

产妇



应注意的

200个细节

CHANFU YINGZHUYI DE 200GE XIJIE



主编 © 谭剑平 冯淑英

好好把握坐月子这段时光，迎接宝宝的同时，别忘了爱护自己

从**细节**做起，
保证产妇**顺利分娩**，母子平安

 科学技术文献出版社

号 061 字 登 准 (京)

产妇应注意的 200 个细节

主 编 谭剑平 冯淑英

副主编 李玉芳 张珍玉

编 委 陈玉清 石 丽 周利勤

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

产妇应注意的 200 个细节/谭剑平等主编. -北京:科学技术文献出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5023-6351-2

I. 产... II. 谭... III. 产妇-妇幼保健-基本知识
IV. R714. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074442 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938, 58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 李 洁
责 任 编 辑 李 洁
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 253 千
印 张 22
印 数 1~5000 册
定 价 32.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养供给,母体各个系统都会发生一系列的相应变化,尤其是子宫变化最为明显,到孕晚期子宫重量增至非孕期的 20 倍,容量增至 1000 倍以上。同时心脏、肺脏负担明显增加,肾脏略有增大,输尿管增粗,蠕动减弱,其他如肠道、内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变。胎儿娩出后,子宫、会阴、阴道创口愈合,子宫缩小,膈肌下降,心脏复原,被拉松弛的皮肤、关节、韧带逐渐恢复正常,这些形态、位置和功能复原,都在产褥期内完成,能否复原,取决于产妇坐月子时的调养保健。因此产褥期的保健,是保证母婴健康的重要环节。

我国有“坐月子”的传统习惯,说明自古以来人们对产妇的身体恢复就很重视,并且逐渐形成了一套月子里的风俗,如:红糖水、小米稀饭、喝鸡汤、吃鸡蛋,月子里要避风、避客、避同房等。伺候月子者多是产妇的婆婆或母亲,月子里的各种习惯也就一代一代地传下来。直到现在,大多数人仍然沿用,当然其中有些有一定的科学道理。多年来,医务工作者在产褥期恢复方面做了大量的研究,使产褥期保健有了全新的丰富的内容,如合理安排饮食,及时排尿,防治便秘,观察

子宫复旧情况及恶露变化,注意会阴的清洁,正确哺乳,注意个人卫生,积极治疗产后并发症等。

本书具有内容实用,条理清晰,语言简洁等特点,汇集了生活中新妈妈“坐月子”必须注意的 200 个细节,每一个细节都深深影响着产妇的健康。请新妈妈记住,好好把握坐月子这段黄金时光,暂时抛下所有工作及烦恼,在迎接宝宝、宠爱宝宝的同时,别忘了爱护自己,因为爱自己才能更爱家人!

编者

目 录

□□ 坐月子前的准备 □□

1. 推算预产期 (3)
2. 产前生活照顾细节 (4)
3. 准妈妈应提早安排工作 (7)
4. 准爸爸应提早安排工作 (9)
5. 准备婴儿的居室及物品 (10)
6. 经济准备 (21)
7. 待产包里的物品确定 (21)
8. 学习照顾新宝宝的细节知识 (24)
9. 产前 3 周要选择好分娩医院 (39)
10. 确定交通工具及路线 (40)
11. 储存一些必要的联系电话 (41)
12. 给宝宝取好名字 (42)
13. 看护准备 (42)
14. 孕妇入院前的个人准备 (43)



15. 了解自然生产全过程	(43)
16. 了解剖宫产的利弊	(48)
17. 产前需了解的麻醉知识	(51)
18. 产妇可试试水中分娩	(53)
19. 产前做些运动可以助产	(55)
20. 产前必须学习的松弛技巧	(58)
21. 产前准备好缓和产痛的用品	(60)
22. 产前睡得好分娩时间短	(61)
23. 准妈妈临产前感冒怎么办	(61)
24. 过期妊娠对妈妈、宝宝都有害	(62)
25. 该不该为孩子留脐带血	(64)
26. 孕晚期应注意的相关疾病	(64)
27. 减轻产前焦虑的锦囊妙计	(66)
28. 预防难产	(68)
29. 消除分娩恐惧	(70)
30. 产前丈夫应尽的责任	(70)
31. 自然分娩好处多多	(72)
□□ 产前检查 □□	
32. 必须做产前检查的孕妇	(77)
33. 了解产前检查的主要内容	(78)
34. 产检当天的衣着	(79)
35. 产前检查时要注意的事项	(79)
36. 胎儿成熟度的检查方法	(81)



□□ 分娩时刻 □□

- 37. 产妇何时住院待产 (85)
- 38. 高危妊娠孕妇何时住院待产 (87)
- 39. 准妈妈产前放松技巧 (89)
- 40. 孕妇临产前十忌 (90)
- 41. 产前征兆是分娩开始的标志 (91)
- 42. 临盆产妇的饮食安排 (93)
- 43. 孕妇分娩前把首饰都摘掉 (94)
- 44. 预防急产的小步骤 (94)
- 45. 需要接受剖腹产的情况 (96)
- 46. 孕晚期什么情况下需要催生 (97)
- 47. 产妇在分娩时忌大声喊叫 (98)
- 48. 分娩放松、减痛的技巧 (99)
- 49. 协助产程,准爸爸这么做 (101)
- 50. 妻子宫缩疼痛时丈夫帮助她的技巧 (102)
- 51. 大龄产妇临产时需谨慎 (104)
- 52. 到了预产期宝宝还不出来怎么办 (105)
- 53. 孕妇携带乙肝病毒怎么办 (106)

□□ “月子”护理的细节 □□

- 54. 应知道坐月子的的重要性 (109)
- 55. 坐月子的基本原则 (109)
- 56. 产妇需要什么样的“月子”环境 (110)
- 57. 月子里日用品的选择及摆放有讲究 (111)



- 58. 产后第一天必做的 6 件事 (112)
- 59. 安度产后第一周 (113)
- 60. 新妈妈出院须知 (117)
- 61. 产后会阴伤口自我呵护法 (118)
- 62. 产妇做月子要学会观察恶露 (119)
- 63. 分娩后初次哺乳宜“三早” (120)
- 64. 自然分娩产褥期产妇的基本护理 (121)
- 65. 剖宫产术后产妇的护理 (125)
- 66. 新妈妈哺乳有技巧 (129)
- 67. 产后 3 天可下床 (133)
- 68. 解决哺乳妈妈涨奶法 (133)
- 69. 怎样判断妈妈的乳汁是否充足 (135)
- 70. 现代妈妈应对缺乳 (135)
- 71. 怎样使母亲保持充沛的乳汁 (138)
- 72. 产妇何种情况下不宜哺乳 (141)
- 73. 乙肝患者能哺乳吗 (141)
- 74. 母亲感冒时能否给宝宝哺乳 (142)
- 75. 生气后万万不可立即给孩子哺乳 (142)
- 76. 乳腺发炎后不要停止母乳喂养 (143)
- 77. 哺乳妈妈睡卧需注意两方面 (143)
- 78. 可以用酸奶哺喂新生儿吗 (144)
- 79. 月子里刷牙有学问 (144)
- 80. 产后妈妈洗浴注意事项 (145)



81. 产后要注意起居 (147)
82. 产妇应该使用什么样的卫生巾 (149)
83. 产后乳房护理 (150)
84. 月子里产妇多汗是咋回事 (151)
85. 月子里眼睛的护理 (152)
86. 哺乳期乳罩的选择 (153)
87. 新妈妈产后不要早早“下水” (154)
88. 产妇千万别 1 个月不出门 (154)
89. 产后 42 天要去见医生 (154)
90. 哺乳期妇女应忌用或禁用的西药 (156)
91. 哺乳期妇女应慎用或禁用的中药 (158)
92. 产妇应该睡硬床 (159)
93. 生了双胞胎该如何坐月子 (159)
94. “灰”妈妈肤色修正之秘诀 (160)
95. 炎炎夏日轻松坐月子有技巧 (163)
96. 巧手妈妈轻松除污渍的窍门 (167)
97. 出月子别久站、久蹲 (169)
98. 别过早穿塑身内衣 (169)
99. 产后别过早做剧烈运动 (169)
100. 怎样正确清洗乳房 (169)
101. 新妈妈减压建议 (170)
102. 产后性障碍不可小视 (172)
103. 正确对待“月子病” (173)



104. 肝炎产妇如何与家人共处 (175)
105. 梅雨期坐月子不宜循古法 (176)
106. 帮新妈妈解除疲惫的妙招 (176)
107. 产后看书眼睛真会留有后遗症吗 (179)
108. 产后精神的保养 (179)

□□ 产妇饮食 □□

109. “月子”饮食讲原则 (183)
110. 坐月子四个阶段饮食要点各不同 (185)
111. 产后3天可以适当补充盐 (186)
112. 产后饮食营养搭配 (187)
113. 适宜产妇食用的滋补品 (188)
114. 产妇应吃什么蔬菜 (190)
115. 适合产妇食用的水果 (191)
116. 产妇禁吃的食品 (194)
117. 不同体质产妇食物的选择 (195)
118. 产后康复多吃素食好处多 (196)
119. 素食妈妈在月子里如何进补 (197)
120. 哺乳妈妈用药的原则 (197)
121. 产后能提高母乳质量的策略 (198)
122. 产后别忘了补钙 (199)
123. 母乳喂养别忘补充维生素K (200)
124. 母乳喂养不宜过早加喂果汁 (201)
125. 母乳喂养也需要技巧 (202)



126. 乳母某些嗜好对孩子的影响	(202)
127. 上班族如何保持母乳质量	(203)
128. 什么情况下母乳喂养要喊“停”	(205)
129. 母乳不足的婴儿喂养	(205)
130. 乳母不宜多吃腌的蔬菜	(206)
131. 分娩后不宜立即喝母鸡汤	(207)
132. 产后哺乳期不宜喝茶	(207)
133. 产后不宜久喝红糖水	(208)
134. 产后不宜吃巧克力	(208)
135. 产后不宜多吃火腿	(208)
136. 产妇在分娩后3个月内宜少吃味精	(209)
137. 产后喝葡萄酒利于身材恢复	(209)
138. 坐月子适当吃野菜	(209)
139. 母乳是新生儿最理想食品	(210)
140. 别穿工作服喂奶	(210)
141. 产后忌过度滋补	(210)
142. 新妈妈乳汁充足要多喝汤水	(211)
143. 准妈妈产后补血食物大搜罗	(212)
144. 实用月子营养食谱	(213)

□□ 产后恢复 □□

145. 产后子宫的恢复和养护	(235)
146. 正确看待哺乳期第一次月经	(238)
147. 产妇恢复性生活	(239)



目 录

148. 产后精神恢复与心理调整 (240)
149. 产后气虚体质的调理 (241)
150. 怎样才能使剖宫产瘢痕最小 (242)
151. 多种方法消除妊娠纹 (243)
152. 产后皮肤松弛应对方法 (248)
153. 预防产后肥胖有妙招 (253)
154. 轻松恢复纤瘦玉臂 (255)
155. 防止产后乳房下垂 (256)
156. 消除产后大肚腩 (258)
157. 练回产前小蛮腰 (261)
158. 恢复产前小翘臀 (262)
159. 自我锻炼促进产后阴道恢复 (264)
160. 产后骨盆肌肉的恢复锻炼 (265)
161. 产后如何寻回双腿的魅力 (266)
162. 产后安全的瘦身运动 (268)
163. 产后束腰腹的危害多多 (270)
164. 产后让忧郁走开 (271)
165. 产后回归职场前的准备 (272)
- ☐☐ 产后避孕应注意的细节 ☐☐
166. 产后什么时候可以开始性生活 (277)
167. 产后避孕方法 (278)
168. 剖宫产后如何避孕 (279)
169. 怎样正确使用避孕套 (280)



170. 如何放置宫内节育器	(281)
171. 如何做好紧急避孕	(283)
172. 禁吃避孕药的 10 种女性	(284)
173. 服用避孕药时别吃柚子	(285)
174. 有些药不能和避孕药一起吃	(286)
□□ 产后疾病的应对 □□	
175. 当心产褥感染	(291)
176. 产后排尿困难的对策	(292)
177. 注意产后恶露不止	(294)
178. 产后注意胎盘残留	(295)
179. 产后出血怎样防治	(296)
180. 产后发热是大事	(297)
181. 远离产后漏尿困扰	(298)
182. 哺乳妈妈经常漏奶怎么办	(299)
183. 如何防治产后便秘	(300)
184. 产后腹痛是不是病	(301)
185. 产后当心子宫脱垂	(303)
186. 初产妇谨防乳腺炎	(304)
187. 产后正确处理乳头皲裂	(306)
188. 当心产后贫血	(308)
189. 应警惕产后风	(310)
190. 产褥期感冒	(311)
191. 如何应付产后腰酸背痛	(313)



192. 加强产妇心理陪护预防抑郁	(317)
193. 预防产褥期精神病	(319)
194. 预防产后大出血后遗症	(320)
195. 预防产后脱发	(321)
196. 产后手脚麻木、疼痛的对策	(323)
197. 当心产后痔疮	(324)
198. 当心产褥期中暑	(325)
199. 产后摆脱“妈妈腕”	(326)
200. 产后当防耻骨分离症	(328)
附录 产褥期身体状况及生活要点	(330)



坐月子前的准备



经过十月怀胎,当可爱的宝宝就要离开母体,真正与所有关爱他的人见面的时候,年轻的准妈妈和准爸爸也会像刚刚得知宝宝的存在时那样紧张、兴奋,还有点儿不知所措。这个时候要做的准备是非常复杂、具体的,除了准妈妈和准爸爸要细心准备,外公、外婆、爷爷、奶奶还都有可能加入“迎接大军”,为可爱的宝贝做一个体贴又周到的安排,让这全家人的心肝宝贝一出世就感受到注目与关切。

现在让我们进入欢迎宝宝到来的倒计时阶段!从工作、家庭、医院各方面进行综合考虑,不要漏掉任何一个环节!