

这是一本献给初为人父人母、正为所遇到的问题和困难而发愁的朋友们的实用指导手册

*How to make
a New Mother Happy*

做个快乐新妈妈

[以] 伍兹·瑞斯 著 余言 译



世界图书出版公司

做个快乐新妈妈



[以] 伍兹·瑞斯 著 余 言 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

做个快乐新妈妈/(以)伍兹·瑞斯著;余言译. —上海:
上海世界图书出版公司, 2006. 2

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-7954-1

I. 做... II. ①伍... ②余... III. 妊娠期 妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152822 号

How to Make a New Mother Happy by Uzzi Reiss &
Yfat Reiss

Copyright © 2004 by Uzzi Reiss and Yfat M. Reiss
Published by arrangement with Uzzi Reiss & Yfat Reiss
c/o Sanford J. Greenburger Associates, Inc. through
Andrew Nurnberg Associates International Limited
Beijing Representative Office.

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by
Shanghai World Publishing Corporation
All rights reserved.

做个快乐新妈妈

[以] 伍兹·瑞斯 著 余 言 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京展望文化发展有限公司排版

上海出版印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56723497)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/32 印张: 10.75 字数: 165 000

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5062-7954-1/R·130

图字: 09-2005-239 号

定价: 25.00 元

<http://www.wppsh.com.cn>

使用说明

小宝宝诞生了！对于一个新生的家庭，需要面对许多问题和挑战，新爸爸决不能袖手旁观，积极投入吧，让你的妻子充分享受初为人母的美好时光。

出问题了？很简单，在本书的目录里查找有关的问题或是症状，然后翻到讲述这一问题的那一页就行了。

就这么简单。

你完全没有必要按顺序一页接着一页地往下看，因为编写本书的目的就是为了那些忙碌的男人、女人们应急之用的。书中所涉及到的所有解决方法都是按照下面的方式组织编排的：

所涉及到的问题的名称或是症状。

一系列简单易行的补救措施，使你能够让

初为人母的女性感觉舒服一些。

■ 列出相关的症状

罗列出一串相关的症状，据此可以判断是否应该向她的医生寻求帮助。

好了，看完这一切之后，你就知道该如何给予一位初为人母的女性最贴心的科学关爱，让我们共同造就一个快乐新妈妈吧！

目 录

引 言

本書可资使用的工具	3
应对分娩后出现的身体不适	4
产后抑郁和情绪的波动	5
初为父母需面对的新生活	6
何时需曾和她的医生联系	7
需得你的另一半	8

1

第一章 分娩之后康复阶段的护理

问题一：准备迎接小宝宝的诞生	12
问题二：新任妈妈在分娩后的通常状况	15
问题三：产后出血与恶露	19
问题四：产后疼痛	22
问题五：撕裂和切开创伤的护理	25
问题六：体内积水：双脚、踝关节和双手的水肿	31

问题七：痔疮	36
问题八：分娩后的失血和贫血症	39
问题九：面部血管破裂	42
问题十：分娩后立即发生的失聪现象	44
问题十一：分娩之后的沐浴	45

第二章 剖腹产之后康复 阶段的护理

问题一：剖腹产伤口的护理	50
问题二：剖腹产后的锻炼和运动	56
问题三：剖腹产后的饮食	59
问题四：剖腹产后出现的便秘和胀气疼痛	60
问题五：拟定剖腹产康复计划	62

第三章 控制疼痛

问题一：分娩之后照顾婴儿和哺乳期间 镇痛药物的使用	66
问题二：术后疼痛	71

问题三：硬膜外注射部位的疼痛与红肿	74
问题四：腕管综合征	75

第四章 睡眠与调节体能

问题一：疲倦与筋疲力尽	80
问题二：睡眠不足与失眠	85
问题三：轻微的情绪波动，包括轻度焦虑和抑郁	92
问题四：原先就已经存在的甲状腺功能紊乱	102
问题五：分娩以后出现的甲状腺功能紊乱	105
问题六：由肾上腺衰竭引起的疲劳	109
问题七：由雌激素缺乏引起的抑郁、失眠及失眠	114
问题八：由孕酮激素缺乏引起的焦虑和躁动	117
问题九：由褪黑激素缺乏引起的睡眠质量下降	119
问题十：低血糖症，或称为血糖过低	121
问题十一：夜间盗汗	125

第五章 哺 乳

问题一：开始哺乳	128
问题二：在怀孕期和哺乳期内乳头发生的变化	133
问题三：乳头内陷或乳头反应迟钝	135
问题四：乳房肿胀疼痛	137
问题五：分泌乳汁	140
问题六：保证水分供给	143
问题七：乳头干燥、破裂或出血	148
问题八：乳腺管堵塞	150
问题九：乳腺感染或乳腺炎	153
问题十：乳头鹅口疮或乳头霉菌感染	156
问题十一：在公众场合哺乳	159
问题十二：婴儿的特权引起的不快	162
问题十三：重新开始工作之后的腺乳和 髓乳汁	166
问题十四：准备断奶	171

第六章 长期恢复

问题一：理想的产后饮食	176
-------------	-----

问题二：自然分娩后的体能锻炼和身体活动	181
问题三：小便失禁或阴道失控	183
问题四：阴道润滑和弹性的丧失或降低	187
问题五：便秘	190
问题六：腹部发生的变化	193
问题七：妊娠纹	196
问题八：脱发	200

7

第七章 产后抑郁症概述

问题一：产后抑郁症的定义	206
问题二：产后抑郁症患者的感受	207
问题三：产后情绪变化的三个阶段	208
问题四：产后出现情绪变化的原因	210
问题五：产后情绪变化的治疗	213
问题六：本书的建议	215

8

第八章 产后抑郁症的解决方法

问题一：轻度产后抑郁症或母亲宝宝忧郁症	218
---------------------	-----

问题二：主要表现为抑郁的产后抑郁症	221
问题三：主要表现为焦虑和恐慌的产后 抑郁症	233
问题四：主要表现为强迫性妄想举动的 产后抑郁症	247
问题五：产后精神失常	257
问题六：产后创伤后应激障碍	260
问题七：将来再次妊娠后产后抑郁症及精神 失常的预防	262

第九章 一起重新开始 你们的生活

问题一：哄孩子睡觉	272
问题二：家长新睡眠习惯的适应	280
问题三：布置一张家庭用床	285
问题四：做家务	289
问题五：照顾好其他孩子的需要	292
问题六：在额外的“家庭成员”的帮助下 照顾好婴儿	296
问题七：宠物和你们的新宝宝	299

问题八：客人来访

301

11

第十章 分娩以后的生活

问题一：抽出时间维系你们之间的感情

308

问题二：恢复你们的性生活

312

问题三：抽出时间积极参加运动

318

问题四：抽出时间参加社交活动

321



附录

专业术语

326

引 言

- 本書可资使用的工具
- 应对分娩后出现的身体不适
- 产后抑郁和情绪的波动
- 初为父母需要面对的新生活
- 何时需要和您的医生联系
- 懂得你的另一半

本书是为那些刚刚步入为人父母阶段、正在为所遇到的问题和困难寻求答案的男性与女性朋友编写的。对于一个新生的家庭,需要面对许许多多的变化和挑战,如果你们正在寻找一些简便易行的方法来适应这些改变的话,那么这本书正是你们所需要的。

如何让那些忙碌的男性朋友能够变成一位体贴入微的新爸爸,而那些初为人母的女性朋友已经累得精疲力竭了,那如何找到一些适当的方法好让她们充分享受这段初为人母的美好时光呢,《做个快乐新妈妈》的编写初衷就是要让这一切变得简单易行起来。你只需要在本书的目录里查找你想要解决的问题或相关的症状,然后直接翻到和你的问题相关的那一部分就行了。对于你碰到的问题,你可以在那里找到相关的简单的解释,及一系列对你有所帮助的简单易行的行动指导,并且描述一系列有关的症状,一旦出现了这些症状,那么你就应该和保健医生取得联系、寻求帮助了。一切就这么简单!

如果准妈妈和准爸爸在分娩之前就预先学习一下本书,而在分娩之后,将本书作为应急指导之用,这就是最理想的使用方法。新爸爸也可以随身携带一本,万一你的另一半碰到问题打来电话求

助,那么即使你是在工作或是在路途中,通常也能帮另一半一把,甚至通过电话就能帮上忙。

只要有一本《做个快乐新妈妈》,那么你就不需要在那些厚厚的书本中像大海捞针一般寻求帮助了,你可以向你身边的新妈妈提供快捷、简单而又实用的帮助了。

● 夫妻可资使用的工具

对于初为父母的夫妻来说,最开始的几个月将是充满挑战的,人们通常把这几个月称为“产后”阶段,或叫做“第四个妊娠三月期”,而本书就是希望给这些夫妻提供一些工具,让他们能够应对在这几个月里出现的各种各样的困难。不过,对于所有涉及的问题,都没有一个“正确”答案。本书只是提供一些对于这些夫妻来说非常实用的方法。那么你应该采用什么样的补救措施呢?这个答案恐怕是因人而异的。你所采用的任何补救措施都必须对你的宝宝是有用的,而且也必须对你、对你的另一半及你的整个家庭都是有用的。如果某一种解决方法只是对宝宝有用,那恐怕根本于事无补,而且最终会变得非但没有帮助,而是成为一种负担了。

我们编写本书的目的,就是要协助你带给你的孩子一些现在看来越来越珍贵的东西——一个快乐而完美的家庭,而这个家庭的主心骨就是爸爸和妈妈,哪怕是在面对照料一个新生的婴儿所带来的巨大挑战时,你们都能够恩爱如常。那么,怎样才能让你的小宝宝更多地享受到这样温馨、快乐的家庭氛围呢?那就更多地从你的小宝宝的角度想想吧,而且还要坚持一点,无论为你的男宝宝或是女宝宝作出任何决定,都是从小宝宝的母亲、父亲和整个家庭的立场来考虑问题的。如果你这么做了,那么你和宝宝之间的亲密联系将得到大大加强。

● 应对分娩后出现的身体不适

在分娩之后,通常都会出现一些典型的身体不适状况和健康问题,因此,我们在本书的前六章就来介绍一些适合于家庭使用的非常简单的应对方法。对于有些初为人父的男性来说,学习一些有关产妇身体不适状况的内容可能会让你们感到困难重重,不过,你们可能会最终发现,一旦对这些问题有了清晰明了的认识,那么当问题发生时,你就可以非常肯定地知道如何让你的妻子感觉好受一些,

以及出现什么样的症状时,你就应该立即和她的保健医生联络。

瑞斯博士拥有 30 年的妇产科从医经历,根据以往的经验,她已经将她的研究注意力集中到找寻能够替代处方药物的自然的和营养学的方法上来。出于这个原因,本书提供了各种适用于家庭的自然的应对措施。维生素、矿物质,以及对饮食习惯作一些小小的变化,这些都可以让一位初为人母的女性更快乐、更健康、更有活力,而且效果持久不衰。

尽管无论何时采用书中所提到的简单、自然的应对方法,你都有可能从中获益,不过,这本书并不能代替常规的妇科检查手段。在摄入书中提到的任何补充剂,或是采用书中给出的任何建议之前,你都应当鼓励你的妻子首先咨询她的保健医生。

● 产后抑郁和情绪的波动

将近 80% 的女性在分娩以后会出现一定程度的情绪波动症状。在原本应该充满愉悦的时候,许多女性——包括她们的伴侣——发现,她们正在受