



Postpartum



肥妈 变辣妈

超级有效的产后恢复全书



新浪育儿强力推荐!

杨保军/主编



产后新妈妈最想知道的，
既安全又轻松的“自我护理方法”



新時代出版社
New Times Press



肥妈变辣妈

超级有效的产后恢复全书

杨保军◎主编

首都医科大学附属天坛医院
妇产科主任医师



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

超级有效的产后恢复全书 / 王玉楼编著. -- 北京 :
新时代出版社, 2014.6

(快乐妈咪)

ISBN 978-7-5042-2199-5

I. ①超… II. ①王… III. ①产褥期-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第114786号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张14 字数 220千字

2014年6月第1版第1次印刷 印数 1-5000册 定价 32.00元

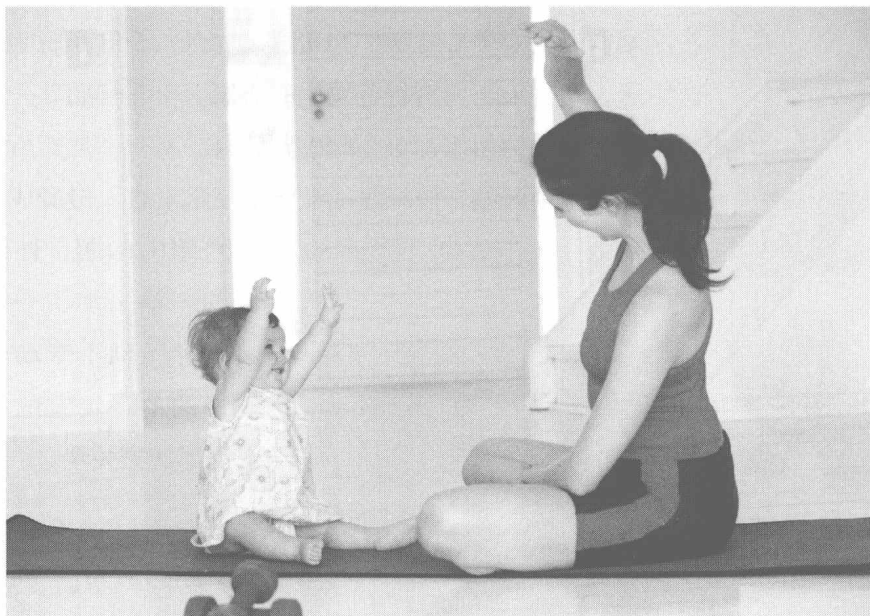
(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777 发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755 发行业务: (010) 88540717

前言

Foreword



现代社会，优生、优育、优教逐渐提高到一个新的水平，注入了许多新的内容。父母和家庭成员对孩子潜移默化的教育是在日常生活中自然进行的，当然也是非常重要的。家长需要掌握科学的、专业的胎教育儿、护理等常识，以便更了解自己的宝宝。

10个月的孕育时间，以及之前的准备时间，孕育一个健康聪明的好宝宝已经不是一件很轻松的事情。好不容易等到宝宝降生，新手父母面对这个幼小的生命，开心激动的同时，各种棘手问题也会接踵而至。怎样做好新生儿的日常护理？如何进行母乳喂养？宝宝常见病的预防与护理？产后妈妈恢复身材的秘诀？一系列问题困扰着新手父母。

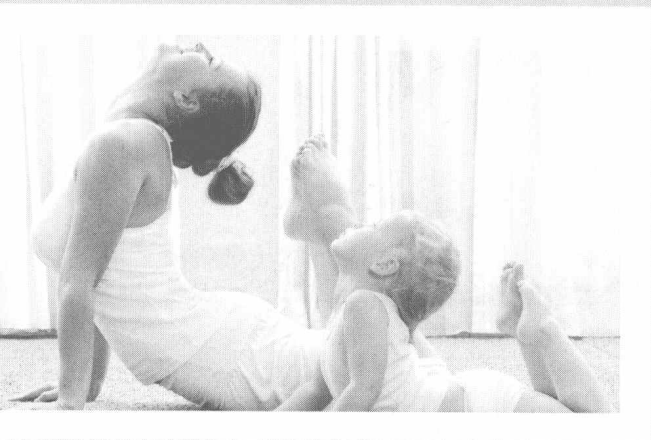
备孕期间，很多未准爸妈有很多疑虑；怀孕期间，又会对宝宝的胎教以及孕妈妈自身的营养饮食发愁；宝宝出生后很多年轻爸妈由于缺乏经验，常常在育儿过程中因遇到诸多问题而不知所措，而宝宝就像一株娇嫩的幼苗，需要精心地呵护和培育，养育一个健康聪明的孩子，是普天下所有爸爸妈妈的心愿。十月怀胎，一朝分娩，每一位妈妈都会为此感到欣喜、幸福。然而从宝宝呱呱坠地开始，怎样才能让宝宝正常发育、健康成长，

这一严峻的问题，伴随着宝宝的一举一动、一哭一笑，无时无刻不牵动着爸爸妈妈的心，宝宝的每一点变化都备受关注。

本书针对大家迫切需要了解的备孕助孕常识、孕期营养常识、育儿知识进行了深入的解析，知识点科学实用，内容丰富，

涵盖面广泛，资料翔实，以便每一位新手父母都能从本书学到科学、专业的孕产育儿知识，真正有效地帮助到每一位家长。

本套图书将备孕期、孕期、育儿期、产后恢复期可能遇到的各种问题系统化地呈现在读者面前，让读者能轻松掌握重点，增加孕育乐趣。让宝宝快乐、健康、聪明、优秀的成长。我们共同努力，从宝宝诞生的那一刻开始，成就宝宝美好的未来！

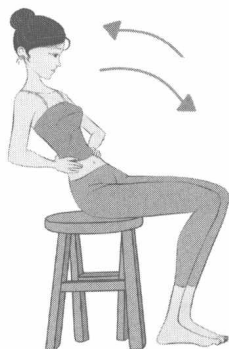




第一章

分娩知识全知道 | 1

- 科学认识分娩信号 | 2
- 分娩的正确姿势 | 6
- 了解分娩的三大产程 | 13
- 生产方式——顺产 | 18
- 生产方式——剖宫产 | 25
- 剖宫产后多久可以再生 | 27
- 剖宫产后再生的注意事项 | 28
- 剖宫产手术全过程 | 29
- 剖宫产产后如何护理 | 30
- 剖宫产后多久来月经正常 | 32



第二章

科学认识坐月子 | 33

- 产后伤口护理 | 34
- 为新妈妈开奶 | 39
- 月子期间的科学饮食 | 42
- 夏季坐月子 | 48
- 冬季坐月子 | 57
- 哺乳期乳房护理 | 62
- 新妈妈催乳 | 69
- 新妈妈涨奶 | 73
- 剖宫产护理 | 75
- 如何调整月子睡眠 | 81
- 月子睡眠的注意事项 | 82
- 能提高新妈妈睡眠质量的食物 | 83
- 产后睡眠不足会发胖吗 | 84
- 月子后遗症 | 84
- 产后抑郁症 | 87

第三章

新妈妈常见病症 | 93

关于产后恶露 | 94

处理恶露时的注意事项 | 94

关于产后出血 | 95

晚期产后出血 | 95

产后贫血 | 96

会阴伤口 | 97

产后会阴胀痛 | 97

产后腹痛 | 98

子宫复旧不全 | 98

盆腔淤血综合征 | 99

产褥感染 | 100

产后发热 | 101

急性乳腺炎 | 102

乳腺炎的症状及防治 | 103

乳房湿疹 | 104

乳房湿疹的防治 | 104

产后静脉栓塞 | 105

产后便秘的原因 | 105

产后便秘的防治 | 106

产后痔疮 | 106

产后排尿困难 | 107

产后尿失禁 | 108

产后失眠 | 109

第四章

产后性事 | 110

怎么找回产前的甜蜜时光 | 111

产后何时恢复性生活 | 111

产后避孕不可忽视 | 112

产后性生活注意事项 | 113

如何增加丈夫的性趣 | 114

怎样拯救阴道松弛 | 115

会阴侧切不会影响性生活 | 115

哺乳期仍要避孕 | 116



第五章

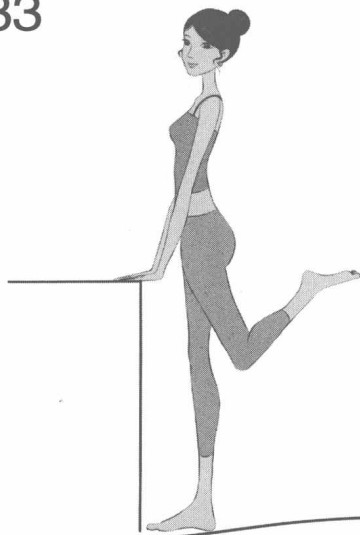
新妈妈产后保健与护理 | 117

- 产妇要接受观察 | 118
- 产后多长时间为产褥期 | 118
- 产后先按摩再熟睡 | 118
- 产后第一次大小便很重要 | 118
- 出院时间看具体情况 | 119
- 产褥期要充分休息 | 119
- 产褥期防中暑 | 120
- 产后检查 | 120
- 新妈妈产后生殖系统的恢复 | 121
- 新妈妈产后身体系统的变化 | 121
- 新妈妈产后情绪的波动 | 122
- 产后头晕是怎么回事 | 122
- 怎样做个产后好丈夫 | 123
- 新妈妈产后汗多是病吗 | 123
- 新妈妈怎么穿衣 | 124
- 新妈妈如何选择内衣 | 124
- 新妈妈要注重清洁 | 125
- 产后休养居室要注意 | 125
- 新妈妈看电视要有节制 | 126
- 新妈妈休养应少仰卧 | 127
- 硬板床对新妈妈更好 | 128
- 产后不宜烟酒 | 128
- 产后月经的恢复时间 | 129
- 关于妊娠斑、纹的消失问题 | 129
- 如何减少产后脱发 | 130
- 产后过早减肥危害大 | 131
- 产后不宜束腰 | 132
- 喂奶和减肥无关 | 132

第六章

新妈妈产后饮食调理 | 133

- 重要的产后第一餐 | 134
- 产后下奶的饮食原则 | 136
- 产后应适量补钙 | 142
- 新妈妈奶水不足 | 147
- 合理安排哺乳期膳食 | 152
- 新妈妈黄褐斑食疗 | 154
- 新妈妈产后减肥食谱 | 157
- 抗斑食物：含维生素 C 丰富的食物 | 161

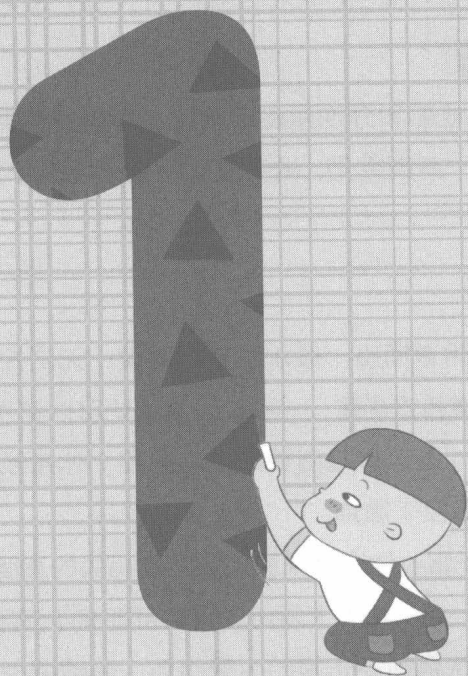


新妈妈产后运动与减肥 | 163

- 中医谈新妈妈产后减肥 | 164
- 新妈妈产后运动的基本原则 | 166
- 新妈妈产后运动指南 | 169
- 新妈妈产后运动的意义 | 171
- 新妈妈产后 42 天运动方案 | 172
- 新妈妈必学的产褥体操 | 178
- 新妈妈产后家居随时随地动起来 | 181
- 产后减肥的注意事项 | 183
- 避免产后肥胖的方法 | 184
- 新妈妈产后不要急于束腰 | 185
- 断奶引发的发胖误区 | 187
- 产后减肥的再造曲线 | 188
- 新妈妈产后塑身操 | 189
- 9 招塑造新妈妈完美腿型 | 192
- 6 招练出新妈妈完美翘臀 | 194
- 甩掉新妈妈松弛肥胖的上臂 | 194



- 4 招对抗腰腹肥胖 | 195
- 产后美胸运动 | 196
- 产后全身减肥的按摩方法 | 197
- 新妈妈“藏肉”技巧 | 199
- 新妈妈产后瘦脸按摩法 | 201
- 赶走小腹赘肉的按摩法 | 202
- 新妈妈瘦臀、提臀按摩法 | 205
- 新妈妈瘦腿按摩法 | 207
- 瑜伽热身练习促进血液循环 | 209
- 瑜伽——自然瘦身妙法 | 211
- 瑜伽呼吸法，塑造不易发胖体质 | 211
- 静态瑜伽坐姿，消耗惊人能量 | 213
- 新妈妈产后必需的基本检查 | 215



第一章

分娩知识全知道



? 科学认识分娩信号

什么是分娩讯号

随着胎儿发育成熟和分娩期逐渐接近，妈妈的精神状态、全身状况、生殖器官及骨盆部发生一系列变化，这些变化就是分娩讯号。

分娩前的征兆

【产兆】

(1) 破水：由阴道涌出一股水，有如小便，无法控制地慢慢流出。可通过石蕊试纸测试或阴道检查确定；一旦破水，准妈妈可以使用干净护垫，并立即就医。

(2) 真性阵痛：是一种规则性的子宫收缩，休息或走路无法减轻疼痛，其疼痛主要集中在背部及下腹部。

(3) 便意感：子宫收缩会造成胎头压迫准妈妈的直肠，而出现强烈便意感，此时应到医院检查，切勿用力上厕所，否则可能将小宝宝产到马桶里。

其他危险性症状包括不正常的大量出血、胎动减少或停止、剧烈腹痛、持续头痛、视力模糊、尿量明显减少、脸部及手部水肿，这些情况可能会危及准妈妈及胎儿安全，要立即住院或中止妊娠，不能视为一般症状来处理，以免延误治疗。

【早产：危险的分娩信号】

产兆在足月的准妈妈身上，是正常现象；若发生在未足月（指小于 37 周）的准妈妈身上，会增加早产机会，导致早产儿产生。所以如果未足月的准妈妈，发生早期子宫收缩，阴道出血或破水，需马上就医。

【阵痛轻微易忽略】

一般未足月的子宫不像足月的那么胀大，有可能只是感到频繁的收缩、肚子闷闷胀痛或似痛经，不一定会有明显的阵痛，此时仍须到医院检查，决定是否需住院安胎。有些迷糊的准妈妈等到有明显的规则阵痛才来医院，结果子宫颈已经开到三到四指快生了，就会发生早产情形。

出现分娩讯号的表现

【身体待产讯号出现】

准妈妈怀孕 37 周或之后胎儿即算足月，在接近生产前一两周，会有一些征兆产生，它意味着可能即将进入待产。

【感觉轻松】

此时胎头下降至骨盆腔中，准妈妈会感觉呼吸较平顺，容易吃得下东西。一般初产妇会在生产前两周开始有这种感觉，经产妇则不一定。不过胎头可能会压迫膀胱，产妇会产生频尿。

【见红】

子宫收缩前或当中，阴道可能会流出一些混有黏液、呈现鲜红色或暗红色的血丝状分泌物，主要是子宫颈在变薄、变软中产生微血管破裂所致。一般出血量不会太多，不须立即住院待产；除非发生阴道大量出血，表示有其他危急事件，像是前置胎盘、胎盘早期剥离等，才需立即就医。

【假性阵痛】

要生产的前几天，会出现不规则子宫收缩、下腹部疼痛的状况，一开始间隔时间可能是 20 分钟，之后越来越不规则，准妈妈此时可以借助走路、休息减轻疼痛。这种疼痛不会造成子宫颈扩张，所以称为假性阵痛，表示它离真正生产还有一段时间。

如何辨别分娩讯号的真伪

有的产妇会时而出现分娩的假象，或子宫无规律的收缩。一般来讲，真假分娩是难以辨别的。通常假分娩宫缩无规律，且宫缩程度不如真分娩剧烈。辨别的办法是检查阴道，看子宫颈的变化。还有就是进行宫缩计时，计算连续两次开始宫缩间的时间间隔，持续记录一小时。

下面列出真假分娩之间的差别：

宫缩时间假分娩：无规律，时间间隔不会越来越小

真分娩：有固定的时间间隔，随着时间的推移，间隔越来越小，每次宫缩约持续 30 ～ 70 秒。

宫缩强度假分娩：通常比较弱，不会越来越强。有时会增强，但然后又会转弱。

真分娩：宫缩强度稳定增加。

宫缩疼痛部位假分娩：通常只在前方疼痛

真分娩：先从后背开始疼痛，而后转移至前方。

运动后的反应假分娩：产妇行走或休息片刻后，有时甚至换一下体位后都会停止宫缩。

真分娩：不管如何运动，宫缩照常进行。

若出现下列情况，应该马上去医院或请医生：

- ①即便在没有发生宫缩的情况下，羊膜破裂，羊水流出。
- ②阴道流出的是血，而非血样黏液。
- ③宫缩稳定而持续的加剧。
- ④产妇感觉胎儿活动减少。

分娩讯号出现的应对方法

宫缩最有力的证据：当宫缩好像已经规律时就记录其时间，如果你认为自己已临产，可打电话给医院或助产士。除非宫缩发生得极为频繁（每5分钟1次），或者十分疼痛，否则不需要即刻去医院。第一胎产程常常持续12～14小时，在家中先等几小时会好些。在周围慢慢活动一下，若需要休息就休息一下。医生可能建议你一直等到宫缩十分强烈并且每5分钟左右就出现一次时再离家去医院。

羊膜破裂马上去医院：羊膜是环绕在胎儿周围充满液体的囊袋，在分娩期间的任何时候囊膜都会破裂，于是囊内液体可能突然大量涌出，但因为胎儿的头部已经进入骨盆腔，阻塞了它的涌出，所以更多见的是液体一滴滴地流出来。即刻打电话给医院或助产士。即使你没有任何宫缩也需要去医院，因为羊膜破裂后有感染的危险。

见红不要太着急：妊娠期内，黏稠的、带有血迹的黏液栓子会堵塞子宫颈，在分娩开始前或进入分娩早期阶段时，栓子会从阴道清除出来。以上情况可能发生在分娩开始的前几日，所以要等待，直到腹部或背部出现有规律的疼痛时

再打电话给医院或助产士。

【产前阵痛】

改变姿势缓和阵痛：

姿势 1：上身采取稍挺起的靠卧姿势。调整床的倾斜度，或用枕头、坐垫使上身稍微挺起。这种靠卧姿势比完全仰卧更容易克服疼痛。舒适的角度让自己感觉。

姿势 2：跨坐在椅子上。两脚张开、跨坐在椅子上，有利产道扩张。同时能减轻腰部负担。将体重负荷在椅背，身体稍微前倾。

姿势 3：利用网球推高肛门。不可使力欲想便力时，可把网球抵着肛门到会阴的部位，然后坐在上面。也可以利用手指压迫。

姿势 4：把体重负荷在墙上。手压着墙壁，身体前倾，将体重负荷在墙壁上。由于是站立的姿势，故有帮助胎儿降落的效果。

姿势 5：趴在椅子上。膝盖跪地，臀部挺起，趴在椅子上的姿势，也具有缓解疼痛的效果。而且前倾的状态也有减轻腰痛的功效。

姿势 6：丈夫来帮忙。在腰骨的上下左右进行按摩，或者用力压迫肛门，另外指压背部、腰部时，应使用拇指强力按压，这时候的你，请在指压时吐气，放松力量时吸气。

【辨别假象】

假性宫缩：妊娠最后三个月，子宫出现间歇性收缩，医学上给它一个名称，假阵缩。这种宫缩有时变得较强烈，所以你可能误认为已进入临产。但是，真正的分娩宫缩发生得很规律，并且逐渐增强，也更加频繁，所以你应该能够加以辨别。偶然地发生几次宫缩，然后又消逝。可以照常活动，宫缩到时会再出现。

出现分娩讯号后的准备工作

若出现待产讯号，表示可能再过几天就要分娩了，准妈妈可以开始一些准备工作：

- (1) 确定生产方式（自然生产或剖宫生产）、待产医院，及产房联络电话。
- (2) 先备妥住院相关证件（含身份证、母子保健手册），不要出远门。

(3) 事先咨询医院有关住院时应携带的妈妈或婴儿用品，并准备好。

(4) 随时和丈夫、家人或即将陪产者保持密切联系。

分娩信号出现何时去医院待产

到了孕期的最后阶段，产科医生应该给准妈妈一些明确的指示，告诉准妈妈什么时候去医院待产。这些指示取决于准妈妈的个人情况：比如是不是有孕期并发症或别的高危因素，这是不是第一胎，还有一些具体情况，比如准妈妈的住所到医院的距离有多远等。

在去医院之前，准备好会需要的东西。如果准妈妈的怀孕情况并不复杂，医生可能会要准妈妈等到每次宫缩持续1分钟、每5分钟一次以后才去医院待产。从一次宫缩开始起到下一次宫缩开始算作一次宫缩。原则上，如果准妈妈属于高危孕妇，医生会希望准妈妈在临产时尽早去医院。如果分娩前的征兆还不明显，而已经觉得自己快要分娩了，就可以去医院了。但一般情况下，医生会建议准妈妈留在家里再观察一下。

? 分娩的正确姿势

什么是分娩姿势

说到分娩，也许准妈妈最先想到的只是躺在床上生宝宝。其实分娩时是有很多姿势可供选择的。这些姿势可能会让你更舒适，将疼痛感降到最低，用更多的精力去体味迎接新生命的愉悦。可选择的分娩姿势有直立、蹲姿、跪、坐、站与靠、侧躺、平躺。

三种错误观念

【观念一：一个姿势分娩到底】

准妈妈会以为从阵痛开始，就要保持生产姿势。事实上，在整个分娩的过程中，准妈妈不可能始终保持这种姿势。在分娩的第一产程里，医生总是尽量鼓励准妈妈多活动来减少或缓解分娩时的疲劳。一般讨论的分娩姿势是指宝宝

即将娩出时妈妈所采取的姿势，即快进入或是在第二产程的姿势，完成第二产程仅需要 1～2 小时。

【观念二：换个姿势就能顺产】

很多准妈妈认为换个生产姿势，原本不能顺产的也能顺利生产了。这种观念是错误的。决定准妈妈能否顺产，主要取决于分娩时的四个条件：产力的强度、产道宽敞度、胎儿的大小和精神因素。只有这四个因素相互适应了，顺产才有可能。若其中任何一个有问题，难产就可能发生。因此，从医学角度上说，如果顺产的条件符合了，什么姿势都能顺产。

【观念三：姿势决定产程长短】

有的准妈妈误认为换种姿势能缩短产程。其实，分娩是需要一定时间的，让宝宝娩出的前进动力，并不决定于准妈妈分娩时的姿势。这是因为宝宝在通过产道时，每一个姿势每一个动作都需要一定的时间，是急不得的。

正确理解分娩

【分娩姿势并非自由选择】

在分娩时选择了合适的姿势，的确可以减轻准妈妈的痛苦，但并不是所有的准妈妈都可以采用自由的分娩方式。比如，有这三种情形的准妈妈目前还不能自己选择分娩姿势：头盆关系有异常情况的；有产前并发症的，如胎膜早破、胎位不正、产前感染、出血等；有妊娠并发症的，如高血压、心脏病等。

【分娩姿势需要专用设备】

分娩姿势不能单纯理解为准妈妈在分娩时就可以站着、躺着或泡在水里生宝宝，需要配备专用的设备、器材。例如，选择坐式分娩姿势分娩，需要在专门的分娩床上进行，这种可以自动调整的产床给分娩提供了很大帮助。而在水中分娩时，产妇需要躺在特殊的浴缸中，这种浴缸对消毒和恒温设施的要求非常高。购买这些专用设备需要付出高额的费用，让很多医院难以承受。

【变换姿势必须提前培训】

分娩时最让医生担心的就是胎儿即将娩出的时刻，这是最容易造成妈妈和宝宝损害的时候，需要医生和准妈妈默契地配合才能确保安全。而新的分娩姿

势对医生和准妈妈都是陌生的，需要数天、数周甚至数月前就开始培训。

四种主要分娩姿势

【仰卧位分娩法】

仰卧位是国内普遍采取的一种分娩方式。

优点：产科处理及新生儿处理很方便，适合医务人员的需要。

缺点：

①仰卧位时增大的妊娠子宫压迫下腔静脉，使回心血量减少，产妇可出现仰卧位综合征，其结果可诱发胎儿宫内窘迫和产后出血增多。

②仰卧位分娩使骨盆的可塑性受到限制，产道较狭窄，而且工作效率较低，从而增加难产的机会。

③胎儿的重力失去应有的作用，导致产程延长，继发宫缩乏力。

【侧卧位分娩法】

在分娩过程中，产妇枕横位导致继发性宫缩乏力，使产程延长，增加胎儿窘迫和新生儿窒息的几率。临床观察发现，侧卧位是纠正枕横位、提高顺产率、缩短第一产程的有效方法之一。左枕横位、左枕后位时采取右侧卧位，右枕横位和右枕后位时采取左侧卧位，有利于胎儿机转。

优点：能使会阴放松，减少下腔静脉受压和防止仰卧位综合征。

缺点：应用此法接生者操作不便。

【坐位分娩法】

优点：

①直立姿势，由于重力的关系，先露部直接压迫子宫下段的宫颈部，可反射地使子宫收缩强而有力，有效地缩短第二产程。

②直立姿势，胎儿重力与产道方向一致，宫缩能使胎头在产道中旋转更顺利。

③产妇取蹲式，骨产道宽度最大。

④改善胎儿的血液循环，减轻胎儿在分娩过程中缺氧的程度。

缺点：产妇久坐后，会阴部容易发生水肿；有急产倾向及进程较快的产妇不应采取坐式分娩。