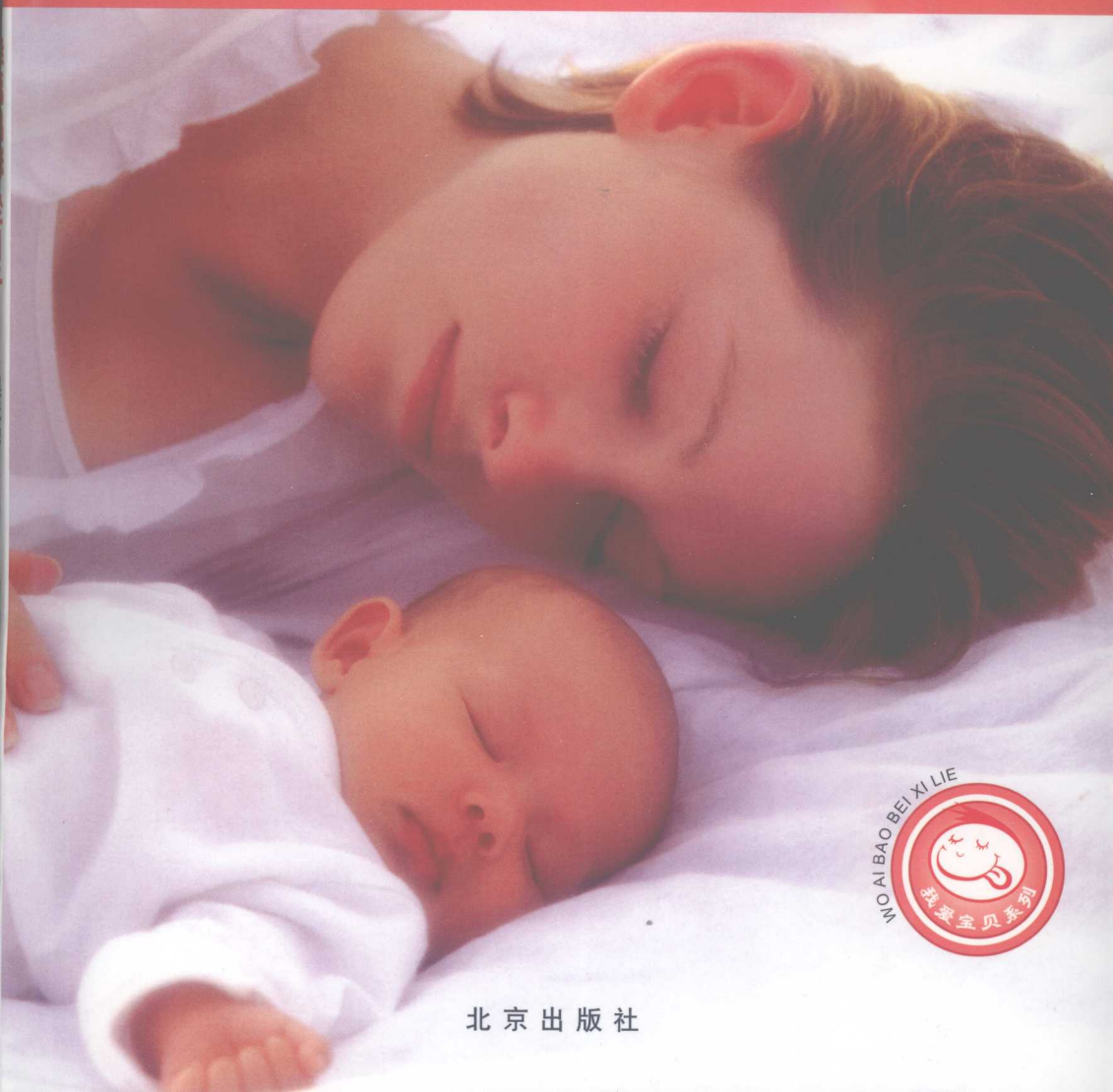




汉竹 ● 我爱宝贝系列

中国优生科学协会理事
首都儿科研究所儿童营养资深专家
吴光驰 主编

幸福妈咪 坐月子



北京出版社

汉竹·我爱宝贝系列

吴光驰 主编

北 京 出 版 社

幸福妈咪

| 坐

月

子



图书在版编目(CIP)数据

幸福妈咪坐月子/吴光驰主编. —北京:北京出版社, 2007.12

(汉竹·我爱宝贝系列)

ISBN 978-7-200-07042-2

I. 幸… II. 吴… 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183703号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱宝贝系列

幸福妈咪坐月子

XINGFU MAMI ZUO YUE ZI

吴光驰 主编

☐ 出版 北京出版社

☐ 地址 北京北三环中路6号

☐ 邮编 100011

☐ 网址 www.bph.com.cn

☐ 总发行 北京出版社

☐ 经销 新华书店

☐ 印刷 北京美通印刷有限公司

☐ 开本 1/16

☐ 印张 7

☐ 版次 2008年1月第1版

☐ 印次 2008年1月第1次印刷

☐ 印数 1—15 000

☐ ISBN 978-7-200-07042-2/TS·209

☐ 定价: 16.80元

☐ 质量投诉电话: 010-58572393



从此，
你有了新的寄托





和牵挂……



前言

从医院回到家，将这个软软的小宝贝轻轻地放在床上，你心里开始发愁：这么小的人儿，什么时候才能长大啊？

坐在床沿，心里开始嘀咕：坐月子是不是真的不能洗头、洗澡，甚至连刷牙都不行？

对于新妈妈而言，从宝宝降生的那一时刻起，你和你的伴侣就被拖进了问题堆，到底怎样才能理清头绪，科学健康地坐好月子，轻轻松松养育出聪明健康的宝宝来呢？

在从本书找到答案之前，先来做个测试吧，看看你的“月子观”是否科学。

	能	不能
月子里能刷牙吗？	☐	☐
月子里能吃蔬菜水果吗？	☐	☐
月子里能做运动吗？	☐	☐
月子里能多喝汤吗？	☐	☐
月子里能吃生冷吗？	☐	☐
月子里能吃盐吗？	☐	☐
月子里能洗澡吗？	☐	☐
月子里能喝牛奶吗？	☐	☐
月子里能穿调整型内衣吗？	☐	☐
月子里能服用人参吗？	☐	☐

能：2分 不能：0分

8分以下 你还停留在祖母的那个年代哟，急需改变自己及整个家庭成员的“月子观”。

10~14分之间 你的“月子观”基本及格，但还是比较容易被长辈摆布，你要拿出证据，给自己争取一个科学的月子。

16~20分之间 你的“月子观”已经迈入21世纪了，你所要做的就是弄清楚“为什么”，然后，坚决地执行你的正确观念。

经过小测试后，相信你已经对“月子里的事”有了大致的了解，如果你有更多的困惑，那么，就接着往下看吧，这本书里有更为详细的解答。

本书将紧张的月子生活条分缕析地安排到每一天，从妈妈宝宝每天的变化，到产妇情绪调整、月子护理、月子食谱、饮食宜忌，到新生儿的喂养与护理，以及爸爸如何“侍候月子”等，为新手爸妈理顺月子生活的方方面面，让全家人都“临危不乱”。

如何阅读这本书

言简意赅的小标题，
将你的视线集中到
这里。

针对新妈妈的身体新
状况，提供照顾好新
妈妈的最佳办法。

为新妈妈特别制定
的营养食谱。

3 关注妈妈

情绪——喜悦与疲惫交织的一天

分娩是一个令人激动的时刻，当宝宝从妈妈的肚子里来到世上，人们把注意力都集中在呱呱落地的小宝宝身上，历尽艰辛的妈妈，将要迎来的是怎样的新开始？

分娩过程的体力消耗可能已让你疲惫不堪，但你还是急切地想尽早看到自己的宝宝，将满腔母爱用温柔的眼神传递给这个小生命。

如果小宝宝出生后你并没有立刻感觉到自己的母爱，千万不要惊慌和害怕。产后你的激素超出了正常值，再加上身体和情绪都处于产后恢复状态，可能你并不想在最初的一段时间里亲近小宝宝，你不必为此担忧和愧疚。

也许你需要时间好好去了解自己的宝宝。这也很好，先好好休息一下。

随着时间的推移，你会情不自禁地深深爱上你的宝宝。总之，最重要的事情不是去担心自己不爱小宝宝，而是要注重生活中存在的乐趣。

护理——注意怎样控制产后疼痛

不管是自然生产还是剖宫产，新妈妈产后期都有子宫收缩的疼痛，为了让子宫收缩成正常大小，即使疼痛也要经常按摩腹部。此外，还有伤口和乳房的疼痛也是问题。

在麻醉药的药力消退后，疼痛控制是护理新妈妈的重点之一。如果妈妈在一边疼痛难忍，宝宝在旁边又不停地哭闹，很容易让新妈妈情绪失控。为了减轻疼痛，可以向医生申请用药物镇痛。



产后已经可以开始适当的运动了，不过月子里要适度。

分析这个时期的新
妈妈的情绪状况。

月子最佳食谱：山药排骨汤

制作

1. 将100克山药洗净去皮，切成块状。
2. 将排骨200克洗净，用沸水焯烫后捞起，冲去血沫。
3. 锅中加水400毫升，放入山药先以大火煮沸，再转成小火，放入排骨炖半个小时即可。

功效

除了催乳的功效外，此汤还可以促进肠道蠕动，帮助排便顺利，减轻疼痛。

饮食宜忌：分娩当天要多吃

不管是吃医院的“食堂”饭，自家准备的“月子餐”，还是“月子套餐”，都要把握好“稀”和“软”的原则。

稀是指水分要多一些。乳汁的分泌使新妈妈产后更需要补水。此外，产妇大多出汗较多，体表的水分挥发也大于平时。因此，产时饮食中的水分可以多一点，如多喝汤、牛奶、粥等。

软是指食物烹饪方式应以细软为主。产妇的饭菜要煮得软一点，不宜吃油炸的食物，不宜吃坚硬的带壳的食物。新妈妈产后体力透支，消化系统功能差，很多人还会有牙齿松动情况，过硬的食物对牙齿不利，也不利于消化吸收。



● 产妇在分娩后，身体虚弱，消化能力较差，因此饮食应以清淡、易消化为主，不宜吃油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。

5 坐月子期间的饮食

关于饮食的注意事项，
宜忌搭配。

以上这些都牵系到妈妈月子生活每一天的心情、护理以及饮食。此外，我们也关注妈妈和宝宝的一系列变化，并为陪伴在母子身边的新爸爸开设“贴心爸爸专页”，并且还妈妈提供了照顾宝宝的最优方案……

目录



PART

1

重视月子的每一天 1

第一天做妈妈

- 1. 第一天 2
 - 妈妈产后身心变化 2
 - 宝宝生长模样 2
- 2. 贴心爸爸专区 3
- 3. 关注妈妈 4
 - 情绪——喜悦与疲惫交织的一天 4
 - 护理——怎样控制产后疼痛 4
 - 月子最佳食谱：山药排骨汤 5
 - 饮食宜忌：分娩当天要怎么吃 5
- 4. 第一天的宝宝 6
 - 护理——新生儿要怎么护理 6
 - 喂养——及早给宝宝喂奶 6
- 5. 为妈妈预备的锦囊 8
 - 常见的几种哺乳姿势 8
 - 剖宫产妈妈的哺乳姿势 9

第二天做妈妈 10

- 1. 第二天 10
 - 妈妈产后身心变化 10
 - 宝宝生长模样 10
- 2. 贴心爸爸专区 11

- 3. 关注妈妈 12
 - 情绪——痛并快乐着 12
 - 护理——怎样进行会阴清洁和保养 12
 - 月子最佳食谱：红枣莲子糯米粥 13
 - 饮食宜忌：鸡蛋吃得越多越好吗 13
- 4. 第二天的宝宝 14
 - 护理——怎样正确抱宝宝 14
 - 喂养——母乳喂养中的常见问题 15
- 5. 为妈妈预备的锦囊 16
 - 母乳喂养的优点及相关知识 16

第三天做妈妈 18

- 1. 第三天 18
 - 妈妈产后身心变化 18
 - 宝宝生长模样 18
- 2. 贴心爸爸专区 19
- 3. 关注妈妈 20
 - 情绪——产后休养中，请勿打扰 20
 - 护理——产后如何排便 20
 - 月子最佳食谱：莴苣子粥 21
 - 饮食宜忌：产后应忌生冷吗 21
- 4. 第三天的宝宝 22
 - 护理——如何识别宝宝的哭声 22
 - 喂养——母乳喂养的几个小贴士 23
- 5. 为妈妈预备的锦囊 24
 - 产后排便不顺畅怎么办 24





第四天做妈妈

26

1. 第四天 26
 - 妈妈产后身心变化 26
 - 宝宝生长模样 26
2. 贴心爸爸专页 27
3. 关注妈妈 28
 - 情绪——什么是产后抑郁症 28
 - 护理——生育后能不能马上做运动 28
 - 月子最佳食谱：奶汁鲫鱼汤 29
 - 饮食宜忌：产后一定要多喝汤吗 29
4. 第四天的宝宝 30
 - 护理——如何给宝宝洗澡 30
 - 喂养——乳头凹陷的妈妈如何喂奶 31
5. 为妈妈预备的锦囊 32
 - 剖宫产妈妈的饮食有什么要求 32

第五天做妈妈

34

1. 第五天 34
 - 妈妈产后身心变化 34
 - 宝宝生长模样 34
2. 贴心爸爸专页 35
3. 关注妈妈 36
 - 情绪——认同母亲角色 36
 - 护理——如何避免产后肥胖 36
 - 月子最佳食谱：黑糯米酒红糖煮鸡蛋 37
 - 饮食宜忌：哪些食物会减少乳汁的分泌 37
4. 第五天的宝宝 38
 - 护理——如何进行耳、鼻、口、眼的护理 38
 - 喂养——人工喂养怎么喂 39
5. 为妈妈预备的锦囊 40
 - 产后奶水汪汪的 9 道催乳食谱 40

第六天做妈妈

42

1. 第六天 42
 - 妈妈产后身心变化 42
 - 宝宝生长模样 42
2. 贴心爸爸专页 43
3. 关注妈妈 44
 - 情绪——分一部分注意力给孩子他爸 44
 - 护理——产后中暑怎么办 44
 - 月子最佳食谱：鲈鱼豆腐汤 45
 - 饮食宜忌：月子里要禁盐吗 45
4. 第六天的宝宝 46
 - 护理——读懂宝宝声音里传来的信息 46
 - 喂养——按需哺乳怎样进行 47
5. 为妈妈预备的锦囊 48
 - 产后怎么护腰 48

第七天做妈妈

50

1. 第七天 50
 - 妈妈产后身心变化 50
 - 宝宝生长模样 50
2. 贴心爸爸专页 51
3. 关注妈妈 52
 - 情绪——新爸爸的“月子” 52
 - 护理——月子里可以洗澡吗 52
 - 月子最佳食谱：山甲炖母鸡 53
 - 饮食宜忌：产后宜多吃红糖吗 53
4. 第七天的宝宝 54
 - 护理——新生儿的体温 54
 - 喂养——新生儿漾奶怎么办 55
5. 为妈妈预备的锦囊 56
 - 坐月子轻松瘦身 8 招 56



第二周 做妈妈

60

1. 第二周 60
 - 妈妈产后身心变化 60
 - 宝宝生长模样 60
2. 贴心爸爸专页 61
3. 关注妈妈 62
 - 情绪——新妈妈如何预防产后抑郁 62
 - 护理——产后能不能刷牙 62
 - 最佳月子食谱：芪归炖鸡汤 63
 - 饮食宜忌：产妇要不要饮用牛奶 63
4. 第二周的宝宝 64
 - 护理——新生宝宝的智能是如何发展的 64
 - 喂养——哺乳妈妈如何用药 65
5. 为妈妈预备的锦囊 66
 - 怎样破解月子里的不适 66

第三周 做妈妈

68

1. 第三周 68
 - 妈妈产后身心变化 68
 - 宝宝生长模样 68
2. 贴心爸爸专页 69
3. 关注妈妈 70
 - 情绪——可以投入运动了吗 70
 - 护理——怎样缓解月子里的疲劳 70
 - 最佳月子食谱：花生粥 71
 - 饮食宜忌：产后不能吃蔬菜水果吗 71
4. 第三周的宝宝 72
 - 护理——新生儿也能学习吗 72
 - 喂养——如何进行“人工挤奶” 72
5. 为妈妈预备的锦囊 74
 - 生产后的身体有哪些变化 74

第四周 做妈妈

76

1. 第四周 76
 - 妈妈产后身心变化 76
 - 宝宝生长模样 76
2. 贴心爸爸专页 77
3. 关注妈妈 78
 - 情绪——可以出门透气了吗 78
 - 护理——调整型内衣可以穿了吗 78
 - 最佳月子食谱：炒黄花猪腰 79
 - 饮食宜忌：产后忌吃辛辣温燥食物吗 79
4. 第四周的宝宝 80
 - 护理——怎样给宝宝选择尿布 80
 - 喂养——乳头皲裂的妈妈如何喂奶 81
5. 为妈妈预备的锦囊 82
 - 满月后的瘦身操 82



不是终结的终结 86

1. 出月子了 86

妈妈产后身心变化 86

宝宝生长模样 86

2. 贴心爸爸专页 87

3. 出月子后的妈妈 88

心情——学会调节自己的情绪 88

护理——产后复查都查些什么 88

最佳月子食谱：王不留行炖猪蹄 89

饮食宜忌：产后不宜服用人参吗 89

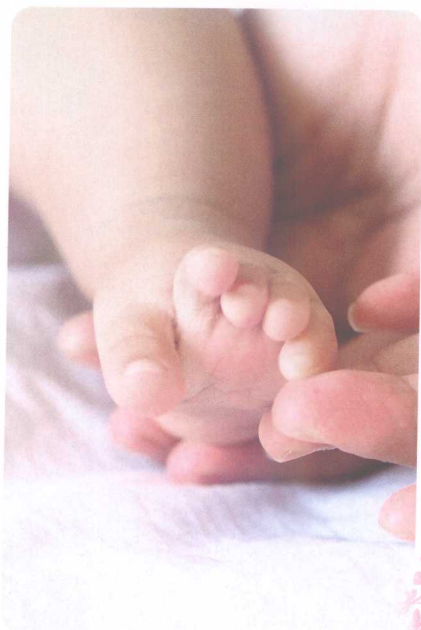
4. 满月后的宝宝 90

护理——宝宝的大小便是否正常 90

喂养——上班妈妈怎样坚持母乳喂养 91

5. 为妈妈预备的锦囊 92

产后如何开始性生活 92



附录：月子里要避免的误区 94

误区 1：产后“恶”风 94

误区 2：不洗澡 94

误区 3：产后不能刷牙 94

误区 4：产后不可早下床 94

误区 5：产后不需要早喂奶 94

误区 6：产后要忌口 94

误区 7：经常吃巧克力 94

误区 8：只喝汤不吃肉 95

误区 9：经常喝茶水 95

误区 10：只吃母鸡不吃公鸡 95

误区 11：每天大量吃鸡蛋 95

误区 12：每天不限量地喝汤 95

误区 13：把菜做得很淡 95

误区 14：一出月子就久站 95

误区 15：夏天洗澡贪凉 96

误区 16：过早做剧烈运动 96

误区 17：产后大补，营养过剩 96

误区 18：不做产后体检 96

误区 19：洗发后马上扎辫子 96

误区 20：长久看书或上网 96

误区 21：吃辛辣食物 96

1 重视月子的每一天

随着一声清脆、稚嫩的啼哭，

我完成了『十月怀胎，一朝分娩』的重任！

听到宝宝哭声的那一刻，

我清晰地意识到自己真正成为一个母亲了！

呵呵，

这个折腾了我好久，

也让我期盼了好久的小家伙居然皱巴巴的，

可我还是不由自主地第一眼就爱上了他。

其实我对他的爱十个月前就开始了，

而且将一直无限期地延续下去……

——摘自妈妈日记



第一天做妈妈

1 第一天

妈妈产后身心变化

产后会有明显的产后痛，而且会持续一段时间并出现红色恶露。做了会阴侧切术的妈妈，会觉得会阴缝合部位疼痛得无法坐下。

2 这些是每个妈妈不可避免的事情，也许会让人心情烦闷，但是，看着可爱的宝宝，看着身边为你和宝宝忙乱的家人，你一定会觉得，这一切都是值得的。

宝宝生长模样

妈妈是否看到了宝宝刚出生的模样？

离开妈妈的身体后，宝宝开始呼吸，并发出第一声让家人安心的啼哭。

你会发现，出生后的宝宝身上有一层白色胎脂，眼睛有点肿胀或粘连。

即使是顺产的宝宝，在娩出产道时也可能会有肿块生成。

给妈妈的贴心提示

- 身体易疲劳，应保证睡眠。
- 轻微地开始活动身体。
- 产后6小时需排尿。
- 及时将恶露擦洗干净。
- 食用有利于消化的柔软食物。
- 检查乳房大小，是否肿胀，有无硬块，乳头有无皲裂。

● 刚出生的宝宝可能不如你想象的那么漂亮，他眼睛紧闭还有点肿胀，头发稀疏的。但是很快你就会见证一个『丑小鸭变天鹅』的过程。



2 贴心爸爸专区

你并不是一个懒爸爸，只是不明白妻子坐月子期间你可以做什么、不可以做什么。你也不是老婆所说的那样，对育儿图书一点都不感兴趣，你只是没那工夫把一本厚厚的《新手爸爸指南》啃完（你还要忙挣钱），对不对？好了，这里还有一个机会，赶快来恶补一下吧。

1. 在孕期或者临产前与老婆一起学习，经常注意电视、书籍、杂志、报纸、VCD的健康育儿信息，有针对性地收集一些资料。

2. 在准备宝宝用品的同时，也不要忘记孩子妈妈的需要。

3. 如果宝宝已经生下来了，你还没有应付宝宝的方法，没关系，还来得及跟你的亲友商量，不妨试着列个“困难表”，再一一找出解决它们的方法。直到你们满意为止。

4. 不用自己冥思苦想，多向专家咨询，很多问题都是可以解决的。

5. 母乳喂养策略是“早开奶、早接触、早吸吮”，要鼓励新妈妈尽早给宝宝哺乳。

6. 无论有多忙，都不可忘记给新妈妈和宝宝录像拍照留念哦，每天欣赏宝宝的时候，把你观察到的变化告诉老婆。

● 新生宝宝皮肤上覆盖着一层起保护作用
的胎脂，一般在出生
后数小时就会逐渐被
皮肤吸收，所以不要
人为地用水洗或用纱
布等擦拭它。

3

重视月子的每一天



3 关注妈妈

情绪——喜悦与疲惫交织的一天

分娩是一个令人激动的时刻，当宝宝从妈妈的肚子里来到世上，人们把注意力都集中在呱呱落地的小宝宝身上，历尽艰辛的妈妈，将要迎来的是怎样的新开始？

分娩过程的体力消耗可能已让你疲惫不堪，但你还是急切地想尽早看到自己的宝宝，将满腔母爱用温柔的眼神传递给这个小生命。

如果小宝宝出生后你并没有立刻感觉到自己的母爱，千万不要惊慌和害怕。产后你的激素超出了正常值，再加上身体和情绪都处于产后恢复状态，可能你并不想在最初的一段时间里亲近小宝宝，你不必为此担忧和愧疚。

也许你需要时间好好去了解自己的宝宝。这也很好，先好好休息一下，

随着时间的推移，你会情不自禁地深深爱上你的宝宝。总之，最重要的事情不是去担心自己不爱小宝宝，而是要注重生活中存在的乐趣。

护理——怎样控制产后疼痛

不管是自然生产还是剖宫产。新妈妈产后都有子宫收缩的疼痛，为了让子宫收缩成正常大小，即使疼痛也要经常按摩腹部。此外，还有伤口和乳房的疼痛也是问题。

在麻醉药的药力消退后，疼痛控制是护理新妈妈的重点之一。如果妈妈在一边疼痛难忍，宝宝在旁边又不停地哭闹，很容易让新妈妈情绪失控。为了减轻疼痛，可以向医生申请用药物镇痛。

4

幸福妈咪

坐月子

● 产后以轻柔的手法多做腹部按摩，不仅对子宫恢复有利，还可以帮助肠胃运动。



制作

1. 将 100 克山药洗净去皮，切成块状。
2. 排骨 200 克洗净，用沸水焯烫后捞起，冲去血沫。
3. 锅中加水 400 毫升，放入山药先以大火煮沸，再转成小火，放入排骨炖半个小时即可。

功效

除了催乳的功效外，此汤还可以促进肠道蠕动，帮助排便顺利，减缓疼痛。

饮食宜忌：分娩当天要怎么吃

不管是吃医院的“食堂”饭、自家准备的“月子餐”，还是“月子套餐”，都要把握好“稀”和“软”的原则。

稀是指水分要多一些。乳汁的分泌使新妈妈产后更需要补水，此外，产妇大多出汗较多，体表的水分挥发也大于平时。因此，产妇饮食中的水分可以多一点，如多喝汤、牛奶、粥等。

软是指食物烧煮方式应以细软为主。产妇的饭要煮得软一点，不宜吃油炸的食物，不宜吃坚硬的带壳的食物。新妈妈产后体力透支，消化系统功能差，很多人还会有牙齿松动的情况，过硬的食物对牙齿不利，也不利于消化吸收。

●牛奶不仅可以补充水分，还可以补充新妈妈很需要的钙。牛奶最好加热之后再饮用，因为此时妈妈的肠胃需要细致的照顾，不宜喝冷饮。



4 第一天的宝宝

护理——新生儿要怎么护理

产道压迫导致的水肿

自然生产的宝宝在通过妈妈的产道出生时，由于受到压迫，难免会在身上留下痕迹。平均每10个自然产的新生儿中有2~3个头部会出现水肿，或者是眼睛下有小出血，甚至用肉眼都可以看见宝宝眼睛里有血丝、血块，额头也可以看见水肿或者水肿。虽然看起来有些心疼，但新妈妈和新爸爸是不用担心的，几天后水肿会自行消失。

水肿形成的原因是：在宝宝冲出产道的刹那，静脉压力较大，导致血管破裂，形成水肿，不过这对宝宝并没有太大的影响，妈妈千万不要帮宝宝揉，揉只会让血管重新打开。

清理眼睛分泌物

有的宝宝出生后眼睛结满眼屎，可能是宝宝在通过妈妈产道时，受到病菌感染。虽然在宝宝刚出生时，医院会给宝宝点眼药水，但还是有部分新生儿在出生后的3~7天感染结膜炎，眼睛出现黄色分泌物。如果眼睛分泌物很多而且浓稠，就需要带宝宝到医院医治了。

此外，宝宝还有可能因为鼻泪管阻塞而造成眼睛分泌物增多，分泌物呈淡黄色的水样状。此时，妈妈可以按摩宝宝鼻翼的两侧，让宝宝的鼻泪管畅通。如果按摩依旧无法使鼻泪管畅通，也要请医生医治。

脐带护理

宝宝出生后7~10天，脐带会自行脱落。在脱落之前，为了避免脐带感染，

妈妈每天至少要为宝宝进行3次脐带护理（住院生产时，你要跟护士虚心请教，自己操作的时候才会有把握）。

方法是用小棉球蘸75%酒精，从脐带根部由内向外消毒。需要注意的是，脐带一定要略微拉起，保证对脐带和肚脐的接触点，也就是脐根部、脐轮周围也都进行了消毒。即使脐带已经脱落，仍要继续护理，直到脐根部完全干燥。若脐带脱落后，脐根部总不干燥，老有潮湿、渗出的情况，应尽快请医生治疗。

喂养——及早给宝宝喂奶

对于刚出生的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。初乳是产后最初5日产生的乳汁，含有丰富的抗体，对多种细菌、病毒具有抵抗作用，应当及时让小宝宝吃上母亲的初乳。尽早进行哺乳还可以促进母亲乳汁的分泌，也有利于以后的母乳喂养。

混合喂养

此阶段宝宝的食谱仅限母乳。母乳确实不足时，可以采用混合喂养的方式。可以采取勤哺喂、小间隔的方式，第一周每天哺乳约10~12次，第二周8~10次。需要混合喂养时，可以采取补授法或代授法。

补授法，就是每天哺喂母乳的次数照常，但每次喂完母乳后，补喂配方奶。

代授法，就是以配方奶完全代替一次或几次母乳哺喂，但总次数以不超过每天哺乳次数的一半为宜。