

最科学 最全面 最新颖 最实用

孕产妇知识百科

《科学育儿》编委会 / 编著



初为人母：孕产妇知识必备

女性分娩前须知

- ★孕产妇的全程守护专家
- ★关于分娩孕产妇要做哪些准备
- ★准妈妈产后常见病防治及保健
- ★准妈妈产后饮食调养及美体塑身



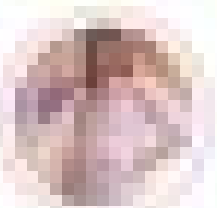
第四军医大学出版社

孕产知识百科

孕产知识百科 孕产知识百科 孕产知识百科

孕产知识百科

孕产知识百科 孕产知识百科 孕产知识百科



孕产知识百科 孕产知识百科 孕产知识百科

孕产知识百科 孕产知识百科 孕产知识百科

孕产知识百科 孕产知识百科 孕产知识百科

端出幸大

最科学 最全面 最新颖 最实用

孕产妇知识百科

《科学育儿》编委会 / 编著



初为人母:孕产妇知识必备

女性分娩前须知

- ★孕产妇的全程守护专家
- ★关于分娩孕产妇要做哪些准备
- ★准妈妈产后常见病防治及保健
- ★准妈妈产后饮食调养及美体塑身

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇知识百科/《科学育儿》编委会编著. —西安: 第四军医大学出版社, 2007. 9

健康怀孕育儿百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 419 - 0

I. 孕… II. 科… III. 孕妇—妇幼保健—基本知识: 产妇—妇幼保健—基本知识 IV. R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137724 号

孕产妇知识百科

编 著 《科学育儿》编委会

责任编辑 杨耀锦

特约编辑 曹引丽

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 [http: //press. fmmu. sn. cn](http://press.fmmu.sn.cn)

印 刷 北京市梨园彩印厂

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787 × 960 1/16

印 张 19

字 数 300 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 419 - 0/R · 335

定 价 24. 80 元

(版权所有 盗版必究)

孕产妇知识百科





责任编辑：杨耀锦

特约编辑：曹引丽

封面设计：东方正红

前 言

每一对年轻的父母都希望自己的爱情结晶——孩子能够健康活泼、智力超群，能够承托他们所寄予的厚望，成为他们的骄傲。但是，从新妈妈初期怀孕到顺利产出可爱的宝宝，直至开发他们的无穷潜力，都是一项科学系统的“工程”，涉及方方面面的工作和知识，尤其是我们已经进入 21 世纪，科学知识的爆炸式增长，使许多行业、工作都出现了崭新的变化。优生优育、科学教育已经成为国人的共识，这需要年轻的父母们以科学知识为依托，用爱心、耐心和细心去哺育、抚养自己的宝宝，有鉴于此。

本书立足实用，视野开阔，在力求知识性和实用性的同时，博采众家之长，并紧跟时代步伐，力求从多方面、多角度阐述现代科学中有关孕妇优生保健的相关知识。融科学性、指导性和实用性于一炉，内容全面、详实，结构科学严谨，脉络自然分明，文字通俗易懂，堪称一本可现查现用的孕产妇保健知识全书。

《科学育儿》编委会

2007 年 7 月



目 录

第一章 轻松分娩

分娩前的准备	(1)
一、产前应做好怎样的心理准备	(1)
二、住院期间应有哪些必备物品	(2)
三、孕妇的产前训练	(2)
四、应为宝宝准备些什么	(4)
五、应该准备的产妇用品	(6)
六、临产前有什么征兆	(6)
七、临产前有哪些注意事项	(7)
八、高龄初产妇注意要点	(9)
分娩	(9)
一、分娩方式	(9)
二、分娩技巧	(14)
三、正常分娩的经过	(15)
四、分娩过程中子宫的变化	(18)
五、分娩中如何保护会阴	(19)
六、怎样才能做到顺产	(20)
七、过期妊娠还选择自然生产好吗	(21)
八、异常分娩	(21)

第二章 产后妈咪美体塑身

产后秀发飘扬的奥秘	(25)
一、产后美发 5 大妙方	(25)

二、家庭保养秀发秘笈	(27)
三、产后脱发食疗方	(28)
四、产后秀发飘扬的奥秘	(29)

产后肌肤保养

一、脸部按摩	(30)
二、洗脸	(31)
三、让新妈妈重新亮起来	(32)
四、冬季呵护准妈妈肌肤	(35)
五、靓妈咪的一周“炫”肤计划	(37)
六、维生素 C 不只让孕妇美白	(43)
七、年轻妈妈的饮食养颜方案	(43)
八、产后妈咪恢复美白有妙招	(44)

产后祛斑

一、产后祛斑的治疗	(48)
二、驱走黄褐斑，再现光彩	(49)
三、扫去斑点做“蛋白质”妈咪	(51)
四、新妈妈再现美好姣容	(54)
五、漂亮妈妈的 30 种美丽规则	(57)

眼部皱纹

一、去除眼部皱纹	(61)
二、新妈妈去“皱”了无痕	(63)

黑眼圈

赶走黑眼圈，做漂亮妈咪	(66)
-------------------	------

产后妈妈的美胸

一、产后妈妈的美胸法则	(68)
二、生产期妈妈乳房变化新观念	(70)
三、产后如何做好乳房护理	(71)
四、产后如何使乳房挺起来	(72)

远离妊娠纹

减轻孕期妊娠纹	(73)
---------------	------



收腹行动	(74)
一、产后美腹 DIY	(74)
二、产后束腹的弊端	(76)
三、简单五式炼出紧绷盆底肌	(77)
四、产后妈妈恢复健美体形快招	(78)
五、产后再造“平腹”靓妈妈	(80)
六、新手妈妈紧腹操	(84)
七、妈妈美腹“全天候”	(86)
轻松美腿	(88)
一、巧除“橙皮纹”	(88)
二、产后紧急应对“萝卜腿”	(89)
三、产后妈妈寻回双腿的魅力	(91)
轻松瘦身	(94)
一、产后“六时段”瘦身	(94)
二、妈妈绿茶瘦身“五”道	(95)
三、产后安全瘦身运动	(96)
四、产后妈妈瘦身 24 条捷径	(98)
五、产后妈妈之苗条“懒招”	(102)
六、瘦身之计在于晨	(105)
七、夏天清凉“瘦身操”	(106)
八、女性分娩之后需骨盆肌肉锻炼	(106)
九、BMI 正常妈妈的运动方案	(107)
纤纤玉臂	(110)
一、绳操帮你恢复纤纤玉臂	(110)
二、轻松恢复纤瘦玉臂	(111)

第三章 产后饮食调养

一、月子合理饮食安排	(113)
二、坐月子时每周食补方案	(117)
三、月子里吃什么	(117)



四、产后正确的饮食观念	(118)
五、产妇膳食四大宝	(119)
六、产妇适宜食用的蔬菜	(119)
七、产妇应吃哪些水果	(120)
八、产后的饮食要注意什么	(122)
九、产后鸡蛋为主食科学吗	(122)
十、产妇喝肉汤的学问	(122)
十一、产妇吃红糖，还是白糖好	(123)
十二、授乳妈妈的营养补充	(123)
十三、产后莫乱服“生化汤”	(124)
十四、坐月子八问	(125)

第四章 产妈妈常见病防治

产后常见病症	(129)
一、产后“妈妈腕”	(129)
二、产后关节痛	(131)
三、产后腰痛	(131)
四、产后哺乳期乳房结石	(134)
五、产后子宫恢复不全	(135)
六、产后易发血栓	(137)
七、产褥期发热	(138)
八、产后腹膜炎	(140)
九、产后便秘	(141)
十、产后静脉栓塞	(143)
十一、产后心脏病	(146)
十二、产后腰椎间盘突出	(147)
十三、产后尿潴留	(150)
十四、产后疼痛	(151)
十五、产后恶露	(153)
十六、产后骨盆肌肉扩张	(154)



产后常见病症的饮食调养与药膳调理	(155)
一、产后乳少药膳方	(155)
二、产后血晕的药膳调理	(157)
三、产后贫血 3 + 2 调理法	(157)
四、产后奇病妙治	(158)
五、产后奶少用什么药好	(160)
六、怎样知道乳量够不够	(160)
产后常见症状应对全方案	(161)
一、排尿异常	(161)
二、排便异常	(162)
三、产后发热	(162)
四、产后出汗不是虚	(163)
五、产后出血的原因及预防	(164)
六、子宫后位	(165)
七、自然产后伤口护理学问大	(166)
八、产后伤口复原原则	(168)
九、对分娩时会阴切开产妇的护理	(169)
十、产后检查不容忽视	(170)
十一、产后回奶的方法	(172)
十二、现代妈咪缺少乳汁之谜	(172)
十三、产后及时排尿有利于子宫复原	(174)
十四、产后养身贴心叮咛	(175)
十五、新妈妈告别疲劳非药物疗法	(178)
十六、产后第一天注意事项	(179)
十七、产后的正常反应现象	(180)
产后心理调适	(180)
一、妈妈心情差，宝宝问题多	(180)
二、产后抑郁症	(181)
三、产后抑郁症的种类及防治	(184)
四、与产后忧郁说再见	(185)
五、性格开朗的女人也会产后忧郁吗	(186)

- 六、抑郁自评表 (188)
- 七、妈妈精力充沛小秘诀 (189)
- 八、内分泌——控制女人的魔法石 (191)
- 九、新妈妈寻找快乐八个妙点子 (194)
- 十、新爸爸当好产后妻子的助理 (197)

第五章 产后保健食谱

- 一、新妈妈的催乳妙食 (200)
- 二、煲靓汤，做漂亮妈妈 (202)

第六章 新妈妈产后保健操

- 一、产后第1天的产褥操 (206)
- 二、产后第2天的产褥操 (206)
- 三、产后第3天的产褥操 (207)
- 四、产后第4~5天的产褥操 (207)
- 五、产后第6~7天的产褥操 (207)
- 六、几种常见的产后运动 (208)
- 七、新妈妈的万能“按摩”方法 (209)
- 八、新妈妈有氧塑身全攻略 (210)
- 九、新妈妈有氧塑身全攻略 (212)
- 十、产后怎样锻炼好 (215)
- 十一、产后保健操 (215)
- 十二、产后恢复体操 (217)
- 十三、产后第二天开始塑身操 (217)

第七章 新妈妈性生活指南

- 一、哺乳期避孕有讲究 (219)
- 二、产后何时恢复性生活 (219)

- 三、当心产后首次性生活 (220)
- 四、新妈妈重做“性”趣女人 (221)

第八章 剖宫产妈妈的护理及注意事项

- 剖宫产后的护理 (223)
- 一、剖宫产后的复原操 (223)
- 二、剖宫产后再孕注意 7 种安全法 (224)
- 三、剖宫产后怎么锻炼 (225)
- 四、剖宫产后注意事项及护理 (227)
- 五、剖宫产后怎样护理切口 (229)
- 六、剖宫产妈妈的产后恢复 (230)
- 七、产后 56 天护理全计划 (232)
- 剖宫产后的注意事项 (233)
- 一、聚焦剖宫产后的前六天 (233)
- 二、亲密生活，产后新开始 (237)
- 三、剖宫产伤口康复自助处方 (240)
- 四、和剖宫产疤痕说“bye—bye” (242)
- 五、剖宫产宜早进食 (246)

第九章 坐月子禁忌

- 一、孕妇和哺乳期妇女应慎吃薯条 (247)
- 二、几种哺乳期宜饮的饮料 (247)
- 三、五类中药产后慎用 (248)
- 四、产后进补别过火 (250)
- 五、产后为何不宜喝茶 (250)
- 六、新妈妈产后恢复六大忌 (251)

第十章 坐月子的误区

- 莫入坐月子误区 (254)
- 一、产后莫食炖母鸡 (254)
 - 二、坐月子与现代医学对对碰 (254)
 - 三、月子病不一定月子里治 (263)
 - 四、外国人坐月子 (265)
- 生活提示 (269)
- 一、“老朋友”归来记——产后养护 (269)
 - 二、盆底肌运动可解决尿失禁 (271)
 - 三、月子中如何做好外阴清洁 (273)
 - 四、坐月子时注意日用品的摆放及使用 (273)
 - 五、哺乳产妇出院后的生活要点 (274)
 - 六、哺乳期妇女睡卧有规矩 (276)
 - 七、产后洗澡利健康 (277)
 - 八、月子里怎样洗澡 (278)

第十一章 新妈妈用品清单及须知

- 一、新妈妈用品清单 (280)
- 二、新妈妈须知 (285)



第一章 轻松分娩

分娩前的准备

一、产前应做好怎样的心理准备

每一位孕妇在经历了怀胎十月的喜悦和辛苦后，都期待着小生命的降临。但也有部分孕妇一想到“分娩”的痛苦就感到害怕；而另一些孕妇从怀孕开始就担心分娩的问题，甚至在孕晚期对“临产”、“分娩”等医学词汇也感到恐惧。种种担心和不安可以理解，但对于正常分娩的孕妇来说其实是不必要的。分娩和怀孕一样，一百个产妇会有一百种感觉，但经历了分娩的母亲多数都会告诉我们，分娩是能够承受的自然过程。然而产妇在临产过程中，常会出现一系列异常的心理状态。主要表现为对分娩感到紧张、焦虑、担心和恐惧。她们怕分娩疼痛、怕难产、怕出血过多、担心婴儿异常等等。

这些有害的心理状态对产妇的分娩是十分不利的。因为恐惧的心理情绪会使人体产生种种反应，造成产妇对疼痛过于敏感，并通过中枢神经系统抑制子宫收缩，使产程延长甚至出现难产。同时，还会造成产妇产后子宫出血过多，影响机能的恢复和乳汁分泌，间接影响到婴儿健康。

因此，注意临产妇的心理保健，使之形成良好的心理状态，对于顺利分娩和产后体力恢复都有十分重要的意义。

社会和家庭的支持，是影响心理状态的主要因素。良好的社会支持可对应激状态下的孕妇提供保护，有缓冲保护作用。

产前要对包括丈夫、公婆及父母等家庭成员进行有关心理卫生宣教，处理好他们与孕妇之间的关系。对生男生女均持正确的态度，让孕妇有一

一个充满温馨和谐的家庭环境，感到舒适安慰，心理负担减轻，全身心投入到分娩准备中去。

家人应多关心、鼓励孕妇，并督促她们定期检查，强化客观支持对孕妇的作用。

熟悉分娩环境及工作人员，可通过各种途径，如播放录像、参观、咨询和交流，设法使孕妇熟悉医院，熟悉分娩环境和医护人员，减少入院分娩的紧张情绪。

此外，在产程中，鼓励丈夫积极参与，他们给予产妇心理及精神上的支持是其他人不能取代的，并在促进夫妻感情上也有一定的积极意义。

丈夫陪伴产妇具有独特的作用。他们能够知道妻子的爱好，可以在她们疼痛不安时给予爱抚、安慰及感情上的支持。产妇在得到丈夫亲密无间的关爱与体贴时，可以缓解紧张恐惧的心理，减少孤独感。而且，丈夫可在医务人员的指导下帮助产妇做一些事情，如握手、抚摸、按摩、擦汗等，使产妇感受到亲情的温暖。

二、住院期间应有哪些必备物品

1. 入院时的必备物品

入院时的必备物品包括医疗证、洗漱用具、拖鞋、换洗衣物、笔记用品、开襟毛衣、毛巾3条、创可贴、纱布、手帕、药棉2包、筷子、筷子盒、饭盒、哺乳期专用胸罩等。

2. 阵痛前的必备物品

阵痛前需要准备睡衣或前开襟式睡袍、腹带1条、腰巾1条、毛巾2条、前开门短裤2条、产用垫巾1包、薄棉纸1盒、零用钱或手持电话等。

3. 其他附带物品

其他还需要带矿泉水（带吸管）、柔软食品、有关生产的书籍等。

三、孕妇的产前训练

为了能够自然顺产和无痛分娩，孕妇应在产前进行训练。下面这套体操主要分呼吸法及放松法两种，供孕妇参考。