



育儿宝典

赵颐柳 李丹妮 编 著

坐月子

最想知道的

260个

问题



农村读物出版社



坐月子最想知道的 260 个问题

李丹妮 编 著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子最想知道的 260 个问题/赵顾柳, 李丹妮编著.
北京: 农村读物出版社, 2009. 9
(育儿宝典)
ISBN 978-7-5048-5234-2

I. 坐… II. ①赵…②李… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082321 号

责任编辑	赵 勤
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	7
字 数	171 千
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	13.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

(3) “坐月子”期间的饮食也很重要，

尤其是产后最初几天，应吃容易消化、富有营养和不油腻的食物，如鸡蛋、面条、牛奶等。开始两天最好不要吃发奶食物，因刚生下的婴儿食量不大，奶量过多容易淤积而引起乳腺炎等。

(4) 刚刚分娩的产妇，身体内的雌激素水平较低，阴道黏膜皱襞少，性兴奋启动慢，阴道分泌物较少，阴道内干涩且弹性差。如过早开始性生活，容易损伤阴道，甚至撕裂而造成大出血。

有人说“做母亲的女人才是美丽的”。但是，不能否认生育之后的确有女性身材变得臃肿、光彩全无，迅速作别年轻靓丽；也有人说“做了母亲的女人才完整”，可很多女人在哺育宝宝的烦琐和艰辛过程中，再也不见了往日的灵气和新婚时的温柔。

其实，“坐月子”就像是女人的“第二个蜜月”，也是一段充满新意的旅程，这期间的营养、保健、防病治病、美容健身也需要学习。本书要告诉女性的是，让你怎样学会在为人之母的最初日子里，了解自己、关爱自己，因而继续快乐、健康、优雅和美丽地生活，让“坐月子”也成为一种人生的享受。

编者

2009年10月



目 录



第一单元 “坐月子”期间的生活与保健	1
产后为什么要“坐月子”？	2
产后调理不好对身体有什么危害？	2
产后第一天要做什么？	3
怎样安排产后“坐月子”里的生活？	4
住院期间如何进行护理？	4
回家后的护理要注意什么？	5
为什么要提倡母婴同室？	6
为什么“坐月子”要充分休养？	7
“坐月子”期间休养包括哪些方面？	7
“坐月子”是否需要关紧门窗？	8
新式“坐月子”与传统“坐月子”有什么不同？	9
在医院“坐月子”有什么好处？	10
在医院里“坐月子”有哪些护理项目？	10
怎样选择合适的月嫂？	11
产妇“坐月子”需要什么样的环境？	12
“坐月子”期间如何接待客人？	13
产后什么时候可以下床活动？	13
产后什么时候可以做家务？	14
卧床休息有哪些讲究？	15
产后睡觉适宜采取什么样的姿势？	16
为什么产妇不宜睡席梦思床？	17

产后睡不好觉怎么办?	17
“坐月子”期间刷牙和漱口要注意什么?	18
“坐月子”期间洗头、洗澡要注意什么?	19
怎样给产妇选择被褥?	20
产妇的衣着有什么讲究?	20
春天“坐月子”要注意哪些生活细节?	21
盛夏期间“坐月子”要注意什么?	21
冬天“坐月子”要注意什么?	22
“坐月子”期间可以看书、织毛衣吗?	23
产后眼睛为什么会干涩?	24
眼睛不舒服时怎样护理?	24
怎样给双胞胎宝宝哺乳?	25
“坐月子”期间产妇哪些身体现象是正常的?	25
产后身体会有哪些生理性变化?	26
产褥期的子宫有什么特点?	27
什么是产后恶露?	27
为什么产妇腋下会长肿块?	28
产后为什么会腹痛?	28
分娩后产妇的腹部为什么还能摸到硬块?	29
产后多汗是什么原因?	29
“坐月子”期间子宫、阴道会有哪些变化?	30
“坐月子”期间乳房会有哪些变化?	31
“坐月子”期间怎样保护乳房?	31
如何清洁和护理乳房?	32
怎样减轻乳房的胀痛?	32
乳汁不足的原因有哪些?	33
不同类型的乳头怎样进行哺乳?	34
“坐月子”期间怎样护理乳头?	35
乳头疼痛时怎么办?	35



如何预防乳头破裂?	36
“坐月子”期间夜间怎样给宝宝喂奶?	37
给宝宝喂奶有哪些技巧?	37
产后为什么会“漏奶”?	38
防止产后“漏奶”有哪些应急措施?	38
防止产后“漏奶”的食疗方法有哪些?	38
患乳腺炎时如何喂宝宝?	39
乳头皲裂时如何喂宝宝?	40
产妇感冒时还能哺乳吗?	40
产妇患哪些疾病时不能给宝宝哺乳?	41
不得不断奶时如何退奶?	41
患妊娠高血压综合征的产妇怎样自我保健?	42
什么是产后抑郁症?	43
导致产后抑郁的原因有哪些?	43
产后抑郁症对宝宝有什么影响?	44
怎样自我检测是否有产后抑郁?	45
如何消除产后忧郁症?	46
产后检查有哪些项目?	47
第二单元 “坐月子”期间饮食与营养	49
怎样安排“坐月子”期间的饮食?	50
“坐月子”期间需要补充哪些营养?	51
“坐月子”期间产妇正确的进餐顺序是什么?	52
怎样安排产妇每日的食谱?	53
“坐月子”期间宜吃哪些水果?	54
哪些蔬菜适合产妇吃?	55
为什么产后宜多吃素食?	56
“坐月子”期间滋补应注意什么?	56
为什么不能滋补过量?	57

“坐月子”期间不宜多吃的食物有哪些？	57
“坐月子”期间禁忌食物有哪些？	58
不同体质的产妇如何饮食？	59
体弱的产妇可用哪些药膳进行调养？	60
哪些食疗方适宜阴虚体质的产妇？	61
阳虚体质常用的饮食疗法有哪些？	63
哪些食疗方适宜血虚体质的产妇？	65
产后喝汤有什么讲究？	66
产后调养宜多喝哪些汤？	66
产后为什么不宜马上喝鸡汤、鱼汤？	68
怎样看待红糖的补血作用？	68
红糖和白糖哪种更适于产妇？	69
产后为什么不宜马上吃老母鸡？	69
为什么不提倡“坐月子”期间节食？	70
为什么产妇吃鸡蛋过多不好？	71
为什么产妇要多吃鲤鱼？	71
为什么产后不能急于进补人参？	72
为什么“坐月子”期间不可多吃巧克力？	73
哺乳期妈妈为什么不宜食用味精？	73
产妇怎样吃可使眼睛更明亮？	73
防治和缓解产后便秘宜用哪些滋补药膳？	74
防治产后便秘应吃哪些水果和蔬菜？	75
油炸食物对产妇有哪些危害？	76
哺乳的产妇能不能喝茶？	76
“坐月子”期间要不要忌口？	76
哪些粥有滋补调养作用？	77
产后贫血时适宜吃什么？	78
产后恶露不尽时宜吃什么？	80
哪些食谱有开胃作用？	81



哪些食谱有益于产妇催乳?	83
哪些素食可以催乳?	86
体质虚弱的产妇怎样饮食?	86
产后吃什么能补充气血?	88
产后补钙要吃什么?	88
哪些食疗菜谱有助于产后补钙?	89
哪些食物可以调整产后忧郁?	90
哪些药膳可以改善产后忧郁?	91
哪些食物有益于消除产后水肿?	91
产妇服用药膳要注意哪些问题?	92
第三单元 产后美容与瘦身	93
产后瘦身要从何时开始?	94
“坐月子”期间瘦身在饮食上要注意什么?	94
恢复完美身材在生活上注意什么?	95
“坐月子”期间怎样配餐适合瘦身?	96
怎样制订恢复健美身材计划?	97
产后何时开始和如何进行活动?	98
怎样做好产后锻炼的准备?	99
为什么要做产褥操?	100
产褥操包括哪些内容?	100
产后什么时候可以开始做产褥操?	102
产妇做产褥操时要注意什么?	103
“坐月子”期间能做瑜伽吗?	104
产后瑜伽适宜做哪些动作?	105
为什么保持良好姿势也能尽快恢复身材?	106
产后腹部松弛怎么办?	107
产后乳房会有哪些变化?	108
为什么哺乳能丰胸瘦腰?	109

产后怎样保养乳房?	109
哪些饮食能让产妇乳房健美?	110
哪些运动有助于健美乳房?	110
哪些正确的坐立起卧姿势有益于乳房挺拔?	111
产后健胸操包括哪些内容?	111
产后着装应注意什么?	112
腰腹部粗大的产妇怎样穿衣?	113
臀部松垂的产妇怎样穿衣?	113
下肢粗短的产妇怎样穿衣?	114
产后胸部下垂怎样穿衣?	114
产后如何通过内衣改善体形?	114
产后怎样正确使用收腹带?	115
如何绑腹带可防止内脏下垂?	116
产妇使用腹带不当会有什么危害?	117
产后如何保养头发?	117
为什么产后容易脱发?	118
产后脱发怎么办?	119
产后保养皮肤的原则是什么?	119
产妇在春季怎样护理皮肤?	120
产妇在夏季怎样护理皮肤?	120
产妇在秋季怎样护理皮肤?	121
产妇在冬季怎样护理皮肤?	121
哺乳期化妆时要注意什么?	122
产后怎样消除脸上的色斑?	122
如何巧用鸡蛋减轻、去除妊娠纹?	123
产后美容有哪些常用食疗方?	124
为什么产后滋补过量会引起肥胖?	124
怎样避免滋补引起的肥胖?	125
饮食瘦身的原则有哪些?	126



有效的减肥经验有哪些?	126
产后游泳有益健康吗?	128
“坐月子”期间锻炼要注意什么?	128
哪些产妇“坐月子”期间不宜运动?	129
“坐月子”期间不能做的运动有哪些?	129
“坐月子”期间应避免哪些瘦身误区?	130
第四单元 常见“月子病”预防与护理	133
常见的“月子病”有哪些?	134
为什么产后容易发热?	136
为什么产后会发生腰痛?	136
如何预防产后腰痛?	137
怎样防治由血虚引起的产后腹痛?	137
为什么调养不慎也会引起腹痛?	138
如何防治产后腹痛?	139
产后阴道疼痛怎么办?	139
产后耻骨疼痛怎么办?	140
产后尾骨疼痛怎么办?	141
产后肌肉、关节痛怎么办?	141
产后头痛时怎么办?	142
产后盆腔静脉曲张有哪些表现?	143
怎样防治产后盆腔静脉曲张?	143
产后颈背酸痛是什么原因?	144
怎样预防产后颈背酸痛?	144
为什么产后手指、手腕部会疼痛?	145
怎样缓解产后手指、手腕部的疼痛?	146
如何预防产后足跟痛?	146
怎样预防产后抽筋?	147
产后尿路感染有何症状?	147

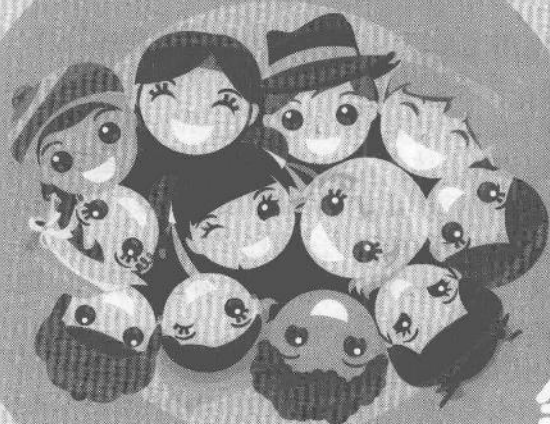
产后排尿困难怎么办?	148
什么是产后尿潴留?	149
为什么产后会发生尿失禁?	149
如何纠正产后尿失禁?	150
为什么会发生产褥感染?	151
怎样预防产褥感染?	152
产褥感染后有什么症状?	152
什么叫子宫复旧不全?	153
恶露有臭味时应注意什么?	153
怎样防治产后恶露不下?	154
为什么初产妇易得乳腺炎?	155
怎样治疗乳腺炎?	156
如何预防乳腺炎?	157
会阴切开的产妇应注意什么?	158
剖腹产手术后需要注意什么?	159
怎样防治产后外阴发炎?	160
“坐月子”期间如何做好外阴清洁?	161
怎样预防子宫脱垂?	162
如何治疗子宫脱垂?	162
产妇为什么容易发生肛裂?	164
如何预防产后发生肛裂?	164
产后为什么容易发生便秘?	165
如何防治产后便秘?	166
产后如何防治痔疮?	167
“坐月子”期间腹泻怎么办?	167
怎样预防产后心力衰竭?	168
产妇如何防治脑卒中?	169
产后如何预防血栓的发生?	170
怎样预防产后大出血?	170



为什么产后易发生肾盂肾炎?	171
产后怎样预防肌风湿?	171
如何防止产后伤风感冒?	172
产后双脚发凉怎么办?	172
产后手脚麻木怎么办?	173
产后脱发怎么办?	173
如何防治产妇中暑?	174
产后月经异常有哪些表现?	175
产后多少天需要到医院进行检查?	176
哺乳期间如何服药?	177
第五单元 剖腹产妈妈的护理	179
剖腹产手术后应注意什么?	180
剖腹产手术后怎样自我护理?	181
剖腹产手术后产妇排气前如何安排饮食?	182
剖腹产产妇产后宜吃什么?	183
剖腹产产后母乳里会不会“残留”麻药?	183
剖腹产后吃什么补充气血?	184
剖腹产手术后哺乳会影响伤口愈合吗?	185
为什么剖腹产后不能盲目催奶?	185
剖腹产手术切口愈合会影响喂奶吗?	186
为什么剖腹产后坐着哺乳是最佳体位?	186
剖腹产后什么时候可以洗澡?	187
剖腹产后多久可用收腹带?	187
剖腹产后怎样修复腹部的疤痕?	188
适合剖腹产后的恢复运动有哪些?	189
剖腹产产后为什么不排尿?	189
怎样帮助剖腹产产妇排尿?	190
剖腹产后如何科学瘦身?	190

坐月子最想知道的 260 个问题

剖腹产后多久会来月经?	191
剖腹产后多久可以同房?	192
第六单元 夫妻性爱与性生活	193
产后何时是恢复性生活的最佳时间?	194
产后恢复性生活要做好哪些准备?	194
产后第一次性生活要注意哪些问题?	195
产后过早开始性生活有什么危害?	196
分娩后产妇何时来月经?	197
“坐月子”期间为什么需要避孕?	198
哺乳期选择什么方法避孕较好?	199
有益恢复性生活的运动有哪些?	200
怎样改善产后阴道松弛现象?	201
附录 产后常见病症自我疗法	203
1. 缺乳症 (乳法不足)	204
2. 回乳	204
3. 产后腹痛	205
4. 产后恶露不绝	205
5. 产后尿潴留	206
6. 产后尿失禁	206
7. 中暑	207
8. 产后便秘	208



第一单元

“坐月子”期间的生活与保健

产后为什么要“坐月子”？

分娩后产妇进入产后恢复阶段。母体在妊娠中发生的生殖器官和全身其他部分的变化，要恢复到孕前状态（乳房除外）都需在这一阶段进行调整，医学上称这段时间为产褥期，民间称“坐月子”。

产妇在生产时不仅消耗了体力，也给身体造成了一些损伤。如胎盘剥离时，在子宫壁留下创面、会阴部撕裂或剖腹产手术后的伤口；怀孕期间日渐变大的子宫对许多器官形成长期影响，如受压迫的膀胱、横膈膜上升，使胸腔空间缩小；骨骼、肌肉、脊椎、韧带等长时间负载胎儿及羊水的重量等。

产后调理得好，会使女性相关的器官功能得到恢复、改善和提高。“坐月子”期间，不仅要调理身体，也是改变体质的重要时机。如使皮肤变得光洁靓丽；体重恢复，体态轻盈，健康有活力；同时，体力得到恢复，抵抗力增强，逐渐适应并习惯担当做妈妈的新角色。

产后调理不好对身体有什么危害？

如果产后调理不好，会表现为：①脸上出现色斑、毛孔变得粗大，小腹突出，体态松垮；②体力或精神负担过重，引起疲劳和无明确原因的肌肉无力；③失眠、多梦和早醒；④头胀、头昏或头痛，注意力不集中，记忆力减退；⑤食欲不振、消化不良、排便异常；⑥肩、背部不适，胸部有紧缩感，或有腰、背痛，不定位的

备 忘 录

有的产妇模仿外国产妇生产后不“坐月子”。实际上，很多外国产妇在产后体质、体形上都不如产前。现在，越来越多的外国产妇意识到产后休养的重要，已开始重视产后的休息了。