



超值的产后恢复宝典

坐月子、哺乳、产后调养饮食，一本就够

郑锐 犀文 © 编著

ma ma

新妈妈 产后食养手册

中国纺织出版社



ma ma

新妈妈 产后食养手册

郑锐 犀文 © 编著

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈产后食养手册 / 郑锐 犀文编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5064-8408-4

I. ①新… II. ①郑… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972. 164

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045990号

策划编辑: 马丽平 责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

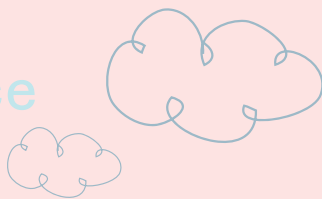
开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 250千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

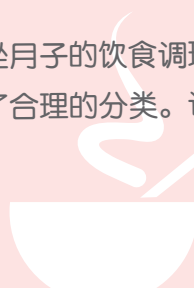
preface

前言



新妈妈生完宝宝后，就要进入“月子期”，传统习惯称为“坐月子”。产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨都很虚弱，坐月子的目的是在这段时期内进行适度的运动与休养、进行恰当的食补与食疗。产后的均衡饮食对新妈妈的恢复与宝宝的哺乳都有很大益处。新妈妈们要在这段时期内调理气血，使子宫恢复生产前的大小，还可将以前不好的体质慢慢改变过来。同时，月子期的新妈妈还要承担哺乳宝宝的重责，因此膳食营养就显得更为重要。

本书根据产后新妈妈的生理需要，精心制订了坐月子的饮食调理方案。根据食材的不同作用，有针对性地对菜谱进行了合理的分类。让新妈妈愉悦地享受美食，轻松地度过月子期。



Contents

目录



第一章 产后调养全面看

8 月子知识小百科

- 8 “月子”小简历
- 10 “月子”是产后调养的关键
- 11 产后身体变化全接触
- 17 产后不适得留意
- 21 东西方坐月子之比较
- 27 适当活动有助身体恢复
- 30 伤口护理技巧
- 33 束腹带的使用有讲究
- 35 妊娠纹，拜拜
- 37 产后疲劳远离你
- 38 产后谨防各种疼痛
- 40 产后需要检查，你知道吗
- 45 别羡慕了，光吃不胖你也可以

48 新妈妈的健康饮食指导

- 48 新妈妈每日所需的营养素
- 50 新妈妈产后食养的六大原则
- 53 月子需讲究的进餐顺序
- 55 月子餐里不可缺少的水果
- 59 月子餐里不可缺少的蔬菜
- 62 月子餐里不可缺少的主食
- 64 月子餐里不可缺少的肉类
- 66 月子餐里不可缺少的零食
- 68 快乐新妈妈的最佳烹调法
- 71 这些食物新妈妈不能吃

76 不要走入产后调养误区

- 76 误区一 产后吃鸡蛋，多多益善

- 78 误区二 万能的保健品
- 80 误区三 产后不忙着“开奶”
- 85 误区四 没有味道的菜最好
- 86 误区五 汤比肉有营养
- 88 误区六 新妈妈忌口多多
- 90 误区七 产后马上节食塑形
- 92 误区八 素食，最适合新妈妈的饮食
- 93 误区九 产后吃姜，越多越好
- 94 误区十 为了早产奶，马上多喝汤
- 96 误区十一 红糖水，产后新妈妈的“神水”
- 98 误区十二 剖宫产术后就吃水煮蛋、黄豆等胀气食物
- 99 误区十三 过硬、过咸、生冷食物来者不拒
- 101 误区十四 脏脏的新妈妈才健康
- 103 误区十五 新妈妈都有公主病，不能见风





第二章 美味月子食谱大盘点



106

产后恢复快， 开胃食谱不可少

- 106 番茄鸡蛋小米粥
- 106 黑米桂花粥
- 107 番茄豆腐羹
- 107 虾仁豆腐小丸子
- 108 甜酒烧火腿
- 108 长寿菜
- 109 素炒三鲜
- 109 蜜汁双球
- 110 酸甜菜花
- 110 酸菜蒸肉
- 111 姜醋猪蹄
- 111 萝卜炖羊肉
- 112 冬菜蒸牛肉
- 112 柠檬鸡脯
- 113 三鲜黑米蛋卷
- 113 雪菜毛豆鸡丁
- 114 火夹鸡片
- 114 菠萝炒牛肉
- 115 黄花菜蒸鱼
- 115 番茄鱼片
- 116 雪菜黄鱼
- 116 陈皮汤浸鲛鱼
- 117 包公鱼
- 117 香滑鲈鱼球
- 118 蒜苗烧蚌肉
- 118 河虾烧墨鱼
- 119 金针菇番茄汤
- 119 菜花黄豆汤
- 120 香菇冬瓜汤
- 120 山楂桂花萝卜汤
- 121 红枣白菜干豆腐皮汤
- 121 玉米炖排骨
- 122 玫瑰丝瓜猪肉汤
- 122 莲子山药鹌鹑汤
- 123 莲子冬瓜老鸭汤
- 123 红枣木瓜生鱼汤
- 124 香菜鱼汤
- 124 梨子汁

125

- 125 柠檬荸荠糖水
- 125 葡萄柠檬汁

126

产后恢复快， 瘦身养颜食谱不可少

- 126 菠菜粥
- 126 黄金小米粥
- 127 椰子糯米粥
- 127 燕麦南瓜粥
- 128 桂花红薯粥
- 128 红枣菊花粥
- 129 肉丸粥
- 129 胡萝卜瘦肉粥
- 130 银耳苹果瘦肉粥
- 130 牛肉滑蛋粥
- 131 柴鱼花生粥
- 131 草菇鱼腩粥
- 132 玉米鱼肉稀粥
- 132 苋菜小鱼粥
- 133 火腿油菜
- 133 淡菜炒笋尖
- 134 红烧双菇
- 134 番茄煮蘑菇
- 135 炒鲜芦笋
- 135 素炒黑白菜
- 136 如意白菜卷
- 136 清蒸豆腐圆
- 137 豆干炒粉丝
- 137 银芽牛肉
- 138 芝麻牛肉条
- 138 红烧板栗鸡
- 139 荷叶鸭子
- 139 菊花鸭肫
- 140 赤小豆焖鲤鱼
- 140 彩色虾球
- 141 四红汤
- 141 红薯蛋花汤
- 142 双菇肉丝汤
- 142 木瓜排骨汤
- 143 阿胶牛肉汤

- 143 玉竹核桃羊肉汤
- 144 党参栗子兔肉汤
- 144 黑豆莲藕乳鸽汤
- 145 四物乌鸡汤
- 145 百合荸荠乌鸡汤
- 146 苦瓜黄豆田鸡汤
- 146 山药鱼片汤
- 147 香蕉蜜桃鲜奶
- 147 香蕉杂果汁
- 148 番茄大白菜汁
- 148 草莓汁

149

产后恢复快， 益气补血食谱不可少

- 149 豆腐腐竹粥
- 149 山药桂圆粥
- 150 山药薏米粥
- 150 首乌粥
- 151 首乌粳米粥
- 151 三黄粥
- 152 猪蹄粥
- 152 糯米阿胶粥
- 153 参芪益气粥
- 153 红枣粥
- 154 参枣米饭
- 154 黑木耳枸杞猪肝粥
- 155 拔丝红薯
- 155 粉蒸苋菜
- 156 五圆蒸南瓜
- 156 当归蒸鹌鹑



- 157 红枣猪蹄
- 157 清汤鸭掌
- 158 归参鳝鱼
- 158 枸杞子烧鲫鱼
- 159 鲳鱼补血汤
- 159 山药奶肉羹
- 160 杨梅梨子番茄红薯汤
- 160 枸杞子红枣煲鸡蛋
- 161 枸杞子炖兔肉
- 161 阿胶炖肉
- 162 归参炖猪心
- 162 首乌枸杞子鸡汤
- 163 饴糖蒸乌鸡
- 163 黄芪炖母鸡
- 164 银耳百合鸽蛋汤
- 164 桂圆洋参饮
- 165 桂圆养血茶
- 165 白芍参须麦冬饮

166 产后恢复快， 排出恶露食谱不可少

- 166 芋头粥
- 166 解暑荷叶粥
- 167 红糖小米粥
- 167 赤小豆红枣红糖粥
- 168 桂花赤小豆粥
- 168 赤小豆山楂粥
- 169 山楂粥
- 169 益母草汁粥
- 170 清炒苦瓜
- 170 山野菜炒蘑菇
- 171 蜜汁酿藕
- 171 炒白花藕
- 172 牛腩莲藕
- 172 豆瓣鲤鱼
- 173 扣蒸干贝
- 173 榨菜蒸白鳝
- 174 快炒鲑片
- 174 生地莲藕瘦肉汤
- 175 鸭血豆腐汤
- 175 阿胶蛋羹
- 176 山楂汁
- 176 山楂橘子汁

177 宝宝幸福妈妈开心， 催乳食谱不可少

- 177 陈皮花生粥
- 177 香附芡实粥
- 178 灵芝核桃粥
- 178 黄花菜瘦肉粥
- 179 猪蹄花生粥
- 179 猪蹄粥
- 180 鲫鱼糯米粥
- 180 沙锅海虾粥
- 181 糟香三丝
- 181 莴笋叶拌香干丝
- 182 丝瓜炒蛋
- 182 甜椒炒丝瓜
- 183 丝瓜干贝
- 183 翡翠豆腐
- 184 豉汁蒸鸡爪
- 184 鱼头煮豆腐
- 185 红烧虾米豆腐
- 185 香菇烧豆腐
- 186 木瓜煮肉丸
- 186 东坡肘子
- 187 洋烧排骨
- 187 酒香焖鱼
- 188 翠竹粉蒸鱼
- 188 金腿鲫鱼
- 189 豉汁蒸鱼片
- 189 清蒸赤小豆鲤鱼
- 190 木瓜带鱼
- 190 香菇黑木耳蒸鲑鱼
- 191 蒸蒜香大虾
- 191 炒大明虾



- 192 虾丸蘑菇汤
- 192 黄花木耳鸡蛋汤
- 193 猪排炖黄豆芽汤
- 193 玉米汁鲫鱼汤
- 194 黑鱼丝瓜汤
- 194 天麻川芎鲤鱼汤
- 195 冬菇当归肉片汤
- 195 瘦肉丝瓜汤
- 196 菠菜枸杞子猪肝汤
- 196 豌豆苗鸡丝汤
- 197 当归猪血莴笋汤
- 197 淡菜猪蹄汤
- 198 金针菇蒸鱼块
- 198 花生炖猪蹄

第三章 常见产后 不适与辅助调理

200 产后贫血

- 200 产后贫血小百科
- 201 辅助调理不含糊
- 201 黄芪粥
- 201 青椒炒猪肝
- 202 鲜香牛肝
- 202 平菇羊血汤
- 203 猪肚煲鸡汤
- 203 黑木耳猪腰汤
- 204 香菇瘦肉汤
- 204 黑豆猪肝

205 产后水肿

- 205 产后水肿小百科
- 206 辅助调理不含糊
- 206 冬瓜鸭粥
- 206 平锅福寿鱼
- 207 生姜泥鳅汤
- 207 排骨冬瓜汤
- 208 草鱼豆腐汤
- 208 白汤鲫鱼



209 产后身痛

209 产后身痛小百科

210 辅助调理不含糊

- 210 蟹柳烩豆腐
- 210 煎封黄鱼
- 211 芹菜益母汤
- 211 莲蓬炖鸡
- 212 当归生姜羊肉汤
- 212 益母草茶

213 产后便秘

213 产后便秘小百科

214 辅助调理不含糊

- 214 燕麦糯米粥
- 214 香蕉糯米粥
- 215 山药黑芝麻糊
- 215 黑豆桂圆粥
- 216 苹果麦片粥
- 216 黑芝麻粥
- 217 醋熘白菜
- 217 香菜笋干
- 218 竹笋炒鸡片
- 218 茼蒿鱼头汤
- 219 菠菜肉末汤
- 219 猕猴桃圆白菜汁
- 220 苹果猕猴桃汁
- 220 橘香甜汁

221 产后盗汗

221 产后盗汗小百科

222 辅助调理不含糊

- 222 桂圆黑豆姜汁粥
- 222 山药薏米粥

- 223 核桃仁粥
- 223 腐皮卷
- 224 可乐排骨
- 224 家常焖排骨
- 225 滑蛋虾仁
- 225 参须莲子汤
- 226 当归参芪猪心汤
- 226 莲子麦冬汤
- 227 银耳圣女果汤
- 227 银耳百合羹
- 228 银耳煮鹌鹑蛋
- 228 甘薯山药燕麦豆浆

229 产后脱发

229 产后脱发小百科

230 辅助调理不含糊

- 230 黑芝麻养发蛋糕
- 230 黑芝麻甜奶粥
- 231 冰糖苦瓜粥
- 231 莲藕瘦肉麦片粥
- 232 苦瓜玉竹排骨汤
- 232 山药玉竹鲜蚝汤
- 233 首乌枸杞子鸡爪汤
- 233 黑豆防脱发糖水

234 产后发热

234 产后发热小百科

235 辅助调理不含糊

- 235 紫苏粥
- 235 牛蒡粥
- 236 椰奶鲜桂圆
- 236 鹌鹑蛋桂圆糖水
- 237 川芎白芷炖鱼头
- 237 牛蒡子冰糖水

238 产后厌食

238 产后厌食小百科

239 辅助调理不含糊

- 239 芝麻花生猪肝山楂粥
- 239 番茄绿豆粥
- 240 鲫鱼粥
- 240 潮汕虾粥
- 241 山楂焖鸡翅

- 241 酒焖全鱼
- 242 五彩鱼片
- 242 番茄蛋花汤
- 243 山药玉米排骨汤
- 243 柠檬叶猪肺汤

244 产后失眠

244 产后失眠小百科

245 辅助调理不含糊

- 245 小米枣仁粥
- 245 小米粥
- 246 益脑舒眠粥
- 246 薏米百莲粥
- 247 紫薯甜粥
- 247 焖黄鱼
- 248 金银蛋饺
- 248 雪花鱼丝羹
- 249 二红汤
- 249 白果莲肉乌鸡汤
- 250 莲子猪心汤
- 250 参麦黑枣乌鸡汤

251 产后抑郁

251 产后抑郁小百科

252 辅助调理不含糊

- 252 莲子小米粥
- 252 莲子糯米粥
- 253 银耳莲子羹
- 253 绿豆莲子荷叶粥
- 254 清心粥
- 254 小黄鱼炖豆腐
- 255 鸡肝烩莲子
- 255 枸杞子莲子汤



第一章 产后调养全面看



月子知识小百科

月子小简历

一般来说，月子指的是产后新妈妈整个身心得到综合调养和恢复的一个过程，在现代医学中被称为产褥期。在这期间，新妈妈的生殖系统、内分泌系统、心理都需要及时和科学地调养与修复。

传统“月子”观

多数老一辈持有的传统观点认为，女人“坐月子”的时间就是一个月。但是，这一个月有着林林总总关于生活起居、饮食方面的禁忌。在这一个月中产后妈妈不得见风、不得见阳光，每天必须用厚被、窗帘等盖好、藏好，否则身体则会受到影响。在饮食上，也需要多吃鱼、肉、蛋，每天必

须三餐都由高营养物质的食物构成，才能弥补因生产所耗损的元气。还有一种传统观点认为，在这一个月期间，除非特别亲近的人，如新妈妈的丈夫、妈妈、婆婆等，别人最好不要进“月子”屋，否则会对拜访的客人不利等。这些观点虽有一部分有一定科学依据，但相当大部分是没有经过现代科学检验的。



现代“月子”观

现代医学则为“月子”取了一个新的名字——“产褥期”，并且给它做了详细的介绍：产褥期是指胎儿、胎盘分娩后的新妈妈身体、生殖器官和心理方面调适复原的一段时间，需6~8周，也就是42~56天。在坐月子的6~8周时间内，新妈妈的日常生活安排都应该以休息为主要原则，尤其是生产后的两周内更应以卧床休息为主，才能调养好身体，促进全身器官尤其是生殖器官的尽快恢复。

在怀孕期间，孕妇承担了供给胎儿生长发育所需的各种营养的重任，因此孕妇的各个器官系统都发生了一系列的生理性适应变化。体内变化最大的器官主要是子宫，因为胎儿在子宫内发育成长，会使子宫肌细胞肥大、增殖、变长。心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减小，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。

在分娩后，新妈妈身体的各种器官又会从怀孕时特殊状态恢复到怀孕前的正常状态。诸如子宫、会阴、阴道上由于生产造成的创口会逐渐愈合，子宫从孕育小宝宝时的扩张状态重新缩回骨盆中，心脏也因负担的减轻而复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会逐渐恢复正常。新妈妈坐月子时的调养、保健关系着这些器官、组织的形态、位置和功能能否顺利复原。如果在月子里养护得当，新妈妈的身体就可以很快恢复，并且不会留下一些月子病，如果新妈妈不注意这个时期的保健，身体的恢复速度就会受到影响。

传统“月子”观与现代“月子”观

传统的坐月子观大多只涉及生理上的休息和调养，例如具有相当多的关于饮食和日常生活的保健要求。而现代关于产褥期休养的观点还强调新妈妈在坐月子期间，不但需要生理上的调适，也应注重心理精神方面的调适。因为孩子的出生、家中成员的增加、新角色的扮演与亲子关系建立的需求等各种心理剧烈变化，都要在坐月子的过程中进行调适。所以坐月子的科学性就显得十分重要，这就是俗话所说的“月子里得病难治”。新妈妈要在坐月子的这段时间里，注意生理和心理两个方面的调整 and 适应，用科学调养来保证新妈妈今后的身心健康。

总之，“月子”或者称产褥期，指新妈妈生产后全身系统包括体形、腹壁等逐渐复原，恢复到非孕状态的时期，这种生理变化约需 42 天才能完成。从小宝宝出生开始，新妈妈便进入了坐月子的阶段。新妈妈能否康复如初，月子是其中最关键的步骤之一。每一位新妈妈都要好好重视产褥期，做好产褥期身体调养，才可以保证分娩以后的身体健康和体形的恢复，这也会使可爱的宝宝更健康，家庭更美满。



“月子”是产后调养的关键

月子是女性健康的一个转折点。很多新妈妈都曾听妈妈、婆婆、朋友说，只要懂得把握坐月子改变体质的好机会，采用正确的坐月子方法，就有机会让女人越生越健康，越生越美丽。相反的，如果不用正确的方法好好坐月子，就可能引起一些难以治愈的“月子病”！

真的有说得那么严重吗？为什么月子这么重要呢？其实女性在怀孕期间，子宫撑大，内脏都被胎儿压迫变了形；一旦生产，子宫呈为真空状态，内脏因不再受压迫而产生松垮的状态，此时内脏有拼命地要收缩回原来样子的本能。若能够在这个时候用正确坐月子的方法助内脏一臂之力，就有机会让内脏迅速恢复到原来的弹性、高度（也就是位置）及功能。

坐月子期间错误的饮食及生活方式会破坏全身细胞和内脏收缩回来的本能，而造成内分泌、激素严重失调以及内脏下垂，而内脏下垂就是所有妇女病的根源。新妈妈若在坐月子期间造成内脏下垂体型，内脏运作既不活跃且会产生胀气，除了会压迫神经产生腰酸背痛外，日积月累还会从最弱的器官开始产生症状，例如：生理不顺、内分泌失调、溃疡、肿瘤、体力及记忆力减退、眼睛疲劳、黑斑、掉发及皱纹等未老先衰的症状。

坐月子虽然不能直接治疗任何疾病，也不能减肥，但的确有机会因方法用对，而改善体质，让细胞及内脏重新生长，恢复活泼及弹性，原本身体上的一些疾病，也可能随之减轻或消除，同时将偏差的体型逐渐恢复成正常体型。

女性朋友不妨把握此改变体质的大好时机，将生理不顺、内分泌失调、过敏、气喘、溃疡、手脚冰冷、身体怕冷、黑斑、皱纹、掉头发、腰酸背痛、便秘、容易疲劳、肥胖或体重过轻等症状，一一改善。



产后身体变化全接触

生殖系统怎么了？

子宫的变化

新妈妈生产时，子宫的重量已经达到平常的 15 倍（这还不包括里面的宝宝呢！），而且子宫的容纳量也是怀孕前的 500 倍以上。在妈妈生下宝宝后的几分钟内，子宫就开始剧烈地收缩，就像握紧拳头一样，子宫平滑肌也会和分娩时一样收缩，这会让新妈妈感觉腹部绞痛，被称为产后宫缩痛。胎盘娩出后 6~8 周，子宫逐渐恢复至未孕状态，此过程称子宫复旧。子宫复旧包括子宫体肌纤维的缩复和子宫内膜的再生。

生产后的 2~3 天，子宫顶部刚好在肚脐的位置或肚脐下 1 ~ 2 厘米处。一周后，子宫的重量会降到约 500 克，大约是生产时子宫重量的一半。2 周后，子宫重量会减少到只有 312 克，并且完全缩到骨盆中。在 4 ~ 6 周后，它的重量会恢复到怀孕前的水平，大概 71 克。

在生产后，子宫蜕膜最靠子宫腔的一层开始脱落，以便修补胎盘剥离面的创面。再加上胎盘剥离时由于血管破裂，引起出血，构成了被称之为恶露的阴道分泌物，这种情况会持续几周时间。在最初的 2~4 天，恶露的主要成分是血液，呈鲜红色，就像月经一样，之后会逐渐变淡，先是转为粉红色，最后为白色或黄白色，量也会随之减少。而残存的子宫内膜生长，形成新的功能层，整个子宫新生内膜缓慢修复，全部修复需至产后 6 周。大部分新妈妈恶露会在产后 6 周左右干净，有的也会延长到 8 周左右。

阴道的变化

分娩结束后，阴道变为松弛的管道，阴道周围的组织会水肿。几天后，这种肿胀感会逐渐消失，阴道也会开始恢复肌肉弹性。在接下来的几周里，阴道壁肌张力逐渐恢复，阴道会逐渐收缩变小，约在产后 3 周重新出现皱褶。但一直到月子结束，阴道尚不能恢复到未孕时的紧张度。如果新妈妈分娩时做了会阴侧切，或是在分娩中会阴撕裂，那么会阴就需要更长的一段时间来恢复了。

盆底的变化

分娩会使盆底肌肉和筋膜因过度伸展而降低弹性，并可能使部分肌纤维断裂。不过只要没有严重损伤，新妈妈在产后 1 周内，水肿和淤血会迅速消失，组织的张力会逐渐恢复。但是，如果盆底肌肉和筋膜发生严重损伤、撕裂，而又未能及时修补，导致盆底松弛，这是造成以后阴道前后壁膨出和子宫脱垂的根本原因。因此，经常做盆底肌肉运动，可以对盆底的恢复有所帮助。

乳房怎么了？

月子里，新妈妈的乳房会延续怀孕时的变化，在产后2~3天，乳房增大使皮肤紧张，有时可能形成硬结并使新妈妈感觉疼痛。激素的变化会促使乳房开始分泌乳汁，宝宝吸吮乳汁的动作刺激了催乳激素和催产素（也叫缩宫素）的释放。催乳激素促使乳汁产生，催产素使乳囊和乳腺导管收缩，将乳汁推向乳头排出。

有的时候，新妈妈给宝宝喂奶时会感到腹部绞痛，这是因为催产素同时也在刺激子宫平滑肌收缩，促进子宫的复原。一旦开始分泌乳汁，在产后几天新妈妈可能会感觉乳房肿胀、有一块一块的硬块，而且很敏感，有不舒服的胀满感觉。这就是我们所说的胀乳，这种情况应该在一两天内得到缓解。经常给宝宝喂奶就是最好的缓解方式。事实上，从一开始就经常给宝宝喂奶，有时可以预防胀乳和乳腺导管阻塞。

即使不用母乳喂养的新妈妈，乳房也会开始分泌乳汁。在生产后的几天，乳房会形成胀乳，肿胀、难受的感觉会比母乳喂养的新妈妈更明显。通常乳房需要几周后才会完全停止分泌乳汁。

爱心tips

如果新妈妈感觉胀奶的不适实在难忍，也可以在中医师的指导下将适量的中药芒硝碾成粗的粒子，用纱布包起来放在乳房上，可以缓解胀乳。



消化系统怎么了？

新妈妈在怀孕时期胃酸减少，胃动素水平较低，胃肠道平滑肌收缩力下降，使胃肠道肌张力和蠕动动力均减退，消化功能和食欲都比平常差了很多。

在分娩后，由于孕酮水平下降，胃动素水平上升，消化功能才开始在产后逐渐恢复。但是，新妈妈产后的胃肠道肌张力和蠕动动力以及胃酸分泌等等都需 1~2 周的时间才能恢复到怀孕前的水平。因此，在分娩后的数日内，新妈妈大多会感觉食欲不振，吃什么都没有胃口，尤其是过于油腻的食物，不仅难以消化，还容易引起消化功能尚比较弱的新妈妈消化不良。因此，各种清淡、易消化的汤食、面食更适合刚生产不久的新妈妈。此外，由于产后腹壁及盆底肌肉松弛，活动少，所以便秘也是新妈妈可能遇到的问题。

泌尿系统怎么了？

在生产后的第一天里，新妈妈可能会感觉自己并不需要小便。这是因为生产后膀胱的肌肉暂时对排尿的感觉不那么敏感了。但是，产后子宫复旧及孕期滞留的水分进入循环，肾脏会不断排出体内多余的水分，尿量也会迅速增加。所以，就算是没有排尿的感觉，也应该经常去洗手间排出尿液。

如果膀胱里留存了过多的尿液，可能会有尿液渗出，膀胱会因此而过度膨胀，致使黏膜水肿、充血及肌张力降低，从而引发泌尿器官问题，而且，这也不利于新妈妈的子宫收缩，容易引发产后宫缩痛以及出血问题。

如果新妈妈在产后数小时仍不能自主排尿，医生会用各种办法诱导排尿，如果不成功的话，会给膀胱插入导管，帮助排出尿液（如果是采用剖宫产生产的新妈妈，那么在手术进行中，一直到手术后12小时，都要插着导尿管）。如果新妈妈有排尿困难或尿量少等情况，一定要告知医生或护士，因为如果膀胱留存了过多的尿液，很可能造成排尿障碍问题。



内分泌系统怎么了？

新妈妈的脑垂体、甲状腺和肾上腺皮质于孕期发生的一系列改变，将在月子里逐渐恢复至未孕状态。分娩后，雌激素和孕激素水平急剧下降，至产后1周时已降至未孕时水平。而胎盘生乳素于产后6小时已不能测出，垂体催乳激素则因人而异，采用母乳喂养的新妈妈的这一项激素会在产后数日降至每升60微克，吸吮乳汁时此值增高。而不进行母乳喂养的新妈妈，这一激素水平会降至每升20微克。此外，不进行母乳喂养的新妈妈通常在产后6~10周恢复月经来潮，一般会在产后10周左右恢复排卵。采用母乳喂养的新妈妈的月经复潮则延迟，有的新妈妈会在哺乳期月经一直不来潮，平均在产后4个月至6个月恢复排卵。但是分娩后较晚恢复月经的新妈妈要注意了，因为首次月经复潮前很有可能会排卵，因此有些采用母乳喂养的新妈妈可能在还没有发现月经来潮时已经受孕。



皮肤怎么了？

体内激素水平的变化，以及初为人母的紧张和照顾宝宝的劳累都会对新妈妈的皮肤，还有整个身体产生影响。一些在孕期皮肤干净光亮的妈妈们在分娩后几个月会长出痘痘。不过从另一方面来说，如果在怀孕期间长了痤疮（俗称痘痘），特别是这次长痤疮是新妈妈的第一次长痤疮或发展得更严重，那么这种情况有可能会在分娩之后有所好转。

如果新妈妈在怀孕时长有黄褐斑（或称妊娠斑，即长在嘴唇、鼻子、面颊或前额皮肤上的暗色斑块），那么在分娩后的几个月里，这些斑会逐渐变淡，甚至完全消退，只要新妈妈保护自己的皮肤，不要被阳光曝晒。另外，在孕期出现的妊娠纹的颜色在这一时期也会逐渐变淡，但是它们不会完全消退。

