



★俏妈咪产后恢复 一本通

快速查阅式目录，精读和浏览一起来

家 赵艳晖◎主编

找到真正适合自己的速效产后恢复方案
解惑数万妈咪的临产、产后疑问
突破老观念注入科学新理念，80后俏妈咪的护理专家

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



俏妈咪产后恢复 一本通



产后恢复指导专家 赵艳晖◎主编

图书在版编目(CIP)数据

俏妈咪产后恢复一本通 / 赵艳晖主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5384-5405-5

I. ①俏… II. ①赵… 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(2011)第142173号

俏妈咪产后恢复一本通

Qiaomami Chanhou Huifu Yibentong

主 编 赵艳晖
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 王子彧
模 特 金雨歆 汲春晓
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 458千字
印 张 18
印 数 1—10000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

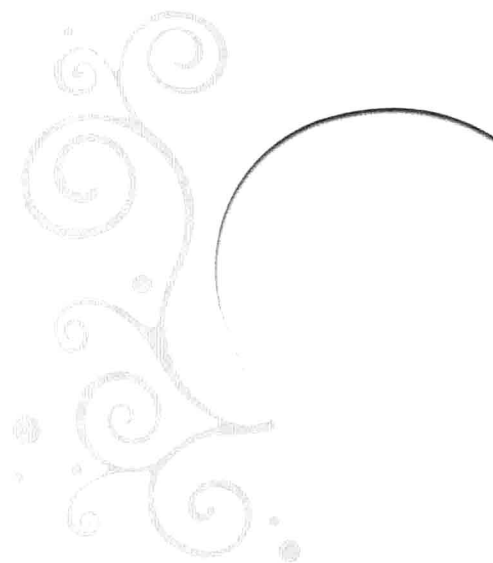
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5405-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



俏妈咪浏览、精读一览表

从分娩开始说起

分娩前最先接触的三个关键词

这里介绍了临产前每个妈咪都会遇到三种状况：阵痛、见红、破水。并且将三种状况按照遇到的先后顺序，分别讲解产生的原因，并针对每种情况给出缓解的方法。让妈咪做到真正地了解分娩，从而做好迎接的准备。

36

阵痛——进入分娩倒计时

引起阵痛的两个原因

三种不同的阵痛感觉

阵痛是有规律的

不要忽略阵痛的间隔时间

体会阵痛逐渐增强的过程

37

37

见红——距离分娩指日可待

见红现象的原因

见红并不代表马上要分娩

单纯流血现象和见红现象的区别

是否能马上止血

出血量是否很多

是否是黏黏的状态

是否疼痛

38

38

破水——随时迎接分娩

39

阵痛前出现破水的症状区分

前期破水

高位破水

宫口破水

区别羊水和尿液

压迫肛门

身体动静

观察颜色

辨别气味

破水后需做好清洁

用纸巾擦拭羊水

用毛巾擦拭羊水

破水后需注意的生活细节

破水之后不要做的事情

破水之后必须做的事情

40



了解顺产与剖宫产

这部分主要介绍了剖宫产和顺产两种分娩方式的过程、利弊处以及进行两种分娩方式所应该具备的条件，还应广大孕妈的要求，加入了产后那几天住院时间里应该了解和注意的事项，让孕妈清楚自己将要面对的事情，打有准备之战。

43

了解剖宫产

剖宫产全程跟踪

按照医生说明签手术同意书

采血、做心电图、胸透

44

术前麻醉

静脉注射

在尿道中插入导尿管

剖宫产的优点

剖宫产的缺点

80

需用剖宫产的条件

紧急剖宫产的情况

81

预测剖宫产的情况

回旋异常

正常的胎儿方向

胎儿的头不能通过产道

胎儿宫内窘迫

55

小贴士 剖宫产的两种切口方式

横向切开

纵向切开

74

剖宫产后的留院生活

饮食

心理

75

疼痛

尽快排气

活动

排尿

77

表 孕期、授乳期的营养素摄入标准

42

了解顺产

顺产全程跟踪

第一产程

第二产程

43

第三产程

45

顺产的优点

顺产的缺点

保证顺产可行的六大必备条件

孕期不要营养过剩

孕期坚持做健康操

◎ 调整呼吸

◎ 蹲立运动

◎ 举起运动

◎ 回拉运动

54

保证检查的周期性

胎位端正

55

提前控制新生儿的体重

可以做好分娩的准备了

孕妇过胖或过瘦的危害

56

73

顺产后妈咪的留院生活须知

充分休息

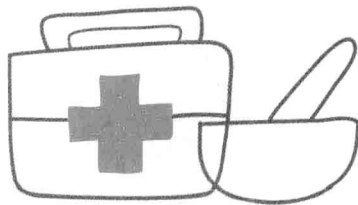
吃些有营养的食物

尽早哺乳

适当地活动身体

产后第一次排尿

74



66

早产、难产别忽视

早产发生的五个原因和征兆

妈咪自身

- ◎ 年龄原因
- ◎ 疾病原因
- ◎ 营养状况原因
- ◎ 休息不当原因
- ◎ 流产史原因

胎儿的异常

预防早产应采取的措施

每天都有好心情

防治感染

拒绝烟酒

规律地去医院检查

68

导致难产的四大因素

胎儿因素

- ◎ 胎儿过大
- ◎ 胎儿患病
- ◎ 胎位不正

孕妈咪因素

难产也是可以预防的

关于适度试产的常识



假想宝宝要出生了

假想自己遇到宝宝开始最后的挣脱，要出生了的状况，让我们带着你试着从产前的几小时至产后的几小时走一遭吧，陪着你做一次“实践性”纸上演习，体会这其中妈咪要面对的一切，来模拟自己的状况，以备提前找出自己的难关，找到突破的方法。

78

痛并快乐地去医院

分娩前要在家做好准备

随身必备的物品

- ◎ 母子健康手册
- ◎ 医疗保健卡
- ◎ 应付紧急情况的费用
- ◎ 手机、手机电池、充电器

入院必备的物品

- ◎ 孩子所需物品
- ◎ 新妈咪所需物品

79

近期开始吃易被消化的食物

临产前的饮食调理

吃容易被消化吸收的食物

尽量减少坐浴而采用淋浴

通知亲人和朋友陪护

80

保持室内卫生清洁

疲劳的时候要多休息

57

临产进行时

痛感何处来

好心情让宫口张开更大

感觉到子宫口在张开

- ◎ 分娩开始
- ◎ 最需要时间的一段过程

58

- ◎ 想用力却用不上力
- ◎ 宝宝快要出生了

小贴士 催产素的使用时间

冷静科学地应对抗产前阵痛

将阵痛变为分娩的动力

利用重力对付阵痛

阵痛加剧之后

盘腿坐打开骨关节

抱住椅子靠背坐着

抱住老公

运动办法

59

巧招教你应对分娩阵痛

利用阵痛间隙去分娩室

借助帮助移动

趁着阵痛的间隙上产床

60

还没躺稳时发生阵痛

产前记住一些用力要领

- ◎ 有节奏地用力

- ◎ 向上用力



61

- ◎ 横向用力
- ◎ 侧卧位
- ◎ 其他分娩的姿势

上产床前的身体状态和心情

62

分娩时的医疗处理

新生儿的医疗处理

出生后的新生儿应做哪些医疗处理

- ◎ 吸出嘴和鼻子上的异物
- ◎ 剪断脐带
- ◎ 洗澡
- ◎ 对眼周进行消毒，并滴眼药水
- ◎ 带手环
- ◎ 盖脚印

新生儿身体检查

- ◎ 确认外形是否畸形
- ◎ 确认手指个数
- ◎ 量头围

63

- ◎ 量身高和体重
- ◎ 检查脏器

能救命的脐带血

- ◎ 什么是脐带血
- ◎ 为什么要保存脐带血

分娩中不可预知的状况

前置胎盘

- ◎ 前置胎盘的主要症状
- ◎ 前置胎盘的预防措施

64

早期破水

- ◎ 早期破水的主要症状
- ◎ 早期破水的预防与对策

65

胎盘早剥

◎ 胎盘早剥的主要症状

◎ 胎盘早剥的预防措施

骨盆狭窄

子宫收缩无力

新生儿窒息

◎ 新生儿窒息的主要症状

◎ 新生儿窒息的预防措施

脐带绕颈

◎ 脐带绕颈的主要原因

◎ 脐带绕颈后给妈咪的建议

产后出血

◎ 产后出血的主要症状

◎ 产后出血的预防措施

69

宝宝的出生

宝宝出生的瞬间

◎ 宝宝的动作

◎ 露出孩子脸部

在助产士帮助下用力

剪断脐带

70

分娩后的两个小时

产出胎盘

会阴部缝合

会阴部的缝合方法

刚出生的宝宝

◎ 羊水被吸出

◎ 沐浴

71

和新生儿面对面的时间

母婴的状态决定见面的时间

给孩子最好的关爱

◎ 摸摸宝宝的身体

◎ 30分钟之内能够自然地哺乳

72

◎ 用妈咪的体温维持孩子的体温

◎ 擦去胎儿身上的水滴

◎ 肌肤紧密接触地抱着

该不该和早产的孩子亲热

刚分娩过的妈咪

产后宫缩痛

产后的紧急身体调节

出血的情况

何为“冰镇关爱”

乳腺疏通和哺乳



进入产后关键月

妈咪要了解的坐月子常识

如今的坐月子已经大不同以前的坐月子了，不仅加入了很多新理念，并且也通过事实的验证，摒弃了很多废旧地观念和做法。尤其针对诸多的80后新妈咪，更应该从细节抓起，一步一步教妈咪科学地度过月子期。

84

产后须先知的康复关键

产后妈咪会出现的变化

身体的变化
血液系统的变化
产后恶露
腰腿痛
排尿问题
乳房变化
内分泌变化
阴道松弛
子宫内膜炎

85

86

听老人言不一定正确

排除多余水分很重要

87

保持定期复查

产后检查能发现隐患
检查项目缺一不可
新生儿更需要产后检查

88

88

产后须先知的作息注意

初入月子期原则不能破

保证充分休息30~40天
保证室内温度适宜
劳逸结合
搞好个人卫生
吃好喝好

89

新手妈咪格外注意饮食

洗澡时防止感染

90

表 主要食物成分表

表 妈咪体质、对症食物列举表

91

新妈咪产后每日作息表

产后护理概述

产后第一小时生理过度

- ◎ 保证营养
- ◎ 保持清洁
- ◎ 充分休息

92

表 新妈咪调整好自己脆弱的身体

剖宫产新妈咪特殊历程

- ◎ 三方面点播妈咪最担心的问题
- ◎ 剖宫产后常见疾病
- ◎ 医生和护士的帮助
- ◎ 缓解产后疼痛

93

小贴士 顺产妈咪坐月子第一次如厕要格外小心

94

产后恢复6小时

产后最舒服的姿势

- ◎ 仰卧的姿势
 - ◎ 腹部放置沙袋
- 身体功能恢复
- ◎ 坚持补液
 - ◎ 禁食
 - ◎ 感觉恶心

第一次给宝宝哺乳

- ◎ 及时哺乳
- ◎ 如何母乳喂养

95

产后第一餐吃些什么

产后活动防黏连

排尿注意细节

- ◎ 多喝水
- ◎ 避免血尿
- ◎ 保证通尿
- ◎ 尿管与尿袋悬挂同向
- ◎ 尿管的高度
- ◎ 处置不适

96

- ◎ 拔出尿管

- ◎ 排尿频率

照顾好伤口防感染

- ◎ 注意阴道出血
- ◎ 防腹部伤口裂开
- ◎ 预防伤口感染

97

止痛应该怎么做

- ◎ 止痛的办法
- ◎ 伤口疼痛

妈咪应倍加注意的事项

及时排尿

98

下床走动

98

月子期四周作息安排**第一天**

生理变化

- ◎ 身体无力
- ◎ 体重变化
- ◎ 分泌失调

99

环境

- ◎ 人文环境
- ◎ 物理环境

作息

- ◎ 定时量体温避免产褥热
- ◎ 争取时间多休息

100

膳食

- ◎ 营养
- ◎ 饮食
- ◎ 禁忌



101

运动

- ◎ 下床
- ◎ 手指屈伸
- ◎ 深呼吸
- ◎ 转动肩膀
- ◎ 背、腕伸展运动
- ◎ 脚部运动
- ◎ 颈部运动

卫生

- ◎ 第一天不洗澡
- ◎ 清洗会阴部
- ◎ 清洗会阴伤口

102

用药

- ◎ 对妈咪
- ◎ 对宝宝

104

第二天

作息

- ◎ 和宝宝同起同睡
- ◎ 让老公多多付出
- ◎ 睡前来做助眠小动作
- ◎ 睡前吃点助眠零食

生理变化

- ◎ 乳房增大
- ◎ 经常口渴
- ◎ 分泌异常原因

105

膳食

- ◎ 营养与饮食

106

运动

- ◎ 腹式呼吸
- ◎ 仰卧抬头

◎ 脚部运动

◎ 手指屈伸

卫生

- ◎ 处理恶露要卫生清洁

107

第三天

生理变化

- ◎ 体温升高
- ◎ 哺乳引起乳房变化

护理

- ◎ 乳房清洁
- ◎ 选择文胸
- ◎ 正确排奶方法

108

- ◎ 急性乳腺炎不必停止哺乳

◎ 退奶护理

109

搞定胀奶

- ◎ 热敷
- ◎ 按摩
- ◎ 借助吸奶器
- ◎ 热水冲澡
- ◎ 冷敷

110

膳食

- ◎ 补钙是关键
- ◎ 胶原食物有好处
- ◎ 适量补充纤维食物

运动

- ◎ 按摩乳房必要性
- ◎ 按摩手法
- ◎ 错误手法典型例举
- ◎ 扩胸运动

111

卫生

- ◎ 沐浴
- ◎ 刷牙

112

113

第一周

生理变化

◎ 外阴疼痛

◎ 恶露变化

护理

◎ 预防恶露不净

◎ 阴道松弛根源

114

◎ 阴道恢复锻炼

◎ 浅谈阴道紧缩手术

115

起居作息

◎ 摒弃陋习

◎ 好好休假

◎ 接待探病

116

膳食

◎ 最宜妈咪用餐顺序

◎ 汤补不要油腻

117

◎ 食疗排瘀

运动

◎ 举腿运动

◎ 骨盆运动

◎ 按摩胳膊

穿着

◎ 内衣材料好好挑

118

◎ 量体裁衣

小贴士 耻骨联合分离

119

第二周

生理变化

◎ 恶露色变

◎ 子宫复位

护理

◎ 勤绑腹带有好处

◎ 腹带说明书

120

◎ 巧用腹带方法

作息

◎ 可以做简单家务

121

止痛

◎ 肌肉酸痛

◎ 阴部疼痛

◎ 头痛

◎ 乳房疼痛

122

运动

◎ 子宫复旧运动三部曲

◎ 骨盆肌肉收缩锻炼

◎ 不要运动过度

小贴士 子宫脱垂预防方法

123

第三周

生理变化

◎ 阴部消肿

护理

◎ 会阴痛症状

◎ 时刻护理会阴诀窍

124

作息

◎ 改善失眠的方法

◎ 失眠食疗法

◎ 提高睡眠质量是关键

125

膳食

◎ 阶段性进补

◎ 饮食细则

◎ 营养与饮食概论

126

运动

◎ 腰痛按摩配合腰部康复操

◎ 颈部按摩

◎ 腕关节按摩

127

食疗防治

关节痛食疗

第四周

生理变化

◎ 泌乳失控找根源

◎ 乳房胀痛、有硬块是有病

128

◎ 不让乳房萎缩

129

作息

- ◎ 进入激情减肥期
- ◎ 量身减肥不操多余心
- ◎ 一天中的黄金减肥时间

护理

- ◎ 护乳五大简易法
- ◎ 护乳日常禁忌

130

膳食

- ◎ 减肥不减营养
- ◎ 营养素名单
- ◎ 烹饪手法下功夫

131

运动

- ◎ 减肥不能一口吃个胖子
- ◎ 一点一点增加运动量
- ◎ 贵在坚持才能还原身段

132

133

134

卫生

- ◎ 每晚必做清洁外阴
- ◎ 外阴炎症预防措施

小贴士 吃走乳腺癌

135

表 肉类、乳制品类营养成分表

不长肉的营养食谱

月子餐前必修课

这里像妈咪介绍了坐月子必需的一系列营养素，红润的肌肤、健康的体魄都是靠这些营养素来打基础的，这样妈咪就可以在了解的基础上，自由地去享尽期盼的美味了。

138

产后关键第一餐

顺产妈咪这样吃

剖宫产妈咪这样吃

139

月子期四大主打营养明星

蛋白质——营养支柱

铁——补血战士

钙——瘦身医生

B族维生素——代谢助手

140

表 含有丰富营养素的推荐食物

141

乳汁是可以吃出来的

热能——点燃身体

脂肪——为了宝宝要留住

维生素——不可忽视

142

碳水化合物——协助产乳

矿物质及微量元素——提高乳汁质量

四季进补有微不同

春——蔬菜为主

夏——慎食生冷

秋——煲汤佳季

143

冬——荤素相间



体制决定饮食原则

体寒妈咪

- ◎ 特性
- ◎ 适用食物
- ◎ 忌食
- ◎ 宜食

体热妈咪

- ◎ 特性
- ◎ 适用食物
- ◎ 忌食
- ◎ 少食

中性妈咪

- ◎ 特性
- ◎ 适用食物
- ◎ 宜食

144

145

面对美食给自己点点约束

边吃边增强饱腹感

充分咀嚼后再吃

花点时间慢慢吃

规律用餐有助规律消化

用餐场所最好固定不换

规律进食

吃吃喝喝也有顺序

146

想吃零食先吃蔬果

以水果代替零食

水果中的减肥成员

表 水果热量表

147

小贴士 不吃加工和高盐量食物

不可空腹吃的蔬果

适量吃富含膳食纤维的食物

小贴士 拒绝冰冷的食物



献给俏妈咪的完美减肥食谱

在了解月子期饮食原则后，我们开始进入减肥美食宴吧，以下是按照月子期时间来安排的每日食谱，妈咪可以参考，根据这些食谱的原材料和烹饪口味，来发挥自己的厨艺，创出更多适合自己口味的菜肴。

148

产后1~3天，营养补身，助排恶露

主食

- ◎ 小米鸡蛋粥
- ◎ 陈皮海带粥
- ◎ 鳝丝打卤面
- ◎ 鸡肉肝泥粥
- ◎ 黑芝麻糯米粥
- ◎ 山药扁豆糕
- ◎ 山药萝卜粥
- ◎ 牛奶菠菜粥

煲汤

- ◎ 奶油鱼丸汤
- ◎ 四物炖鸡汤
- ◎ 砂仁鲫鱼汤
- ◎ 番茄牛尾汤
- ◎ 排骨蘑菇汤
- ◎ 木瓜鳊鱼汤
- ◎ 猪肝清汤
- ◎ 藕节黄芪猪肉汤

菜品

- ◎ 木瓜煲猪蹄
- ◎ 清炒韭黄
- ◎ 青柠口蘑
- ◎ 虾皮烧冬瓜

149

150

151

152

153

154

155

156

- ◎ 翡翠蒸酿鹌鹑蛋

157

- ◎ 砂仁肚条
- ◎ 小番茄炒鸡丁
- ◎ 炒竹笋

158

产后4~7天，丰富菜品，康复食欲

主食

- ◎ 红糖核桃仁大米粥
- ◎ 绿豆莲子荷叶粥
- ◎ 豆浆粥
- ◎ 蜂蜜水果粥
- ◎ 黑米粥
- ◎ 开胃润肤鲜鱼粥
- ◎ 三鲜汤面
- ◎ 山楂洛神粥

煲汤

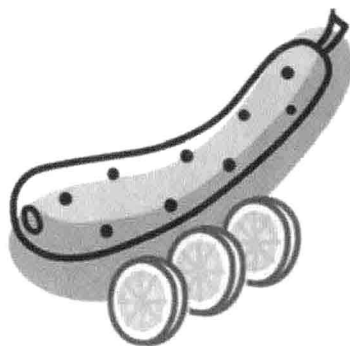
- ◎ 龙眼姜枣汤
- ◎ 银鱼白菜汤
- ◎ 当归黄芪补血汤
- ◎ 白菜豆腐牛肉汤

159

160

161

162



163

◎ 牛奶花蛤汤

◎ 竹笋鲫鱼汤

◎ 冬瓜羊肉汤

164

◎ 黑豆排骨汤

菜品

◎ 姜香牛肚

165

◎ 牛肉末炒芹菜

◎ 奶油扒双珍

◎ 翠瓜小菜

166

◎ 杏仁瓦片

◎ 核桃酪

◎ 芹菜炒猪肝

167

◎ 木瓜烧带鱼

167

产后8~14天，尝试油腻，恢复体力**主食**

◎ 鲈鱼粥

168

◎ 虾肉水饺

◎ 参枣米饭

◎ 特色温拌面

169

◎ 甜藕粥

◎ 姜糖红枣粥



170

◎ 素什锦炒饭

◎ 馄饨

煲汤

171

◎ 枣圆羊肉汤

◎ 人参莲肉汤

172

◎ 山药红枣排骨汤

◎ 猪蹄茭白汤

◎ 参归炖鸡

◎ 猪肝汤

173

◎ 腐乳豆腐羹

◎ 双耳牡蛎汤

174

菜品

◎ 南瓜豉汁蒸排骨

◎ 醋熘白菜

175

◎ 软煎鸡肝

◎ 莲藕烧胡萝卜

◎ 豆芽卷心菜

176

◎ 西芹炒腰果

◎ 地瓜炒粟米

◎ 鲜虾芦笋

177

产后15~30天，重拾水果，科学补水**主食**

◎ 菊花粥

178

◎ 蛋皮饭包寿司卷

◎ 西式炒饭

◎ 家乡蔬菜面

179

◎ 春饼

◎ 马铃薯鸡蛋卷

◎ 小米鸡蛋红糖粥

180

◎ 虾肉小笼包

煲汤

181

◎ 海带栗子排骨汤

◎ 艾叶羊肉汤

182

- ◎ 鱼头木耳汤
- ◎ 海带猪腰汤
- ◎ 排骨莲子芡实汤
- ◎ 杜仲腰子汤
- ◎ 银耳鹌鹑大枣汤
- ◎ 珍珠菜花汤

183

184

菜品

- ◎ 酱鸭
- ◎ 银鱼豆芽
- ◎ 酸甜五彩椒
- ◎ 菜花炒鸡蛋
- ◎ 清蒸大虾
- ◎ 奶油娃娃菜
- ◎ 虾仁扒油菜
- ◎ 姜丝枸杞炒山药

185

186

187

坐月子尽享美食

杂粮主食新花样

- ◎ 桂圆小米粥
- ◎ 麻油蛋包面线
- ◎ 素花炒饭
- ◎ 鸡子羹
- ◎ 肉桂猪肝粥
- ◎ 橘羹汤圆
- ◎ 比萨三明治
- ◎ 黄芪橘皮红糖粥
- ◎ 山药红米粥
- ◎ 紫苏麻仁粥
- ◎ 榛子杞子粥
- ◎ 姜汁糯米糊
- ◎ 人参山药粥
- ◎ 桑葚果粥
- ◎ 小米面发糕
- ◎ 双米花生粥

188

189

190

191

192

193

- ◎ 芥菜肉馄饨
- ◎ 鸡肉卷
- ◎ 玉米牛肉羹
- ◎ 双红饭
- ◎ 五彩果醋蛋饭
- ◎ 高汤水饺
- ◎ 何首乌粥
- ◎ 面包托煎蛋
- ◎ 川味糯米饭
- ◎ 虾肉水饺
- ◎ 山药黑米粥
- ◎ 牛肉粥
- ◎ 胡萝卜牛腩饭
- ◎ 山药芝麻粥
- ◎ 香椿蛋炒饭

194

195

196

197

198

鲜味汤煲非凡响

- ◎ 珍珠汤
- ◎ 豆腐酒酿汤
- ◎ 龙眼姜枣汤
- ◎ 虾仁豆腐汤
- ◎ 益母木耳汤
- ◎ 葱白鸡蛋汤
- ◎ 鲜蘑豆腐汤
- ◎ 冬瓜绿豆汤
- ◎ 白糖豆浆
- ◎ 双红南瓜汤
- ◎ 鸡蛋大枣汤
- ◎ 大枣冬菇汤
- ◎ 银耳花生汤
- ◎ 玻璃白菜汤
- ◎ 金银花蒲公英汤
- ◎ 冬瓜羊肉汤

199

200

201

202

203