

妊娠育儿保健金典

产后康复必读

Ren shen

经过艰辛的分娩，

十月怀胎的你终于见到了在心中想像过无数次的小宝宝了。

千万不要只顾全身心投入到小宝宝，而忽略了自身的康复。若产后调养不足，极易发生慢性疾病及体力不足，面色无华等情况。

本书全新推出了月子中的将养方 法及有关事项，使产后的你再次风光起来。

这本书是为了产后的你，为了你的将来而设计的。

责任编辑：达来 / 封面设计：徐敬东 / 封面绘画：马源 徐敬东 / 插图：咏梅

响沙创作室策划

杨琼宇 杨丹宇 编著

内蒙古科学技术出版社



shen

妊娠育儿保健金典

产后康复必读

杨琼宇 杨丹宇 编著



内蒙古科学技术出版社

妊娠·育儿·保健金典

产后康复必读

杨琼宇 杨丹宇 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市哈达街南一段四号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/北京朝阳区小红门印刷厂

责任编辑/达来

封面设计/徐敬东

字 数/186千字

开 本/850×1168 1/32

印 张/10.125

印 数/1-10000册

版 次/1999年9月第一版

印 次/1999年9月第一次印刷

ISBN 7-5380-0659-1/R·127

总定价:108.00元(全套六册,本册定价:18.00元)

序 言

经过艰辛的分娩，经历了十月怀胎的你终于见到了在心中想像过无数次的小宝宝。不过，可千万不要光顾疼爱宝宝，而忽略了产后的自个儿哟！

新潮的年轻人认为传统的“坐月子”已经过时了。他们认为分娩并非疾病，疼痛不适消失后，就可以和平常一样了，所以目前有极大部分人忽略产后的调养，不愿受“坐月子”的苦。

我们认为，产后的将养对未来的健康影响是极大的。合理地安排产后（尤其是42天内）的日常生活及饮食，对产妇的康复有着极大帮助。产后的将养若是得当，新生命的诞生，会使母亲变成一个新的女性，经过良好调养的你会容光焕发，皮肤会变得光洁而有弹性，身材也会变得丰满而充满韵味，更重要的是，精心的将养还能治疗你怀孕前的疾病：如寒症、低血压、月经不调、植物神经紊乱等。反之，若是调养不足，将来就极易发生慢性疾病及体力不足，面色无华等情况。因此，我们在这本书中详尽地介绍了月子中将养的方法及注意事项，希望对产后的你有实际的帮助。

另外，在书中我们还提供了许多处理产后常见问题

的方法。小问题如：周身冒汗、侧切疼痛、子宫收缩等，大问题如：产褥热、产后大出血等。你会从这本书中了解到应付产后小问题的方法，及学会预防危险症状的办法。

产后调养的日常内容就是饮食和休息。产后的饮食直接关系到产妇身体的恢复，也影响到母乳的分泌，从而影响宝宝的健康。如何使活动量相对较小的产妇胃口大开，摄取足够的营养，就取决于菜点的色、香、味了。本书为你提供了多款适合产后食用的菜、点、汤，以方便体贴产妇的家人参考、利用。

产后的你，为了将来，请重视产后康复。

目 录

序 言 (1)

第一章 “月子”常识 (1)

一、何谓“坐月子”? (1)

二、国家对休产假有何规定? (3)

三、产褥期正常现象有哪些? (4)

· 心情/4 · 体温/4 · 呼吸与脉搏/5

· 出汗/5 · 恶露/5 · 大小便/5

· 乳汁分泌/5

四、产期母体会有一些变化? (6)

· 产后子宫缩小,直至恢复正常/6

· 子宫颈的变化/6 · 阴道变化/6

· 乳房分泌乳汁/7 · 其他变化/7

第二章 值得注意的
几个产后问题 (8)

一、产后为什么有腹痛? (8)



- 二、产妇腋下长肿块是怎么回事? (9)
- 三、分娩后腹部为何还能摸到硬块? (9)
- 四、产后多汗是为什么? (10)
- 五、何为有恶露? (11)
- 血腥恶露,又名红色恶露/11
 - 浆液性恶露/11 · 白色恶露/12
- 六、怎样预防产后大出血 (13)
- 精神过于紧张/13 · 胎盘滞留/14
 - 凝血功能障碍/14
- 七、怎样预防产后大出血后遗症 (14)
- 八、产后排尿困难怎么办? (15)

第三章 产后的将养 (17)

- 一、何谓“产后将养” (17)
- 二、月子中将养包括哪些内容? (18)
- 三、月子里的休养条件 (18)
- 四、产后忧郁情绪的调养 (19)
- 五、娩后会阴的护理 (21)
- 六、侧切的产妇应注意什么? (22)
- 分娩后要经常注意刀口的变化情况/22

·分娩后要注意会阴伤口的护理,使之
局部保持清洁/23

七、剖腹产的产妇需要注意什么?.....(23)

八、谨防“月子病”.....(25)

第四章 月子里的 饮食营养.....(27)

一、月子里营养的重要性.....(27)

二、月子里各营养素需求量.....(27)

三、月子里的营养特点.....(28)

- 增加餐次/28 ·食物应干稀搭配/28
- 荤素搭配,避免偏食/29 ·清淡适宜/29
- 要注意调护脾胃、促进消化/30

四、月子里的饮食要点.....(30)

- 鸡蛋/30 ·营养汤/30 ·红糖/30 ·新鲜
水果/31 ·米粥/31 ·挂面/31 ·蔬菜/31

第五章 月子里的 饮食宜慎.....(32)

一、对月子里饮食的几点建议.....(32)



- 二、坐月子应从哪些食物中摄取营养素? …… (34)
- 蛋白质/34 · 脂肪/35 · 糖类/35
 - 矿物质/35 · 维生素/35
- 三、供孕妇参考的一日食谱…………… (36)
- 食谱 I /36 · 食谱 II /36
- 四、孕产期吃鸡蛋有什么好处? …………… (37)
- 五、坐月子应多吃鲤鱼…………… (39)
- 六、孕产期妇女吃红糖好处多…………… (40)
- 七、月子中要少吃油炸食物…………… (41)
- 八、坐月子服用人参好吗? …………… (41)
- 九、产妇多吃巧克力好吗? …………… (42)
- 十、产妇莫常喝麦乳精…………… (43)
- 十一、坐月子是不是吃得越丰富才好? …… (43)
- 饮食清淡/44 · 忌食辛辣温燥之物/44
 - 不要食生冷坚硬之物/45
- 十二、月子中吃三七炖鸡有何作用? …… (45)

第六章 月子里的日常 生活问答 …… (47)

- 一、月子里屋子是不是要封得很严实? …… (47)



- 二、月子里要完全卧床休息吗?(49)
- 三、月子中卧床休息的方法.....(50)
- 四、产妇睡席梦思好吗?(53)
- 五、坐月子期不能刷牙吗?(53)
- 六、月子里怎样刷牙漱口?(54)
- 七、坐月子期间能不能洗头、洗澡?(55)
- 八、月子里怎样洗澡?(56)
- 桃皮柳枝方/57 · 黄芪防风方/57 · 竹叶桃
白皮方/58 · 艾叶菖蒲方/58 · 防风生姜方/58
- 九、月子里如何选用草药水洗头?(58)
- 十、坐月子里是否可以梳头?(60)
- 十一、产后多久能恢复正常工作?(60)
- 十二、坐月子可以看书、织毛线吗?(61)
- 十三、产妇的衣着有何讲究?(62)

第七章 产后调理.....(64)

- 一、产后脱发的调理.....(64)
- 二、如何防止产妇中暑?(65)
- 三、产后如何使身体尽快复原.....(66)



- 注意劳逸适当/66 · 注意排尿/66 · 防止便秘/67 · 注意会阴部卫生/67 · 勤换内衣、床单/67 · 注意饮食的营养/67

四、产后如何尽快恢复体型? (67)

- 腹部锻炼/68 · 上肢锻炼/68 · 下肢腰背肌锻炼/69 · 腹肌及臀部锻炼/69 · 腹肌及臀部锻炼/69 · 背部、腹部及臀肌锻炼/70
- 胸膝卧位/70 · 肛门及阴道肌肉锻炼/70

五、怎样做产后体操锻炼? (70)

- 产后第一天/71 · 产后第二天/71 · 产后第三天和第四天/73 · 产后第五天和第六天/75

六、怎样使产后身材苗条? (77)

- 产后大补不可取/77 · 自己哺乳/78
- 产后要早期起床活动/79

七、产后性生活应注意什么? (79)

第八章 产后疾病的防治 ... (83)

一、怎样防治产后外阴发炎? (83)

二、产后手脚麻木、疼痛怎么办? (84)

三、怎样预防产后心力衰竭? (85)

四、产妇如何防治脑卒中? (86)



- 五、产后应留意妊娠中毒症……………(88)
- 六、产后发生便秘怎么办? ……………(89)
- 七、产后尿路感染有何症状? ……………(90)
- 膀胱炎/90 · 急性肾盂肾炎/91
- 八、如何防治膀胱炎、肾盂炎? ……………(91)
- 九、产褥热、产后感冒、产后中暑的防治……………(92)
- 产褥热/92 · 如何防止产后受风感冒/92
 - 产后中暑的防治方法/93
- 十、产后血虚发热、血瘀发热的防治……………(94)
- 血虚发热/94 · 血瘀发病/95
- 十一、产妇足跟痛的防治……………(95)
- 十二、产后肛裂及预防……………(96)
- 产妇为何易发生肛裂? /96
 - 产妇如何预防肛裂? /98
- 十三、子宫复原不全及防治……………(99)
- 十四、产后子宫脱垂的原因……………(102)
- 子宫脱垂的症状/102
 - 产妇造成子宫脱垂的原因 · /102
- 十五、如何防治产后腹疼? ……………(103)
- 产后正常腹痛/103 · 病理性腹痛/103



· 血虚腹痛/104 · 将养不慎引起的腹痛/104

十六、防治产后静脉曲张……………(106)

十七、产后流血不止的防治……………(108)

第九章 产后检查……………(110)

一、产后如何观察子宫?……………(110)

二、为何要做产后检查?……………(111)

第十章 哺 乳……………(113)

一、授乳的常识……………(113)

· 初乳/113 · 开始喂奶的时间/114

· 喂奶的次数及时间/114 · 喂奶的正确姿势和方法/114 · 坚持用两侧乳房哺乳/115

二、母乳喂养的好处……………(117)

· 母乳喂养对婴儿的好处/117

· 母乳喂养对母亲的好处/119

三、乳汁分泌的结构……………(119)

四、增加母乳的方法……………(120)

· 增加母乳的饮食/120 · 其他增乳法/123

· 找出原因对症增乳/124

五、如何保养母乳?……………(125)



六、哺乳期禁忌.....(127)

- 乳母忌服哪些西药? /127 · 乳母要不要忌食凉菜、冷饮? /128 · 乳母要不要忌食盐? /129
- 乳母为什么不要食过量味精? /129 · 乳母为什么不要吸烟和饮酒? /130 · 乳母为什么不要喝茶? /131 · 乳母为什么不要涂脂抹粉? /131

七、母亲不宜喂奶的情况及回乳措施.....(132)

- 母亲不宜喂奶的情况/132 · 回乳措施/132

八、断奶时间及方法.....(133)

九、哺乳期避孕.....(134)

十、母乳喂养如何做到不影响产妇体型(136)

第十一章 坐月子食谱(137)

一、产后营养类.....(137)

二、产后开胃类.....(222)

三、产后催乳类.....(240)

第十二章 月子里的药膳

.....(257)

一、产后虚弱、贫血类.....(257)



二、产后出血、中风类.....	(266)
三、恶露不下.....	(270)
四、恶露不止.....	(272)
五、产后腹痛.....	(275)
六、产后出汗.....	(283)
七、产后便秘.....	(286)
八、产后小便不通.....	(289)
九、产后水肿.....	(292)
十、产后身痛.....	(294)
十一、产后发烧.....	(300)
十二、乳汁自出.....	(303)
十三、产后昏厥.....	(305)



第一章 “月子”常识

一、何谓“坐月子”？

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6~8周。医学上将这段时间称为产褥期或产后期，民间俗称坐月子。无论产褥期或坐月子，都意味着产妇要卧床休息，将养好身体，促使生殖器官和机体尽快康复。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。尤其是子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠期子宫重量增加为非孕时期的20倍，容量增加1000倍以上，心脏负担增大，血流速度加快，心跳每分钟增加10~15次，心脏血容量增加10%，如此才能供养胎儿和自身的需要。同时因胎儿逐渐成长，膈肌逐渐上升，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%，经常出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。妊娠肾脏也略有增大，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、韧带等都会发生相应的改变。产后

胎儿娩出,母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合,子宫缩小,膈肌下降、心脏复原,被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能的复原,都要在产褥期内,而能否复原,则取决



图 1

于产妇在坐月子时的调养保健(图 1)。若养护得当,则恢复较快,且无后患,若稍有不慎,调养失宜,则恢复较慢,且多患产后疾病,甚至遗害终生。当然,产妇身体的恢复不仅是时间的问题,还决定在产褥期产妇的饮食、休