

曾经饱受争议的80后女孩，如今大多都要做新妈妈了。平时被
终于也要迎来自己的宝宝了。

别，80后新妈妈在生活上享受的都是五星级的待遇。因此，宝
宝也有五星级的月子生活。

80后妈妈的 五星级月子

*80hou Mama De
Wuxingji Yuezi*

张永杰 编著
张卉 尹菲 绘图





80后妈妈的 五星级月子

*80hou Mama De
Wuxingji Yuezi*

张永杰 编著
张卉 尹菲 绘图

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

80 后妈妈的五星级月子/张永杰编著,一武汉:武汉出版社,2010.9
ISBN 978-7-5430-5269-7

I. ①8… II. ①张… III. ①产褥期-妇幼保健 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166958 号

编 著:张永杰

选题策划:王韞慧

特约编辑:张静竹

责任编辑:梁桂莲

封面设计:久品轩

出 版:武汉出版社

地 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷:北京建泰印刷有限公司 经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16 字 数:266 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价:35.00 元

版权所有·违者必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

五星级妈妈驾到

时间飞逝，日月如梭。转眼间，曾经饱受诟病和争议的80后女孩，如今大多都要做新妈妈了。平时被宠得像个公主一样的80后女性，终于也要迎来自己的宝宝了。

现在生活水平较过去有着天壤之别，80后新妈妈在生活上享受的都是五星级的待遇。因此，宝宝出生后，80后新妈妈也应该享有五星级的月子生活。

虽然五星级的80后新妈妈驾到，一家人会将新妈妈伺候得美滋滋的，但是，新妈妈自己，也应该对月子有一个科学的了解，毕竟老一辈妈妈的月子习惯有些并不科学，也不符合时代了。

因此，为了让自己的月子生活够科学、够五星级，新妈妈就应该学习一些必要的孕产知识、月子护理知识等，好让自己能够科学地坐个五星级月子。

因此，本书就是特别为第一次生产而又要求颇多的80后新妈妈而准备的，本书针对80后新妈妈特定的身体情况、特别的产后恢复期望，为新妈妈量身定做了五星级月子套餐。

对于第一次生产的80后新妈妈来说，阅读本书，能够对孕产过程以及坐月子有一个初步的认知，帮助新妈妈理性地面对分娩的过程，消除新妈妈对分娩的恐惧。

80后新妈妈应该废除一些传统错误的坐月子方法，结合时代发展和自身情况来选择科学的月子生活，这样才最健康。

由于很多新妈妈出生的年代正好赶上政府计划生育，所以，80后新妈妈大多都是独生子女。这就让很多新妈妈的心理还不够成熟，不能够很好地完成角色转换。对此，我们在书中为新妈妈支了招，帮助新妈妈消除心理问题，平稳地度过角色转换期。

除了心理健康和月子知识储备，新妈妈在月子中的饮食调养也很重要。本书推荐的一些营养均衡又味道鲜美的月子餐，一定能够让喜欢美味

又担心身体发胖的80后新妈妈满意了。

同时，在享受美食之余，新妈妈最关心的就是身材问题了。曾经的S型曲线、曾经的小蛮腰、曾经的纤纤玉腿，应该如何恢复，本书都作了详尽介绍。

本书还为爱美的80后新妈妈准备了一些时尚的健身法，包括瑜伽、普拉提、水中健身等，它们都可以帮助新妈妈恢复美丽线条。

解决了身材问题，我们还要帮助新妈妈恢复美丽容颜。本书特别为新妈妈开设了美容靓颜课，帮助新妈妈解决色斑、痘痘、妊娠纹等一系列美容问题。

当然，新妈妈除了要照顾好自己，也要让宝宝过上五星级生活。对于照顾宝宝，新妈妈就更该用爱来诠释了。为了让宝宝吃得好、睡得香、长得壮，新妈妈就应该学习一些照顾宝宝的知识，帮助自己更好地爱宝宝、养宝宝。

另外一位家庭成员——80后新爸爸，当然在这个时刻也要出一份力。新好爸爸就应该在这一时期为新妈妈多分担一些家务，帮助新妈妈照顾宝宝，做新妈妈的强力后盾。本书特别为新爸爸介绍了伺候月子妈妈的种种方法。

既然80后五星级新妈妈已经驾到，新妈妈自己和家人就应该共同度过这一时期。月子是女人非常重要的时期，恢复得好可以让新妈妈比以前更健康、更美丽。

祝所有的80后新妈妈都能过好自已的五星级月子！

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 目录

Part1 月子知识要知道

★第一章★ 80后新妈妈知识储备

002 第一节 80后妈妈要知道

002 一、什么是坐月子

005 二、为什么要坐月子

009 三、产前要准备的物品

012 四、产前的心理准备

015 第二节 产后妈妈的身体变化

015 一、产后妈妈子宫和子宫颈的变化

018 二、外阴、阴道和骨盆的变化

020 三、身体变化 Q&A

★第二章★ 新概念月子

024 第一节 新观念还是老方法?

024 一、科学通风 PK 捂月子

027 二、产后运动 PK 晚下床

030 三、注意清洁 PK 不洗漱

033 四、合理膳食 PK 多忌口

036 五、晚束腹 PK 早束腹

038 第二节 80后妈妈坐月子新法

039 一、喝母鸡汤,也要吃母鸡肉

041 | 二、红糖水要喝不宜多

042 | 三、卧着喂孩子好处多

043 | 四、硬床睡出好身体

Part2

健康月子“养”出来

★第三章★ 心理调适有秘方

046 | 第一节 关注产后妈妈情绪

046 | 一、月子妈妈的情绪变化

048 | 二、为产妇营造好环境

049 | 三、产后情绪让新妈妈言不由衷

051 | 第二节 如何应对产后抑郁症

051 | 一、什么是产后抑郁症

052 | 二、测试：你有产后抑郁症吗

053 | 三、哪些人易患产后抑郁症

054 | 四、哪些压力容易让新妈妈患上产后抑郁症

055 | 五、怎样避免产后抑郁症

058 | 六、走出产后抑郁症的误区

060 | 第三节 80 后妈妈时尚疗养法

060 | 一、香氛疗法帮助新妈妈驱赶烦恼

063 | 二、心理疗法缓解产后抑郁症

065 | 三、让美妙的音乐赶走坏情绪

★第四章★ 营养又美味的月子餐

068 | 第一节 营养美味的常见餐点

068 | 一、营养月子餐

074 | 二、美颜食物总动员

077 | 第二节 月子滋补秘诀

077 | 一、红酒、黄酒有奇效

- 080 二、中药滋补效果好
- 083 三、常见易做的滋补汤
- 085 **第三节 月子餐的小提示**
- 085 一、各种水果的正确吃法
- 087 二、水果美味食谱
- 088 三、奶水不足怎么办
- 089 四、美味增乳食谱
- 091 五、结合体质科学吃
- 093 **第四节 明星妈妈的月子食谱**
- 093 一、小S坐月子的营养食谱
- 095 二、王菲的豪华月子餐
- 096 三、让陈慧琳身材不走样的月子餐

★第五章★ 与月子病说 bye-bye

- 098 **第一节 搞定产后的小麻烦**
- 098 一、排出恶露
- 100 二、应对产褥热
- 102 三、会阴开裂怎么办
- 106 **第二节 月子病防治专线**
- 106 一、尿道疾病远离我
- 107 二、呼吸疾病防治法
- 109 三、如何应对头痛、关节痛
- 112 **第三节 产后问题应对策略**
- 112 一、排便不畅怎么办
- 114 二、产后脱发严重怎么办
- 115 三、产后贫血怎么办
- 117 四、产后失眠怎么办
- 118 五、产后妈妈感冒怎么办
- 120 **第四节 剖宫产妈妈特别护理法**
- 120 一、剖宫产妈妈要注意刀口

★第六章★ 帮月子妈妈重塑S型曲线

- 125 第一节 月子期间瘦身有原则
- 125 一、月子期间不要盲目瘦身
- 127 二、新妈妈的瘦身课程表
- 132 第二节 产后身材问题逐一击退
- 132 一、重塑美丽丰乳
- 136 二、圆润臀部练出来
- 140 三、收腹美腿小运动
- 145 四、产后暖身操
- 148 第三节 80后妈妈时尚塑身法
- 148 一、瑜伽修身法
- 157 二、热瑜伽塑形法
- 162 三、普拉提美体法
- 164 四、水中体操好处多

★第七章★ 新妈妈美丽无极限

- 168 第一节 新妈妈的美容娇颜课堂
- 168 一、甩开色斑和痘痘
- 172 二、抚平可怕妊娠纹
- 174 三、黑黑乳晕变粉嫩
- 176 四、去除刀疤有妙方
- 179 第二节 80后妈妈美容美体用品
- 179 一、橄榄油美容
- 182 二、精油美容美体效果佳
- 184 三、明星推荐的产后修复良品

★第八章★ 80后妈妈的爱宝宝行动

- 189 第一节 新妈妈如何照顾宝宝
- 189 一、让宝宝吃得好
- 193 二、让宝宝睡得香
- 195 三、保持宝宝皮肤的光滑细嫩
- 197 四、防止疾病找上宝宝
- 202 第二节 新妈妈如何让宝宝舒适快乐
- 202 一、给宝宝做按摩
- 206 第三节 新妈妈如何与宝宝增进感情
- 206 一、怎样和宝宝玩耍
- 209 二、怎样和宝宝聊天

★第九章★ 80后爸爸的月子任务

- 211 第一节 做好爸爸,更要做好老公
- 211 一、月子里爸爸如何做家务
- 213 二、如何为宝宝换尿布
- 216 三、如何给宝宝洗澡
- 219 四、新爸爸如何照顾好宝宝
- 220 五、为月子妈妈创造舒适氛围
- 222 第二节 80后爸爸的操心事
- 223 一、如何找到称心如意的月嫂
- 224 二、月子期间理财方略

★第十章★ 月子后的性福生活

- 227 第一节 新妈妈开始性福生活
- 227 一、月子后的性生活需谨慎
- 229 二、恢复性福生活的最佳时期

231 | 第二节 性福生活易疲劳怎样调养

231 | 一、产后性生活疲劳原因

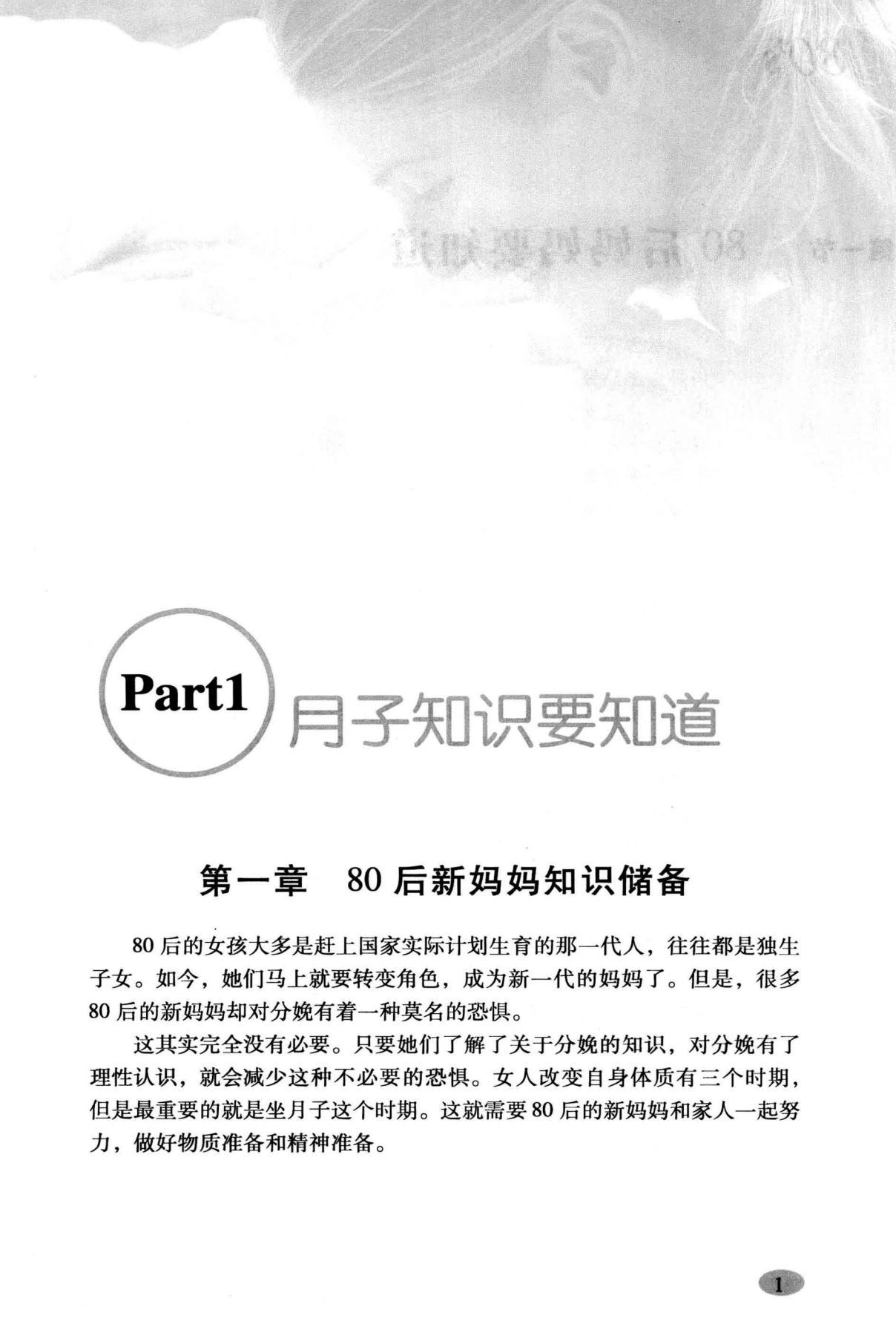
233 | 二、身体调养方法

236 | 第三节 新妈妈避孕要求高

237 | 一、药物避孕危害多

239 | 二、健康卫生避孕法

241 | 三、关于避孕环的一切



Part1

月子知识要知道

第一章 80 后新妈妈知识储备

80 后的女孩大多是赶上国家实际计划生育的那一代人，往往都是独生子女。如今，她们马上就要转变角色，成为新一代的妈妈了。但是，很多 80 后的新妈妈却对分娩有着一一种莫名的恐惧。

这其实完全没有必要。只要她们了解了关于分娩的知识，对分娩有了理性认识，就会减少这种不必要的恐惧。女人改变自身体质有三个时期，但是最重要的就是坐月子这个时期。这就需要 80 后的新妈妈和家人一起努力，做好物质准备和精神准备。

从为人子女到为人父母，怎样才能做好角色的转变？80后新妈妈首先要做的就是知识上有所储备。要知道，月子是一个女人一生中改变体质的最好时期。但是对待坐月子东西方有不同的观念和方式，新妈妈们通过学习要剔除其中的不合理成分，从而使月子坐得更加科学。另外，新妈妈们还要做好心理上和物质上的准备，迎接宝宝的到来。

一、什么是坐月子

什么叫“月子”呢？医学上指的就是产褥期。

月子主要是指从分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间。在正常的妊娠过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要六周的时间。

因此我们就把坐完月子定到产后的六周，也就是说胎儿娩出后的六周这段时间叫做产褥期，民间俗称“月子”。因此，严格说来，坐月子的时间应该是六周，也就是一个半月的时间，而不是我们传统上认为的一个月。

那什么叫“坐月子”？

80后新妈妈对此的认识，一般来自于婆婆或者妈妈的讲解。从孩子出生以来，新妈妈就要蜗居在屋子里头，不能接触凉水，不能吹风，不能出门，不能洗头，不能刷牙……

但是，80后的新妈妈有时候看影视剧，经常看到外国的新妈妈，生了孩子并不这样蜗居在屋子里不出来。她们只生孩子，不坐月子，产后两三天该喝冰水就喝，该上班就上班，想干什么就干什么，甚至做剧烈运动，比如游泳……

长辈们说：“月子坐不好，就会落下一身病根，到年老的时候就会显

示出来。”有经验的姐妹甚至还说：“不注意就会落病，比如产后一星期，腰酸背痛，不干重活不碰凉水还直不起腰，果真不管不顾，那还不把腰折腾断？”

这就奇怪了，同样是人，同样是生孩子，难道东方女性和西方女性的月子还有什么不同么？难道中国人和美国人身体上有差异么？

某妇科医院的权威专家曾经说过：“不管西方东方，女性怀孕期体内各系统的变化是一样的，生完都要有恢复阶段，如子宫恢复需要6~8周。在子宫没有完全恢复时游泳，容易造成细菌感染或慢性盆腔炎，而且生孩子时抵抗力下降，新陈代谢快，出汗容易着凉或关节痛。”所以80后的新妈妈不要奇怪，不管东方还是西方，女性在身体构造上都是一样的。

但是，坐月子为什么会有这么大差异呢？这个问题有多方面的原因。

首先，是观念问题。

月子本身就是产褥期。产褥期无论在东方还是西方都是客观存在的。只不过中国人以这种方式度过这段时间，外国人不以这样的方式度过这段时间。

中国自古以来就讲究孩子出生以后，新妈妈要在月子期好好调养身体，这形成一种民俗，《易经》上早有记载。不过民俗里有些做法不那么科学，比如，完全关门闭户，盖得很严，刷牙、洗澡、饮食受一定限制。这样会让产妇得不到充足的营养，正常活动也受影响。

其次，是东方女性和西方女性在体质方面也有很大差异。

东方女性饮食以植物类为主，而西方人多吃牛羊肉和喝牛奶。坐月子也是一样，东方女性比西方女性在体质上要弱一点。

再次，就是生活环境方面有差异。

西方人产后伤口暴露，然后主张马上洗澡，一般西方人的家庭环境很卫生，暴露的伤口去冲洗一下，基本不会感染，没有问题。我们的环境条件达不到那样的水平。所以我们许多做法不能完全照搬西方。

近些年，随着我国的改革开放，很多80后新妈妈在国外生儿育女，但因为国外的诊疗方法不同，导致一部分新妈妈落下了月子病，而在国外并没有相应的医学理论体系来解释和解决这方面的问题，所以这几年，有很多从国外回来就医的月子病患者。

那么，是不是因为身体条件，或者说是生活环境，导致东西方国家的新妈妈坐月子的习俗完全不一样呢？完全不是这样。

如果说西方人由于身体强壮而不坐月子，那黑人的身体不是更强壮

吗？这样推测，那非洲是应该不会有坐月子的习俗了。但通过调查发现，黑人原来也有“坐月子”的说法。

在非洲的一个国家加纳，坐月子的女性一般需要注意三点：一是3个月之内不能过夫妻生活；二是新妈妈要吃催奶的食物；三是生下宝宝后，新妈妈也是在家里待着，一星期后再出去。

这些加纳的新妈妈们照样可以吃生冷的食物。令人惊奇的是，在他们国家，坐月子期间，新妈妈必须洗澡，而且可以用冷水洗澡。这一点，与中国一个多月不能洗澡的习俗是截然相反的。

按照越南坐月子的传统，新妈妈必须一直坐在床上，而且床下面得有火炉，即使夏天也是如此，而且还不能待在空调房里。此外，坐月子还需要注意饮食，比如要多吃催奶的食物，不要喝蔬菜汤，不要吃生冷的东西，不能常洗澡等等。

但是，现在越南的新妈妈也不再有这么多了，甚至认为以前对于坐月子的规定是不合理的。夏天生火炉已经很少见了，因为新妈妈还害怕火炉带来的煤气中毒；由于怕热，新妈妈待在空调房中休息也是司空见惯的事情。

据美国《明报》报道，坐月子是中国人的传统习惯，而西方人则完全没有“月子”之说。许多在纽约分娩的华裔产妇都曾遇到过这样的两难问题：一边是家里长辈反复叮嘱坐月子的种种注意事项，一边是医生督促着洗澡刷牙、开空调降温及敷冰止痛。当传统的东方养生观与西方医学理念发生冲突时，游离在文化夹缝之间的新妈妈们应该倾向于哪一边？

刚生完宝宝的张女士在曼哈顿的西耐山医院里就经历了这样的遭遇。张女士在孩子出生后回到病房，当麻醉的效力过去，疼痛愈来愈强烈。而护士则拿来冰袋为张女士止痛。病房里的空调24小时开着，而且饮用的果汁或水里都加了冰块。

这些做法都和中国的坐月子传统相背离。按照传统习惯，新妈妈要避免着凉，不能见风，不能久坐，不能吃水果和蔬菜；不能穿拖鞋，脚后跟不能露在外面，坐时腰后不能空，须垫上枕头；不能洗头洗澡，不能刷牙，不能梳头；不能看电视，不能哭；躺着时，两腿并紧，防产后出血，不能长时间仰着睡；不能喝白开水，要多喝红糖水。

所以80后的新妈妈，看到东西方不同的做法不要奇怪，怎样坐月子完全和这个国家的风俗习惯有很大关系。当然，新妈妈们要做的就是剔除传统坐月子做法中不合理的部分，比如说不可以刷牙等。其实新妈妈们刷刷

牙，改善一下个人卫生条件，是一件好事情，没有那么大的伤害。

当然，对西方国家坐月子的不合理的成分也要剔除，比如洗澡用冷水洗，这显然是不科学的。具体的该怎么做，我们这本书的后面还会有详细的说明，供80后的新妈妈学习。

二、为什么要坐月子

坐月子的过程，实际上是新妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响新妈妈的身体健康。

如果你是一个幸运的80后新妈妈的话，你可能会在坐月子期间得到家人的体贴照顾，所有的问题都会很全面地被注意到，你的身体可能就会养得很好。

要知道，女人一生中有三次改变体质的机会：青春期、坐月子及更年期，其中以坐月子期间体质变化最大。故坐月子对调整体质的作用也比较明显，也为一般人所重视。

传统上，强调新妈妈坐月子是一件很重要的事，不只是为了母亲个人的保健，从更长远看，坐月子是为了全家人的幸福！首先，月子坐得好，妈妈的身体能得到最好的调养，可以分泌出丰沛、顺畅的乳汁，在哺乳中以爱的互动创造最亲密的亲子关系，帮助宝宝很快适应子宫外的生活。

其次，月子坐得好，全家人才能在这段时间尽情享受新生命到来的喜悦与乐趣而不至于手忙脚乱、顾此失彼。在月子期间新妈妈能够充分地休息，补充营养，使身体恢复到最佳状况，并能防止出血过多，或因产后淤血造成气血运行不良，引发酸麻胀痛等疾病，同时改善体质。

其实，坐月子要求产妇好好休息，很多方面要注意，也不但是为了新妈妈和宝宝的健康，而且有其科学的根据。新妈妈坐月子是非常必要的。这是因为：

首先，产前，准妈妈们担负着提供胎儿生长发育所需要的各种营养的重任，母体的各个系统都会发生一系列的变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨骼、关节、韧带等都会发生相应改变。坐月子可以让新妈妈们的身体更好地得到恢复。

其次，胎儿娩出后，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、

阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉得松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些器官的形态、位置和功能能否复原，取决于新妈妈在坐月子时的调养保健。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。

而且，坐月子这一段时间对于新妈妈们来说，是“多事之秋”。产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁产妇健康的疾病，都可在这段时间内发生。同时，民间许多关于坐月子的陈规旧俗，也会给新妈妈们带来困惑和压力。

如果月子坐得不好的话，可能会带来很不好的后果。而且这些影响将伴随妈妈们终身。

新妈妈雯雯讲述了自己的亲身经历。

她时常觉得腰痛，活动受限不能自如弯腰，并且拾东西必须得蹲下。她就自己去医院做了检查，医生说她是扩张的骨盆产后恢复不太好，有点错位，腰部肌肉、韧带松弛，所以她容易闪到腰，总是有腰部活动受限及疼痛的感觉，这是产后的常见病，产后没休息好和缺乏锻炼是主要原因。

“我从来没有意识到产后还会有这样的影响，之前我对那些动辄就把自己的一些小毛病归结于生孩子之过的说法相当鄙视。现在回想起来，月子里我确实没有休息好。”雯雯回忆说。

她还回忆说：“在月子里，除了不洗衣服不做饭外，女儿的事都是我亲自出马的，比如洗澡、换尿布、泡奶粉、哄睡觉等等，我都是自己动手。一方面我觉得自己是妈妈应该承担，另一方面是因为自己较为自负，总觉得别人做自己不放心，所以宝宝的一切都是自己动手。”

雯雯说：“我在月子里没有太多的休息，宝宝睡觉时我会跟着躺一躺，可月子里的宝宝偏偏白天不爱睡觉，所以我也是睡得极少。晚上要起来几次喂奶，老公认同外国女人不坐月子的生活方式，他从不觉得月子里的我有多特殊，所以也不会夜里主动起来帮忙。虽然我的朋友们一再告诫我月子里一定不能太弯腰，一定要多躺躺，可是我的责任感让我麻痹了，月子里我还是一个大忙人。”

所以雯雯她现在总是浑身酸疼，手臂也乏力。医生说：“坐月子应该被新妈妈们重视，因为生产对新妈妈的身体会造成很大的损伤。”

那么怎么才能坐好月子呢？这里简单地说说坐月子的几个基本注意事项：

1. 保证吃好、休息好：由于分娩使得产妇的身心极度劳累，所以分娩