

1 号书屋



坐月子必读

段 涛 主编
周 健 段怡华 编著



福建科学技术出版社

Fujian Science & Technology Publishing House



号书屋

坐月子必读

周 健 段 涛 主编
段 怡 华 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子必读/段涛主编;周健,段怡华编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2009.8 (2010.1 重印)
(1 号书屋)
ISBN 978-7-5335-3410-3
I. 坐… II. ①段…②周…③段… III. 产褥期—妇幼保健
健 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118389 号

书 名	坐月子必读 1 号书屋
编 著	周健 段怡华
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	101 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3410-3
定 价	8.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

出版者的话

中共中央在1982~1986年连续发布了以“三农”（农业、农村和农民）为主题的中央“1号文件”，对农村改革、农业发展和解决农民温饱问题做出具体部署；2004~2009年，中央又连续出台了6个指导“三农”工作的“1号文件”，强调了“三农”问题在中国社会主义现代化建设时期“重中之重”的地位，为新农村建设、农业生产的可持续发展和农民增产增收制定了一系列惠农政策和保障措施。因此，“1号文件”已成为特定的名词，在现阶段，它与“三农”工作紧密地联系在一起。

为深入贯彻落实《中共中央、国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（2006年中央“1号文件”）和《关于进一步加强农村文化建设的意见》，切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题，2007年3月，新闻出版总署会同中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会联合发出了《关于印发〈“农家书屋”工程实施意见〉的通知》，开始在全国范围内实施“农家书屋”工程。

“农家书屋”是为满足农民文化需要，在行政村建立的、农民自己管理的、能提供农民实用的书报刊和音像电子产品阅读视听条件的公益性文化服务设施，是社会主义新农村建设的重要一环。

作为出版工作者，为社会主义新农村的文化建设服务，出版农民朋友切实需要的优秀图书是我们义不容辞的责任。因此，为



落实《中共中央、国务院关于2009年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》(2009年中央“1号文件”)、支持“农家书屋”建设,我们策划了“1号书屋”丛书。

本丛书以“生产发展,生活宽裕,乡风文明,村容整洁,管理民主”的新农村建设的20字方针为指导,结合目前农村生产和生活实际情况,着力提高农民的生产技能和综合素质,并力求通俗实用,让农民“买得起、看得懂、用得上”。丛书从实用的角度出发,不单考虑种养技术类图书,还涉及农家文化生活、医疗保健、创业经营等方方面面,分为种养技术类、家庭保健类、文化生活类等三大系列。

本丛书的策划,无论是在选题品种、内容安排、开本大小,还是在装帧设计、图书定价,我们都充分考虑到“农家书屋”建设的实际需要,努力做到价廉物美。我们真诚地希望,该丛书的出版对促进农业生产发展、增加农民收入、提高文明素养、改善生活质量等能起到积极作用;能成为广大农民提高自身素质、改变自身命运的好帮手;能为推动农村在政治、经济、文化各方面全面协调发展贡献我们的一份力量。

福建科学技术出版社

2009年6月

目 录

一、坐月子须知	(1)
(一) 正确认识坐月子	(1)
(二) 走出传统坐月子的误区	(2)
(三) 坐月子的四大基本原则	(4)
二、月子期生理变化	(7)
(一) 生殖系统变化	(7)
(二) 乳房变化	(9)
(三) 全身其他变化	(10)
三、月子期心理卫生	(12)
(一) 产妇心理变化的特点	(12)
(二) 认识产后抑郁症	(16)
四、月子期环境卫生	(22)
(一) 环境卫生的重要性	(22)
(二) 对居室的要求	(23)



五、月子期个人卫生	(26)
(一) 产后沐浴的问题	(26)
(二) 保持产后口腔卫生	(29)
(三) 产后服装的选择与保洁	(30)
(四) 产后卫生用品的选择和使用	(31)
(五) 产后清洗会阴的清洁用品	(32)
(六) 产后皮肤的护理	(32)
(七) 乳头的清洁和护理	(33)
(八) 产后活动与休息	(34)
(九) 产后大小便卫生	(34)
六、月子期饮食调养	(36)
(一) 产妇营养的特殊需求	(36)
(二) 产妇饮食安排的特点与要求	(39)
(三) 产后膳食四大宝	(40)
(四) 月子食补小秘诀	(41)
(五) 产后头三天的推荐食谱	(42)
(六) 产后乳汁分泌不足食谱	(43)
(七) 产后恶露不止食谱	(47)
(八) 产后便秘食谱	(48)
(九) 产后腹痛食谱	(53)
(十) 产后体虚食谱	(53)
(十一) “妊高征”产妇的饮食要求	(54)
七、月子期疾病处理	(57)
(一) 排尿困难 (尿潴留)	(57)

(二) 产后便秘	(58)
(三) 乳腺炎	(60)
(四) 产褥热	(61)
(五) 痔疮	(64)
(六) 晚期产后出血	(65)
(七) 产后贫血	(67)
(八) 产后泌尿系统感染	(68)
(九) 妊娠高血压后遗症	(68)
八、母乳喂养	(70)
(一) 你的乳汁宝宝最爱	(70)
(二) 母乳喂养“基本功”	(73)
(三) 母乳喂养常见的问题	(77)
九、产后避孕问题	(80)
(一) 产后子宫和排卵的恢复	(80)
(二) 避孕方法的选择	(83)
十、产后身体复原	(85)
(一) 新妈妈产后的身体恢复	(85)
(二) 产后保持窈窕体态的要诀	(87)
(三) 产后恢复四对策	(88)
(四) 产后形体健美有新招	(89)
十一、新生儿护理	(104)
(一) 认识新生宝宝	(104)
(二) 护理新生宝宝	(114)



附录1 婴儿的生长发育 (132)

附录2 儿童免疫接种的程序 (134)

一、坐月子须知

（一）正确认识坐月子

经过了十月怀胎的艰辛日子，听到了宝宝的第一声啼哭，你一定觉得无比欣慰、如释重负了吧？觉得终于可以回到孕前的状态和生活了吧？不要太大意哦，因为孩子虽然降生了，但是你的身体却还要经过一段时间才能复原呢！

1. 什么叫坐月子

从胎盘娩出到产妇全身各器官（除乳房外）恢复或接近未孕状态的时间大约需要 42 天，这一时期称为产褥期，俗称“月子”。由于新妈妈要 3~4 个月的时间才能恢复到孕前的健康状况，所以广义来说产后 3~4 个月都可以称为月子期。

坐月子就是指女性在月子期里充分地休息、调养，针对怀胎十月以及分娩对女性身体造成的损伤，进行补充元气、调养身心的特殊护理。



2. 坐月子的重要性

坐月子的过程，实际上是产妇全身各个系统恢复的过程。恢复得不好，会影响产妇的身体健康。产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。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，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。

产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些器官的形态、位置和功能能否复原，取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

而且，月子期是产妇的“多事之秋”，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁产妇健康的疾病，都可在这段时间内发生。同时，民间许多关于“坐月子”的陈规陋习，也会给产妇带来困惑和压力。

（二）走出传统坐月子的误区

传统坐月子规矩特别多，你会发现，它总是这也不行，那也不行。其实并不是每一种规矩都有科学依据的，我国传统的坐月子实际上存在着很多的误区。

误区一：越晚下床越好

产妇在生产时花费了大量的精力和体力，自然体质虚弱，需要适当的休息，但这并不代表产妇需要长期卧床。

产后及早下床活动不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护了子宫、直肠和膀胱等器官。一般情况下，产后 24 小时就能起床稍稍活动。对于阴道手术产、剖宫产患者，可适当延迟起床时间。



误区二：不能洗头、洗澡

尤其是在农村，人们错误地认为产妇要在满月后才能洗头和洗澡，而事实上并不是如此。因为产妇分娩时要出大汗，产后也常出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体比一般人更容易脏，更易让病原体侵入，因此产后讲究个人卫生是十分重要的。

自分娩后两三天就可洗澡，但宜采用淋浴，不宜洗盆浴。炎夏，每天应用温开水洗涤一次，产后 7~10 天，即可用热水洗头。



误区三：月子要捂

按照老传统，坐月子是不能吹风着凉的，要长衣长裤地捂着。不少产妇按照传统的习惯，再热也忍着。事实上，这样是极不科学的，因为如果室内卫生环境差、空气混浊，很容易使产妇、婴儿患上呼吸道感染，夏日里还会引起中暑。

坐月子期间，居室内应该经常通风，但不要让穿堂风直接吹到产妇及婴儿身上，以免感冒。

误区四：月子要忌口

有些“土政策”规定，产妇月子里需要忌口，如新鲜水果、蔬菜、鱼虾类等很多东西都不准吃。事实上，这样做会对产妇的恢复极为不利。

月子里，新妈妈的饮食应多样化。素、荤要合理搭配，干、稀也要合理调换，一天4~6餐，做到少食多餐。除了鱼、鸡、肉、海鲜外，还要多吃新鲜的水果、蔬菜。

（三）坐月子的四大基本原则

月子期是女性生理和心理变化的转折点，是让新妈妈身体各部位功能恢复正常的最佳时机，因此坐好月子十分重要。在坐月子期间，应遵循以下4个基本原则：

1. 充分的休息

由于妊娠、分娩会给产妇的身心造成极度的劳累，所以在月

子期间产妇要保证充分的休息，调养好身体，才能促进全身各器官系统尤其是生殖器官的尽快恢复。

首先要有充分的休息时间，产妇要保证每天有 10 个小时的睡眠时间，睡时要采取侧卧位，以利子宫的复原。一般产后两周内应以卧床休息为主。

其次要劳逸结合，合理安排作息时间。如果恢复得较好，两周后便可下床做一般的事情了。适当的活动不仅有利于血液的循环和恶露排出，也能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力。

2. 合理的饮食

因为妊娠及分娩的时候，产妇消耗了大量的能量和精力，体质比较虚弱，再加上产后需要哺乳，所以产后新妈妈需要补充充足而丰富的营养。

但要注意饮食的合理搭配，食物构成应该多样化，最好是荤菜和素菜兼用，粗粮和细粮搭配，植物蛋白和动物蛋白混合着吃，还要多吃新鲜蔬菜和水果，不要偏食，更不要忌口。

3. 舒适的环境

经历了妊娠和分娩，产妇的体力和抵抗力都比较弱，所以月子期的居住环境对产妇的身体恢复有很大影响。产妇坐月子的环境要整洁、舒适、安静，可以使产妇精神愉悦，心情舒畅，有利于产妇的休养和恢复。

首先，要保持居住环境良好的卫生条件；其次，要保持居室适宜的温度和湿度；再则，要保持居室空气的清新，每天要通风；最后，月子期间要尽量减少亲戚朋友的探视，让妈妈和孩子有一个安静、舒适的环境。



4. 愉快的心情

产后新妈妈的情绪对其身体的恢复有着很大的影响。许多新妈妈产后会感觉疲倦、焦虑、不安，甚至会有产后抑郁症的发生，这些不良情绪对于产后的康复极为不利。

因此，为了尽早地恢复身体，完成角色的转变，产妇应时时保持愉快的心情，避免各种不良情绪的刺激，不要生气，不要发怒，更不要郁闷。

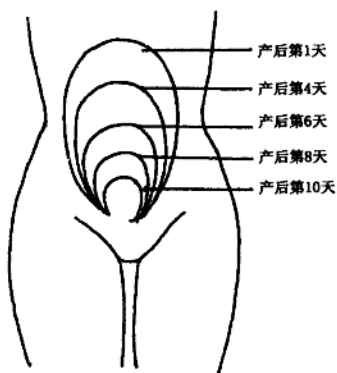
二、月子期生理变化

(一) 生殖系统变化

1. 子宫

月子期间变化最大的是子宫。

(1) **子宫体** 分娩结束时，子宫底在脐下 1~2 横指处，以后由于肥大的肌纤维缩小，水肿及充血现象消失，子宫体会逐渐缩小。于产后 1 周，子宫缩小至约妊娠 12 周大小，在耻骨联合上方可扪及。于产后 10 天，子宫降至盆腔内，腹部检查扪不到宫底。直至产后 6 周，子宫恢复到正常非孕期大小。



(2) **子宫内膜** 分娩结束后，子宫内膜变性脱落，随恶露自阴道排出。子宫内膜自基底层再生，胎盘附着处的创面



也逐渐修复，直至产后 6~8 周痊愈。

(3) 子宫颈 胎盘娩出后的子宫颈松软，外口呈环状如袖口。于产后 2~3 天，宫口仍可容 2 指。1 周后宫颈内口关闭，宫颈管形成，很难通过 1 指。产后 4 周宫颈完全恢复至正常形态。

2. 阴道

分娩后阴道极度松弛。产褥期阴道壁肌张力逐渐恢复，阴道腔逐渐缩小，约产后 3 周重新出现黏膜皱襞，但不能完全达到孕前的紧张度。

3. 外阴

分娩后的外阴轻度水肿，于产后 2~3 天内逐渐消退。分娩时发生的裂伤或手术切口逐渐愈合。处女膜在分娩时撕裂形成的残缺痕迹称“处女膜痕”。

4. 卵巢

产后 6 周内多无排卵，6 周后约半数的产妇排卵，18 周后 80% 以上的产妇排卵。月经多在产后 6 周以后恢复，哺乳可使月经恢复延迟。

5. 盆底组织

在分娩过程中，由于胎头长时间的压迫扩张，使盆底肌肉和筋膜因过度伸展而使弹性降低，且常伴有肌纤维部分断裂。产后 1 周内，盆底组织水肿消失，组织的张力逐渐恢复，若能于产褥期坚持做健身操，盆底组织有可能恢复至接近未孕状态，否则极少能恢复原状。