

集优  
生活

北京妇产医院/主任医师姜淑清 从事妇产科临床工作30年

坐月子 不受罪，恢复快，身体好

姜淑清◎著

避免“月子病”  
妇科专家指导

# 重塑青春<sup>的</sup> 月子42天

专家助我当辣妈


2013年10月 第1版



重塑青春<sup>的</sup>  
月子42天

姜淑清◎著



 译林出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

重塑青春的月子42天 / 姜淑清著. —南京: 译林出版社, 2017.2  
ISBN 978-7-5447-6749-1

I. ①重… II. ①姜… 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289868号

书 名 重塑青春的月子42天  
作 者 姜淑清  
策 划 申丹丹  
责任编辑 王振华  
特约编辑 贾 烁 邓 薇  
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
译林出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
电子信箱 yilin@yilin.com  
出版社网址 <http://www.yilin.com>  
印 刷 北京京都六环印刷厂  
开 本 710×1000毫米 1/16  
印 张 14  
字 数 80千字  
版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5447-6749-1  
定 价 38.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换




## 前言

十月怀胎，一番辛苦后终于迎来了新生命的诞生，新晋级的妈妈们在欣喜之余，大概也会暗自担心自己是否还能拥有之前的魅力。我从事临床工作已超过30年了，每年都会看到不少新妈妈为此纠结和困扰，作为一个女医生，我能理解她们。这个时候我安慰她们：一个女人，只要不放弃追求美丽，人生的每个阶段都会有独特的魅力。抓住产后恢复这个关键期重塑青春，能达到事半功倍的效果。

在孕育和分娩宝宝的过程中，我们女性的身体会发生不小的变化，但这些变化并非全然无益。首先，一个完整的怀孕、分娩过程会降低我们患上妇科疾病的可能，如子宫内膜异位症、妇科肿瘤等；其次，怀孕生孩子的经历会丰富我们的人生体验，而一个有魅力的女人又怎能少得了这一项人生经历？当然，分娩是个耗费很大精力的创造性劳动，调动了我们全身的脏器，所以产后必须从饮食、睡眠、运动等多方面进行全身调养，才能让身体重新恢复到以前的状态。不过幸运的是，即使怀孕前身体偏弱，只要利用好产后改善身体机能的好时机，也可以大大提升身体的健康水平。

长期以来，无论国内还是国外都积累了很多关于产后恢复的经验，其中不乏真知灼见，但也存在不少谬论。我编写此书的目的，是希望结合自己长期的工作经验，为广大的妈妈梳理关于产后恢复的知识，帮助新妈妈实现产后“身体更健康、容颜更美丽”的目标。

坐好月子对产后恢复是非常重要的。但要完全消除怀孕、生产对身体的影响，仅靠短短一个月的时间是不够的。为此，本书除了关注月子恢复的内容外，还提供了全面的产后皮肤保养和身材恢复的方法。在对这些方法进行取舍时，



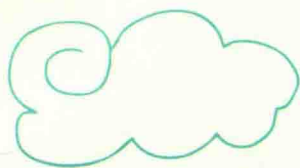
我依据的标准有三个：是否简便易行，是否安全健康，是否可靠有效。

产后不但要重视身体的恢复，心理的调整也不可忽略。只有心理健康的妈妈才能养育出身心健康发育的宝宝，在本书中我特别提供了产后心理调适的内容。我国传统中医博大精深，关于产后恢复也有很多有效的调理方法，这在本书中也会相应地有所介绍。我希望新妈妈阅读本书后，对产后恢复能多一些认识和了解，从而多一种选择。

我会结合书中的相关内容，与大家分享一些案例。这些案例是我长期临床工作的经历，希望新妈妈们能从中得到启发。



最后，祝  
愿所有的妈  
妈都**健康、**  
**美丽！**



Chapter1

月子

是女性身体重塑的  
最佳时期

一、分娩后第一天·····	002
二、产伤愈合护理·····	005
三、大小便恢复·····	009
四、恶露，身体恢复的观察窗·····	013
五、月子里运动宜缓勿急·····	016
六、月子饮食方案：分阶段温和进补·····	019
七、注意生活小细节，产后恢复快·····	031
八、细解坐月子的误区·····	035

## Chapter2

好脸色，  
从产后补气血开始

- 一、产后调理气血，避免“月子病” … 046
- 二、食补，要有针对性…………… 050
- 三、睡眠养气血，简单又有效…………… 058
- 四、补气血，也要动起来…………… 061
- 五、慎对产后第一次月经…………… 063

## Chapter3

恢复孕前美丽容颜

- 一、皮肤管理…………… 070
- 二、合理使用化妆品…………… 077
- 三、从头到脚美丽计划…………… 081
- 四、穿衣打扮…………… 086
- 五、水果蔬菜美容法…………… 089



## Chapter4

### 产后S形身材 打造计划

- 一、恢复乳房迷人曲线····· 102
- 二、重新拥有健康、平坦的小腹····· 109
- 三、塑出修长美腿····· 115
- 四、扫除臀部多余赘肉····· 120
- 五、小蛮腰再造计划····· 125
- 六、甩掉“蝴蝶袖”，重塑纤纤玉臂····· 129

## Chapter5

### 产后心理调整

- 一、远离产后抑郁····· 144
- 二、产后抑郁自我测试····· 151
- 三、年轻爸爸也会产后抑郁——理解爸爸的不容易 153
- 四、家人、朋友的情感支持解压产后抑郁····· 156
- 五、找到一种适合自己的娱乐方式····· 160
- 六、做个艺术SPA，恢复健康好心情····· 163

七、产后恢复房事慢慢来·····	165
八、放松心情，夫妻生活渐入佳境·····	169
九、提前做好准备，减轻重返职场的压力·····	172

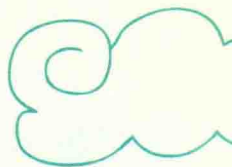


Chapter6  
预防产后常见病

一、产后疼痛·····	180
二、生殖器官感染·····	183
三、产后出血·····	185
四、乳腺炎·····	187
五、膀胱炎·····	190
六、子宫脱垂·····	192
七、产后尿潴留·····	195
八、产后痔疮·····	197

## Chapter1

月子是女性  
身体重塑的  
最佳时期



# 一、分娩后第一天

分娩后的第一天，大多数新妈妈都既兴奋又疲倦。怀胎十月，身体承受孕育生命的重担，终于一朝分娩，宝宝呱呱落地，如释重负的新妈妈当然喜悦、激动、兴奋，而十月怀胎以及分娩的体力消耗，都会让新妈妈身体疲倦，亟待恢复，因此分娩后的第一天最重要的就是休息。

## 放松心情，充分休息

分娩过程中新妈妈的体力消耗很大，新生儿宝宝吃喝拉撒样样都需要照顾，即使不必亲自给宝宝换尿布，但每隔3~4小时的哺乳却无人可替代。所以新妈妈分娩后一定要调整好情绪，保持平和的心态，尽量和宝宝的睡眠节奏保持一致，争取时间多卧床休息，确保体力的恢复，才能照顾好新生儿宝宝。



## 定时量体温

新妈妈一定要定时量体温，这对尽早发现产后并发症很重要。① 产后发烧是大事，不能等闲视之。产褥热、乳胀等都可能引起发烧。② 分娩之后的24小时内，由于身体的自我调整，体温会略高。③ 超过38℃就必须查清原因，适当、及时处理。

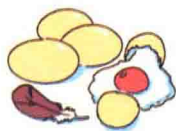


## 产后第一餐应首选易消化、营养丰富的流质食物

分娩后体内激素水平大大下降，身体气血损失大，会影响脾胃的消化能力。流质或半流质的食物易于消化，有利于体力的恢复。



喝汤。汤不要过于油腻，以免影响乳汁分泌；也别吃葱、蒜、韭菜、胡椒等刺激性食品，以免大便干燥。



糖水煮荷包蛋、蒸蛋羹、蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。

### 专家解说

### Expert interpretation

#### 要注意观察产后出血量

分娩后阴道会出血，正常情况下，这是产后恶露，即子宫里未排净的余血、黏液和其他分泌物。注意：如果分娩后 24 小时，阴道的出血量达到或超过 500 毫升，就可能是产后出血。

目前，产后出血是造成孕产妇病危的首要原因，尤其分娩后 2 小时最容易发生产后出血，因此一定要重视对产后出血量的观察。

产后 24 小时，若出血量较多，或感到会阴、肛门有下坠感或疼痛感，应告知医生。早发现早治疗，能极大减少产后出血造成的危害。

## 分娩后半小时就可让宝宝吮吸乳头

分娩后半小时让宝宝吮吸乳头。① 尽早建立排乳和催乳反射，不仅有利于促进乳汁分泌，还有利于新妈妈的子宫收缩。② 新妈妈刚分娩分泌的少量黏稠、略带黄色的初乳，含有大量的抗体，是对婴儿来说最好的食物，应尽可能地给婴儿吮吸，可减少新生儿疾病的发生。

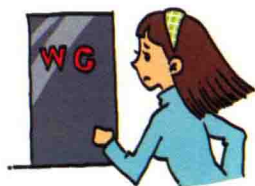
## 适当活动

自然分娩的新妈妈在产后6~12个小时内就可试着做些简单活动，如翻身、抬腿、缩肛。适度活动：① 增强腹肌收缩力；② 促进子宫复原、恶露排出；③ 增进食欲，防止尿潴留和便秘；④ 剖宫产的话，运动宜遵医嘱。

## 尽快排小便

自然分娩的新妈妈，就算没有排尿的感觉，分娩4小时后也要尝试去排尿，因为分娩的过程可能影响膀胱排尿敏感性。

及时排尿能帮助膀胱恢复功能，避免膀胱过度充盈而影响子宫收缩，如一直排尿困难就要咨询医生。如果是剖宫产的新妈妈，则要在拔除尿管后及时排尿。



## 二、产伤愈合护理

经历过分娩的痛苦以及宫缩的阵痛后，新妈妈的疼痛并不会随着宝宝降临人间戛然而止。不管是自然分娩还是剖宫产，都会留下一些伤口，如何护理这些伤口，就成为新妈妈在月子里需要面对的第一个重要的问题。



### 自然分娩

自然分娩时，如果助产士来不及对新妈妈的会阴进行保护，或者新妈妈在生产过程中用力不当，都会造成会阴撕裂，严重时伤口甚至会延伸至肛门。

据统计，70%以上的新妈妈都会出现会阴撕裂的情况，为了避免会阴撕裂范围过大，医生会采用阴道侧切的方式帮助新妈妈顺利娩出胎儿。

不论是自然撕裂还是手术侧切，伤口都会发生肿胀，新妈妈会感觉到不舒服，甚至是疼痛。这种不适感大约会持续一周。

### 保持清洁

自然分娩伤口护理的关键一点就是保持清洁，防止感染。① 睡觉时尽量朝向伤口的另一侧侧卧，比如伤口在左侧，就尽量在右侧卧位休息，这样可以避免恶露刺激伤口。② 如果伤口愈合的情况不好，可以每天坐盆泡温水，这会促进局部血液循环，使伤口尽快愈合。③ 新妈妈要每天观察伤口，如果发生红肿、流脓等现象，应当尽快就医。

## 如何保持清洁

### 外阴清洁

产后两周内，可以每天用温水清洗外阴。恶露量多的时候，需要勤换卫生巾，保持局部干燥，以免潮湿的环境引发伤口感染。

### 排便

勿用力排便。大便时，先有意识地收敛会阴部，再坐在马桶上，不要太用力。

### 清水冲洗

便后要从前往后擦，避免污染伤口。条件许可的情况下最好在每次便后都用清水冲洗。

### 便秘

如果发生便秘，可以用开塞露帮助排便，切忌屏气用力扩张会阴部，以免伤口裂开。

## 剖宫产

如果难产，为了保证新妈妈和胎儿的安全，医生会采取剖宫产手术，即在腹部靠近耻骨的位置切开子宫，将宝宝取出。

不要为了避免自然分娩的宫缩疼痛而选择剖宫产。因为剖宫产伤口的恢复需要更久的时间，一般为4~6周，而且其护理难度和伤口的疼痛程度并不会减弱。



## 护理剖宫产伤口

在伤口愈合之前，新妈妈应尽量避免伤口碰水，以保持伤口清洁。

### 伤口的护理

- **洗澡时注意干燥。**剖宫产手术后，医生会在伤口处贴上美容胶带，新妈妈在淋浴时不要揭开胶带，等洗完澡之后再轻轻揭开美容胶带，用轻轻按压的方式擦干伤口后，再贴上新的美容胶带。
- **注意过敏体质。**过敏体质、瘢痕体质的新妈妈应该使用硅胶胶带，避免因为伤口过敏的瘙痒而带来的不适。
- **不要碰到伤口。**由于剖宫产的切口靠近耻骨，因此手术前医生会剃掉部分阴毛，手术后毛发会长出，新妈妈一定要注意不要用手抓痒，以免刺激伤口。
- **小心处理伤口。**在洗浴时如果不小心弄湿了伤口，轻轻擦干后涂上碘伏即可。如果伤口发生红肿、流脓等情况，要尽快去医院请医生处理。