



剖宫产后的 母婴呵护

全国知名妇幼保健专家携专业团队权威打造
国内领先的剖宫产母婴保健权威著作

王琪 编著

北京妇产医院妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



- ◎ 悉心呵护到剖宫产母婴的点滴细节
- ◎ 贴心·实用·权威·超值

- ◎ 引领全新的剖宫产理念
- ◎ 全面实用的剖宫产产后恢复方案
- ◎ 科学权威的剖宫产儿养育知识
- ◎ 产后全方位的优生规划



中国纺织出版社

宝宝最佳
辅食及料理要点
赠送挂图
婴儿身体部位
最佳抚触法

内 容 提 要

目前,提起“剖宫产”一词,人们都不再觉得新奇,许多准妈妈都自愿选择剖宫产的方式进行分娩,这就造成了剖宫产率不断上升。其实,自然分娩才是人类繁衍后代的自然法则,而剖宫产只是在特殊情况下采取的非常手段。既然如此,许多人会提出疑问,选择剖宫产分娩婴儿的方式究竟是对还是错?单就这个问题而言,还需依产妇、胎儿的情况而定。在特殊情况下,剖宫产确实可以保证母婴的生命安全,而在母婴发育一切正常的情况下,选择剖宫产很可能给产妇及婴儿带来许多伤害。

究竟什么是剖宫产?什么情况下才能选择剖宫产?剖宫产后怎样护理产妇及婴儿才能将伤害降到最低?怎样养育剖宫产儿才能使其像正常分娩的婴儿一样健康成长……这一系列问题都是准爸爸、准妈妈应该了解的。本书以轻松、简洁的语言和生动、活泼的插图对有关剖宫产的种种问题做出了详细说明。

图书在版编目(CIP)数据

剖宫产后的母婴呵护 / 王琪编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

(幸福母婴书库)

ISBN 978-7-5064-4786-7

I. 剖… II. 王… III. ①剖腹产—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. R719.8 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195213 号

策划编辑: 李秀英 梁 平 特约编辑: 王延丰 责任印制: 刘 强
文字编辑: 宋犀望 张海媛 美术编辑: 穆 丽
装帧设计: 刘金华 旭 晖 插图绘制: 睿达点石

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达艺术印刷有限公司印制 各地新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 16

字数: 200 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

剖宫产后 母婴呵护

王琪 编著

北京妇产医院妇幼保健院围产医学科主任医师，副教授
北京市医疗事故鉴定委员会专家库成员
中华医学会北京分会司法鉴定所兼职司法鉴定人



写给自己

记录下自己买这本书时的美丽孕事和温馨心情吧!

在这里按上宝宝的小手印和小脚印吧，许多年后，在宝宝的成人礼上，这会是一件意义非凡的礼物呢!



写给宝宝

我的宝贝，许多奇迹，因为有你，就会存在!

舒适愉悦的阅读体验，来自于贴心的细节

“幸福母婴书库”的医学专家和编创团队

愿与读者分享 本套丛书的人性化细节

细节

1

昂贵的轻型纸使图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ——

我们使用了近年来在欧美流行的轻型纸来印刷图书内文，用其印制的图书比普通胶版纸或铜版纸印制的图书重量轻 $1/3 \sim 1/2$ ，在您身怀六甲时，无论是携带还是阅读我们的图书，都会更为方便。

细节

2

专为妊娠女性科学设置的字体字号——

我们所使用的字体、字号和行距设置专门考虑到孕妇和产妇的视神经容易疲劳、酸痛等生理特点，每页设计的字数使您可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前稍作停顿，减轻阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

细节

3

纸张的原色调更有利于在阅读时保护眼睛——

国际上提倡纸张的白度不高于84度，色泽为原色调，本书使用的纸张白度在80度左右，这样可以使因怀孕、生产导致眼睛疲劳、酸胀的读者在阅读时不刺眼、不疲劳，即便长时间阅读也不会造成视力损伤。

细节

4

柔软舒适的手感——

轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些小毛边提供了柔软的手感，而铜版纸和胶版纸有像小刀一样锋利的纸边，容易划伤手。

细节

5

绿色环保，为了宝宝，为了地球——

轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不添加荧光增白剂，造纸时对纸浆的漂白、蒸煮处理会减少，更多的是打浆处理，因而废液排出会相应减少，在使用过程中挥发出的有害人体的化学因子也会大幅减少。从环保与健康角度考虑，我们更愿意采用轻型纸。

细节

6

经过无数次的讨论，走访了多家妇产医院，精心筛选知识点，耐心尝试各种语言风格，合理构架提纲体例，推陈出新的版式和封面设计，乃至模特的挑选……

一切细节都是为了您的阅读体验……

目录

PART 1

第一章

正确认识剖宫产

了解剖宫产 22

剖宫产的历史 22

20 世纪前的剖宫产 22

20 世纪后的剖宫产 22

剖宫产的现状 23

国外剖宫产率 23

国内剖宫产率 23

剖宫产的优缺点及分类 24

剖宫产的优点 24

剖宫产的缺点 25

剖宫产的分类 25

剖宫产中的误区 26

误区一：怕分娩遭罪选择剖宫产 26

误区二：怕吃二遍苦选择剖宫产 26

误区三：怕小儿低智选择剖宫产 26

误区四：怕影响性爱选择剖宫产	26
误区五：怕损害体形选择剖宫产	27

妊娠中的意外情况 28

难产 28

产道异常	28
产力异常	29
胎儿异常	30

妊娠并发症 31

妊娠高血压综合征	31
前置胎盘	34
胎盘早剥	35

妊娠合并症 37

妊娠合并心脏病	37
妊娠合并急性病毒性肝炎	39
妊娠合并贫血	40
妊娠合并糖尿病	41

剖宫产的选择及弊端 43

如何选择剖宫产 43

在母婴处境危险时选择剖宫产	43
把握剖宫产的最佳时机	44

不盲目地选择剖宫产	44
高龄产妇选择剖宫产	44

剖宫产对婴儿的危害 46

免疫力低	46
不利于胎儿学习	47
官能感知不完善	47
黄疸发生率高	48

剖宫产对母亲的危害 48

心灵创伤	48
合并症、并发症多	48
产妇死亡率高	49

经济上的损失 49

大出血造成的经济负担	49
产后并发症造成的经济损失	49
新生儿出现疾患带来的经济负担	50

剖宫产手术的流程 51

手术前的准备 51

术前检查及安排	51
向产妇及家属陈述剖宫产的相关事宜	52

手术的实施 53

切开腹部、探查腹腔	53
剪开膀胱返折腹膜、分离下推膀胱	53
切开子宫	53
娩出胎儿	54

术后的重点关注事项 54

新生儿处理	54
术后切口缝合	54

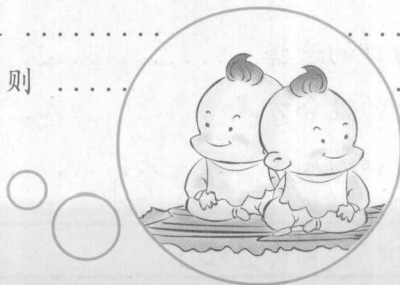
手术中的麻醉 55

局部麻醉 55

局部麻醉的分类	55
局部麻醉方式的选择	56
局部麻醉的优越性	56
不适合局部麻醉的状况	56

全身麻醉 57

全身麻醉分类及药物使用	57
全身麻醉的特点	57
全身麻醉的操作	57
全身麻醉的危险性	58
全身麻醉的实施原则	58



麻醉后的苏醒及疼痛 59

- 术后麻醉的缓解 59
- 麻醉后的疼痛 59

麻醉引发的不良后果 59

- 麻醉引起的并发症 60
- 麻醉中的意外情况 60

手术的切口 61**表皮切口 61**

- 表皮切口的种类 61
- 下腹竖直切口的好处 61
- 腹部横切口的好处 62

子宫切口 63

- 子宫下段横切口 63
- 子宫体纵切口 63
- 子宫切口裂开出血 64

对切口全面了解 65

- 剖宫产切口的选择 65
- 选择适合的缝合方式 66
- 剖宫产切口的危害 66

术后的第一个 24 小时 67

给创口止痛

67

产妇整体状态	67
产后 24 小时内的各种疼痛	67
影响疼痛的相关因素	69
止痛药剂的使用	69
综合止痛法	69

哺乳

70

第一天哺乳安排	71
给宝宝喂初乳	71
剖宫产后初乳少	71
调理饮食改善奶质	72
母乳喂养的优势与障碍	73
母乳喂养姿势	74

提高警惕小心护理

76

及时活动	76
随时观察出血量	77
定时测量体温	77
注意卫生	78
注意饮食	79
及时排便	79
及时哺乳	79
预防疾病干扰	79



PART 2

第二章

剖宫产后的母体护理与恢复

产后的身心调整 82

产后的各种疼痛及应对 82

各种伴随疼痛	82
产后常见疼痛及应对	83
改善疼痛自疗法	88
缓解产后疼痛的注意事项	90

避免产后抑郁症 91

产后抑郁症发生的原因	91
产后抑郁症的类型	93
产后抑郁症的治疗	94
性格开朗与产后抑郁症	96
产妇患抑郁症对宝宝的影响	98
剖宫产后心理恢复五阶段	98

剖宫产后的注意事项 99

坚持补液	99
尽量少用止痛药物	100
卧床宜取半卧	100
术后应该多翻身	101
及早下床活动	101

产后注意排尿	102
正确处理产后排汗	102
保持会阴清洁	103
保持口腔清洁	103
不要进食胀气食物	103

产后第1周 104

进行适当的运动 104

适合产妇的活动项目	104
产后锻炼的注意事项	107

及时补充营养 108

剖宫产手术后进食	108
产妇的营养需求	108
月子中妈妈的营养食谱	110
产后补充营养的注意事项	112

做好出院的准备 114

做好产后检查	114
提前办理出院手续	114
接婴儿回家的注意事项	115

产后第2~12周 116

回到家后的调养 116

产褥期的调养	116
--------------	-----

家中调养的注意事项	117
坐月子的误区	118
调整作息時間	120
产后瘦身	120

切口的护理 121

切口外观与感觉	122
切口的自我护理	122
切口恶化的处理	123
剖宫产疤痕最小化全方案	124

健康的饮食 125

饮食调养的九大误区	125
坐月子期的生理调养	128
促进乳汁分泌的膳食	130
产后饮食去脂术	131

产后恢复锻炼 132

产后的简单锻炼	132
坐月子期间的瘦身妙招	134
满月后积极瘦身妙招	135

按时进行产后检查 137

定期做产后检查	137
产后体检的各项事宜	137
产后检查的重点——心理问题	137

产后的月经恢复 138

产后月经恢复的时间	139
哺乳产妇的月经恢复	139
常见的产后月经异常	139

产后第 13~24 周 141

与宝宝一起锻炼 141

斯图尔库健身法	141
下蹲并扭动	142
抱着婴儿并举出去	143
跳舞和拥抱	143
大腿塑形操	144

散步和慢跑 144

产后散步有助于瘦身	144
散步和慢跑交替进行	145

恢复完美状态 146

产后减肥	147
产后减肥的建议	150
产后做个靓产妇	150
调理经络	151

恢复期的性生活与避孕 152

产后正确开始性生活	152
-----------------	-----

产后性生活中存在的问题	154
剖宫产再怀孕的注意事项	157

PART 3

第三章

剖宫产宝宝的养与育

剖宫产儿常见的行为及心理问题	160
----------------	-----

最显著的哭闹问题	160
----------	-----

哭闹的原因	160
哭闹对婴儿的影响	161
安抚的方法	161

睡眠障碍问题	162
--------	-----

怎样自测小儿睡眠障碍	162
如何解决宝宝的梦魇	163
良好的睡眠习惯能改善睡眠障碍	164

各种原因导致的情绪问题	166
-------------	-----

剖宫产宝宝的不良情绪	166
调整宝宝的不良情绪	167

气质问题	168
------	-----

剖宫产宝宝的气质类型	168
困难型和迟缓型宝宝的行为表现	169

剖宫产儿自理能力低 172

- 加强宝宝的自理意识 172
- 教给宝宝自理的生活技巧 173

具有较强的攻击行为 174

- 攻击性行为表现 174
- 出现攻击行为的原因 174
- 解决攻击行为的对策 175

存在喜欢说谎的问题 176

- 宝宝自身的原因 176
- 家长方面的原因 176
- 纠正宝宝的说谎行为 177

吸指及咬指甲 178

- 吸指及咬指甲的危害 178
- 吸指及咬指甲的治疗方法 179

感觉统合失调 180

- 感觉统合失调症状 180
- 感觉统合失调的防治 181

进食困难 182

- 拒绝断奶 182
- 神经性厌食 182