

适合中国家庭的母婴百科全书



至爱母婴

Science Confinement

科学坐月子

——全面呵护妈妈和宝宝

许鼓 于伟 金国壮 / 编著

国务院特殊津贴获得者、复旦大学教授
邵玉芬竭诚推荐

顶级妇产科医师+月子照护专家团队，
为您42天子期生活全程护航，
轻轻松松当妈妈，轻松愉快坐月子！



免费赠送

1000元VIP服务卡
+
手机视频

- 随书附送育婴蜜语网赠送的1000元VIP服务卡
- 扫描二维码，即可观看附送的手机视频，便捷高效学产后恢复瑜伽！

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

〔请您认真阅读本书末页“操作步骤”〕

科学坐月子

——全面呵护妈妈和宝宝

A Complete Guidebook to **the Confinement And Newborns Care**



许鼓 于伟 金国壮 / 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

科学坐月子：全面呵护妈妈和宝宝 / 许鼓，于伟，金国壮编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2014. 10

(灵智她生活至爱母婴)

ISBN 978-7-5381-8740-3

I. ①科… II. ①许…②于…③金… 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 (2014) 第 160562 号

策划制作：深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划：朱凌琳

设计制作：闵智玺

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mm×240mm

印 张：17.5

字 数：296 千字

出版时间：2014 年 10 月 第 1 版

印刷时间：2014 年 10 月 第 1 次印刷

责任编辑：修吉航 邓文军

责任校对：众 合

书 号：ISBN 978-7-5381-8740-3

定 价：39.80 元

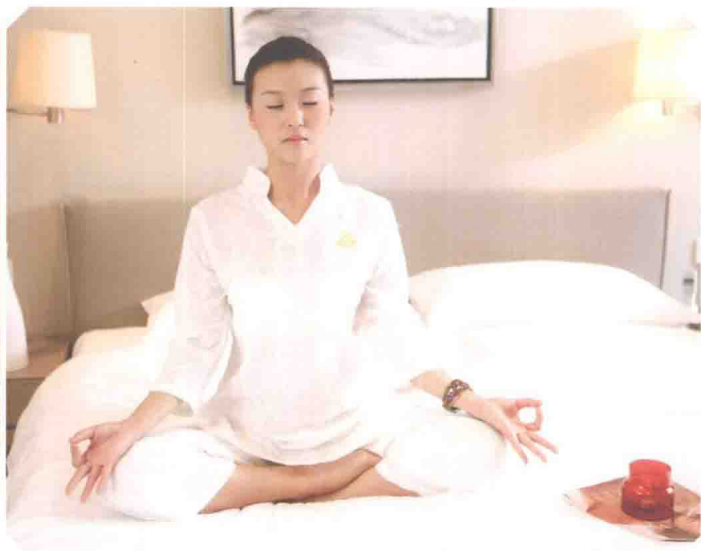
联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究



第 章

月子第一周（1～7天）： 新妈妈将面临无数个第一次

The First Week after Childbirth: Early Recovering

- 一、产后第一周的新生活·····012
- 二、产后第一周饮食，以排出恶露为首要任务·····019
- 三、新手爸爸应该做什么·····025
- 四、本周新妈妈可以做这套产褥操·····029
- 五、本周新妈妈最关心的事·····039

第 章

月子第二周（8～14天）： 新妈妈产后恢复进行时

The Second Week after Childbirth: Normal Recovering

- 一、产后第二周应建立起科学的生活方式·····046
- 二、本周可以开始进补了·····053
- 三、新手爸爸应该做什么·····058
- 四、本周可以做的产褥操·····061
- 五、本周新妈妈最关心的事·····066

第三章

月子第三周（15～21天）： 新妈妈产后恢复强化期

The Third Week after Childbirth: Strengthening Recovering

- 一、产后第三周，珍惜快速恢复期·····070
- 二、饮食进入滋补阶段·····073
- 三、新手爸爸应该做什么·····082
- 四、本周新妈妈可以做的全身恢复产褥操·····083
- 五、本周新妈妈最关心的事·····089

第四章



月子第四周（22～28天）：新妈妈产后恢复决胜期

The Fourth Week after Childbirth: Key Recovering

- 一、产后第四周，少女和大妈的分水岭·····094
- 二、本周营养不容轻视·····098
- 三、新爸爸应该做什么·····104
- 四、本周新妈妈最关心的事·····108



第

五章

月子第五周（29～35天）：满月啦！

The Fifth Week after Childbirth: Recovering Well

- 一、生活重心开始转移到育儿了.....112
- 二、本周饮食要有针对性.....115
- 三、新爸爸应该做什么.....120
- 四、不想成大妈，本周开始积极健身吧.....122
- 五、本周新妈妈最关心的事.....126

第 六章

月子第六周（36～42天）： 瘦身美颜正当时

The Sixth Week after Childbirth: Body Slimming

- 一、月子期圆满结束，生活永远朝前走.....130
- 二、本周饮食：营养、美容、瘦身一个都不能少.....135
- 三、新爸爸应该怎么做.....140
- 四、本周可以开始进行塑形运动了.....142
- 五、本周新妈妈最关心的事.....145

来自妇科医师的终极关怀：远离月子病

Keeping out of Confinement Diseases

一、产后恶露·····	148
二、子宫复旧不全·····	151
三、产褥感染·····	153
四、产后抑郁·····	157
五、产后肌风湿·····	162
六、产后贫血·····	164
七、晚期产后出血·····	167

第七章

第八章

小小新生儿，爱的照顾

Daily Care of Newborns

一、新生儿的身体发育指标·····	172
二、关于新生儿的16个秘密·····	174
三、新生儿喂养须知·····	179
四、母乳喂养，好的开始至关重要·····	180
五、人工喂养，你依然可以当个好妈妈·····	184
六、穿着，由内而外的关怀·····	189
七、抱小可爱的方法·····	191
八、呵护好宝宝的小肚脐·····	193
九、洗澡，新妈妈的一项大工程·····	195
十、尿布，你会选择和使用吗·····	198
十一、读懂整天睡觉的宝宝·····	201
十二、识大便，观健康·····	205
十三、新生儿抚触：让爱传递·····	207
十四、水浴：带宝宝去游泳吧·····	209
十五、黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了·····	211



十六、鼻塞：宝宝鼻子不通了·····	213
十七、打嗝：呃呃·····	214
十八、鹅口疮：嘴巴起“癣”·····	216
十九、尿布疹：不要猴屁股·····	217
二十、湿疹：“青春痘”不要来·····	218

第九章

新生儿抚触按摩

Baby touching massage

一、宝宝爱的抚触的最佳男女主角——父母·····	222
二、将幸福握在手中，爱的准备·····	225
三、按摩油的准备·····	229
四、如何选购和保存精油·····	233
五、建议用油·····	236
六、清洁准备工作·····	242
七、保暖准备工作·····	243
八、调整情绪，与宝宝进行爱的沟通·····	251
九、工具的准备·····	253
十、爱的抚触示范·····	254

●附录：读者售后服务专区·····	277
-------------------	-----



科学坐月子

——全面呵护妈妈和宝宝

A Complete Guidebook to **the Confinement And Newborns Care**



许鼓 于伟 金国壮 / 编著

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

科学坐月子: 全面呵护妈妈和宝宝 / 许鼓, 于伟, 金国壮编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014. 10

(灵智她生活至爱母婴)

ISBN 978-7-5381-8740-3

I. ①科… II. ①许…②于…③金… 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 (2014) 第 160562 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 17.5

字 数: 296 千字

出版时间: 2014 年 10 月 第 1 版

印刷时间: 2014 年 10 月 第 1 次印刷

责任编辑: 修吉航 邓文军

责任校对: 众 合

书 号: ISBN 978-7-5381-8740-3

定 价: 39.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究



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

1961年毕业于上海第一医科大学，曾任助教、讲师、副教授和教授。她是上海市从事孕妇营养研究第一人。担任上海医科大学营养医学研究中心主任；国家八五攻关项目“优生、优育——妇幼营养与胎儿、新生儿及婴幼儿发育”负责人之一；荣获国务院特殊津贴专家。所承担的国家级重点研究课题多次获得卫生部科学进步奖。作为中国访问学者，她先后赴美国加州、法国里昂和新加坡访问和进行学术交流，并在国内外杂志上多次发表论文和撰写营养学专著。

✦ 轻松愉快坐月子，轻轻松松当妈妈

坐月子是从古至今中国女性一直都遵循的传统仪式，其相关资料的记载最早可以追溯至距今已有两千多年历史的西汉《礼记·内则》，当时称之为“月内”。坐月子是女性人生中的一个重要转折点，一方面，坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机；另一方面，坐月子也是新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期。

● 坐月子是新妈妈重新调理身体的最好时机

现代科学认为，长达一个多月的坐月子是非常有必要的。在怀孕期间，新妈妈身体的各个系统都会发生一系列的变化，其中子宫的变化最为明显：子宫肌细胞肥

大、增殖、变长，到妊娠后期子宫重量增加至孕前的20倍，容量增加100倍以上。而在分娩时，新妈妈身体会在短时间受到一系列的损害。怀孕时身体的巨大变化、分娩时身体受到的损伤都需要在分娩后经过一段时间的调养从而逐渐恢复到孕前状态，复原期正常情况下需6~8周，即42~56天。在这段时间里，新妈妈应该以卧床休养调息为主，以促进生殖器官和机体其他器官功能的尽快恢复。

不过，现代坐月子方式比起传统坐月子方式来，显然要轻松愉快得多。它没有那么多禁令，可以洗澡、可以梳头、可以刷牙、可以吃水果、可以开窗透气……当然，

轻松愉快并不代表随心所欲，健康科学的坐月子方式应该“有所为，有所不为”。但凡对身体有益的事情，要积极“为之”；但凡对身体有害的事情，要尽力“不为”。月子期的新妈妈身体虚弱，各器官处于修复阶段，在心情、饮食、休息、锻炼等方面要比一般人更加注意调养。总之，听从身体的需要，给予适当的调理，保持轻松愉快的心情，你的月子生活也可以过得有滋有味，不但身体各器官恢复快、远离月子病，而且还能让身体二次发育，使体态变得更加优雅，让容颜变得更加美丽。

●新妈妈从人妻到人母角色转换的关键期

宝宝呱呱坠地那一刻，他便成为了你最熟悉的陌生人，关于他的一切，是那么熟悉又是那么陌生。你和他自然是熟悉的，因为你已经和他相处了近十个月，他曾经“住”在你的子宫里，吸收你为他准备的营养，静静地聆听你对他的唠叨，并且用胎动的方式来表示他的喜怒哀乐……而令你感到陌生的是，面对这个哇哇啼哭的小肉团，所有的一切都是从未有过的体验，你唯恐哪里做得不对或者不好而伤害了他。他的啼哭表达了什么意思？如何给他穿衣服、换尿布、洗澡？自己的乳房真的能分泌出足够的乳汁来喂养他吗？

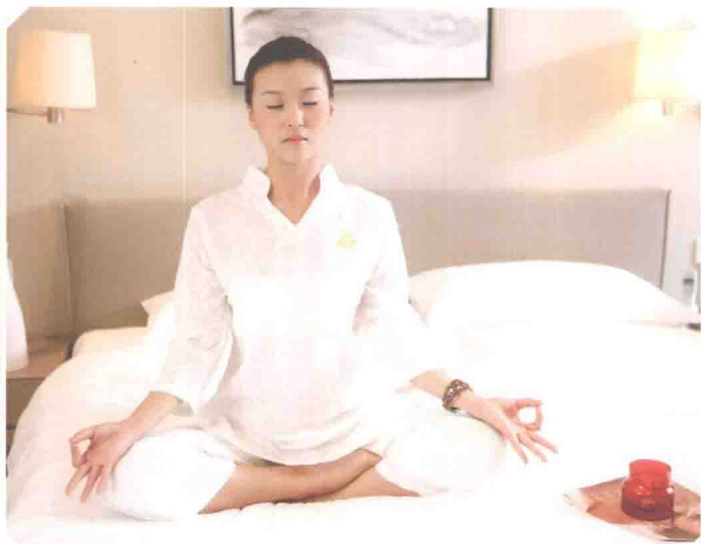
当你学着照料新生儿的同时，新生儿也在学着适应你和周围的世界。所谓“万事开头难”，一旦开好了头，接下来的事情就迎刃而解，照料新生儿尤其如此。就拿哺乳来说吧，越早开始就越容易下奶，如果在新生儿



出生头几天没有及时让他多吸吮妈妈的乳头，不但新妈妈的奶水难下来，而且一旦新生儿习惯了不用多大力气就能吸到乳汁的橡皮奶头，再让他回过头来吸吮需要“使出吸奶的力气”才能吸到乳汁的妈妈的乳头，可就不那么容易了。

总之，新妈妈的月子期与新生儿息息相关。新妈妈应尽早学会科学、熟练地照料新生儿，这样在月子期心情会更加舒畅，身体各项机能恢复得也会更快。

愿拥有本书的新妈妈们都能轻松愉快坐月子、轻轻松松当妈妈！



第 章

月子第一周（1～7天）： 新妈妈将面临无数个第一次

The First Week after Childbirth: Early Recovering

- 一、产后第一周的新生活·····012
- 二、产后第一周饮食，以排出恶露为首要任务·····019
- 三、新手爸爸应该做什么·····025
- 四、本周新妈妈可以做这套产褥操·····029
- 五、本周新妈妈最关心的事·····039

第 章

月子第二周（8～14天）： 新妈妈产后恢复进行时

The Second Week after Childbirth: Normal Recovering

- 一、产后第二周应建立起科学的生活方式·····046
- 二、本周可以开始进补了·····053
- 三、新手爸爸应该做什么·····058
- 四、本周可以做的产褥操·····061
- 五、本周新妈妈最关心的事·····066

第三章

月子第三周（15～21天）： 新妈妈产后恢复强化期

The Third Week after Childbirth: Strengthening Recovering

- 一、产后第三周，珍惜快速恢复期·····070
- 二、饮食进入滋补阶段·····073
- 三、新手爸爸应该做什么·····082
- 四、本周新妈妈可以做的全身恢复产褥操·····083
- 五、本周新妈妈最关心的事·····089

第四章



月子第四周（22～28天）：新妈妈产后恢复决胜期

The Fourth Week after Childbirth: Key Recovering

- 一、产后第四周，少女和大妈的分水岭·····094
- 二、本周营养不容轻视·····098
- 三、新爸爸应该做什么·····104
- 四、本周新妈妈最关心的事·····108



第

五章

月子第五周（29～35天）：满月啦！

The Fifth Week after Childbirth: Recovering Well

- 一、生活重心开始转移到育儿了.....112
- 二、本周饮食要有针对性.....115
- 三、新爸爸应该做什么.....120
- 四、不想成大妈，本周开始积极健身吧.....122
- 五、本周新妈妈最关心的事.....126

第 六章

月子第六周（36～42天）： 瘦身美颜正当时

The Sixth Week after Childbirth: Body Slimming

- 一、月子期圆满结束，生活永远朝前走.....130
- 二、本周饮食：营养、美容、瘦身一个都不能少.....135
- 三、新爸爸应该怎么做.....140
- 四、本周可以开始进行塑形运动了.....142
- 五、本周新妈妈最关心的事.....145

来自妇科医师的终极关怀：远离月子病

Keeping out of Confinement Diseases

一、产后恶露·····	148
二、子宫复旧不全·····	151
三、产褥感染·····	153
四、产后抑郁·····	157
五、产后肌风湿·····	162
六、产后贫血·····	164
七、晚期产后出血·····	167

第七章

第八章

小小新生儿，爱的照顾

Daily Care of Newborns

一、新生儿的身体发育指标·····	172
二、关于新生儿的16个秘密·····	174
三、新生儿喂养须知·····	179
四、母乳喂养，好的开始至关重要·····	180
五、人工喂养，你依然可以当个好妈妈·····	184
六、穿着，由内而外的关怀·····	189
七、抱小可爱的方法·····	191
八、呵护好宝宝的小肚脐·····	193
九、洗澡，新妈妈的一项大工程·····	195
十、尿布，你会选择和使用吗·····	198
十一、读懂整天睡觉的宝宝·····	201
十二、识大便，观健康·····	205
十三、新生儿抚触：让爱传递·····	207
十四、水浴：带宝宝去游泳吧·····	209
十五、黄疸：宝宝成为名副其实的“黄种人”了·····	211



十六、鼻塞：宝宝鼻子不通了·····	213
十七、打嗝：呃呃·····	214
十八、鹅口疮：嘴巴起“癣”·····	216
十九、尿布疹：不要猴屁股·····	217
二十、湿疹：“青春痘”不要来·····	218

第九章

新生儿抚触按摩

Baby touching massage

一、宝宝爱的抚触的最佳男女主角——父母·····	222
二、将幸福握在手中，爱的准备·····	225
三、按摩油的准备·····	229
四、如何选购和保存精油·····	233
五、建议用油·····	236
六、清洁准备工作·····	242
七、保暖准备工作·····	243
八、调整情绪，与宝宝进行爱的沟通·····	251
九、工具的准备·····	253
十、爱的抚触示范·····	254

●附录：读者售后服务专区·····	277
-------------------	-----

