“优质宝宝”系列

新妈妈的第一本产后恢复书

管　睿◎主编

为新妈妈量身打造的产后恢复全攻略

全彩图解

科学权威的调养方案
完善准确的细节指导

临床专家亲自执笔

★★★

把健康和美丽带给新妈妈

精心调养坐月子、
产后瘦身健美操、产后
修颜大行动、好吃
营养月子餐

产后180天是新妈妈身体恢复的黄金期
让这份产后恢复方案给您带来健康和美丽

解读新妈妈在产后恢复中的常见问题

- 健康的产后生活理念
- 精美的图文设计
- 给新妈妈最贴心的呵护

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

新妈妈的第一本产后恢复书 / 管睿主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5384-5167-2

Ⅰ. ①新… Ⅱ. ①管… Ⅲ. ①产褥期－妇幼保健－基本知识 Ⅳ. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035456号

新妈妈的第一本产后恢复书

主　　编　管　睿
副 主 编　肖贺丽
编　　委　陈志梅　魏志刚　董瑞雪　李炫仪　李明辉　朱丽萍　宋小舟　欧璐婷
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　孟　波　宛　霞　李励夫
模　　特　卢　莎　金雨歆　汲春晓　刘佩姝　苑　鑫　叶丽李　深海贝类
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　长春市一行平面设计有限公司
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　350千字
印　　张　24
印　　数　1—10000册
版　　次　2011年6月第1版
印　　次　2011年6月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85674016　85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5167-2
定　　价　29.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85635185

前言

小宝宝诞生了！初为人父人母，经过漫长的孕期准备，终于迎来了自己朝思暮想的新生命。怀孕和分娩使新妈妈的身体发生了巨大的变化，只有悉心呵护，才能使身体尽快休整，迅速复原。新妈妈如何照料这段时期的身体，这一看似简单的事却蕴藏着不少的学问。

分娩以后，新妈妈身体的各个器官和组织，尤其是乳房和刚刚受过分娩考验的生殖器官，都要逐渐地回复到妊娠前状态。但是这种变化相当缓慢，需要6～8个星期才能完成，这一段时间就叫做“产褥期”。产褥期的时间，虽然比妊娠期短得多，它的重要性并不亚于妊娠期，可以这么说，产后康复的好坏，关系到女人的终生幸福。

这同时也是一个很特别的时期，很多妈妈在感受新生命到来的快乐同时，一方面是对育儿知识一无所知，忙得焦头烂额不知所措；另一方面，又因为缺乏正确的坐月子知识，或是被一些愚昧的月子知识所毒害，让妈妈时刻都怀着不安及疑虑，担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好地照料，给未来的健康埋下隐患。因此如何坐月子，成了困扰新妈妈身心健康的一个难题！

本书将传统坐月子的方法进行了科学系统的总结，它结合了现代健康生活的观念，从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子，如何合理补充营养与调理身心平衡，如何在最短时间内恢复母亲体力，提供完整的保养知识配方与诀窍，确保妈妈身心健康，确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

目录

第一章 初为人母

第一节

身体变化 22

腹部肌肉的变化 22

皮肤老化松弛 23

腹部筋膜松弛 23

肥胖 23

乳房增大 23

出现产后口渴 23

体温升高 24

产后恶露 24

第二节

如何告别产后疼痛 25

自然产伤口的呵护 25

改善身体疼痛的方法 25

改善伤口疼痛的方法 26

剖宫产伤口的呵护 26

要少用止痛药物 27

术后应该多翻身 27

卧床宜取半卧位 27

保持腹部切口清洁 28

尽量早下床活动 28

要进食胀气食物 28

子宫痛巧缓解 29

肌肉酸痛怎么办 30

巧妙应对膀胱痛 30

咽喉痛别着急 31

搓手疗法 31

热蒸汽吸入疗法 32

缓解头痛有高招 33

音乐止痛法 33

转移止痛法 34

呼吸止痛法 34

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

松弛止痛法 34
自我暗示止痛法 35
刺激健侧皮肤法 35

第三节
幸福妈妈出院须知 36

这些检查后即可出院 36

新妈妈检查 36
新生儿检查 36
做好出院准备 37
办理出院手续 37
出院前的注意事项 37

出院后的注意事项 37

产后记着做检查 38

量体重 39
内科检查 39
妇产科检查 39
乳房检查 39

第二章 新妈妈的饮食调养

第一节
新妈妈特别需要的营养 42

新妈妈需要的热量 42

新妈妈别拒绝脂肪 43

补充足够的蛋白质 44

新妈妈仍需要补钙 46

微量元素和新妈妈 48

铁和铜 48
锌和碘 48
新妈妈离不开维生素 49

肠道清洁工：膳食纤维 50

防止便秘 51
体内清道夫 51
改善肠道菌群 52

目录

塑身减肥.....52
治疗糖尿病.....52
美容养颜.....53

第二节

月子里应该怎么吃 ... 54

产后的头三天怎么吃.....54

三阶段“月子餐”各不同....55

产后第1周：重在开胃.....55
◎ 山药红花萝卜粥 56
◎ 麦冬竹叶粥 56
◎ 酸辣冬瓜汤 57
◎ 鲜蘑豆腐汤 57
◎ 奶油扒双珍 58
◎ 蜂蜜水果粥 58
◎ 竹笋肉粥 59
◎ 特色温拌面 59
产后第2周：补血和维生素.....60
◎ 紫米粥 60
◎ 虾肉水饺 60
◎ 黄豆炖排骨 61
◎ 清蒸鲷鱼 61
◎ 番茄豆腐 62
◎ 什锦豆瓣干拌饭 62
◎ 小番茄炒鸡丁 63
◎ 三色鸡丝 63
◎ 豆腐干炒芹菜 64
◎ 海米拌油菜 64
◎ 小米鸡蛋红糖粥 65
◎ 麻酱拌四季豆 65
第3周：催奶好时机.....66
◎ 参味小米粥 67
◎ 银耳老鸽汤 67
◎ 马蹄木耳煲猪肚 68
◎ 淮杞炖羊脑 68
◎ 山药红枣排骨汤 69
◎ 小豆冬瓜生鱼汤 69

第三节

新妈妈的补字号厨房.. 70

补血食物大搜索.....70

胡萝卜.....70
黄花菜.....71
龙眼肉.....71
黑豆.....72
菠菜.....72

有利于产后恢复的九大明星食材.....72

食疗的营养库——猪肝.....73
◎ 猪肝汤 75
◎ 炒猪肝菠菜 75
◎ 菊花猪肝汤 76
◎ 腐竹猪肝粟米粥 76
荤素皆宜——木耳.....77
◎ 木耳马蹄带鱼汤 78
◎ 木耳海参汤 78
◎ 木耳肉羹汤 79
◎ 醋拌木耳 79
天然维生素丸——红枣.....80
◎ 桂花红枣茶 81
◎ 黄豆山药枣粥 81
◎ 枣圆羊肉汤 82
◎ 大枣莲子百合粥 82
完全蛋白质——鱼类.....83
◎ 砂仁鲫鱼汤 84
◎ 山药鱼片汤 84
◎ 糖醋黄鱼 85
◎ 清蒸武昌鱼 85
◎ 鲤鱼赤豆汤 86
◎ 椒盐多春鱼 86
◎ 鲜滑鱼片粥 87
◎ 鲫鱼炖蛋 87
永葆青春的营养源——芝麻.....88
◎ 山药芝麻粥 89
◎ 黑芝麻百合 90
◎ 黑芝麻糙米粥 90
多种膳食纤维——蔬菜.....91
◎ 干炸藕合 92
◎ 红椒拌藕片 92
◎ 莲藕排骨汤 93
◎ 糖醋藕片 93

目录

◎ 鸡丝拌银芽 95
◎ 香辣绿豆芽 95
◎ 蒜泥海带丝 97
◎ 炒肉海带 97
◎ 虾子烧莴笋 99
◎ 酸甜莴笋 99
一举多得的妙法——水果.....100
最接近完美的食品——牛奶.....102
新妈妈喝汤益处多..... 104
新妈妈喝汤有学问.....104
新妈妈喝汤要注意.....105

第四节

这些饮食误区要避免. 106
产后多吃老母鸡..... 106
鸡蛋吃得越多越好..... 107
汤越浓越好..... 108
喝红糖水太久..... 110
月子里饮用茶水..... 111
经常吃巧克力..... 111
吃硬、咸、生冷食物..... 112
经常吃油条..... 114
只吃精制米面..... 115
产后进补过火..... 117
急着吃人参..... 118

第五节

产后常见症状的饮食调养..... 120
产后出血的食疗..... 120
产后出血的症状表现.....120

推荐食疗方.....121
◎ 炒鸡胗肝粉 121
◎ 麻油猪心 121
◎ 人参桂圆炖猪心 122
◎ 猪肝烩饭 122
乳汁不足的食疗..... 123
推荐食疗方.....124
◎ 杏仁提子麦片粥 124
◎ 山药烧胡萝卜 124
◎ 木瓜花生汤 125
◎ 猪肚汤 125
◎ 花生鸡脚 126
◎ 牛肉末炒芹菜 126
◎ 低脂罗宋汤 127
◎ 豆腐酒酿汤 127
便秘的食疗..... 128
推荐食疗方.....130
◎ 凉拌玫瑰大头菜 130
◎ 蔬菜沙拉 130

◎ 西芹炒腰果 131
◎ 芝麻酱拌生菜 131
产后贫血的食疗..... 132
推荐食疗方.....132
◎ 人参莲肉汤 132
◎ 黄芪茶 133
◎ 参枣米饭 133
◎ 雪耳花生仁汤 133
产后血虚的食疗..... 134
鸡蛋.....134
牛肉.....134
羊肉.....134
藕.....135
阿胶.....135
桑葚.....135
枸杞.....135

目录

推荐食疗方.....136
◎ 姜汁糯米糊 136
◎ 榛子杞子粥 136
◎ 何首乌煨鸡 137
◎ 冬瓜炖羊肉 137
产后食欲不振的食疗.....138
推荐食疗方.....138
◎ 黄焖鸭肝 138
◎ 糖醋黄鱼 139
◎ 凉拌五彩鸡丝 139
产后恶露不绝的食疗.....140
产后第一周.....140
产后第二周.....140
产后第三周.....140
推荐食疗方.....141
◎ 虾皮烧冬瓜 141
◎ 菠菜粉皮 141
◎ 胡萝卜苹果汤 142
◎ 虫草乌鸡汤 142
产后惊悸的食疗.....143
实证.....143
虚证.....143
推荐食疗方.....143
◎ 桂圆小米粥 143
◎ 虾皮香芹燕麦粥 144
◎ 当归黄芪补血鸡 144
◎ 白果蒸蛋 145
◎ 西米鹌鹑蛋粥 145
◎ 菊花粥 146
◎ 海带豆腐汤 146
◎ 雪菜豆腐汤 147
◎ 生姜炖牛肚 147

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

产后发热的食疗 148

推荐食疗方 149
◎ 鱼头木耳汤 149
◎ 金针莲子粥 149
◎ 鸡肉粥 150
◎ 罗汉燕麦粥 150
◎ 莲藕粥 151
◎ 柏子仁粥 151

产后出汗的食疗 152

推荐食疗方 153
◎ 西芹菠菜汁 153
◎ 桑葚果粥 154
◎ 柠檬鸭汤 154
◎ 双红南瓜汤 155
◎ 榨菜肉丝汤 155
◎ 补气润肤鲜鱼粥 156
◎ 莲藕蔬果汁 156
◎ 香菇肉粥 157
◎ 减脂奶昔 157

产后腹痛的食疗 158

不适表现 158
相关注意 158
对你有益的食物 158
推荐食疗方 159
◎ 苹果生菜汁 159
◎ 木瓜炖鱼 159
◎ 虾片粥 160
◎ 绿豆薏仁粥 160
◎ 绿豆莲子荷叶粥 161
◎ 金银花粥 161

目录

第三章 产后瘦身与美容

第一节

新妈妈的体重控制... 164

产后为何要进行体重管理... 164

肥胖形成的原因不同.....164
瘦身方法不同.....165
孕期体重是产后瘦身之本.....165

产后如何控制体重..... 166

防止产后肥胖.....166
亲自哺乳有助瘦身.....166
产后要尽早开始活动.....167
产后身材臃肿不必太过焦虑.....167
分娩后何时能开始活动.....168
新妈妈应建立体重管理概念.....168

产后瘦身原则..... 169

产后瘦身黄金期.....169
产后体形恢复期.....169
度身定制运动方案.....169
女性健美体型的标准是什么.....171
选择适宜的运动场所.....172
运动前的准备.....173

分娩后10天的瘦身方案..... 173

分娩后的生理特点.....173
月子期为瘦身打基础.....174

月子期的运动方案..... 175

月子期活动操.....175
月子期修复操.....177
月子期运动健美操.....180
月子期的运动方案.....181
月子期的水、陆两用健身操.....189
畅顺乳汁健美操.....191

哺乳期的瘦身方案..... 192

哺乳期的热身运动.....192
哺乳期的伸展运动.....196
哺乳期的有氧运动.....198
腿部运动.....206
哺乳期乳房的变化.....208
扩胸运动.....209
锻炼胸腹肌的运动.....209

强化胸部的运动.....209
上斜推举运动.....210
胸前推举运动.....210
与婴儿同做的动作.....211
桌子前的挺身运动.....212
地板挺身运动.....212
换乳期的体重管理.....213
断奶后须做乳房疏通.....213
如何防止乳房萎缩下垂.....213
胶原蛋白成就“辣妈”.....214
3分钟健胸法.....214
5分钟瘦腿操.....217
5分钟瘦臂操.....218
腰背部自助减肥法.....220
产后塑形瑜伽.....221

第二节
新妈妈的美丽秘诀... 232

新妈妈的面子问题.....232
事关面子问题的痘痘.....232
新妈妈对付痘痘的招数.....234
可恶的花纹——妊娠纹.....234
无尽烦恼：斑斑点点.....236
新妈妈的皮肤护理.....238
中性皮肤：健康理想的皮肤.....239
娇嫩敏感的干性皮肤.....240
有得有失：油性皮肤.....242
新妈妈如何选择护肤品.....244
6个识别劣质护肤品的秘诀.....246
用面膜留住你的美.....248
产后头发护理.....250
产后脱发勿担忧.....250
头发最喜欢的养分：蛋白质.....252
最呵护秀发的洗头方式.....253
传统的灵丹妙药：按摩.....254
产后乳房保健.....256
有规律的运动有助于恢复.....256
生活细节帮助美胸.....257
喂奶，使乳房再发育.....258
对乳房的清洁护理..... 260
选择胸罩..... 260

目录

退奶时的护理 260
正确的排奶方法 260
急性乳腺炎不需要停止母乳喂养 261
胀奶的原因和对策 261
按摩乳房，预防乳腺炎 262
产后健胸食补很关键 263
食补原则 263
推荐食疗方 264
◎ 山药萝卜粥 264
◎ 奶油白菜汤 264
◎ 莲子百合桂圆汤 265
◎ 红青萝卜牛腩汤 265
◎ 紫苏麻仁粥 266
◎ 健美牛肉粥 266
◎ 大枣蛇床子粥 267
◎ 何首乌粥 267
◎ 牛奶粥 268
◎ 木瓜酸奶 268
◎ 腐乳豆腐羹 269
◎ 空心菜粥 269
新妈妈胸部的日常护理 270
忌受强力挤压 270
忌过冷、过热水洗浴 270
忌不做锻炼 271
忌乳头、乳晕部位不清洁 271
忌过度节食 271

第四章 新妈妈的心理保健

第一节
新妈妈面临心理考验 . 274
难忘不愉快体验：产后郁闷 . 274
产后郁闷有哪些表现 274
导致产后郁闷的因素 275
新妈妈的新考验：产后抑郁 . 276
产后抑郁有哪些表现 276
导致产后抑郁的原因 276
新妈妈的难关：产褥期精神病278
产褥期精神病有哪些表现 278
发生产褥期精神病的原因 278

第二节

新妈妈的快乐自救... 280

冥想：与心灵对话.....280

每周安排一次豪华沐浴.....282

新妈妈洗澡身心放松..... 282

中药泡澡有疗效..... 283

读懂孩子这本书.....284

学会宣泄不良情绪.....285

倾诉是常用的宣泄法..... 285

书写也是有用的宣泄法..... 285

运动是有效的宣泄法..... 286

哭叫也是宣泄良方..... 286

第三节

新妈妈的压力调试... 287

放松你的身体.....287

打盹..... 287

想像..... 288

按摩..... 288

听音乐..... 288

最享受的放松：食物..... 289

把压力蒸发掉..... 289

全身放松..... 290

多到人群中去.....290

反复告诫自己.....291

把情绪转向欢乐.....294

第四节

宝宝来了，爱情没了吗295

你的身份发生了变化.....295

多给丈夫一些机会.....296

找时间和丈夫约会.....297

第五节

重返职场，你准备好了吗..... 298

新妈妈工作法规.....298

新妈妈职场智慧经.....299

养成自信的习惯..... 299

宽容对待岗位变化..... 299

保持工作激情 300

协调办公室人际关系..... 300

精神上的放松..... 300

未雨绸缪..... 300

保证效率..... 300

建立稳固的“后防” 301

避免婆婆妈妈..... 301

做实际的事情..... 301

目录

第五章 新妈妈如何享受性生活

第一节

产后的第一次亲密接触..... 304

性生活何时能恢复..... 304

产后性生活需小心翼翼..... 306

产后第一次加点润滑剂..... 307

第二节

新妈妈性生活问题大解析..... 309

产后缘何性冷淡..... 309

过早开始性生活 309

缺少性幻想.....309

滥用药物.....310

避孕措施不当 310

生活过于程式化.....310

过度劳累.....310

生殖系统疾病.....311

身体疾病.....311

产后性爱难题：对自己缺乏信心..... 311

产后性爱难题：疼痛让我退却..... 312

产后性爱难题：阴道松弛... 313

凯格尔练习.....314

屏住小便.....315

提肛运动.....315

收缩运动.....315

卧式锻炼.....315

配合腰腿锻炼法.....316

波浪式锻炼法.....316

其他运动.....316

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com