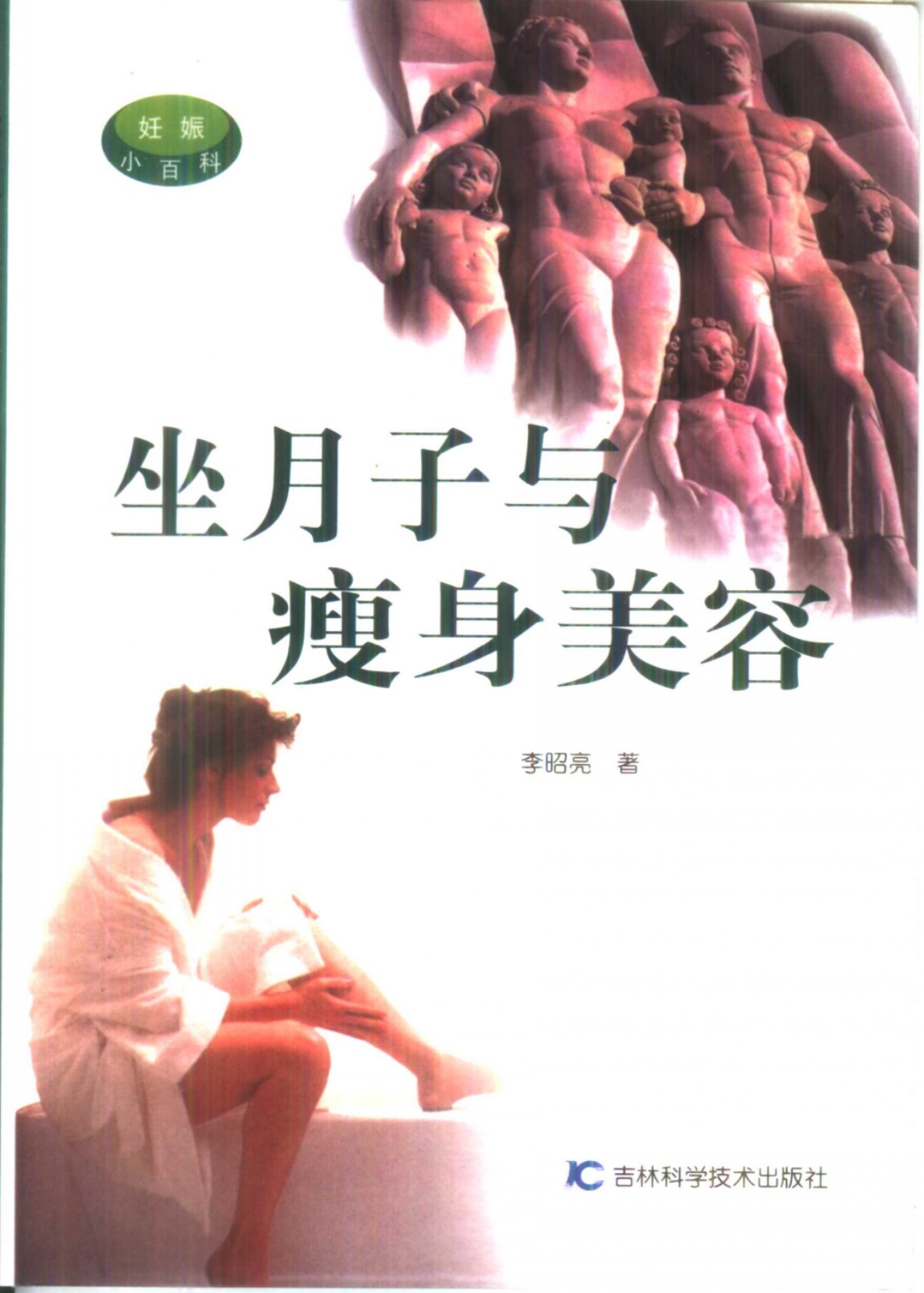




妊娠
小百科

坐月子与 瘦身美容

李昭亮 著

 吉林科学技术出版社

迷人的妈咪

妈咪好辛苦一番生了宝宝。有了宝宝，妈咪好高兴噢！可是，在喜悦、幸福中的妈咪，心里还有那么一点点担心。担心什么呢？——双下巴喽，发肥的身材喽，还有，皮肤是否还会像从前一样又细嫩、又白净？可是不久，聪明的妈咪就不担心了。……哇！坐完月子的妈咪，好漂亮！白嫩的皮肤，窈窕的身材，脸上总挂着幸福的微笑，好迷人呐！妈咪是怎么做到的？——秘密全在这本书里！



ISBN 7-5384-2214-5



9 787538 422146 >

定价：18.00 元

妊娠小百科

好妈咪教室

坐月子与瘦身美容

李昭亮 著



吉林科学技术出版社

妊娠小百科

好妈咪教室

坐月子与瘦身美容

李昭亮 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子与瘦身美容/李昭亮编著. —长春:吉林科学技术出版社, 2000

(妊娠小百科)

ISBN 7-5384-2214-5

I. 坐... II. 李... III. ①产褥期-生理卫生-问答
②产褥期-保健-问答 IV. R714.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 10294 号

责任编辑:珂 丽

封面设计:杨玉中

本著作物系台湾当代书店出版社通过中华版权代理
总公司独家授权出版, 版权专有。

妊娠小百科

坐月子与瘦身美容

李昭亮 著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第十一印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 5.75 印张 4 插页 150 000 字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7-5384-2214-5/R·408

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn 传真 5635185

序



从步上红毯，与自己喜欢的人约定终生相守开始，一直到怀孕、生产，这期间的过程，可说是女性一生的转折点。在经历过这些人生大事之后，无论身体或心理上，女性终将塑造出属于自己的成熟风貌，而不再是昔日一派天真、浪漫的少女，但与此同时，却也如破茧而出的彩蝶般，深深吸引众人的目光，因为女性的光辉，将使准妈妈散发独特的美感。

但对初为人母的当事人而言，“生孩子”却是令人感到既兴奋、又焦虑的。兴奋的是，新生命的诞生，仿佛是上天赐予的礼物，将为自己的人生旅途增添许多色彩；而焦虑的是，这陌生

的生活方式，似乎总令自己有些手忙脚乱。

为了帮助准妈妈度过这段时期，我们特别编写了《坐月子与瘦身美容》一书，书中不但有坐月子与新生儿保健常识，也为爱漂亮的准妈妈，准备了“窈窕美容术”大餐，无论是产后瘦身方法，抑或美容之道，我们都提供了极为详尽的情报，绝对能还你“漂亮本色”，而不再为“有了小宝贝，身体却变形、走样”的梦魇所苦。

想不想当个满分又依然动人的准妈妈？别急，这可是需要付出许多心力的，现在，就请你带着微笑，以充满自信的态度，为达到这个目标而努力吧！





目 录



一 坐月子与新生儿保健常识篇



一、怎样坐好月子？	3
如何推算预产期？	3
接近预产期时，产妇应事先做好哪些准备？	4
产妇住院分娩时，要准备哪些东西？	4
从哪些征兆可知道即将分娩？	5
产妇在分娩前，为什么会有阵痛？	6
什么是假性阵痛？和分娩前的阵痛有何不同？	6
什么是“产程”？	7
产妇分娩完后，会出现哪些生理变化？	8
亲戚朋友要探望分娩完的产妇，何时比较合适？	9
妇女于分娩过后，为什么要“坐月子”？	10
坐月子是不是只要一个月就好？	11
坐月子时必须完全卧床休息吗？	11
家中有坐月子的产妇时，门窗必须关得密不透风吗？	12
产妇坐月子时，可不可以洗澡、洗头？	13
坐月子时要注意哪些饮食原则？	13
为了在产后迅速恢复窈窕身材，可以在坐月子期间节食减重吗？	15
坐月子时吃麻油鸡对产妇有好处吗？	15
坐月子时可以用人参进补吗？	16
剖腹产的产妇，在产后应注意哪些事？	17
什么是“恶露”？持续多久时间才算正常？	18





为什么产后仍会下腹疼痛?	19
为什么产妇分娩完后,腹部会摸到硬块?	19
为什么产妇分娩完后很容易流汗?	20
为什么产后会有排尿困难的现象?	21
如何改善产后排尿困难的状况?	21
为什么产妇分娩完后容易便秘?	22
为什么要做产后检查?检查包括哪些内容?	23
分娩完后清洁护理会阴有何重要性?	23
分娩完后要如何护理会阴?	24
分娩时做会阴切开的产妇,产后常出现哪些异常状况?该如何处理? ...	25
分娩时做会阴切开术的产妇,产后护理会阴需注意哪些事?	26
产妇适合做哪些运动?	26
产妇做产后运动有什么好处?	28
产妇在做产后运动时,应该注意哪些事情?	28
什么是产后忧郁症?	29
产后月经未恢复这段时间,是不是就不会怀孕?	30
什么是妊娠纹?产后妊娠纹会消失吗?	31
产后为什么容易掉头发?	31
产后多久恢复性生活比较恰当?	32
计划产后哺乳的妇女,产前应如何护理乳房?	33
哺喂母乳对产妇有什么好处?	33
哺喂母乳,对婴儿有什么好处?	34
产后何时开始喂母乳比较合适?	35
刚开始喂母乳时,是否应该固定时间喂食?	36
怎样增加奶水的分泌量?	37
产妇哺乳时,应多补充哪些营养?	37
正在哺乳的产妇有哪些饮食禁忌?	39
为什么产妇在生产后会乳房胀痛?	40
喂乳时乳头疼痛破裂怎么办?	41
产后喂母乳会不会使身体变形?	42



停止哺乳时，应如何退奶？	43
妇女本身有哪些问题时不适宜喂母乳？	43
二、怎样当个满分准妈妈？	45
什么叫新生儿期？	45
足月与不足月的新生儿各有哪些特征？	45
新生儿的体检项目有哪些？	46
应如何注意新生儿保暖问题？	46
如何为宝宝布置婴儿床？	47
应如何选择宝宝的衣服、尿布？	47
怎样帮宝宝洗澡？	48
脐带的用处是什么？要如何清理呢？	48
如何观察婴幼儿的大小便是否正常？	49
初为人父母要如何抱起或放下软绵绵的婴儿呢？	50
无法亲自哺乳时怎么办？	50
代乳品有哪些种类？	51
应如何辨别奶粉品质好坏？	51
牛奶应该如何冲调才适当呢？	52
要如何喂食牛奶，宝宝才能吃得舒服呢？	52
如何选购奶瓶和消毒奶瓶？	52
如何冲泡一瓶香浓、可口的牛奶？	53
宝宝一天天长大了，需要增加副食品吗？	53
副食品添加的原则是什么？	54
宝宝不会表达身体不舒服，父母应如何观察呢？	54
宝宝断奶后的饮食应注意哪些事？	55
断奶后，除了主、辅食外，是否需补充维生素？	55
宝宝断奶后，可否吃补品呢？	56
宝宝为何营养不良？如何预防？	56
幼儿的牙齿长出来了，在饮食上应注意哪些事呢？	57
多吃蔬菜、水果对婴幼儿有什么好处？	57
市面上销售的饮料，对幼儿有何影响？	58





烹调宝宝的副食品应注意哪些事项?	58
要怎样喂养、照顾早产儿呢?	59
要如何安抚哭闹不休的婴儿?	60
如何防止新生儿发生意外?	60
如何让新生儿一觉到天亮呢?	61
宝宝生病了,要如何喂食药物?	62
可以使用闪光灯为宝宝拍照吗?	63
宝宝正常的生长数据是多少?	63
影响宝宝生长发育的因素有哪些?	64
宝宝动作的发育,每个月有哪些不同呢?	64
宝宝的视力成长过程为何?	65
宝宝的听力与语言发育有何关联?	65
要如何注意婴儿的乳牙生长情形?	66
怎样透过凶门观察宝宝的健康?	67
宝宝的饮食很正常,体重却不增加,原因为何?	67
婴儿有必要做健康检查吗?	68
在宝宝成长过程中,父母容易忽略哪些问题?	68
宝宝可以晒太阳吗?何时比较适合?	69
宝宝需要修剪头发和指甲吗?要如何清洗乳痂呢?	70
宝宝的皮肤容易罹患哪些病呢?	70
宝宝为什么要做预防接种?	71
新生儿须接种哪些疫苗?	71
宝宝生病时,可以接受预防接种吗?	72
接种卡介苗的好处是什么?	73
为什么要接种乙型肝炎疫苗?	73
如何使用儿童健康手册?	74
宝宝渐渐长大了,每天清醒时间多了,可以增加哪些活动?	74
胎教对宝宝的人格心理成长有影响吗?	75
现在的都市空气污染很严重,可以带宝宝散步吗?	75



二 美容保养篇

一、还我窈窕身材 79

身材的雕塑家——束腹与束裤 79

产后瘦身操 90

◆产褥运动 90

◆健胸运动 99

◆小蛮腰细细 105

◆挥别恼人的小肚肚 114

◆向下垂的臀部说再见 125

◆雕塑出修长的大腿 130

二、再漂亮一次 139

肌肤的美容保养 139

◆敷盐按摩 139

◆紧肤霜按摩 143

脸部的美容保养 146

头发的美容保养 149

三 饮食篇

一、坐月子期间的饮食营养 155

你该怎么吃 155

◆少量多餐 155

◆均衡营养 156

◆药膳调理 156

◆生冷宜忌 157

二、坐月子食谱 158





一

坐月子与新生 儿保健常识篇





对于一个既紧张，又充满喜悦的准妈妈来说，“坐月子”和“照顾新生儿”不但非常重要，也是一门大学问。坐月子时有哪些禁忌呢？新生儿又该如何照顾呢？从本书深入浅出的解说中，您将获得满意的答复。

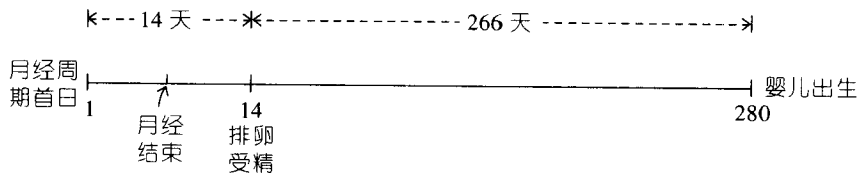


如何推算预产期?



预产期就是预估宝宝出生的日子，通常就是从怀孕前最后一次月经的首日算起第 280 天。为什么是 280 天呢?根据研究，人类的婴儿在母体排出卵子受精后 266

天出生的概率最高，而月经周期 28 天的妇女大部分在周期开始的第 14 天排卵，两者相加即为 280 天。



以阳历计算，280 天相当于 9 个月又 7 天，因此若要求出日期，可以用怀孕前最后一次月经的月份加 9(或减 3)得出月份，再用月经第一天的日期加 7 算出日期。假设怀孕前最后一次月经的首日是 3 月 18 日， $3 + 9 = 12$ (月份)， $18 + 7 = 25$ (日期)，预产期即为 12 月 25 日。若是月经周期

超过 28 天，就得在算出的日期再加上超出的天数(不固定者则以平均天数计算)。



如果不知道最后一次月经的日期、哺乳期月经尚未恢复即怀孕，或是月经周期不规律的，可以利用超声波扫描来确定胎儿的大小，以推算预产期。





接近预产期时，产妇 应事先做好哪些准备？

当预产期愈来愈近，产妇应该在日常生活环境以及个人身心状况方面稍做调整和准备，以应生产期间及产后休养之需要。

1. 日常生活环境方面

①要回乡下或回娘家待产者，因地点较远，可以在怀孕第8或第9个月时先行前往，避免太靠近预产期还做长途旅行，以至在途中生产的情况。

②产妇坐月子的卧室最好是位于通风良好、光线柔和的处所，并先将卧室打扫干净、消毒，布置整齐，让产妇能在舒适的环境中坐月子休养。

2. 产妇的身心状况方面

①产妇此时应尽量放松身心，不要过度紧张、烦恼；若仍在上班或工作，则应减少工作量，避免从事粗重的劳动，而应以轻松愉快的态度待产。

②产妇应每天洗澡，采用淋浴的方式，水温不要太高，保持身体清洁。

③怀孕后期应避免性生活，尤其最后一个月，性行为可能会导致早期破水，而且容易把细菌带入阴道，增加感染的机会。

④产妇在生产过程中，子宫收缩、肌肉用力等都会消耗大量热能及水分，因此临产前一定要补充足够的食物和水。

产妇住院分娩时， 要准备哪些东西？

1. 产妇需要的用品

①证件：身份证、保健卡、挂号证、孕妇健康手册。

②衣物：睡衣、内衣裤、产褥垫、拖鞋、出院时要穿的衣服。

服。

③盥洗用具：牙膏、牙刷、漱口杯、毛巾、肥皂、洗脸盆、洗面乳、平常用的保养品、梳子、小镜子、卫生纸、卫生棉。



④笔和笔记本：注明生产医院、医师姓名，亲友的紧急联络电话，放在随身携带的皮包内；也可随时随地记下重要备忘事项。

⑤其他：提款卡、电话卡、少数现金及零钱。

2. 宝宝需要的用品

一套宝宝出院时要穿的衣服及包巾。

由于每家医院提供的服务都不尽相同，因此产妇需要准备的用品也不完全一致，可先向医院询问确认。此外，为避免有紧急状况时措手不及，不妨先将1.的②③项准备好，集中放在一个旅行袋中；而①④⑤项就放在产妇出门携带的皮包内。如此一来，只要时候一到，立刻就能提着出发了。



从哪些征兆可 知道即将分娩？



1. 产妇腹部下坠

接近足月时，胎儿在母体内会逐渐下降，母体子宫底的位置也会下移，所以产妇会感觉到腹部下坠。在这个时候，胸部受压迫的程度会因胎儿位置下降而减轻，但膀胱则会因受压迫而有尿频的现象。产妇一定要提高警觉，这表示分娩的时间近了。

2. 阴道流出少量血液

产妇在产前有带血的黏液性分泌物流出，称为“见红”，有的人在见红后数天开始阵痛，有的则在见红数小时后就开始阵痛，因此这是即将分娩的可靠信号。要注意的是，如果流血量大

或有大量血块，有可能是胎盘早期剥离或前置胎盘，要立刻就医。

3. 出现规律的阵痛

当规律的阵痛出现时，就正式进入产程了。阵痛的频率并非一成不变，随着产程的进展，疼痛的程度会愈来愈强，两次阵痛的间隔时间愈来愈短，每次阵痛的时间则愈来愈长。因此当阵痛出现时，应赶紧到医院待产。

4. 早期破水

在正常情况下，羊膜多在剧烈阵痛且胎儿快娩出时才会破裂。如果阵痛尚未开始，羊膜就已破裂流出羊水，即为“早期破水”。由于破水后有可能引发脐





坐月子与新生儿保健常识篇

带脱出、羊膜炎两种并发症，对产妇及胎儿造成不良的影响，

因此发生这种情形时，应尽快到
医院。



产妇在分娩前， 为什么会有阵痛？



造成阵痛的主要原因就是子宫收缩。产妇分娩时，子宫会出现节律性、对称性的收缩，将胎儿往外推。这种收缩力会由弱转强，持续一段短暂的时间后，再变弱、消失，休息一二十分钟，子宫又会开始另一回合的收缩。每次收缩的强度会一次比一次强，持续时间愈来愈长，间歇的时间则愈来愈短。



而子宫之所以会收缩则与雌激素、催产素、前列腺素有关。



胎盘所制造的雌激素可以使肌肉放松，到了怀孕末期含量减少，就无法抑制子宫收缩；催产素是由脑下垂体所分泌，是刺激子宫收缩的主要激素，其分泌量为随着子宫的扩张而增加；而子宫内
膜脱落时所产生的前列腺素，会刺激子宫肌肉诱发子宫收缩；再加上胎儿本身分泌的激素也会促进子宫收缩。产妇分娩前的阵痛，就是这些激素共同作用，促使子宫收缩的结果。

什么是假性阵痛？和 分娩前的阵痛有何不同？



有些孕妇在分娩前三四周左右时就发生阵痛，持续的时间很短，两次阵痛的间隔时间也不规则，这就是“假性阵痛”。子宫在这个时期变得较为敏感，加上胎儿下移，常引发子宫不正常收缩，造成假性阵痛。有的人在夜间发生，但到了清晨就消失了。



而且疼痛大多局限在下腹部，疼痛的程度也不会改变。

而分娩前的阵痛则很规律，随着产程的进展，阵痛的频率会愈来愈密集，每次阵痛的时间会愈来愈长，疼痛的程度也愈来愈厉害，且疼痛多由子宫底开始，然后辐射到整个子宫及后腰。

