

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

坐月子常识与新生儿保健

ZUOYUEEZICHAN

分娩过程中需为产妇准备什么样的食

生月子是否只需一个月就行了

剖腹产及阴道自然分娩的利弊

宝典



○钱尚益 主编

妊娠合并急性阑尾炎

防治营养缺乏与营养过剩

坐月子期间用药膳应注意什么

坐月子中需要完全卧床休息吗

- ★ 什么是产后子宫脱垂
- ★ 怎样预防月子病
- ★ 子宫颈癌的癌前病变
- ★ 子宫颈息肉
- ★ 月子里应如何洗澡
- ★ 妊娠乳汁自出
- ★ 如何预防产后大出血的发生
- ★ 产后排尿困难应怎样处理
- ★ 产妇可以多喝麦乳精吗
- ★ 产妇需要忌食山楂吗
- ★ 卵巢良、恶性肿瘤的区分
- ★ 乳房囊性增生病

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

家庭医生诊



坐月子常识与新生儿 保健宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

IATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 产前常识	(1)
第一节 产前须知	(1)
第二节 妊娠病症的护理	(12)
第三节 妊娠疾病的诊断及治疗	(24)
第四节 妊娠疾病的偏方	(134)
第二章 月子常识	(140)
第一节 坐月子期间的休养	(140)
第二节 月子中的饮食知识	(152)
第三章 产后妇女月经常识	(171)
第一节 月经小知识	(171)
第二节 月经病症的护理	(183)
第三节 月经病症的小偏方	(195)
第四章 产后有哪些问题	(200)
第一节 产后小疑问	(200)
第二节 产后身体上的异常现象	(211)
第三节 产后身体异样的诊断及治疗	(214)

第五章 子宫症变	(246)
第一节 子宫症变的简单介绍	(246)
第二节 子宫症变的诊断及治疗	(254)
第六章 常见妇科病	(270)
第一节 常见妇科病的例举	(270)
★ 第二节 常见妇科病的诊断及治疗	(287)
第三节 常见妇科病的治疗偏方	(324)
第四节 产期注意问题	(331)

第一章 产前常识

第一节 产前须知

临产前要做好哪些准备工作

临产前的准备工作可分为以下几个方面：

(1) 心理准备：临产前要有充分的心理准备，排除一切精神干扰，打消各种顾虑，除去种种烦恼，不要惧怕，保持心情舒畅，高高兴兴地迎接分娩期的到来。

(2) 临产前要做好清洁卫生：预产期即将来临之际，产妇宜将坐月子用的卧室洒扫干净，最好用醋酸或苏打水消毒，将室内布置整齐，做到室内空气流通、光线柔和、窗明几净；床铺整齐清洁，床头放置几束鲜花，芳香醒神，如果再养几尾金鱼，更可赏心悦目。产妇在此环境中坐月子，心情分外舒畅，不但能减轻产后痛苦，更能预防产后疾病，有利于身体恢复健康。

临近分娩时，产妇要透彻地洗个澡，必须采用淋浴，不可用坐盆洗澡，以防感染真菌、滴虫或其它病菌。预产期前

几天，尤其要注意保持外阴部清洁，每天早晚用肥皂、温开水反复洗涤外阴、大腿内侧和下腹部。若临产前产妇患有阴道炎、阴道内分泌物较多，化验报告阴道有真菌、滴虫或清洁度在“++”以上者，除求医治疗外，可选用中药银花藤、野菊花、苦参、土茯苓、防风、地肤子各 30 克煎汤熏洗，或用 1:1000 的新洁尔灭溶液，或用 1:5000 的高锰酸钾溶液洗涤，早晚各一次，每次洗涤后须换上干净内裤。

★ 临产前要预先准备几包卫生纸和一定数量的消毒毛巾。还要准备高锰酸钾 0.5 克，以备洗涤外阴。

(3) 临产前必须吃饱喝足：产妇吃饱喝足是为了提高产力。生产时，子宫和腹肌的收缩运动需要食物供给热能，分娩时用力出汗、消耗体液，需要供给足够的水分。一般来说，产妇在临产时宜选食猪肉、白面、红糖、大米、甘薯、禽类、蛋及含糖较多的水果，如西瓜、蜜桃、梨、荔枝等。

如果产妇脾胃虚弱，或临产时进食太少，以致能量缺乏，产力不足，往往引起宫缩无力，产程进展缓慢，又容易产生感染；若胎头迟迟不出，压迫盆底软组织，可能造成局部缺血水肿，甚至坏死，形成生殖道瘘管，所以，临产时必须保证吃饱喝足。如患病不能进食者，要提前住院治疗，进行输液，以保证分娩正常进行。

(4) 临产前禁止同房：最好在临产前 2~3 个月便分床睡眠，避免性生活。因为房事之时，容易将细菌带入阴道，并且房事刺激会阴部易引起阴道和子宫颈充血，给分娩时带来更多的感染机会。

预产期怎样推算

预先推算出孩子的出生日期，无论对于孕妇做好临产准备还是做好有关迎接新生儿的事情都至关重要，切不可忽视。

推算时按整个妊娠期 280 天计算。具体的方法是：以怀孕前最后一次月经的月数加 9 或减 3 得出月份，再于月经来潮的第一天的日期上加 7 得出日数。这样，所计算得出的时间就是预产期。例如，最后一次月经是 2 月 1 日，则月份 2 加 9 等于 11 月，日期 1 加 7 等于 8 日，那么预产期应该是 11 月 8 日。如果末次月经是在 4 月以后，则采取减 3 的方法计算。如末次月经来潮是 4 月 2 日，就是 4 月份减 3 等于次年 1 月份，2 加 7 等于 9 日，即次年 1 月 9 日为预产期。如果用农历计算，则月份计算相同，只是日期加 7 天改为加 15 天。

以上方法适用于末次月经日期记得清楚的孕妇，如果月经不准、闰月或来月经日期记不清楚时，可另作计算。

(1) 孕妇以往月经周期都超过上次月经期，计算时要加上平均超过的日数，如有时超过 5 天，有时超过 4 天，有时超过 6 天，就要在算好的日数上加 5 天。

(2) 哺乳期中，未恢复月经即已怀孕，或记不清末次月经的日期时，则按下述方法推算：妊娠呕吐在妊娠后第 4 周左右开始，到 12 周（即妊娠 3 个月）时消失，推算时从呕吐

开始日期，往前推 42 天，作为末次月经日期，然后再按一般方法计算。也可按胎动日期计算，一般孕妇感到胎儿肢体在子宫内不规则活动，约在妊娠后的 20 周，计算时从胎动开始日期，再往前推 140 天作为末次月经日期，而后再按一般方法推算出预产期。

(3) 如果遇到闰年，其闰月又正在孕期之中，计算时月份减 3 应改为减 4。

★ (4) 假如末次月经、妊娠呕吐和胎动开始日期都记不清楚时，还可按子宫底的高度估计。

妊娠 4 个月末期，子宫底的高度在肚脐和耻骨之间（耻骨上 10 公分）；

妊娠 5 个月末期，子宫底在肚脐下 2 横指，在耻骨上 12~17 公分。

妊娠 6 个月末期，宫底与脐平；

妊娠 7 个月末期，宫底在脐上 2 横指；

妊娠 8 个月末期，宫底在剑突与脐之间；

妊娠 9 个月末期，宫底降到剑突下 2 横指；

妊娠 10 个月末期，宫底高度与 8 个月妊娠时宫底的高度同在脐与剑突之间，但腹围比 8 个月时大，胎儿先出生的部分已入骨盆。

必须说明，这些推算方法推算出来的预产期并不是绝对准确，因为月经不准、胎儿成熟时间有所不同，孕妇身体状况以及其它外界原因等，都会影响孩子出生日期的提前和延后，所谓预产期只是孩子出生的大概日期。如果新生儿出生比预产期提前或延后 1~2 周的时间，仍算正常分娩。

早产怎样预防

早产儿的生活力较弱，死亡率很高，特别是体重在 1000 克以下的早产儿，能存活的很少，因此必须积极预防。

预防早产首先要认真做好产前检查，全面了解孕妇健康状况，纠正可能引起早产的原因。同时孕妇要注意起居饮食，适当增加营养，不吃有刺激性的食物，如浓茶、咖啡、辛辣食品及酒、烟等。平时要注意劳逸结合，既适当参加劳动，又要避免使身体过于疲劳，尤其要注意避免腹部的撞击。到妊娠最后 1~2 个月时，要适当增加休息时间，特别要防止妊娠高血压综合症和贫血等疾病的发生，禁止房事，不远出旅行。一旦有了先兆早产的征候，应立即去医院治疗。

分娩前为什么会有腹痛情况

预产期到来，意味着胎儿发育成熟，成熟的胎儿对氧和营养物质的需求量增高，胎盘供应相对不足，使胎儿肾上腺皮质激素分泌增高，促使雌激素增高，孕激素降低。雌激素促进子宫收缩。孕激素抑制宫缩。高浓度的雌激素激发子宫强烈收缩，宫缩时，子宫肌纤维缩短，挤压子宫神经末梢和血管，从而产妇感到腹痛。

★ 子宫收缩是将胎儿向外排出的一种活动，分娩时子宫产生节律性、对称性和极性收缩，其收缩力由弱到强，维持一个短小时后，又逐渐减弱，以致消失，2次收缩之间有一间歇时间，这就是产妇发生阵发性腹痛的原因。刚开始时，子宫收缩只有30秒钟，中间休息10~15分钟，越接近分娩，宫缩时间越来越长，可达1分钟，强度越来越大，这就是产生腹痛一阵紧一阵的原因，每次子宫收缩后，胎儿露出部分都要向下降一点，胎儿下降时压迫盆底组织和直肠，反射性地引起排便感，这就是产妇产生腰骶胀痛欲便而不能出的原因。

产程分哪些阶段

初孕的妇女没有生孩子的经验，可能不懂分娩过程是如何进行，因而对分娩怀有神秘感，甚至有畏惧感，但当你了解了分娩的全部过程后，这种神秘感和畏惧感就会大大减轻，也可以按产程的规律主动配合，这对顺利分娩很有助益。

胎儿脱离母体要经过3个阶段，医学上称之为3个产程。这3个产程就是从子宫有节律地收缩到胎儿胎盘娩出的全部过程，完成这个过程，才算分娩结束。完成这3个产程叫总产程。它所需要的时间为：初产妇13~17小时，经产妇6.5~7.5小时。

第一产程又称开口期：此期时间最长，初产妇约经过10~15小时；经产妇经过6~7小时。此产程从子宫有节律收

缩开始到子宫颈口全开。分娩开始时，子宫2次收缩间隔的时间较长，产妇感到较为稀疏的阵发性腹痛，间隔10~15分钟，收缩期较短为20~30秒。随着产程进展，宫缩时间渐渐延长，可持续1分钟，收缩力随之增强，产妇感到腹痛渐剧，间歇时间逐渐缩短为1~2分钟。由于子宫不断收缩，迫使胎儿逐渐下降，促进子宫颈口渐渐张开，直至子宫颈管消失，宫颈口全开时，直径可达10公分，胎膜多在此时破裂，临床上称为破膜或破水，流出部分的羊水，约100~200毫升，胎儿便从羊膜囊破裂处排出。

第二产程，又称为胎儿娩出期：此期从宫颈口全开到胎儿娩出，子宫收缩更频繁而有力，所需时间较短，初产妇因子宫颈口和阴道较紧，胎儿娩出平均50分钟左右，经产妇因宫颈口和阴道较松弛，平均只需20分钟左右胎儿就能娩出。如果第二产程时间延长，超过2小时者，属于难产。

难产的原因：有的是因产力异常，有的因产道阻力，有的因胎位不正等多种原因。遇到这种情况，产妇和家属都不必顾虑，只要和医生密切合作，听从医嘱，医生会为你查出原因，施以各种助产方法，千方百计维护母婴健康，使胎儿顺利娩出。

在第二产程中，由于子宫颈口全开，胎膜破裂羊水流出，胎头进入阴道，会使会阴部逐渐扩大膨出，而且变薄，肛门鼓起，此时极易撕伤会阴，这时接生医生会想尽一切办法保护好会阴。

胎头未进入阴道时，由于胎头压迫盆底组织和直肠，产妇有排便感，因而产生了反射性摒气动作，产妇自动下挣，增加腹压。下挣时胎头露出阴道口，间歇时胎头缩回，这种

缩复使胎头暴露的现象，医学上称之为胎头拨露。经过几次拨露后，胎头不再缩回，医学上称为着冠。随后胎头越显越大，仰身娩出并向外旋转，接着前后肩及胎体相继娩出，宫腔内的后羊水随之流出，宫底下降至脐。至此，第二产程结束。

第三产程，是胎盘娩出的过程，经过 5~15 分钟，最多不超过半小时。胎儿娩出后，由于宫腔体积突然缩小，子宫继续收缩，使胎盘和子宫壁附着面之间发生错位、分离，直至胎盘完全从子宫壁上剥脱后，被排出宫腔，同时伴随一些血液流出，继后子宫收缩较紧，流血渐少，分娩全过程到此全部结束。

分娩过程中需为产妇准备什么样的食品

产妇分娩可不是一件轻松的事，在分娩过程中，每个产妇都要消耗极大的体力。一般产妇整个分娩过程要经历 12~18 小时，临产后正常子宫每分钟要收缩 3~5 次，这一过程消耗的能量，相当于一口气走完 200 多级楼梯，或跑完 10000 公尺所需要的能量。可见分娩过程中体力消耗之大。这些消耗的能量必须在分娩过程中适时给予补充，才能适应产妇顺利分娩的需要。

那么，分娩前应给分娩过程中的产妇准备点什么食品好呢？产科专家向产妇推荐被誉为“分娩佳食”的是巧克力。巧克力含有丰富的营养素，每 100 公克巧克力中含碳水化合物

物 55~66 克, 脂肪 30~38 克, 蛋白质 15 克, 还有微量元素铁、钙以及维生素 B₂ 等。同时, 巧克力中的碳水化合物可迅速被身体吸收利用, 比鸡蛋更快得多。因此, 产妇在分娩前, 应准备些优质巧克力, 以便在分娩过程中及时补充因体力消耗所需的能量, 促进分娩的尽快结束。

剖腹产及阴道自然分娩的利弊

近年来, 我国有很多孕妇或家人要求用剖腹产的方法娩出胎儿。有的地区剖腹产率竟高达 30%。造成这种不正常现象的主要原因是一些孕妇认为剖腹产快速、安全、无分娩痛苦, 且新生儿不经阴道挤压, 有利于以后的智力发育和健康, 因此, 认为剖腹产比阴道自然分娩好。

大家都知道, 女人生孩子是正常的繁衍后代的生理活动, 从阴道娩出的婴儿是人类的自然本能, 也是分娩最可靠的方式。尽管确实有一部分孕妇有难产的现象, 但 95% 以上的孕妇都可顺利地通过阴道分娩出胎儿, 难产率仅占 3.5%。

1. 从分娩的过程来看, 阴道自然分娩还有如下一些好处:

(1) 胎儿由子宫内依赖母体生活, 到出生后的独立生活, 是一个巨大的转变, 这一转变必须有一个适应的过程。胎儿经阴道自然分娩, 子宫有节奏地使胎儿胸部受到压缩和扩张, 使出生后婴儿的肺泡富有弹性, 容易扩张。当胎儿经过阴道时, 胸部受压, 娩出后, 胸腔突然扩大, 有利于胎儿

出生后的呼吸建立。

(2) 阴道分娩时，胎头虽然受到阴道挤压会拉长变形，但这种变形是一种适应性变化，出生后 1~2 天即可恢复，不会损伤大脑，也不会影响胎儿的智力。

临床证实，阴道分娩产后感染、大出血等并发症较少，产后体力恢复很快。

★ 2. 剖腹产虽然安全、快速，但它只对难产有作用，并绝非分娩的捷径。应该知道剖腹产有以下缺点：

(1) 分娩时胎儿未经阴道挤压，不利于新生儿呼吸系统的建立，肺部发生病变的可能性略大。

(2) 剖腹产使产妇经历了一次较大的手术，失血比阴道分娩多，产后恢复较慢。

(3) 手术造成的创伤和出血，使产妇身体虚弱，发生感染的机会较多。

(4) 手术过程有可能损伤腹腔其它器官，造成日后的继发性肠黏连。

(5) 子宫在术后留有很大疤痕，如果再次怀孕，有发生子宫破裂的危险。

由以上各项分析，阴道自然分娩比剖腹产要有利得多，故不可无故采用剖腹产。产妇对自然分娩也不必害怕，万一发生难产，需采取剖腹产时，医生会作出正确的决断。

分娩前需为宝宝准备些什么

临产前，要尽早给将出生的宝宝准备一些必需的用品。因为当接近临产时外出买东西将十分不方便，容易出事，还要考虑万一早产的情况。所以，最迟宜在怀孕9个月之前，准备好婴儿必备品。

准备些什么呢，建议如下：

(1) 衣物：婴儿的衣服应富于伸缩性和吸水性，不应强调美观而忽视舒适，一般应以选择棉毛织品或布制品为宜。春秋季出生的婴儿，可准备如下几件衣服：内衣5~6件、长裤2~3条、接涎巾5~6条、棉外套1件、毛线衣1~2件、线帽一顶、厚外衣3~4件、短袜1~2双、斗篷1件。

冬季出生的婴儿，还可添柔软棉上衣1~2件、毛绒外套1~2件。

夏季出生的婴儿，宜选用薄棉布或麻丝织品。长上衣、毛线衣、斗篷、外套等不急于准备。

(2) 尿布与襁褓：尿布应尽量多准备一些，一般应准备3、4包左右。故3天量要准备3包即可够用。

(3) 被褥：褥子2条，以便轮换晾晒。被子1~2条，小被单1条，线毯1条，婴儿毛毯1条，毛巾被1条。

(4) 食具：用母乳哺育者，可购买奶瓶1~2个，用来喂水及果汁等；吸乳器1个；奶瓶刷子1个。

(5) 用代乳品喂养者：应备奶瓶、奶嘴1套，奶瓶刷子

1个,奶锅1个,牛奶计量杯1个,消毒锅1个(可用铝锅代替)。

(6)洗澡用品:婴儿洗澡盆(最好买大一些,以能较长时间使用)1个、塑料布(用来垫在澡盆下边)1大张、洗澡用毛巾(质地应柔软)2~3条、纱布毛巾(入盆时包裹婴儿用)2条、纱布手绢(洗脸洗头时用)2条、洗脸盆2个(分别用于盛洗澡水和冲洗)、浴巾(浴后包裹婴儿用)2条、婴儿香皂1块、洗澡水温度计1个、婴儿爽身粉1瓶。

★

第二节 妊娠病症的护理

妊娠腹痛

妊娠腹痛的主要机理是气血运行不畅。常见有血虚、气郁、虚寒等。护理要点:

【病情观察】

(1)观察腹痛的性质、持续时间、程度,并详细记录之。下坠性痛,多为脾肾虚弱;阵发性胀痛,多为气郁。

(2)观察腹痛及伴有症状,若腹痛加剧,腰酸腹坠胀,并见阴道流血,需慎防流产;若见腹痛剧烈,阴道不规则流