

幸孕妈妈幸运儿丛书

台北长庚纪念医院 营养师 许美雅 著

实用度
500%

中西医生、营养师写给新手妈妈

坐好月子

一定要知道的大小事

临床经验
大分享

医师
重点叮嘱

Q&A
大解答

改善体质与体态修护的好时机，
产后食疗中西医说法

最完整、
超贴心的坐月子宝典



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

- 孕妈妈幸运儿丛书 -

中西医生、营养师写给新手妈妈

坐好月子

一定要知道的大小事

许美雅 著



SPM

南方出版传媒
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中西医生、营养师写给新手妈妈：坐好月子一定要知道的大小事 / 许美雅著. —广州：广东科技出版社，2015.1

(幸孕妈妈幸运儿丛书)

ISBN 978-7-5359-5992-8

I. ①中… II. ①许… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248472号

原著作名：中西医生、营养师写给新手妈妈——坐好月子一定要知道的大小事

原出版社：台湾广厦有声图书有限公司

作者：许美雅

中文简体字版©2014年，由广东科技出版社出版。本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理，经台湾广厦有声图书有限公司正式授权，同意广东科技出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式，任意重制、转载。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-2014-077

中西医生、营养师写给新手妈妈：坐好月子一定要知道的大小事

Zhongxiyisheng Yingyangshi Xiegei Xinshou Mama

Zuohao Yuezi Yidingyao Zhidao de Daxiaoshi

责任编辑：杨柳青 黄 铸

封面设计：林少娟

责任校对：黄慧怡

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：广州市至元印刷有限公司

(番禺区南村镇金科生态园4号楼2F 邮政编码：511422)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张16 字数300千

版 次：2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

定 价：43.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

Preface

♥ 作者序

好好坐月子是女性的福利



我自己在怀孕期间，所有的长辈都提醒我：要认真地坐好月子，月子好好坐，以后才不会筋骨酸痛；如果不坐好，等你老了就会知道身体将有许多病痛……

过去在还没怀孕前，对所有长辈的意见一般都当成普通信息，只是听听而已，等到真的亲身经历怀孕、生产及坐月子的历程，才深刻体会到祖先们的传统智慧确实有重大养生意义。而且可喜的是，随着现代环境卫生改善与医学科技进步，许多过去非常传统的禁忌，如今已经能够找到适当的解决方法，让现代女性朋友能够真正享受这项身为人母专享的福利。

如我们所知，中国人对坐月子的禁忌非常多，诸如不能洗澡、洗头，不能抱小孩、提重物、爬楼梯，不能吹风、流泪，不能长时间看书报、电视等。其实，这么多的禁忌最主要的目的在于希望新手母亲能够在经历十个月辛苦怀孕、生产历程后，保留一段完整的时间来专心休养，充分补足怀孕和生产期间所耗费的精神与体力。同时，禁忌中有些规定是因为早期生活卫生条件不佳，为避免产妇不小心受风寒及感染，所以干脆要求妈妈们“完全禁止”。但在卫生条件已改善与科技发达的现代，这一类的禁忌已能够做适度技巧性的替代，减少产妇们坐月子期间的二度辛劳。

所以，现代的女性朋友们可以先了解坐月子的目的，接着就容易选择并规划出符合自己的坐月子方式，针对不符合现实的规范与禁忌做适度的调整，将



坐月子的优点发挥得淋漓尽致，并通过事前的理性沟通，让每一位关心自己的家人都不再感到困扰，如此才能兼顾尊重传统文化，同时降低两代家庭成员间的观念冲突，使每一个成员都能重新确认自己的角色，恢复妇女身心平衡，达到产妇产后健康的维护和身体调养的目的。

坐好月子除了让产妇身体更健康，还附加了调整体质、预防腰酸、比产前更美丽动人、容易回复身材等等好处，所以好好坐月子是所有女性的福利，请妇女朋友们好好享受这段人生中难得的假期。

台北长庚纪念医院营养师

許美雅



Recommendation

♥ 推荐人之一

新手爸妈最佳的育儿宝典

女性从成长、结婚、生子……面对人生当中的重重考验，如何让身心做好准备与调适的确是一门学问。只有真的当了父母，才会学到真功夫。但来自产妇心理层面的育儿压力，则需要两人同心协力，这样才能帮助可能有产后情绪的产妇度过压抑期。

美雅出版了一本新书《中西医产妇坐月子百科》，内容实用而且非常适合现代新手父母的需要，因为不仅坐月子让人伤脑筋，而且最令新手妈妈们烦恼的，是照顾新生儿的种种问题……而这些“疑难杂症”，在这本书当中均可找到翔实且保证有用的答案。

说到这里，我倒是建议新手父母在产前及产后这段时间，多花点时间去了解一些亲朋好友的育儿经验，或是看看一些与育儿相关的书籍，平日就试着开始多思考未来可能碰到的问题，并且事先模拟、练习应变的方法和技巧，到时才不会觉得手忙脚乱。美雅的这本新书，绝对是新手爸妈们最佳的育儿宝典，在此衷心推荐。

黄基家小儿科诊所院长 **黄基家**

家人之间一辈子的美好回忆

身为妇产科医生，对于坐月子的种种，总是能听到比别人更多的信息。真要说到坐月子的事情，我可是比女人还拿手……

因缘际会下，与许美雅营养师在同一家医院服务，建立了很好的同事情谊。她与台湾广厦出版社的合作，我更是乐见其成！因为通过健康而且符合科学验证的方式来坐月子，是身为专业医疗人员的我们应该推广的一种理念！改变以往传统不太符合现代医学观念的坐月子方式，不仅能够让妇女朋友更舒服、更安心地度过这段身体的疗养期，也能让家人之间处在一种和谐且愉悦的气氛中，充分享受家中新成员来临的喜悦，进而带给大家快乐。

美雅本人就是一个非常好的坐月子范例。她自己设计月子餐，撷取传统与现代观念当中对于坐月子有益的部分；融会贯通之下，不仅让自己轻松达到调养体质、恢复元气的效用，更神奇的是，在坐月子期间她就已经几乎瘦回怀孕前的体重，而这就是我极力推荐这本书的原因。

希望这本书能让每位产妇都快乐地坐好月子，家人之间也能轻松帮忙，让这段并不算长的日子，成为大家一辈子的美好回忆。

台北长庚纪念医院妇产科主治医师 **洪泰和**

目 录

第1章	妇女产后的基础护理	1
-----	-----------------	---

第1节	生完宝宝了，我该怎么开始调养身体?	2
-----	-------------------------	---

月子到底要“坐”几天才够呢?	2
----------------------	---

妇女分娩后的卫生护理	3
------------------	---

1. 坐月子的基础护理原则	3
---------------------	---

2. 试着放松身体，有助舒缓产后疼痛	3
--------------------------	---

第2节	身体老是感觉微微在发热，我到底是怎么了?	5
-----	----------------------------	---

为什么生产后，总觉得在反复发烧?	5
------------------------	---

一、小心产褥热，发烧绝对不是小事	6
------------------------	---

1. 伤口发炎——个人清洁务必确实	6
-------------------------	---

2. 乳腺炎——保持乳头清洁是上策	6
-------------------------	---

3. 泌尿道感染——麻醉引起排尿困难	7
--------------------------	---

4. 肺炎感染——剖宫产增加感染概率	7
--------------------------	---

二、产后常见的几种不适症状	7
---------------------	---

1. 伤口疼痛——依伤口类型分别护理	8
--------------------------	---

2. 腹部疼痛——子宫收缩导致腹部不适	8
---------------------------	---

3. 乳房胀痛——排空乳汁是唯一的解决办法	9
-----------------------------	---

4. 产后排尿困难——视身体状况逐渐恢复	9
----------------------------	---

5. 产褥感染——提升免疫力是解决方法	10
---------------------------	----

6. 痔疮——作息改变导致症状加剧	10
-------------------------	----

第3节 恶露是什么？会阴伤口又该怎么照顾？ 12

产后阴道一直在出血，这样正常吗？ 12

一、排除恶露，中、西医各有秘方 13

恶露不止的原因 14

二、自然产的会阴伤口如何照护 14

三、剖宫产伤口的种类与照顾 15

1. 瘀血——必要时需重新缝合伤口 15

2. 水肿——热敷或用酒精消毒 15

3. 水疱——擦拭碘酒或消炎药膏 15

第4节 喂奶会痛，不喂也在痛。当妈真伟大！ 17

我的乳房总是胀痛到不行，能喂母乳吗？ 17

一、预防“乳房罢工”，产后照顾很重要 18

二、哺乳越早开始，产妇瘦得越快 19

第5节 妇女产前要活动，产后更要把握机会多运动！ 21

是不是生产完就可以下床活动？ 21

一、产后运动何时开始比较妥当 22

二、妇女产后常见的身体症状和原因 22

1. 排便失禁——排便功能暂时退化 23

2. 背痛——施力不当导致 23

3. 骨盆痛——椎间盘突出是主因 23

4. 无力解尿或便秘——多做运动来舒解 24

三、产妇产后伤口的三大观察重点 25

1. 乳房——避免乳腺阻塞，导致乳腺炎 25

2. 会阴伤口——促进血液循环、伤口愈合	25
3. 剖宫产伤口——避免腹部肌肉过度用力	25
四、产后何时可以开始进食	26

第6节 长辈叮咛千万不能碰水，产妇坐月子有多艰苦！ ... 27

坐月子不能洗头，这样好吗？	27
---------------------	----

产妇坐月子的清洁原则	28
------------------	----

1. 不论如何，身体还是要保持干净
2. 剖宫伤口，避免沾水、发炎

第2章 轻松解决哺乳的问题 31

第1节 母乳是万能的吗？该怎么喂宝宝才对？ 32

宝宝喝母乳真的会比较健康吗？	32
----------------------	----

一、母乳是新生儿最好的选择	33
---------------------	----

二、哺喂母乳，对妈妈有哪些好处	33
-----------------------	----

1. 解决胀奶疼痛的问题
2. 帮助产后子宫收缩
3. 减低罹患癌症概率
4. 加速产后快速瘦身
5. 是一种天然的避孕法
6. 经济、实惠又方便

三、哺喂母乳，会给妈妈带来什么困扰	36
-------------------------	----

1. 泌乳量不够，徒增妈妈烦心
2. 哺乳导致工作上的不方便
3. 担心营养不够，宝宝长太慢



4. 无法正确计算出宝宝的喝奶量	37
5. 妈妈饮食无法随心所欲	37
6. 用药必须小心谨慎	37
四、妈妈喂母乳的3种姿势	38
1. 侧躺卧式——哺乳最常用的姿势	38
2. 摇篮式、侧抱——宝宝会更有安全感	38
3. 橄榄球式、抱球式——妈妈容易疲累、腰酸背痛	38

第2节 宝宝带着走！我要上班，怎么喂母乳？ 41

让宝宝喝隔夜的母乳好吗？	41
--------------------	----

一、上班族妈妈，也能轻松喂母乳	42
二、刺激乳头，促进乳汁分泌	42
1. 用手挤乳的方法	43
2. 使用手动挤乳器的技巧	45
3. 使用电动挤乳器的技巧	46
三、母乳解冻后的处理技巧	47
保存母乳的注意事项	48
四、储存母乳的容器材质	48

第3节 配方奶粉安全吗？我该怎样挑选才恰当？ 50

我该如何为宝宝选购合适的配方奶粉？	50
-------------------------	----

一、如何让宝宝习惯用奶瓶喝奶	51
1. 宝宝产生“乳头混淆”时怎么办	51
2. 宝宝不愿意用奶瓶喝奶，怎么办	51
二、用心挑选奶粉，让宝宝更健康	52
三、特殊配方奶粉的种类、选购	52

1. 低糖 / 无乳糖配方奶粉	52
2. 大豆基质配方奶粉	53
3. 早产儿配方奶粉	53
4. 水解蛋白奶粉	53
5. 特殊代谢异常奶粉	53
6. 止吐配方奶粉	53
7. 特殊营养机能奶粉	54
四、如何控制宝宝的食量	55

第4节 对宝宝来说，奶嘴跟妈妈的乳头哪个比较好? 56

塑料奶瓶安全吗？宝宝会不会中毒? 56

一、如何选购最合适的奶瓶、奶嘴	57
二、彻底清洁奶瓶，避免宝宝肠胃“发脾气”	58
1. 清洗	58
2. 煮沸消毒	59
3. 蒸汽消毒	59
4. 微波消毒	59
5. 取出	59
三、安抚奶嘴——帮助宝宝戒除吸奶嘴恶习	59
四、如何挑选好用、安全的奶嘴	60
五、帮助宝宝度过厌奶期、断奶期	60

第3章 新生儿的照顾技巧 63

第1节 完全不在状况，怎么办？我能为心肝宝贝做些什么? ... 64

该怎样照顾宝宝，才能驾轻就熟呢?	64
------------------------	----



一、您准备好了吗？新手妈妈的心里调适·····	65
二、妈妈的压力来源——照顾新生儿·····	65
1. 妥善安排作息——两人世界要兼顾·····	65
2. 亲朋好友支持——让妈妈减轻负担·····	66
3. 了解宝宝哭闹的原因——以免手忙脚乱·····	66
三、宝宝贴身衣物、尿布的选购·····	66
1. 衣物选购原则——棉质、透气、吸汗、没有扣子·····	67
2. 尿布选择原则——柔软、吸水性强、尺寸合适·····	67
四、宝宝贴身衣物的清洁、收纳·····	67
1. 衣物清洁技巧——用热水浸泡再稍微搓揉即可·····	67
2. 衣物储存、收纳——宝宝在穿之前，一定要晒干·····	68
五、宝宝日用品的选购、清洁·····	68

第2节 新手妈妈照顾新生儿时应该注意些什么问题？····· 70

如何避免宝宝长尿布疹？·····	70
------------------	----

一、新手妈妈的育儿之旅，开跑啦·····	71
1. 如何轻松帮宝宝洗澡·····	71
2. 换尿布的技巧大公开·····	73
3. 如何预防宝宝长痱子、皮肤红肿过敏·····	75
4. 宝宝鹅口疮的护理技巧·····	75
5. 哄宝宝入睡时的注意事项·····	76
6. 早产儿——赶着来报到的急性子娃娃·····	77

第3节 全职好还是兼职方便，当妈真辛苦！····· 80

我也要上班，小孩谁来带比较好？·····	80
----------------------	----

一、新手父母该如何分工合作·····	81
--------------------	----

二、称职的保姆该到哪里找	81
白纸黑字，签订合约保障双方权益	82
三、保姆的工作内容有哪些	83

第 4 章 新生儿常见的疾病 85

第1节 想了解宝宝的健康情况，看排泄物就知道 86

宝宝的便便里面有血丝，怎么办？ 86

一、宝宝居然拉肚子啦，仔细观察比较好.....	87
1. 小便	87
2. 大便	87
二、灰白便——若为胆管闭锁引起，要开刀处理	88
三、出血便——多因消化不良造成	88
四、母乳和牛奶，对新生儿便便的影响	89
1. 牛奶蛋白过敏——症状反映在皮肤与胃肠道	89
2. 新生儿便秘——喝点糖水即可舒解	90
3. 新生儿腹泻——多补充水分和电解质	90

第2节 宝宝很爱哭，究竟是哪里不舒服呢？ 92

宝宝半夜一直哭，是生病了吗？ 92

一、新生儿状况多，照书养不见得都对.....	93
二、新生儿常见的症状有哪些	93
1. 发烧	93
2. 鼻塞	94
3. 咳嗽	94
4. 哮吼	95

5. 气喘	95
6. 中耳炎	95
7. 呕吐、溢奶	96
8. 婴儿肥厚性幽门狭窄	96
9. 肠绞痛	97
10. 肠套叠	97
11. 婴儿摇晃症候群	97
12. 黄疸	98
13. 玫瑰疹	98
14. 尿布疹	99
15. 鹅口疮	99
16. 痱子、结晶性汗疹	99
17. 新生儿粉刺	100
18. 过敏性湿疹	100
三、新生儿有哪些疫苗要接种	100
1. 卡介苗BCG (Bacillus Calmette-Guerin Vaccine)	100
2. B型肝炎疫苗 (Hepatitis B)	101
3. 白喉、百日咳、破伤风混合疫苗DTP (Diphtheria、 Tetanus and Pertussis)	102
4. 小儿麻痹疫苗Polio (OPV、IPV)	102
5. 麻疹、腮腺炎、德国麻疹混合疫苗MMR (Measles、 Mumps and Rubella)	103
6. 水痘疫苗 (Varicella)	103
7. 日本脑炎疫苗 (Japanese Encephalitis Vaccine)	104

第5章 坐月子也能很科学..... 105

第1节 坐月子越久，身体真的会越健康？..... 106

婆婆的坐月子规矩真多，我为何要遵守？..... 106

一、婆媳纠纷再添一桩——坐月子·····	107
二、什么是“月内风”？该怎么调养·····	107
三、产妇坐月子要多久才适合·····	108
1. 每个人坐月子的时间均不相同，一般为4~6周·····	109
2. 产妇坐月子的三大基本要领·····	109

第2节 谁说我迷信，其实坐月子也能很科学！····· 111

为何外国人生完小孩就能吃冰？·····	111
---------------------	-----

一、从科学角度验证坐月子的必要性·····	112
二、轻松坐月子的妙方·····	112
1. 一般性体质调理·····	113
2. 产后并发症调理·····	113
三、妇女产后的身体变化有哪些·····	113
1. 子宫——持续收缩，由大变小·····	114
2. 恶露——大约要1个月才能排净·····	115
3. 其他身体变化——视个人情况做调理·····	116

第3节 到处都是专人服务，月子哪边“坐”比较好？····· 118

我到底该上哪边坐月子才好呢？·····	118
---------------------	-----

台湾地区妇女坐月子的方式有哪些·····	119
1. 在家坐月子——婆婆、妈妈来帮忙·····	119
2. 在家坐月子+外送坐月子餐——取长补短各取所需·····	120
3. 前往坐月子中心——专人服务，一切OK·····	120

第4节 劝您别再迷信啦，彻底厘清坐月子的迷思！ 122

发现产后阴道变松弛，该怎么办？ 122

一、坐月子的生活照护和居家环境 123

二、新手妈妈最想知道的问题 123

1. 坐月子何时能开始 123

2. 什么是月子水 124

3. 坐月子为何只能喝月子水 124

4. 月子餐为何一定要加米酒 124

5. 产后掉发该怎么办 124

6. 坐月子期间为何诸事不宜 125

第5节 宝贵的脐带血！ 126

一定要帮宝宝留脐带血吗？ 126

一、脐带血之所以神奇的原因 127

1. 脐带血形成的原理 127

2. 脐带血在干细胞应用上的优点 128

二、脐带血的收集和保存 129

1. 脐带血如何收集 129

2. 脐带血收集流程 130

3. 脐带血委托保存流程 130

第6章 坐月子就要这样吃 133

第1节 一人吃两人补，哺乳的妈妈该怎么吃？ 134

产后怎么吃，才能快速瘦下来？ 134