

幸福女人

42天

调理方案

让新妈妈健康养身心，
快乐安心养宝宝

善用月子期， 调出好体质



Shan Yong Yuezi Qi,
Tiao Chu Hao Tizhi

为新手妈妈提供科学的
产后护理宝典

轻松坐月子
把健康和爱送给孩子！



许鼓 于伟 ◎主编

让新妈妈不再为体质调养手足失措，轻松搞定月子期！



江苏科学技术出版社
JIANGSU SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

幸福女人

善用月子期， 调出好体质

许鼓 于伟 ◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

善用月子期, 调出好体质 / 许鼓, 于伟主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.5

(幸福女人)

ISBN 978-7-5388-9582-7

I. ①善… II. ①许… ②于… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识②产妇-妇幼保健-食谱 IV. ① R714.6
② TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048586 号

善用月子期, 调出好体质

SHANYONG YUEZI QI, TIAOCHU HAO TIZHI

作 者 许 鼓 于 伟

项目总监 薛方闻

责任编辑 马远洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9582-7

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

推荐序

P R E F A C E



月子，是女人一生中改善体质的黄金期



邵玉芬

上海医科大学营养医学研究中心主任
复旦大学公共卫生学院教授
国务院特殊津贴获得者
国内外孕期营养学泰斗

如果说婚姻是女人第二次投胎，坐月子就是女人第二次发育。祖国传统医学认为，女人有三个改变体质的关键期：初潮期、月子期、更年期。月子期是女人改善体质最关键也是最有效的时期，坐好月子，女人身体会更好；坐不好月子，女人的身体会有各种不适。

中国女人坐月子可以追溯到西汉《礼记·内则》，称之为“月内”，距今已有两千多年的历史，为产后必须的仪式性行为。现代医学认为，产后女性的生殖系统、内分泌系统、消化系统、循环系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统等都发生了重大变化，各个系统都需要调整和恢复。中医认为，产后女性的身体处在“血不足，气亦虚”的状态。因此，“坐月子”是协助产妇顺利度过人生生理和心理转折的关键时期。

具体地讲，就是女性在怀孕期间，母体提供许多养分给胎儿，到了分娩时失血伤津、流汗、子宫强烈收缩、气血大亏。如果护理不当，遭遇风邪、寒凉，就容易影响身体的复原，体内原本就存在的

一些毛病也容易伺机发作，如腰酸、过敏、头痛、筋骨酸痛等。而同时，怀孕生产时母体新陈代谢加快，如果把握住坐月子这个时机，采用合理的饮食和生活方式，对症治疗，则可改善以往存在的过敏、气喘、怕冷、长黑斑、长皱纹、溃疡、掉发、肢体酸痛、便秘、易疲劳等症状，甚至可以纠正肥胖或过瘦的体形。

另一方面，产前母体的各个系统都会发生一系列的适应性变化：子宫肌细胞肥大、增殖、变长，心脏负担增大，肺脏负担加重，肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低、蠕动减弱，其他如内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。而坐月子的过程实际上是一个新妈妈整个生殖系统恢复的过程：子宫体回缩需要6周才能恢复到接近非孕期子宫的大小，胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复也需6周，产后腹壁紧张度的恢复也需要6~8周的时间。

所以，月子是一个关乎女性一生身心健康的关键时期。产妇须运用正

确的调理方法、恰当的食补与食疗、适度的运动，使生殖器官、内脏器官复原，使新妈妈的体能、体质逐渐恢复，甚至调养得比怀孕之前更好。

我们的祖先流传下来许多宝贵的坐月子方法和经验，但也有许多关于坐月子的陈规旧俗，如产后一个月内不能刷牙、不能洗澡等，给产妇带来了困惑和压力，也已经被证实是不合理的。新时代的女性面临更多的压力与挑战，需要更好更科学的坐月子宝典，本人此次应出版社邀请，将多年的临床经验转化成文字，将更科学、更符合时代需求的坐月子方式做了一个总结，希望能为新手妈妈们提供帮助。

本书不仅阐述了传统坐月子的理论与新生儿的喂养与护理，还结合现代健康生活的观念，为新妈妈们提供了完整的保养知识与诀窍，让每个生产的女人通过书中的指导，将体质、心态调整到最佳，不仅怀孕生产后不会变胖、变老、留下后遗症，而且会脱胎换骨，变得更健康、更美丽。

目录

CONTENTS

第一章

产后康复好，女人一生健康

- 002 1.为什么女人生完孩子要坐月子
- 003 2.产后如何科学坐月子
- 005 3.月子病月子养

第二章

产后妈妈的第一周应该如何调养

- 008 1.妈妈产后第一次下床
- 009 2.产后妈妈第一次大小便
- 010 3.剖宫产妈妈要注意的事项
- 014 4.新妈妈要使用产妇专用的卫生巾
- 015 5.产后宫缩痛如何缓解
- 016 6.减轻产后阴道疼痛的不同方法

- 017 7. 产后睡觉的姿势
- 018 8. 剖腹产后母乳喂养正确姿势
- 020 9. 产后出汗多怎么调理
- 022 10. 产后双乳胀满、疼痛怎么调理
- 023 11. 本周排除恶露、恢复元气最重要
- 023 12. 产后不应立即进补
- 024 13. 产后为什么不能立即喝鸡汤
- 025 14. 按照自己的体质坐月子
- 026 15. 红糖虽好也要适量
- 027 16. 产后发奶先喝清淡的汤
- 028 17. 产后血虚热的食疗方法
- 029 18. 产后第1周营养月子餐





第三章

产后妈妈的第二周应该如何调养

- 036 1. 哺乳期如何正确清洁乳房
- 037 2. 哺乳期妈妈内衣选购小窍门
- 037 3. 为什么坐月子会拉肚子
- 038 4. 月子期间正确的刷牙方法
- 039 5. 科学的月子期洗澡方法
- 041 6. 预防产后子宫下垂的几个办法
- 044 7. 走出产后抑郁的误区
- 052 8. 多吃补血养气、护肾的食物
- 053 9. 饮食应以精、杂、稀、软为主要原则
- 054 10. 拒绝乱补，正确选补
- 056 11. 饮食合理，荤素搭配促进身体健康
- 057 12. 产后第2周营养月子餐

第四章

产后妈妈的第三周应该如何调养

- 064 1.每天保证充足的睡眠
- 065 2.母乳喂养的十大秘籍
- 067 3.做好心理调适
- 067 4.产后偏头痛如何缓解
- 071 5.产后恶露不尽怎么调理
- 073 6.产后宫颈炎
- 075 7.可以开始进补了
- 076 8.药膳进补要适当
- 077 9.进补小窍门
- 077 10.多餐少食的好处
- 078 11.揭秘哺乳妈妈要补充的几种营养
- 080 12.冬季暖月子食补秘诀
- 081 13.产后第3周营养月子餐



第五章

产后妈妈的第四周应该如何调养

- 088 1.应对产后乳腺炎的良策
- 088 2.产后老是口渴正常吗
- 090 3.产后千万别哭，注意保护眼睛
- 091 4.注意个人卫生，注意保暖
- 092 5.宝宝出满月后可以出去透透气
- 092 6.产后乳腺炎可用中医调理
- 095 7.解决产后背部疼痛的方法
- 098 8.产后易患盆腔炎
- 100 9.产后缺乳巧按摩
- 104 10.新妈妈不能盲目节食
- 104 11.补充足量的蛋白质
- 105 12.增加维生素的摄入
- 106 13.喝汤吃肉同时进补
- 106 14.健脑食物很关键
- 107 15.产后第4周营养月子餐

第六章

产后妈妈的第五周应该如何调养

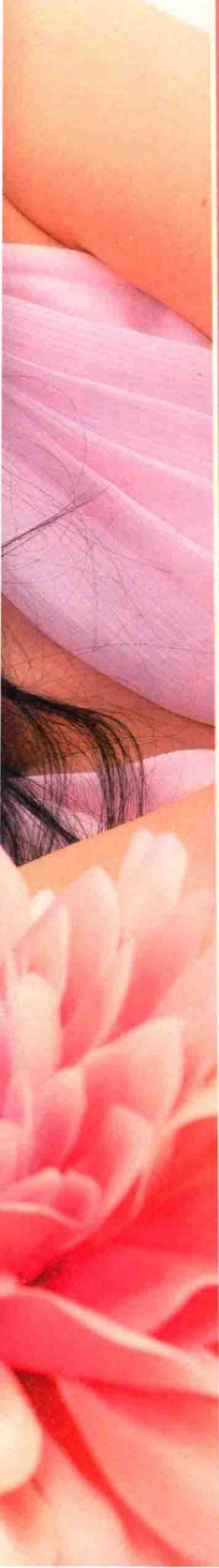
- 112 1. 产后怎样护理肌肤
- 113 2. 坚持凯格尔训练
- 113 3. 哺乳期要坚持避孕
- 114 4. 新妈妈如何恢复窈窕身段
- 115 5. 产后全身关节疼痛是怎么回事
- 136 6. 阴道松弛是可以恢复的
- 139 7. 怎样防止乳房变形
- 145 8. 产后脱发应注意饮食并保持乐观情绪
- 148 9. 坐月子可以吃什么水果
- 149 10. 进入补钙的最佳时间
- 149 11. 鸡蛋不宜多吃
- 150 12. 吃饭不要吃太饱
- 150 13. 切忌过度进补
- 151 14. 产后第5周营养月子餐



第七章

产后妈妈的第六周应该如何调养

- 156 1.怎样缓解剖腹产伤口发痒
- 157 2.消除剖腹产疤痕的小窍门
- 158 3.产后42天要做健康检查
- 160 4.产后不宜过早开始性生活
- 161 5.避孕，选择最适合自己的方式
- 162 6.产后腰痛别不当回事
- 167 7.小妙招缓解产后酸痛
- 175 8.新妈妈为什么产后容易得痔疮
- 178 9.重拾激情，拒绝产后性冷淡
- 188 10.产后为什么白带增多了
- 191 11.冷饭冷菜吃不得
- 191 12.吃巧克力有禁忌
- 192 13.不宜喝浓茶、咖啡、碳酸饮料
- 192 14.产后3个月内忌多吃味精
- 193 15.月子期间喝什么水
- 194 16.产后第6周营养月子餐



第一章

产后康复好，

女人一生健康

女人的一生有三个健康关键期：经期、孕产期、更年期，其中孕产期是最重要的，所以孕产期也是妈妈把身体调理好的关键时期。按照中国人的传统习惯，在孕产期最重要的调理方式就是“坐月子”。“坐月子”实际上也是产后妈妈整个生殖系统恢复的过程，而且恢复得好不好，直接影响到产后妈妈的健康。



1. 为什么女人生完孩子要坐月子

中国人自古就很重视坐月子。千百年来，中国已经形成了独特的月子文化。文化讲究的是传承，但是现在的很多年轻人拒绝坐月子，因为她们从小接受西方的教育，耳濡目染的是西方的文化。她们认为，西方人都不坐月子，生完孩子出了医院就去上班，我们中国人也没有必要坐月子，坐月子是中国传统文化中的糟粕。事实真是这样吗？

其实不然。一方水土养一方人，“橘生于淮南则为橘，生于淮北则为枳”。水土不同，差异就会出现，何况我们除了水土不同外，最大的不同就是体质不同。

西方人以肉食为主，中国人自古就以素食为主，这种饮食结构上的差异，是造成体质不同的根本原因。从体质上说，喜肉的他们多为热性体质，湿气很重，为了把这些浊气散出去，通常他们的毛孔很大，骨节也长得很粗；而我们由于饮食清淡，体质收敛的力度大于宣发的力度，所以我们体毛很轻，皮肤紧密、细腻，毛孔很小，骨节也特别细密。这就是他们和我们东方人的肌肤腠理的区别。

既然体质不同，养护的方式自然也会不同。就像养不同的花，我们需要浇不一样多的水；收藏不同的宝石，也需要给予不同的养护。古人讲究养玉，一个“养”字就道出了玉是有生命的物质。

中国人就像玉一样，需要养，而且需要以我们自己的方式来养，坐月子就是其中之一。

2. 产后如何科学坐月子

新妈妈分娩之后，生理上会发生很大的变化。

第一是生殖器官

宝宝出生以后，新妈妈的子宫颈和外阴会变得柔软，子宫内膜出现了创口和脱落物。在自然生产的情况下，新妈妈的外阴需要十多天才能复原，子宫需要大约42天才能复原，而子宫内膜则需要大约56天的复原期。在分娩过程中，宝宝经过妈妈的子宫、阴道降生，给妈妈的生殖器官和机体带来一定程度的损伤。

第三是新妈妈的体能和免疫力

由于新妈妈在分娩时出血较多，加上待产及生产时遭受的剧痛，消耗了新妈妈大量的体力，使新妈妈身体虚弱，免疫力下降，很容易受风寒的侵袭，这也需要很好的调补才能恢复。

第二是内脏器官

在宝宝没出生之前，新妈妈因为妊娠，心脏需要承受更大的压力，血流速度、心跳都会加快，血容量增加了10%。因为子宫逐渐扩张，妈妈的心脏、胃都受到不同程度的挤压，肺部的负担也随之加重，肺通气量增加了40%，鼻、咽部、气管黏膜还可能充血气肿。肾脏也略有变化，输尿管增粗，肌张力降低，肠胃蠕动减弱……这些器官形态、位置、功能的复原，也要靠新妈妈在月子里好好养护。

坐月子的目的，就是运用正确的调理方法、恰当的食补与食疗、适度的运动，使生殖器官、内脏器官复原，使新妈妈的体能、体质逐渐恢复，甚至调养得比怀孕之前更好。



3. 月子病月子养

中医有句话，“月子里的病，月子里治”。意思是女人上次坐月子时得的病，只能等到下次坐月子时才能进行医治。因为只有下次坐月子时，人全身的骨节才能再次打开，达到自然松开的状态，趁此机会，施以药石，将寒邪赶出，方能治好疾患。

那么月子病是怎么得的呢？

中医认为，一般情况下，人的骨节是闭合的。随着骨盆的打开，产后妈妈全身上下筋骨腠理都处于一种开放松弛的状态。这时，风寒就容易乘虚而入，通过张开的骨节进入人体内。月子结束时，产后妈妈的骨盆和全身的筋骨腠理都会逐渐恢复到正常的闭合状态。因此，坐月子期间进入体内的寒邪也就会随之被闭锁在体内，从而引起肌肉、关节酸痛等。中医上称这种疾病为“产后风”，即月子病。

患有月子病的人，在月子结束后不久就会感到腰酸背痛。而大多数人则是病痛潜伏体内，在年纪大时才显露，会感觉全身疼，尤其是骨节隐隐作痛，有的人甚至会疼痛一生。

由于月子病是女性在月子期间患上的，所以最好能在月子里治，这样治愈的机会大些，如果拖到后面，治疗会越来越艰难。因为全身上下筋骨腠理要全都达到一种开放松弛的状态，只有在月子期间才会出现，一旦月子结束，产后妈妈的骨盆和全身的筋骨腠理都会逐渐恢复到原来正常的闭合状态。此时不论采用任何药物，都很难驱散风寒，因为寒邪已经入骨了，所以产后妈妈要及时抓住这个治疗的最佳时机。