

汗汗

孕育专家



Q & A



月子篇

孕产专家为你排忧解难

终于生下宝宝，完成了一件人生大事。

可是，产后护理也是状况连连，产妇们要注意些什么呢？

新妈妈们别担心，孕产专家将一一为你答疑解惑！



广东出版集团
广东人民出版社

王雁林 | 主任医师 医学博士 | 审 刘雄英 编

汗汗

孕育专家



Q & A



月子篇

王雁林 | 主任医师 医学博士 | 审 刘雄英 编

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

孕育专家Q & A · 月子篇 / 刘雄英主编. — 广州:

广东人民出版社, 2010.5

ISBN 978-7-218-06674-5

I. 孕… II. 刘… III. 产褥期—妇幼保健—问答 IV.

① R714-44 ② TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040143号

孕育专家Q & A · 月子篇 刘雄英主编 版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃 峰

责任技编: 郭群花

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06674-5

开 本: 787毫米×1400毫米 1/48

印 张: 12.5 字数: 300千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 50.00元(共5册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



5 分娩

- 6 临产
- 10 自然分娩
- 21 会阴侧切
- 25 剖宫产



29 产后护理

- 30 产后进食
- 32 补钙
- 33 下奶
- 35 饮食宜忌
- 48 护理误区
- 51 产后清洁
- 52 护理宜忌
- 55 日常不适
- 58 护理观念
- 63 产后恶露
- 65 产后月经
- 67 溢奶
- 68 胀奶



- 
- 70 乳腺炎
72 乳头皲裂
73 乳房保养
75 伤口不适
76 身体疼痛
81 口腔不适

- 82 大小便不适
87 产后血晕
88 阴道松弛
89 子宫脱垂
91 阴道炎



94

产后修复

- 95 塑身
100 美容
105 减肥
110 阴道修复
111 性生活
115 避孕
117 上环



汗汗

孕育专家



Q & A



月子篇

王雁林 | 主任医师 医学博士 | 审

刘雄英 编

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

Preface 前言



在我们的父辈或祖辈时代，女性生孩子只有一个途径——自然分娩，也就是顺产。而在科学发达的今天，剖腹产盛行成风，成了许多孕妈妈生孩子的首选。

传统坐月子中，有民俗鼓吹“坐

月子不洗头！”“坐月子天天吃大补！”“一定要坐满30天月子！”……否则“月子病”将如梦魇一般，缠绕着你的一生。坐月子似乎是人生的一个难关，让许多正在怀孕或是刚生产的妈妈神经紧张！

那么，生孩子是顺产好还是剖腹产好？怎么生孩子？生孩子可以不痛吗？现代女性要怎么科学坐月子？怎么对付月子里的不适？……本书能让你找到自己想要的答案。





5 分娩

- 6 临产
- 10 自然分娩
- 21 会阴侧切
- 25 剖宫产



29 产后护理

- 30 产后进食
- 32 补钙
- 33 下奶
- 35 饮食宜忌
- 48 护理误区
- 51 产后清洁
- 52 护理宜忌
- 55 日常不适
- 58 护理观念
- 63 产后恶露
- 65 产后月经
- 67 溢奶
- 68 胀奶

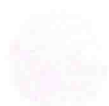


- 
- 70 乳腺炎
 - 72 乳头皲裂
 - 73 乳房保养
 - 75 伤口不适
 - 76 身体疼痛
 - 81 口腔不适

- 82 大小便不适
- 87 产后血晕
- 88 阴道松弛
- 89 子宫脱垂
- 91 阴道炎



94 产后修复

- 95 塑身
 - 100 美容
 - 105 减肥
 - 110 阴道修复
 - 111 性生活
 - 115 避孕
 - 117 上环
- 
- 
- 

分娩

怀胎10月，孕妈妈终于面临生命中最神圣美妙的一刻：分娩诞下宝宝。在充满无限憧憬的同时，孕妈妈也有一丝焦虑和担忧。半夜生宝宝怎么办？生宝宝痛吗？顺产好还是剖腹产好？怎么生宝宝更顺利？……其实，上“战场”并不是件难事，不信你看看——





Q: 产前要做好什么准备? 临产的待产包要准备什么?

A: 1. 待产包, 包括现金、证件、饮食准备、产妇用品和宝宝用品。具体如下:

现金: (4000~6000元) 或银行卡

证件: 病历卡、身份证、母子保健健康档案、准生证、结婚证、户口本

待产时候的营养补充: 巧克力、水、饮料、点心

产妇用品: 产妇卫生巾2包、水杯、饭盒、毛巾、浴巾、牙膏牙刷、洗脸盆、泡脚盆、拖鞋、棉拖鞋、孕妇帽、厚袜子、睡衣、防风的衣裤、哺乳文胸、乳垫、一次性纸内裤 2 包 (最大号的)、吸奶器、CD、书、照相机、摄像机、卫生纸2卷。

宝宝用品: 奶瓶2个、奶粉 (小包装)、奶瓶刷、硬盒抽取式湿纸巾2包 (擦大便使用)、卫生纸、纸尿裤 (NB码)、宝宝衣服3~4套、小毛巾、大浴巾、洗发水、沐浴露、润肤露、护臀膏。



2. 联系人

除了必备的证件和待产包，准爸爸最好确定这几个联系人：

NO.1 医生：有很多孕妈妈在分娩前就确定了医生，那么，此时一定要保存好医生的联系方式，譬如可以保存在手机里。

NO.2 有车的朋友：可以在叫不到车的时候为你解困。

NO.3 出租车司机：假若产妇是在大半夜出现临产征兆，可以打电话叫出租车，所以存两个出租车司机的电话以备不时之需是必要的。



Q：到临产后，担心会破水，是否有必要时刻垫着卫生巾呢？



A：这样做是没有必要的。但是为了防止突然发生破水，外出时最好随身带在身边。



Q：怎么知道分娩开始了呢？



A：有些产妇在分娩的那天会感到烦躁、心跳、燥热、头痛、没有胃口或特别饿、腹泻或严重便秘。这时，子宫口也开始慢慢打开，有更多的液体流出来，骨盆和小腹开始感受到拉扯的疼痛。阴道和膀胱有被压迫感，这也是分娩要开始的信号。

当流出的血或羊水增多时，就该去医院了，这时阵痛也开始变得有规律了。有一个黄金定律可以帮助产妇判断分娩是否开始，这个定律是4:1:1，即每4分钟有一次疼痛，每次疼痛持续1分钟，这样的阵痛节奏已经持续1个小时了。

还有一种分娩即将开始的征兆，那就是产妇开始感觉到强烈的疼痛，疼痛的强度让人难以忍受。



Q：要一直带着胎心监护仪吗？



A：当肚子里的宝宝一切正常的时候，就不必一直带着胎心监护仪，只需要每隔半个小时或者一个小时检查一下宝宝的心音。但是如果宝宝的心音不规律，为保险起见，最好还是一直带着胎心监护仪。当然，这也并不意味着你要一直被腰带“缠”着，因为现在也有无线的胎心监护仪，可以通过无线电波发送信号，一般进入第二产程后，由于胎头受到产道、骨盆软组织和阴道壁的挤压，胎心率变化较大，需要每5分钟听一次胎心，有条件的医院多数在产妇第二产程时，一直进行电子胎心监护。



Q：阵痛为什么常常从半夜开始？



A：雌性激素作用强大，而且反应敏锐，是在其他激素如肾上腺素的推动下分泌的。这意味着，如果外界喧闹、妈妈忙碌时，宝宝更愿意待在肚子里，而在安静的环境里，阵痛更容易来临。这就是为什么很多分娩是在夜里22时至第二天凌晨6时的缘由。



Q：备皮可以自己在家做吗？



A：产妇不用自己在家里备皮，现在医院都会给产妇备皮。



Q：破水后要立即去医院吗？



A：很多女性在整个怀孕期间都在考虑，当分娩前，羊水大量流失该怎么办。其实，破水的时候，羊水急泻是非常罕见的，因此不必过分担心。

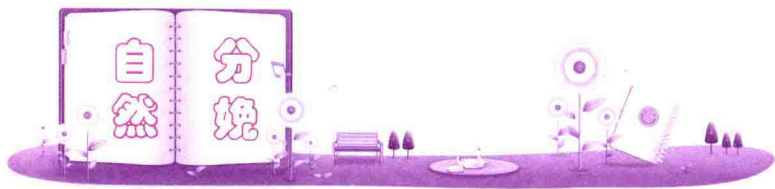
另外，医生会在预产期前为产妇检查胎儿的头是否已经进入骨盆中了。当宝宝的小脑袋已经向下进入产道，羊膜囊破了，羊水

流入产道，这个时候就应该去医院了。如果破水来得太早，比预产期提前很多天，胎儿还没有进入准备降生的位置，就比较危险了。因为这个时候脐带会先于宝宝滑向阴道，在后面的胎儿的脑袋压迫着脐带，会阻碍血液的流动。这个时候产妇应该平躺着送往医院，以保证不压迫脐带，使胎儿的血液供给得以继续。

Q：破水后可以上厕所吗？

A：破水后，随时都有可能分娩，因此应该去医院。但也没必要急得什么都不顾。可以换身干净的衣服，如果是稍微一动就会有液体流出，可以用卫生巾或干净的毛巾垫上。一般来说，小便是没有问题的。如果有大便的感觉，则有可能是分娩的前兆，应马上去医院。





Q: 做过治疗宫颈糜烂的手术会影响分娩吗?

A: 一般来说, 宫颈治疗对分娩没什么影响。现在治疗宫颈糜烂的方法主要有两种, 一种是采用光疗, 还有一种是电熨治疗。

如果采用的是光疗或者是微波治疗, 不会影响分娩。如果做过宫颈电熨对分娩有一定影响, 因为宫颈电熨会造成很坚硬的瘢痕, 造成宫口的扩张或者宫口扩张中造成宫颈损伤, 不过做电熨的女性很少。一般做治疗的时候医生都会问患者是否生过宝宝, 如果没生过宝宝一般不会给她做电熨的。



Q: 妊娠糖尿病和妊娠高血压可以选择顺产吗?

A: 妊娠糖尿病也可以选择顺产, 但是在分娩过程中医生都会严密监测, 因为合并糖尿病在分娩过程中有可能发生酸中毒。

妊娠高血压也要看血压的情况、孕妇的年龄和宝宝的大小, 如果血压只是轻度增高, 妈妈和宝宝条件都比较好, 也可以选择自

然分娩，但是过高的血压或者妈妈有其他心肺功能、肝肾功能的损害，还是建议剖宫产，以降低对宝宝和妈妈的不良影响。

Q：顺产会不会影响以后夫妻性生活的质量？

A：妊娠和分娩在一定程度上都会影响阴道和盆底组织的功能，并对产后夫妻生活产生不同程度的影响。主要表现在：阴道松弛，影响夫妻生活的感觉和兴奋程度。另外，会阴伤口的疼痛、产后内分泌的变化，使阴道变得干涩，夫妻生活时容易引起疼痛，导致产妇对性生活有恐惧心理。这些都会对以后的夫妻生活产生一定程度的影响。

国外很早就有kegel训练，也就是缩肛训练，以帮助妇女产后的盆底功能康复。产妇在产后42天恶露干净后开始进行康复锻炼，大量例子证明这种锻炼能促进产后恢复，有效预防和治疗盆腔脏器脱垂和尿失禁等，并能明显改善性生活的质量，提高性快感。

Q：阵痛的时候，可以大量喝水吗？

A：阵痛的时候会比平时容易出汗，呼吸方式也容易导致口干。如果产妇口渴了，没必要忍着，可以边补充些水，边等待分娩时刻的到来。





Q: 矮小的妈妈会难产吗?



A: 一个人身材的高矮与骨盆的大小不一定成正比, 况且胎儿能否顺利娩出还与骨盆的形状有关。骨盆的形状是否正常, 通过骨盆外测量可以得出初步估计。现代化的超声检查手段又可以准确测量出胎儿的大小, 因此临产时, 医生完全可以预测出产妇生产过程是顺产还是难产。



Q: 屁股大的女性生产比较顺利吗?



A: 事实上, 生产顺不顺利要看骨盆内的宽度及斜度, 骨盆的出口要比较宽, 这些从外观上都看不出来, 屁股比较大或下半身比较大的人, 有些并不是骨盆大, 而是身体的脂肪比较多, 更容易造成高比例的妊娠高血压、难产、胎儿体重过重等。所以, 并不是屁股大或下半身大的人就一定好生、会顺产。



Q: 宝宝大会难生, 宝宝小就容易生, 是吗?



A: 有些人认为3200克的胎儿就一定比3800克的胎儿容易生出来。其实, 胎儿的大小跟容不容易生出来没有绝对的关系, 大的胎儿有的较为容

