



调
体质

瘦
身形

当好
奶牛

产后1~7天，
逐日检索
产后2~6周，
周周详细

协和专家教你

坐月子

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授
国家卫计委围产营养项目组专家

胡惠英 副主编

北京协和医院妇产科主治医师，医学博士

协和专家专业指导

金牌月嫂手把手传授

既实用又科学

自己美美的，宝宝壮壮的



赠送

亲亲宝贝抚触操
全彩挂图

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



协和专家教你 坐月子

马良坤 主编 北京协和医院妇产科主任医师、教授
国家卫计委围产营养项目组专家

胡惠英 副主编 北京协和医院妇产科主治医师，医学博士



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家教你坐月子 / 马良坤主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.7

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-28678-0

I. ①协… II. ①马… 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 (2016) 第 092061 号

策划编辑：周 林

责任编辑：赵 娜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市良远印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/20 印张：10 字数：290 千字 彩插：1

版 次：2016 年 7 月第 1 版

印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

要“卸货”了，你准备好了吗

- 12 / 月嫂推荐的待产包，不会手忙脚乱
- 12 / 三种情况下可开拔去医院，不跑冤枉路
- 13 / 生孩子到底有多疼，听听过来人的描述
- 13 / 如何判断是真临产还是假临产
- 14 / 如何让生产的三个阶段好过些
- 15 / 了解一些缓解宫缩痛的小对策
- 15 / 顺产还是剖宫产，根据娘俩的状况来定
- 15 / 还有无痛分娩这回事儿

Part 1 完美无缺坐月子 ——42天逐日、逐周来检索

产后24小时

顺产妈妈

- 18 / 产后2小时内要特别留意是否有产后出血 / 充分利用时间，好好休息 / 探视不要安排在产后第一天，最好在满月后
- 19 / 不想乳房胀成硬石头，就要尽早开奶 / 做子宫按摩加速子宫收缩 / 哺乳也能促进子宫收缩
- 20 / 侧切妈妈最好采取右侧卧位或仰卧位 / 侧切妈妈要随时注意观察刀口的变化 / 侧切妈妈做好会阴伤口的护理，保持清洁、干燥 / 穿长袖月子服、袜子和带跟的月子鞋
- 21 / 产后6~8小时可以起身坐一坐 / 重启排尿功能，产后6~8小时一定要排尿 / 第一餐以稀、软、清淡为主，可多喝粥

剖宫产妈妈

- 22 / 24小时内要卧床休息，但不宜一直平卧，可适当侧卧 / 横切、竖切的调养有什么不同 / 下奶晚、奶水不足怎么办 / 家人要帮助剖宫产妈妈捏全身肌肉 / 配合护士按摩子宫，促进恶露排出
- 23 / 子宫出血量较多，但不超过月经出血量 / 术后应该帮助新妈妈多翻身，避免腹胀 / 术后可能会感觉恶心 / 出汗较多时可温水擦浴 / 术后6小时内要禁食，待排气后再进食
- 24 / 排气后先吃些藕粉、米粥等流食 / 剖宫产妈妈，正常饮食后也不宜吃得太饱

妈妈第一眼见到的小宝宝

- 25 / 长得不像妈妈也不像爸爸 / 皮肤红彤彤的 / 头顶上一鼓一鼓的 / 屁股上和腿上有青记

宝宝的第一次

- 26 / 最动听的第一声啼哭 / 跟妈妈的第一次肌肤接触 / 出生0.5~1小时开始第一次吮吸 / 第一口吃到初乳，获得一生的免疫力 / 出生24小时内第一次排胎便

27 / 特别关注 如何绑腹带

产后第2天

妈妈的情况

- 28 / 大部分妈妈开始分泌初乳
- 29 / 产后第1~3天排红色恶露，量多 / 恢复好的新妈妈可以做产褥操了
- 30 / 顺产妈妈可以适当下床走走 / 剖宫产妈妈可以使用镇痛泵镇痛 / 剖宫产妈妈不要一直静卧，要练习翻身坐起 / 剖宫产妈妈拔掉导尿管后要及时排尿

生活调养

- 31 / 注意会阴卫生，及时更换卫生巾 / 产后易出汗，谨防着凉，夏天也要注意保暖 / 月子里也要穿胸衣，可选择哺乳文胸 / 用柔软的产妇牙刷刷牙，早晚各1次 / 月子里也要梳头，动作轻柔一些即可

饮食调养

- 32 / 不要大补，以免致恶露不尽、乳腺堵塞和肥胖 / 新妈妈要少食多餐，饿了就吃 / 喝生化汤，调理、排毒两不误 / 剖宫产后不宜吃得大饱 / 吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善 / 剖宫产妈妈产后一周不宜吃鱼，以免影响伤口愈合

月嫂私房菜

- 33 / 牛肉小米粥 / 田园蔬菜粥 / 鲜虾蒸蛋

宝宝的情况

- 34 / 1~2天内会吐羊水 / 一出生就有看的本领 / 在妈妈肚子里时就有了听觉 / 大多数宝宝会掉点儿分量 / 喜欢被抚摸

宝宝护理经

- 35 / 宝宝胃容量的变化 / 初乳量虽少，但宝宝这时的食量也小 / 出生三个月内宝宝不用睡枕头 / 脐带要每天消毒，不要沾水 / 观察宝宝的呼吸变化

宝宝的能力培养

- 36 / 吸吮的能力 / 宝宝喜欢看妈妈的脸 / 让宝宝逐渐适应外界的温度 / 让宝宝慢慢适应更大的空间

37 / 特别关注 纸尿裤、传统尿布，哪个好

产后第3天

妈妈的情况

- 38 / 体温升高 / 奶水是心头大事 / 大多数妈妈这时会情绪低落、抑郁
39 / 奶水不是攒出来的而是吸出来的 / 顺产妈妈可以做头部和手臂的小运动 / 剖宫产妈妈可以在床上活动

生活调养

- 40 / 孩子睡你就睡 / 可以开始使用骨盆矫正带了 / 剖宫产妈妈可以侧卧喂奶，以免压迫伤口 / 剖宫产妈妈还要避免大笑，以免牵拉伤口 / 如何缓解涨奶的痛

饮食调养

- 41 / 下奶之前千万别喝催奶汤 / 多吃可促进恶露排出的食物 / 多吃富含镁、B族维生素的食物可抗抑郁 / 剖宫产妈妈尤其不要吃得过饱，以免腹胀 / 继续以软烂食物为主，不要大补

月嫂私房菜

- 42 / 麻油猪肝 / 豆浆鲫鱼汤 / 红枣莲子粥

宝宝的情况

- 43 / 大部分时间在睡觉 / 睡觉时呈现蛤蟆腿 / 睡醒就吃 / 有的宝宝会出现生理性黄疸 / 开始排过渡期便便了

宝宝护理经

- 44 / 及时接种卡介苗 / 观察宝宝有无黄疸 / 学会给宝宝穿衣服 / 怎么判断宝宝穿得多还是少

宝宝的能力培养

- 45 / 在宝宝醒着时经常和他说话 / 让宝宝慢慢适应灯光 / 母乳是宝宝的第一次味觉刺激 / 培养宝宝良好的睡眠习惯

46 / 特别关注 哪些情况不宜母乳喂养

产后第4天

妈妈的情况

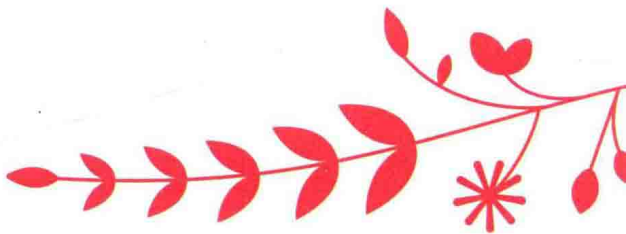
- 47 / 子宫在慢慢缩小 / 汗液和尿液较多 / 第4天开始，红色恶露转为浆液恶露，量较少 / 如果乳房胀痛要及时按摩，疏通乳腺管 / 侧切妈妈可以拆线了
48 / 恢复好的新妈妈可以做倾斜骨盆的运动 / 剖宫产妈妈注意保护好伤口 / 剖宫产妈妈的宫缩痛在逐渐消失

生活调养

- 49 / 多种睡姿交替，有利于产后恢复 / 注意勤换衣服 / 宝宝吃不完的奶要吸出来 / 预防产后失眠

饮食调养

- 50 / 可以进食软食或普通饭食 / 侧切妈妈要多吃富含膳食纤维的蔬菜促进排便 / 可以开始喝点红糖水了，促进排恶露 / 剖宫产妈妈不要吃易产气和难消化的食物 / 剖宫产妈妈可以多喝鱼汤、蔬菜汤 / 选择吃通乳的食物



月嫂私房菜

- 51 / 木瓜鲫鱼汤 / 山药木耳炒莴笋 / 红豆红枣豆浆

宝宝的情况

- 52 / 有些宝宝会出现乳房肿大的情况 / 女宝宝有白带无需特殊处理

宝宝护理经

- 53 / 哺乳前先敷乳房，便于宝宝吸 / 让宝宝正确衔乳 / 对新生儿要按需哺乳 / 经常给宝宝变换睡姿

宝宝的能力培养

- 54 / 睡梦中不要一哭就抱 / 适宜的声音刺激促进宝宝听觉发育 / 让宝宝抓手指，锻炼手的握力

55 / 特别关注 做好准备，出院时不要手忙脚乱

产后第5天

妈妈的情况

- 56 / 奶水开始增多，注意进行胸部保养 / 如果还没有奶水可自行开奶或请催乳师 / 子宫还没有恢复正常 / 恶露开始减少 / 可以做提肛运动

生活调养

- 57 / 夏季坐月子要注意防中暑 / 保持适宜的温度和湿度 / 保持室内通风，不要吹对风流 / 夏天可以开空调，但一定不要直吹
- 58 / 剖宫产横切口的妈妈可以拆线了 / 常叩齿防牙齿松动 / 每天用热水洗脚 / 牙痛是病，不要忽视 / 不要睡太软的床

饮食调养

- 59 / 不要吃辛辣和刺激性的食物 / 不能忌盐但也不要过咸，饭菜有点咸味就行 / 剖宫产妈妈多吃富含维生素和氨基酸的食物

月嫂私房菜

- 60 / 牛奶小米粥 / 琥珀核桃 / 蛋香萝卜丝

宝宝的情况

- 61 / 脐带开始脱落，需特别护理 / 睡觉的时候总爱一乍一乍的 / 开始脱皮了 / 宝宝会干哭无泪

宝宝护理经

- 62 / 吃完奶拍拍嗝，能防止宝宝吐奶、溢奶 / 男宝宝生殖器官的清洁 / 女宝宝私处的清洁

宝宝的能力培养

- 63 / 天生具有辨别气味的能力 / 让宝宝慢慢适应这个世界，避免过度的刺激 / 出生5天后就能识别出妈妈的体味

64 / 特别关注 哺乳姿势要正确

产后第6天

妈妈的情况

- 65 / 可以做产褥操了 / 会阴部的清洗仍然很重要 / 不要猛然站起、蹲下 / 下床活动要防止眩晕

生活调养

- 66 / “捂月子”要不得 / 不要长时间用眼，更不要伤心流泪 / 每天用热水洗脚 / 舒适的灯光有利于睡眠

饮食调养

- 67 / 不吃冰冷寒凉食物，以免伤脾胃 / 多食用优质蛋白，促进伤口愈合 / 一人的钙两个人用，妈妈要多喝牛奶和酸奶，并多吃高钙食物

月嫂私房菜

- 68 / 家常山药 / 西湖醋鱼 / 香菇瘦肉粥

宝宝的情况

- 69 / 大多数时候都握着小拳头 / 宝宝天生就有与人交流的欲望 / 有的宝宝会出现第一次笑容
- 70 / 拉便是头等大事 / 不要见到宝宝拉得稀就以为是腹泻 / 宝宝的小屁股要勤清洗

宝宝护理经

- 71 / 宝宝有鼻屎千万不要用手抠 / 不要挖耳屎 / 经常给宝宝修剪指甲 / 宝宝的衣服要分开清洗

宝宝的能力培养

- 72 / 让宝宝感受语言的力量 / 与宝宝玩声音游戏，让宝宝寻找 / 多做表情和动作逗宝宝，让宝宝多观察、多模仿 / 拿鲜艳的玩具在宝宝面前晃动，吸引注意力

73 / 特别关注 如何给宝宝洗澡

产后第7天

妈妈的情况

- 74 / 恶露在减少 / 胃口在好转, 进餐欲望增强 / 还是要多注意休息 / 剖宫产妈妈要准备出院了 / 剖宫产妈妈的伤口在好转, 有些已经不痛了
- 75 / 剖宫产妈妈如何不留下又丑又硬的瘢痕 / 照顾孩子主要由家人或月嫂帮助

生活调养

- 76 / 产后可以洗头, 注意保暖是关键 / 要格外注意保护腰部 / 可以用盆清洗会阴, 但以 10 分钟为宜 / 不要长时间抱孩子 / 营造舒适的睡眠环境

饮食调养

- 77 / 补营养要适当, 营养过剩很可怕 / 喝汤的时候别忘了吃肉 / 保证热量的供给 / 荤素搭配吃, 提高蛋白质的吸收率 / 甜食会让食欲变差, 脂肪堆积, 一定要少吃 / 吃饭要细嚼慢咽

月嫂私房菜

- 78 / 糖醋胡萝卜丁 / 番茄鸡蛋面 / 三丁豆腐羹

宝宝的情况

- 79 / 宝宝的体重以每天 30 克左右的速度增长 / 时刻关注宝宝的精神状态 / 宝宝身上易出现青色胎记

宝宝护理经

- 80 / 不宜摇晃哄睡 / 经常给宝宝换换头部放置的方向 / 卧室不要通宵开灯 / 按需喂养, 宝宝想吃就喂 / 避免抱着宝宝睡觉 / 宝宝的衣物要常换常洗

宝宝的能力培养

- 81 / 给宝宝一个有声响的环境 / 可经常用摇铃在宝宝面前摇一摇 / 宝宝对音乐是有感觉的 / 给宝宝准备几幅挂图

82 / 特别关注 怎么给宝宝做抚触

产后第二周

妈妈的情况

- 83 / 子宫颈在闭合 / 恶露转为白色 / 开始分泌过渡乳 / 可以做一些轻微的家务 / 妊娠纹比较明显

生活调养

- 84 / 生完孩子一周后可以淋浴, 但注意不要着凉 / 保持好心情, 不要让宝宝吃“毒奶水” / 坐月子不是一定不能出门 / 有水肿的妈妈要注意去水消肿
- 85 / 保护好乳房, 不让乳房受挤压 / 术后 2 周内要保持腹部伤口清洁 / 臀部运动, 促进臀部和腿部肌恢复弹性

饮食调养

- 86 / 本周以补血为主, 多吃些补血食物 / 粗粮和细粮搭配食用, 多吃水果 / 注意补充蛋白质, 促进体力恢复 / 饮食以强腰固肾为主 / 母乳喂养的妈妈要多喝水

月嫂私房菜

- 87 / 黑米八宝饭 / 木耳炒白菜 / 奶油南瓜汤

宝宝的情况

- 88 / 认识宝宝的原始神经反射 / 有的宝宝开始溢奶了 / 为什么会溢奶 / 怎样避免溢奶

宝宝护理经

- 89 / 如何喂奶不呛奶 / 不要让宝宝含着乳头睡觉 / 宝宝穿衣服前的工作不能忽视 / 宝宝的衣服要与大人的分开存放

宝宝的能力培养

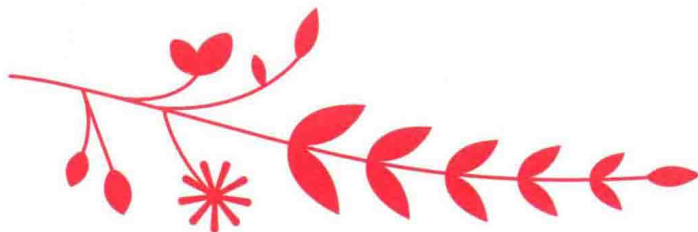
- 90 / 训练宝宝抬头 / 锻炼宝宝模仿的能力 / 洗澡时让宝宝游泳, 锻炼四肢

91 / 特别关注 月子里就为产后恢复打基础, 但不要开始减肥

产后第三、四周

妈妈的情况

- 92 / 体力逐渐恢复 / 开始分泌成熟乳 / 伤口及疼痛 / 如果恶露仍为血性量多, 就要看医生了 / 子宫已经恢复, 功能甚至好于孕前



8 协和专家教你坐月子

93 / 适当做一些轻体力的家务活 / 可以开始恢复锻炼了

生活调养

94 / 保护好眼睛, 避免伤心流泪 / 学会放松心情 / 要好好保护手腕, 避免疼痛

饮食调养

95 / 补充蛋白质, 为身体恢复提供基础 / 合理搭配食物可提高蛋白质的营养价值 / 膳食多样化, 粗细粮搭配 / 多吃些补气的食物

月嫂私房菜

● 96 / 葱烧海参 / 百合炒芦笋 / 菠菜枸杞粥

宝宝的情况

97 / 体重增长迅速 / 吃、睡情况逐渐有规律 / 大便次数减少, 但量增加 / 视力越来越好 / 运动机能迅速发展

宝宝护理经

98 / 如何清洗宝宝的头皮痂 / 宝宝出现枕秃别急 / 头睡偏了应及时纠正 / 宝宝应该睡自己的婴儿床

宝宝的能力培养

99 / 触手抓握 / 感受肢体运动的速度和节奏 / 让宝宝适应家庭活动的声音

100 / 特别关注 改善孕期皮肤问题

产后第五、六周

妈妈的情况

101 / 阴道分泌物开始正常 / 子宫基本恢复到孕前大小 / 伤口及疼痛 / 不涨奶不代表奶水变少 / 有的孕妈妈会在6周后恢复月经

102 / 可以独立进行育儿和家务 / 产后脱发, 营养补充

生活调养

103 / 产后42天复查后, 若恢复良好可恢复性生活 / 恢复性生活后要注意避孕 / 适当增加运动量, 好天气时可外出活动 / 别急着穿高跟鞋

饮食调养

104 / 饮食仍要以清淡不油腻为主 / 适当多吃菌菇类食物 / 继续补充增强体质的食物 / 食物温度以“不烫不冷”为佳 / 尽量不碰咖啡和茶

月嫂私房菜

● 105 / 西蓝花浓汤 / 栗子焖仔鸡 / 肉镶口蘑

宝宝的情况

106 / 有的宝宝总爱使劲用力抻 / 听到声音会做出反应 / 开始表达自己 / 视觉相当敏锐了 / 宝宝的小手松开了

宝宝护理经

107 / 宝宝“饭量”有大有小, 吃得少也不要犯愁 / 如何判断宝宝是否吃饱 / 奶水充足的表现 / 不要给宝宝剃满月头 / 天气好时可以带宝宝到室外进行空气浴 / 不要给宝宝穿太多

宝宝的能力培养

108 / 视觉捕捉 / 直立蹬脚练习 / 俯卧练习 / 听力锻炼 / 盘腿能力, 为翻身做准备

109 / 特别关注 产后如何开启“性”福之旅

Part 2 妈妈怎么养——实现纯母乳、重塑身形、不落病

每个妈妈都想纯母乳喂养

母乳是给宝宝最珍贵的礼物

112 / 乳汁是如何分泌的 / 母乳是为你的宝宝量身定做的

113 / 母乳喂养能滋养宝宝的小心灵, 也能帮你成为好妈妈

114 / 母乳更易消化吸收 / 母乳更方便经济 / 母乳喂养能让宝宝的小脑瓜更聪明 / 母乳能给宝宝超乎想象的抵抗力 / 母乳能减少宝宝佝偻病的发生

这么做, 奶水多、质量好

115 / 及早开奶, 宝宝是最好的“开奶师” / 母婴同室是成功实现母乳喂养的关键 / 下奶之前不要喝催奶汤, 否则易致乳腺堵塞 / 勤让宝宝吃, 及时排空, 奶水会越来越多 / 妈妈睡得好, 宝宝“粮仓”足

116 / 每天喝足够的水, 喂奶前也最好先喝点水 / 妈妈心情好, 宝宝吃得好 / 坚定决心, 每个妈妈都天生是“奶牛” / 奶水多得吃不完怎么办 / 喂奶的时候制造奶阵

117 / 多吃有下奶效果的食物 / 远离可回乳的食物

哺乳期要注意的事

118 / 左右乳房，吃完一侧再吃另一侧，以防大小奶 / 生气的时候不要哺乳 / 哺乳的时候要一心一意 / 注意哺乳时的清洁卫生

119 / 哺乳期不要穿化纤衣物，以免堵塞乳腺管 / 运动或洗澡后不要马上哺乳 / 喂完奶，不要强行拉出乳头 / 哺乳期饮食要注意均衡，妈妈吃了什么，宝宝就吸收什么

乳房保健，让乳房不变形、不发炎

120 / 乳头疼痛时使用乳头套喂奶 / 防乳房变形，走要昂首挺胸，坐要挺直脊背 / 不要总抱臂 / 睡觉最好仰卧，以免挤压乳房 / 适度做一些扩胸运动

121 / 经常按摩乳房，防下垂、防外扩 / 定期检查乳房

月嫂鼎力推荐的催奶食谱

- 122 / 猪蹄黄豆汤 / 红豆鲤鱼汤 / 芝麻核桃露

专题 给不能母乳喂养妈妈的回奶餐

每个妈妈都想又苗条又漂亮

产后六个月内是恢复的最佳时段

124 / 拒绝当“肥妈” / 产后恢复要慢慢来 / 母乳喂养是瘦身的第一选择

125 / 保证充分的休息才能促进恢复

126 / 月子期饮食对产后恢复至关重要 / 运动和按摩都有助于产后迅速恢复 / 减重不要一口气，每周减0.5~1千克最适宜 / 遇到这些情况时，瘦身计划要停下来

防止乳房下垂、变形

127 / 正确的喂奶姿势可防变形 / 哺乳期每天用温水清洗乳房 / 哺乳期也要穿胸衣，以免乳房得不到支撑而下垂 / 睡觉时注意不要挤压乳房 / 平时注意挺胸，有助于提升胸部

128 / 小小按摩让胸部越来越挺 / 常做俯卧撑能让乳房更坚挺

129 / 胸部健美操，恢复乳房的挺拔和美丽

促进子宫恢复

130 / 卧床休息时，不要总仰卧，以免子宫后倾 / 产后8~12天，是开始子宫修复的好时机

131 / 子宫恢复也“偷懒” / 母乳喂养也是促进子宫恢复的好办法 / 刺激乳头可帮助子宫收缩 / 及时排尿，减少子宫收缩的障碍 / 腹式深呼吸增强子宫收缩力

瘦腰腹

132 / 坐在椅子上就能正骨盆、瘦腰腹 / 轻刮三穴位，减少腹部脂肪

133 / 骨盆倾斜操，正骨盆又瘦腰

丰臀

134 / 收臀快走，对抗丰乳肥臀 / 美臀坐垫，随时随地轻松美臀 / 前屈压腿，打造性感美臀

135 / 床上转臀运动，轻松打造坚实臀部

瘦腿

136 / 经络按摩，给你撩人细长腿 / 超简单瘦大腿，扶着椅子踢踢腿

137 / 两个简单小动作，练出修长美腿

美脸

138 / 吃出水润白嫩好肌肤 / 多吃含铁的食物，皮肤红润、光泽 / 维生素C和维生素E完美组合，抗衰老、润泽肌肤 / 良好的生活习惯帮你去除妊娠斑

139 / 睡好每天的“美容觉” / 保持良好舒适的心情 / 自制番茄面膜，润白肌肤，细致毛孔

每个妈妈都避之不及的月子病

140 / 产后便秘

141 / 产后恶露不尽

142 / 产后水肿

143 / 产后尿失禁

144 / 尿潴留

145 / 产后风

146 / 产后痔疮

147 / 乳头皲裂

148 / 产后乳房胀痛

149 / 产后乳腺炎



Part 3 孩子怎么带 ——吃得香、睡得好、不生病

宝宝喂养无小事

母乳喂养

- 152 / 初乳是最好的开口茶，开奶前不要给宝宝喂其他东西 / 一天喂几次要看宝宝，别看钟 / 每次喂奶要多久 / 宝宝吃着吃着睡着了，叫不叫醒他
- 153 / 前奶、后奶营养不同，要让宝宝都吃到 / 母乳再少也要坚持喂，不要着急添加奶粉，更不要放弃母乳喂养 / 宝宝需要吃夜奶吗 / 你的乳汁是否够宝宝吃
- 154 / 宝宝不肯吃奶时，不要强迫 / 纯母乳喂养的宝宝需要喂水吗 / 宝宝吃完奶不要立即洗澡，洗澡后也不要立即吃奶
- 155 / 母乳喂养到多大，6个月以后母乳就没营养了吗 / 宝宝溢奶怎么办

母乳喂养期间，妈妈出现这些情况怎么办

- 156 / 乳头内陷、扁平 / 乳头疼痛、皲裂 / 漏奶
- 157 / 上火 / 感冒
- 158 / 发烧
- 159 / 乳腺炎

160 / 专题 上班妈妈做个快乐的背奶族

混合喂养

- 161 / 哪些情况下混合喂养是首选 / 防止人为造成混合喂养 / 混合喂养条件下如何保持母乳分泌 / 奶粉和母乳如何搭配喂 / 一顿只吃一种奶，不要母乳、奶粉一起喂
- 162 / 如何选择奶粉 / 如何冲调奶粉 / 配方奶粉添加多少比较合适
- 163 / 宝宝不吃奶粉怎么办 / 宝宝只吃奶粉不吃母乳怎么办

164 / 专题 奶瓶、奶嘴每天都要做消毒处理

人工喂养

- 165 / 合理安排喂奶时间 / 如何判断宝宝对奶粉适不适应 / 小公式掌握喂奶量

166 / 奶粉一定要按照比例冲，不要太稠 / 冲奶粉要掌握水温 / 冲调顺序不可错，应先放部分水 / 冲奶粉时不要加糖 / 吃奶粉的宝宝一定要多喂水

167 / 专题 奶瓶、奶嘴选择全攻略

给宝宝最细心的呵护

脐带照顾

- 168 / 脐带什么时候脱落 / 新生儿脐带的处理 / 保持干燥、清洁是关键
- 169 / 每天给小肚脐做清洁和消毒 / 保持肚脐干爽
- 170 / 不要让纸尿裤或衣服摩擦脐带残端 / 脐带周围发红是怎么回事 / 脐带分泌物的处理 / 为什么会发生脐炎
- 171 / 脐炎有哪些症状 / 哪些脐带问题需要就医

小心守护囟门

- 172 / 什么是囟门 / 前囟门 / 后囟门 / 囟门什么时候闭合
- 173 / 囟门的异常状况与健康 / 囟门闭合前宝宝的日常护理 / 清洗宝宝的头垢

观察宝宝的便便

- 174 / 看宝宝的大便，主要看什么 / 正常“便便”与问题“便便”
- 175 / 妈妈可根据宝宝大便情况来调整饮食 / 小便异常反映的疾病
- 176 / 母乳性腹泻是怎么回事 / 如何确定是否母乳性腹泻 / 母乳性腹泻怎么办
- 177 / 宝宝便秘的应对办法

保护娇嫩的小屁屁

- 178 / 宝宝屁屁保护5点注意 / 女宝宝的外阴更要细心护理 / 清洁女宝宝外阴部的方法
- 179 / 女宝宝阴部不要用爽身粉 / 女宝宝阴道出血 / 保护男宝宝生殖器的方法
- 180 / 清洁男宝宝阴茎部的方法 / 5步给宝宝洗屁屁 / 排便后要及时清理 / 如何预防臀红，出现臀红怎么办
- 181 / 换尿布也是大学问

182 / 专题 早产儿的特殊护理

宝宝特殊症状的居家护理

- 184 / 新生儿黄疸
- 186 / 尿布疹
- 188 / 湿疹
- 190 / 新生儿腹泻
- 192 / 新生儿发烧
- 195 / 宝宝上火

附录A 第一次做妈妈，心里最没底的事儿

- 196 / 要给宝宝绑腿吗 / 要不要给宝宝挤乳头 / 宝宝是自己睡好还是跟大人睡好 / 宝宝睡觉要不要开灯
- 197 / 宝宝夜哭怎么办 / 新生儿脱发是怎么回事 / 宝宝身上的胎脂不要急于擦掉
- 198 / 宝宝厌奶了怎么办 / 宝宝脱皮时怎么护理 / “马牙”要不要挑 / “螳螂嘴”是不是病
- 199 / 宝宝身上有青灰色胎记怎么办 / 宝宝枕秃是因为缺钙吗 / 新生儿的“胎垢”需要清除吗？若需要该怎么清除 / 宝宝眼睛有分泌物是怎么回事

金牌月嫂护理小妙招	页码	协和专家答疑
产后新妈妈出现排尿困难怎么办	◀ 21 ▶	什么是尿潴留和尿失禁
剖宫产妈妈坐月子也不能马虎	◀ 24 ▶	剖宫产妈妈也要像顺产妈妈一样坐足 42 天月子吗
高龄产妇产后一定要多吃补血的食物	◀ 30 ▶	高龄产妇坐月子要特别注意什么
到底要不要用襁褓包裹宝宝	◀ 36 ▶	用襁褓包裹宝宝时应注意什么
纸尿裤和传统尿布交替使	◀ 37 ▶	长期使用纸尿裤会对男宝宝生殖健康造成不良影响吗
乳头凹陷也能喂奶	◀ 39 ▶	乳头凹陷如何应对
月子期间不要碰冷水	◀ 49 ▶	月子病只能月子里治吗
宝宝是否不宜采用俯卧的姿势睡觉	◀ 53 ▶	俯卧是新生儿的最佳睡眠方式
月子期间也要吃蔬果	◀ 59 ▶	月子期间吃蔬果好处多多
月子期间也要穿文胸	◀ 66 ▶	文胸的选择
要多关注宝宝握着的小手	◀ 69 ▶	怎样打开宝宝紧握的小拳头
出院准备早做好	◀ 75 ▶	剖宫产住院时间不一定是 7 天
乳房和乳头的清洁	◀ 85 ▶	如何改善乳头干燥皲裂状况
新妈妈患了急性乳腺炎怎么处理	◀ 93 ▶	急性乳腺炎是怎么回事
42 天复查不可忽视	◀ 102 ▶	42 天复查都要查哪些
开奶的时候可以让爸爸帮忙吸	◀ 117 ▶	开奶时没有奶水怎么办
改善乳房胀痛、涨奶的小妙招	◀ 121 ▶	乳房胀痛是怎么回事
纠正乳头混淆可以用勺喂奶	◀ 155 ▶	乳头混淆如何纠正
宝宝不接受奶瓶时的应对方法	◀ 163 ▶	宝宝不接受奶瓶怎么办
如何预防新生儿脐炎	◀ 171 ▶	新生儿发生脐炎时怎么护理
女宝宝私处和屁屁红红的怎么办	◀ 179 ▶	臀红是怎么回事
宝宝发烧时要应少穿衣服、多喝水	◀ 194 ▶	宝宝高烧会不会烧坏脑子



协和专家教你 坐月子

马良坤 主编 北京协和医院妇产科主任医师、教授
国家卫计委围产营养项目组专家

胡惠英 副主编 北京协和医院妇产科主治医师，医学博士



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家教你坐月子 / 马良坤主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2016.7

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-28678-0

I. ①协… II. ①马… 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 (2016) 第 092061 号

策划编辑：周 林

责任编辑：赵 娜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市良远印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/20 印张：10 字数：290 千字 彩插：1

版 次：2016 年 7 月第 1 版

印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



前言

恭喜你，新妈妈，经过了十月怀胎，一朝分娩，终于完美卸货！
欢迎你，可爱的宝宝，你是降落人间的天使，带给爸爸妈妈最大的喜悦！

对妈妈们来说，分娩是和胎宝宝的一次分离，但却是一次完美的分离，接下来无数的日日夜夜里，妈妈都会享受到这个新生命带来的无限喜悦。

相信每个妈妈都会兴奋和喜悦，但偶尔也会伴随紧张和焦虑，因为每个妈妈都想把最完美的东西给宝宝，可是初为人母，难免有点笨笨的，不敢抱这个软绵绵的家伙，不会给他穿衣服，不知道怎么收拾他的便便，当他哭了更是全乱了……别怕，在这本书里，资深月嫂和协和专家会给你最实用的实战指导，从当一头合格的“奶牛”开始，到灵活应对各种危机，让你成功过渡为一名合格的全能妈妈。

除了爱宝宝，也要好好爱自己。生产的过程耗费了很多的精力和体力，月子期是女人的黄金调养期，调理好了你能拥有比孕前更好的状态，调理不好麻烦就会一个接一个。怎么坐一个完美无缺、不落病的月子呢？本书有资深月嫂十多年伺候月子的经验大汇总，更有协和权威专家的专业指导。

这是一本良心之作，是经验之谈，是科学育儿与科学坐月子的完美结合，希望每个妈妈都能奶水充足并尽快恢复身体；希望每个宝宝都能健康、聪明，茁壮成长！

要“卸货”了，你准备好了吗

- 12 / 月嫂推荐的待产包，不会手忙脚乱
- 12 / 三种情况下可开拔去医院，不跑冤枉路
- 13 / 生孩子到底有多疼，听听过来人的描述
- 13 / 如何判断是真临产还是假临产
- 14 / 如何让生产的三个阶段好过些
- 15 / 了解一些缓解宫缩痛的小对策
- 15 / 顺产还是剖宫产，根据娘俩的状况来定
- 15 / 还有无痛分娩这事儿

Part 1 完美无缺坐月子 ——42天逐日、逐周来检索

产后24小时

顺产妈妈

- 18 / 产后2小时内要特别留意是否有产后出血 / 充分利用时间，好好休息 / 探视不要安排在产后第一天，最好在满月后
- 19 / 不想乳房胀成硬石头，就要尽早开奶 / 做子宫按摩加速子宫收缩 / 哺乳也能促进子宫收缩
- 20 / 侧切妈妈最好采取右侧卧位或仰卧位 / 侧切妈妈要随时注意观察刀口的变化 / 侧切妈妈做好会阴伤口的护理，保持清洁、干燥 / 穿长袖月子服、袜子和带跟的月子鞋
- 21 / 产后6~8小时可以起身坐一坐 / 重启排尿功能，产后6~8小时一定要排尿 / 第一餐以稀、软、清淡为主，可多喝粥

剖宫产妈妈

- 22 / 24小时内要卧床休息，但不宜一直平卧，可适当侧卧 / 横切、竖切的调养有什么不同 / 下奶晚、奶水不足怎么办 / 家人要帮助剖宫产妈妈捏全身肌肉 / 配合护士按摩子宫，促进恶露排出
- 23 / 子宫出血量较多，但不超过月经出血量 / 术后应该帮助新妈妈多翻身，避免腹胀 / 术后可能会感觉恶心 / 出汗较多时可温水擦浴 / 术后6小时内要禁食，待排气后再进食
- 24 / 排气后先吃些藕粉、米粥等流食 / 剖宫产妈妈，正常饮食后也不宜吃得太饱

妈妈第一眼见到的小宝宝

- 25 / 长得不像妈妈也不像爸爸 / 皮肤红彤彤的 / 头顶上一鼓一鼓的 / 屁股上和腿上有青记

宝宝的第一次

- 26 / 最动听的第一声啼哭 / 跟妈妈的第一次肌肤接触 / 出生0.5~1小时开始第一次吮吸 / 第一口吃到初乳，获得一生的免疫力 / 出生24小时内第一次排胎便

27 / 特别关注 如何绑腹带

产后第2天

妈妈的情况

- 28 / 大部分妈妈开始分泌初乳
- 29 / 产后第1~3天排红色恶露，量多 / 恢复好的新妈妈可以做产褥操了
- 30 / 顺产妈妈可以适当下床走走 / 剖宫产妈妈可以使用镇痛泵镇痛 / 剖宫产妈妈不要一直静卧，要练习翻身坐起 / 剖宫产妈妈拔掉导尿管后要及时排尿

生活调养

- 31 / 注意会阴卫生，及时更换卫生巾 / 产后易出汗，谨防着凉，夏天也要注意保暖 / 月子里也要穿胸衣，可选择哺乳文胸 / 用柔软的产妇牙刷刷牙，早晚各1次 / 月子里也要梳头，动作轻柔一些即可

饮食调养

32 / 不要大补，以免致恶露不尽、乳腺堵塞和肥胖 / 新妈妈要少食多餐，饿了就吃 / 喝生化汤，调理、排毒两不误 / 剖宫产后不宜吃得太饱 / 吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善 / 剖宫产妈妈产后一周不宜吃鱼，以免影响伤口愈合

月嫂私房菜

● 33 / 牛肉小米粥 / 田园蔬菜粥 / 鲜虾蒸蛋

宝宝的情况

34 / 1~2天内会吐羊水 / 一出生就有看的本领 / 在妈妈肚子里时就有了听觉 / 大多数宝宝会掉点儿分量 / 喜欢被抚摸

宝宝护理经

35 / 宝宝胃容量的变化 / 初乳量虽少，但宝宝这时的食量也小 / 出生三个月内宝宝不用睡枕头 / 脐带要每天消毒，不要沾水 / 观察宝宝的呼吸变化

宝宝的能力培养

36 / 吸吮的能力 / 宝宝喜欢看妈妈的脸 / 让宝宝逐渐适应外界的温度 / 让宝宝慢慢适应更大的空间

37 / 特别关注 纸尿裤、传统尿布，哪个好

产后第3天

妈妈的情况

38 / 体温升高 / 奶水是心头大事 / 大多数妈妈这时会情绪低落、抑郁

39 / 奶水不是攒出来的而是吸出来的 / 顺产妈妈可以做头部和手臂的小运动 / 剖宫产妈妈可以在床上活动

生活调养

40 / 孩子睡你就睡 / 可以开始使用骨盆矫正带了 / 剖宫产妈妈可以侧卧喂奶，以免压迫伤口 / 剖宫产妈妈还要避免大笑，以免牵拉伤口 / 如何缓解涨奶的痛

饮食调养

41 / 下奶之前千万别喝催奶汤 / 多吃可促进恶露排出的食物 / 多吃富含镁、B族维生素的食物可抗抑郁 / 剖宫产妈妈尤其不要吃得过饱，以免腹胀 / 继续以软烂食物为主，不要大补

月嫂私房菜

● 42 / 麻油猪肝 / 豆浆鲫鱼汤 / 红枣莲子粥

宝宝的情况

43 / 大部分时间在睡觉 / 睡觉时呈现蛤蟆腿 / 睡醒就吃 / 有的宝宝会出现生理性黄疸 / 开始排过渡期便便了

宝宝护理经

44 / 及时接种卡介苗 / 观察宝宝有无黄疸 / 学会给宝宝穿衣服 / 怎么判断宝宝穿得多还是少

宝宝的能力培养

45 / 在宝宝醒着时经常和他说话 / 让宝宝慢慢适应灯光 / 母乳是宝宝的第一次味觉刺激 / 培养宝宝良好的睡眠习惯

46 / 特别关注 哪些情况不宜母乳喂养

产后第4天

妈妈的情况

47 / 子宫在慢慢缩小 / 汗液和尿液较多 / 第4天开始，红色恶露转为浆液恶露，量较少 / 如果乳房胀痛要及时按摩，疏通乳腺管 / 侧切妈妈可以拆线了

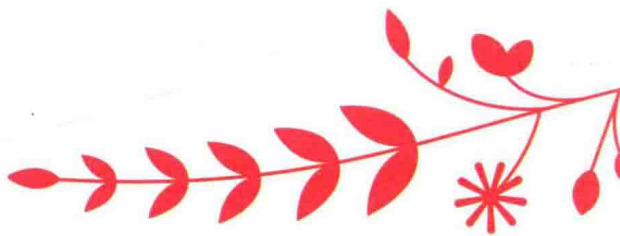
48 / 恢复好的新妈妈可以做倾斜骨盆的运动 / 剖宫产妈妈注意保护好伤口 / 剖宫产妈妈的宫缩痛在逐渐消失

生活调养

49 / 多种睡姿交替，有利于产后恢复 / 注意勤换衣服 / 宝宝吃不完的奶要吸出来 / 预防产后失眠

饮食调养

50 / 可以进食软食或普通饭食 / 侧切妈妈要多吃富含膳食纤维的蔬菜促进排便 / 可以开始喝点红糖水了，促进排恶露 / 剖宫产妈妈不要吃易产气和难消化的食物 / 剖宫产妈妈可以多喝鱼汤、蔬菜汤 / 选择吃通乳的食物



月嫂私房菜

- 51 / 木瓜鲫鱼汤 / 山药木耳炒莴笋 / 红豆红枣豆浆

宝宝的情况

- 52 / 有些宝宝会出现乳房肿大的情况 / 女宝宝有白带无需特殊处理

宝宝护理经

- 53 / 哺乳前先敷乳房，便于宝宝吸 / 让宝宝正确衔乳 / 对新生儿要按需哺乳 / 经常给宝宝变换睡姿

宝宝的能力培养

- 54 / 睡梦中不要一哭就抱 / 适宜的声音刺激促进宝宝听觉发育 / 让宝宝抓手指，锻炼手的握力

55 / 特别关注 做好准备，出院时不要手忙脚乱

产后第5天

妈妈的情况

- 56 / 奶水开始增多，注意进行胸部保养 / 如果还没有奶水可自行开奶或请催乳师 / 子宫还没有恢复正常 / 恶露开始减少 / 可以做提肛运动

生活调养

- 57 / 夏季坐月子要注意防中暑 / 保持适宜的温度和湿度 / 保持室内通风，不要吹对流风 / 夏天可以开空调，但一定不要直吹
- 58 / 剖宫产横切口的妈妈可以拆线了 / 常叩齿防牙齿松动 / 每天用热水洗脚 / 牙痛是病，不要忽视 / 不要睡太软的床

饮食调养

- 59 / 不要吃辛辣和刺激性的食物 / 不能忌盐但也不要过咸，饭菜有点咸味就行 / 剖宫产妈妈多吃富含维生素和氨基酸的食物

月嫂私房菜

- 60 / 牛奶小米粥 / 琥珀核桃 / 蛋香萝卜丝

宝宝的情况

- 61 / 脐带开始脱落，需特别护理 / 睡觉的时候总爱一乍一乍的 / 开始脱皮了 / 宝宝会干哭无泪

宝宝护理经

- 62 / 吃完奶拍拍嗝，能防止宝宝吐奶、溢奶 / 男宝宝生殖器官的清洁 / 女宝宝私处的清洁

宝宝的能力培养

- 63 / 天生具有辨别气味的能力 / 让宝宝慢慢适应这个世界，避免过度的刺激 / 出生5天后就能识别出妈妈的体味

64 / 特别关注 哺乳姿势要正确

产后第6天

妈妈的情况

- 65 / 可以做产褥操了 / 会阴部的清洗仍然很重要 / 不要猛然站起、蹲下 / 下床活动要防止眩晕

生活调养

- 66 / “捂月子”要不得 / 不要长时间用眼，更不要伤心流泪 / 每天用热水洗脚 / 舒适的灯光有利于睡眠

饮食调养

- 67 / 不吃冰冷寒凉食物，以免伤脾胃 / 多食用优质蛋白，促进伤口愈合 / 一人的钙两个人用，妈妈要多喝牛奶和酸奶，并多吃高钙食物

月嫂私房菜

- 68 / 家常山药 / 西湖醋鱼 / 香菇瘦肉粥

宝宝的情况

- 69 / 大多数时候都握着小拳头 / 宝宝天生就有与人交流的欲望 / 有的宝宝会出现第一次笑容
- 70 / 拉便便是头等大事 / 不要见到宝宝拉得稀就以为是腹泻 / 宝宝的小屁股要勤清洗

宝宝护理经

- 71 / 宝宝有鼻屎千万不要用手抠 / 不要挖耳屎 / 经常给宝宝修剪指甲 / 宝宝的衣服要分开清洗

宝宝的能力培养

- 72 / 让宝宝感受语言的力量 / 与宝宝玩声音游戏，让宝宝寻找 / 多做表情和动作逗宝宝，让宝宝多观察、多模仿 / 拿鲜艳的玩具在宝宝面前晃动，吸引注意力

73 / 特别关注 如何给宝宝洗澡