

科学指导全方位呵护

365  
天的关怀

# 产后52周 调养与 护理



范姝岑/编著

产妇营养调理解惑 母婴保健悉心讲解  
快乐享受美味佳肴 轻松收获美丽健康



新妈咪完美手册精心打造

中国妇女出版社

365  
天的关怀

科学指导全方位呵护

# 产后52周 调养与 护理



范姝岑/编著



中国妇女出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

产后 52 周调养与护理 / 范姝岑 编著 .—北京: 中国妇女出版社,  
2010.6

ISBN 978-7-5127-0038-3

I . ①产… II . ①范… III . ①产妇—妇幼保健—基本知识 IV . ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100536 号

## 产后 52 周调养与护理

---

作 者: 范姝岑 编著

责任编辑: 朱 婷

特约编辑: 刘 颖 白 玉

特别鸣谢: 北京鹏飞菜谱

封面设计: 小 渔

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0038-3

定 价: 29.80 元

---

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 产褥期.....001

#### 第1周 “新手”妈妈还有哪些你不懂.....002

1. 医院中的第一周.....002
  - (1) 分娩的当日.....002
  - (2) 产后第一天.....002
  - (3) 产后第二、第三天.....003
  - (4) 产后第四天.....003
  - (5) 产后第五、第六天.....003
  - (6) 产后第七天.....003
2. 妈妈们的“月子”心得.....003
  - 心得一：产妇清洁很重要.....003
  - 心得二：牙齿一定要保护好.....003
  - 心得三：适当运动不可少.....003
3. 不同第一周，吃法不相同.....004
  - (1) 顺产第一周怎么吃.....004
  - (2) 剖宫产一周怎么吃.....004
  - (3) 滋补类补品.....004

#### [食谱]

- 小米油菜饭.....004
- 西红柿牛肉汤.....005
- 香菇肉丝粥.....005
- 清炖甲鱼汤.....005

#### 第2周 哇，还是妈妈的奶好喝.....006

1. 尽量不用配方奶粉补充.....006
2. 催乳小窍门.....006
3. 适当忌口.....007
4. 做个素食妈妈.....007
5. 素食催奶这么吃.....008
  - (1) 每天吃大豆及豆制品.....008
  - (2) 每天喝原味蔬菜汤.....008
  - (3) 多吃坚果类食物.....008
6. 远离催奶误区.....008

#### [食谱]

- 坐月子妇宝.....008
- 鲫鱼豆腐汤.....009
- 鲫鱼萝卜丝汤.....009
- 牛肉粥.....009
- 猪蹄通草汤.....010

花生大米粥.....010

黄花炒鸡蛋.....010

#### 第3周 我是喂奶达人.....011

1. 正确给宝宝喂奶.....011
  - (1) 妈妈喂奶的标准动作.....011
  - (2) 妈妈喂奶常取姿势.....012
  - (3) 喂奶中宝宝的标准动作.....012
2. 宝宝的表现会说话.....012
  - (1) 宝宝这样，就是没吃饱.....012
  - (2) 宝宝这样，吃得太饱.....013
3. 哺乳带给你哪些好处.....014
4. 宝宝是早产儿？尽早喂母乳.....014
5. 聪明妈妈对付过多奶水.....014
6. 支招解决过多奶水.....014
7. “糖妈妈”怎么喂奶.....015
8. 妈妈生病宝宝怎么吃奶.....015
9. 解除宝宝溢奶危机.....016
  - (1) 宝宝打嗝了，妈妈做什么.....016
  - (2) 宝宝溢奶了，妈妈应做什么.....016
10. 影响母乳喂养有几宗罪.....016
  - (1) 很多的“不敢”.....016
  - (2) 开奶时间晚.....016
  - (3) 授乳姿势错误.....016
  - (4) 乳汁少的因素.....016

#### [食谱]

- 芝麻枸杞乌鸡汤.....017
- 白斩鸡.....017
- 红枣猪肺汤.....017

#### 第4周 产后恶露早排净.....018

1. 给身体的嘱咐.....019
  - (1) 身体清洁要得当.....019
  - (2) 认识一下恶露.....019
2. 要学会观察恶露.....019
  - (1) 什么是恶露不尽.....019
  - (2) 恶露的气味或形态异常.....020
  - (3) 妇科病引起恶露异常.....020
3. 恶露与恶习.....020



# 目录

## CONTENTS

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 4. 食疗也能辅助排出恶露..... | 020 |
| (1) 人体离不开蛋白质.....  | 021 |
| (2) 汤品有利于排出恶露..... | 021 |
| (3) 别忘了喝红糖水.....   | 021 |
| (4) 第4周食补的小误区..... | 021 |

### [食谱]

|            |     |
|------------|-----|
| 清润瓜糖水..... | 022 |
| 炖草鱼块.....  | 022 |
| 红枣牛肝汤..... | 022 |

## 第5周 强效消肿小绝招.....023

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 产后浮肿的主要状况.....    | 023 |
| (1) 生理性浮肿.....       | 023 |
| (2) 病理性浮肿.....       | 023 |
| 2. 如何改善产后浮肿.....     | 024 |
| (1) 用食疗对抗浮肿.....     | 024 |
| (2) 中西医结合抗浮肿.....    | 024 |
| (3) 物理消肿指南.....      | 024 |
| (4) 动一动, 消肿健美运动..... | 024 |

### [食谱]

|            |     |
|------------|-----|
| 皮蛋紫菜粥..... | 025 |
| 红枣粥.....   | 025 |
| 花生粳米粥..... | 026 |
| 沙参炖母鸡..... | 026 |
| 瘦肉炖茄子..... | 026 |

## 第6周 产后便秘大调查.....027

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. “排练”出便便节奏.....   | 027 |
| 2. 产后便秘大调查.....     | 027 |
| (1) 孕前为什么会便秘.....   | 027 |
| (2) 怀孕为什么会导致便秘..... | 028 |
| (3) 便秘与生宝宝也有关.....  | 028 |
| 3. 轻松应对产后便秘.....    | 028 |
| (1) 调整自己.....       | 028 |
| (2) 学会休息.....       | 028 |
| (3) 勤于运动.....       | 028 |
| (4) 试一试提肛.....      | 028 |
| 4. 饮食建议“五个”多.....   | 029 |
| 5. 解决便秘的“小处方”.....  | 029 |

### [食谱]

|           |     |
|-----------|-----|
| 虾皮煲汤..... | 029 |
|-----------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 冬笋煲猪肝..... | 030 |
| 排骨蘑菇煲..... | 030 |
| 糖醋煨鸡翅..... | 030 |

## 第二章 哺育期.....031

### 第7周 生殖器官的变化与恢复.....032

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 6~8周内子宫的变化.....    | 032 |
| (1) 子宫腔的变化.....       | 032 |
| (2) 子宫颈管的变化.....      | 033 |
| 2. 6~8周内外阴及阴道的变化..... | 033 |
| (1) 阴道.....           | 033 |
| (2) 外阴.....           | 033 |
| 3. 6~8周内盆底组织的变化.....  | 034 |
| 4. 腹腔壁的变化.....        | 034 |

### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 红枣薏米粥.....  | 034 |
| 清炖鸡块汤面..... | 035 |
| 肉末紫菜粥.....  | 035 |
| 黑米山楂粥.....  | 035 |

### 第8周 产后的全身检查.....036

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 新妈妈的身体报告.....   | 036 |
| 2. 关注新妈妈的身体健康..... | 037 |
| (1) 检查.....        | 037 |
| (2) 血压.....        | 037 |
| (3) 血、尿常规检查.....   | 037 |
| (4) 乳房检查.....      | 037 |
| (5) 腹部检查.....      | 037 |
| (6) 体重.....        | 038 |
| (7) 基本检查项目.....    | 038 |

### [食谱]

|            |     |
|------------|-----|
| 罗宋汤.....   | 038 |
| 冬瓜排骨汤..... | 039 |
| 海带排骨汤..... | 039 |
| 花生猪尾汤..... | 039 |

### 第9周 应对喂奶的新问题.....040

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 宝宝咬到我了怎么办..... | 040 |
| (1) 第一次咬疼你.....   | 041 |
| (2) 缓解牙龈肿胀.....   | 041 |



# 目录

## CONTENTS

|                     |     |
|---------------------|-----|
| (3) 避免受外界滋扰 .....   | 041 |
| 2. 新妈妈不要急“瘦身” ..... | 042 |
| [食谱]                |     |
| 莲藕煮牛肉 .....         | 042 |
| 南瓜炖猪蹄 .....         | 043 |
| 猪蹄煲青豆 .....         | 043 |
| 青椒炖猪蹄 .....         | 043 |
| 丝瓜炖枸杞 .....         | 044 |
| 鱼皮子姜卷 .....         | 044 |
| 银耳鸡肝汤 .....         | 044 |

### 第10周 不让急性乳腺炎报到 .....045

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 早预防, 早安全 .....      | 045 |
| 2. 有什么招数可以阻挡乳腺炎 .....  | 046 |
| 3. 产后10周内是乳腺炎高发期 ..... | 046 |
| 4. 发炎后不要停止母乳喂养 .....   | 047 |
| 5. 产后催奶不宜过急 .....      | 047 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 鳊鱼头汤 .....  | 048 |
| 蒜蓉木耳 .....  | 049 |
| 黄花炖豆腐 ..... | 049 |
| 苦瓜黄花煲 ..... | 049 |

### 第11周 当心药的温柔伤害 .....050

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 有些药品不能碰 ..... | 050 |
| 2. 药品VS乳汁 .....  | 051 |

#### [食谱]

|               |     |
|---------------|-----|
| 扣蒸酥鸡 .....    | 052 |
| 日本豆腐烧牛肉 ..... | 053 |
| 红烧冻豆腐 .....   | 053 |
| 冻豆腐榨菜汤 .....  | 053 |
| 板栗煨鸡 .....    | 054 |
| 蒜香排骨 .....    | 054 |
| 明目猪肝煲 .....   | 054 |

### 第12周 禁盐并非无极限 .....055

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 产后恢复离不开盐 .....   | 055 |
| 2. 乳汁分泌与盐分有关吗 ..... | 056 |
| 3. 味精与鸡精之争 .....    | 056 |

#### [食谱]

|              |     |
|--------------|-----|
| 豆豉鱼蒸豆腐 ..... | 057 |
| 清炖冬瓜 .....   | 057 |
| 蛤蜊蒸菌 .....   | 057 |
| 南瓜羹 .....    | 058 |
| 蚝油蒸双冬 .....  | 058 |
| 蜜汁莲藕蒸 .....  | 058 |
| 豆腐鸭蛋黄羹 ..... | 059 |
| 豆腐菠菜汤 .....  | 059 |

### 第13周 产后补铁不贫血 .....060

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 产后贫血的症状及危害 .....    | 060 |
| 2. 贫血的新妈妈不宜吃哪些食物 ..... | 061 |
| 3. 首选的几款补血食材 .....     | 061 |
| (1) 动物肝脏 .....         | 061 |
| (2) 红糖水 .....          | 061 |
| (3) 红枣 .....           | 061 |
| (4) 桂圆 .....           | 061 |
| (5) 胡萝卜 .....          | 061 |
| (6) 菠菜 .....           | 061 |

#### [食谱]

|               |     |
|---------------|-----|
| 虾酒蛤蜊汤 .....   | 062 |
| 栗子焖羊肉 .....   | 062 |
| 木瓜猪骨花生煲 ..... | 062 |
| 炖牛尾汤 .....    | 063 |
| 虫草炖乳鸽 .....   | 063 |
| 金针菇叉烧汤 .....  | 063 |

### 第14周 产后补钙很重要 .....064

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 补钙也很重要 .....      | 064 |
| 2. 营养片剂不能乱吃 .....    | 065 |
| (1) 片剂含量 .....       | 065 |
| (2) 安全补充 .....       | 065 |
| (3) 服用方便 .....       | 065 |
| 3. 食品是钙质最天然的来源 ..... | 065 |
| (1) 著名的含钙食材 .....    | 065 |
| (2) 烹法决定含钙量 .....    | 066 |
| (3) 如何保存食物中的钙质 ..... | 067 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 里脊鸡肝卷 ..... | 067 |
|-------------|-----|



# 目录

## CONTENTS

|             |     |
|-------------|-----|
| 紫菜炖豆腐 ..... | 068 |
| 二冬炖豆腐 ..... | 068 |
| 沙锅白菜 .....  | 068 |

### 第15周 产后性事与避孕 .....069

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 产后3个月就该避孕 .....  | 069 |
| 2. 何时开始“性”福之旅 ..... | 070 |
| 3. 避孕常用方法 .....     | 070 |
| (1) 避孕套 .....       | 070 |
| (2) 两种结扎术 .....     | 070 |
| (3) 节育器 .....       | 071 |

#### [食谱]

|               |     |
|---------------|-----|
| 虾米油菜烧豆腐 ..... | 071 |
| 白果菌肉汤 .....   | 071 |
| 清炖羊肉 .....    | 072 |
| 花蟹白瓢蒸 .....   | 072 |
| 菜肉蒸卷 .....    | 072 |

### 第16周 新妈妈别“吃醋”

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 吃醋的新妈妈抱怨实录 .....        | 073 |
| (1) 丈夫对我没以前那么浪漫了 .....     | 073 |
| (2) 朋友和同事们喜欢宝宝不喜欢我了 .....  | 074 |
| 2. 只有别人过得比我好 .....         | 074 |
| (1) 别的新妈妈都是那么幸福 .....      | 074 |
| (2) 别人家宝宝比我家宝宝聪明 .....     | 075 |
| (3) 新妈妈会出现性冷淡或性欲减退 .....   | 075 |
| (4) 产后阴道松弛影响双方快感 .....     | 076 |
| (5) 因孩子存在，不能自如地做爱 .....    | 076 |
| (6) 产后身材走样使性生活索然无味 .....   | 076 |
| (7) 夫妻间信任度逐渐消失而影响性生活 ..... | 076 |
| 3. 找回我们的性爱 .....           | 076 |
| (1) 热吻——激情顿生 .....         | 077 |
| (2) 旧地——寻回感觉 .....         | 077 |
| (3) 换个风景地怎样 .....          | 077 |
| (4) 性幻想——随时写下来 .....       | 077 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 木瓜大枣羹 ..... | 077 |
| 黄豆炖猪蹄 ..... | 078 |
| 米酒山楂粥 ..... | 078 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 薏米粥 ..... | 078 |
|-----------|-----|

### 第17周 做零抑郁妈妈 .....079

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 测一测，你正在抑郁吗 .....  | 079 |
| 2. 十招打造妈妈产后好心情 ..... | 080 |
| (1) 放松心情 .....       | 080 |
| (2) 环境温馨 .....       | 080 |
| (3) 安静修养 .....       | 080 |
| (4) 清淡饮食 .....       | 080 |
| (5) 做运动吧 .....       | 080 |
| (6) 保证睡眠 .....       | 080 |
| (7) 理解家人 .....       | 080 |
| (8) 忘记烦恼 .....       | 081 |
| (9) 寻求帮助 .....       | 081 |
| (10) 不要胆怯 .....      | 081 |
| (11) 调试心态 .....      | 081 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 侬炖鱼块 .....  | 081 |
| 香麻莲蓉糕 ..... | 082 |
| 花样蛋饼 .....  | 082 |
| 花生猪脚汤 ..... | 082 |

## 第三章 逐渐恢复期 .....083

### 第18周 产后进补到底怎么补 .....084

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 黄芪也不赖 .....       | 084 |
| 2. 产后进补注意事宜 .....    | 084 |
| 3. 产后服中药要“排队” .....  | 085 |
| 4. 补充水分很重要 .....     | 085 |
| 5. 别忘了补充盐 .....      | 085 |
| 6. 教你两道补血菜 .....     | 085 |
| 7. 不挑食比“大补”更重要 ..... | 085 |
| 8. 这些菜最适合新妈妈 .....   | 086 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 葱姜煨鲜鲤 ..... | 086 |
| 葱油鸡腿肉 ..... | 087 |
| 沙锅炖猪肉 ..... | 087 |
| 鲈鱼蒸菜心 ..... | 087 |
| 柠香鲑鱼泥 ..... | 088 |
| 豆豉蒸鳊鱼 ..... | 088 |
| 酱蒸基围虾 ..... | 088 |



# 目录

## CONTENTS

### 第19周 药膳进行时 .....089

1. 服用人参别贪急 .....089
  - (1) 选对你的人参 .....090
  - (2) 人参服用最佳法 .....090
  - (3) 选用人参因人而异 .....090
  - (4) 人参对这些人说“不” .....090
  - (5) 人参花名册 .....090
2. 人参入菜 .....091

#### [食谱]

- 大枣鸡汤煲 .....091
- 家常炖猪肚 .....092
- 黄鱼炖豆腐 .....092
- 豆腐炖海带汤 .....092
- 小灶鲜鱼 .....093
- 冬瓜煨鸡 .....093
- 腱肉煨白萝卜 .....093

### 第20周 迎接“好朋友” .....094

1. 产后何时会恢复月经 .....094
2. 当母乳喂养遭遇“好朋友” .....095
3. 经血过多怎么办 .....095
4. 经期变得不规律，这正常吗 .....095
5. 泌乳激素与产后闭经 .....095
6. 日常保养很重要 .....096
7. 产后月经与避孕 .....096
8. 别让紊乱的情绪干扰宝宝 .....096

#### [食谱]

- 花生猪尾煲 .....097
- 木瓜银耳煲 .....097
- 胡萝卜清汤 .....097

### 第21周 神奇的药膳山药 .....098

1. 山药有多神 .....098
2. 喝点山药蘑菇汤 .....098
3. 山药的营养记事簿 .....099
4. 烹制山药的小窍门 .....099

#### [食谱]

- 参药排骨汤 .....100
- 田园蒸时蔬 .....100
- 山药粥 .....101

- 排骨山药汤 .....101
- 百合山药粥 .....101

### 第22周 食疗与中药养生 .....102

1. 五类中药需小心 .....102
  - (1) 补益中药 .....102
  - (2) 活血中药 .....102
  - (3) 温热中药 .....103
  - (4) 寒凉泻下药 .....103
  - (5) 滋腻中药 .....103
2. 产后减肥中药方 .....103
3. 由内而外的健康 .....103

#### [食谱]

- 辣椒拌豆腐 .....104
- 素鸡白萝卜汤 .....105
- 鱼香豆腐 .....105
- 麻婆豆腐 .....105
- 素乱炖 .....106
- 香油鸡 .....106
- 家常面条 .....106

### 第23周 产后喝汤的宜与忌 .....107

1. 产后喝肉汤有讲究 .....107
2. 外国妈妈是怎么补的 .....108
3. 汤可不是随便喝的 .....108

#### [食谱]

- 沙锅鱼头 .....109
- 冻豆腐扒海带 .....110
- 豆泡香蟹汤 .....110
- 腐竹炖排骨 .....110

### 第24周 调理产后失眠 .....111

1. 为什么会睡不着 .....111
2. 走出产后失眠误区 .....112
3. 促进睡眠好方法 .....113

#### [食谱]

- 豆渣炒香菇 .....114
- 香卤豆腐干 .....114
- 芥菜煨干贝 .....114



# 目录

## CONTENTS

### 第25周 全力消灭妊娠纹.....115

1. 妈妈为什么会长妊娠纹.....115
2. 随手可得的去纹妙招.....115
  - (1) 蛋清超有效.....115
  - (2) 橄榄油肚膜来帮忙.....116
3. 哪些习惯对减轻妊娠纹有帮助.....116
  - (1) 科学制订减肥计划.....116
  - (2) 淋浴水温有讲究.....116
  - (3) 没事勤按摩.....116
  - (4) 多运动.....116
  - (5) 多摄取富含胶原蛋白的食物.....116
4. 各式精油来帮忙.....116
5. 医学美容来帮忙.....117
  - (1) 电波拉皮.....117
  - (2) 镭射磨皮.....117

#### [食谱]

- 雪梨炖木瓜.....118
- 红枣番茄汤.....118
- 猕猴桃沙冰.....118

### 第26周 认识浮肿和赘肉的差别.....119

1. 每位新妈妈都有浮肿.....119
2. 金牌保养指南.....120
  - (1) 不妨试试医用弹力绷带.....120
  - (2) 运动使双腿更健美.....120
3. 产后消肿的一些心得.....120
  - (1) 生宝宝前的隐患.....120
  - (2) 关于产后消肿及降压.....120
4. 不要过早抱宝宝.....120
5. 家庭预防宝宝颈椎受伤对策.....121
6. 腹带的作用.....121

#### [食谱]

- 糖煨蹄膀.....122
- 香酥炸豆腐.....122

### 第27周 产后可以喝酒、吃零食吗.....123

1. 新妈妈喝点红酒好.....123
2. 红酒与酒酿的养生论.....124
  - (1) 红酒与健康美容.....124
  - (2) 酒酿食品与养生.....124

3. 新妈妈能不能吃甜点零食.....124
  - (1) 甜食的好处.....124
  - (2) 甜食力量大.....124

#### [食谱]

- 烤麸花生粥.....125
- 豆腐煲青鱼.....125
- 凉拌豆腐.....126
- 豆腐西红柿汤.....126
- 雪耳煲燕窝.....126

### 第28周 新妈妈，做健康“腰姬”.....127

1. “谁”动了我的腰.....127
2. 告别产后腰疼 新妈妈要怎么做.....128
3. 怎样预防产后骨质疏松.....129
4. 新妈妈腰痛的常见误区.....129

#### [食谱]

- 姜味鱿鱼汤.....130
- 豆腐烧香菇.....130

### 第29周 新妈妈要当心腰椎间盘突出.....131

1. 为什么“青眯”新妈妈.....131
2. 腰椎间盘突出症，它的信号是哪些.....132
3. 新妈妈 谨防腰椎间盘突出.....132
4. 产后积极预防.....132
5. 做好家庭护理.....132
6. 中医疗法是个宝.....133
  - (1) 敷法.....133
  - (2) 推拿法.....133
7. 腰椎间盘突出症的饮食调养.....133

#### [食谱]

- 杂菜鸡肉卷.....134
- 水果桂圆盅.....134

### 第30周 调整产后腹痛.....135

1. 产后腹痛的原因.....135
2. 如何处理产后腹痛.....136

#### [食谱]

- 极品雪蛤膏.....137
- 海带猪排汤.....137
- 杂果西米露.....138



# 目录

## CONTENTS

|              |     |
|--------------|-----|
| 酸菜猪肉汤 .....  | 138 |
| 荷兰豆炒猪腰 ..... | 138 |

### 第31周 产后药补大解惑..... 139

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 三七真有这么神 .....         | 139 |
| 2. 产后进补“3要诀”、“2困惑” ..... | 139 |
| 3. 产后调理进度指南 .....        | 141 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 啤酒烧鱼 .....  | 141 |
| 蚕豆炖牛肉 ..... | 142 |
| 冬瓜羊肉汤 ..... | 142 |
| 人参黄芪粥 ..... | 142 |

### 第32周 产后手脚关节护理..... 143

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 为什么会关节疼痛 .....    | 143 |
| 2. 如何预防 .....        | 144 |
| 3. 产后手脚关节痛治疗方法 ..... | 145 |

#### [食谱]

|            |     |
|------------|-----|
| 橙香仔排 ..... | 146 |
| 葱酥鲫鱼 ..... | 146 |
| 脆皮炸鸡 ..... | 146 |

### 第33周 产后补脑健脑..... 147

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 产后为什么会变“笨”呢 ..... | 147 |
| 2. 如何更好地补脑健脑 .....   | 148 |
| 3. 补脑食物细数 .....      | 148 |
| (1) 鸡蛋 .....         | 148 |
| (2) 牛奶 .....         | 148 |
| (3) 鱼类 .....         | 148 |
| (4) 玉米 .....         | 148 |
| (5) 花生 .....         | 148 |
| (6) 核桃 .....         | 148 |
| (7) 榛子 .....         | 148 |
| (8) 芝麻 .....         | 148 |
| (9) 深绿色蔬菜 .....      | 149 |
| (10) 橘子 .....        | 149 |
| (11) 蓝莓 .....        | 149 |

#### [食谱]

|            |     |
|------------|-----|
| 番茄鸡块 ..... | 149 |
| 清炖牛肉 ..... | 150 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 酸菜鸭肉 .....  | 150 |
| 大葱炖羊肉 ..... | 150 |

### 第四章 回归职场调试期..... 151

#### 第34周 爱宝宝,也爱上班..... 152

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 上班喂奶两不误 .....       | 152 |
| 2. 做个快乐的上班妈妈 .....     | 153 |
| 3. 职场妈妈喂奶时的禁忌 .....    | 153 |
| (1) 不许生气时喂奶 .....      | 153 |
| (2) 不许浓妆时喂奶 .....      | 153 |
| (3) 不许常穿化纤的内衣哺乳 .....  | 153 |
| (4) 不许喂奶时逗宝宝笑 .....    | 153 |
| (5) 不许喂奶时食谱不当 .....    | 154 |
| (6) 忌穿工作服时喂奶 .....     | 154 |
| 4. 职场新妈妈还需知道的 .....    | 154 |
| (1) 喂奶假也受法律保护 .....    | 154 |
| (2) 让哺乳与午休同拍 .....     | 154 |
| (3) 申请业绩考核办法 .....     | 154 |
| (4) 上班时出现溢奶怎么办 .....   | 154 |
| (5) 职场妈妈不可缺少的好帮手 ..... | 154 |
| (6) 冷冻、冷藏要注意 .....     | 154 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 海带鸭肉汤 ..... | 155 |
| 鸭肝粥 .....   | 155 |
| 皮蛋瘦肉粥 ..... | 155 |

#### 第35周 强壮妈妈炼成记..... 156

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 妈妈产后体力棒棒 .....       | 156 |
| 2. 妈妈锻炼八大问 .....        | 156 |
| 3. 除了身体, 还要注意什么 .....   | 158 |
| (1) 心理调适, 妈妈自己要做到 ..... | 158 |
| (2) 妈妈和爸爸换位思考一下 .....   | 158 |
| (3) 面对问题 解决它 .....      | 159 |
| (4) 天天好心情 .....         | 159 |

#### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 皮蛋豆腐汤 ..... | 159 |
| 鸽肉馄饨 .....  | 159 |



# 目录

## CONTENTS

### 第36周 健康妈妈，自然退奶 .....160

1. 五招温柔退奶 .....160
  2. 最佳退奶速度 .....161
  3. 你知道怎样退奶吗 .....161
- [食谱]
- 草莓奶露 .....162
- 密瓜百合汤 .....162

### 第37周 退奶须注意的对与错 .....163

1. 切勿任意更换奶粉 .....163
  2. 什么时候断奶好 .....164
  3. 断奶方法纠错 .....164
    - (1) 用胶布封住乳头 .....164
    - (2) 涂“毒”乳首 .....164
    - (3) 亲子分离法 .....164
- [食谱]
- 菠萝汤 .....165
- 草莓酱 .....165
- 烧鸡翅 .....166
- 鸡翅粥 .....166
- 五彩鸡胸肉 .....166

### 第38周 产后瘦身？我需要这些“武器” .....167

1. 窈窕第一步，蔬菜水果站出来 .....167
  2. 如何使产后身材更“魔鬼” .....169
- [食谱]
- 香油猪肝 .....170
- 花生鸡脚汤 .....170
- 猪蹄汤 .....170

### 第39周 产后减肥的8大误区 .....171

1. 减肥就是减重吗 .....171
  2. 天然的就是安全的吗 .....172
  3. 为减肥速效频换产品 .....172
  4. 选择产品看广告 .....172
  5. 不咨询医生盲目减肥 .....172
  6. 减肥就是饿着或吃辣的 .....173
  7. 拒绝食用含有脂肪的食物 .....173
- [食谱]
- 苹果沙拉 .....173

### 第40周 借鉴明星的产后瘦身经 .....174

1. 明星产后减肥绝招PK台 .....174
  2. 不吃药物，绿色减肥 .....175
- [食谱]
- 菠萝鸡丁 .....176
- 鸡丝黄瓜 .....177
- 虫草老鸭汤 .....177
- 木瓜奶酪 .....177

### 第41周 为您量身定做的减肥方案 .....178

1. 从转变观念开始 .....178
2. 你要注意饮食啦 .....178
3. 产后应坚持运动 .....179
  - (1) 做到持之以恒 .....179
  - (2) 避免剧烈运动 .....179
  - (3) 不要急功近利 .....179
4. 精油来帮忙，瘦身超简单 .....180
5. 认清肥胖类型对症下药 .....180
  - (1) 脂肪型肥胖 .....180
  - (2) 水肿型肥胖 .....180
  - (3) 混合型肥胖 .....180
6. 拥抱你的第二青春期 .....180
7. 穴位按摩及针灸疗法 .....181

- [食谱]
- 鸡肝平菇汤 .....181
- 冻豆腐炖羊肉 .....181
- 菜叶粥 .....182
- 炆炒白菜心 .....182
- 白菜烩鲜蘑 .....182

### 第42周 为何要“慢减肥” .....183

1. 妈妈们为什么要“慢减肥” .....183
  2. “慢减肥”从饮食记录开始 .....184
  3. “慢减肥”三餐应该怎么吃 .....184
    - (1) 一定记得吃早饭 .....184
    - (2) 上班妈妈最好带餐 .....184
    - (3) 不要为适当的应酬而烦恼 .....184
  4. 让运动成为你的生活方式 .....185
- [食谱]
- 草莓豆浆 .....185



# 目录

## CONTENTS

|               |     |
|---------------|-----|
| 橘子银耳羹 .....   | 186 |
| 雪梨百合莲藕汤 ..... | 186 |
| 雪梨川贝粥 .....   | 186 |

### 第五章 巩固期..... 187

#### 第43周 减肥瓶颈? 我不怕 ..... 188

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 为什么停滞不前.....      | 188 |
| 2. 过好心理这道关.....      | 189 |
| 3. “瓶颈期”真有那么糟糕吗..... | 189 |

##### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 蜜橘薏米羹 ..... | 190 |
| 密瓜沙冰 .....  | 190 |
| 腰果鸭肉丁 ..... | 190 |

#### 第44周 补充维生素的饮食方案 ..... 191

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 自测维生素是否充足 .....  | 191 |
| 2. 维生素是最好的护卫 .....  | 192 |
| 3. 不可或缺的维生素C .....  | 192 |
| 4. 维生素的食补方案 .....   | 192 |
| (1) 维生素A与维生素B ..... | 193 |
| (2) 维生素C与维生素K ..... | 193 |

##### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 菠菜猪肝汤 ..... | 193 |
| 姜丝炒芹菜 ..... | 194 |
| 煨草鱼 .....   | 194 |

#### 第45周 恢复迷人翘臀 ..... 195

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 美臀应该怎么吃..... | 195 |
| 2. 翘臀瑜伽五招 ..... | 196 |
| (1) 抱膝运动 .....  | 196 |
| (2) 爬行运动 .....  | 196 |
| (3) 转臀运动 .....  | 196 |
| (4) 臀部按摩 .....  | 196 |
| (5) 腿部运动 .....  | 196 |

##### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 果香西葫芦 ..... | 197 |
| 葡萄木瓜汤 ..... | 197 |
| 鲜果凉皮 .....  | 197 |

#### 第46周 再现窈窕美腿 ..... 198

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 站姿转体 .....   | 199 |
| 2. 站姿体侧下弯 ..... | 199 |
| 3. 坐姿转体 .....   | 199 |
| 4. 猫式侧抬腿 .....  | 199 |
| 5. 屈膝抬腿 .....   | 199 |
| 6. 侧抬腿 .....    | 200 |
| 7. 站立抬腿 .....   | 200 |
| 8. 洗澡 .....     | 200 |
| 9. 端坐 .....     | 200 |
| 10. 走路 .....    | 200 |
| 11. 睡眠 .....    | 200 |

##### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 山楂粥 .....   | 201 |
| 蜜桃枇杷酱 ..... | 201 |
| 蜜桃冰糖醋 ..... | 201 |

#### 第47周 产后美胸大揭秘 ..... 202

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 产后美胸怎么吃.....             | 202 |
| (1) 多食富含胶原蛋白的食物 .....       | 202 |
| (2) 多食富含维生素A的食物 .....       | 202 |
| (3) 多食富含维生素E及维生素B族的食物 ..... | 202 |
| (4) 多吃青木瓜 .....             | 202 |
| 2. 运动美胸术 .....              | 203 |
| 3. 摆臀快走 .....               | 204 |
| 4. 内衣穿戴有讲究 .....            | 204 |
| 5. 新妈妈美胸妙招 .....            | 204 |

##### [食谱]

|             |     |
|-------------|-----|
| 木瓜炖银耳 ..... | 205 |
| 豆芽银鱼 .....  | 205 |
| 姜汁八爪鱼 ..... | 205 |

#### 第48周 产后防脱发有绝招 ..... 206

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 认识产后脱发 .....      | 206 |
| 2. 产后为什么容易出现脱发 ..... | 207 |
| 3. 产后脱发怎么吃 .....     | 207 |
| (1) 多食黄绿色蔬菜 .....    | 207 |
| (2) 水果护发易吸收 .....    | 207 |
| (3) 动物性蛋白应谨食 .....   | 207 |
| (4) 不可补充雄激素 .....    | 207 |
| 4. 产后脱发对应调理方案 .....  | 207 |



# 目录

## CONTENTS

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5. 染发、烫发尽量少..... | 208 |
| 6. 遵医嘱补充营养素..... | 208 |
| 7. 保持心情愉悦.....   | 208 |
| [食谱]             |     |
| 澳门水蟹粥.....       | 209 |
| 家常牛蹄筋.....       | 209 |
| 香柠蒸鱼.....        | 209 |
| 香鸽藕块.....        | 210 |
| 虾仁蛋清.....        | 210 |
| 杏仁炖梨.....        | 210 |
| 泽兰红枣茶.....       | 210 |

### 第49周 产后祛斑.....211

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 为什么会长斑斑.....   | 211 |
| 2. 不要再做“斑妈妈”..... | 212 |
| 3. 自制祛斑面膜.....    | 212 |
| 4. 按摩祛斑法.....     | 213 |
| 5. “斑妈妈”日常作息..... | 214 |
| 6. 医疗祛斑法.....     | 214 |
| [食谱]              |     |
| 香甜香蕉饼.....        | 215 |
| 醉甜香蕉羹.....        | 215 |
| 香蕉芹菜汁.....        | 215 |

### 第50周 抹去岁月的痕迹.....216

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 为什么产后容易出现皱纹..... | 216 |
| 2. 哪些食物有利于去皱.....   | 216 |
| (1) 酸奶.....         | 216 |
| (2) 猪皮、猪蹄.....      | 216 |
| (3) 茶叶.....         | 217 |
| (4) 富含核酸的食物.....    | 217 |
| (5) 软骨素硫酸食物.....    | 217 |
| 3. 自制面膜来帮忙.....     | 217 |
| 4. 按摩去皱法.....       | 218 |
| [食谱]                |     |
| 酸豇豆炒鱼丁.....         | 219 |
| 冬笋羊肝汤.....          | 219 |
| 芝士烤鳕鱼.....          | 219 |

### 第51周 甩掉眼袋和眼肿.....220

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 眼睛为什么总是肿胀的..... | 220 |
| 2. 拯救方案.....       | 221 |
| [食谱]               |     |
| 酸甜草莓酒.....         | 223 |
| 杞果牛奶西米露.....       | 223 |
| 蜜汁梨丸.....          | 223 |
| 莲藕猪脚汤.....         | 224 |
| 五香葱油鸭.....         | 224 |
| 苹果猪肉汤.....         | 224 |

### 第52周 做美丽开心的新妈妈.....225

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 好气色吃回来.....  | 225 |
| 2. 调理内分泌.....   | 226 |
| 3. 良好的生活状态..... | 226 |
| [食谱]            |     |
| 香甜杞果酱.....      | 227 |
| 雪梨薏仁羹.....      | 227 |
| 香烤鳕鱼.....       | 228 |
| 酸辣小黄鱼.....      | 228 |
| 菊花鲈鱼.....       | 228 |



# 1

## 第一章 产褥期

当诞下可爱的宝宝后，你就拥有了双重身份：是女人，也是妈妈。  
平安生下宝宝是一场漂亮的战斗，接下来的52周，你需要面对哪些问题？

十月怀胎，一朝分娩。你的身体经历了一场“剧烈运动”，它迫切需要“休养生息”。所以，生产后的这一年，新妈妈必须绷紧调理的这根弦。

要提防产后出血

要合理饮食补充营养

要积极催奶哺育宝宝

要加强锻炼恢复身体

要爱靓食美修塑身材

要快点和新爸爸“亲密无间”

要拒绝产后抑郁

要……

要……

要……

是不是被吓到了？的确，新手妈妈，你要面对的问题有很多，但是也不用紧张，一周接一周，本书会做好你的“产后导游”，帮助你安然度过产褥期和产后恢复期。



# 第1周

## “新手”妈妈还有哪些你不懂

生产时，要花费大量的体力与心力，所以在第一周，产妇处于气血两虚的状态，需要修养6~8周，才能恢复至正常的生理状态。坐月子时的生活质量，直接关系到母婴未来的身体健康，一定要慎重对待。产后的第一周通常是待在医院中，让我们看看在医院中的7天该如何度过吧！

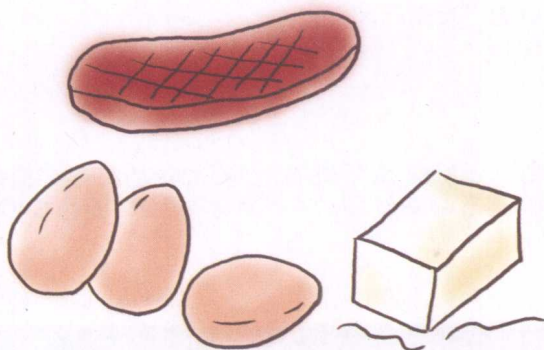
### 1. 医院中的第一周

#### (1) 分娩的当日

怀胎十月，一朝分娩，新妈妈们终于将盼望已久的宝宝抱入怀中。分娩的当日，消耗了大量体力及精力的新妈妈会感到极度的疲劳，以至于看着心爱的宝宝都没有力气去体会喜悦的心情。这一天，产妇需要充分的休息。分娩后的6个小时之内不要起床，解小便可在家人的帮助下使用医院的坐便器。对于阵痛、侧切等伤口的疼痛，多数情况下是不需要止痛剂的。

#### (2) 产后第一天

在家人的精心照料下，产后的第一天新妈妈依然要以卧床休养为首要任务。此时，要学会如何给宝宝授乳，如何按摩乳房以及关于沐浴、修养方面的注意事项。这一天请勿过于劳累。





### (3) 产后第二、第三天

按照有些医院的安排,妈妈与宝宝一般会分床睡,宝宝大多数时候要睡在婴儿床上。

如果在妈妈不是太累的状态下,最好让宝宝睡在妈妈身边,这样妈妈给宝宝喂奶、换尿布都会很方便,还能增进亲子感情。新妈妈可以洗澡,但要注意保暖。到了第三天,乳汁分泌渐多。要让宝宝及时将乳汁吸空。如果宝宝吃饱了,自己又感觉乳房还涨,就用吸奶器将多余的乳汁吸空,这样可以促进乳汁分泌,减轻涨奶的痛苦。此阶段的新妈妈可能会便秘,一旦为便秘所苦,一定要向医生咨询解决方法。

### (4) 产后第四天

自然分娩的妈妈,到了第四天,会阴的软组织拉伤或侧切的伤口已逐渐恢复中,如有缝合,则可以拆线了。本日产妇的精神渐佳,可以开始用记事簿亲自记录宝宝吃奶、排便的情况。宝宝大部分时间仍是在睡觉,新妈妈可以与宝宝同室修养。

### (5) 产后第五、第六天

在我国,妇产科病房里的新妈妈们几乎都是初产妇。让这些没有任何经验的年轻母亲自己动手照顾宝宝的生活,还存在着很多需要指导的问题。比如说,给宝宝洗澡、换尿布等基础的护理知识。有任何不懂的地方,都要向医护人员咨询。要知道,一旦出院,就要自己来看护宝宝了。多学会一些育婴常识,出院以后方可安枕无忧。

### (6) 产后第七天

产后一周后就可以出院了。为了出院的这一天不至于手忙脚乱,请提前一天列出需要带齐的资料及要办理的手续,要带齐医疗保险手册、生育服务证、身份证、户口簿等相关证件,一定要办好出院手续及宝宝的出生证明。此外,清点出院的物品最好也列成单子。俗话说,好记性比不上烂笔头。如果是秋冬季节,最好选购医院出售的腹部暖贴及保暖帽。

## 2. 妈妈们的“月子”心得

### 心得一：产妇清洁很重要

老人们常说“月子里切忌沐浴”,而新妈妈对此观点不敢苟同。新产妇产褥期出汗量很大,如果一个月不洗澡、不洗脸的话,“惨状”实在难以想象。

据说,新生儿在视力没有发育好时,是用嗅觉辨认自己的妈妈的。如果新妈妈1个月不洗澡,可怜的小宝宝一定会很纳闷:“我的妈妈怎么会是这种味道的?”这可真会让妈妈们伤心。

所以,妈妈们在出院后第一时间就可以沐浴更衣。只是有几点事项新妈妈们要特别注意:洗澡一定要采用淋浴,切忌盆浴;沐浴的时间不宜过长;剖宫产的妈妈一定要用胶带将刀口处进行密封,以防伤口沾水感染;沐浴后,一定要把头发晾干后,再入睡。

### 心得二：牙齿一定要保护好

为了补充营养及促进泌乳,有些妈妈在月子里大吃特吃,这样一来,牙齿保健就显得格外重要了。俗话说,牙好才能胃口好。所以,妈妈们要坚持每天早晚用软毛牙刷刷牙,饭后漱口,只有这样,才能保证日后一口好牙、灿烂微笑。

### 心得三：适当运动不可少

有的妈妈在月子里是被严格禁足的,每日只能在以卧室为圆心、半径几米范围内活动,当然最多还是只能做从餐桌到床的“两点一线”运动,所以这些妈妈们出月子之后第一次外出便出现了头晕眼花的状况。其实,新妈妈们越早活动越有利于身体恢复。但应注意,不要过于劳累,时间也不宜过久。



## 3.不同第一周,吃法不相同

### (1) 顺产第一周怎么吃

顺产的妈妈,产后的日子还是比较顺当的。不过尽管是顺产,由于是自然分娩,还是会致使妈妈在生产的过程中发生较严重的软组织撕裂。因此,建议这类产妇在产后一周内以利水消肿、排出废物的饮食为主,例如山药排骨汤、红枣银耳汤等。以求排净恶露,排出体内多余的水分,促进新陈代谢,这样有助于减轻产妇身体的负担。

### (2) 剖宫产一周怎么吃

有的宝宝在肚肚里的时候很乖,可是到产前才被发现脐带绕颈等问题,此类妈妈只好请医生帮忙把宝宝“请”出来了。接受了剖宫产的妈妈有很多的注意事项:剖宫产由于术中上了硬膜外麻醉,术后应该严格按照麻醉师的要求休养,如去枕平卧6小时,并在一定时间内禁食。当身体知觉恢复了,就喝一些排气类的汤(如萝卜汤等),这样能增强肠的蠕动,促进排气,减少腹胀,同时还能补充水分,一举多得。排气以后,才能开始吃松软的、易消化的流质或半流质饮食。然后根据自己的体质,饮食再逐渐恢复正常。

### (3) 滋补类补品

剖宫产后不宜滥食用过量高级滋补品。例如,高丽参、洋参及部分鱼类。参类是具有强心、兴奋作用的食物,多食会影响产妇术后的正常休息。含有丰富的有机酸的鱼类会抑制血小板凝集,过量摄入有机酸后不利于创口的愈合。可以吃一些桂圆、红枣、赤豆等温和的活血食物,来帮助身体完成补血和排除恶露的流程。

#### 【食谱】

## 小米油菜饭

#### 材料:

小米150克,大米100克,腊肉250克,油菜适量。

#### 调料:

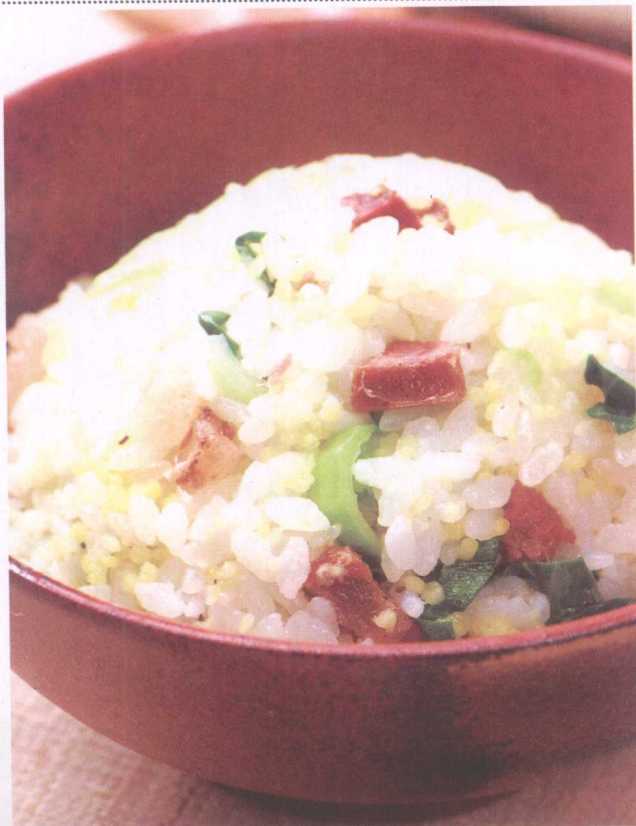
盐适量。

#### 做法:

1.将小米、大米分别淘洗干净,沥干水分;腊肉洗净,切成丁;油菜洗净,挤干水分后切碎,放入盘中备用。

2.锅内倒入适量清水,大火烧沸,改为中火,依次放入大米、小米、腊肉和油菜,加入适量盐,再次煮沸后改小火焖煮。

3.待煮至大米、小米均熟即可。



#### Tips:

这款小米油菜饭风味别致,腊肉香浓可口,是一道简单易做的粗粮佳肴。