

Be health after the time of childbirth *

健康坐月子

完全指南

本书结合现代健康生活的观念,

从饮食、运动、生活、情绪、疾病、美容等方面,

教你健康坐月子,

使每一个幸福的妈妈在这个美好时期,

轻松享受家人对自己的细心照顾,

也欣然接受自身的再一次进化。

云南出版集团公司
云南人民出版社

◎周月明 著

图书在版编目(CIP)数据

健康坐月子完全指南/周月明著. — 昆明: 云南人民出版社, 2007.1
ISBN 7-222-04818-9

I.健... II.周... III.产褥期-妇幼保健-基本知识
IV.R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135301 号

本书中文简体字版由台湾维德文化事业有限公司授权出版
著作权合同登记号: 图字 23-2006-023

责任编辑: 段兴民 刘娟
装帧设计: 林慧雯
责任印制: 刘伟能

书 名	健康坐月子完全指南
作 者	周月明 著
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787 × 1092 1/12
印 张	24
字 数	180 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
排 版	云南天元彩色制版印刷有限公司
印 刷	云南新华印刷二厂
书 号	ISBN 7-222-04818-9
定 价	42.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。
发行部电话: (0871)4194864 4191604 4107628(邮购)

Be health after the time of childbirth *

健康坐月子

完全指南

从坐月子到产后恢复

坐月子是产妇在产后的一个重要时期，也是产妇身体恢复的关键时期。本书详细介绍了坐月子的各种知识，包括饮食、起居、运动、心理等方面，帮助产妇科学坐月子，促进身体恢复，预防各种产后疾病。本书内容详实，图文并茂，是产妇坐月子期间的必备指南。

云南出版集团公司
云南人民出版社

◎周月明 著

[前言]

坐月子，坐出好生活

不知道你有没有这种感觉，在女人多的地方，我们常常听见有人抱怨：“生过孩子的女人，身体怎么能和从前比！”“如果当初坐月子时注意点就好了！”也有人说：“女人只要坐月子坐得好，病没有了，身体比原来还好！”

是吗？生过孩子的女人体力、精力不如女孩，我们可以承认，为什么又要说：“坐月子坐得好，身体比原来还好”呢？而且民间更是一一直都流传着“坐月子比结婚还重要”的说法呢？

什么是“坐月子”？也就是女性生产后的身体恢复期，医学上叫做“产褥期”。这是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子指南，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料，给未来的健康埋下隐患。因此如何坐月子，成了困扰产妇身心健康的一个难题！

但是，坐月子是每一个妈妈必经的人生阶段，任何人都不可能避开它。所以，为了帮助刚刚任职的新妈妈走出迷惑，我们特意编写了这本《健康坐月子

完全指南》，不但为你提供坐月子保健常识，也为你的产后瘦身及美容之道提供详尽的情报，使你走出“有了小宝贝，我的生活就会被破坏”、“情绪不好，身体很差”、“曲线难看”、“不再年轻漂亮”的困惑。

这本书最特别的地方，还在于它不仅阐述了传统坐月子的理论，也结合了现代健康生活的观念，从产妇饮食、运动、生活、情绪、疾病、瘦身、美容等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，与孩子建立深厚感情，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身体健康与心理复原。使每一个幸福的妈妈在这个美好时期，既轻松享受家人对自己的细心照顾，也欣然接受自身的再一次进化。

产后坐月子的好坏对女人来说，实在是太重要了！

真的，请不要怀疑“坐月子坐出好生活”这句话的真实性。产后的母亲如果能好好的坐月子，依靠体内被启动的荷尔蒙的有效运动，很快就可以风采依旧，甚至更胜从前。即使在产前罹患某些疾病，或者癌症，在生了孩子之后，也能有效防止再复发，甚至和癌症脱离关系，简直可以说是好处太多了。

想不想当个健康又合格的美丽妈妈？请你带着自信的笑容，为达到这个目标而努力吧！

目录

TABLE OF CONTENTS

妈咪日记

011

TIP1 找回人生的第二个春天:坐月子

- 加入妈妈的行列 042
- 产后为什么需要坐月子? 044
- 东、西方女性的产后护理 047
- 月子没坐好带来的危害 053

TIP2 注意了, 产后妈妈多变化

- 女性生殖器官的构造 058
- 认识接受产后的身体 060
- 激素的良好作用 063
- 内分泌影响产妇的情绪 065
- 讨厌的产后忧郁症 067

TIP3 月子里不能忽略的调理

- 产后第一周的生活指导 072
- 充足的睡眠不过劳 076
- 产后的行动禁忌 079
- 非健康妈妈产后与宝宝护理 080
- 产后四十二天的大检查 083

TIP4 坐月子吃得好，身体自然好

- 合理安排月子饮食 086
- 月子里最宜食用的水果蔬菜 090
- 对哺乳有影响的食物 093
- 剖腹产妈妈的特别饮食 095
- 月子中应该避免的食物 097
- 素食妈妈的健康天地 100
- 素食产妇食谱 102
- 坐月子营养食谱 107
- 坐月子开胃食谱 112

目录

TABLE OF CONTENTS

· 坐月子催乳食谱	115
· 产后血虚气脱的食谱	121
· 产后阳气虚弱的食谱	124
· 产后回乳食谱	130
· 产后恶露不止的食谱	132
· 产后疾病药疗的食谱	136
· 产后发热的饮食疗法	139
· 产后乳汁自出的饮食疗法	142

TIPS

打开窗户，做个快乐运动

· 恢复体力的产后韵律操	144
· 产后盆骨肌肉的运动	148
· 让自己的双腿回复原样	151
· 减轻产后劳累的按摩	154
· 哺乳妈妈的胸部也能挺起来	158
· 产后保健操	162
· 增强身心能力的瑜伽	167

TIP6

给宝宝最棒的母乳

- 母乳喂养好处多多 172
- 让产妇拥有充足的母乳 174
- 乳母的心理护理 176
- 矫正乳头凹陷 179
- 母乳喂养的正确知识 181
- 特殊乳房妈妈的哺乳方法 185
- 简单易行的退奶方法 187

TIP7

月子里也能成就美丽窈窕

- 重塑妈妈的美丽形象 190
- 减少妊娠纹、妊娠斑 192
- 产后的体重控制 194
- 一招改变肌肤质量 197
- 美味妙餐瘦身疗方 200
- 排毒瘦身的餐品 203

目录

TABLE OF CONTENTS

TIP8

行动起来，把疾病赶出月子期

· 产褥感染	206
· 产后伤风感冒	209
· 产后尿潴留	210
· 产后尿失禁	211
· 排便困难	214
· 产后肛裂	217
· 子宫复原不全	219
· 子宫脱落	221
· 乳腺炎	223
· 乳头破裂	224
· 乳房疼痛	225
· 乳汁淤积	227
· 急性乳房炎	229
· 产后手脚痛	231
· 产后牙齿松动	233
· 产后静脉血栓	234
· 产后腹痛	236

· 产后恶露不止	239
· 产后恶露不下	240
· 会阴伤口疼痛	241
· 外阴发炎	243
· 产后无月经	244
· 产后掉发	246
· 产后心衰竭	248
· 产后外阴干燥	249
· 产后精神疾病	250

TIP9

亲爱的，什么时候可以在一起

· 坐月子时拒绝性生活	252
· 谨慎开始产后第一次性生活	253
· 会阴切开术后的性生活质量	255
· 剖腹产女性的性生活质量	257
· 产后性生活的困惑	259
· 哺乳期有必要避孕	261
· 哺乳期怀孕的紧急补救	263
· 产后结扎手术	264

目录

TABLE OF CONTENTS

TIP10

亲亲小宝贝，妈妈过来帮助你

· 正确看待新生儿的生理变化	266
· 新生儿的睡眠	268
· 新生儿的日常生活需求	271
· 安全清洁新生儿	273
· 新生儿的健康喂养	276
· 婴儿的疾病处理	279

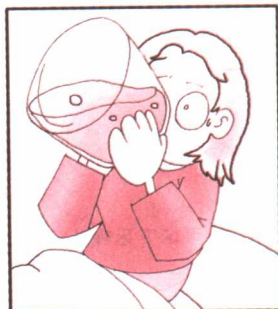
妈咪日记

日期☆ 2006年7月2日

心情 / ☀

天啦，我刚刚顺利生下了自己的女儿，全身筋疲力尽，就像打了一场大仗。当我听说宝宝健康无恙时，简直是幸福极了！我的会阴隐隐疼痛，医生说很正常，建议我翻身时，将双腿并拢，采取右侧卧位，可以舒缓疼痛。还让我多喝水，争取6小时内排尿，避免发生尿滞留。

我很困，也很快乐，很满足，听说孩子很胖，有3900克，我想睡啦~~~~





妈咪日记

日期☆ 2006年7月3日

心情 / ☀

我好像睡了一整天，医生说，顺产的产妇在产后8小时可以下床活动，否则容易发生虚脱。哦，我赶紧坐起来，自己去了厕所。

旁边那间房子里的李小姐，听说因为是剖腹产，已经禁食一天多了，现在才被许可吃少许流质食物，但不能吃容易造成胃肠胀气的食物。看看我，好像就没有这么多禁忌，好幸运哦！

小护士过来清洗我的乳房，一想到被宝宝吮吸的滋味，我就觉得心里很甜蜜。



妈咪日记

日期☆ 2006年7月4日

心情 / ☀

我的乳汁虽然很充足，但宝宝因为力气小，却不能吸吮出来。所以，一开始我还是借助吸奶器的帮助。但是，宝宝吃奶很香了，我却觉得好累，眼睛都睁不开了，肚子也特别容易饿。





妈咪日记

日期☆ 2006年7月5日

心情 / ☀

终于可以出院了，看见宝宝一天长足50克，我的胃口越来越好，恶露量已明显减少，体温也基本恢复正常，伤口的疼痛明显减轻。妈妈说，今天起，我们就回家坐月子，天啦，这是一个听起来很可怕的事情，什么都不能吃、不能动，还不能洗澡、洗头、吹风，真的会这样的吗？我可不愿意！



妈咪日记

日期☆ 2006年7月6日

心情 / ☀

生产之前，我的体重是65公斤，生完还有60公斤（我原来只有45公斤）。也就是说，去掉宝宝的重量，我原来子宫里面的羊水只有1.1公斤了，还好宝宝很健康，奇迹~~~~~！

你看，一个人要想长胖很容易，减肥确实好难啊！尤其是生一个小孩，脸上有蝴蝶斑，肚子上有妊娠纹也就算了，下巴、手臂、大腿，足足长了20公斤，幸好一次减掉了5公斤，真的是够惨的了！

