

走出传统坐月子的误区，科学度过产后42天

第一次生孩子坐月子

第一次做妈妈就能轻松坐月子
健康复元气，安心养宝宝

董颖 主编

这样坐月子，新妈妈 不生病、奶水多、瘦得快

全面的坐月子攻略

手把手指导新妈妈如何坐月子、怎样护理新生儿

吉林科学技术出版社



第一次生孩子坐月子

董颖 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

第一次生孩子坐月子 / 董颖主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5384-9871-4

I. ①第… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233445 号



第一次生孩子坐月子

Diyici Shenghaizi Zuoyuezi

主 编 董 颖
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 210千字
印 张 10.5
印 数 1—5500册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

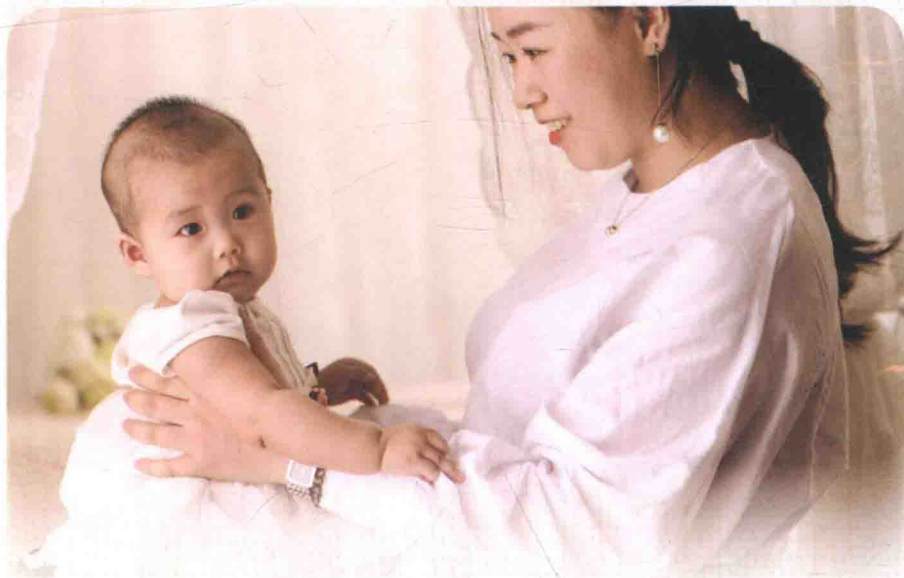
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9871-4
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



前言 *Qianyan*

女人是美丽而又艰辛的，因为她们自身的生理特点，经历着男性所无法替代，不可能感受到的一系列麻烦和重任。她们不仅经历每月的“烦恼”，有的还免不了妇科疾病折磨；从呕心沥血集中体内精华养育一个胎儿，到宝宝脱离母体“呱呱”落地，以后的每一天，宝宝的吃、喝、拉都伴着妈妈的血汗，宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。在这一系列的沉重、期盼、烦琐伴随着喜忧、烦恼、辛劳的历程中，产后的恢复情况，关乎女人今后的一生。产后女人的全身器官、组织，尤其是生殖器官，都要回复到怀孕前的状态，这种复原变化相当缓慢，需要6~8周才能完成。

全书共分为200个主题，分别从产后身体变化、日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆、重塑身姿、穿着打扮、运动塑身、性生活、育儿等方面展开，进行不同侧重点的说明。它们能够让新妈妈全方位地康复起来。祝愿普天下的女性朋友产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态，同时宝宝也能聪明、快乐、健康地成长。



第一次生孩子 坐月子

董颖 主编

吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

第一次生孩子坐月子 / 董颖主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5384-9871-4

I. ①第… II. ①董… III. ①妊娠期—妇幼保健—基
本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233445 号



第一次生孩子坐月子

Diyici Shenghaizi Zuoyuezi

主 编 董 颖
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 210千字
印 张 10.5
印 数 1—5500册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

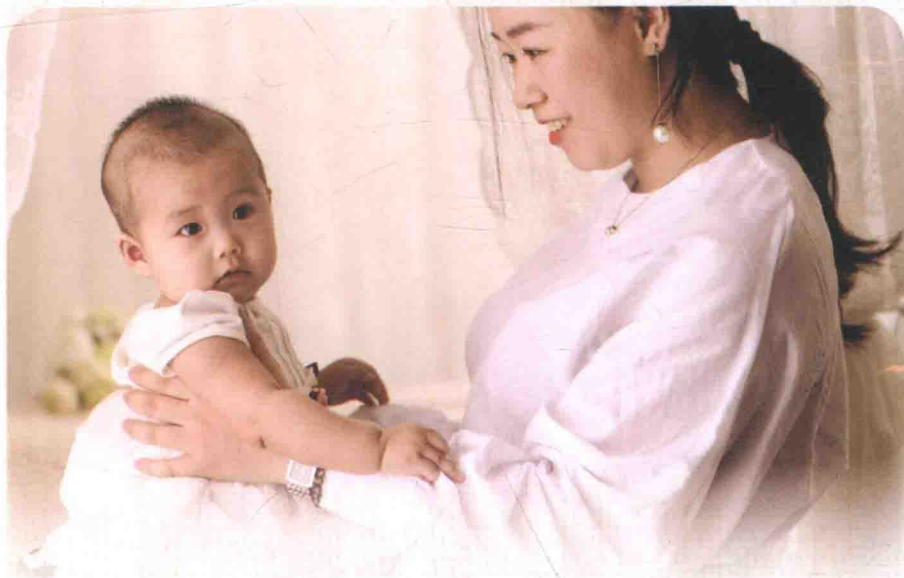
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9871-4
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539



前言 *Qianyan*

女人是美丽而又艰辛的，因为她们自身的生理特点，经历着男性所无法替代，不可能感受到的一系列麻烦和重任。她们不仅经历每月的“烦恼”，有的还免不了妇科疾病的折磨；从呕心沥血集中体内精华养育一个胎儿，到宝宝脱离母体“呱呱”落地，以后的每一天，宝宝的吃、喝、拉都伴着妈妈的血汗，宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。在这一系列的沉重、期盼、烦琐伴随着喜忧、烦恼、辛劳的历程中，产后的恢复情况，关乎女人今后的一生。产后女人的全身器官、组织，尤其是生殖器官，都要回复到怀孕前的状态，这种复原变化相当缓慢，需要6~8周才能完成。

全书共分为200个主题，分别从产后身体变化、日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆、重塑身姿、穿着打扮、运动塑身、性生活、育儿等方面展开，进行不同侧重点的说明。它们能够让新妈妈全方位地康复起来。祝愿普天下的女性朋友产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态，同时宝宝也能聪明、快乐、健康地成长。

目录

第一章

坐月子前的

准备

1

坐月子前的心理准备 22

首先调整心态 22
做到心中有数 22
放宽心态难得糊涂 22

2

坐月子前应该为妈妈准备的用品 23

妈妈用品之必备装备 23
妈妈用品之高级装备 24

3

坐月子前应该为宝宝准备的用品 25

宝宝用品之必备装备 25
宝宝用品之高级装备 26

4

创造产后良好的休养环境 27

休养的环境要安宁 27
休养的环境要清新 27
休养的环境要清洁卫生 27
休养环境要温度适宜 27
创造良好的家庭氛围 27



5

新妈妈身体恢复时间表 28

皮肤色素沉着 28
子宫 28
会阴伤口 29
阴道松弛 29
月经 29
乳房 29

6

找个适合的人照顾宝宝 30

自己亲自照顾 30
家人来照顾宝宝 30
请保姆代为照顾 30
为宝宝寻找一个奶妈 30



第二章

月子期的第一阶段

(1~7天)

1 产后医院的生活 32

产后医院生活备忘 32
每天以哺乳和育儿为中心 32

2 争取时间多休息 33

产后第一周的生理变化 33
最需要的就是安静 33

3 重视产后四个第一次 34

产后第一次排尿 34
产后第一次排气 34
产后第一次排便 34
产后第一次下床 34

4 会阴清洁和伤口的护理 35

会阴的清洁 35
伤口的清洁 35

5 剖宫产妈妈需要注意什么 36

缓解产后疼痛 36
剖宫产产后6小时 36
产后进食 37
尽早活动 37
预防伤口感染 37

6 简单的恢复动作 38

手指屈伸运动 38
背、腕伸展运动 38
转肩太运动 38
脚部运动 38

7 下奶和开奶 39

方法一：热敷 39
方法二：按摩 39
方法三：吸奶 39

8 孩子的六个第一 40

孩子的第一声啼哭 40
第一次体检 40
第一次小便 41
第一天的睡眠 41
第一次喂食 41
第一次大便 41

9 教会新生儿吮吸母乳 42

母乳喂养的姿势 42
乳头咬破或疼痛怎么办 42

10 学会抱宝宝 43

如何抱起平躺状态下新生儿 43
如何放下新出生的宝宝 43

11 学换尿布 44

选纸尿裤 44
给宝宝垫尿布的方法 44



12 学会给新生儿穿衣 45

适合3个月内宝宝的衣物 45
给宝宝穿衣的技巧 45

13 产后第一周的调理重点 46

开胃 46
补血 46
月子餐的基本原则 46

14 产后第一周调理食材 47

食补关键词：高热量 47
产后第一周饮食禁忌： 47

15 第一阶段的月子餐：主食 48

桂圆小米粥 48
牛肉粥 48
鸡肉粥 48
特色温拌面 49
小米面发糕 49
虾肉水饺 49
鸡胗丝瓜面 49
海米菠菜粥 50
白萝卜肉饼 50
日式凉面 50
蒸南瓜饼 51
鱼吐司 51
地瓜大米枣粥 51

16 第一阶段的月子餐：汤品 52

黄豆猪骨汤 52
山药红枣排骨汤 52
当归黄芪补血汤 52
银耳花生汤 52
小豆鲤鱼汤 52
木耳海参汤 52
银耳竹荪汤 52
芡实莲淮枣鸡汤 52

17 第一阶段的月子餐：配菜 54

爽口番杏菜 54
肉末烩小水萝卜 54
蒜茸油麦菜 54
海米油菜 54
炒竹笋 55
蘑菇炖豆腐 55
芝麻酱拌生菜 55
牛肉末炒芹菜 55
清蒸鲷鱼 56
山药烧胡萝卜 56
炒豆皮 56
三色冬瓜丝 56

第三章

月子期的第二阶段

(8~14天)

1 怎样才能让自己的乳汁增多 58

适当做一些按摩 58
让宝宝多吸吮乳头 58
如何判断母乳是否充足 58

2 学会绑腹带 59

腹带的绑法 59
注意事项 59

3 做好产后的清洁护理 60

如何清洗会阴 60
做好口腔清理 60
月子期可以适当淋浴 60

4 产后乳房护理 61

乳房胀痛怎么办 61
选择合适的胸罩 61
对乳房的清洁护理 61
退奶时的护理 61

5 产后如何穿衣 62

内衣的选择 62
不要过早穿塑身内衣 62

6 月子期洗澡注意事项 63

洗澡时间 63
洗澡方式 63
室温和水温 63

7 简单的产褥恢复操 64

腹式呼吸运动 64
躺着抬头运动 64
脚部运动 64
手指运动 64

8 如何预防产后抑郁症 65

产后抑郁症的原因 65
如何缓解抑郁症 65

9 我是否患了产后抑郁症 66

10 如何缓解剖宫产后的忧虑 67

产后缓解疼痛的方法 67



11 母乳的挤取方法 68

吸奶器挤奶 68
手工挤奶 68

12 储存母乳 69

母乳的保存期限 69
如何储存母乳 69

13 配方奶喂养 70

选择优质配方奶粉 70
如何选择奶嘴 70
如何选用奶瓶 70
冲泡配方奶粉的方法 71
奶瓶的清洗和消毒 72

14 给宝宝洗澡 73

洗澡准备工作 73
洗澡的顺序 73

15 宝宝吐奶怎么办 74

如何避免吐奶 74
吐奶后的处理方法 74
吐奶后如何喂奶 74

16 观察宝宝的大小便 75

大便的正常形状与次数 75
异常的排尿情况 75

17 宝宝哭闹怎么办 76

生病时 76
尿布湿了或不舒服 76
饥饿时 76
太冷或太热时 76

18 警惕宝宝肠绞痛 77

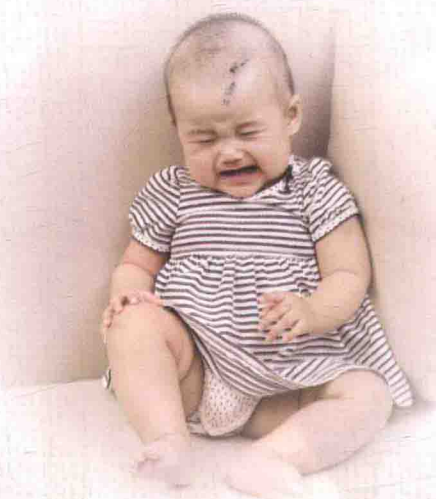
什么是肠绞痛 77
缓解方法 77

19 月子期间的补疗食物 78

改善产后虚弱的食物 78
补血活血的食物 78
催乳的食物 78

20 第二阶段的月子餐：主食 79

特色温拌面 79
双红饭 79
竹笋肉粥 79
甜藕粥 79
高汤水饺 80
枣泥包子 80
蛋饺 81
香橙鸡蛋饼 81
三鲜炒饼 81



21 第二阶段的月子餐：汤品 82

胡萝卜苹果汤 82
百花百果汤 82
番茄牛尾汤 82
益母红枣瘦肉汤 82
三丝汤 83
山药豆腐汤 83

22 第二阶段的月子餐：配菜 84

烤丝瓜 84
蒸鱼丸 84
甜椒鱼丝 85
柠檬鱼片 85
四宝菠菜 85
虾皮烧菜花 86
胡萝卜炒猪肝 86
鸡肉红烧豆腐 86
炒芹菜豆腐干 87
高汤鸡肉猴头菇 87
清蒸鲑鱼 87
百合煮香芋 88
桃仁炖乌鸡 88
三色鱼丸 88



第四章

月子期的第三阶段

(15~28天)

1 预防产后脱发 90

什么是产后脱发 90
产后脱发的注意事项 90

2 剖宫产疤痕怎么办 91

剖宫产的疤痕 91
剖宫产后的疤痕护理 91
饮食禁忌应注意哪些 91

3 产后睡眠有讲究 92

睡眠充足的益处 92
新妈妈睡眠环境需注意 92

4 改善失眠的方法 93

5 奶水不够宝宝吃怎么办 94

保持良好的情绪 94
家庭成员的支持 94
多吃催乳食物 94
加强宝宝的吮吸 94

6

让新妈妈的眼睛更明亮 95

为什么生完孩子后视力会下降 95
多吃保护视力的食物 95

7

姿态美体现身材美 96

坐有坐姿 96
站有站相 96
抬起头行走 96
保持舒展乐观 96

8

产后腹部保养的要诀 97

处理腹部妊娠纹 97
进行腹部按摩 97
适当节制饮食 97
加强锻炼 97

9

乳房胀痛怎么办 98

乳房淤积 98
乳腺炎 98
乳房基底部的按摩 98

10

给宝宝的身体清洁 99

如何清理眼部分泌物 99
鼻腔护理 99
耳部清洁 99
口腔护理 99

11

夜里喂奶应注意什么 100

注意喂养姿势 100
不要让宝宝含着乳头睡觉 100
宝宝饥饿的信号 100

12

如何预防宝宝尿布疹 101

选择好纸尿裤 101
便后清洁宝宝屁股 101
做好宝宝的臀部护理 101

13

宝宝鼻子不通气怎么办 102

预防孩子感冒 102
鼻子不通气的处理方法 102

14

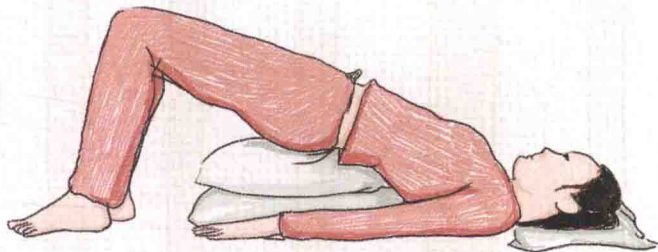
如何给宝宝洗头 103

给宝宝洗头的方法 103
给宝宝洗头的注意事项 103

15

多给宝宝做按摩 104

面颊按摩 104
手臂按摩 104
手部按摩 104
背部按摩 105
扯摸耳垂 105
胸部按摩 105
腹部按摩 105
腿部按摩 105



16 新生儿的能力训练 106

训练宝宝对声音的反应能力 106
训练宝宝光线的刺激反应 106

17 补血食物大搜索 107

怎样通过饮食补铁 107
哪些食物能够补铁 107

18 营养与饮食 108

不宜过早进补 108
阶段性进补 108
饮食细则 108

19 第三阶段的月子餐：主食 109

紫米粥 109
山药芝麻粥 109
花生红枣粥 109
胡萝卜牛腩饭 109
小饭团 110
面包托煎蛋 110
鲢鱼小米粥 110
胡萝卜牛腩饭 111
山药黑芝麻粥 111
香蕉薄饼 111

20 第三阶段的月子餐：汤品 112

枸杞牛肝汤 112
枣圆羊肉汤 112
当归黄芪补血汤 113
海鲜浓汤 113
猪肝清汤 113

21 第三阶段的月子餐：配菜 114

清蒸鳊鱼 114
蒜香圆白菜 114
北芪党参炖乌鸡 115
三色毛豆仁 115
茄汁味菜牛柳 115
南瓜豉汁蒸排骨 116
葱白炖猪蹄 116
香菇烧鲤鱼 116



月子期的第四阶段

(29~42天)

1

产后记着做检查 118

量体重 118
乳房检查 118
内科检查 118
妇产科检查 118

2

什么时候可以开始性生活 119

产后何时开始性生活 119
坐月子期间是否一定要避孕 119
产后采取哪种避孕方式最好 119

3

协调好哺乳与工作的关系 120

协调好哺乳与工作的方法 120
产后何时可以正常工作 120

4

产后为什么会发胖 121

肥胖的原因 121
肥胖标准和计算法 121
如何避免肥胖 121

5

产后“第一次”需小心翼翼 122

身体检查 122
心理准备 122
温柔前戏 122
动作轻柔 122
安全避孕 122
关注异常 122

6

避孕要与性爱同行 123

工具避孕 123
外用避孕药 123
产后放置宫内节育器 123
产后绝育 123

7

放松你的身体 124

打盹 124
听音乐 124
按摩 124

8

重返职场你准备好了吗 125

新妈妈职场智慧经 125

9

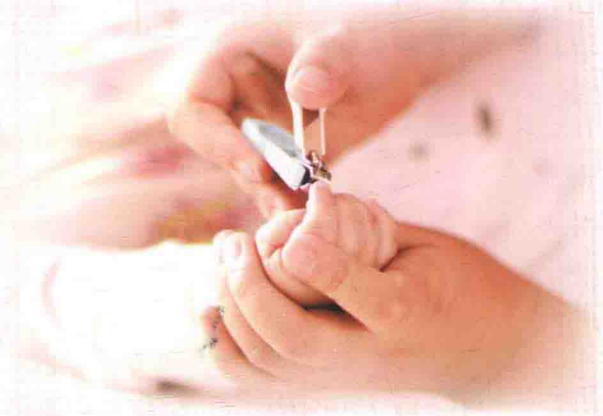
不要给宝宝剃满月头 127

“满月头”不可盲目剃 127
何时适宜为宝宝理发 127

10

抱或背 128

将宝宝面向下抱着 128
横抱在你的臂弯里 128
让宝宝面向前 128



11 新生儿外出的注意事项 129

安排好行程 129
准备好携带的东西 129
选择好外出的衣物 129

12 上班族妈妈怎样给宝宝哺乳 130

准备好背奶工具 130
让宝宝适应奶瓶 130
合理安排好挤奶时间 130

13 便秘的预防与护理 131

形成便秘的原因 131
便秘了怎么办 131

14 宝宝晒伤需注意 132

如何预防宝宝晒伤 132
晒伤的居家护理 132

15 疫苗接种按部就班 133

16 蚊虫叮咬的预防与护理 134

预防被蚊虫叮咬 134
叮咬后的居家护理 134

17 给宝宝剪指甲5要点 135

选择合适的工具 135
修剪方法要正确 135
选择合适的修剪时间 135

18 宝宝安全座椅选购指南 136

19 要不要给宝宝吃鱼肝油 137

鱼肝油是什么 137
鱼肝油应该怎样吃 137
具体如何补充 137

20 月子期的饮食重点 138

清淡易于消化 138
摄取优质蛋白质 138
蔬菜、水果不可少 138
早餐一定要吃 138
补充足量的热量 139
食物多样化 139
多吃含钙丰富的食物 139
适当补充维生素 139
不要盲目忌口 139