

产妇月子饮食 与生活宜忌

产后护理 饮食营养 生活规划



美味食物滋养妈妈宝宝
轻松度过重要的30天



提供科学饮食调养配方
指导年轻妈妈坐好月子



不留月子病的调养方法
适合中国人的产后调理

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国优生科学协会理事 王庭礼 主审

中国人口出版社



家庭 生活 健康

产妇月子饮食 与生活宜忌

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国优生科学协会理事 王庭礼 主审



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇月子饮食与生活宜忌 / 《家庭·生活·健康》
丛书编委会编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.10
(家庭·生活·健康)
ISBN 978-7-5101-0538-8

I. ①产… II. ①家… III. ①产妇—营养卫生—基本
知识②产妇—妇幼保健—基本知识 IV. ①
R153.1②R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183908号



产妇月子饮食与 生活宜忌

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 720 × 960 1/16
印 张 14
字 数 140千字
版 次 2010年10月第1版
印 次 2011年1月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0538-8
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

把握月子契机，调出健康体质

在经历了十月怀胎的辛苦与甜蜜后，你终于盼到了新生命的诞生。宝宝出生后，妈妈的生活就从怀孕期转入坐月子期。所谓的坐月子实际上就是医学上所称的产褥期，一般为六周。

对新妈妈来说，坐月子是身体恢复的最关键的一环，然而，许多妈妈在产后都忽视坐月子对身体恢复护养的重要性，不注意休养，以至出现头晕、头痛、肩背痛、腰酸、容易感冒、疲倦、月经不调、黑斑、掉头发、手足冰冷、白带多等症状，给日后的健康埋下了许多的隐患。为此，作为已经分娩后的妈妈来说，千万不可忽视坐月子，因为这是分娩后体质复原的关键期。

那么如何正确的坐月子呢？所谓的正确的坐月子包括药补、食补及生活起居方面的注意。打个比方，如果把坐好月子比作100分的话，那么正确的坐月子的饮食方式要占60%，正确的坐月子生活方式占20%，充分的静养占20%，这三大要素缺一不可。只有这样科学合理的调养才能避免出现便秘、血晕、恶露不止等的月子病，才能调理出健康的体质，让您比产前更健康，更美丽动人。



目录

CONTENTS

Chapter 1

“坐”出舒适, 月子期的日常起居

新妈妈的房间要保持洁净	1
新鲜流通的空气有助于新妈妈休息	2
温度与湿度都要合适	3
母婴卧室应适当保持安静	3
新妈妈要睡合适的床	4
新妈妈需要舒适的被褥	4
新妈妈的科学睡眠	5
新妈妈可以使用电风扇和空调	6
坐月子也要经常洗澡	6
新妈妈应该漱口、刷牙	8
月子里宜梳头、洗头	9
新妈妈用热水泡脚好	10
新妈妈衣着的要求	11
新妈妈要经常换洗衣服	12

新妈妈莫要浓妆艳抹	12
新妈妈要早下床活动	14
新妈妈可以进行户外活动	14
坐月子时需要保护好眼睛	14
坐月子10招防产后抑郁	16



Chapter 2

“坐”出健康, 月子病防治DIY

产后消化不良的饮食调理	19
产褥期发热要及早治疗	19
预防月子病	21

预防产后大出血	22
警惕晚期产后出血	22
产后宫缩要不要治疗	23

预防产后骨盆疼痛.....	24
防止产后子宫复旧不全	25
产后子宫变位是可以预防的	26
预防产后子宫脱垂.....	27
产后盆腔静脉曲张的防治	29

产后恶露过期不绝的护理.....	30
产后恶露不下的治疗	31
防止产后尿路感染.....	32
预防、缓解产后尿潴留	33
产后尿失禁的防治	34

Chapter
3

“坐”出美丽，妈咪重塑少女风采

新妈妈适当锻炼好处多	35
月子里可参加的简单锻炼.....	35
新妈妈每天要做体操锻炼.....	37
剖宫产的新妈妈参加锻炼的要求	38
新妈妈参加锻炼注意事项	39
月子里新妈妈不宜参加的锻炼项目	40
恢复产前苗条身材的对策	41

新妈妈产后肥胖的原因	47
告别小“腹”婆的几种方法	50
产后不宜过早节食、瘦身减肥.....	52
新妈妈不能靠紧腹束腰来恢复体形..	53
新妈妈按摩对身体恢复有益	54
产后乳房下垂的预防	56



Chapter

4

“坐”出安心，给宝宝最有营养的母乳

母乳喂养是当今的发展趋势	58
母乳是新生儿最理想的食物	59
母乳喂养的实用原因	60
关于母乳喂养的相关建议	61
母乳的营养成分全知道	62
母乳与牛奶的营养比较	64
怎样才能提高母乳质量	65
提高乳汁分泌，饮食很重要	66
初乳又稀又少但不能丢掉	67

分娩后半小时内开奶	68
新生儿要按需哺乳	69
学会正确的母乳喂养方法	70
判断新生儿吃饱的五大标准	74
奶水偏少的解决方法	75
乳房平坦的新妈妈怎样喂奶	76
妈咪生病还能不能哺乳	77
新妈妈哺乳期的用药原则	79
产后哺乳的禁忌事项	82

Chapter

5

“坐”出从容，给宝宝最科学的呵护

宜知足月新生儿的样子	83
给宝宝的发育状况评分	84
怎样抱，宝宝才高兴	86
怎样给宝宝喂配方奶	87
奶具的清洁方法	89
怎样换尿布宝宝才高兴	90
怎样给宝宝擦屁股	92
给宝宝做日常护理的诀窍	93

怎么让家人给宝宝洗澡	94
怎样才能增强宝宝免疫力	97
宝宝床如何摆放	98
打扫宝宝房间的要点	99
如何保证宝宝好睡眠	100
宝宝衣服的选择与着装	101
解读宝宝的11种哭声	102



“坐”出健康，给新妈妈最贴心的调养食谱

第1周 适应产后新生活 105

最适宜新妈妈吃的食物 105

产后新妈妈饮食调理很重要 110

合理饮食比大补更重要 111

正确的进餐顺序 111

经典食谱 114

第1天：生产当天这样吃

◎ 花生红枣小米粥/114 ◎ 紫菜鸡蛋汤/114

◎ 什菌一品煲/114 ◎ 月子水/115

◎ 生化汤/115 ◎ 红豆汤/115

◎ 牛奶红枣粥/116 ◎ 薏仁红枣百合汤/116

剖宫新妈妈这样补

◎ 当归鲫鱼汤/116

第2天：补充能量最重要

◎ 阿胶桃仁大枣羹/117 ◎ 麻油猪肝汤/117

◎ 红枣莲子糯米粥/117 ◎ 番茄菠菜蛋花汤/118

◎ 姜丝鱼汤/118 ◎ 排骨汤面/118

剖宫新妈妈这样补

◎ 鸡蛋豆腐/119 ◎ 当归生姜羊肉煲/119

◎ 红豆酒酿蛋/119

第3天：最佳食品把乳汁搞定

◎ 猪排炖黄豆芽汤/120 ◎ 红薯粥/120

◎ 豆浆莴笋汤/120

剖宫新妈妈应该这样补

◎ 鲢鱼丝瓜汤/121 ◎ 火腿冬瓜汤/121

◎ 猪蹄瓜菇汤/121

第4天：吃出快乐的好心情

◎ 珍珠三鲜汤/122 ◎ 冬笋雪菜黄鱼汤/122

◎ 干贝冬瓜汤/122

剖宫新妈妈应该这样补

◎ 香蕉百合银耳汤/123 ◎ 海带焖饭/123

◎ 葡萄干苹果粥/123 ◎ 海带蛋花豆腐汤/124

◎ 银鱼苋菜汤/124 ◎ 虾皮烧菜心/124

第5天：饮食好促安眠

◎ 蛤蜊豆腐汤/125 ◎ 胡萝卜小米粥/125

◎ 木瓜牛奶露/125

剖宫新妈妈应该这样补

◎ 番茄卷心菜牛肉/126 ◎ 鸡茸玉米羹/126

◎ 番茄鸡片/126

第6天：抗疲劳最佳补品

◎ 归枣牛筋花生汤/127 ◎ 益母草木耳汤/127

◎ 西兰花鹌鹑蛋汤/127

剖宫新妈妈应该这样补

◎ 芋头排骨汤/128 ◎ 乌鸡白凤汤/128

◎ 月母鸡汤/128

第7天：营养、营养、营养

◎ 莲子猪肚汤/129 ◎ 三丁豆腐羹/129

◎ 黄豆猪蹄汤/129

剖宫新妈妈应该这样补

◎ 鲜滑鱼片粥/130 ◎ 腐竹粟米猪肝粥/130

◎ 红豆黑米粥/130

第2周 滋补肠胃, 促进恢复... 131

好消化的食物为先..... 131

各种炖汤要跟上..... 134

新妈妈哺乳期的膳食要点..... 134

产后妈咪的饮食禁忌..... 136

产后不良体质的食疗调理方法..... 138

经典食谱..... 142

- ◎ 猪蹄茭白汤/142 ◎ 花生红豆汤/142
- ◎ 海带豆腐汤/142 ◎ 黄花菜鲫鱼汤/143
- ◎ 麻油面线/143 ◎ 白萝卜蛭子汤/143
- ◎ 龙眼贵妃翅/144 ◎ 鲶鱼炖豆腐/144
- ◎ 五谷杂粮饭/144

第3周 催乳与补血并重..... 145

进补最佳阶段..... 145

补气养血食物榜..... 146

新妈妈的理想饮食..... 148

经典食谱..... 150

◎ 姜枣枸杞乌鸡汤/150 ◎ 桃仁莲藕汤/150

◎ 香芋桂花汤/150 ◎ 明虾炖豆腐/151

◎ 红枣栗子粥/151 ◎ 麻油鸡/151

◎ 花生猪脚汤/152 ◎ 鱼圆莼菜汤/152

◎ 猪脚肉皮汤/152

第4周 体质恢复关键期..... 153

定时定量进餐很重要..... 153

提升元气的5种食材..... 153

恢复身材巧进食..... 154

满月后营养是否要继续加强..... 155

经典食谱..... 156

◎ 胡萝卜牛蒡排骨汤/156 ◎ 鸡蛋玉米羹/156

◎ 莲子薏米煲鸭汤/156 ◎ 银耳鸡汤/157

◎ 油焖笋/157 ◎ 栗子黄鳝煲/157

◎ 韭黄炒鳝鱼/158 ◎ 凉拌海带芽/158

◎ 黄鱼参羹/158 ◎ 黄山炖鸽/159

◎ 番茄牛舌/159 ◎ 荸荠鱼卷/159

“坐”出安全, 特殊情况下的特殊食谱



产后催乳食疗..... 160

- ◎ 莴苣猪肉粥/161 ◎ 木瓜煲鳊鱼汤/161
- ◎ 猪蹄黄花菜汤/161 ◎ 炖豆腐猪蹄香菇/162
- ◎ 酸菜猪手煲/162 ◎ 猪蹄通乳羹/162
- ◎ 花生猪骨粥/163 ◎ 葱焖鲫鱼/163
- ◎ 鲤鱼煮枣汤/163 ◎ 参芪武昌鱼/164
- ◎ 龙井虾仁/164 ◎ 白汁牛肉/164

产后血晕调养食谱..... 165

- ◎ 独参汤/166 ◎ 小米鳝鱼粥/166
- ◎ 糯米葱粥/166 ◎ 归芪羊肉汤/167
- ◎ 黄芪粥/167 ◎ 莲子粥/167
- ◎ 香炸鱿鱼圈/168 ◎ 桃仁粥/168
- ◎ 参芪四物粥/168 ◎ 黄芪母鸡汤/169
- ◎ 参归黑鸡汤/169 ◎ 海带炖肉片/169

- ◎ 白糖豆浆/170 ◎ 附子牛肉汁/170
- ◎ 桂圆红枣莲子粥/170
- 产后贫血调养食谱..... 171
- ◎ 紫米粥/172 ◎ 龙眼羹/172
- ◎ 当归羊肉羹/172 ◎ 米酒蒸鸡蛋/173
- ◎ 红枣人参汤/173 ◎ 生炒糯米饭/173
- ◎ 四物米粥/174 ◎ 鸡汤粥/174
- ◎ 红烧甲鱼/174 ◎ 大枣花生桂圆泥/175
- ◎ 枸杞猪肝/175 ◎ 麻油鱼/175
- 产后体虚调养食谱..... 176
- ◎ 清汤/177 ◎ 清炖鸡参汤/177
- ◎ 羊排豆粉丝汤/177 ◎ 糟鱼肉圆汤/178
- ◎ 团鱼汤/178 ◎ 龟肉汤/178
- ◎ 三片汤/179 ◎ 冬菇鸡翅/179
- ◎ 银耳乌龙汤/179 ◎ 腰花木耳汤/180
- ◎ 大排蘑菇汤/180 ◎ 黄鱼羹/180
- 产后便秘调养食谱..... 181
- ◎ 松子仁粥/182 ◎ 清润瓜糖水/182
- ◎ 黄瓜炒冬笋/182 ◎ 芝麻糊/183
- ◎ 鸡蛋黄花汤/183 ◎ 炖参汤/183
- ◎ 鲜蘑蛋白/184 ◎ 清炖鸡块汤面/184
- ◎ 牛奶麦片粥/184 ◎ 姜汁菠菜/185
- ◎ 芥菜炒冬笋/185 ◎ 核桃仁拌芹菜/185
- 产后腹痛调养食谱..... 186
- ◎ 八宝鸡/187 ◎ 归七山楂饮/187
- ◎ 姜楂茶/187 ◎ 山药羊肉汤/188
- ◎ 软烧三七鸭/188 ◎ 田七炖鸡/188

- ◎ 山楂粥/189 ◎ 当归煮猪肝/189
- ◎ 当归炖羊肉/189 ◎ 蒜心木耳牛肉丝/190
- ◎ 苋菜大蒜粥/190 ◎ 芥菜煮莲藕/190
- 产后恶露调养食谱..... 191
- ◎ 花生鸡脚汤/192 ◎ 人参黄芪粥/192
- ◎ 茶味黄酒/192 ◎ 藕汁饮/193
- ◎ 小米鸡蛋红糖粥/193 ◎ 鸡子羹/193
- ◎ 红糖牡丹花粥/194 ◎ 砂糖粥/194
- ◎ 参芪炖肥母鸡/194 ◎ 人参乌鸡/195
- ◎ 芪归炖鸡汤/195 ◎ 冰糖银耳汤/195
- 产后抑郁调养食谱..... 196
- ◎ 小炒虾仁/197 ◎ 拔丝香蕉/197
- ◎ 香菇豆腐/197 ◎ 果仁巧克力/198
- ◎ 香蕉牛奶/198 ◎ 姜爆空心菜/198
- ◎ 大蒜鱼片汤/199 ◎ 百合捞莲子/199
- ◎ 猪肉苦瓜丝/199
- 产后四季调养食谱..... 200
- ◎ 花生炖猪蹄/201 ◎ 蛋花粥/201
- ◎ 阿胶粥/201 ◎ 桃仁鸡丁/202
- ◎ 肉末炒菠菜/202 ◎ 西米莲心汤/202
- ◎ 番茄菠菜面/203 ◎ 小米粥/203
- ◎ 带鱼木瓜汤/203 ◎ 红参蒸鲫鱼/204
- ◎ 白扁豆粥/204 ◎ 鲫鱼豆腐汤/204
- ◎ 木耳红枣汤/205 ◎ 墨鱼猪脚粥/205
- ◎ 金针炖猪蹄/205 ◎ 奶油鲫鱼/206
- ◎ 挂面卧鸡蛋/206 ◎ 番茄墨鱼汤/206

附录

新生儿养护有问必答 207



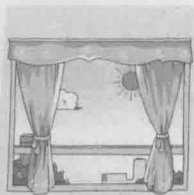
Chapter 1

“坐”出舒适，月子期的日常起居

{ 新妈妈的房间要保持洁净 }

新妈妈在月子里大多数的时间是在居室内度过，室内的环境对于新妈妈与宝宝的休养是非常重要的。所以在新妈妈出院前家人一定要做好室内的清理工作哦！

① 最好将新妈妈的居室用3%的来苏水（200~300毫升/平方米）湿擦或喷洒地板、家具及2米以下的墙壁，并保持2小时的通风。同时新妈妈的卧具也要提前消毒，并使其在阳光下直射5小时，从而达到消毒的目的。



② 卫生间的清洁也不能忽视，要先将马桶清洗干净，并进行消毒。

③ 可以在新妈妈的室内使用一些香草，这

样不但可以调节室内空气，还能消毒抑菌。需注意的是，一些有刺激性作用的香草还是要尽量避免，以防对新妈妈产生刺激，反而不利于休养。

④ 提前为宝宝准备好尿布、衣服和其他物品。

⑤ 保持床单、被褥的清洁干燥，减少新妈妈和宝宝感染的机会。

⑥ 注意新妈妈和宝宝的衣服的选择，最好都是100%纯棉质地的，这样可以防止刺伤宝宝娇嫩的皮肤或者过敏。

⑦ 室内也可以摆放些鲜花、盆景，让新妈妈心情舒畅些。

坐月子知识小链接

坐月子房间宜摆放哪些花？

净化空气作用的植物

贯众、月季、玫瑰、紫薇、丁香、玉兰、桂花、金绿萝、芦荟、鸭跖草、耳蕨、仙人掌、虎皮兰、虎尾兰、龙舌兰、凤梨、仙人球、令箭荷花、昙花、宝石花、肥厚景天、紫花景天、常青藤、铁树、菊花、红鹤花、石榴花、米兰、龙血树、白芷花等。

抗辐射的植物

仙人掌、宝石花、景天等多肉植物。

驱虫杀菌的植物

晚香玉、除虫菊、野菊花、紫茉莉、柠檬、紫薇、茉莉、兰花、丁香、苍术、玉米花、蒲公英、薄荷等。

{ 新鲜流通的空气有助于新妈妈休息 }

古老习俗不科学

新妈妈的体力和抵抗力都比较低，所以月子里的居住环境对新妈妈的身体恢复有很大影响。在中国古代讲究坐月子的时候新妈妈要捂月子，不能受风，即使眼睛也不能见光，否则将会患上月子病。于是从古代开始，我国的新妈妈们的居室门窗都是紧闭不开，甚至还要糊窗缝，唯恐进风受凉；更有甚者为了防止光线刺眼，窗户上还遮上了厚厚的窗帘，这使得外人一进新妈妈的卧室，扑面而来的是宝宝的尿布味、奶味儿，室内空气污浊，臭气扑鼻。在这样的环境下，不但不利于新妈妈的休养，还非常容易造成产后感染，危害新妈妈的健康和安全。

我们知道，新妈妈分娩以后身体非常虚弱，需要大量营养和新鲜氧气以此来进行新陈代谢的作用。另外，宝宝一旦脱离母体，也需要直接呼吸以维持生命，但在呼吸器官功能尚不健全的情况下，更需要充足的新鲜空气，因此，做月子期间的室内通风是至关重要的。

通风也要小心

虽然说需要通风，但是也要讲究科学，不能乱通一气，否则会对新妈妈会造成不良的影响哦！

产褥期新妈妈出汗较多，汗毛孔经常处于开启状态，通风不当可以引起感

冒发烧、风湿病等，因此通风换气要注意以下几点：

1	不要有过堂风，应该间接、定期通风。
2	在通风之前，要让新妈妈和宝宝先到其他房间休息一下，不要让新妈妈和宝宝吹到对流风，以免受风感冒。
3	夏季新妈妈吹电风扇要注意。

阳光要注意

新妈妈的居室要干净整洁，空气清新，冬暖夏凉，定时通风，但是一定要注意阳光不要直接照射新妈妈和新生儿的眼睛。

坐月子知识小链接

产后房间如何通风？

产后房间一定要通风，包括刚生完孩子一两天，也是可以通风的，但是这个通风不是说把窗户打开，让风直接吹进来，而是挡上一层窗帘，或者有间隔的风从隔壁的房间里吹过来，不是穿堂风，是拐着弯进来的风，这种风对房间的清洁，消除一些细菌的隐患，都是有好处的。

{ 温度与湿度都要合适 }

为了防止落下妇科病的病根，很多人认为新妈妈一定不能着凉，要捂得严严实实的。但是这样做的结果却可能会因温度过高而导致产后中暑。

事实上新妈妈的房间应保持空气清新，夏天不要太热，冬天避免太冷，居室要保持恒温，温度变化最好不要超过 $2^{\circ}\text{C}\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。冬季温度在 $18^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，湿度为30%~50%；夏季温度在 $23^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，湿度在30%~60%，避免室温和湿度过高或过低。

另外，卧室的采光还要明暗适中，随时调节，要选择阳光辐射和坐向好的房间做卧室。这样夏季可以避免过热，冬季又能得到最大限度的阳光照射，使卧室保持温暖舒适。

{ 母婴卧室应适当保持安静 }

刚刚生产完小宝宝，不但家里的亲戚会兴奋得过来探望，朋友、同事也可能会不定时地进行探访。需注意，新妈妈的居室空间有限，如果产后应酬过多、说话过度的话就会劳神，导致虚热忧心，烦躁不安，对于休养不利。

同时新生宝宝的吃喝拉撒也开始逐渐形成规律，过多人的探视打扰，肯定会影响宝宝的生活，妨碍宝宝休息。

重要的一点就是在人多的时候免不了会有细菌交叉感染，非常容易让身体虚弱、抵抗力不够高的新妈妈和宝宝感染疾病。

建议有条件的，最好能安排新妈妈在套房休养，这样既可以让新妈妈在安静的卧室充分休息，亲戚朋友们也能尽情地在客厅表达自己的愉悦之情。

坐月子知识小链接

坐月子房间太潮湿怎么办？

如果坐月子正好赶在夏秋季节，那么房间内肯定会很潮湿，这时我们可以采用以下几种方法来除湿：

间歇通风：可在下午或傍晚，气候相对干燥的时候，开窗调节室内空气。

石灰吸潮：阴雨天可用布料或麻袋裹装生石灰后放置于室内各处，使室内空气保持干燥。

空调抽湿：比前两个方法都要简单，但现在正处在电荒季节，建议多使用其他环保防潮方法，以节约能源。

以上三种方法，要以保护好妈妈不受风为原则，如果有特殊异常应立即停止。

{ 新妈妈要睡合适的床 }

新妈妈在休养的时候，室内环境固然很重要，不过与新妈妈的休息有直接关系的还是床。一张床舒适与否，对新妈妈的睡眠产生直接的影响。

很多人认为新妈妈的睡床越软越好，比如弹簧床和水床相对来说就比较柔软舒适，实际上并非如此。新妈妈睡的床太软不仅不利于身体的恢复，反而还可能导致盆骨损伤。

因为新妈妈的卵巢在妊娠末期会分泌第三种激素——松弛素。这种物质有松弛生殖器官各种韧带和关节的作用，有利于分娩。也由于松弛素的作用，产后的骨盆会失去完整性和稳固性。如果此时睡在柔软的弹簧床上，人体左右活动都会有一定的阻力，不利于新妈妈翻身坐起。而且，睡在太软的床上身体重心也不稳定，起床或翻身时，容易导致盆骨损伤。

一般来说，给新妈妈选择卧具的时候最好是板床或是较硬的棕床。

有些家中原有弹簧的床是两面的，一面是硬板，一面是弹簧，那么只需翻个身，把硬板面朝上，即可继续使用。如两面均为弹簧，则要考虑弹簧的硬度，如果有足够的硬度，那么不换也可以，如果弹簧较软，则必须要加以调整。



{ 新妈妈需要舒适的被褥 }

在给新妈妈选择完睡床后，就要给新妈妈准备另一个重要的卧具——被褥。

可不要小看这些日常的生活用具，它的选择对新妈妈的身体恢复也很重要。褥子应该要比被子稍厚些，这样可以增加卧具的保温效果，而且褥子应该有一定的柔软度，因为褥子的柔软度与睡眠的好坏密切相关。睡在过于柔软的褥子上新妈妈很难翻身，不利于休息和睡眠。总之，新妈妈的被褥应该以不寒不热为佳，并且要经常晾晒，保持洁净卫生。

{ 新妈妈的科学睡眠 }

坐月子期间，无论是健康，还是身体状况不佳，或者是患病的新妈妈，足够的休息和睡眠都非常重要。坐月子期间，新妈妈既要照顾宝宝又要喂奶，还要照顾自己，容易造成睡眠不足、休息不够，影响精神和体力恢复。如果过早负重或劳累过度，还会引起腰背和关节酸痛，甚至引起子宫脱垂、阴道壁膨出等终身疾病。而充足的睡眠可以促进组织修复，增强体力，对新妈妈的身体恢复大有好处。因此新妈妈要劳逸结合，每晚应保持8~9小时的睡眠，白天最好午睡1小时，以帮助体力尽快恢复。但是要注意，也不宜睡得过多，否则身体新陈代谢降低，糖类营养物质就会以脂肪形式在体内积聚，造成肥胖。

同时，新妈妈睡前还要保持情绪稳定，即要保持思想安静，情绪平和，切忌忧虑、恼怒。因为怒则气血上涌、情绪激动、烦躁不安、难以入眠。不仅恼怒会导致入睡困难，任何情志的过激变化都容易引起新妈妈气机失调，出现失眠。还有些新妈妈因为照顾宝宝而昼夜颠倒或因其他原因也容易造成失眠。

要防止失眠，首先要保持定时、定量的睡眠，白天睡眠时间不宜过长，晚上睡得不宜过晚，睡前可用温水洗澡，然后做做按摩，或用柔软的体操来帮助肌肉放松。同时，卧室要布置舒适的寝具，保持安静、清洁、空气清新。

坐月子期间，新妈妈不要穿紧身的内衣入睡，最好穿柔软宽大的睡衣，这样可以使皮肤血流通畅，减少刺激。而且新妈妈睡觉时不要左侧卧，这样心脏容易受压，影响心脏血液循环。应保持右侧卧，让肢体自然屈曲，让全身得到放松，利于消除疲劳和保持气血通畅。

坐月子知识小链接

怎样改善新妈妈产后失眠？

1. 劳逸适度，改变不良生活习惯。睡觉时戒烟、酒，忌辛辣刺激食品，如咖啡、浓茶等。晚餐不要过饱。
2. 睡前半小时不再用脑，在安宁的环境中听听柔和优美的音乐。难以入睡者还可以做一些外出散步之类的松散活动。
3. 上床前以40℃~50℃温水洗脚后，搓揉脚底片刻。冬天更应该将脚

部搓至温热。

4. 忌用热性补药，如鹿茸、人参、附子等。

5. 睡前喝一杯牛奶或吃一点甜食，有助于提高睡眠质量。

6. 清早迎着太阳活动，锻炼半小时左右，有助于体内生物钟的调整。



{ 新妈妈可以使用电风扇和空调 }

旧习俗认为，坐月子忌风、怕凉，所以分娩后新妈妈都会包头裹身、关门闭户，甚至在夏季酷暑时还长袖、长裤、长袜，汗流浹背时也不开空调、电扇防暑降温，衣服湿透了也不敢洗澡。殊不知，在这样的环境下，新妈妈反而极易中暑。

无论春、夏、秋、冬，正常人的体温都保持在 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间。皮肤温度因暴露的程度、人体各处的血液循环、皮下脂肪的厚度不同而略有改变。正常体温是人体生命活动的基本保证，如过高或过低，都会导致生理功能紊乱。夏季气温较高，人体主要通过皮肤血管网的舒缩、汗腺分泌等功能散热。通过皮肤散发的热量是人体总热量的80%。人体的体温调节中枢在下丘脑，它指挥各系统完成散热任务。

新妈妈在产后可以用空调或电扇来调整居室的温度，但是因为体质下降，要避免风直接吹在身上，尤其不要对着出风口。空调的温度不宜过低，以 26°C 左右为宜，并定时开窗通风。

使用电扇时，可将电扇吹出的风吹向墙壁或其他地方，同时打开门窗，利用空气对流或者返回的对流风来降温。

另外，新妈妈如果在三九严寒坐月子，居室内不开空调升温，同样也有诸多不利。因为新妈妈褥汗多，又要擦身、洗澡、更衣以及喂哺宝宝，如不注意防寒保暖，极易受寒感冒，甚至发烧。再加上新生宝宝因体温调节中枢发育尚不健全，在温度过低的环境中沐浴、更衣、换尿布也容易受凉得病。

{ 坐月子也要经常洗澡 }

经常听老人说在坐月子期间不能洗澡，生怕洗澡会使新妈妈着凉，落下妇科病的病根。但是不洗澡的话浑身总是黏黏的，非常不舒服，究竟应该怎么办呢？

其实，新妈妈产后完全可以照常洗澡哦！及时地洗澡可以保持汗腺通畅，有利于体内代谢产物排出，还可以调节植物神经，恢复体力，解除肌肉和神经疲劳，只要注意下面的要点，就不会对自己的身体造成负担和影响的。



新妈妈 洗澡 注意事项

- 1 新妈妈洗澡的方式早期以擦浴为宜，1个月后可以淋浴。
- 2 产褥期千万不要洗盆浴，因为产后在子宫腔、阴道、会阴等处都不同程度地留有创面，洗澡用过的脏水可以灌入生殖道及其创面而引起感染，所以不能盆浴。
- 3 如果新妈妈身体较虚弱，不能站立洗淋浴，可采取擦浴。洗澡时室温以 $34^{\circ}\text{C}\sim 36^{\circ}\text{C}$ ，水温以 45°C 左右为宜，注意保暖，以防风、寒、暑、热乘虚而入。
- 4 夏天的浴室宜空气流通，洗澡水与人的体温相宜， 37°C 即可，不可贪凉，以免恶露排出不畅，引起腹痛及日后月经不调、身体痛等。
- 5 冬天浴室温度也不宜过高，这样易使浴室里弥漫大量的水蒸气，导致缺氧，使本来就比较虚弱的新妈妈站立不稳。
- 6 洗澡后不要立刻把湿头发扎成辫子，也不可立即睡觉，否则湿邪侵袭会导致头痛、颈痛。可以用吹风机把头发吹干。
- 7 过分饥饿或刚吃饱时都不宜洗澡，可在停留一段时间后洗，洗时最好洗淋浴。

另外，月子里妈咪的会阴分泌物较多，每天应用温开水或1:5000高锰酸钾溶液清洗外阴部。勤换会阴垫并保持会阴部清洁和干燥。

坐月子知识小链接

新妈妈坐月子期间什么时候可以洗澡？

月子里的产妇出汗多、下身恶露及溢出乳汁，多种体液混合在一起，散发出难闻的气味，不仅产妇本人感到不舒服，病菌也会乘虚而入。

产妇应该经常洗澡，但是产后气血虚弱，抵抗力差，应该注意保暖。

一般顺产后2天便可以淋浴，但不能洗盆浴，洗澡水温应与人体相近，洗澡时间不宜过长，每次5~10分钟为宜。

孕产妇还应用温开水刷牙，不可用力过猛，每日1~2次，每次2~3分钟即可。牙刷要软一些，刷牙时要沿牙缝上下刷，不要左右刷，以保护牙周不受损伤。