

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

产后保养保健

CHANTHOUBAOYANGBA

怎样消除剖腹产后的腹部脂肪

盆腔瘀血综合症

气血失调是产生妇科病的主要因素

宝典



○钱尚益 主编

肌肉的弹性和耐力课程

妇产科疾病的食疗良方

如何防治瘀血停滞引起的产后腹痛

性生殖器官易发生肿瘤的部位

- ★ 女性外阴炎的常见类型
- ★ 妇科肿瘤的表现
- ★ 怎样应用行为疗法
- ★ 产后怎样找回双腿的魅力
- ★ 产后如何恢复体型
- ★ 乳头皲裂和乳腺炎
- ★ 防治婴幼儿脊柱侧弯
- ★ 耻骨联合分离
- ★ 预防秋冬季腹泻的方法
- ★ 产后生活方面的护理

胎教中注意的问题

乳汁不足有什么原因

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHISHU

家庭医生



产后保养保健 宝典

钱尚益 主编

R173/25

内蒙古人民出版社

IATINGYISHENGZHENZHQUANSHU

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 产后身体的变化	(1)
第一节 产后变化	(1)
第二节 产后知识	(10)
第二章 产后的护理	(24)
第一节 产后生活方面的护理	(24)
第二节 产后的异常护理	(39)
第三节 产后常见疾病小常识	(52)
第四节 产后疾病诊断及治疗	(69)
第五节 产妇病症治疗偏方	(145)
第六节 产后恢复身体及美容	(161)
第三章 产后应该运动	(170)
第一节 身体各部分的运动	(170)
第二节 产后有何运动	(187)
第三节 产后运动须知	(199)
第四节 产褥操	(216)

第四章 产后饮食的调养	(221)
第一节 常见的营养食谱	(221)
第二节 催乳的食谱	(229)
第三节 益气养血的食谱	(236)
第四节 补养体质的食谱	(244)
第五节 健康的饮食	(253)
★ 第五章 产妇疾病的自查自治	(268)
第一节 产妇一般常见的疾病	(268)
第二节 产妇病症的一般护理	(326)
第三节 妇产科疾病的食疗良方	(340)

第一章 产后身体的变化

第一节 产后变化

腹部变化

(1) 妊娠之后,因怀着胎儿和大量羊水而隆起的腹部皮肤,会因伸展而失去弹性;而且,环抱着沉重腹部的腰围上,也会渐渐附着多余的赘肉。

(2) 妊娠之后,除了子宫变大之外,腹肌也会因为妊娠激素,而一时肥大。

(3) 受到妊娠激素的作用,关节会渐渐弛缓,由于连接关节的韧带柔软伸张,所以,腰部会宽松,脊柱会弯曲。

(4) 为了支撑妊娠中沉重的身体,脚后跟的关节会收缩,脚也会变胖,脚底心容易变得扁平。

(5) 由于经常抱着宝宝,手臂会渐渐变胖。

1. 妊娠纹的处理

涂抹擦身油、冲淋冷水(20℃以下)来紧缩腹部肌肤;然后,再涂擦防晒油,一边预防受到紫外线的伤害,一边做日光浴。妊娠纹就会渐渐地不那么明显。

2. 腹部按摩

指尖沾取少许擦身油,按摩腹部,从下腹部朝向胸部的方向,来进行按摩,慢慢地从中心往腰的外侧方向移动。

腹部的肌肉

★ 在你产后的最初几天,很可能会惊奇地发现腹部是如此地伸张与松弛。当你想到在怀孕期间,腰围大约增加 50 厘米,就不会感到那么惊讶了。这时,也需要花一些时间,才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉,并具有以下的功能:

- (1) 保护腹部的脏器,包括怀孕时的子宫。
- (2) 支撑脊椎,并使骨盆维持在正确的位置。
- (3) 可以逐步地从各方向运动。
- (4) 这些肌肉帮助身体的排出运动,例如:生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧,由上直降至腹部中央,由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了 2 个半面,由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉,由不同方向斜斜地穿过腹部,更底下的一层,则是由一侧边穿到另一侧,直直地穿过腹部。这几层肌肉,有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方,只有一层肌肉,因此该部位特别多肉,而且容易受伤。

在怀孕期间,白线会开始变软,并开始扩张,使腹直肌的两层肌肉分开,以调适配合逐渐长大的胎儿。这肌肉的分开,被称为是腹直肌的分离。

生产后 3~4 天,你会发现约有 2~4 只手指宽的空间。当肌肉

的力量开始增强时,这空间会缩减成只剩下一个手指的宽度。

你可通过一些简单的运动,尽早度过这个阶段,同时,也要开始进行一些较为有效的运动,让肌肉恢复原来的形状与力量。在开始做这些运动以前,要先做一些简单的检查,看肌肉是否已恢复至正常状态。

腹直肌检查

要做正确的检查,需要用力地运动这些肌肉。

仰躺,屈膝,脚底贴于地面或床上。用力拉你的腹部肌肉,并将头与肩膀抬离地面。同时,伸出一只手,朝脚掌方向平伸。另一只手的手指置于肚脐下方,感觉到2条有力的腹直肌正在用力。

子宫变化

子宫是由肌肉纤维所组成的袋子。在怀孕期间,由于体内激素分泌的影响,子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。这种变化是相当大的,可以想像子宫由怀孕前有如小梨子的形状扩张成有如一个西瓜那么大,而其重量也由大约60克增至1000克,由此可以想见其变化是惊人的。

生产以后,随着胎盘的排出,子宫也变得相当小了。但是,它还是需要大约6周的时间,才能完全收缩至最初的大小与重量。这收缩的过程称为复旧。当子宫复旧时,子宫内部不需要的东西会排出。这排泄物称为恶露,大约持续3~4周。最初,是由胎盘处排出红色的血来,过了几天便呈褐色,过了数周以后,则呈黄白色。颜色的转变是不可预期的,因为在这期间,血的流失会有所变化。最常见的是小小的血凝块。一般的恶露不会有恶臭。如果你发现凝块很大,持续性的流失或极端的流失,或是产生恶臭,必须把这种情况告诉助产士或医生。这意味着子宫内部受到了感染,

应该要接受治疗。

头发有何变化

★ 你可能看得到的显著变化之一就在于你的头发。由于体内雌激素的增加,许多孕妇的头发会进入生长期。通常,生产后的3个月内,妇女的血中雌激素浓度减低,头发的生长也就受到影响。这时进入“脱落”期,大量头发会脱落。假如你遇到这种情况,别担心,你不会变秃头的!事实上,最终的结果是你的头发可能回复到怀孕前的数量,只是目前看来你似乎损失了大量头发罢了。假如你原来是浅褐色的头发,那么在怀孕期间发色可能变深。这种颜色的变化有可能是永远的。

体温、脉搏与呼吸的变化

产妇的体温一般是正常的。但遇有产程延长或过度疲劳时,体温可在产后24小时略升高,但一般不超过 38°C ;产后3~4天,乳房充盈,也可引起轻微发热,但也不超过 38°C ,于24小时内自行恢复,不属病态。

产后由于胎盘循环的停止,循环血量逐渐减少,加之产后卧床休息,排泄多,进食较少,并且经过分娩后情绪放松,产妇的脉搏往往较慢而且规律,每分钟60~70次,1周后恢复正常。

膀胱变化

在生产后的最初几天,你会发现往往需要经常地排尿。某些妇女在生产以后,有排尿的困难。这很可能是因为尿道(由膀胱导

引至体外的管道)扩张与瘀血的原因。有时候,需要用导尿管,直到膀胱恢复正常为止。如果你在生产时产生硬膜,产后数小时你可能需要装置导尿管。

产后经常会发生的问题之一,就是压抑性失禁。这是一种不由自主的排尿的现象,通常发生在咳嗽、大笑或打喷嚏时。这是因为腹腔内的压力增加所引起。尽快进行骨盆运动的人,会比只是做骨盆腔收缩运动有较大的益处。

如果你在进行骨盆腔收缩运动数周以后,仍然无法很好地控制膀胱,则须与妇科医生商量,请他给予你更多的训练。某些女性很可能需要借助手术来修复“脱出”——这种情况是因为阴道的力量不足,而使子宫、膀胱或直肠掉入不正常的位置。

此外,还有其它类型的排尿的不适状况,并不能透过骨盆运动来获得改善,你需要接受正确的诊断与治疗。在你认为需要的时候,你一定要寻求协助,不要以为在你生下婴儿以后,就要忍受身体不适或其它的情况。你所需要的帮助一定是不虞匮乏的,问题在于是否能找到正确的治疗你的方法。

情绪有所改变

生完孩子后,你可能出现多种情绪变化。情绪起伏不定、轻微情绪低沉或数度哭泣都是常见的。情绪的变化通常是产后激素产生变化的结果,正如你怀孕时激素会使你产生变化一样。

有时候,众人将焦点从你身上转移到新生儿身上,也可能会引起你的情绪低落。怀孕时,你是众目的焦点,现在婴儿才是。这种突然的改变可能令你表现得非常情绪化。假如你对此改变预先有心理准备的话,受到的影响可能就比较少。

缺乏睡眠可能对你的情绪也有影响。许多妇女在产后数个月

内对自己身心的极度疲乏感到讶异。千万别急,给自己一点时间,你需要一段调适期。

充足的睡眠和休息有助于你处理自己的情绪波动,通常当一个妇女疲惫不堪时情绪比较容易波动,善待自己是很重要的。

阴道有什么变化

★

产后3周后,阴道缩小且阴道皱褶回复,但无法恢复至未曾生产前的大小。可借助会阴收缩运动,加强阴道口的紧张度和收缩力;产后很快就可进行这项运动,并要配合其它产后运动一起进行。每家医院或妇产科的产后病房,护士都应该提供这一方面的卫教以及资料,以助产妇通过科学运动增加肌肉的收缩力以免产生阴道松弛的现象,而于产后检查时,医生可检视这方面的肌肉强度,看是否得加强之。

怎样控制背痛

如感到背痛,要尽可能减轻这些症状。同时,要找出引发疼痛的真正原因,以避免下次再度发生。

轻微的不适可能是因为不正确的姿势、压力与一般性的疲倦而引起的。要检查你的姿势,同时要确实遵守保护背部的指示。要记得不论是在采取任何姿势时,都要保持松弛的状态。同时,要避免任何不必要的肌肉伸张。最重要的是,要注意如何避免肌肉的过分疲劳。

英国某医学刊物的一项研究中,报道了约有8%的女性,在生产时,以硬膜作为减轻疼痛的方式,曾发生长期的产后背痛。这可能的直接原因也许是因为硬膜所造成的。使用硬膜的剖腹生产术

的妇女,则没有这些问题。

造成背痛的原因很可能是由于韧带的收缩和在生产期间所产生的神经压力所致。通常,疼痛是要避免引起身体伤害的预警信号,要你停止做一些会造成身体伤害的动作。否则,很可能会造成肌肉的伸张。

对于母亲、配偶与医疗人员而言,重要的是要意识到生产的危险性,并确保妇女在生产时,维持正确的姿势。

假如背部下方(骶髂关节部位)感到疼痛,在一天内,不论任何时候浸泡热水澡,是一个使肌肉松弛并振作精神的好方法。同时,可以减轻疼痛,避免疼痛感在这一天内持续恶化。如果要泡热水澡,也不需要担心要花太多的时间,或为了无法照顾婴儿而感到内疚。你可以趁婴儿睡觉,或是让婴儿快乐地躺在地板上的毛巾的时候,泡个热水澡。假如有较大的小孩,他会很高兴有在浴盆玩玩具的机会,或者可以让他和你与婴儿一起洗澡。

躺下来很可能有助于减轻背部的疼痛与不适,但是在醒来时,发现背部僵硬的话,问题则在于床。有一些床太过柔软,以致无法支撑背部。如果要另买新床,很可能价格不少,解决的方法就是在床垫下垫一块木板。假如是侧睡,而疼痛的主要部位是骶髂关节,那么在睡觉时,可以试着把小枕头或卷起来的毛巾垫在腿部正上方。

任何持续性或严重的背痛都应该让医师检查,因为背部的毛病往往会变成慢性疾病,而难以矫正。

怎样避免背部疼痛

背部疼痛是在怀孕期与生产后最初几个月最常见到的问题。怀孕期间,体内产生大量的激素弛缓素。这使韧带变软,以及变得

较富于弹性,而容易伸张。主要是为了使骨盆的关节扩张并分开,以利于胎儿的生产。大约生产后 3~5 个月,弛缓素才能恢复正常状态。这段期间,要特别注意背部,以避免背部受伤。

腹部肌肉的无力,已经无法保护脊椎的正常作用,而背部与骨盆内韧带增加的柔软度,很容易使你因为弯身抱起婴儿,或是推带婴儿时,产生背部的扭伤。

1. 坐

★ 坐着时,应该尽量靠着椅子,最好是用小枕头垫在背部,以维持背部下方良好的姿势。当婴儿还小的时候,把他放在你大腿上的枕头上,这样可以避免使你的肩膀部分过于紧张。

2. 站立

不论站立的时间长或短,都会使你的背部下方感到疼痛。轻轻地提起一只脚,可以减轻背部下方的压力。如果你家中的灶台很低,在清洗碗盘的时候,可以把灶台垫高,就不用弯着腰洗碗盘,而导致背痛。

3. 升高

如果你家中有小孩,要为他系鞋带时,最好是把他抱到你的高度,或是跪下来为他系鞋带,而避免弯腰。屈膝时,一只脚要置于另一脚的前方,环抱你的腹部与骨盆肌肉。同时,在做上升动作的时候,要吐气。为他洗澡的时候,应该跪下来,并鼓励他协助你。

4. 携带孩子

在携带小孩的时候,最好用背袋来背他,然后把他放在胸前,而不是用一只手来支撑其臀部。如此可以避免背部的扭伤。

购物时,尽量避免把所有的东西放在一个袋子里,而是平均地依其重量分装在 2 个袋子中,一手提一袋。假如是推车去购物,购买的东西实在太多时,最好是多带一个背袋。

要选用适当高度的推车。手置于手上时,其位置应是在腰部以下 5~7 厘米。

5. 换尿片

为婴儿换尿布的工作台会使用上千次,直到婴儿大到不能再使用为止。因此,换尿布的工作台需要正确的高度,要选择与婴儿车把手的高度相同的工作台,而你也要注意婴儿,因为他们会比你想像中更快地能够转动身体。

乳汁不足有什么原因

乳汁不足有多种原因,应根据不同情况采取不同治疗措施。

(1)有的是因产妇精神因素引起乳汁不足,产妇由于分娩和关心孩子而造成精神紧张,引起乳汁不下。应鼓励产妇树立授乳的信心。胎儿娩出后要让产妇有充足睡眠时间。授乳母亲要保持心情舒畅,避免情绪波动和忧郁焦虑。并应及时让婴儿吸吮乳头,给乳房以正常刺激。

(2)因授乳方法不当引起缺乳的,应指导母亲正确帮助孩子吸奶。授乳时让婴儿嘴巴紧接乳头,每次授乳应吸空一侧乳房中的乳汁,两侧乳房可交替哺乳。

(3)因产妇身体较差或贫血引起缺乳的现象,应加强营养,多食流质饮食,如清淡的鸡汤、鲜鱼汤、排骨汤、猪蹄汤等都是很好的下奶营养饮食。还有鸡蛋、黄花菜煮面条也很好。在肉汤里加一些桂圆、花生也很有效。

(4)血虚气弱乳汁少且清稀或无奶者,产妇容易感到气短、心悸,面色无华,舌质淡,脉细弱,可采用中药医治。党参 15 克、生黄 15 克、当归 10 克、麦冬 10 克、木通 9 克(或通草 6 克)、桔梗 9 克,土药煎汤后炖猪蹄服用。

(5)肝郁气滞型:表现为乳汁通行不畅,乳房胀硬而痛,胸肋胀满,食欲减退,身热,舌苔黄,脉弦弱。可用中药当归 10 克、青皮

9克、天花粉15克、漏芦9克、通草6克、木通9克、王不留行9克、甘草6克、桔梗9克、白芷9克、穿山甲9克煎服。

第二节 产后知识

★

产妇为何有忧郁情绪

有些妇女在分娩后,精神状态发生了很大变化,往往表现为心情烦躁、容易激动、焦虑不安、失眠、情绪低落、忧郁爱哭,即使平时很坚强的人,此时也极易为一些小事而伤心落泪。由于这种现象发生在分娩之后,特别是在分娩后3~4天最为明显,因而称为产后忧郁症。产后忧郁症是近年来医生才注意到的一种现象。这种现象还是比较普遍的,大约有50%~70%的产妇都有这种经历。丈夫没有来探望,家属回去了,饭做得不可口,孩子不会吃奶,都会使产妇伤感哭泣。

产妇为什么会患产后忧郁症呢?专家们认为主要是产后体内分泌激素发生剧变所致。妊娠时,胎盘会分泌一些有助于妊娠的激素,胎儿娩出后,胎盘随之排出体外,母体内分泌激素骤然下降,从而引起产妇情绪波动,发生忧郁。此外,分娩的疲劳、惦挂孩子、夜间哺乳或对今后孩子健康、发育、教育的忧虑等,都是导致产后忧郁症的直接因素。

产后忧郁症如能及早发现,妥善处理,可很快消除,主要是心理上的安慰和真诚的关怀。但如果对其不重视,对产妇这些异常表现漠然处之,甚至埋怨、虐待,火上浇油,就会使忧郁症状加重,有的可能导致抑郁症或产后精神病。

预防妇女产后忧郁症除了医护人员精心护理外,家属要多给予产妇照顾或安慰,切忌只顾孩子而把产妇抛在一边的做法。特别是丈夫的关怀,对消除妻子产后忧郁症有着重要作用。

产后疼痛

“产后疼痛”是子宫收缩,缩小至原来状态时发生的。这收缩是由于催产素的分泌而引起,而催产素的分泌也可以促进乳汁的分泌。当你把婴儿抱到胸部前时,催产素就会自动地分泌出来。因此,在你哺乳的时候,你会特别意识到产痛与促进恶露的排出。产后痛较常发生于生产第二个孩子或二个孩子以上的经产妇身上。认识到产后痛是生产过程中的一部分,这是很重要的。当你放松心情来呼吸时,会比紧绷着情绪更感到舒适。

如何减轻产妇的乳房胀痛

有的产妇在产后 2~3 日出现乳房胀痛,甚至疼痛难忍。这是因为,产后乳房大量泌乳,同时乳房的血管和淋巴管亦扩张,这时,如果乳管淤塞不通,导致乳汁充盈淤积成块,婴儿吸不出奶,则会形成乳汁淤积,引起乳房胀痛。

乳房淤积根据程度不同,可分为 4 级,其治疗方法也不同。

(1) 属正常范围:有暂时轻度胀满感,经新生儿吸吮或用手挤,乳汁容易排出。乳汁排出后,胀痛立即缓解。

(2) 乳房充盈:乳房胀痛,可触及硬结,用吸乳器抽取,或让新生儿吸吮即可逐渐缓解。

(2) 乳房淤积:乳房严重膨胀,有硬块,疼痛较巨,皮肤有水肿,弹性消失,表面发热,乳头低平。当婴儿用力吸吮水肿的乳头

时,容易发生皲裂,母亲也有疼痛感。此情况需要到医院请医生治疗。

(4)乳房淤积及乳管阻塞:因乳房组织明显水肿,乳管不畅通,乳汁排出受阻,导致肿胀加重,出现皮肤充血、水肿、发硬、发热,重者可见紫红色瘀斑;产妇体温升高,疼痛剧烈。此时应停止喂奶,及时到医院医治,若及时处理,可在2日内逐渐平复。

★ 乳房淤积,发热、疼痛者,可局部热敷,轻轻从4周向乳头方向按摩,使乳汁排出,也可吃中药通乳散结。怀疑有感染时,可使用抗生素,切不可因疼痛而拒绝按摩或吸乳,致使乳汁不能排出,淤积加重,而导致发生乳腺炎。

预防乳汁淤积应采取的措施是:疏通乳腺管道,使乳汁分泌流畅。产后乳房护理方法可先用湿热毛巾敷乳房,然后分4个动作进行按摩。

第一步:一手扶于乳房下侧面,另一手按在乳房上缘向外侧转动乳房,并向乳头方向拨动,目的在于疏松乳腺管筋膜。

第二步:分两个动作:1. 双手捧住乳房,从乳根部向外上方提拔。2. 手捏住乳房根部做上下左右抖动数次。

第三步:一手以虎口穴轻压乳房壁,露出乳头,围绕乳房均匀地按摩,以疏通乳腺管。

第四步:以食指、中指、大拇指将乳头颈做上下左右牵折数次。

以上方法的目的是使乳腺管内的乳汁集中于乳窦内,便于婴儿吸吮乳汁。

如果婴儿吸吮力道不足,可用吸乳器吸出或挤出乳汁,以减轻乳汁淤积现象。其次,可选用散结通奶的中药治疗。例:柴胡6克、当归12克、王不留行9克、漏芦9克、通草9克,煎服;或用中药鹿角粉每天9克,分2次,用少量黄酒冲服,效果很好。