大事。

但是，很多人对坐月子期间可能发生的问题及症状常常一知半解，而延误了产妇治疗的时机，这不但损害了母体的健康，也可能影响新生儿的生长发育。有鉴于此，本书特别收集了民间对坐月子常发生的疑问，以问答的方式介绍坐月子的常识及注意事项，希望天下的妈妈们，非常从容地度过这段坐月子的时光，并照顾好新生儿。

另外，食补也是坐月子期间相当重要的一件事。大部分产妇在分娩后，由于体力的消耗和产时及产后失血，身体相当虚弱，若有适当的食补，对产妇体力的恢复及养分的补给有相当大的裨益。所以，本书在最后一章亦特别精选了各种坐月子的营养食谱，准妈妈们可根据自己的需求而选择。编者希望能让准妈妈们不但吃得健康、更吃得美味！

在此预祝各位准妈妈在进入坐月子的时候，不仅享受拥有新生儿的喜悦，也同时能尽快地恢复产后的健康。

# 目 录

## 第一章 产前的准备工作

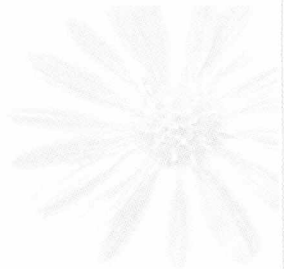
- 1 临产前要做好哪些准备工作
- 2 产妇对居室有哪些要求
- 3 分娩前要帮新生儿准备些什么
- 4 分娩前该如何护理乳头
- 5 何为产力
- 5 产程分为哪 3 个阶段
- 7 坐月子的时间要多久



## 第二章 坐月子的保健

- 8 产后的生理变化
- 10 坐月子期间产妇要完全卧床休息吗
- 11 产后多久产妇能恢复正常
- 11 坐月子时产妇应该如何洗澡
- 13 产妇为何要做产后检查
- 14 分娩时会阴切开的产妇应注意什么
- 15 剖宫产手术后需要注意什么
- 16 什么是恶露





- 17 产后为什么要特别注意个人卫生
- 18 怎样预防“坐月子病”
- 19 怎样防治产后外阴部的炎症
- 20 哺乳妇女应忌服哪些西药
- 21 产妇产后应忌用哪些中药
- 21 为什么有些产妇产后尿不出来
- 22 产妇尽早下床活动好在哪里
- 23 产妇怎样才能使自己的乳房健美
- 25 产后便秘与痔疮
- 26 产妇骨盆痛是怎么回事
- 27 产后子宫收缩痛
- 28 产妇为什么容易中暑
- 29 产后腹痛是不是病
- 30 讨厌的乳头皲裂
- 32 产褥热是一种什么样的疾病
- 33 危险的产后出血
- 35 产后怎样预防乳腺炎
- 36 产后怎样恢复体型
- 37 产后何时能过性生活
- 38 产妇性生活要特别注意哪些问题



- 39 | 坐月子期间要不要避孕  
40 | 如何探望产妇

### 第三章 坐月子的饮食营养及健美

- 41 | 坐月子的饮食营养  
41 | 坐月子的饮食特点  
43 | 坐月子要不要忌口  
43 | 产妇应该多吃哪些食物  
45 | 剖宫产的产妇饮食应如何调理  
45 | 是不是产妇吃得越好身体就恢复越快  
46 | 为什么产妇要多吃蔬菜和水果  
46 | 哺乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮  
47 | 月子里产妇服用人参好吗  
47 | 产妇为什么要少吃油炸食物  
48 | 哺乳母亲要不要忌食盐  
48 | 产妇应如何保养  
49 | 产后的健美锻炼  
50 | 产后健美操





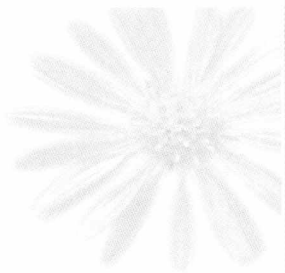
## 第四章 新生儿喂养

- 72 迎接宝宝回家
- 73 可爱的小宝宝
- 74 了解宝宝出生的情况
- 75 保存好婴儿的出生医学证明
- 75 宝贵的初乳
- 75 母乳喂养
- 76 宝宝吃饱了吗
- 77 怎样使母乳分泌增多
- 78 拍背防吐奶
- 79 哺乳母亲用药要当心
- 80 哪些母亲不宜喂奶
- 81 正确选择代乳品
- 82 宝宝需要温暖的环境
- 83 给宝宝一张小床
- 84 宝宝一天睡多久
- 85 宝宝的睡姿
- 86 宝宝不要剃光头
- 87 宝宝一天有几次尿



- 88 给宝宝换尿布  
88 宝宝的大便正常吗  
89 给宝宝洗澡  
90 宝宝的衣服  
91 脐带的护理  
92 奇妙的婴儿抚触  
93 多抱宝宝好吗  
94 宝宝谢绝会客  
94 宝宝要补钙  
95 晒太阳和喂鱼肝油  
96 宝宝要补碘  
97 预防新生儿出血症  
98 预防尿布症  
99 宝宝有病的信号  
100 宝宝发热无小病  
101 宝宝脸上发黄怎么办  
102 什么是高危儿  
103 高危儿的家庭监测  
103 新生儿筛查  
104 给宝宝接种卡介苗





- 105 | 预防乙型肝炎
- 106 | 欢迎医生来家访
- 107 | 聪明的宝宝
- 108 | 睁开眼睛看世界
- 109 | 宝宝听得见声音
- 109 | 哭声里的要求
- 110 | 给宝宝唱支摇篮曲
- 111 | 眼神传母爱
- 111 | 要为宝宝满月做点什么

## 第五章 坐月子食谱

- 113 | 开胃食谱
- 137 | 坐月子里的药膳





# 坐月子的准备工作

期待已久的新生命终于即将诞生了。在临产前，准妈妈们也有一些准备工作要做，以便在生理、心理最佳的状态下，轻松愉快的迎接新生命的到来。



## 临产前要做好哪些准备工作

临产前的准备工作可分为以下几个方面：

1. 心理准备。临产前产妇要有充分的心理准备，排除一切情绪干扰，保持心情舒畅，高兴地迎接分娩期的到来。

2. 临产前要做好清洁卫生。预产期即将来临时，产妇应将坐月子时要用的卧室打扫干净。室内要布置整齐，做到空气流通、光线柔和、窗明几净。产妇在这种环境中坐月子，心情会分外舒畅，不但能减轻产后的不适，更能预防产后疾病，有利于身体尽快恢复健康。

临近分娩时，产妇要先洗澡，必须采取淋浴，不可盆浴，以防感染真菌、滴虫或其他病菌。产妇尤其要注意保持外阴部的清洁，每天早晚用肥皂、温开水，反复洗涤外阴部、大腿内侧和下腹部。若临产前产妇患有阴道炎、阴道内分泌物较多，化验报告阴道有真菌、滴虫者，除了请医生治疗外，还可选用中药的银花藤、野菊花、苦参、土茯苓、防风、地肤子等各 30 克煎汤熏洗，或用 1:5000 的高锰酸钾溶液洗涤外阴部，早、晚各 1 次，每次洗涤后产妇应换上干净的内裤。另外，临产前

产妇要预先准备几包卫生纸和一定数量的消毒毛巾。还要准备高锰酸钾0.5克，以备洗涤外阴。

3. 临产前必须吃饱喝足。产妇吃饱喝足是为了增加体力。生产时，子宫和腹肌的收缩运动需要食物供给热量，分娩时产妇会用力而导致出汗、消耗体力，所以需要供给身体足够的水分。

如果产妇脾胃虚弱，或临产时进食太少，以致能量缺乏、产力不足，往往会引起子宫收缩无力，产程进展缓慢，且容易发生感染；若胎头迟迟不出，压迫骨盆底软组织，会造成局部缺血水肿，甚至坏死，形成泌尿生殖道漏，所以，临产前产妇必须吃饱喝足。如果产妇因生病不能进食，则要提前住院治疗，以静脉点滴补充营养，以便分娩时有足够体力。

4. 临产前禁止同房。产妇最好在临产前2~3个月便与丈夫分床睡，避免性生活。因为房事时，容易将细菌带入阴道，并且房事的刺激易引起产妇的阴道和子宫颈充血，导致分娩时会有更多的感染机会。另外，房事也可诱发宫缩、引起早产。

### 产妇对居室有哪些要求

产妇睡的卧室，除了安静与清洁之外，应当在可能范围内力求达到室温适宜与空气新鲜两个标准。卧室朝南、冬暖夏凉，那是最理想的。要是住房朝北，夏季应采取降温措施，天冷则应注意保暖。卧室除了要求室温适宜之外，尚需兼顾空气流通。由于日晒、干燥、气流等自然因素的影响，一般病菌通常很难在室外空气中繁殖，但却能够活跃于室内空气中。例如：结核杆菌、白喉杆菌、溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌、脑膜炎球菌，这些病菌尤其在人群拥挤、通风不良、阴暗潮湿的情况下容易繁殖。因此，产妇必须注意保持室内空气新鲜，并且最好谢绝亲友探望，特别是有呼吸道传染病的病人。如果不能避免，在亲朋好友离去后，家人最好对居室进行空气消毒，常用的方法有以下几种：



1. 通风。通风虽不能杀灭病原体，但能把病原体吹到室外，使室内空气中的病原体得到稀释，数量减少。门窗打开时，通风量是很大的，往往30分钟内就能使室内的空气得到净化。因此，即使在冬季，也应该定时通风，这时，产妇只需盖被卧床片刻即可。

2. 日光照射。日光有很好的消毒作用，主要是日光中的紫外线能够杀菌。另外，日光的加热和干燥作用，也能加速病菌的死亡。由于玻璃窗能吸收日光中的紫外线，因此，即使房间朝南，如果不打开窗户让日光直接照射到室内，在净化空气方面来说，亦未必比朝北的卧室优越。

3. 化学消毒剂。加热乳酸、过氧乙酸或食用醋均可消毒空气。消毒前，应先将门窗关闭。按每0.4立方米空间用乳酸，或纯过氧乙酸7.5克，或食醋50~100毫升计算，放置在搪瓷盘中，再加水稀释后，以小火（用酒精灯）加热熏蒸。熏蒸1小时后，如嫌气味难闻，也可采用苍术、艾叶熏（中药店有售），按每0.6立方米，关闭门窗熏30分钟。



## 分娩前要帮新生儿准备些什么

临产前，要尽早给未来的宝宝准备一些必需用品。因为产妇接近临产时外出买东西十分不方便，另外还要考虑万一早产的情况。所以，最迟要在怀孕的第9个月之前，准备好婴儿必备物品。但是，产妇要给小宝宝准备些什么呢？

1. 衣物。婴儿的衣服应富于伸缩性和吸水性，不应强调美观而忽视舒适。一般选择棉织品或布织品为宜。春秋季节出生的婴儿，可准备如下几件衣服：内衣5~6件，小和服2~3件，小方巾5~6条，棉外套1件，毛线衣1~2件，毛线帽1顶，手套及脚套1~3双，大包巾1条。

2. 尿片。尿片应尽量多准备一些，一般应准备3~4包。

3. 被褥。被子2床，以便轮流换洗；婴儿毛毯1床，毛巾被1床。

4. 食具。喂母乳者，可购买奶瓶1~2个，用来喂水及果汁等。同时还要准备吸乳器1个，洗奶瓶的刷子1个。喂婴儿奶粉者，应准备奶瓶6只、奶嘴2~3个，奶瓶刷子1个，消毒蒸锅1个（可用铝锅代替）。

5. 洗澡用品。婴儿洗澡盆（最好买大一点，以便可使用较长的时间）1个，洗澡用毛巾（质地应柔软）2~3条，大毛巾4条（入盆及洗澡后包裹婴儿用），纱布手绢（洗脸、洗头时用）2条，婴儿香皂1块或婴儿沐浴乳1瓶，洗澡水温度计1个，婴儿爽身粉1罐。



### 分娩前该如何护理乳头

母亲的乳房是婴儿的天然“粮库”，在孩子出生之前，如果已准备喂母乳，产妈要为母乳喂养做准备，护理好乳头。

妊娠期的乳房变化明显，首先是乳房逐渐膨大，所以胸罩不要穿得太紧，要宽大一些，能把乳房托起即可。到妊娠5个月以后，应经常让乳头保持清洁，喂奶时才不会因为婴儿的吮吸而破裂。

乳头长得凹陷的孕妇，应每天提拉乳头，使其维持正常位置，这里介绍两种提拉乳头的方法：

1. 手拉法。用手指捏住乳头向外提，如不易拉出时，可先将乳晕皮肤上下、左右拉紧，使乳头突出，再向外拉。

2. 抽气法。用一副针筒连接一段皮管，皮管接在眼药水瓶的小口上，把大口对准乳头，针筒抽气后，负压把乳头吸出，并维持一段时间。这样每天做几次，就会使乳头恢复正常位置。



## 何为产力

将胎儿及其附属物从子宫内逼出的力量，称为产力。产力包括子宫收缩力（简称宫缩）、腹肌及膈肌收缩力和肛提肌收缩力。产力的大小因人而异。产妇年轻、体质强健、少病痛者，产力较强，分娩较快，且少痛苦；体力劳动者或平常好活动者，其产力亦强，分娩较快；若产妇年龄较大，或身体虚弱多病，或为脑力劳动者，或素来好逸少动者，其产力较弱，分娩困难，且多痛苦。此外，产妇情绪的好坏，以及能否有效地与医生配合，也会直接影响产力。



## 产程分为哪3个阶段

初次怀孕的妇女没有生孩子的经验，可能不懂分娩过程是怎样的，因而对分娩怀有畏惧感，但当了解分娩的整个过程后，这种神秘感和畏惧感就会大大减轻，可按产程的规律主动配合医生的指示，这对顺利分娩很有帮助。

胎儿脱离母体要经过3个阶段，医学上称之为“3个产程”。这3个产程就是从子宫有规律地收缩到胎儿胎盘娩出的全部过程，完成这个过程，才算分娩结束。这3个产程统称为“总产程”，它所需要的时间为：初产妇13~17小时，经产妇为7~9小时。

1. 第一产程，又叫宫颈扩张期。此期时间最长，初产妇经过11~12小时，经产妇经过6~8小时。此产程从子宫有规律的收缩开始，到子宫颈口全开。分娩开始时，子宫两次收缩间隔的时间较长，产妇感到较为稀疏的阵发性腹痛，两次间的间隔时间5~6分钟。收缩期较短，为20~30秒。

随着产程的进展，子宫收缩的时间渐渐延长，可持续1分钟，收缩力也随之增强，产妇感到腹痛渐剧，间歇时间逐渐缩短为1~2分钟。由于子宫不断收缩，迫使

胎儿逐渐下降，子宫颈口渐渐张开，直至子宫颈管消失。子宫颈口全开时，直径可达10厘米，胎膜多在此时破裂，临床上称为破膜或破水，流出部分羊水，一般羊水量为100~200毫升（各人情况不同）。

2. 第二产程，又称为“胎儿娩出期”。此期从子宫颈口开全到胎儿娩出，子宫收缩更频繁而有力，所需时间较短，初产妇因子宫颈口阴道较紧，胎儿娩出需1~2小时，经产妇因子宫颈口和阴道较松弛，通常只需数分钟即可完成，但也有长达1小时者。如果第二产程时间延长，超过2小时者，属于难产。

难产的原因有：有产力异常、产道阻力、胎位不正等多种原因。遇到难产的情况，产妇和家属都不必过分担忧，只要和医生密切合作，医生会为你查出原因，施以各种助产方法，尽力维护母体及腹中胎儿的健康，使胎儿顺利娩出。

在第二产程中，由于子宫颈口全开，胎膜破裂及羊水流出，胎头进入阴道，使会阴部逐渐扩大膨出，而且变薄，此时极易撕伤会阴，这时产科医生会想尽一切办法保护好会阴。

胎头未进入阴道时，由于胎头压迫骨底组织和直肠，产妇会有排便感，因而产生了反射性屏气动作，增加腹压。这时，胎头露出阴道口，阵痛间歇时胎头缩回，这种缩腹使胎头暴露的现象，医学上称之为“胎头拨露”。经过几次拨露后，胎头不再缩回，医学上称为“胎头着冠”。随后，胎头越显越大，仰身娩出并向外旋转，接着前后肩及胎体相继娩出，子宫腔内的羊水随之流出，子宫底下降至脐部。至此，第二产程结束。

3. 第三产程，又称胎盘娩出期。此期是胎盘娩出的过程，需5~15分钟，最多不超过30分钟。胎儿娩出后，由于子宫体积突然缩小，子宫持续收缩，使胎盘和子宫壁附着面之间发生错位、分离，直至胎盘完全从子宫壁上剥落后，被排出子宫，同时伴随一些血液流出，随后子宫继续收缩，流血渐少，分娩的整个过程到此全部结束。





## 坐月子的时间要多久

一般认为坐月子的时间为1个月，这是不正确的。“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后到产妇身体和生殖器官（除乳腺外）恢复或接近正常未孕状态所需的一段时间，需6~8周，也就是42~56天。一般所说的产假就是按产褥期的要求而定的。在这段时间里，产妇应该以室内休息为主，休息和调养好身体，促进生殖器官和身体尽快恢复。

产前孕妇需要提供胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化，尤其是子宫变化最为明显。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠末期，子宫重量增加为未怀孕时的20倍，甚至增加1000倍以上。产妇的心脏负担增大，血液速度加快，心律每分钟增加10~15次，心排出量自妊娠第10周开始增加，较未孕时增加约30%，才能满足胎儿和自身需要。同时，因为胎儿逐渐长大，产妇的横膈肌逐渐上升，心脏发生移位，肺的负担也随之加重，肺通气量增加可达40%，并出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。怀孕期孕妇的肾脏也略有增大，输尿管增粗、肌张力减低，蠕动减弱。孕妇其他器官的功能如肠胃、内分泌、皮肤、骨骼、关节、韧带等，都发生了相应的改变。

以上这些变化，在分娩后都要逐渐恢复正常。特别是在分娩时，产妇身体已受到一些损害，需要一定时间的恢复，这些器官的复原，都要经过产褥期的休息和调养才能实现。当然，产妇身体的恢复不仅是时间的问题，还决定产褥期产妇的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当，产妇就恢复得快，且无后顾之忧；若调养不当，就恢复得较慢，还会留下产后疾病，俗称“坐月子病”。