

❀ “幸福+健康” 母婴生活系列丛书 ❀

产后保健、塑身



育婴全程指导

CHANHOUBAOJIAN SUSHENYI YU YING CHENGZHIDAO



卓文❀编著

- 融权威性、实用性于一体
- 产后保健、塑身与育婴的百科全书
- 专家全程倾心指导
- 打造健康家庭生活



上海科学技术文献出版社



产后保健、塑身与育婴 全程指导

卓 文 编著



上海科学技术文献出版社

2714.61/3

图书在版编目(CIP)数据

产后保健、塑身与育婴全程指导 / 卓文编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5439-3367-5

I. 产… II. 卓… III. ①产褥期—妇幼保健②婴幼儿—哺育
IV. R714.6 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149205 号

责任编辑: 忻静芬

产后保健、塑身与育婴全程指导

卓 文 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
北京市燕山印刷厂印刷

*

<http://www.sstlp.com>

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 312 000
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5439-3367-5 / R · 910 定价: 26.00 元

前言

Foreword



“十月怀胎，一朝分娩。”看着宝宝娇嫩的脸蛋，听着宝宝响亮的哭声，新妈妈初为人母的喜悦与激动是无以言表的。但喜悦与激动只是暂时的，新妈妈很快就会陷入分娩后的痛苦之中：先是排尿不畅，原来自然而然的生理反应现在竟让人如此尴尬而难以解决，不少新妈妈不得不求助于导尿管；随之而来的就是排便不畅，因为会阴部或是腹部的伤口是那么的脆弱，使得新妈妈不得不小心翼翼地处理排便问题，这更加重了排便的困难。不仅仅是排尿、排便的不畅，并且，走下产床的新妈妈很快就会发现，自己的身体几乎像经历了一场地震：面部晦暗，甚至长出了黄褐斑；头发变得稀疏，乃至不能遮住头皮；腹部肌肉松弛，几乎像是没有把宝宝生下来一样；大腿赘肉累累，原本秀挺的小腿，竟能看到暴出的青筋；身体虚弱不堪，颤抖、出虚汗。有的新妈妈被产后这一系列的变化折腾得烦恼不堪，加上产后体内荷尔蒙分泌失调，竟发展为产后抑郁症。所有这一切，都让女人更加惧怕生孩子了，有些女性就是因为惧怕产后的这种巨大变化，而选择了不生孩子甚至是独身。

难道生产真的是女人的劫难，而没有任何解决办法吗？答案是：有！那就是产褥期内要遵循科学的原则调理身体。何谓“产褥期”？产褥期就是指产妇产出胎儿后到生殖器官恢复正常状态的一段时间。在产褥期产妇的子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。而这些器官的形态、位置和功能能否复原，则取决于产妇在产褥期的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，甚至会落下疾患。产褥期一般为6~8周，即民间俗称的“月子”。在中国人的传统观念中，“月

子”可是一件大事，家人对产妇从饮食到日常起居照顾得无微不至，如让产妇喝小米粥，吃麻油鸡，不让受风、着凉等等，这些是传统“月子”的可取之处。但传统“月子”也有许多不尽人意的地方：产妇在这段时间内要“大补特补”，如天天吃鸡，一天吃掉十几个鸡蛋……出了“月子”，产妇也就成了“胖子”；而且有诸多禁忌，如几十天内不准洗澡，不准刷牙……以致产妇身体都“发霉”了。对于这种“正统”的产后生活，许多新妈妈困惑了，到底产后生活怎么过才算是科学合理的呢？要遵循什么样的原则才能在保证身体顺利复原的前提下又能塑身、美体呢？怎样才能从臃肿的丑妇成为靓丽的俏佳人呢？产后怎样做才能与丈夫之间的关系更加和谐呢？同时，育婴的种种困惑也使得新妈妈备感焦虑……

《产后保健、塑身与育婴全程指导》可以帮助新妈妈们消除这些困惑。本书从备战产后生活讲起，详细地为新妈妈们讲解产后生活应遵循的八大原则，即合理膳食原则、科学起居原则、科学调理原则、科学用药原则、产后性生活原则、产后心理健康原则、新爸爸积极参与原则和科学哺乳原则。详细地介绍产后生活应注意的各种事项，并针对新妈妈身体、精神可能遇到的问题作了详细的论述，给出科学的解决方法。由于产后新妈妈极易落下各种疾病，本书在第三篇向新妈妈们介绍了常见产后病的成因、治疗、预防及护理知识。新生儿是产后生活的重要人物，希望本书第四篇能给新爸爸、新妈妈护理小宝宝提供一些方法及建议。

衷心希望本书能够在产后伴随您左右，为您的产后保健、塑身和哺育宝宝提供一些帮助。

编 者

2007年6月

目录 CONTENTS



第一篇 备战产后生活

一、要不要坐月子	3
(一) 传统月子禁忌多	3
(二) 西式月子令人咋舌	3
(三) 中国妇女要不要坐月子	5
二、为坐月子做准备	6
(一) 物质准备	6
☆为新妈妈、小宝宝打造温馨小屋	6
☆从家居细节处呵护新妈妈	7
☆为新妈妈准备衣物	8
☆为宝宝置办合适的床	9
☆为宝宝购置合适的沐浴用品	9
☆为宝宝置办合适的调乳用品	10
☆为宝宝购置合适的尿布、尿兜和纸尿裤	10
(二) 心理准备	10
☆产前应做好心理准备	11
☆产后应做好心理调适	11
(三) 到哪里去坐月子好	11
☆家人照顾“月子”	11
☆保姆照顾“月子”	12
☆月嫂照顾“月子”	12

第二篇 快快乐乐坐月子

一、坐月子应遵守的八大原则	15
(一) 营养摄取原则	15
☆合理膳食	15



☆ 饮食禁忌	21
☆ 饮食调理	25
(二) 科学起居原则	27
☆ 产妇卧床休息有讲究	27
☆ 产妇梳洗有讲究	28
☆ 产妇吹空调、电扇的几点注意事项	29
☆ 产后量力而行, 尽早下床活动	29
☆ 为新妈妈营造良好的居室环境	31
☆ 探望产妇及婴儿需要注意的事项	31
☆ 适宜的户外活动有助产妇复原	32
(三) 科学调理原则	32
☆ 产后身体的各种变化	32
☆ 呵护身体	39
☆ 产后整形	60
☆ 产后瘦身与健美	68
(四) 用药原则	92
☆ 新妈妈用药应注意的事项	92
☆ 新妈妈的禁用药	93
☆ 新妈妈慎用五类中药	94
(五) 心理健康原则	94
☆ 什么是产后抑郁症	95
☆ 如何让新妈妈走出抑郁的阴影	96
☆ 相濡以沫, 共同对抗产后抑郁	97
☆ 产后抑郁的两个新发现	98
(六) “第一次亲密接触” 原则	100
☆ 产后性欲淡漠的原因	100
☆ 会阴侧切是否会影响性生活	102
☆ 产后何时开始性生活	102
☆ 琴瑟和谐, 享受产后第一次性生活	103

☆不可忽视的避孕	104
☆边哺乳边同房坏处多多	107
(七) 新爸爸积极参与“月子”原则	108
☆新爸爸要积极参与到育儿中来	109
☆做好爸爸的原则	111
☆新爸爸应继续戒烟戒酒	113
☆新爸爸要适应生活新节奏	114
(八) 母乳喂养原则	114
☆母乳喂养的好处	114
☆初乳——宝宝人生的第一次免疫	116
☆母乳比牛奶好的原因	117
☆世界卫生组织制定的《促进母乳喂养成功的 十点措施》	118
☆非母乳喂养的婴儿易得病	119
☆母乳不足的原因	120
☆怎样保证母乳的质和量	121
☆不要在宝宝睡觉时哺乳	122
☆母乳喂养要坚持多久	123
☆正确的喂乳方法	124
☆唇、腭裂新生儿如何母乳喂养	125
☆妈妈乳房肿胀怎么办	125
☆哺乳期的乳房保健	126
☆特殊乳房的哺乳妈妈应注意什么	126
☆哺乳妈妈忌吸烟、喝酒	127
☆服药与母乳喂养的关系	128
☆呼吸道感染的妈妈能喂奶吗	128
☆患黄疸的婴儿母乳喂养应注意什么	128
☆催奶的方法有哪些	129
☆新妈妈不宜哺乳的几种情况	129

二、坐月子——做好每一天 130

(一) 产后当天 130

☆ 身体状况 130

☆ 日常保健 130

☆ 坐享美食 131

☆ 运动美身 132

☆ 我的宝贝 132

他山之石——看别人坐月子 133

(二) 产后第 1 天 134

☆ 身体状况 134

☆ 日常保健 134

☆ 坐享美食 135

☆ 运动美身 136

☆ 我的宝贝 137

他山之石——看别人坐月子 137

(三) 产后第 2 天 138

☆ 身体状况 138

☆ 日常保健 138

☆ 坐享美食 138

☆ 运动美身 139

☆ 我的宝贝 140

他山之石——看别人坐月子 140

(四) 产后第 3~4 天 141

☆ 身体状况 141

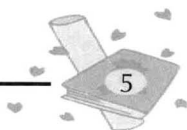
☆ 日常保健 141

☆ 坐享美食 142

☆ 运动美身 143

☆ 我的宝贝 143

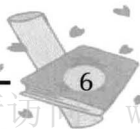
他山之石——看别人坐月子	143
(五) 产后第 5~7 天	145
☆ 身体状况	145
☆ 日常保健	145
☆ 坐享美食	146
☆ 运动美身	147
☆ 我的宝贝	147
他山之石——看别人坐月子	148
(六) 产后第 2 周	148
☆ 身体状况	148
☆ 日常保健	148
☆ 坐享美食	149
☆ 运动美身	150
☆ 我的宝贝	150
他山之石——看别人坐月子	150
(七) 产后第 3 周	151
☆ 身体状况	151
☆ 日常保健	151
☆ 坐享美食	152
☆ 运动美身	153
☆ 我的宝贝	153
他山之石——看别人坐月子	153
(八) 产后第 4 周	155
☆ 身体状况	155
☆ 日常保健	155
☆ 坐享美食	156
☆ 运动美身	157
☆ 我的宝贝	158
他山之石——看别人坐月子	158



(九) 产后第 5 周	159
☆ 身体状况	159
☆ 日常保健	159
☆ 坐享美食	160
☆ 运动美身	160
☆ 我的宝贝	160
他山之石——看别人坐月子	160
(十) 产后第 6~8 周	161
☆ 身体状况	161
☆ 日常保健	162
☆ 坐享美食	162
☆ 运动美身	163
☆ 我的宝贝	163
他山之石——看别人坐月子	163

第三篇 产后疾病的预防和治疗

☆ 产妇如何防病保健	167
☆ 产后贫血不可忽视	167
☆ 产后出血的预防与治疗	169
☆ 产褥中暑的预防和治疗	173
☆ 产褥感染的预防与治疗	174
☆ 不可小视的产后发热	176
☆ 产妇如何预防骨质疏松	177
☆ 产后头痛的预防及治疗	177
☆ 产后妇女视力下降的原因及应对方法	178
☆ 产后牙齿松动怎么办	178
☆ 防护不当, 产妇会得“妈妈腕”	179
☆ 产后腋下为何有肿块	180
☆ 产后治疗手脚痛的对策	181
☆ 怎样防治乳腺炎	181



☆乳头疼痛该怎么办	183
☆乳汁淤积的预防	183
☆产后腹痛的治疗及预防	184
☆产后腰痛的预防及治疗	185
☆产后盆腔静脉曲张的防治	186
☆产后静脉栓塞的防治	186
☆产后子宫内膜炎的判断及治疗	187
☆产后子宫复旧不全的预防及治疗	188
☆子宫脱垂的预防及治疗	188
☆产后子宫后位的防治	189
☆产妇如何预防膀胱炎	190
☆产后外阴炎的防治	190
☆产后便秘的预防及治疗	191
☆产妇如何防肛裂	192
☆产妇如何防痔疮	192
☆病毒性肝炎产妇应注意什么	193
☆如何预防乙肝的母婴传播	193
☆产后恶露不绝的中医疗法	194
☆产后小便异常的中医疗法	195
☆产后自汗、盗汗的中医疗法	196
☆产后乳汁自出的治疗	197
☆偏方治产后病	198
☆产后食用药膳的注意事项	199
☆产后血晕的饮食疗法	199
☆产后发热的饮食疗法	200
益母鱼腥苦瓜排骨汤	200
木耳益母参肉汤	200
☆产后泌尿系统感染的饮食疗法	200
☆恶露不净的饮食疗法	201
益母仙鹤饮	201
参芪煮鸡蛋	201

当归猪肝汤	202
☆产后尿多尿频的饮食疗法	202
☆产后感冒的饮食疗法	202
☆产后汗多的饮食疗法	203
黄芪红枣糯米粥	203
糯米猪肚汤	203
☆产后便秘的饮食疗法	203
首乌炖鸡	204
紫菜汤	204
☆产后脱发的饮食疗法	204
龙眼人参炖瘦肉	204
枸杞黑豆炖羊肉	205
☆产后虚弱贫血的饮食疗法	205
紫米粥	205
鸡汤粥	206
当归羊肉羹	206
☆产后昏晕的饮食疗法	206
糯米葱粥	206
独参汤	207
☆催乳的饮食疗法	207
鲫鱼汤	207
猪蹄通草汤	207
黄花炖瘦肉	207
丝瓜仁鲢鱼汤	208

第四篇 新生儿的护理

一、如何照顾好新生儿	211
☆新生儿的生理特点	211
☆早产儿的生理特点	213
☆早产儿的护理	214
☆新生儿常见的几种生理现象	215
☆新生儿护理的注意事项	216
☆抱婴儿的正确方法	217

☆ 纸尿裤、尿布的更换及洗涤	218
☆ 正确包裹婴儿	219
☆ 新生儿穿衣要点	219
☆ 如何保护新生儿的眼睛	220
☆ 新生儿脐带与脐疝的护理	221
☆ 新生儿的皮肤护理	222
☆ 新生儿头部包块的处理方法	222
☆ 忌给女婴乱用爽身粉	223
☆ 新生儿囟门的变化	223
☆ 宝宝哭闹的常见原因	224
☆ 宝宝保暖应注意的事项	224
☆ 宝宝发热与测体温的方法	225
☆ 初次喂奶的适当时间	226
☆ 新生儿尚未开奶时的喂养	226
☆ 如何进行人工喂养	226
☆ 常用的代乳食物	227
☆ 母乳喂养的特殊情况及处理方法	229
☆ 婴儿吐奶的处理	230
☆ 新生儿吐奶后不宜马上再喂奶	230
☆ 夜间喂奶要注意的事项	230
☆ 母乳喂养的次数和量	231
☆ 超量喂食易导致婴儿腹泻	231
☆ 新生儿发热时宜适当增加哺喂次数	232
☆ 新生儿不宜用奶瓶喂养	232
☆ 为新生儿补充鱼肝油和钙剂	232
☆ 不可放任新生儿哭闹	233
☆ 防止新生儿意外情况的发生	233
☆ 不要过于逗婴儿发笑	234
☆ 如何与宝宝心心相映	234
☆ 了解新生儿的行为状态	234

CONTENTS



☆判断新生儿是否生病的方法	236
☆新生儿黄疸概述	237
☆新生儿发热的防治方法	238
☆预防新生儿感染	239
☆新生儿结膜炎宜早预防	239
☆新生儿红臀的正确护理	240
☆新生女婴阴道有血和白带忌盲目治疗	240
☆新生儿忌用的药物	241
☆新生儿不宜使用过多的外用药	241
☆给新生儿喂药的方法	241
☆新生儿脱水热的防治	242
☆新生儿湿疹的预防	242
☆新生儿化脓性脑膜炎	243
☆新生儿肺炎的预防	243
☆新生儿低血糖的预防	243
☆新生儿低血钙的治疗	244
☆新生儿高热惊厥的预防与治疗	245
☆新生儿腹泻的预防	245
☆新生儿硬肿症的预防	247
☆新生儿坏死性小肠结肠炎的治疗	247
☆新生儿腹股沟斜疝的防治	248
☆新生儿鹅口疮的预防与治疗	248
☆新生儿先天性髋关节脱位的预防与治疗	248
☆解读新生儿破伤风	249
☆新生儿用药容易出现不良反应	249
☆预防接种	250
☆宝宝补钙应注意的事项	252
☆宝宝反复感冒应注意的事项	253
☆宝宝咳嗽应注意的事项	254
☆新生儿脓疱疮的预防	254

CONTENTS

☆新生儿佝偻病的预防	254
附录 知识问答	259
1. 为什么有些妈妈头发会变白?	259
2. 怀孕与产后如何保养心爱的秀发?	259
3. 什么人不可以喝生化汤?	259
4. 产后为什么不可以蹲或盘坐?	259
5. 坐月子期间的料理一定要加酒吗?	259
6. 剖宫产后一直腹泻怎么办?	260
7. 按摩乳房后为什么会有透明液体滴出?	260
8. 产后在头上系布能收紧头骨、防头痛吗?	260
9. 为什么产后不能吃太酸、太咸的食物?	260
10. 产后病的防治应从何时开始?	260
11. 怎样才能做好产后护理?	260
12. 乳头在哺乳时损伤怎么办?	261
13. 妈妈搂着婴儿睡觉好吗?	261
14. 小感冒要不要断奶?	261
15. 何种情况下须限制新妈妈水分的摄取?	262
16. 夏天坐月子需要注意哪些事情?	262
17. 乳房出现硬块怎么办?	263
18. 乳房过度充盈怎么办?	263
19. 有什么方法可以增加泌乳量?	263
20. 婴儿蒙被缺氧综合征是怎么回事, 该如何 预防?	263
21. 新生儿“螳螂子”是否要挑破?	264
22. 怎么预防尿布疹?	264
23. 新生儿穿什么衣服、用什么尿布合适?	264
24. 新生儿常喝鲜牛奶好不好?	265
25. 配方奶是否适合宝宝?	265
26. 给宝宝喂奶怎样掌握适度原则?	265
27. 什么是乳头错觉, 乳头错觉是怎么造成的? ...	265

CONTENTS

CONTENTS 目 录

- 28. 婴儿的睡眠环境需要特殊的安静吗? 266
- 29. 熟睡中的婴儿该不该换尿布? 266
- 30. 如何根据婴儿的睡眠情况来判断母乳量是否充足? 267
- 31. 婴儿睡扁了头怎么办? 267
- 32. 为什么提倡婴儿用睡袋睡眠? 268
- 33. 婴儿也需脱衣睡觉吗? 268
- 34. 怎样给婴儿选择和使用凉席? 268
- 35. 该给婴儿剃胎毛吗? 269
- 36. 婴儿期睡眠时间应该是多少? 269
- 37. 新生儿溢奶和吐奶有什么不同? 270
- 38. 新生儿夜间啼哭是什么原因? 270
- 39. 新生儿没有“六月天”吗? 270
- 40. 新生儿为什么容易鼻塞, 鼻塞以后怎么办? 270
- 41. 为什么新生儿眼角内侧常有黄色分泌物, 有时还泪眼汪汪的? 270
- 42. 新生儿看起来什么都不懂, 该怎么教育他们呢? 271
- 43. 宝宝吃母乳为何也便秘? 271
- 44. 按需喂哺是不是一哭就喂? 271
- 45. 要不要给小婴儿穿袜子? 272