

孕产妇保健实用宝典

迎接宝贝 完美自己

产前产后护理宝典



让您安心度过人生
最美丽的时光……

中医古籍出版社



孕产妇保健实用宝典

迎接宝贝 完美自己

产前产后护理宝典



杨惠民 主编

医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

迎接宝贝 完美自己 / 杨惠民等编著. - 北京:

中医古籍出版社. 2008. 7

(孕产妇保健实用宝典)

ISBN 7-80174-3091

I.新… II.杨… III.医学生理学院 IV.R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035046 号

迎接宝贝 完美自己

责任编辑 樊岚岚

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

广州市诚誉彩印厂印刷

889 × 1194 毫米 32 开 90 印张 1600 字

2005 年 3 月第一版 2008 年 7 月第二次印刷

ISBN 7-80174-3091/R·310

定价: 20.00 元

前 言

有了宝宝对新妈妈、爸爸来言,是件非常愉快的事情。新妈妈照顾宝宝也会感到很兴奋,但由于新妈妈在分娩过程中花费了很大的精力、力气,所以要迫切改善一下自己的体质、皮肤才行。

在我们身边时常可以看到,有很多的新妈妈分娩后,身体发胖、身体虚弱、疾病缠身。由于生育造成的不良后果与新妈妈产后的健康有着密切的关系。要防止这些生育后的疾病和肥胖问题,应注意保健。

怎么样才能满足新妈妈的心理和生理需求,达到保健的目的呢?本书向新妈妈介绍了最新的科学保健方法,包括新妈妈的心理调节、生理调节、生活安排等各个方面的内容,同时在保健与健身等方面进行了有针对性的指导。

编者

2008年7月

目 录

谈谈准爸爸和优生

一、妻子怀孕丈夫的职责是什么	2	十、家庭类型与优生	20
二、孕妇产后丈夫的职责是什么	3	十一、心理保健是优生的第一步	21
三、妻子怀孕丈夫的恐惧 ...	4	十二、谈孕妇心态与优生 ...	22
四、怀孕妻子的不宜事项 ...	8	十三、家电污染殃及优生 ...	26
五、妻子怀孕丈夫戒烟 ...	10	十四、巨细胞病毒感染与优生	27
六、妻子产后丈夫为什么没性欲	12	十五、梅毒与优生	30
七、如何优生	13	十六、淋病与优生	33
八、孕前检查与优生	16	十七、弓虫形病与优生 ...	35
九、优生十不要	18	十八、病毒性肝炎的类型与优生	40

分 娩 术

一、了解分娩的几种方式 ...	45	四、无痛分娩法	49
二、什么是人工辅助阴道分娩	47	五、什么是剖宫产	51
①产钳助产	47	①剖宫产的优缺点	51
②胎头吸引术	48	②剖宫产的副作用	52
③会阴切开术	48	③剖宫产的适应证	53
三、剖腹分娩	49	六、什么是无痛分娩法 ...	54
		七、全身麻醉分娩	55

目 录

生产中的异常情形

- 一、临产时分 57
- 怀孕妻子的生理变化 57
- 二、怀孕妻子应该怎样做好产前卫生 58
- 三、怀孕妻子的外阴清洁不可忽视 59
- 四、了解“产兆”与分娩常识 60
- 五、正式临产与假临产 ... 61
- 六、预产期与分娩 62
- 七、与分娩有关的因素有哪些 63
- 八、怀孕妻子应该如何保护好产力 63
- 九、产妇做好精神准备对分娩有什么作用 64
- 十、妻子怎样做有利于顺利分娩 65
- 十一、临产妻子应灌肠和排净小便 66
- 十二、妻子分娩时的饮食要求 66
- 十三、妻子临产前的准备 ... 68
- 十四、鼓励临产妻子做生产预备操 69
- 十五、产程意外状况剖析 ... 76
- 十六、晚期产后的出血 ... 82
- 十七、什么是先兆流产 ... 83
- 十八、什么是难免流产 ... 85
- 十九、什么是不完全流产 ... 86
- 二十、什么是完全流产 ... 87
- 二十一、什么是过期流产 ... 87
- 二十二、什么是习惯性流产 88
- 二十三、怎样可以减轻妻子生产时的疼痛 89
- 二十四、分娩前往往被妻子忽视的征兆 92
- 二十五、过了预产期孕妇不可大意 93
- 二十六、妻子分娩时的六禁忌 94
- 二十七、妻子临盆入院准备 96
1. 妻子临盆入院不宜过早或过晚 96
2. 妻子临产去医院乘坐什么好 ... 97

目 录

分 娩 过 程

一、产程有哪几个阶段 ...	99	8.引起流产的原因是什么	118
1.第一产程	99	9.引起早产的原因是什么	120
2.第二产程	102	10.什么是过期妊娠	121
3.第三产程	103	11.什么是分娩期并发症	121
二、分娩期护理	103	12.哪些分娩方式可帮妻子镇痛	124
1.分娩时子宫会出现什么变化 ...	104	13. 分娩时胎头出来如何保护会阴	128
2.陪妻子进产房利多还是弊多 ...	105	三、妻子分娩宝宝也痛苦	129
3.什么是产褥期	110	四、胎儿越重,孕妇越危险	130
4.妻子在产褥期应注意什么 ...	112		
5.产褥期有哪些误区	112		
6.让妻子产褥期多休息	113		
7.难产发生原因以及处理方法 ...	114		

照顾宝宝与产后护理

一、新生儿照顾	133	1.妻子坐月子,丈夫注意事项 ...	137
1.布尿片的制作和使用方法 ...	133	2.产妇产后身体其他器官的变化	138
2.入院的物质准备	135	3.妻子产后第一天注意事项 ...	141
3.怎样给宝宝洗澡	135	4.妻子产后应及时调整产后心理	142
4.怎样给宝宝换衣服	136	5.妻子产后出院的要求是什么 ...	143
5.怎样选择宝宝的衣服	137		
二、产妇康复	137		

目 录

6. 营造温和幽雅的修养环境 ...	143	27. 妻子产后多长时间可过性生活	177
7. 妻子产后要注意的 10 大问题	144		
8. 妻子产后要常注意个人卫生 ...	149	28. 妻子产后性生活还能以往从前吗	178
9. 妻子产后如何梳头有益	150		
10. 妻子产后洗漱有哪些讲究 ...	150	29. 妻子产后性生活要注意的事项	179
11. 妻子产后洗澡有哪些讲究 ...	151		
12. 怎样让产后的妻子哺乳、健美两不误	152	30. 妻子产后还有必要重视避孕吗	180
13. 妻子产后需要养精蓄锐	154		
14. 妻子产后瘦身的 4 法则	154	31. 锻炼身体有利于妻子产后体形的恢复	181
15. 妻子坐月子应注意什么	157		
16. 传统上产妇坐月子、保养的十个误区	158	32. 产后妻子锻炼姿势有讲究 ...	182
17. 妻子剖宫产的产后恢复注意事项	161	33. 不宜做体操的人有哪些	183
		34. 产妇锻炼需要适量而行	183
18. 产后孕妇活动少不得	165	35. 妻子产后多长时间能开始健美锻炼	184
19. 妻子产后减肥要注意	166		
20. 妻子产后减重黄金时期是什么	167	36. 教妻子产后做哪些保健操 ...	185
		37. 妻子产后保健两个月需要怎么做	186
21. 谨防妻子产后束腰	168		
22. 谨防妻子产后过度肥胖	169	38. 产后身材恢复需要做什么运动	189
23. 母乳喂养容易减肥吗	171		
24. 妻子产后注意季节的穿着 ...	171	39. 教产后妻子恢复玉腿	191
25. 妻子产后着装需要注意几点	172	40. 教妻子产后恢复平滑的腹部	193
26. 妻子产后及时补充水分	173	41. 教妻子产后恢复完美俏臀 ...	194
		42. 教妻子恢复丰满胸部	196
		43. 妻子产妇为什么会出汗多 ...	197

目 录

44. 让产后妻子少看电视	198	6. 什么食物宜于产妇补血	218
45. 产妇不宜多看书或织毛衣 ...	199	7. 坐月子饮食宜忌是什么	218
46. 产妇妻子不宜长时间仰卧 ...	199	8. 滋补食品是产妇所必需的 ...	219
47. 妻子产后尽量不要睡席梦思床	200	9. 孕妇吃海鲜应对人而言	220
48. 剖宫产孕妇的注意事项	201	10. 产妇为什么容易发生消化不良	221
49. 产后月经周期恢复需要多长时间	203	11. 产妇应滋补适量	221
50. 产后如何美容	203	12. 产妇适合食用哪些食物	222
51. 怎么处理产后妊娠斑和妊娠纹	205	13. 产妇适合食用那些蔬菜	223
52. 男性也会患“产后抑郁症” ...	206	14. 产妇适量食盐的好处多	224
53. 母亲右臂抱孩子易患抑郁症	206	15. 鸡蛋不是产妇主食	225
54. 怎样防止产后乳房下垂 ...	207	16. 鸡蛋、油炸食物产妇不宜多吃	225
55. 孕妇分娩后应该睡硬床 ...	208	17. 辛辣、生冷、坚硬食物产妇不宜多吃	226
56. 吃醋可治疗妇科疾病	209	18. 产妇不宜吃炖母鸡	226
57. 预防产后腹部松弛和骨盆变形	210	19. 产妇不宜多吃红糖	227
58. 生完孩子后如何找回“性”福	211	20. 产妇不宜多喝茶	227
三、产妇饮食调养	212	21. 产妇不宜急于服用人参	228
1. 产褥期饮食应注意什么	212	22. 产妇不宜吃麦乳精	229
2. 产褥期不益节食	214	23. 产妇不宜多吃味精	229
3. 产褥期饮食错误观点	214	四、产后疾病防治	230
4. 饮食催奶食谱有哪些	216	1. 产妇应做什么检查	230
5. 产妇如何正确喝催乳汤	217	2. 产后为什么会出现阴道松弛 ...	232
		3. 会阴侧切对以后性生活影响大吗	233
		4. 产后抑郁可能影响孩子发育 ...	234

目 录

- | | | | |
|-------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| 5.初为人母者为何情绪低落 ... | 234 | 25.产妇产后如何预防便秘 | 258 |
| 6.产后抑郁症什么如何产生的 | 237 | 26.产妇如何预防痔疮 | 259 |
| 7.如何预防产妇产后抑郁症 ... | 239 | 27.产后发热相关疾病 | 260 |
| 8.产妇过早过度减肥不宜 | 241 | 28.产后静脉栓塞原因 | 260 |
| 9.产前产后的乳房护理 | 243 | 29.产妇如何解决排尿的困难 ... | 261 |
| 10.产褥期的保健 | 244 | 30. 产妇小便失禁原因及治疗方法是
什么 | 262 |
| 11.产后出血原因及预防措施 ... | 245 | 31.急性乳腺炎病原菌的来源 ... | 262 |
| 12.晚期产后出血及治疗 | 246 | 32.如何提早发现乳腺炎 | 263 |
| 13.产妇要谨慎的中、西药品 ... | 247 | 33.怎样预防、治疗乳腺炎 | 264 |
| 14.恶露观察及处理 | 249 | 34.乳房胀痛怎么办 | 266 |
| 15.如何调理产后失眠症 | 250 | 35.如何预防、治疗乳房湿疹 ... | 267 |
| 16.产后为什么会腹痛 | 250 | 36.正确看待副乳 | 268 |
| 17.产妇产后贫血怎么办 | 251 | 37.产妇要特别小心感冒 | 269 |
| 18.产后会阴胀痛怎么办 | 252 | 38.产妇如何预防颈背酸痛 | 269 |
| 19.为何会出现子宫复旧不全 ... | 253 | 39.产妇如何防治腰腿疼痛 | 271 |
| 20.如何治疗子宫复旧不全 | 254 | 40.产妇如何预防手脚疼痛 | 272 |
| 21. 引起盆腔淤血综合征的原因是什
么 | 254 | 41.产妇如何防治关节酸痛 | 272 |
| 22.产褥感染源来自哪里 | 255 | 42.患心脏病孕妇应知道的 | 273 |
| 23.如何预防产褥感染 | 257 | 43.产妇有妊高征的 | 274 |
| 24. 产后便秘的原因及治疗方法是什
么 | 257 | | |



谈谈准妈妈优生



谈谈准妈妈优生



一、妻子怀孕丈夫职责是什么

• 帮助妻子按摩

在 10 月怀孕的过程中，这是你与妻子可以一起做的最好的事情。帮她做她做不了的事情：搬重物，爬到高处放东西。然后，和她一起完成她能做的事情。

为妻子擦背或者做足底按摩在很多妈妈的甜蜜回忆里都保留有怀孕时候丈夫做的那些体贴而充满爱意的东西。想想吧，妻子要每天 24 小时带着你的孩子，不管自己多么不舒服，不管要忍受背痛还是双脚肿胀，都不能停止。而你只要花几分钟给她一些温柔的照顾，就能给她很多力量和精神焕发的感觉。

• 陪妻子做身体检查

每一次的健康检查都会测量胎儿的发育程度（大小、身长等等），并且大夫会解答你们的任何疑问。如果你有机会参与对胎儿的超声波检测，就能在屏幕上看到你还未出世的宝宝在活动，在翻身，这恐怕会成为你终身难忘的经历。

• 了解胎儿每一天的发育过程

了解一些与怀孕有关的知识 and 胎儿的发育状况可以使“怀孕”这件事情对你来说显得更加真实。其实，对胎儿和孕妇来说，最大的变化通常都是发生在怀孕的前 12 周，之后就只不过是成熟和发展的过程了。



感觉宝宝的活动做这件事会要求你有相当的耐心，在

初期,宝宝的活动非常非常细微,以至于你都不确认自己到底感觉到了些什么。所以你一定要坚持,有的时候小东西可能会让你等足 10 分钟才会稍有“表示”。不过随着时间的推移,胎儿的活动会越来越明显和激烈。到最后,你可能每一天都会感觉到他有力的“踢腿伸手”操。

·让宝宝从怀孕听到你的声音

第 5 个月开始,胎儿就已经能听到你的声音了。所以,多对着妻子的大肚子说说话。你可以在每次对宝宝说话的时候多重复一些简短的句子,比如什么“你好啊!小家伙”,“我的乖宝宝”,“爸爸来了”等等。等孩子出生后再重复同样的话,你会惊讶地发现宝宝会回过头来找你。即便是新生儿也知道循声去寻找他们的“老熟人”了。

二、孕妇产后丈夫的职责是什么

妇女分娩后,身体和心理都发生很大变化,丈夫应对这些变化有足够的了解,尽自己最大努力使妻子身心得到放松。那么,丈夫应该做些什么呢?

要注重夫妻间情感的交流,很多夫妻因为有了孩子以后生活变得忙乱,从而忽略了情感交流,时间长了两个人之间就会变得陌生,没有共同语言,进而导致感情的裂痕。其实,丈夫的一句温暖、体贴的话语有时候比什么都重要。要给妻子创造一个清洁舒适的环境。添置了儿童床、婴儿车、学步车以及各种玩具,家几乎变





成了仓库。因此,无论如何也要把家整理得干净利索。丈夫应该在早晨起床后,立即打开门窗通风透气,使妻子有一个良好的心情。产妇在月子里经常出汗,换下了很多衣服,再加上宝宝的脏衣服,丈夫一定记住要当天就洗出来,待洗的衣物不要放在卧室内。

不要在孩子的问题上埋怨妻子,因为每个妈妈都会努力地尽母亲的责任,即使出现什么差错,那也是疏忽或经验不足造成的,所以这时应给妻子安慰,而不是埋怨。

爱心提示

丈夫应时刻对妻子充满爱意,只要心中有爱,你一定会做得很好。

三、妻子怀孕丈夫的恐惧

在一个男人得知他的妻子怀孕的一瞬间,他便进入了一个陌生的新世界。他被妻子怀孕的消息和即将做爸爸的未来所鼓舞,但与此同时,一种隐约的不安乃至几分恐惧也来到了他的心头,这是一个男人一生中最微妙的时刻之一。对此,美国临床心理学家莎比罗进行了充分的论述,并认为这是男人所受到的一种特殊的挑战,当然啦,也是一个成长的机会。

·安全的恐惧

准爸爸面临的最严峻的挑战是生活负担和家庭责任,这两项几乎比以往有了成倍的增长。“我能够保护和供养我的家庭吗?”这是最基

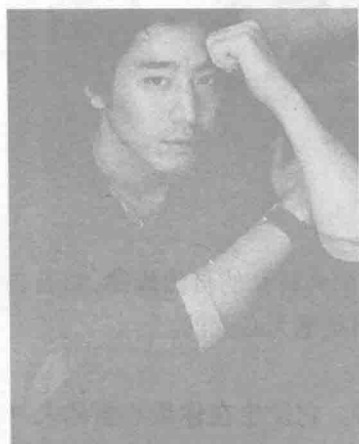


本也是最直接的问题。对大多数工薪族家庭来说,当孩子降生时,奶粉、尿片、保姆、就医……经济负担就会突然增加将近1倍,原来两人的收入负担着两个人,而现在则要负担3个人。

虽然对夫妻双方来说,责任都是同等的,但在当今的世界我们又不得不承认这样一个现实:即在生活考验面前,做爸爸的必须表现得更坚强一些,许多在做爸爸之前不曾考虑的问题现在都成了现实又现实的问题。一旦做了父亲,男人不仅要在经济方面给孩子和家庭提供保障,而且在感情上也要有较大的付出。妻子需要丈夫的帮助,给予精神支持和动力;她所要经历的戏剧性的感情变化需要丈夫理解,此时,妻子需要看到准爸爸镇定、乐观的表现。

·妻子生产时不知所措

在现实生活中,80%以上的准爸爸担心他们将不能履行自己的责任,尤其是当他们的妻子在生产时。他们担心妻子和孩子会



出意外,看到妻子的痛苦却爱莫能助,有时走来走去却无所适从。这其实是件很正常的事情,几乎所有的准爸爸在“转正”之前都要自我折磨一番。在现实中,也确实有准爸爸在妻子生产期间昏倒!不信吗?这源于医院走廊里混浊的空气和内心过度的紧张,比例大概是600:1。

如果你真的不忍看到妻子流血,可以暂时走出产房。这时不要理会你的恐惧心理,不妨多和其他准爸爸们交谈,谈谈工作,聊聊足球,放松一下。你会看到一个又一个准爸爸走出产房,笑着告诉亲人们:“母子平安,她是个女孩。”接下来他还会告诉在一旁发抖的你:“一切都好,没什么不适应的。”这些都会给你带来信心。

·怀疑亲子关系

这是一个有些西方化的问题。据心理学家判断,在美国,半数以上的准爸爸有时会有“不知道这是不是我孩子”的疑虑,这与社会风气有关。但即便如此,专家还是建议,事已至此,就不要再想那么多了,不要无端怀疑妻子是否有外遇,应该信任对方,更重要的是,这种怀疑千万不能随意说出口。当然对中国的准爸爸来说,这种恐惧不是普遍存在的,但也不是没有人曾经怀疑过亲子关系,对这些人来说,信任是第一位的,不仅要相信妻子,也要对未来的亲子关系充满自信。

·死亡的恐惧

从你来到这个世界之日起,你将不可避免地会想到生命的终结。孩子即将来到的现实会“提醒”你:你不再是最年轻的人了,你的“替代者”即将来到,如果一切正常的话,你将“走”在你孩子的前面。这就如同一个男人自认为自己属于中年人,却突然做爷爷了,那时的感受都是一样的。这其实是一个心理问题,只要你意识到生老病死是不以人们的主观意识为转移的自然规律,顺其自然,你就会觉得对衰老和死亡的恐惧是毫无必要的。

·为妻子和孩子的健康担心

分娩是一件考验人神经的事情。它发生在你最心爱的人身上,你可能会失掉你的孩子,也可能是你的妻子,甚至也有可能同时失去妻子和孩子,这令每一个男人都感到紧张。尤其是在生孩子之前的一小段时间内,似乎充满了危险,此时你可能会感到极度的恐惧和不安。“我只希望她平安,而孩子,只要手指头不多不少就好!”即便有时分娩很顺利,婴儿也很健康,但仍然有许多父



母在仔细地查看新生儿的手指或脚趾,看他是否健康,这也是心里恐惧、没底的表现。

·对“第三者”的恐惧。

孩子的到来是一件快乐的事情,但他也可能会给男人带来一种新的烦恼,那就是担心妻子过分钟爱孩子而冷淡了自己,而这一切在孩子到来之前都不是问题。而事实上也确有这样的情况,一些女子在有了孩子之后,把对孩子的爱置于一切感情之上,有时甚至把夫妻间的亲密关系排除在外。

不仅如此,有时妻子还会成为自己与孩子之间的“第三者”。在生产之后,有些妇女就好像变成了守门员,只是她在场的时候才给丈夫接近婴儿的机会。事实上,对孩子来说,父母双方都是不可或缺的,他们中的每一方都将给孩子带来力量。一般来说,孩子的安全、舒适和温暖通常要依赖母亲,而通过父亲,孩子将会有机会看到一个新鲜的世界,他会感受到一种力量和自信。这些品质只能来源于父母的某一方,而不可能来自单独的一方。但遗憾的是,许多夫妇并不能充分认识到这一点。

·缺乏“生产”知识的恐惧

大多数男人对妻子的临产,都表现得很不“自信”。根据观察,守候妻子临产时,有的男人会很不耐烦,有的会局促不安,有的则稍显羞怯。尤其是在妇产医生给妻子注射药物或征求准爸爸



意见是否引产时,他们会感到很恐惧。为此,专家建议准爸爸们在妻子生产前不妨学习一下有关知识,这样对消除他在现场时的恐惧心理非常有帮助。

