



母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你： 分娩与产褥期 如何保健



· 主 编 朱丽萍

· 副主编 庄 薇

你知道分娩期饮食该吃些什么吗？

你知道剖宫产妈妈饮食的注意事项吗？

你知道哪些姿势可以缓解分娩痛吗？

你知道坐月子时如何运动吗？

你知道如何给新生儿哺乳吗？

你知道“捂月子”有碍母婴健康吗？

你知道如何缓解产后抑郁状态吗？



科学出版社

母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

分娩与产褥期如何保健

主 编 朱丽萍

副主编 庄 薇

 科学出版社
北 京

内 容 简 介

从2007年开始,上海已进入生育高峰。2012年上海市府新闻发布会上的最新预测是新一轮生育高峰将持续至2017年。生儿育女是所有家庭的大事,本书旨在为即将分娩的准妈妈和产褥期的新妈妈提供各方面信息,包括产褥期营养、孕产妇运动技巧、孕产妇日常护理、常见病防治及用药安全知识、心理不良情绪疏导等。希望能够借本书普及优生优育的各方面知识与技巧,为国民健康、家庭和睦作出一些帮助。

图书在版编目(CIP)数据

让医生告诉你:分娩与产褥期如何保健 / 朱丽萍主编.
—北京:科学出版社,2015.6

(母婴、儿童保健系列丛书)

ISBN 978-7-03-042426-6

I. ①让… II. ①朱… III. ①分娩 基本知识②产褥期 妇幼保健 基本知识 IV. ①R714.3②R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第260416号

责任编辑:潘志坚 朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社出版 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015年7月第一次印刷 印张:5

字数:117 000

定价:30.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

目录

第一部分 生理变化

分娩期	3
你知道分娩前会出现哪些异常表现吗?	3
你知道影响分娩的因素有哪些吗?	4
你知道自然分娩的3个阶段吗?	4
你知道分娩过程中为什么会疼痛吗?	5
产褥期	5
你知道产褥期是指哪一短时间吗?	5
你知道产妇在产褥期内会发生哪些明显的变化吗?	6
你知道产褥期生殖系统有哪些变化吗?	6
你知道产褥期循环、消化、泌尿系统有哪些变化吗?	7
你知道什么是褥汗吗?	7
你知道乳汁分泌的过程吗?	7

第二部分 营养要求

分娩期营养要求	11
你知道分娩期的饮食要领吗？	11
你知道分娩期饮食该吃些什么呢？	12
你知道分娩期进食不足容易导致宫缩乏力、产程延长吗？	12
你知道剖宫产妈妈饮食的注意事项吗？	12
产褥期营养要求	13
你知道产后的饮食要点吗？	13
你知道产后宜少吃或不吃红糖吗？	13
你知道产后多吃富含维生素C的水果可以改善黄褐斑吗？	14
你知道“月子”期间吃鸡蛋并非越多越好吗？	14
你知道“月子”期间的饮食安排吗？	15
你知道剖宫产妈妈的饮食安排吗？	15
你知道新妈妈喝肉汤的学问吗？	16
你知道生化汤的功效吗？	16
你知道哺乳期产妇忌吃过量味精吗？	17
产后为什么忌食辛辣等刺激性食物？	17
产后为什么忌食坚硬粗糙及酸性食物？	17
你知道产后不能过早食用人参吗？	18

第三部分 运动与行为

分娩期	21
你知道第一产程如何调节呼吸缓解宫缩疼痛吗？	21
你知道第二产程如何调节呼吸缓解宫缩疼痛吗？	21

你知道哪些姿势可以缓解分娩痛吗?	22
你知道分娩期使用分娩球可以缓解腰背部疼痛吗?	24
你知道分娩时的姿势有哪些吗?	24
你知道分娩时如何用力吗?	26
你知道有助于顺产的6个动作吗?	26
产褥期	29
你知道如何做产褥体操吗?	29
你知道做产褥体操的注意事项吗?	29
你知道产褥期活动可以促进恶露排出、有助于身体恢复吗?	29
你知道“坐月子”如何运动吗?	30
你知道做产后保健操的方法及好处吗?	32
你知道“月子”里运动的注意事项吗?	33
哪些产妇产后不宜做体操运动?	34
如何运动既瘦身又不伤身呢?	34
你知道产后束腹危害多吗?	35
你知道产后瘦身应掌握生理周期吗?	35
你知道瘦身不能节食吗?	36
你知道产后瘦身忌吃减肥产品吗?	37
你知道如何判断产后肥胖吗?	37
你知道产后塑形瑜伽的好处吗?	38
你知道产后如何练习瑜伽吗?	38
你知道产后练习瑜伽的时间吗?	39
你知道产后练习瑜伽的注意事项吗?	39
你知道有助于新妈妈恢复元气的瑜伽运动吗?	40

第四部分 家庭护理方法

(一) 分娩期	45
顺产护理	45
你知道孕妇需要做哪些准备工作来迎接新生命吗?	45
你知道待产包里需要准备什么东西吗?	46
你知道有几种分娩方式吗?	46
你知道自然分娩有哪些好处吗?	47
你知道什么是假临产吗?	47
你知道孕妇何时应入院待产吗?	48
你知道如何判断胎膜破了吗?	48
身材矮小的孕妇是否会难产?	49
你知道第一产程有哪些注意事项吗?	49
你知道第一产程中如何保持乐观的心态吗?	50
你知道什么是正常的宫缩吗?	50
你知道如何避免宫缩乏力吗?	51
你知道临产时胎位的变化有哪些吗?	52
你知道每个阶段的疼痛有哪些不一样吗?	52
你知道孕妇应该如何选择分娩镇痛吗?	53
你知道非药物性镇痛方法有哪些吗?	54
你知道如何呼吸来应对剧烈疼痛吗?	55
你知道导乐陪伴分娩吗?	56
你知道什么是“家庭式产房”吗?	57
你知道产时丈夫的陪伴与支持很重要吗?	57
你知道什么是水中分娩吗?	58

你知道水中分娩的优点吗？	58
你知道水中分娩的缺点吗？	59
你知道什么是分娩球吗？	59
你知道自由体位分娩的好处吗？	60
你知道为什么分娩时切勿大喊大叫吗？	61
你知道常用的药物性分娩镇痛法有哪些吗？	62
你知道羊水浑浊说明什么吗？	63
你知道第二产程胎儿的姿势吗？	63
你知道第二产程有哪些注意事项吗？	64
你知道分娩用力为何不可过早吗？	64
你知道分娩时的用力方法吗？	65
会阴侧切有那么可怕吗？	65
你知道分娩时可以吃点什么吗？	66
你知道第一时间与宝宝亲密接触的重要性吗？	66
你知道第三产程母体的变化吗？	67
你知道第三产程中有哪些注意事项吗？	67
你知道为什么产后要尽快排尿吗？	68
你知道过了预产期还不分娩怎么办吗？	68
你知道过期妊娠有何影响吗？	69
剖宫产护理	69
你知道剖宫产弊大于利吗？	69
你知道哪些情况下需要通过剖宫产分娩吗？	70
你知道剖宫产是用全身麻醉还是半身麻醉的吗？	71
你知道半身麻醉有哪些并发症吗？	71
你知道剖宫产术后的观察重点有哪些吗？	71

你知道手术后何时开始翻身吗？	72
你知道手术后可能会有哪些不适吗？	72
你知道术后为何不要进食易胀气食物吗？	73
你知道尽早下床活动的好处吗？	73
你知道剖宫产术后的瘢痕如何护理吗？	73
你知道剖宫产术后为何要注意排尿吗？	74
(二) 产褥期	75
母乳喂养	75
哺乳是否适合你？	75
你知道母乳喂养对妈妈的好处吗？	76
你知道母乳喂养对宝宝的好处吗？	76
你知道孕期应如何做好哺乳的心理准备吗？	77
你的乳房适合哺乳吗？	78
哺乳会疼吗？	78
你知道哺乳需要多久吗？	79
你知道影响乳汁分泌的因素吗？	79
你知道初次哺乳越早越好吗？	80
你知道初乳是宝宝最珍贵的营养品吗？	81
你知道如何给新生儿哺乳吗？	81
我的宝宝不肯吃奶，怎么办？	81
你知道哺乳时宝宝正确的含接姿势吗？	82
你知道哪种哺乳姿势最好吗？	83
喂奶时必须一直拉高或托起乳房吗？	83
你知道每次哺乳需要持续多少时间吗？	83
你知道怎样使母乳增多吗？	84

你知道母乳喂养的宝宝还需要喂水吗？	85
你知道什么是前奶和后奶吗？	85
你知道如何判断婴儿吃饱了吗？	85
你知道为什么喂奶后要拍一拍婴儿的背吗？	86
需要叫醒宝宝喂奶吗？	86
等到宝宝很饿时再喂奶，他是不是会吃得更好？	87
你知道哺乳期的乳房如何护理吗？	87
你知道如何预防产后乳房下垂吗？	88
你知道什么是“乳头混淆”吗？	88
你知道“乳头混淆”如何纠正吗？	89
乳头被宝宝咬破了怎么办？	89
你知道乳头凹陷的妈妈也可以喂奶吗？	90
你知道乳房肿胀如何处理吗？	90
你知道剖宫产会影响母乳喂养吗？	91
如果分娩过程中用了抗生素，可以在宝宝出生后就 给宝宝哺乳吗？	91
你知道母乳喂养对妊娠期糖尿病的母儿的好处吗？	91
你知道哪些情况不宜母乳喂养吗？	92
你的乳汁里有环境污染物吗？	93
你知道母乳的保存方法吗？	93
你知道何时断奶吗？	94
你知道断奶的方法吗？	95
你知道促进母乳喂养的十项措施吗？	95
环境与卫生	96
你知道产后需要良好的休养环境吗？	96

产妇产褥期如何保持口腔卫生呢？	97
产后能洗头吗？	98
你知道产妇洗澡的注意事项吗？	98
你知道产后多汗不是“虚”的表现吗？	99
你知道新妈妈是可以梳头的吗？	99
你知道“捂月子”有碍母婴健康吗？	100
你知道产后穿衣如何选择吗？	100
会阴护理	101
你知道如何护理会阴侧切伤口吗？	101
你知道如何观察恶露的变化吗？	101
日常生活护理	102
你知道产妇何时能下床活动吗？	102
你知道产妇应避免繁重的劳动吗？	103
你知道为何新妈妈产后不要过早瘦身吗？	103
你知道如何预防下肢静脉血栓吗？	104
你知道产后脱发的原因吗？	104
你知道“月子”里可以读书看报吗？	105
你知道“月子”里可以看电视吗？	105
你知道产妇应该怎样度过炎热的夏天吗？	106
你知道为何探望新妈妈不宜送鲜花吗？	107
你知道新妈妈情绪上会有过渡期吗？	107
性生活与避孕	108
你知道产褥期为何不能同房吗？	108
你知道何时可以恢复性生活吗？	109
你知道产后“性冷淡”的原因吗？	109

你知道哺乳期是“安全期”吗?	110
你知道产后可以选择哪些避孕方式吗?	110
产后健康检查	111
你知道什么时候进行产后检查吗?	111
你知道产后检查包括哪些内容吗?	112

第五部分 常见疾病、不适症状及处理方法

分娩时异常征象	115
你知道哪些产妇要做会阴侧切手术吗?	115
你知道分娩过程真的是越快越好吗?	115
你知道如何预防异常分娩吗?	116
子宫复旧不全	116
你知道什么是子宫复旧不全吗?	116
你知道如何预防子宫复旧不全吗?	117
胎盘残留	117
你知道为什么会发生胎盘残留吗? 胎盘残留有何危害?	117
晚期产后出血	118
你知道发生晚期产后出血该怎么办吗?	118
会阴切口疼痛	119
你知道如何减轻会阴切口疼痛吗?	119
恶露异常	120
你知道产后恶露不净、有臭味是什么原因吗?	120
痔疮	120
你知道产后有痔疮怎么办吗?	120

乳房问题	121
你知道如何预防乳房胀痛吗？	121
你知道乳头异常如何哺乳吗？	121
产后腰腿痛	122
你知道如何预防产后腰腿痛吗？	122
产褥感染	122
你知道如何预防产褥感染吗？	122

第六部分 意外、突发状况紧急处理

你知道脐带脱垂有哪些危害吗？	127
你知道脐带脱垂该怎么办吗？	127
你知道孕妇破水了该怎么办吗？	127

第七部分 用药安全知识

分娩期、产褥期用药安全	131
你知道镇痛用的麻醉药对胎儿有害吗？	131
你知道使用“笑气”时要注意什么吗？	131
你知道为什么有些产妇分娩时需要用宫缩剂吗？	132
你知道产妇不能随便注射“催产针”吗？	132
你知道哺乳期妇女用药需注意什么吗？	133
你知道哺乳期妇女禁用的药物有哪些吗？	133
你知道哺乳期应慎用抗生素吗？	134
你知道哺乳期应慎用镇静催眠药吗？	134
你知道高血压产妇哺乳期间能服用降压药吗？	135

你知道糖尿病产妇哺乳期间如何用药吗?	135
你知道甲亢妇女哺乳期间如何用药吗?	136
你知道产褥感染如何用药治疗吗?	136
你知道回奶该用什么药物吗?	137

第八部分 心理特点及不良情绪疏导

你知道分娩前该如何消除恐惧心理吗?	141
你知道宫缩疼痛时产妇如何做心理调节吗?	141
你知道分娩后如何调节心理吗?	142
你知道产后产妇的心理变化有哪些吗?	142
你知道如何缓解产后抑郁状态吗?	143



生理变化





你知道分娩前会出现哪些异常表现吗？

在分娩之前会出现一些异常的表现，称作临产先兆。常见的临产先兆主要表现有子宫不规律的收缩、见红和破膜。

（1）子宫不规律的收缩：初产妇常在分娩前2~3周开始，表现为轻微腰酸和腹部变硬，起初持续时间较短，一般不超过30秒，多发生在夜间。随着预产期的临近，这种现象逐渐变得明显，但仍无规律性。

（2）见红：是由于子宫收缩和宫口扩张，子宫颈内口附近的胎膜与子宫壁分离，毛细血管破裂而有少量出血和宫颈黏液混合而排出，这种由阴道排出少量血性黏液的现象叫做见红。常发生在分娩前24~48小时。

（3）破膜：在临产前，如果孕妇感觉有水样液体自阴道流出，即说明胎膜破裂。胎膜破裂后，子宫腔通过阴道与外界形成了通道。此时孕妇应立即卧床，同时注意外阴部的清洁，可使用无菌会阴垫。如果此时孕妇仍未到医院，应立即平卧并抬高臀部，同时联系120送往医院。如果已在医院，应立即报告医护人员，此时孕妇一定要注意不可下床活动，不要上厕所，以免脐带随羊水流出现而脱垂，引起胎儿宫内缺氧。