

妈妈宝宝系列

一辈子的幸福生活



NLIC2970874619

中国纺织出版社

吴光驰/编

吴光驰/编著

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈轻松坐月子: 专家指导版 / 吴光驰编著. —北京: 中国纺织出版社,
2013.2

(妈妈宝宝系列)

ISBN 978-7-5064-8356-8

I. ①新… II. ①吴… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识②新生儿—妇
幼保健—基本知识 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037571号

责任编辑: 胡 敏

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

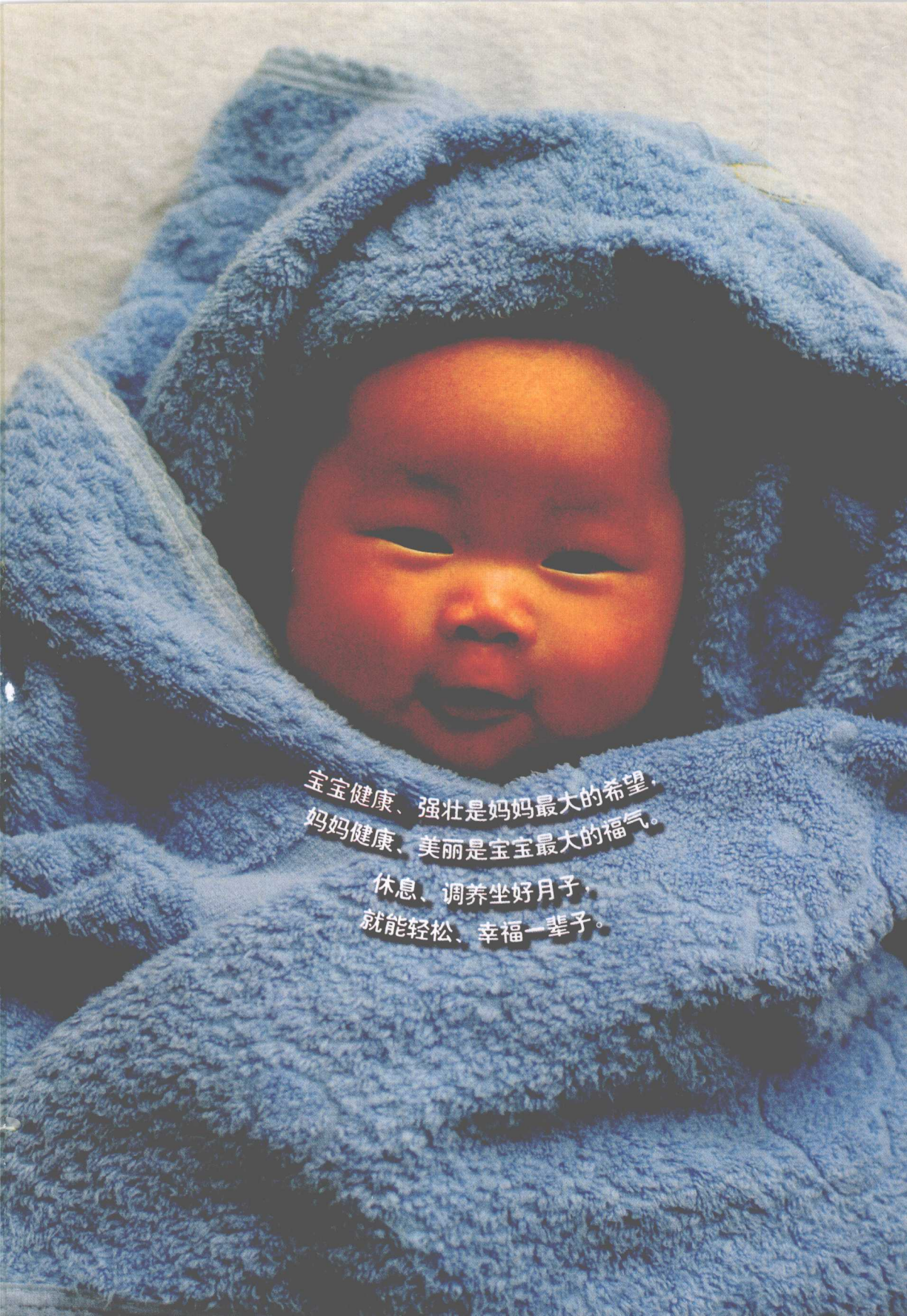
北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 150千字 定价: 39.80元(附赠挂图)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

A close-up photograph of a newborn baby's face, partially covered by a thick, blue, textured blanket. The baby has a calm expression and is looking slightly to the side. The lighting is soft, highlighting the baby's features against the deep blue of the blanket.

宝宝健康、强壮是妈妈最大的希望，
妈妈健康、美丽是宝宝最大的福气。

休息、调养坐好月子，
就能轻松、幸福一辈子。



妈妈宝宝系列

新妈妈轻松 坐月子

吴光驰 编著

专家
指导版



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

伴随着宝宝的第一声啼哭，准妈妈结束了短暂而又不舍的孕期生活，迎来了全新的人生阶段。看着怀中可爱的宝宝，做妈妈的幸福一定会超出此前的一切想象。

然而，生下宝宝并不意味着新妈妈就能高枕无忧了，接下来的一段时间里，新妈妈还需要精心调养，以恢复身体。这段时间称为“坐月子”。

关于坐月子，不少准妈妈在怀孕的时候可能已经有所了解，但真正面临这一阶段，心里还是会少不了有些疑惑。月子需要准备哪些东西？月子里怎么吃？产后可能出现哪些问题，该怎样面对或解决？傲人的身材还能恢复吗？怎样喂养宝宝？老人们的经验都对吗？



这一切问题将比怀孕的时候更加琐碎，更难处理。

为帮助新妈妈们解决在产后面临的这些问题，我们特邀国内孕产方面的著名专家编写了本书。本书涵盖了产后住院期间的调养、月子期间的饮食生活、产褥期疾病的对策、恢复身体的方法以及宝宝的哺育等方面的内容。新妈妈所面临的众多问题，都能从书中找到答案。

需要注意的是，本书旨在为新妈妈提供产后一个阶段内生理、心理等方面的指导以及可能面临的问题的解决方案。有些情况，新妈妈不一定会遇到，而且每个新妈妈的情况各不相同，所以，也不可完全套用某些方案，而应该根据实际情况参考使用。



XINMAMA QINGSONG
ZUOYUEZI
ZHUANJIA ZHIDAOBAN

新妈妈轻松
坐月子

专家
指导版

第一章

健康坐月子，幸福一辈子

女人一辈子中最需要休息好的“一个月”…14

切记：月子要坐6~8周…14

小心：月子休息不好可能引发十大健康问题…16

警惕：坐月子的八大传统陋习…17

均衡：坐月子的饮食之道…18

遵循：月子进补的八大原则…20

差异：因人而异坐月子…22

误区：绕过坐月子饮食雷区…24

坐月子要准备好哪些东西…26

哺乳内衣、哺乳胸罩——让乳房随时处在最佳状态…26

一次性防溢乳垫——避免“湿胸”的尴尬…27

内裤——私处护理好，预防各种妇科病…28

月子帽——防止产后头风…28

新妈妈专用卫生巾——减少疼痛，给予切身的舒适感…29

骨盆带——避免“大屁股”…30

束腹带——让身材更快苗条起来…31

给新妈妈全身心的呵护…32

坐月子的基本原则…32

心理调适，避免产后抑郁…33

身体日常护理…34

营养宜精不宜多…38

避免劳动，适量运动…40

哺乳对宝宝好，对妈妈更好…44

月子里切忌性生活…46

产后复查必不可少…47

剖宫产妈妈的月子特殊护理…48

13个护理细节…48

不可不知的7大禁忌…50



第二章

产后一周调养关键

剖宫产妈妈的调养…54

手术前一天…54

蛋奶布丁\红枣养肝汤\肉末蒸蛋

手术当天…56

萝卜汤\红糖桂圆小米粥\藕粉羹\陈皮瘦肉粥\皮蛋瘦肉粥\当归鲫鱼汤\山楂小米粥\四神粥\莲藕糯米粥\苋菜粥\葱白红枣鸡肉粥\银耳水果羹\黑芝麻粥

手术后第二天…62

当归生姜羊肉煲\香菇鸡汤面\鸡丝小米粥\莲藕排骨汤\红小豆米酒酿蛋\南瓜紫菜鸡蛋汤\原味蔬菜汤\小米鸡蛋红糖粥\山楂粥\海带粥\山药薏米粥\番茄瘦肉汤

手术后第三天…68

鲑鱼丝瓜汤\豆浆莴笋汤\猪肝粥\椰汁西米露\山楂茶\菠萝鸡丁\鸡蛋黄花汤\黄精乳鸽汤\胡萝卜瘦肉粥

手术后第四天…74

鱼头补脑汤\葡萄干苹果粥\香蕉百合银耳汤\虾仁馄饨\黑芝麻粳米粥\清炒荷兰豆\红糖红小豆汤\清炒鸡毛菜\番茄豆腐\枸杞虾仁\黄花瘦肉粥

手术后第五天…80

鸡蓉玉米羹\木瓜牛奶露\银鱼苋菜汤\小米香菇粥\牛奶燕麦粥\炒芥菜\蒜香青豆\培根圆白菜\番茄烩鸡丁\瓜皮炒肉丝\芦笋牛柳

顺产妈妈的调养…86

临产前…86

黄芪羊肉汤\马齿苋粥\豆腐皮粥

第一天…88

花生红枣小米粥\紫菜鸡蛋汤\番茄菠菜面\素什菌汤\牛奶红枣粥\薏米红枣百合汤\菠菜饭\牛奶蛋羹\排骨汤面\冬瓜红小豆汤\糯米红枣粥\绿豆粥

第二天…94

香油猪肝汤\山药排骨汤\红豆莲藕粥\田七乌鸡汤\红枣粳米粥\阿胶桃仁红枣羹\山楂红糖水\桂圆枸杞鸽蛋汤\芦笋瘦肉汤\花生炖猪蹄\黄焖仔鸡\补血糯米饭

第三天…100

猪排炖黄豆芽汤\珍珠三鲜汤\红薯粥\清炒苋菜\莴笋子粥\奶汁鲫鱼汤\甜椒牛肉丝\橘皮海带丝\菠菜炒猪肝\甜醋猪蹄姜汤\木瓜鱼尾汤



第三章

坐月子吃好最重要

产后第一周：高蛋白、高热量的开胃菜…108

桂圆糯米粥\糯米酒红糖煮鸡蛋\鲈鱼豆腐汤\蛤蚧豆腐汤\桂圆酸枣仁粥\冬笋雪菜黄鱼汤\香菇冬瓜汤\芋头排骨汤\西蓝花鹌鹑蛋汤\红小豆黑米粥\莲子炖猪肚\三丁豆腐羹\番茄猪肝瘦肉汤\生化汤\桃仁粳米红糖粥\王不留行炖仔鸡\红枣桂圆粥\鸭肉粥

产后第二周：让身体恢复元气的气血双补餐…116

芪归炖鸡汤\鸡蛋豆腐\乳鸽银耳汤\花生红小豆汤\海带豆腐泡汤\清蒸河鳗\白萝卜蛭子汤\核桃枸杞紫米粥\荔枝粥\益母草木耳汤\黄花炒三丝\橘瓣银耳羹\腐竹粟米羊肝粥\归枣牛筋花生汤\五香鲤鱼\姜丝鱼汤\栗子黄焖鸡

产后第三周：提高母乳质量的催乳餐…124

花生粥\桃仁莲藕汤\红枣栗子粥\明虾炖豆腐\鲫鱼苦瓜汤\杏仁提子紫米粥\姜枣枸杞乌鸡汤\红枣黄豆炖猪蹄\鲫鱼冬瓜汤\王不留行炖猪蹄\香菇乌鸡汤\木瓜炖鱼头\肉片粉丝汤\黄花菜炖瘦肉\猪蹄茭白汤\猪蹄丝瓜炖豆腐\红焖猪蹄\豌豆粥

产后第四周：恢复体力、增强免疫力食谱…132

炒黄花猪腰\胡萝卜牛蒡排骨汤\栗子黄鳝煲\黑芝麻花生粥\桂圆红枣汤\鸡蛋玉米羹\山药红枣粥\炒西蓝花\青豆炒虾仁\凉拌菠菜\莲子猪肚汤\板栗炖鸡\胡萝卜炖羊肉\鸽子汤\红小

豆薏米饭\嫩炒牛肉片\香菇鸡汤\八宝粥\银耳莲子羹

产后第五、第六周：重质不重量的月子餐…140

莲藕炖牛腩\莼菜鲤鱼汤\熟地牛尾汤\芥菜魔芋汤\竹荪红枣茶\什锦水果羹\银耳莲子枸杞粥\松子仁粥\什锦豆腐\白糖豆浆\虾皮粥\三鲜冬瓜汤\糯米鸡汤\熘炒黄花猪肝\黄花猪蹄汤\蒲公英粥\拔丝香蕉\归芪鱼汤\首乌猪心\杜仲腰花

月子最佳食物推荐…148

小米——温补、滋阴、养血、养胃…148

小米鸡蛋红糖粥\羊骨小米粥

黄豆——提高乳汁质量…149

牛肉焖黄豆\什锦黄豆

红小豆——补血、通乳…150

黑米红小豆粥\红小豆排骨汤\乌鸡红小豆汤

花生——养血止血，最利产后…151

花生菠菜粥\花生猪蹄汤

苹果——营养全面，人人都适宜…152

苹果银耳煲雪梨\苹果粥\水果冷汤

木瓜——下乳、催乳…153

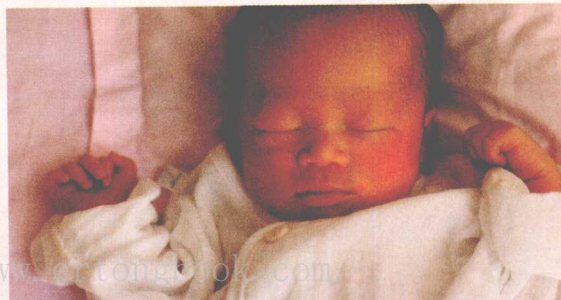
木瓜粥\木瓜花生红枣汤\木瓜鱼头汤

银耳——滋阴补气，瘦身…154

红枣银耳汤\乳鸽银耳汤

香菇——增强抵抗力…155

香菇油菜\山药香菇鸡



油菜——活血化淤，散血消肿…156

海米油菜\清炒油菜

莲藕——开胃补气，滋阴养血…157

黑豆莲藕鸡汤\莲藕炖排骨

鸡蛋——最优质的蛋白质来源…158

番茄鸡蛋羹

红糖——化瘀镇痛，促进恶露排出…159

黄芪橘皮红糖粥\红薯小米粥

鲫鱼——补虚通络，有催乳功效…160

清炖鲫鱼\芙蓉鲫鱼

乌鸡——补益产后气虚、血虚…161

红枣排骨炖乌鸡\乌鸡枸杞汤

羊肉——温补、强身…162

冬瓜羊肉汤\栗子炖羊肉

牛肉——提高母乳中的铁、锌含量…163

三丝牛肉

牛奶——理想的天然食品 …164

草原牛奶\牛奶菠菜粥

红枣——补血、宁心、安神…165

红枣炖南瓜\红枣猪皮蹄筋汤

四季月子保养饮食方案…166

春季坐月子饮食…166

蛋花粥\红枣阿胶粥\带鱼木瓜汤

夏季坐月子饮食…168

紫苋菜粥\苦瓜排骨汤\鲜藕汁

秋季坐月子饮食…170

山药木耳排骨汤\蔬菜沙拉\鲜藕鸡片

冬季“坐月子”饮食…172

牛骨番茄菜花汤\黄豆猪蹄汤

非哺乳妈妈退奶餐…174

黄芪枸杞母鸡汤\煎麦芽\麦芽粥\花椒红糖饮\麦芽茶

第四章

产褥期健康问题如何调养

产后体虚…178

当归红糖蛋\归芪红枣鸡\黄芪茶\红枣养血茶\西洋参茶\党参红枣茶

产后上火…180

银耳雪梨\小白菜豆腐汤\苦瓜黄豆百合排骨汤

产后恶露不绝…182

益母草红糖茶\黄芪山楂粥

产后小便不利…184

萝卜丝鲫鱼汤\三豆饮

产后便秘、痔疮…186

黑木耳羹\蜂蜜茶

产褥热…188

瓜皮炒山药\绿豆粥\红枣姜汤\番茄苹果汁

产后感冒…190

生姜葱白红糖汤\糙米橘皮柿饼汤

产后抑郁…192

西米火龙果

产后贫血…194

鸭血豆腐汤\红枣兔肉

产后失眠…196

银耳桂圆莲子汤

腰酸背痛…198

奶味蛋花汤\养腰汤\虾仁烧莴笋\牛奶花蛤汤

急性乳腺炎…202

黄芪白凤汤\豆豉羊髓粥

专题：奶水不足…204

黑鱼通草汤\鲫鱼奶汤\鲫鱼豆腐汤\莴笋粥\清炖

鲤鱼\醪糟蒸鸡蛋\木瓜烧带鱼\桂圆羊肉汤\当归

生姜羊肉汤

第五章 快速恢复好样貌

产后瘦身秘籍...212

饮食方案...212

鸡肫芹菜\牛奶木瓜西米露

运动方案...213

产后收腹秘籍...214

饮食方案...214

鳄梨酸奶\鲑鱼豆腐煲

运动方案...215

产后皮肤紧致秘籍...216

饮食方案...216

猪蹄粥\烤三文鱼\蜜瓜猪蹄汤

按摩方案...217

产后消除妊娠纹秘籍...218

饮食方案...218

番茄汁\猕猴桃酸奶

运动、按摩方案...219

产后祛斑秘籍...220

饮食方案...220

松仁海带\黄豆排骨汤

日常护理方案...221

剖宫产疤痕淡化秘籍...222

饮食方案...222

黄瓜粥\猕猴桃汁

日常护理方案...223

产后防脱发秘籍...224

饮食方案...224

枸杞炖羊肉\芪归芝麻炖乳鸽

日常护理方案...225

专题：哺乳期乳房保健...226

第六章 宝宝哺育

母乳喂养...232

第一次喂奶...232

按需哺喂...233

早产宝宝的喂养...234

双胞胎宝宝的喂养...236

正确的哺乳姿势...238

剖宫产妈妈的哺乳姿势...239

乳房异常时怎样哺乳...240

哺乳妈妈饮食禁忌...242

宝宝的基础护理...244

眼、耳、口、鼻、皮肤的护理...244

脐带、生殖系统、臀部的护理...245

洗脸、洗头发、洗澡...246

剪指甲、理发...248

测体温...249

换尿布、纸尿裤...249

宝宝的日常养护...250

宝宝吃饱了吗...250

没有母乳怎样喂宝宝...252

读懂宝宝的声音...254

大小便是否正常...255

让宝宝安稳地睡大觉...256

新生儿常见状况及处理...258

吐奶怎么办...260

得了湿疹怎么办...262

宝宝腹泻了怎么办...264

专题：婴儿抚触...266

附录：全书食谱速查...268



XINMAMA QINGSONG
ZUOYUEZI
ZHUANJIA ZHIDAOBAN
新妈妈轻松
坐月子

专家
指导版

第一章

健康坐月子， 幸福一辈子

坐月子是女人健康的一个转折点，只要把握坐月子这个特殊时期，采用正确的方法，就有机会让女人产后更健康、美丽。

坐月子虽然不能直接治疗任何病症，也不能减肥，但用对方法，却是能改善体质，原本身体上的一些疾病也可能随之减轻或消除。



女人一辈子中 最需要休息好的 “一个月”

切记：

月子要坐6~8周

传统上，人们通常认为产后坐月子的时间就为1个月，产后休息满1个月就恢复了。但实际上，经过一个月的调整，身体许多器官并不能得到完全的复原。其实，自胎儿、胎盘娩出后，新妈妈的生理和心理方面调适复原需要6~8周，也就是42~56天，这段时间医学上称为产褥期。

新妈妈能否康复如初，产褥期是关键阶段。在这6~8周的时间里，新妈妈应该以休息为主，尤其是产后15天内应以卧床休息为主，但要适当活动，一定要注意做好产褥期保健，调养好身体，促进全身器官各系统尤其是生殖系统的尽快恢复，同时也保证体型的恢复。

产褥期的生理变化

1 子宫的变化

子宫是产褥期变化最大的器官，主要表现为子宫恢复。胎盘娩出后，宫底在脐下一横指，产后第1天，宫底略为上升至平脐，以后每日下降1~2厘米，产后10天子宫降入盆腔，产后6周子宫恢复正常。

产后宫缩痛：因宫缩引起的下腹部阵性疼痛，多呈强直性收缩，于产后1~2天出现，持续2~3天自然消失，母乳喂养时加重。

2 阴道和外阴

分娩后阴道和外阴轻度水肿，2~3天自行消退，会阴伤口一般3~5天愈合。

3 乳房

激素因素促进乳汁合成和分泌；怀孕晚期，可由乳房挤出少量黄色清水样乳汁，称“初乳”。产后2~3天仍分泌初乳，以后在垂体前叶生乳素的作用下，乳腺充血肿胀，新妈妈可感觉乳房胀痛，局部灼热1~2天后即开始分泌乳汁，开始量较少，以后

逐渐增多。乳汁畅流后，局部胀痛即消失。

婴儿吸吮刺激垂体也能合成与释放催乳素，促进泌乳。

4 体温、脉搏、呼吸、血压的变化

低热，但多不超过 38°C ，大都在 24 小时后恢复正常。产后 3~4 天，由于乳房胀痛亦可引起低热，乳汁分泌畅通后即恢复正常。如体温持续 24 小时以上不下降者，应作全面检查，寻找发热原因。

产后脉搏缓慢，60~70 次/分钟，可能与胎盘循环停止及卧床休息有关，约 1 周恢复；如果脉搏过速，应了解是否有心脏病，并注意是否因失血过多引起。呼吸由怀孕时的胸式呼吸转为腹式呼吸。血压维持在正常范围，产前患妊娠高血压疾病者于产后明显降低，逐渐恢复，如果血压过低应考虑失血过多，应立即通知医生处理。

5 消化系统的变化

分娩时能量消耗、体液流失，致产后口渴，食欲不振。因卧床时间长活动少，产后腹肌和盆底肌松弛导致肠蠕动减弱，而出现便秘。

6 泌尿系统的变化

分娩过程中，因膀胱受压，导致黏膜水肿、充血、肌张力下降、会阴裂伤、肿痛及不习惯床上排尿等原因，易造成产后排尿困难和尿潴留。

7 内分泌系统的变化

产后雌激素、孕激素急剧下降，产后 1 周恢复正常。产褥期恢复排卵和月经复潮的时间因人而异。哺乳妈妈平均在产后 4~6 个月月经复潮，恢复排卵。不哺乳的妈妈一般在产后 6~10 周月经复潮，平均 10 周恢复排卵。



产褥期的心理变化

因为孩子的出世，初为人母，家中成员的增加，新角色的扮演与亲子关系建立的需求等等，都要在坐月子的过程中进行调节。

1 依赖期

产后前 3 天，新妈妈的很多需求需要通过别人来满足。

2 依赖—独立期

产后 3~14 天，新妈妈身体逐渐恢复，开始表现为独立的行为。此期新妈妈易产生抑郁症。

3 独立期

产后 2~4 周，已开始适应新角色。