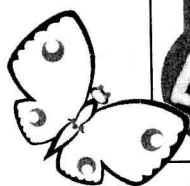




“千问千答”系列丛书推荐



定价：21.80元



定价：23.80元



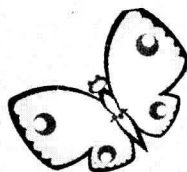
定价：19.80元



定价：24.00元



定价：29.80元





坐月子百科

长庚纪念医院营养师 许美雅◇著

黄基家小儿科诊所院长 黄基家、长庚纪念医院妇产科主治医师 洪泰和◇联合审定



吉林科学技术出版社

Recommendation

推荐人之1

新手爸妈最佳的育儿宝典！

女性从成长、结婚、生子……面对人生当中的重重考验，如何让身心做好准备与调适，的确是一门学问；而人就真的得当了父母，才会学到真功夫。但来自产妇心理层面的育儿压力，则需要两人同心协力，才能帮助可能有产后情绪的产妇度过压抑期。

美雅出版了一本新书《中、西医女性坐月子百科》，内容实用而且非常符合现代新手父母的需要，因为不仅“坐月子”让人伤脑筋，其实最令准妈咪们烦恼的，肯定是照顾新生儿的问题……；而这些疑难杂症，全部在这本书当中有着详实且保证实用的信息。

说到这里，我倒是建议新手父母在产前及产后这段期间，应多花点时间去参考一些亲朋好友的育儿经验，或是看看一些与育儿相关的书籍，平日就试着开始多思考未来可能碰到的问题，并且事先模拟、练习应变的方法和技巧，到时才不会突然觉得必须临阵上场，因而手忙脚乱。而美雅的这本新书，绝对是新手父母们最佳的育儿宝典，在此衷心推荐。

黄基家小儿科诊所院长 黄基家

推荐人之2

家人之间一辈子的美好回忆……

身为妇产科医师，对于“坐月子”的问题，总是能听到比别人更多的信息！

身边友人常习惯开玩笑说，真要说到“坐月子”的事情，我可是比女人还拿手……

因缘际会下，与许美雅营养师在同一家医院服务，建立了很好的同事情谊；她与台湾广厦出版社的合作，我更是乐见其成！因为透过健康而且符合科学验证的方式来“坐月子”，是身为专业医疗人员的我们，应该推广的一种理念！改变以往传统比较不符合现代医学的观念，融合现代生活习惯，这样地坐月子方式，不仅能够让妇女朋友更舒服、也更安心地度过这段身体的疗养期；也能让家人之间处在一种和谐且愉悦的气氛中，充分享受家中新成员来临，进而带给大家快乐。

美雅本人就是一个非常好的“坐月子”范例！她自己设计月子餐，撷取传统与现代观念当中，对于“坐月子”而言好的部分；融会贯通之下，不仅让自己轻松达到调养体质、恢复元气的作用，更神奇的是，在“坐月子”期间她就几乎已经瘦回怀孕前的体重，而这也是我极力推荐这本书的原因！

希望这本书能让每位产妇都快乐地坐好月子，家人之间也能轻松帮忙，让这段时间并不算长的日子，成为大家一辈子的美好回忆。

长庚纪念医院妇产科主治医师 洪泰和

Preface

作者序

好好坐月子是女性的福气！



当我自己在怀孕期间，所有的长辈都提醒我：要认真地坐好月子，月子好好坐，以后才不会筋骨酸痛；如果不做好……，等你老了就会知道身体将有許多病痛……

过去在还没怀孕前，对所有长辈的意见一般都当成普通信息，只是听听而已，等到真的亲身经历怀孕、生产及坐月子的历程，才深刻体会到祖先们的传统智慧确实有重大养生意义！而且可喜的是，随着现代环境卫生改善与医学科技进步，许多过去非常传统的禁忌，如今已经能够找

到适当的解决方法，让现代女性朋友能够真正享受这项身为母亲专享的福利。

如我们所知，中国人对“坐月子”的禁忌非常多，诸如不能洗澡、洗头、抱孩子、提重物、爬楼梯、吹风、流泪、长时间看书报电视……其实，这么多的禁忌最主要的目的在于希望新手母亲能够在经历10个月辛苦怀胎历程后，保留一段完整的时间来专心休养、充分补足怀孕期间所耗费流失的精神与体力。同时，禁忌中有些规定是因为早期生活卫生条件不佳，为避免产妇不小心受风寒及感染，所以干脆要求妈妈们“完全禁止”。但在卫生条件与科技发达的现代，其实这一类的禁忌已能够作适度技巧性的替代，减少产妇们“坐月子”期间的二度辛劳。



所以，现代的女性朋友们可以先了解到“坐月子”的宗旨精神，接着就容易选择并规划出符合自己的“坐月子”方式，针对不符合现实的规范与禁忌作适度的调整，将坐月子仪式的优点发挥得淋漓尽致，并透过事前的理性沟通，让每一位关心自己的家人，都不再感到困扰，因此才能兼顾尊重传统文化仪式，也同时降低两代家庭成员间的观念冲突，使每一个成员都能重新确认自己的角色，恢复妇女身心平衡及家庭重整，达到产妇产后健康的维护和身体调养。

做好月子除了让产妇身体更健康，还附加了调整体质、预防腰酸、比产前更美丽动人、容易回复身材等好处，所以好好“坐月子”是所有女性的福气，请妇女朋友们好好享受这段人生中难得的假期。

台北长庚纪念医院营养师

許美雅





目录

推荐序	02
作者序	04

第一章 女性的身体构造与生理变化

俗语说得好：“月内无作好，老公就艰苦”，由此可知“坐月子”的重要！我们将在以下的各单元中，一一为大家做详细的介绍。

一、生完宝宝了，我该怎么开始调养身体？ 20

月子到底要“坐”几天才够呢？	20
妇女分娩后的卫生护理	20
“坐月子”的基础护理原则	21
试着放松身体，有助舒缓产后疼痛	21

营养师叮咛你

如何度过“产褥期”的不适？

二、身体老是感觉微微在发热，我到底是怎么了？ 23

为什么分娩后，总觉得在反复发热？	23
小心产褥热！发热绝对不是小事	23
▲伤口发炎——个人清洁务必确实	24
▲乳腺炎——保持乳头清洁是上策	24
▲泌尿道感染——麻醉引起排尿困难	24
▲肺炎感染——剖宫产增加感染概率！	25
产后常见的几种不适症状	25
▲伤口疼痛——依伤口类型分别护理	25
▲腹部疼痛——子宫收缩导致腹部不适	26
▲乳房胀痛——排空乳汁是唯一解决办法	26
▲产后排尿困难——身体视状况逐渐恢复	27
▲产褥感染——提升免疫力是快捷方式	28
▲痔疮——作息改变导致症状加剧	28



三、“恶露”是什么？会阴伤口又该怎么照顾？ 30

产后阴道一直出血，这样正常吗？	30
排除“恶露”，中、西医各有什么秘方？	30
▲“恶露”不止的原因	31
▲自然产的会阴伤口，如何照顾？	32
▲剖宫产伤口的种类与照顾	33

四、喂奶会痛？不喂也在痛？当“妈”真伟大！ 34

我的乳房总是胀痛到不行，能喂母乳吗？	35
预防乳房罢工，产后照顾很重要	35

营养师叮咛你

谁是不适合哺喂母乳的妈咪？

▲哺乳越早开始，产妇瘦的越快！	37
-----------------	----

营养师叮咛你

喂母乳是两全其美的方法吗？

五、妇女产前记得要活动！产后更是要把握机会多运动！ 38

是不是分娩完，就可以下床活动？	38
产后运动，何时开始比较妥当？	38
▲产后常见的身体症状与原因	39
排便失禁——排便功能暂时退化	40
背痛——施力不当导致	40
骨盆痛——椎间盘突出是主因	41
无力解尿或便秘——多做运动来纾解	41
轻松改善产后便秘、尿失禁	42
▲产妇伤口的3大观察重点	42
乳房——避免乳腺阻塞，导致乳腺炎	42
会阴伤口——促进血液循环、伤口愈合	42
剖宫产伤口——避免腹部肌肉过度用力	43
产后何时可以开始进食	43



目 录

营养师叮咛你

产妇不要碰的食物有哪些？

六、长辈叮咛千万不能碰水！产后“坐月子”真够艰苦！ 45

“坐月子”不能洗头，这样好吗？

45

产后“坐月子”的清洁原则

45

▲无论如何，身体还是要保持干净

46

▲剖宫产伤口，避免受潮、发炎

46

营养师叮咛你

产妇坐月子，该怎么穿衣服？

第二章 轻松解决哺乳的问题

照顾宝宝的确很辛苦！半夜要起床喂奶，有些磨人精还得手抱着才要睡，这对于身体还在恢复期的新手妈咪来说，真是体力与耐性的一大考验……

一、母乳是万能的吗？该怎么喂宝宝才对？ 49

宝宝喝母乳，真的会比较健康吗？

49

“母乳”是新生儿最好的选择

49

▲哺喂母乳，对妈妈有哪些好处？

50

▲解决涨奶疼痛的问题

50

▲帮助产后子宫收缩

51

▲减低罹患癌症概率

51

▲加速产后快速瘦身

51

▲是一种天然的避孕法

52

▲经济、实惠又方便

52

▲哺喂母乳，会给妈妈带来什么困扰？

53

▲泌乳量不够，徒增妈妈烦心

53

▲哺乳导致工作上的不方便

53

▲担心营养不够，宝宝长得慢

53

▲无法正确计算出宝宝的喝奶量

54

▲妈咪饮食无法随心所欲

54

▲用药必须小心谨慎

54



营养师叮咛你

如何知道宝宝的食量大小？

▲妈妈喂母乳的3种姿势	55
▲侧卧式——哺乳最常用的姿势	55
▲摇篮式、侧抱宝宝会有安全感	55
▲橄榄球式、抱球式——妈咪容易疲劳、腰酸背痛	55

营养师叮咛你

宝宝喝奶后要排气，该拍背多久呢？

二、宝宝带着走！我要上班，怎么喂母乳？ 58

让宝宝喝隔夜的母乳好吗？	58
上班族妈妈，也能轻松喂母乳	58
刺激乳头，促进乳汁分泌	59
▲“用手挤乳”的方法	60
▲使用“手动吸乳器”的技巧	62
▲使用“电动吸乳器”的技巧	63
母乳解冻后的处理技巧	65
▲保存母乳的注意事项	66
储存母乳的容器材质	66

营养师叮咛你

不同的温度与储存方式，母乳鲜度差很多！

三、配方奶安全吗？我该怎么挑选才恰当？ 68

我该如何为宝宝选购合适的配方奶粉？	68
如何让宝宝习惯用奶瓶喝奶	68
▲宝宝产生“乳头混淆”时怎么办？	69
▲宝宝不愿意用奶瓶喝奶怎么办？	69
▲用心挑选奶粉，让宝宝更健康	69
▲“特殊配方奶粉”的种类、选购	70
▲“低/无乳糖”配方奶	70
▲“大豆基质”配方奶粉	71
▲“早产儿”配方奶粉	71
▲“水解蛋白”奶粉	71
▲“特殊代谢异常”奶粉	71
▲“止吐配方”奶粉	71
▲特殊营养功能奶粉	71



目录

▲如何控制宝宝的食量

73

营养师叮咛你

喂奶时间到了，要叫醒宝宝吗？

四、奶嘴跟妈妈的乳头，对宝宝来说，哪个比较好？ 74

塑料奶瓶安全吗？宝宝会不会中毒？

74

如何选购最适合的奶瓶、奶嘴

74

▲彻底清洁奶瓶，避免宝宝肠胃发脾气

76

▲安抚奶嘴——帮助宝宝戒除吸奶嘴恶习！

77

▲如何挑选好用、安全的奶嘴？

78

▲帮助宝宝度过厌奶期、断奶期

78

营养师叮咛你

奶嘴、奶瓶吸头好坏，影响宝宝嘴型！

第三章 新生儿的照顾技巧

养育宝宝对新手父母来说，是最具挑战性、压力也最大的人生转折点。而提升为父母的新角色也需要提早学习，工作与家庭之间的平衡也需要调适，因此真要说父母难为，实不为过。

一、新妈妈没有心理准备怎么办？我能为心肝宝贝做些什么？ 81

该怎样照顾宝宝，才能驾轻就熟呢？

81

你准备好了吗？新手妈咪的心理调适

81

▲妈妈的压力来源——照顾新生儿

82

▲妥善安排作息——两人世界要兼顾

82

▲亲朋好友支持——让妈咪减轻负担

82

▲了解宝宝哭闹的原因——以免手忙脚乱

83

▲宝宝贴身衣物、日用品的准备

83

▲宝宝贴身衣物的选购、清洁

84

▲衣物选购原则——棉质、透气、吸汗、没有扣子

84

▲衣物清洁技巧——用热水浸泡再稍微搓揉即可

84

▲衣物贮存、收纳——宝宝在穿之前，一定要晒干

85

▲宝宝日用品的选购、清洁

85



二、准妈咪照顾新生儿，应该注意些什么事情？ 87

- 如何避免宝宝长“尿布疹”？ 87
- 新手妈咪的育儿之旅，开跑了！ 87
- ▲如何轻松帮宝宝洗澡？ 88
- ▲换尿布的技巧大公开 91
- ▲如何预防宝宝长痱子、皮肤红肿过敏？ 92

营养师叮咛你

小宝贝长痱子了，怎么办？

- ▲宝宝“鹅口疮”的护理技巧 93
- ▲哄宝宝入睡时的注意事项 94
- ▲趴睡争议多，但非婴儿猝死的“绝对因素” 94
- ▲斜躺、侧卧——避免宝宝呕吐，新生儿较不适合 95
- ▲早产儿——赶着来报到的急性子娃娃 95
- ▲早产儿的照护技巧 95
- ▲居家环境——注意温湿度与灰尘 96
- ▲喂食技巧——影响宝宝的食量 96
- ▲预防感染——避免出入公共场所 96

三、全职好还是兼职方便，当“妈”还真辛苦！ 98

- 我也要上班，小孩谁来带比较好？ 98
- 新手父母该如何分工合作？ 98
- ▲称职的保姆该到哪里找？ 99
- ▲白纸黑字，签订合同保障双方权益 100
- ▲保姆的工作内容有哪些？ 100

第四章 新生儿常见的疾病

哺育新生儿时会遇到的状况，还真的是多如牛毛，因此具备基本的育儿常识与正确的观念，可是每位新手父母们不可忽略的环节！

一、想了解宝宝的健康情况，看排泄物就知道！ 103

- 宝宝的大便里面有血丝，怎么办？ 103
- 仔细观察宝宝的大小便 103
- ▲灰白便——若为胆道闭锁引起，要开刀处理 104



目 录

▲出血便——多因消化道的消化不良造成	105
▲母乳和牛奶，对新生儿便便的影响	105
▲牛奶蛋白过敏——症状反映在皮肤与胃肠道	106
▲新生儿便秘——喝点糖水即可纾解	107
▲新生儿腹泻——多补充水分和电解质	107

营养师叮咛你

怎么知道宝宝是不是拉肚子了？

二、宝宝很爱哭，究竟是哪里不舒服呢？ 109

宝宝半夜一直哭，是生病了吗？	109
新生儿状况？照“书”养不见得都对	109
▲新生儿常见的症状有哪些？	110
发热 110 鼻塞 111 咳嗽 111 哮喘 112 气喘 112 中耳炎 112	
呕吐、溢奶 113 婴儿肥厚性幽门狭窄 113 肠绞痛 114 肠套叠 114	
婴儿摇晃症候群 114 黄疸 115 玫瑰糠疹 115 尿布疹 116 鹅口疮 116	
痱子、结晶性汗疹 117 新生儿粉刺 117 过敏性湿疹 117	
▲新生儿有哪些疫苗要接种？	118
乙型肝炎疫苗(Hepatitis B)	119
白喉、百日咳、破伤风混合疫苗DPT (Diphtheria,tetanus and pertussis)	119
小儿麻痹疫苗Polio (OPV、IPV)	120
麻疹、腮腺炎、德国麻疹混合疫苗MMR (Measles,Mumps and Rubella)	120
水痘疫苗(Varicella)	121
日本脑炎疫苗(Japanese Encephalitis Vaccine)	121

第五章 坐月子也能很科学

妇女分娩后，子宫与身体其它器官均需要时间来恢复正常功能，因此记得一定要把握此段调理的时机。调养得当与否，恰恰关系到您未来的身体健康。

一、月子坐的越久，身体真的会越健康吗？ 123

婆婆的坐月子规矩真多，我为何要遵守？	123
婆媳纠纷再添一桩——坐月子	123
▲什么是“月内风”？该怎么调养？	124
▲产妇坐月子要多久才适合？	125



▲每人坐月子的时间均不相同，约4~6周	126
▲产妇“坐月子”的3大基本要领	126

营养师叮咛你
用正确的方法清洁头皮

二、谁说我不迷信？其实“坐月子”也能很科学 128

为何外国人生完小孩就能吃冰？	128
从科学角度，验证“坐月子”的必要性	129
轻松“坐月子”的妙方	129
▲一般性体质调理	130
▲产后并发症调理	130
▲妇女产后的身体变化有哪些？	130
▲子宫——持续收缩、由大变小	130
▲恶露——大约要1个月才能排净	131

营养师叮咛你
如何预防“子宫脱垂”？

▲其他身体变化——视个人情况作调理	133
-------------------	-----

营养师叮咛你
产生恶露不止，一定要小心！

三、到处都是专人服务！月子哪边“坐”比较好？ 135

我到底该上哪边“坐月子”才好呢？	135
台湾妇女“坐月子”的方式有哪些？	135
▲在家坐月子——婆婆、妈妈来帮忙	136
▲在家坐月子+外送坐月子餐——截长补短各取所需	136
▲坐月子中心——专人服务、一切OK	137

营养师叮咛你
如何挑选坐月子中心？

四、劝你别再迷信啦！彻底清除“坐月子”的迷信 139

发现产生阴道变松弛，该怎么办？	139
-----------------	-----



目 录

“坐月子”的生活照顾、居住环境	140
▲新手妈咪最想知道的问题	140
五、全天下最珍贵的血——脐带血！	143
一定要帮宝宝留脐带血吗？	143
“脐带血”之所以神奇的原因	143
▲“脐带血”形成的原理	144
▲“脐带血”在干细胞应用上的优点	145
▲“脐带血”如何收集？	146
▲“脐带血”收集流程	146
▲“脐带血”委托保存流程	147

营养师叮咛你

什么是“干细胞”

第六章 坐月子就要这样吃

相信大家都吃过中药，尤其是中国人传统的坐月子习惯，少不了得加些中药来滋补，像“益母草”可帮助子宫收缩、活血调经，“山楂”帮助产妇开胃，“人参”用来补气等等，正所谓气血运行良好，才能分泌足够且营养的母乳。所以药膳对于中国人“坐月子”来说，可是相当重要的一项！

一、一人吃两人补！哺乳的妈妈该怎么吃？ 150

产生怎么吃，才能快速瘦下来？	150
“坐月子”就是要越补越健康	150
▲“坐月子”的饮食重点	151
▲挑选中药滋补，改变体质趁时候	151
▲热量增加2100千焦，一人吃才能两人补	152
▲把握“少量多餐、清淡均衡”	152
▲体质搭配食物，调养身体最有效	154
▲“坐月子”期间的营养摄取重点	156
▲产妇“坐月子”，究竟该怎么吃？	157
▲先设计菜单，“坐月子”没烦恼	158
▲营养均衡很重要	158



- ▲考虑“少量多餐” 158
▲记得适量地摄取水分 159

营养师叮咛你
“坐月子三宝”是哪些？

二、产后第一周，产妇该吃什么？ 160

为何要喝“生化汤”？功用是什么？ 160

产后第1周食谱： 161

菠菜炒猪肝 生化汤 鸡肉糯米粥 姜片炒川七

何首乌排骨汤 山药牛蒡汤 养肝汤

三、产后第二周的进补原则 168

如何避免越补越上火，狂冒痘痘 168

产后第2周食谱 169

红豆饭 虱目鱼粥 杜仲猪腰汤 八珍排骨汤

姜炒红凤菜 南瓜烩豆腐 杜仲栗子汤

四、产后第三周的进补原则 176

我为什么不是胀奶就是溢奶？ 176

产后第3周食谱 177

青炒地瓜叶 麻油腰花面线 当归薏仁粥 麻油鸡

当归花生猪蹄 黄豆卤花生 松子炒毛豆

五、产后第四～六周的进补原则 184

月子快坐完了，该怎么开始减肥？ 184

产后第4～6周食谱 185

山药枸杞粥 莲子银耳汤 韭菜肉丝 麦芽茶汤

黄芪蒸鲈鱼 素四神汤 紫米甜粥





目 录

第七章 产后瘦身，就从现在开始

产后根据个人情况开始慢慢增加身体的活动量，千万不要偷懒而让整个“坐月子”期间都只躺在床上！只要记得一个观念：产后活动量越少，体重恢复得就越慢。

一、产后的心声——怎么才会瘦？ 194

产后就开始运动，瘦身效果最好吗？	194
营养搭配运动，产后瘦身真容易	194
▲产后运动要量力而为、循序渐进	195
▲进行产后运动，必须注意的原则	196
▲运动早一点，身材瘦一些	196

营养师叮咛你

如何挑选效果最明显的塑身衣？

二、勤做产后瑜伽，元气与体态的双重修复 205

我是剖宫产，要何时才能开始运动？	205
打造魔鬼身材，产后瑜伽正流行！	205
▲产后瘦身瑜伽，雕塑体态没问题	206
一、静坐 二、拜日式 三、树式 四、前弯式 五、猫式	
六、兔式 七、弓式 八、滑翔式 九、鱼式 十、大休息式	

三、当妈妈够辛苦了，腰酸背痛别再来捣乱 220

为什么生完小孩，还是常会腰酸背痛？	220
保持正确姿势，身材变化茶很多	220
▲善用工具，产妇瘦身超轻松	221
▲束腹带束得越紧，不见得瘦的越快	222
▲塑身衣——材质要透气，以免阴部感染	222
▲塑身霜——紧实皮肤表面，效果见仁见智	223
▲按压穴道、多喝水——经济又实惠的瘦身方法	223

营养师叮咛你

束腰带可别穿着吃饭！

