

HUIZUOYUEZIDE NUREN ZUIMEILI
106TIAO ZUITIEXIN ZUISHIYONGDE CHANHOU HUYPANG MIJUE

会坐月子的 女人最美丽

106条 最贴心、最实用的
产后护养秘诀



周云炜 饶璐飞◎编著



饮食/护理/心理/美容

简单易懂、详细有效的小诀窍是新妈妈最好的“产后调理师”



贵州出版集团
贵州科技出版社

HUIZUOYUEZIDE NUREN ZUIMEILI
106TIAO ZUITIEXIN ZUISHIYONGDE CHANHOU HUYPANG MIJUE

会坐月子的 女人最美丽

106条 最贴心、最实用的
产后护养秘诀

周云炜 饶璐飞◎编著

饮食/护理/心理/美容

简单易懂、详细有效的小诀窍是新妈妈最好的“产后调理师”



贵州出版集团
贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

会坐月子的女人最美丽:106条最贴心、最实用的产后护养秘诀 / 周云炜, 饶璐飞编著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2015.7

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0288 - 4

I. ①会… II. ①周… ②饶… 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(2014)第 211835 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
出 版 人	熊兴平
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵阳科海印务有限公司
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次
字 数	230 千字
印 张	13.5
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
书 号	ISBN 978 - 7 - 5532 - 0288 - 4
定 价	24.80 元

天猫旗舰店:<http://gzkjcbbs.tmall.com>



女性就像一只只美丽的蝴蝶,在这个五彩缤纷的世界中翩翩起舞。而在月子中的女性是一只最美丽的蝴蝶,因为在刚刚生下宝宝的每一位女性身上,都闪烁着母爱的光芒。

坐月子是女性一生中非常重要的事情,就等同于女人的“第二次发育”。女人会在这个月真正地散发出女人味和妈妈的味道,真正地破茧蜕变,但是在进行蜕变的时候,新妈妈很容易遭到外界的伤害。宝宝从妈妈的腹中“爬出”后,看似在身体上终于轻松了的新妈妈,其实体内正在发生着巨大的变化,诸如子宫收缩、泌乳开始、激素变化、阴道松弛等一系列的生理变化,都容易将新妈妈推向其他疾病的深渊。

然而,新妈妈始终是幸福的。在产后新妈妈可以通过月子间的调养,修复身体在生产过程中受到的伤害,从而避免各种疾病的侵扰。因此,坐好月子对于产后女性至关重要。新妈妈在以后成熟与否,健康与否,都从这个月开始显现。

对于宝宝而言,新妈妈能够坐好月子也是很重要的,因为宝宝需要通过新妈妈来获取足够的营养物质,从而能够健康发育、茁壮成长。因此,女人坐好月子,既是为了自己,也是为了新生的宝宝。女性朋友想要让自己在月子中摆脱各种疾病骚扰,并让自己越来越健康美丽,就需要对“月子”有一个全面的了解,做到“知己知彼,百战不殆”,从而在坐月子这场“战役”中,轻松获胜,重塑自我。

本书是根据中国产妇的生理特点以及心理特点,以众多临床经验

为基础,以养生理论为原则,结合当代健康生活的理念,从产后饮食、科学护理、产后心理、产后美容、常见病防护等方面讲解怎样坐好月子,怎样最佳地补充营养,如何调理新妈妈的产后心理,以及怎样更快更好地恢复气血与体力的专业保健书籍。书中各种简单、易懂、详细、有效的小诀窍更是新妈妈最好的“产后调理师”。

坐好月子并不难,只要掌握好技巧,就可以让女人更美丽。新妈妈们,收拾好你的心情,做好充足的准备,让你的月子快乐起来吧!



第一章 做会吃的女子，坐健康月子

第一节 月子间饮食规划	(003)
怀胎十月，产后第一餐	(003)
坐月子期间的饮食原则	(005)
产后分阶段进行饮食	(006)
坐月子期间的早餐和夜宵	(008)
哺乳期新妈妈的膳食规划	(009)
坐月子的素食滋补法	(011)
第二节 分情况进补	(013)
根据体质采用食疗方法	(013)
不同体质的食疗催乳秘诀	(014)
不同职业产妇的月子餐	(016)
剖宫产的妈妈这样吃	(017)
第三节 食物间的抉择	(019)
夏天坐月子，最美味的清淡美食	(019)
帮助新妈妈调养又催乳的食物	(020)

催乳最好的食物——木瓜	(022)
坐月子必须食用的营养食品	(024)
产后食用公鸡还是母鸡	(026)
红糖与白糖之间的抉择	(027)
坐月子,最养身的水果	(029)
新妈妈的补钙食物	(031)

第二章 科学护理,生活“月来月好”

第一节 认识科学观念	(035)
产后保健的误区	(035)
坐月子,摒弃这些习俗	(037)
坐月子,不用太守旧	(039)
产后可以洗头吗	(040)
奶水真的不足吗	(042)
第二节 产后全身护理	(044)
坐月子分阶段护理	(044)
产后做清爽美人	(046)
坐月子护理牙齿的方法	(048)
子宫的“后分娩时代”	(050)
产后伤口护理措施	(051)
解除产后疲惫感	(053)
第三节 产后科学保健	(055)
顺产妈妈这样保健	(055)
剖宫产妈妈这样保健	(056)
二胎妈妈的护理经	(058)
春天坐月子的养护法	(059)
冬季坐月子如何养护	(060)

新妈妈的睡眠养护	(062)
产后私处这样恢复	(064)
产后“缩阴术”	(066)
第四节 护理注意事项	(067)
家中可以做的产后检查	(067)
这些产后检查不可丢	(069)
小心产后伤口的异常变化	(072)
产后第一次例假的准备	(073)
产后卫生巾的选择	(075)
秋天坐月子的注意事项	(076)
“性福”生活这样开始	(078)
产后上班前的准备工作	(079)

第三章 快乐的月子，从心开始

第一节 认识产后精神疾病	(085)
产后一年内的精神问题	(085)
新妈妈的抑郁症类型	(087)
小心产后抑郁的误区	(089)
第二节 走出抑郁阴霾	(090)
与产后抑郁症作斗争	(090)
怎样走出产后阴霾	(092)
开心食品的神奇效果	(094)
产后瑜伽，让新妈妈静心	(096)

第四章 要回你的青春，要回你的靓丽

第一节 拥抱花容月貌	(101)
产后美容养血月子餐	(101)
产后不做黄脸婆	(103)
产后斑点轻松消除	(105)
解除妊娠纹的食疗方法	(106)
剖宫产疤痕可以最小化	(108)
产后脱发，怎样挽救秀发	(110)
第二节 恢复婀娜身姿	(112)
月子塑身的关键问题	(112)
不同年龄段的产后减肥运动	(114)
产后瘦身计划——果蔬大餐	(115)
恢复身材的瑜伽练习法	(117)
怎样拯救产后肥胖重灾区	(119)
产后这样做，不要大象腿	(121)
产后五法，还你骄傲小腹	(122)
防止乳房下垂的按摩法	(124)
第三节 走出产后瘦身误区	(127)
产后瘦身的误区	(127)
产后瘦臀，这些恶习要改掉	(128)
靠腹带瘦身不可靠	(130)

第五章 月子有禁忌，日子天天都美丽

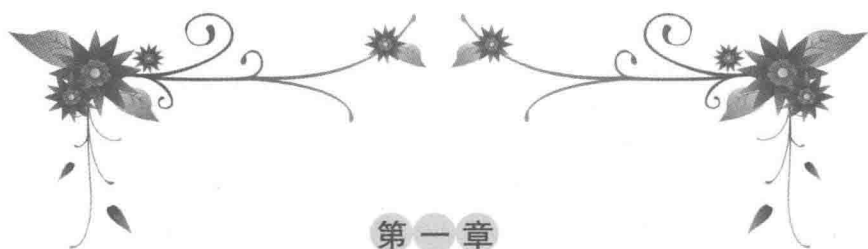
第一节 产后要忌嘴	(135)
新妈妈不可不知的饮食禁忌	(135)

新妈妈产后不要这样吃	(137)
哺乳期的饮食禁忌	(139)
哺乳期,这些水果不要吃	(141)
关于吃枣的美丽谎言	(143)
产后滋补汤,并不一定靠谱	(144)
月子里喝水不可太多	(146)
这些中药新妈妈要注意	(147)
第二节 改掉不良习惯	(149)
小心月子越坐越衰老	(149)
民间坐月子陋习要避免	(150)
避免太早进行家务劳动	(152)
月子期间如何上网	(154)
新妈妈可以看电视吗	(155)

第六章 轻轻松松祛病痛,舒舒服服坐月子

第一节 解决产后不适	(161)
产后月经异常怎么办	(161)
产后月经不调,喝汤便可以解决	(163)
产后便秘不可怕	(164)
产后妈妈怎样远离“肛门事件”	(166)
产妇异常出汗这样调理	(168)
解决产后瘙痒,让新妈妈快乐生活	(170)
产后出血的原因和防治方法	(173)
产后嘴馋的后果	(175)
第二节 减轻产后疼痛	(177)
产后防止腰背痛很重要	(177)
产后腰痛,小心这些动作	(178)

产后疼痛这样避免	(180)
减轻产后宫缩痛	(183)
产后乳胀,记住这些方法	(185)
第三节 避免“月子病”	(188)
新妈妈,怎样远离“月子病”	(188)
新妈妈预防乳腺炎的方法	(189)
产后子宫脱垂这样预防	(191)
产后避免分娩后遗症	(193)
预防产后尿失禁	(195)
新妈妈预防产褥热策略	(196)
轻松远离夏日产后风湿	(198)
新妈妈怎样预防感冒	(200)
坐月子发烧不要慌	(201)
这样对付产后静脉血栓	(204)
滋补要适宜,小心脂肪肝	(205)



第一章

做会吃的女子，坐健康月子





第一节

月子间饮食规划

◎ 怀胎十月，产后第一餐

母爱是无私的、伟大的，经过10个月辛苦的怀胎，孕妈妈为了自己的宝宝能够出生，还要经历从未承受过的痛苦——分娩。

通常情况下，新妈妈在诞下宝宝后，身体内的激素水平会发生很大变化，气血耗损严重，身体处于十分虚弱的状态。这个时候新妈妈的身体就成了各种疾病“侵扰”的对象，因此新妈妈应该吃好“产后第一餐”。什么是“产后第一餐”？就是新妈妈在生完宝宝后所吃的第一顿饭，这个“产后第一餐”学问可大了。

很多女性朋友都知道，如果在坐月子的时候没有注意保养自己的身体，那么以后就会有很多疾病找上门来。大多数人都没有注意到，产后的第一顿饭也会影响新妈妈今后的身体健康状况。

如果宝宝是自然分娩的，那么新妈妈的第一餐饮食就要注意以下三点：一是食量适中；二是食物温度偏高；三是容易消化。例如鸡蛋汤、藕粉等。如果新妈妈是通过剖宫产（俗称剖腹产）分娩，那么产后的第一餐应该选择流食，但是像牛奶、豆浆等会在肠胃中产生气体的食物，千万不要食用。

我国有些地方老一辈人会给新产妇做红糖水、小米粥、鸡蛋羹等食物，这是因为产妇在分娩时失血过多，坐月子的时候应该多补充蛋白质和铁元素才可以达到补充气血的目的。我们都知道鸡蛋中的蛋白质含量很丰富，它是补血的必备食物；红糖中含有铁元素，产妇可以食用一些，但是不宜食用过多，因为摄入红糖太多，会加强子宫收缩，导致伤口不能很好



地愈合；小米中的很多营养物质都高于一般的米，因此产后第一餐也需要小米。

产后第一餐还应该做到口味清淡。产后虽然要大补，但是不要在第一餐就开始，像鸡汤、排骨汤等汤类，吃多了会出现腹泻等现象。清淡的鸡蛋汤、鱼汤才是最佳的选择，不过在喝之前要先去除汤上面的油。清淡的饮食能够让身体更快地恢复，这些食物包括山楂、鲫鱼、龙眼（又称桂圆）等。山楂利于子宫收缩，适量食用可让子宫更快恢复，对于缓解产后恶露有辅助作用；鲫鱼也利于子宫收缩，使子宫内的血液去除得更干净，而且它还可以消肿、催乳；桂圆对缺血造成的疲乏、失眠、体弱有着很好的作用。这些食物虽好，但是前两种食物也不能多吃，否则会导致子宫剧烈收缩。

下面给要做妈妈的女性朋友推荐几款“产后第一餐”。

1. 小米粥

准备适量的小米、红糖。首先将小米清洗干净放入锅中，然后在其中加入适量的清水，加热煮烂，最后加入红糖即可。

2. 莲藕粥

准备适量的莲藕、粳米。首先把莲藕和粳米清洗干净，然后将莲藕切片盛入盘中备用，最后将莲藕和粳米放入锅中，煮熟即可。

3. 山楂红糖水

准备适量的山楂、红糖。首先把山楂清理干净，然后将山楂放进容器中，在其中倒入适量的红糖，再加入适量清水，蒸熟即可。

4. 桂圆小米粥

准备适量的小米、大米、桂圆、大枣。首先将准备好的材料全部清洗干净，然后把大米、小米放入冰箱的冷冻室中，第二天煮粥时再把冷冻室中的米取出来，放在清水中化一会，接着放入电饭锅中，最后将桂圆、大枣放入其中，粥煮熟后即可食用。

5. 鲤鱼汤

准备一条鲤鱼、料酒、醋、精盐、鸡精、葱、姜、香菜。首先把鲤鱼处理干净，然后切段，放入锅中，接着放入葱、姜、蒜，再在锅中加入充足的水及各种调味料，煮熟后放入醋、味精、香菜就大功告成了。

◎坐月子期间的饮食原则

随着社会的进步，人们的健康观念也在发生变化，对于坐月子吃什么的话题，差不多每个人都有自己的看法，南方与北方不同，老人与年轻人不同，男人和女人可能也不同。下面我们给新妈妈介绍一下坐月子怎么吃才是最合理、最有利于身体健康的。

产后7天之内，所有的饭菜、滋补汤都要清淡，主要的食物包括豆腐、山药、排骨、猪肝，还可以喝一些红枣银耳汤、玫瑰花茶等。这样的饮食可以加快伤口恢复的速度，还可以让产后恶露彻底排出。产后的7~14天，新妈妈应该多食用花生炖猪蹄等可以增加乳汁的食物，如果新妈妈在产后出现了腰酸腿痛的症状，可以加一些杜仲在菜品中。此外，每天都要饮大量的水。产后14~21天，新妈妈的产后恶露差不多没有了，这个时候就要给新妈妈热补，在滋补汤或是菜品中加入少量的米酒，可让新妈妈更快地获得体力。

以上只是对产后饮食基本的介绍，虽然我们都知道新妈妈在产后应该补充营养，要多食用营养丰富的食物，但是在滋补的基础上一定要坚持四项原则，做到这四项原则，新妈妈的健康基本就没有问题了。

1. 精

精指的就是少。生下宝宝的新妈妈如果大吃特吃，只能让身体更加肥胖，对宝宝以及自己的身体都没有好处。若是你选择母乳喂养，宝宝每天总是喝奶水，那么你就需要稍微增加一下食量，但是也不能太多；若是宝宝刚好可以喝完你的奶水，那就不用增加进食量了；若是你没有选择母乳喂养，食量和非孕期差不多即可。

2. 稀

稀的意思是水分要多。新妈妈在生下宝宝后，出汗量比较大，皮肤流失的水分也会比较多，所以在新妈妈平时的饮食中应该多增加一些水分。此外，宝宝要从妈妈的奶水中吸取营养成分，也需要大量摄入水分，平时可以多喝汤、牛奶等。



3. 杂

杂的意思就是食物的种类要繁多。新妈妈的饮食虽然要对某些食物严格控制,但是不能挑食,饮食一定要有荤有素,品种繁多,这样才能全面提升新妈妈的营养水平。因此,新妈妈在坐月子的时候,每天都应该尽量食用不同种类的菜品,食物的多样化可以让新妈妈的身体康复更快,对宝宝的成长也是很有好处的。

4. 软

软指的是食物做熟后应该是细软的。产妇的食物要做得软一点,最好远离那些质地很硬的食物,因为新妈妈在分娩的时候耗费了大量的能量,大部分产妇的牙齿都没有产前牢固了,而且肠胃功能也没有完全恢复。所以,在新妈妈的饮食上,一定要以软为主。

除了以上四项原则外,对于剖宫产的新妈妈来说,不要过早进补油脂非常多的滋补汤,一般1个星期以后才可以食用,因为经过剖宫产的新妈妈身体不会很快恢复,剖宫产留下的伤口还会疼痛,这也使新妈妈没有什么胃口。

◎产后分阶段进行饮食

产妇在生下宝宝后,要适度滋补身体,不可以让滋补“来势汹汹”,最好是分阶段进补。无论产妇是选择了剖宫产还是顺产,在刚生下宝宝的那几天都会身体虚弱、食欲降低,在这种情况下,若是勉强摄食油腻的滋补食品,就会更没有胃口。

新妈妈在生下宝宝的7天之中,口感比较淡的肉食是可以进食的,例如鱼肉、鸡肉、肉末等,将它们和蔬菜一起烹饪,不仅有营养,口味也不重。新妈妈分娩后食欲不好,吃些开胃的水果是很好的选择,例如柠檬、山楂、猕猴桃等。只有胃口好,吃饭的心情才会好,食物才能更好地被身体吸收利用,而太过油腻的饮食不仅会让新妈妈食欲变差,还会使奶水变油,这样一来,宝宝在吃奶后,就会引起一些不良后果。

新妈妈在坐月子的7~14天,伤口差不多愈合了,而且通过前7天的