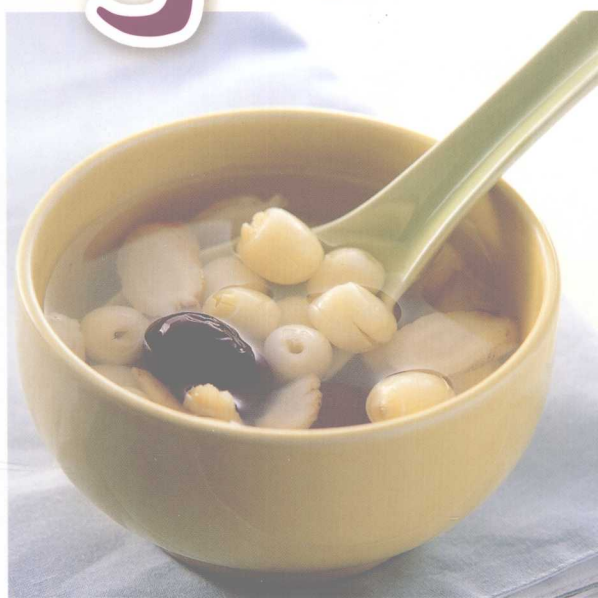
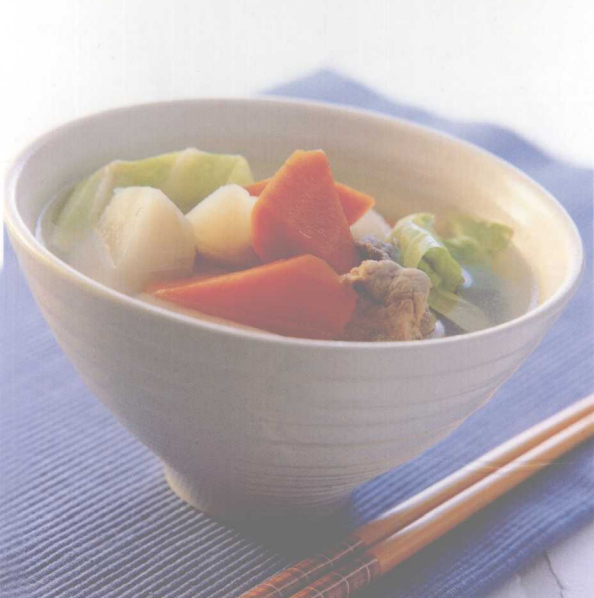


健康苗条

月子餐

林君玉 蔡坤展 © 著



健康面条

100

月子餐

100



图书在版编目 (CIP) 数据

健康苗条月子餐 / 林君玉, 蔡坤展著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5064-5564-0

I. 健… II. ①林… ②蔡… III. 产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第032809号

原文书名: 《健康苗条月子餐》

原作者名: 林君玉, 蔡坤展著

©台湾台视文化事业股份有限公司, 2003

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权, 由中国
纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得
以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2008-5625

责任编辑: 范琳娜 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 46千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚書文



健康苗条 月子餐

林君玉 蔡坤展 © 著

 中国纺织出版社

CONTENTS

05 坐好月子，美丽健康一辈子

现代妈妈坐月子4原则	6
不同体质的妈妈，坐月子饮食不一样	8
产妇进补有季节限制	9
排恶露汤喝几副	10
坐月子的饮食不一定要加酒	11
饮食调理产后常见毛病	12
基本生活护理很重要	14
剖腹产、吃素的产妇怎样补月子	18

19 现代妈妈补养6周最适宜

【产后第1周】

排恶露，补元气，开胃通便

主食类	鸡汁糯米粥	●补虚止渴开胃	24
	麻油荷包蛋面条	●排恶露滋补暖胃	25
	甘薯粥	●止渴润肠通便	26
海鲜类	红糟草鱼	●补血排恶露明目	27
	酒焖虾	●增乳排恶露	28
肉 类	当归生姜羊肉汤	●补血排恶露催乳	30
	麻油鸡	●补血排恶露	31
蔬菜类	麻油素鸡汤	●排恶露健胃	32
	清炒红苋菜	●补血通便消肿解毒	33
	菠菜炒猪肝	●补血排便	34
点心类	酒酿蛋包汤圆	●排恶露开胃止渴	35
	腊八粥	●止渴利尿补血	36
药剂类	药炖排骨	●补血排恶露	38
	四物猪心	●补血安神	39
	何首乌鸡蛋	●补血排恶露	40
	排恶露汤	●补血排恶露	41



单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

【产后第2周】

增乳汁，强筋骨，补血气

主食类	{	香菇虾仁菜饭	●增乳健胃通便……………44
		草鱼牡蛎咸粥	●增乳止渴开胃……………46
		海南鸡饭	●增乳补虚增强抵抗力…47
肉类	{	当归花生猪蹄汤	●增乳补血……………48
		熠羊里脊	●增乳补血温暖四肢…49
		补骨脂牛肉汤	●补血补筋骨……………50
海鲜类	{	杞子鳕鱼	●增乳明目补血……………51
		芪枣蒸肉蟹	●补气健胃排恶露…52
蔬菜类	{	花椰菜烩蘑菇	●益胃通便提高免疫力…53
		芹菜炒鱿鱼	●开胃增乳通便……………54
点心类	{	紫米桂圆莲子粥	●补血安神增乳……………56
		桂圆花生汤	●补血增乳安神……………57
药剂类	{	生乳通乳方	●消肿生乳通乳……………58
		归杞鲈鱼汤	●补血增乳……………59
		杜仲猪腰汤	●利尿补血治腰痛…60



【产后第3~4周】
收干恶露，清火润喉，递减热量

主食类	{	菠菜鸡肉饺	● 补血强身·····64
		什锦炒河粉	● 补血增乳通便·····65
		咸味甘薯饭	● 通便健脾补虚·····66
肉类	{	八珍鸡	● 强心益脾补血·····68
		虫草炖鸭	● 明目提高免疫力·····69
海鲜类	{	黄鱼羹	● 增乳易消化·····70
		香煎鲑鱼	● 补血增乳降低胆固醇··71
		肉片烩海参	● 护筋骨补血通便·····72
蔬菜类	{	什锦素炒	● 健胃通便降火·····73
		茼蒿烩鲍鱼菇	● 清火止渴开胃·····74
点心类	{	山药莲子银耳汤	● 润喉化痰益肠胃·····75
		参莲饮	● 补气增进免疫力·····76
药剂类	{	参须麦冬百合珠贝茶	● 补肺化痰止渴·····77
		十全大补鸡汤	● 大补气血·····78
		八珍健腰汤	● 补气血护筋骨·····79

【产后第5~6周】
减重，治病除后遗症

主食类	{	当归鸭肉米粉	● 消肿利尿滋补·····82
		薏米猪肚粥	● 降胆固醇缩子宫·····83
		素河粉	● 清火通便·····84
肉类	{	黄芪牛肉汤	● 补气益血·····85
		清炖羊肉	● 补血强筋骨·····86
海鲜类	{	核桃虫草炖鲍鱼	● 健脑固齿明目·····87
		蛤蚧排骨汤	● 化痰利尿·····88
蔬菜类	{	山药圆白菜	● 益脾止泻增加抵抗力··89
		韭菜炒肉丝	● 退乳·····90
		蔬菜排骨汤	● 清火通便·····91
		菱角肉丁	● 健脾通乳·····92
点心类	{	红豆燕麦红枣粥	● 益脾补血降低胆固醇··93
		减肥茶	● 减重通便·····94
		麦芽汤	● 退乳·····94
药剂类	{	洋参枸杞红枣茶	● 补气血明目·····95
		牛蒡茶	● 排尿通便·····95



坐好月子，美丽健康一辈子

坐月子是中国妈妈的特权，
调养身体，青春美丽，
牢记中医正确主张，
吃饱，补对，睡好，
遵守规矩不受苦，
婆婆妈妈笑呵呵。



现代妈妈坐月子4原则

对照民间流传的坐月子方法，有些只要稍加调整就很妥当：一个月内不能洗头洗澡，不能哭泣，多躺多休息，不能吃寒性及凉性的食物，不能吹到风等；但有些方法出入很大，例如：

(1)产妇要喝米酒水，不能喝水，否则肥大的腹部不能瘦下去；(2)产妇坐月子期间的食物都要以酒烹调；(3)产妇的食物不能加盐等。其实都是以讹传讹，就中医学说、现代医学来看，这3个论点都必须改正过来。

产妇可以喝水，但是要喝温热的开水，不要喝冷开水，腹部要用束腹带来消除脂肪。水中没有脂肪，如何致使大腹部无法消除？米酒水的分子并不比一般开水的分子小，所以和腹部大小根本扯不上关系，更何况米酒水的酒精成分若没煮到完全挥发，加上酒中的其他化学成分，吃多了对健康反而有害。月子期中食物都以酒烹调，对于患有B型肝炎、C型肝炎、肾疾、心脏病、高血

压、乳腺炎、子宫炎等疾病的产妇更不好。此外，盐是人类的必需品，除非是肾炎水肿的患者，一般产妇不必吃“无盐”食物，况且无盐会降低食欲，所以只要清淡不要太咸即可。

总之，正确的坐月子观念应该以现代医学的指导为本，专业中医的诊断为是，不要道听途说。

过去由于环境简陋，生活条件差，又没有电器设备，因此坐月子的种种规定较严苛，而有一个月不能洗头、洗澡的限制。但是由于科技的进步，现代人不必如此辛苦，产妇借由家电的帮助，不必向古代的人看齐，或者严守一个月不洗头、不洗澡的传统做法，应该过一个舒服、轻松、卫生的坐月子假期。

换言之，现在的妈咪坐月子只要确实谨守4大原则：慎寒温、适劳逸、勤清洁、调饮食，就能恢复健康。



“慎寒温”的意思是随着气候与居住环境的温、湿度变化，产妇穿着的服装与室内使用的电器设备，应做适当的调整，室内温度约 $25\sim 26^{\circ}\text{C}$ ，湿度约 $50\%\sim 60\%$ ，穿着长袖衣、长裤、袜子，避免着凉、感冒，避免使关节受到风、寒、湿的入侵。

“适劳逸”是适度的劳动与休息，这对于恶露的排出，筋骨及身材的恢复很有帮助。产后初始，产妇觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，但还是以 $1\sim 2$ 小时为限，并避免长时间的站立或坐姿，否则一段时间后就会开始腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节疼痛。

“勤清洁”是指头发、身体要用热水经常清洗，以保持清洁，免得遭受细菌感染而发炎，或传染疾病给婴儿。

“调饮食”是指饮食方面虽以温、补为重，但最好依据个人体质的差异，请医师来设计菜单。举例而言，高血压或容易嘴破、口干、口臭、长青春痘、皮肤痒、痔疮肿、便秘的体质属于热性体质，烹调食物时应用少量姜片，不加香油改用苦茶油，不放酒，药膳选择简单的药帖如四物汤，而不用十全大补汤，也就是不用热补而改以温补；低血压或四肢冰冷、关节遇冷则痛、容易腹泻等属于寒性体质，就要选择温补或热补的药膳；体质中性，不偏寒、不偏热者，可以混合选择，较容易调补。

不过产后排恶露、哺乳若有不顺，或者有感冒、头痛、喉咙痛、口破、皮肤痒、胃痛、失眠、自汗、盗汗等疾病发生的话，饮食与药物就必须改变，同时尽速就医。



不同体质的妈妈， 坐月子饮食不一样

中国医学重视辨证论治，也就是说，每位产妇的体质有差异，饮食、药膳应该随之改变，才不会越补越糟糕。

女性体质分类和特性分析：

●**寒性体质**：面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，尿频量多、色淡，体质过敏、常咳嗽、痰涕清稀，遇冷头痛、舌苔白、易感冒。

适用食物：这种体质的产妇肠胃较为虚寒、手脚冰冷、气血的循环不良，采用温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补，且筋骨不易扭伤，腰背也不易酸痛，如麻油鸡、烧酒鸡、八珍鸡、八珍汤或十全大补汤等，原则上不能太油，以免腹泻。

忌食寒凉蔬果，如西瓜等瓜类水果及葡萄柚、柚子、梨子、杨桃、橘子、椰子、番茄、莲雾、柿子、猕猴桃、白萝卜、大白菜等；可吃荔枝、龙眼、苹果、草莓、樱桃、葡萄、番荔枝等水果。

●**热性体质**：面红目赤，怕热，四肢

或手足心热，口干或口苦，舌苔黄或干，舌质红赤，易口破，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少、色黄赤、味臭，皮肤易长痘疮或患有痔疮等症。

适用食物：如山药鸡、黑糯米、鲈鱼汤、排骨汤等，蔬菜类可选丝瓜、冬瓜、莲藕等或吃青菜豆腐汤，以降低火气。腰酸的人，用炒杜仲11克煮猪腰汤即可，不会上火。煮麻油鸡时，姜及香油用量要减少，酒也少用。

不宜多吃荔枝、龙眼、苹果、榴莲、樱桃、番石榴，可以适量吃些柳橙、草莓、葡萄、丝瓜、枇杷。

●**中性体质**：不热不寒，不特别口干，无特殊常发之疾病。

适用食物：食补与药补可交叉食用。如果补了之后口干、口苦或长痘，就停一下药补，吃些较降火的蔬菜，也可喝一小杯常温的纯柳橙汁或纯葡萄汁。



产妇进补有季节限制

春夏秋冬四季由于温度差异大，因此产妇的饮食必须有所调整。

一般传统的坐月子饮食，性质温热，适用于秋冬寒冷的季节；春季及初夏时节，生姜和酒都可稍稍减量；若是炎夏，最好不要用酒烹调食物，但是姜片仍不可免（每次约2~3片即可）。

坐月子常用补药方剂如：四物汤、补中益气汤等。由于效用各有不同，服用时要依照体质来选择。

夏天：选药性温和、不太燥热的药方，如四物汤、四君子汤、加味逍遥散、小柴胡汤、六味地黄丸等。

冬天：适合药性较强、补性大、温热的药方，如八珍汤、十全大补汤、补中益气汤、人参养荣汤等。

春秋：气温凉爽时，可依个人体质选择上述药方。

- **四物汤**：当归7克、熟地5克、白芍5克、川芎4克、红枣3颗，可补血，容易腹泻者勿服用。
- **四君子汤**：人参7克、白术5克、茯苓5克、甘草4克、生姜2片，补气又补脾胃，肠胃弱、腹泻者适合。
- **加味逍遥散**：牡丹皮7克、栀子0.2克、茯苓6克、白术5克、甘草4克、白芍5克、当归7克、柴胡7克、薄荷4克、生姜2片，产后忧郁、失眠、白带多、腹痛者等均可服用。

· **小柴胡汤**：柴胡7克、黄芩4克、半夏5克、人参5克、大枣5克、甘草4克、生姜2片。

· **六味地黄丸**：熟地5克、山药7克、山茱萸5克、牡丹皮7克、茯苓5克、泽泻5克，适用腰痛足酸、自汗盗汗、耳鸣耳聋、头晕目眩、发热咳嗽等症状，补性温和，不会上火。

· **圣愈汤**：四物汤加黄芪5克、人参5克，补气血，药性属温补。

· **八珍汤**：四物汤和四君子汤，气血双补，兼补脾胃。

· **十全大补汤**：八珍汤加黄芪5克、肉桂1克，宜于气血极虚弱、四肢冰冷者食用，补性大，冬天较适合。

· **补中益气汤**：当归7克、黄芪5克、白术5克、柴胡6克、升麻4克、红枣3颗、人参7克、甘草4克、生姜2片、陈皮4克，宜于头晕、胸闷、气虚、子宫下垂、膀胱下垂、胃下垂等患者食用。秋冬天较适合。腰痛者加杜仲12克、续断12克、肉苁蓉7克、骨碎补7克。

· **人参养荣汤**：人参5克、陈皮5克、黄芪5克、桂心2克、当归5克、白术5克、甘草4克、白芍7克、熟地4克、五味子2克、茯苓5克、远志2克、大枣3个、生姜2片。



排恶露汤喝几副

排恶露汤是产后用来排恶露的汤剂（详见P41），自然生产者约服5~7副，剖腹生产者约服7~14副。究竟该喝几副，是依据产妇排出恶露的状况而定，若已无血块，而且腹部没有下坠感、疼痛等不舒服症状，即使仍有少量褐色出血，也不必再服排恶露汤，可以开始服补药了，如四物汤、八珍汤、十全大补汤等。此外，排恶露汤排恶露，麻油鸡补血、温暖子宫、帮助子宫收缩，二者有相辅相成的效果。

何时开始喝排恶露汤？刚生产完在住院期间，小腹会疼痛（触摸时有一团圆圆的硬块），血块会随着子宫收缩逐渐排出，此时不必急于喝排恶露汤，因为在这期间，医师会观察并开子宫收缩药给产妇吃，如果自行喝补药或排恶露汤，不但干扰医师的治疗，甚至两者的药性可能有冲突或重迭，万一身体有发炎的情况或其他疾病就更不好了，所以

一般食疗即可，等出院回到家中休养，身体状况稳定，没有发炎的症状时，就可以开始每天喝一副排恶露汤，或者以红糖姜汤（加几滴酒）来代替（大约喝1~2星期左右）。

民间流传“排恶露汤须连续喝一个月”，事实上这样会造成子宫松软，恶露滴滴答答、无法干净，日后有可能引发子宫无力、肥大或感染发炎等后遗症，所以**必须摒除这种错误的观念。**

如果不喝排恶露汤或排恶露的红糖姜汤，恶露、血块会排得慢，时间会拖得比较久，长期垫卫生棉以致阴部潮湿，比较容易瘙痒，恶露不净，就没法吃人参、黄芪等补药来恢复体力。这时食物之中必须用较多量的老姜，煮好时滴一点黑豆酒，每天热敷、按摩小腹，来帮助恶露的排出。



坐月子的饮食不一定要加酒

加酒的作用是活血，也就是促进血液循环，有助于排恶露，若恶露已经干净，食物仍然用酒烹调，则可能导致子宫无法收缩，恶露淋漓不止，阴道长时间持续出血。**为避免影响愈合，自然生产者（在会阴有伤口）头一个星期不要用酒，剖腹产的产妇（伤口更大）前两周也不宜用酒。**

坐月子的饮食不一定要加酒，但是一定要加姜片同煮，因为生姜有温暖子宫、活络关节、促进血液循环、排恶露、促进肠胃消化机能的功效。

许多孕妇在怀孕后期有水肿的情形，生产后体内的水分还在逐渐排出中，坐月子若口渴，应慢慢地少量地喝温热的开水，食物和汤汁不能太咸，也可以喝薏米汤、红豆汤来帮助排除体内多余水分。

有一种说法，认为水的“分子大”会渗透入内脏、子宫及肌肉层，所以产后不能喝水，以免内脏下垂、子宫下垂及肚子变大，应该喝“分子小”的米酒水，才不会造成内脏下垂及大肚桶。事实不然，从物理学来说，水的分子式是 H_2O ，绝对不会因为加了米酒，而有高分子、小分子的变化，因此这个说法完全不能成立。

此外，每日摄取食物的热量应随着身体日渐恢复而慢慢减少；产后一定要用束腹带紧紧地束住腹部（有助于恶露的排出），加上适度运动，可使堆积很多脂肪的腹部渐渐缩小。也就是说，腹部大小和喝水完全无关。

要避免内脏及子宫下垂，应谨守以下3原则：(1)不要长时间站着抱小孩或提重物。(2)不要常蹲着或坐矮凳子。(3)离床时间不要过长，多躺、多休息。



饮食调理产后常见毛病

坐 月子期间身体虚弱，加上腹部和阴部有伤口、排恶露、泌乳等问题，必须运用正确的食补和药补，以及得宜的起居、养护方法，否则很快发炎、疼、酸、痛的后遗症就接踵而来了，其中以母乳不足、退奶、贫血、便秘、痔疮、恶露不尽、产后口渴、产后脱发、腰酸背痛、眼睛干涩、乳腺炎、子宫炎、头痛、失眠、感冒等症较为常见。

- **母乳不足**：多吃生乳、通乳的食物，如：猪蹄、猪肠、鸡蛋、鸡肉、鸭蛋、鸭肉、羊肉、牛肉、丝瓜、茼蒿、金针菇、茭白、葱白、豆腐、豆浆、芝麻、花生、核桃、红甘薯、牛奶、羊奶、鱼类、虾、牡蛎、鱿鱼、海参、当归、枸杞子、桂圆、黑豆酒等。
- **退奶**：避免上述生乳食物，以麦芽汤为主，多吃韭菜、人参茶、人参须等。
- **乳腺炎**：食物方面选择较清淡、不上火的食物，少吃燥热的东西，如酒类、香油、生姜、大蒜、辣椒等，用炒麦芽75克加蒲公英14克、

王不留行5克、夏枯草7克，加水3~4碗，以小火煮20~30分钟，早晚各煮一次，喝3~5天，乳房不痛即止。

- **便秘**：多吃青菜及其他纤维质多、润肠的食物，如黑芝麻糊、蜂蜜、牛奶、香蕉、柳橙、银耳、黑木耳、当归、生地、决明子等。
- **痔疮**：少吃燥热的食物，如酒类、香油、生姜、大蒜、辣椒等，避免长期便秘及腹泻，依实际状况，选择上述可改善便秘、腹泻的食物，多喝水，每日一小杯柳橙汁亦可。
- **腹泻**：避免上述润肠、滑肠的食物、药物，多吃收涩、止泻的食物、药物，如山药、莲子、苹果、番石榴、白术、六君子汤、参苓白术散等。
- **恶露不尽**：血块已排干净，仍然持续有少量出血时，应停止喝排恶露汤，不可再用酒类烹调食物，喝人参茶、归脾汤有助于止血。



●**贫血**：多吃含铁质多的食物，如猪肝、猪腰、各种肉类、紫米、葡萄、苹果、樱桃、草莓、荔枝、小番茄、菠菜、红苋菜、胡萝卜、红豆、红枣、桂圆、红糟以及何首乌、当归、地黄及四物汤、八珍汤、十全大补汤等。

●**子宫炎**：若觉得腹部疼痛，阴部有许多黄色分泌物，味臭，腰酸，可能得了子宫炎，就应尽快就医，食物方面立刻更改，不能加酒、香油、补药，选择较清淡的食物，如薏米猪肚、莲藕排骨汤、蔬菜、鸡汤和鱼汤等。

●**产后口渴**：表示火气大，水分缺乏，应减少酒类、香油、生姜的用量，以性质不燥热的食疗、药疗为主，如参须麦冬百合珠贝茶、山药莲子银耳汤、鸡汁糯米粥等。

●**产后掉发**：休息充分、营养均衡，多吃补血的食物和药物，就会逐渐长出新发，如黑芝麻、猪肝、猪腰、何首乌、四物汤、八珍汤、人参养荣汤等。

●**腰酸背痛**：感到有身体酸痛的不适症状，就要多躺、多休息，并适度运动，服用有益筋骨的食物、药物，如杜仲猪腰汤、补骨脂牛肉汤、八珍健腰汤、四物牛筋等。

●**眼睛干涩**：睡眠不足、睡眠质量不佳或因产后忧郁而时常哭泣者，均容易有眼睛干涩的现象，应增加睡眠时间，家人多关怀、安慰产妇，避免哭泣，多喝水，服用有益于眼



生产完要马上吃什么食物？

刚生产完浑身虚弱、发冷、口干，此时应该赶快吃一些热食压腹，例如小鱼粥、红豆汤、面条、燕麦粥、牛奶麦粉、八宝粥等半流质热食，不但充饥，更能舒舒服服睡一觉、有效恢复体力。

睛的药物如杞菊地黄丸、滋肾明目汤等来改善，食物方面选择较清淡、不上火的食物，如羊肝、猪肝、鸡肝、鸭肝、鱼类、鲍鱼、葡萄、柠檬、柑橘类、绿色蔬菜、鸡蛋、五谷杂粮、牛奶、冬虫夏草、当归、枸杞子等。

●**头痛**：如果是风寒引起，应赶快吃感冒药，测量血压看是否血压高；如果是痛风就早晚各喝黑豆酒1小杯。

●**失眠**：找出失眠的原因加以解决，服加味逍遥散可改善，山药、桂圆等对睡眠也有益。

●**感冒**：假如只是打喷嚏、流鼻涕，就煮红糖姜汤喝2天即可；万一有咳嗽、喉咙痛、发烧等较严重的症状，就要请医师开处方治疗，并告知是否正在哺乳，以免影响婴儿健康。



基本生活护理很重要

在生产过程中，产妇的气血和体力大量消耗，以致极度虚弱，因此坐月子时应该谨守禁忌，注意个人的清洁卫生，才能预防疾病的发生；食补与药补并用，加上充分休息、适度的运动，一定能迅速恢复健康，没有任何后遗症。

●穿着/最忌短袖短裤

产后血脉空虚，关节及肌肉松弛，风寒湿气容易入侵，可能引起头痛、关节酸痛、腹泻、感冒等疾病。许多自然生产的妇女，因为恢复得快，非常容易轻视穿着的重要，春夏季常见到产妇穿着短袖、短裤的睡衣，甚至吹电风扇、冷气，其实这是很忌讳的。

夏天在冷气间也应穿着薄的长袖衫、长裤睡衣，穿丝袜；至于春、秋温度较低的季节，要穿较厚的棉质长袖、长裤睡衣，着棉袜；冬季则在床边准备厚睡袍、袜子，起床时立即穿上。

秋、冬季在室内，还是要穿高领毛衣或佩戴围巾、着毛袜和厚睡袍。若觉得头痛就要戴帽子，以避免头部受寒导

致痛风，日后会经常头痛，难以痊愈。气喘和支气管过敏、鼻子过敏的产妇，更应特别注意保暖。

●房间布置/产前一个月就绪

空气好、安静、安全、清洁、光线柔和，是在家里坐月子或是选择坐月子中心的基本条件。

对房内的摆设要检视一番，让产妇在休息、做乳房护理及照顾婴儿时，感到舒服又方便。房间在产前一个月就布置好，房内墙壁挂上可爱的婴儿或卡通图片。布置一个很舒适、温馨的房间，不但产妇心情愉快，对婴儿的成长也有好处。

冷热水瓶、奶粉、保健箱、湿纸巾、茶杯和刷牙、洗漱类清洁用品、润肤乳液、毛巾、大浴巾、卫生纸、卫生棉、沙威隆、冲洗瓶、圆凳、婴儿浴盆、婴儿沐浴用品、婴儿衣服、吹风机、梳子、电暖器（冬天）等用品，应预先在产前就慢慢准备齐全，在房间或浴室橱柜内分类整齐放好，让产妇取用方便，就不必经常进出房间了。