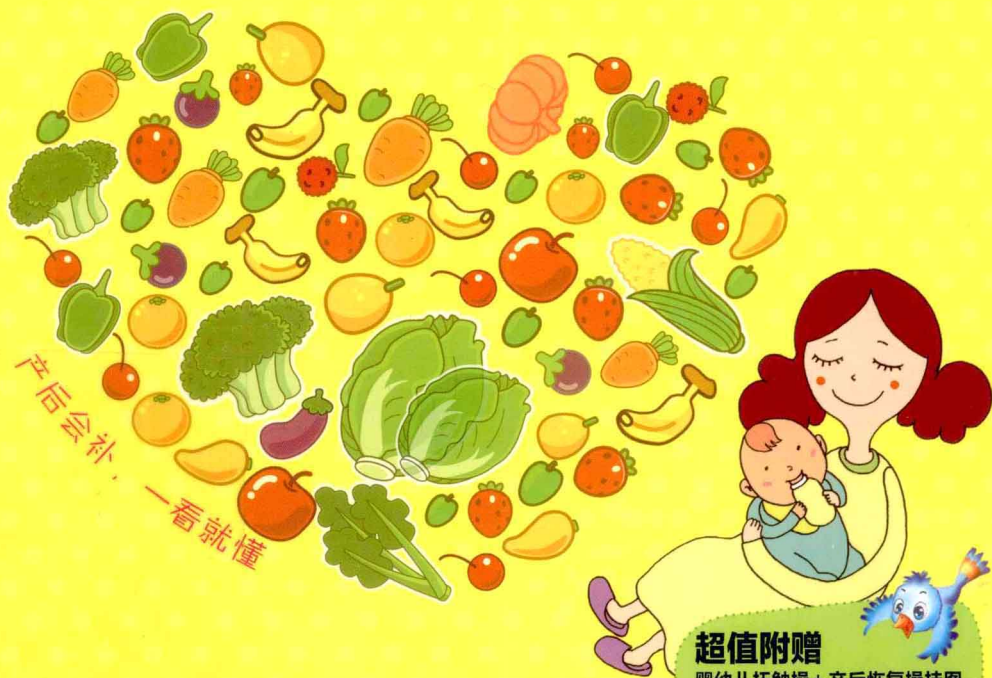


凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹
● 亲乐读系列

饮食+护理 坐月子宜忌

中华医学会、北京医学会专家库成员
北京妇产医院主任医师、教授

王琪 主编 汉竹 编著



超值附赠

婴幼儿抚触操+产后恢复操挂图
网络下载宝宝洗澡视频(见扉页)

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食+护理坐月子宜忌 / 王琪主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.6
(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978—7—5345—9270—6

I. ①饮… II. ①王… III. ①产妇—营养卫生②产妇—护理 IV. ①R153.1②R473.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第058217号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

饮食 + 护理坐月子宜忌

主 编 王 琪
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 张 瑜 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 11
字 数 100千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—9270—6
定 价 29.80元 (附赠婴幼儿抚触操+产后恢复操挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

YIN SHI + HU LI ZUO YUE ZI YI JI

饮食 + 护理

坐月子宜忌

王琪 主编 汉竹 编著



附赠

短信发送 268171 至 15811008811,
获赠网络下载宝宝洗澡视频。



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811



前言



“坐月子”是中国特有的文化，传统观念认为，月子坐得好与坏，直接影响到新妈妈产后甚至后半生的健康状况。然而传统的月子观讲究太多，究竟哪些正确，哪些不正确呢？科学地坐月子又要注意些什么呢？

北京妇产医院教授以 20 多年围生实践经验及科研成果，吸取传统月子观的有益成分，加以现代科学观念的引导，将新妈妈最关注的饮食和生活以宜忌的形式分条列出，突出速查功能，用醒目的红绿对比告诉新妈妈该吃什么，不该吃什么，能做什么，不能做什么。

本书还将常见的月子病、冬天和夏天坐月子宜忌、哺乳和非哺乳妈妈宜忌分别单独成章加以介绍，让新妈妈们都能根据自己的情况了解到最适合的内容。超值奉送 180 道白金月子食谱，给新妈妈们最直接的饮食关照。

真心希望每一位新妈妈能将所有的月子问题都解决在“月子”里，“坐”出健康，“坐”出美丽！

目录

第一章 顺利分娩的宜与忌

001 宜及早做好思想准备		010 不宜分娩期间空腹	
002 宜保证休息		011 不宜忽视正确的助产方式	
003 宜提前准备待产包		012 不宜在第二产程前用力	17
004 宜去医院的情况	14	013 不宜滥用催产素	
005 宜事先选好去医院的路线		014 不宜滥用剖宫产	
006 宜让准爸爸时刻陪伴		015 不宜分娩时吃大补食品	
007 宜散步帮胎儿入盆	15	016 不宜分娩时大喊大叫	18
008 宜自然分娩		017 不宜过度忧虑	
009 宜吃巧克力补充体力	16	018 忌忽视临产前保健	
		019 忌过期产	19

第二章 坐月子吃什么宜与忌

坐月子第1周 22

020 宜以开胃为主		038 不宜产后大补	
021 宜喝清淡汤品		039 不宜着急喝老母鸡汤	
022 宜喝生化汤排毒		040 不宜过早喝催乳汤	
023 宜多吃蔬菜、水果		041 不宜食用生冷硬的食物	26
024 宜吃煮蛋和蒸蛋	22	042 不宜多吃鸡蛋	
025 宜根据体质进补		043 不宜多喝红糖水	
026 宜产后3天开始喝催乳汤		044 不宜剖宫产后吃得太饱	
027 宜早餐前半小时喝温开水	23	045 不宜过早吃醪糟蒸蛋	27
028 宜饭后半小时吃水果		046 不宜天天喝浓汤	
029 宜吃蛋白质、维生素丰富的食物		047 不宜只喝小米粥	
030 宜吃鲤鱼健脾开胃		048 不宜多喝酒	
031 宜吃鲫鱼排恶露		049 不宜喝浓茶	
032 宜吃麻油猪肝汤	24	050 不宜在伤口愈合前多吃鱼	28
033 宜喝牛奶补钙质		051 忌吃寒凉性食物	
034 宜吃苹果缓解疲劳		052 忌吃冷饮	
035 宜吃香菇增强免疫力		053 忌剖宫产后6小时内进食	
036 宜吃南瓜清毒素		054 忌边吃饭边喝汤	
037 宜吃公鸡帮泌乳	25	055 忌喝咖啡和碳酸饮料	29

坐月子第2周 30

056 宜保持饮食多样化	076 不宜只喝汤不吃肉	
057 宜吃桂圆补体虚	077 不宜吃过硬的食物	
058 宜吃鱼虾等补充体力	078 不宜把菜做得太淡	
059 宜吃红豆消水肿	079 不宜忌口过多	
.....	080 不宜吃过多的巧克力	35
060 宜吃芝麻滋肾养血	081 不宜经常喝茶	
061 宜吃核桃健脑益智	082 不宜多吃味精	
062 宜吃银耳助产后排毒	083 不宜吃炖母鸡	
063 宜吃猪蹄美肤又催乳	084 不宜总在汤菜里加酒	36
.....	085 不宜吃煎蛋和生蛋	
064 宜吃玉米促进新陈代谢	086 不宜吃刚从冰箱里拿出来的食物	
065 宜喝芪归炖鸡汤	087 不宜苹果和海鲜同时吃	
066 宜吃海产品补碘	088 不宜喝温度过高的牛奶	
067 宜清淡饮食防浮肿	089 不宜豆浆与鸡蛋同食	37
068 宜多吃豆制品	090 忌食辛辣燥热食物	
069 宜吃绿色蔬菜补镁	091 忌食油腻食物	
070 宜吃动物肝脏来补铜	092 忌一次摄入过量水分	
071 宜荤素搭配补锰	093 忌食用过咸的食物	38
.....	094 忌过量食醋	
072 宜每天摄入适量水分	095 忌哺乳妈妈进补大麦制品	
073 宜吃优质蛋白助泌乳	096 忌吃零食	
074 宜在用药前咨询医生	097 忌产后马上节食	39
075 宜多吃补血食物		
.....		

坐月子第3周 40

098 宜趁热吃饭	120 不宜服人参	
099 宜吃乌鸡补气血	121 不宜多吃火腿	
100 宜吃虾养血通乳	122 不宜茄子去皮吃	45
101 宜吃牛肉补气健脾	123 不宜空腹喝酸奶	
102 宜吃山药补虚益气	124 不宜鸡蛋和牛奶、豆浆、白糖一起吃	
.....	125 不宜只吃一种主食	
103 宜吃红枣补血安神	126 不宜喝味增汤	46
104 宜吃香蕉速补能量	127 不宜吃橘子、西瓜和柿子	
105 宜吃稀食	128 忌吃易过敏食物	
106 宜吃菠菜滋阴补血	129 忌不吃早餐	
107 宜吃温热食物	130 忌晚餐吃得过饱	47
.....		
108 宜适度饮食		
109 宜核桃山楂同食		
110 宜吃板栗补肾健脑		
111 宜用中药调理		
112 宜吃补血和益智的食物		
113 宜按时定量进餐		
114 宜重视胃肠保健		
.....		
115 宜煲中药滋补汤		
116 宜多吃催乳食物		
117 宜吃银耳防贫血		
118 宜吃清火食物		
119 宜吃五谷补能量		
.....		

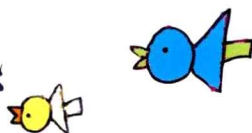


131 宜吃牛蒡促代谢	
132 宜吃鳕鱼补体虚	
133 宜吃猪肝补血明目	48
134 宜吃当季食品	
135 宜吃枸杞子增强免疫功能	
136 宜控制食量	
137 宜吃鲤鱼消水肿	49
138 宜吃魔芋速瘦身	
139 宜吃豆腐助消化	
140 宜吃温性中药	50
141 宜吃苹果缓解压力	
142 宜从少量开始吃蔬菜	
143 宜吃木耳促排泄	
144 宜吃竹荪减少脂肪堆积	51

145 不宜用海鲜配啤酒	
146 不宜喝奶前后吃橘子	
147 不宜用牛奶配巧克力	
148 不宜用土豆烧牛肉	
149 不宜用菠菜烧豆腐	52
150 不宜长时间喝肉汤	
151 不宜过多摄入脂肪	
152 不宜常出去吃饭	
153 不宜萝卜、橘子同时吃	53

第三章 坐月子生活起居宜与忌

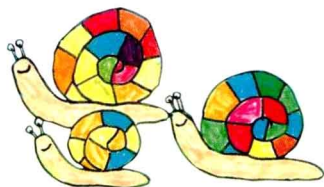
居家环境 56



154 宜穿平底鞋	
155 宜保持房间清洁	
156 宜温度湿度适宜	
157 宜衣着宽大舒适	56
158 宜选宽松棉质内衣	
159 宜戴胸罩防乳腺炎	
160 宜在安静的环境中休养	
161 宜远离新装修的房子	57
162 宜保持居室通风	
163 宜勤换衣物	
164 宜随季节穿衣	
165 宜用醋熏防感冒	58

166 不宜睡过软的床	
167 不宜穿高跟鞋	
168 忌门窗紧闭	
169 忌隔着玻璃晒太阳	59

个人卫生 60

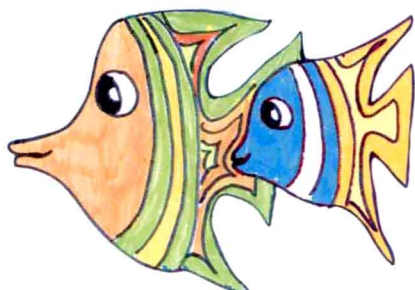


170 宜产后及时排便	
171 宜定时量体温	
172 宜用淋浴	
173 宜保持会阴清洁	60
174 宜照常刷牙	
175 宜常清洗按摩乳房	
176 宜用酒精清洁头皮	
177 宜多按摩头部	61
178 宜用手指漱口	
179 宜每晚用热水洗脚	
180 宜用牛角梳梳头	
181 宜洗澡后擦干再睡	62

182 不宜忽视个人卫生	
183 不宜用冷水刷牙	
184 不宜多会客	
185 不宜出入公共场所	63
186 忌用香皂洗乳房	
187 忌留长指甲	
188 忌忽视口腔卫生	
189 忌忽视用眼卫生	
190 忌忽视病理性发烧	
191 忌月子里不洗头	
192 忌牙刷过硬	
193 忌盆浴	64

194 宜拆线后出院	222 不宜产后马上熟睡	
195 宜根据宝宝的生活规律进行休息	223 不宜忽视产后避孕方式	
196 宜做产后检查	224 不宜直接补充雌激素	73
197 宜热敷缓解阴部疼痛		
	225 不宜腹部过紧	
198 宜劳逸结合	226 不宜整理房间时间过久	
199 宜在产后 24 小时内卧床休息	227 不宜过早穿塑形内衣	
200 宜注意腰部保暖	228 不宜长时间看电视、上网	74
201 宜随时照顾伤口		
	229 不宜织毛衣	
202 宜多活动防便秘	230 不宜长时间仰卧	
203 宜按摩膀胱助排小便	231 忌吃减肥药	
204 宜用温水洗水果	232 忌月子里碰冷水	75
205 宜关注阴道出血量		
	233 忌忽视产后失眠	
206 宜定时查看刀口及恶露	234 忌产后疲劳	
207 宜早给宝宝喂初乳	235 忌产后多吃少动	
208 宜保证充足的睡眠	236 忌忽视会阴剧烈疼痛	76
209 宜术后进食少渣食物		
	237 忌挤压乳房	
210 宜让宝宝多吮乳	238 忌边哺乳边看电视	
211 宜检查盆腔器官	239 忌抽烟	
212 宜用暖水袋缓解腹痛	240 忌喝酒	77
213 宜重视血性恶露不尽		
	241 忌产后束腰	
214 宜产后水肿早就医	242 忌过早进行性生活	
215 宜进行内科检查	243 忌亲戚朋友过早探望	
216 宜检查血常规	244 忌乳房胀痛时用热敷	78
217 宜产后初期采取右侧卧位		
	245 忌忽视产后腹痛	
218 宜随时防止会阴切口裂开	246 忌过多吃甜食	
219 宜做简单的家务	247 忌一出月子就久坐	
220 宜防脱发	248 忌一出月子就久蹲	79
221 宜适度用眼		

249 宜保持乐观的心情	259 不宜哭泣	
250 宜学会自我调整	260 不宜埋怨新妈妈	
251 宜和新妈妈多交流	261 忌情绪波动	
	262 忌各种精神刺激	83
252 宜及时释放不良情绪		
253 宜家人多理解		
254 宜谨防产后忧郁		
255 宜体谅非哺乳妈妈		
256 宜放松心情助排便		
257 宜树立信心促泌乳		
258 宜听音乐稳定情绪		



263 宜适当锻炼	
264 宜早下床活动	
265 宜循序渐进做运动	84
266 宜按摩助排恶露	
267 宜校正乳头扁平凹陷	
268 宜锻炼重塑健美身材	85
269 宜出去散散步	
270 宜随时进行的锻炼方式	
271 宜做俯卧撑练腹肌	86
272 宜深吸气锻炼腹部	
273 宜做凯格尔练习紧阴道	
274 宜运动锻炼腰肌	87
275 宜进行双臂运动	
276 宜交替蹬腿减赘肉	
277 宜做颈部运动	
278 宜运动纠正不良姿势	88

279 不宜做体操运动的新妈妈	
280 不宜过早过度减肥	
281 不宜弯腰时用力过猛	
282 忌过早做剧烈运动	89



第四章 预防月子病宜与忌

283 宜低盐少脂防水肿	
284 宜服维生素防脱发	
285 宜自我减压赶走失眠	92
286 宜用子宫收缩剂防产后出血	
287 宜勤清恶露防感染	
288 宜促进子宫收缩预防产后出血	
289 宜按摩, 助睡眠	93
290 宜做提肛操预防便秘	
291 宜注意感冒后家庭护理	
292 宜补粗纤维和水分, 通畅大便	
293 宜艾灸或遵医嘱, 缓解小便困难	94
294 宜适度活动缓解疲惫	
295 宜转变角色赶走抑郁	
296 宜多倾诉, 缓解产后沮丧	
297 宜远离易引致产褥感染的外界致病菌	95
298 宜积极预防产褥感染	
299 宜及时抢救中暑的新妈妈	
300 宜热敷、按摩去手脚痛	
301 宜按摩腹部化解产后疼痛	96
302 宜做运动减轻腰痛	
303 宜吃蔬果防牙龈出血	
304 宜注重生活细节防腰痛	
305 宜涂防晒霜防色斑	97

306 不宜憋大便	
307 不宜忽视骨盆疼痛的预防	
308 不宜忽视头晕, 可按摩缓解	98
309 不宜忽视子宫复位情况	
310 不宜迷信“月子中不刷牙”	
311 不宜忽视子宫复位不全	99
312 不宜忽视产后卫生	
313 不宜轻视耻骨分离症	
314 不宜不动而形成栓塞	100
315 不宜用眼过多	
316 不宜猛站猛蹲	
317 忌单侧睡觉以预防颈背痛	
318 忌同时服用子宫收缩剂和生化汤	101
319 忌新妈妈房间高温高湿	
320 忌因怕痔疮而不敢排便	
321 忌小便过量积存	
322 忌动作过猛防眩晕	102
323 忌轻视产褥感染	
324 忌吃过敏食物, 预防乳房湿疹	
325 忌滥用抗生素止腹痛	
326 忌过量服用止痛药	
327 忌用大黄通便	103

第五章 坐月子哺乳宜与忌

哺乳妈妈 106

328 宜分娩后早让宝宝吮乳	
329 宜多吮乳缓解乳房胀痛	
330 宜采用正确的姿势挤奶	
331 宜“清空”乳房防涨奶	
332 宜用奶水滋润乳头	
333 宜按需哺乳	106
334 宜每天哺乳8~12次	
335 宜母乳喂养, 宝宝少生病	
336 宜选最舒服的姿势哺乳	107
337 宜睡梦中也保护好乳房	
338 宜母乳喂养, 远离乳腺癌	
339 宜充分睡眠助泌乳	
340 宜食补助泌乳	108
341 宜至少6个月纯母乳喂养	
342 宜心情平和保证乳汁质量	
343 宜积极预防急性乳腺炎	
344 宜服药4小时后再哺乳	
345 宜服用的治感冒药	109
346 不宜从宝宝嘴里强拔乳头	
347 不宜让宝宝只吸吮乳头	
348 不宜新妈妈浴后马上哺乳	
349 不宜因乳汁少就放弃哺乳	
350 不宜新妈妈生气时哺乳	
351 不宜宝宝浴后立刻吃奶	110
352 不宜用微波炉热奶	
353 不宜轻度发炎就停止哺乳	
354 不宜外出回家后马上授乳	
355 不宜让宝宝含着奶头睡觉	
356 不宜哺喂宝宝“热奶”	111
357 不宜服药期间随意中断哺乳	
358 不宜哺乳妈妈吃的药	
359 不宜哺乳时暴露腰腹	
360 不宜运动后立即哺乳	
361 不宜哺乳期使用口服避孕药	112
362 忌吃油腻, 防泌乳不畅	
363 忌过分紧张	
364 忌泌乳后哺喂次数过少	
365 忌平躺着哺乳	113

非哺乳妈妈 114

366 宜选择恰当的回乳方法	
367 宜适量抽出乳汁缓解回奶胀痛	
368 宜慎用西药回乳	
369 宜热敷缓解回奶胀痛	114
370 宜适当进补	
371 宜多参与宝宝的喂养	
372 宜吃多样化的回乳食品	
373 宜产后1周开始锻炼	115
374 宜放下心理包袱	
375 宜给宝宝更多爱抚	
376 宜产后1周内洗澡	
377 宜边回乳边进补	
378 宜了解宝宝的生活习惯	116
379 宜及早听懂宝宝的哭声	
380 宜给宝宝洗澡	
381 宜保持心情愉悦	
382 宜及早认同母亲角色	117
383 不宜母乳喂养的新妈妈	
384 不宜喂母乳的宝宝	
385 不宜过早开始做家务	
386 不宜勉强哺乳	118
387 不宜情绪低落	
388 不宜忽视宝宝的便便	
389 不宜忽视产后进补	
390 不宜回乳过急	119



第六章 冬天与夏天坐月子宜与忌

冬天坐月子 122



- | | | |
|--------------------|----------------|--|
| 391 宜将蔬果加热后再吃 | 411 不宜多接触访客 | |
| 392 宜定期开窗通风 | 412 不宜补钙过晚 | |
| 393 宜做好自身清洁 | 413 不宜增加盐的摄入 | |
| 394 宜吃牛骨萝卜汤补充维生素 D | 414 不宜室温忽高忽低 | |
| 395 宜保持室内湿度适宜 | 415 不宜长时间静卧 | |
|122 |126 | |
| 396 宜吃黄豆猪蹄提气血 | 416 不宜感冒期间吃猪羊肉 | |
| 397 宜注重维生素 D 的摄入 | 417 不宜高烧时哺乳 | |
| 398 宜温补祛风寒 | 418 不宜服药后立即哺乳 | |
| 399 宜多吃蔬果增强免疫力 | 419 不宜在低温环境中哺乳 | |
| 400 宜选薄厚适中的纯棉衣物 | 420 不宜用冷水刷牙 | |
|123 |127 | |
| 401 宜注意足部保暖 | 421 不宜室内绿色植物过多 | |
| 402 宜选用保暖设施 | 422 不宜湿发入睡 | |
| 403 宜保持衣物干爽 | 423 不宜直接吃水果 | |
| 404 宜洗澡时注意保暖 | 424 不宜被褥过厚 | |
| 405 宜选择色彩鲜艳家居服 | 425 不宜房间湿度太高 | |
|124 | 426 不宜直接接触凉水 | |
| 406 宜穿着袜子睡觉 |128 | |
| 407 宜选择方便哺乳的衣物 | 427 忌洗澡时浴室过热 | |
| 408 宜及时换洗、晾晒内衣裤 | 428 忌挤压乳房 | |
| 409 宜夜间哺乳时注意防寒 | 429 忌穿过紧的衣服 | |
| 410 宜穿高腰束腹裤修身护脐 | 430 忌吃隔夜的白菜 | |
|125 | 431 忌冬天吃辛辣食物 | |
| |129 | |

夏天坐月子 130

- | | | |
|-------------------|-------------------|--|
| 432 宜少食多餐 | 454 不宜使用吹风机 | |
| 433 宜少吃酸咸食物 | 455 不宜洗澡贪凉 | |
| 434 宜尽量避免外出 | 456 不宜空调开得太低 | |
| 435 宜荤素搭配 | 457 不宜用蚊香 | |
| 436 宜喝新鲜果汁和清汤 | 458 不宜吃冷饮 | |
|130 |134 | |
| 437 宜少吃西瓜等寒性水果 | 459 不宜长时间待在空调房里 | |
| 438 宜常清洁身体 | 460 不宜用杀虫剂 | |
| 439 宜选择开胃的食物 | 461 不宜使用美白产品 | |
| 440 宜饮食清淡, 忌寒凉 | 462 忌不重视防晒 | |
| 441 宜吃紫苋菜开胃口 | 463 忌“捂”月子导致中暑 | |
| 442 宜谨防中暑 |135 | |
|131 | 464 忌使用有抗衰老功效的化妆品 | |
| 443 宜及时烘干衣物 | 465 忌室温变化太大 | |
| 444 宜喝鲜藕汁解暑 | 466 忌过多服用营养品 | |
| 445 宜盖薄厚适度的被子 | 467 忌使用麻将席 | |
| 446 宜穿宽松的纯棉睡衣 |136 | |
| 447 宜穿软底拖鞋、棉袜 | 468 忌房间潮湿积水 | |
| 448 宜重视中暑先兆 | 469 忌菜品中久使用料酒 | |
|132 | 470 忌忽视产褥中暑 | |
| 449 宜从流食逐步过渡到正常饮食 | 471 忌夏季过量喝红糖水 | |
| 450 宜用蚊帐防蚊虫 |137 | |
| 451 宜规律作息时间 | | |
| 452 宜多喝温开水解油腻 | | |
| 453 宜适量喝绿豆汤解暑 | | |
|133 | | |

第七章 健康月子餐

第1天 140

花生红枣小米粥 / 生化汤 / 什菌一品煲	140
-----------------------	-----

第2天 141

麻油猪肝汤 / 红枣莲子糯米粥 / 阿胶桃仁大枣羹	141
西红柿菠菜蛋花汤 / 西芹炒百合 / 当归生姜羊肉煲	142

第3天 143

猪排炖黄豆芽汤 / 红薯粥 / 什锦面	143
豆浆莴笋汤 / 珍珠三鲜汤 / 鲢鱼丝瓜汤	144

第4天 145

冬笋雪菜黄鱼汤 / 干贝冬瓜汤 / 葡萄干苹果粥	145
清炒荷兰豆 / 香蕉百合银耳汤 / 鱼头海带豆腐汤	146

第5天 147

蛤蜊豆腐汤 / 胡萝卜小米粥 / 鲜蘑炒肉片	147
木瓜牛奶露 / 银鱼苋菜汤 / 鸡茸玉米羹	148

第6天 149

荔枝粥 / 归枣牛筋花生汤 / 青椒鸡丁	149
西兰花鹌鹑蛋汤 / 益母草木耳汤 / 芋头排骨汤	150

第7天 151

莲子猪肚汤 / 三丁豆腐羹 / 香菇油菜	151
三丝黄花羹 / 红豆黑米粥 / 腐竹粟米猪肝粥	152

第2周 153

猪蹄茭白汤 / 黄芪枸杞子母鸡汤 / 海带豆腐汤	153
虾仁西兰花 / 牛肉炒菠菜 / 奶油白菜	154
花生红豆汤 / 生姜葱白红糖汤 / 糙米橘皮柿饼汤	155

第3周 156

姜枣枸杞子乌鸡汤 / 明虾炖豆腐 / 香菇炖鸡	156
豌豆鸡丝 / 木瓜烧带鱼 / 熘炒黄花猪肝	157
桃仁莲藕汤 / 红枣栗子粥 / 麦芽粥	158

第4周 159

胡萝卜牛蒡排骨汤 / 栗子黄鳝煲 / 豆豉羊髓粥	159
青椒牛肉片 / 糖醋莲藕 / 鲜蘑炒豌豆	160
鸡蛋玉米羹 / 黑芝麻花生粥 / 花椒红糖饮	161

坐月子调养特效食谱 162

牛奶红枣粥 / 花生猪蹄汤 / 阿胶桃仁红枣羹	162
香油猪肝汤 / 芪归炖鸡汤 / 香油米线	163
什锦水果羹 / 橘瓣银耳羹 / 荠菜魔芋汤	164
莲藕炖牛腩 / 竹荪红枣茶 / 三鲜冬瓜汤	165
鸭肉粥 / 莼菜鲤鱼汤 / 薏米红豆姜汤	166
枸杞子红枣乌鸡汤 / 玉米胡萝卜粥 / 香蕉牛奶羹	167

附录 新生儿的护理

了解新生儿	168
日常护理	170
给新生儿洗澡	172
给新生儿选择衣物	173
新生儿常见问题处理	174





第 7 章

顺利分娩的宜与忌

经过 10 个月的漫长孕育与等待，准新妈妈就要进入产房了。即将和朝夕相处了 10 个月的宝宝见面，准新妈妈心中的兴奋和喜悦自是无法言表。然而，关于生产的那些可怕“传说”又让准新妈妈忧心忡忡，甚至有些恐惧，乱了方寸。自己该准备些什么呢？是该剖宫产还是自然生产？自然生产该怎样正确用力？怎样能缓解疼痛？这些疑虑，你只需翻翻本章就能解决。

宝宝就要降临了，准新妈妈在惴惴不安地等待着，紧张得仿佛听到了两颗心脏的跳动声，她不停地问自己：为了小生命的顺利降临，我该做些什么呢？又不该做什么呢？

001

宜及早做好思想准备

分娩临近，准新妈妈及家属应及早做好分娩的思想准备，愉快地迎接宝宝的诞生。准爸爸应该给准新妈妈充分的关怀和爱护，周围的亲戚、朋友及医务人员也必须给予准新妈妈支持和帮助。实践证明，思想准备越充分的准新妈妈，难产的发生率越低。

002

宜保证休息

准新妈妈在分娩前宜做好这些身体准备。

1. 保持充足的睡眠，以保证分娩时体力充沛。

2. 临近预产期的准新妈妈应尽量不要外出或旅行，但也不要整天卧床休息，轻微的、力所能及的运动还是有好处的。

3. 保持身体的清洁。由于准新妈妈产后不能马上洗澡，因此，住院之前应洗一次澡，以保持身体的清洁。如果是到公共浴室去，必须有人陪伴，以免发生意外。

003

宜提前准备待产包

分娩所需物品，孕晚期就要陆续准备好，并放在家人都知道的地方。这些东西包括以下三类：

1. 准新妈妈的各种证件：户口本或身份证（夫妻双方）、医疗保险卡或生育保险卡、相关病历。

2. 宝宝用品：奶粉、奶瓶、内衣、外套、包布、尿布、小毛巾、围嘴、垫被、小被头、宝宝香皂、爽身粉、粉扑等。尤其出院抱宝宝的用品必须事先装好，做好记号，免得家人接宝宝时准备不全。

3. 准新妈妈入院时的用品：面盆、脚盆、牙膏、牙刷、大小毛巾、产妇专用卫生巾、卫生纸、内衣、内裤等。分娩时需吃的点心也应准备好。



包裹宝宝的毛巾被最好是棉质的。



产后要用软毛牙刷。

新妈妈的换洗衣物要多准备几套，内裤可以用一次性的。

004

宜去医院的情况

一般来说，准妈妈在出现以下征兆后入院比较合适。

1. 子宫收缩增强。当宫缩间歇由时间较长，转入逐渐缩短，而宫缩持续时间逐渐增长，且强度不断增加时，应赶紧入院。

2. 尿频。准妈妈本来就比正常人的小便次数多，间隔时间短，但在临产前会突然感觉到离不开厕所，这说明宝宝头部已经入盆，即将临产了，应立即入院。

3. 见红。分娩前 24 小时内，50% 的产妇常有一些带血的黏液性分泌物从阴道排出，称“见红”，这是分娩即将开始的一个可靠征兆，应立即入院。

4. 高危产妇及有妊娠合并内科疾病，如患有心脏病，肝、肾疾患等异常情况者应早些入院，以便医生检查和采取措施。

005

宜事先选好去医院的路线

应提前选好去医院的路线及要乘坐的交通工具，最好预先演练一下去医院的路程和时间。考虑到准妈妈临产可能会在任何时间包括上下班高峰期，所以最好寻找一条备用路线，以便当首选路线堵塞时能有另外一条路供选择，尽快到达医院。

006

宜让准爸爸时刻陪伴

准新妈妈生产时，最佳的陪护人是丈夫。丈夫陪伴在妻子身边，可以帮助妻子克服紧张心理，丈夫温柔体贴的话语可以使妻子得到精神上的安慰，丈夫的鼓励和支持可以增强妻子顺利分娩的信心。有丈夫在身边，准新妈妈感觉自己有了强大的支撑力。丈夫可以分担妻子的痛苦，也可以分享宝宝安全降生的快乐，这对于增进夫妻感情来说，也是至关重要的。

准爸爸的陪伴才是临产妈妈最好的“镇静剂”。