



博尔乐
BOLER

超值
钻石版



80^后

80 Hou Anxin Zuoyuezi

安心坐月子

岳 然/编著

坐月子是新妈妈分娩之后身心恢复的重要时期

安心坐月子，重拾好身材，收获好体质，

从容地投入到育儿新生活

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



赠送
CD

80^后

80 Hou Anxin Zuoyuezi

安心坐月子

岳 然/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

80后安心坐月子 / 岳然编著. — 北京: 中国人口出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5101-1884-5

I. ①8… II. ①岳… 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167788号

80后安心坐月子

岳然 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 小森印刷(北京)有限公司
开 本 820毫米×1400毫米 1/24
印 张 11
字 数 200千
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1884-5
定 价 39.00元 (赠送CD)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

Part 1 健康饮食，调理好体质

坐月子饮食原则.....	002	高血压新妈妈的饮食调理.....	038
产后不可忽视的饮食禁忌.....	004	产后水肿的饮食调理.....	040
剖宫产新妈妈的饮食讲究.....	006	产后恶露不尽的饮食调理.....	042
剖宫产新妈妈的饮食要点.....	007	产后腰背痛的饮食调理.....	043
月子第1周.....	008	产后贫血的饮食调理.....	044
新妈妈产后前3天的饮食细节.....	010	产后抑郁，饮食调整给你好情绪.....	045
新妈妈产后的前3餐.....	012	乙肝新妈妈的饮食调理.....	047
月子第2周.....	014	糖尿病新妈妈的饮食调理.....	049
月子第3周.....	016	产后出血的饮食调理.....	051
月子第4周.....	018	产后痔疮的饮食调理.....	052
蔬果宜忌，新妈妈须留心.....	020	产后瘦身不伤身须知.....	054
新妈妈坐月子要补钙、补铁.....	022	新妈妈春季坐月子饮食调理.....	056
产后便秘食疗法.....	025	新妈妈夏季坐月子饮食调理.....	058
产后失眠食疗法.....	026	新妈妈秋季坐月子饮食调理.....	060
产后尿潴留食疗法.....	027	新妈妈冬季坐月子饮食调理.....	062
健康食品，吃出你的好身材.....	028		
产后瘦身，新妈妈的必修课.....	029		
饮食调理，还新妈妈姣好容颜.....	031		
对抗产后脱发妙法多.....	032		
坐月子饮食不正确的旧观念.....	033		
坐月子饮食科学的新观念.....	035		
新妈妈月子期饮食备忘录.....	036		
饮食疗法，远离哺乳期乳腺炎.....	037		



Part 2 产后护理，恢复好身心

顺产新妈妈产后前两天护理细则·····	066
产后私处的护理·····	068
产后乳房的护理·····	069
剖宫产新妈妈产后护理细则·····	070
新妈妈产后身体状况细了解·····	072
顺产侧切新妈妈的产后护理·····	073
告别疤痕，产后伤口护理是关键·····	074
产后检查，让新妈妈更安心·····	075
新妈妈骨盆恢复有方法·····	077
不可缺少的子宫恢复法·····	078
产后阴道恢复，让新妈妈更幸福·····	079
缓解伤口疼痛有方法·····	080
缓解产后排便困难，让新妈妈更轻松·····	081
认识产后易发的月子病·····	082
产后运动必须遵守的原则·····	083
调整产后心理，新妈妈更阳光·····	084
产后护理常犯错误早知道·····	086
产后手腕痛，处理要及时·····	088
产褥热的产后护理·····	089
产后脚跟痛的应对策略·····	090
产后腰痛的护理·····	091
产后观察——留意异常恶露·····	093
喂奶姿势正确，维护产后健康·····	094
产后操——新妈妈的健康运动·····	095
产后牙齿护理·····	096



新妈妈产后用药须知·····	097
新妈妈自我检查，为健康保驾护航·····	098
新妈妈洗澡注意细则·····	099
新爸爸月子期备忘录·····	100
月子期的健身运动方案·····	101
产后小便困难的原因和解决方法·····	102
新妈妈产后中暑的防治·····	103
抵御产后抑郁的对策·····	104
剖宫产新妈妈要避开的“雷区”·····	106
角色转换，培养妈妈心理·····	107
产后乳房肿胀的处理·····	108
预防产后风湿，健康坐月子·····	109
坐月子期间能用束腹带吗·····	111

Part 3 精心照护，安度月子期

新妈妈衣食住行有原则	114	保护视力，“心灵窗户”更明亮	133
新妈妈月子里的必备品	115	保养卵巢，让新妈妈保持年轻	134
月子期间预防感冒有妙招	116	手部疲劳，通过锻炼来缓解	136
新妈妈刷牙有讲究	117	产后避孕要及时有效	137
产后“第1次”，新爸妈须知	118	产后乳房下垂，新妈妈有对策	138
产后不要太早穿高跟鞋	119	新妈妈看电视注意事项	139
春季坐月子注意事项	120	新妈妈月子房有要求	140
夏季坐月子注意事项	121	新妈妈不可忽视的贴身物——	
秋季坐月子注意事项	122	卫生巾	141
冬季坐月子注意事项	123	高龄新妈妈坐月子注意事项	143
产后调理，对症下药	124	月子期远离紧身束腹，让新妈妈	
产后第1次例假前后的护理	126	更轻松	144
新妈妈尽快入睡小妙招	128	新妈妈日常动作要留心	145
新妈妈不可忽视的生活细节	130	产后记性差，应对有方法	147
按摩得当，让新妈妈保持好状态	131		



Part 4 养颜塑身，还原好状态

剖宫产疤痕缩小有妙招	150	让手臂纤细，为形象加分	166
淡化剖宫产疤痕保健法	151	远离眼部皱纹，让双眼更迷人	167
远离妊娠纹，恢复皮肤好状态	152	产后美容，内外兼修不可忘	168
产后瑜伽好处多	153	美容误区，新妈妈勿入	170
产后瘦身瑜伽范式	154	打造腰部线条，辣妈有对策	171
有效减肥，让你快点瘦下来	156	减肥注意事项	172
不做“小腹婆”的妙方清单	157	产后减肥常识早知道	173
恢复修长美腿，让新妈妈更自信	158	面部护理，还新妈妈娇美容颜	174
产后美臀，打造优美曲线	159	沐浴减肥，健身瘦身双达标	175
新妈妈瘦身运动面面观	160	避开不利因素，减肥更成功	176
产后美胸，让胸部更坚挺	161	随时补水，让新妈妈更水润	177
做好皮肤护理，保持光彩照人	162	如何预防皮肤干燥	179
拒绝产后发胖，预防是关键	163		
精心护理，让秀发更靓丽	164		



Part 5 远离月子病，保持好身体

产后瘙痒，解决要及时	182	谨防产后甲状腺炎的对策	194
慢性盆腔炎的预防和调理	184	产后性冷淡的成因和对策	195
乳腺增生的预防和应对措施	185	产后阴道炎的预防措施	197
乳腺炎的预防和护理	186	子宫内膜炎的预防和护理	198
拒绝产后忧郁，做快乐妈妈	187	产后风的预防和治疗	199
防治产后痔疮，让新妈妈 身心舒畅	188	产后脱发的诱因和对策	200
产后腰椎间盘突出预防	189	产后子宫脱垂须小心	202
产后肛裂的预防和应对	191	警惕产后大出血，保护新妈妈 安全	203
摆脱尿失禁，解决新妈尴尬事	192		

产后出血后遗症——	产后下肢静脉曲张的预防	207
席汉氏综合征	产后恶露不净的预防及护理	208
谨防产后泌尿系统感染	产后血晕的应对策略	210
应对月子病要科学	产后乳房硬块的预防	211

Part 6 科学育儿，哺喂与护理

了解喂养种类，正确选择	给宝宝洗澡的方法和注意事项	233
喂养方式	精心护理，让宝宝拥有优质睡眠	234
母乳喂养益处多	宝宝衣服选购要点	236
母乳喂养，方法要科学	不要给新生儿枕枕头	237
产后不能母乳喂养的情形	护理宝宝有禁忌	237
让母乳分泌更多的方法	让宝宝开心，新爸爸有妙招	239
母乳喂养常见错误	宝宝大便干燥的原因和应对	240
不适合母乳喂养的新生儿	多抱宝宝，让宝宝健康成长	241
新生儿喂养有规律	防范意外窒息，保证宝宝安全	243
初乳——宝宝不能错过的营养品	宝宝夜哭的原因和应对措施	244
人工喂养宝宝的注意事项	新生儿发热的应对措施	245
正确选择奶粉的方法	新生儿黄疸的应对和治疗	246
依宝宝月龄选购奶瓶	宝宝尿布疹的防护	247
不能给宝宝打“蜡烛包”	新生儿肺炎，护理是关键	248
帮新生儿选择合适的玩具的原则	新生儿鹅口疮的预防和护理	249
替宝宝选择合适的纸尿裤	新生儿呕吐的护理	251
新生宝宝脐带护理	新生儿湿疹的预防策略	252
精心呵护宝宝私处	新生儿脐炎的防护	253
抱宝宝，姿势要正确	了解扁头综合征，保护宝宝	
宝宝哭闹，新妈妈有对策	自然头型	254



Part 1



健康饮食，调理好体质



坐月子饮食原则

新妈妈在生产过程中要耗费大量体力，失血多，身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要哺乳，因此，新妈妈在月子期间的饮食一定要补充充足的热量和各种营养素，同时还要照顾到尚未恢复的肠胃功能。新妈妈根据自身生理变化特点，月子里饮食应该科学合理、循序渐进。总的来说，新妈妈在月子期间的饮食应该遵循以下原则：

* 饮食清淡

新妈妈的消化功能往往较差，特别是在刚刚分娩后，肠胃更需要保护。如果这时

吃过于油腻的食物，这些食物会增加新妈妈胃肠道的负担，易使其脾功能受损，引起消化不良，影响食欲。所以新妈妈应吃些清淡而又能健胃的食品，如豆腐、薏仁粥、玉米粥、红枣薏仁粥、瘦猪肉汤、蒸蛋等。

* 少量多餐

新妈妈分娩后，身体十分虚弱，食欲也不佳，因此，应该采取餐次增加、分量减少的方式，每日餐饮以5~6次为宜。这样有利于食物消化吸收，保证充足的营养。孕期时胀大的子宫对其他器官都造成了压迫，产后的胃肠功能还没有恢复正常，采用少食多餐的原则，既保证营养，又不增加胃肠负担，让身体慢慢恢复。

* 营养均衡

新妈妈产后饮食是否均衡，决定了其产后身体状况恢复是否良好。在新妈妈的日常饮食中，除了要摄取适量的肉类之外，还要搭配蛋类、海鲜和蔬菜。因为蛋类不仅含有丰富的蛋白质，还含有维生素A、维生素D、维生素E和磷、铁、钙等；而鱼虾等海鲜，不仅热量低，所含的蛋白质品质也较一般肉类好，是产后新妈妈绝佳的营养食品；蔬菜水果则含有多种丰富的矿物质和维生素，新妈妈多吃蔬果，其所富含的纤维素可以增加胃肠蠕动，使排便顺畅。



* 补充水分

由于新妈妈在分娩过程中流失了大量体液，因此补充水分十分重要。利用薄粥、鲜美的汤汁，给予新妈妈充足的营养与水分，不仅可以促进母体的康复，同时也能增加乳汁的分泌量。

* 干稀搭配

干类食物可以保证营养的供给，稀类食物则可以提供足够的水分。新妈妈产后处于比较虚弱的状态，胃肠道功能受到影响。尤其是进行剖宫产的新妈妈，麻醉过后，胃肠道的蠕动需要慢慢地恢复。因此，产后的头一个星期，最好以易消化、易吸收的流食和半流食为主，如稀粥、蛋羹、米粉、汤面及各种汤等，以后慢慢适量增加干类食品。

对于坐月子的新妈妈，合理的膳食就是最好的营养剂。坐月子期间饮食做到安全、合理、科学，新妈妈自然会得到全面而均衡的营养。而盲目地进食补药和补品，如人参等，则是不合理的，食用过量不仅不利于新妈妈的营养吸收和身体恢复，还可能带来便秘、牙龈出血、口臭等不良症状。另外，新妈妈在日常饮食中也不要吃寒凉、生冷的食物，而应该多吃一些平补或温补之物。小米粥和鸡蛋性质平和，具有平补的功效，新妈妈可以适量多些食用。



替您支招

新妈妈产后饮食应注重荤素搭配，进食的品种越丰富，营养越均衡，对新妈妈的身体恢复就越好。除了明确对身体无益和吃后可能会引起过敏的食物，荤素的品种应尽量丰富多样。

产后不可忽视的饮食禁忌

分娩后，新妈妈体力消耗很大，元气大损，急需补充各类营养物质，于是家人就给新妈妈做各种各样的营养丰富的食品。但作为新妈妈，因经历了特殊的生理过程，并不是什么都适合吃，相反却有一些产后饮食大忌，新妈妈和照顾新妈妈的人应该在日常饮食中注意。

* 鸡蛋忌多吃

新妈妈在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体液不足，消化能力下降，分娩后如果立即吃鸡蛋，会难以消化，增加肠胃的负担。就算到了产褥期，新妈妈因身体虚弱，没有完全恢复，如果吃鸡蛋过多，也会增加肠胃负担，甚至引起胃病。

* 忌坚硬、生冷、辛辣

新妈妈产后饮食应以清淡、易消化为主。坚硬、生冷的食物易损伤新妈妈的脾胃，影响消化功能，生冷的食物还容易导致瘀血，从而引起产后腹痛、产后恶露不

净等。而辛辣的食物，容易使新妈妈上火，引起口舌生疮、便秘或痔疮的发作；如果母体内热，还会通过乳汁影响到婴儿。因此，新妈妈在产后1个月内应该禁食坚硬、生冷、辛辣的食物。

* 红糖忌多吃

红糖营养丰富，释放能量快，营养吸收利用率高，具有温补性质；还可促进子宫收缩，排出产后宫腔内瘀血，促使子宫早日复原；同时也有益于养血、健脾暖胃、活血化瘀等，所以是产后新妈妈的理想食品。但新妈妈也不可过多食用，因为过多饮用红糖水会损坏牙齿；如果在夏季过多喝红糖水，还会加速出汗，使新妈

妈的身体更加虚弱，甚至中暑；过量红糖还会使恶露增多，导致慢性失血性贫血，影响新妈妈的子宫恢复，这些都不利于新妈妈的身体健康。

* 忌不吃蔬菜、水果

新妈妈分娩后，有些家里的老人遵照传统观念，不让新妈妈吃蔬菜、水果，认为它们都是寒凉食品，对新妈妈的身体不利。其实新妈妈分娩时体力消耗大，失血较多，加上生殖器官需要复原及哺乳的需要，应该多吃富含营养、水分多的蔬果。它们含有丰富的维生素，是帮助新妈妈组织修复和分泌乳汁必不可少的食物。其中的纤维素还有促进肠蠕动的作用，可以防止便秘。



* 忌喝茶

有的新妈妈可能爱喝茶，但和在孕期一样，新妈妈还是不喝茶为好。茶内含有咖啡因，新妈妈喝茶后，咖啡因会通过母乳进入婴儿体内，容易使婴儿发生肠痉挛和不明原因的啼哭现象，甚至使新生儿精神过于旺盛，不能很好睡眠。这不仅影响宝宝的健康，也影响新妈妈的休息和睡眠。

* 忌滋补过量

产后新妈妈进行适当的营养滋补是有益的，有利于身体的恢复，同时可以有充足的奶水。但如果滋补过量，容易导致新妈妈过胖，使身体代谢失调，引起各种疾病；而新妈妈营养过剩，就会使奶水中的脂肪量增多，造成婴儿肥胖。若宝宝消化能力差，不能充分吸收这些脂肪，还会出现脂肪泻。因此产后新妈妈应忌滋补过量。

* 忌烟酒

新妈妈吸烟可以使乳汁减少；烟中含有的有毒物质尼古丁，不利于新生儿的生长发育；而且新妈妈吸烟时呼出的气体对新生儿来说也等同于在吸二手烟。新妈妈也不可饮酒，因为新妈妈大量饮酒可引起新生儿嗜睡、深呼吸、触觉迟钝、多汗等症状，对新生儿的成长极为不利。



剖宫产新妈妈的饮食讲究

如果新妈妈是通过剖宫产手术分娩的，经历了大手术，产后的饮食较自然分娩的新妈妈来说，更有讲究，所以必须多加注意，好好调理，这样才有助于剖宫产新妈妈精力和体力的恢复。

* 产后饮食须知

产后6小时禁食。新妈妈进行剖宫产手术后，由于肠管受刺激而使肠道功能受刺激，肠蠕动减慢，肠腔内有积气，易造成术后的腹胀感，在术后6小时内不应该进食任何东西。

6小时后可以服用一些流体食物（如萝卜汤等），以增强肠蠕动，促进排气，减少腹胀，并使大小便通畅。

产后进食应该循序渐进。新妈妈在剖宫产手术后1~2天，消化能力较弱，所以应摄入容易消化的食物，而且不能吃油腻的食物。产后3~4天，不要急于喝过多的汤，避免乳房乳汁过度淤胀。产后1周，若新妈妈胃

口正常，可进食鱼、蛋、禽等，做成汤类食用为宜。

应吃温热食物。剖宫产后新妈妈在饮食上所有食物和饮料，最好都要吃得温热。

* 产后饮食禁忌

忌吃易胀气的食物。

剖宫产手术后，易发酵、产气多的食物，如糖类、黄豆、豆浆、淀粉等，新妈妈要少吃或不吃，以防腹胀。术后1周内禁食蛋类及牛奶，以避免胀气。

忌吃油腻的食物。

忌吃深色素的食物，

以免疤痕颜色加深。

忌饮用咖啡、茶、辣椒、酒等刺激性食物。

忌吃生冷类食物(如大白菜、白萝卜、西瓜、水梨等)，禁食40天为宜。

忌吃辛辣温燥的食物，如：韭菜、大蒜、胡椒等。

经过剖宫产手术的新妈妈，胃肠功能的恢复需要一定时间，产后建议少吃多餐，以清淡高蛋白质饮食为宜，同时注意补充水分。要适当吃些粗粮杂粮，切忌偏食。



剖宫产新妈妈的饮食要点

剖宫产新妈妈对营养的要求比正常分娩的新妈妈要更高。剖宫产手术中所需要的麻醉、开腹等治疗手段，对身体本身就是一种伤害，因此，剖宫产新妈妈在产后恢复会比正常分娩新妈妈慢些。剖宫产后因有伤口，同时产后腹内压突然减轻，腹肌松弛，肠道蠕动缓慢，新妈妈易有便秘倾向。这些问题就导致剖宫产新妈妈的饮食要点与自然分娩新妈妈相比有些差别，大体上来说，剖宫产新妈妈的饮食要点有以下几个方面：

* 主食种类要多样化

剖宫产新妈妈粗粮和细粮都要吃，比如小米、玉米粉、糙米、标准粉，它们所含的营养素要比精米精面高出好几倍。

* 多饮用各种汤饮

汤类味道鲜美，且易消化吸收，还可以促进乳汁分泌，如鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等。剖宫产的新妈妈身体更为虚弱，可以多喝汤，

但应汤肉同吃。也可喝些红糖水，但红糖水的饮用时间不能超过10天，因为饮用红糖水时间过长会使恶露中的血量增加，使新妈妈处于慢性失血过程而发生贫血。不过，汤饮的进量也要适度，以防引起奶胀。

* 多吃蔬菜和水果

新鲜干净的蔬菜和水果既可以提供丰富的维生素、矿物质，又可提供足量的膳食纤维，可以防止新妈妈产后发生便秘。

* 饮食要富含蛋白质

剖宫产新妈妈产后应

比平时多吃蛋白质，尤其是动物蛋白，比如鸡、鱼、瘦肉、动物肝、血。豆类也是必不可少的佳品，但无须过量，因为过多食用会加重肝肾负担，反而对身体不利，每天摄入95克左右即可。

* 忌吃酸辣食物，少吃甜食

酸辣食物会刺激剖宫产新妈妈虚弱的胃肠引起诸多不适；而过多吃甜食不仅会影响食欲，还可能使热量过剩而转化为脂肪，引起新妈妈身体肥胖。



月子第1周

* 营养目标

本周新妈妈所摄取的营养应利于开胃、去除恶露、促进子宫收缩。

* 食材推荐

鸡蛋、藕粉、米粥、软饭、烂面、蛋汤等。

* 饮食重点

新妈妈产后第1周，饮食上主要是开胃，而不是滋补。新妈妈只有胃口好，营养吸收才能好。产后的最初几日，新妈妈会感觉身体虚弱、胃口比较差，所以要吃些清淡的荤食，配上时鲜蔬菜，应该做到口味清爽、营养均衡。新妈妈也可以吃些橙子、柚子等开胃的水果，但由于此时的新妈妈刚刚经历了分娩，肠胃比较虚弱，不应过多食用水果。

* 第1周月子餐

花生粥

材料：花生仁5克，大米50克，冰糖少许。

做法：将花生仁洗净、捣碎，与大米共煮粥，待粥将熟时加入冰糖调味即可。

营养功效：

此粥具有养血通乳、健脾开胃的功效，尤适用于产后缺乳、纳呆少食、大便秘结的新妈妈。

肉焖蚕豆瓣

材料：猪肉150克，蚕豆瓣350克，盐、料酒、植物油、胡椒粉、鲜汤、味精、水淀粉等各适量。

做法：蚕豆瓣洗净；猪肉洗净，切成片；锅置火上，放入植物油，将肉片炒松散，放入蚕豆瓣同炒1分钟，加入鲜汤、胡椒粉、味精、料酒，加盖焖约5分钟，淋入水淀粉勾芡，加盐调味即可。

营养功效：

此菜味道鲜美，营养丰富，产后食用可以帮助新妈妈恢复体能，提高免疫力。



番茄鸡

材料：生鸡脯肉150克，番茄汁、荸荠各50克，湿淀粉15克，鸡蛋清1个，白糖25克，精盐2.5克，醋10克，熟猪油250克，味精适量。

做法：①将鸡脯肉洗净，用刀切成薄片，放入洗净的碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉腌制。

②把荸荠刮去外皮，清水洗净，切成薄片。

③将锅洗净，置于火上，放入猪油烧至三成热时，放入少许盐继续加热。

④随后放入鸡片，用筷子迅速滑散，大火炒至鸡片变白成形时，捞出备用。

⑤在原锅里留余油少许，放入荸荠片、清水、盐、白糖、番茄汁、醋，大火将其烧开，用湿淀粉调匀勾芡，倒入鸡片，点入味精，翻炒均匀即成。

营养功效：

此菜营养丰富，有健脾开胃、消食导滞、益气养血、生精益体、消热化痰的功效，既是开胃消食佳品，又是补益美食，对身体恢复有益，适合新妈妈食用。

枣泥山药

材料：山药745克，枣泥、糖各250克，菠萝半个，太白粉10克。

做法：洗净山药，上笼蒸熟，剥去皮，加工成6厘米长的段，用刀拍扁，整齐地排在碗内，放入枣泥，上面再放一层山药，上笼蒸15分钟后翻扣盘中；锅内注入清水及白糖，烧开后用太白粉勾芡，浇入盘内，将菠萝切小块点缀周围即可。

营养功效：

此菜益气健脾、开胃和中、生津养液、清热解渴、消食止泻，对新妈妈增进食欲、化湿和胃有极大功效。

黑芝麻红枣粥

材料：黑芝麻20克，红枣20克，大米100克。

做法：将黑芝麻炒香研末，大米煮粥，放入红枣，待粥将熟时调入黑芝麻，分早晚2次空腹服食。

营养功效：

此粥具有滋养五脏、润肠通便的功效，尤适用于产后气血亏虚、肠燥便秘等症。

