



MARY'S HOSPITAL
WOMEN & INFANTS, BEIJING

北京玛丽妇婴医院

●●● Pretty mother

俏妈咪产后康复 一本通

- ★权威专家全面总结多年临床经验
- ★贴心关爱产褥期与哺乳期的女性
- ★指导新妈妈保健与产后身体恢复

北京玛丽妇婴医院◎主编



顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心

九州出版社
JIUZHOU PRESS



俏妈咪产后康复 一本通

北京玛丽妇婴医院◎主编

顶级妇婴医院倾力打造 更全面·更专业·更贴心

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

俏妈咪产后康复一本通 / 北京玛丽妇婴医院主编. —北京: 九州出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5108-0261-4

I. ①俏… II. ①北… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231251 号

俏妈咪产后康复一本通

作 者 北京玛丽妇婴医院 主编
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京雷杰印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 20 开
印 张 10.8
字 数 260 千字
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0261-4
定 价 39.80 元

★版权所有 侵权必究★



MARY'S HOSPITAL
WOMEN & INFANTS, BEIJING

北京玛丽妇婴医院



关于玛丽医院

源自西方的中国玛丽是致力于女性、儿童身心健康的专业医疗机构。玛丽拥有一支技术精湛、理念先进、富有责任感的精英团队；有院士、教授组成的专家工作站；有高素质的医护队伍、营养师、健康督导师等复合型人才。

玛丽医院开设妇科、产科、儿科、综合门诊、健康管理中心等专业科室。玛丽医院配备了电子阴道镜、宫腔镜、腹腔镜、多功能麻醉机、无痛分娩系统、产后康复系统等设备。设有具备了国际标准的层流手术室，独立洁净的家庭式分娩区，宽敞私密的计生指导中心，星级标准的病房和VIP客房以及集医疗保健、智力开发、游泳抚触等一体化的儿童健康乐园。

专家团队



赵天卫

妇产科 主任医师

北京玛丽妇婴医院业务院长，妇产科首席专家。原北京海淀区妇幼保健院业务院长、中华医学会围产学会北京分会委员、中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员、新浪网特聘医学专家。从事妇产科临床工作几十年，擅长妇产科各种疑难病症、危重病人抢救、难产处理以及心理咨询等，现已完成各类手术近万例。



王淑华

妇科 主任医师

北京玛丽妇婴医院妇科首席专家，朝阳区人大代表。曾就职于北京妇产医院、煤炭总医院妇产科。任妇产科主任二十余年，主要从事妇科疑难病症、多发病的临床研究，具有很深的临床医学造诣。两次获得国家部级进步科技奖，在中外期刊、杂志上发表学术论文二十余篇，曾多次出访日本、加拿大等国家参加科研工作及研讨会。



单晋平

儿科 主任医师

北京玛丽妇婴医院儿科首席专家，中国优生优育协会儿童发育委员会委员，曾任北京海淀妇幼保健院儿童早期发展中心主任。从医近40年，从事儿科临床医学及新生儿围产医学工作20多年，有丰富的儿科临床工作经验。创建了北京海淀妇幼保健院健康教育科和0~6岁儿童早期发展中心。



特色服务

◎音乐胎教

受过音乐胎教的宝宝在出生后会表现出这些共同特点：听到音乐就会安静下来；对陌生环境表现出新奇；很少无理由的哭闹；运动与感觉系统发育早；记忆力强，记忆速度快；说话能力较一般没有接受过音乐胎教的宝宝强等。玛丽医院还可根据不同家庭的个性特点，设计制订出个性化的训练方案。



◎个性化分娩

北京玛丽妇婴医院打破了分娩方式由医生决定的传统，实行西方的人性化理念，在科学的前提下充分尊重产妇个人及其家人的意见，充分了解孕、产妇的心理及生理需求，为产妇们提供了体感音乐阵痛分娩（VMD）、丈夫陪伴康乐分娩等不同的分娩方式。

◎产后康复

北京玛丽妇婴医院成立了第一家产后康复中心，人性化的服务让接受治疗的产妇们心情愉悦。玛丽医院率先推出音乐心理治疗，帮助妈妈们顺利度过产后抑郁期，成功地完成了角色转变。此外，还引进了加拿大医疗模式中的“产道维护”项目，通过内分泌调节和对子宫、卵巢的保养使原有功能得到了全面的恢复和提升。



◎0~3岁早期发展教育

北京玛丽妇婴医院0~3岁儿童发展教育中心借鉴了西方的先进文化理念，注重儿童最需要特殊关爱的特点，推出了现代母婴服务模式。帮助宝宝建立健康跟踪档案，通过跟踪、评估、干预等方式把握儿童成长关键期的教育，构建婴儿神经网络、开发大脑潜能的教育，帮助孩子赢在起跑线上。

◎孕前检查

选择科学、细致的孕前检查可以让我们充分了解到：夫妻双方是否存在有碍优生的疾病；夫妻双方是否患有不利于胎儿成长的遗传性疾病等。

在准备怀孕之前进行一次全面的体检，不仅是对家庭的责任，而且能让我们为宝宝所描绘的蓝图变为现实！



特色服务

◎音乐胎教

受过音乐胎教的宝宝在出生后会表现出这些共同特点：听到音乐就会安静下来；对陌生环境表现出新奇；很少无理由的哭闹；运动与感觉系统发育早；记忆力强，记忆速度快；说话能力较一般没有接受过音乐胎教的宝宝强等。玛丽医院还可根据不同家庭的个性特点，设计制订出个性化的训练方案。



◎个性化分娩

北京玛丽妇婴医院打破了分娩方式由医生决定的传统，实行西方的人性化理念，在科学的前提下充分尊重产妇个人及其家人的意见，充分了解孕、产妇的心理及生理需求，为产妇们提供了体感音乐阵痛分娩（VMD）、丈夫陪伴康乐分娩等不同的分娩方式。

◎产后康复

北京玛丽妇婴医院成立了第一家产后康复中心，人性化的服务让接受治疗的产妇们心情愉悦。玛丽医院率先推出音乐心理治疗，帮助妈妈们顺利度过产后抑郁期，成功地完成了角色转变。此外，还引进了加拿大医疗模式中的“产道维护”项目，通过内分泌调节和对子宫、卵巢的保养使原有功能得到了全面的恢复和提升。



◎0~3岁早期发展教育

北京玛丽妇婴医院0~3岁儿童发展教育中心借鉴了西方的先进文化理念，注重儿童最需要特殊关爱的特点，推出了现代母婴服务模式。帮助宝宝建立健康跟踪档案，通过跟踪、评估、干预等方式把握儿童成长关键期的教育，构建婴儿神经网络、开发大脑潜能的教育，帮助孩子赢在起跑线上。

◎孕前检查

选择科学、细致的孕前检查可以让我们充分了解到：夫妻双方是否存在有碍优生的疾病；夫妻双方是否患有不利于胎儿成长的遗传性疾病等。

在准备怀孕之前进行一次全面的体检，不仅是对家庭的责任，而且能让我们为宝宝所描绘的蓝图变为现实！





第一章 认识自己——俏妈咪产后身体有变化

NO.1 产后体形有变化 / 2

NO.2 产后身体指标有变化 / 3

NO.3 产后乳房有变化 / 3

NO.4 产后消化功能有变化 / 4

NO.5 产后月经及排卵变化 / 5

NO.6 产后腹部的变化与恢复 / 5

NO.7 产后伤口的护理 / 7

NO.8 产后阴道有变化 / 7

NO.9 产后子宫有变化 / 8

NO.10 产后子宫内膜有变化 / 9

NO.11 产后子宫颈有变化 / 10

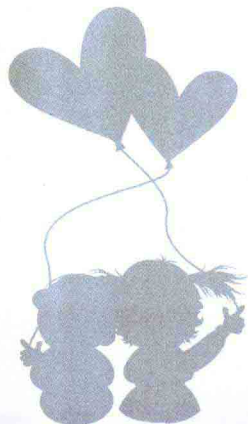
NO.12 产后骨盆肌肉有变化 / 11

NO.13 产后盆底组织有变化 / 11

NO.14 产后血液循环系统有变化 / 12

NO.15 产后泌尿系统有变化 / 13

NO.16 产后皮肤有变化 / 14



第二章 坐月子——月子里的科学保健与康复

- NO.1 刚刚分娩的新妈妈须知 / 18
- NO.2 快乐坐月子四步骤 / 19
- NO.3 夏季和冬季如何坐月子 / 20
- NO.4 产后第一周的生活指导 / 21
- NO.5 新妈妈“四避”不是陋习 / 22
- NO.6 新妈妈出院后的生活保健五原则 / 23
- NO.7 为新妈妈营造良好的休息环境 / 24
- NO.8 产后新妈妈睡觉全攻略 / 25
- NO.9 红糖对新妈妈有哪些奇妙作用 / 26
- NO.10 新妈妈月子里的睡眠 / 27
- NO.11 新妈妈的休息与活动要适当 / 29
- NO.12 坐月子的基本原则 / 29
- NO.13 高龄新妈妈应注意什么 / 31
- NO.14 剖腹产新妈妈的护理与保健 / 32
- NO.15 新妈妈月子里上火对策 / 33
- NO.16 新妈妈月子里刷牙有讲究 / 34
- NO.17 新妈妈产后洗澡有学问 / 35

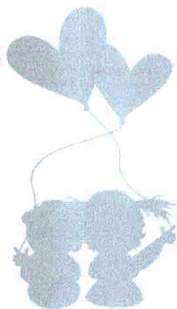
第三章 产后瘦身——恢复你的曼妙身材

- NO.1 产后恢复五要点 / 38
- NO.2 产后新妈妈恢复身材需注意饮食 / 39
- NO.3 产后身体按摩 / 41
- NO.4 用运动帮助身体尽快恢复 / 41
- NO.5 产后健身应循序渐进 / 44
- NO.6 产后新妈妈瘦身的八大误区 / 45

- NO.7 产后初期的康复体操 / 46
- NO.8 每天走一走, 新妈妈减肥不再愁 / 47
- NO.9 分娩 10 日后开始做整套保健操 / 48
- NO.10 新妈妈的 17 个别出心裁的减肥法 / 49
- NO.11 产后锻炼要注意什么 / 50

- NO.12 产后腹部肌肉的恢复训练 / 50
- NO.13 产后骨盆底肌肉的恢复训练 / 52
- NO.14 剖宫产术后的恢复操 / 52
- NO.15 产后瘦身时间表 / 54
- NO.16 产后恢复的三个黄金阶段 / 55

第四章 心理康复——做内外兼修的俏妈咪



- NO.1 测测你心理健康与否 / 58
- NO.2 产后抑郁的表现和原因 / 58
- NO.3 正确认识产后抑郁 / 59
- NO.4 产后新妈妈缘何情绪低落 / 60
- NO.5 睡眠不好容易抑郁 / 61
- NO.6 产后抑郁可能会影响宝宝成长 / 62
- NO.7 家人应如何对待产后忧郁的新妈妈 / 62
- NO.8 产后抑郁症可以预防 / 63
- NO.9 如何顺利度过产后不适期 / 64
- NO.10 心理疗法可以减轻产后抑郁症 / 65

- NO.11 自信的新妈妈最美丽 / 66
- NO.12 新妈妈如何调整自己的心理状态 / 66
- NO.13 拥有童心的新妈妈更快乐 / 67
- NO.14 产后新妈妈要正确看待矛盾 / 68
- NO.15 暴躁——产后新妈妈的大忌 / 69
- NO.16 产后新妈妈需摆脱焦虑心理 / 70
- NO.17 产后新妈妈应远离狭隘 / 71
- NO.18 产后心理按摩——新妈妈的快乐小秘诀 / 71
- NO.19 产后抑郁与产后精神病的区别 / 72

第五章 饮食保障——做健康美丽的俏妈咪

NO.1 产后食补应注意什么 / 76

NO.2 产后喝汤有讲究 / 77

NO.3 产后应按需进补 / 78

NO.4 产后补血、活血最重要 / 78

NO.5 产后新妈妈补钙小策略 / 80

NO.6 产后滋补不宜过量 / 80

NO.7 产后新妈妈清凉度夏 / 81

NO.8 产后膳食科学搭配，营养多多 / 82

NO.9 产后新妈妈吃水果的宜与忌 / 83

NO.10 新妈妈需要什么样的脂肪 / 84

NO.11 酸碱平衡有利于产后新妈妈的健康 / 85

NO.12 甲鱼对新妈妈的营养价值 / 86

NO.13 产后补水嫩肤健身术 / 87

NO.14 新妈妈产后的饮食禁忌 / 88

NO.15 产后食补四大原则 / 89

第六章 养颜护肤——俏妈咪靓颜有术

NO.1 巧做牛奶、水果面膜 / 92

NO.2 好习惯能预防和消除面部皱纹 / 93

NO.3 产后怎样减轻或消除面部雀斑 / 94

NO.4 新妈妈的天然眼膜 / 95

NO.5 新妈妈睡前的眼袋护理 / 96

NO.6 新妈妈如何解决眼肿问题 / 97

NO.7 新妈妈如何去除鱼尾纹 / 98

NO.8 新妈妈美鼻五计策 / 99

NO.9 新妈妈嫩唇有方 / 100

NO.10 小心颈部皮肤透露你的年龄 / 101

NO.11 新妈妈不可忽略手部护理 / 102

NO.12 新妈妈的足部保养 / 104

NO.13 新妈妈减皱操 / 105

NO.14 新妈妈美白有高招 / 106

NO.15 新妈妈如何改善晦暗肤色 / 107

NO.16 如何让背部皮肤光滑无瑕 / 108

NO.17 敏感性肌肤的护理小秘方 / 109

NO.18 新妈妈防治皮肤湿疹有良方 / 110

第七章 护乳美乳——让俏妈咪“挺”起胸膛

NO.1 新妈妈需要了解的哺乳知识 / 114

NO.2 哺乳使新妈妈胸部更丰满 / 115

NO.3 新妈妈保养乳房的基本原则 / 116

NO.4 丰胸按摩法 / 117

NO.5 能增强胸部弹性的体操 / 118

NO.6 产后矫正乳房下垂的按摩法 / 120

NO.7 产后新妈妈乳头凹陷如何矫正 / 121

NO.8 美乳从穿好内衣开始 / 122

NO.9 新妈妈综合美乳法 / 123

NO.10 产后预防乳房变形的两种方法 / 124

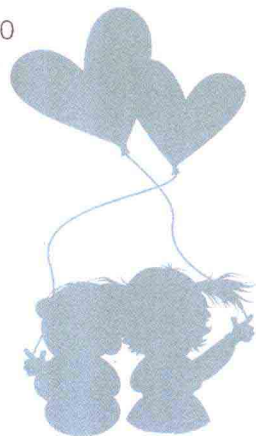
NO.11 新妈妈的丰胸绝招 / 125

NO.12 产后减肥不减罩杯的秘诀 / 126

NO.13 如何防止乳房下垂 / 127

NO.14 精油按摩丰胸法 / 128

NO.15 产后瑜伽丰胸术 / 130



第八章 细腰收腹——不做大“腹”婆

- NO.1 产后 60 天的腹部运动方案 / 134
- NO.2 产后如何使用腹带与束裤 / 135
- NO.3 产后如何增强腹部肌肉的强度 / 136
- NO.4 产后如何增加腹斜肌的力量 / 137
- NO.5 芭蕾腹肌练习法 / 138
- NO.6 产后如何练就平坦小腹 / 139
- NO.7 新妈妈瘦腹随时练 / 140
- NO.8 四种茶让新妈妈成为“小腹婆” / 141
- NO.9 新妈妈腰腹部的轻柔运动 / 142
- NO.10 细腰收腹，美化身体曲线 / 143
- NO.11 新妈妈的瘦腰简易妙法 / 144
- NO.12 新妈妈的腰部保健法 / 145
- NO.13 30 分钟暴走瘦腰法 / 146
- NO.14 用瘦身操打造完美身材 / 148

第九章 美腿提臀——俏妈咪翘臀速成术

- NO.1 新妈妈美腿有方 / 152
- NO.2 新妈妈的腿部健美运动 / 153
- NO.3 产后怎样散步才能有效瘦腿 / 154
- NO.4 新妈妈的腿部消肿操 / 155
- NO.5 新妈妈简易美腿法 / 156
- NO.6 产后如何应对“萝卜腿” / 158
- NO.7 产后去水肿美腿法 / 159
- NO.8 腿部匀称修长健美操 / 160
- NO.9 最有效的几个瘦大腿方法 / 162
- NO.10 产后如何打造纤细美腿 / 163

NO.11 新妈妈提臀健美操 / 164

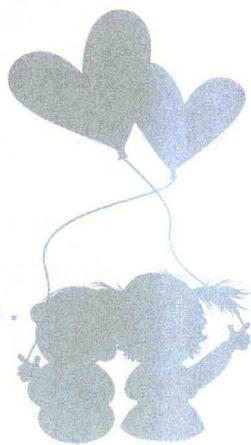
NO.12 产后臀部塑形操 / 165

NO.13 与下垂的臀部说再见 / 166

NO.14 不利于美臀的几种习惯 / 168

NO.15 瑜伽提臀法 / 168

第十章 亲密接触——俏妈咪重燃产后激情



NO.1 产后新妈妈拒绝亲密四大因素 / 172

NO.2 产后什么时候可以亲密接触 / 172

NO.3 产后第一次亲密接触的注意事项 / 174

NO.4 阴道要不要“紧”谁说了算 / 175

NO.5 隐私整形，羞答答的玫瑰静悄悄地开 / 176

NO.6 会阴侧切会对性生活产生影响吗 / 177

NO.7 产后新妈妈亲密生活指南 / 178

NO.8 哺乳期新妈妈如何过性生活 / 179

NO.9 产后做一个“性趣”新妈妈 / 180

NO.10 如何用饮食改善产后性生活 / 181

NO.11 产后性生活出血怎么办 / 182

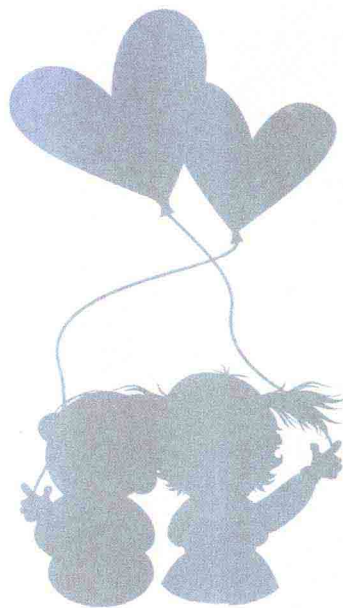
NO.12 剖腹产新妈妈的“性”福生活 / 183

NO.13 亲密生活被误导的三大问题 / 184

NO.14 让产后亲密接触泛起涟漪 / 185

第十一章 产后疾病防治——找到促进身体康复的良方

- NO.1 新妈妈产后多汗的防治与康复 / 188
- NO.2 新妈妈产后发热的防治与康复 / 189
- NO.3 新妈妈产后脱发的防治与康复 / 190
- NO.4 新妈妈产后背疼的防治与康复 / 191
- NO.5 新妈妈产后手足痛的防治与康复 / 193
- NO.6 新妈妈产后腹痛的防治与康复 / 194
- NO.7 新妈妈如何应对产后恶露 / 195
- NO.8 产后子宫疾病的防治与康复 / 196
- NO.9 产后会阴伤口的康复 / 197
- NO.10 产后排尿困难的防治与康复 / 198
- NO.11 产后新妈妈如何防治便秘 / 199
- NO.12 产后骨盆疼痛的防治与康复 / 200
- NO.13 产后新妈妈如何防治外阴炎症 / 201
- NO.14 产后腰痛的防治 / 202



第一章

认识自己——俏妈咪产后身体有变化



经历了十月怀胎的艰辛和分娩时的痛苦，妈妈终于完成了自己的神圣使命。可是，此时妈妈却又面临着另外一个难题和困扰——身体的变化，这可能需要很长一段时间才能得以恢复。不过妈妈们不要过于懊恼，要首先了解产后的身体变化及可能会遇到的问题，然后在此基础上及时调整自己的生活习惯和护理方式，让自己更健康、更美丽。

产后体形有变化

大部分女性经过妊娠、分娩之后，身体都会发胖而失去往日的风采。其实，产后发胖是正常的现象。妊娠过程会引起下丘脑—性腺功能暂时紊乱，特别是使脂肪代谢失去平衡；而且我国传统的坐月子理论要求新妈妈为了哺乳而吃下大量的高脂肪和高蛋白质食品，有时甚至会造成营养过量，这是导致肥胖的罪魁祸首；同时新妈妈在产后又极少进行体力活动，能量消耗就大大降低了，最终使机体脂肪细胞充盈。

一般来说，产褥期妈妈每日宜食用主食 400 ~ 500 克、蛋类 50 ~ 100 克、肉类 100 ~ 150 克、豆制品 100 克、牛奶 250 克、蔬菜 400 克，这样就可以满足自身及正常泌乳所需的营养了。

新妈妈们要正确认识自己的体形，不要有太大的压力，因为这是每个妈妈都要经历的阶段，只要方法得当就是可以恢复到自己满意的程度。

要想保持形体美，就要在产后尽早进行活动。如果产后身体健康，没有会阴部及其他伤口，那么新妈妈在 24 小时后可以下床活动了，半月后就可以做一些轻便的家务活了。另外，还可以适当做一些强度较小的体育活动，因为适当锻炼可以增强神经内分泌系统的功能、促进新陈代谢、提高免疫力和消耗多余的脂肪，使新妈妈们恢复并保持完美的体形。

医学专家指出，在正常妊娠期间，胎儿和羊水的重量、血容量及细胞间液的增加、子宫和乳房的增大等都会导致孕妈妈体重的增加，通常情况下会增加 15 公斤左右；分娩后，由于胎儿、胎盘、羊水等被排出

体外，体重会减少 5 公斤左右。之后新妈妈还会有恶露的排出、尿量的增加、出汗或母乳分泌等情况，所以体重还会有所下降，但是下降速度会减慢，大约会在产后 4 ~ 6 周时停在一定的范围内。

如果产后体重超出正常范围 20% ~ 50%，医学上就称之为生育性肥胖。生育性肥胖不仅会给爱美的妈妈们带来烦恼，而且还会对其健康造成很大的影响。

要预防生育性肥胖，可以从以下几个方面入手：

做适量体力活动

如果没有特殊的病理情况，新妈妈可于产后 5 ~ 6 小时后坐起，第二天下地活动。早下地、早活动有利于恶露的排出、子宫的复旧、肠道和膀胱功能的恢复，并且能防止产后尿潴留和便秘的发生。新妈妈们还可以根据自己的健康状况做一些产褥保健操，这对其体力和身体各部分功能的恢复大有好处。

坚持母乳喂养

哺乳时，妈妈体内的大量葡萄糖会转化为乳糖进入乳汁以喂哺宝宝，这样可以消耗掉体内的一部分能量。另外，频繁的哺乳会使妈妈在与宝宝的亲昵互动中不知不觉地增加活动量，从而减少脂肪的堆积。

饮食要适量

新妈妈在产后需要充足且



产后新妈妈的饮食要适量，以免摄入的热量过多而使自己发胖。



营养丰富的饮食，以补充妊娠和分娩时的营养消耗并尽快恢复体力，但饮食过量会使体内的营养过剩，从而使多余的热量代谢转变为脂肪并堆积于皮下，造成肥胖。

NO.2

产后身体指标有变化

脉搏

产后妈妈的脉搏会相对较慢，一般为每分钟60~70次。这是产后腹压降低、横膈膜下降、卧床休息等原因造成的，一般会在1个星期左右后恢复正常。

体温

多数新妈妈产后的体温会在正常范围内，但是如果产程较长、产妇进食和饮水较少或者疲劳过度，那么其体温会在产后24小时内略有升高，但一般不会超过38℃。新妈妈在产后一定要养成定时量体温的习惯，要多喝水并注意营养摄入，如果体温超过38℃且连续不退，就需要立即就医了。

引起新妈妈产后发烧的最常见的原因就是产褥感染，而引起产褥感染的原因则有很多，比如泌尿系统感染、产道感染等。产后新妈妈的抵抗力会比平时差很多，同时又伴有流血、子宫口松弛等症状，从而造成阴道细菌滋生甚至蔓延到生殖道或者是侧切伤口处，这时下体有异味、腹部有压痛感，时间长了甚至会恶化为慢性盆腔炎。

有些新妈妈可能会因为乳胀而发烧，这种情况下，体温会随着乳汁的排出而有所下降。但是如果乳汁排出后仍高烧不退，那就可能是由别的原因引起的，这

时新妈妈一定要特别注意体温变化，必要时需向医生求助。



产后新妈妈要注意自己的体温，以免对自己的健康造成不利影响。

血压

产后新妈妈的血压一般呈下降趋势，并逐渐恢复到怀孕前的水平。如果血压下降明显，可能是由于产后出血过多引起的；如果血压反而升高，就要检查一下自己是否原来就患有高血压病或产前就已患有高血压综合征等疾病。

NO.3

产后乳房有变化

产后尤其是哺乳期间，新妈妈们的乳房会迅速胀大，并会随着规律哺乳而有规律地充盈、排空、再充盈、再排空。乳汁分泌越丰沛，乳房的大小变化就越明显，所以有人笑称产后新妈妈们的乳房“胀奶时是E罩杯，退奶时是B罩杯”。如果产后没有进行哺乳或者停止了哺乳，那么新妈妈就必须面临退奶问题，而退奶势必会影响到乳房的大小。