



坐好月子 不留病

北京美中宜和妇儿医院

今天如何坐月子
将决定你明天的健康状况。



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

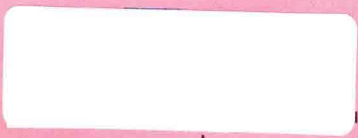




汉竹·亲亲乐读系列

坐好月子 不留病

刘志茹 主编




读者热线
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

坐好月子不留病 / 刘志茹主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-7237-0

I. ①坐… II. ①刘… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226815 号



坐好月子不留病

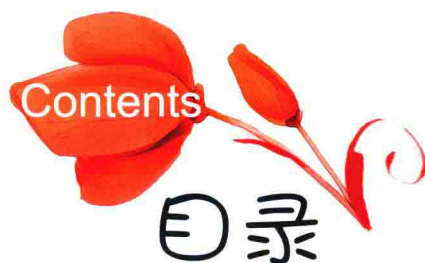
主 编 刘志茹
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 魏 娟 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 715 mm × 868 mm 1/12
印 张 16
字 数 150 000
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7237-0
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



PART1

坐好月子，不留病根

产后 24 小时 注意休息，恢复体力 /20

重点月子病预防	21
产后眩晕	21
产后尿潴留	21
产后 24 小时护理重点	22
休息，一定要充分休息	22
分娩后半小时就可开奶	22
出产房后避免受寒凉	22
24 小时密切关注出血量	23
新妈妈应及早下床活动	23
第一次下床活动须有家人陪同	23
保持身体清洁	24
保持会阴清洁	24
顺产侧切伤口护理妙招	24

剖宫产手术后 6 小时内不能枕枕头	24
剖宫产术后 24 小时要卧床休息	25
多翻身预防肠道粘连	25
尽早开奶	25
剖宫产妈妈第一次下床	25
伤口处压沙袋防渗血	25
剖宫产后要坚持输液	25

产后 24 小时饮食指导	26
饮食宜忌	26
明星月子餐推荐	28

什菌一品煲 /28
黄花菜糙米粥 /28
鸡蛋西红柿蔬菜汤 /28
平菇小米粥 /29
鲈鱼豆腐汤 /29
西红柿菠菜鸡蛋面 /29

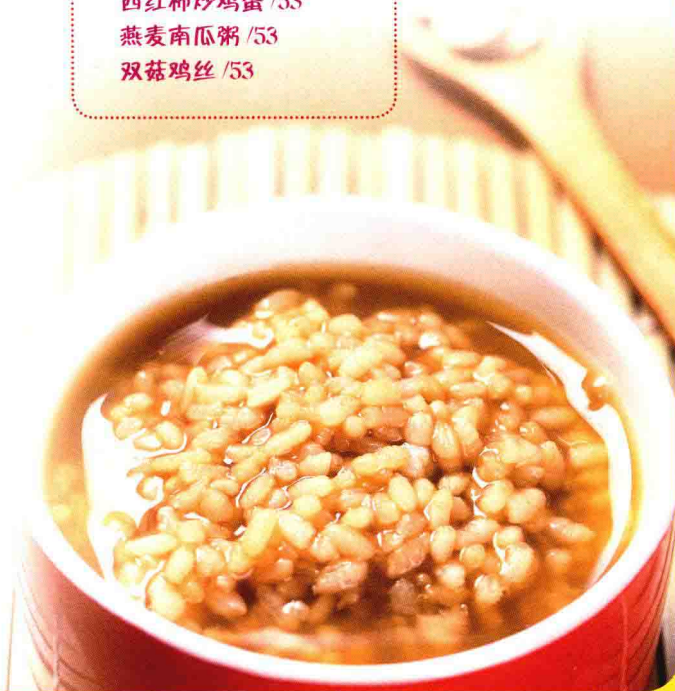
第1周 生化汤+下床活动, 排出恶露 /30

重点月子病预防	31
产褥感染	31
产后便秘	32
乳房胀痛	34
产后恶露不尽	36
产后虚弱	38
产后痔疮	38
产后水肿	39

第1周护理重点	40
警惕! 月子里不要碰冷水	40
前3天刷牙用指漱	40
产后到底啥时能洗澡	41
产后洗头好处多	41
月子期间要穿软底带跟拖鞋	41
侧切妈妈减少会阴疼痛的方法	42
顺产妈妈随时防止会阴切口裂开	42
剖宫产妈妈应防止缝线断裂	42
术后活动要循序渐进	42
剖宫产伤口护理措施	42
剖宫产产后应及早自主排尿	43
剖宫产妈妈少用止疼药	43
剖宫产妈妈宜穿大号内裤	43
防止腹部缝线裂开	43
拆线后再出院	43
每天至少保证八九个小时的睡眠	44
宝宝睡, 你也睡	44
定期开窗通风	44
温度、湿度, 一个也不能忽视	44

不可睡电热毯, 也不要睡麻将席	45
不可长时间待在空调房里	45
适度用眼	45
亲朋好友不宜过早探望	45
不要睡过软的床	45
第1周饮食指导	46
饮食宜忌	46
明星月子餐推荐	50

阿胶桃仁红枣羹 /50
紫菜鸡蛋汤 /50
卧蛋汤面 /50
肉末蒸蛋 /51
香菇玉米粥 /51
豆腐馅饼 /51
什锦面 /52
玉米香菇虾肉饺 /52
胡萝卜小米粥 /52
西红柿炒鸡蛋 /53
燕麦南瓜粥 /53
双菇鸡丝 /53



第2周 宝宝勤吸吮，妈妈恢复快 /54

重点月子病预防55

乳头皲裂55

产后腹痛55

第2周护理重点56

注意腰部保暖56

不要总把宝宝放在新妈妈身边56

产后宜绑腹带57

积极预防乳腺炎57

产后大量出汗很正常57

重视血性恶露不尽58

感冒不严重时 can 喂奶58

外出回家后不要马上授乳58

选择最舒服的姿势哺乳58

忌病中哺乳59

轻度乳腺发炎不必停止哺乳59

奶少也不要放弃母乳喂养59

伤口保持清洁，防感染59

随时照顾伤口60

护理乳房，防止下垂60

哺乳期间也要戴胸罩60

适宜穿宽松棉质内衣60

勤换衣服60

“清空”乳房防胀奶61

哺乳期禁吃口服避孕药61

忌乱服药61

产后不宜急着游泳瘦身61

产后洗脸用温水61

每晚用热水洗脚61

第2周饮食指导62

饮食宜忌62

明星月子餐推荐66

猪肚粥 /66

鸡汤面疙瘩 /66

白萝卜蛭子汤 /66

鲜奶糯米桂圆粥 /67

银鱼苋菜汤 /67

鲜滑鱼片粥 /67

花生红豆汤 /68

牛肉粉丝汤 /68

红烧牛肉面 /68

益母草木耳汤 /69

猪肝油菜粥 /69

荷兰豆烧鲫鱼 /69



第3周 催乳为主，补血为辅 /70

重点月子病预防71

产后腰腿痛71

产后牙齿松动72

第3周护理重点74

高跟鞋还不能穿74

产后不能天天卧床74

忌浓妆艳抹74

月子衣物最好用手洗75

产后穿衣宜宽松、保暖、舒适75

白天睡眠时间不宜过长75

可以适度沐浴75

劳逸结合76

不要做重体力劳动76

不宜过早剧烈运动76

保护乳房76

按摩预防乳房下垂76

仍要注意会阴的清洁76

有效去除妊娠纹77

可用牛角梳梳头77

准备一个柔软而舒服的大靠垫77

产后洗澡不宜盆浴77

第3周饮食指导78

饮食宜忌78

明星月子餐推荐80

三丝木耳 /80

猪蹄茭白汤 /80

三色补血汤 /80

虾仁馄饨 /81

黄花菜熘猪腰 /81

清炖鸽子汤 /81

牛肉炒菠菜 /82

鲢鱼丝瓜汤 /82

木瓜煲牛肉 /82

通草炖猪蹄 /83

豆角肉丝家常炒面 /83

姜枣枸杞乌鸡汤 /83



第4周 远离抑郁，做快乐辣妈 /84

重点月子病预防	85
产后抑郁	85
产后失眠	86

第4周护理重点	88
剖宫产妈妈不要过早揭掉伤口的痂	88
保持瘢痕清洁	88
每天睡个“美容觉”	88
做好皮肤的保养工作	89
护肤品要注意随季节更换	89
非哺乳妈妈也要选择温和的护肤产品	89
剖宫产妈妈产后4周以后再运动	90
重视剖宫产妈妈的心理恢复	90
哺乳妈妈少用药物缓解抑郁	90
做做脸部按摩	90
不可忽视颈部保养	90
不宜过早进行美白祛斑护理	91
月子一定要坐满	91
可适当增加运动量	91
适当做些简单的家务	91

第4周饮食指导	92
饮食宜忌	92
明星月子餐推荐	96

胡萝卜牛蒡排骨汤 /96

栗子黄鳝煲 /96

香油猪肝汤 /96

银耳桂圆莲子汤 /97

黄芪枸杞母鸡汤 /97

木瓜牛奶露 /97

乌鸡糯米粥 /98

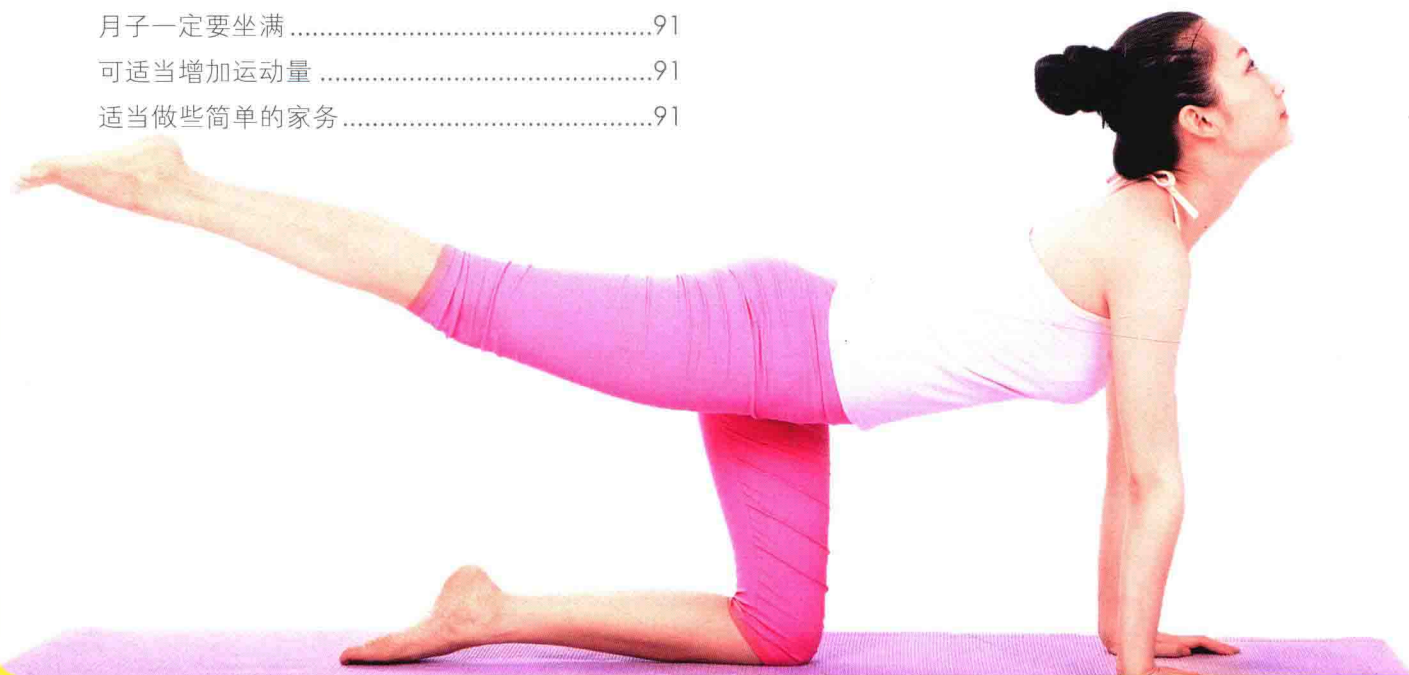
红曲鳗鱼汤 /98

南瓜饼 /98

羊肝炒芥菜 /99

猪肝拌菠菜 /99

鳝丝打卤面 /99



第5周 适当滋补，抵御寒邪 /100

重点月子病预防 101

产后脱发 101

产后畏寒怕冷 101

第5周护理重点 102

二胎大龄妈预防关节疼痛 102

哺乳妈妈服药宜注意时间的调整 103

非哺乳妈妈宜多参与宝宝的喂养 103

大龄新妈妈坐月子要静养 42 天 103

剖宫产妈妈正确处理伤口发痒 103

夏天洗澡不宜贪凉 104

用醋熏防感冒 104

常用热水泡脚 104

宜穿着袜子睡觉 104

忌随意使用蚊香 104

不要使用香水 104

忌强力挤压乳房 105

产后宜经常做乳房检查 105

小动作防止乳房下垂 105

提高母乳质量 105

警惕妇科炎症 105

第5周饮食指导 106

饮食宜忌 106

明星月子餐推荐 110

莼菜鲤鱼汤 /110

何首乌红枣红糖粥 /110

黄色豆腐煲 /110

木耳粥 /111

菠菜板栗鸡汤 /111

豌豆炒鱼丁 /111

莲子薏米煲鸭汤 /112

萝卜炖牛筋 /112

大米鳊鱼粥 /112

牛奶银耳小米粥 /113

蜜汁山药条 /113

茄丁挂面 /113



第6周 适当运动,做好产后体重管理 /114

重点月子病预防 115

产后眼睛干涩..... 115

产后腰酸背痛..... 116

产后足跟痛..... 117

产后头疼..... 117

第6周护理重点 118

月子期间最好不要外出..... 118

谨防子宫复旧不全..... 118

大龄新妈妈警惕妇科疾病..... 119

产后42天要进行健康检查..... 119

忌不做产后健康检查..... 119

忌过早进行性生活..... 119

忌忽视产后避孕..... 119

产后42天可上避孕环..... 119

宜适当瘦身..... 120

合理控制体重..... 120

做好产后体重管理..... 120

抓住产后6个月的瘦身黄金时期..... 121

产后应循序渐进做运动..... 121

不宜盲目吃减肥药瘦身..... 121

不能只依靠哺乳瘦身..... 121

不要过早穿塑身衣..... 121

充足的睡眠,加速身材恢复..... 122

早晨喝水,养生又瘦身..... 122

养成好动的生活习惯..... 122

要减肥就要多站..... 122

运动瘦身时应注意补充水分..... 122

运动前先哺乳..... 123

运动前不要空腹..... 123

不宜生完宝宝就节食..... 123

贫血时忌减肥..... 123

产后瑜伽有助于身体恢复..... 123

第6周饮食指导 124

饮食宜忌..... 124

明星月子餐推荐..... 128

奶香麦片粥 /128

白萝卜海带汤 /128

竹荪红枣茶 /128

荠菜魔芋汤 /129

海鲜面 /129

西红柿山药粥 /129

三鲜冬瓜汤 /130

芹菜竹笋汤 /130

薏米南瓜浓汤 /130

葡萄干苹果粥 /131

红薯山楂绿豆粥 /131

胡萝卜蘑菇汤 /131





PART2 新生儿

新生儿的喂养 /134

母乳喂养	135	前奶和后奶，一个都不能少	143
母乳是宝宝最好的食物	135	判断奶水是否充足的 5 个标准	143
分娩后半小时就可开奶	135	对症“下药”，奶水不足不用愁	143
宝宝是最棒的开奶师	135	催乳要循序渐进	144
按需哺乳	136	安全有效的催乳按摩	144
奶水是越吃越多的	136	不要让乳房总处于胀满的状态	144
充分睡眠助泌乳	136	哺乳时注意腰腹部保暖	144
不要浪费一滴初乳	136	宜采取一侧乳房先排空法	144
第一次喂奶时要放松	137	怎么知道宝宝是不是饿了	145
第一次喂奶，注意乳房清洁	137	夜间喂奶要谨防宝宝着凉	145
剖宫产妈妈第一次哺乳	137	夜间躺喂要注意安全	146
选对哺乳装备，让母乳喂养更简单一些	138	吃奶时别忘了协助宝宝呼吸	146
哺乳姿势大搜罗，适合的才是最好的	139	母乳喂养宝宝饮水看需要	146
适合剖宫产妈妈的哺乳姿势	140	奶水清淡也坚持	146
正确的喂奶姿势让哺乳更轻松	140	至少 6 个月纯母乳喂养	146
哺乳时让宝宝含住乳晕而非乳头	141	感冒了也能哺乳	147
轻松帮助宝宝含住乳晕的小窍门	141	改变姿势，缓解乳头疼痛	147
巧妙地从宝宝口中抽出乳头	142	不同类型乳头的哺乳技巧	148
让宝宝美美地打个嗝	142	怎样给新生儿喂药	148

乙肝妈妈也能母乳喂养	149
相信自己,绝对可以哺喂两个宝宝	149
过敏宝宝要坚持母乳喂养 1 年	149
早产儿哺喂需讲究方式	149
宝宝对母乳过敏怎么办	149
人工喂养	150
哪些情况下不能母乳喂养	150
配方奶粉是人工喂养的最好选择	150
配方奶粉的选择	150
奶瓶、奶嘴的选择	151
注意奶具消毒	151
宝宝每天应该吃多少	151
冲泡奶粉注意冲调比例	152
不要用开水冲调奶粉	152
冲调配方奶粉的步骤和方法	152
要警惕奶瓶上的刻度是否准确	153
配方奶粉的储存	153
人工喂养的宝宝要定期称重	153

人工喂养宝宝要补水	153
人工喂养的宝宝需要补充多少水	153
混合喂养	154
混合喂养的终极目标是纯母乳喂养	154
母乳和奶粉,一次只喂一种	154
白天母乳、晚上配方奶的方式不可行	154
夜间喂母乳,奶水更充足	155
配方奶粉添加宜慢慢增加	155
配方奶粉要即冲即用	155
配方奶粉不要选太甜的	155
给宝宝换奶粉注意事项	156
宝宝不认奶嘴怎么办	156
防止发生乳头混淆的小方法	156
混合喂养的宝宝也需要喂水	156
不宜用奶瓶喂水	157
不宜把母乳和配方奶混在一起	157
千万不要放弃母乳喂养	157

新生儿护理 /158



身体护理	159
脐带的护理	159
眼睛的护理	159
口腔的护理	159
鼻腔的护理	160
耳朵的护理	160
卤门的护理	160
皮肤的护理	160
清洗男宝宝生殖器注意事项	161
女宝宝外阴怎么护理	161

生活护理	162
宝宝,我该怎么抱你	162
包襁褓	162
换纸尿裤	163
正确穿衣服	164
新生儿穿多少衣服合适	165
不要给宝宝佩戴饰物	165
如何清洗宝宝的衣服	165
新生儿衣服的选择	165

洗澡	166	痱子粉不要扑太多	171
剪指甲	168	快乐日光浴	171
不要给宝宝戴手套	168	宝宝不喜欢闪光灯	172
如何给新生儿洗尿布	168	剪睫毛不可取	173
新生儿不需要用枕头	168	满月头宜剪不宜剃	173
睡姿	168	新生儿肚脐上的“脏”要擦掉吗	173
宝宝睡着了，大人就要蹑手蹑脚吗	169	亲子抚触，让宝宝更健康	174
不要捏宝宝的脸蛋	169	做做快乐被动操	176
不要总亲宝宝	170	让宝宝睡个踏实觉	177
宝宝护肤，每天都不可少	170	夏季护理新生儿的注意事项	177
夏季防止新生儿被蚊虫咬伤	171	冬季护理新生儿的注意事项	177
花露水不宜用得太多	171		

新生儿常见不适与疾病预防 /178

新生儿常见不适	179	脱水热	183
哭闹	179	新生儿黄疸	184
溢奶	179	腹泻	185
呛奶	180	便秘	186
吐奶	180	新生儿湿疹	186
拒奶	181	新生儿“汗疹”	187
胀气	181	新生儿鹅口疮	187
新生儿常见疾病	182	痱子	187
感冒	182	佝偻病	188
咳嗽	182	新生儿肺炎	188
鼻塞	183	新生儿脐炎	189
发热	183		

附录 每天 10 分钟，轻松运动瘦得快 /190

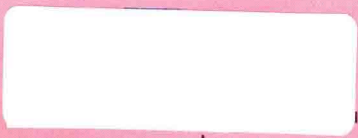




汉竹·亲亲乐读系列

坐好月子 不留病

刘志茹 主编




读者热线
400-010-8811

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





“坐月子真的不能刷牙、洗澡吗？”

“顺产妈妈多久能下床活动？”

“剖宫产伤口如何护理？”

“很多人产后腰疼，如何预防？”

“怎么照顾新生儿？”

.....

有些新妈妈会在产后留下腰酸、头疼、怕冷等小痛小病，归根结底还是没有坐好月子，不懂得坐月子的禁忌。也有些人可能不认同坐月子的传统，认为老一辈人观念太落后，其实，月子不能不坐，也不用完全按照“老理儿”来坐。这本书将会告诉你怎样科学坐月子。

本书开篇之前先介绍了那些坐月子的“老理儿”与“新观念”，让我们对科学坐月子有了初步的认识。之后的章节详细介绍了每周的月子病预防、护理事项和饮食禁忌，能够切实地指导新妈妈度过月子里的每一天，并逐渐恢复往日的健康和身材。

还有精挑细选的明星月子餐供新妈妈参考。最后还有新生儿护理和喂养的知识，一本书把坐月子、养孩子一起搞定，让你顺利度过产褥期，轻松养育健康宝宝。

老理儿 VS 新观念，到底谁对

刷牙

老理儿

月子里不能刷牙，否则牙齿会松动

家里的老人都说，月子里不能刷牙，月子里刷牙会导致牙齿松动。

VS

新观念

可用温水刷牙，牙刷不能太硬

其实产后完全可以和平时一样每天刷牙。刷牙可以清洁牙齿，预防许多口腔疾病。只要注意选择软毛的牙刷，用温开水刷牙就完全没有问题。如果出现牙齿松动的现象，需要去看医生，考虑是不是需要补钙了。

洗头、洗澡

一个月不能洗头、洗澡

老一辈的习俗认为月子里不能洗头、洗澡，否则会受风寒侵袭，导致将来头痛、身体痛。

洗头、洗澡有益于身心健康

以前，受家居环境和条件的影响，洗头或洗澡可能会受凉，但现在一般没有这样的影响了。不管是哪个季节，如果伤口愈合了，家里有洗浴的条件，都可以洗头或洗澡。只要水温合适，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，避免受凉感冒就可以了。

吃水果、蔬菜

不能吃水果、蔬菜

传统观念不让产妇在月子里吃蔬菜、水果，认为水果、蔬菜寒气大，对脾胃不好，水果还硬，对牙齿不好。

吃水果蔬菜可补充维生素

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，可促进胃肠道功能的恢复及碳水化合物、蛋白质的吸收利用，特别是可以预防便秘，加快毒素代谢。不过吃水果的量应循序渐进，并且要避免食用凉性的水果，比如梨、西瓜、柿子等。

