

协和专家+  
协和妈妈圈

干货  
分享

# 坐月子

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家

月子期什么错一定不能犯？

怀二胎能治哪些月子病？

我们只告诉你有用的！

一生受益！

荣获新浪育儿  
“妈妈信赖的  
养育类图书作者”奖

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位





## 马良坤

北京协和医院妇产科主任医师、教授  
国家卫计委围产营养项目组专家  
2015-2016 年度中国十大妇产医生

1996 年开始在北京协和医院妇产科工作至今，2006 年赴美国担任访问学者。对围产营养和健康教育及产前筛查诊断、遗传咨询以及妇科内分泌疾病有着丰富的临床经验。承担了来自卫计委、全国妇联、妇女发展基金会及健康教育促进协会等组织的多项公益科普活动，取得了很好的成绩。发表学术文章四十余篇，参与编写、翻译专业书籍十余部，主编及主要创作多部科普书籍。

“接地气、和蔼可亲、仁心仁术”  
是妈妈们对她的评价！

全案制作	悦然图书
策划编辑	翟燕
投稿邮箱	anitazhai@263.net
摄影	悦然 攀达 浩瀚世视
模特	胡雪（云顶蓝山瑜伽会馆）

## 系列书推荐



定价 39.80 元



定价 39.80 元



定价 36.80 元



定价 39.80 元



定价 36.80 元



定价 39.80 元



定价 39.80 元



一定要  
重点看

必须记住  
避免犯错

马大夫  
爱心提醒

坐月子的医学知识  
娓娓道来

金牌月嫂  
支招

经验也很重要  
让你少走弯路

妈妈  
经验谈

感同身受  
现实雷点剖析

高龄  
产妇

补气血，恢复快  
奶水足，显年轻

爸爸的  
参与

与手忙脚乱  
说再见

大宝的  
互动

小大人+小人儿  
最温馨的一幕

上架建议：孕产育儿

了解更多...



中国轻工业出版社二条码

ISBN 978-7-5184-0910-5



9 787518 409105

定价：39.80元


协和专家+  
协和妈妈圈



# 坐月子

马良坤 | 北京协和医院妇产科主任医师、教授  
主 编 | 国家卫计委围产营养项目组专家



 中国轻工业出版社

试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

协和专家 + 协和妈妈圈干货分享 · 坐月子 / 马良坤主编 . —  
北京 : 中国轻工业出版社 , 2018.7  
ISBN 978-7-5184-0910-5

I . ①协… II . ①马… III . ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV . ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 086414 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 唐是雯 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 晋 洁 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 7 月第 1 版第 6 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0910-5 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695

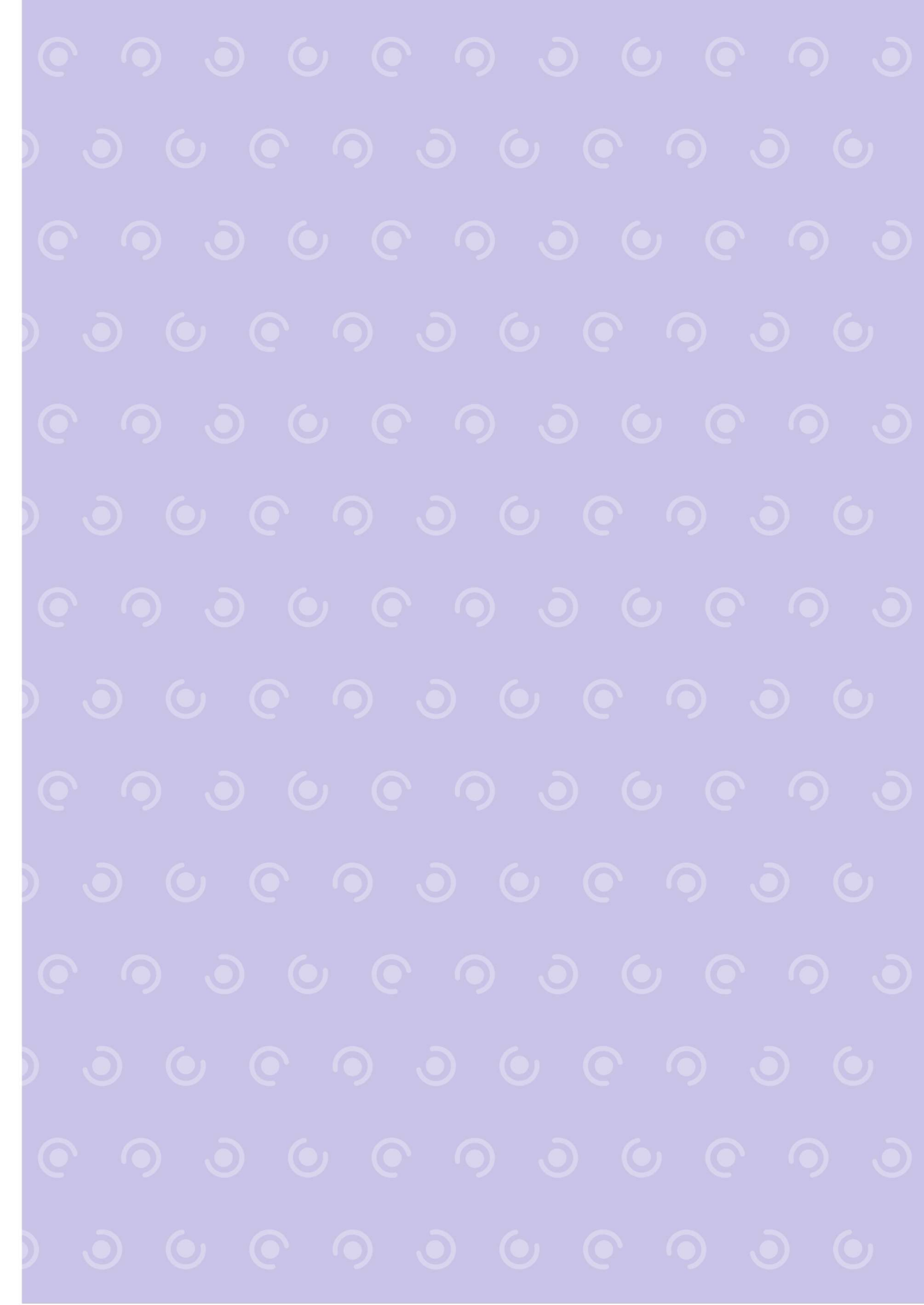
发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email : [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180633S3C106ZBW







## 前言 preface

什么时候开始喝下奶汤？  
乳房小就奶水少吗？  
高龄妈妈分泌的奶量够宝宝吃吗？  
产后 2~3 天没有奶水正常吗？  
哺乳文胸一定要穿吗？  
怎样按摩乳房，奶水足，双乳饱满？  
剖宫产妈妈必须拆线吗？  
如何远离月子病？  
宝宝睡觉时，要不要叫起来吃奶呢？  
.....

对于第一次坐月子的你，是否有上面的疑问呢？相信你会从老辈人那里得到一些坐月子的经验，还会从网上查到一些坐月子的方法，但面对大量的坐月子知识，正误难辨，也会给你带来很多烦恼。我们为什么一定要坐月子呢？这是首先要弄清楚的。

事实上，女性分娩时出血多，体力耗损大，气血、筋骨都很虚弱，需要一段时间来进行调补，才能恢复健康。为此，我总结自己多年工作经验，汇总了多名金牌月嫂、三个坐过月子的妈妈的宝贵经验整理编著了本书，全是干货。我将坐月子可能遇到的问题，提前告诉即将坐月子或已经开始坐月子的新妈妈们，让你们避免走弯路，轻松愉快地度过月子期。

本书将坐月子时间确定为 6 周，根据新妈妈的身体变化，贴心而有针对性地给出了每周的调理方案，第一周甚至细化到天，并把顺产和剖宫产妈妈的调理分开来讲，针对性更强，让新妈妈坐月子更明白、更安心。为了帮助新妈妈减轻月子期的种种不适症状，还给出了超有效的调养方案。

本书还告诉产后新妈妈如何呵护乳房、如何运动、如何养颜润肤，让新妈妈产后更健康、更美丽。同时提供了特殊妈妈（血脂异常、高血压、糖尿病等）的护理经，让这些新妈妈安心度过产褥期。

此外，书中还加入了爸爸的参与，头孩的照顾，这样让新妈妈不会感到是自己一个人在坐月子，有了爸爸的陪伴，妈妈坐月子更轻松。

马良

协和妇产科医生和协和妈妈精彩亮相 18

绪

协和专家推荐\*最实用的坐月子清单 20  
 月子期，女人一生的第二个黄金期 21  
 怀二胎后，可以治好身体原有的月子病 22



坐月子，改善体质的最好时机

<b>产后第1天</b>		两侧轮换着喂奶，可避免大小乳	28
<b>顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情</b>	24	乳房小就奶水少吗	28
<b>一定要重点看</b>		什么情况下需要挤奶	28
没下奶之前，千万不要喝下奶汤	24	如何挤奶最科学	29
怎样判断自己的乳腺管是否通畅	24	如何储存奶水	29
剖宫产后6小时内应去枕平躺	24	吸奶器吸出的奶质量好吗	29
帮助剖宫产妈妈捏捏全身肌肉，可避免肌肉僵硬	24	高龄妈妈分泌的奶量够宝宝吃吗	29
		怎样放下睡着的宝宝	30
		南方坐月子适合吃的食材	30
		北方坐月子适合吃的食材	31
自然分娩后宜采取半坐卧姿势	25		
密切关注24小时内的出血量	25	<b>顺产妈妈 好好休息，促进体力恢复</b>	<b>33</b>
产后体温超过38℃要当心	26	侧切妈妈要每天用温水冲洗外阴2次	33
要准备保暖、防滑、舒适的月子鞋	26	减轻会阴疼痛，过来人有哪些小妙招	33
产妇多汗应进行温水擦浴	26	侧切妈妈产后1~2小时出现严重疼痛，应及时通知医生	33
产后30分钟要让宝宝吃第一口奶	26	产后6~8小时督促新妈妈坐一坐	33
妈妈第一次怎样喂奶	27	及时补水，产后6~8小时一定要解小便	34
宝宝是最好的吸奶器	27		

按摩关元穴、气海穴，促进排尿  
 一天吃5~6餐，可减轻胃肠道负担  
 分娩后喝一碗暖暖的红糖小米粥  
 怎样判断产后贫血  
 产后贫血如何补  
 顺产妈妈一日食谱推荐  
**顺产妈妈月子餐**  
 糖水煮荷包蛋 补血、恢复体力  
 蛋花汤 补水、补气  
 蒸蛋羹 补充营养  
 藕粉粥 气血双补  
 小米粥 促进肠胃恢复  
 红糖酒酿蛋 活血消肿

### 剖宫产妈妈 排气后再进食

6小时后最好采取枕枕头侧卧位休息  
 伤口可放置沙袋，减少伤口渗血  
 谨防缝线断裂  
 剖宫产妈妈要早用止痛药  
 可以用镇痛泵止痛吗  
 剖宫产妈妈生完宝宝就能喂奶吗  
 6小时后喝些排气的汤，促进排气  
 伤口愈合前，不宜多吃深海鱼  
 剖宫产后不宜吃得太饱  
 剖宫产妈妈排气后一日食谱推荐  
**剖宫产妈妈月子餐**  
 三角面片 补充水分、利小便  
 姜糖水 促进身体恢复  
 挂面卧鸡蛋 补充体力  
 鸡蛋面线 促进体力恢复  
 花生红枣小米粥 活血化瘀  
 红枣桂圆粥 滋补气血

34	<b>宝宝 除了睡就是吃</b>	42
34	金水水，银水水，不如妈妈的奶水水	42
35	珍贵的初乳，不能浪费	42
35	怎样判断宝宝有效吸吮和无效吸吮	43
35	怎样准确判断新生儿是否吃饱了	43
35	宝宝没有吃奶时，不用喂糖水、奶粉	43
36	纯母乳喂养宝宝需要喂水吗	44
36	宝宝睡觉时，要不要叫起来吃奶呢	44
36	新生儿睡觉真的不需要枕头吗	44
37	宝宝一竖抱就不哭，可以竖着抱吗	44
37	宝宝哭了，拍拍？抱抱？喂喂？	45
37	从床上怎样抱起宝宝	45
37	前凶门和后凶门的护理	45
38	如何给宝宝洗脸	46
38	第一次排出深绿色的胎便	46
38	及时更换尿布或纸尿裤	46
38	<b>专题 尿布、纸尿裤的优劣对比</b>	47
39	<b>产后第2天</b>	
39	<b>顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情</b>	48
39	<b>一定要重点看</b>	
39	妈妈服药后4小时才能喂奶	48
39	宝宝胃容量的变化	48
39	产后2~3天没有奶水也属正常	48
40	产后第1~3天排红色恶露，量多	49
40	下床活动要防止眩晕	49
41	凹陷乳头和扁平乳头的妈妈怎样喂奶	49
41	哺乳妈妈不宜吃的药	49
41	哺乳时生气，乳汁真的有毒吗	50

妈妈要坚持少食多餐，饿了就吃	50	怎样给宝宝打襁褓	60
吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善	50	怎样准确判断宝宝是冷还是热	61
正确喝生化汤，调理、排恶露两不误	51	喂奶后怎样给宝宝拍嗝	61
高龄产妇产后一定要多吃补血的食物	51	必须给宝宝戴手套和脚套吗	62

## 顺产妈妈 及时排恶露 52

保持会阴清洁卫生，预防感染	52
注意会阴卫生，可选用孕妇专用卫生巾	52
可以吃些软烂的面条和蛋汤	52
顺产妈妈一日食谱推荐	52

## 顺产妈妈月子餐 53

疙瘩汤 补充体力	53
香菇胡萝卜面 促进消化	53
生化汤 促进子宫收缩	54
红菇炖蒸鸡 强身健体	54

## 剖宫产妈妈 产后伤口痛有妙招 55

帮助妈妈坐起来，有助于排气	55
拔掉导尿管后要及时排尿	55
要穿大号内裤，避免摩擦伤口	55
产后伤口疼痛难忍，家人来帮忙	55
继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补	56
可以吃动物血来补血	56
剖宫产妈妈一日食谱推荐	56

## 剖宫产妈妈月子餐 57

猪肝菠菜粥 补铁补血	57
猪血大米粥 补血、排毒	57
菠菜猪血汤 补血、润肠	57
鲜虾蒸蛋 补钙、促进身体恢复	58
丝瓜蛋汤 补虚润燥	58
莲藕排骨汤 清热消痰、补血补钙	58

## 宝宝 打襁褓可增强宝宝安全感 59

出生后2~3天内“掉水膘”是正常现象	59
新生儿“脱皮”，不用过于担心	59

## 产后第3天 63

### 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情 63

#### 一定要重点看

睡觉时不要挤压乳房，否则易得乳腺炎	63
月子看电视不是坏事，适可而止就好	63
奶水不是攒出来的而是吸出来的	63

宝宝睡你就睡	64
乳房变大，应做好乳房护理	64
不要睡过软的床	64
适合新妈妈的床垫有什么标准	64
大多数妈妈这个时候会出现情绪低落	64
每天授乳8次以上，利于下奶	65
多吃些“开心”的食物，可缓解产后抑郁	65

## 顺产妈妈 可以出院了 66

正常情况下，妈妈可以出院了	66
空调房间在一定条件下是可以待的	66
非哺乳妈妈宜边回乳边进补	66
顺产妈妈一日食谱推荐	66
顺产妈妈月子餐 67	67
米酒蛋花汤 活血化瘀	67
红枣莲子粥 静心安神	67
红薯玉米面糊 缓解便秘	67
牛肉小米粥 补气补虚	68
麻油猪肝 补血补钙	68

## 剖宫产妈妈 基本适应了宫缩痛 69

剖宫产妈妈基本适应了宫缩痛	69
---------------	----



剖宫产妈妈哺乳的正确姿势	69
避免大笑，以免牵拉伤口	69
进餐按照蔬菜、汤、主食、肉类的顺序，减轻胃部负担	70
剖宫产妈妈一日食谱推荐	70
<b>剖宫产妈妈月子餐</b>	<b>71</b>
鸡蛋红糖小米粥 滋阴养血	71
多彩蔬菜羹 增强食欲	71
鸡蓉玉米羹 缓解便秘	71
苹果什锦饭 开胃醒脾	72
益母草煮鸡蛋 促进恶露排出	72
鸽子汤 加快伤口愈合	72

## **宝宝** 关注生理性黄疸 73

脐带的日常护理要怎么做	73
宝宝会出现生理性黄疸	73
出现病理性黄疸要及时治疗	73
<b>专题</b> 正确给宝宝洗澡，健康又安全	74

## 产后第4天

### 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情 75

#### **一定要重点看**

哪种睡姿有利于产后恢复	75
月子里不要吃过硬的食物	75
哺乳妈妈一定要远离回奶食物	75

“捂”月子要不得	76
每天泡脚缓解疲惫，温水？热水？	76
近视的妈妈，产后暂时告别隐形眼镜	76
宝宝吃不完的奶一定要吸出来	76
饮食仍要以清淡不油腻为主	77
不要急于喝老母鸡汤	77

## **顺产妈妈** 吃些通乳的食物 78

侧切妈妈，回家后每天冲洗会阴至少2次	78
冷水，妈妈绝对不能碰	78
吃鸡蛋宜煮、宜蒸	78
可以喝些催乳汤	78
顺产妈妈一日食谱推荐	78
<b>顺产妈妈月子餐</b>	<b>79</b>
花生鸡脚汤 催乳、美容	79
木瓜鲫鱼汤 补虚、下乳	79
花生红枣蛋花粥 补血、补充体力	80
红豆百合莲子汤 缓解水肿	80

## **剖宫产妈妈** 宫缩痛逐渐消失 81

剖宫产妈妈宫缩痛在逐渐消失	81
吃些促进伤口愈合的食物	81
剖宫产妈妈一日食谱推荐	81
<b>剖宫产妈妈月子餐</b>	<b>82</b>
蛋黄大米粥 营养全面	82
鲈鱼豆腐汤 补钙、促进伤口愈合	82
红枣党参牛肉汤 加速伤口愈合	83
牡蛎豆腐汤 易消化，预防便秘	83

## **宝宝** 及时更换睡姿 84

最好给宝宝选择向阳的卧室	84
经常给宝宝变换睡姿，避免睡偏头	84
宝宝睡觉时，家人不需要蹑手蹑脚	84
睡梦中不要一哭就抱	85
穿连体衣，先穿袖子？先穿裤腿？	85

如何判断宝宝发热	86	<b>顺产妈妈月子餐</b>	<b>93</b>
发热低于38.5℃不要使用退热药	87	田园蔬菜粥 补充维生素和膳食纤维	93
宝宝发热,要先选用物理降温法	87	鲫鱼豆腐汤 催乳下奶	93
宝宝发热的日常护理	87	牛奶小米粥 养心安神、促进睡眠	94
宝宝高热会不会烧坏脑子	87	冰糖莲子羹 安神、补虚	94
		苹果汁 增加饱腹感	94

## 产后第5天

<b>顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情</b>	<b>88</b>	<b>剖宫产妈妈 多下床走走</b>	<b>95</b>
------------------------	-----------	--------------------	-----------

### 一定要重点看

宝宝不要总是放在妈妈身边	88
不要一次性大量喝水	88

子宫正在慢慢缩小	89
奶水开始增多,注意进行乳房保养	89
什么样的灯光有利于睡眠	89
多吃些助眠的食物	89
牛奶搭配点谷物,助眠效果佳	90
开始吃蔬果,但不要凉吃寒性和凉性的	90

<b>顺产妈妈 可以洗头了</b>	<b>92</b>
-------------------	-----------

大多数妈妈能洗头了,但要避免着凉	92
侧切妈妈一般不需要拆线	92
忌吃辛辣刺激食物	92
顺产妈妈一日食谱推荐	92



<b>剖宫产妈妈 多下床走走</b>	<b>95</b>
--------------------	-----------

多下床走动走动,有利于身体恢复	95
每天早上喝一杯温水,预防便秘	95
吃些去火的食物	95
剖宫产妈妈一日食谱推荐	95

<b>剖宫产妈妈月子餐</b>	<b>96</b>
-----------------	-----------

开洋白菜 清火润燥	96
麻油猪腰 排出恶露、促进宫缩	96
绿豆薏米粥 除烦健胃	97
益母鱼腥苦瓜排骨汤 清热去火	97
香菇油菜 增强体力、促进恶露排出	97

<b>宝宝 做好宝宝眼部保健</b>	<b>98</b>
--------------------	-----------

宝宝“惊跳”是神经不成熟的表现	98
宝宝眼部护理不容忽视	98
避免异物进入宝宝的眼睛	98
<b>专题 轻捏慢揉做抚触,宝宝更健康</b>	<b>99</b>

<b>产后第6天</b>	
<b>顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情</b>	<b>101</b>

### 一定要重点看

宝宝便便出现哪些情况需要及时就医	101
大便后应加洗一次会阴	102
牛奶是钙质的最佳来源	102
如何掌握宝宝喝配方奶的量	102

## 顺产妈妈 增强食欲, 促进身体恢复 103

- 避免直吹电风扇 103
- 不要过多食用营养保健品 103
- 多吃些促进食欲的食物 103
- 顺产妈妈一日食谱推荐 103

## 顺产妈妈月子餐 104

- 滑蛋牛肉粥 增强免疫力、促进身体恢复 104
- 清蒸冬瓜排骨 消暑健胃、利水消肿 104
- 牛奶蒸蛋 补钙、补蛋白质 105
- 蛋香萝卜丝 健胃消食 105

## 剖宫产妈妈 避免伤口撕裂 106

- 排便不要太用力, 避免伤口撕裂 106
- 感冒了, 吃药? 不吃药? 106
- 可以多喝汤粥 106
- 剖宫产妈妈一日食谱推荐 106

## 剖宫产妈妈月子餐 107

- 肝黄粥 增强体力 107
- 红豆鲤鱼汤 利水、催乳 107
- 原味蔬菜汤 催乳、通便 108
- 甜糯米粥 健脾胃、促进恶露排出 108
- 生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿 108

## 宝宝 奶水不足, 及时给宝宝补充奶粉 109

- 如何选择配方奶 109
- 科学冲调配方奶 110
- 奶粉冲太浓, 真的解饿吗 110
- 自来水冲调奶粉最好 111
- 奶粉开罐后尽量在4周内用完 111
- 如何计算宝宝每顿的奶量 111
- 给宝宝喂奶姿势要正确 112
- 奶瓶及时消毒, 远离病菌 112
- 专题 奶瓶、奶嘴的选择 113

## 产后第7天

## 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情 114

### 一定要重点看

- 注意保暖, 控制体重, 缓解腰椎负担 114
- 鼓励夜间喂奶, 有利于产奶 114
- 夜间喂奶不要挡住宝宝的鼻孔 114

- 一定要按时吃早餐 115
- 夜间喂奶谨防感冒 115
- 给宝宝选择一个舒服的睡袋 115
- 多吃些含钙质的食物, 促进身体恢复 115

## 顺产妈妈 侧切妈妈会阴缝合部位愈合 116

- 侧切妈妈会阴缝合部位愈合 116
- 可以做一些冲奶等事情 116
- 饮食均衡胜过大补 116
- 顺产妈妈一日食谱推荐 116

## 顺产妈妈月子餐 117

- 三丁豆腐羹 富含优质蛋白质 117
- 番茄鸡蛋面 促进身体恢复 117
- 皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥、消除疲劳 118
- 鸡肉虾仁馄饨 补虚强体 118

## 剖宫产妈妈 可以出院了 119

- 剖宫产妈妈可以出院了 119
- 剖宫产妈妈不需要担心拆线问题 119
- 保持腹部伤口清洁 119
- 剖宫产妈妈一日食谱推荐 119
- 剖宫产妈妈月子餐 120
- 红枣蒸南瓜 补血、排毒 120
- 番茄炒鸡蛋 滋阴补血 120
- 莲子炖猪肚 健脾益胃、补虚益气 121
- 海鲜巧达浓汤 健胃润肠、滋阴补虚 121

## **宝宝** 体重每天都在增长 122

- 体重以每天30克的速度增长为宜 122
- 宝宝的精神状态能反映宝宝的健康吗 122
- 宝宝嗓子呼噜呼噜的，是有痰吐不出来吗 122
- 卧室不要通宵开灯 122
- 如何给宝宝选择合适的婴儿床 123
- 抱着就睡放下就醒怎么办 123
- 不要摇晃宝宝 123

## 产后第2周

### 妈妈：保护乳房健康 124

#### **一定要重点看**

- 什么是奶阵 124
- 怎样按摩才能刺激奶阵 124

- 可以用清水清洗乳头和乳房吗 125
- 胀奶时，要把多余乳汁挤出来吗 125
- 可以淋浴，但以5~10分钟为宜 125
- 产后10天后不宜再喝红糖水 125
- 不宜用营养补充剂来代替食物 126
- 喝汤吃肉，营养加倍 126
- 过多摄入汤饮会导致产后水肿吗 126
- 顺产妈妈一日食谱推荐 126
- 剖宫产妈妈一日食谱推荐 127

### 月子餐 128

- 猪腰大米粥 健肾补腰 128
- 鸡肉山药粥 温中益气、补五脏 128
- 花生红枣鸡汤 补血养肝、调理产后五脏亏虚 129
- 鸡蛋南瓜软饼 补充热量 129

## **宝宝** 宝宝溢乳是正常的，过了三个月就好了 130

- 宝宝使劲不要太担心 130

- 宝宝出现溢乳是正常的 130
- 怎样避免溢乳 130

## 产后第3周

### 妈妈：应该穿上文胸了 131

#### **一定要重点看**

- 必须穿哺乳文胸了 131
- 如何选择哺乳文胸 131
- 哺乳文胸很娇气，清洗和晾晒有讲究 131

- 子宫已经恢复，功能甚至好于孕前 132
- 开始分泌成熟乳，及时喂给宝宝 132
- 产后应进食滋阴补血的食物 132
- 顺产妈妈一日食谱推荐 132
- 剖宫产妈妈一日食谱推荐 132

### 月子餐 133

- 花生牛奶 催乳、补气 133
- 花生小米粥 养胃、补血 133
- 小米红枣粥 滋阴养血 133
- 猪肝番茄豌豆汤 养肝补血、增强免疫力 134
- 米酒南瓜红枣汤 补血、补气 134

## **宝宝** 调整偏头还来得及 135

- 宝宝出现枕秃不一定是缺钙 135
- 头睡偏了应及时纠正 135
- 宝宝洗完澡后10分钟再喂奶 135

## 产后第4周

### 妈妈：可以正常洗浴了 136

#### **一定要重点看**

- 漏奶到底是咋回事 136
- 出现漏奶怎么办 136



可以正常洗浴了	137	鲫鱼苦瓜汤 下奶、排毒、去火	144
妈妈不要吃得油腻，否则自己长肉， 宝宝易腹泻	137	<b>宝宝</b> 如何保护宝宝免受蚊虫叮咬	145
顺产妈妈一日食谱推荐	137	安纱窗、挂蚊帐最安全	145
剖宫产妈妈一日食谱推荐	137	蚊虫叮咬后巧处理	145
<b>月子餐</b>	138	“满月酒”“百日酒”哪个好	145
红豆大米粥 催乳、消肿	138	<b>产后第6周</b>	
八宝饭 增强体质	138	<b>妈妈：可以过性生活，但要注意避孕</b>	146
土豆烧牛肉 提高免疫力	138	<b>一定要重点看</b>	
豆浆鲫鱼汤 补虚、催乳	139	恶露未净时绝对禁止性生活	146
通草炖猪蹄 通乳、丰胸	139	“大姨妈”来了，也不影响喂奶	146
<b>宝宝</b> 及时给宝宝修剪指甲	140	产后42天检查莫忽视	146
及时给宝宝修剪指甲，避免抓伤自己	140		
不要给宝宝剃满月头	140	可以恢复性生活，但要注意避孕	147
宝宝眼泪汪汪须谨慎	140	高龄妈妈要特别重视静养	147
<b>产后第5周</b>		顺产妈妈一日食谱推荐	147
<b>妈妈：可以出门活动了</b>	141	剖宫产妈妈一日食谱推荐	147
<b>一定要重点看</b>		<b>月子餐</b>	148
满月发汗，祛寒排毒	141	红莲子燕麦粥 防便秘、养心神	148
如何进行满月发汗	141	红薯粥 通便润肠、减肥瘦身	148
如何才是发透了汗	141	番茄炒山药 健胃消食	148
		排骨豆腐虾皮汤 补钙、增强体力	149
天气晴朗时，可以出门活动了	142	竹荪金针排骨汤 排毒、通便	149
乳汁突然“少了”是咋回事	142	<b>宝宝</b> 夜啼不要过于担心	150
顺产妈妈一日食谱推荐	142	预防佝偻病，补维生素D很重要	150
剖宫产妈妈一日食谱推荐	142	怎样区分生理性和病理性夜啼	150
<b>月子餐</b>	143	出现夜啼怎么办	150
红薯山药豆浆 滋补元气	143	怎样预防夜啼	150
蒸南瓜 排毒瘦身	143	<b>专题</b> 宝宝哭声解读	151
栗子焖仔鸡 滋阴补血、强身健体	143	<b>专题</b> 马大夫问诊时间	152
百合千贝蘑菇汤 提高免疫力	144		