



主编 李光彩 沈 红



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

俏妈妈

健康

月子书



内容提要

本书从产后调养与护理、饮食、起居与养生、哺乳、健身美颜及月子病的防治几个方面进行阐述,讲解了产后各种养护方法及注意事项。本书内容新颖有趣,语言通俗易懂,实用性及可操作性强,适合新手妈妈及家人参阅。

图书在版编目(CIP)数据

俏妈妈健康月子书/李光彩 沈红 主编—西安:西安交通大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5605-3998-0

I. ①俏… II. ①李… ②沈… 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(2011)第 150289 号

书 名 俏妈妈健康月子书

主 编 李光彩 沈 红

责任编辑 赵 阳 杜玄静

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)

(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 4.5 字数 123千字

版次印次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-3998-0/R·183

定 价 9.90元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线:(029) 82665546

读者信箱: xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言 reface

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周，医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。女性坐月子既关系到产妇自身的康复，又关系到新生儿的健康成长。所以家庭、社会都应予以关注，创造一个良好的休养环境，形成一种欢乐、和谐的气氛。

产褥期女性会有许多生理方面的变化，分娩后除乳房外，全身各器官会逐步恢复到怀孕以前的状态。我国历来很重视产后的恢复，有着许多有益的经验，但也有一些不良习惯。妈妈们应掌握正确的休养方法，对身体恢复过程中的一些现象要有正确的认识，并贯彻到日常生活起居中。

产褥期是母体内变化很大的阶段。妈妈们不但全身器官要恢复到正常，还要负担起做母亲的责任，既要分泌乳汁哺育新生儿，又要花费精力照顾新生儿。因此，必须要重视妈妈们的饮食调养。

母乳是人类繁衍的根本条件之一，现代母乳喂

养已经总结出许多科学的新方法，妈妈们应当不断学习这些成功的经验，以促使母乳喂养的成功。

产后常见并发症常常困扰着一些体质不太好的女性，要想产后身体更轻松，就应当注意产科疾病的防治。

科学地坐好月子是每位妈妈及其家人的期盼，但这却又是件难事。许多妈妈面对娇嫩的宝宝，还是会感到束手无策。《俏妈妈健康月子书》正是急新妈妈们所急，由多位临床医生和妇幼保健专家共同编著，对产妇的调养与护理、营养饮食、起居养生、哺乳、健身养颜、心理保健以及月子病的防治问题做了详细分析和指导，适合妈妈们阅读参考。

谢英彪

2011年5月18日





目录 Directory

月子里的调养与护理

- 关于坐月子这件事 /2
- 母体在月子里的变化 /3
- 坐月子的基本原则 /4
- 不同体质产妇饮食宜忌 /6
- 产后第一天的护理 /7
- 产后需要做的检查项目 /9
- 月子里防病保健很关键 /11
- 月子里新妈妈的护理要点 /12
- 产后特殊生理状况要知道 /13
- 剖宫产后的护理 /14
- 产后失眠怎么办 /16

月子里的营养饮食

- 产后饮食基本要求 /18
- 坐月子的营养补充 /19
- 产后应该注意的饮食原则 /20
- 产后饮食禁忌 /21
- 产后三天的饮食安排 /23
- 产后调养三部曲 /24
- 产妇宜吃哪些水果和蔬菜 /27
- 产后催乳有学问 /29
- 产妇喝汤有讲究 /30
- 剖宫产产妇如何补充营养 /32
- 产妇患病宜食疗 /32
- 分娩后不宜过早节食瘦身 /33

月子里的起居养生

- 坐月子“土观念”大盘点 /36
- 坐月子的起居养生 /38
- 适宜产妇的休养环境 /39
- 产后早下床活动的益处 /39
- 产后室温为什么保持恒定 /40
- 产妇衣着有何讲究 /41
- 产后卧床姿势要注意 /42
- 口腔卫生不可忽视 /43

产后怎样洗澡 /44

分娩后性欲缺乏淡漠是何故 /46

产后避孕不可少 /46

月子里的哺乳问题

母乳喂养的益处 /48

初乳的营养价值 /49

哺乳前的准备工作 /49

哺乳期乳房保健 /51

乳汁不足的防治 /51

急性乳腺炎的防治 /55

需要退奶的状况 /57

乳母如何补充钙 /58

哺乳期用药的注意事项 /59

缺乳产妇的护理 /59

月子里的健身养颜

产后失去青春美的原因 /62

新妈妈魅力回升日程表 /64

产后小运动帮助新妈妈身体复原 /66

产后锻炼要注意什么 /67

简单易做的产后健美操 /68

产后护发小常识 /70

产后胸部保养 /71

产后脱发勿烦恼 /73

月子病的防治

产后出血的药膳调养方 /76

产后发热的中药治疗方 /78

产后发热的药膳调养方 /80

产后恶露不下的中药治疗方 /83

产后恶露不下的药膳调养方 /84

产后子宫复旧不全的中药治疗方 /86

产后子宫复旧不全的药膳调养方 /87

产后身痛的中药治疗方 /90

产后身痛的药膳调养方 /92

产后头痛的中药治疗方 /95

产后头痛的药膳调养方 /96

产后便秘的中药治疗方 /97

产后便秘的药膳调养方 /98

产后肛裂的预防 /100

产后宫缩痛的中药治疗方 /101

产后宫缩痛的药膳调养方 /102

产后血晕的中药治疗方 /104

产后血晕的药膳调养方 /105

产后自汗、盗汗的中药治疗方 /106

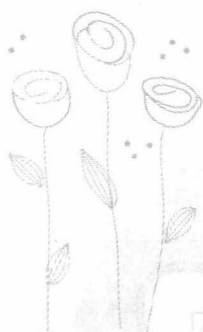
产后自汗、盗汗的药膳调养方 /107

产后咳喘的中药治疗方 /110

产后咳喘的药膳调养方	/112
产后排尿异常的中药治疗方	/114
产后排尿异常的药膳调养方	/115
产后腹泻的中药治疗方	/118
产后腹泻的药膳调养方	/121
产后失眠的中药治疗方	/123
产后失眠的药膳调养方	/124
产后缺乳的中药治疗方	/126
产后缺乳的药膳调养方	/127
产后溢乳的中药治疗方	/129
产后溢乳的药膳调养方	/130



月子里的 调养与护理



坐月子的
时间已养好

关于坐月子这件事

坐月子是指从胎盘娩出后到产妇全身除乳腺外各器官恢复至正常未孕状态所需的一段时期，一般需要 6~8 周，医学上将这段时间称为产褥期，民间俗称坐月子。

坐月子最早可以追溯至西汉《礼记·内则》，距今已有两千多年的历史，称之“月内”，是产后必须的仪式性行为。坐月子意味着产妇要卧床休息，调养好身体，促使生殖器官和机体尽快恢复。在这段期间内通过适度的运动与休养、恰当的食补与食疗，使子宫恢复到生产前的大小，气血得到恢复，甚至比以前更好。坐月子的过程实际上是产妇生殖系统恢复的一个过程，恢复得不好，会影响产妇的身体健康。

产前孕妇负担着胎儿生长发育所需要的营养，母体各系统都会发生一系列的适应性变化，尤以子宫变化最为明显。孕晚期子宫重量为非孕期 20 倍，容量增为 1 000 倍以上；同时心脏、肺脏

负担明显增加,肾脏略有增大,输尿管增粗、蠕动减弱,其他如肠道、内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变。胎儿娩出后,子宫、会阴、阴道创口愈合,子宫缩小,膈肌下降,松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常,这些器官、组织的功能复原能否在月子里完成取决于产妇坐月子时的调养与保健。如果养护得当,则恢复较快;如果调养失宜,则恢复较慢,且易患产后疾病,贻害终生。

坐月子既关系到产妇自身的康复,又关系到新生儿的健康成长。所以家庭、社会都应予以关注,为产妇创造一个良好的休养环境。



母体在月子里的变化

月子里,母体各系统均有明显变化,月子里需要加强保健,使产妇顺利渡过。



变化一:精神状态

分娩可以说是一项剧烈运动,产妇体力消耗较大,产后往往比较疲劳、嗜睡。



变化二:生命体征

产后 24 小时内体温可有所升高,但一般不超过 38°C 。产妇脉搏偏慢,每分钟约 60~70 次,一般在产后 7~10 天可恢复到妊娠前状况。产妇腹压下降,横膈降低,呼吸变慢、变深,每分钟约 14~16 次。



变化三:循环血量

产后子宫胎盘血循环终止且子宫缩复,大量血液从子宫进入

体循环,加上组织间液吸收,产妇回心血量增加了15%~25%,特别是在产后24小时之内心脏负担明显增加,产妇应卧床休息。对于有心血管疾病的产妇更需要特别注意休息。循环血量于产后2~3周恢复至未孕状态。

变化四:胃肠功能

产后1~2日内产妇常感口渴,应多饮汤食。妊娠期时胃肠蠕动减慢,胃液中盐酸分泌减少,一般产后2周内恢复正常。月子里卧床休息时间长,盆底肌肉松弛,肠蠕动减慢,易发生便秘,因此这个阶段产妇在饮食上应注意清淡,多吃含纤维多的蔬菜。

变化五:体液排泄

孕期体内潴留的水分主要经肾脏排出,故产后1周内尿量明显增多。产后1周内皮肤排泄功能旺盛,排出大量汗液,也称褥汗,尤其在睡眠和初醒时更为明显,这属于正常情况。民间流行着:“坐月子,不能着风”的说法,有些产妇甚至在三伏天也穿上棉衣,产后本身出汗就多,再捂得过分就可能导致中暑。每到盛夏,因发生严重中暑而造成产妇死亡的事屡有发生。所以普及月子里保健的科学知识,破除那些危害健康的落后观念是十分必要的。

坐月子的基本原则

慎寒温

应保持室内清洁,注意通风。不少产妇及家属怕产后受风就门窗紧闭,甚至于夏天也不开门,以至于室内一股臭汗味。这种

情况对产妇、婴儿的健康极为不利。产妇居室每日应通风二次，通风时产妇可到其他房间暂时休息一下，避免直接接触对流冷空气。

随着气候与居住环境的温、湿度变化，室内使用的电器设备与产妇穿着的服装应做好适当的调整，室内温度保持约 $25\sim 26^{\circ}\text{C}$ ，湿度保持约 $50\%\sim 60\%$ ，产妇应穿着长袖、长裤、袜子，避免着凉、感冒。

适劳逸

适度的劳动与休息，对于恶露的排出、身材的恢复很有帮助。产后初始，产妇觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，时间还是以 $1\sim 2$ 小时为限，并避免长时间站立或坐，以免导致腰酸、背痛、腿酸、膝关节的疼痛。

勤清洁

产妇皮肤分泌旺盛，故应经常洗澡，顺产产后两三天就可以洗澡、洗头，但避免盆浴，淋浴时要注意保暖，特别是冬季。淋浴能解除分娩过程的疲劳，使产妇精神舒畅，身体恢复快。如果没有淋浴条件也要用温热水擦洗全身，经常更换内衣、内裤。

手是细菌传播的重要途径，因此产妇一定要勤洗手，特别是替换卫生巾或上厕所后要认真洗手，接触孩子前也要用洗手。擦手的毛巾要定期消毒，也可用纸巾擦手。

调饮食

饮食方面因个人体质差异而应有所不同。如果产后排恶露、哺乳不顺，或者有感冒、头痛、皮肤痒、胃痛等症状和疾病时，饮食

就必须做相应的调整。现代提倡科学坐月子,饮食还是以温补为主,并根据个人体质调配比较妥善。



坐月子的科学

- ◎ **营造舒适环境** 产妇和宝宝的居室应清洁、明亮、通风好,温度和湿度适中。
- ◎ **合理搭配膳食** 高蛋白、高脂肪食物不宜摄入过多,要搭配蔬菜、水果等。多吃流食或半流食可增加乳汁的分泌。
- ◎ **注意个人卫生** 月子里出汗多,应常洗澡,但要避免盆浴,常换内衣。产后恶露多,要注意常换卫生巾,会阴要用温水冲洗。饭后要刷牙漱口,防止口腔感染。指甲要定期修剪,以免划伤婴儿幼嫩的皮肤。
- ◎ **进行适量运动** 分娩次日产妇就可以在床上翻身,可采用半坐位与卧式交替休息,以后可在床边和房间内走动,并练习产后体操,以便尽早恢复体形,同时也可减少便秘。
- ◎ **保证充分休息** 妈妈要与婴儿同步,在宝宝休息时抓紧时间休息。这样既可减轻自身疲劳,又可保证充足的乳汁。

不同体质产妇饮食宜忌

寒性体质

表现为面色苍白,怕冷或四肢冰冷,口淡不渴,大便稀软,尿

频量多、色淡，痰涎清，涕清稀，舌苔白，易感冒。寒性体质的产妇肠胃虚寒、气血循环不良，应吃较为温补的食物，如麻油鸡、烧酒鸡、四物汤、四物鸡或十全大补汤等，原则上不能太油，以免腹泻。食用温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补的目的，而且筋骨较不易扭伤，腰背也较不易痠痛。忌食寒凉蔬果，如西瓜、木瓜、葡萄柚、柚子、梨子、杨桃、橘子、番茄、香瓜、哈密瓜等。宜食荔枝、桂圆、苹果、草莓、樱桃、葡萄等。

热性体质

表现为面红目赤，怕热，四肢或手足心热，口干或口苦，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少色黄赤味臭，舌苔黄或干，舌质红赤，易口破，皮肤易长痘疮或痤疮等症。热性体质的产妇宜进补的食物包括山药鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，蔬菜类可选丝瓜、冬瓜、莲藕等较为降火，或吃青菜豆腐汤，以降低火气。不宜多吃荔枝、桂圆、苹果。橙子、草莓、樱桃、葡萄宜少食用。

中性体质

表现为不热不寒，不特别口干，无特殊常发作之疾病。中性体质的产妇饮食上较容易选择，可以食补与药补交叉进行。如果进补之后出现口干、口苦或长痘子，就停一下药补，吃些清热降火的蔬菜，也可喝温的纯橙汁或纯葡萄汁。

产后第一天的护理

宝宝顺利出生，并非就万事大吉。产后第一天通常是较为危险的一天，很多问题都会在这 24 小时出现。因此，要想平安度过产后的日子，有些事情是要提前了解，并且在产后第一天要认真