

妊娠育儿床头书

张雪萍 编著

产后护理 床头书



产后身体的调理与保健

坐月子期间的起居饮食

破解生活上的疑难杂事

你的健康顾问 你的良师益友



羊城晚报出版社

妊娠育儿床头书

产后护理



床头书

张雪萍 编著



羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠育儿床头书/张雪萍编著.—广州：羊城晚报出版社，2007.1

ISBN 7-80651-475-9

I.妊… II.张… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育
IV.①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149782号

妊娠育儿床头书——产后护理床头书

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/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 67.5

字 数/ 675 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-475-9/R·158

定 价/ 125.00元 (全五册)

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

孩子是父母生命的延续，承载着父母无尽的关爱与期许，“让孩子赢在起跑线上”这句话，近年来泛滥地见于各类书籍、报刊、广告……随着科学的不断进步，“起跑线”从学前期提到了婴幼儿期，又从婴幼儿期提到了胎儿期，甚而胎前期，每一对不甘人后的父母们，都越来越注重自身的“造人计划”了。科学地尽其所能给后代打下优良的基础，是现代父母生儿育女的基本观，体现了现代人高度的责任感，与此同时，我们也面临许多挑战：孕前的注意事项、孕期的全程调理与生活要求、胎教、产后的恢复、新生儿护理、婴幼儿教养……

《妊娠育儿床头书》丛书将伴你一路走来，《安胎养胎床头书》、《优生胎教床头书》、《产后护理床头书》、《新生儿护理床头书》、《婴幼儿教养床头书》都是你的忠实朋友，它们将在不同阶段分别给予你细致贴心的指导。



目 录

第一章 平安分娩是关键

准备新生儿用品 / 2

 婴儿必需品 / 2

 婴儿床的位置 / 3

 婴儿用品专用柜 / 4

分娩前的准备工作 / 4



在家分娩的准备 / 5

产前适当活动 / 6

产前饮食 / 7

产前心理状态 / 8

助产体操 / 9

产前身体变化 / 10

临产前的休息 / 11



产前做好外阴清洁 / 11

产前排空大小便 / 12

分娩佳食 / 13

产前预兆 / 13

产前腹痛 / 14

分娩的过程 / 15

产力的重要性 / 16

怎样保养产力 / 16

产程三期 / 18

特殊分娩的护理 / 24

难产的护理 / 27

分娩中异常的护理 / 29

第二章 产后护理以食为天

产后复原离不开饮食调养 / 32

产妇需补充的营养素 / 33

高热量 / 33

高蛋白质 / 34

保证钙等矿物质 / 34

水溶性维生素 / 34

水分 / 35

产妇宜多吃的食物 / 35

面汤 / 35

牛奶 / 35

小米粥 / 36

鸡蛋 / 36

鸡肉 / 36



肉汤 / 37

蔬菜 / 37

水果 / 37

鲤鱼 / 38

科学饮食 / 38

产后头几天的饮食 / 38

产妇饮食注意清补 / 38

产后适当补充红糖 / 39

产后勿饮麦乳精 / 40

分娩3个月内忌食味精 / 40

产妇忌吸烟喝酒 / 41

产妇忌补人参 / 41

产妇忌吃巧克力 / 42

产妇忌服鹿茸 / 42





产褥期饮食禁忌 / 43

忌食生冷食品 / 43

忌刺激性食物 / 43

忌食过硬、油腻、煎炸食物 / 43

忌食过咸食物 / 43

忌营养单一 / 44

注意饮食卫生 / 44

忌饥饱不一 / 44

产后多吃水果 / 44

产后营养调理禁忌 / 45

产妇应节制和需要的食物 / 46

哺乳期饮食 / 47

哺乳期间饮食要整体平衡 / 48

健康饮食 / 49

小心胆固醇 / 50

减少盐的摄取量 / 51

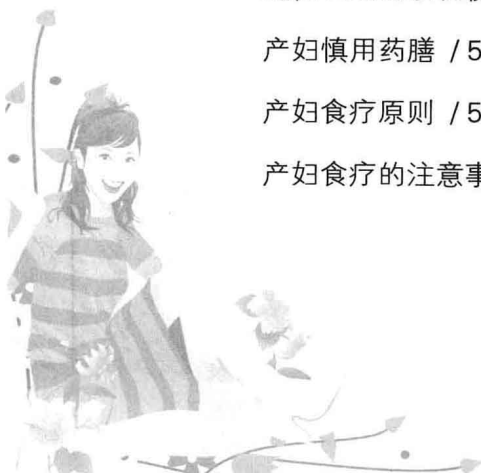
维生素与矿物质的摄取 / 52

遵循合理的饮食模式 / 55

产妇慎用药膳 / 56

产妇食疗原则 / 57

产妇食疗的注意事项 / 59





第三章 哺乳保健利己利子



分娩前护理好乳头 / 62

怎样预防乳房肿胀 / 63

乳热 / 63

导管阻塞 / 63

怎样处理阻塞的导管 / 64

乳腺炎 / 64

乳房脓肿 / 64

治疗乳腺炎和乳房脓肿 / 65

怎样预防乳头疼痛 / 65

怎样治疗乳头疼痛 / 66

检查乳头 / 66

如何处理扁平乳头 / 67

职业妇女的哺乳问题 / 68

怎样增加母乳分泌 / 70

催奶食品 / 72

可增加乳汁分泌的药物 / 72

怎样使挤奶顺利 / 72

挤奶前的准备 / 73



怎样挤奶 / 73

挤奶的时间和次数 / 74

产后乳房的保养 / 75

乳头按摩的方法 / 75

乳房基底部按摩 / 75

乳房的基本护理 / 76

凹陷乳头及扁平乳头的护理 / 76

产后胸部护理两大步骤 / 77

母乳喂养与避孕 / 79

哺乳期闭经法 / 80

使用口服避孕药 / 80

采用物理方法避孕 / 81

乳母慎用的西药 / 81

乳母慎用的中药 / 82



第四章 产后身体快快恢复

产后身体状况的评估 / 84

判断正常宫缩 / 84

自行按摩子宫的方法 / 84

膀胱的评估 / 85





产后活动 / 85

排便 / 85

判断恶露是否正常 / 86

月经恢复 / 87

退奶护理 / 87

腹部伤口的愈合情况 / 87

分娩后的生理变化 / 88

产后 8 小时内放松休息 / 89

产后第一天的生活安排 / 89

产后第二天的生活安排 / 90

产后第三天的生活安排 / 90

产后第四天的生活安排 / 91

产后第五天的生活安排 / 92

产后第六天的生活安排 / 92

产后第七天的生活安排 / 93

出院后第一个月的生活安排 / 93

自然生产的复原情形 / 95

剖腹生产的复原情形 / 98

剖腹产产妇注意事项 / 101

恶露 / 102

产后下腹疼痛 / 103

产后腹部会摸到硬块 / 103



为什么产后容易流汗 / 104

为什么产后会排尿困难 / 105

改善产后排尿困难 / 105

产后便秘 / 106

产后检查 / 107

会阴护理 / 107

会阴切开的产妇如何处理伤口 / 108



产后妊娠纹 / 110

产后为什么容易掉头发 / 111

产后子宫收缩痛 / 111

加强产后保健 / 112

警惕产后发烧 / 114

预防产后中暑 / 115

剖腹生产者的辅助运动 / 116

呼吸与咳嗽 / 117

腿部运动 / 117

性活动的运动 / 117

产褥操 / 118

第 1 天 / 119

第 2 天 / 120

第 3 天 / 121

第 4~5 天 / 121



第6~7天 / 122

按摩 / 123

头部与背部 / 123

搓揉 / 124

捏揉 / 124

脸部按摩 / 124

凯格尔运动 / 125

运动步骤和功能 / 126

会阴压力计功用 / 127

产后健康自我检测 / 127



第五章 产后光艳照人

产后要注重肌肤保养 / 130

脸部护理 / 130

产妇化妆术 / 133

产后头发的护理 / 135

产妇洗头药水 / 138

产后瘦身从孕期开始 / 138

抓住身体保养的关键期 / 140

产后臀部减肥 / 141





减肥注意事项 / 150

健美与健身 / 151

产妇健美操 / 153

腰腹健美 / 154

美腿方法 / 156

散步健身 / 157

跳绳健美 / 158

坐好月子，预防肥胖 / 142

持续地减轻体重 / 143

产妇减肥健美法 / 144

消除剖腹产后的腹部脂肪 / 147

恢复匀称体态 / 147

恢复曲线美 / 148

消除大腿脂肪 / 149

如何防止腹部脂肪堆积 / 150



反序运动 / 159

内养功 / 160

产后健身 / 161

不同体型产妇的着装 / 162

体态丰满产妇的穿衣要领 / 163

肥胖产妇的装扮 / 164

下半身肥胖产妇的装扮 / 165



胖产妇显瘦法 / 166

腿粗产妇的穿衣要领 / 167

产妇令腹部平挺穿衣法 / 168

小腹凸出产妇的穿衣法 / 168

大胸产妇穿衣法 / 169

保持胸部曲线穿衣法 / 169

产妇的衣着有何讲究 / 170

腹部的保养 / 171

脚部的保养 / 172

腿部的保养 / 173

束腹与束裤的使用 / 174

第六章

坐月子常识

坐月子要坐多久 / 176

哪些产妇不宜做体操运动 / 177

如何探望产妇 / 177

坐月子可以看书、织毛线吗 / 178

乳母不要涂脂抹粉 / 178

月子里要完全卧床休息吗 / 179

产后卧床休息法 / 179





产后恢复正常活动日程表 / 180

产后来月经的时间 / 181

产后性生活的禁忌 / 181

月子里怎样刷牙漱口 / 183

产后能否洗头洗澡 / 183

月子里怎样洗澡 / 184

坐月子是否可以梳头 / 185

产妇睡弹簧床好吗 / 186

产后如何观察子宫 / 186

为何要做产后检查 / 187

产后放避孕环的最佳时间 / 188

产后做绝育手术的最佳时间 / 188

克服产后情绪低落 / 189

产后如何与家人共处 / 191

产后如何增进夫妻感情 / 193

产后保持性魅力的妙法 / 194

产后卧室的选择 / 196

处理好角色转换带来的压力 / 196



第一章

平安分娩是关键

