

MA MA ZUO YUE ZI XIAO BAI KE

罗红娟/编
四位妊娠分娩
口袋丛书

妈妈坐月子 小百科

怎样预防月子病

产妇为什么会多忧郁情绪

坐月子服用人参好吗

何为乳汁停滞

坐月子期间要不要避孕

产后为什么宜用食疗

怎样防治产后恶露不下



广州出版社

妈妈坐月子小百科

罗红娟 编



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩口袋丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 8

ISBN 7-80655-313-4

I. 全… II. 罗… III. ①女性-生活-知识②妊娠-基本知识③分娩-基本知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061966 号

全方位妊娠分娩口袋丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/64 字数:92 万 印张:40

印数:1-3000 册

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

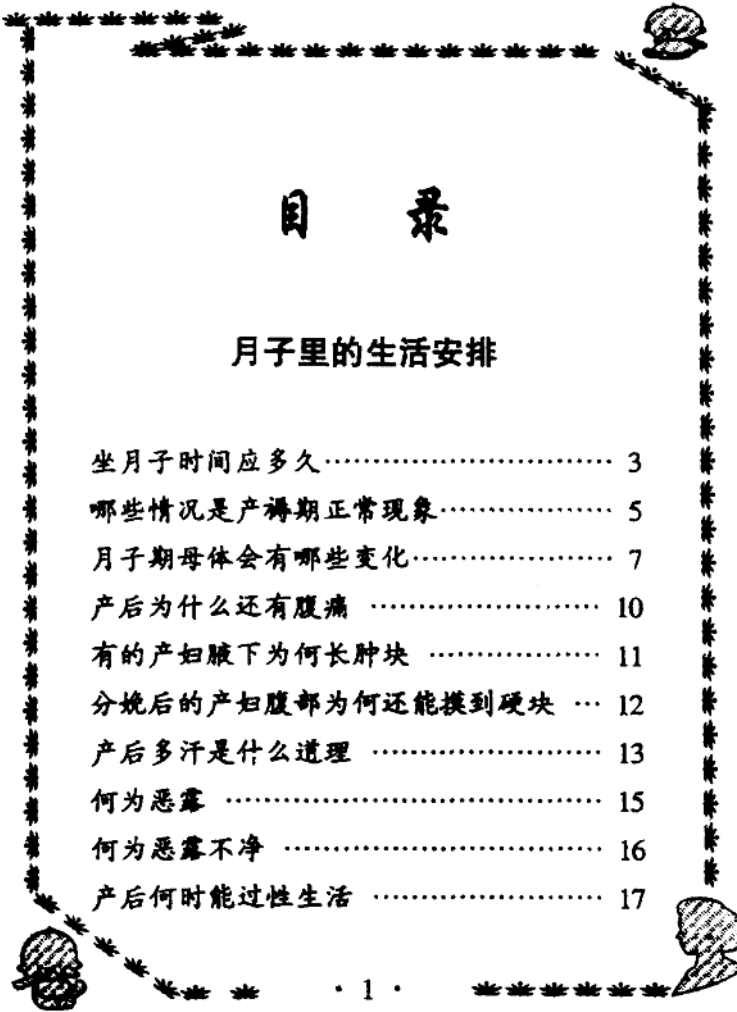
出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-313-4/R.52

定价:70.00 元(全十册)



目 录

月子里的生活安排

坐月子时间应多久·····	3
哪些情况是产褥期正常现象·····	5
月子期母体会有一些变化·····	7
产后为什么还有腹痛·····	10
有的产妇腋下为何长肿块·····	11
分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块·····	12
产后多汗是什么道理·····	13
何为恶露·····	15
何为恶露不净·····	16
产后何时能过性生活·····	17



坐月子期间要不要避孕	20
母乳喂养如何做到不影响产妇体型	23
产后如何使身体健康尽快复原	24
产后如何尽快恢复体型	26
怎样做产后体操运动	30
哪些产妇不宜做体操运动	32
为什么提倡母婴同室	33
如何探望产妇	35
月子中为什么要将养	37
月子中将养包括哪些内容	38
坐月子应如何休养	39
坐月子是否要门窗紧闭	40
月子里要完全卧床休息吗	42
月子中怎样卧床休息	44
产后多久能恢复正常工作	46
产妇为什么会多忧郁情绪	47
坐月子期不刷牙的说法有道理吗	49



目 录

月子里怎样刷牙漱口	50
坐月子期间能不能洗头、洗澡	52
月子里怎样洗澡	54
月子里如何选用药水洗头	57
坐月子是否可以梳头	58
产妇睡弹簧床好吗	59
产妇的衣着有何讲究	60
坐月子可以看书、织毛线吗	62
哺乳母亲为什么不要涂脂抹粉	63
月子中如何做好外阴清洁	64
母亲怎样保护乳房	65
乳汁不足有哪些原因	68
产后如何观察子宫	70
分娩后怎样护理会阴	71
为何要做产后检查	73
分娩时会阴切开的产妇应注意什么	75
剖宫产手术后需要注意什么	78



月子里的饮食调养

何为饮食调养	83
怎么安排月子中饮食	84
坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素	86
什么样的食谱营养、热量比较合理	88
坐月子是不是吃得越好就越好	91
坐月子要不要忌口	92
坐月子期间为何不可节食	93
月子中为什么要多吃蔬菜和水果	94
坐月子为什么要多吃鲤鱼	95
喂乳母亲要不要忌食生冷	97
产妇多吃鸡蛋好吗	98
月子中吃三七炖鸡有何作用	100
月子中吃醪糟蛋好吗	101



产妇唯有食用红糖才好吗	103
产后是不是要长时间喝红糖水	105
坐月子服用人参好吗	106
产妇多吃巧克力好吗	107
产妇为何不要多喝麦乳精	108
产妇要不要忌食山楂	109
月子中为什么要少吃油炸食物	110
喂乳的母亲要不要忌食盐	110
喂乳母亲不要食过量味精	111
喂乳母亲不要吸烟和饮酒	112
喂乳的母亲为什么不要喝茶	113
坐月子应选用哪些食谱	113
产妇阳气虚弱宜选择哪些食物	135
产妇阴虚火亢宜选择哪些食物	136
产妇精血亏虚宜选用哪些食物	137
产后为什么宜用食疗	138
一般产妇宜选用哪些药膳	139



产后腹痛宜用哪些药膳	147
产后便秘宜用哪些药膳	149
产后汗症宜用哪些药膳	151
产妇恶露不净宜用哪些药膳	154
产后缺乳宜用哪些药膳	156
服用药膳应注意哪些事项	158

母乳喂养及其宜忌

乳母能喷洒农药吗	163
乳母月经来潮能继续哺乳吗	164
乳汁清淡能继续哺乳吗	164
乳房有硬结块怎么办	165
乳母患乳腺炎时如何喂养	166
乳母乳头皲裂时如何喂养	167
乳母患感冒能继续哺乳吗	168
乳母患过敏性疾病能哺乳吗	169



目 录



患性病的母亲哺乳怎么办	170
患甲型肝炎的母亲哺乳怎么办	171
乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳怎么办	172
乙肝表面抗原阳性的保姆能给 小孩喂食吗	173
患心脏病的母亲哺乳怎么办	174
患肾脏病的母亲哺乳怎么办	175
患高血压病的母亲哺乳怎么办	176
患糖尿病的母亲哺乳怎么办	176
患营养不良的母亲哺乳怎么办	178
母亲因上班不能哺乳怎么办	179
怎样服用维生素 E 催奶	180
因特殊情况如何退奶	180
何为乳汁停滞	181
怎样减轻产妇乳房胀痛	182
如何预防乳头破裂	186





产后乳汁溢出怎么办·····	187
为什么初产妇易得乳腺炎·····	189
怎样治疗乳腺炎·····	191
怎样防止异物进入乳腺管内·····	194

产后各种病症的防治

怎样预防月子病·····	197
为何子宫复旧不全·····	200
什么叫产后子宫脱垂·····	202
怎样预防和治疗子宫脱垂·····	203
产后手脚麻木、疼痛怎么办·····	205
产后为何容易发生便秘·····	206
产妇发生便秘怎么办·····	208
产后尿道感染有何症状·····	209
产后排尿困难怎么办·····	210
怎样防治失血过多引起的产后腹痛·····	212



怎样防治淤血停滞引起的产后腹痛	213
怎样防治产后盆腔静脉曲张	216
产后恶露过期不止怎么办	218
怎样防治产后恶露不下	220
怎样预防产后心力衰竭	222
产妇如何防治脑卒中	224
怎样预防产后大出血	227
怎样预防产后大出血后遗症	229
产妇为何易发生肛裂	231
产妇如何预防肛裂	233
如何防止产后感冒	235
怎样防治产后外阴发炎	236
产妇足跟痛是何缘故	238
产后脱发怎么办	239
如何防止产妇中暑	241

月子里的
生活安排







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。

产前孕妇担负着提供胎儿生长发育所需要的营养的任务，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%，





才能供给胎儿和自身需要。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”。





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°C ，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，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟 14 ~ 16 次左

