

助你好孕



产后调养与恢复

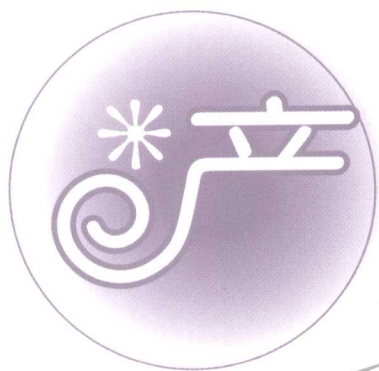
Wanquan Zhidao

完全指导

编著 ○ 魏 群



上海科学技术文献出版社



助你好孕

后调养与恢复

Wanquan Zhidao

完全指导

编著 ⊙ 魏 群

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产后调养与恢复完全指导/魏群编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5439-3485-6

I. 产… II. 魏… III. ①孕妇-妇幼保健②产妇-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 021525 号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通文广告

版式设计: 自主书装

产后调养与恢复完全指导

魏 群 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 10 字数 216 000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3485-6

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

序



十月辛苦怀胎，一朝顺利分娩。可爱的宝宝终于出世了，对于新妈妈来说，刚刚出生不久的小宝宝是自己生活的重心和希望，照顾起宝宝也乐此不疲，与此同时，面对产后体形和心理上的巨大变化，新妈妈也有自己的难言之隐。皮肤不再细滑白皙，小蛮腰不见了，腹部赘肉凸出……这都消蚀了以往靓丽的容颜和骄人的体形。少女时代的曼妙身姿还能再现吗？能！当然能！只要您有信心，这就绝不是遥不可及的梦想！作为新妈妈的您，绝对比其他的女性更需要一种有效、快速的方法进行身体保健与形体塑造。

《产后调养与恢复完全指导》一书围绕如何打造百分之百漂亮妈妈这个中心，针对新妈妈的生理和心理特点，从产后身体恢复、美容美体、产后减肥、产后身心保健以及产后着装打扮等环节着手，提供了详尽的美丽情报，细致入微地为您重塑昔日美丽的身心建言献策，还您“漂亮本色”。当您午后品着清茶的时候，当您哺育着宝贝尽享天伦的时候……翻开本书便能轻松地找寻美丽的自我。本书提供了科学的理念与方法，具有内容全面、条理清晰、详略有致、图文并茂、操作性强等特点，相信她能够成为您的良伴益友。趁着小宝宝还在熟睡，您还等什么？现在就开始阅读吧！

参与本书编写与审校的还有吴世冉、忻苏亚、葛海霞等，在此向这些朋友表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，请广大专家和读者批评指正。

编 者



目 录

Content

产后身心调节是基础

—— 呵护身心，做内外兼修的妈妈

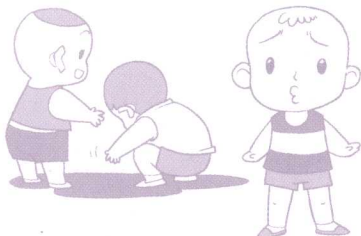
一、产后生理变化

1. 生理变化的原因	2
怀孕产生的变化	2
分娩带来的创伤	3
2. 产后生理变化的表现	4
产后生殖器官的变化	4
产后心血管系统的变化	6
产后泌尿系统的变化	7
产后消化系统的变化	7
产后内分泌系统的变化	7
产后其他生理变化	8



二、产后心理变化

1. 心理变化的原因	10
对角色转换的不适应	10
对育儿重任的焦虑	10
对宝宝性别期待的落差	10
对体形变化的担忧	11
生产方式未如预期	11
2. 产后心理问题的影响	11
心理问题与自身生活	11
心理问题与宝宝发育	13
心理问题与人际关系	15



母亲对孩子有着潜移默化的影响





3. 产后心理问题及防治	16
育儿心理	16
面对三人世界	18
产后其他心理问题	19
产后抑郁症的防治	20
乐观妈妈自我打造	25



产后护理与保健是关键

—— 护理有方，做明智多知的妈妈

一、护理风向标

1. 解析产后护理	30
现代护理原则	30
传统护理的八大禁忌	31
科学应对护理误区	34
2. 产后坐月子必谈	35
为什么要坐月子	35
中国妈妈，月子护理有必要	36
科学坐月子	37

二、产后保健

1. 产后检查不容忽视	39
产后检查的重要性	39
产后检查的注意事项	40
产后检查的项目	40
2. 产后疾病的防治	42
科学对待产后疾病	42
产后贫血	44
产后腹痛	44

伤口感染	45
产后便秘	46
产后发热	48
产后出血	50
会阴疼痛	51
产后腰痛	52
产后乳腺炎	53
子宫复旧不全	54
产后恶露不净	55
产后排尿异常	56
产后脱发	57

3. 产后用药	58
产后用药技巧	58
产后用药禁忌多	59
避孕药禁忌	61

三、产后科学护理

1. 产后恢复	62
产后身体健康恢复	62





产后体形恢复	64	哺乳期乳房护理	74
2. 不同季节的产后护理	65	产后起居护理	76
春季妈妈安康护理	65	产后月经	78
夏日妈妈清爽护理	67	产后避孕	79
秋季妈妈营养护理	68	母乳喂养	80
冬季妈妈暖适护理	69	4. 产后性生活	83
3. 产后日常护理	71	产后性生活的恢复	83
安度产后第一周	71	慎对产后第一次性生活	84
		产后性冷淡	85

产后饮食调适是保障

—— 合理膳食，做健康美丽的妈妈

一、“吃”的理论性

1. 产后饮食的重要性	88
体力消耗需要饮食调养	88
乳汁分泌需要饮食补充	88
营养流失需要饮食调节	89
2. 产后饮食原则	89
量不宜多，增加餐次	90
有荤有素，均衡营养	90
清淡适宜，保证热量	91
干稀搭配，水分充足	91

二、产后饮食宜忌

1. 适宜饮食	92
高热量食物	92
高蛋白食物	92
富含矿物质的食物	93
有益的食物举例	94

2. 饮食禁忌	97
忌滋补过量	97
忌难消化食物	98
忌辛辣温燥食物	98
忌生冷食物	99
忌食物过咸	99
忌食物油腻	100
忌喝的饮料	101
忌食麦乳精和味精	101





三、产后膳食方案

1. 营养元素的补充	102
补钙	102
补铁	103
补锌	104
补充维生素	104
3. 产后食谱	106
营养保健食谱	106

产后美容食谱	112
4. 对症食疗	117
产后贫血	117
产后腹痛	121
产后恶露不止	123
产后水肿	127
产后乳腺炎	129
产后乳少	131

产后美体健身是手段

—— 科学运动，做靓丽动人的妈妈

一、与运动同行

1. 产后运动的意义	136
建立产后科学运动观	136
产后运动好处多	136
2. 产后运动的安全	137
产后运动原则	138
产后运动注意事项	139
持之以恒，循序渐进	140

2. 产后健美运动	142
产后健美的四大误区	143
产后止胖，重在预防	144
户外散步	144
产后瑜伽	146
产后保健操	148
新妈妈 8 个部位运动瘦身法	149

二、产后运动与健美

1. 产后恢复性运动	140
头、颈部运动	140
腹式呼吸运动	141
背肌运动	141
腰部运动	141
骨盆肌运动	141
会阴收缩运动	142
腿部运动	142





三、产后美容美体

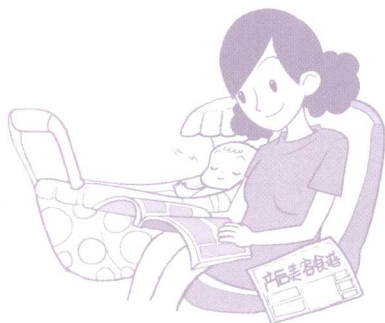
1. 产后美容	151
产后美肤	151
产后黄褐斑	153
产后美发	154
产后美目	156
2. 产后美体总动员	156
产后美胸	157
产后美腹	159
产后美臀	160
产后美臂	161
产后美腿	162
随时可进行的锻炼	164
3. 产后按摩	164
按摩手腕——举止自如	165
按摩腰部——完美体形	165
按摩颈肩——健康动人	165
按摩胸部——科学育儿	166

四、产后减肥瘦身

1. 产后减肥闺中语	168
产后发胖原因	168
新妈妈减肥请别着急	168
产后减肥黄金期	169
关键是克服惰性和阻力	170
锻炼贵在坚持	170
和您分享成功瘦身秘诀	171
产后瘦身贴心指导	173
警惕药物减肥	174
2. 产后减肥方案	175
新妈妈瘦身饮食 20 法	175
明星妈妈瘦身法	177
苗条“懒招”	179
产后下半身减肥	180
经络减肥法	182
另类减肥法	184

产后服饰化妆是补充

—— 精装细扮，做精雕细琢的妈妈



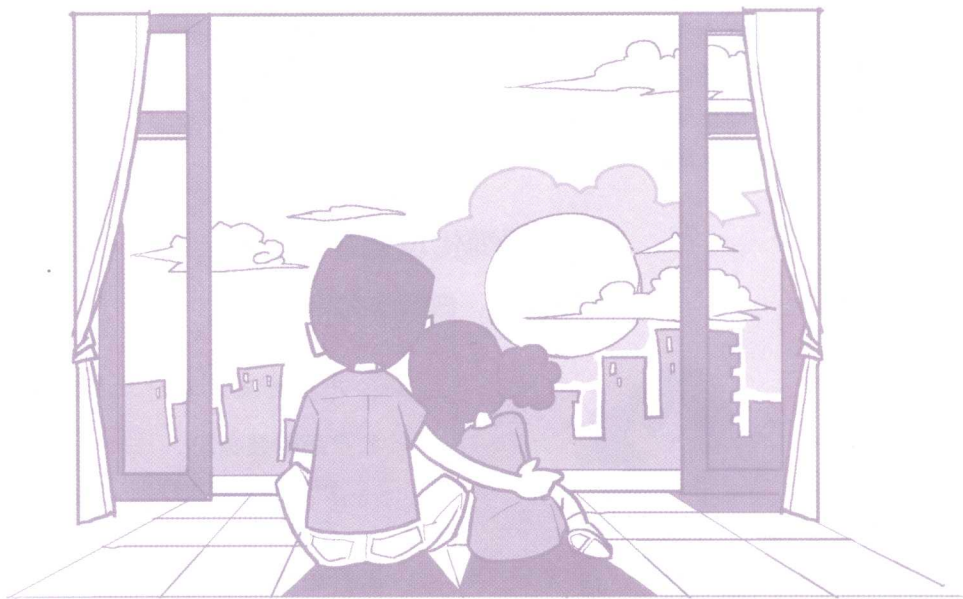
一、产后着装艺术

1. 产后着装必知	188
产后着装健康原则	188
产后内衣的选择	189
2. 产后着装技巧	191
体形与着装	191
服装色彩的选择	195





鞋子的选择	199	2. 产后化妆技巧	216
首饰与配饰	201	化妆步骤	216
3. 产后着装礼仪	205	面部化妆	217
职业套装	205	眼部化妆	220
职业装搭配实例	208	唇部化妆	223
场合与着装	208	3. 不同场合的妆容	225
二、产后化妆		职业妆容	225
1. 产后化妆必备知识	209	宴会妆容	227
新妈妈四季护肤	209	日常休闲妆	228
化妆品与健康	211	4. 卸妆的技巧	229
自制面膜护肤	212	卸妆品的选择	229
发型	214	卸妆步骤	229



产后身心调节是基础

——呵护身心，做内外兼修的妈妈

宝宝终于出世了！漫长艰难的孕期结束了，痛楚的分娩也成为过去，我心里像清走了一块大石头一样轻松舒畅。真正地做了妈妈，我感到的是巨大的喜悦，是收获的成就感……

可是，有时我会产生莫名的烦恼和焦虑，经历了怀孕和生产，身体有了问题，体重增加了，身材不再如以前那样凹凸有致、婀娜多姿了，皮肤也不再光洁，脸上还多了不少妊娠斑，更让我伤心的是老公竟然说我的腿都快成大象腿了……我怀念自己以前的苗条身姿和靓丽容颜，怀念行走在路上人们注视的目光，怀念老公看我时欣赏的眼神……我真想时光倒流，回到过去。

看着镜中的自己，我简直无法相信，这是以前那个意气风发、靓丽动人、开朗活泼的我吗？怎么能容忍自己变成这样？我一定要恢复昔日的风采！

然而，我明白，这个过程很难、很漫长，除了要付出一定的时间和毅力，更重要的是要有科学的认识——了解自己身体的变化和状况、心理状况和潜在的问题，这才是我实现理想目标的基础。

现在，就是我新生活的一个开始，给自己信心，我一定可以的！



一、产后生理变化

自从经历了孕育小生命这一人生重大事件之后，我身体的各个器官都发生了巨大的变化，原本窈窕的身姿变得臃肿不堪，光洁的皮肤也长出不少可恶的妊娠斑，这些都让爱美的我苦不堪言，很是伤感。



1. 生理变化的原因

准妈妈怀孕以后，为适应腹中胎儿生长发育的需要，胎盘会分泌出各种激素。在这些激素的影响下，全身各系统和器官都相应地发生了变化。而且分娩过程中还可能会使新妈妈身体产生创伤。因此，新妈妈的身体与孕前相比也发生了相当显著的变化。



怀孕产生的变化

在孕期，为满足腹中胎儿生长发育的需要，增加各种营养物质的供给和补充，准妈妈腹部、乳房增大，体重增加，全身各个系统都发生了惊人的变化。

子宫

子宫是胎儿生长发育的部位。为了适应胎儿的生长发育，孕期子宫的改变最为明显：子宫血管变粗，以增加对胎盘的血液供应，保证供给胎儿足够的营养；随着胎儿的渐渐长大，子宫体积明显增大，到胎儿足月时，子宫体积约是孕前的1 000倍；子宫颈黏液分泌物增多，并聚集在子宫颈管内形成“黏液塞”，以阻止细菌进入子宫腔而受感染，保护胎儿的安全。



会阴

由于孕激素的影响，准妈妈会阴部的皮肤出现色素沉着，阴道黏膜充血肥厚，血管增多、充血，淋巴管扩张，结缔组织变软，伸展性增大，这些都有利于分娩时胎儿的顺利娩出。

皮肤

由于胎儿的发育和子宫的膨大，母体的腹部等部位皮肤扩张，皮肤下的胶原质开始撕裂，腹部、胸部、臀部和大腿上都会或多或少地留下妊娠纹。大概90%的孕产妇都会有妊娠纹，它的出现一般是由遗传因素和营养因素决定的，体重的增加在一定程度上也起着重要的作用。体重增加迅速的孕妇，妊娠纹的状况一般都比较严重。

分娩带来的创伤

无论采用了何种分娩方式，在胎儿娩出的过程中，产妇的会阴、盆底肌肉筋膜、宫颈等部位会出现不同程度的损伤，这是分娩所不可避免的。

自然产创伤

平常狭窄的阴道口，在分娩时由于具备充分的伸展性而极度扩大，但它并非一下子扩大的，而是由胎儿头部挤压逐渐扩大的。因此，肛门与阴道之间的会阴部会被拉成极薄的状态，胎体娩出时，会阴部就有裂伤的可能性。

因此，自然生产多少会对子宫颈口及阴道组织造成一些改变或破坏，但这样的伤口通常会在产后逐渐自行愈合。若是因为产程进展太快，或者在待产期间有不当的用力，则会导致阴道撕裂伤，这往往需要行外科修补术加以缝合，才能更快使伤口复原。所以，有时候为了避免产妇发生较大范围且不易处理的会阴撕裂伤，产科医生或助产人员通常会采取会阴切开的方式来帮助产妇顺利分娩。会阴及阴道的血管丰富，切开处的伤口在3~4周后可完全愈合。



剖宫产创伤

有一部分新妈妈由于种种原因，不能通过正常的自然分娩产下宝宝，这就需要行剖宫产手术，以帮助宝宝顺利娩出。当然，因为要切开腹部和子宫，所以这也会给新妈妈带来产后创伤。

(1) 膀胱损伤

膀胱损伤多是由于行腹膜外剖宫产时，分离膀胱层次时有误，或剖宫产者再孕时，子宫切口瘢痕与膀胱粘连造成的损伤。

(2) 肠管损伤

产妇以往有过开腹手术或炎症造成肠管粘连，行剖宫产时，产科医生有可能将肠壁误认为腹膜，从而造成损伤。

(3) 子宫切口裂伤漏缝致产后大出血

剖宫产手术中常出现切口延裂、边缘不齐，缝合时止血不完全，术后就可能出现腹腔内出血。

温馨提示

孕育生命是一件伟大的事，但也让女性的身体付出了很大的代价。新妈妈要正视和掌握身体变化的原因，只要完成了解孕育生命的过程，经过适当的调养，您将依然健康和美丽。

2. 产后生理变化的表现

十月以来，随着小生命一点点地逐渐长大，准妈妈也逐渐地适应了胎儿，可是一朝分娩，宝宝一下子就出世了，新妈妈可能一时还不能适应分娩所带来的变化。产后新妈妈在生殖系统、心血管系统、呼吸系统、泌尿系统等方面都发生了一系列的变化。全面了解这些变化，对新妈妈健康恢复大有裨益。

产后生殖器官的变化

产妇分娩后，生殖器官的生理特征变化最为明显。

子宫的变化

胎儿顺利娩出后，新妈妈的子宫就开始缩小恢复，而子宫的这一变化对新妈妈的健康来说，是非常关键的。





(1) 复原

产妇分娩后，子宫便开始收缩、逐渐恢复，一方面缩小体积，一方面可压迫子宫的血管停止出血。当胎儿及胎盘娩出后，子宫位置是平脐的，以后每天以1~2厘米的速度下降，子宫也随着缩小而变硬，在产后10~15天，子宫基本进入盆腔。在产后6~8周，子宫基本恢复到怀孕前的大小，也就是由妊娠晚期的1000克左右恢复到怀孕前的50克左右，其形态也恢复到怀孕前的状态。子宫的缩小，主要是肌细胞体积的缩小，而不是肌细胞数目的减少。

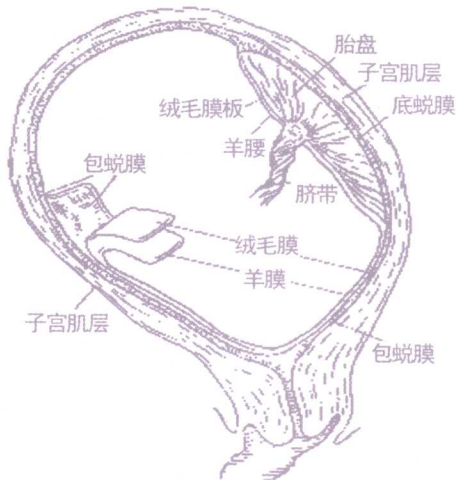
子宫收缩会引起产后腹痛。子宫收缩时，会引起血管缺血、组织缺氧、神经纤维受压，所以新妈妈会感到腹痛。当子宫收缩停止时，血液流通，血管畅通，组织有血氧供给，神经纤维解除挤压，疼痛即会消失，这个过程一般在产后将持续1~2天。

初产妇因子宫纤维较为紧密，子宫收缩不甚强烈，所以易复原，且复原所需时间也较短，疼痛不明显。经产妇由于多次妊娠，子宫肌纤维多次牵拉，复原较难，疼痛时间相对延长，且疼痛也较初产妇剧烈些。

(2) 子宫内膜重建

在产后一周内，子宫蜕膜开始坏死、脱落，这些坏死组织和血上皮细胞及细菌混在一起由阴道排出，称为恶露。最初的两天一一般为红色，几天后颜色渐渐变淡，量也减少，到第10天左右变为淡黄或乳白色。恶露一般可以持续一个月左右。

子宫内膜的重建很快。产后2~3天内，残留的蜕膜开始分化成两层，表层会坏死，随恶露排出。底蜕膜则为重建子宫内膜的来源，在第7~10天就可恢复至近似未怀孕时的状态，除了胎盘所在位置以外，完全的子宫内膜重建约需要2~3周才能完成。



👉 子宫颈的变化

产后子宫颈腺体的增生也渐渐退化，子宫会渐渐闭合，第4~6天时约剩两指宽，到



了第10~14天时,开口残留不到1厘米。子宫颈在分娩过程中表现为松软、充血、水肿、子宫壁很薄,以至皱起如袖口,呈空腔状。但经过30天左右的恢复,子宫颈充血、水肿逐渐消失,恢复到正常的大小。由于分娩时的损伤,初产妇的子宫颈外口失去原来未产时的圆形,而变为经历分娩后的横裂形。

阴道的变化

分娩后阴道也会发生很大的变化。阴道是软产道的一部分,娩出胎儿后,阴道会发生变形,阴道壁上许多褶皱及弹力纤维被撑开,张力降低,阴道壁肌肉变得松弛,骨盆底部肌肉由于扩展也失去弹性。大约1个月之后,阴道肌肉张力逐渐恢复,阴道黏膜重新出现褶皱。另外,在雌激素的作用下,阴道腔逐渐缩小,阴道黏膜通过修复可以恢复到接近孕前状态。再加上一些必要的锻炼,生产后阴道较为松弛、宽阔的情况会逐渐改善(但很少能完全回复到未生产时的状态)。产后阴道及会阴的裂伤也会逐渐愈合,所以,新妈妈产后要注意会阴部的卫生清洁,以避免发生感染。

输卵管的变化

产后输卵管内细胞的数目及体积都减少,6~8周后可以恢复到怀孕前的状态。

产后心血管系统的变化

产妇的心排血量(每分钟左心室或右心室射入主动脉或肺动脉的血量)在生产的第1和第2产程开始增加,产后因胎盘消失及周边组织间血液回到血管,促使多余的液体回到循环中,短时间内心排血量更高,之后心排血量降至生产前的40%,而2~3周可恢复到孕前状态。

妊娠期,新妈妈心排血量增加是血液循环系统最主要的变化,一般从妊娠10~12周开始增加。血管周围阻力在早期妊娠时开始下降,约在妊娠30周时降至最低水平。因此妊娠期动脉压也会有所变化,一般收缩压维持稳定,而舒张压略有下降,脉压增宽。血管周围阻力的降低可使孕妇对血流急剧改变的适应能力降低,因而,患有心脏病的孕妇,常由于不堪重负而发生心力衰竭。



温馨提示

本章所介绍的内容多为理论性的知识,虽然看似枯燥,但为新妈妈来说,正确认识自己身体的变化,对于产后恢复和采取措施是非常有必要的。

