

快乐妈妈健康宝宝



新妈妈 美丽方案

崔炳元 主编



轻松摆脱孕育后的疲惫与臃肿
让产后的您更健康，更美丽

河北科学技术出版社

人们都说“母爱最伟大，母亲是世界上最美丽的女人”。随着新生命的呱呱落地，新妈妈步入像秋天一样优美的成熟时期，身材更加丰腴，神态更加专注，天造地设，炉火纯青，在美丽平静的气氛中收获着人生，享受着天伦之乐。

然而，新妈妈却有着很多困惑。两人世界的花前月下、甜言蜜语，变为三人世界后的浪漫不再；身材变得臃肿，皮肤变得松弛，脸色变得黯淡无光；心理与身体压力增大，常被莫名的情绪搞得沮丧低落、花容失色。

如果你感觉自己比希望的老，你可以感到更年轻、更有活力；如果你腰肥了，腿粗了，身材变得臃肿，你可以重现苗条；如果你面部皮肤变得粗糙，长出色斑，害怕对镜梳妆，你可以使它光滑润洁，并重新昂起自信的面孔。顺应新妈妈的需求，我们组织河北省妇幼保健中心的有关专家编写了这部枕边书。本书共分8篇，以通俗易懂的语言、简洁直观的插图介绍了新妈妈产后身体恢复、平衡饮食、肌肤保养、健美身材、心理调适等方面的知识，内容丰富，针对性强，适合于新妈妈们根据自身的状况，随时查阅。

爱生活从爱自己开始，美丽的女人无处不在。希望本书为新妈妈开启一扇美丽之门、快乐之门，将那份用心与

努力透过字里行间，与你分享。你不妨拟定一套计划，心随我动，调整出你良好的心理状态，塑造起你健康优美的形体。让成熟的美丽悠然绽放，经久不衰。健康新妈妈，美丽百分百！

由于我们水平有限，错误之处在所难免，敬请读者予以指正。

编 者

2004年1月

产后新妈妈综合保健篇

产后新妈妈的身体变化	(2)
产后检查的必要性	(6)
产后均衡饮食原则	(8)
产后饮食的宜忌	(9)
促进乳汁分泌的食谱	(11)
乳母的一日食谱	(13)
会阴部的护理常识	(14)
乳房保健常识	(15)
产后生活中的注意事项	(19)
产后用药常识	(21)
产后恶露的异常表现	(25)
泌尿系感染的防治	(26)
尿潴留的防治	(27)
产后便秘的预防	(28)
肛裂的防治	(30)
痔疮的防治	(31)
腰背痛的防治	(32)
产后关节痛的防治	(34)
骨质疏松的防治	(36)
产褥期中暑的防治	(38)

美丽肌肤保养篇

产后女性皮肤的变化	(42)
-----------------	--------

皮肤的类型与鉴别	(44)
皮肤也有“作息时间”	(45)
精心呵护各类皮肤	(46)
皮肤护理中常见的错误做法	(48)
正确的洗脸方法及注意事项	(50)
月经期皮肤的护理	(52)
眼部皮肤如何护理	(53)
影响皱纹形成的因素	(54)
如何减少妊娠纹	(55)
有了黄褐斑怎么办	(56)
产后脱发怎么办	(58)
沐浴美容法	(59)
睡出美丽容颜	(60)
面部的美容按摩	(63)
5分钟面部按摩操	(68)
面膜使你更美丽	(69)
教你自制家庭面膜	(71)
化妆让你更靓丽	(74)
新妈妈哺乳期化妆原则	(74)
化妆品的分类	(75)
新妈妈巧选化妆品	(79)
脸部化妆的基本程序	(81)
不同类型皮肤的化妆技巧	(83)
不同脸型的化妆技巧	(84)
问题脸的化妆技巧	(86)
大方得体职业妆	(88)



10分钟简易化妆法	(90)
常用的几种化妆技巧	(91)
面部的卸妆	(93)
不同季节的面部保养	(95)

乳房健美篇

了解你的乳房	(100)
乳房健康观	(103)
孕育后乳房形态的变化	(105)
乳房保健行动	(107)
哺乳与乳房健美	(108)
哺乳期乳房保护原则	(111)
乳房的护理与清洁方法	(113)
乳罩佩戴有讲究	(117)
健美乳房的最佳时期	(119)
新妈妈胸部健美计划	(120)
乳房按摩术	(127)
巨乳健美术	(130)
乳房健美秀	(132)
乳房健美五禁忌	(135)
有病早知道	(138)
乳房自我检查法	(143)
药物丰乳利与弊	(145)
乳房整形利与弊	(148)



健美身材篇

规律锻炼好处多	(154)
锻炼的注意事项	(156)
美丽身材标准	(157)
产后锻炼计划	(160)
运动类型的选择	(162)
产后运动方案	(164)
产后锻炼中的自我监控	(195)
患哪些疾病不宜进行产后锻炼	(198)
锻炼前的准备	(199)
婴儿断奶后新妈妈的锻炼计划	(200)
饮食瘦身行动	(201)
饮食瘦身禁忌	(203)
脂肪消耗运动	(204)
美丽健康秀	(206)
撑起你颈部的美丽	(207)
让你的胸部挺起来	(209)
粗壮手臂变细的妙招	(211)
告别肥胖的大腿	(212)
腰腹部的健美	(213)
还你俏臀	(220)
纤纤玉手属于你	(223)
美丽,别忘了脚	(225)
灵巧的身姿这样获得	(226)



站出优美的身材	(229)
---------------	-------

心理调适篇

新妈妈应具备的心理素质	(232)
新妈妈的身心变化	(234)
新妈妈的困扰	(236)
新妈妈可能面临的压力	(237)
新妈妈的心理调适	(238)
产后抑郁为哪般	(240)
怎样保持健康美满的婚姻	(248)
职业女性的心理压力与调节	(258)
气质修养和良好性格	(262)
怎样塑造良好的性格	(263)

饮食与美容篇

平衡饮食,吃出你的美丽	(266)
人体必需的关键营养素	(266)
具有美肤、护肤及美发作用的食物	(273)
为你推荐中医美颜秘方	(275)
饮食瘦身八条原则	(279)
产后瘦身的饮食观	(280)
瘦身十套餐	(282)
公认的减肥瘦身食品	(283)
帮你制定减肥美容食谱	(285)



健康人生篇

生活陋习美丽杀手	(288)
衣着得体靓丽有方	(291)
生活环境改善行动	(295)
空气如何调节	(300)
沐浴阳光方案	(303)
打造优雅居室	(307)
鲜花养护有讲究	(312)
个人卫生注意事项	(315)

性生活保健篇

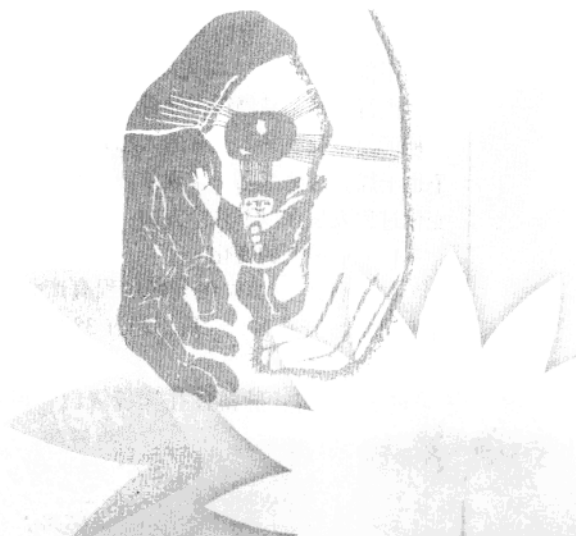
性生活与健康	(320)
产后性欲缺乏的解决方案	(322)
性生活和谐的表现	(324)
产后夫妻的性调适	(326)
产后性交痛的解决方案	(328)
产后月经的复潮与恢复	(330)
夫妻性心理调适方法	(332)
夫妻按摩妙招	(334)
怎样使产后性生活美满	(338)
产后性问题解决方案	(340)
产后恢复性功能活力的锻炼方法	(341)
产后避孕方法	(343)
参考文献	(346)



XIN MAMA

MILK

产后新妈妈综合保健篇





产后新妈妈的身体变化

随着婴儿的第一声啼哭，一个新生命诞生了。亲身体会了分娩过程的妈妈，一下子感到了腹部的轻松，1人变为2人。从这时开始，新妈妈进入了产后恢复阶段，在医学上称为产褥期，时间约6~8周。这个阶段在生理变化上是一个很大的转折时期，因为在妊娠期间的40周，产妇的生殖器官和全身发生了一系列的变化，6周时间大约是妊娠期的1/6~1/7，在这么短的时间内除乳房外全身恢复到非妊娠的状态，的确是太快了！所以说产褥期的生理变化速度大约是妊娠期生理变化速度的6~7倍。这段时间产妇身体是否能恢复正常，还关系到宝宝的健康成长，所以，需要加倍呵护，科学保健。

俗话说“十月怀胎，一朝分娩”。刚刚分娩的新妈妈会感到全身的能量几乎消耗殆尽。在非常疲惫、安心、喜悦之中，阵阵的困意袭来，有的真想马上睡一觉。但专家提醒你，分娩结束不能立即熟睡，应先闭目养神。因为熟睡后气血运行缓慢，流行不畅，易停滞于筋骨肌肉间，反而更觉疲劳，而闭目养神可使血脉通畅。也有的人感到非常饥饿，想饱餐一顿，嗓子也干燥，这些都是正常现象。产褥期主要发生变化的器官及变化过程表现在以下几个方面。

1. 一般情况的变化

(1) 体温：如果在分娩过程有产程延长或过度疲劳时，体温可能略有升高，一般不超过38℃，次日多能恢复，无须特殊处理。

(2) 脉搏：脉搏往往比较缓慢，但很规律，每分钟约

60~70次,这是由于产后胎盘循环停止,子宫缩小,再加上卧床休息活动少以及分娩后情绪放松等原因造成,于产后1周左右恢复正常。如有脉搏增速,要警惕出血及心脏疾患,应及时就医检查。

(3)呼吸:呼吸变得深慢,每分钟14~16次,这是由于产后腹压降低、膈肌下降所致,由妊娠期胸式呼吸变为胸腹式呼吸。

(4)其他:血压在产褥期变化不大。妊娠期间的生理性贫血在产后2~6周也渐渐恢复正常。产褥早期白细胞增多,产后1周可下降至正常。腹壁的皮肤,受妊娠子宫增大的影响明显松弛,其恢复的快慢与程度和产后是否运动锻炼有关。产后较早开始在床上做产褥体操并规律地进行锻炼的产妇,腹肌张力恢复较快。

2. 生殖系统和乳房的变化

(1)短时间变化最大的器官——子宫:刚刚分娩后的子宫立即收缩得像小儿的头一样大小。在腹部脐下4~5厘米处可摸到,24小时后又回升到脐上,以后每天变小,位置也一天天下降,5天后位于脐与耻骨联合中间,产后的第10天,在腹部已摸不到子宫。如果子宫收缩得不好或宫腔内残留部分胎盘或胎膜,就会影响子宫恢复甚至引起大出血。产后子宫不但在位置上发生变化,而且在重量和大小上也有变化。刚刚分娩后的子宫约1000克,1周后约500克,2周后约300克,直至产后6周恢复到原来的50~60克。

分娩后的子宫颈松软,宫颈口皱起如袖口,呈环状,产后1周子宫颈外形及内口恢复至未孕状态,因此坐浴要安排到1周以后。产后4周时,子宫颈完全恢复至正常状态。子宫颈口由于分娩会由产前的圆形变为产后的“一”字形。

产后1~2天内下腹部常感阵发性疼痛,称为宫缩痛。表





明身体正在向正常恢复，生过孩子的妈妈大都有这个体验，特别是给宝宝喂奶时疼痛感更为明显，这是由于子宫收缩所致，2~3天后疼痛自然消失。注意不可使用热敷的方法减轻疼痛，以免造成大出血。不能以为疼痛一定是正常的，如果疼痛严重的话，还是要请医生处理，服用一些缓和的止痛药。随着子宫的阵阵收缩，子宫内的血液、粘液、脱落后的组织等都混在一起从阴道内排出，称为恶露，有些人对这个词很陌生，其实这是一种生理现象。恶露有血腥味但无臭味，产后3~4天为红色，称为血性恶露。以后逐渐变为淡红色或浅褐色，称为浆液性恶露。产后2周变为白色、粘稠，称为白色恶露。如果子宫恢复不顺利，血性恶露持续时间长，可能是因为子宫内有残留的胎盘或胎膜，从而影响子宫收缩。所以阴道内血性恶露排出持续时间较长时，要及时请医生治疗，千万不可掉以轻心。

另外，产后恶露量增加，时间延长并伴有臭味时，说明存在产褥感染，要及时就诊。

(2) 阴道和盆底组织的变化：分娩时胎儿通过阴道使阴道腔扩大，皱襞消失，阴道壁变得松弛、肿胀并出现了许多细小的伤口，阴道口张开，医生根据情况会为一部分产妇施行会阴切开手术，这些切口分娩后会立即被缝合，缝合的伤口大约在4~5天拆线，以后阴道腔逐渐缩小，皱襞约在产后3天重新出现，一般来说阴道粘膜不容易恢复到妊娠前的状态，只有月经来潮后阴道粘膜才可恢复正常。

产后盆底肌肉及筋膜韧带的变化也不容忽视。由于分娩扩张而失去弹力的盆底肌肉常伴有肌纤维部分断裂，如果在产褥期坚持做产后体操，盆底肌肉可以恢复至接近未孕状态；如果盆底肌肉筋膜断裂较严重，而产褥期过早体力劳动而使腹压增高，就会导致阴道壁膨出，严重者造成子宫脱垂。

(3) 外阴的肿胀和疼痛不容忽视：分娩后的外阴可有轻



度水肿，加上部分产妇阴道分娩时行会阴切开术留有伤口和缝针，因此外阴的肿胀和疼痛常常使产妇感到痛苦不堪，不但影响休息、饮食、情绪，有时还影响到宝宝的喂养。此时新妈妈多住在医院内，除了听从医生的指导外，要注意自我监护，如全身有无发热，伤口处有无红肿热痛及硬结，切口周围有无出血，有无剧烈疼痛等，切不可听之任之。

(4) 乳房开始分泌乳汁：分娩后的2~3天，乳房增大变硬，开始分泌乳汁。如果挤一下乳晕，就会有透明或黄色的乳汁流出，这就是初乳。初乳中含有很多营养成分及人体所需的免疫球蛋白，最适合婴儿的生长发育需要，千万不可丢掉。约1周后乳汁变为白色，现在提倡母乳喂养，婴儿强有力的吸吮动作既可刺激乳汁分泌，又能促使子宫收缩复原，有利于产后恢复。

3. 其他系统的变化

(1) 泌尿系统的变化：产后大量的出汗和排尿是产褥期的另一大特点，一般在睡眠和初醒时出汗较多，这是由于妊娠期间体内滞留了过多的水分，需要经肾脏和皮肤排出的缘故，属于正常的生理现象。常在数日内好转，不必担心，但务必要多饮水，以补充水分。

分娩时胎儿压迫膀胱可引起膀胱粘膜充血水肿，而且由于腹压下降、膀胱肌肉张力差和会阴的肿痛，易造成尿潴留，有时还需要导尿解除排尿困难，但是导尿又增加泌尿道感染机会，应尽量避免或减少。

(2) 血液循环系统的变化：妊娠期间由于胎儿、胎盘的存在，使血容量增加。产后胎儿娩出，子宫胎盘循环中断，特别是最初3日内，大量血液从子宫涌入体循环，同时妊娠期增加的组织间液回吸收，使产后血容量增加15%~25%，需要2~3周才可恢复至未孕状态。此时心脏负担加重，正常产妇



能够适应这种变化，但妊娠合并心脏病者，要警惕心力衰竭的发生。

(3) 内分泌系统的变化：随着胎盘的娩出，其合成激素的作用随之消失，产妇血中的雌激素、孕激素水平急剧下降，于产后1周时降至未孕水平。如不哺乳的话，产后6~10周时月经复潮，10周左右恢复排卵。哺乳的产妇月经复潮延迟，有的产妇哺乳期月经一直不来潮，但可有排卵，一般4~6个月恢复排卵，故哺乳产妇不来月经也可能怀孕。



产后检查的必要性

妊娠280天所发生的生理和解剖上的变化，在产褥期内要逐渐恢复到未孕前的状态，为婴儿哺乳建立新的平衡。有人说产褥期也是妇女的“多事之秋”一点都不过分。这时新妈妈需要关注的事情很多：自身身体的恢复、哺乳的情况、婴儿的变化等，到底产后检查能提供哪些帮助，又能发挥多少作用呢？下面我们谈一谈产后检查的必要性。

产后检查包括产后访视和产后健康检查两部分。产后访视就是由地段妇幼保健机构的妇幼医生定期到产妇家中访视，至少3次，第1次是产妇出院后3天之内，所以产妇出院后要尽快把围产保健手册送往所在地段的妇幼保健机构，以便及时得到访视和保健。第2次是产后14天，第3次是产后28天，有情况要随时访视。产后访视的内容包括：

1. 产妇的一般情况，如饮食、睡眠、大小便、全身的感觉等，有妊高征者要测量血压。
2. 体温和脉搏，如有增高要查找原因及时处理。



3. 检查双侧乳房有无红肿疼痛，乳汁量，乳头有无皲裂。
4. 会阴伤口、剖宫产伤口愈合情况。
5. 恶露的颜色、量、气味的观察以及子宫的复原情况。

6. 新生儿食量、大小便情况，测体温，观察面色、眼、耳、头面部有无异常、炎症、畸形，口腔有无鹅口疮，舌系带是否过短，脐带是否脱落，腋下、颈下有无糜烂，四肢有无不对称畸形，生殖器官有无异常，听诊心肺有无杂音，测体重，指导如何给新生儿洗澡。

产后健康检查是指产妇于产后 42 天去医院做一次全面的健康检查。经过了 42 天的休养，一般产妇感觉自己身体基本恢复了，但究竟恢复得怎样？婴儿发育是否正常？这需要产妇和孩子同时去医院接受全面的健康检查才能得知，同时产妇对一些担心的问题可向医生咨询，产后检查是在为产妇的健康把关，必不可少。检查的内容包括以下几个方面。

1. 一般健康检查：了解产妇全身一般情况，同时针对孕产期异常情况进行不同的重点检查，如孕期有妊高征者，应化验尿常规，查有无尿蛋白；贫血者应化验血红蛋白及红细胞计数等，以了解妊娠并发症是否痊愈，必要时给予治疗，并预约复查。

2. 妇科检查：观察会阴伤口或腹部伤口愈合情况，阴道分泌物性状，子宫颈有无裂伤、糜烂，子宫大小、位置，附件是否有肿块、压痛，了解生殖器官恢复情况。倘若有子宫后倾，可采用胸膝卧位矫正，子宫复旧不良可给予益母草制剂等。

3. 检查乳房：了解乳汁分泌情况，指导产妇采用正确的哺乳方法，如因病或其他原因不能哺乳者，要回奶，并指导科学喂养。

4. 进行避孕知识指导：产褥期要禁止性生活，以免造成感染。哺乳期间虽无月经来潮，但可能有排卵，为避免哺乳期受孕，应选择避孕套或避孕药膜。如无禁忌证，产后 3 个月可放



宫内节育器。

5. 婴儿的体检：医生会根据情况对婴儿做一次全面健康发育评估，检查婴儿发育是否符合标准，并指导科学育儿。



产后均衡饮食原则

目前，无论是在城市还是农村，产后新妈妈需要增加营养的道理已尽人皆知，但如何做到既能补充分娩过程中的消耗，又能使乳汁分泌充足，还不会造成营养过多，即做到合理、全面、均衡的饮食，却是值得产妇及其家属注意的问题。这里提出一些均衡饮食原则供参考。

1. 营养丰富，易于消化：产后所需要的营养甚至比孕期还要多，尤其是含蛋白质、钙、铁丰富的食物，如瘦肉、牛奶、鸡蛋、鸡肉、鱼、虾、猪肝、豆制品等都富含蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，但也不必过量。如鸡蛋中虽然含有丰富的蛋白质，但新妈妈每天吃3个就足够了，吃得过多不但浪费，而且增加胃肠负担，引起消化不良。营养学家建议乳母每天摄入100克蛋白质，并根据饮食习惯合理搭配动物蛋白质和植物蛋白质。

2. 品种多样，粗细夹杂，荤素搭配：产妇的营养要全面，就要粗细都有，荤素搭配，不能偏食，这样才能使各营养素之间“互补”。因此，在主食中一定要适当吃一些粗粮，如小米、玉米、红薯、面粉等以满足身体各方面的需要，因为这些粗粮中的B族维生素含量比精米、精面高。

另外，新鲜的蔬菜和水果也是非常重要的，它们可以提供各种维生素和纤维素，这是肉类所不及的，产妇不妨多吃，而