博尔乐
BOLER

Shiyong Baike

坐月子实用百科

黄醒华
首都医科大学
北京妇产医院
教授、主任医师

岳然/编著



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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Shiyong Baike

坐月子实用百科

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

坐月子实用百科 / 岳然编著. —北京：中国人口出版社，2016.5
ISBN 978-7-5101-3604-7
Ⅰ. ①坐… Ⅱ. ①岳… Ⅲ. ①产褥期—妇幼保健 Ⅳ. ①R714.6
中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第184921号

坐月子实用百科

岳然 编著

出版发行	中国人口出版社
印　　刷	三河市北燕印装有限公司
开　　本	720毫米×1000毫米　1/16
印　　张	19　　插　2
字　　数	250千
版　　次	2016年5月第1版
印　　次	2016年5月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5101-3604-7
定　　价	28.00元

社　　长	张晓林
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) 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



CONTENTS 目录

Part 1 为坐月子做好准备

了解坐月子 …… 2
坐月子的由来 …… 2
东西方坐月子大不同 …… 2
西医注意产褥期保健 …… 4
不容小觑的生理恢复期 …… 4
坐月子的好处 …… 5
不当坐月子的坏处 …… 6
新妈妈月子期会出现的变化 … 7
春季坐月子 …… 8
夏季坐月子 …… 9
秋季坐月子 …… 9
冬季坐月子 …… 10

月子里的错误经验 …… 11
捂月子 …… 11
不能下床活动，要卧床休息 … 12
早喝、多喝浓汤 …… 13
只喝小米粥 …… 13
多喝红糖水 …… 14
不能洗头 …… 15
不能洗澡 …… 16
不能刷牙 …… 17
不能梳头 …… 18
睡过软的床 …… 19
食用人参滋补身体 …… 20
产后大补 …… 21
多吃鸡蛋 …… 22
忌食蔬菜水果 …… 23

月子里的着装 …… 24
月子期新妈妈穿衣原则 …… 24
月子期新妈妈衣服的选择 …… 25
月子期新妈妈文胸的选择 …… 26
月子期新妈妈鞋子的选择 …… 27
束腹带的使用 …… 28

月子里的卫生 …… 30
保持良好个人卫生习惯 …… 30
刷牙漱口要科学 …… 31
舒适地洗头 …… 32
月子期间外阴的清洗 …… 33
这样洗澡才安全 …… 34
衣服被褥勤换勤洗 …… 35

月子里的注意事项 …… 36
注意用眼要适度 …… 36
注意眼睛的保养 …… 37
注意重点保护好腰部 …… 37
注意产后牙齿护理 …… 38
高龄新妈妈坐月子注意事项 … 39

月子里的心理调适…… 41
新妈妈产后心理自测 …… 41
影响新妈妈情绪的因素 …… 42
打造产后好心情的方法 …… 43
善于缓解心理压力 …… 44
家人的全面关爱 …… 45
其他准备事项…… 46
布置好月子房 …… 46
月子房的清洁消毒 …… 47
准备好母婴用品 …… 48
使用专用卫生巾 …… 49
选择适合自己的坐月子方式 … 50
保姆的选择 …… 51
月嫂的选择 …… 52
月子中心的选择 …… 53
应对好亲朋好友的探望 …… 54

▶▶▶ Part 2 产后第1周 ◀◀◀

新妈妈的身体变化 …… 56
生活与日常护理…… 57
分娩后要观察2小时 …… 57
新妈妈产后第一次排泄 …… 58
应对产后排尿不畅 …… 59
新妈妈产后第一次下床 …… 59
24小时精心护理自然分娩新妈妈 …… 60
24小时精心护理剖宫产新妈妈 …… 61
新妈妈产后第1天要做的事 …… 62
产后第1周，休息尤为重要 …… 64
产后正确的睡觉姿势 …… 65
产后第1周护理要点 …… 66
会阴切开术伤口护理 …… 67
剖宫产伤口的护理 …… 68
剖宫产新妈妈注意事项 …… 69
营养与饮食调理…… 70
产后第1周饮食以开胃为主 …… 70
需要提前准备的食材 …… 71
补充必需营养素 …… 72
精心安排剖宫产新妈妈的饮食… 73
剖宫产后先排气再吃东西 …… 74
新妈妈不宜吃的食物种类 …… 75
月子菜不宜放味精及鸡精 …… 76
饮食应少盐而不忌盐 …… 77
不宜过早喝老母鸡汤 …… 78
产后第1周，红糖必不可少 …… 79
催乳汤不宜太早喝 …… 81
生化汤 …… 82
产后第1餐首选营养丰富的流质食物 …… 83
产后第1餐推荐食谱 …… 84
紫菜鸡蛋汤 …… 84
产后第2餐以补充水分、易消化为主 …… 84
产后第2餐推荐食谱 …… 85
番茄菠菜面 …… 85

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

产后第3餐补充必需营养素 …… 85
产后第3餐推荐食谱 …… 86
鲫鱼烧通草 …… 86
本周营养食材推荐 …… 86
产后第2天消肿利尿食谱 …… 87
美味鲜菇汤 …… 87
鲤鱼豆腐汤 …… 88
薏米仔鸡煲 …… 88
产后第3天收缩骨盆食谱 …… 88
无花果香菇炖鸡汤 …… 88
银耳莲子糯米羹 …… 89
茼蒿腰花汤 …… 89
产后第4天活血化瘀食谱 …… 89
清炖牛尾汤 …… 89
红糖老姜汤 …… 90
莲藕牛肉汤 …… 90
产后第5天养心安神食谱 …… 90
松仁小米羹 …… 90
花生牛奶浆 …… 90
莲子瘦肉汤 …… 90
产后第6天增强食欲食谱 …… 91
百合山药鸡汤 …… 91
五色素羹 …… 91
产后第7天恢复体力食谱 …… 91
西参白果豆浆 …… 91
天门冬萝卜汤 …… 91
鲜莲银耳汤 …… 92
乌鸡白凤汤 …… 92

养颜与产后恢复 …… 93
适度运动有益产后恢复 …… 93
做运动前了解身体准备情况 … 94
产后第1周运动原则 …… 95
产后运动从床上产褥操开始 … 96
产后第1周可以做的产褥操 …… 97
促进子宫复原 …… 99
消除产后面部黄褐斑 …… 100

▶▶▶ Part 3 产后第2周 ◀◀◀

新妈妈的身体变化 …… 102
生活与日常护理 …… 103
剖宫产新妈妈疤痕护理 …… 103
正确护理乳房 …… 104
新妈妈注意保护好腰部 …… 105
乳房异常情况的护理 …… 106
产后第2周要保证充足睡眠 … 107
自我检查子宫恢复情况 …… 108

营养与饮食调理 …… 110
产后第2周饮食以补血为主 … 110
产后第2周饮食原则 …… 111
补血食物大盘点 …… 112
鸡蛋不宜吃太多 …… 113
产后第2周，红糖水改为姜汤 …… 114
老牌月子菜——麻油鸡 …… 115

寒性体质新妈妈的进补方案… 116
热性体质新妈妈的进补方案… 118
适合新妈妈食用的水果 …… 119
产后喝汤有讲究 …… 120
本周营养食材推荐 …… 121
产后第2周食谱推荐 …… 122
鸡肉粥 …… 122
大枣猪蹄花生汤 …… 122
海带炖鸡 …… 123
山楂粥 …… 123
当归黄芪鲫鱼汤 …… 123
香蕉乳酪糊 …… 124
养颜与产后恢复…… 124
产后第2周适合的产褥操 …… 124
产后瘦身不可盲目 …… 125
科学打造臀部优美曲线 …… 126
改善皮肤粗糙 …… 127
让肌肤更水润 …… 129
让松弛的皮肤变紧绷 …… 130
改善阴道松弛 …… 131

▶▶▶ Part 4 产后第3~4周 ◀◀◀

新妈妈的身体变化…… 133
生活与日常护理…… 134
产后第3~4周护理细则 …… 134
产后第3~4周生活安排 …… 135
提高睡眠质量 …… 136
应对产后记忆力下降 …… 137
月子期间谨慎用药 …… 138
不要忽视老公 …… 139
超级奶爸是这样炼成的 …… 141
不宜过性生活 …… 142
营养与饮食调理…… 143
产后第3~4周饮食以催乳为主… 143
产后第3周开始进入滋养进补阶段 …… 144
滋补食物大盘点 …… 145
月子饮食五不宜 …… 146
产后贫血的饮食调理 …… 147
产后贫血推荐食谱 …… 148
枸杞大枣鸡蛋汤 …… 148
番茄焖牛肉 …… 148
产后失眠的饮食调理 …… 148
产后失眠推荐食谱 …… 149
莲子百合汤 …… 149
夜交藤粥 …… 149
栀子香附粥 …… 150
高血压新妈妈的饮食调理 … 150
高血压新妈妈推荐食谱 …… 151
奶香芹菜汤 …… 151
糖醋银鱼豆芽 …… 151
核桃油菱白鸡蛋 …… 152
产后水肿的饮食调理 …… 152
产后水肿推荐食谱 …… 153
红烧冬瓜 …… 153

目录

苦瓜豆腐汤 …… 153
豆瓣鲤鱼 …… 153
产后抑郁的饮食调理 …… 153
产后抑郁推荐食谱 …… 154
苹果鹌鹑 …… 154
肉末四季豆 …… 155
笋香猪心 …… 155
乙肝新妈妈的饮食原则 …… 155
乙肝新妈妈推荐食谱 …… 156
萝卜鲤鱼汤 …… 156
虾米莲藕 …… 156
枸杞猪肝汤 …… 157
糖尿病新妈妈的饮食要义 … 157
糖尿病新妈妈推荐食谱 …… 158
玉米菠菜粥 …… 158
黄豆排骨汤 …… 158
枸杞炖兔肉 …… 159
产后痔疮的饮食调理 …… 159
产后痔疮推荐食谱 …… 160
木耳羹 …… 160
芝麻核桃糊 …… 160
韭菜鲫鱼汤 …… 160
第3~4周催乳食材推荐 …… 160
第3~4周食谱推荐 …… 161
萝卜炖羊肉 …… 161
鲜虾丝瓜汤 …… 161
木瓜烧带鱼 …… 162
软烂猪肘 …… 162
奶汤鲫鱼 …… 162
奶油白菜 …… 163
桃仁莲藕汤 …… 163
养颜与产后恢复…… 163
产后第3~4周适合的产褥操 … 163
运动缓解手部疲劳 …… 165
产后长痘痘的调理 …… 166
应对产后脱发 …… 167
产后骨盆恢复运动 …… 168
解决肤色晦暗，让皮肤更白皙 …… 169
防止产后乳房下垂 …… 170
自制面膜，安全护肤 …… 172
产后按摩好处多 …… 173
对抗眼部皱纹方法多 …… 175

Part 5 产后第5~6周

新妈妈的身体变化…… 178
生活与日常护理…… 179
产后第6周进行全面检查 …… 179
产后体检的项目 …… 180
产后恢复月经的时间 …… 181
产后性生活慢慢来 …… 182
恢复性生活要做好避孕措施… 183
不宜太早穿高跟鞋 …… 184
营养与饮食调理…… 186
产后第5~6周饮食以瘦身养颜为主 …… 186

美容养颜的维生素 …… 187
要瘦身不要节食 …… 188
吃出好身材 …… 189
吃出姣好容颜 …… 190
产后脱发的饮食调养 …… 191
春季饮食滋补调理 …… 192
春季滋养食谱推荐 …… 193
木瓜花生大枣汤 …… 193
萝卜汤 …… 194
养肝汤 …… 194
夏季饮食滋补调理 …… 194
夏季滋养食谱推荐 …… 195
红枣紫米蒸莲藕 …… 195
佛手海蜇丝 …… 195
苋菜粥 …… 195
秋季饮食滋补调理 …… 195
秋季滋养食谱推荐 …… 196
莲子百合煲瘦肉 …… 196
西洋参莲子汤 …… 197
滋补养生锅 …… 197
冬季饮食滋补调理 …… 197
冬季滋养食谱推荐 …… 198
小鱼粥 …… 198
南瓜薏米粥 …… 198
松子仁粥 …… 199
产后第5~6周瘦身食材推荐 … 199
产后第5~6周美容食材推荐 … 200
产后第5~6周瘦身食谱推荐 … 201
红焖萝卜海带 …… 201
香菇鸡块煲 …… 201
荷叶知母茶 …… 201
产后第5~6周美容食谱推荐 … 202
猕猴桃果汁 …… 202
龙眼山药饮 …… 202
菠菜煮田螺 …… 202
养颜与产后恢复 …… 203
开始制订瘦身计划 …… 203
产后第5~6周适合的健身操 … 204
新妈妈产后的面部保养 …… 205
卵巢的保养 …… 206
粗盐泡澡可瘦身 …… 207

▶▶▶ Part 6 产后疾病的防与治 ◀◀◀

产后失眠 …… 210
产后失眠的预防 …… 210
产后失眠的治疗 …… 211
产后抑郁症 …… 212
产后抑郁症的病因 …… 212
产后抑郁症的症状 …… 213
产后抑郁症的预防 …… 214
产后抑郁症的护理 …… 214
产后乳腺炎 …… 216
产后乳腺炎的分类 …… 216
产后乳腺炎的病因 …… 217
产后乳腺炎的预防 …… 218

目录

子宫复旧不全…… 219
子宫复旧不全的症状 …… 219
子宫复旧不全的病因 …… 220
子宫复旧不全的防治 …… 221
产褥感染 …… 222
产褥感染的临床表现 …… 222
产褥感染的预防与治疗 …… 223
产后贫血 …… 224
产后贫血的病因与危害 …… 224
产后贫血的预防与治疗 …… 225
产后疼痛 …… 226
乳房胀痛的原因及缓解方法 …… 226
做好产后足跟痛防护工作 … 227
应对产后手腕痛的方法 …… 228
产后腰痛的预防与保健 …… 228
产后颈肩部疼痛的护理与保健 …… 229
产后腹痛的应对方法 …… 230
产后子宫脱垂…… 232
产后子宫脱垂的病因与症状… 232
产后子宫脱垂的预防与治疗… 233
产后发热…… 234
常见的产后发热 …… 234
产后发热的防治 …… 235
产后受风…… 236
产后受风的原因和表现 …… 236
产后受风的预防措施 …… 237
产后恶露不净…… 238
产后恶露不净的预防 …… 238
恶露不净的注意事项 …… 239
产后便秘…… 240
便秘的病因及危害 …… 240
便秘的预防与治疗 …… 241
产后痔疮 …… 242
产后痔疮的病因 …… 242
产后痔疮的防治 …… 243
产后肛裂…… 244
产后肛裂的危害 …… 244
预防产后肛裂 …… 245
泌尿系统感染…… 247
泌尿系统感染的预防 …… 247
泌尿系统感染的治疗 …… 248

►►► Part 7 新生儿日常护理与哺喂 ◄◄◄

新生儿的身体发育…… 250
新生儿的体格发育 …… 250
新生儿的生理发育 …… 251
新生儿的日常护理…… 252
新生儿的正常生理现象 …… 252
抱起宝宝的方法 …… 253

包裹宝宝的方法 …… 254
预防宝宝感染 …… 254
宝宝日常护理禁忌 …… 255
新生儿的四季护理 …… 256
不要与宝宝同睡一个被窝 … 257
关注宝宝的睡眠 …… 258
帮宝宝选择一个好睡姿 …… 259
新生儿脐部护理 …… 260
不要给宝宝剃满月头 …… 261
正确为宝宝洗澡的方法 …… 262
给宝宝洗澡的注意事项 …… 263
巧除宝宝头上的乳痂 …… 264
新生儿阴部的清洁与护理 … 264
新生儿衣物的选择 …… 265
宝宝衣物的清洗 …… 266
给宝宝穿衣讲究方法 …… 267
传统尿布与纸尿裤交替使用… 268
新生儿尿布疹的预防与护理 … 269
宝宝皮肤褶烂的处理方法 … 270
应对新生儿腹泻 …… 271

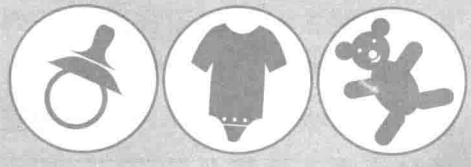


宝宝的指甲护理 …… 272
重视新生儿黄疸 …… 273
宝宝鼻塞的应对 …… 274
鹅口疮的预防与护理 …… 274
新生儿湿疹的防治 …… 275
通过观察便便了解宝宝身体状况
…… 276
新生儿感冒的防护 …… 277
新生儿需要接种的疫苗 …… 278
新生儿的科学喂养…… 279
母乳是新生儿最好的营养来源
…… 279
母乳喂养，宜早、宜好、宜坚持
…… 280
初乳的重要性不容忽视 …… 282
选择适合的喂哺姿势 …… 283
解决母乳喂养中遇到的问题… 283
教会宝宝含接乳头 …… 284
判断宝宝是否吃饱了 …… 285
产后催乳的方法 …… 286
应对新妈妈胀奶 …… 287
夜间哺乳的注意事项 …… 288
新生儿喂养的错误认识 …… 289
人工喂养新生儿 …… 290
奶瓶的清洗与消毒 …… 291
宝宝打嗝不必过于惊慌 …… 292
应对新生儿吐奶 …… 293
帮宝宝拍嗝的方法 …… 294
混合喂养新生儿 …… 294
不宜太早添加辅食 …… 295

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 1

为坐月子做好准备



了解坐月子

坐月子的由来

中国人自古就很重视坐月子。千百年来，中国已经形成了独特的月子文化。坐月子最早可以追溯至西汉《礼记内则》，距今已有两千多年的历史，是产后必需的仪式性行为。以社会学的论点，坐月子是协助新妈妈顺利度过人生转折的时期，因为婴儿产出让身体、生活有所改变，从人妻到人母、从外人到家人，坐月子的仪式促使新妈妈在家中的地位变得神圣，周边的人甘愿为她付出，新妈妈趁此机会发泄累积的不平情绪，消除长期积劳。无论是产褥期还是坐月子，都意味着新妈妈要卧床休息，调养好身体，促使生殖器官和肌体尽快恢复。

新妈妈在生产后体质较虚弱，需要特别注重个人卫生以防感染。虽然古时候的习俗禁止新妈妈沐浴及洗头，但由于现代已有清洁的自来水，新妈妈也可在条件允许之下沐浴及洗头，但要记得用毛巾及时擦干身体及头发以防着凉。

由于新妈妈生产后身体较为虚弱，若在此时生病感冒，对于未来的健康会有很大的影响，因此在古时候，就鼓励新妈妈穿着袖口、裤管较紧的服装，也应穿着袜子，避免风吹。

传统上，是由新妈妈的亲戚长辈帮忙照顾月子。由于风俗不同，由何种亲戚负责帮忙也不同。随着时代和社会结构的改变，许多妇女不与长辈同住，或是长辈仍有自己的事业和生活，无法完全帮助新妈妈度过坐月子的时期，因此出现了坐月子服务的行业。

东西方坐月子大不同

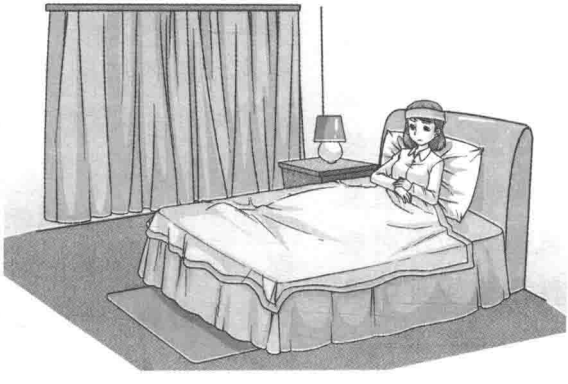
中国传统坐月子条条框框非常多。不能出屋、不能久坐、不能爬楼梯、不能碰冷水、不能看书、不能哭、不能吹风、不能缝纫……为新妈妈的众多行动设卡。对于冰

冷的食物，硬的食物，含酒精的食物，盐、水果和蔬菜等都要忌口；要多吃鸡蛋，生化汤，麻油鸡，猪腰子、猪心和猪肝，以及其他高热量、高蛋白质的食物。月子里不能刷牙、梳头发，禁止沐浴及洗头。不能穿拖鞋，脚后跟不能露在外面，坐着腰后不能空，须垫上。这些条目式的宜忌，连同那句“不听老人言，吃亏在眼前”，常常让新妈妈备受束缚。

西方国家却没有什么坐月子的禁忌，新妈妈通常在产后一两天就外出散步、晒太阳。在饮食方面，欧美地区的人认为温水不可口，所以哪怕是新妈妈也热衷于喝冰水、吃冰激凌。水果更受青睐，因为它清淡而富于营养；大鱼大肉被认为太油腻，吃太多会不利于体形恢复。月子期间，新妈妈不但可以沾冷水、吹冷风，甚至有产科大夫让新妈妈坐在冰袋上，以让因生产而撕裂的阴道口尽快消肿。一般在宝宝出生6小时后，新妈妈就被要求下床活动，以利于身体复原及伤口愈合。不同于中国靠食补或按摩的方式催奶，国外的新妈妈无奶或奶少常被认为是体内激素失调，而对之进行药物治疗。

看到西方妈妈这么洒脱地过产后生活，中国的新妈妈切不可觉得自己也能百无禁忌。这是因为，东西方人的体质不同，产后恢复的具体事宜上也有差别。另外，注意产后休养是东西方的共识，西方国家其实也有所谓的产褥期休养一说。

总的来说，新妈妈对于传统坐月子不应盲从，对于西方坐月子不要完全照搬，应理性分析取长补短，将月子坐得科学化、现代化、舒适化！



西医注意产褥期保健

和中国传统的坐月子对照，西医称这段时间为产褥期。产褥期一般规定为自胎盘娩出后的6周，在产褥期新妈妈全身各器官形态、功能除乳腺外均恢复至妊娠前状态。子宫多在产后10日降至盆腔内，产后6周恢复至孕前大小，新妈妈调养休息，可促进子宫复旧。

产褥期内，新妈妈需要注意恶露、产褥中暑和排尿等情况。产后3日内多为血性恶露，产后4~14天多为淡红色的浆液性恶露，若恶露量多，尤其是红色恶露持续时间长或是恶露有异味时应该及时就诊，以防止晚期阴道出血或感染。顺产新妈妈尤其是有会阴侧切伤口的患者，应注意大小便后及时冲洗外阴，产后6周内尽量避免盆浴。若出现会阴肿胀，可于住院期间使用硫酸镁湿敷。

新妈妈如果出现乳房胀痛及肿块，应使用热毛巾敷乳房并按摩，必要时可使用吸奶器，避免乳汁淤积引起急性乳腺炎。急性乳腺炎多表现为高热、乳房胀痛，若发生急性乳腺炎应及时就诊。若由于医源性因素不能哺乳时，应口服回奶药物如维生素B_6，同时可用炒麦芽冲水喝，芒硝外敷于双侧乳房。

产后一周内，孕期体内潴留的水分可能通过皮肤排泄导致新妈妈在睡眠时大量出汗。因为受部分地区风俗影响，有的新妈妈在产褥期紧闭门窗、衣着严实，影响机体散热，从而导致新妈妈出现产褥中暑。产后应保持卧室通风、凉爽，一旦出现头晕、恶心、耳鸣、胸闷、口渴、多汗等不适应尽快通风，补充水分，严重时及时就诊。若有排尿困难可使用温开水冲洗会阴刺激排尿，无效时需要使用药物或留置尿管。

不容小觑的生理恢复期

在怀孕期间和分娩之后，新妈妈的身体发生了巨大变化。另外，新妈妈由于分娩时出血多，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。

坐月子的过程，实际上是新妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好，会影响新妈妈的身体健康。产前孕妇担负着胎

儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、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。其他如皮肤、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，则取决于新妈妈在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢。

另外，产后如何适应新的角色，如何从生理影响所造成的心理阴霾中走出来，关系到每个新妈妈此后的生活。聪明的新妈妈需要懂得采用正确的坐月子方法进行调理，既能舒缓怀孕生产一路走来的情绪波折与劳累，又能通过膳食滋补、作息调理让身体尽早恢复能量满盈、正常运转的状态。

坐月子的好处

新妈妈要好好把握月子这个休养生息的好时机，采用科学的坐月子方法，通过营养的食补、充足的休息、适当的运动来调养身体，就有机会改善新妈妈自身的体质，恢复身体元气，原本身体上的一些疾病，如内分泌失调、眼睛疲劳、黑斑、溃疡及记忆力减退、掉发及长皱纹等，也可能会随之减轻或消除，同时也可能将偏差的体形逐渐恢复成正常体形，帮助新妈妈恢复产前的健康和美丽。

新妈妈在产后主要以膳食调理为主，通过饮食进补，能为机体提供均衡的营养、增加能量。这期间如果能针对性地做一些食疗法，再加上充分的休息，确实能改善新妈妈的体质，增强免疫力。

现代女性平时工作紧张、繁忙、节奏快，由于没时间打理自己的肌肤，长时间处在紧绷状态，就容易造成皮肤暗黄、色斑等问题。更有一些常上夜班的女性由于缺乏休息，很多肌肤问题堆积起来，使脸上的气色看起来很差。但若经过月子里的调养，

肌肤将有可能比以前更好，会更光滑、更有弹性。多吃一些滋阴养颜的补汤、水果餐，再加上充足的休息时间，新妈妈坐月子后会变得脸色红润、皮肤细腻，像是脱胎换骨了一样。

另外，有些新妈妈在生宝宝前会有风湿、神经性头痛、心理疾病等病征，对于这类疾病，新妈妈在坐月子的时候休息好，保养好，是能有所改善的。例如多由劳累、休息不当引起的神经性头痛、抑郁症的新妈妈，在宝宝降世的喜悦中多与宝宝沟通交流，把注意力、精力都放在宝宝身上，时间长了自然也就心理健康了。但是常规的治疗还需继续，并遵照医生的嘱咐进行。

不当坐月子的坏处

坐月子是调理身体的黄金时段，忽视坐月子期间的修复与调理，无论从生理上还是心理上，都可能给新妈妈造成很坏的影响。

坐月子期间，新妈妈体质较弱，产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁新妈妈健康的疾病，都可在这段时间内发生。忽视坐月子期间的照顾，会给刚刚还沉浸于喜得贵子的新妈妈带来疾病困扰的阴影。

不认真坐月子也可能给身体健康埋下隐患。坐月子期间若采用了不当的饮食及生活方式，会影响全身细胞和内脏的恢复，并造成内分泌、激素严重失调以及内脏下垂。值得注意的是，内脏下垂正是所有妇科病的根源。内脏功能不佳可导致胀气，除了会压迫神经产生腰酸背痛外，日积月累还会从最弱的器官开始产生症状，例如内分泌失调、溃疡、肿瘤、体力及记忆力减退、眼睛疲劳、黑斑、掉发及皱纹等未老先衰的症状。

很多新妈妈不注意喂奶的姿势，如长时间低头看宝宝吃奶、坐的姿势不正确，时间长了会造成手腕关节痛、腰肌酸胀、颈椎肥大等。如果喂奶前没洗净乳头、乳晕，每次喂奶没让宝宝吸空乳汁，这些都会造成一些炎症或乳腺疾病。

坐月子里的头等大事就是休息，特别是分娩给新妈妈的身心造成极度的劳累，新妈妈需要通过月子的适当休息，使身体恢复原先的体力。过度的运动会给身

需要全本请访问 www.ertongbook.com