

新妈妈最想要的

好妈妈圣经

Haomama Shengjing



产后恢复全书

帮助产妇轻松度过产后特殊时期，变得更加美丽、光彩照人

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师，副教授

畅销
升级版



新时代出版社
New Times Press

孕产健康
全方案



新妈妈最想要的 产后恢复全书



杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师 副教授



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈最想要的产后恢复全书 / 刘晶晶编著. -- 北

京: 新时代出版社, 2014.1

(好妈妈圣经 / 杨保军主编)

ISBN 978-7-5042-1330-3

I. ①新… II. ①刘… 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017667号



新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

责任编辑: 季萌 文图编辑: 周旋 责任校对: 苏向颖

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 350千字

2014年1月第1版第1次印刷 印数 1-6000册 定价 88.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

PART

01

新妈妈产后

恢复必修课·13

科学认识坐月子·14

错误的月子观念要纠正·15

中西方女性坐月子各不同·17

新妈妈产后身体的正常现象·18

新妈妈月子病未必要在月子治·19

坐好月子，让体质大飞跃·20

新妈妈月子没坐好危害大·21

中医看坐月子1·22

中医看坐月子2·23



PART

02

新妈妈认识

自己产后的变化·27

新妈妈产后头发的变化·28

新妈妈产后面部皮肤的变化·29

新妈妈产后眼周皮肤变化·30

新妈妈产后手部的变化·31

新妈妈产后身材的变化·32

新妈妈产后腹部的变化·34

新妈妈产后双腿的变化·38

新妈妈产后姿势的变化·41

新妈妈产后乳房的变化和恢复·42

新妈妈产后骨盆的变化和恢复·43

新妈妈产后子宫的变化与恢复·44

新妈妈产后阴道变化与恢复·47

新妈妈产后消化系统的变化与恢复·48

新妈妈产后泌尿系统的变化与恢复·49

新妈妈产后内分泌系统变化与恢复·50

新妈妈产后血液系统变化与恢复·51

PART

03

新妈妈产后

保健与护理·53

新妈妈产后口腔保健护理·54

新妈妈产后背部保健与护理·55

新妈妈产后腰部保健与护理·56

新妈妈产后腹部保健与护理·57

新妈妈产后会阴保健与护理·57

新妈妈产后肺部的保健与护理·58

新妈妈产后脾胃保健与护理·58

新妈妈产后心脏保健与护理·59

新妈妈产后肝脏保健与护理·60

新妈妈产后肾脏保养与护理·61

产后虚弱体质的保养与护理·62

剖宫产的产后保健与护理·63

新妈妈产后四季生活保健与护理·65

PART

04



新妈妈产后

营养饮食调理·69

- 新妈妈产后饮食营养的调理意义 · 70
- 新妈妈产后饮食营养的调理方法 · 71
- 新妈妈产后饮食营养新原则 · 72
- 新妈妈产后饮食营养的需求元素 · 73
- 新妈妈产后饮食营养的推荐摄入量 · 75
- 新妈妈产后三个阶段的饮食营养 · 76
- 有益于新妈妈产后调理的食物 · 77
- 四季新妈妈的饮食营养 · 79
- 剖宫产新妈妈的饮食营养 · 83
- 不同体质新妈妈的饮食营养 · 84
- 产后身材恢复的饮食营养 · 86
- 产后常见的饮食营养误区 1 · 88
- 产后常见的饮食营养误区 2 · 89
- 新妈妈产后排毒“瘦身餐” · 90
- 新妈妈产后脱发的饮食调理 · 92
- 新妈妈产后头疼的饮食调理 · 93
- 新妈妈产后发烧的饮食调理 · 94
- 新妈妈产后多汗的饮食调理 · 95
- 新妈妈产后风的饮食调理 · 96
- 新妈妈产后缺乳的饮食调理 · 97
- 新妈妈产后乳腺炎的饮食调理 · 99
- 新妈妈产后腰痛的饮食调理 · 100
- 新妈妈产后腹痛的饮食调理 · 101
- 新妈妈产后出血的饮食调理 · 102
- 新妈妈产后贫血的饮食调理 · 103
- 新妈妈产后恶露的饮食调理 · 104
- 新妈妈产后尿塞的饮食调理 · 105
- 新妈妈产后便秘的饮食调理 · 106
- 新妈妈产后水肿的饮食调理 · 107
- 新妈妈产后虚弱的饮食调理 · 108
- 新妈妈产后忧郁的饮食调理 · 109
- 哺乳期妈妈必不可少的八大营养素 · 110
- 新妈妈膳食清淡、种类丰富、烹调合理 · 111
- 哺乳期妈妈不宜滋补过量 · 112
- 有利于哺乳期妈妈增乳的营养素 · 112
- 哺乳期妈妈饮食应营养丰富均衡 · 113
- 喝催乳汤的注意事项 · 113
- 哺乳期妈妈饮食禁忌 · 114
- 催乳必吃的四大食物 · 115

专题：精选催乳食谱

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 丝瓜仁鲢鱼催乳汤 · 116 | 黄花瘦肉催乳佐餐 · 118 | 清淡肘子催乳佐餐 · 120 |
| 通草鲫鱼催乳汤 · 116 | 鲫鱼豆腐汤 · 118 | 花生猪蹄汤 · 120 |
| 通草猪蹄催乳汤 · 117 | 山药鱼头汤 · 119 | 桂圆银耳粥 · 121 |
| 猪骨催乳汤 · 117 | 乌鸡白凤催乳汤 · 119 | 红枣乌鸡汤 · 121 |
| 丝瓜猪蹄汤 · 117 | 虾仁馄饨汤 · 119 | 鲤鱼催乳粥汤 · 121 |
| 莲子炖猪肚 · 118 | 花生大米催乳粥 · 120 | |

PART

05

新妈妈产后

运动与减肥 · 123

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 中医谈新妈妈产后减肥 · 124 | 6 招练出新妈妈完美翘臀 · 147 |
| 新妈妈产后运动的基本原则 · 126 | 甩掉新妈妈松弛肥胖的上臂 · 147 |
| 新妈妈产后运动指南 · 128 | 4 招对抗腰腹肥胖 · 148 |
| 新妈妈产后运动的意义 · 130 | 新妈妈产后美胸运动 · 149 |
| 新妈妈产后 42 天运动方案 · 131 | 产后全身减肥的按摩方法 · 150 |
| 新妈妈必学的产褥体操 · 135 | 新妈妈“藏肉”技巧 · 151 |
| 新妈妈产后家居随时随地动起来 · 137 | 新妈妈产后瘦脸按摩法 · 153 |
| 产后减肥的注意事项 · 138 | 赶走小腹赘肉的按摩法 · 154 |
| 避免产后肥胖的方法 · 139 | 新妈妈瘦臀提臀按摩法 · 156 |
| 新妈妈产后不要急于束腰 · 140 | 新妈妈瘦腿按摩法 · 157 |
| 断奶引发的发胖误区 · 141 | 瑜伽热身练习促进血液循环 · 159 |
| 产后减肥的再造曲线 · 142 | 瑜伽，最适合新妈妈的自然瘦身妙法 · 160 |
| 新妈妈产后塑身操 · 143 | 瑜伽神奇呼吸法，塑造不易发胖体质 · 160 |
| 9 招塑造新妈妈完美腿型 · 146 | 静态瑜伽坐姿，消耗惊人能量 · 162 |

PART

06

新妈妈产后

美容·165

产后新妈妈脸部护理 · 166

产后药膳食疗美容方 · 167

新妈妈使用天然面膜的要点 · 168

新妈妈天然面膜 DIY · 169

新妈妈脸部按摩 · 172

新妈妈产后妊娠纹护理 · 173

新妈妈产后头发的护理 · 175

新妈妈要养好气血：容颜娇美之本 · 178

气虚新妈妈产后肌肤保养妙法 · 179

血虚新妈妈的产后肌肤保养法 · 180

气血两虚新妈妈的肌肤保养法 · 182

新妈妈产后乳房护理 · 184

新妈妈护肤品的选择 · 186

新妈妈产后不同季节的美容护理 · 188

产后美容的情绪护理 · 190

新妈妈产后美容的运动疗法 · 191

新妈妈如何对抗皱纹和美白 · 192

安全运动，预防肌肉酸疼 · 195

新妈妈必吃的美容食物 1 · 196

新妈妈必吃的美容食物 2 · 197

新妈妈必吃的美容食物 3 · 199

PART

07

新妈妈产后

检查与疾病预防·201

新妈妈产后必需的基本检查 · 202

新妈妈产后乳腺的自我检查 · 203

新妈妈产后会阴伤口的检查 · 204

新妈妈产后阴道的检查 · 205

新妈妈产后子宫的检查 · 206
新妈妈产后恶露的检查 · 207
新妈妈剖宫产伤口的检查 · 208
哺乳期新妈妈的中药宜忌 · 209
哺乳期新妈妈的西药宜忌 · 210
哺乳期新妈妈用药须知 · 211
新妈妈产后出血的防治 · 212
新妈妈产褥感染的防治 · 214
新妈妈产后风的防治 · 216
新妈妈子宫复旧不全的防治 · 217
新妈妈产后排尿困难的防治 · 218
新妈妈产后急性乳腺炎的防治 · 219
新妈妈产后痔疮的防治 · 222
新妈妈产后尿失禁的防治 · 224
新妈妈耻骨疼痛的防治 · 226



新妈妈产后偏头痛的防治 · 227
新妈妈产后发热的防治 · 229
新妈妈产后风湿的防治 · 230
新妈妈产后中暑的防治 · 231
新妈妈产后贫血的防治 · 232
新妈妈产后腰痛的防治 · 233
新妈妈产后便秘的防治 · 234
新妈妈产后腰椎间盘突出 · 236

PART

08

新妈妈产后

日常生活保健 · 239

新妈妈产后生活 8 大要点 · 240
新妈妈产后生活的保养目的和原则 · 242
新妈妈产后的最佳休养环境 · 243
分娩当天——尽早开奶 · 244
产后第 2 天——进行乳房按摩 · 246
产后乳房的按摩方法 · 247
产后 1~2 天的生活保养 · 248
产后第 3 天——开始做简单的产褥操 · 250
产后第 4~5 天——小心会阴伤口 · 251
产后会阴伤口的自我护理 · 252
产后第 6~7 天——正式练习产褥体操 · 253
产后第 2 周——注意休息, 轻微活动 · 254

产后第3周——尝试简单家务·255

产后第4周——尝试短时间外出散步·256

产后第5周——天气好时带宝宝

去户外散步·257

产后第6~8周——恢复产前生活·258

顺产侧切后新妈妈的护理·259

产后何时恢复排卵和月经来潮·260

剖宫产新妈妈的产后生活保养·261

新妈妈产后生活的清洁护理·263

新妈妈休养应少仰卧·265

产后过早同房危害大·266

产后何时可以“亲密”·266

新妈妈安全避孕法·267

新妈妈产后如何避免性生活的不和谐·269

新妈妈第一次亲密接触·271

PART

09

新妈妈产后

心理与情绪调节·273

新妈妈产后心绪的波动·274

产后，你抑郁了吗·275

正确认识产后抑郁症·276

产后妈妈低落情绪从何而来·277

新妈妈产褥期的心理变化·277

产后健康心理的重要性·278

剖宫产新妈妈的心理变化·279

新妈妈心理变化对孩子的影响·280

新妈妈产后心理调适方法·281

新妈妈自我缓压的方法·281

产后抑郁症的患病原因·282

产后抑郁症的心理调节·283

新妈妈产后抑郁症的中医调理法·284

新爸爸也有可能得产后抑郁·285

新妈妈缓解抑郁的瑜伽·286



PART

10

新妈妈产后两大问题

哺乳 + 新生儿护理 · 289

母乳——宝贵的第一餐 · 290

母乳喂养益处大 · 290

母婴同室与按需授乳的益处 · 291

早开奶，让宝宝吮吸 · 291

新生儿母乳喂养攻略 · 292

正确的姿势让哺乳更轻松 · 292

新手妈妈必备的哺乳技巧 · 293

排空乳汁的好处 · 293

按需喂养的误区 · 294

新妈妈乳房异常时该如何哺乳 · 295

母乳喂养难题全解答 · 296

母乳喂养的禁忌 · 300

夜间哺乳的注意事项有哪些 · 301

怎样提高新妈妈母乳质量 · 302

职场新妈妈如何储存母乳 · 303

如何掌握正确挤母乳的方法 · 304

新生儿的睡眠护理 · 305

新生儿的穿着护理 · 306

新生儿的排便护理 · 308

新生儿的清洁护理 · 309

新生儿的身体护理 · 311

新生儿脐炎的护理 · 314

新生儿头颅血肿 · 314

新生儿发热的护理 · 315

新生儿夜啼怎么办 · 315

新生儿黄疸的护理 · 317

新生儿鹅口疮怎么办 · 318

新生儿腹泻怎么办 · 319

新妈妈最想要的

好妈妈圣经

Haomama Shengjing



产后恢复全书

帮助产妇轻松度过产后特殊时期，变得更加美丽、光彩照人

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院

妇产科主任医师，副教授

畅销
升级版



新时代出版社
New Times Press

孕产健康
全方案



新妈妈最想要的 产后恢复全书

如何让新妈妈快速恢复健康和美丽？如何让宝宝吸吮到充盈的乳汁？本书会提供最权威细致的专家解答，让新妈妈轻松坐月子，享受幸福的育儿时光。每位新妈妈都渴望自己产后仍然身材窈窕，本书涵盖了产后恢复美丽身姿的科学方法。同时，新妈妈也需要一个健康的身体。本书的完善知识和完美结构，能为产后新妈妈带来最贴心的呵护。

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师，副教授

杨保军，1989年本科毕业于中山医科大学，
2000~2003年硕士研究生毕业于首都医科大学临床
医学院，1990年至今任北京天坛医院妇产科医生。



帮助产妇轻松度过产后特殊时期，
变得更加美丽、光彩照人

上架建议：孕育类 畅销类

ISBN 978-7-5042-1330-3



9 787504 213303 >

定价：88.00元

卷首语

FORWARD



每个孩子都是家里的掌上明珠，这更让每一对父母对“备孕助孕、健康孕产、科学育儿”重视起来。

为此，本套丛书从启动备孕计划开始，首先介绍了优生优育、孕前保健等知识，让年轻的父母们为将来拥有一个健康聪明的宝宝做好各种准备，随后介绍了生命的孕育过程，为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪、疾病预防等方面提供了体贴入微的指导。当预产期越来越近，相伴准妈妈的不仅仅是将为人母的喜悦和骄傲，还有很多的麻烦和疑惑在时时困扰着她们。本套书也给予了倾力关怀，一方面同步解读自然分娩全过程，另一方面也介绍了安全分娩法，让每一位临盆的准妈妈都能轻松自如、顺利踏实地等待天使的降临，直至母子健康平安。与此同时，还特别关注了产后康复，介绍了新妈妈在产褥期的生活护理、调养方法，以及应对身体不适、产后疾病预防等，破除了传统坐月子的陋习。

最后，我们衷心祝福每一位准妈妈、新妈妈都能快乐、健康，祝福天下所有父母都能拥有一个健康、聪明的孩子，祝愿每一个宝宝都能得到无微不至的照顾，健康快乐地成长。

本套书条理清晰，文字流畅，图文并茂，阐述手法细致入微、贴近生活。愿本套书的出版能够为天下所有的准爸爸、准妈妈、新爸爸、新妈妈在孕育、养育宝宝的过程中提供切实的帮助，您的宝宝能够健康、快乐地成长，将是我们最大的安慰。

——好妈妈圣经编委会

PART

01

新妈妈产后

恢复必修课·13

科学认识坐月子·14

错误的月子观念要纠正·15

中西方女性坐月子各不同·17

新妈妈产后身体的正常现象·18

新妈妈月子病未必要在月子治·19

坐好月子，让体质大飞跃·20

新妈妈月子没坐好危害大·21

中医看坐月子1·22

中医看坐月子2·23



PART

02

新妈妈认识

自己产后的变化·27

新妈妈产后头发的变化·28

新妈妈产后面部皮肤的变化·29

新妈妈产后眼周皮肤变化·30

新妈妈产后手部的变化·31

新妈妈产后身材的变化·32

新妈妈产后腹部的变化·34

新妈妈产后双腿的变化·38

新妈妈产后姿势的变化·41

新妈妈产后乳房的变化和恢复·42

新妈妈产后骨盆的变化和恢复·43

新妈妈产后子宫的变化与恢复·44

新妈妈产后阴道变化与恢复·47

新妈妈产后消化系统的变化与恢复·48

新妈妈产后泌尿系统的变化与恢复·49

新妈妈产后内分泌系统变化与恢复·50

新妈妈产后血液系统变化与恢复·51

PART

03

新妈妈产后

保健与护理·53

新妈妈产后口腔保健护理·54

新妈妈产后背部保健与护理·55

新妈妈产后腰部保健与护理·56

新妈妈产后腹部保健与护理·57

新妈妈产后会阴保健与护理·57

新妈妈产后肺部的保健与护理·58

新妈妈产后脾胃保健与护理·58

新妈妈产后心脏保健与护理·59

新妈妈产后肝脏保健与护理·60

新妈妈产后肾脏保养与护理·61

产后虚弱体质的保养与护理·62

剖宫产的产后保健与护理·63

新妈妈产后四季生活保健与护理·65