

CHANHOUYANGHUCHANHOUYANGHU

产后 养护

主编 张珍玉

马 杰

科学技术文献出版社

产后养护

主 编 张珍玉 马 杰
副主编 张秀华 杨玉颖
编 委 王凤芝 李红桥 周春燕
黄秀娟 张 璐 李春荣

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

产后养护/张珍玉,马杰主编.-北京:科学技术文献出版社,
2006.3

ISBN 7-5023-5240-6

I. 产… II. ①张… ②马… III. 产褥期-妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 009984 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 243 千

印 张 10

印 数 1~6000 册

定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

经过十月怀胎产妇娩出宝宝后,除乳房外的全身其他器官、组织,尤其是生殖器官,都要回复到妊娠前的状态,这种复原变化相当缓慢,需要 6~8 周才能完成。产后期恢复的重要性不亚于妊娠期,产后康复得好不好,关系到产后女性的终生健康,所以应重视产后调养,促进康复。

本书全面讲述了女性产后调养、产后疾病、家庭保健等相关知识,为广大育龄妇女做好产后恢复保健,有效预防各种产后病的发生提供帮助,书中介绍了产后调养方法、不同阶段的实施方案和形体瘦身操,使产妇能够健康、合理地安排产后调养期间的的生活,迈好恢复健康的每一步。母子健康平安是我们最大的心愿,希望本书能给产后的妈妈们提供最大的帮助。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

产后调养符合东方人的生活方式，如今的女性们在确认怀孕的时候就开始忙碌起来，无论是对身体有益的食物还是各种补品，都会积极地食用。为了增强体力、调节心情也会做一些轻松的运动，听一些优美的音乐。

准妈妈们为了宝宝的健康成长，用心照顾自己，过着比妊娠前更健康、更多姿多彩的生活。但是，这种积极健康的生活态度往往只在妊娠期间昙花一现，分娩后立刻发生了180度的大转变。比如，对产后恢复身体有益的食物，没有食欲就不再吃；产妇不顾自身状况，在必须保证充分休息的产后2~3周内，就操持家务或照看宝宝等。正是因为不顾惜自己的身体，产妇才会出现手脚酸痛、麻木等症状。在妊娠期间，一旦感到不适，产妇就会马上去医院，但是在产后，却将身体的异常不当回事，感到酸痛时用手捶打几下就作罢。诸如此类，产妇们没有真正重视自身的健康，只知照顾宝宝。如果连自身健康都没有恢复，又怎么能够照顾好宝宝呢？这是需要所有产妇都应铭记的简单道理。

那么，产后调养期间的生活究竟应该怎样安排呢？

第一，根据不同的阶段，制定相应的目标。注意合理饮食，保证良好的睡眠和充分的休息。但是，有很多产妇不知道产后调养具体应如何安排，只知毫无目的地躺下睡觉。若想恢复健康苗条的体形，在产后调养期间可不能偷懒，每个时期都有不同的事情要做。产后头一个星期内，可以做一些在床上能够进行的轻巧运动，并且要保证身体温暖。

第二，在产后2~3周内，尽量将照顾宝宝的工作交予他人。这个时期是产妇身体变化最快的时期，应该将精力更多地放在自身的健康恢复上。照顾宝宝的工作，从产后4周开始是比较合理的。

第三，产妇妈妈们恢复苗条身材的关键就是“健康”。现在很流行的词就是“健美”，其实，只要平时注意勤锻炼，就可以保持身体健康、美丽。产后调养期间的运动，是使身体恢复健康的基础，因此，应该选择适当的运动，从分娩当天就开始做起。产后3周内，可以做一些不会对生殖器官和身体造成负担的小关节运动，产后3~8周，可以做一些大关节运动，还要尽量调整自身适应宝宝的生活节奏。

充足的营养和睡眠，加上充分的运动，这就是我们所说的产后调养。产妇在妊娠期间应该注意营养的吸收，只有产妇身体健康，才能养育健康宝宝。为了宝宝更好地成长，产妇应将自身的健康放在首位，这是所有研究产后调养的专家们对产妇的忠告。



目 录

1 调养从产前开始	(1)
第一节 产前检查	(2)
第二节 住院准备	(4)
第三节 待产妇的护理	(5)
第四节 产后调养的物品准备	(8)
一、用品准备	(8)
二、产后衣着准备	(10)
第五节 迎接宝宝出世	(11)
2 产后恢复	(15)
第一节 产后健康恢复	(16)
一、生理恢复	(17)
二、心理恢复	(36)
第二节 产褥期的调养	(39)
一、产褥期的调养原则	(39)
二、哺乳	(43)
三、产妇科学度夏	(51)
第三节 自然产	(53)
一、恶露	(53)
二、子宫恢复	(55)
三、排尿	(56)
四、排便	(57)
五、胀奶	(58)
六、下床晕眩	(59)
七、自然产伤口的养护	(60)
第四节 剖腹产	(64)
一、排尿	(67)

二、排气	(68)
三、剖腹产伤口养护	(68)
四、剖腹产后母乳喂养姿势	(72)
五、自我护理	(74)
六、剖腹产后的瘢痕养护	(76)
第五节 产后不适的预防	(78)
第六节 产后的复查	(81)
3 产后饮食调养	(83)
第一节 产妇的饮食原则	(84)
一、产妇的饮食调养原则	(84)
二、营养补充恰到好处	(85)
三、产妇的饮食秘诀	(88)
四、做月子的营养清单	(90)
第二节 适宜产妇的常见食品	(94)
一、产妇适宜食用的滋补品	(94)
二、产妇适宜食用的蔬菜	(96)
三、产妇适宜食用的水果	(98)
第三节 产妇不适宜食用的食物	(103)
一、产妇不适宜食用的食品	(103)
二、产妇不宜食用的水果	(104)
第四节 产后营养食谱	(105)
一、营养主食	(105)
二、营养菜谱	(118)
三、营养汤谱	(131)
4 产后健美养与练	(137)
第一节 产后保健须知	(138)
第二节 产后健美调养	(142)
一、产后肌肤调养	(144)



二、秀发的调养·····	(151)
三、体形恢复的调养·····	(153)
四、瘦身调养·····	(158)
五、乳房的调养·····	(165)
六、腹部调养·····	(176)
七、腰围的控制·····	(183)
八、臀部锻炼·····	(185)
九、骨盆调养·····	(187)
十、产后阴道恢复调养·····	(188)
十一、腿部训练·····	(190)
5 产后运动 ·····	(193)
第一节 产后简单运动·····	(194)
第二节 产后综合健美操·····	(197)
第三节 收腹健美操·····	(201)
第四节 剖腹产后的复原操·····	(204)
第五节 产后恢复体操·····	(205)
第六节 盆底肌的锻炼·····	(208)
第七节 臀部健美操·····	(210)
第八节 腰部健美操·····	(212)
第九节 腹部健美操·····	(214)
第十节 胸部健美法·····	(216)
第十一节 大腿减肥的全身运动·····	(218)
6 常见产妇调养误区 ·····	(221)
第一节 饮食调养误区·····	(222)
第二节 生活行为误区·····	(228)
7 月子病的调养 ·····	(235)
第一节 胞衣不下·····	(237)
第二节 恶露不下·····	(239)



第三节	恶露不绝	(241)
第四节	产褥感染	(244)
第五节	产后尿潴留	(246)
第六节	产后身痛	(249)
第七节	产后腹痛	(252)
第八节	产后发烧	(255)
第九节	产后少乳或缺乳	(258)
第十节	产后大便难	(262)
第十一节	产后排尿异常	(266)
第十二节	产后中毒性菌痢	(269)
第十三节	产后精神分裂症	(271)
第十四节	产后血晕	(273)
第十五节	产后漏血	(276)
第十六节	产后自汗、盗汗	(277)
第十七节	产后乳汁自出	(280)
第十八节	尿失禁	(281)
第十九节	产后贫血	(283)
第二十节	产后出血	(286)
第二十一节	产褥中暑	(290)
第二十二节	产后脱发	(293)
第二十三节	子宫脱垂	(297)
第二十四节	急性乳腺炎	(300)
第二十五节	席汉综合征	(303)
第二十六节	产后黄褐斑	(305)
第二十七节	产后痔疮	(307)



1

调养从产前开始



优生,就是生育健康聪明的后代,而父母身体健康则是优生的前提条件。

婚后保持身体素质的良好状态,最关键的一条是建立有助于两性生活的节律和格调,这不仅是家庭生活幸福的源泉,从生育观点来看,也关系到未来的父母所分别产生的性细胞——精子和卵子能否始终处于最佳状

态,并有利于新生命在形成过程中获得优良遗传基因的第一个生存的环境。

孕前身体素质的调养方式,最关键的是夫妇要分别坚持进行健美活动,包括健美运动和有益于健美的艺术活动。沉湎于自我封闭式的新婚生活,无节制的纵欲则是最大的禁忌。保持健康的精神状态,是身体健康向正常发展的精神条件,万万不可忽视。

第一节 产前检查

为保证母亲与胎儿的健康,每个孕妇都必须定期到医院去做产前检查。

一般来说,怀孕 28 周前,每 4 周检查 1 次,28 周到 36 周,每 2 周检查 1 次;36 周到分娩前,每周检查 1 次。

1. 产前检查的意义

(1) 孕妇在分娩之前进行一次全身性健康检查,可以发现孕妇有无隐藏的慢性疾病。如发现疾病,可以提早治疗,以免由于怀孕致使病情加重。

(2) 产前检查便于及早发现异常,及早进行处理。例如胎位不正,孕妇往往自我没有感觉,而通过产前检查,就很容易发现,及早纠正,方法既简单又安全,如果不进行产前检查,临到分娩时才发现胎位不正,再纠正时就很麻烦,不但需要一定



的条件而且还要进行必要的手术,来不及纠正的,甚至会威胁到母子的生命安全。

(3)产前检查能够帮助孕妇了解怀孕的各个过程,减少顾虑。在分娩时,医生可根据孕妇在妊娠期间所作的产前检查记录,了解孕妇的情况,作好应对紧急情况的准备,消除某些造成难产的因素,预防难产的发生。如:若是孕妇本来就贫血,又在生孩子后突然大出血,就有可能发生生命危险,如果在产前检查中发现孕妇贫血,及时治疗,那么产妇经受出血的能力就增强,危险性就要相对小得多。

除此之外,产前检查还可以发现其他许多问题。例如:骨盆狭窄、妊娠中毒症(血压增高、浮肿、尿少)、母子血型不合、多胎或羊水过多等。针对各种问题,医生可以进行及时的诊断处理,帮助孕妇安全度过孕期,平安娩出胎儿。

2. 产前检查的内容

(1)记录病史:病史,就是与疾病有关的资料记载,内容包括孕妇的过去和现在的身体健康状况,如月经史、结婚史、妊娠分娩史及家庭其他成员的健康史等,这些都是妊娠分娩时的参考资料。

(2)推算预产期:按妊娠早期妇科检查时的子宫大小或按B超检查结果来推算,此结果较为可靠。

(3)腹部检查:腹部检查是诊断胎儿方位和了解胎儿情况的一种最简单最重要的方法,它包括视诊、听诊和触诊。视诊的目的是了解宫底的高度及外形;听诊是了解胎儿的心音正常情况与否;触诊是了解胎儿的大小及宫底高度是否与妊娠



月份相符,是正常的头先露,还是异常的臀或肩或其他部位先露,如果是异常,就要早期及时纠正,以保证顺利分娩。

(4)全身检查:全身检查就是了解孕妇发育及营养状况,身长步态,全身有没有浮肿,各器官特别是心脏有没有病变,四肢有没有畸形,体重变化,乳房发育情况,乳头大小及有没有凹陷等。全身检查能及时发现孕妇疾病,以便及时治疗。

(5)骨盆测量:骨盆的大小和形态对分娩能否顺利进行,有重要意义。临床上骨盆外测量的方法,间接估计盆腔容积,如果发现异常再作骨盆内测量检查。骨盆测量对决定分娩方式有重要的参考价值。

(6)实验室检查:血、尿常规、肝功能、乙肝三系、血型、B超等检查,必要时还要测定血小板、出凝血时间、凝血酶原、纤维蛋白原等。现在有些单位还要作弓形体、巨细胞病毒、风疹病毒、疱疹病毒等筛查。

(7)特殊检查:有特殊情况时要做各种胎盘功能测定、胎儿生物物理监护等。

由此可见,孕妇在整个妊娠期间,必须要定期进行产前检查,这对自己的身体健康和胎儿的正常发育有着极其重要的保障作用。

第二节 住院准备

(1)若发生胎膜早破,虽未临产也应住院。



(2)有并发症的孕妇,医师会根据病情决定入院时间,孕妇及其亲属应予以理解与配合,不可自作主张,以防发生意外。

(3)有重度妊娠高血压综合征,突然发生的胎心、胎动异常,产前出血等情况时需要立即入院。

(4)有计划提前入院者,如试产病例,胎位不正或骨盆狭窄事先已决定作选择性剖腹产者应在预产期前1~2周入院。

(5)前置胎盘即使不出血也应提早住院;妊娠过期应在41周时入院。

(6)有其他并发症者,还需与医师协商决定入院时间。

(7)如果是初产妇,一般产程有10多个小时,可以根据去医院的路途远近及交通条件,把握入院时机。

(8)有剖腹产史的孕妇须于预产期前2周左右入院待产。

(9)无并发症的孕妇,不需提前入院,当孕妇出现有规律的子宫收缩即临产时,可去住院,以免待产时间太长,吃不好,睡不好,再加上受其他产妇的影响,思想顾虑重重,造成产前身心疲惫。

临产前要保证会阴清洁,每天洗会阴1次,尽可能全身沐浴1次。



待产妇的护理

1. 步行及改变姿势

待产妇入院后,除非有避免下床的禁忌,例如破水等,可



以鼓励其在准父亲的陪伴下下床走动,可以在产房附近走动,走路可以增加待产妇的舒适度,并且较有效促进子宫收缩。同时,保持直立的姿势,可以利用重力原理,促进子宫颈扩张,而走路时关节的轻微运动可促使胎儿在产道中转动。

随着子宫收缩频率的增加,待产妇可能需要在床上待产以维护安全,这时待产妇可采取最舒适的体位,若待产妇不会感到不适的话,建议采用左侧卧的姿势,如此下腔静脉不致受压,对待产妇及胎儿而言是最适宜的卧姿。侧卧时,全身各部位应予以支托,注意关节微屈曲,有的待产妇会感觉平躺比较舒适,如此则应抬高床头,以减轻子宫对下腔静脉的压迫。在待产过程中准父亲需协助待产妇经常改变姿势,以促进全身舒适和放松。

2. 更换床单,维持身体舒适

待产过程中,出汗和粉红色分泌物(见红)或流出的羊水常会弄湿待产妇的衣服和床单,准父亲应随时帮待产妇擦汗,以促进舒适。协助待产妇使用产垫,并经常更换,大小便后冲洗会阴,可保持会阴部的清洁与干燥,以增进舒适,并可预防感染。

3. 补充液体及热量

经过待产过程长时间的呼吸运动以及流了大量的汗,待产妇会有口腔黏膜干燥的情形,此时可利用两次宫缩中间休息的时间补充水分或其他含热量的饮料。



4. 定期排空膀胱

膀胱胀满会增加子宫收缩时不适的感觉,而且会影响胎头的下降,导致产程延长,长时间的胀尿亦会造成产后尿潴留的现象。应每1~2小时待产妇解一次小便,以排空膀胱。如果刚解完小便,待产妇还有尿意,此乃胎儿先露部对膀胱施压所致,可直接触摸耻骨联合上方的部位,即可查知是否有膀胱胀的情形。

5. 按摩及重压

准父亲可用手掌在待产妇荐骨处给予缓慢而有力的按摩或重压。

6. 冷、热敷

冰敷可用冰袋或以橡皮手套装满冰块来使用,冰敷对于荐骨区特别有帮助,当严重的荐骨处疼痛时,可与重压法一起使用或交互使用,对于持续出汗的妇女,将冷毛巾放在前额、颈后或上胸部亦可让其感到舒适、振作精神。

热敷则可使用热水罐或热水垫,其对于荐骨区的疼痛也很有帮助,有些妇女对于冷敷较无法接受则可用热敷取代。

冷、热敷可用来促进母体松弛、舒适以及减轻疼痛。要谨慎处理的是,重复使用冷、热敷之后,皮肤的感受性会降低,要注意莫伤害待产妇的皮肤。

