



M U Y I N G Y U E Z I Q U A N W E I Z H I D A O

母婴月子权威指导

主编◎王竹星



天津科学技术出版社

MUYING YUEZI

如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡
如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情
提供完整的保养知识配方与诀窍
确保妈妈身体健康与心理复原



M U Y I N G Y U E Z I Q U A N W E I Z H I D A O

母婴月子权威指导

主编◎王竹星  天津科学技术出版社

MUYING YUEZI

如何科学坐月子，如何合理补充营养与调整身心平衡
如何在最短时间恢复母体精力，与孩子建立深厚感情
提供完整的营养知识配方与技巧
确保妈妈身体健康与心理复原



图书在版编目(CIP)数据

母婴月子权威指导/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5308-4775-6

I. 母… II. 王… III. ①产褥期—妇幼保健②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R714.61 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138837 号

责任编辑:陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332399(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 364 000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元



前 言

分娩之后是女性的关键时期，其不仅关系到女性的自身康复，亦关系到新生儿的健康成长。所谓的坐月子也是指这段时期，即指从胎盘、胎儿娩出后产妇肌体复原的这一段时期，一般为6~8周，医学上称之为产褥期。

产褥期女性会有很多方面的生理变化，分娩后除乳房外，其他各脏器会恢复到怀孕以前的状态。这个时期很关键，调理不好，不仅恢复期会延长，影响日常工作和生活，而且疾病也会接踵而至。我国历来很重视产后的恢复，有很多宝贵的经验，但亦有一些不良的习惯。故新妈妈应对产褥期的一些生理现象有一个正确的认识，并且掌握正确的休养护理方法，这样才会安全、轻松的度过这段时期。与此同时，产褥期妇女还要担负母亲的职责，故亦要重视新生儿的喂养及护理。母乳是人类繁衍的根本条件之一，现代母乳喂养已经总结了许多科学的方法，新妈妈应不断学习这些经验，以促使母乳喂养的成功。这对新生儿以后的成长、发育是至关重要的。

本书针对中国女性的特点，以传统养生理论为基础，用现代医学理论详细讲解产后的细节问题，包括对新生儿的喂养及护理。因而，我们推出本书，以指导产妇及其家属，使其轻松地度过产后这个特殊的生理时期，尽快地回到正常生活。

在此，祝愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、聪明的宝宝，并且轻松愉快地度过产后生活。限于编者的水平，不妥之处在所难免，欢迎批评指正。



目 录

第一章 坐月子的指导原则

“坐月子”是一个月吗	1
产后不坐月子会怎样	2
产褥期母体各系统的变化	2
产褥期母体常见的生理反应	7
正常分娩的新妈妈的基本护理	9
剖宫产术后新妈妈的基本护理	12
早产儿及其他高危儿的基本护理	13
新妈妈应有适宜的室内环境	19
新妈妈要讲究卫生	19
新妈妈穿着要得体	21
新妈妈不要忽视产后运动	22

第二章 月子里的饮食调养

月子期饮食调养的重要性	24
新妈妈饮食营养需求	24
月子期间的饮食原则	27
产后不同阶段的饮食要点	29
月子期间的饮食注意事项	30
产后3天的饮食要点	33
新妈妈最好不吃西瓜	34
月子里宜多吃鲤鱼	34
新妈妈吃鸡蛋应有度	35
月子里能吃水果吗	35
新妈妈应吃哪些水果	36
产后2周内不宜吃桂圆、红枣等	37
新妈妈不宜吃老母鸡	37
保健品对月子里的新妈妈必要吗	38

产后饮食宜清淡	38
忌长时间食用红糖	39
哺乳期妈妈需要忌口吗	39
新妈妈应多吃健脑食品	40
新妈妈进补需要多吃珍禽异兽吗	40
产后易发生消化不良	41
新妈妈能喝黄酒吗	41
产后吃海鲜会引起刀口发炎吗	41
麻油鸡是坐月子必备之品吗	42
月子里吃杜仲不易腰疼吗	42
坐月子吃得不能太精细	43
新妈妈应怎样补钙	43
火腿不宜多吃	46
产后不宜喝脂肪含量高的汤	47
新妈妈分娩后的营养补充	47
产后不宜吃的七种食物	49
产后宜吃的七种食物	50
产后别用人参补	50
新妈妈慎用的 5 类中药	51
青虾是补肾壮阳与通乳的良药	52
千万别忽视补碘	53

第三章 月子里的最佳食谱

康复保健食谱	55
补血养血食谱	80
催乳食谱	87
增乳食谱	104

第四章 月子里的生活起居

坐月子六大要点	115
产褥期的日常生活要点	118
新妈妈需要的环境特点	119
月子里能洗澡洗头吗	119
产后刷牙不可省	120
空调、电扇的正确使用	121



月子期间尽量少外出	121
月子期间最好不看书	122
可以洗脚或光脚穿拖鞋吗	122
月子期间不宜碰凉水	122
不宜靠墙靠铁床架	123
新妈妈起床为什么易头晕	123
月子里适宜适当的活动	123
产后 4 小时要让新妈妈及时排尿	124
产后一般尿量多	125
产后要及时解大便	125
夏天坐月子要防中暑	126
月子里看电视时间不宜过长	126
新妈妈的衣着应如何选择	127
新妈妈应采取怎样的睡卧姿势	127
产后睡眠特别多正常吗	128
要经常剪指甲	128
剖宫产后的护理	128
预防产后发胖	129
产后何时恢复月经	130
产后什么时候可以开始性生活	131
产后过早性生活的危害	131
哺乳期避孕指导	132
放置宫内节育器最佳时间	133
产后汗多不必不安	134
产后大小便会出现异常吗	135
保持会阴部干净清洁的方法	135
要关注新妈妈的心理健康	136
丈夫应给妻子以精神上的支持	136
为什么生孩子后性快感减退了	137
产后恢复性生活时应注意什么	138
剖宫产术中能放环吗	138
剖宫产术后, 新妈妈怎样避孕	138
怎样防治产后妇女阴道松弛	139
月子中日用品使用有学问	139
中国新妈妈应好好坐月子	140



产后需要在医院住多长时间	141
产后 2 个月恶露量仍较多是否正常	141
产后 6 周要进行常规检查	142

第五章 新生儿喂养

产后乳房变化	143
初次哺乳的心理护理	143
分娩后的乳房护理	144
母乳分泌的奥妙	145
母乳喂养好处多	146
母乳中的营养成分是不变的吗	148
初乳不可扔掉	148
新妈妈需要哪些营养成分	149
新妈妈哺乳的营养来源	150
哺乳期的乳房护理	150
保护乳房，千万不可犯的错	151
新妈妈不宜用香皂洗乳房	153
哺乳期能不能戴乳罩	153
怎样使母乳量充足	154
产后开奶越早越好	155
妈妈尚未开奶，新生儿怎么办	155
从新生儿嘴里抽出乳头的巧妙方法	156
如何辨别新生儿的哭闹	156
影响母乳分泌的因素	157
母乳喂养的时间怎么安排好	159
哺乳妈妈该注意哪些问题	159
哺乳妈妈要注意自己的饮食	160
正确的喂奶姿势	161
新生儿睡觉时吃奶弊端多	162
乳汁不足的原因及指导方法	163
超量喂食新生儿易撑出腹泻	164
新妈妈胀奶时的处理	165
母乳喂养与黄疸	166
新妈妈保持充沛的乳汁的方法	167
哺乳期妈妈应该吃什么	170



母乳喂养会不会影响新妈妈的体形	171
如何判断新妈妈哺乳是否适当	171
新妈妈有病时可以喂奶吗	172
不能正常哺乳时怎样挤奶保存母乳	173
新妈妈乳房出现“奶核”怎么办	173
新妈妈是否应按需哺乳	174
生后多长时间可喂奶	174
新生儿发热时能喂母乳吗	175
新生儿呕吐后能马上再喂奶吗	175
怎么知道新生儿是否吃饱了	176
不宜哺乳的新妈妈	176
漾奶和吐奶有什么不同	178
新妈妈乳头平坦如何喂养	179
新妈妈乳头微裂如何喂养	179
混合喂养要注意什么问题	180
人工喂养须知	181
喂新生儿牛奶要注意哪些问题	183
用米汤稀释牛奶比水好	183
如何选择奶粉和其他代乳品	184
用奶瓶喂新生儿要注意什么问题	185
新生儿的奶瓶该怎样消毒	186
产后需要回奶该怎么办	186
刚出生的新生儿不宜喂糖水或乳品	187
母乳不能直接加热	187
乳头皲裂预防与治疗	188
乳头皲裂时怎样哺乳	188
急性乳腺炎的预防与治疗	189
患急性乳腺炎后要停止母乳喂奶吗	189
患有心脏病的新妈妈可以喂奶吗	190
患有肾脏疾病的新妈妈可以喂奶吗	190
患有高血压的新妈妈可以喂奶吗	191
患有糖尿病的新妈妈可以喂奶吗	191
病毒感染时新妈妈可以喂奶吗	192
产褥感染的新妈妈可以喂奶吗	193
患有哮喘的新妈妈可以喂奶吗	193



新妈妈感冒时可以喂奶吗	194
乳汁淤滞的处理	194
产后乳汁外流的护理	195
新生儿拒绝吃奶的原因	195
乳房小不会影响乳汁分泌	196
吃母乳的新生儿是否需要喝水	196
您知道 DHA 和 AA 吗	196
DHA 和 AA 的来源	197
补充 DHA 和 AA 的注意事项	198
牛磺酸的作用	198
新生儿怎样获取牛磺酸	199
肩背腰酸痛与哺乳姿势	199
孕产期请补足矿物质	200

第六章 新生儿护理

一、认识新生儿

新生儿有什么生理特点	202
为什么新生儿出生时一定要哭	205
新生儿如何开始呼吸	205
新生儿为什么一生下来就会吮奶	205
怎样判断新生儿是足月产还是早产	206
健康新生儿发育的标准是什么	206
为什么新生儿头显得大	206
新生儿的注视是在看东西吗	207
新生儿能听见声音吗	207
新生儿有味觉吗	207
新生儿能自主运动吗	208
新生儿有哪些先天性反射	208
新生儿有模仿能力吗	209
囟门不能摸吗	209
前囟门凸起、凹陷原因	209
新生儿正常的体态和姿势应该怎样	210
不必为新生儿头上的“大包”担心	210
新生儿体重下降正常吗	211



新生儿为什么爱睡觉	211
新生儿“发热”的正确处理	211
新生儿皮肤发黄的原因	212
新生儿出生后无尿正常吗	213
新生儿乳腺肿胀和阴道出血	213
拉绿屎是怎么回事	214
新生儿大便中有血是怎么回事	214
什么叫“螳螂子”	215
新生儿马牙、板牙不宜处理	215
新生儿皮肤上红斑和色素斑是怎么回事	216
蛙足和斗鸡脚能自行恢复吗	216

二、新生儿的日常护理

新生儿护理三要素	217
新妈妈要作好艰苦奋斗的准备	218
增强新生儿抵抗力的方法	219
胎脂的保护作用是什么	220
怎样测量新生儿体温	220
如何使新生儿体温保持稳定	220
怎样给新生儿一个舒适的空间	221
如何护理新生儿的脐带	222
脐带脱落后局部潮湿怎么办	222
新生儿眼睛的护理	222
新生儿的衣着	223
怎样包裹新生儿	223
给新生儿包“蜡烛包”好吗	224
怎样选择尿布与洗尿布	225
怎样给新生儿换尿布	225
给新生儿含奶头的习惯不好	225
新生儿能接受何种教育	226
给新生儿准备什么样的玩具	226
新生儿怕室内亮光吗	226
新生儿的成长	227
经常和新生儿聊天的好处	228
怎样清洗臀部	228



如何给新生儿洗澡	230
新生儿早期锻炼有必要吗	231
新生儿独睡好还是与妈妈同睡好	231
新生儿吃手怎么办	232
如何对付爱哭闹的新生儿	232
怎样护理新生儿的眼、耳、鼻、口	233
新生儿哪种睡姿好	235
如何辨别新生儿的大小便是否正常	235
怎样给新生儿做保健按摩操	236
如何进行新生儿的早期反射能力训练	236
对新生儿多加关爱很重要	237
可利用条件反射培养新生儿的好习惯	239
婴幼儿夏季注意事项	239
从大便性状看新生儿喂养情况	240
新生儿晚上不睡觉的原因	240
新生儿抚触	241
新生儿抚触的具体操作	242
新生儿抚触的注意事项	243
呼吸中看新生儿的健康	244
新生儿呼吸急促的原因	244
新生儿安全过冬要点	245
怎样护理新生儿的头发	246
新生儿应慎服“开口茶”	247
新生儿要不要久抱	247
新生儿头发少不必愁	248
新生儿口腔护理	249
发自新生儿身内的奇怪声响	249
如何清洁新生儿的小脸蛋	250
婴幼儿不适宜灯下睡眠	251
新生儿的哭声代表什么	252
新生儿的日常生活注意事项	252

三、新生儿常见问题与防治

蚊虫叮咬	253
痱子	254



新生儿脓疱疹	255
不可轻视新生儿感冒	255
新生儿鹅口疮	256
新生儿硬肿症是怎么回事	257
新生儿窒息是怎样发生的	257
新生儿鼻孔不通气	258
新生儿眼屎	258
新生儿湿疹	259
新生儿脱水热	260
新生儿尿布疹	260
隐睾是怎么回事	261
隐睾有什么不好	261
新生儿舌系带短怎么办	261
怎样发现先天性髋关节脱位	262
先天性髋关节脱位能治好吗	262
马蹄内翻足能矫正吗	263
新生儿出现脐疝怎么办	263
新生儿喂药注意事项	264
不要忽视对新生儿进行预防接种	264
如何进行新生儿预防接种	266
新生儿接种后会有什么反应	268
新生儿为什么要接种卡介苗	268
哪些人不宜接种卡介苗	269
新生儿为什么要接种乙肝疫苗	269
怎样进行乙肝疫苗的免疫预防	269
接种乙肝疫苗有什么反应	270

第七章 产后美容与塑身

靓丽妈妈的硬指标	271
产后应着重护理的 5 个部位	273
怎样避免产后发胖	274
月子里应合理活动	274
为子宫复原可做哪些运动	275
怎样锻炼腹肌、肛门等肌肉	275
产褥期保健操	276



哺乳期不能通过节食来减肥	277
产后如何恢复体形美	277
做产后操应注意什么	278
水果美容	278
妊娠斑会自行消退吗	280
5 种食物能消除妈妈脸部斑点	280
脸部按摩要诀	281
产后秀发护理	282
对付脱发的小偏方	283
产后脱发食疗方	284
新妈妈如何塑造完美肌肤	285
怎样战胜妊娠纹	287
新妈妈美乳方略	288
丰胸按摩术	289
健胸操	290
乳房疏通可防治其变形	291
喂奶可使乳房“再发育”	291
产后饮食去脂术	291
产后塑身操	292
产后穴位埋线减肥	293
产后妇女如何恢复健美体形	293
产后保健操塑造完美身材	295
做产后保健操需要注意什么	296
生产后如何恢复体形	297
产后美腹操	298
小腹按摩更美丽	299
减小臀围的穿衣技巧	299
塑臀运动	300
瑜伽美臀效果绝佳	301
皮肤喜欢的10种食品	302
新生儿护肤品不适合成人	303
红萝卜对美容瘦身大有助益	303
少吃一点点，长寿防衰老	304
塑身食谱	305



第一章 坐月子的指导原则

“坐月子”是一个月吗

民间习惯上把胎儿从母体娩出后的一个月称为“坐月子”。并且一般人认为经过一个满月后,新妈妈就可以完全回到孕前的生活轨道上,而且不必再有除与哺乳有关的注意事项。

实际上这是不科学的。产前准妈妈为胎儿提供生长发育所需要的营养,母体各个系统都会发生一系列的适应性变化,尤其是子宫变化最为明显,到妊娠晚期子宫重量增加到非孕期时的 20 倍,容量增加 1000 倍以上。

同时,心脏、肺的负担明显增加,肾脏略有增大,输尿管增粗、蠕动减弱。其他如肠道、内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变。

胎儿娩出后,子宫、会阴、阴道的创口愈合,子宫缩小,膈肌下降,心脏复原,松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常。这些形态、位置和功能复原,经科学验证,一般需要 6~8 周的时间。

医学上对这段时间有一个非常准确的定义——产褥期。产褥期是指从胎儿、胎盘娩出到产妇全身各器官(除乳腺外)恢复到孕前正常状态所需要的一段时间,一般为 6~8 周的时间。

比如,子宫体的回缩需要 6 周时间才能恢复到接近非孕期时子宫的大小,胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需 6 周;产后腹壁紧张度的恢复也需要 6~8 周的时间。

可见民间所说的“坐月子”和医学上的“产褥期”是不一致的。从科学的角度讲,坐月子应以 6~8 周为宜。新妈妈身体能否复原取决于产褥期的调养保健。若养护得当,则恢复较快;若调养失宜,则恢复较慢,且易患产后疾病,也就是民间常说的“月子病”,比如在此期间新妈妈干重活,就容易患上子宫下垂等疾病。

产后不坐月子会怎样

坐月子的主要内容是避风寒、集中休息、加强营养。

原因是新妈妈在怀孕生产过程中,要供给胎儿大量营养,又要付出大量体力进行生产,营养缺损很大;生产时全身肌肉紧张用力,出汗多,皮肤毛孔开放,且又排出不少血(恶露),精力耗损也很大;产后身体激素开始减退、内分泌处于大调整状态中,身体会处于较弱状态,肌体的抗病能力和保持各系统平衡能力明显下降,会经不住风寒、潮湿和暑热的刺激和侵袭。此时,如不注意休息以帮助恢复体力,不注意防寒保暖、适当防暑以让血脉舒和,不注意补充大量营养以弥补体内亏空,很容易使新妈妈日后身体变得虚弱,也很容易引起各类神经性疼痛,如偏头痛、腰痛、腿痛、手关节痛及腹痛等病征。受寒还可使新妈妈恶露不下或易患风寒感冒。

所以新妈妈坐月子很必要,即使是在夏天,妈妈也最好不要洗冷水浴,更不要吃冷饮或冰冻的食物,不要在卧室开空调或用电扇直对着吹,不要用冷水洗刷衣物。有些人不在乎,结果落下了难以治愈的病痛。

外国人有许多新妈妈是不坐月子的,她们生完孩子后会马上吃冰淇淋,七八天后便会外出,或到有空调的地方参加聚会,这可能与遗传或饮食有关。中国新妈妈千万不要模仿,否则很容易导致病痛缠身,在后面我们会有专门的论述。

产褥期母体各系统的变化

分娩结束后至产后 6~8 周为产褥期。在此期间,妊娠和分娩引起的全身各器官的变化,将逐渐地恢复到妊娠前状态,而乳腺在妊娠期变化的基础上则要进一步增大,开始分泌乳汁。

生殖系统的变化

(1)子宫复旧:胎盘娩出 6~8 周后,子宫逐渐恢复至未孕状态,此过程称子宫复旧,包括子宫体肌纤维的缩复,子宫颈的复原,子宫内膜再生和血管的变化。

①子宫体肌纤维的缩复。胎盘及胎膜娩出后,子宫立即收缩成硬实略扁的球状体,在子宫缩复的过程中,子宫肌细胞数大致不变,但肌细胞的长度和体积显著缩小,于妊娠期子宫潴留的大部分水分和电解质也随之消失。产后当时子宫重量为 900~1000 克,大小为 17 厘米×12 厘米×8 厘米,至产后 1 周减至 500 克,产后 2 周为 300 克左右,产后 6~8 周子宫恢复至未孕时大小,约 50 克。

②子宫颈的复原。产后当时子宫颈松软，外口如袖管状，紫红色，水肿，厚约 1 厘米。次日宫口张力逐渐恢复，产后 2~3 日宫口仍可容两指。产后 1 周子宫内口关闭，宫颈管形成。产后 2 周末已不能通过一指，至产后 4 周宫颈形态恢复正常。初产后宫颈两侧不可避免的有轻度裂伤，故子宫颈外口呈横裂状，“一”字形。

③子宫内膜的修复。分娩时胎盘、胎膜与子宫内膜分离娩出，产后至 3 周除胎盘附着部位外，子宫内壁已为新生的子宫内膜覆盖，胎盘附着部位的子宫内膜的修复较慢。在胎盘娩出后，由于子宫迅速收缩，胎盘附着部的创面，直径 8~9 厘米，至产后 2 周创面面积 3 厘米x4 厘米，产后 6~8 周可完全恢复。

④子宫血管的变化。产后因子宫复旧，子宫血液供应相应减少，子宫壁间的血管与静脉窦随子宫肌肉的收缩和缩复被压缩变窄，最终闭塞。

(2)阴道与外阴：分娩结束后，阴道变为松弛的管道，阴道周围组织和阴道壁水肿，黏膜皱褶消失，淤血呈紫红色。在产褥期阴道壁张力逐渐恢复，产后 3 周阴道皱褶重新出现，阴道逐渐缩小，但一般不能恢复到原有的程度。产后外阴轻度水肿，于产后 2~3 日逐渐消退。处女膜因分娩裂伤而留下残缺不全的痕迹，称处女膜痕，是经产的重要标志。由于会阴部血液循环丰富，裂伤或切开伤口愈合较快，一般于 3~5 天可以拆线。

(3)盆底组织：分娩过程中，由于胎头长时间压迫盆底组织，使盆底肌肉和筋膜过度伸展而弹性降低，并可伴有部分肌纤维断裂。如无肌肉损伤，产后 1 周内，水肿和淤血迅速消失，组织的张力逐渐恢复。如盆底肌肉和筋膜发生损伤、撕裂，而又未能及时修补，可造成盆底松弛。因此，接生时正确地保护会阴，产后对裂伤及时而正确地修补至关重要。

产后子宫、宫颈、阴道、外阴、盆底组织逐渐恢复，产褥期生殖系统恢复所需要的时间见表 1-1。

表 1-1 产褥期生殖系统恢复所需要的时间

器 官	指 标	恢 复 时 间
子 宫	大小	6 周
	重量	6 周，以上
	肌层	6 周
	结缔组织	6 周
宫 颈	外形	1 周
	内口	1 周
	宫颈管	4 周