

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝

每一位准妈妈都能享有幸福的产后生活



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU HUACEHUA JIANGZUOSHU

轻轻松松 坐月子

主编◎孙剑秋 谢英彪

由产科医生和妇幼保健专家共同编著

详细分析和指导怎样进行

产褥期护理、产褥期起居、饮食调养、

母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健

及产后疾病防治等

相信从专业视角提出的保健忠告

最具有实用价值和指导意义。

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

轻轻松松 坐月子

QINGQINGSONGSONG ZUOYUEZI

主 编： 孙剑秋 谢英彪

编 著： 苏元元 刘欢团
陈玉兰 沈朝萍
沈慧仪 王俊菊
杨其仪 邱立平
严玉美 张欣耘
徐蕾萱 吴雷虞
刘泽文 邱小文 裴素萍

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松坐月子 / 孙剑秋 谢英彪编著. — 北京: 人民
军医出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5091-1366-0

I 轻… II ①孙… ②谢… III. 产褥期—妇幼保健
IV. R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171870 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军

文字编辑: 王月红

责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8166

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 16.5 字数: 205 千字

版、印次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

言 前

本书作者根据其多年的临床经验,对产褥期护理、饮食调养、产褥期起居、母乳喂养、产后健身养颜、产妇心理保健及产后疾病防治中的问题做了详细分析和指导。本书条理清楚,通俗易懂,适合产褥期女性及家人阅读。

前言

要 录 容 内

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后产妇机体和生殖器官复原的一段时期,一般需要6~8周。医学上将这段时间称为产褥期,民间俗称坐月子。女性坐月子既关系到产妇自身的康复,又关系到新生儿的健康成长。所以家庭、社会都应予以关注,创造一个良好的环境,形成一种欢乐、和谐的气氛。

产褥期女性会有许多生理方面的变化,分娩后除乳房外,全身各器官会逐步恢复到怀孕以前的状态。我国历来很重视产后的恢复,有许多的经验,但也有一些不良习惯。新妈妈应掌握正确的休养方法,对身体恢复过程中的一些现象要有正确的认识,并贯彻到日常生活中。

产褥期是母体内变化很大的阶段。新妈妈不但全身器官要恢复到正常,还要承担起做母亲的责任,既要分泌乳汁哺育新生儿,又要花费精力照顾新生儿。因此,必须要重视新妈妈的饮食调养。

母乳是人类繁衍的根本条件之一,现代母乳喂养已经总结出许多科学的新方法,新妈妈应不断学习这些成功的经验,以促使母乳喂养的成功。

产后常见并发症常常困扰着一些体质弱的女性,要想产后身体更轻松,就应当注意产科疾病的防治。

祝愿每一个家庭都能拥有健康活泼的宝宝,每一位准妈妈都能拥有幸福的产后生活。

编著者

2007年10月

目录

一、产后轻松调养 / 1

做好月子母婴健康 / 1

怎样坐月子才科学 / 2

母体在产褥期有什么样的变化 / 3

产后身体会有哪些反应 / 4

坐月子的基本原则是什么 / 5

不同体质的产妇如何坐月子 / 6

天热如何坐月子 / 7

产后24小时之内如何护理 / 9

产后第1周如何护理 / 10

产后第2周如何护理 / 12

产后第3周如何护理 / 12

产后第4周如何护理 / 13

产后应做哪些检查 / 13

产妇如何保健防病 / 14

如何注意产褥期卫生 / 15

产妇为何失眠 / 16

产妇为何气喘和耳鸣 / 17

产妇易疲劳怎么办 / 18

目录

- 产后如何预防阴道松弛/19
- 剖宫产后如何保健/19
- 分娩后产妇的身体如何恢复/21
- 子宫复旧的过程/22
- 促进子宫复旧的方法/24
- 产后如何使身体尽快复原/25
- 怎样顺利度过产褥期/26

二、产后轻松营养 / 28

- 产妇的营养特点/28
- 产妇的膳食如何安排/29
- 产后膳食注意科学搭配/31
- 产后饮食应该注意什么/32
- 坐月子如何保证营养充足/33
- 坐月子应从食物中摄取哪些营养素/34
- 产妇饮食要注意哪些禁忌/35
- 产后催乳有何讲究/36
- 产后3天内的饮食如何安排/37
- 产褥期的饮食卫生要注意什么/38
- 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物/39
- 产妇怎样忌口/40
- 坐月子食补有何秘诀/41
- 坐月子为什么要多吃鲤鱼/42
- 产妇不宜多吃鸡蛋/42
- 产后不宜立即吃老母鸡/43
- 产后喝红糖水如何适时适量/43

目录

产妇惟有食用红糖才好吗/44

月子里为什么要吃蔬菜、水果/45

产妇喝汤有何讲究/46

产后为什么要注意铁的补充/47

产后为什么要注意钙的补充/47

产妇进补如何恰到好处/48

产妇怎样服用鹿茸/50

产妇怎样服用人参/50

剖宫产的产妇如何补充营养/51

产妇患病如何进行食疗/52

产后为何不能过早节食瘦身/53

三、产后轻松起居 / 54

坐月子如何做好起居养生/54

产妇应如何“坐月子”/55

产后衣、食、住、行要注意什么/56

如何为产妇安排良好的休养环境/57

产妇如何注意劳逸结合/58

产后第1天要注意什么/59

月子里需要完全卧床休息吗/60

产后怎样合理安排休息与活动/61

产后早下床活动有什么好处/61

产褥期的护理要点有哪些/62

自然分娩后住院期间如何护理/63

剖宫产术后住院期间如何护理/67

产妇出院后的生活要点有哪些/69

目录

- 出院时要注意什么/70
- 产后的特殊生理状况如何护理/71
- 产后室温为什么要保持恒定/72
- 月子里屋子是不是要封得很严实/73
- 产后多汗如何防风/73
- 坐月子为何不能“捂”/74
- 产妇如何注意衣着/75
- 产妇为什么要勤换洗衣服/75
- 产后怎样卧床休息/76
- 产妇如何安排坐月子/77
- 产妇为什么要注意躺卧的姿势/79
- 产妇为何不能睡席梦思床/79
- 产妇如何注意口腔卫生/80
- 月子里如何刷牙/82
- 月子里如何护理眼睛/83
- 产妇能看电视吗/84
- 坐月子能看书、织毛衣吗/84
- 产后如何保持生理卫生/85
- 月子中如何做好外阴清洁/85
- 产妇能不能洗澡/86
- 产后怎样洗澡/87
- 为什么产妇不宜洗盆浴/89
- 分娩后为什么会性欲淡漠/90
- 会阴切开会不会影响性生活/91
- 产后性生活应注意什么/92
- 坐月子期间要不要避孕/93

目录

剖宫产术后如何自我护理/94

剖宫产术后为什么宜早进食/96

产妇保养有何误区/97

产后做家务宜从何时开始/99

产后吃炖母鸡会导致奶水不足吗/100

为何产后1个月才能外出/100

分娩后如何加强家庭护理/101

四、产后轻松哺乳 / 103

为什么提倡母乳喂养/103

母乳喂养对母亲有什么好处/105

哺乳会影响乳母的体形美吗/106

母乳中含有哪些成分/107

母乳富含哪些抗病物质/111

产妇的初乳有没有营养/112

如何准备哺乳/113

为什么提倡母婴同室/114

早接触、早吸吮、早开奶有什么好处/115

如何确保母乳喂养成功/117

如何讲究哺乳卫生/118

哺乳期的生理特点是什么/119

哺乳期的饮食如何安排/120

乳汁不足是什么原因/121

产后如何防治乳汁不足/121

产后何时催乳最佳/122

产后如何能多分泌出乳汁/123

目录

- 怎样用中药催乳/124
- 乳汁偏少怎样食疗/125
- 产后下乳如何按摩乳房/126
- 如何用仙人掌外敷去乳汁瘀积/127
- 哺乳时的乳房如何护理/128
- 产后乳房如何清洁/129
- 产妇哺乳时应注意什么/130
- 哺乳时乳头疼痛怎么办/132
- 产后乳腺炎的防治/132
- 溢乳怎么办/134
- 什么情况需要退奶/134
- 乳母如何补充钙/135
- 哺乳时怎样服药/135
- 药物对婴儿可能造成哪些危害/136
- 产后乳房胀痛怎么办/138
- 哪些产妇不宜哺乳/139
- 什么情况下需暂停哺乳/140
- 缺乳产妇如何护理/140
- 初产妇积乳怎么办/141
- 初产妇如何保护乳房/142

五、产后轻松健身养颜 / 145

- 产后失去青春美的原因何在/145
- 对付产后变“丑”有何良方/147
- 产后为什么容易发胖/148
- 产后如何预防肥胖/150

目录

如何才能恢复产后的体形/151
产后做哪些运动可以使身体尽快复原/153
产后锻炼有何意义/155
产后锻炼要注意什么/156
产妇保持体态健美的措施有哪些/157
产后何时开始锻炼较好/158
简单易做的产后健美方法是什么/159
产后如何进行锻炼/160
产妇为何不能依赖腹带收腹/161
产后早期的康复体操如何做/162
产后第4天如何做床上运动/162
产后前10日的运动怎样做/163
产后10天如何开始做整套保健操/163
产后如何美容、美发/164
产后如何做健美操/165
产妇如何做医疗保健操/166
10节产后保健操如何做/168
产后妇女形体美恢复操如何做/170
每天生活中随时可进行的锻炼有哪些/171
增强腹肌和会阴肌的医疗体操/171
盆腔肌基格尔操如何做/173
产后如何寻回双腿的魅力/173
对剖宫产者额外的辅助运动如何做/175
产后腰痛怎样进行功能锻炼/175
产后适时运动能预防血栓吗/176
产妇怎样保住乳房美/177

目录

为什么产后易出现脱发/178

产后秀发飘逸有何奥秘/178

产后脱发如何防治/180

六、产后心理也轻松/182

产妇在心理上的感觉与以前有何不同/182

产妇怕什么/182

产后如何保持精神卫生/184

产妇如何才能有好心情/186

产褥期自我心理按摩/186

产妇如何进行心理调节/188

什么是产后抑郁症/189

如何预防产后抑郁症的发生/191

产后抑郁症如何治疗/193

产后抑郁症对孩子有何不良影响/194

如何心理治疗产后抑郁症/196

产后抑郁症如何护理/196

如何帮助产妇走出产后抑郁症的阴影/197

如何开开心心做妈妈/199

七、产后身体更轻松/201

如何轻松告别产后疼痛/201

月子里得病谁之过/204

如何护理产后会阴伤口/205

何为产后恶露不净/206

如何观察恶露/206

目录

255 产妇产后不出恶露	恶露如何处理/208
256 产妇产后恶露异常	什么是恶露异常/209
257 产妇产后恶露迟未净	产后恶露迟迟未净怎么办/210
258 产妇产后恶露引起晚期产后出血	为什么会引起晚期产后出血/210
259 产妇产后恶露引起晚期产后出血	怎样预防产后出血/211
260 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何警惕晚期产后出血/213
261 产妇产后恶露引起晚期产后出血	早期产后出血如何预防/214
262 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产褥感染是怎么回事/215
263 产妇产后恶露引起晚期产后出血	得了产褥感染怎么办/217
264 产妇产后恶露引起晚期产后出血	什么是产后会阴伤口痛/218
265 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何自我护理产后会阴伤口/219
266 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产妇为何腹痛/220
267 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何护理产后腹痛/221
268 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何护理产后身痛/222
269 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产后有子宫收缩痛怎么办/222
270 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何预防产后颈、背酸痛/223
271 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何预防产后腰、腿痛/224
272 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产后腰痛、足跟痛如何治/225
273 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何预防产后骨盆疼痛/226
274 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何处理产妇骨盆损伤造成的疼痛/227
275 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产后手、脚麻木、疼痛怎么办/228
276 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何应对产后手腕痛/228
277 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何预防产后尿潴留/229
278 产妇产后恶露引起晚期产后出血	产后排尿困难怎么办/229
279 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何防治子宫脱垂及阴道前、后壁膨出/231
280 产妇产后恶露引起晚期产后出血	如何预防产后阴道松弛/232

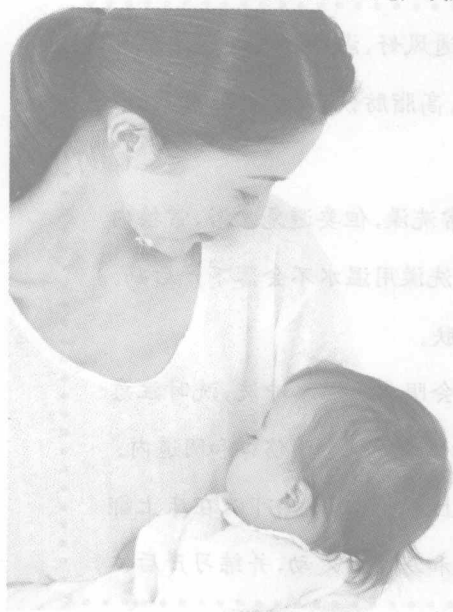
009、胎盘剥离后出血	子宫复旧不全的防治/233
010、胎盘剥离后出血	产后如何预防静脉栓塞/234
011、胎盘剥离后出血	如何防治产后盆腔静脉曲张/234
012、胎盘剥离后出血	如何防治产后外阴炎/236
013、胎盘剥离后出血	如何预防产后耻骨分离症/237
014、胎盘剥离后出血	产后便秘怎么办/238
015、胎盘剥离后出血	怎样预防产后肛裂/239
016、胎盘剥离后出血	产后如何预防痔疮/240
017、胎盘剥离后出血	如何防治泌尿系感染/240
018、胎盘剥离后出血	产后如何预防子宫脱垂/241
019、胎盘剥离后出血	产妇如何预防肌纤维组织炎/243
020、胎盘剥离后出血	如何防治恶性葡萄胎与绒毛膜上皮癌/243
021、胎盘剥离后出血	如何预防产后心力衰竭/244
022、胎盘剥离后出血	产后发热如何应对/245
023、胎盘剥离后出血	产后血晕如何综合治疗/246
024、胎盘剥离后出血	产后中暑如何急救/247
025、胎盘剥离后出血	如何应对产后出汗多/249
026、胎盘剥离后出血	产褥期精神病有哪些临床类型/249
027、胎盘剥离后出血	
028、胎盘剥离后出血	
029、胎盘剥离后出血	
030、胎盘剥离后出血	
031、胎盘剥离后出血	
032、胎盘剥离后出血	
033、胎盘剥离后出血	
034、胎盘剥离后出血	
035、胎盘剥离后出血	
036、胎盘剥离后出血	
037、胎盘剥离后出血	
038、胎盘剥离后出血	
039、胎盘剥离后出血	
040、胎盘剥离后出血	
041、胎盘剥离后出血	
042、胎盘剥离后出血	
043、胎盘剥离后出血	
044、胎盘剥离后出血	
045、胎盘剥离后出血	
046、胎盘剥离后出血	
047、胎盘剥离后出血	
048、胎盘剥离后出血	
049、胎盘剥离后出血	
050、胎盘剥离后出血	

一、产后轻松调养

做好月子母婴健康

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期,一般需要6~8周。因此国家规定的产假为56天。医学上将这段时间称为产褥期,民间俗称坐月子。月子坐得好不好,对女性的影响是很大的。

新生儿从出生到生后28天称为新生儿期。这是继宫内发育之后的第2次发育高峰,也是小宝宝逐渐适应子宫外生活的过渡阶段。此时的小儿,每日、每周都会发生变化,有些是正常的生理现象,有些则是疾病的先兆。鉴于新生儿各器官、各系统的功能不够完善,中枢神经系统的调节功能较差,常常不能适应外界环境的变化;自身免疫功能不健全,抵抗疾病的能力低。此阶段的惟一食物是母乳或乳类,倘若喂养不当,新生儿很容易生病。一旦新生儿患病应及时治疗,否则会使新生儿机体受到较大的损伤。因此,对新生儿的精心护理、全面保健也是极其重要的。



产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养,母体各个系统都会发生一系列的适应变化,尤其是子宫变化最为明显,到孕晚期子宫重量增为非孕期20倍,容量增为1 000倍以上;同时心、肺负担明显增加,肾略有增大,输尿管增粗,蠕动减弱,其他如肠道内分泌、皮肤、骨关节、韧带等都会发生相应改变,产后胎儿娩出后,子宫、会阴、阴道伤口愈合,子宫缩小,膈肌下降,心脏复原,让松弛的皮肤、关节、韧

带逐渐恢复正常,这些形态、位置和功能的复原,都在产褥期内完成,能否复原,则取决于产妇坐月子时的调养保健。若养护得当,则恢复较快,若调养失宜,则恢复较慢,且多患产后疾病,甚至贻害终生。

产后越早开始调养身体,越能帮助恢复体力,以下几点原则:①要有充足的休息和睡眠,有利于身体复原。②摄取足够的营养,补充足够的水分,如开水、牛奶、汤类等。③要注意外阴部的清洁,勤换卫生垫。④每天必须沐浴(不宜盆浴),以维持皮肤正常的排泄功能。⑤产后不要空腹吃水果,否则容易胃痛。⑥自然分娩产妇应经常以冲洗器冲洗会阴伤口,每天温水坐浴1次,每次10~15分钟。⑦产后1周内禁食麻油、酒、人参,以免影响子宫收缩。

女性坐月子既关系到产妇自身的康复,又关系到新生儿的健康成长。所以家庭、社会都应予以关注,创造一个良好的休养环境,形成一种欢乐、和谐的气氛。

怎样坐月子才科学

- (1) 产妇和宝宝的居室应清洁、明亮、通风好,温度和湿度适中。
- (2) 营养合理、平衡,不要专吃高蛋白、高脂肪饮食,要搭配蔬菜、水果等。为增加乳汁应多吃流食或半流食。
- (3) 注意个人卫生。产褥期出汗多,应常洗澡,但要避免盆浴,常换内衣。饭后要刷牙漱口,防止口腔感染。洗头、洗澡用温水不会落下产后病。指甲要定期修剪,以免划伤婴儿幼嫩的皮肤。
- (4) 产后恶露多,要注意常换卫生巾,会阴要用温水冲洗,洗时注意要从前(会阴)向后(肛门)洗,以免将肛门的细菌带到会阴伤口和阴道内。
- (5) 适当运动,不要从早到晚躺在床上。分娩次日就可以在床上翻身,半坐位与卧位交替休息,以后可在床边和房间内走动,并练习产后体