

凤凰出版传媒集团
江苏凤凰文艺出版社
汉竹编著

主 编

国家健康管理师、高级营养保健师 李红萍

南京中医药大学第三附属医院教授、主任医师 谢英彪

坐月子 调体质



42天体质调理，一辈子的健康美丽

附赠

网络下载视频
“婴幼儿抚触 +
产后瘦身操”

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰文行
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·亲亲乐读系列

坐月子调体质

李红萍 谢英彪 / 主编



短信发送 332678 至 15811008811,
获取网络下载视频“婴幼儿抚触+产后瘦身操”。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

坐月子调体质 / 李红萍, 谢英彪主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5537-4697-5

I. ①坐… II. ①李… ②谢… 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 (2015) 第 128620 号



坐月子调体质

主 编	李红萍 谢英彪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	钱婷婷
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	100 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4697-5
定 价	39.80 元 (附赠网络下载视频“婴幼儿抚触+产后瘦身操”)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第1章 坐好月子，宛若新生

月子是女人改善体质的黄金期

- 26 / 女人产后为什么非得坐月子
- 27 / 坐好月子祛除身体原有小毛病
- 28 / 中医解释：为什么女人月子里体质都很弱
- 29 / 孕期产后的体质会发生变化
- 30 / 如何判断自己的体质
- 32 / 坐月子怎样调出最佳体质
- 39 / 高龄妈妈身体恢复慢中求胜
- 40 / 双胞胎妈妈需要双倍付出
- 41 / 月子病一定要在月子里治吗
- 41 / 第1胎月子没坐好，生个二宝能调回来吗
- 42 / 坐好小月子，恢复迅速更易受孕

月子这么调，妈妈恢复快

- 43 / 产后第1周调养方案
- 44 / 产后第2周调养方案
- 45 / 产后第3周调养方案
- 46 / 产后第4周调养方案
- 47 / 产后第5周调养方案
- 48 / 产后第6周调养方案
- 49 / 新妈妈必读的坐月子饮食原则
- 50 / 月子里必备的滋补佳品
- 52 / 月子里推荐食用的十大蔬果





让产后抑郁离新妈妈远点

- 54 / “产后抑郁”自我测试
- 55 / “产后抑郁”危害很大
- 56 / 哪些新妈妈更容易遭遇“产后抑郁”
- 57 / 为什么有些新妈妈产后爱发脾气
- 58 / 家人要多多理解
- 59 / 新爸爸要全力伺候好月子
- 60 / 新妈妈要学会自我解压
- 61 / 走出“产后抑郁”，还可以选择中医调理

坐月子落下病根怎么办

- 62 / 颈背酸痛
- 63 / 腰疼、脚后跟疼
- 64 / 手腕疼痛
- 64 / 头痛
- 65 / 失眠
- 66 / 痔疮
- 67 / 眼睛疼
- 67 / 妇科炎症





第2章 一天一道月子餐，一人吃两人补

生产当天

70 / 顺产新妈妈 黄芪羊肉汤

71 / 剖宫产新妈妈 萝卜汤

第2天

72 / 顺产新妈妈 生化汤粥

73 / 剖宫产新妈妈 枸杞子红枣粥

第3天

74 / 顺产新妈妈 蛤蚧豆腐汤

75 / 剖宫产新妈妈 当归生姜羊肉煲

第4天

76 / 顺产新妈妈 西蓝花鹌鹑蛋汤

77 / 剖宫产新妈妈 鲢鱼丝瓜汤

第5天

78 / 顺产新妈妈 干贝冬瓜汤

79 / 剖宫产新妈妈 鱼头海带豆腐汤

第6天

80 / 顺产新妈妈 豆浆莴笋汤

81 / 剖宫产新妈妈 益母草木耳汤

第7天

82 / 莲子猪肚汤

第8天

83 / 莼菜鲤鱼汤

第9天

84 / 猪蹄茭白汤

第10天

85 / 明虾炖豆腐

第11天

86 / 桂花板栗小米粥

第12天

87 / 芋头排骨汤

第13天

88 / 姜枣枸杞子乌鸡汤

第14天

89 / 山药黑芝麻羹

第15天

90 / 鲫鱼丝瓜汤

第16天

91 / 木瓜鲈鱼汤

第17天

92 / 核桃仁莲藕汤

第18天

93 / 羊骨小米粥

第19天

94 / 猪血豆腐汤

第20天

95 / 海带炖肉片

第21天

96 / 西红柿炖牛腩



第22天

97 / 三鲜冬瓜汤

第23天

98 / 白萝卜蛭子汤

第24天

99 / 胡萝卜牛蒡排骨汤

第25天

100 / 板栗黄鳝煲

第26天

101 / 豌豆猪肝汤

第27天

102 / 薏苡仁西红柿炖鸡

第28天

103 / 橘瓣银耳羹

第29天

104 / 西红柿山药粥

第30天

105 / 金针木耳肉片汤

第31天

106 / 腰片豆腐汤

第32天

107 / 豆芽木耳汤

第33天

108 / 木耳猪血汤

第34天

109 / 莲子薏苡仁煲鸭汤

第35天

110 / 萝卜炖牛筋

第36天

111 / 莲子芡实粥

第37天

112 / 冬瓜海带排骨汤

第38天

113 / 竹荪红枣茶

第39天

114 / 百合莲子桂花饮

第40天

115 / 西红柿豆芽排骨汤

第41天

116 / 芹菜竹笋汤

第42天

117 / 红薯山楂绿豆粥





第3章 42天体质调理方案

生产当天 注意休息，恢复体力

顺产妈妈

- 120 / 仰卧与侧卧交替利于康复
- 120 / 清淡饮食有助于恢复体力
- 120 / 早开奶利于恶露排出、子宫复原
- 120 / 话多易伤神、伤气

剖宫产妈妈

- 121 / 多翻身促排气、排恶露
- 121 / 宝宝多吸吮能促进伤口复原
- 121 / 要避开容易产气的食物

第2天 早下床促进宫内积血排出

顺产妈妈

- 122 / 促进宫内积血排出
- 122 / 初步恢复胃肠功能
- 122 / 要注意防止下床眩晕

剖宫产妈妈

- 123 / 下床活动要循序渐进
- 123 / 及时排尿排便
- 123 / 饮食上还是以流质为主

第3天 喝生化汤排瘀血

- 124 / 生化汤助排瘀血
- 124 / 母乳喂养帮助收缩子宫
- 124 / 按摩子宫加速子宫收缩

第4天 保护好宝宝的“粮袋”

- 125 / 睡觉时侧卧
- 125 / 左右乳房交替轮换喂奶
- 125 / 及时“清空”乳房





第5天 赶跑影响哺乳的“拦路虎”

- 126 / 每次喂奶不超过 30 分钟
- 126 / 按摩乳房缓解肿胀疼痛
- 126 / 乳头内陷早矫正

第6天 多吃益于伤口愈合的食物

- 127 / 伤口要清洁干燥
- 127 / 暂时不要太用力
- 127 / 多吃一些有利伤口愈合的食物

第7天 亲朋好友探望少，妈妈休息更好

- 128 / 请亲朋们悄悄来悄悄走
- 128 / 坐月子的房间要安静、整洁、舒适
- 128 / 睡太软的床对关节不好

第8天 远离抑郁，做开心妈妈

- 129 / 产后易产生的 6 种不良心理
- 129 / 坏情绪影响乳汁质量
- 129 / 听听积极向上的音乐

第9天 月子里洗洗澡，身心更健康

- 130 / 采用淋浴的方式洗澡
- 130 / 及时擦干头发
- 130 / 用温水洗脸可促进代谢物排出

第10天 清洁和营养拦住产褥感染

- 131 / 外阴位置特殊，容易被污染
- 131 / 宫口开放，细菌有可能会入侵
- 131 / 保持清洁、补充营养预防产褥感染



第11天 衣着宽松利于血液畅通

132 / 宽松舒适是第一位

132 / 衣服要厚薄适中

132 / 需要方便哺乳



第12天 重视脚部保养，拒绝“脚后跟疼”

133 / 脚部保暖预防血液淤堵

133 / 鞋子一定要舒适柔软

133 / 避震防滑也很重要

第13天 不能忽视气血调理

134 / 适量饮水，补充体液

134 / 重视血性恶露不尽

134 / 小动作帮你改善气血

第14天 催乳食物要循序渐进地吃

135 / 补充催乳食物要循序渐进

135 / 早餐前半小时喝杯温开水

135 / 奶水不足的自我调理方法

第15天 妈妈睡得好，气色红润奶水多

136 / 跟随宝宝调整作息

136 / 卧室灯光对睡眠很重要

136 / 产后失眠自我疗法

第16天 挑食、偏食、盲目忌口都不行

137 / 不挑食、不偏食、不盲目忌口

137 / 喝汤更要吃肉

137 / 月子里营养需求量到底是多少



第17天 肠道通畅身体毒素少

138 / 定时排便建立条件反射

138 / 改变排便陋习

138 / 运动促进肠蠕动

第18天 别让寒邪在月子里趁虚而入

139 / 月子里不要碰冷水

139 / 别让冷风吹袭关节

139 / 月子里干活要量力而行

第19天 气血旺，奶水才能如泉涌

140 / 如何判断母乳量是否够

140 / 戴胸罩能促进乳房血液循环

140 / 妈妈吃得好，奶水质量才高

第20天 哺乳方式对了，腰背才不痛

141 / 学会用正确的姿势哺乳

141 / 充足的休息与补钙并重

141 / 腰部保健：产后摩擦腰部

第21天 加强盆底肌肉力量，预防子宫脱垂

142 / 分娩损伤有可能导致子宫脱垂

142 / 避开重活可以预防子宫脱垂

142 / 加强盆底肌肉训练

142 / 合理饮食，拒绝便秘





第 22 天 从月子里开始预防产后脱发

- 143 / 及时补充营养
- 143 / 短期内最好不要烫发
- 143 / 使用合适的梳子常常梳头

第 23 天 宝宝会跟着妈妈上火

- 144 / 少吃橘子、西瓜和柿子
- 144 / 多吃清火食物
- 144 / 火锅最好吃清汤的

第 24 天 呵护眼睛，还你善睐明眸

- 145 / 不要长时间盯着手机、电脑屏幕
- 145 / 看电视要选好位置
- 145 / 读书看报要控制时间
- 145 / 月子里哭泣伤气血

第 25 天 皮肤瘙痒自如应对

- 146 / 产后皮肤奇痒怎么回事
- 146 / 不洗或过度清洗都会引起皮肤瘙痒
- 146 / 皮肤瘙痒的应对方法

第 26 天 补钙，妈妈宝宝都获益

- 147 / 哺乳会让新妈妈流失更多的钙
- 147 / 新妈妈缺钙会引起宝宝佝偻病
- 147 / 浓茶和碳酸饮料影响钙吸收



第27天 哺乳期间要谨慎用药

- 148 / 感冒了能不能哺乳
- 148 / 要和医生充分沟通
- 148 / 服药后至少隔4小时再哺乳

第28天 妈妈补水就是给宝宝补奶

- 149 / 白开水是月子里最好的饮料
- 149 / 月子里补充水分很重要
- 149 / 喝水要有选择

第29天 滋补过头，反而不好

- 150 / 坐月子不要盲目滋补
- 150 / 滋补太过可能会肥胖
- 150 / 以天然食物为主

第30天 出了月子还要继续补血

- 151 / 产后贫血要早早调理
- 151 / 补气养血可以调经理血
- 151 / 补血首先要补气



第31天 避重就轻预防“妈妈腕”

- 152 / 不要单手抱宝宝
- 152 / 如何确定得了“妈妈腕”
- 152 / 做做手关节保护操

第32天 产后瘦身不能依靠束腹带

- 153 / 束腹带并不能帮助产后瘦身
- 153 / 不能长期使用束腹带
- 153 / 束腹带的选择及绑法



第 33 天 睡眠是最好的护肤品

154 / 充足的睡眠最养皮肤

154 / 适当补充维生素

154 / 注意皮肤的清洁

第 34 天 养血祛风防治产后偏头痛

155 / 气血亏虚引起产后偏头痛

155 / 预防产后偏头痛的要诀

155 / 产后偏头痛的治疗

第 35 天 做好产后体重管理

156 / 宜吃蔬果皮，瘦身、排毒两不误

156 / 做做简单的家务

156 / 先别急着减肥

第 36 天 补气养血严防“产后风”

157 / 月子里适当“捂”一点

157 / 下水游泳得缓一缓

157 / 得了“产后风”，信心很重要

157 / 补气养血要跟上

第 37 天 轻松迎接产后月经来潮

158 / 分清恶露和月经

158 / 月经来潮不会导致奶水减少

158 / 滋阴活血调理月经不调

第 38 天 拒绝“一孕傻三年”

159 / 激素和焦虑是罪魁祸首

159 / 油炸食物会加重“孕傻”

159 / 好好休息, 抢回记忆力

第 39 天 良好的生活习惯利于淡化妊娠纹

160 / 好习惯可以淡化妊娠纹

160 / 去妊娠纹产品如何使用才有效

160 / 鸡蛋清巧除产后妊娠纹

第 40 天 产后尿频早治疗

161 / 出现尿频的原因

161 / 减少尿路感染的机会

161 / 坚持骨盆底恢复锻炼

第 41 天 产后夫妻生活不要太“性”急

162 / 不宜过早进行性生活

162 / 哺乳时性生活影响乳汁质量

162 / “性”急会给新妈妈带来疾病隐患

162 / 不容忽视的避孕问题

第 42 天 今天和医生有个约会

163 / 产后 42 天要进行健康检查

163 / 提前了解产后检查项目

163 / 做检查前要做的准备



第4章 照顾新生儿

新生儿与生俱来的能力

- 166 / 吮吸反射
- 166 / 觅食反射（又名寻乳反射）
- 166 / 巴宾斯基反射
- 166 / 摩罗反射（又名惊跳反射）
- 167 / 行下步反射（又名踏步反射）
- 167 / 拥抱反射
- 167 / 不对称颈紧张反射
- 167 / 掌抓握反射（又名达尔文反射）

母乳喂养

- 168 / 母乳是宝宝最好的食物
- 168 / 母乳的五大营养成分
- 169 / 分娩后半小时就可开奶
- 169 / 如何储存母乳
- 169 / 母乳不足怎么办
- 170 / 母乳喂养最好按需哺乳
- 170 / 不要让宝宝含着乳头睡觉
- 171 / 宝宝拒绝吃奶怎么办
- 171 / 母乳喂养的宝宝需要喝水吗
- 171 / 要不要给宝宝吃鱼肝油和钙
- 172 / 怎样判断新生儿是否吃饱
- 172 / 每天哺乳不少于 8 次
- 173 / 哺乳时的注意事项
- 173 / 宝宝浴后不要马上喂奶
- 173 / 新妈妈浴后不宜马上哺乳
- 173 / 服药 4 小时后再哺乳





人工喂养

- 174 / 不宜母乳喂养的情况
- 174 / 不能母乳喂养也不要着急
- 174 / 配方奶的选择
- 175 / 不要用开水冲调配方奶粉
- 175 / 冲泡配方奶粉注意冲调比例
- 175 / 正确挑选奶瓶和奶嘴
- 176 / 宝宝不认奶嘴怎么办
- 176 / 警惕奶瓶刻度是否准确
- 176 / 奶具消毒处理

混合喂养

- 177 / 一次只喂一种奶
- 177 / 千万不要放弃母乳
- 177 / 吃完母乳后再添加多少配方奶合适

