轻松应对产后30天之所有难题，充分享受初为人母之喜悦

实用分娩坐月子百科

产后必读之第一本书

精华版



母婴护理专家

苗瑞雪 ● 主编

妇产科及妇幼保健专家用多年经验编著

详细指导月子期护理、生活、饮食调养

母乳喂养，产后健身美容，产妇心理保健

产后疾病防治

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用分娩坐月子百科





母婴护理专家
董瑞雪 ● 主 编




精华版

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目（ C I P ）数据

足球 / 宛祝平主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5384-4989-8

Ⅰ. ①足… Ⅱ. ①宛… Ⅲ. ①体育教研类 Ⅳ. ①R714

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166039号

足球

主　　编　宛祝平
编　　委　张环宇　张舒畅　唐彬蔚　李轶博
出 版 人　张瑛琳
责任编辑　崔　岩　杨超然
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　吴凤泽　王世录　张海霆　赵世明　陈天亮　李　爽　何　琼　陈　巍
开　　本　720mm×990mm　1/32
字　　数　120 千字
印　　张　4
印　　数　1—10000 册
版　　次　2010 年 10 月第 1 版
印　　次　2010 年 10 月第 1 次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街 4646 号
邮　　编　130021
发行部电话 / 传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635186
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春新华印刷集团有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-4989-8
定　　价　26.90 元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635186

前　言

“十月怀胎，一朝分娩”，在女性的人生旅途中，恐怕许多人都会认为孕期是一生中最美丽的片断。从考虑要为人母的那一刻起，您就开始了这段最奇妙的旅程。

怀孕中的准妈妈都盼望着十个月的旅程一切都顺利，并且常常饶有兴趣地憧憬着未来的美好生活。然而伴随着幸福同时到来的还有各种不安和焦虑。对分娩方式的顾虑、对宫缩疼痛的恐惧，甚至会造成寝食不安。而紧张和恐惧本身会增加疼痛的感觉和难产的发生，只有了解分娩的过程，学习恰当的呼吸、用力方式，才能更好地配合医生，使分娩顺利。

分娩之后是女性健康的关键时期，随着新生儿的娩出，产妇就进入了“坐月子”阶段。产妇此时既要注意自身的保健，又要护理新生儿，协调好两者之间的关系非常重要。调理不好，恢复期会延长，影响日常的工作和生活。本书针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，用现代的医学理论详解产后的所有细节问题，包括日常起居、饮食营养、形体恢复、常见疾病的预防与常见症状的应对及新生宝宝的护理等，内容详细丰富，指导产妇及其家属，健康地度过产后这段特殊的生理时期。

PART 1 分 娩

产前准备 42

01 临产期的知识准备 42

认识腹中孩子的样子 42
了解子宫口逐渐打开 42
什么是足月期..... 42
什么是预产期..... 43
要进行适当的身体锻炼 43
消除临产前的紧张不安 43

02 临产前的事情准备 44

全面细致的入院准备 44
确认产院的位置，联系出租车44
调整心态迎接孩子..... 45
临产时随身必备物品 45
母子健康手册.....45
医疗保健卡.....45
紧急叫车时的费用 45
移动电话和备用电池.....45
检查入院用品..... 45
孩子所需物品..... 46
妈妈所需物品..... 46
确定产院的紧急入口 46

03 简单了解剖宫产 46

剖宫产的手术流程..... 46
按照医生的说明签手术同意书...46
采血、做心电图、胸透.....46

需要全本请访问 www.ertongbook.com

术前麻醉.....47
输　液.....47
在尿道中插入导尿管.....47
剖宫产前与医生沟通 47
硬膜外麻醉时，应及时与医生沟通 47

分　娩.....48

01 即将分娩的三个信号 ..48
阵　痛..... 48
见　红..... 48
破　水..... 48

02 阵痛：分娩的征兆 48
引起阵痛的三个原因 48
阵痛的三种感觉 48
阵痛的“规律性” 49
记录阵痛的时间间隔 49
阵痛是有规律.....49
推测下次阵痛.....49
阵痛由弱到强的过程 50
便　秘.....50
有明显的疼痛，不一定就是要生了50
脚跟疼痛.....50
没有食欲，身体疲倦.....50

03 见红:更接近分娩了 ...50
见红就是出血 50
见红不是要分娩了..... 50
见红・破水.....51
见红・阵痛.....51
见红时侯的情况.....51

出血和见红的区分方法 51
是否能马上止住.....51
出血量是否很多.....51
是否是黏乎乎的状态.....51
是否疼痛.....51

04 破水：真的要分娩了 ..52
阵痛前破水的种类..... 52
高位破水.....52
破　水.....52
区分羊水和尿液 52
压迫肛门.....52
身体动静.....52
颜　色.....52
利用味觉.....53
破水后做清洗 53
用卫生巾擦拭.....53
用纸巾擦拭.....53
用毛巾擦拭.....53
用浴巾围住腰部.....53
破水后必须做和不能做的事情 53
不许洗澡.....53
不要走动.....53
保持清洁.....53
联系医院.....53
不要慌乱.....54
分娩前在家需要做的事情.. 54
吃容易消化的食物.....54
进入浴缸洗澡或者是淋浴.....54
通知自己的老公和朋友.....54
清扫房间.....54
感觉疲劳可以坐下来休息 54
记住分娩的流程.....54
产前想去卫生间怎么办.....55
临近分娩身边没有亲人怎么办.....55

在外出时突然感到要分娩怎么办55
如果感觉要分娩了，
可以叫救护车吗.....55
什么时候必须联系医院.....55
离开家之前必须做的事情.....55
再次检查住院所需的备品 55
如何去医院.....56
去医院必须注意的事 56
请重点注意阵痛.....56
不懂的时候要咨询产院.....56

阵痛 57

01 阵痛变强时孕妇的身体和心情 57
阵痛间隔变短，疼痛感增强57
阵痛时的调节方法..... 57
少于一分钟的疼痛.....57
利用阵痛间隔休息.....57
微弱的阵痛会持续.....58
强烈的阵痛是什么感觉.....58

02 在产院时的注意事项 ..58
克服阵痛接受检查..... 58
检查之后确定是否临产 58
根据具体情况进行判断 59
分娩进程很慢的话.....59
分娩进程逐渐推进的话.....59

03 子宫口张开与阵痛的关系 59
根据具体情况进行分娩 59
调节心情促进子宫口张开.. 60
子宫口不开怎么办..... 60

子宫口张开时的感觉 60
分娩开始.....60
最需要时间的一段.....60
想使劲却使不上劲.....60
孩子快要出生了.....60
催产素的使用时间..... 60

04 如何对付阵痛 61
将阵痛变为分娩的动力 61
利用重力对付阵痛..... 61
阵痛加剧之后 61
盘腿坐打开骨关节..... 61
抱住椅子靠背坐着..... 62
抱住老公 62
其他方法 62
蹲　下.....62
扭　腰.....62
泡　脚.....62
补充能量.....62

05 趁阵痛的间隔休息一下 62
充分利用阵痛的间隔休息.. 62
保持冷静是成功分娩的关键63

06 掌握正确的分娩呼吸法 63
最基本的方法是深呼吸 63
长长地慢慢地呼吸.....63
肚子不用力.....63
过度换气综合征 63
调解阵痛的其他办法 64
叫出声或大声说话.....64
要润湿嗓子和嘴唇.....64
抓住点什么.....64
用香气使心情放松.....64

分娩的最佳用力时机...65

01 马上要出生的孩子 65

子宫口还没有完全开启时.. 65
子宫口的样子..... 65
自然地用力..... 65

02 还不能用力的原因 65
阻碍子宫口的张开..... 65
导致会阴部分出血..... 65
孩子的头部会受到压力 66

03 如何控制用力的
时机和要领 66
按压臀部以缓解疼痛 66
借助外力强烈的按压.....66
用网球按压.....66
可以压迫肛门周围.....66
用自己的脚跟按压.....66
借助重力分娩..... 66
分娩的姿势.....66
胸膝位.....67
使用呼吸法，想方设法消除疼痛67

04 阵痛过程中的问题解答 67

剖宫产.....69

01 何时须进行剖宫产 69
紧急剖宫产的情况..... 69
有些时候必须进行剖宫产.. 69
预定剖宫产的情况..... 69
旋转异常 70
正常的胎儿方向 70
胎位不正 70
胎儿的头不能通过产道 70
胎儿宫内窘迫..... 70
产钳分娩.....70
胎头吸引术.....70

02 了解分娩用语 71
会阴侧切 71
恶　露..... 71
胎头吸引器分娩 71
胎位异常 71
产后宫缩痛..... 71
硬膜外麻醉..... 71
静脉输液 71
过度换气综合征 72
臀位儿..... 72
脐带脱垂 72
胎儿头盆不称..... 72
胎盘早剥 72
人工破膜 72
产钳分娩 72
着　冠..... 72

上产床前的身体和心情73

01 胎儿临产前的样子 73
等待子宫口变软 73
一用力就看到了胎儿的头.. 73
即使不用力也能看到胎儿的头73
从肩到下边的身体容易出来73

02 胎儿的头骨会自动调整 73

03 需要接受的医疗处置 ..74
静脉输液 74
按压法..... 74
灌　肠..... 74
会阴切开术..... 74
导　尿..... 75
备　皮..... 75

需要全本请访问 www.ertongbook.com

04 趁着阵痛的间隙上产床 75
了解什么是产床 75
斜　椅.....75
握　紧.....75
足蹬处.....75
利用阵痛间隙去分娩室 75
还没躺稳时发生阵痛 76
借助助产士的帮助移动 76

05 产前记住一些用力要领 76
有节奏的用力 76
分娩时自然地用力.....76
保持冷静.....76
向上用力 77
用容易用力的角度用力.....77
手和脚.....77
视　线.....77
从后背到腰.....77
臀　部.....77
横向用力 77
脚用力蹬是很必要的.....77
感觉后背变成圆形.....77
攥紧把手.....77
侧卧位..... 77
其他的分娩姿势 78
座位分娩.....78
蹲位分娩.....78
跪位分娩.....78
自然分娩的要领 78

孩子的出生 79

01 孩子出生的瞬间 79
孩子的动作..... 79
孩子露出脸部..... 79

02 在助产士帮助下用力 ..79

03 剪断脐带 80

04 剖宫产手术开始之后 ..80
手术开始胎儿的诞生 80
子宫和内部的缝合..... 80

05 剖宫产的方式有两种 ..80
剖宫产方式的选择..... 80
横向切开 80
纵向切开 81

06 和新生儿面对面的时间 81
母子的状态决定见面时间.. 81
给孩子最好的关爱..... 81
和婴儿的肌肤接触.....81
30分钟之内能够自然的哺乳.....81
用妈妈的体温维持孩子的体温...82
擦去胎儿身上的水滴.....82
肌肤和肌肤紧密接触的抱着.....82

07 产后要在产床上度过的两小时 82
产出胎盘 82
该不该和早产的孩子亲热.. 82
产后宫缩痛..... 83
会阴部缝合..... 83
会阴部的缝合方法..... 83
刚出生的孩子..... 83
羊水的吸出.....83
沐浴.....84
刚生产过的妈妈 84
产后妈妈的身体调节 84
出血的情况.....84
何为“冰镇关爱”.....84
乳腺的疏通和哺乳..... 84

PART 2 坐月子

坐月子.....86

01 正确认识坐月子 86

注意饮食调节..... 86

东西方坐月子的差别..... 87

传统的不良做法及危害 87

水分的排出..... 88

洗　澡..... 88

产后妈妈会出现的变化 89

身体的变化.....89

血液系统的变化.....89

产后恶露.....89

腰腿痛.....89

排尿问题.....90

乳房变化.....90

内分泌变化.....90

阴道松弛.....90

子宫内膜炎.....91

02 产后检查的必要 91

产后检查能发现隐患..... 91

检查项目缺一不可..... 92

新生儿更需要产后检查 92

产后第一天 93

01 新妈妈的身体变化 93

分娩后的第一个小时..... 93

体重变化.....93

胎盘脱落.....93

子宫收缩.....93

身体无力.....93
身体器官恢复原位带来不适.....93
内分泌激素带来身体不适.....94
阵痛继续.....94
最需要的就是安静..... 94
等待胎盘脱落..... 94
侧切缝合需要时间..... 94
其他需要注意的细节 95

02 新妈妈如何照顾自己 ..95
产后第一次排尿 95
产后第一次排便 96
新妈妈第一次下床..... 96
自然产的妈妈在产后练习坐起来后即可下床活动.....96
自然产的妈妈可在床上坐起吃饭96
新妈妈的注意事项..... 96
营造良好、安静的环境 97
争取时间多休息 97
产后调养 97
营　养..... 98
产后禁忌食品及不良嗜好.. 98
营养与饮食..... 99
酒.....99
咖　啡.....99
香　烟.....99
药　物.....99
适当轻微活动有助产后恢复99
手指屈伸运动.....100
深呼吸.....100
转肩运动.....100
背、腕伸展运动.....100
脚部运动 100
颈部运动 100
个人卫生 100
产后第一天不宜洗澡.....100
会阴部的清洗.....100
会阴伤口的清洁.....101

定时量体温避免产褥热.....101
防止产后出血..... 101
分娩后正常出血量是多少.....101
为什么会发生产后出血.....102
发现后如何处理.....102
14类哺乳期禁用药物..... 102
剖宫产的新妈妈需要特殊
注意 103
剖宫产后常见疾病.....103
医生和护士的帮助.....103
缓解产后疼痛.....104
剖宫产产后6小时 104
躺着的姿势.....104
腹部放置沙袋.....104
坚持补液.....105
及时哺乳.....105
如何母乳喂养.....105
禁食.....105
注意阴道出血.....105
防腹部伤口裂开.....105
感觉恶心.....105
伤口疼痛.....105
止痛的办法.....106
产后进食.....106
尽早活动.....106
产后排尿.....106
预防伤口感染.....107

03 孩子的生长发育 107
孩子的第一声啼哭..... 108
新生儿身体测试和检查 ... 108
检查孩子的各项指标是否
正常 108
新生儿的第一次排便..... 109
孩子喜欢自己被毯子或
被子包裹 109
亲密与宝宝接触.....109
体重、四肢.....110

头　部.....110
卤　门.....110
眼　睛.....110
小　脸.....110
体温、呼吸.....110
新生儿具有一定的生活规律111
新生儿特有的各种反射运动111
拥抱反射.....111
哺乳反射.....112
握持反射.....112
新生孩子也会脱皮..... 112
新生儿“生物钟”的形成 112
新生儿存在异样的性别特征112

04 新妈妈如何照顾孩子 .113
如何喂养新生儿 113
喂奶的姿势..... 113
初乳不可浪费 113
剪脐带..... 114
怎么判断奶水是否充足 ... 114
由观察孩子是否吃饱判断.....114
如果每天为孩子换尿布少于8次114
给孩子称体重.....114
由哺乳时间长短判断.....114
由乳房胀痛与否判断.....114
怎么判断乳房中的奶吃干净了114
孩子吃奶的量如何掌握 ... 115
新生儿回奶..... 116
帮孩子拍嗝.....116
了解孩子吐奶.....116
护理吐奶的孩子.....117
如何避免孩子吐奶.....117
孩子吐奶是否需要看医生 117

产后第二天 118

01 新妈妈的身体变化 ...118

需要全本请访问 www.ertongbook.com