

妈妈宝宝健康丛书

来自营养保健专家的权威指导



产妇

唐士元 主编

营养师

CHANFU YINGYANG BAOJIANSHI

胜利的开端：初为人母

欣慰的认识：康复与喂养

丰富的营养：产妇饮食

科学的保健：形体与心理

完善的医疗：防治与用药



广州出版社

妈妈宝宝健康丛书

产妇营养保健师

主编 唐士元

参编人员(按姓氏笔画顺序)

李帝扶 陈雄才 林佳慧 祝书华 唐士元 游之宇



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈宝宝健康丛书 / 唐士元主编. — 广州: 广州出版社,

2005. 2

ISBN 7-80655-773-3

I. 妈… II. 唐… III. ①妊娠期—妇幼保健 ②产褥期—妇幼保健
③婴幼儿—妇幼保健 VI. ①R715.3 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107534号

产妇营养保健师

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)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(地址: 广州市天河区粤垦路88号 邮政编码: 510610)

开本: 787mm × 1092mm 1/16 字数: 405千 印张: 28.75

2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

责任编辑: 刘 胜

责任校对: 黄淑奎 李敏

装帧设计: 张合涛

发行专线: 020-83793214 34295406

ISBN 7-80655-773-3/R·96

定价: 66.00元(全两册)

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换

给新妈妈的甜蜜礼物

产后的饮食调养和怀孕期间同样重要，但这并不意味着要无限度地增加营养，而是要注意科学的饮食搭配。

孕妇分娩以后，由于在怀孕期间为适应胎儿生长发育需要，以及为分娩做好准备而发生的种种变化，除了乳房之外，都要逐渐消退并恢复到怀孕前的状态。这就要求产妇的饮食营养必须合理和全面，一方面要满足自身生理的需要，恢复身体的健康；另一方面还要满足哺乳的需要，即婴儿生长发育的营养要求。

产后哺乳期的营养是非常重要的。如果在孕前营养不良，而孕期和哺乳期摄入的营养素又不足，不仅会影响乳母自身的健康，还会使乳汁的分泌质量降低，进而影响婴儿的健康成长。

产后要合理饮食，吃多种食物。膳食做到荤素搭配，干稀搭配，粗细粮搭配，满足产后对各种营养的需要，这对产妇的健康与婴儿的生长发育都十分有益。

本书一改往常条块分割的弊病，只讲产妇生理的，不讲饮食及营养，或讲产妇的不讲婴儿。我们把产妇的生理、心理、婴儿的发育情况，以及产妇和婴儿的营养要求等，进行综合，去除那种繁杂的条块分割叙述，简单全面，科学实用。

这本书将带给你有关营养与婴儿及产妇生理、心理、保健方面的知识。我们希望每一位妈妈在结束哺乳的时候，除孕育一个健康活泼的宝宝和自己的身体完全康复外，也能回复你原来娇好的身材。

编者

2004年12月

目 录

第一篇 胜利的开端:初为人母

产妇生理特点 2

子宫
分泌乳汁
便秘和尿滞留
恶露
月经
体温
脉搏

生理恢复期

产妇心理变化 6

症状
缓解方法

产妇哺乳分期 7

产褥期
哺乳期
断奶期

第二篇 欣慰的认识:康复与喂养

产后第 1 月 12

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 4 月 21

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 2 月 16

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 5 月 23

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

3. 产后第 3 月 19

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 6 月 25

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 7 月 27

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 8 月 29

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 9 月 31

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

产后第 10 月 33

产妇日日变
婴儿天天长
产后保健
宝宝自述 / 妈妈须知

第三篇 合理的营养: 产妇饮食

产后第 1 月 36

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 2 月 43

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 3 月 50

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 4 月 57

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 5 月 64

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 6 月 71

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 7 月 78

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 8 月 86

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产后第 9 月 93

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱

营养点心

产后第 10 月 100

营养食谱
营养菜谱
营养汤谱
营养点心

产褥期营养 107

产褥期每日膳食
产褥期食谱和营养成分

哺乳期营养 112

哺乳期每日膳食
哺乳期食谱和营养成分

断奶期营养 117

断奶后食谱和营养成分

第四篇 科学的保健：形体与心理

产期的心理保健 122

产后的情绪
产后的生活变化
健身改善心情

产后护理和保健 131

在医院的护理
在家中的护理
伤口护理
产后复诊
产后活动
哺乳期形体保健

恢复娇美身材的要素

强身健体益处多 141

运动的类型
有氧运动的选择
强壮的体魄
柔韧性
乳房和运动
宝宝怎么办
运动用品
适用的运动器械

还你健美身材 158

你的健身计划

热身与放松

上身伸展运动

下身伸展运动

手臂运动

肩部和胸部运动

上身运动

腿部和臀部运动

腿部内外侧肌肉运动

怎样使腹部恢复平坦178

产后的变化

腹肌增强运动

仰卧起坐

锻炼腹斜肌

更多的腹部运动

背部增强运动

背部伸展运动

睡眠有助于康复192

睡眠和健康

如何获得良好的睡眠



第五篇 完善的医疗：防治与用药

产后常见症状和防治198

产后忧郁症

产褥感染

肾盂肾炎

产后发热

产后出血

剖腹产后

外阴切开术后

腰背痛和头痛

耻骨联合功能失调

性冷淡

静脉曲张

糖尿病

乳头疼痛

乳头皲裂

输乳管障碍

乳腺炎

溢乳

产后常见病的自然疗法216

指压法

瑜伽

西方草药学

西式按摩

同种疗法

哺乳期用药原则220

产妇体内药物代谢

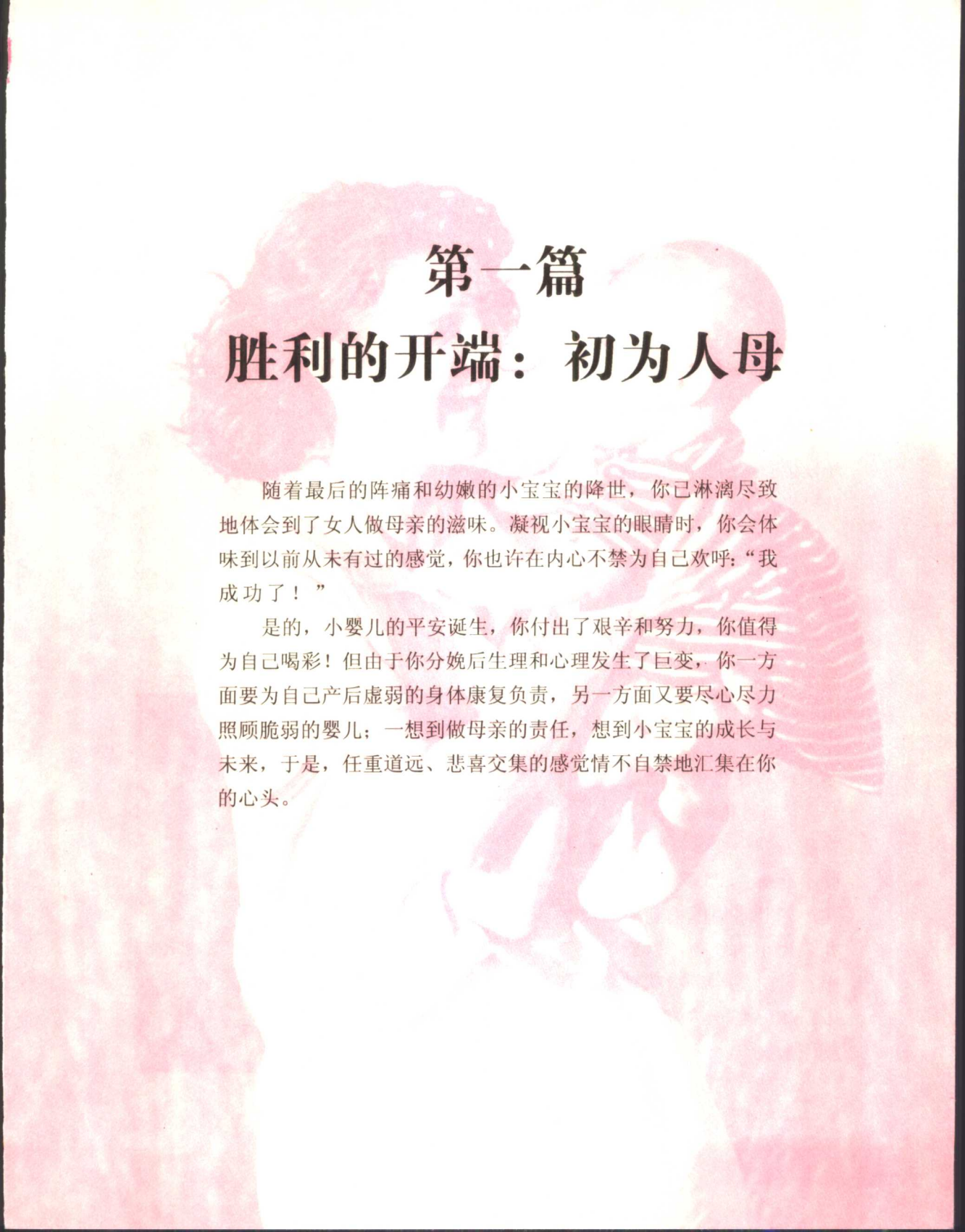
婴儿摄取药量的决定因素

哺乳期相关药物221

哺乳期应禁用的药物

哺乳期应慎用的药物





第一篇

胜利的开端：初为人母

随着最后的阵痛和幼嫩的小宝宝的降世，你已淋漓尽致地体会到了女人做母亲的滋味。凝视小宝宝的眼睛时，你会体味到以前从未有过的感觉，你也许在内心不禁为自己欢呼：“我成功了！”

是的，小婴儿的平安诞生，你付出了艰辛和努力，你值得为自己喝彩！但由于你分娩后生理和心理发生了巨变，你一方面要为自己产后虚弱的身体康复负责，另一方面又要尽心尽力照顾脆弱的婴儿；一想到做母亲的责任，想到小宝宝的成长与未来，于是，任重道远、悲喜交集的感觉情不自禁地汇集在你的心头。

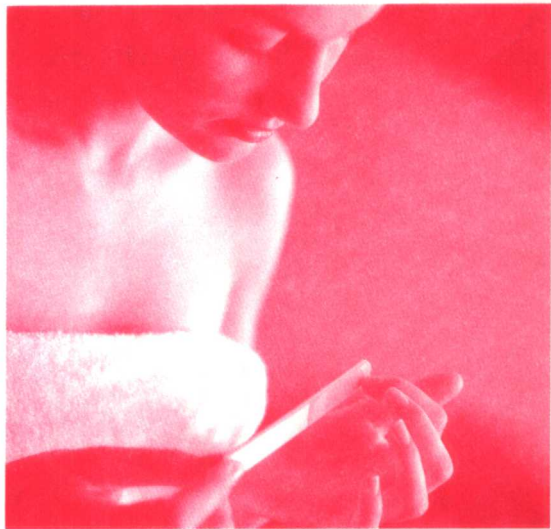
产妇生理特点

从孕妇变为乳母，这个过渡期从时间上来说虽比较短暂，但母体生理上却发生了巨大的变化。

胎儿及其附属物娩出并且要恢复到孕前状态（乳房除外），母亲生殖系统发生一系列变化，这些复原变化大约需6~8周完成，这个阶段为产褥期，俗称“坐月子”。

子宫

在产褥期，子宫变化最为明显，短时间内迅速缩小，产后6周可恢复到孕前水平。当胎儿及胎盘娩出后，产妇不管从身体上或是生理上都会发生巨大的变化。孕妇产后变化最大的是腹部的子宫，当胎儿和胎盘娩出后，子宫随着缩小变硬，原来膨大的肚子不见了，肚子空了。产后可在产妇肚脐周围摸到一个像胎儿头大小的硬物，以后逐渐缩小，大约在产后15天就摸不到了；产后45天左右，子宫恢复到原来大小。



分泌乳汁

分娩结束后，母体血容量逐渐减少，血压趋于正常，但内分泌出现较大改变。胎盘黄体酮消失，故黄体酮在血液中的浓度下降，而雌激素水平相对提高，已促进垂体分泌催乳激素，使乳腺开始分泌乳汁。乳汁的生成和排出在分娩后的第二天开始出现。为促进产奶和下奶反射，母亲对婴儿的吸吮刺激千万不能忽视，分娩后，母亲应尽早给婴儿喂奶以利乳汁分泌和乳腺畅通。许多产妇产后奶量不足，甚至缺奶，与首次哺乳时间过晚有关。

乳汁的分泌是要以物质为基础的。给乳母提供的膳食是否合理，对产妇身体的复原及乳汁的量与质均将产生重要影响。乳汁的分泌是一个复杂的生理过程。乳汁分泌的多少与产妇乳腺的发育、身体状况以及情绪有关。婴儿吸奶可以促进乳汁的分泌。有的产妇在腋窝下可以摸到硬块，挤压时可见少许白色液体，这是副乳腺，一般在产后不久可自行消退。

哺乳一般在产后12~24小时开始，不过如果产后产妇精神状态好的话，可在分娩后立即开始给婴儿哺乳，以后每隔3~4小时哺乳一次。婴儿定期吸吮乳房有利于促进乳汁分泌，并有助于子宫的复原。



初乳和成乳

孕妇产后1~3天，乳房会逐渐胀大，可摸到有硬块，这是分泌乳汁的乳腺叶。轻轻挤压乳房，可见淡黄色的乳汁流出，医学上称之为“初乳”，内含多种蛋白质、矿物质及人体免疫抗体，也有少量糖和脂肪。数日后乳汁变为白色，脂肪含量增多，汁浓，称为“成乳”。

便秘和尿潴留

产妇由于产后多躺在床上，腹部肌肉松弛，肠道蠕动弱而慢，而且产后进食蛋白质较多，容易出现便秘，所以产后要适当下床活动，饮食上除了进食蛋白质外，还应注意适量进食各种蔬菜和水果。

生产时，由于膀胱受压，加上疲倦，会阴伤口疼痛，产后易发生尿潴留。

恶露

产后阴道会排出一些污物，医学上称之为“恶露”。最初3~4天内含血量较多，颜色较红，称“血性恶露”；约7天后排出物含血量逐渐减少，呈褐色，为“浆液性恶露”；产后约12天，恶露的颜色变为黄白色，称“白色恶露”，可持续几周。正常恶露有血腥味，但没有臭味。如果有臭味，应考虑有感染。如果血性恶露持续2周以上，应考虑子宫复旧不全或子宫内有胎盘组织或胎膜残留，应及时到医院进行检查。



月经

孕妇产后45天内一般不会排卵，之后约半数的产妇有排卵，产后4个月80%以上的产妇有排卵。产妇的月经一般在产后40多天以后开始恢复，不过哺乳可使月经的恢复有所延迟，有些产妇在婴儿断奶之后才来月经，这些都是正常现象。

体温

产妇生产之后体温一般正常，但是如果产程长、产妇过度疲劳，可出现低热，但多不超过38摄氏度，大都在24小时后恢复正常。产后3~4天，由于乳房胀痛也可引起低热，乳汁分泌畅通后即恢复正常。如体温持续24小时以上不下降者，应及时就医，进行全面检查，寻找发热原因。

女性的体温

在不同的生理周期，女性的体温有不同的变化。

脉搏

产后脉搏较怀孕前慢，每分钟约60~70次，可能与胎盘循环停止及卧床休息有关。如果脉搏过快，应注意是否因失血过多引起，并检查心脏。

生理恢复期

产妇除了乳房要给婴儿哺乳外，一般在产后2~3个月完全恢复正常，包括体重、外阴、阴道、子宫、腹部、月经等，不过在小腹部会留下永久性的妊娠纹。

在哺乳期，母亲在不影响身体恢复和乳汁分泌的情况下，还应逐步消耗掉在妊娠期蓄积的3~4千克脂肪，这就需要乳母有一个适度的营养素的摄入，特别是在能量的摄入上。



产妇心理变化

孕妇产后心理会发生一系列的变化，这是一个必经过程，是由于生理、角色等方面的变化引起的，如生产时的疼痛、产后痛，产后如何护理婴儿、喂奶，如何适应产后的日常生活等等，这些都是大多数产妇会考虑和担心的事情。

症状

早期产妇常有的心理主要表现在行为退缩、被动、依赖性增强、情感脆弱、敏感、应激度较高、过度担忧等。（特别是分娩，对产妇的心理影响最大。）生育这对所有妇女来说是一生中的大事，加上怀孕时的生理变化、家庭人际关系、工作与学习等，给孕妇形成了一定的压力。



缓解方法

对此，产妇要做好心理准备，不断增强自己的心理素质。如果出现这些情况，要意识到这对产妇来说是自然而正常的，要能够接受自己的状态，不要因此对自己评价过低，或觉得自己无法控制自己。

另外，随着婴儿的长大，产妇逐渐熟悉和适应，心理上的压力会变得越来越小，心态也会逐渐平和，回头看看走过的路，原来不过如此而已。

总的来说，产妇不必过于担心，任何事情都有其自然规律，俗语说，船到桥头自然直。无谓的担心对于自己是无益的，也解决不了问题，倒不如泰然处之。



产妇哺乳分期

产妇哺乳分为三个时期，即产褥期、哺乳期和断奶期。不同时期，产妇的身体有不同的变化，也需要补充不同的营养，这既是为了使身体尽快康复，也是为了更好地为婴儿提供营养。

产褥期

在分娩过程中，产妇消耗了大量体力和能量，损失了一定量的血液，加

之产后哺乳，乳母往往抵抗力减弱，容易感到疲劳。

产褥期产妇生理上变化迅速，生殖器官如子宫的复原、产道撕伤的修复等；乳房发生明显变化，由于催乳激素分泌，产后第二天便开始有乳汁分泌，产后第三天或第四天乳母可能感到乳房肿胀，这是由于乳汁分泌增多而婴儿吸吮能力还不够强的缘故。产后1~5天内分泌的淡黄色乳汁为初乳。初乳看上去很稀，味道较淡，乳量也较少，它却有独特的营养成分。它含有较高的蛋白质、矿物质和维生素A，此外，初乳富含多种免疫物质，对婴儿有避免受感染

三件事情

一般而言，对于一个产妇来说，产褥期最重要的事情有三件：恢复健康；分泌乳汁；哺育婴儿。

的作用，这也是鼓励产妇尽早开奶的主要原因。10天以后乳汁颜色变浅，脂肪含量增多，称为成乳。

在产褥期，产妇一般运动较少，腹肌和盆底肌肉松弛，肠蠕动减弱，易发生便秘。

哺乳期

大多数产妇经过产褥期的调养，生殖等各个系统恢复或接近孕前状态。哺乳期乳母生理上的最大特点是：乳汁分泌量持续增加，生产了3个月后每日乳汁分泌量可达750~850毫升。乳母的营养是否量足质优，特别是蛋白质的提供，直接关系到所分泌的乳汁的量与质。



断奶期

母乳的分泌量并不随婴儿长大而相应增加，往往在生产后6个月后，乳母的泌乳量明显下降，婴儿生长至4~6个月时，母乳喂养已不能完全满足婴儿生长发育的需要，要逐步添加其他食物，使婴儿单纯靠母乳营养逐步过渡到完全由母乳外的其他食物供给营养。这一过程通常从婴儿4~6月龄开始，持续6~8个月，此期间照常喂养母乳，直到断奶。从时间上来说，这一期与哺乳期是重叠的。

