

告

JIAN K ANG JIAO YU CONG SHU

健康教育丛书

“健康家园”

——医学科普进万家十年大行动”  
全国组委会组织编写



主 编 张文康  
副主编 余 靖

# 产后病

编著 王凯 傅斌

# 58

中国中医药出版社

健康教育丛书

58

# 产后病

编著 王凯 傅斌

中国中医药出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

产后病 / 王凯等编著. -2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1  
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-783-8

I. 产... II. 王... III. 产后病 - 基本知识 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133674 号

责任编辑: 王淑珍

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京燕南印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 49 千字

印 张: 4.125

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-783-8/R·783

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://www.cptcm.com)

# 再版说明

---

自 2000 年“健康家园——医学科普进万家 10 年大行动”开展以来，得到了卫生部、国家中医药管理局及各地卫生行政主管部门的高度重视。截止到目前，此项活动开展了近 4 年的时间，各地结合自身情况，分别开展了不同的形式多样的医学科普宣传活动，取得了良好的社会效果。作为此项活动的宣教材料——《健康教育丛书》也得到了广大读者的一致好评。据不完全统计，包括赠阅和销售在内，本套丛书已印制发行 500 余万册，充分证明了广大人民群众对健康教育活动和医学科普知识的需求与渴望。

随着时代的发展，科学技术的发展日新月异，中西医知识亦不断更新，医学科普知识在很多领域的概念和内容也产生了变化，同时出现了一些新的疾病谱，如 SARS 的暴发流行，使人们对传染病的看法，对医



学领域的重视，对人的生命与健康的高度关注等，都产生了深刻的变化，所以修订《健康教育丛书》，使人们对医学科普知识能够耳目一新，是十分必要的。基于以上认识，我们请上百位专家对每一本书都进行了认真的修订，并对有些内容进行了删减，如医院专科、因地址、电话、邮编及增减医院专科等诸多因素，很难给广大读者一个准确的信息，为避免误导读者，决定删除此栏目。因结核病较前发病率明显提高，同时增加了一本《肺结核》。因艾滋病的增长率很快，引起全世界的高度重视，故又增加了一本《艾滋病》。共计 80 种。在修订的过程中，有关院士非常重视，提出了很多好的修订意见，并帮助对有关内容进行认真审定。再此表示衷心的感谢。

希望本套丛书的修订出版能给广大读者带来更新更全的医学科普知识，为您们的健康幸福生活带来有益的帮助！也希望藉此能把“健康家园”活动更深入地开展下去，并把健康科普宣传活动推向新的高潮！

中国中医药出版社

2004 年 12 月

# 出版者的话

---

人生最宝贵的应该是生命和健康,健康与疾病是全社会都非常关注的问题,它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题,他们制定的不是重在有病去治,而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民同志崇尚科学,大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神,及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作会议上的讲话精神,精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色,张文康部长不但亲自担任活动组委会主任,还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78分册,

介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药禁忌等防治疾病的知识,并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质,把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性,组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定,并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任,为了使本丛书长盛不衰,我们准备定期修订,以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识,使人人享有健康。



中国中医药出版社

2004年12月

# 目录

## 一般知识

- 什么是产褥期 ..... (3)
- 什么是子宫复旧、
  - 什么是子宫复旧不全 ..... (3)
- 什么是恶露 ..... (4)
- 正常恶露的特点 ..... (5)
- 什么是初乳及成熟乳 ..... (6)
- 初乳的好处 ..... (6)
- 什么是前奶及后奶 ..... (7)
- 产后何时卵巢恢复排卵及月经复潮 ..... (8)
- 什么是产褥感染 ..... (9)
- 产褥感染的原因 ..... (10)



产褥感染的途径 .....	(11)
什么是晚期产后出血 .....	(11)
为什么产妇在产褥早期出汗特别多? ...	(12)
什么是产褥中暑 .....	(12)
为何发生产褥中暑 .....	(13)
什么是产后抑郁症 .....	(14)
产后抑郁症的影响因素 .....	(15)
产后中暑的治疗原则 .....	(16)
乳腺炎有哪些症状 .....	(16)
为什么初产妇易患乳腺炎? .....	(17)
产后为什么还有腹痛? .....	(18)

## 疾病信号

体温升高 .....	(21)
脉搏加快 .....	(22)
血压下降 .....	(22)
肛门坠胀感 .....	(23)
会阴伤口肿胀疼痛 .....	(23)

血性恶露持续时间延长 ..... (24)

排尿困难 ..... (25)

产后精神活动失调 ..... (26)

## 就医须知

..... (27)

## 检查须知

患产后疾病的产妇为什么要查血常规 ... (33)

尿常规检查的临床意义 ..... (34)

产后“B”超检查能了解哪些情况 ..... (35)

## 住院须知

..... (37)

## 用药宜忌

- 哺乳期禁用药物有哪些 ..... (43)
- 哺乳期慎用药物有哪些 ..... (44)
- 哺乳期妇女用药注意事项 ..... (45)

## 家庭保健

- 产褥期妇女的休息与活动 ..... (49)
- 产后饮食应如何安排 ..... (50)
- 产妇分娩后为什么要尽快小便 ..... (51)
- 产后发生排尿困难怎么办 ..... (52)
- 产后为什么易发生便秘 ..... (54)
- 产后发生便秘怎么办 ..... (55)
- 产褥期发生痔疮怎么办 ..... (56)
- 乳房胀痛怎么办 ..... (57)
- 乳汁不足的原因 ..... (58)
- 乳汁不足怎么办 ..... (58)
- 孩子吃不到足够母乳的征象 ..... (59)

- 乳头皲裂怎么办 ..... (60)
- 预防乳腺炎的关键是什么 ..... (61)
- 得了乳腺炎怎么办 ..... (62)
- 产后服用人参好吗 ..... (63)
- 产妇为何不要喝茶 ..... (64)
- 产后脱发怎么办 ..... (65)
- 产褥期为什么要禁止性生活 ..... (66)
- 产后应采取什么避孕方法 ..... (67)
- 怎样防止产后肥胖 ..... (68)
- 产后如何回奶 ..... (69)
- 产后如何为自己调配食疗药膳 ..... (70)
- 开胃养颜红豆排骨汤 ..... (71)
- 通乳补血猪蹄莲藕鱿鱼汤 ..... (71)
- 当归黄芪羊肉汤 ..... (72)
- 产妇宜用什么食疗 ..... (73)

## 生活卫生常识

- 产妇应有良好的休养环境 ..... (77)
- 产妇要养成良好的个人卫生习惯 ..... (78)

- 产妇不刷牙是不科学的 ..... (79)
- 有会阴伤口的产妇要注意什么 ..... (80)
- 产妇为什么应该洗澡、洗头、洗脚 ..... (81)

## 预后康复

- 产褥感染的预后康复 ..... (85)
- 晚期产后出血的预后 ..... (86)
- 子宫复旧不全的预后康复 ..... (87)
- 产褥中暑的预后康复 ..... (87)
- 急性乳腺炎的预后康复 ..... (88)
- 产后抑郁症的预后 ..... (89)
- 做产后体操的意义 ..... (89)
- 哪些产妇不宜做产后体操锻炼 ..... (90)
- 产后体操的具体做法 ..... (91)

## 常用药

- 青霉素 G 钠 (钾) ..... (95)
- 头孢氨苄 (先锋霉素 IV) ..... (96)

甲硝唑 (灭滴灵) .....	( 97 )
头孢替坦 .....	( 98 )
克林霉素 .....	( 99 )
氟西汀 (百忧解) .....	( 100 )
缩宫素 .....	( 101 )
己烯雌酚 .....	( 102 )
倍美力 .....	( 103 )
益母草冲剂 .....	( 104 )

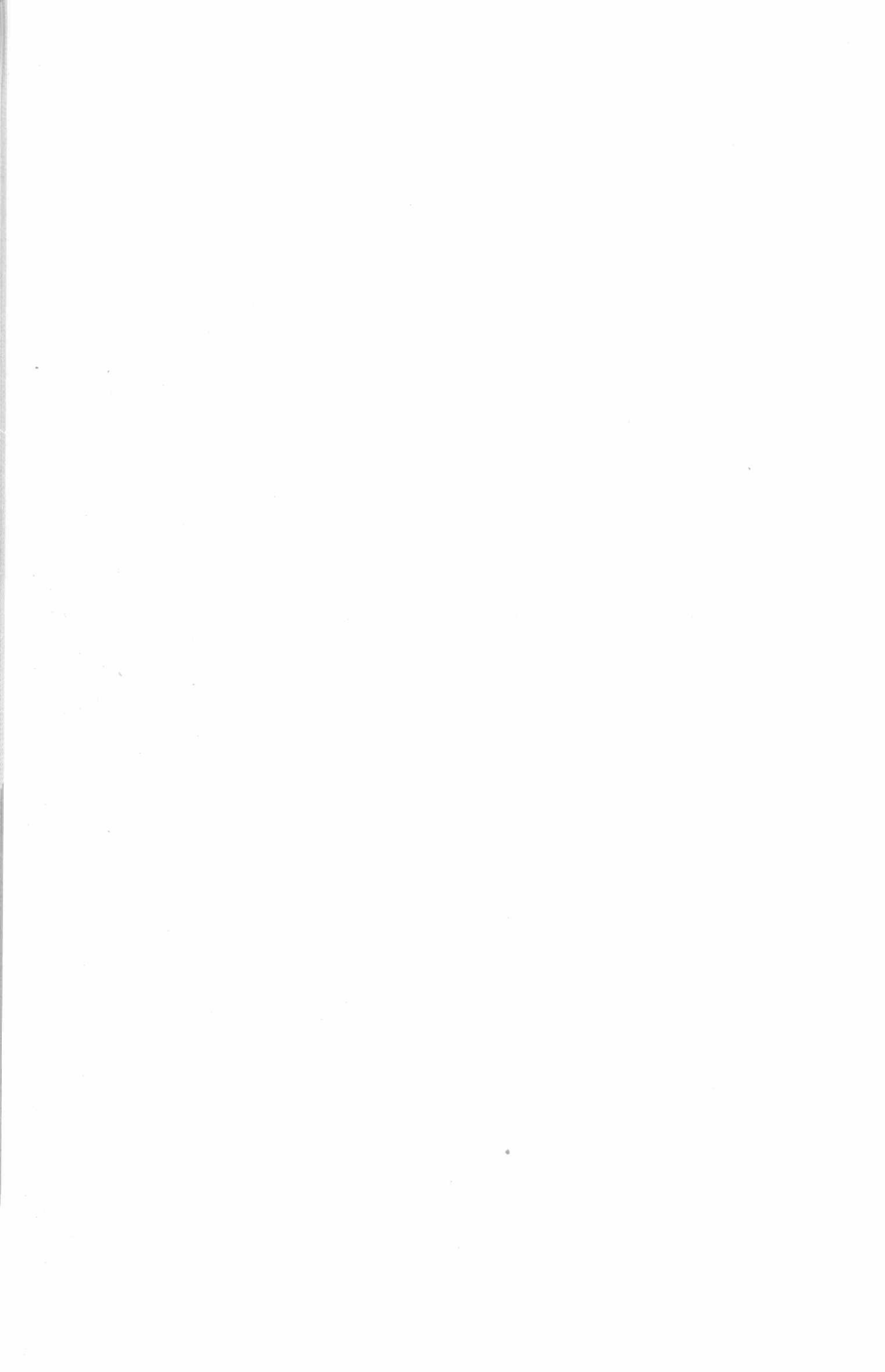
## 关键词索引

..... ( 105 )

# 一般知识

健康需知识  
医理是真知







## 什么是产褥期

从胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复或接近正常未孕状态所需的一段时间，称为产褥期。一般规定为6周（42天）。

## 什么是子宫复旧、 什么是子宫复旧不全

子宫复旧就是产妇的子宫从妊娠足月时的1000克左右的重量逐渐恢复到非孕时期的50克左右，这一过程约为6周左右的时间。胎盘娩出后，子宫圆而硬，宫底在脐下一指，以后每日宫底下降1~2厘米，至产后10日子宫降入骨盆腔内。此时腹部检查于耻骨联合上方触不到宫底。如果子宫不能如期复旧，就是子宫复旧不全。