



孕产新智慧 · 月子好参考

北京协和医院产后恢复与营养专家

秦云华 · 编著

我最想要的

内养气血，外修体貌，
让新妈妈内外兼得。

月子书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

秦云华 · 编著

我最想要的 月子书

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的月子书 / 秦云华编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5104-2042-9

I. ①我… II. ①秦… III. ①产褥期—妇幼保健 ②新生儿—妇幼保健 IV. ①R714.61 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第160453号

我最想要的月子书

作 者: 秦云华

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)

[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京振兴源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/20

字 数: 220千字 印张: 9

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2042-9

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

休息。

产后会不会照顾自己，关系着女性终身健康。只有懂得照顾自己，新妈妈才会越来越美丽、健康，甚至能使一些先天症状或体形缺点得到调整进而好转。相反，月子期间养护失当，产妇日后可能在精神与体力上都受到一定的损伤。可以说，生产对于懂得调养护理的新妈妈来说，是重新焕发生命力的最佳时机。

说回来，“月子”应当怎么坐呢？关于这个，老传统里已经给过细到不能再细的规矩和禁忌。不过，毕竟时代在进步，曾经讲求的月子禁忌有它的不科学性，而且即便当时正确的讲究，在今天也不一定适合。新爸妈应该从自身体质出发寻求科学的调养方法，即在中西医的科学基础上坐好月子。新爸妈要在以下几个方面专修、专练：月子中的生活细节，即居住环境和衣着穿戴；运动和休息的方式；月子中的身体护理和心理调适；月子餐的制作和药膳的应用；育儿重点与方法等。

因此，本书将分为产后护理、饮食调理、运动与保健、生活、育儿等几大部分来详细介绍月子期间的必行事项和应该有所注意的地方，让新爸妈能够多了解一些坐月子的关键原则和实际的操作方法，从而更科学和健康地度过产后恢复最关键的时期。

最后，祝天下所有的新爸妈和你们的宝宝迎来新的幸福生活！

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, Qin Yun. The characters are fluid and connected, with a prominent vertical stroke on the right side.

2011年7月

前言

怀孕一开始只是决定和期望，而接下来的孕产过程却需要新妈妈和家人无比小心地应对，直到新生命呱呱落地，才能大大松一口气。不过到此这一过程并没有完全结束，新妈妈坐月子也是极为关键的一个环节。新妈妈虽然是第一次经历孕产期，但对于老一辈坐月子的情形也一定早有耳闻。类似扎头巾、绝对闭风、不碰冷水、终日卧床休息等等老讲究，你未必能一一道来，却也一定略知一二。许多的新爸妈会问我，现在这个月子还需要这么个坐法吗？我的第一个意见是——坐月子，应当要讲究！

新妈妈也有可能见过这样的反差——中国女性在家闭门闭户坐月子，西方的产后妈妈却无所顾忌地推着新生小儿到处溜达。那么，为什么中国女性一定要坐月子呢？它有什么样的道理呢？新妈妈在坐月子前先要把这一点弄清楚。

事实上，女性产后坐月子，是我们的先辈花了几千年时间总结出来的宝贵经验，更蕴含着中医养生的精深学问。即使科技发达如今日，生产对于女性来说仍然是一件颇具风险的事。分娩时，产妇大量出血、出汗，分娩过程中的剧痛与体力的消耗，往往会造成阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象。从这个角度出发，产后必须要对气血进行调养，而且产后第一个月也是调养的最佳时机。新妈妈要通过这4周甚至更长一些的时间来恢复气血与体力，复原耗损的体内器官，同时，预防身体损伤、重建体质。

产后的身体恢复需要时间，这也是中医和西医的共识。西方医学界做过一项调查：如果生产之后缺乏调养，产妇的体重将不容易恢复，乳房会疼痛，经常掉头发或便秘，其他症状还包括疲倦、头晕、出汗、手麻、痔疮、没有食欲、长青春痘、脸潮红等，而产妇身体的抵抗力也会下降。西方近年来开始重视的“产后照顾”，只不过是“坐月子”的另一种说法罢了。“产后照顾”服务包括请营养师设计合宜的坐月子餐，专人照顾新生儿，让产后女性能有充足的睡眠和

目录

第1章 坐月子的准备篇

一、大话“坐月子”

- 1、传统月子小心坐 10
- 2、老外这样“坐月子” 11
- 3、中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机
..... 12
- 4、西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间 13

二、月子，体质调养的黄金期

- 1、不可小看的生理恢复期 14
- 2、忽视坐月子，后悔一辈子 15
- 3、坐月子也可以祛除毛病 16
- 4、产后如何休，如何养 17

三、坐月子方式大考察

- 1、家人照顾坐月子 18
- 2、请保姆照顾坐月子 19
- 3、请月嫂照顾坐月子 20
- 4、去月子中心坐月子 21

四、为坐月子做充足准备

- 1、创造好的月子休养环境 22
- 2、如何为婴幼儿挑选保姆 23
- 3、请个好月嫂的4大要点 24
- 4、如何挑选合格的月子中心 25
- 5、“粮弹充足”迎战月子 26

第2章 坐月子的产后护理篇

一、月子期间的护理进程

- 1、产后2小时的重点观察 28
- 2、产后24小时的自我护理 29
- 3、产后第1周的护理要点 30
- 4、护理要点周周看 31

二、做过会阴切开的产妇护理

- 1、注意伤口的变化情况 32
- 2、会阴伤口自我呵护法 33

三、剖宫产后的月子护理

- 1、剖宫产第一天的护理 34
- 2、产后第1周的护理 35
- 3、剖宫产伤口的护理对策 36
- 4、疤痕护理从细节入手 37
- 5、剖宫产妈妈的饮食安排 38
- 6、做好剖宫产后的心理恢复 39

四、如何帮助子宫复旧

- 1、了解子宫是如何复原的 40
- 2、如何做子宫恢复的自检 41
- 3、干扰子宫复原的“宿敌” 42
- 4、子宫快速复原6个妙招 43

五、乳房护理，挺出美丽

- 1、产后乳房的变化与恢复 44
- 2、从清洁到使用看乳房保养 45

- 3、做做乳房健美操与乳房按摩..... 46
- 4、乳房异常的应急处理..... 47

六、皮肤护理，让肌肤重焕光彩

- 1、解析孕产期的“大变脸”..... 48
- 2、产后皮肤的清洁与保养..... 49
- 3、产后皮肤干燥怎么办..... 50
- 4、击退皮肤松弛的小窍门..... 51
- 5、如何修正肤色晦暗..... 52

第3章 坐月子的产后疾病防治篇

一、赶走产后乳腺炎

- 1、什么是产后乳腺炎..... 54
- 2、产后催乳，小心催出乳腺炎..... 55
- 3、坐月子如何预防乳腺炎..... 56
- 4、产后乳腺炎的一般疗程..... 57
- 5、做好乳腺炎的自疗..... 58

二、全面攻克产褥感染

- 1、认识产褥感染..... 59
- 2、做好生产前后的预防把关..... 60
- 3、各类产褥感染的临床表现..... 61
- 4、产褥感染的一般处理方法..... 62

三、挥别产后的各种疼痛

- 1、产后手足关节痛的成因及预防..... 63
- 2、各种关节痛的应对方法..... 64
- 3、产后腰痛6大祸首..... 65
- 4、产后淤血停滞导致的腹痛..... 66
- 5、其他疼痛的应对方法..... 67

四、其他常见产后病的防治

- 1、正确应对产后异常出血..... 68
- 2、子宫脱垂的预防和治疗..... 69
- 3、新妈妈如何应对尿潴留..... 70
- 4、新妈妈产后发热怎么办..... 71
- 5、新妈妈不得不防的月子病..... 72
- 6、坐月子尿失禁怎么办..... 73
- 7、产后怎么防“痔”除“痔”..... 74

第4章 坐月子的饮食调理篇

一、新妈妈产后的膳食需求

- 1、水——产后的第一补品..... 76
- 2、蛋白质——身体修复的奇兵..... 77
- 3、一排二调三补，新妈妈饮食有讲究..... 78
- 4、产后不挑食胜过“大补”..... 79

二、坐月子离不开的好食物

- 1、月子里的红色食品..... 80
- 2、月子里的热补食物..... 81
- 3、月子里的营养滋补食物..... 82
- 4、月子里的保健性蔬果..... 83

三、做好月子餐，养出好身体

- 1、制定月子餐的原则..... 84
- 2、月子餐的烹饪要点..... 85
- 3、月子里的餐点搭配原则..... 86
- 4、月子期间饮食有禁忌..... 87

四、新妈妈的经典月子食谱

- 1、传统月子餐示例..... 88

2、全套月子餐新方案·····	89
3、代谢排毒食谱（第1周）·····	90
4、调养内脏食谱（第2周）·····	94
5、滋补进养食谱（第3~4周）·····	98
6、新妈妈催乳食谱·····	102

第5章 坐月子的运动与保健篇

一、产后运动，为美丽加分

1、动一动，产后恢复更得力·····	108
2、产后运动，身体准备好了吗·····	109
3、产后运动如何分期·····	110
4、如何全面安排产后运动·····	111
5、帮助身体尽快康复的运动原则·····	112
6、产后运动的保健细节·····	113

二、月子运动方法大集锦

1、产褥体操锻炼身心·····	114
2、简易坐椅健身运动·····	116
3、产后瑜伽好处多多·····	117

三、新妈妈的产后运动方案

1、增强灵活度的上肢锻炼·····	118
2、改善腿部曲线的运动·····	119
3、产道修复的运动锦囊·····	120
4、减腹运动的具体方案·····	121
5、健胸运动帮助乳房缩张·····	122

第6章 坐月子的生活篇

一、衣着事项无小事

1、月子期间究竟如何“捂”·····	124
2、衣物选择要注意质地与款式·····	125
3、坐月子穿什么鞋子·····	126
4、束腹带如何使用更佳·····	127
5、衣物换洗有讲究·····	128

二、站行坐卧休息好

1、产后到底宜静还是宜动·····	129
2、怎样卧床休息最好·····	130
3、睡太软的床好吗·····	131
4、保持良好姿势利于恢复·····	132
5、月子期间善于用眼·····	133

三、梳洗活动不可小觑

1、如何正确地刷牙漱口·····	134
2、正确洗头，舒适又健康·····	135
3、如何洗澡更合理更安全·····	136

四、新妈妈的产后心理保健

1、新妈妈产后情绪自测·····	137
2、产后抑郁症出现的原因·····	138
3、产后抑郁症如何预防·····	139
4、10招打造产后好心情·····	140
5、给新妈妈最贴心的照顾·····	141
6、新妈妈，做一个更幸福的人吧·····	142

五、月子期间的其他活动

1、适合新妈妈的娱乐保健活动·····	143
---------------------	-----

2、娱乐活动的注意事项	144
3、亲友探望时要注意什么	145
4、能开始夫妻生活吗	146

第7章 坐月子的育儿篇

一、母乳喂养的第一要务——催乳

1、了解乳汁分泌的奥秘	148
2、适当地进补催乳食品	149
3、产后催乳，不只是食补	151
4、新妈妈护乳保汁的4大方法	152
5、避免进入催乳的3大误区	153

二、产后第1周的观察及照顾重点

1、宝宝体重减轻是为何	154
2、如何预防新生儿感染	155
3、多做肌肤接触，给宝宝安全感	157
4、宝宝黄疸症要分别对待	158
5、脐带自然脱落的护理	159
6、宝宝有眼屎怎么办	160

三、产后第2周的观察及照顾重点

1、新生儿是“近视”，您知道吗	161
2、新生儿呼吸快是否是气急	162

3、新生儿娇嫩皮肤要小心护理	163
4、如何护理新生儿的五官	164
5、给宝宝洗澡的方法	165
6、保暖护理更要重视	166

四、产后第3周的观察及照顾重点

1、合理照顾，减轻吐奶	167
2、给宝宝更到位的拥抱	168
3、正确处理宝宝皮肤褶皱	169
4、轻松去除宝宝头上的乳痂	170
5、不需要过多担心的肠绞痛	171
6、小小鹅口疮，不可不慎	172
7、如何给宝宝添加鱼肝油	173

五、产后第4周的观察及照顾重点

1、新生儿腹泻莫要慌	174
2、宝宝为何突然不爱吃奶	175
3、当心宝宝夜哭是因为生病了	176
4、不要给宝宝剃满月头	177
5、如何护理宝宝的红臀	178
6、防止新生儿发热	179

第1章

坐月子的准备篇



一、大话“坐月子”

1、传统月子小心坐



新妈妈坐月子，身边总是会有长辈再三嘱咐、谆谆教诲，告之“千万千万不可……”“一定一定要……”。这些条目式的宜忌，连同那句带着恐吓般的话——“不听老人言，吃亏在眼前”，常常让新妈妈觉得倍受束缚。对于中国女性来说，坐月子是流传了千百年的传统。而日韩等其他亚洲国家，也有类似“坐月子”的习俗。老人嘴里的月子究竟怎么坐呢？

为时一个月的禁闭。生男孩要坐三十天月子，生女孩要坐四十天月子，原因是生了女孩，妈妈的身体更亏，要多养十天。

为众多行动设卡。不出屋、不久坐、不爬楼梯、不碰

冷水、不看书、不哭、禁性行为、不可吹风、不可缝纫。

应忌口，要大补。禁吃——冰冷的食物，硬的食物，在中医传统中认为含有毒性的食物，含酒精的食物，盐、水果和蔬菜以及凉水等。宜多吃——鸡蛋，生化汤，麻油鸡，猪腰子、猪心和猪肝，以及其他高热量、高蛋白质的食物等。

脏乎乎更健康。月子里不能刷牙、梳头发，禁止沐浴及洗头。

紧衣紧袖不露风。鼓励产妇穿着袖口、裤管较紧的服装，穿着袜子；不能穿拖鞋，脚后跟不能露在外面；坐着腰后不能空，须垫上。

娘家长辈来帮忙。传统

上，是由新妈妈的亲戚长辈帮忙坐月子。但随着风俗不同，要求也有变化。

小贴士

传统月子禁忌不要盲从

传统的坐月子，就好像是给新妈妈设关卡。但对于这些历来奉行的月子禁忌，新妈妈应结合到时空背景的因素进行考虑，不一定要全盘接受。月子应坐得科学化、现代化、舒适化！

2、老外这样“坐月子”

西方国家没有什么坐月子的禁忌，新妈妈的行为几乎没有什么特别约束。这也成了很多中国现代女性挑战传统月子一个最锐利的武器。

月子无人伺候。外国大多认为生孩子是夫妇二人的选择，与上一代没关系，因此通常没有亲戚长辈来帮忙。倒是邻居朋友会给新妈妈和小宝宝送些食品，充满温情。

外出无限制。妈妈通常在产后一两天就外出散步、晒太阳。为了减轻独自带孩子的心理压力，社区设有母亲儿童娱乐中心，年轻妈妈也会相互交流她们的育儿经验。

饮食无禁忌。欧美地区的人认为温水不可口，所以哪怕产妇也热衷于喝冰水，吃冰激凌。水果受青睐，因为它清淡而富于营养；大鱼大肉被认为太油腻，吃太多会破坏体形。

没有不沾冷水一说。月子期间，女性不但可以沾冷水，吹

冷风，甚至有产科大夫让产妇坐在冰袋上，以让因生产而撕裂的阴道口尽快消肿。

通过运动助恢复。一般在婴儿出生6小时后，新妈妈就被要求下床活动，以利于产妇的身体复原及伤口愈合。新妈妈还需要每天做康复体操，每周都去社区的健身俱乐部。

催奶基本不靠食补。国外女性注重月子期间的营养，通常吃得好一些，尤其会注意补钙和维生素。但对于无奶或奶少的产妇，常被认为是体内激素失调，而对之进行药物治疗。

小宝宝也百无禁忌。对于宝宝，国外也没有什么暗房、百天的要求。新妈妈产后几天外出购物、运动、交际，小宝宝就随身带着。国外用来携带婴儿的用具种类非常全，许多公共场所都有婴儿寄存处，都是方便妈妈带幼婴出行准备的。



小贴士

西方月子不可完全照搬

看到西方妈妈这么洒脱地过产后生活，新妈妈切不可觉得自己也能百无禁忌。这是因为，一来东西方的人体质有不同，产后恢复的具体事宜上也有差别；另外，注重产后休养是东西方的共识，西方国家其实也有所谓的“产褥期”休养一说，她们的产后生活还是有所讲究的。

3、中医说坐月子——调筋脉养气血的最佳时机

传统中医是以养生为主的学问，它博大精深。坐月子这项中式习俗更多地是从养生的角度出发的。

从中医学的角度来看，女性从十月怀胎到生产，身体经历了重大的变化。妊娠期间因新陈代谢旺盛，孕妇多呈现燥热体质。分娩时，产妇大量出血、出汗，再加上分娩过程中的剧痛与体力的消耗，产后女性往往会出现阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象，呈现“多虚多瘀”型体质。因此，中医认为产后是调养产妇筋脉气血的最佳时机，必须利用产后的一个月时间好好调理，摄取充足的营养，恢复气血与体力，使因经历生产而耗损的体内器官得以康复。

下面介绍中医调理的方法。

第一步：生新血、化瘀血

服用生化汤(方中各药物之调配应因人而异)，促进子宫收

缩，使恶露排出，避免血栓形成，帮助子宫功能恢复。

使用方法：避免与西医的子宫收缩剂重复用药，故不建议产后马上服用，且最好由医生评估过后再服用。一般建议自然产后3天开始服用，剖腹产1周后开始服用。

第二步：益脾健胃

使用如党参、怀山、茯苓、扁豆、莲子、芡实等药材，将任一种同猪肚、猪排骨、猪粉肠(任选一种)，煮成清汤后服用。常服可调整肠胃的功能，帮助日后对其他补品的吸收。

使用方法：产后即可服用。

第三步：益气补血发奶方

当归、川芎、黄耆、党参、杜仲、枸杞等药材，连同乌骨鸡、鲈鱼、猪小排，煮成清汤后服用。可益气补血并增加乳汁分泌。



使用方法：产后1周半后，停服生化汤之后，方可服用。

第四步：壮骨健腰调经方

利用产后十全大补汤(可因个人体质加减方)，或将药材可连同乌骨鸡或土鸡、鲈鱼、猪排骨，煮成清汤后服用。可补腰肾、壮筋骨、防掉发，并使新妈妈恢复至未怀孕前的体能状态。

使用方法：产后满3周开始服用，或月子结束后作为满月调理用。

4、西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间

和我们中国人的坐月子期对照，西方国家也有所谓的“产褥期(puerperium)”，并且西方医界也逐渐开始重视“产后照顾”。

与中医强调重调养不同，西医注重的是帮助女性的生殖系统需要恢复到孕前正常状态。在产褥期最重要的护理工作包括：子宫复原、腹壁复原以及各种生理变化恢复正常。产褥期一般是在42天左右，这是西医所认为的子宫恢复所需要的平均时间。根据个人体质、恢复状况不同，产褥期的时间也有所不同。以子宫缩小到生孩子以前和恶露完全排干净为标准，一般的时间范围在6~8周。

西方注意产褥期保健，其目的是防止产后出血、感染等并发症发生，促进产后生理功能恢复。产褥期保健通常包括以下方面：

(1)一般护理。产后2小时内

进行观察以防出现并发症；产后4小时内应让产妇排尿；观察子宫复旧及恶露；做好会阴及伤口的处理。

(2)督促产妇适当活动及做产后健身操。新妈妈要尽早适当活动及做健身操，这是为了促进体力恢复、排尿及排便，避免或减少静脉栓塞的发生率，且能使骨盆底及腹肌张力恢复，避免腹壁皮肤过度松弛。

(3)产妇的心理护理。即帮助产妇正确地建立母子依附关系，对产妇忧郁症施以正确疏导，家人和产妇做好沟通交流。

(4)计划生育指导。产褥期内禁忌性交。产后42天起应采取避孕措施，原则是哺乳者以工具避孕为宜，不哺乳者可选用药物避孕。

(5)产后检查。包括产后访视和产后健康检查两部分。产妇出院后，可由社区医疗保健人员在产妇出院后3天内，产后14天，产后28天分别做3次产后



访视，了解产妇及新生儿健康状况，如发现异常应给予及时指导。

因此，尽管中西的文化背景不同，对于产后多休息、补血、补气、避免感染、补充营养、充分休息的坚持则是一致的，所以坐月子并非老掉牙的传统观念。

二、月子，体质调养的黄金期

1、不可小看的生理恢复期



在怀孕期间和分娩之后，新妈妈的身体发生了巨大变化，因此需要通过坐月子来进行调整。这些生理上的变化主要体现在以下几个方面。

生殖器官：产后女性的子宫颈和外阴会变得松软，并出现充血和水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落。正常分娩的新妈妈，其外阴恢复需要十几天，子宫则需要大约42天左右复原，而子宫内膜的复原需要56天左右。

身体脏器：宝宝在子宫里，给妈妈的心脏增加了负担。另外，由于孕期宝宝顶着膈肌逐渐上升，可使心脏发生移位，肺脏负担加重，妈妈的鼻、咽、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏也增加了额外负担，内分泌系统、关节等则会发生相应的改变。这些器官功能的复原，都须要月子里

的养护。

体力消耗：在分娩的过程中，宝宝给您带来了一定程度的损伤。而在待产时遭受的巨痛，消耗的精力，会使您身体虚弱，抵抗力下降，这也需要产后的休养才能复原。

心理变化：事实上，诸如月经初潮、怀孕、生产等重大的生理性事件，不仅会带给女性体形与生理的变化，也会使女性的心理面临种种挑战。产后如何适应新的角色，如何从生理影响所造成的心理阴霾中走出来，关系到每个母亲此后的生活。

聪明的妈妈需要懂得采用正确的坐月子方法进行调理，既能舒缓怀孕生产一路走来情绪波折与劳累，又能通过膳食滋补、作息调理让身体尽早恢复能量充盈、正常运转的状态。

小贴士

西方流行产后照顾

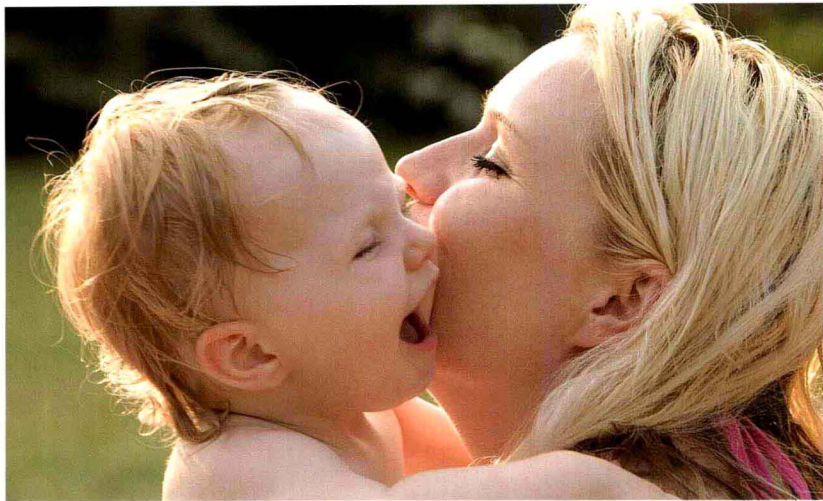
尽管西方国家的女性素来不讲究坐月子，但近来西方医界开始重视“产后照顾”（Post-Delivery Care）。这是因为他们做过一项调查：如果生产之后缺乏调养，产妇的体重将不容易回复，乳房会疼痛，经常掉头发或便秘，其他症状还包括疲倦、头晕、出汗、手麻、痔疮、没有食欲、长青春痘、脸潮红等，而产妇身体的抵抗力也会减弱。而产后照顾的服务包括请营养师度身设计合宜的月子餐，专人照顾新生儿，让产后女性能有充足的睡眠和休息。

2、忽视坐月子，后悔一辈子

即使在科技发达的今日，女性生产仍然需要承担一定的风险。而产后的一个月正是体力与精力能否从这场大考验中得到恢复的关键时刻。忽视月子期间的修复与调理，则无论从生理上还是心理上，都可能造成很坏的影响。

坐月子的过程，实际上是妈妈整个的生殖系统恢复的一个过程。这期间子宫、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。

“坐月子”期间，新妈妈体质较弱，因此，这一段时间更可谓是“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。忽视月子期间的照顾，会给刚刚还沉浸于喜得贵子的新妈妈带来疾病困扰的阴影。

不认真坐月子也可能给身体健康埋下隐患。坐月子期间若采用了不当的饮食及生活方式，会影响全身细胞和内脏的恢复，并造成内分泌、激素严重失调以及内脏下垂。值得注意的是，内脏下垂正是所有

妇科病的根源。内脏运作不活泼可导致胀气，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。所以产妇若是没将月子坐好，便有可能生了一胎即老了10岁！而这种莫大的风险，是任何女性都不愿意见到的。

3、坐月子也可以祛除毛病



生产与产后恢复期虽然让女性面临着不少的危机，但同时也富含机会。从某种意义上说，它甚至是女性健康的一个转折点。借助“坐月子”，新妈妈还有机会改善体质，让细胞及内脏重新生长，同时修复原本身体上的一些疾病，甚至也可将偏差的体型逐渐恢复成正常体型。

增强体质。新妈妈在产后主要以膳食调理为主，前期先排掉怀胎十月累积在身体内的毒素，之后通过饮食进补，能为机体提供均衡的营养、增加能量。这期间如果能针对性地做一些食疗法，再加上获取充分的休息，确实能改善产妇的体质，增强免疫力。

改善气血。现代女性平

时工作紧张、繁忙、节奏快，长时间处在紧绷状态，就容易造成皮肤暗黄、色斑等问题，使气色看起来很差。但若经过月子里的调养，肌肤却可能将比以前更好，会更光滑更有弹性。在月子里多吃一些滋阴养颜的补汤、水果餐，再加上充足的休息时间，您就会发现自己变得脸色红润、皮肤细腻，像是脱胎换骨了一样。

远离一些轻微病症。有些产妇在生宝宝前会有风湿、神经性头痛、心理疾病等病征，对于这类疾病，新妈妈们在坐月子的时候休息好，保养好，是能有所改善的。例如由于疲劳而引起的神经性头痛、抑郁症，若经由月子期间与宝宝的沟通、交流，使新妈妈将注意力、精力都放在宝宝身上，可得到自然地恢复。但是常规的治疗还需继续，并遵照医生的嘱咐进行。