



产后 枕边书



中国优生科学协会

倡导读物

21 产后及时调养——甩掉妇科疾病隐患
3 抓住产后契机——恢复产前曼妙身材
54 祛斑美容食谱——让妊娠斑见鬼去吧
调试产后心情——新妈妈重拾好性趣

中国优生科学协会 ●
是国家最高级别学术团体

产后180天
是新妈妈身体恢复的
黄金期

CHANHOU

ZHENBIANSHU

徐 方 主编

吉林科学技术出版社



●中国优生科学协会倡导读物

产后 枕边书

主 编 徐 方



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产后枕边书 / 徐方编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2007. 8

ISBN 978-7-5384-3553-5

I. 产… II. 徐… III. 产褥期-妇幼保健-基本知识
IV. R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第099314号

产后枕边书



主 编: 徐 方

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 张 俊 宋学军
刘超平 董 梅 湛先余 罗 凌 郭丽娟 王玲玲
徐帮学 孟祥娥 钱 浩 孙承钢

责任编辑: 赵 沫 王 皓

封面设计: 崔 岩

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635186 邮编 130021

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

720×990 16 开 16.5 印张 300 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3553-5

定 价: 26.00 元 (含 VCD)





小宝宝诞生了!初为人父人母,经过漫长的孕期准备,终于迎来了自己朝思梦想的新生命。怀孕和分娩,使新妈妈的身体发生了巨大的变化,只有悉心呵护,才能使身体尽快休整,迅速复原。新妈妈如何照料这段时期的身体,这一看似简单的事却蕴藏着不少的学问。

分娩以后,新妈妈身体的各个器官和组织,尤其是乳房和刚刚经受过分娩考验的生殖器官,都要逐渐地回复到妊娠前状态。但是这种变化相当缓慢,需要6~8个星期才能完成,这一段时间就叫做“产褥期”。产褥期的时间,虽然比妊娠期短得多,它的重要性并不亚于妊娠期,可以这么说,产后康复的好坏,关系到女人的终生幸福。

这同时也是一个很特别的时期,很多妈妈在感受新生命到来的快乐同时,一方面是对育儿知识一无所知,忙得焦头烂额不知所措;另一方面,又因为缺乏正确的坐月子知识,或是被一些愚昧的月子知识所毒害,让妈妈时刻都怀着不安及疑虑,担心自己因怀孕和生产而受损的身体没有得到很好的照料,给未来的健康埋下隐患。因此如何坐月子,成了困扰新妈妈身心健康的一个难题!

本书将传统坐月子的方法进行了科学系统的更新,它结合了现代健康生活的观念,从新妈妈饮食、塑身、美容、心理、疾病等方面讲解了如何科学坐月子,如何合理补充营养与调理身心平衡,如何在最短时间内恢复母亲体力,提供完整的保养知识配方与诀窍,确保妈妈身体健康与心理复原,确保宝宝的健康成长和家庭的美满幸福。

从亲爱的宝宝经临人世的那一天起,身为母亲、父亲的责任便将延续一辈子了。从此以后,作为母亲、父亲的乐趣无穷尽,而担心也无尽头,正如人们说的:孩子是甜蜜的负担。你的担心正是我们的担心!这本书就是解决产后身心各类问题的完全手册,为您提供快捷实用的帮助,给予新妈妈最贴心的科学关爱。

本书的出版旨在让每一位年轻的新妈妈都能掌握一些产后生活妙招,从而变得更靓丽,更健康,更青春;让新妈妈产后的护理更科学,宝宝更健康!

目录 contents



第一章 初为人母

♥ 你的身体发生了哪些变化 10

腹部肌肉的变化	10
坚持给孩子哺乳	11
产后运动	11
更加呵护你的子宫	12
照顾好你的胸部	13

♥ 产后小心呵护你的伤口 15

自然产, 女人的伤痛	15
剖宫产, 仍然无法逃避的伤口	16
关爱自己, 呵护伤口	18

♥ 产后养身的九个贴心叮咛 20

叮咛1: 房间要舒适宜人	20
叮咛2: 充足地卧床休息	21
叮咛3: 穿着要厚薄适中	21
叮咛4: 别让身体受凉风	22
叮咛5: 及时排尿	24

叮咛6: 预防妇科感染	25
叮咛7: 采取科学的睡姿	26
叮咛8: 尽早开始活动	27
叮咛9: 吃些养身食品	28

♥ 新妈妈产后生活细则 29

幸福妈妈出院须知	29
分娩后的24小时	30
母婴同室的好处	32
产后记着做检查	33

♥ 新妈妈如何挥别产后疼痛 35

产后新妈妈的最痛: 子宫痛	35
肌肉酸痛	36
照顾好乳房	37
巧妙应对膀胱痛	38
咽喉痛, 别着急	39
缓解头痛的十八般武艺	41

第二章 新妈妈的饮食调养

♥ 新妈妈特别需要的营养 44

新妈妈需要的热量	44
新妈妈别拒绝脂肪	45

补充足够的蛋白质	46
新妈妈仍需要补钙	48
微量元素和新妈妈	49
新妈妈离不开维生素	50

新妈妈更需要水分·····	52
肠道清洁工：膳食纤维·····	53

♥ 月子里应该怎么吃 55

新妈妈的饮食原则·····	55
产后的头三天怎么吃·····	56
三阶段“月子餐”各不同·····	57

♥ 献给新妈妈的“补”字号厨房 59

补血食物大搜索·····	59
产后进补别过火·····	60
别急着吃人参·····	61
新妈妈喝汤的学问·····	63

♥ 产后饮食的四大宝 64

养血之王——猪血·····	64
食疗的营养库——猪肝·····	66
荤素皆宜——黑木耳·····	68
天然维生素丸——红枣·····	69
完全蛋白质——鱼类·····	71
永葆青春的营养源——芝麻·····	73
多种纤维素——蔬菜·····	74
一举多得的妙法——水果·····	80
最接近完美的食品——牛奶·····	81

♥ 新妈妈的食疗法 84

产后出血的食疗·····	84
新妈妈通乳的食疗·····	85
新妈妈便秘的食疗·····	87
产后贫血的食疗·····	88
产后血虚的食疗·····	89
产后食欲不振的食疗·····	91
产后恶露不绝的食疗·····	92
产后惊悸的食疗·····	94
产后发热的食疗·····	95
产后出汗的食疗·····	97

♥ 新妈妈，饮食别犯错 99

错误1：产后多吃老母鸡·····	99
错误2：鸡蛋吃得越多越好·····	100
错误3：汤越浓越好·····	101
错误4：喝红糖水太久·····	102
错误5：月子里饮用茶水·····	103
错误6：经常吃巧克力·····	103
错误7：吃硬、咸、生冷食物·····	104
错误8：经常吃油条·····	106
错误9：只吃精制米面·····	107

第三章 新妈妈的瘦身运动

♥ 新妈妈的体重管理计划 110

产后肥胖的烦恼·····	110
如何防止产后发福·····	111
抓住减肥的黄金期·····	112
适度运动帮助身体恢复·····	113
减肥是生活方式的调整·····	114

♥ 新妈妈瘦身计划之饮食篇 116

吃吃喝喝也有顺序·····	116
吃好三餐，想胖都难·····	117
各种营养素，一个不能少·····	118

♥ 产后妈妈瘦身总动员 120

- 去掉产后“游泳圈” 120
- 紧急应对产后的“萝卜腿” 121
- 轻松恢复纤细玉臂 123
- 瘦身之计在于晨 124
- 给宝宝喂奶也能减肥 125

♥ 新妈妈瘦身计划之运动篇 127

- 度身定制运动方案 127
- 产后瘦身操 128
- 新妈妈的有氧运动 129

第四章 新妈妈的美丽直通车

♥ 新妈妈的烦恼 140

- 事关面子问题的痘痘 140
- 可恶的花纹——妊娠纹 141
- 纷纷退役的头发 142
- 无尽烦恼：斑斑点点 143

♥ 新妈妈重获如玉肌肤的策略 144

- 只要青春不要痘 144
- 做没有妊娠纹的妈妈 145
- 产后脱发勿担忧 146
- 告别斑斑点点 148

♥ 不同肤质，不同护理 149

- 中性皮肤：健康理想的皮肤 149
- 娇嫩敏感的干性皮肤 150
- 有得有失：油性皮肤 151

♥ 新妈妈的运动原则 131

- 精疲力竭的运动，危险 131
- 一点一点增加运动量 132
- 运动不能三天打鱼，两天晒网 133
- 运动前先热个身 135

♥ 产后减肥，别这样做 136

- 错误1：生完孩子就减肥 136
- 错误2：服用减肥药、减肥茶 137
- 错误3：不吃早餐 138

♥ 新妈妈如何选择护肤品 153

- 产后如何选择化妆水 153
- 6个识别劣质护肤品的秘诀 155
- 5种精油各显神通 156
- 冬季护肤话甘油 158
- 用面膜留住你的美 159

♥ 产后护发四大妙方 160

- 头发最喜欢的养分：蛋白质 160
- 最呵护秀发的洗头方式 161
- 传统的灵丹妙药：按摩 164
- 常用按摩头皮的几种方法 164
- 按摩头皮应注意哪些事项 165
- 梳头中的健康玄机 165
- 梳头养生6项注意 166

♥ 产后乳房全救护 167

产后妈妈爱乳房····· 167

喂奶,使乳房再发育····· 169

食补做个“挺”好的妈妈····· 170

产后乳房的七忌····· 171

第五章 新妈妈的心理保健操

♥ 新妈妈面临心理考验 174

难忘不愉快体验:产后郁闷····· 174

新妈妈的新考验:产后抑郁····· 175

新妈妈的难关:产褥期精神病····· 177

多到人群中去····· 186

反复告诫自己····· 187

把情绪转向欢乐····· 189

♥ 新妈妈的快乐自救 178

冥想:与心灵对话····· 178

每周安排一次豪华沐浴····· 180

读懂孩子这本书····· 181

学会宣泄不良情绪····· 182

♥ 宝宝来了,爱情没了 190

你的身份发生了变化····· 190

多给丈夫一些机会····· 190

找时间和丈夫约会····· 191

♥ 新妈妈的压力调试 184

放松你的身体····· 184

♥ 重返职场,你准备好了吗 192

新妈妈工作法规····· 192

新妈妈职场智慧经····· 193

第六章 新妈妈的性生活SOS

♥ 产后的第一次亲密接触 196

性生活何时能恢复····· 196

产后性生活仍需小心翼翼····· 197

产后第一次加点润滑剂····· 198

产后性爱难题:疼痛让我退却····· 202

产后性爱难题:阴道松弛····· 203

♥ 新妈妈性生活问题大解析 199

产后缘何性冷淡····· 199

产后性爱难题:对自己缺乏信心····· 201

♥ 产后如何享受性爱大餐 206

新妈妈做个“性”趣女人····· 206

产后性爱如何调试····· 208

性生活中的13个禁忌····· 209

♥ 避孕要与性爱同行 212

产后避孕当及时..... 212

产后避孕方法..... 213

哺乳期别用避孕药..... 216

第七章 新妈妈向细节要健康

♥ 产后新妈妈的洗澡DIY 218

洗澡并非新妈妈的大敌..... 218

新妈妈需要洗健康澡..... 219

这些洗澡的雷区不能碰..... 220

♥ 新妈妈如何睡个好觉 222

新妈妈易出现的睡眠问题..... 222

睡眠不足对新妈妈的危害..... 223

入睡困难的解决方案..... 225

一觉睡到大天亮的秘诀..... 227

新妈妈睡不着觉的饮食调理..... 228

♥ 新妈妈的生活禁忌 230

禁忌1: 产后不刷牙..... 230

禁忌2: 长久看书或上网..... 231

禁忌3: 产后“开奶”越晚越好..... 232

禁忌4: 过多使用电热毯..... 234

♥ 善待你的老朋友——月经 235

把握女人健康的晴雨表..... 235

导致月经不调的“幕后黑手”..... 237

明明白白使用卫生巾..... 239

迎接再次光临的老朋友..... 241

请善待你的老朋友..... 242

月经不调的饮食疗法..... 243

第八章 月子病不用怕

♥ 产褥感染: 产后不可忽视的险情 246

生殖道感染..... 246

泌尿道感染..... 248

♥ 子宫脱垂: 错位的烦恼 250

导致子宫脱垂的原因..... 250

产后当心子宫脱垂..... 251

♥ 月子里的痛: 产后风湿病 254

产后风盯上新妈妈..... 254

新妈妈拒绝产后风..... 255

♥ 肛裂: 产后妈妈的难言痛苦 257

导致肛裂的罪魁祸首..... 257

如何预防产后肛裂..... 259

产后肛裂如何保健..... 259

♥ 乳腺炎: 专爱欺负产后新妈妈 260

新妈妈当心乳腺炎来袭..... 260

产后得了乳腺炎怎么吃..... 263

第一章

♥ 初为人母 ♥



你的身体发生了哪些变化

你或许注意到了，在宝宝降生后的数天，你的身体会有一些戏剧性的改变，因为它开始恢复正常状态，并分泌乳汁以哺育你的宝宝了，这过程始于怀孕期间与生产后。这些突如其来的变化，会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。此时要调整这期间增加的体重与体位，用来适应你的婴儿。但是，这些改变是渐进的，因此你有足够的时间来适应这些改变。



腹部肌肉的变化

产后的妈妈除了欣喜小Baby终于降生了以外，同时也开始担心了起来，怀孕前后会造成一些身材、皮肤问题，如腹部肥胖等。

妈妈怀孕的时候，为了满足宝宝成长发育的需要，吃饭和补充营养，是每天常做的事。这时过多的脂肪就囤积在腹部，而产后缺少运动和营养过剩，就会造成腹部肥胖。从怀孕开始到婴儿娩出，你的身体会发生一系列戏剧性的变化。一般女性生产完后体重会增加10~12千克，是正常的状态；但有很多女性怀孕期没做好饮食控制，生完后体重却增加了15~20千克，这样很难瘦下来。在怀孕期间，腰围大约增加了50cm，因此产后你会感到腹部是如此地伸张与松弛。

其实要预防大肚子，防范重于治疗，在怀孕阶段避免体重急剧增加，配合适度运动及皮肤按摩，是维持肚皮弹性、避免妊娠纹及产后小腹突出的最好办法了。至于想要对付已经突出小腹的困扰，就必须对它的成因充分了解，所谓知己知彼，才能针对成因彻底解决问题。

腹部突出的成因除了众所周知的脂肪堆积外，以产后女性来说，腹部筋膜松弛也是重要的原因之一。其成因

可大致分析如下：

1. 皮肤老化松弛。随着年龄增长，皮肤的弹性逐渐的在下降，近七成以上的中年女性，都有这方面的困扰。另外对于一些体重过重，经过快速减重后，往往也会因为皮肤的弹性没有完全恢复，出现小腹微凸的现象。

2. 生产怀孕。这是造成腹部筋膜松弛的主要原因。肚皮因曾经怀孕、生产而被撑大，所以凡生过小孩的妈妈，都会被肚皮松弛的问题所困扰，其松弛程度取决于多产与否和怀孕期体重有无急剧增加。

3. 肥胖。全身性肥胖，或者局部腹壁脂肪组织的堆积，都会造成小腹



突出。

产后腹部臃肿，体态不雅，给生活和工作带来诸多不便，令人烦恼和沮丧。这时，也需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。下面介绍一些轻轻松松去除腹部脂肪的方法：



坚持给孩子哺乳

对于产后的新妈妈们来说，没有什么立竿见影的减肥计划。如果你想尽快回到苗条的从前，只要在坐月子时，坚持给宝宝喂奶就可以了，因为哺乳是最好的减肥方式。在喂母乳时，宝宝长时间吮吸乳头，可帮助子宫收缩，同时在产奶的过程中，也会消耗母亲体内的脂肪，帮助妈妈瘦身。



产后运动

产后坐月子，看起来是很容易发胖的阶段，但其实也有它的瘦身哲学，那就是不要经常躺在床上，要经常活动。所以坚持做一些简单的产后体操，包括按摩腹部，可以帮助子宫收缩。建议产后妈妈可以做的运动：

1. 仰卧，两臂放在后脑，深呼吸，使腹壁下陷，而使内脏牵向上方，然后将气呼出。

2. 仰卧，两臂伸直，平放在身边，左右腿轮流举高，与身体成一直角。这可加强腹直肌力量。

3. 两膝分开，再用力合拢，同时用力收缩及放松肛门。这方法可锻炼骨盆底肌肉，预防肌肉松弛和尿失禁。

4. 跪姿，两膝分开，胸与肩部放在床面，头侧向一边。可在产后10~14天开始做。

5. 仰卧，双腿半弯曲，两臂自然伸直于体侧，然后将



产后金点子

如果有了松松垮垮的大肚子，也不必过于烦恼，其实只要坚持锻炼，就能收到满意的效果。坚持腹部健美锻炼，能使产后腹部变平，使粗大的腰围变细，从而使体形更加健美；此外，还可对腹部的内脏器官起到自然按摩的作用，可增进食欲，促进睡眠，防治消化不良、便秘等病症。

上身抬至中等高度，慢慢还原。每分钟15~20次。

6. 仰卧，两臂置于脑后，抬起上体，双腿弯曲，同时将双臂向后伸直，上体尽量前倾。每分钟15~20次。

7. 双腿开立，两肘抬起，身体右侧屈，左臂从体后向右挥动，还原，接着做另一侧练习，动作同前。每分钟做25~30次。

8. 仰卧，双臂紧靠两耳平贴地面，靠腹肌的力量抬上体，双膝尽量并

拢。脸部、背部和腿部都不要弯曲。吸气,然后再徐徐还原,呼气。每分钟15~20次。



更加呵护你的子宫

当孕育了10个月的胎儿从母体娩出的那一刻起,小宝宝就离开了妈妈的子宫,开始了自己的生活,可是妈妈的子宫,可不会一下子就恢复到原来的状态。如今,它神圣的使命已经完成,此时它更需要关心和照顾,才能早日恢复健康。

经过漫漫的280天怀孕,妈妈的子宫从原来的50克一直增长到妊娠足月时的1000克。生产后当胎盘排出子宫外时,子宫会立刻收缩,子宫底的高度会随着产后的天数而有改变。生产后,子宫底高度降于脐平或脐下一指,产后第二天会稍高于脐,以后每日下降约一指宽度,约2周后子宫即下降至骨盆腔,从腹部无法摸到。一般来讲,产后的子宫需要6~8周左右才能恢复到原来的大小。

在测量子宫底高度时,应先排空膀胱,以免影响子宫收缩,可自行按摩子宫以帮助子宫收缩,按摩子宫后,若发现子宫仍大而软,有压痛,是子宫复旧不全的症状之一,需立即请医生诊治。

产后,子宫底的位置应在腹部正中,但事实上怀孕时乙状结肠将子宫底推到右边,因此子宫底有时会偏右,子宫在产后可以自行清除沾附于子宫壁上的物质,经由阴道流出类似经期的血,和经血量差不多,有时量稍微多一点,称为恶露。刚开始2~3天,量多色红,渐渐的颜色会变淡红色,量少,到第10天后为黄色或白色。产后4~6周左右,多数已干净,若产后恶露量过多,有大血块,有恶臭,恶露时期过长或并有发热,腹痛时,须立刻找医生诊治。

子宫恢复主要包括3方面,即子宫体的复原、子宫颈

的复原和子宫内膜的复原。

1.子宫体的复原。在胎盘排出之后,子宫会立即收缩,在腹部用手可以摸到一个很硬并呈球形的子宫体,它的最高处和肚脐的水平同高。以后子宫底的高度,会每天下降1~2cm,大约在产后10~14天内,子宫变小,降入小盆腔内。这时,在腹部就摸不到子宫底了。

2.子宫颈的复原。在分娩刚刚结束时,子宫颈因为充血、水肿,而变得非常柔软,子宫颈壁也很薄,皱起来就像一个袖口



产后金点子

产后的子宫为了恢复原来的大小,需要更有力的回缩,所以在产后一周内妈妈会感到产后宫缩的疼痛,这种宫缩会在妈妈给孩子哺乳时更为明显,但不会令人难以忍受。医学专家认为,多与孩子肌肤接触及哺乳是促进子宫复原的最佳刺激。



的形状,7天之后才会恢复到原来的形状。

7~10天后子宫颈内口会关闭。一直到产后4周左右,子宫颈才会恢复到正常大小。

3. 子宫内膜的复原。胎盘和胎膜与子宫壁分离,由母体排出以后,从子宫内膜的基底层,会再长出一层新的子宫内膜。

产后10天左右,除了胎盘附着面外,其他部分的子宫腔会全部被新生的内膜所覆盖。刚刚分娩后,胎盘附着部分的子宫壁面积约手掌大,到产后2周左右,直径已经能缩小到3~4cm,但产后6~8周才能完全愈合。

子宫的收缩恢复是否良好,可由两项外表的指标来判断。1.如果子宫恢复良好,检视刚生完的子宫底,从肚脐可以触摸得到,到约两个星期,子宫就无法摸到,除非是长子宫肌瘤。2.恶露的颜色从鲜红、暗红、深黑到淡红,最后无色。

♥ 要想使子宫快速复原,有以下几个办法:

- 1.产后及时排尿。不使膀胱过胀或经常处于膨胀状态。
- 2.产褥期不要整天躺在床上。产后6~8小时,新妈妈在疲劳消除后可以坐起来,24小时后身体如果没有异样,就可以下床活动,以利于身体生理机能和体力的恢复,帮助子宫复原和恶露排出。如果子宫已经向后倾屈,应做膝胸卧位来纠正。

3.产后应该哺乳。因为婴儿的吮吸刺激,会反射性地引起子宫收缩,从而促进子宫复原。

4.注意阴部卫生。以免引起生殖道炎症。

照顾好你的胸部

产后,新妈妈的乳房变得非常丰满、且有了乳汁,很多妈妈都会面临着一系列的乳房问题:比如,如何清洁,如何自检,以及如何防止乳汁渗漏等。

任何影响乳房的问题,都会让女性特别担忧。譬如乳癌切除乳房、怀孕授乳、退奶药让乳房似乎变小等,都是女性关注的事情。初为人母的你可能会对自己的乳房感到有点奇怪与陌生。了解产后乳房的变化和泌乳的常识,有助于您去适应这些变化。

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维





组织等构成。其内部结构有如一棵倒着生长的小树。乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。输乳管共15~20根，以乳头为中心，呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔。输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移行上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮，终末导管近腺泡处为立方上皮，腺泡内衬立方上皮。

产褥期乳房变化是妊娠期变化的继续。产后2~3天，乳房持续增大，皮肤紧张，表面静脉扩张，充血，有时可形成硬结并使新妈妈感到疼痛。如有副乳腺也肿胀疼痛。以前胸部扁平的女性，此时也会增大CUP的机会。但是怀孕时皮肤会发生微妙的变化，结缔组织因身体的膨胀，变得比较柔软、容易延展。支撑组织的一些纤维，也会因此变得松弛，胀大的乳房重量增加，当然会加重支撑组织的负担，于是容易造成下垂。哺乳时增大的乳房，如果在急剧退奶后，可能造成乳房皮肤皱缩，加上支撑纤维组织的松弛，就容易变成难看的“布袋奶”。

由于乳房充血影响血液和淋巴回流，就很容易引起淋巴结肿大等问题。病情严重时，腺管阻塞，乳汁不能排出，乳头水肿，同时可有不超过38℃的低热，称之为“泌乳热”。有些妈妈因某种原因未采用母乳喂养的，上述的乳房变化一般在1周左右恢复正常。

产褥哺乳和乳汁的分泌和排出是不可分的，它由十分复杂的神经内分泌调节。妊娠期乳腺已做好充分准备，具备了泌乳的功能。但在分娩前大多并无乳汁分泌，这是受激素的调节作用所致。分娩结束后，受体内激素变化的影响，乳汁开始分泌。妈妈给宝宝喂奶时会分泌“爱的荷尔蒙”——名为“催产素”和“催乳激素”的荷尔蒙，也正是这种物质让您和所有天下的母亲一样富有爱心。



产后金点子

产后乳房变形是一种正常的生理现象，在怀孕的时候，乳腺会变得很发达，乳房变大。由于乳房内部没有肌肉组织，因此给予适当的乳房托，对维持乳房外形是很重要的，也可以预防乳房下垂。所以不管是否哺喂母乳，做好乳房护理都是很必要的。



产后小心呵护你的伤口

“太痛了！”大多数新妈妈对生产最刻骨铭心的印象一定是疼痛！哪怕是产后也令她们记忆犹新。在克服了阵痛对身心的磨难后，事情就此结束了吗？答案是还没有，因为接踵而来的身体变化仍会让新妈妈感到困扰，像是伤口多久会愈合？可以碰水吗？等等。



自然产，女人的伤痛

大多数新妈妈都会在自然产后发生会阴痛，特别是受压迫时。这与分娩时会阴擦伤或裂伤，或做会阴切开术密切相关。

会阴切开使皮肤肌肉切断，神经分离、断裂、加上缝合，会引起创口性疼痛；会阴水肿，伤口缝线紧勒，会引起持续性水肿性疼痛；伤口里面出血形成血肿，会引起明显的胀痛；伤口肠线未吸收或伤口纤维组织增生引起的硬结，分别会在产后引起未吸收痛及硬结性痛。

会阴是在阴道与肛门之间的皮肤与肌肉，如果该处有缝合口，或是生产时由于婴儿的头部通过造成了淤血，这个部位就会在最初几天感到非常疼痛，但这种疼痛一般在产后1~2周会逐渐减轻。

♥ 改善最初疼痛的方法：

1. 在休息和睡眠的时候，尽量平躺着，可以帮助减缓肌肉的压力。还可以在臀部与腰部各放一个枕头，同时在胸部保留一个沟。要小心地避免压迫到胸部，才不会使乳腺受到压迫，而导致淤塞。

2. 坐立时，注意将身体重心注意转向右侧，减轻伤口受压引起的疼痛。当伤口出现肿胀、疼痛、硬结并在挤压时有脓性分泌物时，及早在医生指导下服用抗生素，拆除



产后金点子

女性阴道口、尿道口及肛门距离较近，正常阴道分娩时会阴可能会有伤口存在，经常被产后恶露、大便、小便污染，所以产后会阴的护理极其重要。否则，若导致产褥期感染，会阴伤口愈合不良，就会影响今后的生活。

缝线让脓液流出，可以减轻疼痛感。

3. 给孩子哺乳时，要注意姿势可以选择侧躺在床上喂，这样可以减轻部分的肌肉压力。如果条件合适，也可以坐在中空的橡皮垫上哺乳婴儿，但是，不要坐得过久，否则可能会导致会阴部的肿胀。

4.上厕所排尿时,身体向前倾而坐,还可以采取半蹲的方式,以免过度疼痛。在使用卫生纸的时候,擦拭的方向也是由前向后,以避免先前接触过肛门的卫生纸碰到阴道。

5.用小镜子来看一看会阴处的缝合伤口,你会发现真实的情况并不如想像中那么糟。

6.养成勤泡温水的习惯,一天最好泡4次,一次15分钟,如此可帮助缝线的吸收,也可促进血液循环,使得伤口尽快愈合而避免感染。要注意的是泡温水时最好不要加入市售的清洁液因为它会使得伤口过分干燥而有脱皮现象,伤口反而会更加疼痛,一般在伤口没有感染的情况下,用清水即可。

7.伤口水肿时,如果缝合线勒的很紧,疼痛持续不减,可用95%乙醇纱布或50%硫酸镁溶液局部湿敷,每天两次,减轻水肿后疼痛会随之消失。

8.伤口血肿引起的胀痛,应及时去医院切开血肿并取出血块,加强会阴部护理,同时服用抗生素预防感染。

9.坚持做基本的骨盆收缩运动。要尽快地开始去做,该运动能加速你的痊愈。

10.会阴伤口拆线后,要注意防止排便时用力向下屏气,以防伤口裂开,因此要特别注意预防和治疗便秘。产后要勤锻炼,早期下床活动,多吃蔬菜水果,多饮水,保持大便通畅,必要时可服缓泻剂或用开塞露通便。



剖宫产, 仍然无法逃避的伤口

虽然怀孕、生产是一种自然的过程,但仍有一些原因使女性无法以自然的方式生下婴儿,这时就需要以剖宫生产方式,经由腹壁及子宫切口将胎儿取出,可以帮助无法顺产的女性安全的迎接新生儿的到来。



产后金点子

虽然自然生产后会阴伤口发生感染的机率很低,但是若不幸发生感染而未快速就医,则可能有严重的后果。一般会阴伤口感染若尽早发现,早治疗,几乎都可治愈,所以提醒新妈妈们在生产后要多注意伤口的情况,才能平安而愉快地坐完月子,恢复身体的健康。

分娩后,身体抵抗力较弱的新妈妈稍有不小心的,就有可能引起伤口感染。另外,有些人因体质关系,疤痕会越长越大,不但影响外观,还会有搔痒的困扰,处理上十分棘手,如果有这种体质,开完刀不久应该使用硅胶片,以减少蟹足肿发生。由于手术伤口范围较大,表皮的伤口在手术后5~7日即可拆线或取除皮肤夹,但是,完全恢复的时间大约需要4~6个星期。

因此,一定要细心呵护这些伤口,避免给非常