CHINA

李淑娟 编

产妇随身手册

坐月子小百科

坐月子食补指南

★妈妈产后的日常护理★



【坐月子禁忌大公开】

教你充实坐月的日子

角坐月子健康一辈子

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CHINA

坐月子小百科

李淑媚 编

新疆青少年出版社

CHINA

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇随身手册/李淑媚编 .—乌鲁木齐:新疆青少年出版社,1999.12

ISBN 7-5371-3596-7

Ⅰ.孕… Ⅱ.李… Ⅲ.围产期-基本知识 Ⅳ.R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71594 号

书　　名　孕产妇随身手册
作　　者　李淑媚
责任编辑　崔跃萍
出版、总发行:新疆青少年出版社
(乌鲁木齐市胜利路 100 号,邮编:830001)
经　　销:全国新华书店
印　　刷:番禺市新华印刷有限公司
版　　次:2000 年 1 月第一版
2000 年 1 月第一次印刷
开　　本:850×1168mm　1/32　印张:45
印　　数:1-5000 册
书　　号:ISBN7-5371-3596-7/Z·57

定价:100.00(本册定价 10.00 元)

CHINA

总　序

生育是上天赋予女性特有的权利和义务。随着经济的发展、文明的发达，女性在面对这一权利和义务时，承受了较以前更多的心理压力，这种压力除了来自传统家庭外，更多的是她们对生育知识缺乏了解，以及快节奏、高压力的现代生活所造成的困惑。为了解除女性在面对生育这一问题时的心理压力，以及适应现代生活节奏，我们组织妇产科医生、医科大学里的老师们编写了这套短小精悍的《孕产妇随身手册》。

本手册以一书一题的方式介绍了有关优生、胎教、怀孕、分娩、坐月子、产后美容等知识，是一套适合新婚妈妈、孕产妇以及准爸爸们阅读的孕育生活指南。

CHINA

内容提要

“宝宝健康，妈妈欢欣”是所有坐月子期间年轻妈妈的共同心愿，这期间的调养、锻炼及卫生保健等对产妇身体的恢复以及今后长期的身体健康状况至关重要。

针对上述孕产妇的特别需要，我们编写了该书，全书详细介绍了坐月子的相关常识，让你在坐月子期间吃得健康，坐得开心。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CHINA

目 录

1. 坐月子时间应多久……（1）
2. 哪些情况是产褥期正常现象……（2）
3. 月子期母体会有哪些变化……（3）
4. 产后为什么还有腹痛……（5）
5. 有的产妇腋下为何长肿块……（5）
6. 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块……（6）
7. 产后多汗是什么道理……（7）
8. 何为恶露……（8）
9. 何为恶露不净……（9）
10. 产后何时能过性生活 ……（9）
11. 坐月子期间要不要避孕 ……（11）
12. 母乳喂奶如何做到不影响产妇体型 ……（12）
13. 产后如何使身体健康尽快复原 ……（13）
14. 产后如何尽快恢复体型 ……（14）
15. 怎样做产后体操运动 ……（16）
16. 哪些产妇不宜做体操运动 ……（17）
17. 为什么提倡母婴同室 ……（18）

CHINA

坐月子小百科

18. 如何探望产妇 …… (19)
19. 月子中为什么要将养 …… (20)
20. 月子中将养包括哪些内容 …… (21)
21. 做月子应如何休养 …… (21)
22. 做月子是否要门窗紧闭 …… (22)
23. 月子里要完全卧床休息吗 …… (23)
24. 月子中怎样卧床休息 …… (24)
25. 产后多久能恢复正常工作 …… (25)
26. 产妇为什么会多忧郁情绪 …… (26)
27. 坐月子期不刷牙的说法有道理吗 …… (27)
28. 月子里怎样刷牙漱口 …… (28)
29. 坐月子期间能不能洗头、洗澡 …… (29)
30. 月子里怎样洗澡 …… (30)
31. 月子里如何选用药水洗头 …… (31)
32. 坐月子是否可以梳头 …… (32)
33. 产妇睡弹簧床好吗 …… (33)
34. 产妇的衣着有何讲究 …… (34)
35. 坐月子可以看书、织毛线吗 …… (35)
36. 哺乳母亲为什么不要涂脂抹粉 …… (35)
37. 月子中如何做好外阴清洁 …… (36)
38. 母亲怎样保护乳房 …… (37)
39. 乳汁不足有哪些原因 …… (38)
40. 产后如何观察子宫 …… (39)
41. 分娩后怎样护理会阴 …… (40)
42. 为何要做产后检查 …… (41)
43. 分娩时会阴切开的产妇应注意什么 …… (42)

44. 剖宫产手术后需要注意什么 …… (44)
45. 何为饮食调养 …… (45)
46. 怎么安排月子中饮食 …… (45)
47. 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素 …… (47)
48. 什么样的食谱营养、热量比较合理 …… (48)
49. 坐月子是不是吃得越好就越好 …… (49)
50. 坐月子要不要忌口 …… (50)
51. 坐月子期间为何不可节食 …… (51)
52. 月子中为什么要多吃蔬菜和水果 …… (51)
53. 坐月子为什么要多吃鲤鱼 …… (52)
54. 喂乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮 …… (53)
55. 产妇多吃鸡蛋好吗 …… (54)
56. 月子中吃三七炖鸡有何作用 …… (54)
57. 月子中吃醪糟蛋好吗 …… (55)
58. 产妇唯有食用红糖才好吗 …… (56)
59. 产后是不是要长时间喝红糖水 …… (57)
60. 坐月子服用人参好吗 …… (58)
61. 产妇多吃巧克力好吗 …… (59)
62. 产妇为何不要多喝麦乳精 …… (59)
63. 产妇要不要忌食山楂 …… (60)
64. 月子中为什么要少吃油炸食物 …… (60)
65. 喂乳的母亲要不要忌食盐 …… (61)
66. 喂乳的母亲为什么不要食过量味精 …… (61)
67. 喂乳的母亲为什么不要吸烟和饮酒 …… (62)
68. 喂乳的母亲为什么不要喝茶 …… (62)
69. 坐月子应选用哪些食谱 …… (63)

70. 乳母能喷洒农药吗 …… (74)
71. 乳母月经来潮能继续哺乳吗 …… (74)
72. 乳汁清淡能继续哺乳吗 …… (75)
73. 乳房有硬结块怎么办 …… (75)
74. 乳母患乳腺炎时如何喂养 …… (76)
75. 乳母乳头皲裂时如何喂养 …… (76)
76. 乳母患感冒能继续哺乳吗 …… (77)
77. 乳母患过敏性疾病能哺乳吗 …… (78)
78. 患性病的母亲哺乳怎么办 …… (78)
79. 患甲型肝炎的母亲哺乳怎么办 …… (79)
80. 乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳怎么办 …… (79)
81. 乙肝表面抗原阳性的保姆能给小孩喂食吗 …… (80)
82. 患心脏病的母亲哺乳怎么办 …… (81)
83. 患肾脏病的母亲哺乳怎么办 …… (81)
84. 患高血压病的母亲哺乳怎么办 …… (82)
85. 患糖尿病的母亲哺乳怎么办 …… (82)
86. 患营养不良的母亲哺乳怎么办 …… (83)
87. 母亲因上班不能哺乳怎么办 …… (84)
88. 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 …… (84)
89. 产妇阴虚火亢宜选择哪些食物 …… (85)
90. 产妇精血亏虚宜选用哪些食物 …… (85)
91. 产后为什么宜用食疗 …… (86)
92. 一般产妇宜选用哪些药膳 …… (87)
93. 产后腹痛宜用哪些药膳 …… (91)
94. 产后便秘宜用哪些药膳 …… (92)

95. 产后汗症宜用哪些药膳 …… (93)
96. 产妇恶露不净宜用哪些药膳 …… (95)
97. 产后缺乳宜用哪些药膳 …… (96)
98. 服用药膳应注意哪些事项 …… (97)
99. 怎样服用维生素 E 催奶 …… (98)
100. 因特殊情况如何退奶 …… (98)
101. 何为乳汁停滞 …… (99)
102. 怎样减轻产妇乳房胀痛 …… (100)
103. 如何预防乳头破裂 …… (101)
104. 产后乳汁溢出怎么办 …… (102)
105. 为什么初产妇易得乳腺炎 …… (104)
106. 怎样治疗乳腺炎 …… (105)
107. 怎样防止异物进入乳腺管内 …… (106)
108. 怎样预防月子病 …… (107)
109. 为何子宫复旧不全 …… (109)
110. 什么叫产后子宫脱垂 …… (110)
111. 怎样预防和治疗子宫脱垂 …… (111)
112. 产后手脚麻木、疼痛怎么办 …… (112)
113. 产后为何容易发生便秘 …… (112)
114. 产妇发生便秘怎么办 …… (113)
115. 产后尿道感染有何症状 …… (114)
116. 产后排尿困难怎么办 …… (115)
117. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛 …… (116)
118. 怎样防治淤血停滞引起的产后腹痛 …… (117)
119. 怎样防治产后盆腔静脉曲张 …… (118)
120. 产后恶露过期不止怎么办 …… (120)

CHINA

121. 怎样防治产后恶露不下 …… (121)
122. 怎样预防产后心力衰竭 …… (122)
123. 产妇如何防治脑猝中 …… (123)
124. 怎样预防产后大出血 …… (124)
125. 怎样预防产后大出血后遗症 …… (126)
126. 产妇为何易发生肛裂 …… (127)
127. 产妇如何预防肛裂 …… (128)
128. 如何防止产后感冒 …… (129)
129. 怎样防治产后外阴发炎 …… (130)
130. 产妇足跟痛是何缘故 …… (131)
131. 产后脱发怎么办 …… (132)
132. 如何防止产妇中暑 …… (133)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

CHINA

1. 坐月子时间应多久

一般认为坐月子时间为一个月，这是不正确的。“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后的产妇身体和生殖器官复原的一段时间，需 6～8 周，也就是 42～56 天，一般规定的产假就是按产褥期要求而来的。在这段时间里，产妇应该以卧床休息为主，将养（休息和调养）好身体，促进生殖器官和机体尽快恢复。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。尤其是子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时的 20 倍，容量增加 1000 倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心率每分钟增加 10～15 次，心脏容量增加 10%，才能供养胎儿和自身需要。同时因胎儿逐渐长大，隔肌逐渐上升，而使心脏发生移位。肺脏负担也随之加重，肺通气量增加可达 40%，并出现鼻、咽、气管粘膜充血水肿。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都要发生相应改变。以上这些变化，在分娩后都要逐渐恢复正常。特别是在分娩时，产妇身体已受到了一些损失，也需要一定时间的恢复，这些恢复和器官的复原，都要经过产褥期的休息和调养才能实现。当然，产妇身体的恢复不仅是时间的问题，还决定于产褥期产妇的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当，则恢复快，且无后患；若调养失

宜，则恢复较慢，往往还会留下产后疾病，俗称“月子病”。

2. 哪些情况是产褥期正常现象

产褥期间，身体内部发生了变化，有些变化也引起了外表现象的变化。只有掌握了这些正常的变化现象，孕妇才能自我判断是否有异常，是否患有疾病。正常现象主要有：

①心情。产妇分娩以后正像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以往往在产后不久就熟睡。醒来除觉得全身软弱少力外，一般没有什么不适，仅有少数产妇在分娩以后发生寒颤。

②体温。产后 24 小时内，由于能量消耗过多，机体产热超过散热，体温会升高一些。不过一般不会超过 38℃，属于分娩反应，而且 24 小时后会很快降热。

③呼吸与脉搏。产后由于腹压减低，横隔下降，呼吸变深变慢，每分钟 14～16 次左右。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也比较慢，每分钟约 60～70 次。

④出汗。产妇多汗，尤其睡着和初醒时汗更多。这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛的缘故，妊娠后期体内所滞留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的途径之一。因此产后出汗是正常现象，并非身体虚弱的表现。

⑤恶露。产褥期间的阴道排出物叫做恶露。恶露中含有血液、坏死胎膜组织、细菌及粘液等等。正常情况下，产后 3～4 天内恶露量多，且颜色鲜红（血性恶露）；1 周后，恶

露颜色慢慢变淡（浆性恶露）；2周后，恶露变淡为黄色或白色（白恶露）；大约产后3周左右，恶露净止。如果产后2周，恶露仍然为血性，可能子宫复原不佳或是子宫内有胎膜或胎盘组织残留。正常恶露有血腥味，但不会发臭。如有腐臭味，时间过长，则是产生感染的征象。

⑥大小便。产后24小时内，尿量可多到2000～3000毫升，以便通过肾脏排出体内滞留的水分，这是正常现象。产后常有便秘现象，这与产妇尿多、汗多有关，是一种正常的现象。

⑦乳汁分泌。分娩头1～2天内，乳房仅流出少量黄色稀薄的液体，叫作初乳，一般分娩2～3天内开始，乳房胀大，变坚实，皮下静脉充盈，看起来好像一根青筋。不但乳房局部温度增高，这时体温也升高了，但不超过38℃，并且腋下出现肿胀的淋巴或副乳腺。再过1～2天，乳房逐渐变软而有乳汁分泌。这些都属于正常现象。

3. 月子期母体会有哪些变化

在坐月子期间，产妇身体变化较大，需要了解一些基本知识，以便自测身体变化是否正常和注意调养，以预防疾病的发生。

①产后子宫缩小，直至恢复正常。其变化过程为：分娩后第一天子宫底下降平脐，以后宫底每天下降1～2厘米，7天左右子宫降入骨盆腔，与耻骨联合（即毛际处横骨）平，大约42天左右恢复正常大小。这个变化过程被称为“子宫

复旧”，所以产后 42 天应到医院作妇科检查，了解子宫是否恢复正常。

②子宫颈的变化。子宫颈分娩时表现为松软、充血、水肿、子宫壁很薄以至皱起如袖口，呈空腔状，大约经过 20 天左右，充血、水肿消失，恢复正常大小。由于分娩损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型）。

③阴道变化。产后阴道变松，阴道周围皱襞减少，阴道内的粘膜平坦，犹如绝经后的妇女。一般说来，在短时间内，阴道粘膜不容易完全恢复到妊娠前的情况，只有在停止喂奶后，月经来潮，卵巢功能正常，在激素的作用下，阴道粘膜才逐渐恢复正常，但是，在月子里阴道还是有很大变化的。比如，分娩时，由于胎儿挤压阴道外口。常常引起阴道外充血、水肿，或有不同程度的裂伤，这些，一般在产后 10 天内逐渐消失，裂伤经缝合后，常在第 7 天后拆线。

④乳房分泌乳汁。胎盘娩出后，约经 24 小时，乳房开始较多地分泌乳汁，此时便可给婴儿正常哺乳。产后一周内分泌的乳汁，称为初乳，初乳的颜色呈黄色，汁较清稀，蛋白质含量较高，含糖量较低，并有缓泻作用，对新生儿有重要的作用。以后乳汁逐渐成熟，成熟的乳汁颜色为白色，质较浓，含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和抗体。产后 3～4 天乳汁增多，乳房充盈，这时产妇体温可能升高，会感到发热，一般体温不超过 38℃，约 24 小时内自行消失，不属于病态，不必顾虑。产妇在哺乳期，一般不来月经，如果产期不哺乳，一般月经于产后 30～42 天恢复正常。

⑤其他变化。如产后要排除恶露、产后多汗、产后脏腑

功能暂时失调等，这些变化都要在产褥期内恢复。

4. 产后为什么还有腹痛

产后腹痛的原因也是由于子宫收缩所致。子宫收缩时，引起血管缺血，组织缺氧，神经纤维受压，所以产妇感到腹痛。当子宫收缩停止时，血液流通，血管畅通，组织有血氧供给，神经纤维解除挤压，疼痛消失，这个过程一般在1~2天内完成。

初产妇因子宫纤维较为紧密，子宫收缩不甚强烈，易复原，且复原所需时间也较短，疼痛不明显。经产妇由于多次妊娠，子宫肌纤维多次牵拉，复原较难，疼痛时间相对延长，且疼痛也较初产妇剧烈些。

以上所述，都是正常的生理现象，如果疼痛时间超过一周，并为连续性腹痛，或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有秽臭气味，多属于盆腔有炎症，应请医生检查治疗。

5. 有的产妇腋下为何长肿块

有相当多的产妇在分娩后2~3天内，突然发现腋下长了肿块，疼痛难受，很是害怕。有的怀疑是淋巴结肿大，有的怕是长了肿瘤，心情十分紧张，甚至到处求医治疗，肿块一般有鸡蛋大小，在分娩之前是没有的，分娩以后与乳房膨胀同时出现。

对这种现象不要害怕，实际上这肿块是一种乳腺，不过不是正常的乳房组织，而是先天发育不良的乳房组织，称为副乳房。由于平时没有乳汁分泌，没有任何感觉。产后乳腺活跃，乳汁大量分泌，有时还瘀积成硬块，产生了胀痛感觉，这才引起注意，发现腋下有肿块。

对这种肿块不须求医治疗，实在胀痛难受时，可服止痛片或局部用皮硝外敷 24 小时疼痛就会消退。

6. 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块

孩子出生以后，产妇腹部随即松弛，但有许多产妇在抚摸自己腹部时，还会摸到一个很大的硬块，时而还有疼痛感，为此，有的产妇感到害怕，怕是什么东西未排出来。

这个硬块是子宫。因为子宫在孕期变化很大，由孕前 50 克左右增到妊娠足月时 1000 克左右，宫腔也由原来只能容纳 12～20 毫升，增大可容纳 3000 克的胎儿、1000～1500 克重的羊水和 500 克左右重的胎盘。孩子和胎盘娩出后，子宫体积很快缩小到头样大小，而且子宫收缩越好，就会变得越硬。这样，在松软的腹壁外就能明显地摸到。因此，产妇也可以在产后最初几小时内，经常按摸子宫。刺激它收缩，摸到宫体越硬越好。

需要全本请访问 www.ertongbook.com