



产妇身体复原期

安心坐月子

编者·张琳琳

小百科

- “月子”里的调养
- 产后锻炼恢复健美的体型
- 产后的性生活与避孕
- “月子”里母乳的喂哺
- “月子”里新生儿的保健



四川辞书
台湾汉湘



生活频道丛书 06

安心坐月子 小百科

四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

生活频道丛书 06

安心坐月子小百科

作者 / 张琳琳
责任编辑 / 傅 蕾
封面设计 / 屈 斌
技术设计 / 康宏伟
责任出版 / 严红兵
出版者 / 四川辞书出版社
发 行 / 台湾汉湘文化事业股份有限公司
地 址 / 四川辞书出版社
地 址 / 成都市盐道街3号
邮政编码 / 610012
电 话 / (028)6678300 6715554
传 真 / 6652832
印 刷 / 四川五洲彩印厂
规 格 / 880mm × 1230mm 1/32
版 次 / 2000年2月第一版
印 次 / 2000年2月第一次印刷
印 数 / 6000册
书 号 / ISBN7-80543-839-0/R·55
定 价 / 18.00元

版权所有 翻印必究

★本书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

★电话 / (028)6660384

图书在版编目(CIP)数据

安心坐月子小百科/张琳琳编. —成都:四川辞书出版社, 2000.1

(生活频道;6)

ISBN 7-80543-839-0

I. 安... II. 张... III. ①产褥期-生理卫生②产褥期-妇幼保健 IV. R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10472 号



生活 ★ 频道



十月怀胎，苦尽甘来。在某一瞬间，企盼已久的新生命终于活活泼泼地来到这人世间。辛苦的妈咪用女性所具备的伟大力量和勇气完成了一件崇高而自然的使命，这多么值得庆贺。

接下来摆在眼前的，一方面是忙于还不太熟悉的育儿生活，另一方面必须使因怀孕和生产而受损的母体尽快复原。医学上将产妇身体恢复的这一特殊时期叫做“产褥期”，民间俗称“坐月子”。这期间的将息、调养、锻炼及卫生保健等对产妇身体的恢复，以及今后长期的身体健康状况至关重要。常常会听到这样的叹息：“生过孩子的女人，大不比从前了！如果当初坐月子注意点就好了！”怎样“坐月子”？也许此刻的您正怀着各种各样不安及慌乱的心情急切地寻找答案。

1



前

言



本书正是基于上述的考虑和愿望，将有关“坐月子”的方法、注意事项等内容通俗易懂地介绍出来。如果本书能为您“坐好月子”发挥一点作用的话，本人将感到无比荣幸。愿您青春常驻！





生活 * 频道



前言..... (1)

第一章 “坐月子”期母体的变化 (1)

1. 什么叫“坐月子” (2)
2. 子宫的复原 (3)
3. 性器官的复原 (4)
4. 乳汁的分泌 (4)
5. 恶露的变化 (5)
6. 月经的开始 (6)
7. 体重的变化 (7)
8. 体温的变化 (7)
9. 呼吸和脉搏 (8)
10. 发汗和寒颤 (8)
11. 大小便 (9)



目

录



- 12. 食欲的变化 (9)
- 13. 精神状态 (9)

第二章 “坐月子”期易出现的身体异常及解答 (11)

- 1. 子宫复原不全及防治 (12)
- 2. 子宫脱垂是怎么回事 (13)
- 3. “坐月子”期如何防治子宫脱垂 (14)
- 4. 产后腹痛的起因是什么 (15)
- 5. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛 (16)
- 6. 怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛 (17)
- 7. 怎样防治产后盆腔静脉曲张 (18)
- 8. 为什么产后流血不止 (19)
- 9. “产褥热”对产妇生命的威胁 (21)
- 10. 怎样防治“产褥热” (22)
- 11. 怎样防治产后感冒及中暑发热 (23)
- 12. 怎样防治产后血虚发热 (24)
- 13. 怎样防治产后血瘀发热 (25)
- 14. 怎样观察异常恶露 (26)
- 15. 努力克服产后排尿障碍 (27)
- 16. 避免膀胱炎、肾盂肾炎的诱发因素 (28)
- 17. 产后应留意妊娠中毒症 (30)



- 18. 会阴部伤口要紧吗 (31)
- 19. 产后便秘怎么办 (32)
- 20. 产后如何防治乳房疾病 (33)
- 21. 产后出汗异常怎么办 (36)
- 22. 怎样防治产后外阴发炎 (38)

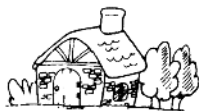
第三章 “月子”里的将养 (41)

- 1. 何谓“月子”里的将养 (42)
- 2. “月子”里将养的重要性及方法 (43)
- 3. 为什么说产后真元大损 (44)
- 4. 为什么说“产后一盆冰” (45)
- 5. 产后百节空虚是什么意思 (46)
- 6. 为产妇创造良好的休息条件 (46)
- 7. “月子”中怎样卧床休息 (47)
- 8. “月子”中怎样劳逸结合 (49)
- 9. “月子”中过劳有何危害 (50)
- 10. 产妇的精神保养 (52)
- 11. 产后怎样适应寒温 (53)
- 12. 产妇在夏季如何适应气温 (54)
- 13. 产妇在冬季如何适应气温 (55)
- 14. 产妇在春秋季节如何适应寒温 (55)





15. 产后不能梳洗吗	(56)
16. “月子”中怎样沐浴	(57)
17. “月子”中怎样选用药水洗头	(59)
18. “月子”中刷牙漱口的讲究	(60)
19. “月子”中梳头会患头风吗	(62)
 第四章 “月子”里的饮食调养	(63)
1. “月子”中应怎样调节饮食	(64)
2. 产妇精血亏虚的食物选择	(67)
3. 产妇阴虚火旺的食物选择	(67)
4. 产后阳气虚弱的食物选择	(68)
5. 乳汁不足宜吃哪些食物	(69)
6. 产妇应多吃鲤鱼	(69)
7. “月子”中为什么要吃醪糟蛋	(70)
8. 产后能不能吃青菜	(72)
9. 产后服用药膳对身体的补益作用	(73)
10. 保健类药膳	(74)
11. 产后阳气虚弱宜选用哪些药膳	(80)
12. 产后阴虚血少宜选用哪些药膳	(87)
13. 服用药膳应注意哪些事项	(90)



生活 * 频道

第五章 产后如何恢复体型健美 (91)

1. 产后体型为何会发生变化 (92)
2. 产后积极锻炼, 恢复体型健美 (93)
3. 做产褥体操时的注意事项 (93)
4. 促使产后体型复原的体操 (94)
5. 预防腰痛、强健腰肌的体操 (103)

第六章 产后性生活与避孕 (109)

1. 产后性生活从何时开始好 (110)
2. 夫妻应共同努力恢复和谐性生活 (111)
3. 再次妊娠需注意的问题 (112)
4. 产后应坚决避孕 (113)
5. 避孕方法的选择 (114)

第七章 “月子”里母乳的喂哺 (125)

1. 大力提倡母乳喂养 (126)
2. 乳汁分泌的原理 (127)
3. 怎样保养乳房使乳汁分泌正常 (129)





4. 初乳一定要喂给婴儿 (131)
5. 授乳的开始、次数、持续时间 (132)
6. 喂奶的正确姿势和方法 (133)
7. 用两侧乳房哺乳 (134)
8. 发现母乳不足的方法 (135)
9. 母乳不足的原因 (137)
10. 增加母乳量的办法 (138)
11. 母亲不宜喂奶的情况及回乳措施 (139)
12. 哺乳母亲用药禁忌 (140)
13. 母乳喂养应持续多长时间 (142)
14. 什么是人工喂养 (142)
15. 施行人工喂养的器具准备 (144)
16. 调乳器具怎样消毒 (145)
17. 调乳的方法 (146)
18. 牛奶的喂法 (147)
19. 调乳、喂乳时的注意事项 (148)
20. 怎样给婴儿添加辅食 (148)

第八章 “月子”里新生儿的健康与护理 (151)

1. 什么叫新生儿期 (152)
2. 什么叫足月新生儿 (152)



3. 什么叫早产儿	(153)
4. 新生儿的房间	(154)
5. 新生儿的保暖	(154)
6. 新生儿的床和睡具	(156)
7. 怎样为新生儿准备衣服	(158)
8. 怎样换尿布	(159)
9. 怎样给新生儿洗澡	(160)
10. 日光浴帮助孩子健康成长	(163)
11. 户外空气浴可减少疾病	(164)
12. 孩子的睡眠充足有益身心健康	(165)
13. 怎样护理新生儿脐部	(165)
14. 怎样观察新生儿健康状况	(166)
15. 婴儿健康检查和预防接种	(168)
第九章 新生儿特殊生理及常见异常的防治	(171)
1. 新生儿先锋队	(172)
2. 新生儿假死	(172)
3. 颅内出血	(173)
4. 新生儿重症黄疸	(173)
5. 新生儿鹅口疮	(174)
6. 新生儿黑粪症	(175)



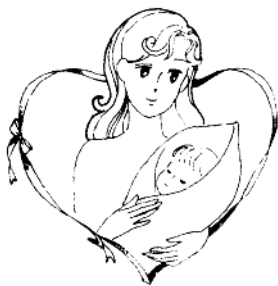
7. 新生儿乙型肝炎	(175)
8. 新生儿硬肿症	(176)
9. 新生儿肺炎	(177)
10. 先天性肌性斜颈	(178)
11. 瘀热、饥饿热	(178)
12. 先天性髋关节脱臼	(179)
13. 新生儿肚脐的疾病	(179)
14. 新生儿“马牙”和“螳螂嘴”	(180)
15. 新生儿乳房增大是怎么回事	(180)
16. 新生儿月经的异常现象	(181)
17. 新生儿吐奶	(181)

第十章 “月子”里的日程表 (183)

1. 产后第一周（住院期间）	(184)
2. 产后第二周（出院后一周）	(188)
3. 产后第三周（出院后二周）	(189)
4. 产后四周以后	(189)
附：“月子”里的日程安排简表	(190)

第一章

『坐月子』期母体的变化





1. 什么叫“坐月子”

“坐月子”是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要6周~8周。医学上将这段时间称为产褥期或产后期，民间俗称“坐月子”。无论产褥期或“坐月子”，都意味着产妇要卧床休息，将养好身体，促使生殖器官和机体尽快康复。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。尤其是子宫变化为最明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时期的20倍，容量增加1000倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心跳每分钟增加10次~15次，心脏血容量增加10%，以便能提供胎儿和自身的需要。同时因胎儿逐渐成长，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位，肺脏负担也随之加重，肺活量增加可达40%。经常出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏位置复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能的复原，都要在产褥期内完成，而能否复原，

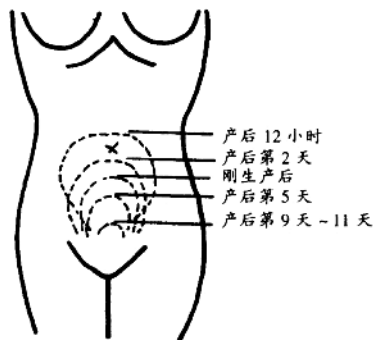


生活 * 频道

则取决于产妇在“坐月子”时的调养保健。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，且多患产后疾病，甚至贻害终生。

2. 子宫的复原

子宫在分娩后立即收缩到脐下 45 厘米处，但 24 小时后又发展到脐上，之后逐渐缩小，两周左右恢复成原来的大小。如果子宫收缩得不好，或子宫里残留着部分胎盘或部分胎膜，子宫恢复就慢。



子宫一收缩，子宫里就会布满细小的伤口和胎盘剥离后的

3



一、坐月子一期母体的变化