

采薇
韵味妈妈系列

轻松坐月子

——产后妈妈每周保养

产后日常护理 + 老传统的新对策 + 产后恢复体操 + 饮食调养



采薇 ◆ 编 著

中国中医科学院专家 余永燕 ◆ 审订推荐

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松坐月子 : 产后妈妈每周保养 / 采薇编著. --
北京 : 中国纺织出版社, 2013. 3

(采薇韵味妈妈系列)

ISBN 978-7-5064-8508-1

I. ①轻… II. ①采… III. ①产褥期—妇幼保健
IV. ①R714. 6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080673号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 刘艳红 杜磊 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 965×635 1/12 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

采薇
韵味妈妈系列

轻松坐月子

——产后妈妈每周保养

宁波市鄞州区图书馆藏
采薇 ◆ 编 著
中国中医科学院专家 余永燕 ◆ 审订推荐



YZLI0890192953

 中国纺织出版社



序

坐月子是我国女性的一项特权，也是女性保健的优良传统。随着时代进步，坐月子的内容也发生了很大变化，现代的妈妈没有必要完全拘泥于老传统，在遵守原则的前提下与时俱进，才是最好的对策。

产后坐好了月子，不但能让身体尽快复原，有时连先天不足的体质问题都可一并改善，充足的奶水也为日后宝宝的健康发育打下了基础。因此，女性不要视坐月子为畏途，应该把“月子”视为成年后健康投资的黄金时段，好好规划坐月子的内容，千万不要整天吃饱睡、睡饱吃，将脱胎换骨的契机白白浪费。

月子应该做多久？该怎么吃？该怎么穿？身体都会发生什么变化？各种不适该怎么应对？哺乳中经常会遇到哪些问题？如何尽快恢复体形？怎样做产褥体操？心情烦闷了怎么办？所有这些疑问，是每个新妈妈都会遇到的。本书就是想通过最为贴心实用的生活指导，帮助新妈妈们轻松度过产后的月子期，学会享受月子，犒劳孕育的辛劳，并为自己日后的健康加油！

愿妈妈们常葆健康美丽，宝宝们健康快乐成长！

采薇





壹 产后妈妈的

关注焦点

12 产后规划产前做

- 12 在哪里坐月子
- 13 需要准备的生活用品
- 14 家居环境的调整
- 15 经济上的事先安排
- 15 提前学习育婴知识

16 产后身体的变化

- 17 子宫的复原
- 17 产道的复原
- 18 乳汁的分泌
- 20 恶露的变化
- 21 月经的开始
- 21 消化系统的变化
- 22 体重的变化
- 23 体温的变化
- 23 呼吸和脉搏
- 23 出汗现象
- 24 泌尿系统的变化
- 24 精神状态的变化

25 产后护理小常识

- 25 会阴部伤口的护理
- 26 剖宫产妈妈的伤口护理
- 28 产后恶露的护理
- 29 哺乳期的乳房护理

乳房的一般护理
乳头扁平及凹陷的护理

乳房胀痛的护理
乳头皲裂的护理
乳汁不足的护理

- 33 产后怎样开始性生活
- 34 春季如何坐月子
- 35 秋季如何坐月子
- 36 夏季如何坐月子
- 38 冬季如何坐月子

40 传统月子和现代月子

- 40 坐月子也要与时俱进
- 41 坐月子老传统的新对策

卧床1个月，不能下地走动
一个月不能出门
门窗紧闭，不能吹风
不能洗头、洗澡
刷牙会牙痛，日后掉牙早
下床早、不穿棉鞋会脚跟痛
夏天也要穿棉衣
用电扇、空调会腰腿痛
不包头会头痛
禁止用眼，不能看书、看电视
不能沾凉水
月子期间不能探视
月子病要月子里治
不能吃蔬菜和水果
不能吃冷饮和冷食
产后要吃老母鸡，不能吃公鸡
产后多喝红糖水
产后吃鸡蛋多多益善
产后必喝生化汤



目录

48 聪明炖补坐月子

48 产后食补的原则

补气养血

活血化瘀

54 不可不喝的月子好汤

月子里喝汤最有益

经典“补虚养血汤”

传统“下奶汤”

57 产后饮食宜忌

宜清淡汤粥，忌肥腻香燥

宜温热，忌生冷

忌发散、酸涩、渗利类食物

宜品种丰富，忌各类单一

宜少食多餐，忌暴饮暴食

62 乳汁——给宝宝的最好礼物

62 母乳喂养不可替代

64 母乳喂养的规划

65 怎样判断乳汁是否充足

66 坚持哺乳是成功喂养的关键

67 影响乳汁分泌的因素

68 哺乳期妈妈的困惑

Q1：宝宝不肯吐出奶头，怎么办？

Q2：两边的乳房为什么不对称？

Q3：得了乳腺炎还能继续喂奶吗？

Q4：乳房小的妈妈奶水一定少吗？

Q5：经常漏奶怎么办？

Q6：哺乳会造成乳房下垂吗？

70 母乳喂养的10个误区

误区1：生气、悲伤时哺乳

误区2：运动后哺乳

误区3：躺着哺乳

误区4：哺乳时逗笑

误区5：外出回来后马上哺乳

误区6：着浓妆哺乳

误区7：穿化纤内衣

误区8：用香皂清洗乳房

误区9：定时哺乳

误区10：哺乳期减肥

72 产后瘦身计划

72 多久才能瘦下来

73 产后的体形困扰

73 产后瘦身的饮食关键

74 母乳喂养与体重

75 产后如何运动和锻炼

量力而行的运动

产后运动的宜忌

77 心理调节是必修课

77 接受身份的转变

78 学会与家人相处

79 别对自己太苛刻





贰 产后的

每周保养

产后第1周

82 产后第1周的住院生活

产后第1天

84 产后第1天的养护法

疲劳困倦，充分睡觉休息

产后短暂的寒战

缓解疼痛

产后半小时及早开奶

体温升高，头晕眼花

没有胃口

恶露的处理

产后尽早下床活动

产后排尿障碍

90 剖宫产妈妈产后第1天的养护法

不能下地和进食

腹痛会更严重

同样要早开奶

躺在床上最好是半卧位、多翻身

92 产后第1天吃什么

不必勉强进食

产后第1天切勿进补

宜吃食物

限吃食物

产后第2天

94 产后第2天的养护法

抓紧时间休息

逐渐增加下地活动量

及时擦汗

乳房肿胀，体温稍高

注意保护乳头

戴上腹带，进行腹部按摩

98 产后第2天的产褥体操

胸式呼吸运动

腹式呼吸运动

手指运动

手腕运动

脚部运动

100 剖宫产妈妈产后第2天的养护法

拔除导尿管，下地活动

尽早顺畅排尿

注意对伤口的保护

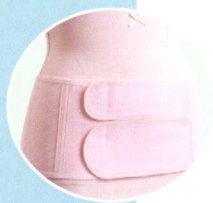
102 产后第2天吃什么

宜吃食物

限吃食物



目录



- 104 产后第3天
- 产后第3天的养护法
- 活动自如，注意休息
 - 注意观察恶露的变化
 - 乳汁分泌逐渐顺畅
 - 建立哺乳信心
 - 产后3日内最好排一次大便
- 106 产科病房是个大课堂
- 学习婴儿护理知识
 - 学习哺乳技巧
 - 和其他妈妈交流
 - 了解自己的孩子
- 108 产后第3天的产褥体操
- 手指运动
 - 手臂运动
 - 转脖子
 - 脚部绷直动作
 - 脚腕运动
 - 绷脚内拉运动
 - 躺着抬头的运动
 - 锻炼腹肌运动
 - 倾斜骨盆的运动
- 111 剖宫产妈妈产后第3天的养护法
- 疼痛缓解，恢复较缓慢
 - 做动作或运动要轻柔 and 缓
- 112 产后第3天饮食法
- 宜吃食物
 - 限吃食物
- 114 产后第4天
- 产后第4天的养护法
- 出院回家途中的注意事项
 - 出院回家后的生活安排
 - 乳汁分泌继续增多
- 116 按需哺乳好处多
- 117 母子同床睡最好
- 118 适当洗漱有益恢复
- 120 剖宫产妈妈产后第4天的养护法
- 121 产后第4天的饮食法
- 提高饮食的质与量
 - 调味清淡，少量用盐
 - 多饮汤水，适当催乳
 - 宜吃食物
 - 限吃食物
- 124 产后第5~第7天
- 产后第5~第7天的养护法
- 恶露减少并变浅
 - 注意居室清洁通风
 - 乳汁分泌开始旺盛
- 126 作息与宝宝同步
- 128 预防产后便秘
- 129 产后第5~第7天的产褥体操
- 按摩胳膊运动
 - 手臂的运动
 - 举腿运动
 - 扭动骨盆的运动



131 剖宫产妈妈产后第5~第7天的养护法

132 产后第5~第7天的饮食法

增加高蛋白食物
注重营养合理搭配
开始喝下奶汤
宜吃食物
限吃食物

134 产后第2周

134 产后第2周的养护法

切忌过早操劳
仍应多卧床休息
恶露的颜色有所改变
出汗多的现象有所缓解
胃口大大好转
乳汁分泌进入过渡乳阶段
小心预防乳头皲裂

137 注意多晒太阳

月子里晒太阳的作用
坐月子时怎么晒太阳

138 重视产妇的精神状况

139 不要过度用眼

140 产后第2周的产褥体操

会阴收缩运动
腰背运动
坐位弯腰运动
站位弯腰运动
身体后仰运动

抱膝摇运动

半身起运动

反向两头起运动

腿部运动

膝盖运动

踮脚尖运动

144 产后第2周的饮食原则

进补的最佳时期
适当喝下奶汤
保证充足的蛋白质
多吃高钙食物
多吃含铁丰富的食物
增加蔬菜、水果的量
宜吃食物
限吃食物

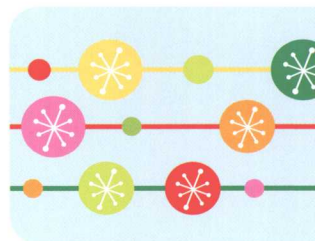
148 产后第3周

148 产后第3周的养护法

恶露的变化
精力渐旺,谨防劳累
小心伤风感冒
乳汁充沛,预防胀奶
注意头发的养护
重视产后家庭访视

150 感冒头痛怎么办

食疗调理
起居调理
按摩调理



目录

154 小心急性乳腺炎

起居调理

外敷按摩

饮食调理

156 怎样保持乳汁充足

起居调理

饮食调理

外敷按摩

157 产后汗证的调理

起居调理

饮食调理

158 产后第3周的产褥体操

仰卧起坐

空中蹬自行车

半俯卧撑运动

伸展运动

160 产后第3周的饮食原则

饮食滋补不可过量

喝下奶汤因人而异

宜吃食物

限吃食物

162 产后第4周

162 产后第4周的养护法

恶露基本消失

腹部收缩很多

出现牙痛问题

易发各种风寒疼痛

谨防产后抑郁

164 产后抑郁不要来

166 小心防范“月子病”

什么是“月子病”

怎样防范“月子病”

“月子病”的饮食调养法

169 恶露不尽如何调理

恶露不尽的原因

恶露不尽的调理

170 产后腰痛怎么办

产后腰痛的原因

饮食调理

起居调理

热敷、艾灸与按摩

172 产后第4周的产褥体操

增强力量的伸展运动

拉伸筋骨运动

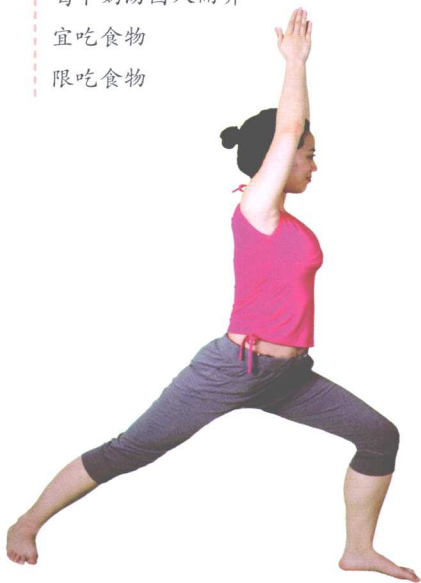
转腰运动

174 产后第4周的饮食原则

饮食逐渐恢复正常

宜吃食物

限吃食物



176 产后第5~第6周

176 产后第5~第6周的养护法

家务劳动适可而止
恶露消失
精力、体力增长很快
耻骨松驰好转,性器官大体复原
腹部收缩,体形恢复很多

178 增加户外活动

外出时间和地点的选择
对妈妈体力的考验

180 提高免疫力

181 制订瘦身计划

顺其自然,适当调控
适合瘦身的体育锻炼

183 让手腕变轻松

旋转手腕
搓揉手腕
按揉穴位

184 收腹体操

正向两头起运动
强力收腹运动

186 收腹按摩法

188 产后第5~第6周的饮食原则

宜吃食物
限吃食物

190 产后第7~第14周

190 产后第7~第14周的养护法

妈妈奶水的变化
体力、精力日渐旺盛
气色逐渐好转
养护好头发,避免烫染
仍需调整精神状态
可以逐步开始性生活

192 产后第42天的体检

全身检查
妇科检查

194 产后瘦身操

猫式背弓运动
虎式收展运动
猫式伸懒腰动作
平桥式动作
拱桥式动作

198 预防乳房下垂

199 腹部皮肤保养

200 面部皮肤保养

淡化黄褐斑
改善气色,减轻黑眼圈

204 做好上班后的哺乳计划

205 不得已的回乳法

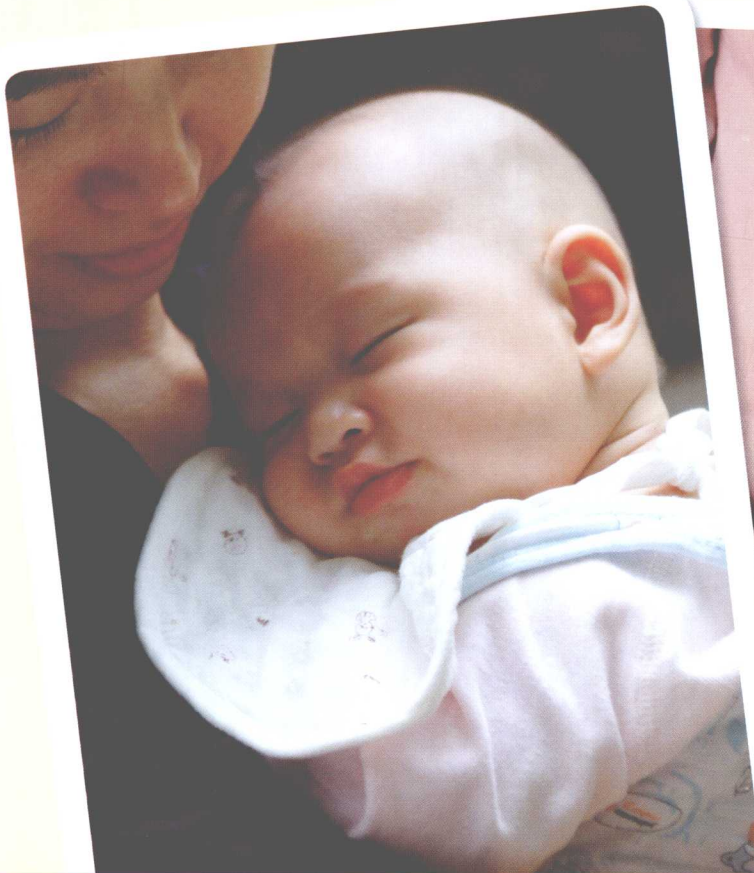
206 产后第7~第14周的饮食原则

增加高纤维饮食
宜吃食物
限吃食物



附录

210 产后的烦恼、不适及应对办法

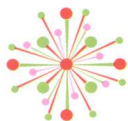




产后妈妈的 关注焦点



产后规划 产前做



在哪里坐月子

在哪里坐月子看似小事，但如果没有提前规划和沟通好，很容易成为家庭矛盾的导火索。所以，提前与双方家人交流，取得一致意见非常必要。

从实际情况来看，产妇的妈妈照顾月子可能会更好。由于产妇坐月子时心情容易烦闷，常会觉得委屈、抑郁，让自己的妈妈来照顾，产妇最能安心和放松，家庭矛盾比较少。另外，自己妈妈做的饭菜更合胃口，也不用操心家务事，懒一点儿也无妨，在婆婆面前则不好意思太懒，这样在妈妈那里可以得到更好的照顾，身体也会恢复得更快一些。

当然，在哪里坐月子还要考虑每家的住房条件、人员状况、家庭关系、经济情况等。现代社会有不少人都是远离父母，在外地成家立业。如果夫妻双方都没有亲人在身边，光靠丈夫来照顾月子中的妻子是不现实的，让生过孩子、有育儿经验的家人过来照顾一段时间当然是最好的，如果没有合适的家人，月嫂也是可行的选择。

月嫂的选择

现在，月嫂服务的价格不菲，但仍供不应求。选择月嫂首先要看资质，要有专业的培训机构颁发的“育婴师”资格证书。以保障月嫂有良好的专业能力，对于产妇护理、哺乳问题、产后营养、新生儿养护、疾病护理等有丰富的知识和经验，这一点儿可以听取接受过服务的家庭的意见。最为关键的一点，月嫂的性格温和、充满爱心格外重要，这在当面接触中可以感觉出来，所以，选择月嫂必须面试确定，就是这个道理。





需要准备的生活用品

有些用品从医院一回家，马上就要派上用场了，所以，一定要提前准备好，以免要用时手忙脚乱。

哺乳文胸和吸奶垫

至少准备2~3个从前面可以打开的纯棉文胸，还要再配一些吸奶的乳垫，以免奶水浸湿衣服。产后2周左右，奶水会越来越多，胀奶时这种吸奶垫能帮上大忙。



坐月子的服装

最好是多备几套宽大的纯棉睡衣，选择方便穿脱、前开口的样式，便于吸汗，又柔软保暖，方便喂奶。



腰封或腹带

要选择材质柔软、不紧绷的腹带，其目的是腹部保暖，避免因哺乳来回穿脱衣服引起腹部着凉，还能及时缓解腹部的松弛问题。但一定不可太紧，塑形不是此阶段的重点目标。



鞋袜和帽子

产后要注意保暖。如果是春秋冬季坐月子，最好准备好袜子、带脚后跟的拖鞋以及纯棉的单帽。



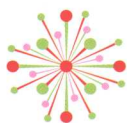
卫生用品

要备有足够的卫生巾，因为产后恶露可能会持续4~6周。湿纸巾对于不方便清洗时的卫生消毒非常必要。此外，洗手液、洗发水、沐浴液、润肤霜都要备好。



婴儿用品

准备好婴儿的服装、鞋帽、被褥、奶瓶、奶嘴、尿不湿以及洗澡和润肤品。



家居环境的调整

注意门窗的密封性

产妇坐月子期间，防风邪非常重要，如果门窗关不严，有漏风现象，一定要提前加装密封条，以免从缝隙中进来的贼风侵袭产妇。窗户要配有可以挡风的窗帘，切忌有门窗之间的对流风。浴室的门也要注意密封性。

调节温度和湿度

产妇身体较虚弱，对外界环境适应性较差，对温度和湿度变化都比较敏感，再加上娇弱的婴儿，更需调节好居室环境的温度、湿度。应保证居室温度在 $20\sim 28^{\circ}\text{C}$ 之间，湿度在 $45\%\sim 70\%$ ，并根据季节来调整，才能保证产妇安然休养、宝宝舒适健康。

防止空气污染

最好不要马上入住刚装修完或添置了新家具的房间，以防室内空气污染。尤其是新买的婴儿床，必须是环保无味的材质。如果污染不是很严重，可以在房间内养一盆吊兰。据研究发现，吊兰是目前常见花卉植物中对甲醛的净化效果最为突出的，可消除室内装修及新家具所释放的80%以上的有害气体。

另外，开窗通风也是好办法。每天至少要早晚开窗通风各1次，每次不少于20分钟，室内空气不好时要增加开窗次数。开窗时可以让产妇带宝宝去其他房间休息。不建议使用空气清新剂，因为它是一种污染来掩盖另一种污染的方法，不会改善环境，只会加重污染。

不留卫生死角

坐月子之前要全面打扫一遍房间卫生，从地面到家具、纺织品都要清洁一遍，地毯、地垫、空调内部等都要除尘，这些地方往往是卫生死角，细菌、污物最为集中。





经济上的事先安排

夫妻在养育孩子之前，两个人挣钱一般都够花。一旦有了孩子，妈妈的工作多少会受到影响，收入水平也会受到影响。少了一个人挣钱，又多了一个人吃饭，再加上初为父母时爱心膨胀，会增加很多冲动的消费，很快，爸爸就会感到经济上的压力。如果不提前做好用钱计划加上心理准备不足，很容易引起家庭矛盾。所以，夫妻要在经济问题上多沟通，本着量入为出的原则，安排好日后的生活。爸爸要勇于承担养家的责任，化压力为动力，这样，妈妈才能安心休养，不会因对未来的担忧而陷入抑郁苦闷中。



提前学习育婴知识

现在的产妇多是独生子女，完全没有看护孩子的经验。所以，在分娩之前，孕妈妈就应该好好学习一下婴幼儿的护理知识，并多向家人、朋友请教。提前买些育婴、坐月子护理的书籍阅读，多一分了解，就少一分担忧，遇到问题也不会手忙脚乱了。如果有刚生过孩子的朋友，可以与她多多交流，也可以利用网络，加入新妈妈的交流群，随时沟通育儿心得，这对分享经验、安抚情绪、答疑解惑也非常有帮助。

