

Book 好孕优生系列图书由

北京协和医院专家携多家医院专家

联合
打造

科学健康 坐月子全书

科学坐月子，做健康新妈妈
最细心的月子期生活照料
最健康的营养调理月子餐
远离月子病，重塑完美身形

搜狐母婴频道 搜狐母婴
独家推荐

北京协和医院

妇产科副主任医师
中国优生科学协会理事

马良坤 主编

吉林科学技术出版社

Book  好孕优生 系列图书



北京协和医院
妇产科主治医师
中国优生科学协会理事

马良坤 

科学健康 坐月子全书



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

科学健康坐月子全书/马良坤主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5384-4384-4

I. 科… II. 马… 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 (2009) 第129580号

科学健康坐月子全书

主 编: 马良坤

编 委: 王文瑞 张 明

责任编辑: 赵 泳 解春谊

摄 影: 三毛摄影

摄影助理: 关 宁 孙宁波 刘金荣 王明辉 张 颖

模特妈妈: 卢 莎 汲春晓 金雨歆

模特宝宝: 韩承俊 崔瀚宇

封面设计: 一行设计 于 通

技术插图: 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 李壮壮
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 于金凤 王 平

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85674016 86037590

储运部电话: 0431-84612872

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

规 格: 880mm×1230mm 20开

印 张: 12

字 数: 300千字

定 价: 29.90元

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4384-4

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

preface

“十月怀胎，一朝分娩”，在坐月子的过程中，您一定会遇到许多问题，比如月子里能刷牙吗？能洗头吗？能吹空调吗？本书不仅对传统坐月子的理论进行了详细地阐述，而且还结合了现代健康生活的观念，教您如何科学健康地坐月子。本书内容简单实用、文字通俗易懂，可操作性强，对新妈妈遇到的种种疑惑都一一进行解答。

产后新妈妈的全身器官、组织，尤其是生殖器官，都要恢复到妊娠前的状态，这种恢复变化相当缓慢，需要6~8周（产褥期俗称坐月子）才能完成。本书就是从多方面着手，对新妈妈产后坐月子这一关键时期进行同步、科学地指导，对新妈妈月子期的日常生活、饮食营养、疾病防治、心理调节、美容瘦身、产后性生活等多方面的内容进行详细地介绍，以图文并茂的形式解答新妈妈在产后恢复过程中将会遇到的具体问题，帮助新妈妈安全、顺利地度过月子期。



CONTENTS

PART

建立科学健康的月子观

» 月子不仅要坐，还要坐好.....16

» 你了解坐月子吗.....16

» 正确认识坐月子.....17

» 坐月子，女性健康的转折点.....18

» 产后新妈妈会出现的变化.....19

新妈妈们要接受自己产后的身体.....19

产后恶露.....19

腰腿痛.....19

排尿问题.....19

乳房变化.....20

内分泌的变化.....20

阴道松弛.....20

子宫内膜炎.....21

» 产后检查的必要性.....21

产后检查能发现隐患.....21

检查项目缺一不可.....22

新生儿更需要产后检查.....22

» 传统的不良做法及危害.....23

» 东西方女性“坐月子”有不同.....24

东方“月子”.....24

西方“月子”.....25

坐好月子母婴健康.....26

» 月子没坐好的危害.....26

» 科学坐月子专家意见表.....27

Q&A 疑问与忧虑的事项.....28





PART 2 月子里，吃出健康来

» 月子里的饮食营养.....34

» 新妈妈的营养来源.....34

» 月子里的营养与饮食.....35

分娩当天多吃清淡汤食.....35

» 坐月子传统吃法的取舍.....36

» 传统月子餐的营养价值.....36

» 产后膳食营养科学搭配.....38

» 新妈妈产后的营养调理.....39

» 月子里饮食禁忌.....40

忌滋补过量.....40

忌马上节食.....41

忌久喝红糖水.....41

忌多喝浓汤.....41

忌吃辛辣温燥食物.....41

忌产后马上服人参.....42

忌多吃鸡蛋.....42

忌多吃味精.....42

» 月子里饮食的7个误区.....43

误区1：吃母鸡不吃公鸡.....43

误区2：烹调一定要加酒.....43

误区3：经常吃巧克力.....43

误区4：经常喝茶水.....44

误区5：汤比肉营养高.....44

误区6：过多忌口.....44

误区7：菜越淡越好.....44

» 月子里三个阶段的食谱.....45

逐周向健康饮食迈进.....46

» 新妈妈如何进补才科学.....47

补充水分很重要.....47

别忘了补充盐.....47

增加餐次.....48

应荤素搭配，避免偏食.....48

食物应干稀搭配.....48

清淡适宜.....49

要健脾胃、促进消化.....49

多摄取蛋白质.....49

多摄取必需脂肪酸.....50



CONTENTS

- 多吃含B族维生素的食物.....50
- 不吃生冷的食物.....50
- 不吃盐分高的食物.....50
- » 月子食物进补要点.....51
- » 月子期滋补食品的选择.....52
 - 鸡蛋.....52
 - 小米.....52
 - 芝麻.....52
- » 月子料理三大要素：麻油、姜、米
 - 酒水.....53
 - 麻油.....53
 - 姜.....53
 - 米酒水.....53
- » 月子里吃三七炖鸡的功用.....54
- » 经典月子补疗食物.....54
 - 补血活血的食物.....54
 - 治疗腰酸背痛的食物.....55
 - 治疗产后抑郁的食物.....55
 - 使眼睛明亮的食物.....55
 - 改善肌肉松弛的食物.....55
 - 通乳的食物.....55
 - 预防便秘的食物.....56
 - 强健骨骼的食物.....56
- 改善产后虚弱的食物.....56
- 促进食欲的食物.....56
- 有利肝功能的食物.....56
- » 产后水果的选择.....57
- » 向新妈妈推荐山楂和桂圆.....57
- » 为新妈妈推荐的粥和汤.....58
- » 营养对乳母的重要性.....60
 - 热能.....60
 - 蛋白质.....60
 - 脂肪.....60
 - 碳水化合物.....61
 - 维生素.....61
 - 矿物质及微量元素.....61
- » 产后催乳美味滋补餐.....62
- » 月子期防便秘美味滋补餐.....64
- » 剖宫产后的膳食安排.....66
- » 新妈妈何时需要药补.....66
- » 月子期调理身体采用食疗.....67
- » 月子期贫血的食疗方法.....67
- » 月子期食欲不振的食疗方法.....70
- » 月子期发热的食疗方法.....72
- » 月子期营养食谱.....75
- Q&A 疑问与忧虑的事项.....89



PART 3 月子期的生活照料

》月子期的日常生活指导.....94

》月子期的科学保健.....94

尽早下床活动.....94

保证营养、休息好.....94

保持心情愉快.....95

注意个人卫生.....95

尽早哺乳.....95

按时产后检查.....95

禁止过性生活.....95

》新妈妈产后身体的正常现象.....96

》帮助新妈妈进入初为人母的喜悦

状态.....97

》产后的第一次下床.....97

》产后第一次排泄.....98

产后第一次排尿.....98

产后第一次排便.....98

》剖宫产手术后6小时.....99

躺着的姿势.....99

腹部放置沙袋.....99

坚持补液.....99

及时哺乳.....99

如何母乳喂养.....99

禁食.....100

注意阴道出血.....100

防腹部伤口裂开.....100





CONTENTS

- 感觉恶心.....100
- 伤口疼痛.....100
- 止痛的办法.....100
- 产后进食.....101
- 尽早活动.....101
- 产后排尿.....101
- 预防伤口感染.....102
- » 剖宫产新妈妈月子期的特殊注意.....103
- 剖宫产后常见疾病.....103
- 医生和护士的帮助.....103
- 产后为了缓解疼痛该怎么做.....104
- » 月子期的心理调适.....105
- » 得了妊娠症的新妈妈如何保健.....107
- » 产后第一周的生活指导.....107
- 产后第一天.....107
- 产后第二天.....108
- 产后第三天.....108
- 产后第四天.....108
- 产后第五天.....108
- 产后第六天至第八天.....108
- » 新妈妈“四避”要保持.....109
- 避风.....109
- 避客.....109
- 避性生活.....109
- 避辛辣油腻.....109
- » 夏季如何坐月子.....110
- » 冬季如何坐月子.....111
- 注意个人卫生.....111
- 室内温度要适中.....112
- 室内湿度要适中.....112
- 适当地活动.....112
- » 月子期的休息与活动要适当.....113
- » 适度轻微活动有助于产后恢复.....113
- 手指屈伸运动.....113
- 深呼吸.....114
- 转肩运动.....114
- 背、腕伸展运动.....114
- 脚部运动.....114
- 颈部运动.....114
- » 新妈妈月子里的睡眠.....115
- » 产后新妈妈的睡觉姿势.....115
- » 新妈妈忌睡席梦思床.....116
- » 产后多汗是否正常.....117
- » 新妈妈如何清洁自身.....117



- » 让新妈妈的眼睛更明亮..... 118
- » 新妈妈坐月子看书、织毛衣要适当..... 118
- » 产后新妈妈要做好乳房护理..... 119
- » 产后新妈妈要做好乳房清洁..... 120
- » 产后新妈妈的内衣怎么穿..... 120
 - 调整文胸..... 120
 - 贴体而不“紧身”的塑裤..... 121
- » 产后新妈妈穿衣应注意什么..... 122
- » 患哪些疾病的新妈妈忌哺乳..... 123
- » 14类哺乳期禁用药物..... 123
- » 克服产后抑郁症..... 124
- » 新妈妈产后盆浴的时间..... 125
- » 为月子妈妈营造一个良好的休息环境..... 125
- » 传统坐月子与现代科学坐月子对对碰..... 126
- Q&A** 疑问与忧虑的事项..... 127

PART 4 月子病防治DIY

» 远离疾病，健康坐月子..... 134

- » 月子坐不好容易留下月子病..... 134
- » 常见的月子病有哪些..... 135
 - 手关节痛..... 135
 - 生殖器官感染..... 135
 - 阴道松弛..... 136
 - 膀胱炎..... 137
 - 子宫脱垂..... 137
 - 乳腺炎..... 137
 - 妊娠高血压综合征..... 137
 - 贫血..... 137



CONTENTS

- » 如何处理产褥热..... 138
- » 预防恶露不净..... 139
- » 产后乳房容易出现的状况及对策..... 139
 - 乳房胀痛..... 139
 - 乳房淤积时..... 140
 - 分泌过多时..... 140
 - 乳腺炎或淤乳时..... 140
- » 产褥乳腺炎的防治..... 141
- » 按摩乳房, 预防乳腺炎..... 141
 - 乳房按摩的必要性..... 141
 - 正确的按摩手法..... 141
 - 三种错误的按摩方式..... 142
- » 产后贫血的防治..... 142
- » 科学地认识产后头痛与头重..... 145
- » 预防产后心力衰竭..... 145
- » 产后盆腔静脉曲张的防治..... 146



- » 产后新妈妈为什么会腰痛..... 147
- » 产后腹痛的防治..... 148
 - 产后正常腹痛..... 148
 - 病理性腹痛..... 148
 - 血虚腹痛..... 149
 - 调养不慎引起的腹痛..... 149
- » 绑腹带防止内脏下垂并调整体型..... 150
 - 绑腹带防止内脏下垂..... 150
 - 新妈妈产后久用腹带之弊..... 151
- » 新妈妈要防止产后出血..... 152
- » 产后肛疾是怎么回事..... 153
- » 新妈妈应对产后腹泻有妙招..... 153
- » 新妈妈应对产后便秘的措施..... 154
- » 新妈妈对产后痔疮的防治..... 154
- » 泌尿系统感染的防治..... 155
 - 尿滞留..... 155



- 憋尿.....156
- 膀胱充血、水肿.....156
- 残余尿.....156
- 导尿.....156
- » 尿潴留的防治.....156
- » 为什么产后容易发生肾盂炎.....157
- » 产后手足关节痛是怎么回事.....158
- » 产后新妈妈为什么会腕部疼痛.....158
- » 预防产后尾骨疼痛.....159
- » 产后新妈妈为什么会耻骨疼痛.....159
- » 预防产后阴道疼痛.....160
- » 预防产后肌肉关节痛.....161
- » 预防产后肌风湿.....161
- » 预防产后结核病.....162
- » 产后中暑的防治.....162
- » 预防产后血栓.....163
- Q&A 疑问与忧虑的事项.....164

PART

5

“月子”妈妈重塑美丽风采

» 美丽，从坐月子开始.....174

- » 产后瘦身DIY.....174
- 产后42天内不要节食.....174
- 自然分娩，产后第一天就开始活动.....175
- 腹带不能过紧.....175
- 忌吃减肥药.....175
- 信心最重要.....176
- » 新妈妈的困扰.....176
- 孕斑.....176
- 大小便困难.....177
- 妊娠纹.....177
- 掉发.....177
- 过度肥胖.....177
- » 月子期适当饮食为日后瘦身打好
基础.....177
- » 瘦身之计在于晨.....178
- 清晨一杯水.....178



CONTENTS

- 使用收腹霜.....178
- 吃好早餐.....179
- 早晨锻炼更有效.....179
- 定时排便.....179
- 新妈妈的有氧运动.....179
 - 早晨锻炼更有效.....180
- 恢复完美身材三大策略.....181
 - 盐水助排便.....181
 - 早晚2杯脱脂奶.....182
 - 产后体型修复操.....182
- 新妈妈在月子里的运动.....184
 - 地板运动.....184
 - 背部运动.....184
 - 站立运动.....185
 - 腰部运动.....185
 - 恢复身材基本原则.....185
 - 促进产褥复原.....186
 - 剖宫产后的复原方法.....186
- 月子期间不宜做高冲力训练.....187
- 纠正产后常见两大错误动作.....187
 - 频繁下蹲.....187
 - 频繁弯腰.....187
- 新妈妈什么时候开始做产褥操.....188
- 月子妈妈产后健美操.....189
 - 第一天.....189
 - 第二天.....190
 - 第三天.....190
 - 第四天至第五天.....191
 - 第六天至第七天.....191
- 产后10天开始做的保健操.....192
 - 深吸气运动.....192
 - 缩肛运动.....192
 - 伸腿动作.....193
 - 腰背运动.....193
 - 仰卧起坐.....193
 - 腰部运动.....193
 - 全身运动.....194
- 月子期的瘦身关键.....194
 - 实施阶段性食补.....194
 - 月子期间尽量少吃太咸的食品.....194
 - 及时参加运动.....195
 - 绑腹带.....195
 - 亲自哺乳.....195
- 产后42天内的运动方案.....196
 - 腹部肌肉运动.....196
 - 骨盆肌肉运动.....197



- 背部疼痛的运动.....198
对剖宫产者额外的辅助运动.....201
- » 产后瘦身的饮食魔法.....202
- 充分咀嚼后再吃.....202
花点时间慢慢吃.....202
吃饭时把电视机关掉.....202
饭后要立即转换心情.....202
留一点剩饭.....202
以水果代替零食.....202
限定吃饭的场所.....203
一日三餐, 规律进食.....203
不吃冰冷的食物.....203
适量的纤维质摄取.....203
不吃加工食品和含盐量高的食物.....203
- » 月子妈妈窈窕瘦身餐.....204



- » 乳房保健行动.....208
- 饮食法.....208
运动法.....209
- » 月子期如何重塑美腹四大方略.....211
- 月子期间要使用腹带.....211
母乳喂养.....211
适当控制饮食.....211
腹部按摩.....211
- » 轻松恢复纤细玉臂.....211
- 5分钟瘦臂操.....212
- » 月子期如何重塑美腿.....213
- » 美丽, 别忘了脚.....214
- 困扰: 死皮硬皮.....214
保养: 清洁滋润.....214
- » 产后新妈妈皮肤的变化.....215





CONTENTS

蝴蝶斑.....215

妊娠纹.....215

» 新妈妈哺乳期的化妆原则.....216

以洁肤、护肤为主，忌浓妆艳抹.....215

注意化妆品的质量，避免有害成分.....216

避免化妆品的刺激.....216

自然真实.....216

» 月子妈妈护发有妙招.....217

多补充蛋白质.....217

心情舒畅.....217

适度清洗头发.....217

用指腹按摩头皮.....217

梳头应由发梢开始.....217

Q&A 疑问与忧虑的事项.....218

PART 6 产后亲密接触宝典

» 坐月子，要结束了.....228

» 产后性生活面面观.....228

» 什么时候可以在一起.....229

» 新妈妈过早过夫妻生活的危害.....229

» 新妈妈分娩后月经的恢复.....230

» 新妈妈忌产后短期内再孕.....230

» 哺乳期避孕方法.....230

» 产后第一次亲密接触要小心.....231

» 产后性爱难题：阴道松弛.....232

凯格尔练习.....232

屏住小便.....233

卧式锻炼.....233

配合腰腿锻炼法.....233

提肛运动.....234

立式锻炼.....234

波浪式锻炼法.....234

其他运动.....234

» 产后恢复性功能活力的锻炼方法.....235

Q&A 疑问与忧虑的事项.....236

JIANLIKEXUEJIANKANGDE
YUEZIGUAN

建立科学健康的月子观

PART

1





PART

1

YUEZIBUJINYAOZUOHAIYAOZUOHAO

月子不仅要坐，还要坐好



女人的一生有三个健康关键期：月经来潮时、怀孕分娩时、停经更年期，尤其产后坐月子是女人一生中最重要的阶段。关于坐月子的记载最早可以追溯至西汉《礼记·内则》，距今已有2 000多年的历史，称之“月内”。



关键：饮食合理、休息充分、情绪协调，是坐月子的三大要点，如果能坐好月子，可以让新妈妈的身体更健康，并受益终生。

你了解坐月子吗

新妈妈分娩之后，在生理上会发生很大的变化。

首先是生殖器官。当宝宝生出来以后，新妈妈的子宫颈和外阴也变得松软，子宫内膜表面出现了创口和剥落。在正常分娩的情况下，新妈妈的外阴大约需要十几天的时间才能复原，子宫需要大约42天的时间才能复原，而子宫内膜的复原则需要大约56天。

在分娩过程中，宝宝经由新妈妈的子宫、阴道来到人间，给新妈妈的生殖器官和机体带来了一定程度的损伤；而在待产时遭受的剧痛，消耗的巨大体力，会使新妈妈身体虚弱，抵抗力下降。所有这些，都需要很好的休养才能复原。

其次是内脏。宝宝还没出生之前，就给新妈妈的心脏增加了负担，使血流的速度加快，

心跳也加快，血容量增加10%，心脏也发生了移位，肺脏负担也随之加重，肺通气量增加了将近40%，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿。肾脏也略有变化，输尿管增粗，肌张力降低，肠胃蠕动减弱。其他如内分泌系统、皮肤、骨骼、关节、韧带等都会发生相应的改变。这些器官形态、位置、功能的复原，都要靠新妈妈在月子里进行养护。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，且有可能患产后疾病，甚至陷害终生。

可以说，新妈妈在生完宝宝之后，整个身体都发生了变化，不经过长时间的科学调整是很难复原的。