

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

央视特邀月子护理专家  
全程呵护、步步精心  
助力新妈咪用最佳状态强势复出



# 坐月子及 产后康复100天

崔敬文 / 编著



附赠DVD

## 产后护理和 新生儿养育

专家+金牌月嫂+营养师联手出境

月子餐·早教操·婴儿抚触……

实景真人演练

100分钟实用内容

解决坐月子最受关注的

热点难点

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

大彩生活读库

# 坐月子及 产后康复100<sup>天</sup>



崔敬文 / 编著

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位



## 图书在版编目(CIP)数据

坐月子及产后康复100天 / 崔敬文编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-1824-1

I.①坐… II.①崔… 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125651号

### 坐月子及产后康复100天

崔敬文 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	720毫米×1020毫米 1/16
印张	18
字数	260千
版次	2013年10月第1版
印次	2013年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1824-1
定价	39.80元(附赠DVD)

---

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
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

# 目录



## Contents

**导读** 产后100天，调理出最佳状态 / 1

月子，必须坐 / 2

产后100天，精调细养更科学 / 2

### 产后第1个月

## 安心休养，走好分娩后的第一步

**产后新知篇 从成功分娩开始说起 / 6**

即将分娩时需要做的准备 / 6

了解分娩到来的信号 / 10

自然分娩是最健康的分娩方法 / 11

剖宫产是高危产妇最安全的分娩方法 / 18

护理好分娩伤口 / 20

分娩后出现这些生理反应是正常的 / 24

分娩后的一些微妙的生理变化 / 24

子宫复旧是产后恢复的第一要务 / 25

乳房的护理与保健 / 30

## 产后喂养篇 科学喂养新生宝宝 / 33

母乳喂养 / 33

人工喂养 / 49

混合喂养 / 55

学会抱起、放下宝宝 / 56

给宝宝更换尿布和纸尿裤 / 58

做好宝宝面部、手部的清洁护理 / 60

学会给宝宝洗澡 / 62

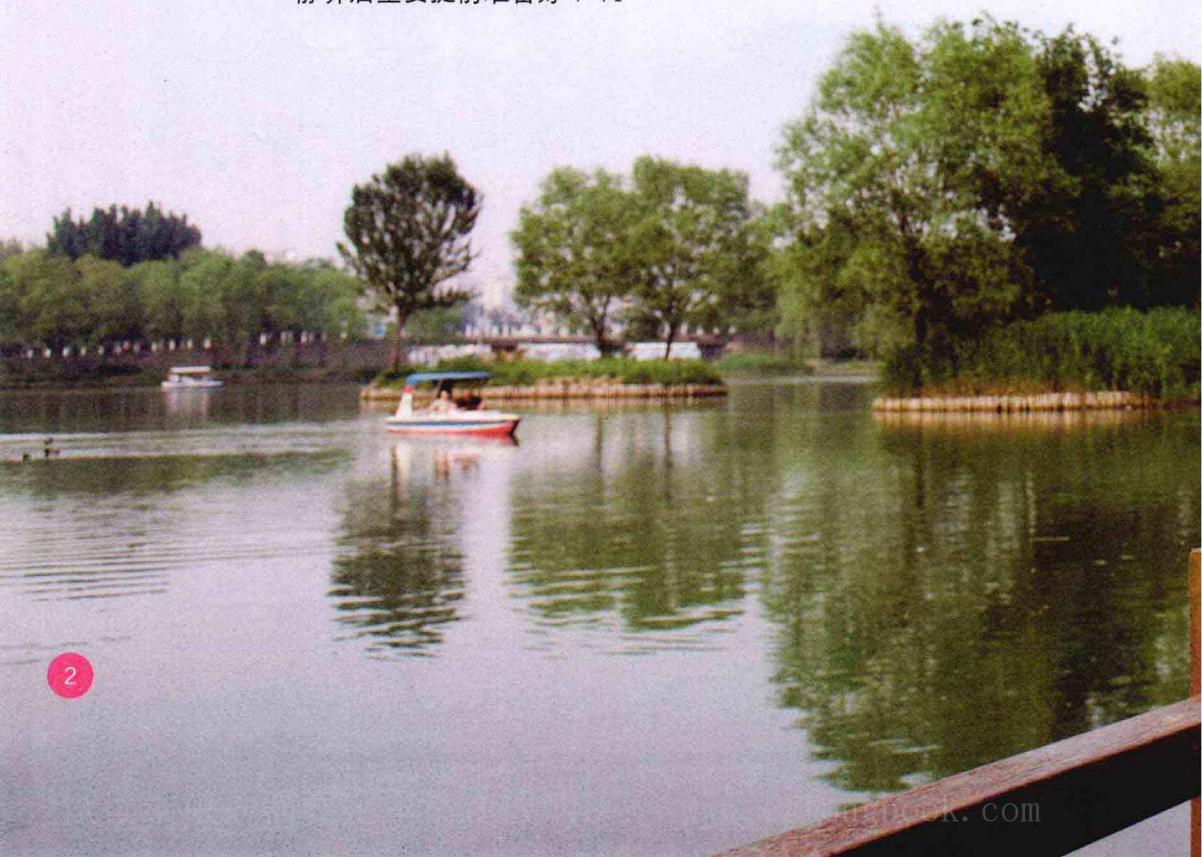
学习帮宝宝穿衣、脱衣 / 64

## 产后起居篇 充分休息是关键 / 65

东西方坐月子有差别 / 65

该找谁“伺候月子” / 66

静养居室要提前做好 / 71



分娩后15天以内以卧床休息为主 / 73

日常梳洗有讲究 / 76

产后调理分季节 / 80

看书、看电视须知 / 81

避免久站或久蹲 / 81

贴身衣物精心准备 / 82





## 产后饮食篇 分阶段饮食调养最科学 / 83

产后初期饮食的“精、杂、稀、软”  
原则 / 83

需及时纠正的错误饮食习惯 / 84

养成良好的科学进餐习惯 / 85

科学服用生化汤 / 87

坐月子必不可少的好食材 / 89

月子饮食四季重点各不同 / 92

产后调养应循序渐进 / 93

### 产后第1周 妈妈营养特餐 / 94

♥ 红糖姜汁蛋汤 / 94

♥ 鲫鱼蒸蛋 / 95

♥ 姜糖茶 / 96

♥ 花生薏米汤 / 97

♥ 红豆核桃糙米粥 / 98

♥ 二米红枣粥 / 99

♥ 四色素粥 / 100

### 产后第2周 妈妈营养特餐 / 102

♥ 腰花爆香菇虾仁 / 102

♥ 菠菜木耳蛋皮 / 103

♥ 三色椒墨鱼 / 104

♥ 荷兰豆炒豆腐 / 105

♥ 鱼香肉片 / 106

♥ 香菇鲫鱼豆腐汤 / 107

♥ 菠菜炒猪肝 / 108

### 产后第3周 妈妈营养特餐 / 110

♥ 花生猪蹄汤 / 110

♥ 红豆乌鸡汤 / 111

♥ 松仁炒玉米 / 112

♥ 莲藕牛腩汤 / 113

♥ 山药炒鸡肉 / 114

♥ 三豆双菇汤 / 115

♥ 牛肉豆腐汤 / 116

### 产后第4周 妈妈营养特餐 / 118

♥ 杏仁火腿炒虾仁 / 118

♥ 红豆黄豆芽汤 / 119

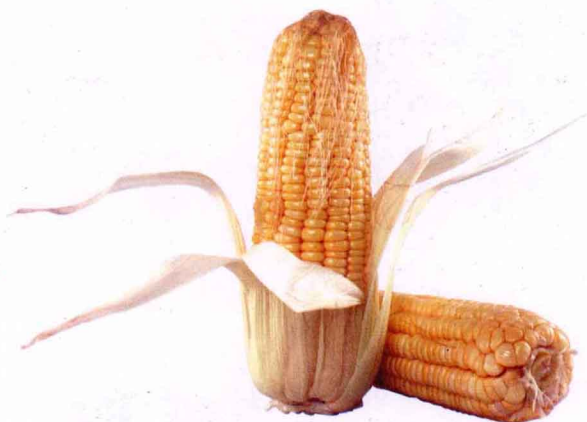
♥ 豆芽白果汤 / 120

♥ 醋炒莲藕片 / 121

♥ 银耳海参汤 / 122

♥ 一品上素 / 123

♥ 什锦豆腐 / 124



## 产后体型恢复与锻炼篇 来学几招产后恢复运动 / 125

- 产后第1个月运动的注意事项 / 125
- 促进器官恢复的床上运动 / 127
- 全身康复操 / 129
- 紧缩阴道的4种运动 / 133
- 加强腹壁和盆底肌力量的平卧练习 / 134
- 促进子宫复旧的健美操 / 136

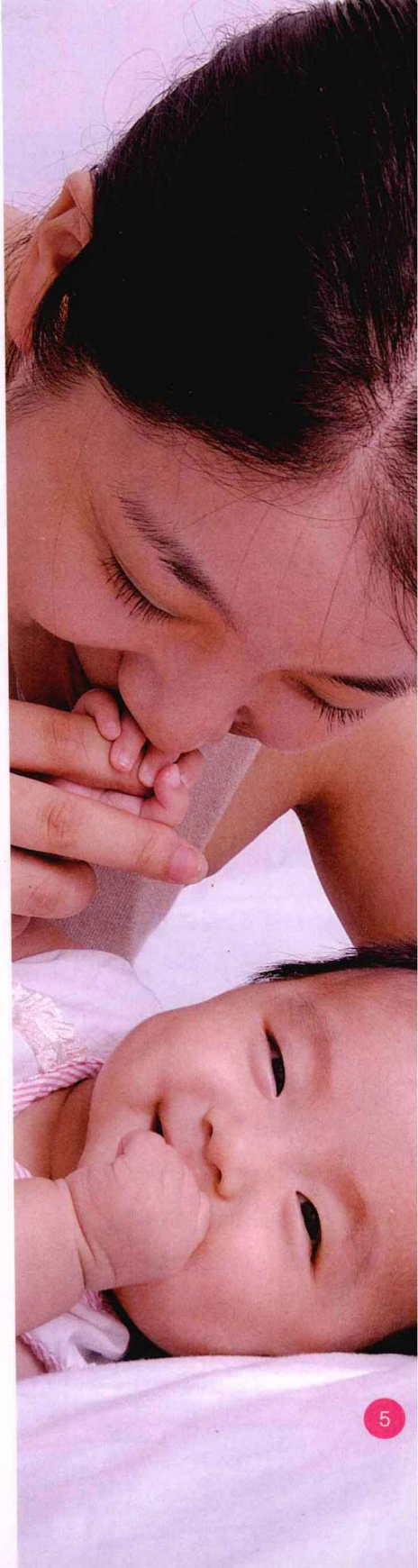
## 产后不适篇 预防感染最重要 / 138

- 高度警惕产褥感染 / 138
- 预防产后出血 / 139
- 产后痛来袭怎么办 / 140
- 产后恶露不尽要尽快处理 / 142
- 乳头内陷早矫正 / 143
- 乳头皲裂不可忽视 / 143
- 远离乳腺炎的纠缠 / 145
- 小心预防子宫内膜炎 / 146
- 产后子宫脱垂需及早预防和应对 / 147

## 新爸爸必修篇 新爸爸的责任更重了 / 149

- 新爸爸的核心任务 / 149
- 新爸爸的心理自助 / 150

## 产后焦点问题大搜罗 / 152





## 产后第2个月

# 调理体质，重塑健康

### 产后新知篇 别忘了你和医生有个约会 / 156

分娩后第42天要做产后检查 / 156

产后检查的7个项目 / 156

### 产后起居篇 让身体尽快恢复起来 / 158

正确摆放家用器具 / 158

与丈夫的“亲密”计划 / 159

恢复性生活后的避孕措施不可忽视 / 161

哺乳期间先别急着“臭美” / 165

产后第2个月进入减肥的黄金时期 / 166

### 产后饮食篇

## 提高饮食质量，给自己和宝宝最好的营养 / 170

产后第2个月的饮食调养重点 / 170

药膳调养有学问 / 171

改善饮食，提高乳汁质量 / 175

让新妈妈恢复苗条身材的饮食方案 / 177

产后第2个月 妈妈营养特餐 / 183

♥ 猪蹄煲姜 / 183

♥ 三眼蒸饺 / 183

♥ 鸡蛋菜花 / 184

♥ 哈密瓜炒虾仁 / 184

♥ 滑蛋虾仁 / 185

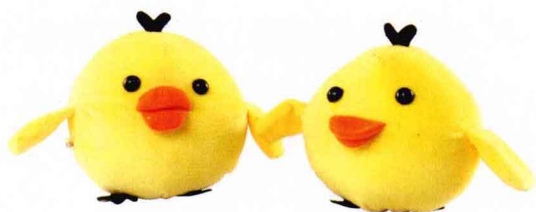
♥ 红枣蒸南瓜 / 185

♥ 青苹果炒鸡丁 / 186

♥ 黄瓜烧香菇 / 186



- ♥ 枸杞子炒芥蓝 / 187
- ♥ 四季豆瘦肉汤 / 187
- ♥ 莲藕牛肉汤 / 188
- ♥ 枸杞鲑鱼汤 / 188
- ♥ 荸荠空心菜汤 / 189
- ♥ 鲫鱼党参汤 / 189



## 🌸 产后体型恢复与锻炼篇

### 多锻炼，才能恢复得更快更好 / 190

- 增强背部和腰腹肌肉的锻炼法 / 190
- 排出子宫瘀血的蹬自行车运动 / 191
- 预防泌尿系统疾病的束角式瑜伽 / 192
- 调理内脏的幻椅式瑜伽 / 193
- 保养卵巢的猫伸展式瑜伽 / 194
- 产后第2个月恢复形体的锻炼计划 / 195

## 🌸 产后不适篇 积极预防和调理产后疾病 / 197

- 走出产后抑郁症的阴影 / 197
- 产后焦虑调养有方 / 199
- 感冒了怎么办 / 200
- 乳房下垂跟哺乳有关吗 / 201
- 产后失眠应对有方 / 202
- 注意预防产后手脚痛 / 203
- 产后常见腹痛的对症调理 / 205
- 重视对产后颈背酸痛的预防 / 207
- 忌忽视产后腰腿酸痛 / 208
- 如何防治产后盆腔静脉曲张 / 209
- 产后宫颈糜烂不一定都要治疗 / 209
- 产后盆腔积液的应对措施 / 210
- 产后贫血早发现 / 211



## **新爸爸必修篇 给妻子最贴心的呵护 / 213**

招待来访者 / 213

去给宝宝买几件新衣服 / 213

重视宝宝的生涯规划 / 214

记录下三口之家的幸福时刻 / 214

坚持每天做三人互动 / 215

## **产后焦点问题大搜罗 / 216**

### **产后第3个月**

## **调养升级，让美丽回归**

## **产后新知篇 健康和工作两不误 / 220**

迎接“好朋友”回归 / 220

如何做到工作家庭两不误 / 221

## **产后起居篇 为新生活养精蓄锐 / 224**

让乳房更坚挺的生活妙招 / 224

生理周期减肥法 / 225

不同发质的新妈妈打理秀发各有其法 / 227

皮肤需要更多的呵护 / 229

乐观和倾诉是新妈妈的两大法宝 / 234

## **产后饮食篇 继续坚持健康的饮食习惯 / 235**

容易长胖的食物怎么吃 / 235

多吃健脑食物，为大脑充电 / 237

饮食调气血，让容颜红润动人 / 238

补充钙质，应对脆弱的骨骼 / 241

## 产后第3个月

### 妈妈营养特餐 / 242

- ♥ 双菇炒面 / 242
- ♥ 家常炒饭 / 242
- ♥ 蒜香五色蔬 / 243
- ♥ 笋香芥蓝 / 243
- ♥ 木瓜西瓜红豆爽 / 244
- ♥ 炒三椒 / 244
- ♥ 茼蒿腰花汤 / 245
- ♥ 双耳木瓜汤 / 245
- ♥ 西红柿炒牛肉 / 246
- ♥ 蒸白菜丸子 / 246
- ♥ 水煮青豆 / 247
- ♥ 苹果黄瓜沙拉 / 247
- ♥ 碧绿凤尾虾 / 248
- ♥ 油菜塔 / 248
- ♥ 白汁芋头 / 249
- ♥ 西红柿煲鱼汤 / 249
- ♥ 白芨鱼片汤 / 250
- ♥ 红绿果蔬 / 250

## 产后体型恢复与锻炼篇 尽可能多地做运动 / 251

- 产后减肥的常规运动 / 251
- 上班后也能做的健身小运动 / 253
- 瘦全身的门闩式运动 / 255
- 菩提树式美胸瑜伽 / 256
- 美胸健腿的牛面式瑜伽 / 257
- 预防产后脱发的叩首式瑜伽 / 258
- 改善妊娠纹的腹部紧缩法 / 259

## 产后不适篇 继续做好健康维护 / 260

- 产后脱发不要怕 / 260
- 预防腰椎间盘突出 / 261
- 预防膀胱炎和急性肾盂肾炎 / 261
- 赶走妊娠纹全方案 / 262
- 产后肌纤维组织炎的防治 / 264
- 减轻产后足跟痛 / 264
- 调理产后消化不良 / 265

## 新爸爸必修篇 将爱妻行动进行到底 / 266

- 着手给宝宝选些玩具 / 266
- 带宝宝到大自然中去 / 266
- 学习如何给宝宝做抚触 / 267

## 产后焦点问题大搜罗 / 268

## 附录 主要食物营养成分表 / 270



# 导读



## 产后100天， 调理出最佳状态

产后100天是新妈妈身体恢复的黄金期，如果恢复得不好，一些小问题就恶化成各种疾病，影响新妈妈以后的生活。另外，产后100天也是新妈妈找回美丽与自信的最佳时期，抓住这个机会塑造形体美、养出好气色，才能强势“复出”。所以，产后100天，新妈妈一定要善待自己，将自己的体质、心态和外表都调理出最佳的状态。

## 月子，必须坐

怀孕期间，女性身体的各个系统都发生了一系列的适应性变化。分娩后，除乳腺外，产妇全身各器官自胎盘娩出至恢复到接近未孕状态，一般需要6~8周，也就是42~56天。医学上将这段时期称为产褥期，而民间叫做坐月子。

这段时期是产后恢复的关键时期，照料好产后的身体看似简单，里面却蕴藏着不少的学问，如自然分娩和剖宫产的产妇如何分别做好伤口的护理，如何促进子宫尽快复旧，如何循序渐进地安排月子期的饮食，如何喂养好新生儿，分娩后可以做哪些活动，以及如何预防月子病等，这些都需要新妈妈和护理者了解清楚。

有关研究表明，新妈妈经过一次完整的孕产过程，可以改善体质，增强免疫力，降低妇科肿瘤的患病率，还能推迟更年期的到来。但是如果产后调养不当，患头痛、失眠、消化不良、便秘、脱发、乳房疼痛的概率就会大大增加，而患腰痛、肌肉痛、关节痛的概率更是会增加高达30%。由此可见，坐月子期间能否按照正确的方法进行休息和补充营养，关系着新妈妈以后的身体健康，同时也影响着宝宝的身体健康。所以，产后调养很重要，千万不要等到身体健康受损之后再后悔当初没有重视产后调理。

## 产后100天，精调细养更科学

42~56天的月子期结束之后，新妈妈的身体一般都能恢复到接近未孕状态的水平，但到这个时候为止，很少有新妈妈感觉自己已经完全恢复了，大多数新妈妈仍然会感到疲惫、身体沉重。所以，新妈妈需要更多的时间继续通过饮食调理身体，并且坚持体育锻炼，以增加肌肉和骨骼的力量，改善自己的体质，预防各种产后疾病的侵袭，哺乳的新妈妈还要继续为提高乳汁的质量而努力。

另外，新妈妈从产后第2个月开始，大多会关注到自己的体形问题。研究表明，只有很少的新妈妈在分娩后体形完全恢复到怀孕前的水平，大部分新妈妈明显比怀孕前胖了许多。由于每个人的身体素质、营养状况、生活方式和精神状态各不相同，而且还受到自然分娩、剖宫产等分娩方式的影响，所以恢复体形的具体时间长短也会有所不同。但是，只要新妈妈

能够坚持从饮食、运动、起居等方面入手，那么就有效地控制体重、重塑体形。

产后第3个月，职场新妈妈需要重返工作岗位，因此希望将自己的皮肤、身材和心理状态都调整好，展现给别人一种靓丽动人的形象和意气风发的精神状态。所以，此时的新妈妈应进行从头发到皮肤的全方位护理，还要将减肥塑形的运动进行到底，但因宝宝尚未断奶，所以新妈妈仍要注意营养，不可过分节食减肥。

回到工作岗位之后，新妈妈一方面要照顾好自己的家庭，安排好宝宝的吃喝拉撒，另一方面还要应对工作上的压力，这就需要新妈妈调整好心态，协调好工作和家庭之间的关系，成为一个工作和家庭两不误的职场妈妈。

总之，100天的产后调养需要细心也需要耐心，这也就要求新妈妈付出一定的时间和精力，还需要有毅力。相信只要按照科学的方法坚持做好产后调养，新妈妈一定可以将自己从内而外都调养到最好状态，更加自信和快乐地迎接美好新生活！







产后

第1个月

安心休养，  
走好分娩后的第一步