

新手妈妈培训班

XINSHOUMAMAPEIXUNBAN

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室

联合编写

主编 戴耀华

妈妈开心坐月子 产后保健



中国妇女出版社

妈妈开心坐月子

产后保健

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心
首都儿科研究所儿童保健研究室
联合编写

主编 戴耀华

编写 李梅 沙砾



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产后保健: 妈妈开心坐月子/戴耀华主编. —北京:
中国妇女出版社, 2002.1

(新手妈妈培训班)

ISBN 7-80131-624-X

I. 产… II. 戴… 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 089807 号

产 后 保 健

——妈妈开心坐月子

戴耀华 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京通州皇家印刷厂印刷

850×1168 1/32 5.25 印张 100 千字

2002年元月北京第一版 2004年7月第四次印刷

印数: 11001-15000 册

ISBN 7-80131-624-X/R · 54

定价: 8.00 元

主编寄语

让宝宝拥有最佳的人生开端

儿童是人类生存的起点，也是人类发展的未来。儿童发展最关键的阶段是幼年。俗话说“3岁看到大，7岁看到老”是中国人多年的育儿经验总结。在孩子出生后的3年内，大脑的信息传递通道迅速发育，支配孩子一生思维和行为方式的运动原处于形成阶段。当孩子牙牙学语、感知世界、动脑思考时，他们用以区分好坏、判断是非曲直的价值观也逐渐形成。从出生至3岁是人一生的奠基阶段，如果孩子出生后没有一个好的开端，那么他们可能永远也不会充分挖掘并实现自身的潜能了。

孩子与父母、家庭成员及其他成人的接触和交往会影响到孩子大脑的发育。同时，丰富的营养、良好的健康保健和温馨的家庭环境也会对孩子产生终生的影响。世界卫生组织和联合国儿童基金会都将0~3岁儿童的早期发展作为政策支持的重点，任何负责任的政府也在

产后保健

制定法律、政策、规划和进行资源配置方面把儿童早期发展放在最优先考虑的位置。

中国的独生子女政策使我们只有一次做父母的机会，每位母亲都是“新手妈妈”。本丛书将提供从怀有宝宝之初到3岁的育儿知识和可操作的技能。愿在妈妈的关爱、呵护下，宝宝能拥有最佳的人生开端。

戴耀华

主 编 简 介:

戴耀华，首都儿科研究所研究员，博士生导师，首都儿科研究所儿童保健研究室主任，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。多年来致力于儿童保健、优生优育研究。已出版多部儿童养育、早期教育等方面专著。目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

目 录

第一篇 母体变化

1. 生完宝宝后，妈妈处于什么状态	2
2 妈妈的子宫会有哪些变化	3
3 阴道会变形吗	4
4 内分泌系统怎么啦	5
5 “月子”里各系统的临床表现有哪些	6
6 妈妈的乳房变化很大吗	6
7 产后恶露是怎么回事	7
8 为什么妈妈特别爱出汗	8
9 产后大小便会出现异常吗	9

第二篇 卫生护理

1 产后如何进行乳房护理	12
2 怎样保持会阴部干净清洁	13

产后保健

- 3 妈妈为什么要避风寒 14
- 4 夏天“坐月子”为什么要预防中暑 14
- 5 产褥期的日常起居应注意什么 15
- 6 产后能马上洗澡洗头吗 16
- 7 为什么要按摩乳房 17
- 8 妈妈需要什么样的环境 17
- 9 “月子”里能看电视吗 18
- 10 产后能刷牙吗 19
- 11 为什么要经常剪指甲 20
- 12 剖宫产后应如何护理 20
- 13 产后什么时候可以开始性生活 21
- 14 避孕从什么时候开始 22
- 15 为什么产后 42 天要做全面体格检查 24
- 16 产后何时恢复月经 25
- 17 何时放置宫内节育器最合适 26
- 18 产后应该卧床休息吗 27

第三篇 营养膳食

- 1 产后饮食要注意什么 30
- 2 产后三天内应如何进食 31
- 3 多吃红糖有好处吗 32
- 4 为什么要多吃鲤鱼 32

5 吃鸡蛋有什么好处	33
6 产后能吃水果吗	33
7 怎样根据体质选择食物	34
8 哺乳的妈妈如何调整营养	36
9 产后妈妈贫血该怎样补养	37

第四篇 哺育宝宝

1 母乳喂养是宝宝的最佳选择吗	40
2 母乳中有哪些营养成分	41
3 哺乳为什么有利于妈妈产后身体康复	42
4 越早开始喂奶越好吗	43
5 什么是正确的喂奶姿势	44
6 怎样保证妈妈有足够的乳汁	45
7 哺乳期妈妈应该吃什么	47
8 母乳喂养会不会影响妈妈的体形	48
9 哺乳期怎样护理乳房	49
10 妈妈有病时为什么不要给宝宝喂奶	50
11 不能正常哺乳时怎样挤奶	51
12 哺乳中会有哪些常见问题	52
13 妈妈是否应按需哺乳	54
14 怎么知道宝宝是否吃饱了	55
15 漾奶和吐奶有什么不同	56

产后保健

- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 16 | 混合喂养要注意什么 | 57 |
| 17 | 怎样进行人工喂养 | 58 |
| 18 | 喂牛奶有哪些注意事项 | 59 |
| 19 | 宝宝的奶瓶怎样消毒 | 61 |
| 20 | 产后需要回奶怎么办 | 62 |
| 21 | 妈妈应如何断奶 | 63 |
| 22 | 长期母乳喂养对妈妈的身体有害吗 | 64 |
| 23 | 影响乳汁分泌有哪些因素 | 64 |
| 24 | 哺乳期应禁用或慎用哪些药物 | 65 |

第五篇 心理保健

4

- | | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | 为什么要注意心理保健 | 70 |
| 2 | 怎样帮助“新手妈妈”调整情绪变化 | 71 |
| 3 | 怎样帮助妻子预防产后抑郁症 | 72 |
| 4 | 丈夫应如何给妻子以精神上的支持 | 73 |

第六篇 健康健美

- | | | |
|---|--------------------|----|
| 1 | “月子”里怎样合理活动 | 76 |
| 2 | 子宫复原可做哪些运动 | 77 |
| 3 | 怎样锻炼腹肌、肛门等肌肉 | 78 |
| 4 | 怎么做产褥期保健操 | 78 |
| 5 | 怎样预防产后体形发胖 | 84 |

第七篇 宝宝护理

- 1 怎样给宝宝一个舒适的空间 88
- 2 如何护理宝宝的脐带 89
- 3 宝宝的呼吸、心跳、体温有什么特点 90
- 4 如何选择和更换尿布 91
- 5 怎样护理宝宝的眼、耳、鼻、口 93
- 6 如何给宝宝洗澡 95
- 7 “蜡烛包”对宝宝发育有利吗 97
- 8 什么叫婴儿抚触 98
- 9 提倡婴儿抚触的意义何在 100
- 10 宝宝哪种睡姿好 101
- 11 宝宝的大小便正常吗 102
- 12 怎样给宝宝做保健按摩操 103

第八篇 产后问题

- 1 产后乳房胀痛怎么办 108
- 2 乳头皲裂该如何预防与处理 108
- 3 恶露恶臭是怎么回事 109
- 4 恶露不尽该怎么办 110
- 5 什么叫产后痛 110
- 6 肚子痛是什么原因 111

产后保健

7	产后发热怎么办	112
8	产后大便干燥, 痔疮犯了怎么办	112
9	排尿困难怎么办	113
10	为什么会产后尿失禁	114
11	如何预防产后子宫脱垂	115
12	尿潴留是什么原因造成的	115
13	产后早期出血很危险吗	116
14	产后晚期出血的原因是什么	118
15	什么叫产褥感染	120
16	子宫内膜炎是怎么回事	121
17	怎样预防产褥感染	122
18	出现会阴裂伤怎么办	123
19	生殖道瘘管要做手术吗	124
20	什么叫乳腺炎	125
21	怎样判断是否得了乳腺炎	127
22	如何预防乳腺炎	128
23	乳腺炎的治疗措施有哪些	130
24	子宫收缩痛要紧吗	131
25	什么是子宫复旧不全	131

第九篇 常见疾病

1	什么是闭经或月经稀少	134
---	------------------	-----

2	怎样预防和治疗闭经	136
3	什么叫崩漏	137
4	什么症状属于经前期紧张症	138
5	什么是生殖道炎症	139
6	滴虫性阴道炎是怎么回事	141
7	霉菌性阴道炎是否传染	143
8	女阴瘙痒症的病因是什么	144
9	怎样预防子宫颈炎	145
10	慢性盆腔炎能治愈吗	146
11	什么叫子宫脱垂	148
12	子宫肌瘤是常见病吗	150
13	什么是子宫颈癌	152
14	绝经后出血有什么危险	153
15	更年期综合征是怎么回事	154

第



篇

母 体 变 化



产后保健

“十月怀胎，一朝分娩。”经过 10 个月的妊娠和紧张的分娩活动，宝宝终于诞生了。做了“新手妈妈”的你，既心情激动，又有些不知所措。兴奋的是，终于当妈妈了。茫然的是，不知怎样面对生过宝宝的你，不知怎样面对你生下的宝宝。

告诉你，你的全身各个器官组织——除了喂养宝宝的乳房，都会逐渐恢复到怀孕以前的状态。这个需要 6~8 周才能复原的时期，叫做“产褥期”，就是人们俗称的“坐月子”。这个时期来临之际，你首先要学会正确地认识自己，认识你身上的变化，懂得一切正常与不正常。

2 1. 生完宝宝后，妈妈处于什么状态

产褥期是指妈妈从胎盘娩出到全身各器官恢复至接近怀孕前状态的一段时间，也就是“坐月子”的 6~8 周。在整个产褥期内，母体的变化最大，它包括身体里的各个系统功能的恢复，尤其是生殖系统各器官要恢复至怀孕前的状态，在此期间，母体需要进行一系列的调整和复原。除上述变化外，乳房发生旺盛的分泌功能，为宝宝哺乳做好了一切准备。由于产褥期母体虚弱，容易发生多种异常，所以需要家人的精心呵护。

产后，妈妈精神紧张因素消除了，体力也有了很大的消耗，此时感到困倦和疲乏是很自然的。特别是经历了较长时



间剖宫产的妈妈，更需要相当时间的休息和睡眠。但此刻却往往事与愿违，亲属、家人的亲切探望，朋友、同事的热情慰问此去彼来，络绎不绝，殊不知，此时过多的打扰会影响妈妈的休息，不利于她们身体的恢复。

一般情况下，妈妈的体温通常没有什么变化，一些产程较长的妈妈体温会在分娩 3~4 小时后略有升高，这是由于过度疲劳所致，一般不会超过 38°C ，而且 24 小时以内即可恢复正常。如果妈妈的体温高于 38°C 或有持续低热，应请大夫检查一下。

分娩后腹内压力降低，横膈降至正常位置，使原先浅快的呼吸变深变慢，每分钟仅为 14~16 次。胎盘血液循环停止，减轻了心脏的负担，再加上妈妈安静地卧床休息，心率、脉搏也减慢了许多，每分钟约为 60~70 次。

2. 妈妈的子宫会有哪些变化

产后的妈妈，生殖系统变化最大，特别是子宫的变化。分娩后子宫即收缩到脐平，以后每天下降 1~2 厘米，在产后 10~14 天，子宫逐渐降入盆腔，此时在腹部与耻骨联合上便摸不到子宫底。子宫内膜在胎盘排出后，其附着部位有一创面约手掌大，由于子宫收缩使创面缩小并使局部破裂的血管压缩和形成血栓，达到止血目的。以后创面表面组织坏死脱落，随恶露排出阴道外，子宫内膜逐渐再生，新生的内膜修

产后保健

补创面。产后6周，整个子宫内层披覆新生的子宫内膜，子宫也恢复到接近妊娠前的大小。

此时，子宫由妊娠晚期的1000克要恢复到未孕期的50克，子宫形态恢复到未孕期状态。

产后，子宫颈因充血、水肿而变得非常松软，子宫颈壁也很薄，皱起来如同一个袖口，7天之后就恢复到原来的形状。产后7~10天，子宫内口关闭，手指尖都不容易伸进去。产后4周左右，子宫颈就恢复到正常大小。由于分娩时的损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形而变为横裂。

如果产后已经多日，子宫仍收缩不好，迟迟不入盆腔，在耻骨上区总能摸到子宫底，有时还有压痛，这时要注意恶露的颜色、量和气味。如果量多，为暗褐色或红褐色，就应考虑为子宫复旧不全；如果味臭，可能已经合并感染了，应及时到医院治疗。子宫复旧不全往往是由于产后感染，如发生子宫内膜炎、子宫肌炎、子宫内有胎盘或胎膜残留，影响子宫收缩所致。

产后早期要起床活动，并及时排空膀胱及直肠内积存的大小便，躺卧时多变换体位，不要总是仰卧，避免子宫后倾，可以防止子宫复旧不全。进行哺乳可反射性地使子宫收缩，对于促进子宫复旧也有很大好处。

3. 阴道会变形吗

阴道是软产道的一部分，由于胎儿娩出时阴道发生变形，



大部分阴道被展开，张力减低，阴道壁上许多横纹皱褶及弹力纤维被撑开，留有许多细小的伤口，阴道壁肌肉变得松弛，皱襞也减少，骨盆底肌肉由于扩展而失去弹力，且有部分肌纤维断裂，即便是剖宫产，阴道也充血、水肿。大约3周左右，肌张力逐渐恢复，阴道黏膜重新出现皱襞。

妈妈在“月子”里要很好地卧床休息，并坚持锻炼，注意身体及会阴部清洁卫生。在雌激素的作用下，阴道腔于产后逐渐缩小，阴道伤口或切开于产后5日内愈合，阴道黏膜通过修复、再生可恢复到接近正常状态。

4. 内分泌系统怎么啦

产后一周，妈妈的内分泌器官发生改变，妊娠期增大的脑垂体前叶、甲状腺及肾上腺在产褥期逐渐恢复，体内的雌激素、孕激素水平急剧下降，可能降低到正常月经期水平，但卵巢功能恢复时间不一。如果妈妈不哺乳，产褥期卵巢中就会有新的卵泡发育，在产后6~8周时月经复潮；如果哺乳则延迟到产后6个月才能恢复月经，哺乳期的妈妈也有闭经一年左右的。哺乳期虽无月经，但也难测何时恢复排卵，所以应坚持采用工具避孕。另外，精神因素对内分泌影响较大，“月子”里保持心情舒畅的妈妈恢复最快。