



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？  
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，  
时刻为您的生命健康保驾护航

# 产后病

名誉主编 程怀瑾

主 编 程蔚蔚 陈 焱



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心

上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

---

# 产 后 病

总 主 编 李广智  
名誉主编 程怀瑾  
主 编 程蔚蔚 陈 焱

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

产后病/程蔚蔚, 陈焱主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4140 - 8

I. 产… II. ①程…②陈… III. 产科病—防治 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019548 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cspyp.cn](http://www.cspyp.cn)

规格 958 × 650mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 15

字数 166 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京通州皇家印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4140 - 8

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内容提要

产后病，是指胎儿娩出后至产褥期间所发生的与分娩有关的疾病，俗称“月子病”。常见的产后病有子宫复旧不良、产后出血、产后发热、产褥感染、产后盗汗、产后头痛、身痛、产后关节痛、产后尿频、产后尿潴留、产后尿失禁、乳汁淤积、急性乳腺炎、少乳、产后抑郁等。这些疾病不仅严重影响产妇的情绪与健康，而且使产妇不能正常哺乳。对产后疾病做到早预防、早发现、早治疗，对于确保你和宝宝的健康都有十分重要的意义。

本书重点介绍产后病的一般知识、发病情况、病因、症状、诊断与鉴别治疗和预防保健。本书供临床医生、患者及家属阅读使用。

# 名医与您谈疾病丛书

## 编委会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少祯			
副主任委员	王应泉	许军	李燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方凤	方栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘焰	许讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李刚	李明	李敏	张伟
	张哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐通	高燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔龙	董频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

# 《产 后 病》

---

## 编 委 会

名誉主编 程怀瑾  
主 编 程蔚蔚 陈 焱  
编 委 (按姓氏笔画排序)  
王曼华 刘春敏 陈 焱  
金 焱 程蔚蔚 谢 毅

# 序

# *forward*

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

**陈澍珠**

2009年3月



# 让名医陪伴您身旁

## ——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三个小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的第一次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共71种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009年3月

# Contents

## 目 录

名  
医  
与  
您  
谈  
疾  
病  
丛  
书

### 常识篇

什么是产褥期? .....	(3)
什么是坐月子? .....	(3)
坐月子有必要吗? .....	(4)
什么是子宫复旧? .....	(5)
什么是子宫复旧不全? .....	(6)
什么是恶露? .....	(7)
什么是产后恶露不绝? .....	(7)
什么是产后出血与晚期产后出血? .....	(8)
什么是希恩综合征? .....	(9)
什么是初乳? .....	(9)
初乳与成熟乳有什么区别? .....	(10)
什么是前奶及后奶? .....	(10)
何为急性乳腺炎? .....	(11)
产后为什么会发生子宫脱垂? .....	(11)
子宫脱垂有什么不良后果? .....	(12)
什么是产后宫缩痛? .....	(13)
什么是产褥感染? .....	(13)
产褥热是怎么回事? .....	(14)
产妇在“月子”里发热应该怎么应对? .....	(15)
产后为何会不间断腰痛? .....	(17)
产后阴道壁会松弛吗? .....	(18)
产后为什么易发生便秘? .....	(18)
产妇分娩后为什么要尽快小便? .....	(19)
产后为什么易发生尿滞留? .....	(19)

# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- 为何产后容易发生残余尿? ..... (20)
- 产后为何会发生尿失禁? ..... (21)
- 哪些产妇容易尿失禁? ..... (21)
- 产后晕厥是怎么回事? ..... (22)
- 产后为何出汗多? ..... (22)
- 什么是产后褥汗? ..... (23)
- 产后为何口渴? ..... (23)
- 产后2小时观察哪些? ..... (24)
- 产妇产褥期心理变化有哪些? ..... (25)
- 产后什么因素会增加产妇患抑郁的危险? ..... (25)
- 什么是产后抑郁症? ..... (26)
- 产后性心理会发生改变吗? ..... (27)
- 产妇为什么容易出现痔疮? ..... (28)
- 产褥期为什么容易中暑? ..... (28)
- 腹部为什么如此松弛? ..... (30)
- 什么叫会阴裂伤? ..... (31)
- 产后为什么会发生心力衰竭? ..... (31)
- 产后也会脑卒中? ..... (33)
- 产后会牙齿松动、咀嚼无力吗? ..... (34)
- 产后性生活何时能恢复? ..... (35)
- 产后同房需要采取避孕措施吗? ..... (35)
- 产后何时卵巢恢复排卵? ..... (37)
- 产后何时月经复潮? ..... (37)
- 母乳喂养很重要吗? ..... (38)
- 产后乳房有什么变化? ..... (39)
- 何为积乳? ..... (40)
- 何为乳头皲裂? ..... (41)
- 乳头皲裂有哪些原因? ..... (42)
- 何为少乳? ..... (42)
- 何为泌乳热? ..... (44)
- “坐月子”需要捂吗? ..... (45)
- 坐月子要完全卧床吗? ..... (46)
- 产后检查可有可无吗? ..... (47)

(108)	产后检查查些什么? .....	(48)
(118)	月子里能不能洗澡? .....	(49)
(150)	月子里能看书看报吗? .....	(51)
	月子里能看电视,能上网吗? .....	(51)
	产后脑子会不好使吗? .....	(52)
(178)	产后饮食应如何安排? .....	(53)
(178)	产后为什么易出现手脚疼痛? .....	(54)
(188)	产后脱发是怎么回事? .....	(55)

## 病因篇

(100)	子宫复旧不全的原因有哪些? .....	(59)
(110)	产妇产后风的原因是什么? .....	(59)
(110)	为什么会发生产后耻骨联合分离? .....	(60)
(150)	会阴伤口感染的原因有哪些? .....	(61)
(150)	产后出血病因? .....	(62)
(150)	晚期产后出血的病因是什么? .....	(64)
	产褥感染有哪些种类? .....	(65)
	产褥感染有哪些诱因? .....	(65)
(150)	产褥感染常见的病原体种类有哪些? .....	(65)
(180)	产后静脉曲张产生的原因有哪些? .....	(67)
(190)	产后生理变化的原因有哪些? .....	(67)
(190)	产后怎么会抑郁? .....	(68)
(190)	乳汁不足的原因是什么? .....	(69)
(190)	乳汁淤积的原因是什么? .....	(70)
(190)	急性乳腺炎的原因是什么? .....	(71)
(190)	产后为什么会脱发? .....	(71)
(201)	产后晕厥是怎样产生的? .....	(72)

## 症状篇

(100)	产后生理变化有哪些表现? .....	(77)
(101)	子宫复旧不全有哪些表现? .....	(78)
(150)	产褥感染临床表现有哪些? .....	(78)
(180)	产后出血的临床表现有哪些? .....	(79)

- 124 晚期产后出血的临床表现有哪些? ..... (80)
- 125 急性乳腺炎的临床表现有哪些? ..... (81)
- 126 产后抑郁临床表现有哪些? ..... (82)

## 诊断与鉴别诊断篇

- 127 怎样诊断晚期产后出血? ..... (87)
- 128 产后出血/晚期产后出血该与哪些疾病鉴别? ..... (87)
- 129 怎样诊断急性乳腺炎? ..... (88)
- 130 急性乳腺炎该与哪些疾病鉴别? ..... (88)
- 131 如何辨别产后乳腺堵塞和乳腺炎? ..... (89)
- 132 产褥感染诊断要点是什么? ..... (90)
- 133 产褥感染该与哪些疾病鉴别? ..... (91)
- 134 怎样诊断产后抑郁症? ..... (91)
- 135 产后抑郁症该与哪些疾病鉴别? ..... (92)
- 136 怎样诊断产褥期中暑? ..... (93)
- 137 产褥期中暑该与哪些疾病鉴别? ..... (94)

## 治疗篇

- 138 怎样正确对待月子病? ..... (97)
- 139 子宫复旧不全怎样治疗? ..... (98)
- 140 怎样治疗产褥中暑? ..... (99)
- 141 防治产褥中暑有哪些注意点? ..... (100)
- 142 产后阴道壁松弛如何治疗? ..... (100)
- 143 怎样治疗产后出血? ..... (101)
- 144 产后出血如何预防? ..... (102)
- 145 怎样治疗晚期产后出血? ..... (104)
- 146 会阴裂伤应该如何治疗? ..... (105)
- 147 会阴裂伤缝合术的要点有哪些? ..... (105)
- 148 会阴裂伤缝合术的术后处理有哪些? ..... (106)
- 149 如何预防会阴伤口感染? ..... (106)
- 150 怎样治疗急性乳腺炎? ..... (107)
- 151 回乳治疗(停止泌乳)指征有哪些? ..... (107)
- 152 回乳方法有哪些? ..... (108)

产褥感染的治疗方法有哪些? ..... (108)

产后抑郁症的治疗方法有哪些? ..... (109)

产后抑郁症患者怎样选择药物? ..... (110)

如何预防子宫脱垂? ..... (111)

子宫脱垂怎么办? ..... (112)

怎样防治产后外阴炎症? ..... (113)

怎样防治产后盆底松弛? ..... (114)

怎样防治产后盆腔静脉曲张? ..... (115)

怎样让剖宫产疤痕慢慢地消失? ..... (116)

产后骨盆疼痛怎样应对? ..... (117)

发生尿潴留怎么办? ..... (118)

怎样解决排尿问题的尴尬? ..... (119)

产后尿失禁怎样治疗? ..... (119)

产褥期发生痔疮怎么办? ..... (121)

怎样防治产后脱肛? ..... (122)

产后手腕痛怎么办? ..... (123)

产后腹壁松弛怎么办? ..... (124)

产后骨盆疼痛的应对方法有哪些? ..... (125)

产后身痛要注意些什么? ..... (126)

怎样应对产后消化不良? ..... (127)

**预防保健篇**

如何预防产后晕厥? ..... (131)

产后为什么会发生“耻骨联合分离”? ..... (132)

产后发生便秘有哪些预防措施? ..... (132)

产后发生便秘有哪些治疗措施? ..... (134)

产后痔疮的食疗方法有哪些? ..... (134)

怎样避免尿失禁? ..... (135)

尿失禁产妇怎样锻炼? ..... (137)

怎样避免产后手脚疼痛? ..... (137)

产后腰痛预防有啥妙招? ..... (138)

为什么说产妇清洁从头开始? ..... (139)

产后多汗怎样防治? ..... (139)

# 名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

- 产后脱发怎样防治? ..... (140)
- 100 产后房事何时恢复? ..... (141)
- 101 产妇产后性生活过早会有什么危害? ..... (142)
- 111 产后避孕措施有哪些? ..... (143)
- 121 产后避孕有哪些误区? ..... (144)
- 131 哺乳期妇女怎样避孕? ..... (145)
- 141 产后性生活要注意些什么? ..... (146)
- 151 怎样改善产后乳房下垂? ..... (147)
- 161 开奶的时机与方法? ..... (148)
- 171 乳汁盈溢自出怎么办? ..... (149)
- 181 乳汁分泌不够怎么办呢? ..... (150)
- 191 有乳腺纤维瘤的产妇可以喂奶吗? ..... (151)
- 201 乳头皲裂怎么办? ..... (151)
- 211 哪些产妇不适合哺乳? ..... (152)
- 221 哺乳期妇女用药有哪些注意事项? ..... (153)
- 231 哺乳期妇女应慎用或禁用的药物有哪些? ..... (154)
- 241 母乳喂养很重要吗? ..... (157)
- 251 母乳喂养会破坏体形吗? ..... (157)
- 261 产妇产后如何才能恢复原来体重? ..... (158)
- 271 产后为什么要运动? ..... (159)
- 281 产后运动应遵守哪些原则? ..... (160)
- 291 产后哪几种健身运动适合你? ..... (161)
- 301 产后哪几种健身运动不适合你? ..... (163)
- 311 哪些运动适合剖宫产的妈妈? ..... (163)
- 321 产后运动有什么好处? ..... (164)
- 331 产后运动对母乳喂养有影响吗? ..... (165)
- 341 耻骨松弛激素对产后运动有什么影响? ..... (165)
- 351 产后腹直肌分离的产妇怎样锻炼? ..... (166)
- 361 产后立即可以开始的锻炼有哪些? ..... (166)
- 371 月子里怎样洗澡? ..... (167)
- 381 产后药水洗澡方有哪些? ..... (168)
- 391 产后睡眠有什么讲究? ..... (169)
- 401 产后失眠怎么办? ..... (170)



(20)	夏日坐月子怎样防止中暑? .....	(171)
(21)	月子里可以使用空调吗? .....	(172)
(22)	怎样注意“坐月子”日常卫生? .....	(173)
(23)	为什么说“坐月子”不宜卧床不起? .....	(174)
(24)	会阴伤口疼痛怎么办? .....	(175)
(25)	如何预防产后外阴发炎? .....	(176)
(26)	怎样处理产后宫缩痛? .....	(177)
(27)	月子中如何做好外阴清洁? .....	(178)
(28)	产后饮食应如何安排? .....	(179)
(29)	产后饮食原则有哪些? .....	(180)
(30)	产后饮食宜忌有哪些? .....	(181)
(31)	为什么产后要多吃蔬菜? .....	(183)
(32)	怎样烹调蔬菜利于吸收? .....	(184)
(33)	产后为什么要多喝汤,怎么喝? .....	(185)
(34)	产后应多喝老母鸡汤吗? .....	(185)
(35)	产后该吃红糖还是白糖? .....	(186)
	产后应及早大补元气吗? .....	(187)
	产后需要食用人参进补吗? .....	(188)
	产后如何安排饮食和滋补的食物? .....	(189)
	产妇能吃水果吗? .....	(190)
	如何预防产后消化不良? .....	(191)
	产后吃水果要诀有哪些? .....	(191)
	产妇应吃哪些水果呢? .....	(192)
	产妇需要补钙吗? .....	(195)
	产妇应该如何补钙呢? .....	(196)
	如何避免产后肥胖? .....	(197)
	为什么说产后减肥不容易? .....	(198)
	如何正确实施产后“瘦身”计划? .....	(199)
	产后减肥有哪些误区? .....	(200)
	产后防止发胖的招数有哪些? .....	(201)
	产后预防感冒有什么高招? .....	(202)
	应该如何避免产妇产后发生抑郁症? .....	(203)
	如何控制产后消极情绪? .....	(204)