



新手妈妈月子必读

妈咪 10月+



恭喜你，正式从“准妈妈”
升级成了“新妈妈”！



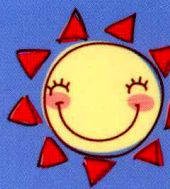
Mami 10 yue +



李钰◎著

进入“月子”，你需要的是**调养身体**
和**哺喂宝宝**。

正确实用的知识对你而言很重要，
那还等什么？来吧，一起翻开这本书……



中国轻工业出版社

妈咪 10月+



李 钰◎著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪10月⁺ / 李钰著. — 北京: 中国戏剧出版社,

2010.10

ISBN 978-7-104-03298-4

I. ①妈… II. ①李… III. ①妊娠期-妇幼保健-基本知识
②产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 198065 号

妈咪10月⁺

选题策划: 华文经典 

责任编辑: 肖楠

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印装厂

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 14

字 数: 160千字

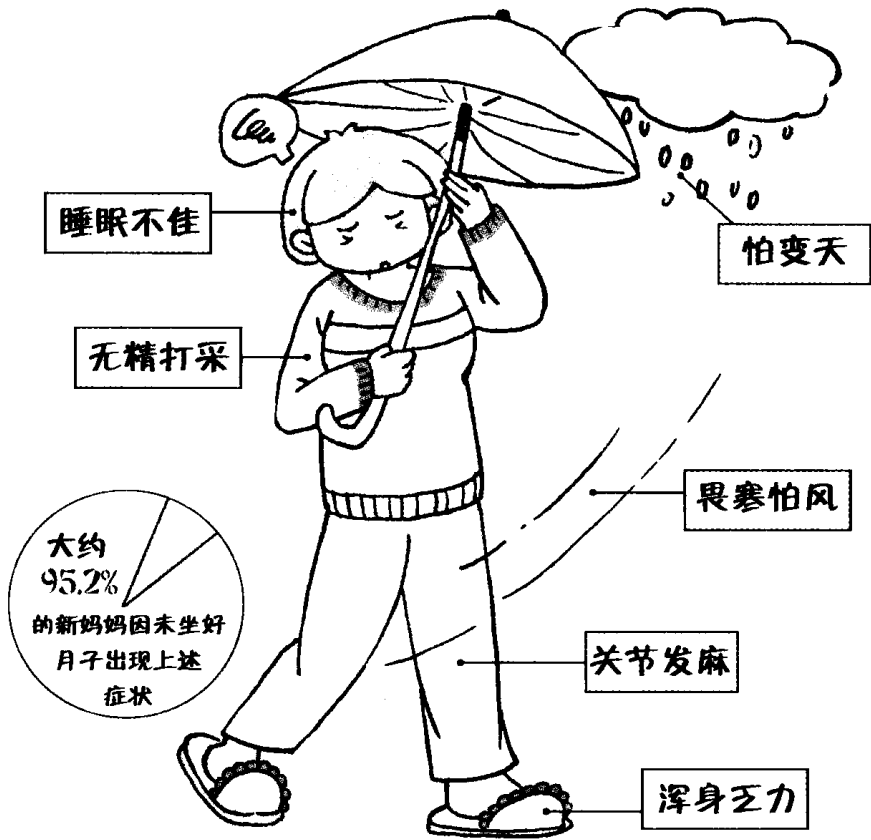
版 次: 2010年12月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03298-4

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究

如果月子没坐好，将有哪些危害？



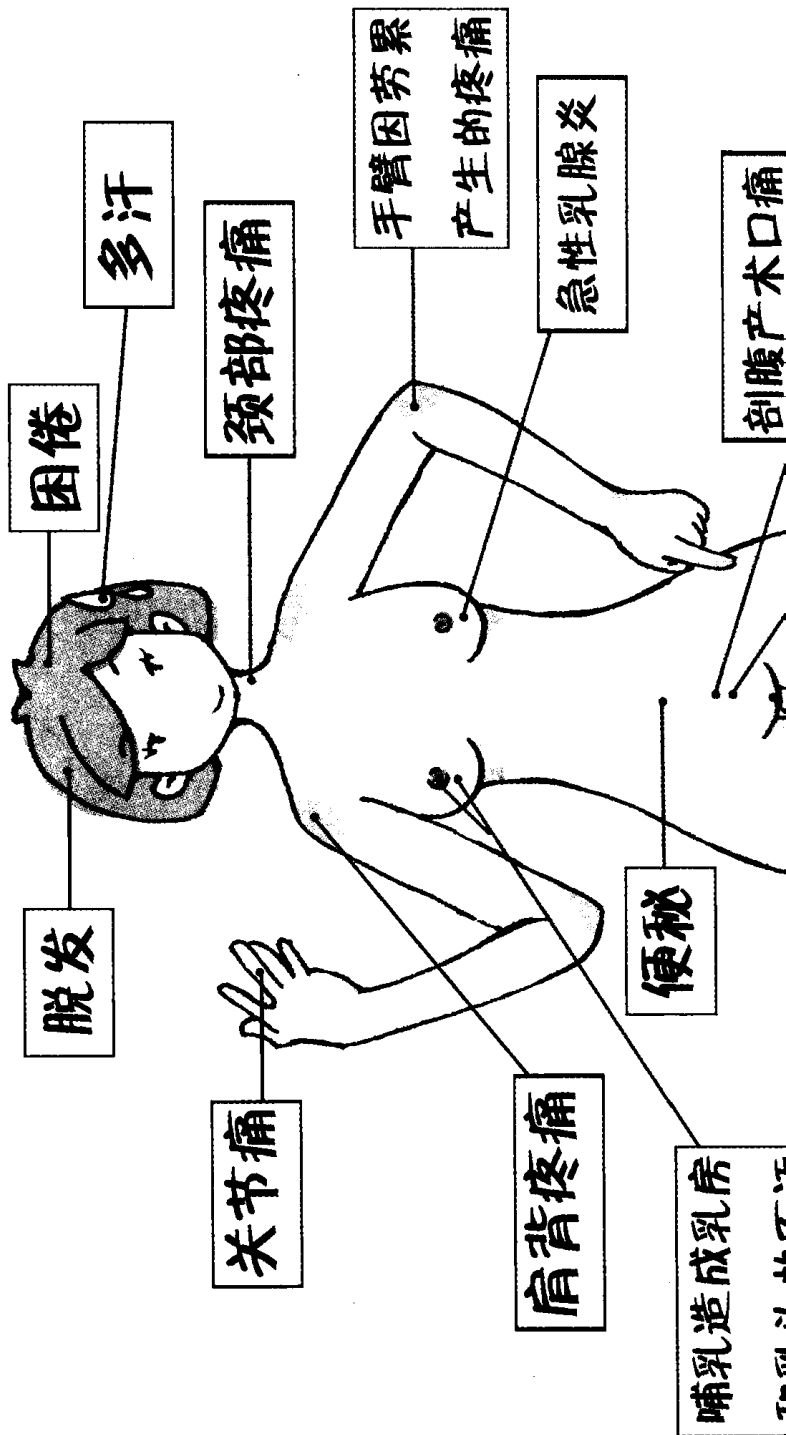
如上所述，生完宝宝以后，你的身体发生了N多大变化，那么，正常分娩后外阴需要十几天时间复原，子宫约42天左右复原，子宫内膜需要约56天复原，即整个生殖系统的恢复需要6~8周，剖腹产你则需要两个多月。

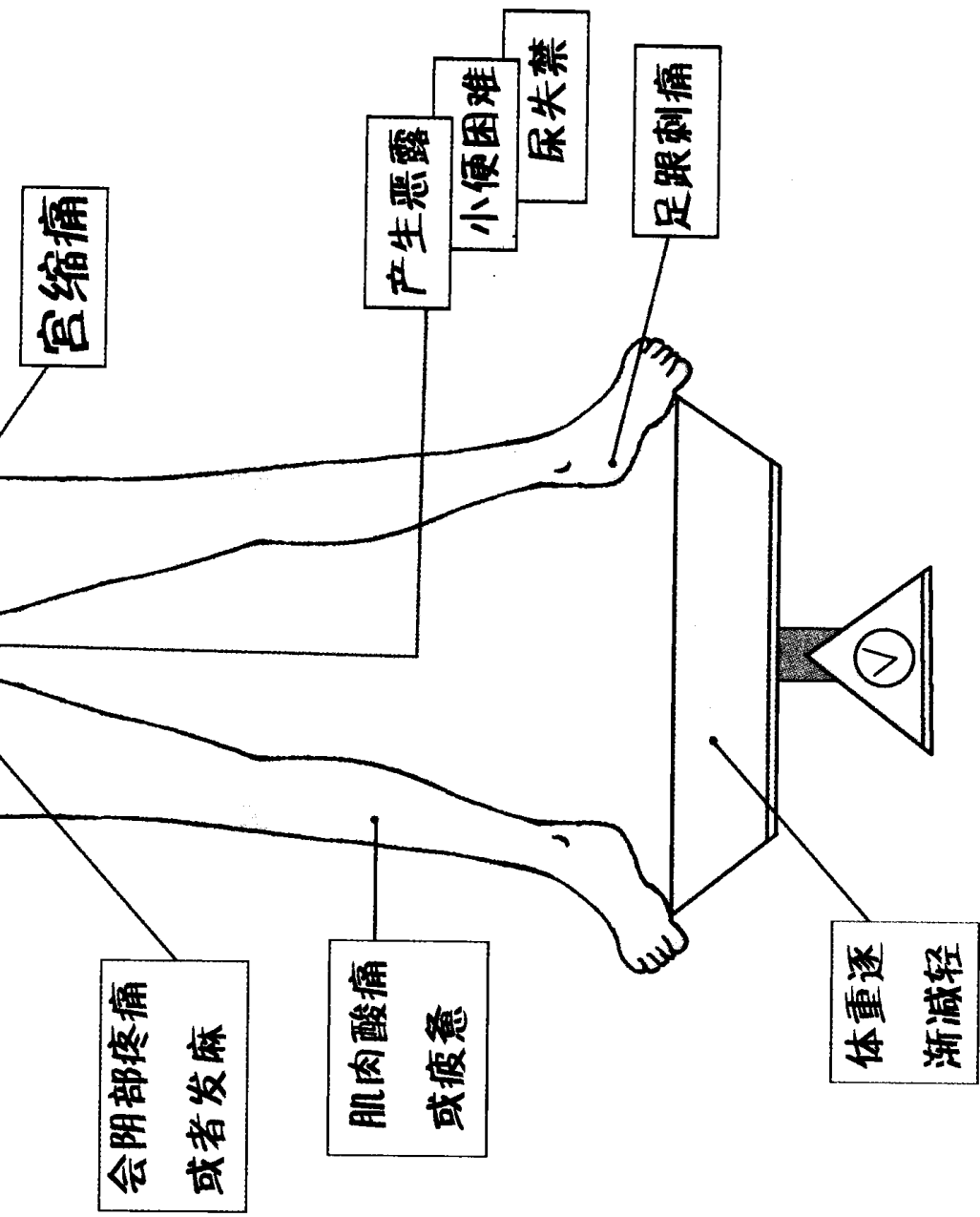
这就是为什么要“适当坐月子”的原因——月子，既不要太短，也没必要过长。

月子里，你的身体都将发生哪些变化

随着最初的震惊、激动、兴奋甚至一刹那的不真实感消失后，你最大的感觉可能就是席卷身体的痛和虚弱了。

分娩后会“呻吟”的部位





别担心；这一切都是正常的！你首先要了解它们，再跟着书里的内容认真学习月子知识，不久以后，流失的精、气、神很快就都回到身体里啦！

你，其实可以很轻松

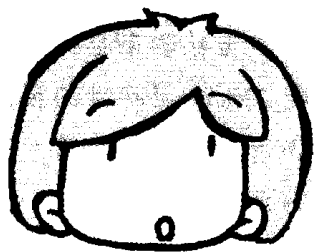


面对刚出世的宝宝，初为父母的夫妻俩难免手足无措。你既要调整自己的身体，又要照顾好宝宝，怎么能轻松点呢？真让人一时不知如何是好……

月子里可不是你“逞强好胜”的时候，别把自己搞得太紧张，你完全可以“借力而行”！

坐月子方式	条 件	优 点	缺 点	对 策
家人照顾 很贴心	妈妈或婆婆身体状况允许的话	面对熟悉的环境和亲人，你没有丝毫陌生感	因观念不同导致两代人产生摩擦，婆媳关系可能因此变紧张	耐心沟通。科学的方法请坚持，“陈规陋俗”直接PASS掉
请个月嫂 来家里	有过生育经验且专业知识丰富的月嫂是最佳人选	当你24小时的助理。你能得到充分的休息，减少产后抑郁症的可能	月嫂很容易对一切“大包大揽”，导致你缺乏和宝宝间的情感交流	月嫂要到正规机构去“请”，别贪便宜请回一个“糊涂虫儿”
月子中心 好调养	月子中心提供“全托式”的护理相对而言最专业	手把手教你育儿方法，在最短的时间内恢复好身体	花销高。习惯月子中心“全托式”的服务后，到家还是“白纸一张”	不要袖手旁观。积极实践，坚持“不懂就问”
住在医院 较放心	提供24小时监护，在医护人员指导下，你很迅速就能进入角色	能在第一时间发现宝宝的异常情况，可立即采取救治	医院对你来说还是比较陌生的地方，心情较居家而言难放松	尽量转移对环境“不适感”的注意，尽快投入到恢复期中

一定要看的4则“贴心提示”



1、起名、申报户口。《中华人民共和国户口登记条例》规定：新生儿出生后一个月内，由户主、亲属、抚养人或者邻居向其常住地户口登记机关申报出生登记，新生儿落户采取自愿原则。申报户口时需携带以下材料：出生医学证明、父母的身份证、户口本以及两本结婚证。材料需各复印一份。

2、按国家规定休产假。国家劳动法明确规定女职工产假为九十天，期间工资照发。其中产前休假十五天；难产者增加产假十五天；多胞胎生育者每多生育一个新生儿增加十五天产假。每个地区对产假有不同的补充规定。假满因身体原因仍不能工作者，经医务部门证明后，其超过产假期间的待遇按职工患病的有关规定处理。

3、避孕要坚持。既自然分娩的你在产后56天以后，产钳及缝合术的你在伤口愈合疤痕形成后，剖腹产的你至少等到三个月以后再开始性生活。月经恢复前，夫妻同房要适度，特别注意生殖道别出现损伤，以免发生产褥感染。

4、月子里的你生病不可“讳医”。这期间身体处于恢复阶段，生病必须较平时更积极求医，不可对某些症状“羞于启齿”，主动配合医生诊治，千万别贻误病情。

新手爸妈必备的新生儿用品清单

当宝宝快要来临的时候，年轻的准爸爸准妈妈们还沉醉在幸福之中，殊不知此时该为即将问世的宝宝准备必需的用品啦！在这里为准爸妈妈们奉上爱心提示，告诉你们新生儿常用物品清单，使快为人父母的你们，可以按单选货，一次买齐各种育婴用品。

新生儿常用物品清单：

- 1) 小容量奶瓶一个（准备喂食配方奶粉）；
- 2) 奶瓶刷一支（清洁奶瓶及奶嘴）
- 3) 软头匙一对（喂奶间隔可喂食水份）
- 4) 奶瓶保温筒一只（外出时可起保温作用）
- 5) 安全别针一组（可别衣领等）
- 6) 奶粉格一组（外出时携带奶粉）
- 7) 粉盒（含粉扑）一只（宝宝浴后涂抹爽身粉等）
- 8) 卫生棉签一盒（宝宝洗澡后清洁耳朵等部位）
- 9) 两用温度计一只（测量水温）
- 10) 修甲套装一套（修剪宝宝指甲）
- 11) 摇铃玩具一只（可训练宝宝对声音和物体的反映）
- 12) 小号口水巾几条
- 13) 纱布洗澡巾几条
- 14) 纯棉小方巾几条
- 15) 小号尿裤2~3条
- 16) 婴儿尿布1包
- 17) 隔尿垫巾1包
- 18) 湿纸巾1筒
- 19) 尿床垫（可换洗）一套
- 20) 和尚套几套（可新买2~3套，其余找亲戚朋友要一些）
- 21) 婴儿手脚套各2付
- 22) 抱被1~2床
- 23) 定型枕（或保健枕）1~2只
- 24) 婴儿睡袋1床
- 25) 婴儿护脐带1对
- 26) 婴儿床一张
- 27) 婴儿推车一辆
- 28) 婴儿浴盆一只
- 29) 婴儿沐浴床一张
- 30) 婴儿洗涤用品一套；
- 31) 婴儿帽1~2顶
- 32) 婴儿袜2~3双
- 33) 婴儿背带1个
- 34) 妈咪用的吸乳器1只
- 35) 妈咪用的哺乳文胸2件
- 36) 妈咪用的乳垫6片
- 37) 妈咪用的束腹带1条
- 38) 孕妇内裤2~3条
- 39) 孕妇装2~3套。

目 录

CONTENTS

PART ①

好规划，坐出好月子

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 小物品，大有用 / 2 | 老婆分娩后，老公该干吗 / 12 |
| 选购卫生巾，一定别“普通” / 3 | 经验之谈，说点儿补充的 / 13 |
| 自然分娩后第一天的你会怎样 / 4 | 分娩后6~12个小时的 |
| 剖腹分娩后第一天的你会怎样 / 5 | “动手动脚” / 14 |
| 特别叮咛有心脏病的你 / 6 | 分娩后2~3天，与小CASS对决 / 15 |
| 发生尿潴留，先别慌 / 7 | 终于可以回家了 / 16 |
| 简单认识一下恶露 / 8 | 不同的体质，坐不同的月子 / 17 |
| 几招PK恶露不畅 / 9 | YOU，请记得分娩后检查 / 20 |
| 预防24小时之内发生的 | 月子里，还要会“拒绝” / 21 |
| “早期分娩后出血” / 10 | 典型的Q & A / 22 |
| 警惕24小时之后发生的 | |
| “晚期分娩后出血” / 11 | |

PART ②

月子病，谁之过

- | | |
|------------------|-------------------|
| 你体质为何会变弱 / 24 | 应该引起足够重视的 |
| 预防月子病8注意 / 25 | “分娩后抑郁症” / 27 |
| 分娩后“前2周综合症” / 26 | 分娩后抑郁症——自我测试 / 29 |



- | | |
|-----------------|--------------------|
| 测试结果 / 30 | “分娩后痔疮”及其护理 / 36 |
| 原因复杂的“产褥热” / 31 | 不可不知的“分娩后风湿病” / 37 |
| 什么是“产褥感染” / 32 | “急性乳腺炎”和“脱发” / 38 |
| 了解“子宫脱垂”和 | 暂时性“母乳供应不足” / 39 |
| “子宫复旧不全” / 33 | 干扰哺乳的“乳头皲裂” / 40 |
| “恶露不下”怎么办 / 34 | 其他常见的月子病 / 41 |
| 麻烦的“关节疼痛” / 35 | 典型的Q & A / 42 |

PART ③

吃出营养和健康

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 坐月子饮食调养中的 | 主副食，要搭配 / 60 |
| N个漏洞 / 44 | 分娩后第一汤——生化汤 / 61 |
| 年轻的新妈妈到底最缺啥 / 47 | 分娩后第一鸡——麻油鸡 / 62 |
| 菜色五大类 / 48 | 吃鸡有“真相” / 63 |
| 分娩后，选择这些“多功效”的食物 / 49 | 一头猪 / 65 |
| 哪些食物应该“拉黑” / 51 | 5类中药慎下肚 / 66 |
| 月子饮食“黄金法则” / 52 | “参参”大不同 / 67 |
| 正确的进食顺序 / 53 | 鹿茸缓，当归可 / 68 |
| 何谓阶段性食补 / 54 | 红糖+白糖，两全又齐美 / 69 |
| 自然分娩后三天，一定要“吃对” / 55 | 姜片汤，别久喝 / 70 |
| 自然分娩后4周，周周“汤不同” / 56 | 喝出水嫩的你 / 71 |
| 剖腹分娩后前3天怎么吃 / 57 | 二“酒”相加，功劳甚大 / 72 |
| 剖腹分娩后前2周饮食“宜与忌” / 58 | 补钙大过天 / 73 |
| 不想吃，有对策 / 59 | 补铁、补碘，补充维生素K / 74 |

补血还要看“等级” / 75

温热补气缓阳虚 / 76

吃水果，休贪嘴 / 77

强身健体无花果 / 78

催乳好食 / 79

排毒养颜，净化乳汁 / 80

理顺肠胃多吃小米 / 81

炒米茶和五更饭 / 82

螃蟹不可随性吃 / 83

红米鸡酒汤，驱寒又暖身 / 84

素食新妈妈 / 85

神奇杜仲，腰痛小行家 / 88

葱+蒜，治疗尿潴留 / 89

鲤鱼、栗子和鸡，PK恶露不净 / 90

绕开脂肪肝，也能“吃得欢” / 91

分娩后调养体质常见食疗方法 / 92

典型的Q & A / 94

PART ④

小小的月子，大大的保健

坐月子保健方法中的N个错误 / 96

系统说说分娩后的“痛”

——头痛、咽喉痛 / 99

系统说说分娩后的“痛”

——颈肩痛、手腕痛 / 100

系统说说分娩后的“痛”

——乳房痛、胃痛 / 101

系统说说分娩后的“痛”

——肠绞痛、子宫痛和膀胱痛 / 102

系统说说分娩后的“痛”

——会阴刀口痛、肛门痛 / 103

系统说说分娩后的“痛”

——阴道痛、性交痛 / 104

系统说说分娩后的“痛”

——腹部阵痛、耻骨联合

分离痛和骨盆韧带痛 / 105

系统说说分娩后的“痛”

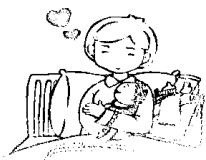
——尾椎骨痛、大腿根痛 / 106

系统说说分娩后的“痛”

——腰背痛 / 107

系统说说分娩后的“痛”

——足跟痛、四肢肌肉痛 / 108



- 剖腹产镇痛方法 / 109
- 你，别怕痛 / 110
- 腹部疤痕巧护理 / 111
- 分娩1个月后外出注意事宜 / 112
- 一举“歼灭”抽筋和疲惫 / 113
- 哺乳期用药五大法则 / 114
- 什么药是“安全的”，
哪些比较“危险” / 115
- 简单的保健方法
- 对抗肌纤维组织炎 / 116
- 用按摩缓解盆腔静脉曲张 / 117
- 做保健操改善尿失禁的窘况 / 118
- 别让失眠和食欲不佳相互影响 / 119
- 防治感冒之“6要” / 120
- 快速有效地解决积乳 / 121
- 仙人掌，给乳房消热化瘀 / 122
- 耳鸣、头沉和心悸气喘，
大多不是病 / 123
- 口渴、口干原因多 / 124
- 使用腹带的方法 / 125
- 月经复潮的时间参考 / 126
- 用空调，是个“大”问题 / 127
- 肝炎新妈妈如何与宝宝及家人共处 / 128
- 四季保健，各有着重点
——春季 / 129
- 四季保健，各有着重点
——夏季 / 130
- 四季保健，各有着重点
——秋季 / 131
- 四季保健，各有着重点
——冬季 / 132
- 家居服不可随便穿 / 133
- 妙法选乳垫 / 134
- 看电视与眼保健 / 135
- 脑部锻炼 / 136
- 打扫家居环境的小要领 / 137
- “下水”要谨慎 / 138
- 抚育双胞胎，
 休息、哺乳两不误 / 139
- 高龄新妈妈，重点看这里 / 140
- 哺乳期不是“安全期” / 141
- 避孕有一套 / 142
- 当个“卡哇伊”的新妈妈 / 143
- 典型的Q&A / 144

PART ⑤

轻松哺乳

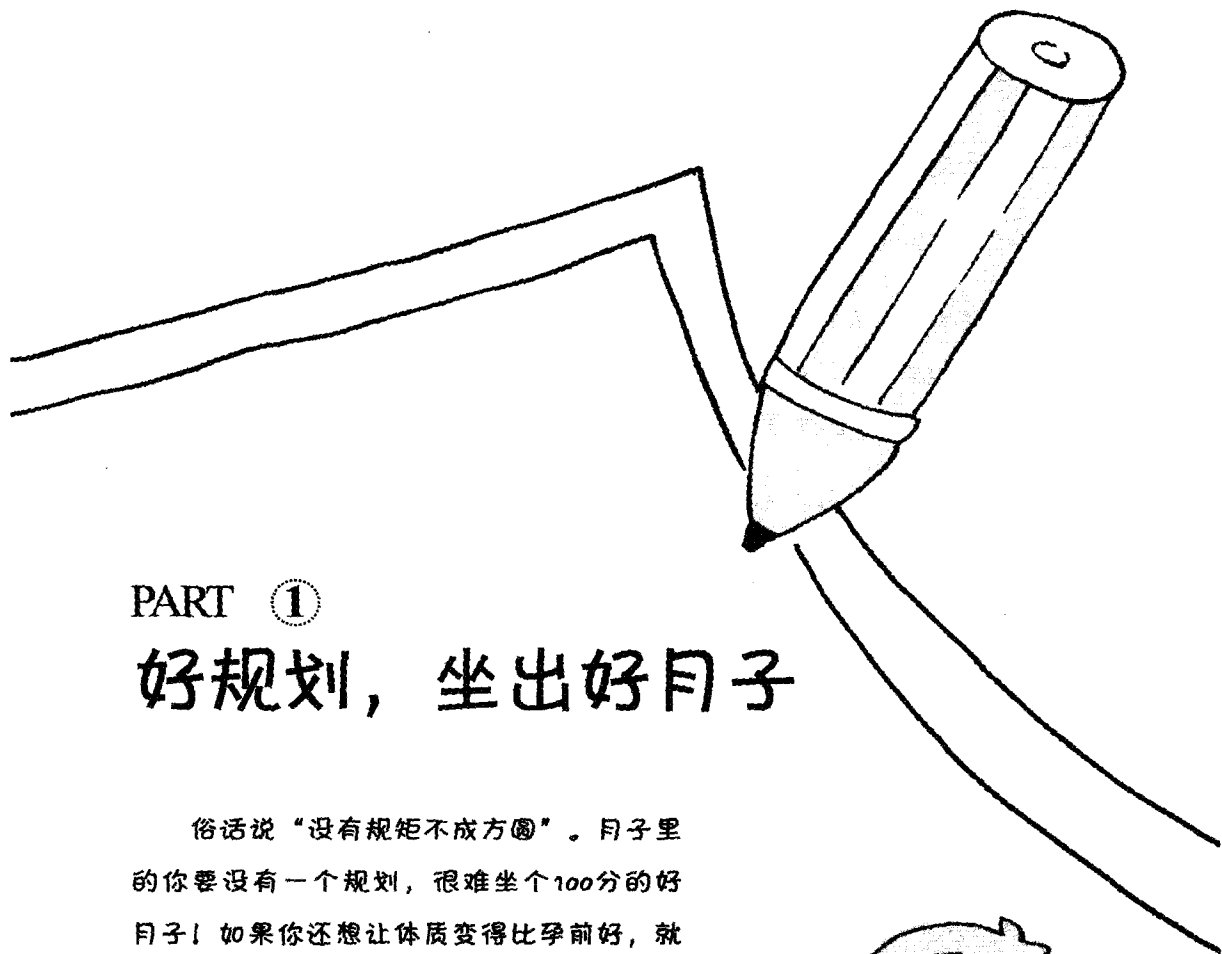
- 母乳喂养对，好处繁多 / 146
- 母乳VS牛乳 / 147
- 母乳的阶段分类 / 148
- 新手妈妈一定要学的哺乳经 / 149
- 好母乳，什么色 / 150
- 泌乳少，文胸惹的祸 / 151
- 保证母乳充足的
 - 催乳“神仙方” / 152
- 戳破奶水不足的假象 / 153
- 从以下几点可以肯定
 - 宝宝“吃饱了” / 154
- 宝宝睡觉时吃奶弊端多 / 155
- 糖尿病妈妈能亲自哺乳吗 / 156
- 减轻涨奶 / 157
- 不同形状乳头的哺乳技巧 / 158
- 宝宝不能只吃一侧的奶 / 159
- 母婴需暂时分离怎么办 / 160
- 选择吸乳器的疑问 / 161
- 手动挤奶 / 162
- 怎样保存吸(挤)出来的乳汁 / 163
- 吸奶时遇到问题，怎处理 / 165
- 宝宝喜欢夜间吃奶的原因 / 166
- 夜晚的哺喂姿势 / 167
- 夜奶断不断，自己说了算 / 168
- 妈妈坏情绪会让母乳变“坏” / 169
- 正确的哺乳方法 / 170
- 乳房穴位按摩保健 / 171
- 剖腹产的你，哺乳必走12步 / 172
- 放弃哺乳不等于防止乳房衰老 / 173
- 如何躲避当众哺乳露点的尴尬 / 174
- 如何巧用哺乳背巾 / 175
- 解决哺乳中7件烦心事 / 176
- 防止宝宝呛奶有要领 / 177
- 三种哺乳姿势 / 178
- 为什么选择了“罢奶” / 179
- 防治宝宝咬乳头，妈妈有妙招 / 180
- 什么情况需要退奶 / 181
- 自然退奶的正确方式 / 182
- 患乳腺炎究竟需不需要停乳 / 183
- 典型的Q & A / 184



PART ⑥

从头到脚地塑

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 5个“保持”打基础 / 186 | 瘦臂操 / 199 |
| 格外重视“4关键” / 187 | 丰胸操 / 200 |
| 哪些“好吃的”狂长肉 / 188 | 美腰腹操 / 201 |
| 这些可以帮你瘦 / 189 | 美腿操 / 202 |
| 心理支持必不可少 / 190 | 美足操 / 203 |
| 肚臍自检知胖否 / 191 | “性福肌”收缩操 / 204 |
| 运动的基本原则 / 192 | 分娩后第5天的瑜伽 |
| 做运动应注意什么 / 193 | ——脸部按摩法 / 205 |
| 剖腹产的你运动前要牢记的5件事 / 194 | 分娩后第15天的瑜伽 |
| 剖腹产的安全运动 / 195 | ——简易轮式 / 206 |
| 美手操 / 198 | 典型的Q & A / 207 |



PART ①

好规划，坐出好月子

俗话说“没有规矩不成方圆”。月子里的你要没有一个规划，很难坐个100分的好月子！如果你还想让体质变得比孕前好，就跟着下面的内容一步一步地制定个“月子计划”吧！

它是你坐个优质月子的保障。

预祝你在月子接近结束时，能惊喜地发现自己的身体真的发生了那么多令人惊讶的改变……





小物品，大有用

下面这5样小东东，都是你月子里“意想不到”的好帮手：



乳头保护罩：保护乳头的器具，发生“乳头皲裂”时使用。



专用底裤：大尺码的专用底裤特地为你分娩后依然膨胀的腹部设计，不会让你感觉“肚子被勒得好难受啊”，自然分娩和剖腹产均OK。

去商场孕婴专区或孕妇用品专卖店寻宝吧！



热水袋：肚子痛、腰痛时需要用它热敷痛处减轻疼痛。在你“乳腺不通”时也可用它热敷疏通乳腺。排空乳汁之前热敷乳房，能让血液循环加速，扩张乳腺，之后再操作，不适感会减轻很多。



分娩后紧致霜（乳）：防妊娠纹霜、分娩后按摩乳、全身紧肤霜是用来帮你促进细胞组织“新生与重组”，帮皮肤恢复柔韧的。



卫生巾：分娩后3~4天的恶露量不是普通卫生巾能应付得了的，若是剖腹产的你还会插着导尿管只能平躺，换卫生巾成了大工程。“妇婴两用尿片式卫生巾”是个好东东！它能把你整个臀部包起来，很少发生“经血侧漏”，就此免除大家的烦恼。

给剖腹产的你的小补充

剖腹产的你抵抗力特别弱，妇婴两用尿片式卫生巾要买“大号”或“加大号”的，且是正规厂家的达标品。买回之后先请护士拿去消毒再使用。上个双保险，别省了小事儿捅出“大漏子”！