

产后坐月子42天

张小平 ◎ 主编

Chan Hou Zuo Yue Zi 42 Tian

42 天后重塑健康美丽
轻松坐月子，健康复元气

帮您轻松
科学的休养

伴您健康
精选月子餐

助您康复
产后华丽塑身

吉林科学技术出版社

张小平

张小平，副主任医师，副教授，从事妇产科工作多年，熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊断、治疗及产后恢复，对于妇科恶性肿瘤的综合治疗及各种妊娠并发症的诊断及治疗具有独到之处。曾主持省科委、省卫生厅科研课题各一项，并获省科技进步三等奖一次，在国家及省级各类学术刊物上发表本专业学术文章 20 余篇。



人因梦想而伟大，
因学习而改变，因行动而成功！
阅读是一种心情，分享是一种美德。
欢迎免费订阅
吉林科学技术出版社
微信号：WFZ179



数据加载失败，请稍后重试！

Chan Hou Zuo Yue Zi 42 Tian

产后坐月子 42天

张小平 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产后坐月子 42 天 / 张小平主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8484-7

I. ①产… II. ①张… 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 (2014) 第 264018 号

产后坐月子 42 天

主 编 张小平
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李永百
封面设计 世纪喜悦品牌设计有限公司
制 版 世纪喜悦品牌设计有限公司

开 本 780mm × 1460mm 1/24
字 数 336 千字
印 张 14
印 数 1-10000 册
版 次 2015 年 1 月 第 1 版
印 次 2015 年 1 月 第 1 次印刷
出 版 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

0431-85651759 | 0431-85635177

0431-85651628 | 0431-85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
团 购 热 线 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司



ISBN 978-7-5384-8484-7

定价 38.00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

“月子期”是女人生命中最重要的一段身体康复时期，也是身体各功能恢复及身体重塑的重要阶段。

坐月子是一个女人一生中最特殊的时期，生理上的疼痛，心理上的郁闷，在这段时间都能体现，每个新妈妈都会面临这样的状况。让我们趁着没生产前了解下坐月子吧。做好准备，了解月子妈妈的变化，迎接女人初为妈妈的那段最难忘的时光。

本书科学实用，汇集了产妇和家人最为关心的内容。权威专家指导，给月子妈妈42天的精心护理。让产后新妈妈更好地调理气血，远离产后常见疾病。书中讲述怀孕妈妈临产前须知，和分娩心理准备、生理准备；月子妈妈42天，6个阶段的饮食；每个阶段分为主食、汤、青菜、肉、饮品等5类，提供全面、丰富的健康饮食，给新妈妈们最温馨的关照；帮助月子妈妈轻松渡过坐月子这段特殊时期，早日回归美丽，同时指导家人更好地照顾新生儿，给新生儿最健康的护理。让新妈妈们轻松坐月子，健康复元气，安心养宝宝。



目录 Contents

第一章 Chapter One

临产前须知

基础准备

- 22 如何推算预产期
- 22 根据末次月经计算
- 23 按早孕反应出现的日期计算
- 23 按出现胎动的日期计算
- 23 按B超检查结果计算
- 23 按引起妊娠的性交日期
- 23 按子宫底高度计算
- 24 分娩前如何选择医院
- 24 看口碑
- 24 母婴分室还是母婴同室
- 24 能否选择分娩方法
- 24 是否指导母乳喂养
- 24 离家的远近
- 25 专业医院和综合医院哪个更好
- 25 妇幼保健院更专业
- 25 综合性医院的优势
- 25 预产期到了非得立即分娩吗
- 27 什么是足月期
- 27 什么时候该去医院待产
- 27 骨盆大小会影响生育吗
- 28 产妇要在医院待多久



- 28 坐月子不止 30 天
- 28 准爸爸须知
- 28 帮孕妈妈调节环境
- 28 学会放松自己
- 28 妻子宫缩疼痛时
- 29 放松妻子的身体
- 29 给予妻子积极的心理暗示

第二章 Chapter Two

迎接分娩

01. 顺产剖宫产

- 32 顺产
- 32 顺产的优点和缺点
- 33 顺产全过程
- 35 顺产的 4 种姿势
- 36 顺产的术后调养
- 38 剖宫产
- 38 剖宫产的优点和缺点
- 39 剖宫产全过程
- 39 剖宫产的术后调养



02. 阵痛：进入分娩倒计时

- 40 阵痛的表现有哪些
- 40 阵痛的特征
- 40 阵痛到底什么样
- 41 真假阵痛的分辨方法
- 41 阵痛之后如何应对

03. 见红：分娩越来越近了

- 42 **见红到底是什么样**
- 42 出血和见红的区别
- 43 见红的特征
- 43 **见红之后如何应对**

04. 破水：随时迎接分娩

- 44 **破水的表现有哪些**
- 44 破水的特征
- 44 什么有可能导致早期破水
- 45 破水和漏尿有什么区别
- 45 **破水之后怎么办**
- 45 保持清洁
- 45 联系医院
- 45 不要慌乱

05. 预防早产、难产

- 46 **早产的原因**
- 46 疾病原因
- 46 营养不良
- 46 胎儿的异常
- 46 有流产史
- 47 **预防早产的措施**
- 47 保持好心情
- 47 防治感染
- 47 拒绝烟酒
- 47 定期检查



- 48 **导致难产的因素**
- 48 胎儿过大
- 48 胎位不正
- 48 心情焦虑
- 48 难产可以预防

06. 入院时机与临产准备

- 49 **入院前的准备**
- 49 **核实入院待产包清单**
- 49 准妈妈的用品
- 51 宝宝的用品
- 52 **通知亲人和朋友陪护**
- 53 **选择好入院时机**
- 53 正常情况无须提前入院
- 53 这些情况应该提前入院

07. 分娩后新妈妈的调养

- 54 **新妈妈辛苦了**
- 54 体温有所升高
- 54 产后宫缩痛
- 55 恢复自行排尿
- 55 注意会阴卫生

目录 Contents

- 55 尽早开奶
- 55 喂奶的频率
- 55 喂奶的姿势
- 56 分娩后怎么吃
- 57 适当运动，恢复体力
- 57 颈部运动
- 57 手指屈伸运动
- 58 脚部运动
- 58 背部伸展运动
- 59 新生儿的应急处理
- 59 吸出宝宝嘴和鼻子上的异物
- 59 剪短脐带
- 59 洗澡、点眼
- 59 戴铭牌
- 59 留脚印
- 60 新生儿健康检查
- 60 测量
- 60 检查脏器
- 60 疫苗接种
- 61 感受新生命的奇迹
- 61 第一次哺乳
- 61 第一次排便
- 61 第一次排尿



第三章 Chapter Three

轻松科学坐月子

01. 产后变化

- 64 产后第 1~7 天
- 64 妈妈变化
- 64 宝宝变化
- 65 产后第 8~14 天
- 65 妈妈变化
- 65 宝宝变化
- 67 产后第 15~21 天
- 67 妈妈变化
- 67 宝宝变化
- 68 产后第 22~28 天
- 68 妈妈变化
- 68 宝宝变化
- 69 产后第 29~35 天
- 69 妈妈变化
- 69 宝宝变化
- 70 产后第 36~42 天
- 70 妈妈变化
- 70 宝宝变化



02. 顺产后的护理

- 71 产后要好好休息
- 71 积极预防产后出血
- 72 尽早让婴儿吸吮乳头
- 72 尽早排尿

- 72 便秘
- 72 注意会阴卫生
- 73 尽早开始活动
- 74 尽可以在床上坐起吃饭
- 74 尽量母婴同室
- 74 有利于早开奶
- 74 有利于母子感情交流
- 75 保证新生儿得到营养丰富的初乳
- 75 解决母亲乳房胀痛的难题
- 75 有利于新生儿身心健康
- 75 减少婴儿室疾病流行
- 75 让爸爸有参与感
- 76 阴部疼痛
- 76 伤口护理
- 77 简单的恢复动作
- 77 手指屈伸运动
- 77 深呼吸
- 77 转肩运动
- 78 背、腕伸展运动
- 78 颈部运动
- 78 脚部运动

03. 剖宫产后的护理

- 79 睡姿
- 79 6 小时前
- 79 6 小时后
- 80 腹部放置沙袋
- 80 坚持补液
- 80 及时哺乳
- 80 禁食
- 80 注意阴道出血



- 81 防腹部伤口裂开
- 91 感觉恶心
- 81 伤口疼痛
- 81 尽早活动
- 82 产后排尿
- 82 预防伤口感染
- 82 大量饮水
- 82 及时排便
- 82 请家人帮忙
- 83 产后恶露
- 83 伤口护理
- 84 剖宫产后预防瘢痕的绝招
- 84 剖宫产后还能生孩子吗



04. 月子里的日常护理

- 85 产后记着做检查
- 85 量体重
- 86 内科检查
- 86 妇产科检查
- 86 乳房检查
- 87 要保持卫生
- 88 产妇一定要 1 个月不出门吗
- 88 产妇穿衣服指数
- 88 夏天坐月子别“捂”着
- 89 创造产后良好休养环境
- 89 要清洁卫生
- 89 要温度适宜
- 90 要保持室内空气清新
- 90 充足地卧床休息
- 90 产妇不适宜睡弹簧床
- 91 月子里出汗多

目录

Contents

- 91 坐月子期间不要哭
- 91 月子里不能久站、久蹲
- 91 月子里不能长久看书或上网
- 91 洗发后不要马上扎辫子
- 92 夏天坐月子洗澡不能贪凉
- 92 内衣的选择
- 92 哺乳胸罩
- 92 产妇内裤
- 93 腰夹
- 93 束腹带
- 93 束腹裤
- 93 提臀裤
- 94 调整型塑身内衣
- 94 不要过早穿塑身内衣
- 95 产后用腹带赶晚不赶早
- 95 不要过早做剧烈运动
- 95 月子妈妈要睡得好
- 96 产妇不能用普通卫生巾
- 96 产妇如何清洗会阴
- 96 产后多久开始清洗阴部
- 96 不能使用碱性肥皂
- 97 会阴侧切后怎么清洗
- 97 产后有阴道炎怎么清洗
- 99 坐月子期间如何待客
- 99 产后何时开始性生活
- 100 坐月子期间要不要避孕
- 101 产后采取哪种避孕方式最好
- 101 宫缩痛怎么办



- 102 乳房胀痛怎么办
- 102 哺乳后乳汁残留的对策
- 103 产后户外活动
- 103 产后何时可恢复正常工作
- 104 防止断奶后乳房萎缩
- 104 乳房萎缩的原因
- 104 防止乳房萎缩的措施
- 104 要注意烹调方法
- 105 产后 42 天需要到医院复查吗
- 105 对产妇进行的检查
- 105 对婴儿进行的检查
- 105 进行相关的指导
- 106 乳腺的自我检查
- 107 产后为什么出汗多
- 107 产后为什么肚子痛
- 107 产妇为什么要避风寒
- 108 产后月经什么时候恢复
- 108 产后为什么会发胖
- 108 肥胖标准和计算法
- 108 肥胖的原因
- 108 如何避免肥胖
- 109 乳母需慎用西药
- 109 哪些食物有利于消除黄褐斑



第四章 Chapter Four



产后常见病症 预防与护理

01. 生殖器官感染

- 112 产后生殖器官感染的原因
- 113 预防方法
- 113 饮食
- 113 清洁
- 113 锻炼
- 113 晒太阳
- 113 勤上厕所



02. 乳腺炎

- 114 感染乳腺炎的原因
- 114 乳头内陷
- 114 乳头卫生不良
- 115 乳晕裂和乳头裂
- 115 如何预防乳腺炎

03. 肛裂

- 116 肛裂的主要症状
- 116 疼痛
- 116 便秘
- 117 便血
- 117 肛门瘙痒
- 117 全身症状
- 117 产后肛裂如何保健



- 118 扩肛保健法
- 118 便后坐浴
- 118 调节饮食结构

04. 子宫脱垂

- 119 产后发生子宫脱垂的原因
- 119 产后发生子宫脱垂的预防和治疗

05. 产后风湿病

- 120 产后风湿病的原因
- 121 产后风湿病的预防和治疗
- 121 避免受凉
- 121 注意增加营养
- 121 红外线照射或超短波治疗

06. 痔疮

- 122 产后痔疮的原因
- 122 产后痔疮的预防方法
- 122 勤喝水、早活动
- 123 多食粗纤维食物
- 123 勤换内裤、勤洗浴
- 123 早排便、早用开塞露
- 123 应用药物坐浴或软膏治疗

07. 产后痛

- 124 手关节痛
- 124 手关节痛的原因
- 124 预防方法



目录 Contents

- 125 **骨盆疼痛**
- 125 骨盆疼痛的原因
- 125 预防方法
- 126 **产后腰腿痛**
- 126 产后腰腿痛的临床表现
- 126 预防方法
- 127 **头痛**
- 127 **会阴部疼痛**
- 127 **乳房疼痛**

08. 产后血晕

- 128 **产后血晕的原因**
- 128 **治疗方法**

09. 产后中暑

- 129 **产后中暑的原因**
- 130 **急救措施**

10. 产褥期发热

- 131 **产后发热的原因**
- 132 **产褥期发热的预防**
- 132 **产后多汗要注意风寒**



第五章 Chapter Five



产后坐月子的饮食

01. 一手掌握月子餐的 饮食原则

- 136 **不同阶段的饮食规划**
- 136 产后 1 ~ 3 天：饮食清淡，易消化
- 137 产后 4 ~ 7 天：排出恶露，开胃
- 138 产后 7 ~ 14 天：收缩子宫、骨盆，
补血
- 138 产后 15 ~ 30 天：补充营养，催乳
- 139 **月子期的营养素储备**
- 139 蛋白质
- 139 铁
- 139 钙
- 139 B 族维生素
- 141 **促进乳汁分泌的营养**
- 141 蛋白质
- 141 热能
- 142 脂肪
- 142 铁
- 142 碳水化合物
- 143 矿物质及微量元素
- 143 **季节对新妈妈进补的影响**
- 143 春季
- 143 夏季
- 144 秋季
- 144 冬季
- 145 **体质不同，饮食原则不同**
- 145 寒性体质



- 145 热性体质
- 145 中性体质
- 146 **月子期间的补疗食物**
- 146 改善产后虚弱的食物
- 146 促进食欲的食物
- 146 治疗产后忧郁的食物
- 147 预防便秘的食物
- 147 补血活血的食物
- 147 缓解酸痛的食物
- 147 催乳的食物
- 148 改善肌肉松弛的食物
- 148 **切记月子期饮食禁忌**
- 148 切记一：忌饮食过量
- 149 切记二：忌吃油条
- 150 切记三：忌饮用茶水
- 150 切记四：忌吃辛辣温燥食物
- 151 切记五：忌产后马上节食
- 151 切记六：忌多吃味精
- 151 **走出坐月子吃法的误区**
- 151 烹调时不一定要加酒
- 151 公鸡同样具有营养价值
- 152 无需过多地食用巧克力
- 152 喝汤同时要吃肉
- 152 月子期可少量进食盐
- 152 不必大量吃鸡蛋
- 152 浓汤应适量进食



02. 产后月子餐

153 产后 1 ~ 3 天：排除恶露

★主食类

- 153 ○ 鸡蛋羹
- 153 ○ 小米鸡蛋红糖粥
- 154 ○ 桂圆小米粥
- 154 ○ 鳝丝打卤面
- 155 ○ 小米龙眼粥
- 155 ○ 参味小米粥
- 156 ○ 补虚正气粥
- 156 ○ 肉桂猪肝粥
- 157 ○ 鲈鱼粥
- 157 ○ 大枣花生桂圆泥
- 158 ○ 黄芪橘皮红糖粥
- 158 ○ 金针莲籽粥

★汤类

- 159 ○ 虾仁豆腐汤
- 159 ○ 珍珠汤
- 160 ○ 益母木耳汤
- 160 ○ 豆腐酒酿汤
- 161 ○ 金银花蒲公英汤
- 161 ○ 清汤鳗鱼丸
- 162 ○ 鸡蛋大枣汤
- 162 ○ 甩袖汤
- 163 ○ 银耳花生汤
- 163 ○ 大枣冬菇汤
- 164 ○ 冬瓜羊肉汤
- 164 ○ 雪菜豆腐汤

★青菜类

- 165 ○ 爽口番杏菜
- 165 ○ 三丝银耳

目录

Contents

166 ○ 牛肉末炒芹

166 ○ 蒜茸油麦菜

167 ○ 番茄豆腐

167 ○ 绿豆芽炒鳝丝

168 ★ 肉类

168 ○ 清蒸鲷鱼

168 ○ 蟹肉丸子

169 ★ 饮品类

169 ○ 香蕉蔬果汁

169 ○ 蓝莓酸奶

170 ○ 核桃酪

170 ○ 山楂苜蓿茶

171 **产后4~7天：促进食欲、下奶**

171 ★ 主食类

171 ○ 玉米牛肉羹

171 ○ 双米花生粥

172 ○ 鸡肉卷

172 ○ 龙须面

173 ○ 特色温拌面

173 ○ 蜂蜜水果粥

174 ○ 双红饭

174 ○ 空心菜粥

174 ○ 茴香粥

175 ○ 麻油蛋包面线

175 ○ 美味火腿粥

176 ○ 黄花菜瘦身粥

176 ○ 三鲜炒饼



177 ★ 汤类

177 ○ 三鲜鳝丝汤

177 ○ 黑木耳肉羹汤

178 ○ 海带豆腐汤

178 ○ 木瓜奶汤

179 ○ 番茄牛尾汤

179 ○ 胡萝卜苹果汤

180 ○ 三丝汤

180 ○ 四物炖鸡汤

181 ★ 青菜类

181 ○ 鲜蚝豆腐

181 ○ 蘑菇炖豆腐

182 ○ 翠瓜小菜

182 ○ 琵琶豆腐

183 ○ 芝麻酱拌生菜

183 ○ 地瓜豆腐

184 ○ 山药烧胡萝卜

184 ○ 奶油水果球

185 ★ 肉类

185 ○ 甜椒鱼丝

185 ○ 甜酸咕嚕肉



- 186 ○ 桃仁鸡丁
- 186 ○ 三色鱼丸
- 187 ★ 饮品
- 187 ○ 橙汁冲米酒
- 187 ○ 嫩肤舒压果汁
- 188 ○ 红果茶
- 188 ○ 芝麻酸奶奶昔
- 189 **产后 8 ~ 14 天：提高营养、催奶进行时**
- 189 ★ 主食类
- 189 ○ 三鲜冬瓜
- 189 ○ 什锦甜粥
- 189 ○ 菜菔子粥
- 190 ○ 熘油面筋
- 190 ○ 咸鱼饭包
- 191 ○ 香菇肉粥
- 191 ○ 金银花粥
- 191 ○ 鲜香黑芝麻粥
- 192 ○ 百花百果汤
- 192 ○ 麻酱素包
- 192 ○ 蛋饺
- 193 ○ 香橙鸡蛋饼
- 194 ★ 汤类
- 194 ○ 山药豆腐汤
- 194 ○ 法式洋葱汤
- 194 ○ 木耳猪皮汤
- 195 ○ 冰糖银耳汤
- 195 ○ 酸辣冬瓜汤
- 195 ○ 香菇豆腐汤
- 196 ○ 奶油白菜汤
- 196 ○ 蛋花肉丝芽菜汤
- 197 ○ 大枣莲籽百合粥



- 198 ○ 藕节黄芪猪肉汤
- 198 ○ 芥菜汤
- 199 ★ 青菜类
- 199 ○ 红椒拌藕片
- 199 ○ 虾酱炒豆腐
- 200 ○ 蔬菜豆皮卷
- 200 ○ 香芋山药泥
- 201 ○ 炒豆皮
- 201 ○ 红薯炒玉米
- 202 ○ 香酥凤卷
- 202 ○ 三色冬瓜丝
- 203 ★ 肉类
- 203 ○ 蒸鱼丸
- 203 ○ 鸡肉马铃薯丸
- 204 ○ 桃仁炖乌鸡
- 204 ○ 八宝鸡
- 205 ★ 饮品
- 205 ○ 牛奶南瓜汁
- 205 ○ 什锦水果羹
- 205 ○ 猕猴桃汁
- 206 **产后 15 ~ 21 天：补血为主**
- 206 ★ 主食类
- 206 ○ 鲤鱼粥
- 206 ○ 双豆山楂大枣粥
- 207 ○ 杏仁大米酪
- 207 ○ 养阴黑白粥
- 208 ○ 山药枸杞粥
- 208 ○ 鲜笋嫩鸡汤泡饭
- 209 ○ 鸡丝粥
- 209 ○ 黄豆山药枣粥



目录

Contents

- 210 ○ 莲参粥
- 210 ○ 鲜滑鱼片粥
- 211 ○ 黑鱼粥
- 211 ○ 牛奶粥
- 212 ★ 汤类
- 212 ○ 鸡血藤红糖鸡蛋汤
- 212 ○ 芡实莲淮枣鸡汤
- 213 ○ 红烧鳗鱼煲
- 213 ○ 银耳竹荪汤
- 214 ○ 海鲜浓汤
- 214 ○ 猪肝清汤
- 215 ○ 木耳荸荠带鱼汤
- 215 ○ 螃蟹粉丝煲
- 216 ★ 青菜类
- 216 ○ 三七炖鸡蛋
- 216 ○ 白玉黄花菜
- 217 ○ 烧玉丸
- 217 ○ 花生米苔苜
- 218 ○ 姜丝枸杞炒山药
- 218 ○ 番茄醋拌海带丝
- 219 ○ 胡萝卜煮蘑菇
- 219 ○ 生炒四丝
- 220 ★ 饮品
- 220 ○ 姜楂茶
- 220 ○ 桂花红枣茶
- 220 ○ 决明子绿茶
- 221 ○ 柑橘鲜奶



产后 22 ~ 28 天：恢复体力

- 222 ★ 主食类
- 222 ○ 麦冬竹叶粥
- 222 ○ 山药红花胡萝卜粥
- 223 ○ 杏仁提子麦片粥
- 223 ○ 虾肉水饺
- 224 ○ 莲藕粥
- 224 ○ 柏子仁粥
- 225 ○ 三文鱼炒饭
- 225 ○ 豆浆粥
- 226 ○ 紫米粥
- 226 ○ 山药芝麻粥
- 227 ○ 香椿蛋炒饭
- 227 ○ 糯香排骨
- 228 ★ 汤类
- 228 ○ 海带猪腰汤
- 228 ○ 枸杞牛肝汤
- 229 ○ 当归黄芪补血汤
- 229 ○ 山药红枣排骨汤
- 230 ○ 黄花菜猪瘦肉汤
- 230 ○ 莲籽薏米炖猪骨
- 231 ○ 黄芪五味煎
- 231 ○ 虫草乌鸡汤
- 232 ○ 参芪炖肥母鸡
- 232 ○ 归枣牛筋花生汤
- 233 ○ 丝瓜仁鲢鱼汤
- 233 ○ 鲫鱼豆腐汤

