



中国优生科学协会倡导读物

中国优生科学协会是国家最高级别学术团体

北京协和医院 专家指导 产后恢复

北京协和医院妇产专家

马良坤 主编

吉林科学技术出版社

搜狐母婴
sohu.com

搜狐母婴频道独家推荐阅读

新妈妈与专家面对面

来自搜狐母婴 200 名新妈妈热点提问



北京协和妇产专家
马良坤面对面
中肯答疑



北京协和医院 专家指导

产后恢复

北京协和医院妇产专家

马良坤 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

北京协和医院专家指导产后恢复 / 马良坤主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3700-3

I. 北… II. 马… III. 产褥期-妇幼保健-基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 014467 号

北京协和医院专家指导产后恢复

主 编: 马良坤

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军
刘超平 董 梅 湛先余 罗 凌 郭丽娟 王玲玲
徐帮学

技术插图: 张 丛 张 虎 孙明晓 赵海欧 郑桂仙 陈望利
冷 冰 赵海燕 姜 源 李惠敏

责任编辑: 宛 霞 赵 沫

封面设计: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186 85674017 邮编 130021

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

沈阳新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 13 印张 200 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3700-3

定 价: 26.80 元

前言

女人是美丽而又艰辛的,因为她们自身的生理特点,经历着男性所无法替代,不可能感受到的一系列麻烦和重任。她们不仅经历每月的“烦恼”,还免不了妇科特有的疾病的折磨;从婚后盼子的沉重心理企求,到胎儿在子宫内好不容易“着床安家”的喜悦;从妊娠反应阵阵的恶心呕吐,到大腹翩翩走路爬楼的艰难;从呕心沥血集中体内精华养育一个胎儿;到宝宝脱离母体“呱、呱”落地,以后的每一天,宝宝的吃、喝、拉、撒都伴着妈妈的血汗,宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。

而在这一系列的沉重、期盼、烦琐伴随着喜忧、烦恼、辛劳的历程中,产后的恢复情况,关乎女人今后的一生。

产后女人的全身其他器官、组织,尤其是生殖器官,都要回复到妊娠前的状态,这种复原变化相当缓慢,需要6~8周才能完成。

产后恢复需要从多方面着手,无论是日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆,还是穿着打扮、运动健美,都需要产妇积极乐观地去实行。

产后经过了一个生理和心理的变化,要恢复往日的状态需要有一定的技巧和方法。女人都十分渴望自己产后仍妩媚动人,而不是变得臃肿难看,她们需要产后美丽方面的指导知识。针对搜狐母婴上200位产后妈妈的热点提问,我精心编写了本书,希望通过我对这些提问的中肯回答,能让产后女人从身体和精神两方面都能又快又好地恢复健康,恢复自信,展现美丽。

全书共分为10章,分别从产后身体变化、日常生活、饮食调养、心理保健、疾病预防、美容化妆、重塑身姿、穿着打扮、运动健美、性生活等10个方面展开,进行不同侧重点的说明。它们能够让一个产妇全方位地康复起来。

祝愿普天下的女性朋友产后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态,同时宝宝也能聪明、活泼、健康地成长。

北京协和医院 马良坤

part1

母体的变化与恢复

- 16 腹部为什么如此松弛
- 17 产后姿势慢慢恢复正常
- 17 产后乳房的变化与恢复
- 18 “小房子”的变化与恢复
- 19 阴道及盆底组织的变化
- 20 骨盆肌肉的变化与恢复
- 21 怎样解决排尿问题的尴尬
- 21 熬过侧切后的疼痛期
- 22 “温柔一刀”后怎样恢复



part2

怎样恢复正常生活

- 24 坐月子要完全卧床吗
- 25 早活动带来莫大的好处
- 25 夏天怎样坐月子
- 26 产妇宜睡弹簧床吗
- 27 月子里刷牙漱口有讲究
- 27 月子里梳头会留病根吗
- 28 如何预防产后脱发



- 29 月子里能不能洗澡
- 29 产后洗澡的事项提醒
- 30 常用热水泡泡脚有益
- 31 产后何时可正常工作
- 31 协调好哺乳与工作的关系
- 32 在医院期间的生活指导
- 34 出院后的生活指导
- 35 “捂月子”的痛苦
- 35 产后多到户外走走
- 36 创造产后良好的休养环境
- 37 找个适合的人照顾宝宝
- 38 产后睡眠的讲究
- 38 产后投身到娱乐之中
- 40 月子里能看书看报吗



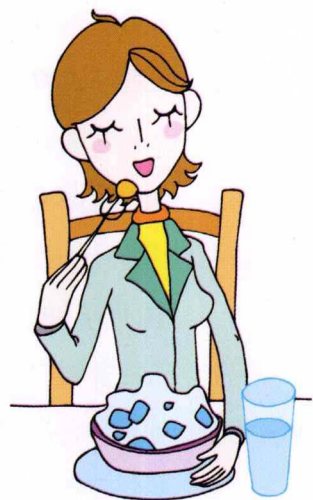
part3

产后饮食调理方法

- 42 产后饮食调养很重要
- 43 明确产后的营养需求
- 44 聪明妈妈饮食调补经
- 45 月子里宜吃的食物
- 46 月子里应节制的食物



- 47 哺乳妈咪该怎么吃
- 48 月子里的饮食搭配
- 49 月子食谱举例
- 50 产后正确的进食顺序
- 50 产后最适宜吃的水果
- 51 产后吃水果的要诀
- 52 剖宫产后的营养补充
- 52 产后要多吃蔬菜
- 53 怎样烹调蔬菜利于吸收
- 54 产后该吃红糖还是白糖
- 54 红糖有哪些优势
- 55 产后少食味精为妙
- 56 产后不能立即服人参
- 56 产后宜用的解暑饮品



part4

重拾产后美丽心情

- 58 如何缓解新妈妈的压力
- 59 什么是产后抑郁症
- 60 我是否患了产后抑郁症
- 61 如何预防产后抑郁症
- 63 缓解产后抑郁症的好方法



- 63 如何缓解剖宫产后的忧虑
- 64 让产后的疲倦感靠边站
- 65 从情绪低落中走出来
- 66 如何控制产后消极情绪
- 68 脑子不好使了怎么办
- 68 如何面对外界的刺激
- 69 丈夫要当好护花使者
- 70 照顾妻子是丈夫的职责



part5

恢复昔日健康身体

- 72 背部疼痛不见了
- 73 腰腿疼痛好难受
- 74 痔疮,让人苦不堪言
- 76 要积极预防治疗尿潴留
- 77 一觉醒来,满身大汗
- 78 预防产后骨盆痛
- 78 产后血晕怎么办
- 79 加强会阴部的护理
- 80 产褥感染不容忽视
- 81 产褥期发热怎么办
- 83 产后出血的防治措施



目录

Contents

- | | | | |
|----|------------|-----|-------------|
| 84 | 怎样让恶露快下来 | 95 | 产后消化不良应引起重视 |
| 85 | 恶露绵绵不绝怎么办 | 95 | 好想痛痛快快排便 |
| 86 | 宫缩痛剧烈怎么办 | 96 | 小心预防产后肛裂 |
| 87 | 防治子宫复原不全 | 97 | 防治产后尿路感染 |
| 88 | 怎样预防子宫移位 | 98 | 心力衰竭很危险 |
| 88 | 关于产后子宫脱垂 | 99 | 产后脑卒中不可大意 |
| 90 | 颈背酸痛好难受 | 100 | 如何预防产后外阴发炎 |
| 91 | 别让肌肉风湿侵扰产妇 | 101 | 牙齿松动,咀嚼无力 |
| 91 | 要避免产后手腕痛 | 102 | 产褥期中暑重在预防 |
| 92 | 足跟疼痛要引起重视 | 103 | 长发纷纷飘落的痛 |
| 92 | 产后身痛要注意些什么 | 104 | 轻松授乳防乳头疼痛 |
| 93 | 怎样避免尿失禁 | 104 | 乳房的胀痛和不适 |



- 105 乳腺炎的饮食调理法
- 107 乳汁盈溢自出怎么办
- 108 产后腹痛较重怎么办
- 108 防止中毒性菌痢预后不良
- 109 产后贫血应引起重视
- 109 疤痕慢慢地消失了
- 110 产后检查不是可有可无
- 111 妈妈吃药,宝宝遭殃
- 112 产后健康自我检测



part6

恢复昔日美丽容颜

- 114 产后如何正确使用化妆水
- 115 易被皮肤吸收的乳液
- 116 选择适合自己的洗面奶
- 116 粉底是彩妆的第一步
- 117 使用粉底要注意什么
- 118 治疗“熊猫眼”的方法
- 118 如何消除眼睑浮肿
- 119 喝水也是做美容
- 120 洗脸是自然而然的美容



- 121 美丽额头的化妆方法
- 121 让颈部润泽而有生气
- 122 让“蝴蝶斑”飞走
- 122 多种方法祛除产后黄褐斑
- 124 别让雀斑太过雀跃
- 124 饮食疗法消除皱纹
- 125 通过按摩消除皱纹
- 126 怎样消除抬头纹、鱼尾纹
- 127 做个睡美人
- 128 不同肤质的护理
- 129 不同季节的皮肤护理
- 130 过敏性皮肤的护理
- 131 防止紫外线的伤害
- 132 让皮肤白起来
- 132 按摩帮助产后皮肤复原



- 133 让面颊变红润
- 134 一把梳子巧梳理
- 135 正确洗发增添动态美
- 136 产后护手按摩法

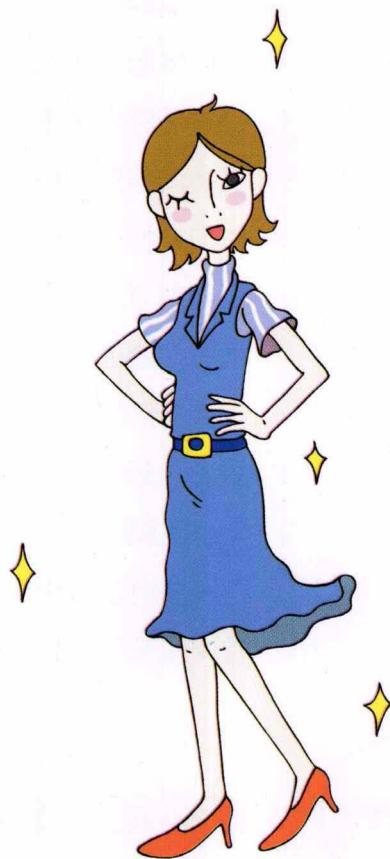
part7

重现昔日曼妙身姿

- 138 产后是改善体质的最佳期
- 139 姿态美体现身材美
- 140 产妇如何恢复苗条体形
- 141 塑造 S 型曲线



-
- 142 胸、背、腰部保健法
- 143 防止乳房萎缩的措施
- 144 产后腹部保养的要诀
- 145 正确使用束腰束裤
- 147 让产后臀部浑圆而紧缩
- 147 塑造完美的腰臀比例
- 148 恢复双腿原有的风采
- 149 怎样恢复昔日秀美手足
- 150 重塑完美身材要自信
- 150 找出肥胖的罪魁祸首
- 151 产后如何避免肥胖
- 152 断奶后就会发胖吗
- 153 中药减肥法
- 153 喝粥也能减肥
- 154 饮食减肥法
- 156 饮食减肥小妙招
- 156 产后减肥勿伤元气
- 157 慎做脂肪抽吸术
- 158 9种流行的减肥法
- 160 血型不同,瘦身有别



part8

穿出自己特有味道

- 162 产后妈妈的穿衣原则
- 163 不同体形的穿衣提醒
- 164 身材肥胖也别苦恼
- 165 保持胸部的曲线魅力
- 166 如何掩饰胸小臀大
- 167 令腹部平坦的穿衣技巧
- 167 腰粗凸腹的人要怎样打扮
- 168 下半身肥胖要怎么穿
- 168 腿部粗短该如何装扮
- 169 美臀美腿的穿着
- 170 不同肤色的打扮要领
- 172 首饰服装要怎样搭配



part9

在运动中健美身体

- 174 散步让你拥有好身材
- 175 最初 6 周运动锻炼清单
- 177 在音乐中运动起来
- 177 产后 24 小时开始的运动
- 178 腰部健美通用操

- 179 产后应做产褥操
- 180 产后锻炼分段进行
- 182 恢复臀部健美操
- 182 臀部健美按摩法
- 183 产后运动恢复腿部苗条
- 184 15种运动恢复腹部健美
- 185 曲体向上练腹肌
- 185 运动尽显双手健美
- 186 按摩使乳房健美如初
- 187 产后不宜做的运动
- 188 产后有氧运动的姿势
- 189 有氧运动时间的掌握
- 190 较困难的有氧运动项目
- 191 休闲惬意的整理运动
- 192 适合懒人做的运动



part10

重温昔日“性”福生活

- 194 产后多久能过性生活
- 195 产褥期不能过性生活
- 195 第一次亲密接触要小心
- 196 预防产后阴道松弛

目录

Contents

- 197 去除异常白带的困扰
- 198 阴痒,女性的难言之隐
- 199 产后性生活的禁忌
- 200 产后性生活,丈夫须知
- 201 产后性冷淡怎么办
- 202 会阴切开会影响性生活吗
- 203 按摩助“性”
- 204 产后保持性魅力的妙法
- 205 产后该如何避孕
- 206 何时放宫内节育器好
- 206 做绝育手术的最佳时机
- 207 避孕失败怎么办
- 208 卫生巾的选用



Part 1

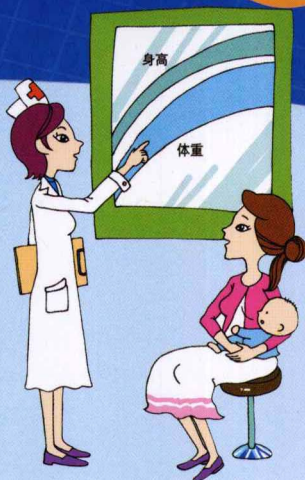
母体的变化与恢复



当新的生命诞生以后,产妇就进入了产后恢复阶段。这种恢复意味着产妇自身要将因妊娠、分娩导致全身包括生殖器官的各个方面的变化复原。

产后母体的变化

在产褥期的复原过程中,产妇的身体有很大变化。比如子宫、子宫颈、阴道、乳房、体温、妊娠纹、泌尿系统等都会有相应的变化。产妇为顺应这种变化就需要好休息调养,多看些这方面的知识,多咨询相关的医生,这些都可以促进产后母体的变化。



○ 腹部为什么如此松弛 ○

大连
周女士

Q 产后最初几天,我惊讶地发现对腹部是如此松弛。现在我很想知道什么时候才能恢复原先的状态与弹性?



A 白线会开始变软,并开始扩张。

产妇一定要明白,产后的这种变化是正常的,在怀孕期间,孕妇腰围大约增加50厘米,知道了这些,就不会对产后的变化感到那么惊讶了。当然要使腹部肌肉恢复原先的状态与力量,是需要花一些时间和精力。

在怀孕期间,白线会开始变软,并开始扩张,使腹直肌的两层肌肉分开,以调适配合逐渐长大的胎儿。这肌肉的分开,被称为腹直肌的分离。

分娩后3~4天,发现其间约有2~4手指宽的空间。当肌肉的力量开始增强时,

这空间会缩减成只剩下1个手指的宽度。

要想使腹部肌肉恢复原来的形状与力量,应该先做一次正确的检查,看肌肉是否已恢复至正常状态。具体方法如下:

1. 仰躺,屈膝,脚底贴于地面或床上。
2. 用力拉你的腹部肌肉,并将头与肩膀抬离地面。同时,伸出一只手,朝脚掌方向平伸。

3. 另一只手的手指置于肚脐下方,如果感觉到2条有力的腹直肌正在用力。说明可以采取的措施进行腹部肌肉的恢复了。

要想很快恢复腹部肌肉的弹性,可以通过一些简单的运动,尽早度过这个阶段,同时,也要开始进行一些较为有效的运动,让肌肉恢复原来的形状与力量。



专家提醒

在腹部的中央下方,只有一层肌肉,因此该部位特别多肉,而且容易受伤。所以锻炼时要特别的注意。