

● ChanhouMuyingTiaoyangWanshitong

产后母婴调养 万事通



主 编

吴雪叶 谢英彪

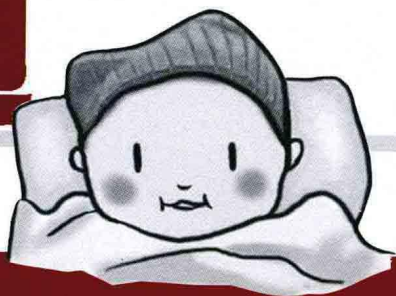
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 产褥期的康复关系到产后妈妈一辈子的身体健康
- 产后妈妈营养调理、生活起居、健身美容、心理呵护、疾病防治一本通
- 精心教你 270 余个喂养照料
婴儿须知
- 打造精心喂养、仔细观察、爱抚呵护
你的宝宝的最佳方案



● ChanhouMuyingTiaoyangWanshitong

产后母婴调养 万事通



- 产褥期的康复关系到产后妈妈一辈子的身体健康
- 产后妈妈营养调理、生活起居、健身美容、心理呵护、疾病防治一本通
- 精心教你 270 余个喂养照料婴儿须知
- 打造精心喂养、仔细观察、爱抚呵护你的宝宝的最佳方案

主 编 / 吴雪叶 谢英彪



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后母婴调养万事通 / 吴雪叶等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5345 - 6003 - 3

I. 产… II. 吴… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识
②新生儿—妇幼保健—基本知识 IV. R714.6 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061308 号

产后母婴调养万事通

主 编 吴雪叶 谢英彪
责任编辑 金宝佳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏省高淳印刷股份有限公司

开 本 890 mm×1 240 mm 1/32
印 张 11
插 页 2
字 数 276 000
版 次 2008 年 11 月第 1 版
印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 6003 - 3
定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主 编 吴雪叶 谢英彪

编 著 孙剑秋 李红萍 张新伟 施陶红

虞丽相 刘筱薇 杨晔立 黄至扬

朱凌永 梅桂珍 颜晓东 乐 瑛

陈玉兰 徐 蕾 孙灵芝 邱 菊

绘 图 郭 喆 向林玉

一本不可多得的 产后妈妈调养、哺喂婴儿知识 方法大书

前言

PREFACE

分娩以后,除乳房外,产妇全身各器官、各组织,尤其是生殖器官,都要回复到妊娠前状态。这种复原变化相当缓慢,需要6~8周才能完成,这一段时间就叫“产褥期”。产褥期虽然比妊娠期短得多,它的重要性却不亚于妊娠期。产后康复得好不好,关系终身。所以应注意产后调养,促进机体康复。

产后妈妈的调养主要包括营养调理、生活起居、乳房健美、健身与美容、心理呵护和产后疾病防治等内容。本书对上述问题进行了全方位、多视角的探讨,提供了许多有益的建议和实用的指导。

做好产后妈妈这段时间的保健,不仅关系到产后妈妈的正常恢复,而且对新生儿的健康成长亦有密切的关系。如果产后妈妈在产褥期发生问题,没有足够精力照顾宝宝,必然影响新生儿的生长发育和新生儿的健康,同时也会消耗产后妈妈更多的精力和体力而影响健康。

新生儿来到人间,经历了从母体到外界的巨大转折,首先面临的是生活环境与生活方式的改变,这一阶段对宝宝的正确护理非常重要。对于新妈妈来说,新生儿和婴儿的调养护理有着学不完的学问,老人的传帮教和书本上学来的知识,有着许多有益的教诲,但有时也会带来新旧知识的大碰撞。本书作者站在现代科学的全新立场,对新生儿和婴儿的调养护理进行细致而全面的介绍,相信会让新妈妈读后受益匪浅。

祝愿所有的母婴产后健康,家庭幸福。

作者

2008年10月



目录 CONTENTS

第一篇 产后妈妈的调养 / 1

一、产后妈妈的变化与调养 / 1

产后妈妈生殖器官的变化 / 1

产后妈妈的全身变化 / 2

产后如何恢复腹部肌肉 / 3

产后骨盆肌肉如何恢复 / 4

产后会阴如何恢复 / 5

产褥期调养要注意什么 / 5

产后第一周如何调养 / 6

产后第二周如何调养 / 8

产后妈妈调养中的常见错误 / 9

二、产后妈妈的营养调理 / 13

产后妈妈需要哪些营养 / 13

产后如何进行饮食调养 / 14

产后适宜进食的食物有哪些 / 16

产后饮食应该注意什么 / 18

产后妈妈喝汤有何讲究 / 18

剖宫产的产后妈妈如何补充营养 / 19

产后失血较多时为何要吃红糖 / 20

乳母如何补充钙 / 21

三、产后妈妈的生活起居 / 22

自然产后住院期间如何调养 / 22

剖宫产后住院期间如何调养 / 26

产后早下床活动有什么好处 / 28

出院时要留意什么 / 28

出院后的生活起居要点有哪些 / 29

产后妈妈为何不能睡席梦思 / 30

坐月子能不能“捂” / 31

产后妈妈如何注意口腔卫生 / 32

产后洗澡利健康 / 33

为什么产后妈妈要勤换洗衣服 / 34

产后束腹有何弊端 / 34

月子里如何调养眼睛 / 35

产后妈妈为何容易失眠 / 36



四、哺乳与乳房健美/38

哺乳妈妈的6个不宜/38

乳母的营养状况与泌乳量/39

产后母乳喂养应做哪些准备/40

如何坚持母乳喂养/40

上班后如何坚持母乳喂养/42

如何知道婴儿是否吃饱/44

哺乳妈妈胀奶怎么办/45

奶水越来越少怎么办/47

哺乳妈妈奶水很稀怎么办/48

哺乳妈妈经常漏奶怎么办/49

发生乳头皲裂的原因/50

预防乳头皲裂的方法/50

乳头皲裂的处理方法/51

产后妈妈如何清溢乳房/52

产后妈妈如何美化乳房/53

哺乳妈妈如何用药/54

五、产后健身与美容/55

对付产后变“丑”有何良方/55

产后何时开始锻炼较好/56

产后头10日的运动怎样做/57

产后6周如何做运动/57

产后脱发如何防治/60

六、产后妈妈的心理呵护/61

产后如何保持精神卫生/61

产褥期如何做好自我心理按摩/62

产后妈妈如何进行心理调节/64

如何预防产后抑郁症的发生/65

产后抑郁症如何治疗/66

产后抑郁症对宝宝有何不良影响/67

七、产后疾病的防治/69

如何护理产后会阴伤口/69

产后腹痛如何调养/70

产后身痛如何调养/71

产后恶露不绝如何防治/71

产后发生急性乳腺炎怎么办/73

产褥感染怎么办/73

产后子宫复旧不全如何防治/75

产后盆腔静脉曲张如何防治/76

产后外阴炎症如何防治/77

产后如何防治颈背酸痛/78

产后腰痛、足跟痛如何治/79

产后如何防骨盆疼痛/80

产后如何防耻骨分离症/80

产后会阴胀痛应如何处理/81

产后便秘怎么办/82

怎样预防产后出血/82

如何防治子宫脱垂及阴道前后壁膨出/84





第二篇 新生儿调养 / 85

一、新生儿的特征/85

正常新生儿的标准是什么/85

正常足月新生儿有什么特点/86

出生当天的婴儿是怎样的/89

生后第一周的婴儿是怎样的/90

如何检查新生儿的姿势和运动/92

生后第二周的婴儿是怎样的/93

生后第三周的婴儿是怎样的/94

生后第四周的婴儿是怎样的/96

新生儿会发出哪些声音/97

怎样观察新生儿的微小变化/98

二、新生儿的起居调养/100

新生儿“回家”前需做好哪些检查/100

新生儿第一周如何调养/101

如何正确使用包被/102

如何布置新生儿的卧室/103

如何为新生儿选择适宜的室内温度/104

如何为新生儿选择床/105

如何为新生儿选择被褥/106

如何为新生儿选择衣服/107

为什么要经常给新生儿剪指甲/108

产后妈妈怎样抱新生儿/109

如何护理新生儿的肚脐/110

如何安抚哭闹的新生儿/111

如何护理新生儿的脸及面部/112

新生儿是否需要晒太阳/112

如何防止新生儿发生意外/113

三、新生儿的喂养/114

妈妈尚未开奶时宝宝怎么办/114

该何时给新生儿喂奶/115

母乳喂养的具体方法是什么/117

特殊情况下如何进行母乳喂养/119

新生儿呕吐后能马上再喂奶吗/120

如何为宝宝选奶瓶/120

四、新生儿的大小便/121

如何判断新生儿大小便是否正常/121

常见的新生儿大便异常有哪些/122

新生儿大便干燥怎么办/123

新生儿腹泻的原因有哪些/124

如何给新生儿换尿布/125

怎样清洗尿布/127

如何使用纸尿裤/127

五、新生儿的睡眠/128

新生儿需要什么样的睡眠环境/128

新生儿居室为何要注意通风/129

新生儿采取什么样的睡姿好/130



新生儿睡眠时哭闹如何调养/132
怎样护理睡眠颠倒的新生儿/133
新生儿的睡眠与哺乳时间如何安排/133

六、新生儿的皮肤护理/135

为什么新生儿皮肤的清洁很重要/135
怎样观察新生儿皮肤/136
如何给新生儿擦洗皮肤/136
如何给新生儿洗澡/137
什么情况下不宜给新生儿洗澡/139
新生儿的头发如何养护/139
新生儿湿疹如何调养/141
宝宝生痱子如何调养/141
患有新生儿摩擦红斑应怎么办/142
新生儿脂溢性皮炎如何调养/143

七、新生儿疾病的护理/143

新生儿疾病的种类有哪些/143
新生儿发热如何护理/144
新生儿肺炎如何护理/145
新生儿呕吐如何护理/146
新生儿结膜炎如何护理/147
新生儿低血糖如何调养/148
新生儿低血钙症如何护理/149
新生儿脐炎如何护理/150
新生儿败血症如何护理/151
新生儿皮脂硬化症如何护理/152
如何处理新生儿鹅口疮/153
如何防治新生儿外耳道疔及中耳炎/154
新生儿惊厥如何护理/154

第三篇 2~3个月婴儿的调养/155

一、茁壮成长/155

2个月婴儿的发育特点/155
3个月婴儿的发育特点/156
3个月婴儿的语言发育/157
3个月婴儿的适应能力/158
3个月婴儿的精细动作/159
3个月婴儿的大动作/159

二、吃出营养/160

哪些情况不宜母乳喂养/160
人工喂养须知/161
人工喂养要注意什么/162
人工喂养的婴儿为何易患病/163
人工喂养谨防污染/163
人工喂养宝宝进奶量/164
如何给婴儿选择母乳代用品/164
婴儿如何吃米粉/165





如何调配鲜牛奶/166
煮牛奶时怎样加糖/167
什么叫混合喂养/167
如何防止宝宝过量喂养/168
不宜只用豆奶喂养婴儿/169
上班族妈妈如何保存母乳/169

三、健康护理/170

婴儿穿衣有何学问/170
婴儿脱衣有何学问/172
不给婴儿穿袜子好吗/173
2个月的宝宝穿什么好/173
如何为婴儿准备四季穿的衣服/174
应该经常抱抱婴儿/176
抱婴儿的姿势有什么讲究/176
如何培养3个月婴儿的生活规律/177
婴儿睡眠可能出现哪些问题/178
宝宝3个月后再用枕头/179
被褥和睡袋如何准备/180
婴儿不宜睡在父母中间/180

婴儿早期大小便如何训练/181
生理性腹泻是怎么回事/182
宝宝怎么做户外空气浴/182
2~3个月的宝宝如何进行日光浴/183
2~3个月的宝宝如何进行翻身练习/184
2~3个月的宝宝如何触摸和把握玩具/185
2个月婴儿的保健操/185
如何辨别2~3个月宝宝的哭声/186
过分逗笑有损婴儿健康/187
给宝宝按摩要注意什么/188
如何定期给宝宝体检/189
和满月后的婴儿做听看游戏/190
为什么不宜用闪光灯给婴儿拍照/190
2~3个月的婴儿需接种两种预防疫苗/191
如何检查卡介苗接种后的效果/192

第四篇 4~6个月婴儿的调养/193

一、茁壮成长/193

4个月婴儿的发育特点/193
5个月婴儿的发育特点/194
6个月婴儿的发育特点/195
5个月的婴儿是怎么学坐的/196

4~6个月宝宝的生长发育情况如何/197

宝宝最初的记忆是什么样的/198

二、吃出营养/199

为什么要特别注意婴儿的营养/199





婴儿转奶期的营养需要/200
 婴儿只吃奶不吃辅食怎么办/201
 添加辅助食品的原则/201
 婴儿4个月后添加辅食应吃什么/202
 怎样给婴儿添加鸡蛋黄/203
 婴儿多吃胡萝卜有益健康/204
 快出牙的婴儿怎么吃/205
 婴儿夏季喂养要注意什么/205

三、健康护理/206

婴儿的生活环境布置/206
 选择婴儿床时应注意什么/207
 为什么宝宝不宜睡软床/208
 4~6个月的婴儿需要什么样的居住
 环境/208
 4~6个月的婴儿需要多少睡眠时
 间/209

怎样给宝宝唱摇篮曲/210
 婴儿流口水是怎么回事/211
 4~6个月婴儿的俯卧游戏/212
 4个月的宝宝喜欢玩/214
 4个月的婴儿可以竖抱/214
 6个月的宝宝怎样运动锻炼/215
 6个月的婴儿能否直立跳跃/216
 6个月的婴儿如何进行户外锻
 炼/217
 为婴儿准备一辆儿童车/217
 婴儿看电视的正确方法/218
 和4~6月龄的婴儿一起玩藏猫猫游
 戏/219
 为4~6月龄的婴儿选择音乐和娱乐
 玩具/219
 宝宝需要什么样的安慰物/220
 4~6个月婴儿的预防接种/221

第五篇 7~9个月婴儿的调养/223

一、茁壮成长/223

出生后7个月开始抗病力下降/223
 宝宝认生是正常现象吗/224
 婴儿什么时候开始理解语言/225
 7~9月龄婴儿的乳牙生长/226
 7~9月龄婴儿的头围、胸围增长/227
 7~9月龄婴儿的身长增长/228
 7~9月龄婴儿的体重增长/228

8个月的宝宝有什么特征/229
 7~9月龄婴儿如何爬行/230
 7~9月龄婴儿的手是不是变得更灵
 活/231

二、吃出营养/233

7~9个月婴儿的喂养原则/233
 7~9个月婴儿的母乳喂养原则/234
 7~9个月婴儿的牛奶喂养原则/234





7~9个月婴儿应添加的辅助食品/235

如何给婴儿喂食蔬菜/235

正确对待婴儿的“偏食”现象/236

为婴儿断奶做准备/237

三、健康护理/237

给宝宝一个什么样的房间/237

营造安全的环境/239

注意给婴儿固定餐位和餐具/239

7~9个月的婴儿需要多少睡眠时间/240

如何培养7~9个月婴儿的睡眠习惯/240

被动运动对婴儿发育的作用/241

怎样训练婴儿站立/242

为什么不能超前引导宝宝的动作发育/243

7个月以上的婴儿如何进行户外活动/244

7个月以上的婴儿如何做爬行练习/244

7个月的婴儿如何做拾物练习/245

如何为7~9月龄的婴儿选择训练手指动作的玩具/246

怎样让7~9月龄的婴儿寻找玩具/246

千万别让宝宝玩塑料袋/247

婴儿玩日用品要注意安全/248

训练婴儿学坐便盆/249

如何照料便秘婴儿/249

如何护理婴儿肌肤/250

如何为7个月以上的婴儿抚摩皮肤/252

如何为7个月以上的婴儿做冷水抚摩/252

宝宝经常用痱子粉好吗/253

蚊虫叮咬对宝宝健康有何威胁/253

如何给7~9个月的婴儿穿鞋子/254

如何训练宝宝用杯子喝水/255

乳牙萌出期的口腔保健/256

不要随意抛摇婴儿/257

尽量少用衣物柔顺剂/257

宝宝免疫力低下怎么办/258

第六篇 10~12个月婴儿的调养/261

一、茁壮成长/261

10~12个月婴儿的身长增长/261

10~12个月婴儿的头围、胸围增长/262

10~12个月婴儿的头部发育/262

10~12个月婴儿的发育/263

1岁宝宝心跳、脉搏的变化/264

婴儿何时学扶走/265



学会走路意味着什么/266
 婴儿在什么时候个性会有所发展/268
 什么时候会意识到自我的存在/268
 什么时候会有明显的记忆力/269

二、吃出营养/270

断奶婴儿饮食要点/270
 断奶应当选择适当时机/271
 10~12个月婴儿的喂养/272
 断奶的方法/272
 不要给好哭的宝宝多吃奶/273
 断奶不要断牛奶/274
 婴儿常吸空奶头的坏处/275
 让吃母乳的宝宝接受配方奶/275
 怎样为婴儿选择奶制品/277
 味觉培养从断奶期开始/278
 婴儿不能只吃泥糊状食品/279
 刚长牙的婴儿吃面食须知/279
 给宝宝煲汤最有营养吗/281
 如何培养宝宝良好的进餐行为/282
 如何应对宝宝的不良进餐行为/283

超量喂食婴儿容易撑出腹泻/285
 不要经常在加餐中给婴儿吃糕点/285

三、健康护理/286

保护婴儿的乳牙/286
 帮助婴儿学会独自站立/287
 怎样训练宝宝行走/288
 为什么会出现“八字脚”/289
 让婴儿用学步车学习走路/290
 防止宝宝从童车中翻出去/291
 如何判断宝宝摔得重不重/291
 如何为10~12个月的婴儿选择形象玩具/292
 如何为10~12个月的婴儿选择图片和照片/293
 如何为10~12个月的宝宝选择衣着/293
 注意婴儿活动居室的安全/295
 如何教婴儿学游泳/295
 耳后、颈部等处为什么会有小疙瘩/296
 胖宝宝不一定健康/297

第七篇 婴儿疾病的防治与调养/299

一、婴儿营养性疾病的防治与调养/299

婴儿营养不良的防治/299
 如何防治佝偻病/300

为什么婴儿服用鱼肝油不能过量/301
 婴儿夜惊是缺钙还是缺维生素B₁/302
 维生素B₂缺乏症如何防治/303





婴儿缺锌时如何治疗/304
什么是婴儿牛奶过敏症/304

二、婴儿常见传染病的防治与调养/305

预防接种要按程序进行/305
婴儿得了风疹怎么办/307
如何防治麻疹/308
如何防治水痘/309
如何防治百日咳/311
如何防治细菌性痢疾/312
如何治疗白喉/314

三、婴儿呼吸系统疾病的防治与调养/315

婴儿呼吸不畅的罪魁祸首/315
婴儿上呼吸道感染如何治疗/316
婴儿慎用止咳药/318
为什么不能给宝宝多用氨茶碱/318
如何防治婴儿手足口病/319
如何防治婴儿急性喉炎/320
如何防治婴儿急性支气管炎/321
婴儿支气管肺炎如何防治/322
婴儿不宜使用滴鼻净/323

四、婴儿消化系统疾病的防治与调养/324

婴儿腹泻时能不能用抗生素/324

腹泻患儿如何使用口服补液盐/325
婴儿轮状病毒性腹泻如何用药/326

五、婴儿皮肤病的防治与调养/327

“奶癣”是婴儿最常见的皮肤病/327
如何防治婴儿痱子/328
夏天如何防治婴儿生疖子/329
如何防治婴儿冻疮/330
为什么接触性皮炎患儿要谨慎用药/331

六、婴儿五官科常见病的防治与调养/332

如何防治婴儿过敏性结膜炎/332
婴儿患了青光眼怎么办/333
为什么婴儿中耳炎容易复发/334
什么是婴儿咽后壁脓肿/335
什么是婴儿扁桃体炎/336
得了鹅口疮怎么办/336
婴儿口腔溃疡怎么办/337
什么是婴儿疱疹性口炎/338
为什么婴儿的舌苔似地图/339



第一篇

产后妈妈的调养



一、产后妈妈的变化与调养



产后妈妈生殖器官的变化

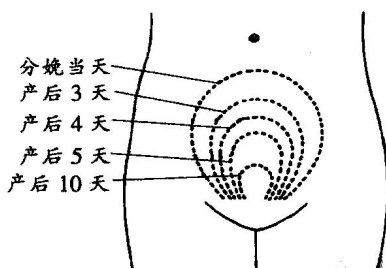
分娩结束时,子宫底在脐下1~2横指处,以后由于肥大的肌纤维缩小,水肿及充血现象消失,子宫逐渐缩小。宫底每日下降约1.5厘米,产后4~5天达脐耻间中点,10~14天降入盆腔,在腹部已不易触及,6~8周后恢复到未孕时的大小。子宫复旧的速度与产妇的身体及精神状况、胎产次、产程的长短及分娩情况、是否授乳、子宫有无感染及有无胎盘组织残留等有关。

产后,子宫蜕膜变性脱落,随恶露自阴道排出,子宫内膜自基底层再生,胎盘附着处的创面亦逐渐由子宫内膜修复,直至产后6~8周痊愈。

产后由阴道排出血液、坏死蜕膜、上皮及黏液等,统称“恶露”。最初3~4天内含血较多,色红,称“血性恶露”。以后血渐减少,呈褐

万事通





色,为“浆液性恶露”。10天左右时,因含多量白细胞及黏液而呈黄白色,称“白色恶露”,可持续数周。正常恶露有血腥味,但不臭。如有臭味,应考虑有感染。如血性恶露持续2周以上,应考虑子宫复旧不全或子宫内有胎盘组织或胎膜残留。

胎盘刚娩出时,宫颈与阴道极度松弛,随后宫口迅速复旧缩小。产后1周左右,宫颈恢复原形,内口缩小。产后3周,宫颈外口仅能容纳指尖。阴道亦缩窄,张力渐恢复,但不能完全达到孕前水平。黏膜皱襞约在产后3周开始出现。

产后6周内多无排卵,6周后约半数的产妇排卵,18周后80%以上的产妇排卵。月经多在产后6周以后恢复,哺乳可使月经恢复延迟。



产后妈妈的全身变化

● 产后体温多正常,如产程延长、产妇过度疲劳,可出现低热,但多不超过 38°C ,而且大多在24小时后恢复正常。产后3~4天,由于乳房胀痛亦可引起低热,乳汁分泌畅通后即恢复正常。如体温持续24小时以上不下降者,应做全面检查,寻找发热原因。

● 产后脉搏多较慢,每分钟60~70次,可能与胎盘循环停止及卧床休息有关。如脉搏过速,应检查心脏,并注意是否因失血过多引起。血压一般都正常。

● 孕妇血液稀释,在产后2周内恢复正常。分娩时白细胞增高,在产后24小时内可达 $15\,000/\text{毫米}^3$ 左右,如产程长,可达 $30\,000/\text{毫米}^3$,大多在1周内恢复正常,否则应寻找原因。血沉在产褥初期仍



较高,产后6~12周恢复正常。

● 孕时体内增加的水分于产后排出,尤其在1周内的前几日,排出量最多。由于汗多,应注意预防感冒。产后尿量增加,可达3 000毫升/日,并可出现微量蛋白,大多在产后1~2天内消失。第一周内偶可出现糖尿,系乳腺分泌的部分乳糖被吸收排出所致。

● 产后大小便可能出现困难。因腹壁与盆底肌肉松弛以及肠蠕动减弱,易便秘。膀胱可因产时受压而感觉迟钝,或因膀胱三角区仍有水肿、充血,或因会阴伤口疼痛,反射性地引起尿道括约肌痉挛,致排尿困难,严重者可有尿潴留。尿潴留将影响子宫复旧并易引起泌尿系感染,应及时处理。



产后如何恢复腹部肌肉

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉,并具有以下的功能:
① 保护腹部的脏器,包括怀孕时的子宫。② 支撑脊椎,并使骨盆维持在正确位置。③ 可以逐步地从各方向运动。④ 这些肌肉帮助身体的排出运动,例如生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧,由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括2个半面,由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉,由不同方向斜斜地穿过腹部,更底下的一层,则是由一侧边穿到另一侧,直直地穿过腹部,这几层肌肉,有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方,只有一层肌肉,因此该部位容易受伤。

从怀孕开始到宝宝娩出,产后妈妈的身体会发生戏剧性的变化。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。这种肌肉的分开,被称为腹直肌的分离,孕妇的腰围因此大约增加50厘米,而产后则会感到腹部伸张和松弛。

生产后3~4天,发现其间约有2~4只手指宽的空间。当肌肉

万事

