



至爱母婴

Confinement Constitution Bible

坐月子 体质调养圣经

大豆油墨印刷
安全无毒
绿色环保

不容错过！女人一生中改善体质的黄金期

邵玉芬 许鼓 戴彬 ◎ 编著



好孕有好礼

1000元大礼免费送

详情请见最后一页
“读者服务专区”



提供给妈妈全面的产后护理知识
让妈妈调养身心，轻松坐月子，
快乐安心养宝宝

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



至爱母婴

坐月子体质调养圣经

CONFINEMENT CONSTITUTION BIBLE

◎ 邵玉芬 许鼓 戴彬 / 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子体质调养圣经 / 邵玉芬, 许鼓, 戴彬编著. — 沈阳 :
辽宁科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5381-9843-0

I. ①坐… II. ①邵… ②许… ③戴… III. ①产妇—营养卫
生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 141165 号

策划制作: 深圳市金版文化

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: 辽宁一诺广告印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 20

字 数: 512 千字

出版时间: 2017 年 3 月 第 1 版

印刷时间: 2017 年 3 月 第 1 次印刷

责任编辑: 郭 莹 邓文军

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9843-0

定 价: 45.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有 · 翻印必究



第一章 产后关键42天，影响女人一生的健康 021

PART 01 Postpartum 42 days

- 1. 生完孩子一定要坐月子 022
- 2. 正确认识坐月子 023
- 3. 月子里的病，月子里治 025

第二章 产后第1周的体质调养方案 027

PART 02 New mother 1 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍 028

- 1. 产后汗证 028
- 2. 乳房胀痛 030

第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍 031

- 1. 本周最重要的事：排恶露、开胃 031
- 2. 产后不宜立即大肆进补 031
- 3. 产后千万不要立即喝母鸡汤 032
- 4. 根据体质跟进营养 033
- 5. 红糖水进补要适量 034





6.本周新妈妈需要的是清淡汤食	035
7.产后血虚的食疗方案	036
8.最佳菜品推荐	037
●五仁红糖小米粥	037
●麻油面线	038
●海参豆腐汤	038
●虾仁豆腐	039
●麻油猪肝	039
第三节 新妈妈本周必学的产褥体操	040
1.腹式呼吸：促进全身血液循环	040
2.胸式呼吸：促进胸肺部血液循环	041
3.手臂运动：促进手部血液循环	042
4.绷脚运动：促进腿部血液循环	043
5.抬头运动：放松头部神经	044
6.提肛运动：促进肛门及会阴恢复	045
7.抬腿运动：促进下肢血液循环	046
8.拱背运动：收紧背部肌肉	047
9.扭腰运动：燃烧腰部脂肪	048
10.踩踏运动：预防水肿	049
11.抬腰运动：促进骨盆恢复	050
小提示：产后恢复运动有讲究	050

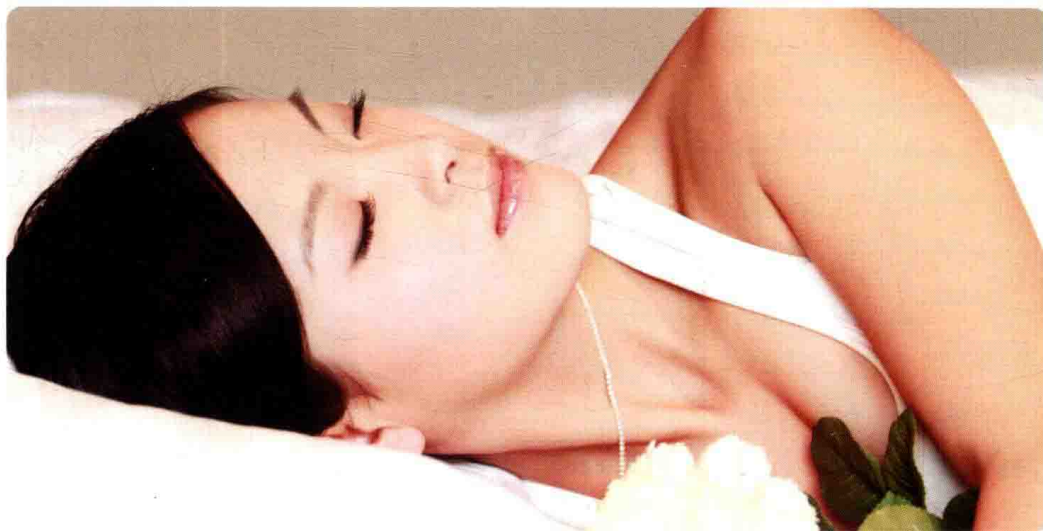


第四节 本周月子生活小细节	051
1.产后第一次下床	051
2.产后第一次排泄	052
3.给剖宫产新妈妈的11个小叮咛	053
4.新妈妈应使用专用卫生巾	056
5.缓解产后宫缩痛的方法	056
6.缓解产后会阴疼痛的方法	057
7.剖宫产新妈妈的哺乳姿势	058

第三章 产后第2周的体质调养方案.....061

PART 03 New mother 2 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍	062
1.子宫下垂	062
2.产后抑郁	068
第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍	074
1.本周进补任务：补血养气、护肾固腰	074
2.本周的饮食原则：细软、流质、多样化	075
3.对症进补，精挑食材	075
4.荤素搭配，均衡饮食	077





5.最佳菜品推荐.....077

- 麻油猪腰.....078
- 山药当归牡蛎煲.....078
- 腰花黑木耳汤.....079
- 黑芝麻粥.....079

第三节 新妈妈本周必学的产褥操 080

- 1.呼气、吸气运动：促进血液循环.....080
- 2.缩阴运动：促进阴道的恢复.....081
- 3.伸腿运动：预防腿部水肿.....082
- 4.抬腰运动：促进骨盆恢复.....083
- 5.旋转腰部：预防子宫后倾.....084
- 6.全身运动：加强骨盆力量.....085

第四节 本周月子生活小细节 086

- 1.妊娠征新妈妈的保健方法.....086
- 2.乳房的清洁卫生.....086
- 3.新妈妈内衣选择的小技巧.....087
- 4.产后腹泻是怎么一回事？.....088
- 5.月子里的刷牙方法.....088
- 6.月子里的洗澡方法.....089



第四章 产后第3周的体质调养方案.....093

PART 04 New mother 3 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍	094
1. 产后头痛	094
2. 恶露不止	104
3. 宫颈炎	106
第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍	110
1. 进入最佳进补时期	110
2. 本周可以开始进补中医药膳	110
3. 新妈妈药补妙招	112
4. 少食多餐，减轻肠胃负担	112
5. 哺乳新妈妈的营养摄取方式	112
6. 冬月子食补妙招	114
7. 营养菜品推荐	115
● 大枣黑豆炖鲤鱼	115
● 鲜果米酒荷包蛋	116
● 麻油青虾	116
● 莲藕排骨汤	117
● 番茄炖牛肉	117





第三节 新妈妈本周必学的全身恢复产褥操 118

1. 上肢运动：恢复手臂、胸肌力量 118
2. 下肢及腰背肌运动：恢复性功能 119
3. 腹肌及股部运动：紧致腹、股肌肉 120
4. 腹肌及腿部运动：纤腰美腿 121
5. 背腹部及臀肌运动：恢复背、腹、臀部机能 122
6. 子宫恢复运动：促进恶露排干净 123
7. 爬行运动：帮助子宫和盆腔复原 124

第四节 本周月子生活小细节 125

1. 保证充足睡眠 125
2. 增加母乳分泌的10大秘诀 126
3. 月子期的心理调适 127

第五章 产后第4周的体质调养方案 129

PART 05 New mother 4 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍 130

1. 乳腺增生、乳腺炎 130
2. 产后肩背部疼痛 135
3. 盆腔炎 144
4. 产后缺乳 148

第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍 152

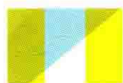
1. 催乳好时机，不能盲目节食 152





2. 摄入足量的蛋白质	152
3. 多摄入有利于皮肤的维生素	153
4. 喝汤吃肉同时进补	154
5. 健脑食物很关键	154
6. 营养菜品推荐	154
● 黄豆焖鸡翅	155
● 羊肉炖萝卜	155
● 花生猪脚汤	156
● 板栗烧仔鸡	157
● 芝麻酒脚汤	157
● 莲子百合煨瘦肉	158
● 银耳核桃糖水	158
● 羊肉炖大枣	159
● 枸杞花生烧豆腐	159
● 菠菜蛋汤	160
第三节 新妈妈本周必学的恢复运动	161
1. 扩胸运动：扩展胸膛	161
2. 小云雀式：按摩乳腺	163
3. 站立背部伸展式：消除疲劳	164
4. 下犬式：恢复精力	166





5.虎式：防止子宫脱垂	168
6.束角式：保养子宫	170
7.炮弹式：收紧盆底肌	171
8.重叠半蹲式：调正骨盆	173
9.燕子飞式：提高骨盆承重力	175
第四节 本周月子生活小细节	177
1.应对产褥乳腺炎的方法	177
2.应对产后口渴的方法	177
3.保护好心灵的窗户——眼睛	178
4.注意清洁卫生和保养	179
5.满月后可以出门透透气	179

第六章 产后第5周的体质调养方案..... 181

PART 06 New mother 5 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍	182
1.产后四肢关节痛	182
2.阴道修复（松弛、阴道炎）	205
3.乳房下垂、变形	208
4.产后脱发	214





第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍	217
1. 月子期吃水果有讲究	217
2. 及时补钙很重要	218
3. 鸡蛋虽好，多吃无益	218
4. 不要吃得过量	219
5. 防止进补过度	219
第三节 新妈妈本周必学的产后健身运动	220
1. 点脚运动：按摩腹腔器官	220
2. 脚板滑动运动：锻炼腿脚功能	221
3. 双腿开合运动：恢复腿部力量	222
4. 手脚抬高运动：预防便秘	223
5. 步步莲花式：排除子宫瘀血	224
6. 坐角式：帮助子宫复位	226
7. 会阴收束法：恢复阴道弹性	228
8. 肩桥式：加强盆底肌韧度	230
第四节 本周的月子生活小细节	232
1. 产后肌肤的日常护理方法	232
2. 坚持凯格尔训练	233
3. 哺乳期要坚持避孕	233
4. 恢复身段从点滴做起	234





第七章 产后第6周的体质调养方案.....237

PART 07 New mother 6 week after production

第一节 新妈妈本周的中医调养秘籍 238

1. 产后腰痛 238
2. 产后全身肌肉酸痛 248
3. 产后痔疮 259
4. 性冷淡（外阴干燥、性欲减退） 263
5. 产后白带异常 274

第二节 新妈妈本周的饮食调养秘籍 277

1. 不要吃冷饭冷菜 277
2. 不能贪吃巧克力 277
3. 远离茶水、咖啡、碳酸饮料 277
4. 产后要少吃味精 278
5. 月子里不能喝的水 278

第三节 新妈妈本周必学的产后塑形运动 280

1. 基础运动：紧致腹部肌肉 280
2. 转腰运动：恢复腰形 281
3. 支持运动：修饰全身线条 282
4. 云雀式：击退大臂赘肉 283
5. 拉弓式：纤细手臂 284





6.摩天式：紧致手臂肌肉	286
7.战士一式：扩展胸部	288
8.鱼式：矫正胸形	290
9.卧英雄式：消除副乳	292
10.鸟王式：塑造美丽“蝴蝶骨”	293
11.风吹树式：紧致腰腹线条	295
12.三角伸展式：消除腰部赘肉	297
13.眼镜蛇扭转式：增强腰部力量	299
14.磨豆功：歼灭腹部赘肉	301
15.船式：紧致腹部线条	303
16.腹部紧缩式：淡化妊娠纹	304
17.坐角扭转式：美化臀形	305
18.全蝗虫式：塑造臀部线条	307
19.仰卧扭转式：美化腿部线条	308
20.马面式：击退臃肿膝盖	310
21.勾脚运动：最美的足下风情	312
第四节 本周月子生活小细节	314
1.轻松应对产后刀口痒	314
2.剖宫产后预防瘢痕的小技巧	314
3.产后体检不可免	315
4.不要过早恢复性生活	317
5.选择适合自己的避孕方式	318
 读者售后服务专区	 319



Woman-Life

她生活·至爱母婴



至爱母婴

坐月子体质调养圣经

CONFINEMENT CONSTITUTION BIBLE

◎ 邵玉芬 许鼓 戴彬 / 编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

此为试读 需要完整PDF请访问: www.erfongbook.com