



汉竹图书

汉竹 ● 亲亲乐读系列



恢复、哺乳、饮食及新生儿护理的月子百科

北京妇产医院

北京妇幼保健院

游川

主审

汉竹

编著

轻松坐月子

北京出版社

汉竹·亲亲乐读系列



北京妇产医院 北京妇幼保健院 游川 主审

汉竹 编著

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松坐月子/游川主审, 汉竹编著. —北京: 北京出版社, 2008.3

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-200-06945-7

I. 轻… II. ①游…②汉… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007) 第138288号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹·亲亲乐读系列

轻松坐月子

QINGSONG ZUO YUEZI

游川 主审 汉竹 编著

☐出版 北京出版社 ☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011 ☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社 ☐经销 新华书店 ☐印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐开本 889×1194 1/24 ☐印张 6

☐版次 2008年5月第1版 ☐印次 2008年5月第1次印刷 ☐印数 1—10 000

☐ISBN 978-7-200-06945-7/TS·187

☐定价: 26.80元

质量监督电话: 010-58572393



从医院回到家，将这个软软的小小的东西轻轻地放在床上，心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？老公甚至笑话我抱孩子的姿势都有问题呢！坐在床沿，想着是不是真的一个月不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？是不是真的不能出门活动，甚至连下床都不可以……（一位新妈妈产后出院回家后的众多疑问）

从宝宝降生的那一时刻，从医院回到家的那一天起，父母就被拖进了问题堆，一些事情不知道怎么做，很多问题找不准答案。那么，父母们怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的好宝宝来呢？

针对新手父母面临的困惑，这本书里做了详细的解答，相信父母们一定可以在书里找到自己想要的答案。按新父母们的需要，我们的内容分为：
产妇月子护理；产后情绪调整；产后生活护理；产妇月子食谱，饮食宜忌，产后形体恢复。
新生儿护理：洗澡、脐带护理，母乳喂养、人工喂养，培养宝宝生活习惯，新生儿潜能开发。
我们还特别给新爸爸准备了一份“新手爸爸的月子指南”，赶紧去看看新爸爸要怎么“侍候月子”吧。

有了这本书，新妈妈身体的恢复，新生儿的健康聪明成长就有了科学的答案；有了这本书，坐月子的时候就有了主见，不会盲目地受别人的摆布了。

1- 第一章

- 2- 你的“月子观念”科学吗
- 4- 传统月子的八大误区
- 8- 月子里容易犯的 15 个错误

13- 第二章 分娩当天

- 14- 分娩当天
- 15- 新手爸爸的月子指南
- 16- 分娩当天的妈妈
 - 16- 情绪——喜悦与疲惫交织的一天
 - 16- 护理——怎样控制产后疼痛
 - 17- 饮食 月子食谱：山药排骨汤
饮食宜忌：分娩当天要怎么吃
- 18- 分娩当天的宝宝
 - 18- 护理——新生儿要怎么护理
 - 19- 喂养——及早给宝宝喂奶
- 20- 图解哺乳姿势

23- 第三章 产后第 2 天

- 24- 产后第 2 天
- 25- 新手爸爸的月子指南
- 26- 产后第 2 天的妈妈
 - 26- 情绪——痛并快乐着
 - 26- 护理——怎样进行会阴清洁和保养
 - 27- 饮食 月子食谱：奶汁鲫鱼汤
饮食宜忌：产后一定要多喝汤吗
- 28- 产后第 2 天的宝宝
 - 28- 护理——如何正确抱宝宝
 - 28- 喂养——人工喂养怎么喂
- 30- 母乳喂养的优点及相关知识

33- 第四章 产后第 3 天

- 34- 产后第 3 天
- 35- 新手爸爸的月子指南
- 36- 产后第 3 天的妈妈
 - 36- 情绪——产后休养中，请勿打扰
 - 36- 护理——产后如何排便
 - 37- 饮食 月子食谱：莴苣子粥
饮食宜忌：产后应忌生冷吗
- 38- 产后第 3 天的宝宝
 - 38- 护理——如何识别宝宝的哭声
 - 39- 喂养——按需哺乳怎样进行
- 40- 产后排便不顺畅怎么办

43- 第五章 产后第 4 天

- 44- 产后第 4 天
- 45- 新手爸爸的月子指南
- 46- 产后第 4 天的妈妈
 - 46- 情绪——什么是产后抑郁症
 - 46- 护理——生育后能不能马上做运动
 - 47- 饮食 月子食谱：桂圆红枣糯米粥
饮食宜忌：鸡蛋吃得越多越好吗
- 48- 产后第 4 天的宝宝
 - 48- 护理——如何给宝宝洗澡
 - 49- 喂养——母乳喂养的几个小贴士
 - 49- 饮食 坐月子的 15 个食补小秘诀
- 50- 剖宫产妈妈的饮食有什么要求

53- 第六章 产后第 5 天

- 54- 产后第 5 天
- 55- 新手爸爸的月子指南
- 56- 产后第 5 天的妈妈
 - 56- 情绪——认同母亲角色
 - 56- 护理——如何避免产后肥胖
 - 57- 饮食 月子食谱：黑糯米酒红糖煮鸡蛋
饮食宜忌：哪些食物会减少乳汁的分泌
- 58- 产后第 5 天的宝宝
 - 58- 护理——如何进行眼、耳、鼻、口的护理
 - 59- 喂养——乳头凹陷的妈妈如何喂奶
- 60- 产后奶水汪汪的 5 道催乳食谱

63- 第七章 产后第 6 天

- 64- 产后第 6 天
- 65- 新手爸爸的月子指南
- 66- 产后第 6 天的妈妈
 - 66- 情绪——新爸爸也有“产后抑郁症”
 - 66- 护理——产后中暑怎么办
 - 67- 饮食 月子食谱：鲈鱼豆腐汤
饮食宜忌：月子里要禁盐吗
- 68- 产后第 6 天的宝宝
 - 68- 护理——如何读懂宝宝声音里传来的信息
 - 69- 喂养——哺乳妈妈如何用药
- 70- 产后怎么护腰

73- 第八章 产后第7天

74- 产后第7天

75- 新手爸爸的月子指南

76- 产后第7天的妈妈

76- 情绪——新爸爸的“月子”

76- 护理——月子里可以洗澡吗

77- 饮食 月子食谱：山甲炖母鸡
饮食宜忌：产后不宜多吃红糖吗

78- 产后第7天的宝宝

78- 护理——新生儿的体温

79- 喂养——新生儿漾奶怎么办

80- 坐月子轻松瘦身8招

83- 第九章 产后第2周

84- 产后第2周

85- 新手爸爸的月子指南

86- 产后第2周的妈妈

86- 情绪——新妈妈如何防止产后抑郁

86- 护理——产后能不能刷牙

87- 饮食 月子食谱：芪归炖鸡汤
饮食宜忌：产妇要不要饮用牛奶

88- 产后第2周的宝宝

88- 护理——新生宝宝的智能是如何发展的

89- 喂养——母乳喂养中的常见问题

90- 怎样破解月子里的不适

93- 第十章 产后第3周

94- 产后第3周

95- 新手爸爸的月子指南

96- 产后第3周的妈妈

96- 情绪——可以投入运动了吗

96- 护理——怎样缓解月子里的疲惫

96- 饮食 月子食谱：花生粥
饮食宜忌：产后不能吃蔬菜
水果吗

98- 产后第3周的宝宝

98- 护理——新生儿也能学习吗

99- 喂养——如何进行“人工挤奶”

100- 生产后的身体有哪些变化

103- 第十一章 产后第4周

104- 产后第4周

105- 新手爸爸的月子指南

106- 产后第4周的妈妈

106- 情绪——可以出门透透气了吗

106- 护理——调整型内衣可以穿了吗

107- 饮食 月子食谱：炒黄花猪腰
饮食宜忌：产后忌吃辛辣温燥
食物吗

108- 产后第4周的宝宝

108- 护理——怎样给初生宝宝准备衣物
与尿布

109- 喂养——乳头皲裂的妈妈如何喂奶

110- 满月后的瘦身操

113- 第十二章 产后第5周

114- 产后第5周

115- 新手爸爸的月子指南

116- 产后第5周的妈妈

116- 情绪——找个方式撒气，及时释放不良情绪

116- 护理——产后何时开始性生活

117- 饮食 月子食谱：王不留行炖猪蹄
饮食宜忌：火腿有利于伤口愈合吗

118- 产后第5周的宝宝

118- 护理——宝宝的大小便是否正常

119- 喂养——那么点大的婴儿就开始预防肥胖

120- 产后如何进行性生活

123- 第十三章 产后第6周

124- 产后第6周

125- 新手爸爸的月子指南

126- 产后第6周的妈妈

126- 情绪——来次大扫除还是出去参加聚会

126- 护理——产后复查都查些什么

127- 饮食 月子食谱：欢喜肉丝汤
饮食宜忌：产后不宜服用人参吗

128- 产后第6周的宝宝

128- 护理——宝宝的这些情况正常吗

129- 喂养——上班族妈妈怎样坚持母乳喂养

130- 月子里感冒了怎么办

132- 附录

132- 入院分娩时需要携带的物品



A decorative white floral border on a red background, featuring stylized leaves and small flowers arranged in a rectangular frame around the central text.

第一章

你的“月子观念”科学吗

在坐月子之前，先来看看你的“月子观念”科学不科学吧。

月子里能刷牙吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能吃很多鸡蛋吗？	能（0分）	不能（2分）
月子里能吃蔬菜水果吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能马上做运动吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能多喝汤吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能吃盐吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能洗澡吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能喝牛奶吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能马上穿调整型内衣吗？	能（2分）	不能（0分）
月子里能服用人参吗？	能（2分）	不能（0分）

如果得分在8分以下，那么你的“月子观念”还停留在祖母的那个年代哟，是非常容易被长辈摆布的那种类型。你需要好好改进自己的“月子观念”，并改进整个家庭成员的“月子观念”。

如果得分在10~14分之间，那么你的“月子观念”基本上及格，但还是比较容易被长辈摆布，你要做的就是拿出科学的证据，给自己争取过一个科学的月子。

如果得分在16~20分之间，那么你的“月子观念”已经迈入21世纪了，你所要做的就是弄清楚“为什么能”及“为什么不能”。然后，坚决地执行你的正确观念。



传统月子的八大误区

一 产后恶风

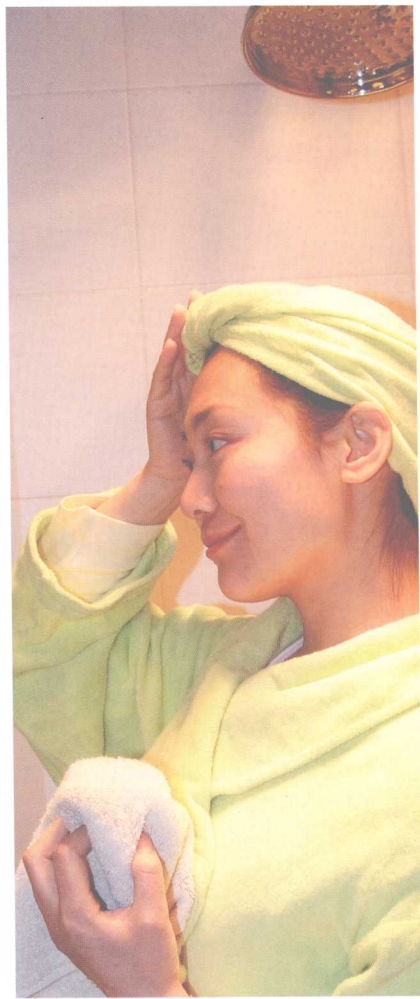
不少人都认为新妈妈怕“风”，认为“风”是产褥热的祸首，于是房舍门窗紧闭，新妈妈则裹头扎腿，严防风袭。其实，产褥热是由藏在新妈妈生殖器里的致病菌造成的，多源于分娩前后的生殖系统感染，或新妈妈不注意产褥卫生等。实际上，如果室内卫生环境差、空气混浊，更易使新妈妈、婴儿患上呼吸道感染。

二 产后不能洗澡

有人认为产后汗毛孔张开，洗澡会使外邪侵入而得“月子病”，因而产后一个月内不洗澡不洗脸。这种做法无科学根据。由于产后新陈代谢极为旺盛，新妈妈常常会汗淋淋湿透内衣。加之溢乳和会阴部恶露的污染，长期不洗澡必然会全身都是污垢，细菌等病原体很容易通过各种途径繁殖入侵，导致产褥感染。因此，新妈妈比任何人更需要清洁身体，勤换内衣。产后头几天可以用热水洗脸擦澡，一周后就可以洗头洗澡，只是不要洗盆浴，每次洗澡时注意保暖，避免着凉就可以了。



保持室内空气清新，对新妈妈和宝宝预防感冒很重要。



产后满1周就可以正式洗澡了，但不要洗盆浴，洗澡时注意保暖。

新妈妈可以适当练习一些柔软的体操，以促进身体的恢复。



新妈妈产后第三天就可下床行走，而且要注意口腔卫生，常用温水漱口。



三 产后不能刷牙

新妈妈应比一般人更加注意口腔卫生。新妈妈进餐次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会也多，而口腔感染也是产褥感染的主要原因之一。因此，产后必须正常漱口刷牙。只要用温水漱口、牙刷质地不要太硬，就不会损伤牙齿的。

四 产后不可早下床

不少人认为新妈妈体质虚弱，应长期静卧。这种做法弊多利少，容易使本来就处于血液高凝状态下的新妈妈发生下肢静脉血栓。同时，产后盆腔底部的肌肉组织缺乏锻炼，容易引起子宫脱垂、直肠或膀胱脱出。产后及早下床活动，不仅有利于下肢血液循环加快和恶露增快排

出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，所以一般产后第三天便可下床行走。

五 产后不需要早喂奶

有的新妈妈认为产后头一天奶水很少，有一点也是稀汤夹水的，喂孩子没有啥意思。这种看法是错误的。乳房最初分泌的乳汁是富含抗体的初乳，量虽少，对宝宝增强抵抗力却极为重要。因此，喂奶开始的时间越早越好，最好孩子一出生就让其吸吮乳头。早吸吮不但可以让宝宝吃到宝贵的初乳，还可以刺激乳头，促使乳腺尽早分泌足量的乳汁。早哺乳还可以刺激子宫收缩，有利于产后子宫的恢复。

六 产后要忌口

许多地方都有让新妈妈忌口的习俗，诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物都不准吃。新妈妈在产后需要补充充足丰富的营养素，主副食都应多样化，否则不利于乳汁的分泌。

新妈妈要注意饮食的多样化和营养的均衡，多吃一些新鲜的蔬菜对身体大有好处。





七 产后要忌盐

有些地方认为新妈妈吃的菜越淡越好，这也是不对的。由于产后出汗多，乳汁分泌旺盛，新妈妈体内容易缺水和盐。因此，产后不应忌盐，但也不宜吃盐过多。

八 产后要大补

分娩后为补充营养和有充足的奶水，一般都重视产后的饮食滋补。其实大补特补既浪费又有损健康。滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。此外，营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，如婴儿胃肠能够吸收也易造成肥胖；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成婴儿营养不良。

清淡、易消化而又营养丰富的各类粥是新妈妈的饮食好伙伴。

月子里容易犯的 15 个错误

错误 经常吃巧克力 ❌

巧克力中所含的可可碱会进入母乳,并通过哺乳进入宝宝的体内,损害宝宝的神经系统和心脏,导致消化不良、睡眠不稳、哭闹不停等。另外,常吃巧克力会影响新妈妈的食欲,造成身体所需的营养供给不足。这样,不仅影响新妈妈的身体康复,还会影响宝宝的生长发育。

错误 经常喝茶水 ❌

多进汤水固然可增加乳汁分泌,但茶叶中含有的鞣酸会影响肠道对铁的吸收,容易引起产后贫血。而且,茶水中还含有咖啡因,新妈妈饮用茶水后不仅难以入睡,影响体力恢复,咖啡因还可通过乳汁进入宝宝的体内,导致肠痉挛或突然无故地啼哭。

错误 只喝汤不吃肉 ❌

产后适当多喝一些鸡汤、鱼汤、排骨汤、豆腐汤等,确实可促进乳汁分泌。但同时也要吃肉,因为很多营养都在肉里,并不完全在汤里。如果只喝汤而不注意吃肉,就会影响身体对营养的摄取。

错误 专吃母鸡不吃公鸡 ❌

分娩后体内的雌、孕激素水平降低,有利于乳汁形成。但母鸡的卵巢和蛋衣中却含有一定量雌激素,会减弱催乳素的功效,从而影响乳汁分泌。而公鸡的睾丸中含有雄激素,可以对抗雌激素。如果把大公鸡清炖并连同睾丸一起吃,无疑会促使乳汁分泌。而且,公鸡的脂肪较少,新妈妈吃了不容易发胖,有助于哺乳期保持较好的身材,也不容易引起宝宝腹泻。





错误 每天大量吃鸡蛋 ❌

尽管鸡蛋富含优质蛋白质，营养价值很高，很适合新妈妈食用，但并不是吃得越多越好。鸡蛋吃多了人体并不能完全吸收，反而会增加肠胃的负担，影响其他各种食物的摄取，造成营养摄取不均衡，不仅不利于新妈妈的身体康复，而且也不利于乳汁分泌。一般来讲，月子里每天吃2~3个鸡蛋较为适宜。



错误 把菜做得很淡 ❌

有些新妈妈以为在产后最初几天里吃盐会伤胃，不利于身体恢复，她们总是吃很淡的饭菜，甚至一点盐也不放，其实这样做只会适得其反。因为，新妈妈在月子里出汗较多，乳腺分泌也很旺盛，体内容易发生脱水(水和盐的丢失)。如果不吃盐，只会加重身体脱水，不利于体力尽快恢复。因此，应该在菜里适量加盐。

错误 每天不限量地喝汤 ❌

汤味道鲜美，如鲫鱼汤、蛋花汤等，不仅容易消化吸收，还可促进乳汁分泌。因此，每个新妈妈在月子里都少不了喝汤。但喝汤也是有学问的，不可为了增加乳汁分泌就无限制地喝，否则容易引起乳房胀痛，处理不恰当易引起乳腺炎。

错误 一出月子就久站、久蹲 ❌

有些新妈妈以为，只要出了月子就表明身体恢复得差不多了。于是，一出了月子就不在意久站、久蹲或剧烈运动了。其实，盆腔里的生殖器官在这时并没完全复位，功能也没有完全恢复。如果不注意防护，仍然会影响生殖器官复位。

错误 洗发后马上扎辫子 ❌

有的新妈妈洗澡后，头发还没有干就把湿发扎成了辫子，并且马上去睡觉。这样很容易使湿邪侵袭体内，日后引起头痛、颈痛。

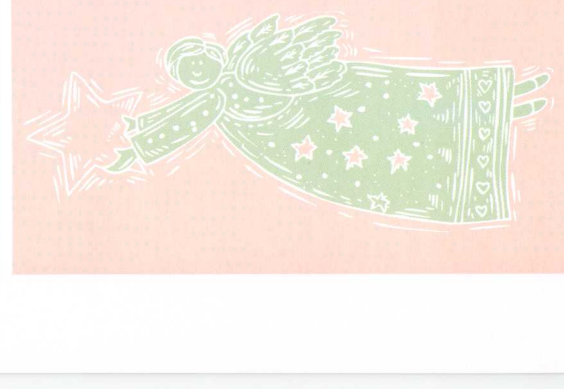
错误 长久看书或上网 ❌

产后过早或长时间看书、上网，会使新妈妈特别是孕期合并妊娠高血压者眼睛劳累，日后再次看书或上网容易发生眼痛。所以，在产褥早期不宜多看书或上网，待身体康复后量力而行。

错误 吃辛辣食物 ❌

月子里胃口不佳时，有些新妈妈会吃一些辛辣食物来开胃，但辛辣食物有害于新妈妈的健康。因为，刚分娩后的新妈妈体内有热，容易出现口舌生疮、大便秘结等不适，

甚至引起痔疮。而且，新妈妈体内的热会通过乳汁影响宝宝，使宝宝患病。因此，产后1个月内不宜吃蒜、辣椒、胡椒、茴香、韭菜等刺激性食物。





错误 夏天洗澡贪凉 ❌

有些在夏天坐月子的新妈妈，为了身体舒畅会用不太热的水冲凉。这种一时贪凉的行为，往往会带来许多后患。产后触冷会使气血凝滞，以至于恶露不能顺畅排出，导致日后身痛或月经不调。洗澡水的温度应该与体温接近，37℃左右为宜。



错误 过量摄取营养 ❌

过量摄取营养会使新妈妈的身体肥胖起来，不仅使体形难以恢复，影响心理健康，还会导致体内糖和脂肪代谢失调，增大糖尿病、冠心病等疾病的发病率。另外，过量摄取营养也容易使宝宝吸收过量，引起宝宝肥胖。



错误 过早做剧烈运动 ❌

产后及早运动，对促进体力恢复和器官复位有很好的促进作用，但一定要根据自身状况适量运动。有些新妈妈急于恢复身材，月子里便开始进行大运动量或较剧烈的锻炼。这样会影响尚未康复的器官恢复，还会影响剖宫产刀口或侧切伤口的愈合。

错误 不去做产后体检 ❌

如果不去做检查，就不能及早发现异常并及早进行处理，容易延误治疗或遗留病症。因此，产后6~8周应到医院进行一次全面的产后检查，以便了解全身和盆腔器官是否恢复到孕前状态，了解哺乳情况。如有特殊不适，更应提前去医院进行检查。

