

国家新闻出版总署认定养生保健类出版资质出版社

产后 完全手册

新知堂产后卫教顾问组 编著

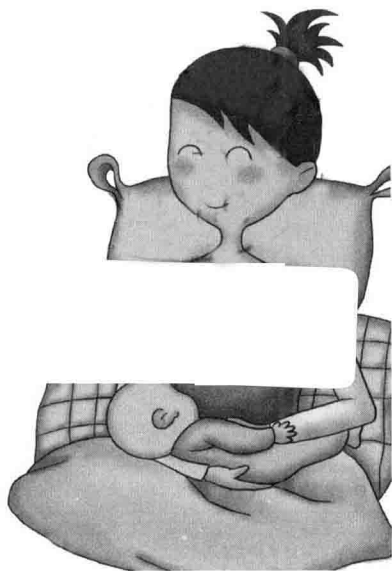
图文并茂快速修身手册
科学辅导母婴健康百事
新手妈妈权威生活指导
安全度过产后美丽人生



四川科学技术出版社

产后 完全手册

新知堂产后卫教顾问组 编著
大麦文化 图文统筹



四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

产后完全手册/新知堂产后卫教顾问组编著. - 成都:四川科学技术出版社,2014.7

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7917 - 3

I. ①产… II. ①新… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 手册 IV. ①R714.6 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 118049 号

CHANHOU WANQUAN SHOUCE 产后完全手册

出品人 钱丹凝
编 著 新知堂产后卫教顾问组
图文统筹 大麦文化
责任编辑 刘书含
封面设计 宋亚楠 叶 玲
版式设计 大麦文化
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
官方微博:<http://e.weibo.com/sckjjobs>
官方微信公众号:sckjjobs
传真:028-87734039

成品尺寸 163mm × 224mm
印张 16 字数 320 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2014 年 7 月第一版
印 次 2014 年 7 月第一次印刷
定 价 19.80 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7917 - 3

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035 邮政编码/610031

序

CHANHOU WANQUAN SHOUC

好不容易褪离不尴不尬的青春期，变成了令异性向往的熟女。还没有来得及享受轻松惬意的二人世界，就被一条小小的验孕棒告知此后将变身为入母。仿佛那两条显示为紫红色的横杠会施魔法，让在自己父母、丈夫面前还像个女孩的你，一下被它列入到成年人行列里。

结婚，继而生子。一切都行得仿若天经地义一般。但是身为新时代女性的你，对于各方各面都有着太多自己的想法。没办法只因被人占去了丈夫的头衔，就被制约必须完成某些事情。自己的事业还没来得及按照预先设定的那样开展，是否就要被排到“有小孩的女人”的队伍中去？

不过，顾虑归顾虑、计划归计划，笔者想提醒诸位女性同胞，既然社会在进步，那么发展必然是分散到了生活的方方面面。这其中又包含着科学、营养、医疗、保健。对于人们来说，需要做的不是恐惧或者放弃，而是与时俱进。了解和学习新的信息、资讯、保养方法，保证自己产前产后魅力依旧，甚至愈发光彩照人！这并不是纸上谈兵或空中楼阁，无数的新妈妈、明星妈妈都已经用亲身经历向我们证实，只要做到科学进食，调理、保养得当，就可轻松保持身材和容貌。

在这本专为妈咪佳人们准备的专业指导书中，我们将对您产后生活的方方面面进行指导，着力于向女性朋友详细地介绍产后如何及时调整自己的饮食、作息、心理、运动及身材，给予可爱的您最大的关爱。希望能切实有效地帮助各位现代女性顺利完成从女孩到母亲角色的转变！

衷心祝愿每一位准妈妈都能平安、顺利、美丽、科学并且快乐地走过这段特殊的历程！

目录

第一章 孕育及生产指南

怀孕日记 最初的产检

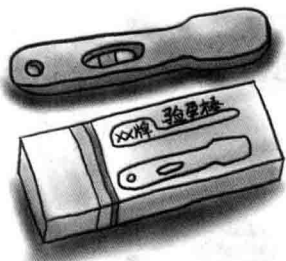
(一) 产检进行时 4

1. 孕早期产检 4

证实自己怀孕的时刻是令人兴奋的，从这一刻起您的一举一动都是两个人在一起进行，而肚子里那个小人儿几乎是完全依赖于您的。

2. 孕中常见病症 5

怀孕期间的定期检查是为了对各种孕期并发症采取有效的预防措施。帮助准妈妈正确掌握和处理各种可能发生的情况。



(二) 临产前的饮食安排 7

1. 合理饮食的八项纪律 8

怀孕后，清清楚楚地意识到自己在孕育生命，所吃进的食物是在为两个人的健康出力，一个是您自己，另一个就是紧贴在腹中的宝宝。

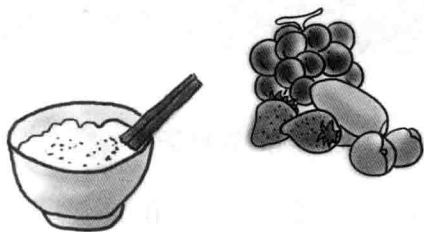


2. 合理饮食的三项注意 10

怀孕期间，母亲所吸收的营养几乎都可传送给腹中的宝宝，所以要注意补充含蛋白质、磷脂和维生素丰富的食品。

3. 进产房前先摄取能量 14

多数情况下，初产妇从宫缩开始到宫口开全，大约要消耗热量2.6万焦耳。这些被消耗的能量必须在产程中加以补充，分娩才能顺利进行。



(三) 孕期休养与活动 15

1. 睡好益处多 15

给准妈妈多一些舒适就能给宝宝多带来一份健康。如果家中有怀孕的准妈妈，那么呵护她最好的办法就是为她选择一套好的床上用品。

2. 让准妈妈动起来 18

孕期生活要遵守很多“清规戒律”，有些孕妇会觉得日子过得很乏味。其实应该利用发呆的时间做一做孕妇运动，让孕期生活更有品质。

3. 跟宝贝一起做亲情互动 20

从怀孕第7周起，小家伙就开始活动了。小至吞咽、眯眼、吮拇指、握拳头，大至伸展四肢、转身、翻筋斗，他都可以做到。

(四) 生产倒计时 21

1. 何时应到医院待产 21

选择适当的时机到医院待产，既能使准妈妈有安全分娩的保障，同时也减少了分娩的危险指数。

2. 精神准备 23

即将生产的准妈妈们，此刻的心情一定忐忑不安，不知自己是否可以平安顺利地生产。

3. 身体准备 23

接近预产期应尽量避免外出和旅行，但也不要整天卧床休息，应做些轻微的、力所能及的运动。

4. 物质准备 25

怀孕后期要陆续准备好分娩时所需要的物品，还要把这些东西收纳在一起，放在家人能找到的地方。



5. 不同分娩法的叮嘱 26

自然分娩是人类繁衍后代的正常生理现象，也是女性的一种本能。但是，现在越来越多的准妈妈因为怕痛或者为了保持体形而选择剖宫产。

疑点解惑Q&A 36

第二章 母婴护理及互动

妈咪日记“扮演”妈妈的角色

(一) 妈咪健康宝宝才会健康 46

1. 个人调整 46

面对产后混乱的局面，新妈妈不必过于担心。每一位产妇或多或少都会发生产后忧郁的现象，不只是生活上的脱轨所致，也是心理上面对角色转换所必然引起的恐慌。



2. 还是母乳最好 48

新生儿在第一次接触妈妈乳房的时候，几乎不需要任何帮助，就能很快地学会如何从妈妈的乳房中吸取乳汁，纯系天性使然。

3. 母婴二人体检报告 49

劳苦功高的妈妈终于把小生命带到了这个世上。呱呱落地的宝宝，历尽艰辛的新妈妈，在分娩第一天，他们的身体状况会如何呢？她们的饮食、起居应受到怎样的限制？

(二) 增进妈咪宝贝间的了解 52

1. 世上只有妈咪亲 52

孩子和母亲的感情，是世界上最深厚的情感，两颗心是不可分割的。对于孩子来说，虽然也很爱很爱爸爸，但是世上只有妈妈最亲。

2. 感情随时间推进 54

生产并不是阶段性任务的结束，相反的，更艰巨的挑战才开始。学会如何好好照顾自己和宝宝是每一个新妈妈的必修课，现在课程开始了。

(三) 日常养护全方位集合 60

1. 对付小毛病 60

只要宝宝有需要，妈妈会为宝宝做许多事。宝宝喜欢有妈妈的陪伴，因为只有妈妈，才是最会为自己着想的人。那么，妈妈该如何照顾自己呢？



2. 害怕也要洗澡啊 69

正常分娩的妇女，静养一周左右后，可在气温适宜、设施齐备的情形下，会阴伤口拆线后，试着开始洗澡、洗头。

3. 产后各种身体疼痛的应对方法 70

生完宝贝后大多数妈咪会在很长时间内感到身体某些部位疼痛，这是新妈妈们始料未及的，往往在一时之间不知该如何应对。

4. 妈咪和宝宝的完美睡眠 76

无论是采用哪种分娩方式，都会让你觉得非常疲惫。接下来最重要的是确保体力的恢复。足够的休息和睡眠对于产妇恢复体力和分泌乳汁都是非常重要的。

5. 剖宫产后的护理守则 81

剖宫产手术后新妈妈们面临的问题非常多，跟自然分娩的新妈妈们有所不同，所以这里专门拿出一个小节来详细讲解剖宫产的新妈妈们产后护理的注意事项。

(四) 妈咪头发复苏养护方法 86

1. 头发的周期 86
2. 发量的改变 86
3. 为什么头发会变白 89
4. 坐月子能洗头吗 89
5. 保养心爱秀发 90
6. 秀发大忌 94
7. 滋养秀发的食品 94

(五) 护眼、护齿、护甲知多少 95

1. 产后护齿 95
2. 产后护眼 97
3. 产后护甲 97

■ 疑点解惑Q&A 98



第三章：营养调理大整合

■ 妈咪日记 妈妈的健康就是宝宝的健康

(一) 新妈妈的必备营养元素 106

(二) 新妈妈一定要吃 110

1. 妈妈必食谷类 111
2. 妈妈必食营养菜 114
3. 妈妈必食营养蛋奶 118
4. 妈妈必食营养水果 121
5. 妈妈必食营养肉 125

(三) 产后的饮食 129

(四) 新妈妈饮食 X&V 131

第四章 窈窕曲线全攻略

妈咪日记·努力锻炼 找回原来的自己

(一) 产后发胖的成因和预防 140

1. 为什么产后容易发胖 140
2. 怎样预防产后发胖 141

(二) 产后瘦身计划 143

1. 产后减肥黄金期 143
2. 产后减重基本原则 144

(三) 产后运动减肥 148

1. 重塑平坦小腹 150
2. 塑臀大作战 153
3. 减出小蛮腰 157
4. 变回小脸美人儿 158
5. 减回性感美背 159
6. 窈窕美臀练出来 161

7. 完美再现窈窕美腿 162

8. 打造迷人胸部 170

疑点解惑Q&A 174

第五章 “性福”生活面面观

妈咪日记 当妈不易 当妻也不易

(一) “性福”生活来之不易 182

1. 为冷掉的感情加加温 182

这个时期,该想个什么办法为冷掉的感情加温呢?婚姻果然是需要经营的。

2. 关于那个“第三者” 183

“第三者”就是小宝宝了,宝宝是夫妻俩失去二人世界的“始作俑者”,怎么好好去安排宝宝是一门很关键的学问。



3. 妻子有心理障碍 184

产后有可能会产生许多种心理障碍，但其中有一种非常受到大家的关注，那就是关于性生活的心理障碍。

4. 切忌提早进行性生活 185

有的妈咪以为只要恶露干净了就可以开始性生活。其实提早进行性生活对身体康复非常不利。

(二) 产后第一次亲密要当心 187

1. 了解性生活恢复的最佳时机 187

2. 和谐的生活最美丽 188

3. 亲密接触全指导 190

(三) 行房后不可不知的事 191

1. 为什么分娩会使阴道松弛 192

2. 产后性生活是否会影响奶水 193

3. 性生活是否对宫缩有帮助 193

(四) 避免造成性冷淡 193

1. 性反应周期 194

2. 产后的性能力 196

3. 别让情绪低落 196

疑点解惑Q&A 198

第六章：产后人生规划书

妈咪日记 为了孩子奋斗

(一) 让家人帮你带孩子 204

1. 减轻做不完的家务 204

2. 依靠家人才能偷懒 204

3. 你还有最后的王牌 205

4. 从孩子的生活规划起 208

(二) 远离产后忧郁症 211

1. 先搞清产后忧郁症是什么 211

2. 何种情况会造成产后忧郁 212

3. 各型各色的心理疗程 213

4. 无休止地爱自己 216



(三) 必须化压力为动力 221

1. 敲开理财之门 221

虽然只是小小的一个婴儿,开销却已大过了父亲、母亲。在你的心中对孩子有着强烈的责任感。再多努力一些,一定要给孩子最好的生活。

2. 花钱是门艺术 225

理财从根本上说,一个是增收,一个是节支。新妈妈们可以建立一个家庭消费账本,对家庭消费情况进行一些计划。

(四) 重返职场先想清楚 227

1. 克服“产假后休克” 227

许多新妈妈反映,她们工作后经常会出现疲乏、乳房不适、头痛、性欲降低等状况。专家称,这与产妇太早上班关系密切。

2. 赚钱是门功课 228

女人比男人更懂得发挥自己的潜在能量。成为母亲之后,女人会变得更加温婉、谦和,且比男人更富有责任心。



(五) 千万别“带坏”孩子 231

1. 避免宝宝变孤僻 231

父母都去上班后,孩子一时间就被撂了单,这是全家最头疼的问题。

2. 新手妈妈如何进入母亲角色 234

很多新手妈妈照顾孩子的方式过于神经质,这样不仅妈妈的神经得不到放松,也会给孩子造成压力。

■ 疑点解惑Q&A 236

附录: 合格老公, 好老爸

(一) 孩子他爸能做的事 240

1. 多学点知识 240
2. 共经艰辛 240
3. 端茶递水 241
4. 让妻子吃好 241
5. 睡前按摩 241
6. 腹部按摩很重要 241
7. 预防产后急症 242
8. 布置房间 242
9. 扶妻子下床 242

(二) 孩子他爸不能做的事 243

1. 吸烟 243
2. 让妻子下厨 243
3. 羞于表露父爱 243
4. 不顺着妻子 243
5. 没有节制 244
6. 没时间陪她 244

(三) 孩子他爸的经典语录 244

第一章

孕期及生产指南



导 语

古时候，妇女产子时都要请来“稳婆”帮忙接生。所谓的“稳婆”，其实未必“稳妥”，她们只不过是一些有着生儿育女经验的人。充其量只能起到扶助生产的作用。若是遇上胎位不正、产妇昏厥等状况，可怜在古代女子则生命堪忧，此时“稳婆”多半是靠不住的。

即便是今时今日，分娩时发生的状况也是不可预知的。也许你已经做好了自然分娩的准备，而且已经做好会阴侧切的心理准备，一些相应的镇痛措施也已备下，但是最后却不得不接受剖宫产。这是很正常的事。

要想成为一位母亲，就先不要考虑身材能不能恢复、屁股会不会变大、产道会不会扩张，只要想着即将出世的孩子平安健康就可以了，直到将孩子顺利产下。

妈咪日记

最初的产检

一直很准的“大姨妈”上个月开始不见踪影，心里不禁七上八下的。每次月事不准，总要惊动三个人——自己、老妈、老公。虽然丝毫不见传说中的孕吐、妊娠反应等现象来临，但无论是否“中奖”，总要验一下才能放心，否则睡觉也不安稳。老公提议直接去医院检查，以免旁生枝节，于是我们就去了医院。医生看后说来得太早，两个月之后去就可以了。回到家越想越不踏实，拿起验孕棒去了洗手间，结果现出两条紫红色的线，呈阳性反应，这说明是早孕。因为不敢确定，所以测试了两次。弄清楚以后心态反而平静了，就是觉得坐久了腰会酸，开始有点嗜睡，吃太腻也会反胃。不知道是不是因为“证据确凿”了，开始变得对一切都有点敏感，明明“确诊”的前一天还没什么感觉啊……呵呵……



(一) 产 检 进 行 时



1. 孕 早 期 产 检

证实自己怀孕的时刻是令人兴奋的，从这一刻起，您的一举一动都是两个人在一起进行，而肚子里那个小人儿几乎是完全依赖于您的。因此，准妈妈们必须有一套完整的产前检查计划来确保自己与胎儿的健康。想想看，伴随着腹中宝宝的日益成长，母体中的各种变化也即将告一段落，但在此期间的问题不仅会影响到胎儿，连母体本身也可能会有不良反应产生，因此尽早发现问题、尽快治疗是最佳对策。可见孕早期产检相当重要。

1) 使用验孕棒

也许有人会问，完全依靠验孕棒真的没问题吗？只要是去正规医院或药店购买的合格产品就用不着担心，验孕棒的准确率很高。



2) 产检的规律

一旦确定怀孕后，应于12周内做第一次产检，其中包括对血压、体重、血常规、肝功能、白带等项目的检查。良好的产前、产中检查和细心的呵护对您和胎儿都是十分重要的。

3) 定期做产检

产前检查间隔时间：怀孕28周前，每月检查一次；28~36周，每两周检查一次；36周后，每周检查一次；有特殊情况则随时检查。

妈

咪

宝

贝

妈妈的怀抱好温暖

出生8周内的宝宝还不能自行控制自己的头部和肌肉，必须依靠妈妈来挪动身体。妈妈在挪动宝宝的时候，要扶住宝宝的身体，用手轻轻托住他的头和四肢，一边与他说话一边将他抱起。宝宝听到熟悉的声音，感觉到熟悉的体温就会觉得很安心。

4) 不要换医院

作为您分娩计划中的一部分,确定下分娩方式以后,笔者要给您一个衷心的建议:条件允许的话,提早选择一家医院进行分娩。这样才有可能增进对该医院的了解,您也获得了充足的时间和助产的医护人员建立良好的关系。这样做较之您将要生产,身体已经行动不便,束手无策的时候,临时去找一个您不是很了解情况和环境的医院要安全多了。



2. 孕晚期常见病症

妊娠晚期检查的主要目的是预防和减少低体重儿出生,防止早产,对各种孕晚期并发症采取有效预防措施。例如:加强监护,正确掌握和处理各产程情况,减少难产,防止胎儿缺氧及宫内窒息等。

1) 前期破水与早期破水

怀孕中,如果羊膜破裂的话,胎儿周围的羊水即会流出体外,此现象称为破水。一般都由阵痛引起,但在此之前发生者为前期破水。而阵痛开始后,子宫颈尚未完全打开者,则为早期破水。其原因可能是母体受到来自外界的刺激,或是多胎、羊水过多等情况。

几乎所有的破水不痛也无出血,而从阴道口流出水状物。虽然感觉像尿,但却无尿的臭味。

预防对策

感觉破水时,尽量不要活动身体,保持稳定状态立即就医。若为细菌入侵引起子宫内感染时,不但胎儿受感染,母亲在产后也会有发热现象,须引起注意。母亲应保持清洁,严禁入浴。

