

全方位妊娠分娩系列丛书

# 安心坐月子 小百科

罗红娟◎编

坐月子期间要不要避孕

怎样预防月子病



产妇为什么会多忧郁情绪



广州出版社

# 安心坐月子小百科

罗红娟 编

广州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7-80655-342-8

I. 全… II. 罗… III. ①妊娠-基本知识②分娩-基本知识 IV. R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076784 号

## 全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1-3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发行人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020-83793214 020-83781097

ISBN 7-80655-342-8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

# 目 录

## 月子里的生活安排

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 坐月子时间应多久·····         | 3  |
| 哪些情况是产褥期正常现象·····     | 4  |
| 月子期母体会有哪些变化·····      | 6  |
| 产后为什么还有腹痛·····        | 7  |
| 有的产妇腋下为何长肿块·····      | 8  |
| 分娩后的产妇腹部为何还能摸到硬块····· | 9  |
| 产后多汗是什么道理·····        | 10 |
| 何为恶露·····             | 11 |
| 何为恶露不净·····           | 12 |
| 产后何时能过性生活·····        | 13 |
| 坐月子期间要不要避孕·····       | 14 |
| 母乳喂养如何做到不影响产妇体型·····  | 16 |
| 产后如何使身体健康尽快复原·····    | 17 |
| 产后如何尽快恢复体型·····       | 18 |
| 怎样做产后体操运动·····        | 20 |
| 哪些产妇不宜做体操运动·····      | 22 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 为什么提倡母婴同室 .....      | 22 |
| 如何探望产妇 .....         | 24 |
| 月子中为什么要将养 .....      | 25 |
| 月子中将养包括哪些内容 .....    | 26 |
| 坐月子应如何休养 .....       | 26 |
| 坐月子是否要门窗紧闭 .....     | 27 |
| 月子里要完全卧床休息吗 .....    | 28 |
| 月子中怎样卧床休息 .....      | 30 |
| 产后多久能恢复正常工作 .....    | 31 |
| 产妇为什么会多忧郁情绪 .....    | 32 |
| 坐月子期不刷牙的说法有道理吗 ..... | 33 |
| 月子里怎样刷牙漱口 .....      | 34 |
| 坐月子期间能不能洗头、洗澡 .....  | 35 |
| 月子里怎样洗澡 .....        | 36 |
| 月子里如何选用药水洗头 .....    | 38 |
| 坐月子是否可以梳头 .....      | 39 |
| 产妇睡弹簧床好吗 .....       | 40 |
| 产妇的衣着有何讲究 .....      | 41 |
| 坐月子可以看书、织毛线吗 .....   | 42 |
| 哺乳母亲为什么不要涂脂抹粉 .....  | 43 |
| 月子中如何做好外阴清洁 .....    | 43 |
| 母亲怎样保护乳房 .....       | 44 |
| 乳汁不足有哪些原因 .....      | 46 |
| 产后如何观察子宫 .....       | 47 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 分娩后怎样护理会阴 .....       | 48 |
| 为何要做产后检查 .....        | 49 |
| 分娩时会阴切开的产妇应注意什么 ..... | 50 |
| 剖宫产手术后需要注意什么 .....    | 52 |

## 月子里的饮食调养

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 何为饮食调养 .....            | 57 |
| 怎么安排月子中饮食 .....         | 57 |
| 坐月子应注意从哪些食物中摄取营养素 ..... | 59 |
| 什么样的食谱营养、热量比较合理 .....   | 60 |
| 坐月子是不是吃得越好就越好 .....     | 62 |
| 坐月子要不要忌口 .....          | 63 |
| 坐月子期间为何不可节食 .....       | 63 |
| 月子中为什么要多吃蔬菜和水果 .....    | 64 |
| 坐月子为什么要多吃鲤鱼 .....       | 65 |
| 喂乳母亲要不要忌食生冷 .....       | 66 |
| 产妇多吃鸡蛋好吗 .....          | 67 |
| 月子中吃三七炖鸡有何作用 .....      | 68 |
| 月子中吃醪糟蛋好吗 .....         | 69 |
| 产妇惟有食用红糖才好吗 .....       | 70 |
| 产后是不是要长时间喝红糖水 .....     | 71 |
| 坐月子服用人参好吗 .....         | 72 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 产妇多吃巧克力好吗 .....     | 73  |
| 产妇为何不要多喝麦乳精 .....   | 73  |
| 产妇要不要忌食山楂 .....     | 74  |
| 月子中为什么要少吃油炸食物 ..... | 75  |
| 喂乳的母亲要不要忌食盐 .....   | 75  |
| 喂乳母亲不要食过量味精 .....   | 76  |
| 喂乳母亲不要吸烟和饮酒 .....   | 77  |
| 喂乳的母亲为什么不要喝茶 .....  | 77  |
| 坐月子应选用哪些食谱 .....    | 78  |
| 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 ..... | 91  |
| 产妇阴虚火亢宜选择哪些食物 ..... | 91  |
| 产妇精血亏虚宜选用哪些食物 ..... | 92  |
| 产后为什么宜用食疗 .....     | 93  |
| 一般产妇宜选用哪些药膳 .....   | 94  |
| 产后腹痛宜用哪些药膳 .....    | 99  |
| 产后便秘宜用哪些药膳 .....    | 100 |
| 产后汗症宜用哪些药膳 .....    | 101 |
| 产妇恶露不净宜用哪些药膳 .....  | 103 |
| 产后缺乳宜用哪些药膳 .....    | 105 |
| 服用药膳应注意哪些事项 .....   | 107 |

## 母乳喂养及其宜忌

|                |     |
|----------------|-----|
| 乳母能喷洒农药吗 ..... | 111 |
|----------------|-----|

## 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 乳母月经来潮能继续哺乳吗·····       | 111 |
| 乳汁清淡能继续哺乳吗·····         | 112 |
| 乳房有硬结块怎么办·····          | 112 |
| 乳母患乳腺炎时如何喂养·····        | 113 |
| 乳母乳头皲裂时如何喂养·····        | 114 |
| 乳母患感冒能继续哺乳吗·····        | 114 |
| 乳母患过敏性疾病能哺乳吗·····       | 115 |
| 患性病的母亲哺乳怎么办·····        | 116 |
| 患甲型肝炎的母亲哺乳怎么办·····      | 116 |
| 乙肝表面抗原阳性的母亲哺乳怎么办·····   | 117 |
| 乙肝表面抗原阳性的保姆能给小孩喂食吗····· | 118 |
| 患心脏病的母亲哺乳怎么办·····       | 118 |
| 患肾脏病的母亲哺乳怎么办·····       | 119 |
| 患高血压病的母亲哺乳怎么办·····      | 119 |
| 患糖尿病的母亲哺乳怎么办·····       | 120 |
| 患营养不良的母亲哺乳怎么办·····      | 121 |
| 母亲因上班不能哺乳怎么办·····       | 122 |
| 怎样服用维生素 E 催奶·····       | 122 |
| 因特殊情况如何退奶·····          | 123 |
| 何为乳汁停滞·····             | 124 |
| 怎样减轻产妇乳房胀痛·····         | 124 |
| 如何预防乳头破裂·····           | 127 |
| 产后乳汁溢出怎么办·····          | 127 |
| 为什么初产妇易得乳腺炎·····        | 129 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 怎样治疗乳腺炎·····      | 130 |
| 怎样防止异物进入乳腺管内····· | 132 |

## 产后各种病症的防治

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 怎样预防月子病·····         | 135 |
| 为何子宫复旧不全·····        | 137 |
| 什么叫产后子宫脱垂·····       | 138 |
| 怎样预防和治疗子宫脱垂·····     | 139 |
| 产后手脚麻木、疼痛怎么办·····    | 140 |
| 产后为何容易发生便秘·····      | 141 |
| 产妇发生便秘怎么办·····       | 142 |
| 产后尿道感染有何症状·····      | 143 |
| 产后排尿困难怎么办·····       | 143 |
| 怎样防治失血过多引起的产后腹痛····· | 145 |
| 怎样防治淤血停滞引起的产后腹痛····· | 146 |
| 怎样防治产后盆腔静脉曲张·····    | 148 |
| 产后恶露过期不止怎么办·····     | 149 |
| 怎样防治产后恶露不下·····      | 151 |
| 怎样预防产后心力衰竭·····      | 152 |
| 产妇如何防治脑卒中·····       | 153 |
| 怎样预防产后大出血·····       | 155 |
| 怎样预防产后大出血后遗症·····    | 156 |

## 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 产妇为何易发生肛裂 .....       | 157 |
| 产妇如何预防肛裂 .....        | 159 |
| 如何防止产后感冒 .....        | 160 |
| 怎样防治产后外阴发炎 .....      | 161 |
| 产妇足跟痛是何缘故 .....       | 162 |
| 产后脱发怎么办 .....         | 163 |
| 如何防止产妇中暑 .....        | 164 |
| 如何判定宝宝的身高体重正常与否 ..... | 165 |
| 初生宝宝有哪些微妙的身体变化 .....  | 168 |
| 婴儿的各项生理机能如何 .....     | 169 |
| 新生儿有哪些生理特点 .....      | 170 |
| 如何安排宝宝睡觉的房间 .....     | 174 |
| 新生儿对环境温度有何要求 .....    | 174 |
| 新生儿应如何防止事故 .....      | 175 |
| 新生儿应如何预防感染 .....      | 176 |
| 怎样为新生儿换尿布 .....       | 176 |
| 如何正确抱持婴儿 .....        | 177 |
| 如何保持新生儿皮肤的清洁 .....    | 178 |
| 如何护理新生儿的眼部和口腔 .....   | 179 |
| 如何护理新生儿的脐部 .....      | 180 |

# 月子里的生活安排





## 坐月子时间应多久

一般认为坐月子时间为一个月，这是不正确的。“坐月子”在医学上称为“产褥期”，产褥期是指胎儿、胎盘娩出后的产妇身体和生殖器官复原的一段时间，需6~8周，也就是42~56天，一般规定的产假就是按产褥期要求而来的。在这段时间里，产妇应该以卧床休息为主，将养（休息和调养）好身体，促进生殖器官和机体尽快恢复。

产前孕妇担负着提供胎儿生长发育所需要的营养的任务，母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。尤其是子宫变化最为明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时的20倍，容量增加1000倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心率每分钟增加10~15次，心脏容量增加10%，才能供给胎儿和自身需要。同时因胎儿逐渐长大，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位。肺脏负担也随之加重，肺通气量增加可达40%，并出现鼻、咽、气管粘膜充血水肿。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都要发生相应改变。以上这些变化，在分娩后都要逐渐恢复正常。特别是在分娩时，产妇身体已受到了一些

损失，也需要一定时间的恢复。这些恢复和器官的复原，都要经过产褥期的休息和调养才能实现。当然，产妇身体的恢复不仅是时间的问题，还决定于产褥期产妇的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当，则恢复快，且无后患；若调养失宜，则恢复较慢，往往还会留下产后疾病，俗称“月子病”。

### 哪些情况是产褥期正常现象

产褥期间，身体内部发生了变化，有些变化也引起了外表现象的变化。只有掌握了这些正常的变化现象，孕妇才能自我判断是否有异常，是否患有疾病。正常现象主要有：

(1) 心情。产妇分娩以后正像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以往往在产后不久就熟睡。醒来除觉得全身软弱少力外，一般没有什么不适，仅有少数产妇在分娩以后发生寒颤。

(2) 体温。产后 24 小时内，由于能量消耗过多，机体产热超过散热，体温会升高一些。不过一般不会超过 38℃，属于分娩反应，而且 24 小时后会很快降热。

(3) 呼吸与脉搏。产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟 14 ~ 16 次左右。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也比较

慢，每分钟约 60~70 次。

(4) 出汗。产妇多汗，尤其睡着和初醒时汗更多，这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛的缘故。妊娠后期体内所滞留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的途径之一。因此，产后出汗是正常现象，并非身体虚弱的表现。

(5) 恶露。产褥期间的阴道排出物叫做恶露。恶露中含有血液、坏死胎膜组织、细菌及粘液等等。正常情况下，产后 3~4 天内恶露量多，且颜色鲜红（血性恶露）；1 周后，恶露颜色慢慢变淡（浆性恶露）；两周后，恶露变淡为黄色或白色（白恶露）；大约产后 3 周左右，恶露净止。如果产后两周，恶露仍然为血性，可能子宫复原不佳或是子宫内有胎膜或胎盘组织残留。正常恶露有血腥味，但不会发臭，如有腐臭味，则是产生感染的征象。

(6) 大小便。产后 24 小时内，尿量可多到 2000~3000 毫升，以便通过肾脏排出体内滞留的水分，这是正常现象。产后常有便秘现象，这与产妇尿多、汗多有关，是一种正常的现象。

(7) 乳汁分泌。分娩头 1~2 天内，乳房仅流出少量黄色稀薄的液体，叫作初乳。一般分娩 2~3 天内开始，乳房胀大，变坚实，皮下静脉充盈，看起来好像一根青筋。不但乳房局部温度增高，这时体温也升高了，但不超过 38℃，并且腋下出现肿胀的淋巴或副乳腺。

再过1~2天，乳房逐渐变软而有乳汁分泌。这些都属正常现象。

### 月子期母体会有一些变化

在坐月子期间，产妇身体变化较大，需要了解一些基本知识，以便自测身体变化是否正常，同时也有助于调养身体，以预防疾病的发生。

(1) 产后子宫缩小，直至恢复正常。其变化过程为：分娩后第1天子宫底下降平脐，以后宫底每天下降1~2厘米，7天左右子宫降入骨盆腔，与耻骨联合（即毛际处横骨）平，大约42天左右恢复正常大小。这个变化过程被称为“子宫复旧”，所以产后42天应到医院作妇科检查，了解子宫是否恢复正常。

(2) 子宫颈的变化。子宫颈分娩时表现为松软、充血、水肿、子宫壁很薄以至皱起如袖口，呈空腔状。大约经过20天左右，子宫颈充血、水肿消失，恢复正常大小。由于分娩损伤，初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形（未产型）而变为横裂（经产型）。

(3) 阴道变化。产后阴道变松，阴道周围皱襞减少，阴道内的粘膜平坦，犹如绝经后的妇女。一般说来，在短时间内，阴道粘膜不容易完全恢复到妊娠前的情况，只有在停止喂奶后，月经来潮，卵巢功能正常，



在激素的作用下，阴道粘膜才逐渐恢复正常。但是，在月子里阴道还是有很大变化的。比如，分娩时，由于胎儿挤压阴道外口，会引起阴道外充血、水肿，或有不同程度的裂伤，这些一般在产后 10 天内逐渐消失，裂伤经缝合后，常在第 7 天后拆线。

(4) 乳房分泌乳汁。胎盘娩出后，约经 24 小时，乳房开始较多地分泌乳汁，此时便可给婴儿正常哺乳。产后 1 周内分泌的乳汁，称为初乳，初乳的颜色呈黄色，汁较清稀，蛋白质含量较高，含糖量较低，并有缓泻作用，对新生儿有重要的作用。以后乳汁逐渐成熟，成熟的乳汁颜色为白色，质较浓，含蛋白质、脂肪、糖、多种维生素和抗体。产后 3~4 天乳汁增多，乳房充盈，这时产妇体温可能升高，会感到发热，一般体温不超过 38℃，约 24 小时内自行消失，不属于病态，不必顾虑。产妇在哺乳期，一般不来月经。如果产期不哺乳，一般月经于产后 30~42 天恢复正常。

(5) 其他变化。如产后要排除恶露、产后多汗、产后脏腑功能暂时失调等，这些变化都要在产褥期内恢复。

### 产后为什么还有腹痛

产后腹痛的原因也是由于子宫收缩所致。子宫收缩