

盛益
文化

本书由经验丰富的妇产科
权威专家倾心打造

80后妈妈
优生宝典

坐月子 一本通

赖爱鸾◎编著



坐个好月子 健康一辈子



本书指导您科学坐月子，
防治月子病并能塑身减肥

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

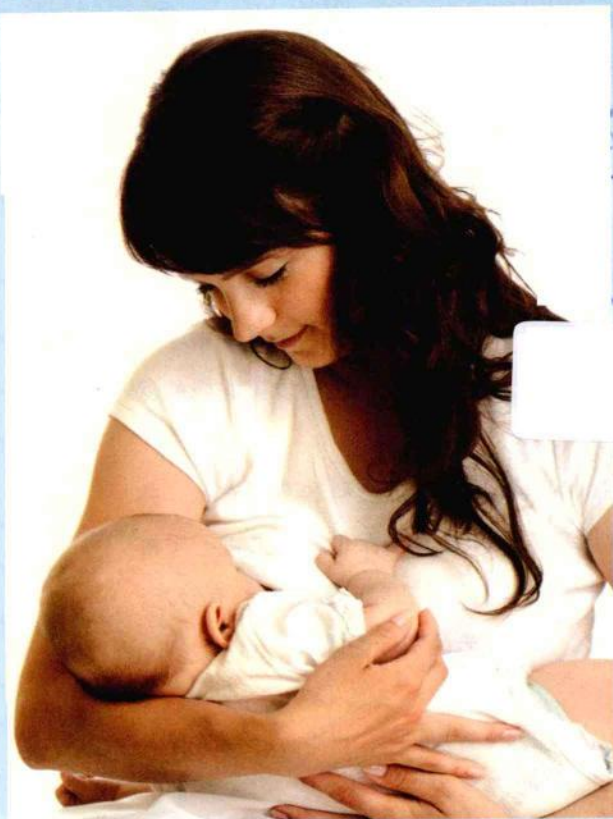
ZUOYUEZI
YIBENTONG

80后妈妈
优生宝典

坐月子 一本通

坐个好月子 健康一辈子

赖爱鸾◎编著



ZUOYUEZI
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

序言

“坐月子”是女人一生中最重要的—段身体康复时期，宝宝的降生结束了孕期的等待，随之而来的是新的生活环境和家庭结构。—方面，晋升为妈妈的你，要担起母亲的角色，照料宝宝要学习的知识很多，如何洗澡、换尿布、喂奶……听起来简单，操作起来却学问多多，而且许多棘手的事情经常是一下子都出现了，让你措手不及、应对无方，这时就需要—位贴心又专业的老师来帮忙了，该书就是一位良师益友。另—方面，产后身体和体形的恢复也尤为重要，子宫经历了巨大的变化，身体仿佛焕然新生般，衣食住行稍有不当，都会落下病根。如何防治月子病、如何塑身减肥？你需要的是值得信赖的医生和健身教练，而该书就能胜任上述工作。

该书值得阅读的原因归纳为四点：

图文并茂：更具生动性，帮助那些看到大段解说文字就头晕的人更直观地学习各种护理新生儿和产后瘦身的方法，不管是宝宝的穿衣、抚触，还是爱美妈妈的保健瘦身操，都有详细说明，以供学习参考。

指导性强：大量的产妇和新生儿护理知识都是经过国内外资料的查阅对比，并取之精华，紧跟时代特色的，而且相关专业医护人员和营养学家也对此书进行了校阅，使该书更具专业性，对于坐月子期间会发生的绝大多数实际问题书中都有涉及，科学又有针对性地指导产妇及家属正确坐月子，符合读者的实际需求。



分章明确：基本按照时间顺序分章，每章之下对于较常发生的事情予以优先阐述，使得读者能够快速简便地找到自己心中疑问的答案，条理清晰，读后让人印象深刻，再次翻阅时便于找到感兴趣的内容。

用心编写：从该书的策划之始，编者就一直与专家沟通该书的内容侧重点和市场需求等情况，到后来的编写、校对都有专家的意见参与其中。编者本着一颗对读者负责之心，对每个流程都不曾松懈，希望给读者呈现一部内容全面且针对性强的书，以其实用价值高、专业性强为特色来为读者提供帮助。

希望关爱宝宝的家长和关心自己的产妇都能从本书中受益，拥有和谐美满的家庭生活，享受孩子带来的天伦之乐。

编者

2013年1月





前言

新生命的缔造者——妈妈，在经历了十个月孕期的劳累之后，人生中最为重要的身体康复时期到来了——月子，这对于每个产妇来说，都是生命历程中的重要一站，期间的许多体验让产妇终生难忘。

十个月的孕育就像是满载幸福的列车奔驰在家庭这条漫长的旅途上，爸爸妈妈们带着未出生的宝宝，一天天地把沿途的风景、日出日落的往复留在了身后，就是为了到达一个充满了爱与责任的所在，宝宝会在这里第一次走出来面对新世界，这里有宝宝的第一次呼吸、第一声啼哭、第一次吮吸、第一次用小手紧紧地抓住你的一根手指、第一次让你为一个生命的诞生而热泪盈眶。

这是和新生儿相处的第一个月，两口之家中突然增添了新成员，他（她）有力的哭声、随着呼吸起伏的小胸脯、紧闭双眼的安稳睡姿、大口吃奶时的满足表情，都令妈妈感觉到幸福。但是面对喂奶、换尿布、洗澡等一系列具体事情的时候，很多新手父母会突然感觉到手足无措，很想去精心呵护宝宝，可是又怕自己毛手毛脚会伤害到宝宝，正确的喂奶姿势是怎么样？如何给宝宝穿脱衣服？换尿布需要哪些步骤？如何抱宝宝更加科学？如何陪宝宝玩游戏……本书里都有相应的答案等着你来学习，我们精心编写，力求面面俱到，让宝宝更安全、更舒适地健康成长，让父母更专业、更科学地护理新生儿，从日常照料到疾病处理，只要是新手父母心中有的疑问，这里都会给你以帮助。

对于劳苦功高的妈妈们，这一个月也是尤为重要的人生阶段，你的身体因为孕



育而发生了巨大变化。有些往往是从外形上看不到的，比如内脏和子宫的复位，这是女性的生理机能在经历分娩后的一种神奇的自我调整，如果饮食不当、休息不足，就会导致月子病的发生，所以很多坐月子期间的饮食和生活禁忌要时时刻刻引起注意；有些变化从外形上就能看出来，腹部虽变小了却仍然像有三四个月身孕的孕妇、胸部因为泌乳而胀满坚挺、腿脚部的水肿渐渐消退却因为脂肪的堆积而依然粗壮、剖宫产在肚子上留下了一条疤痕，爱美的妈妈都十分想改善自己的这种状态，希望回到怀孕前的身材，如何塑身减肥便成了日程表里的一项重要，本书在详细讲解了照料新生儿内容的同时，把重点放在了产妇们坐月子期间的饮食起居上。哪些事情必须做，哪些事情不能做？什么食物有利于产后恢复，什么食物会给产妇身体带来损害？如何制作美味又营养的月子餐？一旦出现月子病应该如何调理？怎样进行合理的产后塑身？我们依据大量的国内外科学资料，结合中国的具体国情，通过对各种产妇护理常识的深入研究，在书中都作了详尽的阐述，具有很强的可操作性。

本书内容安排条理清晰，针对性强，可以现用现查，相信对新爸爸和妈妈以及照顾产妇坐月子的人都有很大的帮助，有利于产妇的身体恢复到最佳状态，令新生儿茁壮成长。

编者

2013年1月



目录

第1章

一看就懂——月子常识

问与答 孕妈妈生产前最想知道的月子期困惑

坐月子就是指坐满1个月吗	...12	坐月子必须根据体质进行食补吗	...19
急于上班，可以不坐月子吗	...13	月子期间的食补都千篇一律吗	...21
坐月子时不能洗头、洗澡吗	...14	月子期间应忌食哪些食物	...22
产妇不能吹风，只能呆在房间吗	...14	怎么安排去月子中心坐月子	...23
坐月子期间为何要少弯腰	...15	如何请个月嫂在家照顾产妇坐月子	...24
月子期间刷牙会造成牙齿脱落吗	...16	亲人照料产妇坐月子时	
坐月子时是听婆婆的，还是听医生的	...17	应该注意哪些事情	...26

现学现用 产前产后护理先知道

营养备战，生产助她一臂之力	...27	产妇第1周，对号入座这样过“日子”	...39
经典助产补品：黄芪羊高汤	...28	分娩后卧床休息的注意事项	...41
产后1小时，产妇身体的七种变化	...29	热水泡脚，产妇护理常喝水	...42
分娩后1小时，如何护理产妇	...29	产妇日常穿着需注意	...43
产妇分娩后2小时应留在产房观察	...30	卫生要则，产妇月子里洗澡宜与忌	...44
产后，丈夫要做好这几个方面的工作	...31	空调、电视不宜长用	...46
产后24小时即可下床活动	...33	新爸爸要当好“文秘”，为产妇读书、读报	...47
产妇第一次下床护理须知	...34	产妇胀奶的原因和应对策略	...48
产妇第一次排泄护理须知	...35	哺乳妇女应忌用或慎用的药物	...49
剖宫产产妇产后6小时需特别护理	...37	产后忧郁，不可忽视的“情绪杀手”	...51
过犹不及，产后不能立即服用人参	...39	产后第42天，母婴2人做全面检查	...55

第2章

月子前3天——恢复元气

挑荤拣素 月子前3天该怎么吃

聚焦女人产后常见的几大“虚”	...58
产妇的营养需求离不了这几样	...59
月子里必吃的几种明星炖补食材	...61
关键第1口——生产当天这样吃	...62

第2天，产妇需要补充能量	...64
第3天，产妇需要补充的必需营养素	...65
走出坐月子期间的几个饮食误区	...67

现学现用 新手父母“走马上任”

幸福回味：新生儿刚出生的样子	...69
检查新生儿各项指标	...70
要尽早给新生儿喂奶	...71
初乳不可浪费	...71
新生儿喂奶姿势有讲究	...72
几种不宜马上哺乳的情况	...73
如何掌握新生儿吃奶的量	...74

新生儿的第一次排便	...75
新生儿不排便应该怎么办	...75
如何抱新生儿更科学	...76
新生儿喜欢自己被包裹	...77
如何给新生儿穿脱衣服	...79
新生儿的脐带护理	...81

第3章

月子第1周——代谢排毒

挑荤拣素 月子第1周该怎么吃

第1周营养主食类	...84
第1周肉补元气类	...85
第1周高纤维蔬菜类	...86

第1周点心甜品类	...87
第1周清心茶饮类	...88
第1周经典药膳类	...90

现学现用 新手父母这样照顾小宝宝 ●●●●

新生儿的生活规律	...91	给新生儿选购衣服有讲究	...97
新生儿特有的反射运动	...91	如何给新生儿换尿布	...98
新生儿睡觉不需要枕头	...92	尿布、纸尿裤、湿巾的选择	...99
人工喂养的注意事项	...93	新手父母如何给新生儿洗澡	...100
配方奶粉的选择	...95	新生儿的大便是否正常	...102
腹部按摩减轻新生儿吐奶	...96	新生儿惊跳是怎么回事	...104
新生儿呕吐后如何喂奶	...97	新生儿黄疸的应对	...104

第4章

月子第2周——调理气血

挑荤拣素 月子第2周该怎么吃 ●●●●

第2周营养主食类	...106	第2周高纤蔬菜类	...116
第2周肉补元气类	...108	第2周点心甜品类	...117
第2周活力海鲜类	...111	第2周清心茶饮类	...118
第2周健康料理类	...114	第2周药膳精品类	...119

现学现用 新手父母这样照顾小宝宝 ●●●●

新生儿各种睡姿的优势比较	...121	不要给新生儿掏耳朵	...128
母婴同睡和分床睡的利弊比较	...122	新生儿吐奶是否需要看医生	...129
新生儿的保暖护理	...123	母乳型腹泻的护理	...129
夏季的防蚊措施	...124	新生儿打嗝了怎么办	...130
新生儿的皮肤护理	...125	区分新生儿的哭声信号	...131
轻松去除新生儿的乳痂	...126	新生儿肺炎的护理	...132
怎样给新生儿剪指甲	...128		

第5章 | 月子第3~4周——滋补进养

挑荤拣素 月子第3~4周该怎么吃

第3~4周营养主食类	...134	第3~4周高纤蔬菜类	...145
第3~4周肉补元气类	...136	第3~4周点心甜品类	...146
第3~4周活力海鲜类	...139	第3~4周养生茶饮类	...148
第3~4周健康料理类	...143	第3~4周药膳精品类	...149

现学现用 新手父母这样照顾小宝宝

新生儿喜欢家长怎样为他(她)做按摩	...151	马牙需要处理吗	...161
为新生儿拍照的注意事项	...153	螳螂嘴需要处理吗	...162
如何陪新生儿玩游戏	...153	防止新生儿坠床和窒息	...162
给新生儿选择玩具的要点	...154	预防肠绞痛和鹅口疮	...164
新生儿的早教开发	...156	不要给新生儿剃满月头	...165
新生儿游泳益处多	...157	满月宝宝出门晒太阳的注意事项	...165
新生儿便秘的护理	...160	给新生儿注射预防针	...167
新生儿有眼屎怎么办	...161	给新生儿制作满月纪念品	...168

第6章 | 身体恢复——既要健康也要美丽

月子病 莫留后遗症

产后大出血	...172	腰腿疼痛	...176
产褥感染	...174	子宫内膜炎	...178
恶露不止	...175	产后子宫脱垂	...178

产后腹痛 ...180

盆腔静脉曲张 ...181

产后心力衰竭 ...182

乳头皲裂 ...183

乳腺炎 ...184

尿潴留 ...184

产后贫血 ...185

产后痔疮 ...187

俏妈咪 30天时尚蜕变

产后减肥误区 ...189

产后脱发 ...191

减肥恢“腹” ...192

消除妊娠纹 ...193

打造美腿 ...195

乳房呵护 ...197

剖宫产疤痕 ...198

时尚塑身 ...200

附录

(一) 分娩前母子用品准备一览表 ...203

(二) 分娩一二三产程时间与宜忌表 ...204

(三) 临床上 Apgar 评分标准简表 ...205

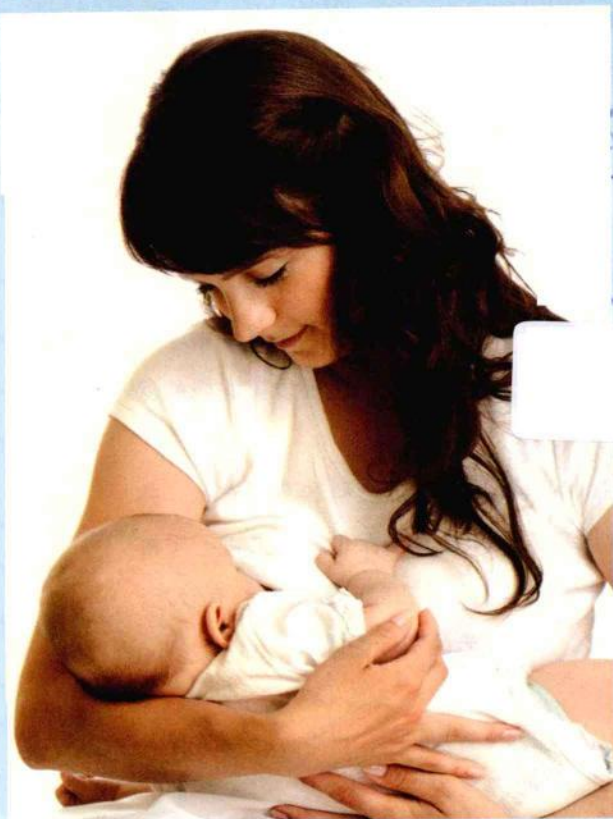
(四) 0~3 岁婴幼儿体格心智发育表 ...205

80后妈妈
优生宝典

坐月子 一本通

坐个好月子 健康一辈子

赖爱鸾◎编著



ZUOYUEZI
YIBENTONG

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



序言

“坐月子”是女人一生中最重要的—段身体康复时期，宝宝的降生结束了孕期的等待，随之而来的是新的生活环境和家庭结构。—方面，晋升为妈妈的你，要担起母亲的角色，照料宝宝要学习的知识很多，如何洗澡、换尿布、喂奶……听起来简单，操作起来却学问多多，而且许多棘手的事情经常是一下子都出现了，让你措手不及、应对无方，这时就需要—位贴心又专业的老师来帮忙了，该书就是一位良师益友。另—方面，产后身体和体形的恢复也尤为重要，子宫经历了巨大的变化，身体仿佛焕然新生般，衣食住行稍有不当，都会落下病根。如何防治月子病、如何塑身减肥？你需要的是值得信赖的医生和健身教练，而该书就能胜任上述工作。

该书值得阅读的原因归纳为四点：

图文并茂：更具生动性，帮助那些看到大段解说文字就头晕的人更直观地学习各种护理新生儿和产后瘦身的方法，不管是宝宝的穿衣、抚触，还是爱美妈妈的保健瘦身操，都有详细说明，以供学习参考。

指导性强：大量的产妇和新生儿护理知识都是经过国内外资料的查阅对比，并取之精华，紧跟时代特色的，而且相关专业医护人员和营养学家也对此书进行了校阅，使该书更具专业性，对于坐月子期间会发生的绝大多数实际问题书中都有涉及，科学又有针对性地指导产妇及家属正确坐月子，符合读者的实际需求。





分章明确：基本按照时间顺序分章，每章之下对于较常发生的事情予以优先阐述，使得读者能够快速简便地找到自己心中疑问的答案，条理清晰，读后让人印象深刻，再次翻阅时便于找到感兴趣的内容。

用心编写：从该书的策划之始，编者就一直与专家沟通该书的内容侧重点和市场需求等情况，到后来的编写、校对都有专家的意见参与其中。编者本着一颗对读者负责之心，对每个流程都不曾松懈，希望给读者呈现一部内容全面且针对性强的书，以其实用价值高、专业性强为特色来为读者提供帮助。

希望关爱宝宝的家长和关心自己的产妇都能从本书中受益，拥有和谐美满的家庭生活，享受孩子带来的天伦之乐。

编者
2013年1月





前言

新生命的缔造者——妈妈，在经历了十个月孕期的劳累之后，人生中最为重要的身体康复时期到来了——月子，这对于每个产妇来说，都是生命历程中的重要一站，期间的许多体验让产妇终生难忘。

十个月的孕育就像是满载幸福的列车奔驰在家庭这条漫长的旅途上，爸爸妈妈们带着未出生的宝宝，一天天地把沿途的风景、日出日落的往复留在了身后，就是为了到达一个充满了爱与责任的所在，宝宝会在这里第一次走出来面对新世界，这里有宝宝的第一次呼吸、第一声啼哭、第一次吮吸、第一次用小手紧紧地抓住你的一根手指、第一次让你为一个生命的诞生而热泪盈眶。

这是和新生儿相处的第一个月，两口之家中突然增添了新成员，他（她）有力的哭声、随着呼吸起伏的小胸脯、紧闭双眼的安稳睡姿、大口吃奶时的满足表情，都令妈妈感觉到幸福。但是面对喂奶、换尿布、洗澡等一系列具体事情的时候，很多新手父母会突然感觉到手足无措，很想去精心呵护宝宝，可是又怕自己毛手毛脚会伤害到宝宝，正确的喂奶姿势是怎么样的？如何给宝宝穿脱衣服？换尿布需要哪些步骤？如何抱宝宝更加科学？如何陪宝宝玩游戏……本书里都有相应的答案等着你来学习，我们精心编写，力求面面俱到，让宝宝更安全、更舒适地健康成长，让父母更专业、更科学地护理新生儿，从日常照料到疾病处理，只要是新手父母心中有的疑问，这里都会给你以帮助。

对于劳苦功高的妈妈们，这一个月也是尤为重要的人生阶段，你的身体因为孕





育而发生了巨大变化。有些往往是从外形上看不到的，比如内脏和子宫的复位，这是女性的生理机能在经历分娩后的一种神奇的自我调整，如果饮食不当、休息不足，就会导致月子病的发生，所以很多坐月子期间的饮食和生活禁忌要时时刻刻引起注意；有些变化从外形上就能看出来，腹部虽变小了却仍然像有三四个月身孕的孕妇、胸部因为泌乳而胀满坚挺、腿脚部的水肿渐渐消退却因为脂肪的堆积而依然粗壮、剖宫产在肚子上留下了一条疤痕，爱美的妈妈都十分想改善自己的这种状态，希望回到怀孕前的身材，如何塑身减肥便成了日程表里的一项重要，本书在详细讲解了照料新生儿内容的同时，把重点放在了产妇们坐月子期间的饮食起居上。哪些事情必须做，哪些事情不能做？什么食物有利于产后恢复，什么食物会给产妇身体带来损害？如何制作美味又营养的月子餐？一旦出现月子病应该如何调理？怎样进行合理的产后塑身？我们依据大量的国内外科学资料，结合中国的具体国情，通过对各种产妇护理常识的深入研究，在书中都作了详尽的阐述，具有很强的可操作性。

本书内容安排条理清晰，针对性强，可以现用现查，相信对新爸爸和妈妈以及照顾产妇坐月子的人都有很大的帮助，有利于产妇的身体恢复到最佳状态，令新生儿茁壮成长。

编者

2013年1月



目录

第1章

一看就懂——月子常识

问与答 孕妈妈生产前最想知道的月子期困惑

坐月子就是指坐满1个月吗	...12	坐月子必须根据体质进行食补吗	...19
急于上班，可以不坐月子吗	...13	月子期间的食补都千篇一律吗	...21
坐月子时不能洗头、洗澡吗	...14	月子期间应忌食哪些食物	...22
产妇不能吹风，只能呆在房间吗	...14	怎么安排去月子中心坐月子	...23
坐月子期间为何要少弯腰	...15	如何请个月嫂在家照顾产妇坐月子	...24
月子期间刷牙会造成牙齿脱落吗	...16	亲人照料产妇坐月子时	...26
坐月子时是听婆婆的，还是听医生的	...17	应该注意哪些事情	...26

现学现用 产前产后护理先知道

营养备战，生产助她一臂之力	...27	产妇第1周，对号入座这样过“日子”	...39
经典助产补品：黄芪羊高汤	...28	分娩后卧床休息的注意事项	...41
产后1小时，产妇身体的七种变化	...29	热水泡脚，产妇护理常喝水	...42
分娩后1小时，如何护理产妇	...29	产妇日常穿着需注意	...43
产妇分娩后2小时应留在产房观察	...30	卫生要则，产妇月子里洗澡宜与忌	...44
产后，丈夫要做好这几个方面的工作	...31	空调、电视不宜长用	...46
产后24小时即可下床活动	...33	新爸爸要当好“文秘”，为产妇读书、读报	...47
产妇第一次下床护理须知	...34	产妇胀奶的原因和应对策略	...48
产妇第一次排泄护理须知	...35	哺乳妇女应忌用或慎用的药物	...49
剖宫产产妇产后6小时需特别护理	...37	产后忧郁，不可忽视的“情绪杀手”	...51
过犹不及，产后不能立即服用人参	...39	产后第42天，母婴2人做全面检查	...55