

中国营养学会会员、高级营养师刘伟玲
给新手妈妈的产后调理百科全书

喜妈教你 坐月子

贺军成 刘伟玲 主编

走出传统月子误区，科学解答 42 天月子全程问题
产后健康调养，身体更快恢复



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 按喜妈教你坐月子 发送至
10658080 手机也能随时随地阅读本书

母婴健康栏目
《喜宝和喜妈》
创办人刘伟玲
倾力打造

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰章

喜妈教你 坐月子

贺军成 刘伟玲 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

喜妈教你坐月子 / 贺军成, 刘伟玲主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5537-3482-8

I. ①喜… II. ①贺… ②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 155068 号

喜妈教你坐月子

主 编	贺军成	刘伟玲
责任编辑	樊 明	陈 艺
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	889mm × 1194mm	1/24
印 张	8	
字 数	60千字	
版 次	2014年10月第1版	
印 次	2014年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3482-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 | Preface

每个孩子都是一粒种子，当他们从天国的花园来到人间时，上帝就为他们每个人安排了一个守护天使——母亲。

2007 年我满心欢喜地成为了一名守护天使。

按照中国传统五行学说，2007 年是 60 年难得一遇的吉利年份，这一年生的宝宝是金猪宝宝！

喜，乐也。从亼从口。凡喜之属皆从喜。

家有千金，千金之喜，宝宝乳名就叫——金喜。

我就是喜妈！17 年专业从事婴儿营养工作、中国营养学会会员、高级营养师、母婴健康栏目《喜宝和喜妈》创办人。

我和每个新妈妈一样在养育宝宝的过程中总遇到这样或那样的困扰，一路走来看到很多妈妈走了不少弯路，这促使我开创了《喜宝和喜妈》栏目，为母婴健康做点儿事。

母婴健康栏目《喜宝和喜妈》是一档社会公益母婴访谈节目。节目邀请了国家级围产、儿科、儿保、营养、早教知名专家，为备孕期、妊娠期、哺乳期的妈妈以及 0~6 岁婴幼儿的家长朋友们带来全方位的育儿保健知识。

传统习俗为何要坐月子？

坐月子最早可以追溯至西汉《礼记内则》，距今已有两千多年的历史。

往往许多正在怀孕或是刚分娩的女性对坐月子十分紧张，很多人会想到要食补、不能冷水洗头或洗澡等，或者到坐月子中心，三餐定时，可以吃到美味的料理、补品来滋补生产所耗损的元气……

但是这些观念真的都适合现代女性吗？

关于坐月子有太多的禁忌，是否要全盘接受呢？

请跟我一起来学习坐月子的相关知识。

培养身心健康的宝宝，营造快乐生活氛围——我们守护天使的共同目标！

目录 Contents

月子初期

2 分娩日：

我的宝宝降生了

- 3 做个坚强的顺产妈妈
- 6 顺产分娩方式还有哪些
- 9 可以提高顺产概率的几个建议
- 11 痛并快乐着的剖宫产妈妈
- 15 新生儿在产房的护理
- 15 每日速查表

16 月子第 1 天：

不用手忙脚乱地度过

- 17 为宝宝的第 1 天做好几件事
- 18 新妈妈第 1 天必须做好几件事
- 21 每日速查表

22 月子第 2 天：

制定妈妈第 1 周的餐单

- 23 给宝宝准备好衣服和“食物”
- 26 身体产后的变化，妈妈注意到了吗？
- 28 产后第 1 周的饮食之道
- 29 每日速查表



30 月子第 3 天：

今天新妈妈要学习喂奶

- 31 每天睡 20 个小时的宝宝
- 34 新妈妈要开始学会喂奶
- 35 每日速查表

36 月子第 4 天：

我和宝宝出院啦！

- 37 出院之前“充充电”
- 37 了解一下出院流程
- 37 每日速查表

38 月子第 5 天：

学会跟着宝宝的节奏

- 39 宝宝睡了，我也休息！
- 39 每日速查表

40 月子第6天： 学习一下基本的护理知识

- 41 学会给宝宝洗澡和清洁五官
- 44 学会护理宝宝肚脐和抱宝宝的正确方法
- 45 妈妈别忘了护理自己
- 46 每日速查表

小月子

48 月子第7天： 制定妈妈第2周的餐单

- 49 坐月子食物“红黑榜”
- 50 产后第2周的饮食之道
- 51 每日速查表

52 月子第8天： 逐渐适应有宝宝的生活

- 53 科学制定月子里的作息时间表
- 57 谁是伺候月子的最好人选？
- 59 与月嫂沟通要有技巧
- 59 每日速查表

60 月子第9天： 这些护理宝宝的误区你有吗？

- 61 新生儿护理的几大常见误区
- 62 这些事不宜给新生儿宝宝做
- 64 宝宝护理须当心几大雷区
- 65 每日速查表

66 月子第10天： 宝宝的心理护理也要重视

- 67 宝宝心理呵护的锦囊妙计
- 67 每日速查表



68 月子第 11 天： 宝宝的“语言”，你懂吗？

- 69 宝宝常见的体态“语言”
- 71 每日速查表

72 月子第 12 天： 整理一些实用的用品

- 73 宝宝实用用品大点评
- 75 每日速查表

76 月子第 13 天： 一些生活细节要注意

- 77 这些生活细节坐月子不可忽视
- 79 宝宝的这些细节你注意到了吗？
- 80 每日速查表

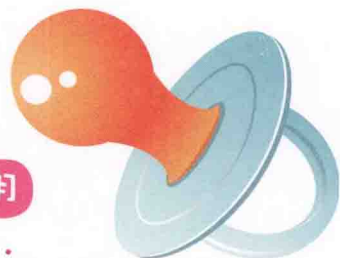
月子中期

82 月子第 14 天： 制定妈妈第 3 周的餐单

- 83 月子里，根据体质来喝水
- 84 产后第 3 周的饮食之道
- 85 教你做开奶美味菜
- 85 每日速查表

86 月子第 15 天： 今天来整理宝宝的证件

- 87 给宝宝起个好名字
- 88 给宝宝办理出生医学证明
- 89 给宝宝上户口
- 90 给宝宝办理独生子女证
- 91 给宝宝办理预防接种证
- 91 给宝宝办理医疗保险
- 91 每日速查表



92 月子第 16 天:

学学解决涨奶的小妙招

- 93 涨奶原因分析
- 94 预防涨奶好方法
- 95 几个妙招远离涨奶烦恼
- 95 每日速查表

96 月子第 17 天:

掌握一些让奶水更多的方法

- 97 奶水不足的 5 个假象
- 98 3 招赶走“没奶”烦恼
- 99 教你做开奶美味菜
- 99 每日速查表

100 月子第 18 天:

让妈妈的爱在奶嘴上延续

- 101 母乳喂养常见的几大困惑
- 101 科学冲调奶粉步骤分解
- 103 每日速查表

104 月子第 19 天:

一些新生宝宝的常见疾病

- 105 宝宝快要生病有哪些表现?
- 105 新生宝宝的常见病有哪些?
- 111 每日速查表

112 月子第 20 天:

整理宝宝的常用药箱

- 113 新生儿常用药物大盘点
- 116 给宝宝喂药的常见误区
- 117 每日速查表

118 月子第 21 天:

制定妈妈第 4 周的餐单

- 119 月子里,根据体质来饮食
- 120 产后第 4 周的饮食之道
- 122 月子妈妈走出几大饮食误区
- 123 每日速查表





124 月子第 22 天:

避免一些月子护理误区

- 125 月子妈妈护理须避免几大误区
- 127 爸爸看你的!
- 127 每日速查表

128 月子第 23 天:

学学如何给宝宝进行抚触

- 129 给宝宝进行抚触步骤详解
- 131 每日速查表

132 月子第 24 天:

与宝宝互动是高兴的事

- 133 分享月子里的互动游戏
- 135 每日速查表

136 月子第 25 天:

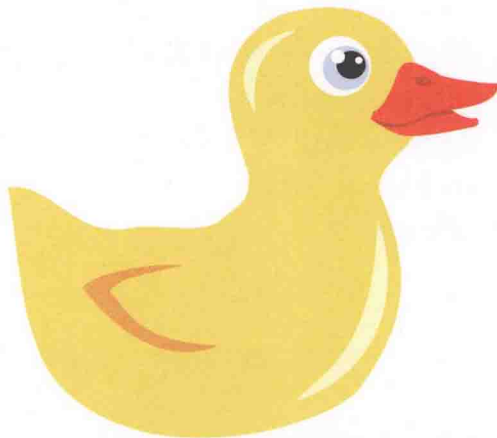
你有记录宝宝成长的习惯吗?

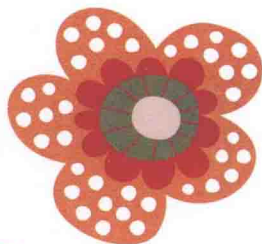
- 137 月子里的宝宝大事记
- 138 月子里的“流水账”记录也很重要
- 139 宝宝能力发育指标
- 139 每日速查表

140 月子第 26 天:

了解一些产后“月子病”

- 141 坐月子谨防几大“月子病”
- 144 产后几种疼痛的应对方略
- 147 每日速查表





148 月子第 27 天:

今天来学做产后瑜伽

- 149 月子妈妈的瑜伽时间
- 153 每日速查表

154 月子第 28 天:

学会克服产后抑郁

- 155 认识产后抑郁症
- 156 有无产后抑郁症,一测便知
- 158 多管齐下赶走产后抑郁症
- 159 产后抑郁中医药膳方
- 161 给爸爸们的建议
- 161 每日速查表

162 月子第 29 天:

妈妈要时刻照顾好自己

- 163 月子里的几件美丽大事
- 166 身体按摩助产后恢复
- 169 这些美容“良方”不容忽视
- 169 每日速查表

170 月子第 30 天:

妈妈宝宝出门注意事项

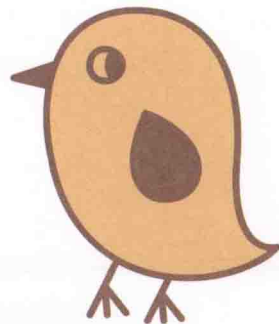
- 171 带宝宝出门的几个原则
- 171 带宝宝出门物品大搜罗
- 172 带宝宝出门衣着大检阅
- 173 出门喂奶免尴尬的几个方案
- 173 去公共场所的几个注意事项
- 174 手推车选购的几个要点
- 174 每日速查表

大月子

176 月子第 31~42 天:

最后的冲刺

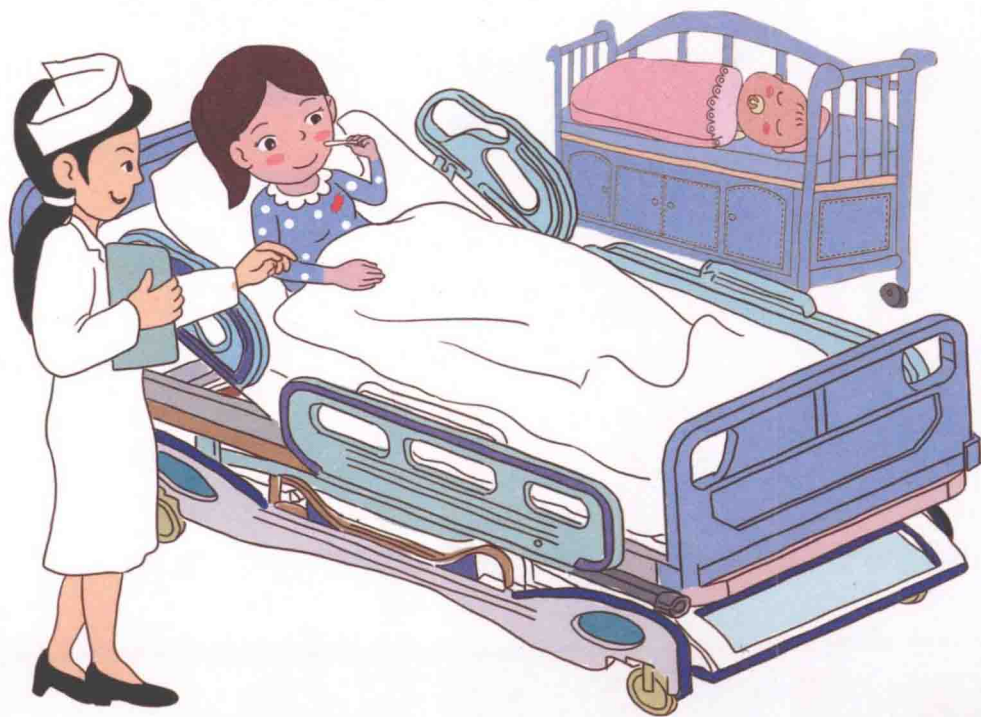
- 177 1月零1周的“育儿经”
- 178 1月零1周的妈妈该知道的
- 179 1月零2周的“育儿经”
- 180 1月零2周的妈妈该知道的
- 180 特别关注:产后第42天的检查



月子初期

一个新生命的呱呱坠地，
不仅意味着妈妈的世界迎来了一个可爱的小宝宝，
更意味着一位新妈妈正在
开启她全新的人生之门。

“妈妈”的称号赋予了一个女人最伟大、
最幸福、最温暖的含义，
她们的世界伴随着宝宝的到来
变得多姿多彩、美妙无比……





分娩日：我的宝宝降生了

经过了十月怀胎，转眼就到了分娩的时候。此时的你是否出现了这样的心理状况——既憧憬与宝宝见面的快乐情景，又因为不知如何选择适合自己的分娩方式而感到焦虑，甚至对分娩可能产生的疼痛而感到恐惧？工欲善其事，必先利其器。此时，了解各种分娩方式并选择最适合自己的那一种对你来讲就显得格外重要。不同的分娩方式有着各自不一样的优缺点，你只要细致了解这些知识，就能结合自身的具体情况，做到胸有成竹，并在医生的协助下做出最明智的选择！



做个坚强的顺产妈妈

自然分娩又称顺产，是一种最自然的分娩方式。世界卫生组织一贯倡导“减少干预，回归自然”，在有安全保障的前提下，不加以人工干预手段，让胎儿经阴道娩出的分娩方式。自然分娩的四因素即：产力、产道、胎儿均正常，且准妈妈顺产的意志力坚决，这四个方面缺一不可。一般来说只要相信自己，绝大多数准妈妈都可以成为坚强的顺产妈妈！

★ 顺产的基本步骤

第一产程：宫口扩张期

从规律宫缩开始到宫口开全的过程。初产妇需 12~16 小时，经产妇需 6~8 小时。此期子宫有规律地收缩，宫口逐渐扩张，产妇常有腰酸及腹部下坠感。

第一产程中，准妈妈应注意休息，可以少量吃一些易于消化而营养丰富的促进生产进展的食物，例如巧克力、汉堡包等，而米饭、面条等传统食物医生一般建议不要食用，以免产妇在用力的过程中外溢而阻塞气管。宫口开到 3 厘米之前，准妈妈可在待产室随便走走以促进产程；宫口开到 3 厘米之后，准妈妈可左侧卧于床上，以免膨大的子宫压迫下腔静脉，影响胎儿的血液供应。

减轻阵痛的呼吸法：“嘻嘻”轻浅呼吸法

当宫颈开至 3~7 厘米，子宫的收缩变得更加频繁，每 2~4 分钟就会收缩 1 次，每次持续 45~60 秒。这时，准妈妈用嘴吸入一小口空气，保持轻浅呼吸，让吸入及吐出的气量相等，完全用呼吸，保持呼吸高位在喉咙，就像发出“嘻嘻”的声音。



第二产程：胎儿娩出期

从宫口开全到胎儿娩出的过程。初产妇一般需 2 小时，经产妇的时间会适当缩短。此期宫口已开全，胎膜已破，宫缩持续时间延长为 50 秒~1 分钟，间歇时间为 1~2 分钟，再次宫缩时出现排便感。

减轻阵痛的呼吸法：哈气呼吸法

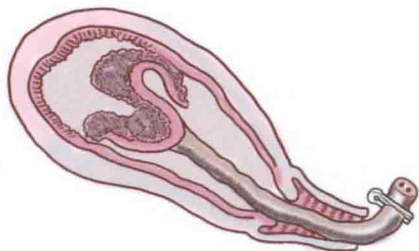
进入第二产程的最后阶段，准妈妈会产生强烈的排便感，想用力将宝宝从产道送出，但是此时医生一般会要求产妇不要盲目用力，而要在宫缩时正确用力。准妈妈此时可以听从助产士的指导，用哈气法呼吸。阵痛开始后，准妈妈先深吸一口气，接着浅吐 1、2、3、4，接着大大地吐出所有的“气”，就如在吹一样很费劲的东西一般。



此时宫颈全开了，助产师在即将看到宝宝头部时，会要求准妈妈用力将宝宝娩出。准妈妈此时要长长吸一口气，然后憋气，用力将宝宝向下推。准妈妈下巴前缩，略抬头，用力使肺部的空气压向下腹部，完全放松骨盆肌肉。需要换气时，保持原有姿势，马上把气呼出，同时马上吸满一口气，继续憋气和用力，直到宝宝娩出。当胎头已娩出产道时，妈妈可使用短促的呼吸来减缓疼痛。

第三产程：胎盘娩出期

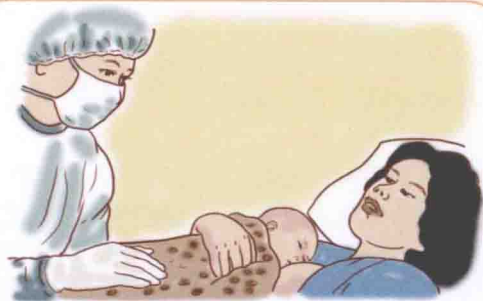
指胎儿娩出到胎盘排出的过程，一般不超过30分钟。胎宝宝娩出后，妈妈宫缩暂时停止，不久又重新开始，此时的宫缩是为了促使胎盘排出。



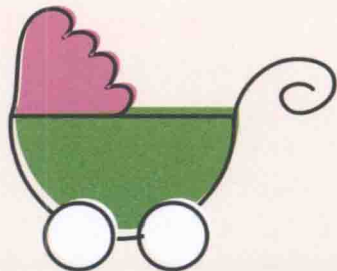
胎盘娩出后，妈妈便完成了分娩的全过程。

第四产程：休息观察期

胎盘娩出后，护士对宝宝进行短暂的清理后，会让妈妈们看看漂亮的小宝宝，让妈妈辨别宝宝的性别，再让宝宝和妈妈亲亲，之后宝宝会在产房接受一系列的观察。此时医生会对妈妈进行胎盘剥离，仔细检查软产道，缝合会阴，完毕后还会对妈妈进行肛诊。然后让妈妈留在产房进行2个小时的休息观察，护士会给妈妈监测血压，每15分钟按摩1次子宫，观察子宫收缩、阴道出血情况，检查切口有无血肿，并记录上述情况。2个小时后，若妈妈无异常，产区护士会与病区护士做好妈妈回病房的交接工作。



分娩是瓜熟蒂落的结果，宫缩痛是伴随着分娩的不可避免的情况，只要宫缩在正常的范围内，就是有益的、合理的，而且选择自然分娩的优点是显而易见的。妈妈们，拿出你们的勇气与坚强来迎接自己健康、可爱的宝宝吧！



★顺产的2大缺点

1. 准妈妈产程长且需要忍受子宫收缩引起的阵痛，如果胎宝宝过大则容易导致准妈妈子宫颈和阴道的撕裂。

2. 胎宝宝过大、准妈妈产道过窄或产力不足、头位难产等因素可引起产程延长，胎宝宝长时间滞留于产道导致缺氧，甚至还会引起难产、胎宝宝产伤，如颅内出血、头颅血肿、骨折及神经损伤等。



★顺产的9大优点

1. 自然分娩时，子宫有规律地收缩，胎宝宝的胸腔也有节律地受挤压。这一过程中，胎宝宝胸廓受到有节律的压缩和扩张，促使胎宝宝肺部产生一种叫做肺泡表面活性物质的东西，使胎宝宝出生后肺泡富有弹性，容易扩张。这个过程能锻炼胎宝宝的心肺功能，促进胎宝宝心肺功能的成熟与完善，为宝宝出生以后的自主呼吸创造有利条件。

2. 自然分娩时，由于产道的挤压，使胎宝宝气管的大部分痰液被挤出，为宝宝出生后气体顺利进入气管，减少气管阻力做了充分准备，也有助于胎宝宝剩余痰液的清除和吸收。这一过程也能减少新生儿的并发症，尤其是吸入性肺炎的发生率。

3. 妈妈在分娩过程中，体内会分泌出一种名为“催产素”的物质，它能促进乳汁分泌，还能进一步增进母子之间的感情。

4. 进行自然分娩，妈妈产后子宫恢复得也快些。

5. 自然分娩的妈妈，产后身体恢复大大快于剖宫产的妈妈，能有较多精力照料宝宝。

6. 妈妈产后可以立即进食，还可以喂哺母乳。

7. 妈妈伤口较小，仅有会阴部位伤口。

8. 对宝宝来说，从产道出来其皮肤神经末梢经刺激得到按摩，对其神经、感觉统合系统等都是一次非常好的训练。

9. 自然分娩的妈妈还能避免剖宫产带来的许多并发症和后遗症。

当你具备自然分娩的条件时，应听从医生的指导，选用阴道分娩这种自然、安全、对母婴都有利的分娩方式。相信自己，你一定可以做到！



顺产分娩方式还有哪些

★无痛分娩

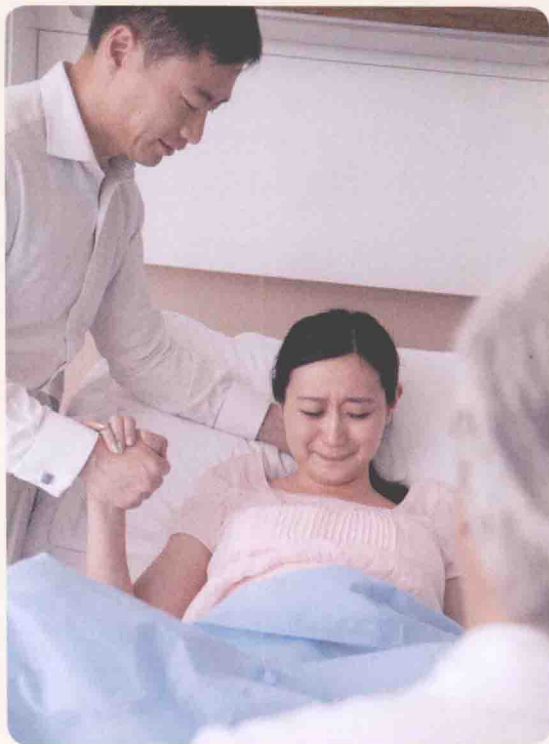
我们通常所说的“无痛分娩”，在医学上其实叫做“分娩镇痛”，是用相应方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失。目前通常使用的分娩镇痛方法有两种：一种方法是药物性的，是应用麻醉药或镇痛药来达到镇痛效果，这种就是我们现在通常所说的无痛分娩。另一种方法是非药物性的，是通过产前训练、指导子宫收缩时的呼吸等来减轻产痛；分娩时按摩疼痛部位，也能在不同程度上缓解分娩时的疼痛，这也属于非药物性分娩镇痛。

无痛分娩并不是真的无痛，无论是对宝宝还是对准妈妈，无痛分娩都会对他们造成影响，所以无痛分娩应该在紧急情况下才考虑。



★导乐分娩

导乐是陪伴产妇分娩全过程的专业人员，她的工作是指导产妇进行顺利自然的分娩。如果你请了一位导乐，分娩过程中，通常当准妈妈子宫口开至2厘米时，导乐就要开始全程陪伴，对准妈妈进行指导、观察，进行“一对一”护理。整个产程中，导乐要指导准妈妈分娩的每个步骤，解释宫缩阵痛的原因，为准妈妈打劲鼓气，同时还需要为准妈妈进行心理疏导，帮助准妈妈克服



恐惧心理。经研究，有了导乐的全程陪护，准妈妈的心理压力减轻不少，信心加强，医院的自然分娩率大大提高，产后出血率、心脏缺氧率等明显降低。

如在第一产程，导乐会安慰并指导准妈妈宫缩时做深呼吸，鼓励和指导准妈妈采取自由体位减轻产痛；在第二产程，导乐会教准妈妈们用力的正确方法，给准妈妈的生产加油。