

让准妈妈恢复最快最健康的坐月子方法

# 俏妈咪30天蜕变

时尚俏妈咪坐月子必读

乔淑珍 编著

准妈妈的月子烦恼有哪些  
如何让准妈妈产后更有魅力



# 俏妈咪30天蜕变

时尚俏妈咪坐月子必读

乔淑珍 编著

 羊城晚报出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

俏妈咪30天蜕变 / 乔淑珍编著. — 广州 : 羊城晚报出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80651-892-2

I. ①俏… II. ①乔… 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(2010)第228180号

## 俏妈咪30天蜕变

责任编辑 黄捷生 刘小芬

责任技编 张广生

责任校对 胡艺超

封面设计 杨 龙

装帧设计 周凤人

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 罗貽乐

经 销 新华书店

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张16 字数330千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-892-2/ R·206

定 价 30.00元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

坐月子的传统观念很多，怕风怕凉是其中之一。究其原因，还是由于想当年老人们年轻时的经验，经验并不错，但是时代不同了，当时的条件与现在相比，已经有了天壤之别，那时一位产妇得了病，传下来就成了受风受凉的结果，目前家里暖气空调俱全，无论什么气候都没问题，只要避免对流风直接吹，就不会出现因为受风受凉造成的产后疾病。而且，产后家里客人多，空气流通不好，更应该及时通风换气，以预防疾病的发生。

# 目录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 1.坐月子要坐多久 .....        | 1  |
| 2.产褥期的正常现象 .....       | 2  |
| 3.谨防月子病 .....          | 3  |
| 4.身体尽快复原 .....         | 4  |
| 5.产后忧郁症 .....          | 5  |
| 6.子宫修复不全 .....         | 6  |
| 7.产后子宫脱垂 .....         | 7  |
| 8.产后子宫脱垂 .....         | 8  |
| 9.治疗产后手脚麻木 .....       | 9  |
| 10.产后为何容易发生便秘 .....    | 10 |
| 11.产后尿道感染 .....        | 11 |
| 12.处理产后排尿困难 .....      | 12 |
| 13.产后为什么还有腹痛 .....     | 13 |
| 14.防治失血过多引起的产后腹痛 ..... | 14 |
| 15.防止瘀血停滞引起的产后腹痛 ..... | 15 |
| 16.产后腹痛食疗 .....        | 16 |
| 17.防治产后盆腔静脉曲张 .....    | 17 |
| 18.防治产后恶露过期不止 .....    | 18 |
| 19.产后恶露食疗 .....        | 19 |
| 20.防治产后恶露不下 .....      | 20 |
| 21.预防产后心力衰竭 .....      | 21 |
| 22.预防产后大出血 .....       | 22 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 23.预防产后大出血后遗症.....      | 23 |
| 24.产后肛裂.....            | 24 |
| 25.预防产妇肛裂.....          | 25 |
| 26.预防产后感冒.....          | 26 |
| 27.预防产后外阴发炎.....        | 27 |
| 28.产后多汗.....            | 28 |
| 29.产后注意观察子宫.....        | 29 |
| 30.产后护理会阴.....          | 30 |
| 31.分娩时会阴切开的产妇的注意事项..... | 31 |
| 32.剖腹产后需要注意什么.....      | 32 |
| 33.产妇小心足跟痛.....         | 33 |
| 34.产后骨盆痛.....           | 34 |
| 35.产后脱发.....            | 35 |
| 36.防止产妇中暑.....          | 36 |
| 37.产后应忌用哪些中药.....       | 37 |
| 38.产后腰腿痛.....           | 38 |
| 39.产后慎用轻泻剂.....         | 39 |
| 40.产后痔疮.....            | 40 |
| 41.产后子宫收缩.....          | 41 |
| 42.产后与人和谐共处.....        | 42 |
| 43.月子中卧床休息的方法.....      | 43 |
| 44.产妇的居室.....           | 44 |
| 45.产后早些下床好处多.....       | 45 |
| 46.产后运动恢复快.....         | 46 |
| 47.恢复正常工作日程表.....       | 47 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 48.讲究清洁卫生 .....       | 48 |
| 49.月子里的刷牙漱口 .....     | 49 |
| 50.月子里要洗澡 .....       | 50 |
| 51.产后洗澡的最佳时间 .....    | 51 |
| 52.坐月子要梳头 .....       | 52 |
| 53.坐月子穿着要舒适 .....     | 53 |
| 54.坐月子尽量不看书、织毛衣 ..... | 54 |
| 55.夏天坐月子野四忌治 .....    | 55 |
| 56.产后如何保养 .....       | 56 |
| 57.月子里为什么要将养 .....    | 57 |
| 58.月子中将养的内容 .....     | 58 |
| 59.产后42天做妇科检查 .....   | 59 |
| 60.如何探望产妇 .....       | 60 |
| 61.产后精神恢复与心里调整 .....  | 61 |
| 62.月子中饮食原则 .....      | 62 |
| 63.乳母忌服的西药 .....      | 63 |
| 64.产后宜食疗 .....        | 64 |
| 65.一般产妇宜用药膳 .....     | 65 |
| 66.产后体虚食疗 .....       | 66 |
| 67.产 妇 阴虚火亢首选食物 ..... | 67 |
| 68.产妇精血亏虚首选食物 .....   | 68 |
| 69.服用药膳的注意事项 .....    | 69 |
| 70.产后腹痛首选药膳 .....     | 70 |
| 71.产后便秘首选药膳 .....     | 71 |
| 72.产后便秘食疗 .....       | 72 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 73.产后汗症首选药膳.....    | 73 |
| 74.坐月子适用食谱.....     | 74 |
| 75.产妇洋气虚弱首选食物.....  | 75 |
| 76.产后血晕食疗.....      | 76 |
| 77.产后贫血食疗.....      | 77 |
| 78.产妇偏爱的食物.....     | 78 |
| 79.高热量食谱.....       | 79 |
| 80.月子里饮食的重要性.....   | 80 |
| 81.月子里饮食特点.....     | 81 |
| 82.月子里饮食宜忌.....     | 82 |
| 83.饮食习惯影响大.....     | 83 |
| 84.促进睡眠的四项营养素.....  | 84 |
| 85.多喝水以排除废物.....    | 85 |
| 86.小腹突出、妊娠纹与脂肪..... | 86 |
| 87.药膳三则.....        | 87 |
| 88.产后的营养.....       | 88 |
| 89.坐月子不要吃得太多.....   | 89 |
| 90.坐月子不要忌口.....     | 90 |
| 91.坐月子不可盲目节食.....   | 91 |
| 92.多吃蔬菜和水果.....     | 92 |
| 93.产后宜吃麻油鸡.....     | 93 |
| 94.多吃鲤鱼.....        | 94 |
| 95.产妇吃鸡蛋要适量.....    | 95 |
| 96.三七炖鸡.....        | 96 |
| 97.红糖蛋好吃有益.....     | 97 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 98.红糖和白糖.....            | 98  |
| 99.坐月子慎服人参.....          | 99  |
| 100.不要过多吃巧克力.....        | 100 |
| 101.不要多喝麦乳精.....         | 101 |
| 102.多食山楂少吃油炸食品.....      | 102 |
| 103.乳房的解剖结构.....         | 103 |
| 104.喂乳的母亲不要忌食盐.....      | 104 |
| 105.喂乳的母亲不要食过量味精.....    | 105 |
| 106.喂乳的母亲不要吸烟、饮酒、喝茶..... | 106 |
| 107.乳汁清淡、月经来潮可继续哺乳.....  | 107 |
| 108.乳房硬结块.....           | 108 |
| 109.乳母乳头皲裂时的喂养.....      | 109 |
| 110.乳母患乳腺炎时的喂养方法.....    | 110 |
| 111.乳母患过敏性疾病哺乳须谨慎.....   | 111 |
| 112.患性病的母亲不宜哺乳.....      | 112 |
| 113.患甲型肝炎的母亲如何哺乳.....    | 113 |
| 114.乙肝表面抗原阳性的母亲怎么哺乳..... | 114 |
| 115.患心脏病的母亲如何哺乳.....     | 115 |
| 116.患肾脏病的母亲如何哺乳.....     | 116 |
| 117.患高血压病的母亲如何哺乳.....    | 117 |
| 118.患糖尿病的母亲如何哺乳.....     | 118 |
| 119.患营养不良的母亲如何哺乳.....    | 119 |
| 120.哺乳期妇女视力下降.....       | 120 |
| 121.分娩后性欲淡漠的原因.....      | 121 |
| 122.防阴道松弛.....           | 122 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 123.产后何时会来月经.....     | 123 |
| 124.产后性生活注意安全.....    | 124 |
| 125.哺乳期避孕.....        | 125 |
| 126.母乳喂养与避孕.....      | 126 |
| 127.哺乳期闭经法.....       | 127 |
| 128.使用口服避孕药.....      | 128 |
| 129.其他避孕法.....        | 129 |
| 130.母乳喂养和再次妊娠.....    | 130 |
| 131.产后何时可做绝育手术.....   | 131 |
| 132.产后缺乳首选药膳.....     | 132 |
| 133.服用维生素E催奶.....     | 133 |
| 134.因特殊情况下的退奶.....    | 134 |
| 135.初产妇警惕乳腺炎.....     | 135 |
| 136.治疗乳腺炎.....        | 136 |
| 137.防止异物进入乳腺管内.....   | 137 |
| 138.乳汁停滞.....         | 138 |
| 139.如何减轻产妇乳房胀痛.....   | 139 |
| 140.预防乳头破裂.....       | 140 |
| 141.保护乳房.....         | 141 |
| 142.正确的哺乳姿势.....      | 142 |
| 143.宝宝吸吮姿势好的标志.....   | 143 |
| 144.宝宝吸吮姿势差的标志.....   | 144 |
| 145.乳汁喷射反射.....       | 145 |
| 146.工作与育儿.....        | 146 |
| 147.和宝宝一起做一位新鲜妈妈..... | 147 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 148.初次喂养.....       | 148 |
| 149.母婴同室.....       | 149 |
| 150.按需喂养.....       | 150 |
| 151.母乳喂养的时间.....    | 151 |
| 152.用两侧乳房哺喂.....    | 152 |
| 153.夜间母乳喂养.....     | 153 |
| 154.乳房肿胀.....       | 154 |
| 155.怎样预防肿胀.....     | 155 |
| 156.怎样预防乳头疼痛.....   | 156 |
| 157.怎样治疗乳头疼痛.....   | 157 |
| 158.治疗乳头皲裂.....     | 158 |
| 159.检查乳头.....       | 159 |
| 160.如何处理扁平乳头.....   | 160 |
| 161.足月双胞胎喂养.....    | 161 |
| 162.低体重儿喂养.....     | 162 |
| 163.唇裂和腭裂.....      | 163 |
| 164.病儿的喂养.....      | 164 |
| 165.喂养6个月以下的病儿..... | 165 |
| 166.喂养6个月以上的病儿..... | 166 |
| 167.患病时没奶了怎么办.....  | 167 |
| 168.剖腹产产妇的母乳喂养..... | 168 |
| 169.乳汁不足原因种种.....   | 169 |
| 170.怎样增加母乳分泌.....   | 170 |
| 171.催奶食品和药物.....    | 171 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 172.维持足够奶量法 .....          | 172 |
| 173.给母亲的建议 .....           | 173 |
| 174.在什么情况下不容许母乳喂养 .....    | 174 |
| 175.为什么医生如此强烈地反对人工喂养 ..... | 175 |
| 176.职业女性的母乳喂养 .....        | 176 |
| 177.母婴暂时分离时如何保持泌乳 .....    | 177 |
| 178.上班母亲怎样哺乳 .....         | 178 |
| 179.什么时候应该添加辅食 .....       | 179 |
| 180.选择什么样的奶制品 .....        | 180 |
| 181.回奶的妙法 .....            | 181 |
| 182.优质食物才有优质母乳 .....       | 182 |
| 183.产后催乳食疗 .....           | 183 |
| 184.防治产后乳汁自出 .....         | 184 |
| 185.母乳喂养如何保持体型美 .....      | 185 |
| 186.乳房下垂的原因 .....          | 186 |
| 187.运动的好处 .....            | 187 |
| 188.乳汁畅顺健美操 .....          | 188 |
| 189.坐好月子，预防肥胖 .....        | 189 |
| 190.产妇减肥的环节 .....          | 190 |
| 191.成功减肥秘诀 .....           | 191 |
| 192.产后勿浓妆艳抹 .....          | 192 |
| 193.产后勿穿化纤内衣 .....         | 193 |
| 194.产妇恢复体型锻炼法 .....        | 194 |
| 195.产褥体操 .....             | 195 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 196.产褥体操第一天.....       | 196 |
| 197.产褥体操第二天.....       | 197 |
| 198.产褥体操第三天和第四天.....   | 198 |
| 199.产褥体操第五天和第六天.....   | 199 |
| 200.抓住产后身体保健的关键期 ..... | 200 |
| 201.开始改变自己 .....       | 201 |
| 202.产后健美操 .....        | 202 |
| 203.保持乳房的青春健美五要素.....  | 203 |
| 204.乳房按摩法.....         | 204 |
| 205.美手保养法.....         | 205 |
| 206.腹部健美操.....         | 206 |
| 207.粗腰变细法.....         | 207 |
| 208.腰部健美操.....         | 208 |
| 209.臀部健美操.....         | 209 |
| 210.产后妊娠纹.....         | 210 |
| 211.脚部训练.....          | 211 |
| 212.努力使自己亮丽起来 .....    | 212 |
| 213.脸部清洁.....          | 213 |
| 214.脸部按摩 .....         | 214 |
| 215.重点化妆 .....         | 215 |
| 216.重点化妆建议 .....       | 216 |
| 217.头发的保养.....         | 217 |
| 218.梳头的方法.....         | 218 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 219. 润丝护发的要诀 .....       | 219 |
| 220. 产后发型 .....          | 220 |
| 221. 护理凹陷乳头及扁平乳头 .....   | 221 |
| 222. 产后胸部护理(一) .....     | 222 |
| 223. 产后胸部护理(二) .....     | 223 |
| 224. 产后如何选用胸罩 .....      | 224 |
| 225. 溢乳垫和产后喂奶用胸罩 .....   | 225 |
| 226. 束腹与束裤 .....         | 226 |
| 227. 产后塑身用束裤的正确穿法 .....  | 227 |
| 228. 产后2~5周的体操课程 .....   | 228 |
| 229. 产后6个月下半身运动 .....    | 229 |
| 230. 向下垂的臀部说再见 .....     | 230 |
| 231. 产妇“手腕痛” .....       | 231 |
| 232. 消除剖腹产后的腹部脂肪 .....   | 232 |
| 233. 寻回双臀魅力的秘诀 .....     | 233 |
| 234. 产后瘦身操 .....         | 234 |
| 235. 对剖腹生产者额外的辅助运动 ..... | 235 |
| 236. 背部疼痛的运动 .....       | 236 |
| 237. 胸部保养 .....          | 237 |
| 238. 不同体型产妇的着装(一) .....  | 238 |
| 239. 不同体型产妇的着装(二) .....  | 239 |
| 240. 肥胖女性装扮 .....        | 240 |
| 241. 不要忽视自己的健康 .....     | 241 |

# 1.坐月子要坐多久

“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时间，需6~8周，一般规定的产假就是按产褥期要求而来的。

在产前，孕妇担负着提供胎儿生长发育所需要的营养的任务，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。尤其是子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期子宫重量增加到非孕时的20倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心率每分钟增加10~15次，心脏容量增加10%，才能供给胎儿和自身需要。同时因胎儿逐渐长大，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位。肺脏负担也随之加重，肺通气量增加可达40%，并出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都要发生相应改变。以上这些变化，在分娩后都要逐渐恢复正常。特别是在分娩时，产妇身体已受到了一些损伤，也需要一定时间的恢复。这些恢复和器官的复原，都要经过产褥期的休息和调养才能实现。调养得当，则恢复快，且无后患；若调养失宜，则恢复较慢，往往还会留下产后疾病，俗称“月子病”。



## 小知识

产后母体如果乳汁不足，可食土豆猪脚促奶。

## 2.产褥期的正常现象

**心情。**产妇分娩以后像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以往往在产后不久就熟睡。

**体温。**产后24小时内，体温会升高一些。不过一般不会超过38℃，属于分娩反应，而且24小时后会很快降下来。

**呼吸与脉搏。**产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟约14~16次。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也比较慢，每分钟约60~70次。

**出汗。**产后出汗是正常现象，并非身体虚弱的表现。

**恶露。**正常情况下，产后3~4天内恶露量多，且颜色鲜红(血性恶露)；1周后，恶露颜色慢慢变淡(浆性恶露)；两周后，恶露变淡为黄色或白色(白恶露)；大约产后3周左右，恶露净止。

**大小便。**产后24小时内，尿量可多到2000~3000毫升，以便通过肾脏排出体内滞留的水分，这是正常现象。产后常有便秘现象，这与产妇尿多、汗多有关是一种正常的现象。

**乳汁分泌。**一般分娩2~3天内开始，乳房胀大，变紧实，并且腋下出现肿胀的淋巴或副乳腺。再过1~2天，乳房逐渐变软而有乳汁分泌。这些都属于正常现象。



### 小知识

产后子宫复旧需要6周时间，此期间应尽量避免过性生活。



### 3. 谨防月子病

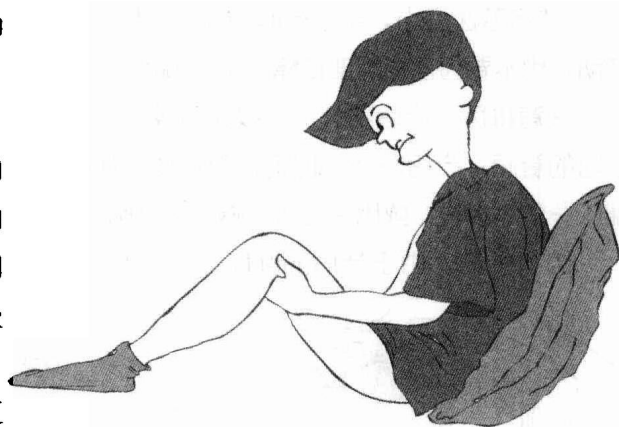
所谓月子病，在医学上称为产褥感染。

会阴裂伤和缝线伤口感染，是一种常见的感染，表现为伤口红肿，缝线针头处化脓，病人自觉会阴伤处热痛，出现小便困难，小便一般不会发热，只要及时治疗，炎症会很快消退。

阴道感染。阴道黏膜表现为红肿、溃烂且带有脓液，此时病人常有低热。

子宫内膜感染。病人自觉下腹疼痛，白带增多，且多为脓性，有臭味，同时体温升高，可达 $38^{\circ}\text{C}$ 以上。一旦发生产褥感染，一定要及时、彻底地进行治疗，以防炎症扩大蔓延和留下后遗症。特别是产妇如在产后出现体温升高等症状。

为防止产褥感染，要注意预防。预防应从怀孕期间开始。在怀孕的最后1个月及产后42天中，禁止性交，并不宜盆浴。分娩时，如果发生胎膜早破、产程延长、产道损伤、产后出血，应及时进行抗感染治疗。产妇在分娩时，要尽量多吃东西，多饮水，多休息，以增加身体抵抗力。分娩后，产妇要注意饮食营养，尽量早期下床活动，及时小便。同时，要注意产后会阴部的清洁卫生。



#### 小知识

**高龄初产妇易发生颈管断裂，由于出血容易引起急性贫血，必须充分注意。**