



博尔乐
BOLER

Bidu

坐月子必读

岳然 / 编著



指导专家/黄醒华

首都医科大学北京妇产医院

主任医师

首都医科大学硕士生导师、教授

中华预防医学会妇女保健学会主任委员



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

坐月子必读

Bidu



岳然 / 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子必读/岳然编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5101-1179-2

I. ①坐… II. ①岳… 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 (2012) 第071784号

坐 月 子 必 读

岳 然 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市燕旭开拓印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	16 插页 3
字 数	200千
版 次	2012年6月第1版
印 次	2012年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1179-2
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83534662
传 真	(010)83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Part 1 坐个好月子，从科学饮食开始

选一个称心如意的月嫂	1
坐月子的饮食原则	2
月子三阶段，饮食各不同	3
产后催奶的科学饮食方法	5
哺乳新妈妈饮食注意事项	8
产后第1周的营养重点	9
产后需重点补充的营养素	10
产后补血怎么吃	11
新妈妈坐月子别忘了补钙	14
产后可以适量喝米酒吗	16
产后多吃小米对身体有益	17
产后妈妈怎么喝汤	18
产后新妈妈更需要水分	20
产后麻油和姜怎么吃	21
月子期间能不能吃蔬菜水果	22

Part 2 促进身体恢复，达到孕前好状态

从孕妈妈到新妈妈，怎样度过适应期	27
坐月子是改善体质的好时机	28
了解月子里的身体变化	30
会阴侧切后该如何护理伤口	32
顺产的新妈妈产后如何护理身体	34

剖宫产的新妈妈该怎么护理伤口	35
剖宫产的新妈妈如何作好身体护理	37
分娩后什么时候可以下床	38
分娩后留意恶露的变化	40
产后应重点保护好腰部	41
产后多久可以开始运动	43
产后乳房护理, 健美防病	45
不容忽视的手指和手腕恢复	47
产后什么时候恢复月经	48

Part 3 注重日常护理, 安度月子生活

幸福新妈妈出院须知	51
布置一个舒适宜人的房间坐月子	53
月子期间充分地卧床休息	54
坐月子期间应该怎么穿	55
小心别让身体受凉风	57
产后及时排尿很重要	58
产后检查要记得作	59
怎样快速排出体内多余水分	61
产后能不能看书、看电视或上网	62
大量出汗时的护理方法	63
坐月子能不能吹电扇、开空调	65
分娩后要用多少卫生巾	66
坐月子是不是不能刷牙	68
坐月子是不是不能洗头	69
坐月子能不能洗澡	70
月子期间怎样清洗外阴	72
月子期间能不能用束腹带、束腹裤	73
坐月子能不能碰凉水	74
坐月子期间能不能出门	75

新妈妈如何安度炎夏	76
新妈妈如何在冬季坐月子	78
新妈妈怎样才能睡个好觉	80

Part 4 远离月子“雷区”，防范与调养同样重要

婆婆妈妈月子经	82
月子里不宜盲目进补	84
产后忌食生冷、寒凉食物	85
产后新妈妈不宜吃味精	86
产后新妈妈饮食不能不放盐	87
红糖水不宜长期喝	89
老母鸡汤新妈妈不宜早喝	90
产后不宜立即节食	91
月子里鸡蛋不是吃得越多越好	93
产后不要提举任何重物	94
产后不宜过多地使用电热毯	95
月子里应婉言谢绝亲戚的探望	96

Part 5 产后疾病护理，健康让你更美丽

哺乳期生病用药禁忌	98
产褥感染，产后不可忽视的险情	99
夏季坐月子严防产褥中暑	101
新妈妈巧妙应对产后腹痛	102
防治急性乳腺炎，保护宝宝的粮仓	103
小心防治产后阴道炎	105
作好预防，远离月子感冒	106
便秘，月子里新妈妈的困扰	108
产后出现痔疮怎么办	109
肛裂：新妈妈难言之痛	111

新妈妈拒绝产后风	112
产后严防子宫脱垂	114
漏尿：大笑时的尴尬	115

Part 6 产后情绪调整，当个快乐的新妈妈

完美新爸爸须知	117
妈妈婆婆月嫂，到底谁伺候月子更好	118
把婆婆当亲妈会让新妈妈更快乐	120
别忘了和闺蜜常联系	121
有了宝宝，千万不要忽视了老公	122
睡觉是调整情绪的极好方式	123
读懂宝宝会让你的心灵更快乐	125
冥想：与心灵对话	127
学点儿缓解压力放松心情的招儿	128
给自己尽可能多的积极暗示	130
让老公参与到养育新生儿的过程中来	132
为重回职场作好心理准备	133
别让产后抑郁症纠缠你	136

Part 7 美容养颜，开启产后曼妙之旅

肤质自测，产后选对护肤用品	138
怎样使用护肤品效果最好	139
产后长痘痘要如何调理	142
产后补血，让肌肤更莹润	144
产后养肝，娇容桃暖	145
产后脱发不要担忧	146
产后辣妈怎样祛除妊娠斑	147
杜绝毛孔粗大，还你细腻肌肤	150
产后肌肤补水，让你更年轻	151

天然自制面膜，帮你留住美	152
学点儿化妆术，尽显辣妈风韵	154

Part 8 产后性生活，为亲密接触作准备

产后避孕方法早了解	156
提前做一些小动作，改善产后性生活	159
产后6周严禁性生活	161
产后多久可以开始性生活	163
调试心理，避免产后“性冷淡”	166
怎样使产后性生活更和谐	169
产后第一次，需注意什么	170
产后性生活误区	172

Part 9 产后瘦身，恢复孕前好身材

测测你的肥胖类型	174
制订产后瘦身计划的注意点	177
准备瘦身小道具	179
产后半年内是瘦身的黄金时段	180
瘦身不等同于节食	181
推荐产后营养瘦身餐	183
吃对早餐有利瘦身	184
餐前零食可以防止正餐超标	185
晚餐喝汤，不要吃沙拉	187
了解食物热量，让新妈妈吃得更放心	189
烹调小技巧帮助减少油脂摄入	191
多做有氧运动	192
运动多久才能看到瘦身效果	194
运动前后饮食得当有利瘦身	195
运动时怎么科学饮水	196

花样散步，巧妙瘦身	196
瑜伽瘦身，减重又塑形	197
时尚 SPA，瘦身又减压	201
粗盐泡澡，不知不觉中瘦身	202

Part 10 新生儿养育

新生儿身体发育	204
营养饮食与哺喂指导	206
日常起居看护照顾	220
体格锻炼与智力开发	234
新生儿疾病照护	238

坐个好月子， 从科学饮食开始



选一个称心如意的月嫂

月嫂的选择直接关系到新妈妈和宝宝的身心健康，那如何挑选一个称心如意的月嫂呢？

* 早点儿决定是否请月嫂

是否需要请月嫂协助坐月子，新妈妈在怀孕期间就要考虑，以免临时决定请不到月嫂或没时间选择，致使请的月嫂可能不满意。是否请月嫂，还应统一家人的观念，避免存在矛盾，造成不愉快。

* 选择正规的家政公司

现在月嫂行业良莠不齐，新妈妈可以从选择正规的家政公司着手选择。正规的家政中心具备完全的营业资格，其员工也具有相应的从业资格，并应具备完整的档案，其中包括身份证、健康证、从业经验、上岗资格证、照片、体检证明等证件，新妈妈应该验看这些证件。然后新妈妈要了解月嫂服务的具体内容、工作时间、收费标准，违约或者事故责任等，并在书面合同中完全明确。付费时注意索取正式发票，万一出现纠纷可以要求退款并索赔。

* 选择最适合自己的月嫂

新妈妈可以以面试的方式了解月嫂是不是专业的。面试时，可以提一些新妈妈关心的实际问题，比如会做什么月子餐，会不会月子护理，带过多少宝宝，都做哪些工作，宝宝吃奶开始吃多少，一周后吃多少，给宝宝洗澡的细节等。在这个基础上，新妈妈可以根据自己的感觉去挑选，毕竟月嫂是服务自己的，自己喜不喜欢很重要。

* 月子期间及时与月嫂沟通

在相处中，新妈妈和月嫂有个磨合过程。新妈妈不妨直接告诉月嫂自己的喜好或向月嫂提出建议，让月嫂了解你的需求。当然，有什么问题也可以与月嫂讨论，并及时加强沟通，这样有什么问题都容易解决。如果实在是不满意，也可以向公司提出更换要求，寻求更好的服务。

坐月子的饮食原则

很多新妈妈会有这样的担心，本来在孕期就已经发胖了，坐月子还进补的话，定会越来越胖，以后要想恢复正常的身材就难了。其实不然，新妈妈只要掌握正确的饮食原则，不但不会发胖，还能尽快调整好身体。

产后新妈妈应少吃多餐，因为这个时候新妈妈的胃肠功能还没有恢复正常，为了不给肠胃加重负担，可以一天吃 5~6 次。同时，要记住月子饮食的四字要诀：稀、软、精、杂。

稀，指水分要多一些。产后新妈妈要多补充水分，一是有利于乳汁的分泌，二是因为新妈妈月子期间出汗较多，体表的水分挥发也大于平时。因此，新妈妈饮食中的水分可以多一点，如多喝汤、牛奶、粥等，饮食应以稀为主。但新妈妈不能大量饮水，以免给肠胃造成过重的负担。

软，指食物烧煮方式应以细软为主。给新妈妈吃的饭要煮得软一些，不宜食用油炸及坚硬的带壳的食物。因为新妈妈产后很容易出现牙齿松动的情况，吃过硬的食物不仅对牙齿不好，也不利于消化吸收。

精，指量不宜过多。产后过量地饮食除能让新妈妈在孕期体重增加的基础上进一步肥胖外，对于产后恢复没有一点儿好处。如果新妈妈是母乳喂养宝宝，奶水很多，食量可以比孕期稍增，最多增加 $1/5$ 的量；如果新妈妈的奶量正好够宝宝吃，则与孕期等量即可；如果新妈妈奶水偏少，食量可以大一些，催乳汤的时间也可以早一点儿喝；如果新妈妈没有奶水或是不准备母乳喂养，食量和非孕期差不多就可以了。

杂，是指食物品种多样化。虽然食物的量无须大增，但食物的质却不可随意。新妈妈产后饮食应注重荤素搭配，进食的品种越丰富，营养越均衡，对新妈妈的身体恢复就越好。除了明确对身体无益和吃后可能会引起过敏的食物外，荤素菜的品种应尽量丰富多样。

专家指导

高龄新妈妈月子期间的饮食要求较高，其主要原则如下：

1. 适量多吃高蛋白、低脂肪食物，如奶类、蛋类、肉类（瘦肉）等都含丰富的蛋白质；杂粮、水果、蔬菜、小鱼干等属于低脂肪食物。
2. 高龄新妈妈容易发胖，需要控制体重，需避免吃高糖食物，并降低动物性脂肪食物的摄取，如肥肉、牛油、猪油、汉堡、香肠等。
3. 注意补钙。女性的身体特征容易造成钙流失，25岁之后的女性都需要注意补钙，而30多岁的新妈妈，缺钙问题会更严重，因此要多吃一些补充钙质的食物，如虾皮、牛奶等。

月子三阶段，饮食各不同

除了基本的饮食原则外，新妈妈在月子饮食上还要注意在不同的阶段，侧重不同的饮食方法。一般来说，可以把月子饮食分成以下三个阶段：

* 第一阶段：生产日开始后第1周，补血、恢复体力

新妈妈分娩后，由于生产过程会消耗许多体力，应多加休息来调养生息。

这一时期，饮食应以补血、恢复体力为主。新妈妈可以选择容易消化吸收的食物，烹饪时也要注意以稀软为主，避免食用粗糙不易咀嚼、消化或是油炸的食物。特别是剖宫产的新妈妈，在生产后的前几天，因为打麻醉药的原因，使得肠胃蠕动的速度变慢，加上需较长时间卧床休养，更要避免食用这些难消化的食物，以免造成明显的肠胃不适。不论是自然产或剖宫产，在生产当中都会增加血液的流失，所以在这一阶段也须注意增加蛋白质、铁质、B族维生素、维生素C等的摄取，以利身体制造足够量的红细胞，达到补血的功效。

* 第二阶段：从第2周开始，促进乳汁分泌

此时新妈妈的体力初步恢复，而宝宝吸食母乳的状况已渐渐稳定，吸吮时间与次数也逐渐增加，所以可食用一些食物来增加泌乳量。如果乳汁分泌量不够，新妈妈可以适量补充一些催奶的食物，如花生炖猪脚、青木瓜炖排骨等，同时注意水分的摄取，多给宝宝吸吮乳头，促进乳汁分泌。

* 第三阶段：产后第3~4周，减少油脂摄取并摄取足够的蛋白质

减少油脂的摄取有利于产后身材的恢复。坐月子的饮食常以麻油或苦茶油来做烹调，一方面是为了调整产后虚冷的体质，另一方面是高脂肪的摄取可以增加泌乳的分量。但有的新妈妈为促进乳汁分泌，一直保持高脂肪的摄取，最后导致产后肥胖，不利于身材的恢复。新妈妈等到泌乳量稳定后，脂肪的摄取就应适度地减少。例如，新妈妈可以将鸡汤中的浮油捞去，将鸡肉去皮后食用，或是改用以鲫鱼汤取代部分的麻油老母鸡等方式，在摄取到足够量的蛋白质的同时，减少脂肪的摄取。

专家指导

虽然新妈妈的饮食在不同的阶段有不同的侧重点，但在烹饪时有其共同的地方，如坐月子的餐点加姜片同煮，有温暖子宫、活络关节的作用；酒的作用是活血，有助于排恶露，但若恶露已经排干净，食物仍然用酒烹调，可能导致子宫不收缩、恶露淋漓不尽，新妈妈要注意。

产后催奶的科学饮食方法

小佳生产后总担心宝宝没奶吃，刚生完宝宝的第1天就急着喝下鲫鱼汤催奶，结果尴尬地发现自己乳腺管未通，分泌的乳汁堵在胸口，痛得眼泪直流。

小佳是太急于催奶了。产后催奶的前提是乳腺管要全部畅通，如果乳腺管不畅通，分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内，引起乳房胀痛。因此产后2~3天内，新妈妈不要急于催奶，而应先让宝宝吮吸乳房，使乳腺管全部畅通后，才能进行科学催奶。在这之前，宝宝的胃口也比较小，新妈妈不用担心会饿着宝宝，只要按需喂养即可。

如果产后奶水不足，新妈妈可以从产后第2周开始进行催奶。多喝汤可以补充新妈妈身体里的水分，增加乳汁的分泌。此外，新妈妈每天所摄取的食物种类，会影响到乳汁的分泌与质量。因此，新妈妈应注意饮食均衡，每天都要吃到包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等5大营养元素。新妈妈还要特别注意钙质与铁质的吸收，保证乳汁中含有充足的营养。钙质和铁质可从奶类、豆制品、瘦肉、血制品、肝脏等食物中获取。新妈妈也可以适量地食用一些常用的催奶食谱也是有帮助的。

* 黄花杞子蒸瘦肉

材料：猪瘦肉 200 克，干黄花菜 15 克，枸杞子 10 克，淀粉适量，料酒、酱油、香油、精盐各适量。

做法：

1. 将猪瘦肉洗净，切片；干黄花菜用水泡发后，择洗干净，与瘦肉、枸杞子一起剁成蓉。

2. 将猪肉、枸杞子、黄花碎蓉放入盆内，加入料酒、酱油、淀粉、精盐、香油搅拌到黏，摊平，入锅内隔水蒸熟即可。

功效：这道菜益髓健骨、强筋养体、生精养血、催乳。可有效地增强

乳汁的分泌，促进乳房发育。适用于新妈妈产后乳汁不足或无乳。

* 虾仁镶豆腐

材料：豆腐 100 克，虾仁 50 克，青豆仁 10 克，蚝油适量，盐适量。

做法：

1. 豆腐洗净，切成四方块，再挖去中间的部分。
2. 虾仁洗净剁成泥状，加盐拌匀填塞在豆腐挖空的部分中间，并在豆腐上面摆上几个青豆仁作装饰。
3. 将做好的豆腐放入蒸锅蒸熟。
4. 蚝油加适量水在锅里熬成糊状，然后均匀地淋在蒸好的豆腐上即可。

功效：虾仁、豆腐是优质的蛋白质来源，可以增加母乳的营养含量。过敏性体质的新妈妈，建议用绞肉代替虾仁，减少过敏反应。

* 豌豆炒鱼丁

材料：豌豆仁 200 克，鳕鱼肉 200 克，红椒少许，盐适量，植物油少许。

做法：

1. 鳕鱼去皮、去骨，切丁；豌豆仁洗净，红椒洗净，切丁。
2. 上锅热油，倒入豌豆仁翻炒片刻继倒入鳕鱼丁、红椒丁，加适量盐一起翻炒，待鱼丁熟即可。

功效：鱼肉中含有丰富的维生素 A 和不饱和脂肪酸，多吃可刺激新妈妈体内激素分泌，助益乳腺发育，起到丰胸催乳的效果。

* 羊肉虾羹

材料：羊肉 200 克，虾米 30 克，葱、蒜各适量，盐适量。

做法：

1. 羊肉洗净，切成薄片；虾米洗净；蒜切片；葱切段和葱花。
2. 锅置火上，加水烧开，放入虾米、蒜片、葱段。

3. 煮至虾米熟后放入羊肉片，再煮至羊肉片熟，加少许盐调味，撒葱花即可。

功效：羊肉含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃，以及蛋白质、脂肪、碳水化合物，矿物质中的钙、磷、铁等，具有温中散寒、健脾益气、温补肾阳之功效。羊肉具有强壮筋骨、活血通经、健胸、催乳的作用，尤其适合于胸部平坦、乳房干瘪的新妈妈丰胸之用。

* 滋补羊肉汤

材料：羊肉 350 克，枸杞子 30 克，高汤、葱段各适量，盐、香油各适量。

做法：

1. 将羊肉洗净，切片焯水；枸杞子浸泡洗净。
2. 净锅上火，倒入高汤，下入葱段、羊肉片、枸杞子、煲至熟，调入盐，淋入香油即可。

功效：这道菜补益肝肾、生精养血、下乳。适用于产后缺乳、无乳或女子乳房扁小不丰、发育不良等新妈妈食用。

专家指导

如果没特殊情况，最好在宝宝出生后半个小时内，让他尽早吸吮到乳头。这样不但有利于顺利下奶，还有助于子宫收缩，减少产后出血，加快产后子宫的恢复。让宝宝多吸吮乳头也有助于催奶。宝宝的吸吮，能刺激哺乳期的新妈妈体内分泌催乳素和催产素，这两种激素能够使乳房内的腺体制造和分泌乳汁。因此，更多的吸吮次数有助于下奶，尤其是夜间增加吸吮次数。吸吮得越勤、吸吮的时间越长，刺激更多的激素产生，奶水分泌也会越旺盛。坐月子期间，新妈妈可以和宝宝待在一起，按需喂养，喂奶的间隔时间是由宝宝自己决定的。最初宝宝一天可以吃 8~10 次奶，甚至更多，随着宝宝的吮吸，新妈妈的乳汁也会分泌得更旺盛。

母乳喂养新妈妈饮食注意事项

哺乳期的健康饮食需要考虑两方面的因素：一方面是新妈妈的健康，一方面是宝宝的健康。一般而言，母乳喂养的新妈妈应注意避免食用以下食物：

避免退奶的食物。有些食物像是韭菜、麦芽、大麦及大麦制品等本身具有退奶的功效，新妈妈应注意避免食用。

不宜食用含咖啡因的食物。咖啡因会进到母体的血液里，新妈妈吃的或者喝的一部分咖啡因也会出现在母乳里。虽然一两杯咖啡、茶或可乐不太可能影响宝宝的健康，但多于这个量也许就会使你或宝宝急躁、神经质、不安和失眠了。因此，新妈妈应避免咖啡、茶、可乐、巧克力等含咖啡因的食物。

不宜食用含酒精的食物。酒精有可能让宝宝变得急躁、神经质、不安和更容易哭闹，如果新妈妈不想让你的母乳里有任何酒精，在月子期间最好选择不喝酒或不吃含酒精的食物，或喝完酒两三个小时后再给宝宝喂奶。在使用米酒烹饪时，可适当地增加沸腾的时间，促进米酒中的酒精挥发。

不宜吃辛辣、刺激的食物。在月子期间，辛辣刺激类食物不但会造成新妈妈的不适，也会影响到宝宝。而某些味道浓重的食物的确可能会导致宝宝胀气或烦躁。花椰菜、卷心菜、孢子甘蓝和牛奶等食物都容易让宝宝腹痛，你应仔细地观察宝宝的反应，避免宝宝出现过敏等不适。需要提醒注意的是，刺激性食物还容易让新妈妈便秘，甚至可能会影响子宫的恢复。

专家指导

在哺乳的最初几周内控制食量会减少奶量，因此，在月子期间甚至在产后至少6周内，新妈妈千万不要考虑节食瘦身的事情，以避免给哺乳造成重大影响。