

新妈妈 科学坐月子

张卫社 周应民 主编

轻松、安心坐月子！

听音乐



巧克力



吃饭



吃奶



量血压



精神支持



CTS



湖南科学技术出版社

新妈妈
科学坐月子

张卫社 周应民 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈科学坐月子 / 张卫社, 周应民主编. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5357-7757-7

I. ①新… II. ①张… ②周… 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 (2013) 第 170745 号

新妈妈科学坐月子

主 编: 张卫社 周应民

策划编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5357-7757-7

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言



十月怀胎不容易，宝宝到来心欢喜。看着母子（女）平安，这个时候是不是就代表家人们可以松口气了呢？当然不是！在这个特殊的阶段，无论是新妈妈还是家人都应该更加小心，因为产后的新妈妈和刚刚来到世上的小宝贝此时的身体都是处在很虚弱的状态，需要得到家人更加细心的呵护。这个特殊的阶段就是我们平时所说的坐月子。

可别小看坐月子，这可是一门大学问呢！家人们在这个阶段需要学习和注意的地方有很多很多，比如怎么调理新妈妈的身体帮助她快速恢复健康、如何照顾新生的小宝贝、坐月子应该注意什么事项、新爸爸在这个阶段需要做的事情有哪些等等。因此，坐月子不只是一要坐得营养，更要坐得科学，坐得合理。

那么如何科学合理地坐好月子呢？这看起来好像是一门很深奥的学问啊？！当然不是！当你翻开我们这本书，简单全面、科学合理的坐月子秘籍已经被你掌握在手里了。我们精心编制这本小书，就是要帮助广大新妈妈拥有无忧无虑的月子生活，让坐月子变成一件幸福快乐的事情，同时也给新爸爸及其家人们减轻负担，轻轻松松调理产妇和宝宝在各个方面的需求，让产妇调理身体和宝宝健康成长的同时，生活不忙碌，不杂乱，让小小的家庭里充满大大的欢乐。

想要一个健康宝宝？想让新妈妈保持健康美丽？想让月子生活没有烦恼？还在等什么，不要有疑问，开启下一页，将科学合理的坐月子秘籍通通掌握于心吧！

目录



第1章 坐月子你了解多少

- 06 | 第1节 新妈妈坐月子
- 14 | 第2节 体质调养的关键时期
- 20 | 第3节 坐月子的几种方式
- 27 | 第4节 坐月子需做好充足准备



第2章 坐月子饮食营养多注意

- 38 | 第1节 产后营养常识
- 44 | 第2节 月子里的饮食搭配
- 48 | 第3节 月子里必吃的食物
- 55 | 第4节 注意食物之间的搭配禁忌
- 60 | 第5节 不适合哺乳妈妈吃的食物
- 63 | 第6节 4周进补完美方案



第3章 小心护理，让新妈妈的光彩重现

- 72 | 第1节 月子期的护理细则
- 82 | 第2节 会阴切开的护理
- 87 | 第3节 剖宫产后月子期间护理
- 95 | 第4节 如何促使产后子宫恢复
- 104 | 第5节 乳房护理，挺出美丽
- 112 | 第6节 皮肤护理，光彩重现





第4章 疾病与预防不容忽视

- 124 第1节 赶走产后乳房疾病
- 133 第2节 全面攻克产褥感染
- 139 第3节 挥别告别产后各种疼痛
- 146 第4节 其他常见产后病的防治

第5章 产后运动大集锦

- 156 第1节 产后运动，为健康加分
- 163 第2节 月子运动方法大集锦
- 169 第3节 新妈妈的产后运动项目

第6章 生活起居不容小觑

- 176 第1节 穿衣着装无小事
- 182 第2节 站行坐卧调节好
- 187 第3节 梳洗活动不容小觑
- 191 第4节 新妈妈的产后心理保健
- 199 第5节 月子期间的其他活动



第7章 新生儿护理要点

- 204 第1节 产后首要任务——催乳
- 212 第2节 产后第1周观察与护理
- 219 第3节 产后第2周观察与护理
- 225 第4节 产后第3周观察与护理
- 233 第5节 产后第4周观察与护理



新妈妈
科学坐月子

张卫社 周应民 主编

前言



十月怀胎不容易，宝宝到来心欢喜。看着母子（女）平安，这个时候是不是就代表家人们可以松口气了呢？当然不是！在这个特殊的阶段，无论是新妈妈还是家人都应该更加小心，因为产后的新妈妈和刚刚来到世上的小宝贝此时的身体都是处在很虚弱的状态，需要得到家人更加细心的呵护。这个特殊的阶段就是我们平时所说的坐月子。

可别小看坐月子，这可是一门大学问呢！家人们在这个阶段需要学习和注意的地方有很多很多，比如怎么调理新妈妈的身体帮助她快速恢复健康、如何照顾新生的小宝贝、坐月子应该注意什么事项、新爸爸在这个阶段需要做的事情有哪些等等。因此，坐月子不只是为了要坐得营养，更要坐得科学，坐得合理。

那么如何科学合理地坐好月子呢？这看起来好像是一门很深奥的学问啊？！当然不是！当你翻开我们这本书，简单全面、科学合理的坐月子秘籍已经被你掌握在手里了。我们精心编制这本小书，就是要帮助广大新妈妈拥有无忧无虑的月子生活，让坐月子变成一件幸福快乐的事情，同时也给新爸爸及其家人们减轻负担，轻轻松松调理产妇和宝宝在各个方面的需求，让产妇调理身体和宝宝健康成长的同时，生活不忙碌，不杂乱，让小小的家庭里充满大大的欢乐。

想要一个健康宝宝？想让新妈妈保持健康美丽？想让月子生活没有烦恼？还在等什么，不要有疑问，开启下一页，将科学合理的坐月子秘籍通通掌握于心吧！

目录

第1章 坐月子你了解多少

- 06 | 第1节 新妈妈坐月子
- 14 | 第2节 体质调养的关键时期
- 20 | 第3节 坐月子的几种方式
- 27 | 第4节 坐月子需做好充足准备



第2章 坐月子饮食营养多注意

- 38 | 第1节 产后营养常识
- 44 | 第2节 月子里的饮食搭配
- 48 | 第3节 月子里必吃的食物
- 55 | 第4节 注意食物之间的搭配禁忌
- 60 | 第5节 不适合哺乳妈妈吃的食物
- 63 | 第6节 4周进补完美方案



第3章 小心护理，让新妈妈的光彩重现

- 72 | 第1节 月子期的护理细则
- 82 | 第2节 会阴切开的护理
- 87 | 第3节 剖宫产后月子期间护理
- 95 | 第4节 如何促使产后子宫恢复
- 104 | 第5节 乳房护理，挺出美丽
- 112 | 第6节 皮肤护理，光彩重现





第4章 疾病与预防不容忽视

- 124 第1节 赶走产后乳房疾病
- 133 第2节 全面攻克产褥感染
- 139 第3节 挥别告别产后各种疼痛
- 146 第4节 其他常见产后病的防治

第5章 产后运动大集锦

- 156 第1节 产后运动，为健康加分
- 163 第2节 月子运动方法大集锦
- 169 第3节 新妈妈的产后运动项目

第6章 生活起居不容小觑

- 176 第1节 穿衣着装无小事
- 182 第2节 站行坐卧调节好
- 187 第3节 梳洗活动不容小觑
- 191 第4节 新妈妈的产后心理保健
- 199 第5节 月子期间的其他活动



第7章 新生儿宝宝护理要点

- 204 第1节 产后首要任务——催乳
- 212 第2节 产后第1周观察与护理
- 219 第3节 产后第2周观察与护理
- 225 第4节 产后第3周观察与护理
- 233 第5节 产后第4周观察与护理



第1章

坐月子

你了解多少

新妈妈如何科学
坐月子



第1节 新妈妈坐月子

一、传统解释“坐月子”

在中国，坐月子的传统已经流传了千百年。在其他的一些亚洲国家，也有产后新妈妈休息与调养身心的习俗。由于各地民情风俗的不同，不同国家、不同地区对产后新妈妈坐月子的要求及限制等也就不一样。

在传统坐月子中，条条框框非常多，有类似“坐月子不洗头”、“坐月子一定要坐满30天”、“坐月子天天大补”等说法。那么，传统坐月子都有哪些风俗习惯、新妈妈又知道多少呢？



卧床休养1个月

生男宝宝或生女宝宝，新妈妈的身体状况会不一样。生男宝宝，新妈妈应休养30天；而生女宝宝，新妈妈的身体亏损更大，应多休养10天，即40天。新妈妈体质虚弱，坐月子期间不宜下床活动，应卧床休息1个月，以利于身体恢复。

多休养，
身体棒



娘家亲戚来帮忙

以前的人们亲戚多，不论家里有大事还是小事，人们都会经常走到一起。传统坐月子的时候，习惯让亲妈妈、阿姨舅妈、表姐妹等人来帮忙。毕竟人手多了，事情也好办了。

产后不多动

不吃冷、不出屋、不久坐、不爬楼梯、不光脚、不穿凉鞋、不缝纫、不阅读、不看电视、不进行性行为等，尽可能地恢复身体的能量。

产后不受风

新妈妈产后不宜出外吹风，在室内也应避免吹风。身体遮挡严实，以防中风。室内不能开门窗、开风扇及空调，必要时可以把门窗的缝隙也堵住。

合理进补

进补不一定要大吃大喝，进食的鱼肉、菜蔬、奶豆等食物的量要适当。新妈妈在月子里应少食多餐，调理得当，营养均衡，合理膳食。不喝醋，不宜吃生冷、腥膻及油腻之物。

保护头部及牙齿

月子里的新妈妈不宜洗头，一旦受风寒侵袭，日后可能会有腰酸、头痛等症状；不硬梳头发，以免头皮疼痛；不宜刷牙，以防牙齿过早松动。

温馨提示

女人坐月子质量的好坏和日后的健康状况有着密切的联系。传统坐月子注意事项多，现代的新妈妈们更愿意让坐月子变得舒适又合理，做到“作息规律、饮食合理、环境适宜、运动适度、心情舒畅”。



二、走出传统坐月子的误区

做妈妈的经历，让新妈妈拥有一段一生难忘的记忆。了解现代人如何坐月子是每一位新妈妈们要面对的课题。对于传统坐月子，人们的初衷是好的。既然被称为传统，应该有其存在的合理性。但在传统观念下，人们对产后新妈妈在月子期间保健的认识上有一些误区，有必要引起注意，并做更改。



产后不能受风

传统观点认为坐月子时要“避风”，即把门窗的缝隙堵住。而现在医学认为那样做是不科学的，其实只要室内温度适当，就没必要怕“风”。产后妈妈多汗，夏天容易中暑。冬季适当地开窗通风也可以更换室内的空气。这样无论是对于产后妈妈还是宝宝来说，拥有一个好的修养环境——新鲜的空气，充足的阳光，对她们的身心健康都是有益的。

产后多吃少动

传统观点认为坐月子就是躺在床上吃喝1个月。而现认为产后妈妈还要注意平衡饮食营养及摄入量，既满足身体恢复和婴儿哺乳的需要，又不会因吃过多而引起肥胖等症。通常，产后6个小时便可以下地排尿，24个小时后可以坐起哺乳和进行洗漱，10天左右可以适当做一些活动，如产后保健操。

产后不能刷牙

传统观点认为产后妈妈刷牙容易落下牙病。而现认为产后妈妈应该比一般人更注意口腔卫生。因为产后妈妈进餐的次数多，留在牙齿表面和牙缝里的食物残渣容易导致口腔感染或是产褥感染。建议产后妈妈每天早、晚各刷1次牙，能在每次进餐后都刷牙、漱口更好。

产后吃菜“越淡越好”

传统观点认为产后妈妈不可多吃盐，特别是在产后的前几天，最好饭菜内一点盐都别放。而现认为产后妈妈出汗多，乳腺分泌旺盛，体内容易缺水和盐，按传统的做法会适得其反，应适量补充盐分为好。

坐月子确实有其必要性，不过太多的传统禁忌是否科学合理还有待商榷。总之，怀孕和生产对新妈妈而言是一件不容易的事，产后需要好好休息与调理。



三、国外的新妈妈如何坐月子



社会在发展，观念在更新，随着各国人们的文化交流，目前对“坐月子”的争论基本围绕着国人传统的生活方式和受西方影响下的现代新观念而展开的。西方国家对新妈妈坐月子几乎没有什么禁忌和约束。相比之下，与中国人传统坐月子形成了强烈的反差，而这成了很多中国的现代女性挑战传统坐月子的一个锐利武器。新妈妈可知道，国外的新妈妈是如何坐月子的吗？

月子无人伺候

外国人把个人看得很独立，认为生孩子是夫妇二人的事情，与家里的上一辈没有关系，上一辈的老人没有义务来为下一代人服务，所以伺候月子，就只靠丈夫了。倒是邻居朋友会充满温情地给新妈妈和宝宝送些食物礼品。

新妈妈饮食无禁忌

在欧美地区，人们喜爱饮用冰水，认为温水不可口，新妈妈同样也喝冰水，吃冰激淋和冰块。在美国，新妈妈刚下手术台，护士就会把冰水递过来。

宝宝喝奶无禁忌

宝宝出生第一口喝的牛奶是直接从冰箱里拿出来的，并没有加热。喂的母乳也是凉的，医院会给产后新妈妈一个冰袋，让她敷在乳房上，将母乳敷凉再喂宝宝。医生认为这样做的目的是为了防止小孩的嘴巴被热气烫伤。尽管产后恢复在国外医生看来也是必要的，可是他们对产后新妈妈和宝宝却没有什么特别的禁忌。



外出无限制

外国医生要求产后新妈妈在宝宝出生6小时后必须下床活动，认为是利于新妈妈的身体复原及伤口愈合。产后第2天，新妈妈就可以跟平时一样洗澡，第3天就把宝宝放在篮子里拎着到处逛，1个星期后下水游泳，2个星期后可参加工作了。社区设有母亲儿童娱乐中心，以减轻新妈妈独自带孩子的心理压力。新妈妈在此交流彼此的育儿经验，热门话题便是宝宝出生几天的情况。

没有“不沾冷水”的说法

月子期间，新妈妈不但可以沾冷水、吹冷风，甚至有的产科大夫为了让产后新妈妈因生产而撕裂的阴道口尽快消肿而直接让她坐在冰袋上。



四、中医解说坐月子



古人曰：“弥月为期，百日为度。”女性因分娩而失血伤津、元气受损、瘀血内阻，常伴随多虚多瘀的病机变化。应注重产后保健以促进产后全身器官顺利恢复至产前的生理状态。按中医的解说，坐月子是产后新妈妈调筋脉养气血的最佳时机。女性经过生产用力、出血、体力耗损，人处于“血不足，气亦虚”的状态，需6~8周的时间才能恢复到怀孕前的生理状态。坐月子这段时间调养的正确与否，直接关系到未来日子的身体健康。如果抓住了生产的机会来调整体形，或治疗某些生产之前身体上的症状，并按照正确的方法坐月子，营养补充及休息充分，就能让产后新妈妈的身体在往后几十年也能保持健康状态。下面介绍中医调理的方法。

新妈妈还有很多不懂，请教中医，让月子调理更有效



生新血和化瘀血

生化汤是一种普遍的中药。中医认为，生化汤方中各药物之调配应因人而异，服之可帮助调节女性子宫收缩，排除子宫内未剥离的黏膜或血块；排出恶露，防止产褥感染；活血祛瘀，预防血栓的形成；减少宫缩腹痛。

有的新妈妈以为中药调理就是吃1个月的生化汤，结果反而导致出血不止。正确的做法应该由医师辨证处方后再服用，因为医师会针对产后妈妈的恶露、子宫收缩情形及全身症状，增减生化汤的剂量、药物和帖数，以使之发挥最大效用。

益脾健胃

产后的新妈妈可将茯苓、党参、芡实、扁豆、淮山、莲子等药材的任一种同猪肚、猪排骨或者猪粉肠煮成清汤后服用。有调整肠胃的功能，可帮助日后更好地吸收进补的其他补品。

待恶露顺畅排出，即可补虚，调养身体。调补的药物应以补气养血为主，加上补肾壮筋骨的药，并视每个产后新妈妈体质的不同而作增减。原因是不同的产后新妈妈，其产后症状也有差异，坐月子期间所服用的补药也不尽相同。

益气补血发奶方

新妈妈在哺乳期或分娩1周后，乳汁清稀，甚少或乳汁全无，常头晕目眩、舌淡少苔、倦怠乏力、脉细及气血虚弱。为补气养血和通脉下乳，可用补气的人参、黄芪，养血滋阴的当归、麦冬，利气通脉的木通、桔梗，配用猪蹄煮汤服之。

壮骨健腰调经方

方法是服用“产后十全大补汤”，将药材连同乌骨鸡或土鸡、猪排骨及鲈鱼煮成清汤后服用，可因个人体质加减。

中医主张的“坐好月子，才能养好身体”，也被西医所赞同。在月子期间，产后新妈妈应利用膳食与调养，补充因生产所消耗的能量。从产后3周开始，可补腰肾，壮筋骨、防掉发，使产后新妈妈恢复至未怀孕前的体能状态。

