

坐好月子 | 拔除老病根 | 养出好体质



杨力谈

坐好月子不留病

老中医亲授的中医月子方案

杨力 著



科学坐月子，健康一辈子

中国妇女出版社





杨力谈

坐好月子不留病

老中医亲授的中医月子方案

杨力 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力谈坐好月子不留病 / 杨力著. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5127-1422-9

I. ①杨… II. ①杨… 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 (2017) 第027161号

杨力谈坐好月子不留病

作 者: 杨 力 著

责任编辑: 王晓晨 肖玲玲

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 16.75

字 数: 148千字

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1422-9

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

坐月子的重大意义

序

中国人自古就非常重视产后坐月子,认为坐好月子会影响女人一生的健康。这在两千多年前的西汉《礼记》就已有坐月子的记载。产后为何要坐月子?首先,怀孕生育对气血耗损比较大,所以产后必须进行调补,又因产后百脉空虚,如果不注重保养,易落下不少病根。再者,由于生理、心理都经历了比较大的负荷,所以产后好好在家休息是很必要的。当然,既要遵循老一辈人传统的经验,也要以现代科学为指导,才能科学坐月子。再说“月子期”是女人一生中最为重要的身体康复时期,也是身体重塑的重要阶段。调养得好,身体更加健壮,休养失当甚至可导致早衰。

坐月子期间的女性,要经受生理上的疼痛,心理上的焦虑等,所以有必要让我们趁着尚未生产之前,先了解下坐月子吧!做好准备,了解月子妈妈的变化,迎接女人初为妈妈那段最难忘的光。

本书正是这样一本答疑解惑的书籍,它能够全方位地教给新手父母必备的坐月子常识,而且本书的内容科学实用,汇集了我们的大家最为关心的内容。权威专家指导,给月子妈妈42天的精心护理。能够让每一位产后新妈妈更好地调整自己,远离产后常见疾病。

本书还讲述月子妈妈不同阶段的饮食方案,提供全面、丰富的健康饮食,给新妈妈们最温馨的关照。

总之,本书就是希望帮助月子妈妈轻松度过坐月子这段特殊时期,早日回归美丽,与此同时指导你和你的家人更好地照顾新生儿,给新生儿最健康的护理。

最后,祝新妈妈和新宝宝们健康幸福!

杨力

2017.3.8日

于北京

CONTENTS

CHAPTER 1

做好准备，分娩更顺利

- 心里不紧张，分娩才不痛…002
- 宫缩才会引起疼痛…005
- 准备一个超全待产包…008
- 选择合适的坐月子房间…011
- 了解剖宫产及其他分娩方式…011

CHAPTER 2

月子护理秘籍

- 产后24小时的特别护理…016
- 护理侧切伤口…019
- 产后痔疮的原因与预防…020
- 出院当天需要注意的事项…022
- 新妈妈的衣着与个人卫生…022
- 晾洗衣物的讲究…024

- 新妈妈产后用腰带的注意事项···025
- 产后洗澡的注意事项···026
- 月子里洗头的注意事项···027
- 产后洗脸用温水···028
- 产后刷牙有讲究···028
- 每晚用热水洗脚···029
- 生活细节与日常护理···030
- 多种睡姿交替，有利于产后康复···031
- 不要让宝宝总在新妈妈身边···031
- 乳房胀痛要及时采取缓解措施···032
- 产后不要立即戴隐形眼镜···033
- 良好的生活习惯淡化妊娠纹···033
- 产后心理减压法···034
- 产后42天要进行健康检查···035
- 剖宫产妈妈的护理···037
- 特殊妈妈的护理细节···039

CHAPTER 3

成功母乳喂养经

- 母乳喂养成功的秘诀···042
- 孕期乳头凹陷、扁平要及时纠正···043
- 坚持“早接触早吸吮，多接触多吸吮”的原则···044
- 选择在最佳时间喝催乳汤···045

心情舒畅，奶水自然多又好…046

经常按摩乳房…047

左右乳房可以交替喂奶…047

喂完奶之后务必清空乳房…048

奶水不足不要发愁…049

掌握好喂奶频率…050

不同类型乳头的哺乳技巧…052

睡觉的时候不要挤压乳房…053

哺乳期感冒后的喂奶窍门…054

乳头疼痛时的哺乳方法…055

乳头皲裂怎样哺乳…056

漏奶怎么办…057

乳房肿胀的哺乳方法…058

乳腺脓肿情况下的哺乳方式…059

宝宝不认奶瓶怎么办…060

职场妈妈必备背奶装备…060

吸奶器如何选购…062

如何正确使用吸奶器…063

什么时候最好用手挤奶…064

什么时候最好使用吸奶器…065

自己动手挤奶的正确方法…065

母乳可以储存多久…066

怎样冷冻、解冻母乳…067

母乳不要用微波炉加热…068

切忌反复温热母乳…068

CHAPTER 4

细说产后瘦身和保养

切忌强制节食减肥…072

不要服用减肥药…073

贫血的时候不能瘦身…073

制订一个合理的瘦身方案…074

增加膳食纤维的摄入量…076

B族维生素有效促进脂肪和糖分分解…077

经常食用糙米清肠胃…079

产后瘦身可以多食苹果…080

吃魔芋能够快速瘦身…081

产后要早下床活动…082

要注意防止下床眩晕…083

产后要循序渐进做运动…085

顺产妈妈产后第一天的运动…086

顺产1周之后可以锻炼腹部…087

剖宫产妈妈在产后4周才能运动…088

剖宫产妈妈初期的恢复操…089

哺乳是最有效的瘦身方式…090

先哺乳再运动…091

产后不要大补特补…091

- 产后新妈妈的饮食标准…092
- 产后要多吃哪些食物…094
- 最适合新妈妈吃的菜…095
- 月子里的饮食禁忌…096
- 哺乳期妈妈的减肥细则…100
- 适合哺乳妈妈的柔软体操…101
- 胸部健美操…102
- 小妙招让新妈妈皮肤恢复光泽…103
- 护肤品要注意季节的更换…104
- 自制祛斑面膜…105
- 油性皮肤的护理…105
- 干性皮肤的护理…106
- 中性皮肤的护理…107
- 经常按摩头皮…108
- 适度清洗头发…109
- 坐月子颈部的保养…109
- 维持胸部弹性的训练…110

CHAPTER 5

远离月子病

- 如何预防产后便秘…114
- 产后便秘应该怎么进行治疗…115
- 产后水肿的原因…116

- 如何防治水肿···116
- 产后水肿食疗餐···117
- 子宫脱垂的原因···119
- 子宫脱垂的预防···120
- 产后尿失禁···121
- 进行憋尿练习···121
- 尿失禁的紧急措施···122
- 产褥感染的症状···123
- 如何预防产褥感染···124
- 产后尿潴留的原因···125
- 自我缓解尿潴留···126
- 产后疼痛···127
- 肌肉酸痛···131
- 手腕痛或手指痛···132
- 足跟痛···133
- 导致产后风的原因···133
- 产后失眠的原因及表现···134
- 产后失眠的自我疗法···135

CHAPTER 6

私房月子餐

- 产后第1周···138
- 产后第2周···142

产后第3周…146

产后第4周…150

CHAPTER 7

答疑新妈妈坐月子

产前吃什么有助于分娩…156

上产床前为什么要排空大小便…157

分娩时应该如何用力…158

产后子宫会有哪些变化…159

产后腋下为什么会有肿块…160

什么是恶露…160

坐月子就一定是30天吗…161

月子里睡眠不足怎么办…162

为什么不能用香皂清洗乳房…163

产后多久会来例假…164

产后多久可以过性生活…164

产后怎么正确上环…165

女性上环后需要注意些什么…166

坐月子多吃鸡蛋好吗…167

产后吃什么最补血…168

妊娠纹是怎么产生的…169

产后为什么爱掉头发…170

产后为什么会有黄褐斑…171

- 产后中暑怎么办…172
- 产后中暑的注意事项…173
- 为什么产后容易牙齿松动…173
- 妈妈产后抑郁的原因有哪些…174
- 妈妈为什么不能经常擦拭乳头…175
- 如何在公共场合哺乳…176

CHAPTER 8

轻松应对宝宝的第一次

- 宝宝第一次体检…180
- 宝宝第一次吃奶…181
- 宝宝第一次排尿…182
- 宝宝第一次排便…183
- 宝宝第一次洗澡…183
- 第一次抱宝宝…185
- 第一次拍嗝…186
- 第一次换纸尿裤…187
- 第一次做抚触…187

CHAPTER 9

新生儿护理秘籍

- 脐带护理…192
- 口腔护理…193

- 眼睛护理···193
- 皮肤护理···194
- 鼻腔护理···194
- 囟门护理···195
- 耳朵护理···196
- 男宝宝生殖器如何清理···196
- 女宝宝外阴如何护理···197
- 如何清洗宝宝衣物···199
- 新生儿穿多少衣服合适···200
- 怎样给宝宝剪指甲···200
- 新生儿怎样晒太阳···201
- 如何测量新生儿的体温···202
- 宝宝溢奶怎么办···203
- 宝宝腹胀怎么办···205
- 预防宝宝臀红的方法···206
- 怎样给宝宝洗脸···207
- 找到正确的哺乳姿势···208
- 剖宫产后哺乳的正确姿势···209
- 宝宝拒绝吃奶怎么办···210
- 如何判断奶粉喂养的宝宝是否吃饱···212
- 如何判断母乳喂养的宝宝是否吃饱···212
- 宝宝浴后不要马上喂奶···214
- 混合喂养与人工喂养···214
- 混合喂养千万不要放弃母乳···215

- 哪种情况不宜母乳喂养...215
- 配方奶的选择...217
- 奶粉是罐装好还是袋装好...218
- 宝宝奶粉不宜随便换...220
- 冲泡奶粉注意冲调比例...220
- 不要用开水冲调奶粉...221
- 正确挑选奶瓶和奶嘴...222
- 如何对奶具进行消毒处理...222
- 给奶具消毒的两种方式...223
- 人工喂养的宝宝要定期称重...223
- 特殊宝宝的护理...224

CHAPTER 10

有关新生儿健康的问题

- 宝宝皮肤发黄是怎么回事...230
- 新生儿怎么干哭无泪...230
- 新生儿乳房肿大、泌乳，正常吗...231
- 宝宝的腿为什么不直...231
- 宝宝怎么老是攥着拳头...232
- 宝宝的足底怎么是扁平的...232
- 宝宝的眼睛怎么是斜视...233
- 宝宝肚脐怎么突出来了...233
- 宝宝体重怎么下降了...234

- 新生儿老放屁怎么回事···235
- 新生儿怎么会“脱皮”···236
- 宝宝大便为什么是黑色或绿色···236
- 宝宝手脚抖动正常吗···237
- 宝宝老打喷嚏正常吗···238
- 新生儿夜啼怎么办···238
- 宝宝平躺睡觉会把头睡扁吗···240
- 宝宝每天需要睡多长时间···240
- 新生儿为什么会有马牙···241
- 宝宝的嘴一碰就动是饿的表现吗···241
- 宝宝睡觉需要枕头吗···242
- 宝宝能睡电热毯吗···243
- 宝宝能穿二手衣吗···244
- 宝宝晚上睡觉可以开灯吗···246
- 为什么提倡宝宝睡觉用睡袋···246
- 给宝宝拍照能用闪光灯吗···247
- 如何预防新生儿肺炎···248
- 如何避免宝宝泌尿感染···248
- 怎么给宝宝喂药···249
- 宝宝有哪些先天反射活动···250