

芝宝贝 zhibabai

坐月子

专家

完美方案

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著

ZUO YUE ZI
ZHUAN JIA
WAN MEI FANG AN

权威产科专家团队，再次创新

图解科学坐月子要领

完美诠释新一代月子期间的常见问题

时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



坐月子

专家

完美方案

ZUO YUE ZI ZHUAN JIA
WAN MEI FANG AN

金海豚婴幼儿早教课题组 编 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



前言

FOREWORD

产后第一个月俗称“月子”，新妈妈在这个时期的康复备受关注。坐月子是女性一生中健康的转折点，特别是生育，老人们常说坐月子是改变女人体质的好机会，因而坐月子 in 生育期的重要性也就不言而喻了。生育能最大限度地排除体内废旧物，使身体恢复到健康状态，让你和宝宝一起新生。因此，产后的调养绝对不容忽视。女人，只有将自己调养得容光焕发、身心健康，才能拥有幸福的家庭和美好的人生。

坐月子要讲科学，坐好月子，可以保证产后的全面康复和新生儿的健康发育。为使新妈妈顺利度过产后康复阶段，让宝宝安全度过新生儿期，伺候月子的老人、月嫂、保姆以及丈夫，都需要接受新知识、新观念、新方法，避免新旧观念冲突，充分了解产后生理、心理康复常识和科学育儿的基本知识，体现现代家庭的理性和智慧。

对新妈妈及其家人来说，宝宝降生后，关于坐月子的诸多问题便非常现实地摆在面前。请谁来照顾月子里的妈妈和宝宝最合适？新妈妈怎样才能康复得快？小宝宝怎样才能

带好？出现问题怎么办？诸多问题都需要考虑。

本书围绕怎样坐好月子，面对不同需求的新妈妈，提供贴近生活、科学实用的知识，从坐月子前的准备工作，到产后生理、心理的全面康复；从饮食营养到居住环境；从新生儿喂养到穿衣、洗澡、换尿布等日常护理，都进行了具体阐述。我们相信，即将坐月子和正在坐月子的新妈妈们，一定能从书中找寻到解决各种问题的答案。从这一点上可以说，本书是坐月子家庭的必备书籍！

鸣 谢

宝宝模特：Johnny 王诺晗 之 之 鼎 鼎 悦 歌
黄煜宸

特邀模特：王梦然 谢 晖 瞿 力 聂 苑 陈 润
李晶晶 璐 麓 崔晶晶 吴 晋 曲 双

摄影师：郭泳君 李 雪 李永雄



目 录



CONTENTS

第一章

科学坐月子

坐月子前的准备

正确推算预产期 2

做好住院分娩前的

准备 3

住院前的准备 3

出院需带的物品 3

家中的准备 3

确定住院分娩时间 3

不同的分娩方式 4

自然分娩法 4

水中分娩法 5

坐位分娩法 5

蹲式分娩法 5



剖宫产的适用情况 5

产妇方面的原因 6

胎儿方面的原因 6

安心坐月子

月子要坐多久 7

走出传统坐月子的

误区 8

月子里不能刷牙 8

月子里不能洗澡、

梳头 9

洗头后马上扎辫子 10

哺乳期不用避孕 10

奶不胀不抱仔 10



吃辛辣食物	10
穿塑身衣	11
过早做剧烈运动	11
喝太多水	12
照顾月子的合适	
人选	12

月子里母体的生理变化

子宫及子宫颈的	
变化	13
阴道的变化	14
乳房的变化	14
盆底组织的变化	15
腹部和皮肤的改变	15
体重的变化	15
内分泌系统的变化	16

第二章

月子里的护理常识

顺产产妇的护理

熬过侧切后的疼痛期	18
伤口血肿	18

伤口感染	19
伤口拆线后裂开	19
产后宫缩痛	20
尽早下床活动	
好处多	20
什么时候能下地	
活动	21

剖宫产产妇的护理

剖宫产后的自我	
护理	22
补充水分	22
注意饮食	22
尽早活动	22
注意阴道出血量	23
保护伤口	23
观察体温	23
及时排尿	23
观察恶露	23
谨防腹壁血肿	23
术后3天应注意	23
讲究术后卫生	24
剖宫产后如何翻身	24
卧床宜采取半卧位	24
剖宫产术后多久可以	
下地活动	25

剖宫产后的站立及行走	25
腹部伤口的护理	26
剖宫产后去疤不留痕	27
止痛	27
伤口	27
饮食	27
注意剖宫产后异常现象	28
体温	28
脉搏、血压	28
局部异常现象	28

特殊产妇的护理

患有妊娠高血压综合征的新妈妈	29
再发时的症状	29
生育的间隔与再发	29
防止再发	30
高龄妈妈坐月子应注意的事项	30
产后42天要静养	30
产后宜温补不宜大补	31
高龄妈妈易出现产后抑郁	31

产后常见不适

经常大汗淋漓	32
产褥期发热	32
乳腺炎	33
泌尿系统感染	33
上呼吸道感染	33
产褥期中暑	33
恶露不净	34
血性恶露	34
浆液恶露	34
白色恶露	35
腰酸腿痛好难受	35
颈背酸痛	35
新妈妈哺乳时不良的姿势	36
自身乳房发育问题的影响	36
患有颈椎病	36
产后手关节痛	37
足跟疼痛要引起重视	37
防治产后受风感冒	38
产褥感染不容忽视	38
预防产后子宫脱垂	39
缓解产后排尿困难	40



便秘可不是小问题 41

产后检查与用药

重视产后42天的妇科

检查 42

产后检查的具体

项目 42

妊娠期高血压综合征要

定期接受检查 43

不适宜产妇服用的

药物 44

抗生素 44

解痉药 44

镇静及催眠药 44

抗精神病药及抗癫

痫药 44

激素类 44



其他药物 45

产后对子宫的观察 45

乳房的自我检查 46

第三章

月子里的饮食营养

产后营养常识

产后应何时进食 48

月子里的饮食搭配 49

增加餐次 49

食物应干稀搭配 49

荤素搭配, 避免

偏食 50

清淡适宜 50

产后进补因人而异 51

过量滋补损害健康 51

月子里必吃的食物 52

鸡蛋 52

营养汤 52

红糖 52

米粥 52

水果和蔬菜 52

挂面 53

注意食物之间的搭配	
禁忌	53
产后不宜节食	54
月子里应少吃盐	55
红糖不宜吃太多	55
哺乳妈妈的饮食	
要点	56
不适合哺乳妈妈吃的	
食物	56
酒精	56
辛辣食品	56
只含热量的食品	56

四周进补完美方案

产后第一周	57
主食	57
汤	59
菜	60
产后第二周	62
主食	62
汤	63
菜	65
产后第三周	66
主食	66
汤	68

菜	69
产后第四周	71
主食	71
汤	73
菜	74

产妇需要的全能营养元素

蛋白质	77
功效	77
食物来源	77
脂肪	77
功效	77
食物来源	78
钙	78
功效	78
食物来源	78
产妇如何补钙	79
铁	79
功效	79
食物来源	79
锌	80
功效	80
食物来源	80
维生素C	80
功效	80
食物来源	80



维生素K	80
功效	80
食物来源	80

第四章

月子里的保健

日常生活保健

完全卧床休息没	
必要	82
产后睡眠的讲究	83
注意产褥卫生	83
注意口腔卫生	84
应对产后脱发	85
松叶侧柏叶方	86
防风荆芥方	86
生姜柏叶方	86
产后多久可以洗澡	87
产后洗澡的注意	
事项	87
产后宜用药水洗浴	88
桃皮柳枝方	88
黄芩防风方	88
竹叶桃白皮	89

艾叶菖蒲方	89
防风生姜方	89

“捂月子”的做法

不科学	89
-----------	----

读书看报等要控制

时间	90
----------	----

居室保持温度适宜	91
----------------	----

日常衣着舒适是

首选	92
----------	----

产后心理调适

找到做父母的感觉	93
预防产后抑郁症	94
缓解产后狂躁症	95
产后焦虑恐惧	95
产后强迫症	96
影响产后情绪的危险	
因素	96
产后不良情绪的	
治疗	97
丈夫要多些理解	97

重启“性”福生活

产后何时开始排卵与	
月经来潮	98

产后多久可以恢复 性生活	98
第一次性生活的注意 事项	99
产后性冷淡怎么办	100
产后更要注意避孕	100

第五章

产后瘦身与塑形

产后瘦身常识

产后怎样防止发胖	102
产后减重的原则	103
产后瘦身的误区	103
生完孩子就节食	103
只偏好荤菜	104
产后服用减肥药及减 肥茶	104
产后立即做运动	104
贫血还要坚持减肥	104
减肥急于求成	105
母乳喂养定能减肥	105
产后运动前的须知	106

活动要量力而行，持之 以恒	108
------------------------	-----

体操锻炼

做产褥操的注意 事项	109
产后第1天	109
下肢血液循环操	109
胸式呼吸操	110
脚部伸展操	110
骨盆底肌肉收缩 运动	110
上肢血液循环操 1	110
上肢血液循环操 2	111
产后第2天	111
腹式呼吸操	111
抬头运动 1	111
抬头运动 2	112
脚部运动 1	112
脚部运动 2	112
手指运动	112
子宫恢复操	113
产后第3天和第4天	113
腹肌运动	113
倾斜骨盆运动	113
绷紧脚部	114



手部运动	114
产后第5天和第6天	114
下半身运动	114
按摩胳膊运动	114
扭动骨盆运动	115
倾斜骨盆运动	115
真空站立	115
基本压踏	115
冲浪型动作	116
向前冲	116
俯卧撑	116
倾斜三头肌	117
伸展运动	117
下肢腰背肌体操	117
腹肌及臀部体操	117
腹肌及股肌体操	118
背部、腹部及臀肌	
体操	118
胸膝卧位体操	118
肛门及阴道肌肉	
体操	118
腿部滑动	118
坐位后倾运动	119
中线斜向提升运动	119
斜向提升运动	119
直臂绕环	120

局部塑身

产后乳房健美操	121
第一步	121
第二步	121
第三步	121
第四步	122
第五步	122
第六步	122
第七步	122
第八步	122
产后颈部健美操	123
头部后仰运动	123
头部转动运动	123
头部环绕运动	123
头部后仰下压运动	123
头部下压运动	124
产后腰部健美操	124
第一节	124
第二节	124
第三节	125
第四节	125
第五节	125
产后腹部健美操	126
第一节	126
第二节	126
第三节	126

第四节	127
-----------	-----

第五节	127
-----------	-----

瑜伽塑身

正确练习瑜伽	128
--------------	-----

掌握时间合理练	128
---------------	-----

位置选好舒服练	128
---------------	-----

科学指导放心练	129
---------------	-----

适度练习不逞强	129
---------------	-----

因人而异不勉强	129
---------------	-----

基本的躺姿	129
-------------	-----

基本的躺姿	129
-------------	-----

抬起双手双脚	130
--------------	-----

胳膊交叉	130
------------	-----

仰卧	130
----------	-----

桥姿/骨盆倾斜	131
---------------	-----

小船型	131
-----------	-----

旋转脊柱	131
------------	-----

瑜伽仰卧起坐	131
--------------	-----

睡式或仰卧舒适的姿势	
------------	--

(放松)	132
------------	-----

猫式	132
----------	-----

四足斗式	133
------------	-----

儿童姿势	134
------------	-----

狗式	134
----------	-----

牛式坐姿	135
------------	-----

站立伸展	135
------------	-----

向前弯腰	136
------------	-----

平躺姿势	136
------------	-----

腰部伸展运动	136
--------------	-----

背部肌肉伸展运动	136
----------------	-----

腿部肌肉伸展运动	137
----------------	-----

转动颈部	137
------------	-----

手与手腕的运动	137
---------------	-----

膝盖运动	138
------------	-----

转动腰部	138
------------	-----

脚趾与脚腕	138
-------------	-----

调整坐姿	138
------------	-----

舒展骨盆	138
------------	-----

休息的姿势	139
-------------	-----

牛首姿势	139
------------	-----

向侧面俯身	139
-------------	-----

小幅度的倾斜	140
--------------	-----

蝙蝠姿势	140
------------	-----

放松腿	141
-----------	-----

活动颈部和手腕	141
---------------	-----

活动脚趾、脚腕	
---------	--

动作	141
----------	-----

头到膝式	141
------------	-----

舞蹈式	142
-----------	-----

后视式	142
-----------	-----

树式	143
----------	-----

武士式	144
-----------	-----

虚坐式	145
-----------	-----



大腿肌伸展	145
青蛙式	145
鱼式	145
向太阳致敬式	146
束角式	147
蹲式	148
三角式	149
金刚坐式	149
天线式	150
休息式	150

按摩塑身

推法类	151
直推法	151
旋推法	152
分推法	152
合推法	152



顺捋法	152
抹法	153
刮法	153
拿法类	153
拿法	153
捏法	153
抓法	153
弹法	154
挤法	154
按法类	154
掌按法	154
指按法	155
拳压法	155
摩法类	155
摩法	155
揉法	155
抚法	156
搓法	156
擦法类	156
全掌擦法	156
侧掌擦法	157
滚法类	157
大滚法	157
小滚法	157
按摩塑身的做法	157
准备工作	157

自我按摩	157
辅助运动	158
注意事项	158
按摩类	158
腰部按摩	158
腹部按摩	159
臀部、下肢按摩	160
针对肥胖的脚部按摩	160
针对产后水肿的脚部按摩	160

日常塑身

爬楼梯	161
利用墙壁、柱子锻炼	
腿部肌肉	162
有氧健身大步走	162
加大步伐	163
用力走每一步	163
每次的步行节奏	
固定	163
每天的步行时间	
固定	163
每天的步行距离	
固定	164
产后洗澡健身操	164
手指运动	164

颈部运动	164
肩部运动	164
臂部运动	164
腰部运动	165
腹部运动	165
腿部运动	165

看电视时做简单

运动	165
在椅子上的练习	166

和宝宝一起做运动操

举高宝宝	167
扭摆身体	167
前俯运动	167
后仰身体	168

第六章

产后美丽装扮

面部保养

健美皮肤的诀窍	170
充足的睡眠是保养皮肤	
的关键	170



均衡的营养维持皮肤健康	171
洗脸在皮肤保养上至关重要	171
正确使用化妆水	171
爽肤水	172
收缩水	172
配合肤质选择乳液	172
基础的按摩方法	173
结合肌肤选择合适的营养霜	174

穿出自信

产后穿衣原则	175
宽大柔软	175
厚薄适中	175
清洁卫生	176
佩戴合适的文胸	176
选择柔软的鞋子	176
身材肥胖也能穿出自信	176
恰当利用冷色系	176
暗色的直条纹套装	176
连衣裙、袜裤和饰品均为黑色	176

饰品强调修长感	177
如何掩饰变大的臀部	177
腰粗凸肚的穿衣诀窍	178
下半身肥胖怎么掩饰	178
将穿衣重心放在上半身	178
掩饰腰部	178
腿部粗短该如何装扮	178

第七章

新生儿喂养

母乳喂养是最佳选择

母乳喂养对宝宝的	
好处	180
乳汁的颜色变化	180
母乳喂养需要的	
物品	180
大号、前开口的文胸	180
小毛巾或纱布	181

吸奶器和奶瓶	181	对哺乳的信心	187
越早哺乳越好	181	纠正母乳喂养中的	
影响母乳分泌的		不合理现象	187
原因	181	避免“乳头错觉”	
母乳喂养的注意		产生	187
事项	182	寻找引起母乳不足的	
哺乳的正确姿势	183	其他因素	188
合适的哺乳次数	184	及时、适量、科学地	
哺乳时的情感交流	184	补养	188
按时喂养和按需		注意喂养技巧	188
喂养	185	防止乳房一边大	
哺乳时要尽量先排空		一边小	188
一侧乳房	185	特殊乳房的妈妈怎样	
调整好夜间哺乳的		哺乳	189
时间	185	悬垂乳房	189
双胞胎妈妈的母乳		平坦的乳房	189
喂养	186	大乳头乳房	189
母乳是否充足	186	乳头内陷的乳房	190
注意乳房的感觉	187	不适合给宝宝哺乳的	
观察宝宝的情况	187	新妈妈	190
看宝宝排泄的情况	187	产后如何回奶	190
看宝宝体重增长的			
情况	187	人工喂养	
母乳不足怎么办	187	人工喂养和混合	
注意饮食、休息和培养		喂养	191