

不烦恼的月子生活

—— 开心做妈妈



主编 张卫社



本书让年轻的妈妈重新拥有美丽肌肤，
保持曼妙身材，
让产后难题迎刃而解！

不烦恼的月子生活

——开心做妈妈



主 编：张卫社

副主编：曹建云

编 委：左 亮 吴金叶 郑思思

蒋玉君 黄 佩 周 伟

李 婕 申沅芳 陆 漫

插 图：李宏江

图书在版编目 (C I P) 数据

不烦恼的月子生活 —— 开心做妈妈 / 张卫社主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7925-0

I. ①不… II. ①张… III. ①产褥期—妇幼保健—手册
IV. ①R714. 6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254515 号

不烦恼的月子生活 —— 开心做妈妈

主 编: 张卫社

策划编辑: 郑 英 邹海心

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: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

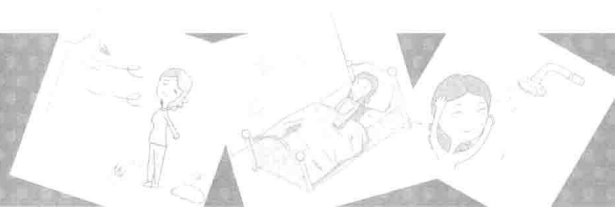
印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5357-7925-0

定 价: 28.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

目 录



第1章 不可不知的月子生活

- 第1节 什么是月子 /9
- 第2节 为什么要坐月子 /10
- 第3节 传统“月子”误区 /11
- 第4节 现代“月子”新坐法 /13
- 第5节 坐月子的几种方式 /16

第2章 正确补营养，呵护健康一辈子

- 第1节 重视产妇的产后营养 /21
- 第2节 产后康复营养误区 /22
- 第3节 产后应该补充的营养食品 /25
- 第4节 产后能吃水果吗 /28
- 第5节 产后服用人参要注意 /35
- 第6节 哺乳期要忌食 /36
- 第7节 哺乳期能吃巧克力吗 /38
- 第8节 哺乳期能喝咖啡吗 /39
- 第9节 哺乳期能喝酸奶吗 /43
- 第10节 哺乳期能喝茶吗 /46
- 第11节 哺乳期能吃葡萄吗 /48
- 第12节 哺乳期能吃柿子吗 /50
- 第13节 哺乳期能吃螃蟹吗 /53
- 第14节 哺乳期开奶食物有哪些 /54
- 第15节 哺乳期涨奶怎么办 /59



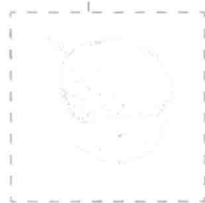
- 第 16 节 产后如何退奶 /63
- 第 17 节 产后为什么要吃鸡 /65
- 第 18 节 产后为什么要补钙 /68
- 第 19 节 产后为什么要补维生素 /72
- 第 20 节 产后如何补锌 /75
- 第 21 节 产后如何补蛋白质 /78

第 3 章 食补细心看，月子不烦恼

- 第 1 节 月子餐 5 个烹饪原则助恢复 /83
- 第 2 节 第 1 阶段——恶露排净，利水消肿 /85
- 第 3 节 第 2 阶段——收缩子宫，恢复骨盆 /89
- 第 4 节 第 3 阶段——补充营养，恢复体力 /93
- 第 5 节 第 4 阶段——提高新陈代谢，为减肥做准备 /97

第 4 章 护理有方，轻松恢复健康体质

- 第 1 节 产褥期护理至关重要 /103
- 第 2 节 产褥期护理注意事项 /105
- 第 3 节 会阴切术后的护理 /107
- 第 4 节 剖宫产产后的护理 /109
- 第 5 节 夏天坐月子护理要点 /113
- 第 6 节 冬天坐月子护理要点 /117
- 第 7 节 身体护理 /121
- 第 8 节 产后要做的检查 /127
- 第 9 节 月子病护理 /133
- 第 10 节 产后抑郁护理 /137



第 5 章 月子起居养生知多少

- 第 1 节 产后应该捂月子吗 /143
- 第 2 节 月子里如何正确通风 /144
- 第 3 节 坐月子不能洗头吗 /145

- 第4节 坐月子不能刷牙吗 /147
- 第5节 坐月子不能洗澡吗 /149
- 第6节 坐月子一定要整天卧床吗 /151
- 第7节 如何正确使用束腹带 /152
- 第8节 如何祛除妊娠纹 /154
- 第9节 如何修复阴道松弛 /156
- 第10节 产后如何护肤 /159
- 第11节 产后如何穿衣服 /161
- 第12节 产后如何顺利哺乳 /164

第6章 产后避孕，呵护“性福”生活

- 第1节 产后多久可以恢复性生活 /171
- 第2节 产后第一次性生活 /174
- 第3节 产后为何要避孕 /177
- 第4节 产后避孕误区 /178
- 第5节 产后什么时候开始避孕 /180
- 第6节 产后避孕方法有哪些 /181
- 第7节 更换避孕方法要注意什么 /184
- 第8节 剖宫产如何避孕 /186
- 第9节 产后上环要注意什么 /187



第7章 健康减肥，重塑美丽身材

- 第1节 产后必知减肥小知识 /193
- 第2节 产后纤体 /206
- 第3节 瘦身食物 /208
- 第4节 简单运动小集锦 /211
- 第5节 饮食法则控体重 /215
- 第6节 产后瑜伽 /220
- 第7节 产后健美操 /227
- 第8节 中医减肥 /231



不烦恼的月子生活

——开心做妈妈



主 编：张卫社

副主编：曹建云

编 委：左 亮 吴金叶 郑思思

蒋玉君 黄 佩 周 伟

李 婕 申沅芳 陆 漫

插 图：李宏江

前言

怀胎十月，宝贝终于出生了，妈妈们可以在月子里好好放松休息一会儿了。

可是，对于初为人母的产妇来说，坐月子也不轻松哦！

什么！这也不能吃，那也不能吃！那坐月子到底能吃什么呢？

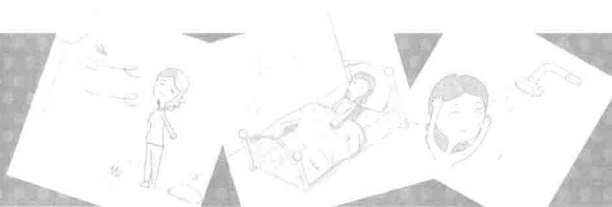
什么！坐月子还不能洗头洗澡？那岂不是要臭气熏天了！

什么！皮肤暗黄了，身材变形了！那可怎么办！

不要担心，有办法！为了解决产妇们月子期间的烦恼，我们将为产妇提供最专业最全面的月子生活指导，让产妇们轻轻松松坐月子，健健康康就恢复，月子不烦恼！

本书将从产后营养、月子食谱、产后护理、轻松起居、产后避孕和健康减肥这些方面来为产妇们提供详细的月子生活指导，教妈妈们在月子里怎么吃、怎么穿、怎么动，让大家对月子生活有更全面的了解，避开月子里的误区，让你轻松恢复，重新拥有美丽肌肤与曼妙身材，让产妇们的难题迎刃而解！

目 录

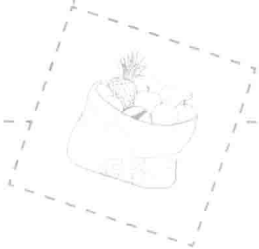


第1章 不可不知的月子生活

- 第1节 什么是月子 /9
- 第2节 为什么要坐月子 /10
- 第3节 传统“月子”误区 /11
- 第4节 现代“月子”新坐法 /13
- 第5节 坐月子的几种方式 /16

第2章 正确补营养，呵护健康一辈子

- 第1节 重视产妇的产后营养 /21
- 第2节 产后康复营养误区 /22
- 第3节 产后应该补充的营养食品 /25
- 第4节 产后能吃水果吗 /28
- 第5节 产后服用人参要注意 /35
- 第6节 哺乳期要忌食 /36
- 第7节 哺乳期能吃巧克力吗 /38
- 第8节 哺乳期能喝咖啡吗 /39
- 第9节 哺乳期能喝酸奶吗 /43
- 第10节 哺乳期能喝茶吗 /46
- 第11节 哺乳期能吃葡萄吗 /48
- 第12节 哺乳期能吃柿子吗 /50
- 第13节 哺乳期能吃螃蟹吗 /53
- 第14节 哺乳期开奶食物有哪些 /54
- 第15节 哺乳期涨奶怎么办 /59



- 第 16 节 产后如何退奶 /63
- 第 17 节 产后为什么要吃鸡 /65
- 第 18 节 产后为什么要补钙 /68
- 第 19 节 产后为什么要补维生素 /72
- 第 20 节 产后如何补锌 /75
- 第 21 节 产后如何补蛋白质 /78

第 3 章 食补细心看，月子不烦恼

- 第 1 节 月子餐 5 个烹饪原则助恢复 /83
- 第 2 节 第 1 阶段——恶露排净，利水消肿 /85
- 第 3 节 第 2 阶段——收缩子宫，恢复骨盆 /89
- 第 4 节 第 3 阶段——补充营养，恢复体力 /93
- 第 5 节 第 4 阶段——提高新陈代谢，为减肥做准备 /97

第 4 章 护理有方，轻松恢复健康体质

- 第 1 节 产褥期护理至关重要 /103
- 第 2 节 产褥期护理注意事项 /105
- 第 3 节 会阴切术后的护理 /107
- 第 4 节 剖宫产产后的护理 /109
- 第 5 节 夏天坐月子护理要点 /113
- 第 6 节 冬天坐月子护理要点 /117
- 第 7 节 身体护理 /121
- 第 8 节 产后要做的检查 /127
- 第 9 节 月子病护理 /133
- 第 10 节 产后抑郁护理 /137



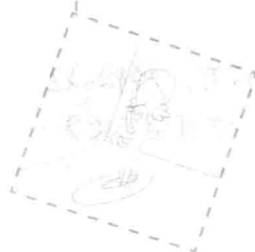
第 5 章 月子起居养生知多少

- 第 1 节 产后应该捂月子吗 /143
- 第 2 节 月子里如何正确通风 /144
- 第 3 节 坐月子不能洗头吗 /145

- 第4节 坐月子不能刷牙吗 /147
- 第5节 坐月子不能洗澡吗 /149
- 第6节 坐月子一定要整天卧床吗 /151
- 第7节 如何正确使用束腹带 /152
- 第8节 如何祛除妊娠纹 /154
- 第9节 如何修复阴道松弛 /156
- 第10节 产后如何护肤 /159
- 第11节 产后如何穿衣服 /161
- 第12节 产后如何顺利哺乳 /164

第6章 产后避孕，呵护“性福”生活

- 第1节 产后多久可以恢复性生活 /171
- 第2节 产后第一次性生活 /174
- 第3节 产后为何要避孕 /177
- 第4节 产后避孕误区 /178
- 第5节 产后什么时候开始避孕 /180
- 第6节 产后避孕方法有哪些 /181
- 第7节 更换避孕方法要注意什么 /184
- 第8节 剖宫产如何避孕 /186
- 第9节 产后上环要注意什么 /187



第7章 健康减肥，重塑美丽身材

- 第1节 产后必知减肥小知识 /193
- 第2节 产后纤体 /206
- 第3节 瘦身食物 /208
- 第4节 简单运动小集锦 /211
- 第5节 饮食法则控体重 /215
- 第6节 产后瑜伽 /220
- 第7节 产后健美操 /227
- 第8节 中医减肥 /231



● 第1章 ●

不可不知的月子 生活

第 1 节 什么是月子

坐月子，是大部分产妇在分娩过后休息调养身心的习俗，这项习俗在中国已经延续了相当长一段时间，最早可以追溯至西汉时期。我国儒家经典典章制度书籍《礼记》将月子称之为“月内”，曾将其定义为产后必须的仪式性行为。传统上人们把妇女生育后的第 1 个月称为“月子”，但实际上，经过 1 个月的调整，产妇身体的许多器官并未得到完全的复原。在正常的妊娠过程中，胎儿以及胎盘娩出以后，子宫就要有所恢复，胎盘剥离的创面完全愈合大概需要 6 周的时间，因此，我们就把月子定到产后的 6 周，也就是说从胎儿娩出以后到产后的 6 周这段时间叫做月子，医学上称为“产褥期”。



第2节 为什么要坐月子

坐月子，是是产妇产后身心得到综合调养和恢复的一个重要时期。产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨都很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调补，因此产后必须坐月子才能恢复健康。如果在月子期不注意科学调理身体，就有可能患上各种难缠的月子病。

坐月子的过程，实际上是妈妈整个的生殖系统恢复的一个过程。这个时期恢复得不好，会影响产妇的以后身体的状况。产前，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体身体的各个系统都会发生一系列的变化来适应：子宫肌细胞肥大、增殖且变长，心脏负担增大，肺脏负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠骨内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。产后，胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉

松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。

这些形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在坐月子时的调养保健。所以，产后坐月子，是关系到产妇一生的身心健康的一个关键时期。



第3节 传统“月子”误区

传统坐月子中，有民俗鼓吹“坐月子不洗头”、“坐月子天天吃大补”、“一定要坐满30天月子”等信条，坐月子似乎是女人人生的一个难关，让许多正在怀孕或是刚分娩的女性不由得紧张起来。

其实，这些坐月子的禁忌必须考虑到许多因素，包括生活的环境、气候、民情风俗等。现代生活中日用物品电器化、水源不同等条件的考量下，坐月子的禁忌不一定要全盘接受，下面我们列出了传统月子里常见的五大误区：

误区1

月子里不能洗头、洗澡，因为会受风寒侵袭，容易落下头痛、身体痛的病根

有的认为产妇产后可以洗浴，但夏天要在产后3天，冬天宜在产后1周以后，并且洗的次数不要太频繁，尤其是体虚者。洗浴时，水温要温暖，即使在炎夏，也不可低于 37°C ，因为水太凉会导致产妇气血凝滞，日后可能会患月经不调，身体疼痛。并且洗浴后，如果头发未干则不可辮结，也不可马上睡觉，否则湿邪侵入而造成头痛、脖子痛。

事实上如果会阴部没有伤口，而且疲劳已经恢复，随时都可洗沐浴，不宜用盆浴，但洗浴时间不要太久，每次5~10分钟，以 20°C 的室温、 34°C ~ 36°C 的水温最为适

宜，洗后赶快擦干身体，及时穿好衣服，以免受凉感冒。

建议产妇们要根据自己的身体状况及家里的洗浴条件来进行选择。只要做好保暖措施，做到洗澡前后不吹风，不受凉，用水干净、卫生，产妇就可以放心地洗头、洗澡。

