

《摩罗》丛书



YUE ZI TIAO YANG

月子调养

张旭坚 编

浙江摄影出版社

YUE ZI TIAO YANG

《摩瑟》丛书

月子调养

张旭坚 编

• 浙江摄影出版社 •

责任编辑：薛蔚
装帧设计：小末
文字编辑：王福群
责任校对：朱晓波
责任出版：徐爱国

图书在版编目(CIP)数据

月子调养 / 张旭坚编. — 杭州: 浙江摄影出版社,
2001.3 (2002.2重印)
(摩登丛书)
ISBN 7-80536-805-8

I.月… II.张… III.产褥期—妇幼保健
IV.R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第08746号

《摩登》丛书

月子调养

YUE ZI TIAO YANG

张旭坚 编

浙江摄影出版社出版发行

(杭州市葛岭路1号 邮编: 310007)

印刷: 杭州长命印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 3.75

字数: 50,000

印数: 2001-5000

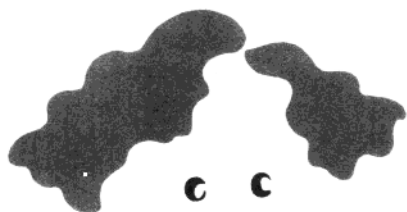
2001年3月第1版

2002年2月第2次印刷

ISBN 7-80536-805-8/R · 4

定 价: 28.00元

(如有印、装质量问题, 请寄本社出版室调换)



目 录

产妇与生活	6
产出院中生活纪实	6
产后运动跟我做	20
产妇“坐月子”能不能洗头、洗澡	28
“坐月子”的迷思	30
产后身心调养有方	33
产后注意事项恳切叮咛	36
产妇服中药须知	39
素食妈妈“坐月子”须知	42
妇女产后饮食的基本方针	46
 哺乳问题	 50
哺乳妈妈实用手册	50
母亲胀奶时的处理	53
喂哺母乳常见之问题及处理（上）	56
喂哺母乳常见之问题及处理（下）	67

产后门诊	76
如何避免乳腺炎	76
常见的哺乳病症及护理方法	79
产后头疼问题大观	82
产妇频频掉发怎么办	85

月子餐厅	88
“坐月子”的饮食观念	88
坐月子实用食谱	89

蔬菜奶油浓汤	营养早餐	清炖鲈鱼	米酒虾	珍味三鲜
蒜蒸蚬仔	茄汁蚌面	鲈鱼鲜汤	包心菜羹	四季色拉
麻油双色	青菜炒鸡丝	火腿炒蛋	番茄炒蛋	中华蒸蛋
什锦鸡汤	黑枣炖猪爪	三杯鸡	猪肝清汤	麻油鸡
猪脚米线	红烧牛腩	翡翠牛肉	家常豆腐	麻油煎豆腐
苦瓜面筋	芹香豆干	卤油豆腐、干面	虾仁炒饭	
三色煎饺	咸带鱼	蛋饼烩饭	八宝粥	福寿饺



产妇与生活

准爸爸、准妈妈的必修学分

产后院中生活记实

生产是件人生大事，产后身体的恢复与宝宝的养育对新手妈妈来说更是一大挑战。因此许多新手妈妈和爸爸会担心不知如何面对宝宝呱呱落地之后的林林总总，其实可以从医院提供的医疗服务与卫教课程中得到充分而实际的支援。换句话说，医院不仅负责把小孩生出来，同时还会在产妇住院期间教导产妇（及其家属）自我护理与照顾新生儿的技巧，所以新手爸妈可以不用着急。

医生每日例行检查项目

自然产检查——

1. 子宫收缩良好与否、子宫硬度、子宫底高度恢复情形。
2. 恶露流量是否正常、会阴伤口有无红肿、发炎及愈合状况。
3. 乳房是否因胀奶而引起疼痛、破皮或其他病变、乳头是否流出血水。

剖腹产检查——

1. 腹部伤口愈合状况，是否有其他并发症，如：引起腹内出血（症状为腹胀、疼痛，会造成血压下降、休克）。
2. 有无排气、绞痛。
3. 进食情形，看是否因吃太多、吃太快而引起肚子胀气、疼痛。



每天早上，护士小姐都会帮我量脉搏、血压、体温，以了解我的身体状况。

产后医院会给产妇哪些药

物

自然产——

1. 一般会给予子宫收缩药、轻微的止痛剂、胃药等三种药物。
2. 若便秘较严重则另给予通便药物，若有痔疮则给予药剂涂抹。

剖腹产——

1. 未排气前，一般注射子宫收缩药与消炎药（打点滴）。
2. 排气后，会给予子宫收缩药、轻微的止痛药、胃药与口服抗生素（预防伤口感染发炎）。
3. 若一直有胀气的现象，则另给予消气的药。
4. 若有贫血现象则给予补血药物。



每天早上，主治医生也会为我做例行性的检查。他现在正在检查子宫底高度恢复情况。

产妇在院中应注意事项

自然产的妈妈应注意——

1. 随时保持下部卫生干净：每次小便后用温水冲洗会阴，大便后擦拭方向以由前往后为宜，避免沾污伤口，产后清洗须持续一个月。

2. 会阴伤口有剧痛时要立即告诉医护人员，可能是阴道中静脉曲张破裂所导致的血肿块引起。

3. 生产时的用力往往会把孕期间因下腔静脉循环不良所造成的痔疮挤出肛门外；有此情形者可用局部温水坐浴，纾解疼痛，约两个星期后会慢慢消除。

4. 产后6个小时内一定要解第一次小便，以逐渐排出怀孕过程中体内增加的水分。若因怕痛而迟迟未解，膀胱便会随尿液量增加而肿大，待尿液储存量超过1000毫升时，产妇将因神经反射“被胀坏了”而暂时失去小便的能力。



我的主治医师总是耐心地解答我对身体状况的疑问。



护士小姐实际教我怎么帮宝宝洗澡、脐带护理、回家照护宝宝注意事项。

此时医护人员便会为其装置1~2天的导尿管，助其恢复自行小便的能力。

5. 小心感冒。因为孕期体内累积的多余水分也会藉由流汗排出，因此产妇住院期间，衣服湿了就要赶快换掉。

6. 产后即可淋浴，沐浴后应避免吹风着凉。

剖腹产的妈妈应注意——

①未排气前须禁食。

②吸收恶露的卫生垫不要与盖在腹部伤口的纱布重叠，以免感染。

③产后7~10天方可沐浴，之前以擦澡方式净身。

产后饮食注意事项

自然产——

1. 多吃高蛋白质以利喂母乳。
2. 多吃蔬菜等纤维质以利肠胃蠕动。
3. 含高蛋白质的麻油鸡对产妇身体恢复很有益，只是不宜全用酒煮，因酒会干扰子宫收缩、伤口复元。

宜吃得太快。

2. 产后1~2天忌吃牛奶、豆类、蛋类等易胀气与苹果等易便秘的食物。
3. 不宜吃太油、含酒量太高的食品。

剖腹产——

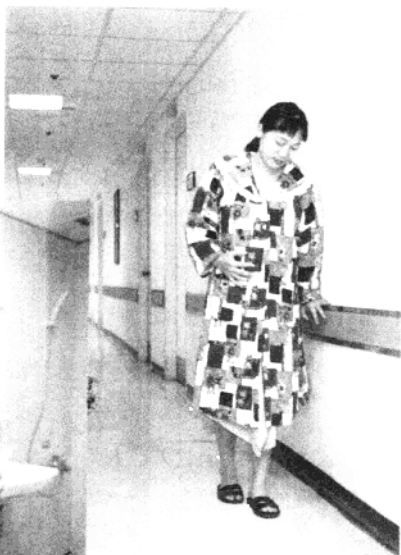
1. 排气后方可进食，进食之初不



练习按摩子宫与乳房。



有空便走动一下，对身体恢复较好。



充分的休息还是产妇最重要的工作。



好朋友知道我生小孩，都特地前来拜访。

产后可能发生的突发状况

产后大出血——

指暴露的出血总量超过500毫升。发生在住院期间（自然产3天，剖腹产6天）为早发性大出血；其可能的原因包括子宫收缩不良、胎盘滞留子宫、子宫颈或阴道侧壁有裂伤等。

出院后2个星期才发生的则为晚发性大出血；其可能的原因包括子宫内膜炎、子宫颈或阴道侧壁有裂伤等。

大出血若不立即治疗，会有死亡的危险。因此产妇只要一发现有血流不止的现象，便应立即向医护人员求助，赶快进行输血与休克处理；基本上，抢救后90%以上都不会有问题。

羊水栓塞症——

发生于生产后数天。由于羊膜细胞、胎膜、胎发穿透子宫内壁血管，顺着血液循环到达肺部，破坏了血液凝固的要素，造成突然的大量出血，导致休克、死亡。

几乎60%患有此症的产妇事前都不会有任何症状，且流血量大（七孔流血），根本来不及抢救。而目前医学也不明了确切的导因，只能归因于特殊体质，但绝非人为疏失，故患者往往不治死亡。

产妇在院中的生理与心理调适

1. 充足的休息与睡眠（即中国人

传统的“坐月子”），是帮助身体组织恢复原样最好的方法。

2. 阅读育儿方面的书籍，阅读时注意坐姿要正确，眼睛与书的距离不宜太近，看15分钟便要休息一会儿。

3. 自然产者可做产后运动。

4. 适当的散步、走动（尤其可促进剖腹产者排气），以身体不累为原则。

5. 积极参与医院安排的卫教课程，多练习护士指导的床边卫教（如子宫按摩、乳房护理），不要一切等回家才开始。

6. 了解自己的身体状况与卫教课程的内容，尽量在住院期间将问题澄清。





医院安排的产后个人床边 卫教

当宝宝平平安安地诞生之后，长达九个多月的孕期可谓大功告成，然而，接下来的母体复原及育婴工作则更加重要。

目前各大医院均针对产妇的需要，设计多种产后的卫教课程，对产妇(尤其是新手妈妈)实有极大的帮助，只要您与院方多加配合，相信必能收获匪浅。

经过了辛苦的九月怀胎，宝宝终于平安地降临于世。新手妈妈在欣喜之余，不免要担忧：该如何照顾小宝贝？如果想以母乳哺喂宝宝又该如何施行呢？产伤的疼痛难耐，该如何作

适当的处理？出院返家之后，需要注意哪些事情？何时须回诊？……等大大小小的事情。其实，各位妈妈们大可不必如此忧心，因为当您在住院这段期间，医院护理人员便会为您详细解说卫教内容，让您能更清楚了解如何照顾自己及宝宝。本单元将为即将临盆的妈妈介绍，各家医院大致对产妇施予的教育课程及其进行方式。

医护人员在产妇生产当日会为其做产后子宫按摩及观察宫缩、恶露情形，并教导产妇自行做会阴部的清洁工作。

子宫按摩

生产当天，产妇只要稍作休息之后，即可开始施行子宫按摩法。做法如下：

产妇将手置于肚脐周围以寻找子宫的位置，如果找不到一个硬硬的、如球状的物体，就需要做子宫按摩，藉此加速子宫的收缩。（因为子宫收缩的同时，恶露会伴随着排出体外，而且，子宫收缩情况若良好，能够加速身体及身材的恢复。）子宫按摩法须做到子宫转硬为止，子宫变硬即表示收缩良好，如此即可停止按摩。产妇可视本身子宫的软、硬程度来决定按摩的次数及时间。

观察恶露

在产后，产妇的阴道会流出类似经期的血，但量稍微多一点，此即所谓“恶露”。子宫收缩会把恶露排出，

产妇应仔细观察恶露情形，倘若恶露量过多，有大血块、恶臭，或伴有发烧、腹痛异常情况，应立刻通知护理人员处理。

此外，在使用产褥垫时，应避免从肛门方向放入，以免受到细菌感染；而在拿取产褥垫时，尽可能不接触产褥垫中间部位，以防止污染。



13



子宫按摩法须做到子宫转硬为止，若子宫变硬即表示收缩良好，如此即可停止按摩。

做法：一手托住子宫底，另一手置于肚脐附近，作环状按摩。

清洁会阴部

为避免膀胱胀尿而影响子宫收缩,因此,在产后6小时内,产妇须自行解小便,并须请护士或家人陪同,以防意外的发生。值得注意的是,每次上完厕所后,须冲洗会阴部。

往后的两天中,医院将陆续教育产妇认识有关乳房护理、产后运动、产伤的自我照顾、家庭计划、居家护理等相关课程,产妇如能与护理人员多加配合,则可受益不少。

乳房护理

做乳房护理对喂母乳者而言,有促进乳腺通畅、矫正畸形乳头、清洁乳房、达成成功哺喂的功用。产妇每日以中性肥皂、清水清洗乳房,清洗时特别须注意乳头及其周围处。每次喂奶前先用肥皂洗净双手,再用棉花或纱布蘸温开水清洗乳头。若乳汁开始分泌即可定时哺喂宝宝。如图示:

乳房护理步骤

1. 清洁

用温水毛巾抹上肥皂,以环形法由乳晕向基底擦洗,乳头只用清水洗(切勿用刺激性肥皂或酒精)。

2. 热敷

准备约50~60℃的热水,两侧轮流热敷,每侧15分钟,直到乳房成软状。



3. 按摩

① 环形按摩:

将润滑油抹匀整个胸部，双手分别置于乳房基底部，双侧以环形按摩乳头，不需抹润滑油。



② 螺旋形按摩:

一手固定乳房，另一手由基底部向乳头循序按摩。每侧10~15分钟。



③ 挤压按摩:

以双手置于乳房两侧，由基底部向乳头挤压。



此外，产妇须留意如果乳头发生破皮或起水泡，患侧须暂时停止喂奶，保持伤口的干净、干燥，并依医生指示涂抹抗生素药膏，待伤口痊愈后再继续哺喂。

倘若产妇决定不哺乳时，产妇必须减少哺喂的时间及次数，且不可将剩余的乳汁挤出。退奶的处理方式如下：

1. 依医生指示服药。
2. 避免油腻食物及刺激乳头。
3. 冰敷乳头。
4. 穿紧身胸罩。

太太生产住院期间，先生可以做什么

1. 与太太一同参与院中卫教课程，摄取产后与育儿相关资讯，一起照顾新生儿。

2. 适时给予太太鼓励、安慰，减轻太太的产后忧郁程度。

3. 协助其喂奶、日常生活起居与护理（如帮太太按摩子宫）。

4. 随时注意产妇的身体状况，做医生最好的监视器。

医院安排的产后个人床边卫教

自然产

住院日期	生产日	产后第一天	产后第二天
教学 内容	1. 子宫按摩法 2. 恶露的观察 3. 药物服用法 4. 会阴伤口自我照顾法	1. 产后营养 2. 产后卫生 3. 家庭计划避孕法 4. 乳房护理及喂奶方法	1. 照顾婴儿之知识及技巧 2. 产后运动 3. 产后检查

剖腹产

住院日期	术后第一天	术后第二天	术后第三天
教学 内容	1. 乳房护理及喂奶方法 2. 恶露的观察 3. 药物服用法 4. 会阴自我冲洗法 5. 腹部伤口自我照顾法	1. 产后营养 2. 产后卫生 3. 家庭计划避孕法	1. 子宫按摩法 2. 照顾婴儿之知识及技巧 3. 产后运动 4. 产后检查