

协和专家+协和妈妈圈干货分享（坐月子）



[协和专家+协和妈妈圈干货分享（坐月子） 下载链接1](#)

著者:马良坤

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787518409105

《协和专家协和妈妈圈干货分享：坐月子》主要通过北京协和专家、在协和生产的妈妈们以及金牌月嫂三方面的知识和经验分享，详细介绍了如何科学坐月子，让新妈妈轻松、愉快地度过月子期。本书还设计了很多专题小栏目，帮你一一解答坐月子出现频率高、容易出错的问题。科学坐月子不再难！

作者介绍:

马良坤，北京协和医院妇产科主任医师、教授。2015-2016年度中国十大妇产医生。中

国医师协会医学科学普及分会委员，国家卫计委围产营养项目组专家，中国优生科学协会理事，中国女性健康公益联盟专家委员会专家，北京健康科普专家。对围产营养和健康教育及产前筛查诊断、遗传咨询以及妇科内分泌疾病都有丰富的临床经验。

目录: 协和妇产科医生和协和妈妈精彩亮相

绪

协和专家推荐*最实用的坐月子清单

月子期，女人一生的第二个黄金期

怀二胎后，可以治好身体原有的月子病

Part1 坐月子，改善体质的最好时机

产后第1天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情

一定要重点看

没下奶之前，千万不要喝下奶汤

怎样判断自己的乳腺管是否通畅

剖宫产后6小时内应去枕平躺

帮助剖宫产妈妈捏捏全身肌肉，可避免肌肉僵硬

自然分娩后宜采取半坐卧姿势

密切关注24小时内的出血量

产后体温超过38℃要当心

要准备保暖、防滑、舒适的月子鞋

产妇多汗应进行温水擦浴

产后30分钟要让宝宝吃第一口奶

妈妈第一次怎样喂奶

宝宝是最好的吸奶器

两侧轮换着喂奶，可避免大小乳

乳房小就奶水少吗

什么情况下需要挤奶

如何挤奶最科学

如何储存奶水

吸奶器吸出的奶质量好吗

高龄妈妈分泌的奶量够宝宝吃吗

怎样放下睡着的宝宝

南方坐月子适合吃的食材

北方坐月子适合吃的食材

顺产妈妈 好好休息，促进体力恢复

侧切妈妈要每天用温水冲洗外阴2次

减轻会阴疼痛，过来人有哪些小妙招

侧切妈妈产后1~2小时出现严重疼痛，应及时通知医生

产后6~8小时督促新妈妈坐一坐

及时补水，产后6~8小时一定要解小便

按摩关元穴、气海穴，促进排尿

一天吃5~6餐，可减轻胃肠道负担

分娩后喝一碗暖暖的红糖小米粥

怎样判断产后贫血

产后贫血如何补

顺产妈妈一日食谱推荐

顺产妈妈月子餐

糖水煮荷包蛋 补血、恢复体力

蛋花汤 补水、补气

蒸蛋羹 补充营养

藕粉粥 气血双补
小米粥 促进肠胃恢复
红糖酒酿蛋 活血消肿

剖宫产妈妈 排气后再进食
6小时后最好采取枕头侧卧位休息
伤口可放置沙袋，减少伤口渗血
谨防缝线断裂
剖宫产妈妈要早用止痛药
可以用镇痛泵止痛吗
剖宫产妈妈生完宝宝就能喂奶吗
6小时后喝些排气的汤，促进排气
伤口愈合前，不宜多吃深海鱼
剖宫产后不宜吃得太饱
剖宫产妈妈排气后一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
三角面片 补充水分、利小便
姜糖水 促进身体恢复
挂面卧鸡蛋 补充体力
鸡蛋面线 促进体力恢复
花生红枣小米粥 活血化瘀
红枣桂圆粥 滋补气血

宝宝 除了睡就是吃
金水水，银水水，不如妈妈的奶水水
珍贵的初乳，不能浪费
怎样判断宝宝有效吸吮和无效吸吮
怎样准确判断新生儿是否吃饱了
宝宝没有吃奶时，不用喂糖水、奶粉
纯母乳喂养宝宝需要喂水吗
宝宝睡觉时，要不要叫起来吃奶呢
新生儿睡觉真的不需要枕头吗
宝宝一竖抱就不哭，可以竖着抱吗
宝宝哭了，拍拍？抱抱？喂喂？
从床上怎样抱起宝宝
前囟门和后囟门的护理
如何给宝宝洗脸
第一次排出深绿色的胎便
及时更换尿布或纸尿裤
专题 尿布、纸尿裤的优劣对比

产后第2天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看
妈妈服药后4小时才能喂奶
宝宝胃容量的变化
产后2~3天没有奶水也属正常

产后第1~3天排红色恶露，量多
下床活动要防止眩晕
凹陷乳头和扁平乳头的妈妈怎样喂奶
哺乳妈妈不宜吃的药
哺乳时生气，乳汁真的有毒吗
妈妈要坚持少食多餐，饿了就吃
吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善

正确喝生化汤，调理、排恶露两不误
高龄产妇产后一定要多吃补血的食物

顺产妈妈 及时排恶露
保持会阴清洁卫生，预防感染
注意会阴卫生，可选用孕妇专用卫生巾
可以吃些软烂的面条和蛋汤
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
疙瘩汤 补充体力
香菇胡萝卜面 促进消化
生化汤 促进子宫收缩
红菇炖蒸鸡 强身健体

剖宫产妈妈 产后伤口痛有妙招
帮助妈妈坐起来，有助于排气
拔掉导尿管后要及时排尿
要穿大号内裤，避免摩擦伤口
产后伤口疼痛难忍，家人来帮忙
继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补
可以吃动物血来补血
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
猪肝菠菜粥 补铁补血
猪血大米粥 补血、排毒
菠菜猪血汤 补血、润肠
鲜虾蒸蛋 补钙、促进身体恢复
丝瓜蛋汤 补虚润燥
莲藕排骨汤 清热消痰、补血补钙

宝宝 打襁褓可增强宝宝安全感
出生后2~3天内”掉水膘”是正常现象
新生儿”脱皮”，不用过于担心
怎样给宝宝打襁褓
怎样准确判断宝宝是冷还是热
喂奶后怎样给宝宝拍嗝
必须给宝宝戴手套和脚套吗

产后第3天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看
睡觉时不要挤压乳房，否则易得乳腺炎
月子看电视不是坏事，适可而止就好
奶水不是攒出来的而是吸出来的

宝宝睡你就睡
乳房变大，应做好乳房护理
不要睡过软的床
适合新妈妈的床垫有什么标准
大多数妈妈这个时候会出现情绪低落
每天授乳8次以上，利于下奶
多吃些”开心”的食物，可缓解产后抑郁

顺产妈妈 可以出院了
正常情况下，妈妈可以出院了

空调房间在一定条件下是可以待的
非哺乳妈妈宜边回乳边进补
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
米酒蛋花汤 活血化瘀
红枣莲子粥 静心安神
红薯玉米面糊 缓解便秘
牛肉小米粥 补气补虚
麻油猪肝 补血补钙

剖宫产妈妈 基本适应了宫缩痛
剖宫产妈妈基本适应了宫缩痛
剖宫产妈妈哺乳的正确姿势
避免大笑，以免牵拉伤口
进餐按照蔬菜、汤、主食、肉类的顺序，减轻胃部负担
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
鸡蛋红糖小米粥 滋阴养血
多彩蔬菜羹 增强食欲
鸡蓉玉米羹 缓解便秘
苹果什锦饭 开胃醒脾
益母草煮鸡蛋 促进恶露排出
鸽子汤 加快伤口愈合

宝宝 关注生理性黄疸
脐带的日常护理要怎么做
宝宝会出现生理性黄疸
出现病理性黄疸要及时治疗
专题 正确给宝宝洗澡，健康又安全

产后第4天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看
哪种睡姿有利于产后恢复
月子里不要吃过硬的食物
哺乳妈妈一定要远离回奶食物

”捂”月子要不得
每天泡脚缓解疲惫，温水？热水？
近视的妈妈，产后暂时告别隐形眼镜
宝宝吃不完的奶一定要吸出来
饮食仍要以清淡不油腻为主
不要急于喝老母鸡汤

顺产妈妈 吃些通乳的食物
侧切妈妈，回家后每天冲洗会阴至少2次
冷水，妈妈绝对不能碰
吃鸡蛋宜煮、宜蒸
可以喝些催乳汤
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
花生鸡脚汤 催乳、美容
木瓜鲫鱼汤 补虚、下乳
花生红枣蛋花粥 补血、补充体力
红豆百合莲子汤 缓解水肿

剖宫产妈妈 宫缩痛逐渐消失
剖宫产妈妈宫缩痛在逐渐消失
吃些促进伤口愈合的食物
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
蛋黄大米粥 营养全面
鲈鱼豆腐汤 补钙、促进伤口愈合
红枣党参牛肉汤 加速伤口愈合
牡蛎豆腐汤 易消化，预防便秘

宝宝 及时更换睡姿
最好给宝宝选择向阳的卧室
经常给宝宝变换睡姿，避免睡偏头
宝宝睡觉时，家人不需要蹑手蹑脚
睡梦中不要一哭就抱
穿连体衣，先穿袖子？先穿裤腿？
如何判断宝宝发热
发热低于38.5℃不要使用退热药
宝宝发热，要先选用物理降温法
宝宝发热的日常护理
宝宝高热会不会烧坏脑子

产后第5天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看
宝宝不要总是放在妈妈身边
不要一次性大量喝水

子宫正在慢慢缩小
奶水开始增多，注意进行乳房保养
什么样的灯光有利于睡眠
多吃些助眠的食物
牛奶搭配点谷物，助眠效果佳
开始吃蔬果，但不要凉吃寒性和凉性的

顺产妈妈 可以洗头了
大多数妈妈能洗头了，但要避免着凉
侧切妈妈一般不需要拆线
忌吃辛辣刺激性食物
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
田园蔬菜粥 补充维生素和膳食纤维
鲫鱼豆腐汤 催乳下奶
牛奶小米粥 养心安神、促进睡眠
冰糖莲子羹 安神、补虚
苹果汁 增加饱腹感

剖宫产妈妈 多下床走走
多下床走动走动，有利于身体恢复
每天早上喝一杯温水，预防便秘
吃些去火的食物
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
开洋白菜 清火润燥

麻油猪腰 排出恶露、促进宫缩
绿豆薏米粥 除烦健胃
益母鱼腥苦瓜排骨汤 清热去火
香菇油菜 增强体力、促进恶露排出

宝宝 做好宝宝眼部保健
宝宝”惊跳”是神经不成熟的表现
宝宝眼部护理不容忽视
避免异物进入宝宝的眼睛
专题 轻捏慢揉做抚触，宝宝更健康

产后第6天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看
宝宝便便出现哪些情况需要及时就医

大便后应加洗一次会阴
牛奶是钙质的最佳来源
如何掌握宝宝喝配方奶的量

顺产妈妈 增强食欲，促进身体恢复
避免直吹电风扇
不要过多食用营养保健品
多吃些促进食欲的食物
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
滑蛋牛肉粥 增强免疫力、促进身体恢复
清蒸冬瓜排骨 消暑健胃、利水消肿
牛奶蒸蛋 补钙、补蛋白质
蛋香萝卜丝 健胃消食

剖宫产妈妈 避免伤口撕裂
排便不要太用力，避免伤口撕裂
感冒了，吃药？不吃药？
可以多喝汤粥
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
肝黄粥 增强体力
红豆鲤鱼汤 利水、催乳
原味蔬菜汤 催乳、通便
甜糯米粥 健脾胃、促进恶露排出
生滚鱼片粥 补血催乳、利水消肿

宝宝 奶水不足，及时给宝宝补充奶粉
如何选择配方奶
科学冲调配方奶
奶粉冲太浓，真的解饿吗
自来水冲调奶粉最好
奶粉开罐后尽量在4周内用完
如何计算宝宝每顿的奶量
给宝宝喂奶姿势要正确
奶瓶及时消毒，远离病菌
专题 奶瓶、奶嘴的选择
产后第7天 顺产和剖宫产妈妈都要注意的事情
一定要重点看

注意保暖，控制体重，缓解腰椎负担
鼓励夜间喂奶，有利于产奶
夜间喂奶不要挡住宝宝的鼻孔

一定要按时吃早餐
夜间喂奶谨防感冒
给宝宝选择一个舒服的睡袋
多吃些含钙质的食物，促进身体恢复

顺产妈妈 侧切妈妈会阴缝合部位愈合
侧切妈妈会阴缝合部位愈合
可以做一些冲奶等事情
饮食均衡胜过大补
顺产妈妈一日食谱推荐
顺产妈妈月子餐
三丁豆腐羹 富含优质蛋白质
番茄鸡蛋面 促进身体恢复
皮蛋瘦肉粥 滋阴润燥、消除疲劳
鸡肉虾仁馄饨 补虚强体

剖宫产妈妈 可以出院了
剖宫产妈妈可以出院了
剖宫产妈妈不需要担心拆线问题
保持腹部伤口清洁
剖宫产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈月子餐
红枣蒸南瓜 补血、排毒
番茄炒鸡蛋 滋阴补血
莲子炖猪肚 健脾益胃、补虚益气
海鲜巧达浓汤 健胃润肠、滋阴补虚

宝宝 体重每天都在增长
体重以每天30克的速度增长为宜
宝宝的精神状态能反映宝宝的健康吗
宝宝嗓子呼噜呼噜的，是有痰吐不出来吗
卧室不要通宵开灯
如何给宝宝选择合适的婴儿床
抱着就睡放下就醒怎么办
不要摇晃宝宝

产后第2周
妈妈：保护乳房健康
一定要重点看
什么是奶阵
怎样按摩才能刺激奶阵

可以用清水清洗乳头和乳房吗
胀奶时，要把多余乳汁挤出来吗
可以淋浴，但以5~10分钟为宜
产后10天后不宜再喝红糖水
不宜用营养补充剂来代替食物
喝汤吃肉，营养加倍
过多摄入汤饮会导致产后水肿吗
顺产妈妈一日食谱推荐

剖宫产妈妈一日食谱推荐

月子餐

猪腰大米粥 健肾补腰

鸡肉山药粥 温中益气、补五脏

花生红枣鸡汤 补血养肝、调理产后五脏亏虚

鸡蛋南瓜软饼 补充热量

宝宝 宝宝溢乳是正常的，过了三个月就好了

宝宝使劲不要太担心

宝宝出现溢乳是正常的

怎样避免溢乳

产后第3周

妈妈：应该穿上文胸了

一定要重点看

必须穿哺乳文胸了

如何选择哺乳文胸

哺乳文胸很娇气，清洗和晾晒有讲究

子宫已经恢复，功能甚至好于孕前

开始分泌成熟乳，及时喂给宝宝

产后应进食滋阴补血的食物

顺产妈妈一日食谱推荐

剖宫产妈妈一日食谱推荐

月子餐

花生牛奶 催乳、补气

花生小米粥 养胃、补血

小米红枣粥 滋阴养血

猪肝番茄豌豆汤 养肝补血、增强免疫力

米酒南瓜红枣汤 补血、补气

宝宝 调整偏头还来得及

宝宝出现枕秃不一定是缺钙

头睡偏了应及时纠正

宝宝洗完澡后10分钟再喂奶

产后第4周

妈妈：可以正常洗浴了

一定要重点看

漏奶到底是咋回事

出现漏奶怎么办

可以正常洗浴了

妈妈不要吃得太油腻，否则自己长肉，宝宝易腹泻

顺产妈妈一日食谱推荐

剖宫产妈妈一日食谱推荐

月子餐

红豆大米粥 催乳、消肿

八宝饭 增强体质

土豆烧牛肉 提高免疫力

豆浆鲫鱼汤 补虚、催乳

通草炖猪蹄 通乳、丰胸

宝宝 及时给宝宝修剪指甲

及时给宝宝修剪指甲，避免抓伤自己
不要给宝宝剃满月头
宝宝眼泪汪汪须谨慎

产后第5周

妈妈：可以出门活动了
一定要重点看
满月发汗，祛寒排毒
如何进行满月发汗
如何才是发透了汗

天气晴朗时，可以出门活动了
乳汁突然”少了”是咋回事
顺产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈一日食谱推荐
月子餐
红薯山药豆浆 滋补元气
蒸南瓜 排毒瘦身
栗子焖仔鸡 滋阴补血、强身健体
百合干贝蘑菇汤 提高免疫力
鲫鱼苦瓜汤 下奶、排毒、去火

宝宝 如何保护宝宝免受蚊虫叮咬
安纱窗、挂蚊帐最安全
蚊虫叮咬后巧处理
”满月酒” ”百日酒”哪个好

产后第6周

妈妈：可以过性生活，但要注意避孕
一定要重点看
恶露未净时绝对禁止性生活
”大姨妈”来了，也不影响喂奶
产后42天检查莫忽视

可以恢复性生活，但要注意避孕
高龄妈妈要特别重视静养
顺产妈妈一日食谱推荐
剖宫产妈妈一日食谱推荐
月子餐
红莲子燕麦粥 防便秘、养心神
红薯粥 通便润肠、减肥瘦身
番茄炒山药 健胃消食
排骨豆腐虾皮汤 补钙、增强体力
竹荪金针排骨汤 排毒、通便

宝宝 夜啼不要过于担心
预防佝偻病，补维生素D很重要
怎样区分生理性和病理性夜啼
出现夜啼怎么办
怎样预防夜啼
专题 宝宝哭声解读
专题 马大夫问诊时间

Part2 养”走”月子病，人生不留遗憾

产后恶露不净
产后恶露不净原因
保持阴道清洁
饮食调理原则
糯米阿胶粥 养血补血

产后便秘
产后便秘原因
心情舒畅加速肠胃蠕动
适当运动，增加排便量
常按天枢穴，促进排便
饮食调理原则
腰果西芹 促进肠胃蠕动

一定要重点看
产后尿失禁
产后尿失禁原因
提肛运动改善尿失禁
凯格尔运动锻炼骨盆肌
按摩小腹部，促进子宫收缩及回位
饮食调理原则
黄芪羊肉煲 益肾补虚

产后尿潴留
产后尿潴留原因
开水熏会阴，促进膀胱肌收缩
听流水声，促使排尿发生
饮食调理原则

产后尿道感染
产后尿道感染原因
注意清理恶露
选择消毒卫生护垫
不要憋尿
穿棉质、透气的内裤
饮食调理原则

一定要重点看
产后牙齿松动
产后牙齿松动原因
孕期和产后都要做好口腔卫生
常叩齿，固牙齿
饮食调理原则
南瓜牛奶汁 补钙、固齿
三鲜馄饨 保护牙龈

产后缺乳
产后缺乳原因
及早开奶，母婴同室
妈妈要坚定母乳喂养的信心
保持愉悦心情，开心喂奶
饮食调理原则
花生猪蹄汤 促进乳汁分泌

产后厌食
产后厌食原因
保持好心情，促进食欲
适度运动，摆脱厌食
按摩足三里穴，健脾和胃
饮食调理原则
扁豆糙米粥 补脾胃
草菇炒番茄 增强食欲

一定要重点看
产后手腕关节痛
产后手腕关节痛原因
注意手腕部保暖
照顾宝宝不要过于劳累
饮食调理原则

产后足跟痛
产后足跟痛原因
注意家居细节，预防足跟痛

产后健忘
产后健忘原因
睡足觉给大脑缓冲的时间
经常锻炼身体
按压心俞穴，改善健忘
保持良好情绪
饮食调理原则
芝麻核桃粥 增强记忆力

产后水肿
产后水肿原因
勤泡脚，促进血液循环
减轻腿部压力，缓解水肿
饮食调理原则
海米冬瓜 利尿消肿

一定要重点看
产后抑郁
产后抑郁原因
学会调节情绪，坦诚告诉家人实情
到户外散心转换心情
饮食调理原则
莲子红枣银耳汤 安神解郁
专题 马大夫问诊时间

Part3 呵护好乳房，喂奶美丽两不误
乳房健康，才能实现母乳喂养
乳腺负责乳汁分泌
不容忽视的乳房病变信号

好心情才有好乳房、好乳汁
情绪低落容易导致乳房疼痛、肿块和增生
妈妈的情绪影响乳汁分泌的质和量

一定要重点看
每天乳房按摩，奶水足，双乳饱满
小小按摩让胸部越来越挺
胸部健美操，让乳房”挺”起来

预防乳腺炎，乳房健康，宝宝吃得饱
月子期预防乳腺炎
定时排空乳房

一定要重点看
乳头皲裂这样护理，不影响喂奶和美观
乳头皲裂重在预防
保证哺乳姿势正确
软化乳晕
乳头皲裂要谨慎护理，暂缓喂奶

远离产后乳头胀痛，乳房舒服，奶水足
及时疏通乳腺管，远离乳栓、乳垢堵塞
缓解乳头疼痛，看看过来人有哪些小妙招
出现乳头凹陷，坚持提拉乳头
专题 马大夫问诊时间

Part4 不错过产后运动，身体恢复快
顺产妈妈产后第1周：尽快恢复元气
坐月子不等于卧床不动
哪些妈妈不宜做产后体操
床上小动作，促进产后恢复

顺产妈妈产后第2周：合理控制体重
产后恢复，从监测体重开始
按摩腹部，促进恶露排出
让精油瓦解腹部顽固脂肪

顺产妈妈产后第3周：保证充足的睡眠
晨起一杯水，促进消化，瘦身又养颜
充足睡眠，加速恢复好身材
弯腰时不要用力过猛
一个健身球帮助矫正骨盆

顺产妈妈产后第4周：适当增加运动量
此时可适当增加运动量
散步瘦身两不误
做做颈部运动，缓解哺乳引起的颈部酸痛
双臂运动，预防肩部疼痛

顺产妈妈产后第5周：做些简单家务
做中等强度运动，避免高强度运动
做些家务也能瘦身
蹬腿运动，让腿部重新变修长
运动后做些放松动作

顺产妈妈产后第6周：瘦身的黄金期
产后第6周是瘦身的黄金期

哺乳是最好的减肥方式
高龄妈妈不可忽视产后瘦身
虎式瑜伽，让臀部翘起来

剖宫产妈妈前4周：不适合运动
不能运动，但可以适当活动
深呼吸练习

剖宫产妈妈产后第5~6周：可以做伸展运动
适合月子里的运动
满月后的运动
专题 马大夫问诊时间

Part5 养颜润肤，做个漂亮的妈妈

产后美肤
不同类型皮肤护理各不同
正确洗脸，让毛孔畅通无阻
按摩脸部，促使肌肤复原
保证充足的睡眠，恢复好气色
银耳红枣炖雪梨 滋养肌肤
丝瓜蛋花汤 美肤、抗老化

产后美发
保持心情愉快，预防产后脱发
按百会穴改善脱发
常按风池穴，调气血给秀发加加油
注意产后头发卫生，可避免脱发、发丝分叉
按摩头皮促进头发生长
选择适合自己发质的洗发水
用正确的方法清洗头发，让秀发健康亮泽
吃些乌发护发食物，预防产后脱发
三黑乌发粥 补血、乌发
芝麻栗子糊 补肝、益肾、乌发
专题 马大夫问诊时间

Part6 特殊妈妈的月子护理经

高血压妈妈
饮食：清淡少盐
建议食用低钠盐，
减少”隐性食盐”
多采用低盐又美味的烹调方法
护理：心情好，血压稳
听听音乐，舒缓血压
缓慢起床，避免血压大波动
偶尔洗洗温水浴

糖尿病妈妈
饮食：选择低GI食物，控糖很关键
手掌法则轻松掌控一天吃饭的量
选择低GI食物，血糖不升高
粗粮不细做，GI值不升高
蔬果生吃不熟吃，GI值更低
护理：睡眠好，心情好

每天应补充1600～2000毫升的水
保证每天高质量睡眠7～9小时
保持乐观的心态

素食妈妈

饮食：坚持饮食多样化 219
多食豆制品，补充蛋白质219
加强B族维生素的摄取 219
护理：加强锻炼，促进乳汁分泌219
加强锻炼，促进身体恢复219
定时按摩乳房，促进乳汁分泌

血脂异常妈妈

饮食：控制胆固醇的摄入
学会减少肉类脂肪的烹饪技巧
多选用植物油，预防血脂异常
海鱼，调节血脂的好帮手
护理：定期排便，保持愉悦心情
定期排便，加速体内废物排出
避免情绪过于激动
经常做自我放松训练
专题 马大夫问诊时间
· · · · · (收起)

[协和专家+协和妈妈圈干货分享（坐月子）_下载链接1](#)

标签

育儿

坐月子

马良坤

2019

育儿参考

母婴

孕育

2020

评论

两天快递翻完了，可以拿来坐月子期间应急的随手指导，第一周每天都有针对的内容，后面就是每周指导。很多内容还是挺传统的，月子病，还要发汗，需要自行好好分辨。菜谱比较有参考性吧。

又读一遍，好书，特别喜欢：用一些食材或基础药物治疗或缓解产后问题的内容。安全可靠，还可以省下一堆只需要用一两次的东西，防止闲置物品产生。

还算挺全面的，比很多国产这类书好～

这本书的内容要挑着信，食谱不行。

还可以，后来送给了月嫂了

知识点很碎，看一遍也记不住，坐月子期间再查阅吧

在月嫂不给力的情况下，这本书将月子期间需要注意的事项基本罗列清晰，覆盖全面，是本给新手妈妈的好教材

很水，特别水，图片很多，内容很少。

理论知识再丰富，还是得实践出真知啊。还有一个多月就要卸货了，希望用的上。

条理相当混乱，特别是目录。3行字的内容就做一个小标题。月子餐也只是大概提到来给做参考，第一天食谱就让吃鸡蛋，还早餐，晚餐加餐都是鸡蛋，真是呵呵了。真糟蹋协和的名声。食谱倒是挺接近正常饮食的，就是乱，唉。

8/20 花俩小时预习完了！干货挺多的 等快生了再复习一遍…生了再继续认真看！

干货多，但是归纳的比较凌乱，重复的地方也很多。读着有点累。不过一个人坐月子，也就靠这本书了，冲着内容给打个高分吧

7/10 简单易懂，干货满满

粗略翻了一遍，还是相当有收货的，开卷有益，经常翻看复习。

买了两本《产后恢复》和《坐月子》有一些内容重复，有一些知识过时，其他还好通俗易懂

[协和专家+协和妈妈圈干货分享（坐月子）_下载链接1_](#)

书评

[协和专家+协和妈妈圈干货分享（坐月子）_下载链接1_](#)