

MAMA CHAN HOU BAO YANG
全能父母必备手册 DU

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

妈妈

产后保养
必读

李兰香 凌婷 编著

教你做一个

幸福妈妈

健康妈妈

漂亮妈妈

羊城晚报出版社

MA HOU YANG

准妈妈手册

DU

QUAN NENG FU MU BI BEI SHOU CE

妈妈 产后保养 必读

李兰香 袁舒 编著

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈产后保养必读/李兰香, 凌婷编著. —广州: 羊城晚报出版社,

2005.1

ISBN 7-80651-372-8

I.妈… II.①李… ②凌… III.产褥期-妇幼保健 IV.R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107849号

妈妈产后保养必读

MAMA CHANHOU BAUYANG BI DU

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/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16

印 张/ 16

字 数/ 160 千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-372-8/R·118

定 价/ 25.00元

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)

妈妈

产后保养

必读

李兰香 凌婷 编著

前言



分娩，是女性一生中无法忘怀的经历，是女性人生中很重要的转折点，能从此拥有一个与自己血脉相连的小宝贝，对此，女性朋友们都能勇敢面对并乐于接受，但在有此巨大收获的同时，我们常常忽略了自己：有些人因不辞辛劳地照顾宝宝而使自己身体状况不佳；有些人因疏于调理而落下病根；有些人因不注重保养而使身材大为走样……

母爱是无私的，但刚做妈妈的女性朋友不要因此忘记自己，只有照顾好自己才能更好地照顾孩子与家人，《妈妈产后保养必谈》站在产妇的角度，以其全面实用而方便易行的方法给予分娩后的女性周全的帮助与关爱。



目录

CONTENTS

目 录

第一章 关注产后身体状况

产后的生理现象 /3

精疲力竭 /3

虚弱 /4

颤抖 /4

出血与阴道排出物 /4

产后痛 /6

排尿困难 /6

尿液渗漏 /7

大量排汗 /8



会阴疼痛 /8

便秘 /9

胀气 /10

乳房胀满 /10

乳头疼痛 /12

产后的情绪变化 /13

震撼、兴奋 /13

不胜负荷 /14

落寞 /14





想哭 /15

身体复原的过程 /15

子宫 /15

阴道 /16

外阴及盆底组织 /17

血液循环系统 /17

内分泌系统 /17

泌尿系统 /18

呼吸、消化系统 /18

腹壁 /19

第二章 产后生活保健

产后的日程安排 /23

分娩当天 /23

第1天 /23

第2天 /24

第3~4天 /25

第5~7天 /26

第2周 /27

第3周 /28

第4周 /29

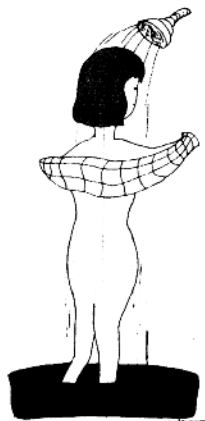
第5周 /30

第6~8周 /30

产妇生活常识 /31

产后休养 /31

梳洗的讲究 /33





探望产妇 / 38
恢复正常工作 / 39
寝具选择 / 40
衣着的讲究 / 40
不宜化妆 / 41
避免看书、织毛线 / 42
不要门窗紧闭 / 42
适量的活动 / 43
卧床休息的方式 / 44
保护乳房 / 45
做好外阴清洁 / 47
会阴切开产妇的护理 / 47

剖腹产的护理 / 49
做好产后检查 / 52
恢复阴道弹性 / 55
促进子宫收缩 / 59
夏天坐月子四忌 / 61
哺乳母亲用药禁忌 / 62
产后避孕与性生活 / 64
月经恢复 / 64
产后的避孕方法 / 65
产后性交的时间 / 65
会阴切开与性生活 / 68
外阴干燥的原因与对策 / 69
性欲淡漠的原因与对策 / 69
哺乳期“暗胎” / 70





第三章 产后饮食调养

目 录

产妇饮食特点 / 75

产褥期的膳食营养特点与饮食安排 / 75

母乳的产生与营养 / 77

乳母膳食营养特点与饮食安排 / 80

哺乳妇女的饮食禁忌 / 83

不宜食用的食品 / 84

宜多食用的食品 / 84

剖腹生产者的饮食禁忌 / 87

坐月子的饮食处理原则 / 87

不良体质的饮食调养 / 89



气虚体质的饮食调养 / 89

血虚体质的饮食调养 / 93

阴虚体质的饮食调养 / 98

阳虚体质的饮食调养 / 102

血瘀体质的饮食调养 / 106

气郁体质的饮食调养 / 109

产后食谱举例 / 112

清鸡汤 / 112

芪归炖鸡汤 / 113

乌鸡白凤汤 / 113

鲫鱼豆腐汤 / 114

团鱼汤 / 114

腰花木耳汤 / 115

莲子肚片汤 / 115

海参羊肉汤 / 115





- 冰糖银耳汤 / 116
- 山药炖鸽 / 117
- 百合糯米粥 / 117
- 莲米薏仁炖猪骨 / 117
- 猪蹄金针菜汤 / 118
- 冬瓜皮鲢鱼汤 / 118
- 花生鸡爪汤 / 119
- 菠菜猪肝汤 / 119
- 米酒蒸鸡蛋 / 119
- 桂花糖藕 / 120
- 鲜汤鲫鱼 / 120
- 带鱼木瓜汤 / 121
- 木耳红枣汤 / 121

第四章 产后防病与治病

防病保健 / 125

- 预防产后贫血 / 125
- 背痛的预防 / 129
- 预防手关节痛 / 131
- 防生殖器官感染 / 131
- 防乳腺炎 / 132
- 防膀胱炎 / 132
- 防子宫脱垂 / 133
- 防肛裂 / 133
- 防肌风湿 / 133
- 防中暑 / 134





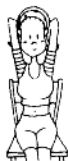
- 防痔疮 / 134
- 防腰腿痛 / 135
- 防阴道松弛 / 137
- 产后后心力衰竭 / 138
- 防受风感冒 / 139
- 产后病的治疗 / 139
- 产褥热 / 139
- 乳头破裂 / 142
- 盆腔静脉曲张 / 144
- 恶露过期不止 / 145
- 恶露不下 / 146



- 脑卒中 / 147
- 产后腹痛 / 148
- 子宫复原不全 / 151
- 胎盘残留 / 151
- 晚期出血 / 151
- 耻骨联合分离 / 152
- 妊娠高血压综合征后遗症 / 152
- 产后出血 / 152
- 产后痉症 / 155
- 产后头痛 / 157
- 产后乳汁自出 / 158

第五章 恢复形体美的方法

- 产后是女性健美的关键时期 / 163
- 警惕“生育性肥胖” / 163





产后是妇女体形保健的一个重要时期 / 163
产后妇女身体变化的机理 / 163
坚持做产后健美操 / 164
产后健美的方法 / 166
要勤于运动 / 166
要合理哺乳、及时断奶 / 170
产后束腰习惯好 / 171
饮食适度 / 171
睡眠正常 / 172
心情愉快、情志舒畅 / 172
按摩健美 / 172
有发胖迹象者，适当吃些减肥药膳 / 173
产后饮食控制体重 / 173



哺乳期间注意饮食整体平衡 / 173
持续减轻体重 / 174
平衡热量的摄取与消耗 / 176
不可放弃脂肪 / 176
如何减少脂肪摄取量 / 178
尽量选择低糖食品 / 179
多食纤维素 / 181
产后减肥瘦身食谱 / 182
三鲜冬瓜 / 182
赤小豆粥 / 183
茯苓饼 / 183
荞麦面 / 184
荷叶饮 / 184
减肥茶 / 184
白煮鲤鱼 / 185





保健饮 / 185

淫羊肉桂粥 / 186

产后运动 / 187

产后运动的目的 / 187

做产后运动时该注意的事项 / 187

不适合做产后运动之产妇 / 187

腹式呼吸运动 / 188

胳膊闭合运动 / 189

会阴收缩运动 / 189

头颈部运动 / 190

腿部运动 / 190

乳房运动 / 191

缩腹运动 / 191



臀部运动一 / 192

臀部运动二 / 192

提臀运动 / 193

仰卧起坐 / 193

子宫收缩运动 / 194

产后回复体操 / 194

住院中 / 194

产后第 2 周 / 198

产后 6 个月塑身计划 / 201

产后一月的运动计划 / 202

束腹与束裤的使用 / 203

产后健美的秘诀 / 204

产后肌肤的保养 / 204

产后头发的保养 / 212

保持乳房的健美 / 218





保持手的健美 / 222
恢复腹部健美 / 224
恢复腰部健美 / 231
恢复臀部健美 / 236



第

一

章



关 注

产 后 身 体 状 况



产后的生理现象

精疲力竭

你刚刚经历了生平最艰辛的过程，为了生宝宝，用尽全身的力气，使用身上每一块肌肉、每一个关节、器官，才把宝宝生出来，难怪你觉得从头到脚都受到影响。在接下来的几周，根据个人分娩时间长短和强度，以及你是自然产还是剖腹产的不同，你的身体受到生产影响的程度也会不同。你可能因为生产时很用力地推而造成眼部血管破裂，到现在眼睛还有充血现象；甚至也可能造成脸部血管的迸裂。宝宝的脸上也可能有类似血管破裂的痕迹，宝宝脸上的这些蜘蛛网纹路只要几天就会消失，你脸上的可就要等上好几个星期了。生产后的头几天，你可能看起来好像刚被击垮一样，苍白虚弱而且精疲力竭。

至少在头几天你会觉得累到了骨子里，而且全身酸痛僵硬，连走路都很费力，有时候连深呼吸都会引起过度劳累的胸部肌肉疼痛。除了“时间”这位大自然的治疗师之外，你还可以试试下面的方法来减轻产后身体酸痛的问题。

