

之宝贝书系110

做健康、美丽的新妈妈

资深孕产专家团队全程跟踪呵护

新妈妈

养护饮食

一本就够



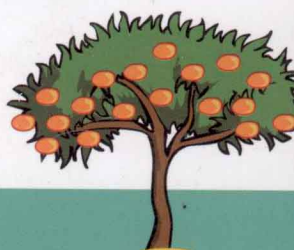
金海豚婴幼儿早教课题组 | 主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文 | 审订

产后恢复、营养、塑身完美解决方案

650余个细节，全面、科学、权威的 坐月子指南

★产后恢复专家指导
★产后营养档案解析

★产后瘦身、塑身课堂 ★母乳喂养、新生儿护理指南
★爱护自己，体味与宝宝一起成长的奇妙与感动



超级
实惠版



坐月子问题的是是非非，我们——辨别
健康恢复身体和身材就是这么简单
我们与您一起体会做妈妈的幸福



中国纺织出版社

之宝贝书系110

新妈妈 养护饮食 一本就够

金海豚婴幼儿早教课题组|主编
北京市海淀妇幼保健院专家 徐文|审订



中国文联出版社

内 容 提 要

产后保健关系到新妈妈日后的健康,生活中的方方面面都需要在科学的指导下精心安排。这本书针对产后的恢复、营养、塑身以及母乳喂养、新生儿护理等新妈妈所关注的问题展开详细的讲解,帮助新妈妈在细心呵护新生儿的同时,健康、快乐、美丽地度过产后42天。

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈养护饮食一本就够/金海豚婴幼儿早教课题组主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.8

(之宝贝书系;110)

ISBN 978-7-5064-7876-2

I. ①新… II. ①金… 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(2011)第186640号

策划编辑:尚 响 胡 敏 责任编辑:胡 敏

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京九天志诚印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:28

字数:250千字 定价:24.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

首先，恭喜你顺利产下了牢系心头十个月的宝宝，成为幸福的新妈妈。望着怀中娇弱的小生命，你一定心怀许多感慨吧！一路走来，孕期中的喜怒哀乐、分娩过程的刻骨铭心，一定都深深印在了你的记忆里和生命里了。

母亲是伟大的，因为创造生命是一个伟大的奇迹。经历了生产的新妈妈，不管是身体还是心理，都经受了一场艰难的考验。结束了分娩，即将进入产褥期，新妈妈尤其需要精心的护理和保健，使身体恢复到孕前状态。为了让你轻松度过产褥期，在保证健康的同时达到塑身的效果，我们邀请著名孕产专家编写了本书，为你一一介绍关于产后恢复、营养、塑身等的方法。

产后健康及恢复对于新妈妈来说，无疑是坐月子中的重中之重。喂养、照顾新生儿，及日后新妈妈自己的生活，都需要孕妈妈有一个好身体。孕产过程中，新妈妈的身体有了很多消耗，需要在坐月子中调养好。而如何坐月子，如何恢复健康，又有许多要注意的地方。关于坐月子的老说法不一定全对，但也不可全盘否定，需要新妈妈利用新知来辨别。

产后营养，不仅关系着新妈妈的调养，如果采取母

乳喂养，更是关系到宝宝的营养和健康。因为宝宝是通过母乳来吸收营养的，新妈妈吃什么，就等于宝宝吸收了什么。所以新妈妈必须要注重自己的产后营养。

产后塑身，生了宝宝后尽快恢复到怀孕前的身材，是每个新妈妈都希望。但需要首先保证身体的健康恢复，因为产后塑身不同于平时的塑身，新妈妈的特殊情况，需要接受更加科学和专业的指导。如何做才能达到健康和塑身的双赢？如何在产褥期生活中做到随处塑身、随时塑身？又有哪些方法呢？

关于上述这些问题，我们将在本书中为你一一介绍。此外，我们还介绍了母乳喂养，及对新生儿的护理。让你在健康坐月子的同时，给宝宝更好的呵护。

希望我们的书能给你带来切实的帮助，让你的月子生活更加舒适，愿你的宝宝健康成长，愿你早日健康恢复。

编者

鸣谢

特邀模特：陈 润 璐 麓 曲 双 王梦然

摄影师：李永雄



CONTENTS

目录

第一章 产后恢复

第一节 产后的护理

一、正确认识坐月子/32

1. 什么是“坐月子” 32
2. “月子”到底需要坐多久 33
3. 何为产后的调养与将养 33
4. 走出传统坐“月子”的误区 35

二、新妈妈产后正常的身体变化/38

1. 呼吸与脉搏 38
2. 乳房的变化 39
3. 腹部和皮肤的改变 39
4. 腰背部和髋部疼痛 40
5. 阴道的变化 40
6. 外阴的变化 41
7. 盆底组织的变化 41
8. 子宫及子宫颈的变化 41
9. 大便与小便 42
10. 体温的变化 42
11. 体重的变化 42
12. 内分泌系统的变化 43
13. 血液系统的变化 43

CONTENTS

14. 消化系统的变化	44
15. 产后全身发抖或寒战	44
三、顺产新妈妈的护理/44	
1. 产后应该做的事	44
2. 会阴伤口痛怎么办	45
3. 实施会阴侧切术后伤口的护理方法	46
4. 什么是产后宫缩痛	47
5. 产后及时下地活动好处多多	48
6. 新妈妈什么时候能下地活动	49
四、剖宫产新妈妈的护理/50	
1. 剖宫产的产后恢复与自然产的产后恢复的区别	50
2. 剖宫产术后新妈妈如何自理	50
3. 剖宫产后的深呼吸	53
4. 剖宫产后的腹内气体	53
5. 按摩腹部	53
6. 剖宫产后的翻身	54
7. 卧床宜采取半卧位	54
8. 剖宫产术后多久可以下地活动	54
9. 剖宫产后的站立及行走	55
10. 剖宫产后的排尿	56
11. 导尿管拔出后要多喝水吗	56
12. 加强个人清洁	56
13. 腹部伤口的护理	56
14. 如何缓解腹部伤口疼痛	56
15. 哪些因素会影响剖宫产疤痕	57
16. 剖宫产后如何去疤不留痕	57
17. 为什么剖宫产术后要使用腹带	59
18. 剖宫产新妈妈要注意哪些异常变化	59
19. 注意做健身锻炼	60

五、特殊新妈妈的护理/60

1. 患有妊娠期高血压综合征的新妈妈 60
2. 患有精神疾病的新妈妈 61
3. 高龄妈妈坐月子应注意事项 62

第二节 产后保健

一、日常生活保健/63

1. 坐月子要完全卧床休息吗 63
2. 产后睡眠的讲究 64
3. 新妈妈睡席梦思床好吗 64
4. 注意产褥卫生 65
5. 新妈妈刷牙漱口的方法 66
6. 月子里如何洗头、梳头 66
7. 如何应对产后脱发 67
8. 产后如何用中药水洗发 68
9. 产后多久可以洗澡 69
10. 产后洗澡的注意事项 69
11. 产后宜用药水洗浴 70
12. 捂月子的做法不科学 71
13. 新妈妈卧室的温度 72
14. 新妈妈坐月子能出屋吗 72
15. 产后日常健身的方法 73
16. 产后散步好 73
17. 产后可以读书看报吗 74
18. 如何读书看报 74
19. 产褥期可以织毛活吗 74
20. 产后多久能恢复正常工作 75
21. 不同季节新妈妈的衣着有什么讲究 75
22. 日常衣着的注意事项 76
23. 不宜穿化纤、羊毛内衣 76

CONTENTS

24. 如何探望新妈妈	76
二、产后心理调适/78	
1. 产褥期的精神变化	78
2. 对父母身份的适应	78
3. 家庭关系的改变	79
4. 产后抑郁症	79
5. 产后抑郁症的预防和缓解	80
6. 产后狂躁症及缓解	80
7. 产后情感障碍	81
8. 产后焦虑恐惧	81
9. 产后强迫症	81
10. 产后创伤后应激症	82
11. 影响产后情绪的危险因素	82
12. 产后不良情绪的治疗	83
13. 丈夫要多些理解	83
14. 针对产后不良情绪的按摩	84
三、产后性生活的恢复/84	
1. 产后何时开始排卵与月经来潮	84
2. 产后多久可以恢复性生活	85
3. 产后第一次性生活的注意事项	85
4. 产后为何出现性欲冷淡	86
5. 产后阴道松弛的原因	88
6. 如何预防和对待产后阴道松弛	89
7. 产后什么时候开始避孕好	90
8. 产后如何避孕	90
9. 哺乳期也要注意避孕	90

第三节 产后疾病的预防

一、应对产后不适/92

1. 产后多汗是什么原因	92
--------------------	----

2. 产后疲劳是什么原因	92
3. 产后腹痛是什么原因	92
4. 产褥期发热是什么原因	93
5. 新妈妈腋下长肿块是怎么回事	94
6. 分娩后腹部为什么还能摸到硬块	94
7. 什么是恶露	95
8. 恶露的种类	95
9. 什么样的恶露不正常	95
10. 恶露不净怎么办	96
11. 恶露的护理	96
12. 产后第一次大小便为什么很重要	97
13. 月子期间为何易发生便秘	97
14. 月子期间发生便秘怎么办	98
15. 为何月子期间新妈妈感到排尿困难	99
16. 排尿困难怎么办	99
17. 什么情况下必须导尿	100

二、预防产后疾病/100

1. 产后出血的原因是什么	100
2. 怎样预防产后大出血	102
3. 防治产后淤血停滞	102
4. 怎样防治产后外阴发炎	103
5. 什么是生殖道感染	104
6. 产褥感染的症状有哪些	105
7. 如何预防产褥感染	105
8. 怎样预防产后心力衰竭	105
9. 新妈妈如何防治脑卒中	106
10. 产后子宫复原不全及防治	107
11. 什么是子宫脱垂	108
12. 如何避免出现产后子宫脱垂	109
13. 产后贫血怎么办	110

14. 如何防治膀胱炎、肾盂炎	110
15. 产后脱肛和痔疮的处理	111
16. 产后肛裂及预防	112
17. 什么是耻骨联合未闭合	112
18. 产后尿潴留的形成原因和应对措施	113
19. 防止生殖器官感染的方法	113
20. 产后腰腿疼痛怎么办	113
21. 防治肌风湿	114
22. 预防颈背酸痛	114
23. 防治产后静脉曲张	116
24. 为什么产后手关节痛	117
25. 产后足跟痛的防治	117
26. 患妊娠期高血压病要定期接受检查	118
27. 为什么乳房会胀痛发热	118
28. 如何解决乳胀问题	118
29. 如何鉴别单纯乳胀与化脓性乳腺炎	119
30. 如何防治产后受风感冒	119
31. 月子期间为什么会中暑	119
32. 产后中暑的防治方法	120
33. 产后血晕的应对	121
34. 产后痉证的护理	121
三、产后检查与用药/122	
1. 重视产后42天的妇科检查	122
2. 产后检查的具体项目	122
3. 哪些药物不适宜新妈妈服用	123
4. 产后应忌用大黄	124
5. 产后对子宫的观察	124
6. 乳房的自我检查	125



第二章 产后营养

第一节 产后营养常识

一、重视产后营养/128

1. 为什么说月子里的营养很重要 128
2. 月子里的饮食搭配 128
3. 月子里应该吃什么 130

二、产后营养常识/131

1. 产褥期饮食应注意的事项 131
2. 产后应何时进食 131
3. 剖宫产后排气前可以进食吗 132
4. 肠蠕动恢复后吃什么食物最好 132
5. 产后进补为什么要因人而异 133
6. 产后就要马上喝催奶汤吗 134
7. 为什么说滋补过量损害健康 134
8. 烹调方法要得当 135
9. 月子里必吃的食物有哪几类 135
10. 产后正确的进食顺序 136
11. 产后气虚体质者如何调养 136
12. 产后血虚者如何调养 136
13. 产后阴虚者如何调养 137
14. 产后阳虚者如何调养 137
15. 注意节制饮食, 防止体重增加过快 137

三、新妈妈需要的营养素/138

1. 补充足够的热量 138
2. 产后为什么要补充蛋白质 138

3. 可从什么食物中摄取蛋白质	139
4. 脂肪对新妈妈的重要性	139
5. 可从什么食物中摄取脂肪	139
6. 产后为什么要补钙	139
7. 吃什么可以补钙	140
8. 新妈妈为什么要补铁	141
9. 吃什么食物可以补铁	141
10. 产后为什么要补锌	141
11. 哪些食物含有丰富的锌	141
12. 产后为什么要补充维生素C	142
13. 可以从哪些食物中摄取维生素C	142
14. 维生素K对新妈妈的重要性	142
15. 哪些食物含有维生素K	142

四、产后饮食细节/142

1. 注意食物之间的搭配禁忌	142
2. 食欲不好，可以吃开胃的辛辣食物吗	143
3. 产后忌多吃鸡蛋	144
4. 产后为什么不能节食	144
5. 新妈妈为什么要少吃味精	145
6. 月子里应少吃盐	145
7. 坐月子可以喝米酒吗	146
8. 月子中少吃油炸食物	147
9. 新妈妈忌食生冷食物	147
10. 产后不能立即服用人参	147
11. 新妈妈多吃巧克力好吗	147
12. 红糖不宜吃太多	148
13. 月子里忌吃坚硬的食物	148
14. 为什么说产后应吃蔬菜和水果	148
15. 新妈妈应多吃鲤鱼吗	149
16. 为何说老母鸡应1周后再吃	149

17. 为什么哺乳新妈妈要多补充水分	149
18. 常感到口干难忍是怎么回事	150
19. 哺乳妈妈的饮食要注意什么	150
20. 哺乳妈妈吃什么有利于宝宝的大脑发育	151
21. 哺乳妈妈不能吃的食物有哪些	151
22. 为什么说富含蛋白质的汤类不能多喝	152
23. 新妈妈产后怎样调配食疗药膳	152

第二节 新妈妈必备的食物营养功能解析

一、谷类及其他/154

1. 大米	154
2. 玉米	154
3. 小米	155
4. 芝麻	156
5. 甘薯	156
6. 牛奶	157

二、可口蔬菜/158

1. 西兰花	158
2. 莴笋	158
3. 菠菜	159
4. 白菜	159
5. 莲藕	160
6. 黄花菜	160
7. 黄豆芽	161
8. 胡萝卜	161
9. 土豆	162
10. 芹菜	162
11. 油菜	163

三、豆制品/163

豆腐	163
----------	-----

四、水产及肉/164

1. 动物肝脏	164
2. 鲫鱼	164
3. 鲤鱼	165
4. 虾	165
5. 海带、海苔、紫菜	166

五、水果/167

1. 苹果	167
2. 葡萄	167
3. 橙子	168
4. 桂圆	168
5. 香蕉	169
6. 橘子	170
7. 山楂	170
8. 大枣	171

第三节 产后六周营养食谱

一、产后第1周/172

1. 主食	173
2. 汤	178
3. 菜	181
4. 茶	184
5. 俏妈咪必看一天饮食巧搭配	186

二、产后第2周/187

1. 主食	187
2. 汤	190
3. 菜	193
4. 茶	195
5. 俏妈咪必看一天饮食巧搭配	196

三、产后第3周/197

1. 主食	197
2. 汤	199
3. 菜	201
4. 茶	203
5. 俏妈咪必看一天食谱巧搭配	203

四、产后第4~6周/205

1. 主食	205
2. 汤	206
3. 菜	209
4. 茶	209
5. 俏妈咪必看一天食谱巧搭配	210

第四节 产后疾病的食疗食谱

一、母乳不足的食谱/211

1. 主食	211
2. 汤	214
3. 菜	219

二、补血的食谱/226

1. 主食	226
2. 汤	227
3. 菜	230

三、补钙的食谱/236

1. 主食	236
2. 汤	241
3. 菜	241
4. 茶	245

四、产后不适/246

1. 便秘	246
2. 乳汁外溢	248

3. 痔疮	249
4. 出血	253
5. 腹痛	254
6. 虚弱	255
7. 发热	256
8. 身痛	257
9. 头痛	258
10. 昏厥	259
11. 恶露不下	260
12. 恶露不止	261
13. 产后浮肿	262
14. 食欲不振	263



第三章 产后瘦身

第一节 产后瘦身锻炼

一、产后瘦身常识/274

1. 产后体重不减的原因	274
2. 产后体重增加的原因	274
3. 产后怎样防止发胖	275
4. 产后减重的原则	275
5. 产后“健康瘦身”妙招	276
6. 产后瘦身几个误区	277
7. 产后运动前的须知	278
8. 开始的几天	280
9. 开始的6个星期	280
10. 6个星期之后	280
11. 产后劳逸结合是关键	281