

第一次

坐月子

不走弯路，42天调养一生的好体质；学会带娃，母爱助力宝宝阳光成长。

北京妇产医院
妇产科主任医师
王琪 主编

汉竹编著·亲亲乐读系列

第一次 坐月子

王琪 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次坐月子 / 王琪主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8575-2

I. ①第… II. ①王… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193081 号



第一次坐月子

主 编	王 琪
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	苑 然 张 瑜 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	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
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	16
字 数	120 000
版 次	2018年2月第1版
印 次	2018年2月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8575-2
定 价	49.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

CONTENTS

目录

PART1 坐月子就要好好养

产后 24 小时的重点护理 20

顺产妈，请尽快开奶 20

产后半小时，开奶好时机 20

别浪费一滴初乳 20

顺产妈妈的第一次哺乳 20

不要马上熟睡，要半坐养神 21

出产房后应避免受寒凉 21

别拿量体温不当回事儿 21

密切关注出血量，预防产后出血 22

少说一句话，多养半分钟 22

小心护理侧切伤口，才能促进恢复 22

按揉肚子助恢复 23

产后 4 小时，快起来排尿 23

及早下床活动有助于身体恢复 23

剖宫产后，需密切关注 24

术后密切观察血压、心跳 24

出了手术室直哆嗦是怎么回事 24

密切关注阴道出血量 25

伤口处压沙袋防渗血 25

止痛药还是少用为好 25

睡不着也需要闭目养神 26

术后 6 小时内去枕平卧 26

若还没排气，那就多翻翻身 26

排气前不能吃任何东西 26

剖宫产也需要尽早开奶 27

剖宫产妈妈的第一次哺乳 27

宝宝多吸吮促进子宫收缩 27

术后，躺着也别忘做适量运动 27



月子日常护理 28

顺产妈妈，日常护理别大意 28

重视血性恶露不尽	28
顺产妈妈千万别碰冷水、吹冷风	29
发汗也要适可而止	29
多种睡姿交替有利于产后康复	30
勤喝水，才能早排便	30
顺产妈妈要预防产褥感染	30
顺产妈妈产后早下床活动	31
侧切妈妈别过早运动	31
侧切更要保持会阴清洁	31
随时防止会阴切口裂开	32
会阴侧切，伤口护理是关键	33
侧切伤口有硬结怎么办	33
适当吃有助伤口愈合的食物	33
顺产后如何应对腰酸背痛	34
三大按摩手法，轻松去除妊娠纹	35
顺产妈妈什么时候可以洗澡	36
月子里洗澡有讲究	36
明星推崇的“姜浴”适合你吗	36
高龄新妈妈，护理有妙招	37
产后检查，爱宝宝更爱自己	37

剖宫产后也能快速恢复 38

剖宫产揉肚子要忍耐	38
心情好，恢复自然就会快	38
咳嗽，要警惕缝线断裂	39
24 小时后必须下地排尿	40
忍痛，剖宫产妈妈第一次下床	40
穿大号内裤会更舒服	40
谨慎，伤口发痒不要挠	41
剖宫产后进补有讲究	42
剖宫产妈妈更易贫血	42
剖宫产妈妈，身心都要好好调	42
剖宫产妈妈什么时候可以洗澡	43
月子期间对“性”说 NO	43
两年内避免再怀孕	43
剖宫产妈妈当然也有奶	44
术后输液也可喂母乳	44
清醒后就要让宝宝吸吮	44
母乳里真会“残留”麻药吗	44
一开始乳汁不足怎么办	45
剖宫产妈妈不要盲目催乳	45
选好哺乳姿势	46
防止发生乳头混淆	47



产后易忽视的生活小细节48

每天保证八九个小时的睡眠.....	48
宝宝睡,你也睡.....	48
坐月子的房间要安静、整洁、舒适.....	48
谁说坐月子不能吹空调和电扇.....	49
室内温度、湿度保持适宜.....	49
远离新装修的房子.....	49
定时开窗通风.....	49
坐月子注意眼睛的保养.....	50
卧室灯光对睡眠很重要.....	50
月子床,不是越软越好.....	50
坐月子≠卧床休息一个月.....	50
腰部保暖不可忽视.....	51
穿带脚后跟的软底拖鞋.....	51
穿衣要保暖、舒适.....	51
衣服、被褥勤换洗.....	51
新妈妈不要 24 小时都围着宝宝转.....	51
产后洗澡宜用淋浴.....	52
随时照护伤口.....	52
睡不着,产后失眠要注意.....	52
用醋熏空气可防感冒.....	52
夏天坐月子不要贪凉.....	53
每天用温水洗脸、热水泡脚.....	53
产后刷牙还要讲究方法.....	54
腹带,学会自己绑和拆.....	55

托起乳房,哺乳期也要戴胸罩.....	56
母乳喂养,不要轻易言弃.....	56
经常“清空”乳房防胀奶.....	56
按时哺乳还是按需哺乳.....	56
外出回家后不要马上授乳.....	57
轻度发炎不可停止哺乳.....	57
哺乳期禁吃口服避孕药.....	57
选择最舒服的姿势哺乳.....	58
要避免食物过敏.....	59
全家要同心协力照顾好新妈妈.....	59

新妈妈乳房护理60

产后新妈妈的乳房变化.....	60
哺乳前要洗干净乳房.....	60
哺乳前后要按摩乳房.....	60
正确按摩,打通乳腺管.....	61
六招让新妈妈远离乳腺炎.....	62
矫正有招,不要挤压乳房.....	63
胸部健美操,摆脱乳房下垂.....	63

产后抑郁要留神64

产后抑郁的八大表现.....	64
高学历,更要当心抑郁.....	64
让你远离产后抑郁症的九大妙招.....	65
家人多体谅新妈妈.....	66
产后心理减压法.....	66
新爸爸全力伺候好月子.....	67



听音乐可稳定情绪	67	谨保养, 才是真正的美妈	80
产后性生活那点事儿	68	产后美肤三部曲: 清洁、保湿、防晒	80
什么时候可以性生活	68	哺乳先拒绝美白祛斑	81
为什么新妈妈会惧怕“性”	68	青春还在, 所以痘痘也在	81
产后性生活需要避孕吗	69	颈部保养的小秘密	81
如何消除产后“性障碍”	69	用心呵护你的手和脚	82
产后同房又见红, 怎么回事	70	告别“游泳圈”, 运动按摩双管齐下	83
享受产后“性”福生活	71	产科医生有问必答	84
产后要瘦, 更要美	72	分娩后多久可以哺乳	84
产后瘦身运动要循序渐进	72	侧切伤口出现硬结怎么办	84
不得不信! 哺乳才是最健康的瘦身方法	72	侧切后想要大便怎么办	84
顺产妈妈产后第1天就可以适当运动	73	产褥期体温略高正常吗	85
剖宫产妈妈产后4周再运动	73	怎样自行缓解宫缩痛	85
做俯卧撑和仰卧起坐练腹肌	73	如何避免伤口发生血肿	85
新妈妈运动时不可缺水	74	剖宫产后多久能喝水	86
新妈妈运动前的准备	74	侧切多长时间能长好	86
超简单的子宫恢复操	75	侧切真的会影响以后性生活吗	86
交替蹬腿减赘肉	75	是否需要找催乳师	87
边散步边瘦身	76	剖宫产后月经不规律怎么回事	87
懒妈妈瘦身小妙招	76	我没有侧切, 会阴疼痛怎么回事	87
产后6个月瘦身方案	77		
顺产妈妈的塑臀好时机	78		
新妈妈产后健美瘦身操	79		



PART2 坐月子就要好好吃

坐月子饮食宜忌.....90

- 宜将水果温热后再吃.....90
- 宜少吃多餐不长胖.....90
- 宜保持饮食多样化.....91
- 宜适量补充膳食纤维.....91
- 宜吃些补血和益智的食物.....91
- 宜按体质进补.....91
- 宜吃五谷杂粮补能量.....91
- 不宜生完宝宝就猛喝补汤.....92
- 喝红糖水不宜超过 10 天.....92
- 不宜着急喝老母鸡汤.....92
- 不宜食用辛辣燥热食物.....93
- 不宜完全忌盐.....93
- 不宜食用鸡精、味精.....93
- 不宜喝茶、咖啡和碳酸饮料.....93
- 不宜吃煎蛋和生蛋.....93

新妈妈超爱的月子餐.....94

第 1 周.....94

- 牛奶红枣粥.....94
- 红小豆酒酿蛋.....94
- 生化汤.....95
- 胡萝卜小米粥.....95
- 香菇红糖玉米粥.....95
- 平菇小米粥.....95
- 什菌一品煲.....96
- 燕麦南瓜粥.....96
- 卧蛋汤面.....96
- 肉末蒸蛋.....97
- 豆浆莴苣汤.....97
- 鲈鱼豆腐汤.....97

第 2 周.....98

- 枸杞红枣鲫鱼汤.....98
- 西红柿猪骨粥.....98
- 虾皮芹菜粥.....98
- 黄豆莲藕排骨汤.....99
- 薏米红枣百合汤.....99



莲子薏米煲鸭汤	99
红小豆饭	100
虾仁馄饨	100
玉米香菇虾肉煎饺	100
南瓜油菜粥	101
什锦果汁饭	101
牛奶馒头	101

第3周 102

胡萝卜牛蒡排骨汤	102
双红乌鸡汤	102
猪蹄粥	102
鲫鱼豆腐汤	103
归枣牛筋花生汤	103
清炖鸽子汤	103

第4周 104

西蓝花彩蔬小炒	104
红曲鳗鱼汤	104
栗子黄鳝煲	104
鲜虾豆腐翡翠汤	105
珍珠三鲜汤	105
雪菜肉丝汤面	105

第5周 106

田园蔬菜粥	106
丝瓜虾仁糙米粥	106
鸡肝粥	106
土豆排骨汤	107
小白菜锅贴	107
鱼头香菇豆腐汤	107

第6周 108

菠菜鸡蛋饼	108
清蒸鲈鱼	108
凉拌魔芋丝	108
枸杞菠萝玉米羹	109
玉米面发糕	109
虾仁蛋炒饭	109

产后调养特效食谱 110

补血食谱 110

枸杞猪肝汤	110
枸杞红枣饮	110
四红汤	110

排恶露食谱 111

白糖藕汁	111
益母草煮鸡蛋	111
党参炖乌鸡	111
红益茶	111

补气食谱 112

山药粥	112
牛肉炖萝卜	112
红枣香菇炖鸡	112
黄芪橘皮红糖粥	112

消水肿食谱 113

红小豆薏米姜汤	113
木瓜鲫鱼汤	113
冬瓜陈皮汤	113
红小豆鱼片粥	113



缓解腹痛食谱.....114

- 桃仁汤.....114
- 红糖姜饮.....114
- 黄瓜藤汤.....114
- 黄芪党参炖母鸡.....114

防便秘食谱.....115

- 红薯大米粥.....115
- 蒜蓉茼蒿.....115
- 芹菜茭白汤.....115
- 芹菜粥.....115

产科医生有问必答.....116

- 生完就开始喝催乳汤吗.....116
- 产后还需要补充钙和铁吗.....116
- 泌乳后可以服用营养素加强营养吗.....116
- 产后需要控制饮食吗.....117
- 产后可以喝醋减肥吗.....117
- 产后能吃蔬菜、水果吗.....117

PART3 新生儿喂养

纯母乳喂养.....120

母乳最安全，妈妈最放心.....120

- 母乳不只是营养完整，关键是易吸收.....120
- 100% 安全无污染的母乳.....120
- 母乳，给宝宝最大的安全感.....121
- 母乳与配方奶大比拼.....121

初乳赛黄金.....122

- 产后半小时即可哺乳.....122
- 没下奶，也要让宝宝吸吮.....122
- 宝宝是最棒的开奶师.....122
- 初乳要喂给宝宝.....123
- 没奶、初乳少，宝宝怎么办.....123

- 新生儿千万别喝糖水.....123
- 剖宫产妈妈也要及时哺乳.....124
- 初乳虽少，营养极高.....124
- 第一次吃奶，吃多少就够了.....125
- 产后母婴隔离，怎么留存初乳.....125

让哺乳更顺利的小秘密.....126

- 每次喂奶前的准备工作.....126
- 轻松帮助宝宝含住乳晕.....127
- 乳房有些小异常，怎么哺乳.....128
- 按需哺乳是宝宝最大的快乐.....128
- 平坦乳房哺乳方法.....129
- 哺乳姿势，适合才是最好.....130



催奶有妙招132

- 催乳要循序渐进132
- 催乳不是大补132
- 勤吸吮,让奶水多多132
- 充分睡眠助泌乳133
- 找个靠谱的催乳师133
- 心情好,奶水也会好133
- 新爸爸是最好的“催乳师”133
- 避开危险食物,养出好母乳134
- 奶少妈妈别发愁,试试奶阵刺激法135

背奶也可以很轻松136

- 给力的吸奶工具不能少136
- 背奶妈妈,如何让早晨出门更顺利137
- 给自己选择一个吸奶空间137
- 一上班奶就少了,怎么能让奶水多起来138
- 抓紧每一个亲自哺乳的机会139
- 享受夜间哺乳139
- 这边吸奶,那边漏奶怎么办140
- 总是忘记吸奶时间,有啥好办法140
- 吸奶器没电了,用手能挤出来那么多吗141

混合喂养和人工喂养142

混合喂养142

- 千万不要放弃母乳喂养142
- 避免不必要的混合喂养142
- 吃完母乳后再添加多少配方奶合适143
- 夜间喂母乳,奶水更充足143

人工喂养144

- 不能母乳喂养也别着急144
- 不宜母乳喂养的情况144
- 如何选择配方奶144
- 选中了奶粉,请别随意更换145
- 不要用开水冲调奶粉145
- 如何成功“转奶”145
- 小小的奶瓶,大大的学问146
- 吃奶粉的宝宝要补水147
- 人工喂养的宝宝要定期称重147

产科医生有问必答148

- 妈妈奶水少,不喂配方奶宝宝会不会挨饿148
- 宝宝5个月以后必须添加配方奶吗148
- 该不该宝宝一哭就喂148
- 母乳喂养的宝宝需要喝水吗149
- 配方奶越贵越好吗149
- 国外的奶粉一定比国内的好吗149



PART 4

新生儿护理



宝宝日常护理.....152

宝宝身体护理.....152

- 正确的抱姿让宝宝更舒服.....152
- 学会给宝宝测身长和体重.....153
- 学会给宝宝清洗头垢.....154
- 小心呵护宝宝的囟门.....154
- 眼睛有眼屎怎么办.....154
- 清理鼻腔让宝宝自由呼吸.....155
- 一定要勤剪指甲.....155
- 小心对待宝宝的脐带.....156
- 别隔着玻璃晒太阳.....157
- 给宝宝洗澡，得心应手.....158
- 做做快乐被动操.....159

留心宝宝大小便.....160

- 出生后 6~12 小时拉胎便.....160
- 生产后 24 小时不排便怎么办.....161
- 新生儿多久尿一次.....161
- 新生儿每天大小便几次才算正常.....162
- 宝宝拉绿便便了.....162
- 母乳喂养和人工喂养宝宝的大便有所不同.....162

喂养不当的便便长这样.....163

宝宝大便带血是怎么回事.....163

宝宝衣物的选择和清洗.....164

- 新生儿衣服的选择.....164
- 宝宝衣服的颜色.....164
- 如何清洗宝宝的衣服.....165
- 宝宝衣服手洗还是机洗.....165
- 衣物要及时清洗.....166
- 新生儿衣服存放有讲究.....166
- 宝宝专用洗衣液好不好.....167
- 阳光暴晒助杀菌消毒.....167
- 新生儿穿多少衣服合适.....168
- 也给宝宝选条裤子穿.....168
- 要不要给宝宝穿袜子.....168
- 宝宝正确的穿衣方法.....169

宝宝睡眠小档案.....170

宝宝怎么老是呼呼大睡.....170

- 宝宝睡多久才正常.....170
- 尽量不要抱着宝宝睡.....170
- 睡出漂亮头型.....171
- 宝宝出现惊跳，不要过分紧张.....171



宝宝睡不安稳怎么办.....172

- 晚上宝宝哼唧，先别急着喂奶.....172
- 别轻易叫醒熟睡的宝宝.....173
- 宝宝睡不踏实怎么办.....173
- 三招防止宝宝昼夜颠倒.....174
- 宝宝夜啼有高招.....175

生病与喂药.....176

新生儿常见疾病.....176

- 新生儿黄疸.....176
- 新生儿便秘怎么办.....176
- 新生儿脐炎以预防为主.....177
- 新生儿肺炎.....178
- 宝宝长湿疹了.....178
- 高热惊厥怎么办.....179
- 鹅口疮是怎么回事.....179
- 宝宝感冒了.....180
- 鼻塞的防治.....180
- 宝宝咳嗽怎么办.....181
- 拍嗝预防宝宝胀气.....182
- 宝宝腹泻怎么判断和护理.....182
- 肠绞痛的预防与处理.....183

新生儿用药.....184

- 别擅自给宝宝用药.....184
- 用药前后的注意事项.....184
- 给宝宝喂药没那么难.....185

新生儿的免疫接种.....186

- 疫苗接种前注意事项.....186
- 卡介苗.....186
- 乙型肝炎疫苗.....186
- 计划外疫苗选择性接种.....187
- 疫苗接种后注意事项.....187

产科医生有问必答.....188

- 没长牙需要清洁口腔吗.....188
- 感冒的宝宝能洗澡吗.....188
- 宝宝一睡觉，家长就要保持安静吗.....188
- 宝宝便秘可以喂香蕉缓解吗.....189
- 母乳喂养的宝宝还要打疫苗吗.....189
- 接种过疫苗还会生病吗.....189

附录

夏天、冬天坐月子注意事项

夏天坐月子.....190

冬天坐月子.....191





汉竹编著·亲亲乐读系列

第一次 坐月子

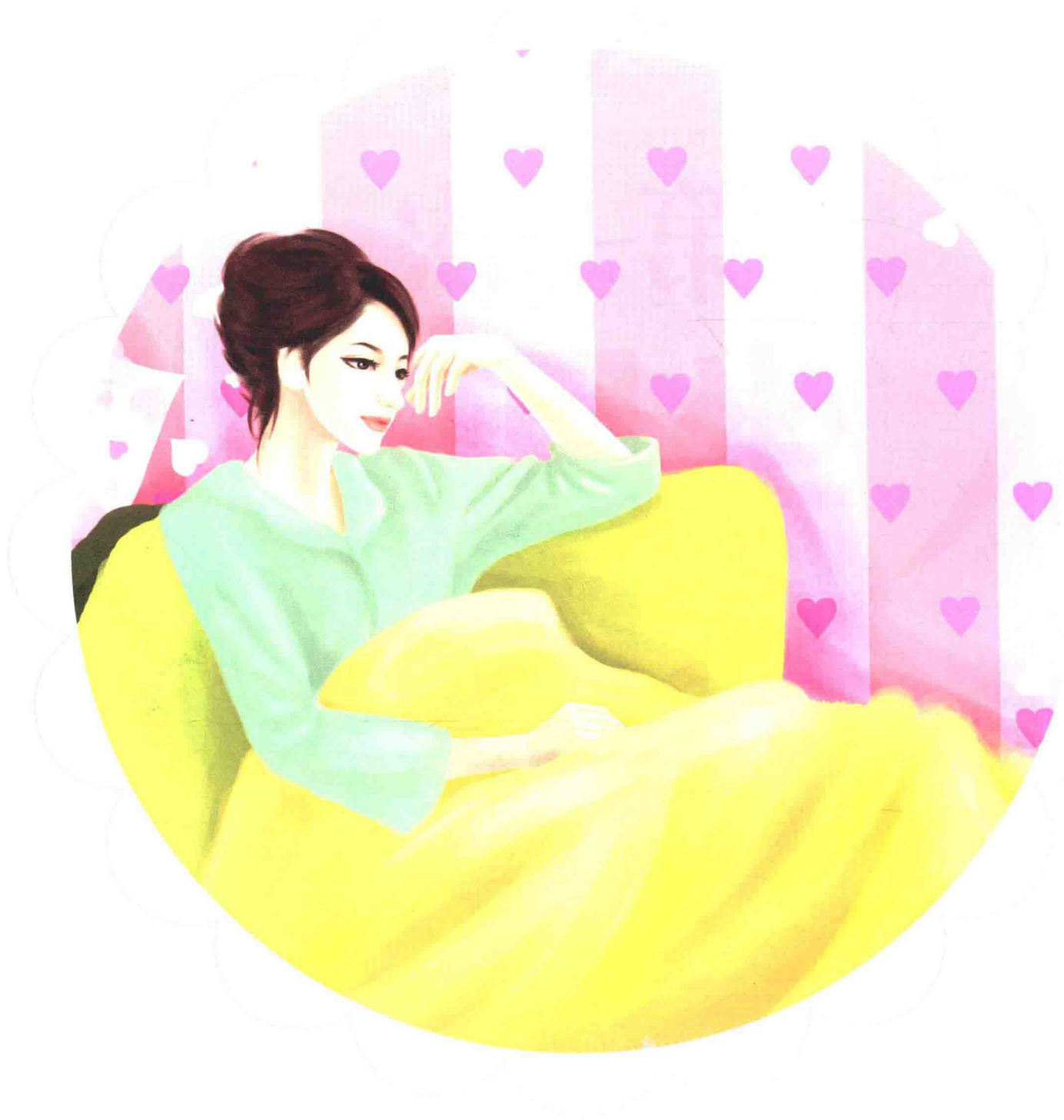
王琪 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



编辑导读

产后 24 小时该怎么过？

真的可以像明星辣妈一样产后又瘦又美？

产后“性”福生活注意哪些细节？

月子餐，怎么做好吃又下奶？

小宝宝软软的，怎么抱？

黄疸，脐炎，湿疹……宝宝生病好揪心，怎么办？

新爸爸怎么参与月子，做个暖男奶爸？

……

对女人来说，坐月子是一生中调养身体的重要时刻。孕期十月，一朝分娩，新妈妈在身体上、心理上都经历了重大变化，需要细心的呵护和照料。而此时，宝宝的养育对于新手爸妈来说也是困扰重重，在许许多多的疑问和选择面前，新手爸妈往往会一头雾水，不知所措。

别着急，翻开这本书，关于坐月子、带孩子的问题都会迎刃而解。本书从月子护理、月子饮食、新生儿喂养和新生儿护理四个版块入手，细致、全面地介绍产后新妈妈的护理细节、瘦身美颜、饮食宜忌、调养食谱以及新生儿母乳、混合、人工喂养和睡眠、喂药等日常护理知识。此外，书中还为新爸爸成为好老公、暖男奶爸提供了方法，让新爸爸也参与到新妈妈的月子里来。

新妈妈在月子里的衣食住行、新生儿的吃喝拉撒睡，看懂这本书就够了，让新手爸妈没有经验也能坐好月子，没有月嫂也能轻松育儿。



产科医生必说 坐月子真相

♥ 月子里不能洗脸护肤

真相：产后新妈妈是可以洗脸的，要注意用温水；产后内分泌变化很大，皮肤容易干燥，还需要适当使用一些保湿护肤品。

正确的做法：温水洗脸，选择原料天然、性质温和的保湿护肤品。

♥ 月子要“捂”着过

真相：新妈妈和宝宝需要新鲜的空气，长期紧闭门窗的室内易空气污浊，不利于呼吸，会令新妈妈和宝宝更容易患上感冒、肺炎等呼吸道疾病。

正确的做法：早晚宜通风 15 分钟，但不要让风直接吹到新妈妈和宝宝。

♥ 食用人参滋补身体

真相：人参中含有能作用于中枢神经系统和心脏、血管的一种成分——人参皂苷，能产生兴奋作用，使新妈妈不能很好地休息，影响恢复。而且，人参还具有回奶的作用，哺乳新妈妈更不宜食用。

正确的做法：月子里和哺乳期不宜食用人参。

♥ 坐月子就是卧床休息一个月

真相：新妈妈刚生完宝宝，身体虚弱，需要充分的调养才能复原，所以，新妈妈要注意休息，但完全卧床休息一个月，不下地活动，对新妈妈也不利。

正确的做法：劳逸结合、适度锻炼，觉得稍累就躺下休息。

♥ 月子里就不用补充钙和铁了

真相：母乳喂养宝宝的营养都需要从新妈妈的乳汁中摄取，如果摄入的钙不足，就要动用新妈妈骨骼中的钙去补足。

正确的做法：每天保证摄入 18 毫克铁和 2 000~2 500 毫克钙才能满足新妈妈和宝宝的需求。

♥ 坐月子不能吃水果和蔬菜

真相：分娩后，新妈妈身体对各种维生素的需要量增加，此时摄入蔬菜、水果不足，会影响身体恢复和乳汁分泌。

正确的做法：从每天半个水果开始，逐渐增加至一两个；从少量蔬菜（50 克）开始，逐渐增加至 200 克左右。