



完全健康手册丛书

轻松愉快 坐月子

● 主编 李力

◎ 总主编 蒋耀光

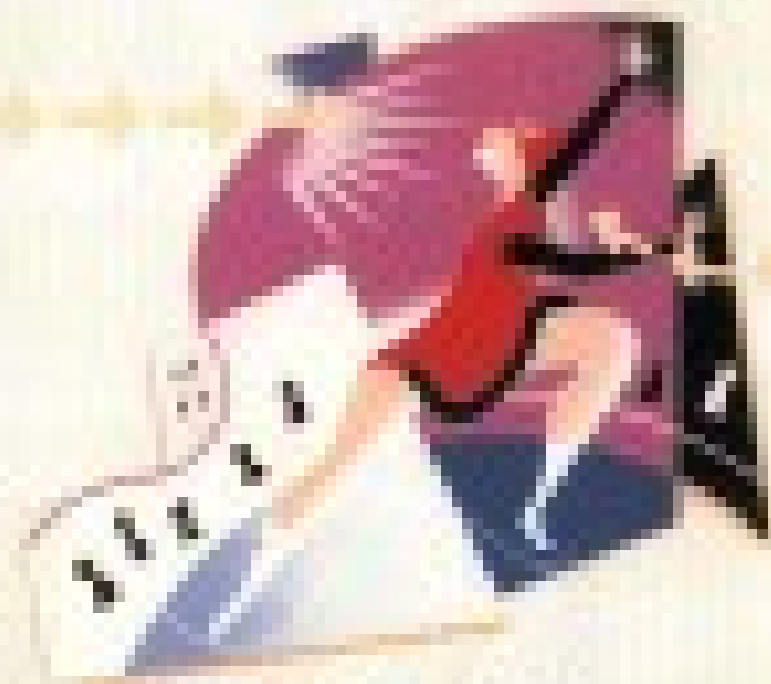


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

轻松愉快 坐月年

作者：[美] 玛丽·安·史密斯



人民邮电出版社

POSTAL TELEGRAPH PRESS

轻松愉快坐月子

QINGSONG YUKUAI ZUOYUEZI

总主编 蒋耀光

主 编 李 力

副主编 颜耀华 郑英如 朱锡光

编 者 唐淑英 周明芳 陈小凤

涂秋明 蒋红梅



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

轻松愉快坐月子/李 力主编. 北京:人民军医出版社,2002.2
(完全健康手册丛书/蒋耀光总主编)
ISBN 7-80157-392-7

I. 轻… II. 李… III. 产褥期—妇幼保健 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076926 号

人民军医出版社出版
(北京市复兴路 22 号甲 3 号)
(邮政编码:100842 电话:68222916)
人民军医出版社激光照排中心排版
北京国马印刷厂印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:6.125·字数:117 千字
2002 年 2 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷
印数:0001~5000 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是“完全健康手册丛书”的一个分册,从分娩后产妇的身体恢复、合理膳食和新生儿的喂养、护理、常见病的防治、保健等方面深入浅出地介绍了产妇应该如何科学、顺利、轻松愉快地渡过“坐月子”这一特殊而重要的阶段,使产妇身体恢复如初,宝宝健康成长。可供广大孕产妇参考借鉴,也可作为丈夫送给爱妻的礼物。

责任编辑 张怡泓

第一章 “坐月子”的基本知识	(1)
一、女性生殖器官的构造	(2)
二、孕期生活与产前检查	(7)
三、产褥期母亲身体的变化	(11)
第二章 如何“坐月子”	(16)
一、产后第1周生活指导	(16)
二、如何呵护产妇	(19)
第三章 产后需要求医的疾病	(30)
第四章 产后的膳食	(43)
一、如何安排“月子”中饮食	(44)
二、“坐月子”应从哪些食物中摄取营养素	(46)
三、“坐月子”中营养、热量较合理的食谱	(47)
四、“坐月子”中供选用的菜谱	(48)
五、几种特殊情况下的食物选择及药膳	(61)
第五章 新生儿的特点	(70)
一、新生儿的外观特点	(70)
二、新生儿的生理特点	(75)
三、新生儿的特殊表现	(78)
第六章 母乳喂养指导	(84)
一、母乳喂养的好处	(85)
二、怎样保证母乳充足	(85)
三、母乳喂养的方法及常见问题的处理	(90)
四、母亲常见疾病与哺乳	(98)
五、特殊婴儿的母乳喂养	(101)
六、有关母乳喂养的产妇用药的问题	(106)

第七章 新生儿的人工喂养	(109)
一、母乳不足时的混合喂养	(109)
二、人工喂养	(110)
三、新生儿食品的选择	(111)
四、人工喂养的注意事项	(113)
五、婴儿营养与配方奶	(114)
六、介绍现今市面常见的几种配方奶粉	(116)
第八章 新生儿的护理	(129)
一、需要为宝宝做的准备	(129)
二、宝宝的日常护理	(132)
三、护理婴儿时父母应注意什么	(143)
第九章 新生儿的常见问题及常见疾病	(144)
一、新生儿常见疾病的观察	(145)
二、新生儿常见的问题及处理方法	(148)
三、新生儿期易发生哪些疾病	(161)
第十章 新生儿的保健	(173)
一、预防接种	(173)
二、定期到医院做儿童保健	(176)
三、新生儿筛查	(176)
四、不要随意注射免疫球蛋白	(179)
五、父母最担心的十种健康问题	(180)
六、早期发现先天性心脏病	(184)
七、应注意预防的几种新生儿疾病	(186)



第一章 “坐月子”的基本知识

“坐月子”在医学上称为“产褥期”。产褥期是指胎儿、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。这是一个产妇机体恢复的过程。在这段时间里，产妇应以卧床休息为主，调养好身体，促进生殖器官和机体恢复。以往民间认为这大约需要1个月的时间，因此俗称“坐月子”。而现代医学认为产褥期的时间一般为6~8周，我们国家实行计划生育政策，也关注产妇和婴儿的健康，规定产假为8~12周时间。

要想轻松地“坐月子”，产妇应该了解一些产褥期的基本知识，首先应该了解自身生殖系统的构造。

一、女性生殖器官的构造

(一)外生殖器

女性外生殖器指生殖器官的外露部分,又称外阴,包括从耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织。

1. 阴阜 阴阜即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期该部皮肤开始长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。阴毛是女性第二性征之一。

2. 大阴唇 大阴唇为两侧股部内侧的一对隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。两侧大阴唇前端为子宫圆韧带的终点,后端在会阴体前相融合,各形成阴唇前、后联合。大阴唇的外侧面与皮肤相同,皮层内有皮脂腺和汗腺,青春期长出阴毛;其内侧面的皮肤湿润似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,其内含有丰富的血管、淋巴管和神经,而且结缔组织疏松,当局部受伤时,血管断裂、出血,容易形成大阴唇血肿,分娩的时候也应注意避免该处的组织损伤。

3. 小阴唇 小阴唇位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,表面湿润,呈褐色,无毛,富于神经末梢,极敏感。两侧小阴唇前端相互融合,再分为两叶,包绕阴蒂,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成阴蒂系带。

4. 阴蒂 阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端,为与男性阴茎海绵体相似的组织,有勃起性。分为前端的阴蒂头,中部的阴蒂体,后部分为两个阴蒂脚。阴蒂头富于神

经末梢,极为敏感。

5. 阴道前庭 阴道前庭为两小阴唇之间的菱形区域,前为阴蒂,后为阴唇系带。前方有尿道外口,后方有阴道口。在前庭两侧,有具有勃起性的组织构成的前庭球。在大阴唇后部,有为球海绵体肌所覆盖的前庭大腺,在性兴奋时分泌黄白色粘液起滑润作用。感染时,腺管口可闭塞,形成脓肿或囊肿。阴道口覆有一层较薄的有孔的粘膜,为处女膜。处女膜的两面均为鳞状上皮所覆盖,其间含结缔组织、血管与神经末梢。处女膜多在初次性交时破裂,但亦可因剧烈运动而破裂。

6. 会阴部 会阴部是指阴道口与肛门之间的软组织,包括皮肤、肌肉及筋膜,也是骨盆底的一部分。会阴体为皮肤及皮下脂肪中心腱的联合体,分娩时易损伤。

(二)内生殖器

包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。输卵管及卵巢合称子宫附件。

1. 阴道 阴道位于真骨盆下部中央,为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。上接宫颈,下端开口于阴道前庭后部,前壁为膀胱和尿道相邻,后壁与直肠贴近。宫颈周围环绕的阴道部分为阴道穹窿。平时阴道前后壁互相贴近。阴道壁有很多横纹皱襞并外覆弹力纤维,有较大的伸展性,同时有丰富的静脉丛。

2. 子宫 子宫为一空腔器官,腔内覆有粘膜,称为子宫内膜。子宫内膜从青春期到更年期受卵巢激素的影响,有周期性改变,可产生月经。性交时,子宫为精子到

达输卵管的通道；怀孕后，子宫为囊胚着床、发育及胚胎和胎儿成长的地方；分娩时，子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。子宫位于骨盆腔中央，呈倒置的梨形。子宫体壁由3层组织构成，外层为浆膜层即脏层腹膜，中间层为肌层，内层为粘膜层即子宫内膜。子宫共有4对韧带，借以维持子宫于正常位置，同时也受骨盆底肌及筋膜支托。

月经是指有规律的、周期性的子宫出血，是生殖功能成熟的外在标志之一。这种出血是卵巢内卵泡成熟、排卵和黄体形成，且子宫内膜有自增生到分泌变化的结果。

第1次月经来潮称为月经初潮。根据全国13万多人的人群调查显示，我国城市中妇女月经初潮的年龄77%在13~17岁，农村则80%在14~18岁。月经初潮的迟早，受各种内外因素影响。以往认为寒冷地区月经初潮较迟而热带较早，目前看气候的影响不像以往那样显著，但营养不良者，月经可较迟，而营养好及体质健壮月经初潮可提早，总体相差不大。

月经出血的第1天是月经周期的开始，两次月经第1天间隔时间称为1个月经周期，一般为28~30天，提前或延后3天属正常范围，每个妇女均有自己的规律性。正常月经持续2~7天，少数为3~5天，一般月经第2~3天血量多，正常月经量在10~58毫升，有人认为每月失血量多于80毫升为病理状态，但个别妇女月经量可超过100毫升。

月经血一般呈暗红色，不凝固。除血液外，含有子宫内膜碎片、粘液及脱落的阴道上皮细胞。正常情况下亦可见小血凝块。

月经期一般无特殊症状,不影响工作。部分妇女可有下腹及腰骶部下坠感,个别可有总想解小便等膀胱刺激症状,时有头痛、失眠、精神忧郁、易于激动等轻度神经系统不稳定的症状,少数可有恶心、呕吐、便秘、胃肠功能紊乱及鼻粘膜出血。

3. 输卵管 输卵管为一对细长而弯曲的管,与子宫相通连,与卵巢相邻近。输卵管为卵子与精子相遇的场所,受精卵由输卵管向子宫腔运行。

4. 卵巢 卵巢为一对扁椭圆形的性腺,产生卵子及性激素。青春期开始排卵,绝经后卵巢萎缩变小变硬。卵巢门处有卵巢的血管与神经出入。卵巢皮质中有数以万计的原始卵泡(始基卵泡)及致密结缔组织。

卵巢为女性的性腺,主要功能为排卵及分泌激素。从青春期开始到绝经前,卵巢在形态和功能上发生周期性变化,在新生儿卵巢内约有10万个以上的原始卵泡,但在妇女一生中仅约400~500个卵泡发育成熟,其余的卵泡发育则一定程度可自行退化,称为卵泡闭锁。临近青春期,原始卵泡开始发育,成为生长卵泡,每个月经周期一般只有1个卵泡达到成熟程度,称为成熟卵泡。在临近排卵前卵丘中的颗粒细胞排列疏松,当卵泡接近卵巢表面时,该处表层细胞变薄,最后破裂,出现排卵。卵细胞的排出,不是驱逐的过程,而是在大部分卵泡液流出之后,卵细胞才排出。

排卵多发生在两次月经中间,一般在下次月经来潮前14天左右。卵子可由两侧卵巢轮流排出,也可由一侧卵巢连续排出。卵子排出后,经输卵管伞端拾拾,输卵管

轻松愉快坐月子

壁的蠕动以及输卵管粘膜纤毛活动等协同作用,进入输卵管,并循管腔向子宫侧运行。排卵后,卵泡壁塌陷,卵泡膜血管壁破裂,血液流入腔内形成血体,破口很快由纤维蛋白封闭,含有黄色颗粒状类脂质称为颗粒黄体,此时血体变成黄体。

若卵子未受精,排卵 9~10 天黄体开始萎缩,血管减少,细胞呈脂肪变性。一般黄体寿命为 12~16 天,平均 14 天。黄体衰退后月经来潮,此后卵巢中又有新的卵泡发育,开始新的周期。前一周期的黄体经过 8~10 周完成退化的全过程,细胞被吸收,组织纤维化,形成白体。

在性成熟期,除妊娠及哺乳期外,卵巢经常不断地重复上述周期变化,但妇女一生中,完成完整的周期的,只有最多 400~500 个卵泡,绝大多数中途退化,成为闭锁卵泡。

卵巢主要合成和分泌两种女性激素,即雌激素和孕激素,还有少量的雄激素。除卵巢外,肾上腺皮质亦分泌少量雌激素及孕激素。排卵前雌激素来源于卵泡内膜细胞,排卵后,黄体细胞分泌孕激素及雌激素。

雌激素可以促使子宫发育,使子宫收缩力增强,提高子宫平滑肌对催产素的敏感性,使子宫内膜增生,宫颈口松弛,宫颈粘液稀薄分泌增加,易拉成丝状,促使输卵管发育,加强输卵管节律性收缩的振幅,使阴道上皮细胞和角化,阴唇发育,丰满,促使卵泡发育为成熟卵泡,通过对下丘脑的正负反馈,控制脑垂体,促性腺激素的分泌,促进脂肪代谢,防止冠心病,促进骨中钙的沉积。绝经后缺少雌激素可能发生骨质疏松。

孕激素可以使子宫平滑肌松弛,活动能力下降,对外界反应能力低落,使受精卵在子宫腔内生长发育。使子宫内膜转化为分泌期内膜,有利于受精卵着床,使宫口闭合,粘液减少变稠,拉丝度减少,抑制输卵管肌节律性收缩的振幅,使阴道上皮细胞脱落加快,在雌激素影响的基础上使乳腺腺泡发育,通过对下丘脑的负反馈作用,影响脑垂体,促性腺激素的分泌,有中枢神经系统的升温作用,促进钠水排泄。

卵巢可分泌少量雄激素——睾酮,促进阴毛和腋毛的生长及青春期生长。

二、孕期生活与产前检查

(一)怀孕

当怀上孩子以后,孕妇体内各种物质的代谢和各器官的功能都发生了很大的变化:机体的代谢功能增强,能量消耗增加,呼吸道粘膜增厚、水肿,易受感染,肾小球的过滤功能增强,肾小管回收能力降低,从尿中排出的尿糖、氨基酸等都有所增多,由于血液容量增加而血红蛋白浓度下降,红细胞也相对减低,导致生理性贫血,还可能出现经常消化不良和便秘等现象。

怀孕早期可出现一些早孕反应,如恶心、呕吐、头昏、进食量减少、嗜睡等。没有一个健壮的身体,很难承受养育胎儿的责任,较差的体质,还容易感染上许多疾病,给母亲及胎儿带来一些不应有的损害。

母亲体质不好,还易导致胎儿宫内发育迟缓,易发生胎动减少、胎儿宫内窘迫、胎死宫内等情况。分娩的时候,会因宫缩无力,胎儿不能尽快分娩,而需要借助产钳、胎头吸引器等阴道协助分娩,这样就增加了孩子头部产伤和血肿的机会,影响孩子智力的发育,而且产褥期易导致感染,给产妇带来痛苦和烦恼。因此孕妇身体不好,应特别注意,最好是等体质恢复,身体健康时再怀孕,这样对母亲和胎儿都是有利的。

(二)孕期营养

孕期的营养是十分重要的。人们都知道“民以食为天”,为了维持生命与生长,我们从食物中获取许多的营养,离开食物我们人类就不能生存。怀孕的妇女与普通妇女不一样,不仅自己要生存,腹中还孕育新的生命。对于母亲来说,保持足够的营养供应,是整个孕期都必须重视的问题。假如营养供应不足,就要影响妇女的健康和胎儿的正常发育。

蛋白质不足,会导致从怀孕、生孩子到乳汁分泌等系统过程的障碍,新生儿的身长、体重低于标准值,孩子的智力发育差。钙质不足,使妈妈牙齿松动,骨质软化,腹中胎儿的骨骼、牙齿发育不良。铁质不足,母亲出现贫血,胎儿体内铁不足,可使婴幼儿发生贫血。当发生重度营养缺乏时,还可出现早产、死产以及胎儿畸形、新生儿死亡,妊娠高血压综合征,胎盘早期剥离和产妇大出血等严重的后果。

但妊娠期营养也应适当,若盲目地增加过度的营养,

会引起孕妇肥胖、胎儿过大,除了易造成难产、妊娠高血压综合征外,同时也增加了剖宫产率。因此从医学的角度及关心母亲健康的角度出发,既要合理的加强营养,又要注意适度,当营养平衡适度,才能更加有益于孕妇及胎儿的健康。

(三)孕期性生活

孕期适当的性生活对绝大多数孕妇来说是安全的,夫妇双方的性满足和感情上的和谐,有助于孕妇保持愉快、稳定的情绪,也有利于腹中胎儿的发育生长。但临产前1个月内,性生活应该禁止。

怀孕后阴道和子宫粘膜血管变粗、充血,容易受伤和出血,不应当用不合理的体位进行粗暴的性交,同时性生活也容易造成细菌感染。妊娠期分泌物增多,但对细菌的抵抗力减弱,而且细菌感染后,症状会较重,易造成流产。在性生活时,孕妇和丈夫都应注意保持局部清洁,而且丈夫不应用手指进入阴道,恐因指甲刺伤阴道,造成细菌感染。

妊娠的头3个月,由于有早孕反应,又考虑到胎儿的问题,性交应有所节制,丈夫应当爱护和体谅妻子。性交时应当注意体位,丈夫应当伸开胳膊在上面,不要压迫孕妇的身体,特别是腹部。性交高潮时,要注意慢慢地抽动,不宜频繁交换体位。有习惯性流产或曾经流产的孕妇,身体刚恢复的孕妇,应当更加节制性生活。

中期妊娠即妊娠超过4个月以后,胎盘形成,胎儿在子宫内已处于比较稳定的状态,此时流产的危险比妊娠

轻松愉快坐月子

早期少,而且早孕反应消失,性器官的分泌物也增多了,是性感较高的时期,可以愉快适度地过性生活,但与非妊娠时有别,在次数和节奏方面都要节制。同时也要注意体位和方法,不要压迫越来越大的腹部,性感高潮可引起子宫收缩,有诱发流产的可能性。在性交时男性的生殖器也不要插入太深,动作宜轻柔。同时也要注意不要刺激乳头。

妊娠7~8个月时,孕妇腹部膨大更加明显,还会出现腰痛,不愿动弹,性欲减退。这时性交时间宜短,次数宜减少,最好为丈夫从背后抱住孕妇采用后侧位,使腹部不会受压,孕妇的运动量减少。

离分娩差1个月时,应当停止性交,否则容易发生早产,而且细菌感染的发生率增高,此时丈夫应当体谅,尽量减少性生活。

妊娠期有下列情况时,应当尽量禁止性生活:①有出血和腹痛的症状,医生认为有流产危险的时候;②曾在此次妊娠前有多次流产的历史;③有妊娠高血压综合征时;④有严重并发症时。

(四)产前检查

产前检查的时间应当把握好,在医生指导下进行。妊娠3个月之内,应当进行第1次产前检查,建立围生期保健手册,然后20周前可每2个月检查1次,24周后每1个月检查1次,28周后每2周检查1次,36周后每周检查1次,38周后有不适,如腹部胀痛、有血性分泌物流出、有尿样液流出,则应随时到医院检查。