

主编 / 薛元坤

现代农民保健丛书

「怎样坐月子」

ZENYANGZUOYUEZI

周杏英 / 编著



人民卫生出版社



现代 农民保健丛书

怎样坐月子

顾 问	钱学仁	徐元华	庞静芳
主 编	薛元坤		
副主编	徐建华	张瑞均	
	李百坚	金兴中	
编 著	周杏英		

人 民 卫 生 出 版 社

现代农民保健丛书
怎样坐月子

主 编：薛元坤

编 著：周杏英

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail：pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：4.625

字 数：82 千字

版 次：2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：00 001—5 000

标准书号：ISBN 7 117-04202 8/R·4203

定 价：8.50 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

序

人民企盼的一套《现代农民保健丛书》终于出版、下乡与农民朋友见面了。

闻着新书的阵阵清香,你会感到祖国母亲醇厚的胸怀和丛书作者响应党中央号召,为“三下乡”所做的真诚奉献。

近年来,由中宣部、国家科委、文化部、卫生部等十一个部门组织的文化科技卫生“三下乡”活动,在神州大地蓬勃展开。这股“下乡潮”犹如春天的暖流,流过高原、山寨、农舍、田间……为亿万农民群众送去欢乐,送去知识,送去健康,送去党和政府的关怀。实践证明,“三下乡”充分体现了“三个代表”的重要思想,是社会主义新型城乡关系的生动体现,是增强党同农民群众联系的重要桥梁,是新时期农村思想政治工作的有效载体,是推动两个文明建设的积极力量。

为将“三下乡”活动搞得一年更比一年扎实,把“三下乡”活动推向新的发展阶段,人民卫生出版社委托我市编写一套《现代农民保健丛书》,这是面对农村人群的卫生科普读物,是“三下乡”的内容之一,并且已经列入国家“十五”出版规划。具体内容包括医疗、保健、自我识别疾病等 30 种书。丛书顾问和主编精心抓好全书的规划、部署和指导,特组织一批专业水平高、了解基层需求的临床第一线专家选题撰稿。他们怀着把党

和政府的温暖送到农民群众心坎上的巨大热情,贴近农村实际,把脉农民需求,认真著作,花费大量的心血和劳动。他们用心汲取知识养分,传播农村医疗卫生最前沿的新信息,反映本学科领域的最新研究和发展水平。丛书文字深入浅出,既有科学性、实用性、趣味性、可操作性,又有普及性,还适当配上插图,使农民看得懂,用得上,实乃现代农民倡导现代科学、弘扬现代文明的一套好书。因此,我认为,在“三下乡”活动中,这套植根农村、为农民服务的卫生丛书是会受到农村医务工作者和农民大众欢迎的。

改革开放以来,特别是随着社会主义市场经济的深入发展,我国农村面貌发生了翻天覆地的变化,农民物质文化生活水平不断得到提高。但是,社会主义初级阶段是不发达阶段,农村尤其不发达。农村还比较多地存在着不健康的生活习俗和生活方式,环境卫生还没有得到根本的改善,农民自我保护、自我保健的意识淡薄,利用现有卫生资源的能力不强,常常看到有的农民朋友小病拖成大病,大病造成贫困,出现贫病交加的情况。即使一些已经富裕起来的农民由于缺乏相应的卫生知识,还不懂得如何进行健康投资,提高健康水平和生活质量。我国 80% 的人口在农村,如果九亿农民的健康素质没有提高,就不可能说我国全体公民健康素质有了根本提高。以科学破除迷信,以文明改变愚昧,是农民致富、奔小康的必由之路。没有亿万农民的小康,就没有全国人民的小康;没有广大农村的现代化,就没有全国的现代化。“三下乡”活动,向广大乡村

传播先进文化,普及科技知识,倡导文明生活,恰恰符合国家现代化建设的内在要求,有利于解放和发展农村社会生产力,在满足亿万农民群众脱贫致富奔小康的迫切要求中显示出勃勃生机。

为了大地的希望,播撒文明的种子,新一轮“三下乡”的文明之光就像东方冉冉升起的太阳!

迎着新世纪的春天,我寄望这套《现代农民保健丛书》能深深地长留在现代农民的心坎里,能让农民群众健康长寿,能给千家万户带来科学文明,吉祥富裕的幸福的大明天。

中共张家港市委书记

2000年12月

前 言

怎样坐月子,月子中如何讲究科学的调养,这是每一位妇女都必须掌握的科学卫生知识,也是作为孩子的爸爸、奶奶、爷爷、外婆、外公都有必要了解的科学卫生常识之一。科学的坐月子,将会对优生优育,保护妇女和婴儿的健康起到有效的帮助作用。俗话说:十月怀胎一朝分娩,而母婴安康,养育一个聪明健康的宝宝是每个家庭的愿望。养儿育女,是一桩与整个家庭息息相关的喜事。随着科学技术的发展与社会的进步,接生已经由受过专业训练的医生取代过去的接生婆,生产的场所也由家中移向设备完善的医院中的产房,由于医疗技术的完备,产妇在医院住院的天数也在缩减,产后住院由 50 年代的 10 天缩减成目前的 3 天。有时候如果产妇、婴儿没有合并症,甚至可以在产后 24 小时后就出院。早期出院对于没有什么坐月子知识,没有坐月子经验的初产妇来说,她们就会担忧,就会害怕,不知道怎么坐月子,不知道怎样科学的度过产后身心康复期,也不知道如何科学的喂哺小宝宝……,这些新的问题,有时甚至成为年轻夫妇一时的最大难题。而怀孕 10 个月,对每位产妇来说,孕妇的生殖器官、全身其他器官和心理上都发生了一系列的变化,等到胎儿出生,胎盘娩出后,这一系列生理变化要通过坐月子进行休养、调整,以得到完全恢复。医学教科书

上把产后生殖器官、全身器官和精神、心理上的完全恢复的这段时间称为产褥期,一般大约需 6~8 周时间,这也就是我们俗称的“坐月子”。

怎样坐月子? 民间流传着许多坐月子的规矩和习惯:月子里不能刷牙,刷牙后牙齿会松动,会掉牙;坐月子不能梳头,梳头会头痛、会掉头发;坐月子不能洗澡,洗澡会落下全身病痛、终生治不好;坐月子不能吹风,不能吹电扇,不能用空调,不能吃水果……。这许许多多的规矩是缺乏科学道理的,如果照此办理,将会对母婴健康造成不可弥补的损害,从而后悔终生。本书将告诉你科学坐月子的道理和方法,指导产妇的产后康复,确保母婴安康,合家欢乐!

编 者

2000 年 12 月

目 录

女性生理	1
1. 女性的生殖器官有哪些	1
2. 女性外生殖器官的生理功能	2
3. 女性内生殖器官的生理功能	4
4. 女性骨盆的功能	6
5. 女性的乳房	7
6. 女性的月经周期	8
孕期变化	11
7. 怀孕时女性有哪些生理变化	11
8. 怀孕时女性的心理变化	12
9. 孕妇怎样才能保持良好的心境	14
10. 怀孕时生殖道有哪些变化	14
11. 怀孕时皮肤有什么变化	15
12. 怀孕时乳房有什么变化	16
13. 怀孕后第 6 个月要做乳房护理	17
14. 怀孕时全身有哪些变化	19
15. 怀孕时呼吸系统有哪些变化	19
16. 怀孕时心脏血管系统有哪些变化	20
17. 怀孕时肠胃系统有什么变化	21
18. 怀孕时泌尿系统有哪些变化	22
19. 怀孕时骨骼系统有哪些变化	23
20. 怀孕时体重有什么变化	24

21. 怀孕时内分泌系统有什么变化	25
分娩方式选择	28
22. 预产期是怎么计算的	28
23. 一定会在预产期那天分娩吗	31
24. 什么叫分娩	32
25. 要推广无痛分娩法	33
26. 分娩的过程	34
27. 实行自然分娩对母婴都好	35
28. 分娩时产妇配合医生的技巧	38
产褥期一般常识	41
29. 什么叫产褥期	41
30. 产褥期有些什么感觉	42
31. 什么叫早期产后出血	45
32. 什么叫恶露	46
33. 恶露有异味怎么办	46
34. 什么叫晚期产后出血	47
35. 怎样科学预防产褥期感染	49
产后饮食营养	52
36. 产褥期饮食的安排原则	52
37. 产后宜吃哪些水果	53
38. 坐月子中“吃”的学问	54
39. 哺乳期乳母的饮食安排	55
40. 坐月子用药要特别注意什么	57
41. 坐月子不可吸烟饮酒	58
42. 坐月子调补宜吃哪些食物	58
43. 坐月子适宜常吃的食物	60

44. 坐月子发热宜吃哪些食物	62
45. 坐月子恶露不净宜吃哪些食物	63
46. 产后腹痛宜吃哪些食物	65
47. 坐月子出汗多宜吃哪些食物	66
48. 坐月子便秘宜吃哪些食物	67
产后疾病防治	68
49. 产后如何科学预防发胖	68
50. 产后尿潴留怎么治疗	70
51. 产后便秘怎么治	71
52. 产后出血是怎么引起的	71
53. 如何预防产后出血	72
54. 做会阴切开手术的产妇要注意什么	73
55. 产后为什么会出现腹痛	74
56. 产后为什么腰腿痛	75
57. 产后肛裂、痔疮怎么治	76
58. 产后子宫为什么复旧不全	77
59. 产后子宫复旧不全怎么办	78
60. 产褥期发热怎么治	78
61. 会阴切开手术的产妇怎么坐月子	80
62. 夏季坐月子如何科学预防中暑	82
63. 产后 42 天应作妇科检查	85
64. 科学预防产后子宫脱垂	86
65. 坐月子产妇要讲究外阴部卫生	89
66. 如何预防产后乳头皲裂	90
67. 如何科学预防乳腺炎	91
68. 月子中的产妇要注意心理调节	92

69. 坐月子要预防产后忧郁症	93
70. 产后期的家庭适应	94
产后休息与康复锻炼	97
71. 产后心血管系统的恢复	97
72. 产后呼吸系统、泌尿系统的恢复	97
73. 产后骨骼肌肉系统的恢复	98
74. 产后皮肤的改变和恢复	99
75. 产后消化系统的恢复	99
76. 产褥期如何科学的休息	100
77. 产褥期怎么做康复健美体操	101
78. 产后多久可以离床下地活动	103
79. 产后休息多久可以重返工作岗位	104
80. 产后刷牙、梳头、洗脸、洗澡的适宜时间	104
81. 介绍几种常用的产后恢复体型操	107
82. 坐月子可以看电视、看书吗	108
产后性生活	110
83. 产后恢复性生活有讲究	110
84. 坐月子中不来月经正常吗	112
85. 知情选择——产后避孕方法介绍	112
86. 产后要选择好绝育手术的最佳时机	114
坐月子期间的育婴常识	116
87. 坐月子中要学习科学的育儿知识	116
88. 母婴同室好	116
89. 母乳喂养有哪些好处	118
90. 乳母患哪些疾病不宜给婴儿喂奶	120
91. 为什么说母乳成分比牛奶好	121

92. 初乳是个宝,千万不能丢	122
93. 产后多久可以给婴儿喂奶	123
94. 喂奶时应该注意什么	124
95. 坐月子中每日应喂哺几次奶	124
96. 每次喂奶应以多长时间为宜	125
97. 给婴儿多次吸吮可以促使乳汁增加	126
98. 喂奶时有几个正确姿势	126
99. 如何知道母乳够不够	127
100. 乳母漏奶怎么办	128
101. 乳母奶少怎么办	128
102. 乳母为什么要戴胸罩及选择什么样的 胸罩	129
103. 哪些因素会影响母乳分泌	130
104. 乳汁清淡仍要坚持喂哺	130
105. 哺乳期应有怎样的情绪和心情	131
106. 如何处理新生儿脐部	131
107. 换尿布应注意什么	132
108. 坐月子的妈妈要学会对婴儿早期教育	133

女性生理

1. 女性的生殖器官有哪些

女性的生殖器官可分为外生殖器官和内生殖器官两大部分。外生殖器官又称女阴,还有的称之为女性外阴部。它由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口及相关腺体、前庭、会阴等各部分组成。除腺体以外,所有的外生殖器官均是用肉眼可以看得到的。外生殖器官的大小、颜色、形状会因种族及个人因素而有明显的不同(见图 1)。女性的内生殖器官包括了阴道、子宫、输卵管及卵巢(见图 2)。

简单地说,女性生殖器官的主要功用是生育,但

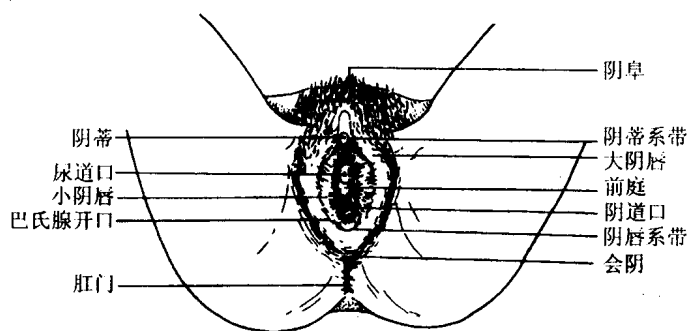


图 1 女性外生殖器官

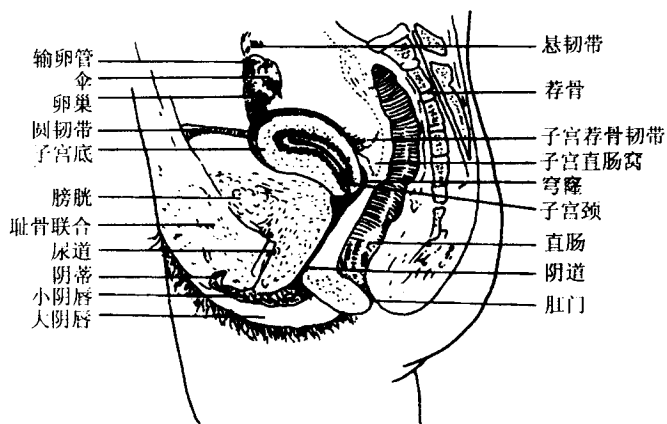


图2 女性内生殖器官

是,如果生殖器官出现任何的疾病或异常的情形,都有可能影响到女性的生殖能力,而且,由于女性生殖器官的特殊构造,如果产后坐月子期间不懂科学的保护和休养,也会给产妇的身体造成损害。所以为了更加科学的坐好月子,每位女性首先要了解女性生殖器官的一般知识。

2. 女性外生殖器官的生理功能

女性外生殖器官又称女阴,是女性生养孩子的“门户”,也有的称之为“阴阜”,是受孕和分娩胎儿的必经之“门”。

(1)阴阜 是一种覆盖在耻骨联合上的脂肪组织,在阴阜上有皮肤层及阴毛生长,女性的阴毛大多数呈

三角形分布,因种族的不同,阴毛的生长程度也有不同,东方女性的阴毛较为细而疏松,而黑种人的阴毛则浓密、粗糙、卷曲。对于阴毛,一般女子在 11、12 岁就开始长出,但也有一些人并不生长或长得很稀少,迷信的说法就认为很不吉利,把不长阴毛的妇女视为不祥之兆,其实,阴部无毛症与命运毫无关联,性功能、生育能力也不会受到影响。如果有不长阴毛的,也不必顾虑不安。

阴阜有三种功能:①它可以保护骨性骨盆。②性交时阴阜具有海绵垫的作用。③阴阜的皮肤层中含有特殊的汗腺组织,可分泌具有特殊味道的分泌物,对于刺激性欲有重要的功能。

(2)大阴唇 是由脂肪组织构成的二片皱褶。大阴唇上分布有广泛的神经末梢,所以对触、压、痛和温度极敏感。大阴唇的功能具有保护作用,它保护了小阴唇、阴道口及尿道口。而且由于大阴唇是由脂肪组织构成,在性交时也具有海绵垫的功效。

(3)小阴唇 小阴唇是位于大阴唇中的两层皮肤皱褶粘膜,外表发亮、潮湿。小阴唇的功能可润滑外阴部皮肤和防水。小阴唇的分泌物具有抑制病菌的效果,还能在性交时增加愉悦感。而且由于小阴唇内面相互接触覆盖着,使阴道口被很好的掩盖住起到保护作用。

(4)阴蒂 位于小阴唇的前方接合处,它类似男性的阴茎,具有勃起性的组织,阴蒂中有丰富的血液及神经分布,因此使阴蒂成为女性最容易造成性高潮的部位。

位。

阴蒂的功能有两个：主要是使女性达到性愉悦感。另外阴蒂产生的分泌物“阴垢”，具有独特的气味，对男性有性刺激的作用。

(5)尿道、阴道口及相关腺体 尿道口位于阴蒂下方1~2.5厘米，女阴前庭之中线上。有时很难看到尿道口，这是女性排出小便的地方。另外还有尿道旁腺，开口在尿道口后壁，巴氏腺位于阴道开口的两侧。

(6)前庭 前庭的前缘为阴蒂和尿道口，两侧为小阴唇。当分开大阴唇时可看到阴道入口，阴道入口具有特殊的意义，因为是内生殖器和外生殖器的分界处。

(7)会阴 会阴是位于阴唇系带延至肛门之间的纤维肌肉组织。这些肌肉中混有弹性纤维和结缔组织，能接受相当大的力量的牵扯，故女性分娩生产容易伸展使阴道扩大许多，便利胎儿通过。这个地方也是分娩时医生做会阴切开的切口部位。

女性阴部的这些器官，对保护女性身体健康、养儿育女，保证人类生生不息，有着不可忽视的功能和作用。

3. 女性内生殖器官的生理功能

女性内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。如果医生要检查女性内生殖器官的状况，可以通过阴道指诊、子宫镜、窥阴镜、腹腔镜等等。目前，使用超声波扫描器，能精确地检测子宫、卵巢、输卵管以及骨盆相关器官的状况。