

科学健康

随书附含
VCD

坐月子

KE XUE JIAN KANG
ZUOYUEZI

许怡民 主编

「中国优生科学协会」
倡导读物



中国优生科学协会
是国家最高级别学术团体

- 专家诊疗30种月子病，
- 新妈妈生活26大禁忌，
- 产后塑身28招，易学有效，
- 运动健身操6大方案，
- 必吃的28道营养食谱，
- 80例食疗滋补美食。

吉林科学技术出版社

科学健康 坐月子

中国优生科学协会



倡导读物

KEXUE
JIANKANG **ZUOYUEZI**

许怡民/主 编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

科学健康坐月子/许怡民编.—长春:吉林科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5384-3547-4

I.科… II.许… III.产褥期-妇幼保健 IV.R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 099318 号

科学健康坐月子

主编:许怡民

编委:陶红亮 石国强 赵继柏

黄炳炎 梅首文 钟翠婷

吴伟昌 李占军 董玉叶

张秀兰 马玉林 姜帆

舒欣 朱静 梅冬艳

石冠杰 杨焕英 傅雷

宋杨 陈宁 童四春

责任编辑:解春谊 封面设计:崔岩

出版发行:吉林科学技术出版社

720×990 毫米 16 开本 10 印张 150 千字

制版:长春市创意广告图文制作有限责任公司

印刷:长春新华印刷厂

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

定价:18.00 元(含 VCD)

ISBN 978-7-5384-3547-4

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

编辑部电话:0431-85674016 85635186

传真:0341-85635185

网址:www.jkstp.com

实名:吉林科学技术出版社

前言

生儿育女，成就了一个女人的完美。可是，“坐月子”这几十天里的讲究，对于她今生的健康与幸福，却是至关重要的。如何才能在经历了孕育新生命的阵痛与喜悦后，让美丽能够重新破茧而出，使身体和容颜最迅速的回到从前状态呢？

关键却在于，多少年来的陈规陋习，民间讹传，与科学臧言相混相伴，令“新妈妈”们难辨真伪，莫衷一是。正是因为注意到这一“时不我待”的严峻课题，基于为“新妈妈”们解惑释疑，本书特聘请中国优生科学协会的医学专家，为您按“坐月子”的每一个重要细节讲解健康快乐“坐月子”的科学知识，理论结合实践，全面地介绍月子期的产后调理，体型的恢复，饮食营养，月子病防治等与新妈妈息息相关的内容，可谓是“新妈妈”们的实用宝典。

新妈妈们，现在就请翻开第一章，慢慢地享受成为幸福母亲的喜悦吧！



目

录

contents

第1章 快快乐乐坐月子：新妈妈的必修课 1

健康科学讯息 你了解坐月子吗 2

专家告诉您 月子不仅要坐,还要坐好 3

No.1 科学地认识坐月子 3

No.2 东西方女性“坐月子”有不同 3

No.3 坐月子,女性健康的转折点 4

No.4 坐好月子母婴健康 5

No.5 月子没坐好的危害 5

相关链接 科学坐月子专家意见表 6

第2章 注意了,月子期开始了 7

健康科学讯息 月子期的科学保健 8

专家告诉您 新妈妈的日常生活导读 9

No.1 刚刚分娩的新妈妈须知三则 9

No.2 新妈妈应学会哪些知识 9

No.3 帮助新妈妈进入初为人母的状态 10

No.4 新妈妈产后身体的正常现象 10

No.5 夏季如何坐月子 11

No.6 冬季如何坐月子 11

No.7 产后第一周的生活指导 12

No.8 新妈妈“四避”不是陋习 13

No.9 为月子妈妈营造一个良好的休息环境 14

No.10 产后新妈妈的睡觉姿势 14

No.11 新妈妈月子里的睡眠 15

No.12 新妈妈的休息与活动要适当 15

NC.13 新妈妈忌睡席梦思床	15
NC.14 剖宫产新妈妈应注意什么	16
NC.15 剖宫产新妈妈怎样保健	16
NC.16 得了妊高症的新妈妈如何保健	17
NC.17 产后多汗是否正常	18
NC.18 新妈妈如何清洁自身	18
NC.19 新妈妈产后盆浴的时间	18
NC.20 新妈妈不要抱宝宝	19
NC.21 新妈妈不要替宝宝洗澡	19
NC.22 新妈妈坐月子看书、织毛衣要适当	19
NC.23 乳房的日常清洁与护理	19
NC.24 新妈妈忌不护乳	20
NC.25 产后穿衣应注意什么	20
NC.26 产后新妈妈的内衣怎么穿	21
NC.27 让新妈妈的眼睛更明亮	22
NC.28 患哪些疾病的新妈妈忌哺乳	22
NC.29 新妈妈给宝宝喂奶的方式	23
NC.30 新妈妈产后头两天的心理调适	23
NC.31 新妈妈产后 3~10 天的心理调适	24
NC.32 克服产后抑郁症	25
相关链接 传统坐月子与现代科学坐月子对碰	26

第3章 防护月子病 DIY

健康科学讯息 月子坐不好容易留下月子病	28
专家告诉您 远离疾病,健康坐月子	29
NC.1 新妈妈月子期的身体变化	29
NC.2 常见的月子病有哪些	30
NC.3 新妈妈产后的检查	32
NC.4 如何处理产褥热	32
NC.5 新妈妈应对产后便秘的措施	33
NC.6 产后乳房容易出现的状况及对策	34
NC.7 产褥乳腺炎的防治	34
NC.8 产后贫血的防治	35
NC.9 新妈妈产后保护会阴伤口的绝招	36
NC.10 让新妈妈更好的认识子宫复原的种种表现	37
NC.11 科学地认识产后头痛与头重	38

NO.12 新妈妈产后发热的防治	38
NO.13 预防产后心力衰竭	38
NO.14 产后盆腔静脉曲张的防治	39
NO.15 新妈妈产后为什么会腰痛	39
NO.16 产后腹痛的防治	40
NO.17 新妈妈拉肚子有妙治	41
NO.18 绑腹带防止内脏下垂并调整体形	41
NO.19 新妈妈产后久用腹带之弊	42
NO.20 新妈妈要防止产后出血	42
NO.21 产后肛疾是怎么回事	43
NO.22 痔疮的防治	43
NO.23 泌尿系统感染的防治	44
NO.24 尿潴留的防治	44
NO.25 产后手足关节痛是怎么回事	45
NO.26 预防产后阴道疼痛	45
NO.27 为什么会耻骨疼痛	46
NO.28 预防产后尾骨疼痛	46
NO.29 产后预防肌肉关节痛	46
NO.30 新妈妈产后为什么会腕部疼痛	47
NO.31 为什么产后容易发生肾盂炎	47
NO.32 预防肌风湿	47
NO.33 预防结核病	48
NO.34 产后中暑的防治	48
NO.35 产后抽筋的预防	49
NO.36 产后如何预防血栓发生	49
相关链接 排忧解难小助手	50

第4章 月子里,吃出健康来

健康科学讯息 新妈妈的营养素来源	52
专家告诉您 月子里的饮食营养	53
NO.1 坐月子传统吃法的取舍	53
NO.2 传统月子餐的营养价值	53
NO.3 产后膳食营养科学搭配	54
NO.4 新妈妈产后的营养护理	55
NO.5 新妈妈如何进补才科学	56
NO.6 月子期饮食 8 禁忌	58

NO.7 新妈妈的 8 个饮食误区	60
NO.8 月子期过量摄取营养的危害	61
NO.9 新妈妈每日食物构成及食谱举例	62
NO.10 月子期间三个阶段的餐谱	64
NO.11 逐周向健康饮食迈进	65
NO.12 产后三天食物选择	65
NO.13 月子食物进补要点	66
NO.14 月子期滋补食品的选择	67
NO.15 月子料理三大要素：麻油、姜、米酒水	68
NO.16 经典月子补疗食物	68
NO.17 月子中吃三七炖鸡的功用	70
NO.18 产后水果的选择	70
NO.19 向新妈妈推荐山楂和桂圆	71
NO.20 新妈妈喝汤要讲究	71
NO.21 为新妈妈推荐几款粥和汤	72
NO.22 母乳喂养的重要性	74
NO.23 营养对乳母的重要性	74
NO.24 乳母膳食举例	76
NO.25 产后催乳美味滋补餐	77
NO.26 月子期间防便秘美味滋补餐	79
NO.27 剖宫产后的膳食安排	81
NO.28 新妈妈产后宜用食疗	81
NO.29 新妈妈何时需要药补	81
NO.30 坐月子时的药补	82
NO.31 产后贫血的食疗	83
NO.32 中医食疗药膳	84
NO.33 服用药膳应注意的事项	90
相关链接 健康新妈妈月子菜谱范例	91

第5章 月子妈妈重塑美丽风采 99

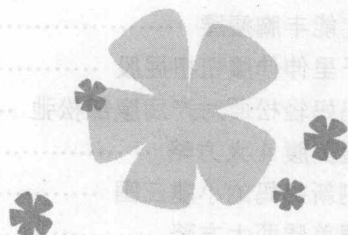
健康科学讯息 产后瘦身 DIY	100
专家告诉您 美丽,从坐月子开始	102
NO.1 新妈妈的困扰	102
NO.2 新妈妈坐月子的保健原则	102
NO.3 坐月子是新妈妈的黄金瘦身期	103
NO.4 新妈妈保持体态健美的措施	103

Nc.5 产后新妈妈恢复完美身材三大方略	104
Nc.6 产后恢复体形有妙诀	104
Nc.7 新妈妈锻炼前的准备	106
Nc.8 新妈妈在月子里的运动	107
Nc.9 新妈妈产后如何加强锻炼	107
Nc.10 新妈妈月子锻炼的注意事项	108
Nc.11 新妈妈忌产后过早瘦身及注意事项	109
Nc.12 月子妈妈的四个瘦身误区	111
Nc.13 新妈妈月子期间不宜做高冲力训练	112
Nc.14 纠正产后常见两大错误动作	112
Nc.15 新妈妈什么时候开始做产褥操	113
Nc.16 产后早期的康复体操如何做	113
Nc.17 月子妈妈产后健美操	114
Nc.18 新妈妈产后 10 天的运动	116
Nc.19 新妈妈产后 10 天开始做整套保健操的诀窍	116
Nc.20 产后 30 天瘦身的五大关键	116
Nc.21 月子妈妈 42 天内的运动方案	117
Nc.22 新妈妈分娩 48 天的水陆两用健身操	121
Nc.23 饮食瘦身 8 条原则	122
Nc.24 恢复身材 7 大饮食“魔法”	122
Nc.25 月子妈妈窈窕瘦身餐	124
Nc.26 孕育后乳房形态的变化	125
Nc.27 乳房保健行动	126
Nc.28 美胸运动 DIY	128
Nc.29 重塑美胸 7 大方略	128
Nc.30 哺乳能丰胸瘦腰	129
Nc.31 月子里伸伸腰扭扭屁股	130
Nc.32 新妈妈轻松面对产后腹部松弛	131
Nc.33 重塑美腹 4 大方略	131
Nc.34 测测新妈妈的小腿三围	131
Nc.35 重塑美腿两大方略	132
Nc.36 美丽, 别忘了脚	132
Nc.37 产后新妈妈皮肤的变化	133
Nc.38 新妈妈哺乳期化妆原则	134
Nc.39 为新妈妈推荐中医美颜秘方	135
Nc.40 预防妊娠纹产生四诀窍	137

NC41 消除妊娠纹, 再现昔日光彩	138
NC42 月子妈妈护发有妙招	140
NC43 新妈妈产后脱发怎么办	140
NC44 哺乳期的着装	141
相关链接 产后瘦身窈窕计划课程	142

第6章 产后“亲密接触”宝典

健康科学讯息 产后性生活面面观	144
专家告诉您 坐月子, 要结束了	145
NC.1 什么时候可以在一起	145
NC.2 新妈妈过早过夫妻生活的危害	145
NC.3 新妈妈分娩后月经的恢复	145
NC.4 产后新妈妈的避孕	146
NC.5 哺乳期避孕方法	146
NC.6 新妈妈忌产后短期内再孕	147
NC.7 产后“第一次”亲密接触要小心	147
NC.8 产后新妈妈为何性快感减退	148
NC.9 产后恢复性功能活力的锻炼方法	148
相关链接 产后性欲缺乏的解决方案	150

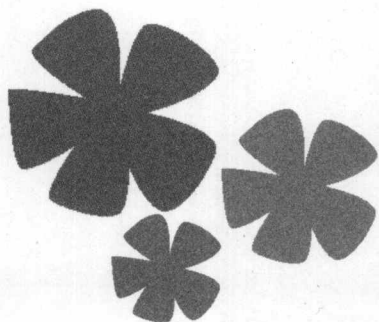


第1章

快快乐乐坐月子： 新妈妈的必修课

女人的一生有三个健康关键期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期，尤其产后“坐月子”是女人一生中最重要的阶段。“坐月子”最早可以追溯至西汉《礼记·内则》，距今已有两千多年的历史，称之“月内”。

关键：饮食合理、休息充分、情绪协调，是“坐月子”的三大要点，如果能坐好月子，可以让新妈妈的身体更健康，并受益终生。





你了解坐月子吗

新妈妈在分娩之后，在生理上会发生很大的变化。

首先是生殖器官。当宝宝生出来以后，新妈妈的子宫颈和外阴也变得松软，子宫内膜表面出现了创口和剥落。在正常分娩的情况下，新妈妈的外阴大约需要十几天的时间才能复原，子宫需要大约 42 天左右的时间才能复原，而子宫内膜的复原则需要 56 天左右。

在生产过程中，宝宝通过新妈妈的子宫、阴道来到人间，给新妈妈的生殖器官和机体带来了一定程度的损伤；而在待产时遭受的巨痛，消耗的巨大精力，会使新妈妈身体虚弱，抵抗力下降。所有这些，都需要很好的休养才能复原。

其次是内脏。宝宝还没有出生之前，就给新妈妈的心脏增加了负担，使血流的速度加快，心跳也加快，血容量增加 10%，心脏也发生了移位，肺脏负担也随之加重。肺通气量增加了将近 40%，鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿。肾脏也略有变化，输尿管增粗，肌张力减低，肠胃蠕动减弱。其他如内分泌系统、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应的改变。这些器官形态、位置、功能的复原，都要靠新妈妈在月子里的养护。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，且有可能患产后疾病，甚至贻害终生。

可以说，新妈妈在生完宝宝之后，整个身体都发生了变化，不经过长时间的科学调整是很难复原的。



专

家

告

您

月子不仅要坐,还要坐好

NO. 1

科学地认识坐月子

传统习惯都会认为坐月子的时间为一个月,其实这是不科学的,也是不正确的。“坐月子”是指胎儿、胎盘娩出后,新妈妈的身体和生殖器官复原的这段时间,需6~8周,也就是42~56天。在这段时间里,新妈妈应该以卧床休息为主,休养调息,促进生殖器官和机体的尽快恢复。

在怀孕期间,新妈妈身体的各个系统都要发生一系列变化。子宫的变化最为明显,子宫肌细胞肥大、增殖、变长,到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时的20倍,容量增加1000倍以上。这些变化,都要在分娩后逐渐恢复正常。特别是在分娩时,新妈妈身体已受到了一些损失,也需要一定时间的恢复。这些恢复和器官的复原,都要经过产褥期的休息和调养才能实现。必须注意的是,新妈妈身体的恢复不仅是时间的问题,还决定于产褥期新妈妈的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当,则恢复快,且无后患;若调养失宜,则恢复较慢,往往还会留下产后疾病,俗称“月子病”。

NO. 2

东西方女性“坐月子”有不同

新妈妈从分娩到产后42天是身体各器官系统恢复的时期,称为产褥期,也俗称“月子”。如今的“月子”完全可以根据自己的喜好和经济实力来选择一种方式,度过分娩之后最重要的第一时期。

在东方一般有以下几种坐月子的方式:

1. 由妈妈或者婆婆照顾

这种方式是中国最传统的“坐月子”方式,面对一个幼小的生命,初为父母的夫妻俩难免会手足无措,不知道该如何照顾好宝宝,以及如何恢复产后的身体,这时家里有位有经验的老人非常有帮助。因此,由妈妈或婆婆照顾月子,是大部分新妈妈的选择。

2. 请月嫂照顾

请月嫂来照顾这种方式也是最近几年比较流行的方式,这种方式相比于家里老人和一般保姆照顾,月嫂的服务会显得更专业。对新妈妈来说,月嫂可以为自己和宝宝提供24小时专业月子护理,解决了新妈妈的后顾之忧,让宝宝在月子里健康成长,养成良好的生活习惯,新妈妈也得到了充分的休息和心灵沟通,避免出现产后抑郁症。

3. 去月子中心

随着人们生活水平的提高,月子中心随着市场的需求也渐渐的多了起来,一些年

轻的妈妈在医院分娩后，不回家而是选择直接住进月子中心，把全部事情交给月子中心的医护人员来打理。新妈妈们在这里悠闲地当新妈妈，也有更多时间来享受有宝宝的乐趣，学习养育宝宝的知识，练习体形恢复体操，而且在饮食、生理、精神等各方面都得到专业的护理，能够在最短的时间里恢复最佳状态，及时投入工作。

4.请保姆照顾

有些新妈妈会请保姆来照顾自己，可是因为保姆更注重的是家务活，不一定具有护理新妈妈和宝宝的专业知识，而且相互间生活习惯的不同也需要时间来磨合。在这种情况下，显然保姆不如月嫂专业。

由于文化与观念的不同，在西方却没有“坐月子”这回事，而且也不像东方的新妈妈有那么多的禁忌。

在西方没有不沾冷水这一说，不但可以沾冷水，吹冷风，有的美国产科大夫还建议新妈妈坐在冰袋上，以让因生产而撕裂的阴道口尽快消肿。

在外国大多人认为生孩子是夫妇二人的事情，与上一代没关系，自然没有义务来为你服务，伺候月子，能指得上的就只有丈夫了。因此，国外许多国家的法律甚至规定男人也可以休带薪产假。

为了让新妈妈能更加方便的带宝宝，国外许多厂家专门生产了许多用品，比如新生儿澡盆、洗澡椅、单手能开合的浴液和浴盆玩具。婴儿食品也丰富方便，婴儿奶粉用白开水冲匀后即可食用，营养齐全，这可以减少新妈妈的许多劳动。

在西方大多数国家没有月子医院，却有很多健康中心，女士从怀孕起就要参加他们举办的培训班，在医生的指导下生产后几小时就下床运动。产后一星期下水游泳，两星期后上班工作的大有人在。

欧美地区的人喜爱饮冰水，认为温水不可口。所以新妈妈也喝冰水，吃冰激凌。水果认为是清淡而富于营养的好东西，十分适合新妈妈食用，大鱼大肉被认为太油腻，吃太多会破坏体形。美国的新妈妈认为：产后体质受损，需要增加营养品。但是像中国人一样在短短的一个月中，要吃这么多蛋、这么多鸡，实无必要。她们不仅认为高蛋白、高脂肪的饮食易引起消化不良，也会令新妈妈发福，而且还认为所产生的乳汁容易引起宝宝腹泻，而优质母乳的来源更需要新妈妈拓宽食谱，产后禁吃这、禁吃那的习俗是不对的。

NO.3

坐月子,女性健康的转折点

新妈妈生育前，身体处在相对稳定的平衡状态。怀孕时，随着腰围、骨盆的增大，平衡状态被打破；分娩后，元气大伤，免疫力下降，加之全身的经络都处于开放的状态，因而此时是女性一生中最虚弱的时候。

坐月子是女性恢复元气、回归健康状态的调理过程，在此期间如果调理不当，元气没有得到恢复，开放的血管和经络很容易受了风寒湿热入侵，就会落下酸麻痛冷等

诸多不适，俗称“月子病”。有资料统计表明：95.2%的已育女性，关节发麻、酸痛，全身发酸、发软，怕冷、怕风、睡不好、体弱多病等多种不适，都与年轻时月子没坐好有关。

所以新妈妈要充分利用坐月子的时间，调理好肌体，以使自己的身体越来越健康。

NO.4

坐好月子母婴健康

文化可以不同，习惯可以因人而异，但科学却永远相通的。医学认为，坐月子期间的6~8周内，新妈妈的身体需要充分的休息和适当的护理。在肌体复原期间，还要承担喂养和护理宝宝的任务，月子坐好了，才能保证母婴健康。所以新妈妈在坐月子期间，要保证修养环境清静、安静，保持空气流通，夏天要防暑，冬天要保暖；注意个人卫生；补充高热量、高蛋白，营养丰富的食物和汤汁，以利于身体恢复和乳汁分泌；心情舒畅愉快，不要紧张焦虑；合理安排作息时间，保证充足睡眠；树立母乳喂养信心，学习母乳喂养技术，坚持母乳喂养。

NO.5

月子没坐好的危害

月子没坐好，对女性的危害很大，以下几点现象与原因，应引起新妈妈们注意：

- 1.睡眠不足、经常睡不好。
- 2.身体长时间处于亚健康状态，经常无精打采，体弱多病。
- 3.只要天气变化或天气寒冷，关节就会酸麻痛冷，全身发酸发软。
- 4.月子没坐好还会影响家庭和谐，容易被家人误解无病装病，进而影响到夫妻间的感情。
- 5.容易被误诊误治，月子没坐好所引发的病痛，容易被当作风湿治疗，身体元气无法恢复，病痛难以彻底消除。



相

关
链

接

科学坐月子专家意见表

女人终生的健康要从坐月子开始，月子坐得好不好，尤关女人一生的健康，对此，医学专家给予了新妈妈一些科学坐月子的意见，供新妈妈参阅。

意 见	内 容
休 息	月子初期要好好休息，可以喝杯茶、看看报，或将脚垫得高高的。将窗帘挂上，拔掉电话，搂着宝宝甜甜地睡上一觉，醒来后会感觉精力充沛。
接待来访者	对新妈妈来说是坐月子是不方便时间，新妈妈应明确回绝来访者，更不要陪得时间太长，以免身体疲劳。
干家务	新妈妈在月子期间干一些适合自己生活方式的事，别的妈妈在月子里能做的事，并不一定完全适合于你。
制定时间表	无论是傍晚散步，还是在浴盆里泡澡，在这个时间表中所安排的一切活动，都是为了精神愉快。
适当的放松	新妈妈应适当的到其它地方去轻松一下，可陪朋友吃顿午餐，追寻孕前的个人爱好，或与别人交谈一些宝宝以外的话题。这种放松也算是做妈妈期间的精神休息。
充当志愿者	后期后应多与外界接触，使生活更加充实，心情愉快。考虑一些你热心的问题，寻找一些担当志愿者的机会，为社会工作可以使你感觉精力充沛。

第2章

注意了,月子期开始了

一个正常孕妇的分娩是瓜熟蒂落的生理过程,而不是病理过程。所以应鼓励新妈妈尽早下床活动,这样才有利于新妈妈身体的恢复。而且要有充足的睡眠,注意休息,保持精神愉快,避免不良情绪。

提醒:坐月子期间,因生活起居不当,寒温失调或过度劳累,稍有不慎就会吹风受凉,所以应该用科学的态度来对待“坐月子”。