

魏雅君 夏 梦 主编

产后美妈经

THE HEALTH BIBLE
SEVENTEEN

17

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

17

健康微宝典

产后美妈经

魏雅君

常州大学图书馆

藏书章

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王 琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨 成 谷胜利 王 婧

主 编 魏雅君 夏 梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白 洁 常 江 陈 曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝 峰 洪秀青 侯星宇 黄 海 黄 敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李 茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆 斌 任 磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王 颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张 萍 静 莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言



愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为人民群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

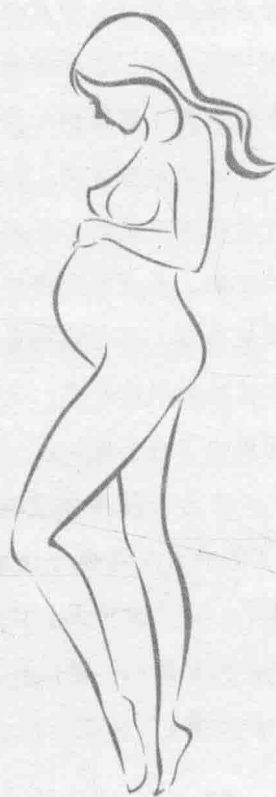
本书精要

The book essence.....

女人生孩子等于一次生命的蜕变，
产后护理得当能养出更好的体质，反之，
刚容易落下“月子病”。

本书从月子护理到产后瘦身、美容
保养，给新妈妈们最专业的指导，从产
后第一天到产后六周，哺乳妈妈、顺产
妈妈、剖宫产妈妈都能找到最适合自己的
瘦身计划，让产妇在健康恢复的同时
循序渐进地还原完美体形，健康瘦身两
不误。

另外，本书还特别阐述产后抑郁的
预防和治疗，从中医角度解释产后抑郁
的原因，并附上缓解产后抑郁症的食疗
小偏方，帮助新妈妈们身心全方面康复，
做一个快乐的妈妈。



目 录

contents.....

第一章

美丽的重生

——女人一定要坐好月子 001

◆ 中国女人为什么要坐月子 002

◆ 不要迷信西方女人的保养方法 003

◆ 剖宫产妈妈月子怎么坐 005

◆ 顺产妈妈月子怎么坐 006

◆ 生命之源——月子里补充水分的重要性 007

◆ 月子里如何让自己的哺乳更顺利 008

第二章

你也可以做辣妈

——新妈妈该如何保养 009

◆ 产后“恶露”是什么 010

◆ 血液通畅，人自然漂亮

——产后妈妈血液流通 011

◆ 产后妈妈“老朋友”的恢复	012
◆ 新妈妈产后皮肤护理	013
◆ 新妈妈产后背部和腰部护理	013
◆ 新妈妈产后腹部与会阴护理	015

第三章

变回窈窕淑女

——新妈妈的产后瘦身

◆ 产后瘦身，要一步一步来	018
◆ 做运动，要从伸展和放松开始	019
◆ 用收腹带抵抗大肚腩	020
◆ 四招瑜伽，让你摆脱臃肿	021
◆ 收腹运动，重现“小腰精”	023
◆ 多吃水果，做SPA，身材曼妙不会跑	025

第四章

做个心情美丽的妈妈

——摆脱产后抑郁

◆ 产后妈妈的天敌——产后抑郁症	028
◆ 什么都有痕迹——新妈妈的情绪变化	029
◆ 产后妈妈的6种负面情绪	030
◆ 初为人母，要学会求助	032
◆ 转移注意力——不良情绪转移法	033

◆ 新妈妈走出抑郁阴霾的三大绝招	035
◆ 妈妈要保留一颗“童心”	036
◆ 克服恐惧有绝招	037
◆ 让自己的怀疑烟消云散	039
◆ 让自己开心起来，产后心理按摩	040

第五章

产后妈妈究竟该如何吃 043

◆ 盘点寻常人家月子里的三大补品	044
◆ 多吃绿色蔬菜，补充营养	045
◆ 新妈妈的水果圣经	047
◆ 产妇最忌生冷	048
◆ 走出饮食四个误区	049
◆ 剖宫产产妇的饮食要“别有用心”	050
◆ 学会正确的进餐顺序	051
◆ 产后十大经典粥品	052
◆ 产后十大经典汤品	055
◆ 五大经典补血菜	058
◆ 五大经典补钙菜	060
◆ 五大经典催乳菜	062
◆ 断奶期五大经典菜	063

- ◆ 什么是生化汤 066
- ◆ 产后体虚和亏虚你该这样吃 067
- ◆ 虚不受补——过多滋补危害多 068
- ◆ 产后寒性、热性、中性体质这样吃就对了 ... 068
- ◆ 针灸按摩疗法防治产后抑郁症 069

第一章

美丽的重生 ——女人一定要坐好月子

我们都知道，坐月子对于女性来说可谓是身体状况改变的关键时期，虽然时间不长，只有短短的四十多天，但是对于产后女性来说却是至关重要的。月子坐得好可以一辈子受益，如果坐得不好，则很容易落下毛病而成为终身的顽疾。所以，女性一定要用科学的方法用心地坐好月子。



中国女人为什么要坐月子

我们都知道中国的传统习俗“坐月子”，就是在妈妈产后的一段时间都要有各种各样的注意事项，包括生活习惯、饮食、运动，等等。我国是世界上为数不多的需要妈妈“坐月子”的国家，那么，你知道究竟什么是“坐月子”？为什么要“坐月子”？这种传统习俗有没有科学依据呢？现在我就与大家一起来探讨一下。

月子，就是医学上的产褥期，指的是从妈妈分娩结束到产妇身体恢复至孕前状态的一段时间。在正常的妊娠过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要六周的时间，因此，我们就把产褥期定到产后的六周，这段时间就是我们中国妈妈需要“坐月子”的时间。

坐月子也是中华养生文化中一项最重要的内容之一，是产后妈妈调整身心，调整体内循环的整个过程。如果这个时候的身心得不到恢复，很可能会留下一系列严重的后遗症。产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要营养的来源，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。

当妈妈生下宝宝，妈妈的器官又会恢复到产前的状态。而器官的形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时是否调养保健得当。如果养护得当，恢复就会比较快，而且不会留下健康隐患；如果稍有不慎，调养失宜，那么不但恢复缓慢，还可

能留下一些健康隐患，也就是我们经常听到一些老年人说的留下了“月子病”。

因此，科学的坐月子，是关乎女性一生的身心健康的一个关键的时期。从饮食、运动，到家人的陪伴，一个好的“月子”可以帮助一个新妈妈重获新生，变成更加完美的女人。

不要迷信西方女人的保养方法

对于中国女性如何“坐月子”，相信大家一定都有所了解，那么老外是怎么“坐月子”的呢？她们坐月子的方式，又有哪些值得我们学习？哪些地方不可取呢？

西方国家没有什么坐月子的禁忌，甚至于新妈妈的行为几乎是没有什么特别约束的，从以下几点可以了解：

月子无人伺候。在国外，大多数的人都会认为生孩子是夫妻二人的选择，跟上一代没有关系，所以，在坐月子的时候，通常是没有亲戚长辈来帮忙的。不过倒是会有邻居朋友来给新妈妈和小宝宝送些食物，充满了温情。

外出无限制。通常情况下，国外的新妈妈会在产后的一两天就外出散步、晒太阳。社区也会设有专门的母亲儿童娱乐中心，可以用来让年轻妈妈相互交流她们的育儿经验，从而减轻她们独自带孩子的心理压力。

饮食无禁忌。在欧美地区，人们常常会认为温水不可口，所以，即使是产妇也更喜欢喝冰水，吃冰激凌。但是，由于水果味道清

淡而且富含营养，所以备受青睐；大鱼大肉则很少吃，因为在她们看来，这些都太油腻，吃多了会破坏体形。

没有不沾冷水一说。在西方国家，完全没有女性坐月子期间不能沾冷水、不能吹冷风一说，反而甚至会有产科大夫让产妇坐在冰袋上，称这样可以因为生产而撕裂的阴道口快速消肿。

通过运动助恢复。一般在婴儿出生6小时以后，医生便会要求新妈妈下床活动，这样对产妇的身体复原以及伤口愈合很有帮助。而且，新妈妈每天都需要做健康体操，每周还会去社区的健身俱乐部健身。

催奶基本不靠食补。在国外女性坐月子的时候，都比较注重营养的吸收，所以，会吃得好一点，尤其会注意补充维生素和钙质。但是，奶少或者无奶的产妇，则认为这是由于体内激素的失调所导致，而对其进行药物治疗。

小宝宝也百无禁忌。在国外，并没有什么暗房、百天的要求。新妈妈在产后外出交际、购物、运动的时候都会带着宝宝。在国外，用来携带宝宝的用具分类齐全，而且很多地方也都设有婴儿寄存处，所以新妈妈带婴儿出行也很方便。

了解了这么多西方女性的“坐月子”，看来和我国的“坐月子”方法还真是大有不同。看着她们洒脱地过着产后生活，也倒是让人羡慕。但是西方“坐月子”的方式不能完全照搬，因为西方人的体质与东方人有所不同，所以，在产后恢复的具体事情上也会有差别；不过，在注重产后休养上，东西方却是一样的。所以，产后的休息以及恢复，对于产妇来说是很重要的。

剖宫产妈妈月子怎么坐

你可能知道自然分娩的妈妈在产后“坐月子”的讲究很多，但是对于选择剖腹产的妈妈来说，虽然与自然分娩的妈妈相比，少了宝宝经过产道的伤害，可因为手术而造成的伤害也是很大的。在一般的情况下，在经过剖腹产手术后的妈妈的伤口需要换药两次，第七天拆线。如果产妇是肥胖病人或者糖尿病、贫血等病症的病人，那么拆线的时间还要往后延长。

所以，剖腹产妈妈除了要像自然分娩妈妈一样遵循“坐月子”的规则外，还要注意剖宫产伤口的护理。在日常生活中，需要注意的有以下几点：

伤口清洁很重要。剖宫产的伤口分为两种，一种是直切口，一种是横切口。为了预防伤口感染，产妇一定要特别注意腹部伤口的愈合以及护理。通常情况下在产后的第二天，伤口换敷料时，产妇便可自行检查有无渗血以及红肿的现象。

切记伤口要避免碰水。你或许经历过这样的事情：当你身体某处有伤口去医院包扎的时候，医生都会告诉你别沾水。因为，任何伤口都是需要避免沾水的，这是因为水中有细菌，很容易引起伤口感染。所以，对于剖宫产的产妇而言，原则上是不能洗淋浴的，而且一旦伤口碰到水，需要立即消毒，同时还要盖上消毒纱布。所以在护理期间，产妇如果想洗澡，可以选择擦浴，这样会比较安全，等到拆线后再进行淋浴。

经常观察子宫的恢复情况。分娩后，在产妇的肚脐下方有一团可以摸到的硬块，这就是子宫。平时产妇可以适当的对子宫进行按摩，这样可以增强子宫的收缩，从而避免发生产后大出血。在子宫收缩的过程中，会伴有稍微的疼痛，但都是在可忍受的范围之内的。如果你服用止痛药后，仍然疼痛不止，一定要告知医护人员，请求帮助。



顺产妈妈月子怎么坐

顺产妈妈坐月子需要注意的方面也是很多的，比如饮食、生活作息、日常行为等。而最为主要的一点就是要保持心情愉悦，这样可以很好地预防产后抑郁症。

顺产坐月子的注意事项。卧室中可以使用空气净化器，这样可以保证室内的空气质量，但是在使用时，最好将空气净化器调至睡眠模式，以免打扰宝宝的睡眠；产妇在生产后由于下身分泌物较多，所以一定要注意个人卫生，保持清洁干燥；刷牙的时候，应选用软毛的牙刷，以免对牙齿产生过多的刺激；饮食方面也需要注意，忌生冷食物，不能太过进补，饮食以清淡、营养为宜，可以适当食用水果来补充维生素。

顺产妈妈如何坐月子。我们都知道顺产比剖宫产恢复要快，但是顺产坐月子也并不简单。一般来说，坐月子就是妈妈整个的生殖系统恢复的过程，所以，这段时间可谓是产妇重生的时期。

坐月子的时候并非是卧床不起对产妇才好，而是应该在休息

之余加上适当的运动，同时利用一些护理用品，比如产后收腹带、骨盆矫正带等，来帮助产后生理快速恢复到孕前的状态。

生命之源——月子里补充水分的重要性

有很多的老人会告诉自己的媳妇或者女儿说：“坐月子时不能喝水，会变成大肚婆。”那么月子中到底该不该喝水呢？就让我来具体地和你解释一下吧！

其实按照老传统也并不是说产妇就不能喝水了，只不过补水的方式不同罢了。比如北方人坐月子喜欢用甜酒酿来补水，广东地区则喜欢喝汤，而台湾地区更偏爱于吃麻油鸡酒。补充水分对于新妈妈来说是十分有必要的。因为孕期的新陈代谢变化，使得身体比较容易储存水分，造成水肿等现象，但是在分娩之后，水分则会通过尿液排出。而且新妈妈产后多汗，却还要给宝宝哺乳，排出的水分就会更多，所以，如果此时限制饮水或者饮水不足，则会造成脱水以及奶水不足。

具体到如何饮水上，建议新妈妈平时吃饭可以多摄入汤水类，量大概保持在1200~2000毫升，这样可以保证奶水的充足。也可以多喝些白开水，不建议喝咖啡、可乐、茶等饮品，刺激性饮品容易影响宝宝的生长发育。