

坐月子



的秘诀

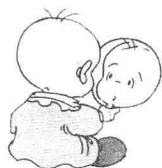
- 不宜把坐月子当病养
- 产妇保养要走出误区
- 生孩子就该这么做



中国人口出版社

中央人民广播电台医学顾问 张湖德 著

坐月子的 秘诀



- 不宜把坐月子当病养
- 产妇保养要走出误区
- 生孩子就该这么做

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

“坐月子”的秘诀/张湖德, 马烈光主编. —北京: 中国人口出版社, 2004. 9

ISBN 7-80202-014-X

I. 坐… II. ①张… ②马… III. 产褥期-妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 084097 号

“坐月子”的秘诀

张湖德 马烈光 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市新艺印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	10
字 数	214 千字
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 8 000 册
书 号	ISBN 7-80202-014-X/R · 368
定 价	16.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

现在是科学时代，干什么都要讲科学，坐月子也不例外。自古至今，人们生儿育女，繁衍后代，妇女坐月子是件常事。然而时至今日，月子里意外不幸的事时有发生。究其原因，大多是由于不懂坐月子的学问。

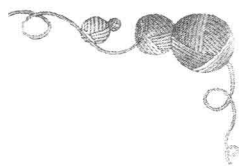
妇女在月子里，主要应做好两件事，即保养好身体和喂养好孩子。

这本坐月子的书是应中国人口出版社所约而写的。尽管在1998年人民军医出版社出版过我的《妇女产后康复秘诀》，2002年又出版了我的《产后六月宜与忌》但单独写产后1个月内的产妇与新生儿的保健，这还是第一次。好在有国内众多妇科学专家的大力协作，才以较好的质量完成了本书的编著任务。

坐月子是人生的第一步，这一步若走的好将会为将来的生活与健康打下一个坚实的基础。在这里我衷心祝愿千千万万个女人们能坐好月子。使家庭美满幸福。

中央人民广播电台医学顾问

2004. 4. 11 于北京中医药大学养生室 张湖德



目 录



一、为什么要坐月子

- (一) 不宜把坐月子当生病 (2)
- (二) 月子里的妇女生理特点 (2)
- (三) 产妇保养不宜走进的误区 (7)



二、如何准备坐月子

1

- (一) 月房宜布置得漂亮 (9)
- (二) 给宝宝一张安全小床 (10)
- (三) 迎接宝宝的物质准备 (13)
- (四) 新生儿衣着 (14)
- (五) 宝宝房间的空调要正确使用 (16)



三、月子中的产妇保健

- (一) 会阴切开不宜怕 (17)
- (二) 乳头凹陷宜在产前矫正 (19)
- (三) 不必担心哺乳会影响乳房的外形 (20)
- (四) 产妇住院期保健 (21)
- (五) 剖宫产后的康复方法 (24)
- (六) 要重视保养精神 (27)





坐月子 (的) 秘 诀

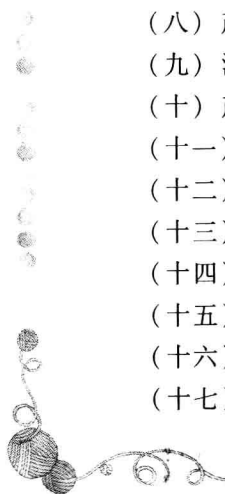
- (七) 要有良好的休养环境 (33)
- (八) 要起居有常 (36)
- (九) 产后头发的养护 (42)
- (十) 产妇要劳逸结合 (44)
- (十一) 月子中的产妇健美与锻炼 (45)
- (十二) 产后瘦身美容膳食 (53)
- (十三) 产褥期的性生活 (56)

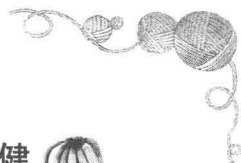


四、产妇月子中的饮食调养



- (一) 月子里需要的营养素 (58)
- (二) 月子里营养的合理安排 (59)
- (三) 月子里的营养食谱 (60)
- (四) 月子里的饮食宜忌 (74)
- (五) 各类产妇的饮食要点 (75)
- (六) 产后缺乳要区别 (75)
- (七) 产妇缺乳的原因及办法 (76)
- (八) 产后喝催乳汤宜掌握的技巧 (79)
- (九) 清炖公鸡更下奶 (80)
- (十) 产妇饮食更要补铁 (81)
- (十一) 产妇宜补充钙 (82)
- (十二) 月子里吃点红糖好 (82)
- (十三) 月子里宜吃的水果 (83)
- (十四) 乳母与新生儿少吃味精为宜 (85)
- (十五) 产后不宜立即服用人参 (86)
- (十六) 产后不宜盲目服用生化汤 (86)
- (十七) 催乳药膳 (87)





五、月子里新生儿的心理保健



- (一) 父母宜重视新生儿心理保健 (99)
- (二) 父母应对“人之初”有清楚的了解
..... (100)
- (三) 母爱是新生儿心理健康的“第三大
营养” (102)
- (四) 注意在新生儿期影响智力发育的
因素 (103)
- (五) 新生儿的训练技巧 (104)
- (六) 触觉能帮新生儿塑造未来
——美国科学家的体会 (107)
- (七) 不宜忽视光与色彩对新生儿智力的
影响 (109)
- (八) 母乳喂养是对新生儿最早的教育 (111)

3



六、月子里新生儿的饮食保健



- (一) 哺乳能使母婴双方健康 (113)
- (二) 确保小儿生下后就有奶吃的方法 (115)
- (三) 乳汁的成分 (116)
- (四) 母婴同室益优育 (117)
- (五) 新生儿喂养的误区 (118)
- (六) 新生儿不宜缺少脂肪酸 (120)
- (七) 产后开奶要早 (122)
- (八) 哺乳宜注意的问题 (124)





坐月子(的)秘诀

- (九) 注意一天中喂奶的次数 (125)
- (十) 注意噪声对初乳的影响 (127)
- (十一) 母乳喂养与方法 (128)
- (十二) 哺喂母乳的姿势 (130)
- (十三) 乳头问题及处理 (131)
- (十四) 如何了解乳汁是否充足 (132)
- (十五) 什么情况下母亲不宜哺喂母乳 (132)
- (十六) 新生儿有哪些情况不宜吃母乳 (134)
- (十七) 母乳亦有不足处 (134)
- (十八) 母乳喂养的新生儿宜注意补充
维生素 K (135)
- (十九) 早产儿的母乳喂养宜与忌 (136)
- (二十) 奶水增加秘诀 (137)
- (二十一) 为人工喂养的婴儿选用食品 (138)
- (二十二) 对小儿常见病症有宜的
“治疗奶” (139)
- (二十三) 喂奶的婴儿亦需要喂水 (142)
- (二十四) 宝宝溢奶的处理 (142)
- (二十五) 注意“奶瓶综合征” (144)
- (二十六) 婴幼儿不宜饮用果汁 (145)
- (二十七) 婴儿吸吮空奶嘴是坏习惯 (147)
- (二十八) 母乳亦会污染 (147)

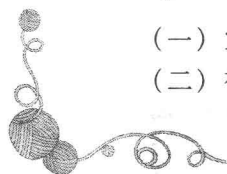
4

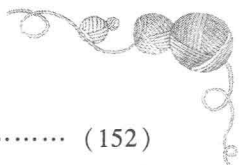


七、月子里的新生儿日常保健



- (一) 宝宝经不起的亲热 (149)
- (二) 初到人间“小天使”的护理 (150)





(三) 怎样正确护理新生儿脐部	(152)
(四) 抱宝宝的技巧	(154)
(五) 小儿喜欢你用左手抱	(155)
(六) 小儿睡眠保健	(156)
(七) 怎样给孩子试体温	(163)
(八) 新生儿穿衣有学问	(164)
(九) 为爱惜子孙, 一定戒烟瘾	(166)
(十) 给宝宝擦屁股也有学问	(167)
(十一) 闪光灯不宜照婴儿眼	(169)
(十二) 搔痒止小儿打嗝儿	(169)
(十三) 早产儿的护理	(170)
(十四) 腿板直不宜用捆绑法	(170)
(十五) 如何给新生儿洗澡	(171)
(十六) 保护好新生儿的皮肤	(171)
(十七) 注意新生女婴假月经	(172)
(十八) 新生儿接种的第一种疫苗 ——卡介苗	(172)
(十九) 新生儿要推广乙肝疫苗	(173)
(二十) 美国新生儿保健点滴	(174)



八、常见月子病防治



(一) 产后补泻有宜忌	(176)
(二) 产后身痛	(177)
(三) 产后瘀证	(183)
(四) 产后子宫脱垂的防治	(187)





坐月子 (的) 秘 诀

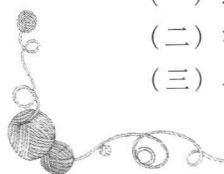
- (五) 夏季“坐月子”要谨防中暑 (188)
- (六) 产后脱发的防治 (190)
- (七) 产妇腰酸背疼的防治 (191)
- (八) 产后抑郁症防治 (193)
- (九) 乳头溢液要细区分 (195)
- (十) 乳汁自出的防治 (197)
- (十一) 产后排尿异常 (198)
- (十二) 产后自汗、盗汗 (204)
- (十三) 产后便秘的防治 (208)
- (十四) 奶疮的防治 (209)
- (十五) 预防生殖器官感染 (214)
- (十六) 预防肛裂 (214)
- (十七) 预防膀胱炎 (215)
- (十八) 缺乳的药物治疗 (215)
- (十九) 乳头皲裂的防治 (218)
- (二十) 产后腹痛防治 (218)
- (二十一) 产后发热 (222)
- (二十二) 产后恶露不绝 (227)
- (二十三) 产后恶露不下 (232)
- (二十四) 产后血晕 (236)

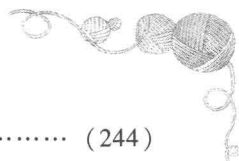


九、新生儿防病



- (一) 怎样判断“高危新生儿” (241)
- (二) 注意新生儿的免疫缺陷病 (242)
- (三) 小样儿的特点是什么 (243)





(四) 注意新生儿的喉鸣	(244)
(五) 小儿夜啼怎么办	(245)
(六) 当心新生儿斜颈	(246)
(七) 警惕新生儿病理性黄疸	(247)
(八) 新生儿脐部病症的防治	(250)
(九) 积极预防新生儿红臀的发生	(251)
(十) 新生儿发热的防治	(252)
(十一) 新生儿体温过低的防治	(253)
(十二) 新生儿呼吸道感染的预防	(254)
(十三) 新生儿奶癣防治	(256)
(十四) 注意产后抑郁症殃及小男儿	(257)
(十五) 小儿脱肛的防治	(259)
(十六) 新生儿硬肿症	(260)
(十七) 新生儿倒睫的防治	(261)
(十八) 要警惕新生儿呼吸暂停	(261)
(十九) 新生儿疝子的防治	(263)
(二十) 注意新生儿眼睛内斜	(265)
(二十一) 不要忽视新生儿破伤风	(265)
(二十二) 先天性心脏病患儿的护理和 调养	(266)
(二十三) 加强乙肝孕妇与新生儿的保护	(269)
(二十四) 新生儿肺炎	(270)
(二十五) 新生儿营养不良的防治	(271)
(二十六) 新生儿低血糖防治	(273)
(二十七) 新生儿夏季伤寒的防治	(275)





坐月子 (的) 秘 诀

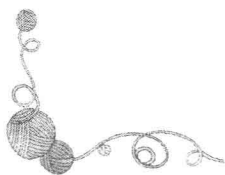
- (二十八) 新生儿便秘的防治 (277)
- (二十九) 注意新生儿发病前的一些先兆
信号 (278)
- (三十) 注意新生儿病危的信号 (279)
- (三十一) 当心新生儿误服药所致的中毒
..... (281)
- (三十二) 注意吃母乳所致的“小儿病”
..... (282)
- (三十三) 新生儿要禁服磺胺药 (285)
- (三十四) 要注意新生儿的青霉素脑病 (286)



十、伺候月子宜与忌



- (一) 不宜忽略对新生儿的检查 (288)
- (二) 从观察新生儿皮色去发现疾病 (289)
- (三) 家长要注意对新生儿的家庭观察 (290)
- (四) 为新生儿的健康评分 (292)
- (五) 家长应清楚新生儿的斑痣 (293)
- (六) 头发稀疏的新生儿没有病 (294)
- (七) 小儿大便有文章 (296)
- (八) 家长对新生儿体重不必担忧 (298)
- (九) 小儿哭闹多为渴 (299)
- (十) 伺候月子雇保姆要慎重 (301)





一、为什么要坐月子

所谓坐月子，是指胎儿胎盘娩出后到产妇的机体和生殖器官复原的这段时期，一般需要6~8周。医学上把这段时期叫做产褥期或产后期。

由于产妇分娩后，脏腑功能暂时失调，身体虚弱，抵抗力弱，故必须加强产妇在产褥期的养生保健。祖国医学认为：妇女在产后，常因分娩用力而损伤正气，胎儿娩出之时出血，或因创伤流血，以致气血两虚，真元大损，营卫失调，腠理空疏。这种情况有人形容为“产后一盆冰”、“产后百节空虚”。意思是说，由于产后气血虚弱，营血不足，肌肉、骨骼、关节得不到气血充分的温煦滋养，以致发生麻木、酸痛；产后阳气受损，机体得不到足够的阳气温煦，而感到畏寒、肢冷、怕风等症状。另一方面，由于阳气虚弱，脏腑、器官功能相应减弱，抵抗力低下，容易产生多种虚寒证。总之，“产后一盆冰”，是指产妇阳气虚弱，可致浑身寒冷；“产后百节空虚”，是指由于妊娠和分娩损伤，而使全身关节松弛、空虚。

有鉴于此，若产妇保养失宜，或产后下床劳累过早，或久视、久行、久坐、久言、久听皆耗气血，劳伤筋骨；若七情过度，如悲哀、忧愁、思虑、恼怒、恐惧过度等，皆可引起气血紊乱，而发生各种产后疾病。





坐月子(的)秘诀



(一) 不宜把坐月子当生病

十月怀胎，生男生女这是已婚女性的生理活动。从受孕开始到胎儿娩出，母体全身各个系统和生殖器官确会有许多变化，但这些变化都是生理范畴的事，绝不同于生病。分娩后，母体经过一段时间的休整，自会渐渐恢复。然而，中国人常常把生孩子看得比生一场大病还严重，于是产妇在孩子娩出后的产褥期，也就是中国人所称的“月子”里，要恪守许多传统习惯：除了大小便外，整天躺在床上或靠在床背上正襟危坐；不论寒暑，均要穿上长衣、长裤、袜子，夜间也不能脱，头部还要包布，门窗紧闭；不梳头、洗头，不洗脚；不用生水洗脸、洗手，即使在盛夏里洗脸、洗脚，也一定要用凉开水；出了产房即食红糖……

2

谈到这些做法的根据，不少“过来人”振振有词：“月子”里梳头、洗头，日后会掉头发，而且还会得终身不能治愈的头痛病；刷牙会“生一个孩子掉一颗牙”受了风，会得终生看不好的妇科病；吃红糖可以补血、活血、通瘀、排恶露、促进子宫收缩。

上述说法本无科学依据，不过是前人这样做了，后人又不问究竟地承袭下来，以致使其成了“真理”。那么，应该怎样度过产褥期呢？正确的做法如以下所说。



(二) 月子里的妇女生理特点

若要做好妇女在月子里的保健，首先要对月子里妇女的



生理特点有比较清楚的认识，这样才能有针对性地制定养生保健计划。

1. 子宫

当胎盘排出后，子宫体即收缩至呈前后略扁的球形，重约 500 克，约 17 厘米 × 12 厘米 × 8 厘米大小。宫底在脐下 1~2 横指，产后子宫各对韧带呈松弛状态，因此极易移位，特别在产后第一天当膀胱充盈常易将子宫向上向右推移直至右肋下。以后随着子宫肌纤维迅速变小，水肿及充血消退，子宫逐渐缩小。产后第一天子宫底在耻骨上 12~15 厘米，5 天时在耻骨上 7~10 厘米，12 天入盆，在腹部已不能触及；子宫的重量在产后第一周末减至 500 克，第二周末减至 350 克，8 周时达正常子宫的重量即 60~80 克。对于产妇来说，产后要注意观察子宫收缩情况，产后 14 天内，子宫收缩时，可从腹壁外摸到又圆又硬的子宫体，同时产妇感到下腹痛。如果子宫收缩不好，则宫体软而不具体，阴道出血量也较多。要注意宫腔是否有积血；可按摩宫底，把积血排出。

3

2. 子宫内膜的变化

胎盘和胎膜从蜕膜海绵层外部与子宫壁分离而娩出。留下来的海绵层则厚薄不一，遗留的蜕膜组织的表面部分经过玻璃样及脂肪性变，然后从恶露中排出，基底部则经过再生而形成新的子宫内膜功能层，在产后 10 天宫腔内其他部分均有新生的子宫内膜生长。

胎盘剥离的创面收缩很快，开始时约直径 7.5 厘米，为一突出的毛糙面，14 天时直径缩到 35 毫米，6 周后直径约 24 毫米，仍稍突出，但表面不粗糙。

产后阴道排出的分泌物内含有血液、坏死的蜕膜组织及





坐月子(的)秘诀

黏液等，称为恶露。恶露分为三种，产后最初3~7天为“血性恶露”，量多，色鲜红，含血液，小血块和少量坏死的蜕膜组织；以后逐渐变成“浆液性恶露”，其颜色较淡，内含血液较少，但含有大量宫颈和阴道排液以及细菌；产后两周左右，变成“白恶露”，其内含有大量白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞和细菌，呈淡黄色，量少。恶露一般在产后3~4周干净，产妇每天要注意观察恶露的量、颜色和气味。若恶露色污或有臭味，都提示有感染情况，必须及早诊治。

3. 子宫颈

在分娩结束时前壁较薄，皱起如袖口，松弛，水肿，呈紫色，1厘米厚，3~6厘米长，18小时内很快缩短，变硬，恢复正常形状；第3天时能容二指，12天时仅能容一指，内口关闭，产后四周外口关闭；但颈口形状由原来的圆形（未产型）变为横裂型（已产型）。

4

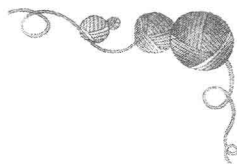
4. 外阴和阴道

分娩后处女膜因撕裂而成残缺不全的痕迹，为处女膜痕；会阴受压迫撕裂或切开，而有充血和水肿，阴道壁黏膜皱壁消失，弹性松弛，阴道口哆开；盆底周围组织松软，2~3周后才逐渐恢复。在产褥期要注意保持外阴清洁，对于内衣，裤叉和床垫要勤洗勤换，月经纸和月经垫要尽可能消毒。宜用温开水或1/5000高锰酸钾溶液清洗外阴，如外阴有伤口者，每次大便后也应进行擦洗；若会阴伤口肿胀疼痛，可用50%硫酸镁湿热敷；会阴伤口如已感染化脓，要及时扩创引流，这样有利于伤口的愈合。

5. 月经及排卵的恢复

月经一般在产后6周复潮，但哺乳产妇及排卵都恢复





较快。

6. 乳房变化

即分娩后 2~3 天乳房增大，变坚实，局部温度增高，开始分泌乳汁。

国内外一些研究资料表明，开奶宜早。最好在婴儿出生后 1~2 小时就进行哺乳。因为通过婴儿吸吮，刺激乳房，能增加催乳素的分泌，使乳汁充盈。如果这时失去哺乳的机会，乳房将明显增大、变硬，并有胀痛感，正如俗话说，“奶给憋回去了”，乳汁就会越来越少，目前，有不少医院产后不喂母乳，而喂牛奶，认为这样既省事，又省力，还可避免交叉感染。其实，殊不知这样做，对增加母乳是不利的，对婴儿来说也未得到充足而理想的最佳食品——母乳。

为了保证母子的健康，在有些情况下是不宜母乳喂养的，如母亲患有严重的心脏病、肾炎、肝炎和结核病；或产后出血过多，有严重的贫血或急性传染病。

上述情况，母亲不宜坚持喂乳，这样会加重机体的负担，不利疾病的痊愈，甚至引起严重的并发症。若母亲患感冒发热，或喂奶后严重呕吐者，也应暂停哺乳，尤其值得注意的是妊娠合并心脏病患者，产后 1~3 天内，由于回心血量增加，仍容易发生心力衰竭，因为哺乳时，胀大的乳房压迫心脏，更加重心脏负担，所以不宜哺乳。

在停止哺乳期间，要注意按时将乳汁吸出来，不要使乳房过胀，不然就会反射性地引起乳汁分泌减少或回奶。

7. 泌尿系统的变化

即在妊娠晚期潴留于体内的水分在产褥初期迅速排出，尿量增加；扩张的输尿管及肾盂在产后 4~6 小时内复原，分

