

优孕优生每日一读

健康坐月子

每日一读

乔淑珍 编著

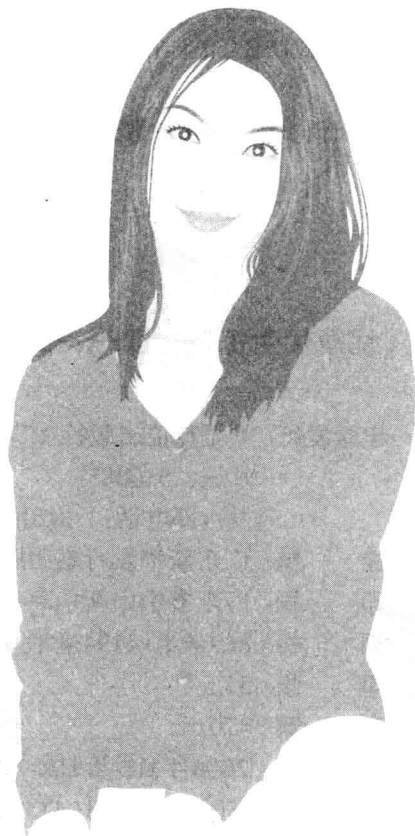
“坐月子”的卫生保健向导
解读准妈妈的月子烦恼
塑造健康的准妈妈形象

产后保健的手中宝

优孕优生每日一读

健康坐月子每日一读

乔淑珍 编著



◎ 羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

优孕优生每日一读/乔淑珍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2006.11

ISBN 7-80651-473-2

I. 优… II. 乔… III. ①妊娠期-保健-基本知识 ②胎教-基本知识
IV. ①R715.3 ②G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149778号

优孕优生每日一读——健康坐月子每日一读

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 889毫米×1194毫米 1/24

印 张/ 31.5

字 数/ 470 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-473-2/R·157

定 价/ 78.00元 (全三册)

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言



当今国情，一般情况下一对夫妻只生一个孩子，孩子几乎成了家庭生活的核心，有了孩子，家里的很多活动大部分都在围着孩子转。当一对夫妻准备要一个小宝宝时，如何选择一颗优良的种子？如何给他充足的养分？如何让他顺利地出生？如何使他平安地成长……一切问题接踵而至，使年轻夫妻焦头烂额还是难以应对。

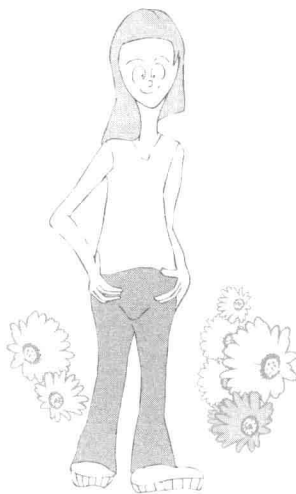
《优孕优生每日一读》就是专为现代父母量身制作的简易实用的孕育系列丛书，共分三册：《优孕胎教每日一读》、《孕产妇禁忌每日一读》、《健康坐月子每日一读》，从不同的角度为你讲述你所迫切需要了解的问题，帮助你度过一个安稳愉悦的孕期。

PREFACE



录

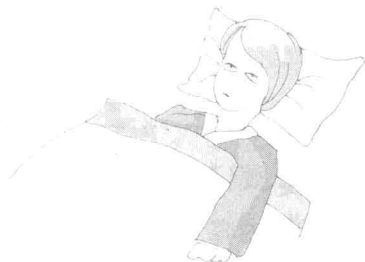
坐月子要坐多久	(1)
产褥期的正常现象	(2)
谨防月子病	(3)
身体尽快复原	(4)
产后忧郁症	(5)
子宫复旧不全	(6)
产后子宫脱垂	(7)
防治子宫脱垂	(8)
治疗产后手脚麻木	(9)
产后为何容易发生便秘	(10)
产后尿道感染	(11)
处理产后排尿困难	(12)
产后为什么还有腹痛	(13)
防治失血过多引起的产后腹痛	(14)
防治瘀血停滞引起的产后腹痛	(15)





产后腹痛食疗	(16)
防治产后盆腔静脉曲张	(17)
防治产后恶露过期不止	(18)
产后恶露食疗	(19)
防治产后恶露不下	(20)
预防产后心力衰竭	(21)
预防产后大出血	(22)
预防产后大出血后遗症	(23)
产妇肛裂	(24)
预防产妇肛裂	(25)
防止产后感冒	(26)
防治产后外阴发炎	(27)
产后多汗	(28)
产后注意观察子宫	(29)
产后护理会阴	(30)
分娩时会阴切开的产妇的注意事项 ...	(31)
剖腹产后需要注意什么	(32)
产妇小心足跟痛	(33)
产后骨盆痛	(34)

产后脱发	(35)
防止产妇中暑	(36)
产后应忌用哪些中药	(37)
产后腰腿痛	(38)
产后慎用轻泻剂	(39)
产后痔疮	(40)
产后子宫缩痛	(41)
产后与人和睦共处	(42)
月子中卧床休息的方法	(43)
产妇的居室	(44)
产后早些下床好处多	(45)
产后运动恢复快	(46)
恢复正常工作日程表	(47)
讲究清洁卫生	(48)
月子里的刷牙漱口	(49)
月子里要洗澡	(50)
产后洗澡的最佳时间	(51)
坐月子要梳头	(52)
坐月子穿着要舒适	(53)





坐月子尽量不看书、织毛线	(54)	产后便秘食疗	(72)
夏天坐月子“四忌”	(55)	产后汗症首选药膳	(73)
产后应如何保养	(56)	坐月子适用食谱	(74)
月子里为什么要将养	(57)	产妇阳气虚弱首选食物	(75)
月子中将养的内容	(58)	产后血晕食疗	(76)
产后42天做妇科检查	(59)	产后贫血食疗	(77)
如何探望产妇	(60)	产妇偏爱的食物	(78)
产后精神恢复与心理调整	(61)	高热量食谱	(79)
月子中饮食原则	(62)	月子里饮食的重要性	(80)
乳母忌服的西药	(63)	月子里饮食特点	(81)
产后宜食疗	(64)	月子里饮食宜忌	(82)
一般产妇宜用药膳	(65)	饮食习惯影响大	(83)
产后体虚食疗	(66)	促进睡眠的四项营养素	(84)
产妇阴虚火亢首选食物	(67)	多喝水以排除废物	(85)
产妇精血亏虚首选食物	(68)	小腹突出、妊娠纹与脂肪	(86)
服用药膳的注意事项	(69)	药膳三则	(87)
产后腹痛首选药膳	(70)	产后的营养	(88)
产后便秘首选药膳	(71)	坐月子不要吃得再好	(89)

坐月子不要忌口	(90)	乳母乳头皲裂时的喂养	(109)
坐月子不可盲目节食	(91)	乳母患乳腺炎时的喂养方法	(110)
多吃蔬菜和水果	(92)	乳母患过敏性疾病哺乳须谨慎 ...	(111)
产后宜吃麻油鸡	(93)	患性病的母亲不宜哺乳	(112)
多吃鲤鱼	(94)	患甲型肝炎的母亲如何哺乳	(113)
产妇吃鸡蛋要适量	(95)	乙肝表面抗原阳性的母亲怎么哺乳	(114)
三七炖鸡	(96)	患心脏病的母亲如何哺乳	(115)
醪糟蛋好吃有益	(97)	患肾脏病的母亲如何哺乳	(116)
红糖和白糖	(98)	患高血压病的母亲如何哺乳	(117)
坐月子慎服人参	(99)	患糖尿病的母亲如何哺乳	(118)
不要多吃巧克力	(100)	患营养不良的母亲如何哺乳	(119)
不要多喝麦乳精	(101)	哺乳期妇女视力下降	(120)
多食山楂少吃油炸食物	(102)	分娩后性欲淡漠的原因	(121)
乳房的解剖结构	(103)	防阴道松弛	(122)
喂乳的母亲不要忌食盐	(104)	产后何时会来月经	(123)
喂乳的母亲不要食过量味精	(105)	产后性生活注意安全	(124)
喂乳的母亲不要吸烟饮酒喝茶 ...	(106)	哺乳期避孕	(125)
乳汁清淡、月经来潮可继续哺乳 ...	(107)	母乳喂养与避孕	(126)
乳房硬结块	(108)	哺乳期闭经法	(127)





使用口服避孕药	(128)	和宝宝一起做一位新鲜妈妈	(147)
其他避孕法	(129)	初次喂养	(148)
母乳喂养和再次妊娠	(130)	母婴同室	(149)
产后何时可做绝育手术	(131)	按需喂养	(150)
产后缺乳首选药膳	(132)	母乳喂养的时间	(151)
服用维生素E催奶	(133)	用两侧乳房哺喂	(152)
因特殊情况下的退奶	(134)	夜间母乳喂养	(153)
初产妇警惕乳腺炎	(135)	乳房肿胀	(154)
治疗乳腺炎	(136)	怎样预防肿胀	(155)
防止异物进入乳腺管内	(137)	怎样预防乳头疼痛	(156)
乳汁停滞	(138)	怎样治疗乳头疼痛	(157)
如何减轻产妇乳房胀痛	(139)	治疗乳头皲裂	(158)
预防乳头破裂	(140)	检查乳头	(159)
保护乳房	(141)	如何处理扁平乳头	(160)
正确的哺乳姿势	(142)	足月双胞胎喂养	(161)
宝宝吸吮姿势好的标志	(143)	低体重儿喂养	(162)
宝宝吸吮姿势差的标志	(144)	唇裂和腭裂	(163)
乳汁喷射反射	(145)	病儿的喂养	(164)
工作与育儿	(146)	喂养6个月以下的病儿	(165)

喂养6个月以上的病儿	(166)	防治产后乳汁自出	(184)
患病时没奶了怎么办	(167)	母乳喂养如何保持体型美	(185)
剖腹产产妇的母乳喂养	(168)	乳房下垂的原因	(186)
乳汁不足原因种种	(169)	运动的好处	(187)
怎样增加母乳分泌	(170)	乳汁畅顺健美操	(188)
催奶食品和药物	(171)	坐好月子, 预防肥胖	(189)
维持足够奶量法	(172)	产妇减肥的环节	(190)
给母亲的建议	(173)	成功减肥秘诀	(191)
在什么情况下不容许母乳喂养 ...	(174)	产后勿浓妆艳抹	(192)
为什么医生如此强烈地反对人工喂养	(175)	产后勿穿化纤内衣	(193)
职业女性的母乳喂养	(176)	产妇恢复体型锻炼法	(194)
母婴暂时分离时如何保持泌乳 ...	(177)	产褥体操	(195)
上班母亲怎样哺乳	(178)	产褥体操第一天	(196)
什么时候应该添加辅食	(179)	产褥体操第二天	(197)
选择什么样的奶制品	(180)	产褥体操第三天和第四天	(198)
回奶的妙法	(181)	产褥体操第五天和第六天	(199)
优质食物才有优质母乳	(182)	抓住产后身体保健的关键期	(200)
产后催乳食疗	(183)	开始改变自己	(201)
		产后健美操	(202)





保持乳房的青春健美五要素	(203)	产后胸部护理(二)	(223)
乳房按摩法	(204)	产后如何选用胸罩	(224)
美手保养法	(205)	溢乳垫和产后喂奶用胸罩	(225)
腹部健美操	(206)	束腹与束裤	(226)
粗腰变细法	(207)	产后塑身用束裤的正确穿法	(227)
腰部健美操	(208)	产后 2~5 周的体操课程	(228)
臀部健美操	(209)	产后 6 个月下半身运动	(229)
产后妊娠纹	(210)	向下垂的臀部说再见	(230)
脚部训练	(211)	产妇“手腕痛”	(231)
努力使自己亮丽起来	(212)	消除剖腹产后的腹部脂肪	(232)
脸部清洁	(213)	寻回双腿魅力的秘诀	(233)
脸部按摩	(214)	产后瘦身操	(234)
重点化妆	(215)	对剖腹生产者额外的辅助运动 ...	(235)
重点化妆建议	(216)	背部疼痛的运动	(236)
头发的保养	(217)	胸部保养	(237)
梳头的方法	(218)	不同体型产妇的着装(一)	(238)
润丝护发的要诀	(219)	不同体型产妇的着装(二)	(239)
产后发型	(220)	肥胖女性装扮	(240)
护理凹陷乳头及扁平乳头	(221)		
产后胸部护理(一)	(222)		



1 坐月子要坐多久



“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后产妇身体和生殖器官复原的一段时间，需6~8周，一般规定的产假就是按产褥期要求而来的。

在产前，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到非孕时的20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，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%，并出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。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伤，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。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”。



今日
小知识

产后母体如果乳汁不足，可食土豆猪脚促奶。





2 产褥期的正常现象



① 心情。产妇分娩以后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。

② 体温。产后 24 小时内，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 小时后会很快降下来。

③ 呼吸与脉搏。产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟约 14~16 次。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。产后出汗是正常现象，并非身体虚弱的表现。

⑤ 恶露。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)；两周后，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。

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份，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。一般分娩 2~3 天内开始，乳房胀大，变紧实，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。



今日
小知识

产后子宫复旧需要 6 周时间，此期间应尽量避免过性生活。

3 谨防 月子病



所谓月子病，在医学上称为产褥感染。

① 会阴裂伤和缝线伤口感染，是一种常见的感染，表现为伤口红肿，缝线针头处化脓，病人自觉会阴伤处热痛，出现小便困难，小便一般不会发热，只要及时治疗，炎症会很快消退。

② 阴道感染。阴道黏膜表现为红肿、溃烂且带有脓液，此时病人常有低热。

③ 子宫内膜感染。病人自觉下腹疼痛，白带增多，且多为脓性，有臭味，同时体温升高，可达 38°C 以上。一旦发生产褥感染，一定要及时、彻底地进行治疗，以防炎症扩大蔓延和留下后遗症。特别是产妇如在产后出现体温升高症状。



为防止产褥感染，要注意预防。预防应从怀孕期间开始。在怀孕的最后 1 个月及产后 42 天中，禁止性交，并不宜盆浴。分娩时，如果发生胎膜早破、产程延长、产道损伤、产后出血，应及时进行抗感染治疗。产妇在分娩时，要尽量多吃东西，多喝水，多休息，以增加身体抵抗力。分娩后，产妇要注意饮食营养，尽量早期下床活动，及时小便。同时，要注意产后会阴部的清洁卫生。



高龄初产妇易发生颈管撕裂，由于出血容易引起急性贫血，必须充分注意。





4 身体 尽快复原



1 注意劳逸适当。整个产褥期都应保持产妇充足的睡眠和休息，不可从事重体力劳动。也不要因害怕阴部疼痛，整日躺在床上，这样对身体复原很不利。

2 注意排尿。产后不久，一般尿量较多，应尽早自解小便，以免膀胱膨胀，妨碍子宫的复原。产后6~8小时仍未解小便，可鼓励和帮助产妇下床排尿，也可在下腹部放一个热水袋，或用温开水缓慢冲洗外阴，以刺激和诱导排尿。

3 防止便秘。由于产后的卧床休息，肠蠕动减弱，加上会阴部疼痛不愿意解大便，常常容易形成便秘。家人可鼓励和帮助产妇排便，必要时可用开塞露帮助排便。有痔疮的产妇更应防止便秘。



4 注意会阴部卫生。产后，特别是产褥期，会阴部分泌物较多，应特别注意卫生。每天可用温开水或1:5000的高锰酸钾溶液冲洗外阴部1~3次，并保持会阴部清洁和干燥，勤换会阴垫。

5 勤换内衣、床单。产后出汗较多，尤其夜晚更明显，所以要勤换内衣内裤和床单，以保持清洁和干燥。



今日
小知识

注意饮食营养，这是产妇身体复原的重要条件。

5 产后 忧郁症



有一些妇女在产后容易有情绪不稳、焦虑不安、失眠、心情低落等忧郁的情形。可能是宝宝出生后，成为众人关注的焦点，让产妇有被冷落的感觉；也有可能是担心自己没有能力养儿育女；或是因产后身材变形而没有自信。这些产后忧郁的情况非常普遍，大约20个产妇就会有1个。通常是暂时性的，二三周后就会恢复正常。

严格说来，这些产后忧郁的情况并不能算是“产后忧郁症”。患有产后忧郁症的产妇，有很强烈的情绪低落，不但认为自己无法照顾好小宝宝，并用负面的观点去看待身边一切人、事、物，甚

至会产生妄想，而出现一些有伤害性的行为，例如自杀。

如果发觉产妇有产后忧郁症的症状，尤其是有伤害行为倾向者，最好立即就医。如果能及早治疗，在药物控制和医生的开导之下，约2~3个月就能逐渐恢复正常生活。

产妇在产后若有情绪低落，或是产后忧郁症，丈夫及家人应给予最大的支持与关怀，尽可能的体谅，帮忙照顾刚出生的小宝宝，并全力配合医生的治疗工作，共同度过“忧郁”的难关。切勿对产妇精神上的忧郁症漠然处之，甚至抱怨、指责，这样只会使情况更严重。



小知识
授乳姿势不良和睡眠不足，是造成酸痛的原因，不防做做轻松的体操，保证充足的睡眠。

