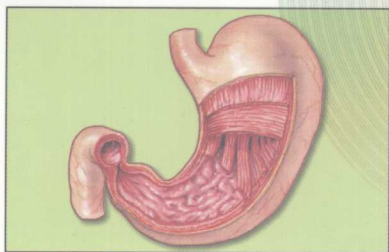


借 离疾病丛书

# 产后



# 调治

丛书主审：樊粤光  
丛书主编：曾意荣  
主 编：陶莉莉  
副 主 编：陈小平 徐 丹  
廖慧慧



广东科技出版社

远离疾病丛书

图例式目录 (CD) 目录

# 产后调治

丛书主审: 樊粤光

丛书主编: 曾意荣

主 编: 陶莉莉

副 主 编: 陈小平 徐 丹 廖慧慧

参编人员: 周 英 郑洁莉 龚五洲

广东科技出版社

广州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

产后调治/陶莉莉主编. —广州: 广东科技出版社,  
2005. 1

ISBN 7-5359-3620-2

I. 产… II. 陶… III. 产褥期—妇幼保健  
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071831 号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 8.5 字数 170 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 8 000 册

定 价: 16.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前 言

分娩后，妇女要面对一系列问题，既要尽快让身体恢复健康，重返工作岗位，又需要适应新的角色，照顾、哺育婴儿，让其健康成长。稍有不周之处，就会影响到母婴的身心健康，因此，产后的调养对于每一位产妇来说都是至关重要的。然而现实生活中存在着一些违反科学的传统的习俗和不当的调养方法，严重的影响了产妇的身心健康，阻碍着产妇身体康复。本书以问答的形式，向广大妇女介绍产后的一些基本常识以及在现实生活中需要注意的问题，指导产妇认识产后病的种类及引起产后病的原因、如何预防产后病的发生、产后如何调养及保健，以期广大妇女能掌握有关产后的科普知识，走出传统习俗和调养方法的误区，顺利渡过产褥期及哺乳期，早日恢复健康，恢复体形，恢复正常的工作和生活。

由于作者水平有限，本书如有不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

2004年6月

# 目 录

## 产后探秘

一、关于产褥期 .....	1
(一) 何谓产褥期, 产褥期的生理变化有哪些 .....	1
(二) 产褥期的正常生理现象有哪些 .....	3
(三) 产褥期注意要点有哪些 .....	4
(四) 产后为什么要坐月子 .....	5
(五) 坐月子期间要注意什么 .....	6
(六) 产后为什么宜服“生化汤” .....	8
(七) 何为产后恶露, 产后恶露应何时干净 .....	8
(八) 何为产后宫缩痛 .....	9
(九) 产后如何观察子宫复旧 .....	10
(十) 怎样做好产后监护 .....	10
二、关于哺乳 .....	11
(一) 为什么说母乳是婴儿最适宜的天然食品 .....	11
(二) 母乳喂养的优越性有哪些 .....	12
(三) 母乳喂养对母亲有什么益处 .....	12
(四) 产后不哺乳有什么危害 .....	13
(五) 哺乳期乳房会有哪些变化 .....	14
(六) 为什么乳母要注重营养 .....	14

(七) 产后哺乳宜注意什么 .....	15
(八) 给哺乳母亲的七大建议 .....	16
(九) 如何提高母乳的质和量 .....	17
(十) 怎样判断母乳是否充足 .....	19
(十一) 哺乳期用药会影响婴儿吗 .....	19
(十二) 哺乳期应禁用或慎用哪些药物 .....	20
(十三) 哺乳期的母亲如何服药 .....	22
(十四) 为什么母乳喂养的婴儿忌再喂水 .....	24
(十五) 什么情况下不宜母乳喂养 .....	24
(十六) 为什么乙肝病毒携带者能哺乳 .....	26
(十七) 天生的塌乳头可以喂奶吗 .....	27
(十八) 不喂奶是否就能保持好身材 .....	28
<b>三、产后谈性</b> .....	28
(一) 产后为何性欲淡漠 .....	28
(二) 产时会阴切开会影响性生活吗 .....	29
(三) 产后什么时候恢复月经 .....	30
(四) 哺乳期是否仍需要避孕 .....	30
(五) 哺乳期用哪种避孕方法好 .....	31
(六) 哺乳期避孕失败怎么办 .....	31

## 走进诊室

一、产后病的特点及用药 .....	33
-------------------	----

(一)为什么说产后多虚、多瘀 .....	33
(二)产后慎用的5类中药 .....	33
二、关于产后病症 .....	35
(一)何为产后出血,引起产后出血的原因是什么 .....	35
(二)何为晚期产后出血,引起晚期产后出血的原因 是什么 .....	36
(三)何为产后恶露不绝,引起恶露不绝的原因是什么 .....	37
(四)何为产后子宫复旧不全,引起子宫复旧不全的 原因是什么 .....	38
(五)何为产褥感染,引起产褥感染的原因是什么 .....	38
(六)何为产褥热,引起产褥热的原因是什么 .....	39
(七)何为产褥中暑,引起产褥中暑的原因是什么 .....	40
(八)何为产后深静脉栓塞 .....	41
(九)产妇易发生脑血管意外吗 .....	42
(十)产后“妈妈腕”是怎样形成的 .....	42
(十一)产后颈背酸痛的原因是什么 .....	43
(十二)产后腰腿痛的原因是什么 .....	44
(十三)产后为什么足跟痛 .....	45
(十四)导致产后耻骨联合分离的原因是什么 .....	45
(十五)导致产后子宫脱垂的原因是什么 .....	46
(十六)产后会阴伤口疼痛的原因是什么 .....	47
(十七)自然生产后会阴伤口感染的原因是什么 .....	47

(十八) 产后为什么外阴干燥 .....	48
(十九) 产褥期为什么容易便秘 .....	48
(二十) 产妇为什么容易发生肛裂 .....	49
(二十一) 产后为什么容易出现排尿困难 .....	50
(二十二) 引起产后尿失禁的原因是什么 .....	51
(二十三) 产后为什么容易脱发 .....	51
(二十四) 产后为什么多汗 .....	52
(二十五) 产后为什么容易牙齿松动 .....	53
三、关于产后乳腺疾患 .....	54
(一) 产后乳汁不足的原因是什么 .....	54
(二) 何为产后乳汁瘀积，引起乳汁瘀积的原因是什么 ..	55
(三) 产后胀奶的原因是什么 .....	55
(四) 初产妇为什么容易患乳腺炎 .....	56
(五) 有的产妇为何腋下长肿块 .....	57
四、关于产后精神状况 .....	58
(一) 如何认识产后精神障碍 .....	58
(二) 产妇为什么容易情绪低落 .....	60
(三) 什么是产后忧郁症 .....	60
(四) 产后易患抑郁的原因是什么 .....	61

## 善于调养

一、产后生活要注意 .....	64
-----------------	----



(一)怎样坐月子才科学 .....	64
(二)坐月子的基本原则是什么 .....	67
(三)坐月子也要讲究一些旧习俗吗 .....	68
(四)坐月子一定要卧床休息吗 .....	70
(五)产后怎样合理安排休息和活动 .....	71
(六)产褥期调养要注意什么 .....	71
(七)产褥期保养禁忌什么 .....	72
(八)产褥期应怎样注意环境和个人卫生 .....	72
(九)产妇保养误区有哪些 .....	74
(十)怎样顺利度过产后第1天 .....	76
二、产后营养勿忽视 .....	77
(一)产后应怎样合理安排营养 .....	77
(二)产妇的饮食应该注意哪些 .....	79
(三)产妇月子中的饮食特点是什么 .....	81
(四)提高母乳的质和量,产妇在饮食上应注意什么 .....	83
(五)为什么说“产后进补,过犹不及” .....	83
(六)怎样安排分娩后3天的饮食 .....	84
(七)推荐的产褥期食谱 .....	85
(八)产后饮食应注意哪些禁忌 .....	86
(九)坐月子要不要忌口 .....	88
(十)推荐的几种坐月子食品 .....	88
(十一)产妇在月子中的常用食品有哪些 .....	89

(十二) 产妇在月子中的禁忌食品有哪些 .....	90
(十三) 素食妈妈月子里怎样进补 .....	91
(十四) 坐月子的饮食瘦身原则 .....	92
(十五) 坐月子的饮食瘦身餐 .....	94
(十六) 坐完月子之后的饮食瘦身原则 .....	96
(十七) 坐完月子之后的饮食瘦身餐 .....	97
(十八) 哺乳期怎样补充营养 .....	99
(十九) 哺乳期怎样补得恰到好处 .....	101
(二十) 寒性体质的产妇宜服用哪些食物 .....	102
(二十一) 热性体质的产妇宜服用哪些食物 .....	103
(二十二) 产妇精血亏虚宜选用哪些食物 .....	103
(二十三) 产后脱发饮食上应注意什么 .....	104
(二十四) 坐月子的料理一定要加酒吗 .....	104
(二十五) 人参大补元气, 为什么坐月子期间禁止 服用 .....	105
(二十六) 产妇要忌食山楂吗 .....	106
(二十七) 产后进补可吃鸡, 吃鸡时应注意什么 .....	106
(二十八) 产后以鸡蛋为主食科学吗 .....	108
(二十九) 产后为什么不宜过多食红糖 .....	108
(三十) 产后怎样合理搭配红糖、白糖的饮用 .....	109
(三十一) 哺乳期为什么不宜食用过量味精 .....	110
(三十二) 哺乳期要禁食盐吗 .....	110

(三十三) 哺乳期需要补碘吗 .....	111
(三十四) 乳母为什么不能吸烟和喝酒 .....	111
(三十五) 哺乳期为什么不宜多喝茶 .....	113
(三十六) 产妇为什么不宜多食巧克力 .....	113
(三十七) 产妇为什么不宜多食薯条 .....	113
(三十八) 产后为什么要多吃蔬菜和水果 .....	114
(三十九) 产妇应吃哪些水果 .....	116
(四十) 月子里吃田七炖鸡有什么作用 .....	117
(四十一) 月子里吃醪糟蛋好吗 .....	118
(四十二) 坐月子为什么要多吃鲤鱼 .....	119
三、产后常识要知道 .....	119
(一) 月子中怎样做好外阴清洁 .....	119
(二) 怎样做好会阴伤口护理 .....	120
(三) 会阴切开术后如何调护 .....	120
(四) 产后多久能参加劳动 .....	123
(五) 产后多久能恢复性生活 .....	123
(六) 产后性生活应注意什么 .....	124
(七) 产后第一次性生活应注意什么 .....	125
(八) 为什么不宜一边哺乳一边房事 .....	125
(九) 月子中能洗澡吗 .....	126
(十) 月子中怎样洗澡 .....	126
(十一) 月子中能刷牙、洗头吗 .....	127

(十二) 月子中怎样刷牙 .....	128
(十三) 月子中能看书、织毛衣吗 .....	129
(十四) 月子中能通风与室外活动吗 .....	130
(十五) 产后通风会引起“产后风”吗 .....	130
(十六) 产妇睡弹簧床好吗 .....	131
<b>四、 产后食疗 .....</b>	<b>132</b>
(一) 产后为什么宜用食疗 .....	132
(二) 一般产妇宜选用哪些药膳 .....	132
(三) 产妇服用药膳应注意哪些事项 .....	133
(四) 妇女产后疗疾茶方 .....	134
(五) 产后美容药膳 .....	135
(六) 产后性欲低下的药膳 .....	136
(七) 产后恶露不绝食疗药膳 .....	138
(八) 产后子宫复旧不全食疗药膳 .....	140
(九) 产后大便难解食疗方 .....	140
(十) 产后大便难解的药膳调理 .....	142
(十一) 下乳食疗药膳 .....	143
(十二) 产后乳汁自出食疗药膳(一) .....	149
(十三) 产后乳汁自出食疗药膳(二) .....	150
(十四) 回乳药膳 .....	151
(十五) 急性乳腺炎食疗药膳 .....	152
<b>五、 产后保养莫忘记 .....</b>	<b>153</b>

(一) 产后气虚体质怎样调理 .....	153
(二) 哺乳期妇女怎样秋季养生 .....	154
(三) 产妇夏季怎样自我调护 .....	154
(四) 产后怎样保持母乳充足 .....	155
(五) 产后怎样使身体尽快复原 .....	159
(六) 女性产后怎样注意保养 .....	160
(七) 女性产后怎样恢复魅力 .....	161
(八) 剖宫产术后怎样自我护理 .....	162
(九) 产后怎样护理乳房 .....	163
(十) 产后乳头疼痛怎样调护 .....	165
(十一) 产后的心理调护要点有哪些 .....	166

## 先子预防

一、先子预防意义大 .....	168
(一) 怎样做好产后预防保健 .....	168
(二) 产后健康查体有什么意义 .....	170
二、产后病症的预防 .....	170
(一) 怎样预防产后出血 .....	170
(二) 怎样预防晚期产后出血 .....	171
(三) 怎样预防产褥期发热 .....	171
(四) 怎样预防产褥感染 .....	172
(五) 怎样预防产褥中暑 .....	173

(六)怎样预防产后血栓 .....	174
(七)怎样预防产后盆腔静脉曲张 .....	174
(八)怎样预防生育性肥胖 .....	175
(九)怎样预防产后“妈妈腕” .....	176
(十)怎样预防产后背痛 .....	177
(十一)怎样预防产后腰腿痛 .....	178
(十二)怎样预防产后腹痛 .....	178
(十三)怎样预防产后肌风湿 .....	178
(十四)怎样预防产后骨盆疼痛 .....	179
(十五)怎样预防产后子宫脱垂 .....	180
(十六)怎样预防产后阴道松弛 .....	180
(十七)怎样预防产后会阴伤口感染 .....	181
(十八)怎样预防产后消化不良 .....	182
(十九)怎样预防产后便秘 .....	182
(二十)怎样预防产后痔疮 .....	183
(二十一)怎样预防产后肛裂 .....	184
(二十二)怎样预防产后膀胱炎 .....	185
(二十三)怎样预防产后脱发 .....	185
(二十四)为什么“产后多汗须防风” .....	186
三、产后乳腺疾患的预防 .....	187
(一)怎样预防产后乳汁淤积 .....	187
(二)怎样预防产后乳腺炎 .....	188

(三)怎样预防产后乳头皲裂 .....	189
(四)怎样防止异物进入乳腺管内 .....	189
四、产后宜调情志 .....	190
如何预防产后抑郁 .....	190

## 适当用药

一、产后病症的治疗 .....	192
(一)产后出血怎样治疗 .....	192
(二)晚期产后出血怎样治疗 .....	193
(三)产后恶露不绝怎样治疗 .....	194
(四)子宫复旧不全如何治疗 .....	195
(五)产褥期发热怎样治疗 .....	196
(六)产褥感染怎样治疗 .....	198
(七)产褥中暑怎样治疗 .....	198
(八)产后“妈妈腕”怎样治疗 .....	199
(九)产后颈肩部疼痛怎样治疗 .....	200
(十)产后背痛怎样治疗 .....	200
(十一)产后身痛如何调治 .....	201
(十二)产后手脚麻木、疼痛怎么办 .....	202
(十三)产后腰痛如何调治 .....	203
(十四)产后腹痛如何调治 .....	203
(十五)产后骨盆疼痛怎样治疗 .....	204

(十六) 产后耻骨联合分离怎样治疗	205
(十七) 产后子宫脱垂怎样治疗	205
(十八) 产后会阴伤口疼痛怎么办	206
(十九) 产后会阴伤口感染怎么办	207
(二十) 产后顽固性便秘怎样治疗	207
(二十一) 产后痔疮发作怎样治疗	208
(二十二) 产后排不出尿怎么办	209
(二十三) 产后尿失禁怎样治疗	210
(二十四) 产后脱发怎么办	210
(二十五) 产后自汗盗汗如何调护	212
(二十六) 产后牙齿松动怎么办	213
(二十七) 产后怎样祛斑	214
<b>二、产后乳腺疾患的治疗</b>	215
(一) 产后乳汁不足怎么办	215
(二) 产后乳汁自出怎么办	217
(三) 产后胀奶怎么办	218
(四) 产后乳房胀痛怎么办	219
(五) 产后怎样断奶和回奶	219
(六) 产后乳头皲裂怎么办	220
(七) 产后乳腺炎怎样治疗	221
<b>三、产后心情宜放松</b>	223
(一) 产后怎样心理减压	223



(二) 哺乳期怎样抗抑郁治疗 .....	224
----------------------	-----

## 产后保健

一、产后保健要知道 .....	225
(一) 产褥期保健原则有哪些 .....	225
(二) 产褥期怎样护理和保健 .....	225
(三) 怎样进行产后自我保健 .....	226
(四) 做产褥操需要注意什么 .....	229
(五) 哪些产妇不宜做产后体操 .....	230
二、恢复身材要注意 .....	230
(一) 产后怎样保持体形 .....	230
(二) 怎样避免产后发胖 .....	232
(三) 产后为什么不可束腰 .....	233
(四) 产妇为什么不可过早过度减肥 .....	234
(五) 剖宫产术后多久开始锻炼才合适 .....	235
(六) 为什么分娩后锻炼骨盆肌肉很重要 .....	236
(七) 产后腹部肌肉的恢复有什么重要性 .....	236
(八) 产后1周内怎样锻炼 .....	237
(九) 产褥体操 .....	239
(十) 产褥期康复体操 .....	240
(十一) 产后怎样恢复健美体型 .....	241
(十二) 产后怎样尽快恢复体型 .....	243