



医药学院 610 2 11025830

产后保健

一学就会

主编 段 涛
编著 周 健 殷怡华



产褥期是新妈妈身体恢复的关键期，
关系着新妈妈一生的健康。
本书详尽介绍产褥期的保健常识，
指导新妈妈更加科学地照顾宝宝，
让您从容地成为一个新妈妈。



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



医药学院 610 2 11025830

产后保健

一学就会

主编 段 涛
编著 周 健 殷怡华



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

产后保健—学就会/段涛主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011.7

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3850-7

I. ①产… II. ①段… III. ①产褥期-妇幼保健
IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第052395号

书 名 产后保健—学就会

“绿土地快乐生活”丛书

主 编 段 涛

编 著 周 健 殷怡华

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福州晚报印刷厂

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 94千字

版 次 2011年7月第1版

印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3850-7

定 价 14.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

一、产后心理卫生

(一) 产妇产后心理变化的特点 / (1)

1. 你将面临的变化和压力 / (1)
2. 产后常见的心理问题 / (3)

(二) 认识产后抑郁症 / (5)

1. 什么是产后抑郁症 / (5)
2. 发生产后抑郁症的原因 / (6)
3. 产后抑郁症的各种主要表现 / (7)
4. 如何预防产后抑郁症 / (8)

(三) 应对产后抑郁症的方法 / (9)

1. 尽量使自己放松 / (9)
2. 和你的配偶多多交流 / (10)
3. 把你的情绪表达出来 / (10)
4. 和压力作斗争 / (10)
5. 进行积极治疗 / (11)

二、产后环境卫生

(一) 环境卫生的重要性 / (12)

(二) 对居室的要求 / (12)

1. 对室温的要求 / (13)
2. 对通风的要求 / (13)
3. 对床铺摆放的要求 / (13)
4. 室内绿化布置的宜和忌 / (14)



5. 家用电器的摆放和使用 / (14)

6. 居室装饰的要求 / (14)

7. 噪音、光线的影响 / (14)

三、产后个人卫生

(一) 产后沐浴的问题 / (16)

(二) 保持产后口腔卫生 / (17)

(三) 产后服装的选择与保洁 / (18)

1. 产后服装的选择 / (18)

2. 更换衣物的注意点 / (19)

3. 清洁衣物的注意点 / (19)

(四) 产后卫生用品的选择和使用 / (20)

(五) 产后清洗会阴的清洁用品 / (20)

(六) 产后皮肤的护理 / (21)

(七) 乳头的清洁和护理 / (21)

(八) 产后活动与休息 / (22)

(九) 产后大小便卫生 / (22)

四、产后饮食调养

(一) 产妇营养的特殊需求 / (23)

(二) 产妇饮食安排的特点与要求 / (25)

(三) 产后膳食四大宝 / (25)

(四) 月子食补小秘诀 / (26)

(五) 产后头三天的推荐食谱 / (27)

(六) 产后乳汁分泌不足食谱 / (28)

(七) 产后恶露不止食谱 / (31)

(八) 产后便秘食谱 / (32)

1. 解决便秘靠自己 / (32)
2. 改善便秘小偏方 / (33)
3. 预防便秘食谱 / (33)

(九) 产后腹痛食谱 / (35)

(十) 产后体虚食谱 / (36)

(十一) “妊高征” 产妇的饮食要求 / (36)

五、产后疾病处理

(一) 排尿困难 (尿潴留) / (39)

(二) 产后便秘 / (40)

(三) 乳腺炎 / (41)

(四) 产褥热 / (42)

(五) 痔疮 / (44)

(六) 晚期产后出血 / (45)

(七) 产后贫血 / (46)

(八) 产后泌尿系统感染 / (47)

(九) 妊娠高血压后遗症 / (47)

附 产褥期的正常现象 / (49)

六、母乳喂养

(一) 你的乳汁宝宝最爱 / (50)

1. 理想的营养品 / (50)
2. 奇妙的抗病力 / (51)
3. 神奇的“聪明药” / (51)
4. 肾脏负担最轻松 / (51)



5. 最便宜最省心 / (51)

6. 母乳宝宝少吮手 / (52)

7. 哺乳妈妈身体好 / (52)

(二) 母乳喂养“基本功” / (52)

1. 珍惜初乳 / (52)

2. 渐变的过渡乳 / (53)

3. 稳定的成熟乳 / (53)

4. 早吸吮 / (53)

5. 多吸吮 / (53)

6. 按需哺乳 / (53)

7. 保护乳头 / (53)

8. 保护乳房 / (54)

9. 正确喂奶姿势 / (54)

(三) 常见的问题 / (56)

1. 奶水多少与乳房大小有关吗 / (56)

2. 为什么宝宝一吃奶就排便 / (56)

3. 宝宝大便应该是什么样的 / (56)

4. 宝宝大便时很吃力怎么办 / (56)

5. 为什么会发生奶胀 / (57)

6. 发生奶胀该怎么办 / (57)

7. 哺乳妈妈可以吃药吗 / (57)

七、产后避孕问题

(一) 产后子宫和排卵的恢复 / (59)

1. 产后子宫复旧 / (59)

2. 产后何时恢复月经和排卵 / (60)

3. 产后什么时候可以开始性生活 / (60)

4. 月经没有恢复需要避孕吗 / (61)

(二) 避孕方法的选择 / (61)

八、产后身体复原

(一) 新妈妈产后的身体恢复 / (63)

1. 阴道分娩妈妈的身体恢复 / (63)

2. 剖宫产妈妈的身体恢复 / (64)

(二) 产后保持窈窕体态的要诀 / (64)

1. 早期活动 / (64)

2. 合理膳食 / (65)

3. 亲自哺乳 / (65)

4. 做产后操 / (65)

(三) 产后恢复四对策 / (65)

1. 脱发的对策 / (65)

2. 面容衰老的对策 / (65)

3. 牙齿松动的对策 / (66)

4. 生育性肥胖的对策 / (66)

(四) 产后形体健美有新招 / (66)

1. 产后前 10 天运动 / (66)

2. 产后 10 天后运动 / (68)

3. 产后消肚腩健身操 / (70)

4. 产后运动体操 / (74)

5. 产后美腿四要领 / (77)

九、新生儿护理

(一) 认识新生宝宝 / (81)

1. 宝宝的身体 / (81)



2. 新生儿的生理特点 / (82)
3. 产瘤和血肿 / (83)
4. 宝宝怎么变轻了 / (84)
5. 宝宝为什么皮肤发黄 / (85)
6. 宝宝易回奶 / (85)
7. 昼夜颠倒的宝宝 / (86)
8. 宝宝的凸肚脐 / (87)
9. 新生儿的奶头能挤吗 / (87)
10. 新生儿乳房肿胀 / (87)
11. 新生儿阴道出血 / (88)
12. 马牙不是牙, 也不是病 / (88)
13. “螳螂嘴”要挑破吗 / (88)
14. 新生儿“红斑、色素斑、粟粒疹”要治吗 / (88)

(二) 护理新生宝宝 / (89)

1. 给宝宝洗澡 / (89)
2. 肚脐的愈合 / (91)
3. 尿布的选择与清洗 / (91)
4. 新宝宝的打扮 / (94)
5. 室外活动 / (96)
6. 怎么抱、放宝宝 / (97)
7. 宝宝啼哭找缘由 / (99)
8. 如何观察新生儿的大、小便 / (100)
9. 如何防治新生儿红臀 / (100)
10. 新生儿脓疱疹的治疗与护理 / (101)
11. 如何防止新生儿意外 / (101)
12. 早产儿的护理 / (102)

附 1 婴儿的生长发育 / (103)

附 2 儿童免疫接种的程序 / (104)

一、产后心理卫生

妊娠期是女性一生中的特殊阶段，这个阶段使你几乎成了完全不同的另外一个人。妇女怀孕后，往往在心理上产生一种自豪和骄傲感，大多数的孕妇都喜欢略带羞涩地早早穿上孕妇服，抬头凸腹，沐浴在周围人羡慕和祝福的目光中。孩子的第一声啼哭宣告了你从一个女人到母亲的大跨越。你从此不再是那个任性的小公主，你制造了另一个生命，有你的眼睛和他（她）的下巴、有他（她）的憨笑和你的蹙眉，还有很多很多属于这个新生命自己的内容，宣告着这世界上他（她）独一无二的存在价值。好像一场芭蕾舞剧的演出，这一系列的心情感受，从受孕时的序曲，随着时间的延续，微妙的感受不断加强，直到分娩时达到高潮，画上完美的句号。然而，每个孕妇在这场演出中的参与和体验不尽相同，有些昂扬激越，有些温婉含蓄，并不是每个妈妈的主旋律都始终是带着喜悦的，在分娩的高潮过后，一部分孕妇会不可避免地出现焦虑、忧郁等不良情绪，这些不和谐的杂音使华美的主旋律失去应有的光彩而变得暗哑。不要害怕，不要惊慌，了解和认识这些杂音的来由才能帮助我们正视自身、调节自我，并且将这些杂音的影响削减到最低。这是我们人生中最重要的一场演出，从一开始我们就是编剧、导演，是舞美和灯光，是永远没有 B 角的女主角，所以每一场、每一步都要走得从容、自信和美丽。分娩阵痛的结束像是拉上了最后一道幕布，迎接产后阶段的到来。好了，我的女主角，准备好了吗？熟悉的旋律再次响起，幕布徐徐打开，迎前一步，再来个漂漂亮亮的谢幕，让我们一起继续快乐妈妈的旅程，让我们的生活永远泉水叮咚吧。

（一）产妇产后心理变化的特点

1. 你将面临的变化和压力

（1）来自自身的压力 经历了分娩的疼痛，不少产妇产后均



感到很委屈，易哭泣，有人把从开始分娩至产后第7天出现的一过性哭泣或忧郁状态，归之为产妇郁闷。初产妇在产后一周内普遍存在着心理问题，主要表现为对丈夫的依赖性，希望丈夫时时刻刻陪伴在身旁。这种现象的产生是由于在产房内的分娩过程中，产妇与亲人隔离，以及分娩的疼痛和精神紧张所产生的无助感。由于产妇体力消耗过大，所产生虚脱的感觉和分娩时的精神紧张，初产妇对自己或他人的不信任比例也较高。

初产妇的心理问题还表现为以烦闷、忧虑为主的情绪障碍，如容易烦恼和激动、过分担忧孩子的状况等。这些心理变化的原因，一方面是由于分娩本身可使体内的内分泌功能发生急剧的变化，从而并发自主神经（植物神经）功能紊乱，如产后前列腺素水平的下降可导致产妇情绪波动；另一方面，分娩时的出血和产后泌乳等也可引起产妇的情绪不稳定。

(2) 来自孩子的压力 怀孕的时候，你是全家人的焦点，一切都围绕着你进行。孩子降生后，家人的注意力转移了，那些围着你转的“行星们”都冲向了“小太阳”，他们更多谈论的是小宝宝，想



到即使是让你多吃点好吃的也是为了多出好乳汁，内心不免会有些失落感。孩子的出现改变了你的作息习惯，当你刚被折腾完想好好休息的时候，说不定“小祖宗”又毫不客气地开始新一轮的哭闹让你心烦。科学研究证明，生活环境的改变、外加持续的压力，都可引起焦虑和紧张。

此外，女人在怀孕期间还会出现移情现象。这里的移情是指妇女在孕期以及产后的一段时间内，将大部分情感由丈夫身上转移到孩子身上。当一个女人腹中有了一个新生命的时候，她会不由自主地将情感的大部分倾注到那个生命上。虽然此时她仍然依赖丈夫，甚至比以前更加依赖，但她只是希望从丈夫那里得到所需要的情感关怀，却将丈夫所需要的自己的情感关怀全都倾注到了腹中的新生命上。也就是说其情感中心在胎儿那里，而不是在丈夫那里。移情现象在产后继续维持并有强化趋势，使丈夫产生被疏远、被忽视的感觉，久之可能会影响夫妻关系。

(3) 来自家庭和社会等的压力 随着孩子的出生，孕妇完成了人生中最大的角色转换——成为一名母亲。你的父母、丈夫的父母、亲朋好友、邻里同事、同学至交，都会登门道喜，嘘寒问暖，同时也会反复地向你灌输各种各样的育儿之道、成才之路。尽管你曾经自信受到了良好的教育，尽管平时工作中有天塌下来的事情你也能冷静地解决，而这一刻，这个弱小的生命在你的手中却突然让你手足无措地恐惧起来：我是母亲，但我能做得好吗？这些巨大的心理压力，好像前路漫漫、责任重大，一下子令你难以承受，反复之后继而会成为一种心理负担。而这样的心理负担若不能及时加以疏导，就很容易产生心理障碍。

2. 产后常见的心理问题

(1) 对自己的健康、体形的忧虑

面容：妇女产后因身体疲劳，加上随时护理婴儿，往往睡眠不足，天长日久面部皮肤自然会松弛，眼圈发黑，面颊部还残留着两朵蝴蝶斑。早晨照镜子时被吓一跳：不是那徐娘版的小倩还是谁？！

提示：还我那吹弹可破的肌肤来！此时，每天保证8小时以上高质量的睡眠十分重要，美容功课可是万万不可少的，把小家伙交给妈



妈，放心呼呼睡一觉再和他(她)搏斗吧，否则真成了正宗的黄脸婆呢。面部残留棕色或暗棕色蝴蝶斑的产妇，则应避免过多日照。局部涂搽“祛斑净”或“氢醌霜”，可使蝴蝶斑自然消退。哼，让那个轻舞飞扬见鬼去吧！

头发：产后妇女容易脱发，头发秋风扫落叶般大把大把地掉，心疼哦那个叫。

提示：应注意饮食多样化，不可挑食，需要补充丰富的蛋白质、维生素和矿物质。还要养成经常洗头的习惯。

牙齿和眼睛：孕期由于激素的影响而致牙龈增生肿胀，故而产后牙齿容易松动、发炎，眼睛也由于休息不好而经常干涩不适。

提示：

明眸皓齿功第一式：应注意坚持刷牙并适当补充钙质。

明眸皓齿功第二式：为使眼睛秀美明亮，应注意预防眼病，并补充维生素 A 和 B₂，这些营养成分在动物肝脏、黄绿色蔬菜和水果中含量颇高。

体态：生完孩子终于又能站着看到自己的脚趾了，可以前的衣服就是吸气收腰到白眼也拉不上拉链了。最郁闷的是，妇女因生育引起的“生育性肥胖症”。

提示：妊娠妇女要注意饮食合理搭配，切勿造成营养过剩；产褥期过后，要坚持适当运动，做一些轻柔的体操。

乳房：很多爱美的妈妈会担心哺乳后就没有美丽挺拔的胸脯了，所以有点不好意思地找些托词不给宝宝喂乳，以防止乳房干瘪、下垂，失去弹性。

提示：实际上在哺乳期内只要注意以下几点就能保护好乳房而不使其下垂。

哺乳时不要让孩子过度牵拉乳头，每次哺乳后，用手轻轻托起乳房按摩 10 分钟。

每天至少用温水洗浴乳房两次，这样不仅有利于乳房的清洁，而且还能增强其弹性，防止乳房下垂。

哺乳期不要过长，孩子满 10 个月即可断奶。

坚持做俯卧撑等加强胸大肌的扩胸运动，使胸部肌肉发达有力，增强对乳房的支撑作用。

(2) 对孩子健康生长的忧虑 孩子谁带最好？怎样从 0 岁开始教育？要为孩子准备什么东西？老人和我在教育孩子的问题上不一致时怎么办？入托好不好？以后要上什么学校？（天哪，你想得也太太远了！）……反复去考虑这些问题，你的情绪就会波动、不安、烦躁或低落，容易发生抑郁性的心理异常表现。

提示：做母亲，就像是进了学堂，得慢慢学习，慢慢成长。相信自己，不要急，从学前班开始吧。

(3) 对自己失去丈夫及家人的关心重视的忧虑 要知道生活的重心开始偏移了，你是个大人了，不要还堵心堵肺地和小孩子争宠吧，人家还是弱者呢；趁机从令人窒息的关爱中解救出来，又何尝不是给自己一番新的天地呢，由内而外地修整自己，才是让老公永远爱慕你的理由。

(二) 认识产后抑郁症

要是上述的问题都没能引起你和你的家人应有的重视，不及时得到解决，那么，产后抑郁症就有可能发生了。

1. 什么是产后抑郁症

随着孩子出生而产生的抑郁，即产后抑郁症。这是身体、情绪和行为变化的混合物，归因于伴随孩子出生后的化学的、社会的和心理的变化。实际上如果在产后 3~4 天内，反复出现流泪、不安、伤感、心情抑郁、注意力低下、健忘等症状，大概就八九不离十了。那些本来坚强的女子突然像琼瑶片中的女主角，出现泪眼婆娑、表情呆滞、委屈无助的样子，看到小孩子都恨恨的，想不通为什么有这样一个小魔头出现折磨自己……还好一般都只呈一过性，大多都会在 1~2 天内恢复，但严重者往往会愈演愈烈，持续较长时间，导致精神疾患而



需药物治疗。

如果你是 35 岁以上且患有妊娠并发症的初产妇，那么尤其要引起注意，因为产后抑郁的发生将更为常见。另外，在分娩时有异常、缺少丈夫的支持或有精神压力的孕妇中，产后抑郁症也比较常见。虽然程度或症状有差别，但经历过产后抑郁症的女性非常多。有的症状很轻微，甚至未察觉到就在短时间内结束了，据统计可占产妇的 80%，所以不用太担心和难为情，想想即使是专业的妇产科医生和精神科医生自己分娩后也不能避免这一情况的发生，心里也就平衡了。对大多数人来说，产后抑郁症只是一时的症状，不必治疗。但其中也有再次发作，持续 1~2 年，发展为抑郁症的。不过还好，这样的例子毕竟极少，而且接受治疗后通常是可以康复的。但若有持续症状并妨碍到日常生活时，一定要尽早向专科医生咨询，积极诊治，毕竟我们是快乐妈妈，是不能让这种情绪和疾病左右我们生活的。

2. 发生产后抑郁症的原因

导致产后抑郁症的原因，目前尚未完全明确。更多的研究提示产后荷尔蒙急速下降与抑郁有关。雌激素和孕酮（女性生殖激素）的水平在怀孕期增加 10 倍，但产后急剧下降。产后 3 天，这些荷尔蒙的

水平降回到怀孕前的水平。怀孕期间体内激素水平的显著变化，可以影响大脑中调节情绪的神经传递素的变化。你很可能在怀孕 6~10 周时初次经历这些变化，然后当你的身体开始为分娩做准备时，会再次体验到这些变化。激素的变化将使你比以往更容易感觉焦虑，因此，你应该知道，当你开始感觉比以往更易焦虑和抑郁时，应注意提醒自己，这些都是怀孕期间的正常反应，没什么大不了的，以免自己为此陷入痛苦和失望的情绪中不能自拔。此外，长时间对妊娠、分娩、育儿的不安以及分娩带来的不安和体力消耗，也易使身心暂时失衡。

以下因素可能会增加产妇患抑郁的危险：本人或家庭有经前期综合征和经期经历经前期烦躁不安的紊乱历史；怀孕时的年龄——年龄越小，危险性越高；单独生活；有限的社会支持；孩子——孩子越多，以后怀孕患抑郁的可能性越大；婚姻冲突；对怀孕的不确定性；在怀孕期有抑郁史的孕妇中 50% 将会患产后抑郁；与你的配偶关系紧张。

3. 产后抑郁症的各种主要表现

产后抑郁症是一种在产后两周内突然出现的以抑郁发作为主要表现的精神障碍。最新的研究资料表明，产后抑郁症是一种产妇常见的精神障碍，患病率高达 10%~15%。产后抑郁症持续时间长短一直没有定论，一般认为从 3 周到 3 个月，个别情况可持续 14 个月甚至更长时间，研究表明，持续时间的长短和严重程度有关。

产后抑郁症最常见的表现是情绪低落，一天到晚唉声叹气或整日以泪洗面，愁容满面，本应高兴的事也高兴不起来；有的对孩子也无兴趣，甚至拒绝拥抱孩子，喂养孩子，不愿看到孩子，对家人也表现出不该有的冷漠；有的表现出疑病倾向，整天担心患病，总感觉身体不适或胃部不适，食欲不振，全身疼痛或极度乏力，患者在各个内科门诊之间转来转去，但是各种检查并无异常，最后多求助于中医中药，但仍无法改善症状；有的患者表现出严重的焦虑症状，坐卧不安，易激惹，心烦意乱，睡不着觉，或不敢睡觉，害怕伤害孩子，看到婴儿哭闹不知所措；有的患者出现严重的自责，感到自己是不称职的母亲，不能照顾好孩子，感到对不起孩子，甚至觉得不如一死了之；极度严重者可能出现自杀危险，甚至和婴儿一起自杀。10% 的抑郁症患者还有可能在分娩后一周左右出现轻度的异常喜悦，话语增多，但持续几



天后便出现上述抑郁情绪。

产后忧郁——大家都熟悉的“儿童忧郁”，50% ~ 57% 的女性产后出现这种情况。如果你正在经历儿童忧郁，你会因无明显理由的悲伤和焦虑而常常哭泣。这种症状开始于产后第一周（1 ~ 4 天），尽管这个经历不愉快，但通常在没有治疗的情况下两周内减缓下来。你所要做的一切是，放心帮助照料婴儿和家务杂事。

产后抑郁——这是比产后忧郁更严重的症状，10 个产妇中大约有 1 个受其影响。你可能经历“高声”与“低声”频繁的哭泣、易怒和疲劳，以及感到犯罪、焦虑和不能照顾你的婴儿和自己。症状的范围从轻微到严重，可能是产后几天出现或者逐渐出现，甚至一年后出现。尽管症状可持续几周到一年，心理治疗和抗抑郁治疗很有效。

产后精神病——这是产后抑郁最严重的情形，1000 个产妇中仅有 1 个患这种症状。这种症状一般产后很快发生且十分严重，持续数周到几个月。症状包括非常兴奋、混乱并感到绝望和羞耻，还有失眠、偏执狂、错觉或幻觉、极度活跃、说话迅速或暴躁等。产后精神病需要立即药物干预，因为有增加自杀和伤害婴儿的危险。要及时送医院进行药物治疗。

4. 如何预防产后抑郁症

首先，要保持精神愉快、开朗，对任何事情不要钻牛角尖。认真观察小孩，但不要精神敏感，草木皆兵。

其次，给自己适应宝宝的时间，对自己不要太苛刻，不要求自己马上做到 100 分妈妈。

再之，要注意清洁卫生，可化些淡妆，喷些香水，这样会精神饱满。每天照照镜子，对自己微笑，告诉自己要做一个快乐的妈妈，开始快乐的新一天。

也可在屋内放些鲜花，经常开窗通风，保持清洁整齐。

同时适当参加一些体育运动，注意产后恢复。运动可使你保持良好的精神状态。

还有家人的体贴很重要。夫妻间应多交流、多沟通。让自己和家人事先了解产后抑郁症的特点，一旦发生类似的情况，应及时做好自我调节，让最爱的人在关键的时候给予你适当的鼓励并分担你的忧愁。