

现代美容快餐系列丛书



产后健美

产后肥胖的防治

产后乳房下垂的防治

产后皮肤保养……



让产妇迅速恢复健美与体形

贺振泉 主编
珠海出版社



MODERN 知识
现代美容

权威推荐

现代美容快餐系列丛书

产后健美



贺振泉 主编

珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容快餐/贺振泉编. - 珠海:珠海出版社,2002.4

ISBN7-80607-915-7

I.美… II.贺… III.美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023251 号

美容快餐

责任编辑:赵洪林

装帧设计:金星

出版发行:珠海出版社

地 址:珠海市梅华东路 297 号

电 话:0756-2222759 邮政编码:519000

印 刷:广东省茂名广发印刷有限公司

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:42 字数:880 千字

版 次:2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1-5000 册

标准书号:ISBN7-80607-915-7/TS·8

定 价:(全六册)72.00 元

主编：贺振泉

成员：王东山 王成荣 田仁夫 邓江龙

刘 星 刘光烈 贺振泉 李 存

李柏花 周新玲 谢鹏飞

目 录

第一章 坐月子须知	(1)
“坐月子”是怎么回事?	(1)
国家对休产假有何规定?	(2)
哪些情况是产褥期正常现象?	(3)
坐月子期间母体有何变化?	(4)
月子内的腹痛	(6)
产后多汗就是体虚吗?	(7)
不要轻视产后第一次大小便	(8)
月子内为什么容易发生大便困难?	(9)
月子中的居室环境	(9)
月子中的房室应注意适度通风	(10)
月子里要完全卧床休息吗?	(12)
月子中卧床休息的方法	(13)
产妇不宜过早劳动和不当的劳动	(14)
产妇睡席梦思好吗?	(15)
坐月子能不能刷牙?	(15)
月子里怎样刷牙漱口?	(16)
产妇忌不洗澡、不梳头	(17)
坐月子可以看书、织毛线吗?	(18)
产妇的衣着有何讲究?	(19)

产妇忌不注意产褥期卫生	(20)
乳母忌穿化纤、羊毛内衣胸罩	(21)
产妇忌穿戴过多	(21)
分娩后的少妇为何常厌倦性生活?	(22)
产后性生活应注意什么?	(23)
剖宫产术后能不能再作“人流”?	(25)
哺乳期用不着避孕吗?	(26)
哺乳期间宜采用哪些避孕措施呢?	(27)
产妇忌忽视绝育手术后的保健	(28)
月子里得病非得月子里治吗?	(28)

第二章 哺乳须知

产后为什么会有乳汁分泌?	(31)
母乳喂养有哪些好处?	(32)
自己哺乳可防乳癌	(32)
如何正确哺乳?	(33)
母乳喂养成功有何诀窍?	(35)
怎样判断母乳喂养的婴儿是否已吃饱了?	(38)
产妇为什么会胀奶?	(39)
母亲的乳头如何更好地保护?	(40)
哪些母亲不能哺乳?	(40)
喂奶的误区	(41)
乳母不可代替小儿服药	(43)
哺乳期妇女禁用或慎用的药物	(43)
产妇在产后忌滥用中药	(44)
哺乳期避孕不宜服避孕药	(45)
哺乳期妇女慎用丙种球蛋白	(45)

乳母为什么要禁止抽烟喝酒？	(46)
婴儿腹泻可继续喂母乳吗？	(47)
乳房损伤后怎样哺乳？	(47)
奶瓶喂奶不当可致牙骀畸形	(48)
现代产妇为何缺乳？	(49)
产后乳少或缺乳的治疗与调养	(51)
怎样防止产后奶水不足？	(52)
产后缺乳的成药治疗	(53)
缺乳如何饮食调理？	(55)
产妇乳房如何保养？	(57)
怎样科学断奶？	(57)
回奶的方法有哪些？	(60)
回乳如何饮食调理？	(60)

第三章 产后营养与饮食

乳母营养和膳食要如何调理？	(62)
产妇如何饮食调养？	(66)
怎么安排月子里饮食	(66)
坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素	(67)
坐月子是不是吃得越好就越好	(68)
坐月子要不要忌口	(69)
产妇宜食药粥	(70)
月子中为什么要多吃蔬菜和水果	(71)
坐月子为什么要多吃鲤鱼	(72)
哺乳的母亲要不要忌食生菜、冷饮	(73)
产妇忌过多吃鸡蛋	(74)
月子中吃三七炖鸡有何作用？	(74)

月子中吃醪糟蛋好吗？	(75)
产后是不是要长时间喝红糖水	(76)
产妇忌急于服用人参	(77)
产妇为何不要多喝麦乳精	(78)
产妇要不要忌食山楂	(79)
月子中为什么要少吃油炸食物	(79)
产妇的饮食忌辛辣、生冷、坚硬	(79)
产妇多吃巧克力好吗？	(80)
产后忌滋补过量	(80)
产妇在分娩后3个月内忌多吃味精	(82)
产后忌喝高脂肪的浓汤	(82)
产后忌吃辛辣温燥食物	(83)
第四章 产后迅速恢复健康	(84)
为什么产后易患妇女病？	(84)
产后保养的十个错误观念	(85)
月子中为什么要将养	(87)
做月子应如何休养	(88)
活血补虚的生化汤	(89)
中医产后将养有哪些原则？	(90)
何谓产后一盆冰？	(91)
何谓真元大损？	(91)
产后百节空虚是什么意思？	(92)
月子中将养五原则	(92)
为产妇创造一个良好的休息条件	(93)
产后卧位的正确方法	(94)
月子中的劳逸结合	(96)

月子中要节制自己不可过于动情和劳累	(97)
月子中调养精神的方法	(98)
如何顺利渡过产后不适期?	(101)
产妇严禁流泪	(102)
亲友配合避免产妇精神刺激	(103)
月子里调适寒温的方法	(104)
产妇施行剖宫产后要注意异常变化	(106)
剖腹产手术后需要注意什么?	(107)
产后要重视身体检查	(109)
产后如何观察子宫	(110)
分娩后怎样护理会阴	(111)
为何要做产后检查	(111)
分娩时会阴切开的产妇应注意什么?	(112)
第五章 产后疾病的防治	(115)
产后如何防止乳腺炎	(115)
急性乳腺炎	(117)
乳腺炎如何饮食调理?	(119)
乳头皲裂防治	(121)
乳头干裂成药治疗	(122)
产后漏乳	(125)
产后恶露不绝	(126)
子宫脱垂如何饮食调理?	(128)
产褥感染	(131)
产后出血	(134)
产后痉症	(136)
产后尿路感染	(141)

产后尿失禁	(142)
产后尿潴留	(144)
产后大便难	(146)
产后泄泻	(150)
产妇须防胰腺炎	(152)
产后须防心脏病	(153)
产后自汗、盗汗	(154)
产后身痛	(156)
预防产后手足关节痛	(161)
产后腹痛	(161)
产后中暑急救	(163)
产后奇病妙治	(164)

第六章 产后迅速恢复体型 (167)

产后体形的迅速恢复	(167)
产后为什么会发胖?	(171)
产后如何避免肥胖?	(172)
母乳喂养会影响母亲的体型吗?	(173)
断奶后怎样预防身体发胖	(174)
产后怎样恢复体形	(175)
产后束腰紧腹能健美吗?	(177)
女人什么体型最健美?	(178)
女人为何比男人胖	(179)
雌激素会使人发胖吗?	(180)
妇女肥胖对身体有哪些危害?	(182)
减肥不当影响生育	(182)
肥胖孕妇应注意什么?	(183)

第七章 产后漂亮术	(185)
怎样延长产后妇女的青春?	(185)
产后如何安排康复锻炼?	(186)
简便易行的产褥操	(188)
如何做产后保健操	(191)
做产后保健操注意事项	(196)
产后保健操有何作用?	(197)
产后运动健美法	(198)
产后1~2个月体操	(200)
产后三个月起开始做的体操	(203)
加大运动量产后恢复体操	(209)
产后健美操一则	(214)



第一章 坐月子须知

“坐月子”是怎么回事？

1

“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 68 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，调养好身体，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，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。尤其是子宫变化最为明显，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的 20 倍，容量增加 1000 倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心率每分钟增加 10 ~ 15 次，心脏血容量增加 10%，才能供养胎儿和自身需要。同时因胎儿逐渐长大，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位。肺脏负担也随之加重，肺通气量增加，并常出现鼻、咽、气管粘膜充血水肿。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、韧带等都要发生相应改变。产后胎儿娩出，母体脏器又要恢复到产前的状态，子宫要缩小，



膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带要恢复正常。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，则取决于产妇在坐月子时调养保健。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，甚至遗害终生。此时期留下的疾病，俗称“月子病”。当然，产妇身体的恢复不仅是时间的问题，

国家对休产假有何规定？

②

为了保护妇女的健康，我们国家对产妇享受产假有明确规定。规定是这样的：

顺产可享受假期 8 周，即 56 天。这 8 周包括产前 2 周，产后 6 周。如果产前没有休息或产前休息不足 2 周，可以移到产后休息，直到产前产后共计 8 周为止。如果产前休息超过 2 周，超过部分可按病假处理，以保证产后有 6 周的产假休息，使身体在产褥期得到良好的康复。

难产的产妇，经过医生证明，可以享受假期 10 周，即 70 天；手术产、臀位抽出术、双胞胎、产后出血的产妇，均按难产假处理。产假期工资照发。

为了提倡计划生育，奖励晚婚、晚育，各地对只生一个孩子的晚婚、晚生育的产妇又给予延长两周产假的照顾，有的单位，还给产妇享受一年假期的规定。这种规定伴有工资、奖金和孩子补助等方面的限制。总之，各地各单位规定了一些自己的照顾措施，都是为了照顾产妇和婴儿的利益，也是对计划生育的鼓励。这些对产妇“坐月子”无疑是个有利条件。



哪些情况是产褥期正常现象？

产妇在产后，身体内部发生了变化，有些变化也引起了外表现象的变化。只有掌握了这些正常的变化现象，孕妇才能自我判断是否有异常，是否患有疾病。产褥正常现象主要有：

(1) 心情。产妇分娩以后，正像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以往往产后不久就熟睡；醒来后除觉得全身软弱少力外，一般没有什么不适，仅有少数产妇在分娩以后发生寒战。

(2) 呼吸与脉搏。产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟 14~16 次左右。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也较慢，每分钟约 60~70 次。

(3) 体温。产后 24 小时内，由于能量消耗过多，机体产热超过散热，体温会升高一些。不过一般不会超过 38℃，属于分娩反应，而且 24 小时后会很快降热。

(4) 出汗。产妇多汗，尤其在睡着和初醒时汗更多。这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛的缘故，妊娠后期体内所储留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的途径之一。产妇多汗是正常现象，并非是身体虚弱的表现。

(5) 大小便。产后 24 小时内，尿量可多到 2000~3000 毫升，需要通过肾脏排出体内储留的水分。产后常有便秘现象，这与产妇尿多、汗多有关。

(6) 恶露。产褥期间的阴道排出物叫做恶露。恶露中含有血液、坏死胎膜组织、细菌及粘液等等。正常情况下，产后 3~4 天内恶露量多，且颜色鲜红（血性恶露），1 周后，恶露颜



色慢慢变淡（浆性恶露）；2周后，恶露变淡为黄色或白色（白恶露）；大约产后3周左右，恶露净止。如果产后2周，恶露仍然为血性，可能子宫复原不佳或是子宫内有胎膜或胎盘组织残留。正常恶露有血腥味，但不会发臭。如有腐臭味，时间过长，则是产生感染的征象。

（7）乳汁分泌。分娩头1~2天内，乳房仅流出少量黄色稀薄的液体，叫作初乳；一般分娩2~3天开始，乳房胀大，变坚实，表皮下静脉充盈，看起来好像一根根青筋，不但乳房局部温度增高，这时体温也升高了，但不超过38℃，并且腋下出现肿胀的淋巴结或副乳腺；再过1~2天，乳房即逐渐变软而有乳汁分泌。

4

如果产妇发现有与以上不同之处或不同感觉，则应慎重对待，必要时请医生检查，以防患有并发症。

坐月子期间母体有何变化？

在坐月子期间，产妇身体变化较大，需要了解一些基本知识，以便自测身体变化是否正常和注意调养，预防疾病的发生。

产后子宫缩小，直至恢复正常。其变化过程为：分娩后第一天子宫底下降平脐，以后宫底每天下降1~2厘米，7天左右子宫降入骨盆腔，与耻骨联合（即毛际处横骨）平，大约42天左右恢复正常大小。这个变化过程被称为“子宫复旧”。所以产后42天应到医院作妇科检查，了解子宫是否恢复正常。

子宫颈分娩时表现为松软、充血、水肿，子宫壁很薄以至皱起如袖口、呈空腔状，大约经过30天左右，充血、水肿消



失，恢复正常大小。由于分娩损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型），

产后阴道变松，阴道周围皱襞减少，阴道内的粘膜平坦，犹如绝经后的妇女。一般说来，在短时间内，阴道粘膜不容易完全恢复到妊娠前的情况，只有在停止喂奶后，月经来潮，卵巢功能正常，在雌激素的影响下，阴道粘膜才逐渐恢复正常。分娩时，由于胎儿挤压阴道外口，常常引起阴道外口充血、水肿，或有不同程度的裂伤。充血、水肿一般在生产 10 天内逐渐消失。裂伤经缝合后，常在 7 天拆线。阴道口的处女膜，常因分娩时被撕裂，成为残缺不全的痕迹，称为处女膜痕。故凡见处女膜残缺者，证明该妇女曾经有过孕产。

5

胎盘娩出后，约经 24 小时，乳房开始分泌乳汁，此时便可给婴儿哺乳。产后 1 周内分泌的乳汁，称为初乳，初乳的颜色呈黄色，汁较清稀，蛋白质含量较高，含糖量略低，并有缓泻作用。以后乳汁逐渐成熟，成熟乳汁颜色为白色，质较浓，含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和抗体。产后 3~4 天乳汁增多，乳房充盈，这时产妇体温可有升高，产妇感到发热，中医谓“蒸乳热”，这种发热一般不超过 38℃；约 24 小时内自行消失，不属于病态，产妇不必顾虑。产妇在哺乳期间，一般不来月经，但也有个别人在哺乳期照常来月经，如果月经周期、经期、经量、颜色、质地均同产前一样，属于特殊生理情况，不属病态。如果产妇不哺乳，一般月经于产后 30~42 天恢复正常。

其他如产后要排除恶露，产后多汗，产后脏腑功能暂时失调等，这些变化都要在产褥期内恢复。是否恢复正常，要求产妇在产期满后应到医院作一次健康检查。



月子内的腹痛

几乎每个产妇在分娩以后都要发生下腹部阵发性疼痛。这种腹痛是产生正常的生理现象。一般多在产后1~2天内出现,3~4天后自然消失,多者1周内消失。疼痛的特点:下腹部呈阵发性疼痛,疼痛时,子宫变硬,恶露增加,多在产后第1~2天内较剧,以后逐渐减轻以致消失。初产妇疼痛较经产妇轻,疼痛时间也较经产妇短。

6

产后腹痛产生的原因是由于子宫在复旧过程中由子宫收缩引起。分娩后子宫腔要从足月时的5000毫升,缩小到非孕期的50毫升。子宫必须通过收缩来减少子宫肌纤维的胞浆蛋白;通过收缩使子宫肌细胞缩短、缩小;通过宫缩使胎盘与子宫之间的剥离面很快缩小,血管断端很快封闭,避免产后大出血;通过宫缩排除恶露。当子宫收缩时,引起血管缺血,组织缺氧,神经纤维受压,所以产妇感到腹痛;当子宫收缩停止,血液流通、血管畅通,组织有血氧供给,神经纤维解除挤压,疼痛消失。

初产妇因子宫肌纤维较为紧密,子宫收缩不甚强烈,易复原,且复原所需时间也较短,疼痛不明显。经产妇由于多次妊娠,子宫肌纤维经多次牵拉,较为松弛,复原较难,疼痛时间相对延长,且疼痛也较初产妇剧烈些。

以上所述,都是正常的生理现象,如果疼痛时间超过1周,并为连续性腹痛,或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有秽臭气味,多属于盆腔有炎症。