

中华母婴保健联合会隆重推荐

快快乐乐坐月子

# 妈妈 月子护理

- 月子期间如何科学坐月子
- 欢喜坐月子 又该做什么
- 坐月子 旧版改革新篇
- 产后瘦身减肥计划
- 月子小问题 妈妈大疑问



世界图书出版公司



# 快快乐乐坐月子

# 妈妈 月子护理

策 划：北京文兴世纪文化发展有限公司

丛书主编：妇幼保健课题专家组

执行主编：余以玲 余以振



**W** 世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

快快乐乐坐月子——妈妈月子护理/妇幼保健课题专家组编  
广州:广东世界图书出版公司,2004.10  
ISBN 7-5062-6714-4  
I.快... II.妈... III.产褥期—护理 IV.R473.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第102799号

---

## 快快乐乐坐月子——妈妈月子护理

---

出版发行:广东世界图书出版公司  
(广州市新港西路大江冲25号 邮编:510300)  
电 话:020-84451969 84453623  
<http://www.gdst.com.cn>  
E-mail:pub@gdst.com.cn  
经 销:各地新华书店  
印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司  
版 次:2005年1月第1版  
2005年1月第1次印刷  
开 本:650×930 1/16  
印 张:14.5  
ISBN 7-5062-6714-4/R·0090  
出版社注册号:粤014  
定 价:24.80元

---

版权所有 翻印必究



# 目 录

## 恭喜你，成为新妈咪

---

- |               |     |
|---------------|-----|
| 新妈妈怎样度过 6 周月子 | / 2 |
| 转换角色：从孕妇到妈咪   | / 5 |
| 坐月子：女性健康转折点   | / 7 |
| 和新生儿一起“坐月子”   | / 8 |

## 月子妈妈、月子宝宝用品

---

- |              |      |
|--------------|------|
| 月子妈妈日常用品必备指数 | / 10 |
| 月子宝宝日常用品必备指数 | / 12 |
| 舒心过月子：常用家电用品 | / 17 |

## 月子妈妈关注产后九件事

---

- |           |      |
|-----------|------|
| 第一件事：恶露   | / 19 |
| 第二件事：小便   | / 20 |
| 第三件事：食物   | / 20 |
| 第四件事：子宫收缩 | / 21 |
| 第五件事：伤口处理 | / 21 |



- 第六件事：喂母乳 /21
- 第七件事：出生证明 /22
- 第八件事：新生儿筛检 /22
- 第九件事：新生儿黄疸 /22

### 产妇住院期间的照护

---

- 细心照护自然产产妇 /23
- 细心照护剖腹产产妇 /28
- 产妇住院期间的调养 /31
- 产妇住院期间的生理检查 /32
- 新妈咪出院后的生活指南 /32

### 娇妻坐月子，丈夫做什么

---

- 调整心态，迎接挑战 /36
- 上好初为人父第一课 /38
- 方便爱妻，老公注意 /40
- 鼓励娇妻母乳喂宝宝 /41
- 爱护妻子，节制性欲 /43
- 打造育儿家庭保险书 /44
- 宝宝免疫，健康保证 /45
- 月子小问题，丈夫大学问 /47



## 坐月子,旧瓶欲装新酒

---

月子遭遇:新妈咪误区	/49
产后建立月子支持系统	/53
休息是最好的健康保证	/58
坐月子门窗紧闭要不得	/57
月子久卧床,没事找事	/58
产后洗澡,清清爽爽	/60
产后不能刷牙没道理	/61
月子妈妈坐立有讲究	/62
选择月子中心坐月子	/63
完美句点:产后检查	/64

## 月子疑问,贴心解答

---

月子是一个月吗	/68
产后能不能喝茶	/69
产后多汗怎么办	/69
产妇是否可以碰冷水	/70
产后能不能涂脂抹粉	/71
怎样清洁、护理会阴	/71
产后怎样保持皮肤清洁	/72
产后怎样适当安排活动	/73



产后为什么要劳逸适当	/74
产后为什么要及时排尿	/74
产后为什么要防止便秘	/75
产后怎样才能安全度夏	/75
产后首次性生活要注意什么	/77
产后为什么要补钙	/78
产后阴道松弛怎么办	/79
怎样去除腹部妊娠纹	/79
产后出现黄褐斑怎么办	/80
怎样保持产后秀发飘扬	/81

## 月子妈妈饮食巧安排

---

妈咪产后饮食观	/84
产妇常用滋补品	/85
产后补血四大宝	/86
月子食补小秘诀	/89
吃好红糖过月子	/90
产后吃蛋有节制	/91
何时才能服人参	/92
产后滋补不过量	/93
月子滋养五样粥	/94



- 产妇喝汤有讲究 /95
- 水果蔬菜保平安 /98
- 饮食康复样样灵 /100
- 产后滋补有药膳 /102
- 小问题,大学问 /103

## 月子妈妈,哺乳最美丽

---

- 母乳,上天赐予的礼物 /108
- 妈妈哺乳,姿势有讲究 /109
- 乳汁充沛,技巧最关键 /112
- 怎样贮存挤出的母乳 /114
- 产后乳汁不足怎么办 /115
- 平坦乳头怎样哺乳 /118
- 乳头微裂怎样哺乳 /119
- 妈妈服药怎样哺乳 /120
- 妈妈感冒怎样哺乳 /121
- 乳房感染怎样哺乳 /122
- 妈妈乙型肝炎表面抗原阳性怎样哺乳 /123
- 妈妈患慢性非感染性疾病时,怎样哺乳 /123
- 妈妈患慢性感染性疾病时,怎样哺乳 /124





## 月子妈妈乳房护理

---

怎样护理乳房	/127
怎样保养乳房	/129
怎样选择乳罩	/131
漏奶怎么办	/132
乳胀怎么办	/132
乳头凹陷怎么办	/134
乳头破裂怎么办	/135
乳房下垂怎么办	/136
产后美乳攻略	/138

## 月子妈妈产后活动操

---

做产褥活动操注意要点	/141
产后第 1 天产褥活动操	/142
产后第 2 天产褥活动操	/143
产后第 3 天产褥活动操	/144
产后第 10 天产褥活动操	/145
产后满月产褥活动操	/146
怎样恢复孕前腹部美	/146
让胸部像孕前一样高挺起来	/148
让身材像孕前一样修长起来	/151



## 产后瘦身窈窕计划

---

- |           |      |
|-----------|------|
| 产后发胖有原因   | /153 |
| 月子瘦身最适宜   | /155 |
| 产后减重黄金时期  | /157 |
| 过早过度减肥害处多 | /158 |
| 产后减肥,聪明建议 | /160 |
| 肥胖杀手:控制饮食 | /162 |
| 用束腹用品苗条身材 | /164 |
| 产后8周内减重计划 | /166 |
| 产后8周后减重计划 | /167 |
| 适度运动让肥胖远离 | /170 |
| 不增肥的营养菜谱  | /170 |

## 剖腹产护理与保健

---

- |        |      |
|--------|------|
| 术后生活指南 | /176 |
| 术后饮食要求 | /178 |
| 术后自我护理 | /179 |
| 术后行动姿势 | /180 |
| 术后康复运动 | /181 |



## 妈妈月子不适的护理

恶露不尽怎么办	/184
排尿困难怎么办	/186
尿失禁怎么办	/187
怎样护理子宫	/188
怎样预防子宫脱垂	/189
怎样照护产后伤口	/180
顺产伤口怎样护理	/192
晚期产后出血怎么办	/183
产后不规则出血怎么办	/194
怎样预防产褥感染	/194
产后发烧怎么办	/197
产后便秘怎么办	/198
痔疮发作怎么办	/199
会阴疼痛怎么办	/200
产后腹痛怎么办	/201
乳房疼痛怎么办	/201
腰酸背痛怎么办	/202
怎样防治乳腺炎	/203
产后忧郁莫等闲	/205



## 月子小问题,妈妈大学问

- |                             |      |
|-----------------------------|------|
| 产后哪些异常现象需要返院就医              | /210 |
| 产后腹壁需要多长时间恢复正常              | /212 |
| 产后外阴和阴道与以前相比有哪些变化           | /212 |
| 产后月经、排卵及乳房有哪些变化             | /212 |
| 刚生小孩,得了宫颈炎怎么办               | /213 |
| 分娩后产妇腹部为何还能摸到硬块             | /213 |
| 为什么要留意产后阴道排出的分泌物            | /214 |
| 产后3个月提重物会造成子宫脱垂吗            | /214 |
| 产后是否要绑束腹带,小腹才会收缩            | /215 |
| 剖腹产的孩子比自然产的孩子聪明吗            | /215 |
| 月经来了会不会影响乳汁的分泌和质量呢          | /215 |
| 产后腹部与腰部周围发生脱皮,正常吗           | /218 |
| 怎样得知子宫已完全收缩,如何帮助其收缩         | /218 |
| 生殖系统在生完孩子后多长时间能恢复           | /217 |
| 自然产后阴道松弛会不会影响性生活            | /217 |
| 生孩子半年了,现在做爱时疼痛是怎么回事         | /218 |
| 生了孩子后,性欲不如以前,这正常吗           | /218 |
| 生孩子40几天了,突然来了点儿“红的”,是恶露还是月经 | /219 |



- 产后1个半月后有点像月经来,还伴有腹痛,怎么回事 /219
- 会阴伤口何时会愈合,怎样知道会阴伤口受到细菌感染 /220
- 产后若有乱经现象,生理时钟要到何时才会调整到和以前一样 /220



## 恭喜你，成为新妈咪

一切都是不经意中，我怀孕了；同样是在不经意中，我的孩子来到了人间。经过痛苦的挣扎，当小生命被护士抱到我的床前时，我感到既幸

福又有一种说不出的感觉：她就是刚才还在我的肚子里踢我的小东西吗？用手下意识的摸了下肚子，我笑了。



恭喜你，从这一时刻开始，你就成为一个名副其实的新妈咪了！从此以后，作为母亲的乐趣无穷尽，而担心也无尽头，正如人们说的孩子是甜蜜的负担。

为了养育好自己的宝宝，我们给你的劝告是要保重自己，尽快从怀孕、生育的劳累中解脱自己，恢复体力，以便照顾好可爱的小宝宝。希望本书能在这方面助你一臂之力，活出健康、美丽的妈妈，养育健康、漂亮的宝宝。

如果在养育宝宝方面有疑问，我们准备了《100分妈妈宝宝丛书》：



1. 欢欢喜喜度满月——宝宝月子护理
2. 甜甜蜜蜜喂宝宝——宝宝喂养
3. 轻轻松松防病痛——宝宝药箱
4. 平平安安话健康——宝宝健康监测



这些图书图文并茂、通俗易懂，一定能成为你养育宝宝的得力工具。

### 小贴士：

所谓“月子”是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周。医学上将这段时间称为产褥期。

坐月子的目的是让母亲获得足够的营养和充分的休息，另一方面宝宝需要妥善的照顾，定时喂食、清理。



## 新妈妈怎样度过6周月子

产后的最初6个星期对新手妈妈来说是最为辛苦的一段时间。刚生过宝宝，妈妈总会经历一段紧张忙碌的日子，这可以被看作是一个试验的过程，但不会持续很长时间。因此，妈妈要尽自己所能，努力完成自己的角色转换。

### 1~2周：

#### 1. 休息和转换角色

也许你像大多数新手妈妈那样，会利用宝宝睡觉的时间来做家务，或是想亲自照顾宝宝。但是要记住，只有得到充分休息，才能更好地照顾宝宝。所以，要尽可能多休息，宝宝睡觉时，你也要休息。同时，要尽快实现从



孕妇到妈咪的角色转换。

## 2. 限制探访

刚刚得到一个可爱的宝宝，新手妈妈当然想尽早让大家一睹他的风采。但是，不要低估来访者带给你的疲劳。最初几天，新手妈妈要尽可能限制来访的次数，如果感到疲惫，就不要接受探访，这样做别人是可以理解的。因此，对来访者要学会说：“过2个星期再来吧”、“我想和宝宝睡一会儿”。

## 3. 接受帮助

当你有了足够的休息，乐意接受来访的时候，要利用朋友们为你提供的帮助。试着告诉朋友：“谢谢，我确实需要你们。”

## 4. 安于现状，放弃一些念头

即使是最有条理的家务，也会随时被宝宝打断。新手妈妈要学会接受这一点：你会感到劳累，有时还会有情绪波动，不要为自己设定不合实际的目标。因此，要安于现状，放弃一些念头。

### 3~4周：

#### 1. 聆听建议

无论是否愿意，你都会从许多好心的朋友、家人，有时甚至是陌生人那里听到许多对妈妈和宝宝的建议。但这并不意味着你要接受所有的建议。你可以聆听他人的忠告，但要自己作出选择。每个孩子都不能简单地被当作普通的孩子。你比别人更了解自己的宝宝，所以不要担心凭自己的直觉照顾宝宝会出错。

#### 2. 宝宝的照顾需要爸爸妈妈的配合

家里多了一个新生宝宝，很自然，妈妈的注意力会全部放在他的身上。对宝宝的照顾和关心固然重要，但妈妈自己也需要关心。所以，不要忽视你和丈夫自身的需要。

#### 3. 造就一个酷爸爸





新手妈妈要接受这样一个事实：你和丈夫的关系会随着孩子的出世而改变。作为一个新手妈妈，你和宝宝会得到很多的关注，而爸爸可能会感到有点被冷落。让他花一些时间，享受做父亲的乐趣，是非常重要的。

#### 4. 照顾自己是第一要务

在爸爸和宝宝相处的时候，新手妈妈要给自己留出一些时间。要对自己好一点，让自己轻松一些，不要太急于恢复到产前的正常状态。另外，分娩6个星期时，新手妈妈不要忘记检查身体，以确保母婴健康。

#### 5~6周：

##### 1. 调试心情

产后的最初6个星期是非常辛苦的，新手妈妈可能对产后的焦虑没有足够的心理准备。其实，这是很正常的。随着时间的推移，焦虑感会逐渐淡化。准备一个小本子，随时把医生或朋友的建议记录下来。

##### 2. 跟朋友聊聊

有时，新手妈妈只想与朋友聊聊天。如果身边没有其他妈妈可以交流，可以参加“妈妈俱乐部”，或在你住所附近找可以交流的人。有时候，你也可以阅读育儿杂志、图书。

##### 3. 克服孤单

多数新手妈妈会在产后感到忧郁，这种情绪是很正常的。如果你的症状持续时间长或比较严重，就要向医生或心理健康顾问咨询。在有些情况下，这种不良情绪可以发展为产后抑郁症。这种病症在产妇中的发病率为10%。

##### 4. 欣赏孩子

产后最初六个星期确实是最难熬的时期，你会感到筋疲力尽，生活会变得面目全非。但是不久以后，宝宝的生活将会步入正轨，他甚至会让你报以迷人的微笑。这将令你感到温馨备至，心醉不已，你将会感到更加自信。所有的不眠之夜都获得了最有价值的回报。