

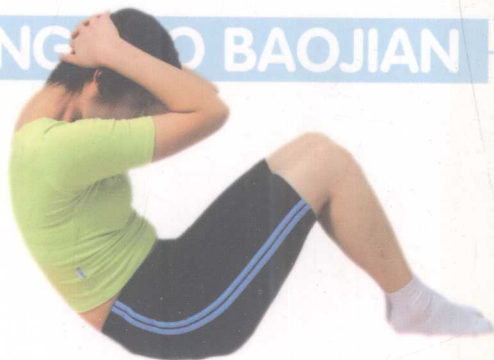


CHANHOU SHENGHUO BAOJIAN

主编 王 远

产后生活保健

CHANHOU SHENGHUO BAOJIAN



河北科学技术出版社

R714.6

4



CHANHOU SHENGHUO BAOJIAN

主编 王 远



产后生活保健

CHANHOU SHENGHUO BAOJIAN

河北科学技术出版社



CHANHOU SHENGHUO BAOJIAN



主编 王 远

作者 (以姓氏笔画为序)

于晓惠 王东红 王 远 刘晓军

张 进 徐赵江 董晓红

图书在版编目 (C I P) 数据

产后生活保健/王远主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2003

(好妈妈系列丛书)

ISBN 7 - 5375 - 2800 - 4

I. 产 ... II. 王 ... III. 产褥期 - 妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095362 号

好妈妈系列丛书

产后生活保健

主编 王 远

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 5.25

字 数 131000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2005 年 5 月第 2 次印刷

印 数 4001 - 7000

定 价 30.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前言

QIANYAN

经过产时艰难历程,您现在已经成为一名真正的母亲。从这一时刻开始,您不仅应懂得如何爱护自己,使自己顺利度过产褥期,让身体迅速复原,重现往日的风采,同时您还要学会保护自己的孩子,哺育宝宝茁壮成长,承担起母亲的神圣使命。

为了更好地帮助您顺利度过由孕妇到母亲的人生转折,在今后的生活及工作中充满自信,我们阅读参考了许多有关资料并结合临床实践,编辑了这本《产后生活保健》。书中向您介绍了产后母体的生理变化及保健知识,且详尽地叙述了产后如何合理安排日常生活及饮食调节,并介绍了产后常见的症状及处理的方法。依照科学知识,实现科学调养,使您成为一名健康而充满韵味的母亲。同时还介绍了新生儿生理特点及其护理,详细地叙述了母乳喂养、新生儿沐浴、脐带护理等一些父母必须掌握的知识,并对宝宝可能出现的一些常见现象及病症做了介绍,还增添了新生儿抚触这一先进的技术。使您能用科学的方法去编织一个爱的摇篮,让您的宝宝健康、聪明、活泼地成长。在介绍产后保健及对宝宝的护理中,我们力求做到内容丰富、实用,语言通俗易懂,为了方便您的理解,书中加入了大量的图示。希望这本图文并茂的书能给您的生活多一点帮助,成为您的朋友,为您的健康与家庭幸福献上我们的一份爱心。

解放军白求恩国际和平医院

妇产科主任

王远

2003年6月

C

产后生活保健

HANHOU SHENGHUO BAOJIAN



目录

MULU

产后母亲保健

2 产后母体生理变化

生殖器官变化 3

恶露 4

盆底组织 5

乳房 5

全身变化 6

9 产褥期保健

分娩后一般护理 10

剖宫产术后护理 12

刷牙、梳头、剪指甲 14

不要化浓妆 15

洗澡 16

卧室 17

睡眠 18

衣着 19

娱乐 20

适当运动 21

- 产后保健操 22
- 月经来潮与计划生育 34
- 产后访视与产后检查 35
- 正常产假与难产假 36
- 产后何时恢复正常工作 36

37 营养与膳食

- 产妇营养的重要性 37
- 乳母的营养需要 38
- 乳母的合理膳食 43
- 乳母一日食谱举例 45
- 催乳食疗方 47
- 常用食物中钙、铁、锌含量 48

50 浅谈产褥期传统饮食习惯

- 适量饮用红糖水有益 50
- 合理食用营养丰富的鸡蛋 51
- 小米粥营养易消化 52
- 鸡汤应该科学食用 52
- 猪蹄汤强身下奶 53
- 味精少量食用为宜 54
- 食用姜、醋的好处 54
- 鲫鱼汤的妙用 55
- 产后食用人参要谨慎 55
- 食用桂圆有益 56
- 饮食“六忌” 57

58 产后不适症状及处理

脱发 58

牙齿松动 58

产后恶露不净 59

静脉曲张(外阴或下肢) 59

产后腰背痛 60

手足麻木 61

面部出血点 61

62 产后疾病及处理

产后出血 62

产道血肿 63

产后抑郁症 64

泌尿系感染 65

急性肾盂肾炎 65

乳腺炎 66

产褥热 67

产褥中暑 68

痔疮 68

耻骨联合分离 69

子宫脱垂、膀胱或直肠膨出 69

副乳 70

妊娠高血压综合征(妊高征) 71

甲状腺功能亢进症(甲亢) 72

糖尿病 72

心脏病 73

性传播疾病 74

肺结核 75

病毒性肝炎 75



新生儿保健

78 迎接宝宝的来临

- 宝宝用品准备 78
- 新生儿的含义 80
- 足月新生儿必须具备的特征 81
- 新生儿的分类 81

82 正常新生儿的生理特点

- 生理特点 83
- 新生儿阿氏 (Apgar) 评分 90

91 正常新生儿护理

- 沐浴 91
- 眼的护理 94
- 皮肤护理 95
- 脐带的护理 95
- 剪指甲 96
- 新生儿的服装 96
- 怎样给婴儿穿脱衣服 97
- 换尿布 98
- 抱婴儿姿势 101
- 新生儿体温测量方法 102
- 不要给新生儿打蜡烛包 103
- 喂药 104
- 夏季为什么要重视给新生儿喂水 104
- 婴儿的安全 106
- 空气浴、日光浴 106
- 新生儿预防接种 108

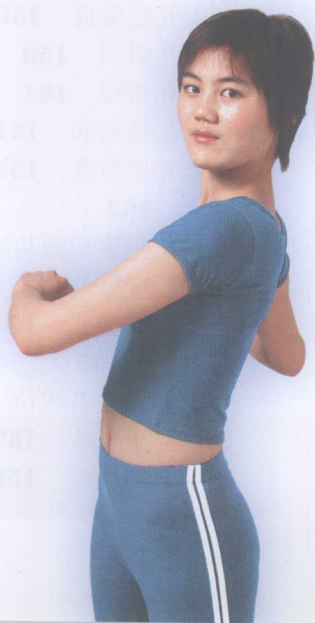
112 特殊新生儿

- 早产儿 112
- 低出生体重儿 114
- 巨大儿 115
- 过期儿 115

116 新生儿抚触

122 喂养

- 母乳喂养的好处 122
- 母乳乳汁 123
- 正确喂奶姿势 124
- 母乳喂养时间、次数 126
- 哺乳注意事项 126
- 母乳喂养成功的秘诀 128
- 如何判断母乳是否充足 129
- 影响乳汁分泌的因素 130
- 如何保持有足够的乳汁分泌 131
- 促进乳汁分泌的方法 131
- 如何挤奶 132
- 乳头凹陷怎么办 132
- 新生儿吸吮乳头很紧怎么办 133
- 产后乳头为什么会裂伤 133
- 母乳喂养期禁用或慎用的药物 134
- 不适宜母乳喂养的情况 134
- 回奶 135
- 人工喂养 135



138 新生儿常见症状及处理

产瘤 138

新生儿颅内出血 138

哭闹 139

发热 140

鼻塞 141

脂溢性皮炎 142

皮肤湿疹 142

尿布疹 143

痱子 144

新生儿溢乳 144

新生儿腹泻 145

新生儿病理性黄疸 146

唇、腭裂 146

新生儿“睡偏头” 147

鹅口疮 148

舌系带过短 149

新生儿脐炎 149

新生儿隐睾症 150

新生儿斜颈 150

新生儿斜视 151

新生儿脓疱病 151

新生儿粟粒疹 152

脐疝 152

新生儿鞘膜积液与疝气 152

新生儿窒息 153

新生儿硬肿症 154

破伤风 155

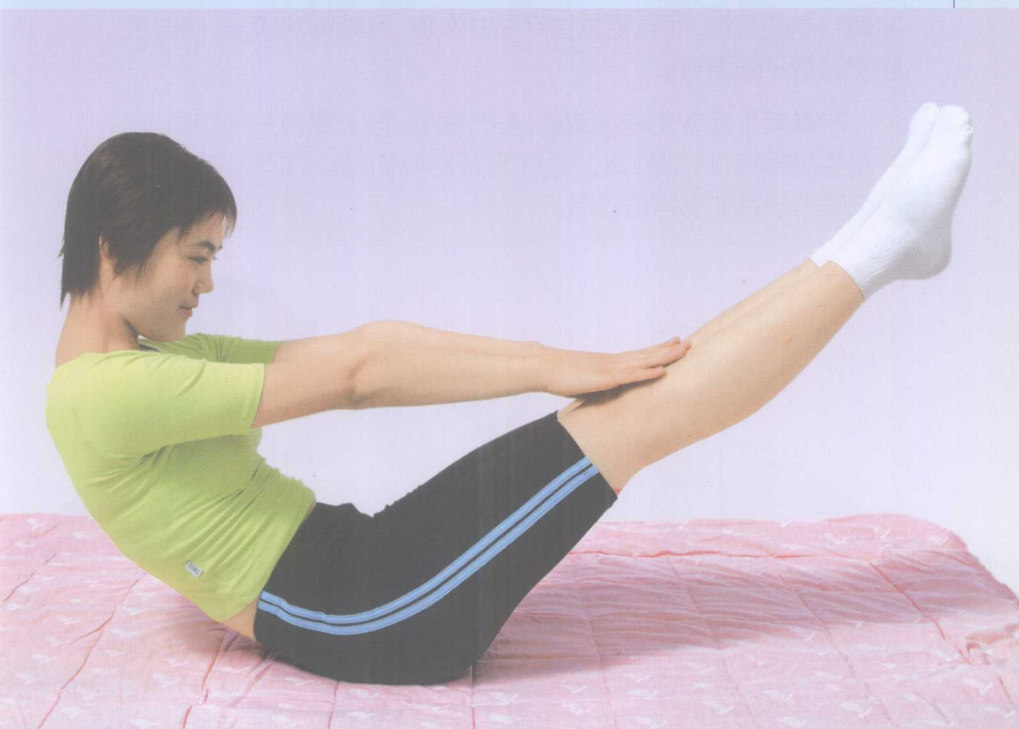
先天性髋关节脱位 156

新生儿出血症 157

新生儿败血症 158

产后母亲保健

“**+**月怀胎，一朝分娩”。女人怀孕分娩体力消耗很大，产后应有一个良好舒适的环境，保证充足的休息和睡眠，保持愉快的心情，饮食要营养均衡，适当地活动和锻炼，才能保证母亲康复快，宝宝长得好。



C 产后母体生理变化

HANHOU MUTI SHENGLI BIANHUA

女人怀孕和分娩都会使身体发生巨大变化,从产时胎盘娩出后至产妇全身的器官(除乳腺外)恢复或接近正常未孕状态,需要6~8周,医学上称这一时期为产褥期,民间俗称为“坐月子”。

女人分娩时体力消耗很大,抵抗力有所减弱,如果再合并妊娠期疾病和分娩损伤,体质会更差。产后身体的复原虽然是生理性的,但如果不了解其变化规律,就会产生不必要的忧虑,就难以实现科学的保健,而且易发生产后并发症,影响顺利康复,同时会影响对孩子的哺育。

产褥期生理变化是多系统、多方面的,但主要有三大方面:其一是生殖器官的复原,其二是乳房开始泌乳,其三是心、肺、血液系统等全身其他器官的复原。



生殖器官变化

子宫体 子宫体于产后 6~8 周可恢复到怀孕前的大小,医学上称为“子宫复旧”。产褥期变化最大的是子宫体,子宫在妊娠前约鸡卵大小,重约 50 克,容积约 5 毫升,到妊娠足月时重量达 1000 克,容积达 5000 毫升。这种巨大的变化靠的是子宫肌细胞肥大增长,以容纳胎儿、胎盘及羊水等,并以它强有力的收缩娩出胎儿。一般胎盘娩出后子宫收缩如儿头大小,许多产妇在自己的下腹部能摸到一圆形硬块,常常误以为是肿物。第二天宫体可稍大,以后每天下降一横指,产后 1 周缩至耻骨联合,2 周左右缩入盆腔。但剖宫产术后由于子宫下段有创口,使子宫复旧在最初 2 周内速度较慢。子宫的复旧是由于子宫肌细胞的蛋白分解减少,肌细胞体积缩小,使子宫体缩复,6~8 周恢复到怀孕前的大小与容积。子宫收缩不良是产后出血最常见的原因,其中 80% 产后出血发生

在产后 2 小时之内,此间,需要严密观察阴道出血及子宫收缩情况,所以,产妇在分娩后都应在产房内留观 2 小时,便于医护人员观察。对于子宫收缩不良,出血多的能够及时发现,及早处理。从产房回病房后 24 小时内仍应继续观察子宫收缩情况,产妇自己可经常按摩子宫底,促进收缩。做到及时排尿,防止因膀胱充盈而影响子宫收缩。发现出血多,及时报告医生,可使用子宫收缩药物。

子宫颈 一般子宫颈内口在产后 1 周关闭,由于产时子宫颈发生轻度裂伤,使初产妇产前的圆形宫颈外口(未产型)变为产后的一字形横裂外口(经产型)。产后必须禁止性生活,10 天内禁止洗盆浴或坐浴,避免宫腔感染。如果违背了以上原则,过早的性生活或盆浴,细菌会通过阴道及未闭合的宫颈侵入宫腔,而产后的子宫内壁胎盘、胎膜剥离面自然是细菌繁殖的极好场所,细菌

的大量繁殖会导致严重的产褥感染,所以,绝不可一时疏忽酿成大错。医生常告诉会阴有侧切伤口的母亲,如果坐浴一定在产后 10 天以后,道理也在于此。

阴道 产后阴道变平、较松,是因为雌、孕激素水平低,阴道粘膜上皮薄而平坦,待卵巢功能恢复后,阴道皱襞可再出现,此后弹性逐渐恢复,但不能

完全恢复至孕前。所以,产后要适当做一些提肛动作,以促进阴道壁弹性的恢复。

外阴 分娩时外阴因受胎头挤压或裂伤会有轻度水肿,一般产后 2~3 天内水肿自行消退。处女膜在分娩时撕裂后自然愈合为残缺不全的痕迹,医学上称为处女膜痕。如分娩时进行了会阴侧切或有裂伤,缝合后一般 3~5 天就会愈合。

恶露

子宫内壁在胎盘、胎膜剥离娩出后呈现创面,需要靠新生的子宫内膜增生来完成修复,胎盘处的创面修复需要 6 周,其余内壁的修复需要 3 周。在修复过程中,子宫内壁创面上脱落的坏死组织、白细胞、血液及宫颈粘液、阴道排液等从阴道排出,这些排出液医学上称之为恶露。产后 3~7 天,含有大量血液,色呈红色或有小血块,称为血性恶露;以后转为淡红色或褐色似浆液,称为浆液恶露;约 2 周后变为白色粘稠液,称白色恶露。白色恶露排出量如同月经样逐渐减少,产后 3 周左右恶露干净。恶露是产后的特有表现,从血性转为浆液性又转为白色恶露。其变化表示着子宫复旧情况,子宫复旧不良则恶露持续不净。

盆底组织

分娩时盆底肌肉及盆底筋膜会因过度扩张而弹性减弱,产后对于大部分人来说,即使恢复良好,也只能使盆底组织弹性恢复至接近妊娠前状态。如果产道裂伤未得到及时修补,产后过早参加体力劳动,或者多次分娩等,均可使盆底组织较孕前松弛。严重松弛者可发生子宫脱垂、阴道前壁膨出一膀胱膨出、阴道后壁膨出一直肠膨出,给生活带来极大不便。所以,产后避免进行使腹压增高的活动及提重物,应积极进行产后保健操锻炼。

乳房

产褥期全身其他器官都在复原,惟独乳房发生重要变化,乳房充盈并出现泌乳。胎盘一娩出,新生儿就可以趴在母亲胸前与母亲进行皮肤接触并吸吮乳汁。乳汁分泌的多少与产妇的营养、睡眠、情绪和健康状况等因素密切相关。产后初乳分泌的早晚、多少有个体差异。一般来讲,大多数母亲于产后第1天就可以有很少几滴或几毫升的初乳(如清水样),以后逐渐增多,于第3~4天乳房明显充盈。如果未按时哺乳,会在这个时期出现双乳房胀痛、有硬结,产妇可伴有体温升高,临床上称为乳胀热。若护理得当,1~2天会好转。剖宫产的母亲因术后饮食量少,下奶时间推迟1~2天。世界卫生组织和世界儿童基金组织共同倡导母乳喂养,全国爱婴医院都实行了母婴同室、母乳喂养,这给天下的母亲及宝宝带来了许多益处。

全身变化

心情 大多数产妇由于分娩疲劳所以产后思睡，部分产妇由于各种心理因素易使情绪变化，如兴奋、激动、喜说话，也有些由于难产或新生儿异常而使得情绪抑郁，常有哭泣的现象。有的丈夫感到妻子产后好像变了个人，突然变得激动、急躁，不像以前那么活泼、宽容；经常莫名其妙地忧郁流泪，也

不再像以前那样文静、甜蜜。要知道产妇的心理与分娩后体内性激素的比例重新调配有很大关系，常常是本人不能控制的。当然产妇的心情也会受到家庭关系、环境等因素的影响，作为她的家人，多一些理解，多给她一些关爱和帮助，这样有利于母子健康，过了这一段时间会自然好转的。



体温

体温 产后产妇体温多正常，在产后 24 小时有生理性增高，多在 37°C 以上，不超过 38°C 。产后 3~4 天如果不哺乳，乳房血管、淋巴管极度充盈也可发热，称为乳胀热，体温可达 $38.5\sim 39^{\circ}\text{C}$ 。这段时间要注意好乳房护理，可给予热敷、疏通，多在 24 小时内降至正常。