

关爱生命呵护健康系列丛书



产

产后保健讲科学

Canhoubaojianyujianshenjiangkexue



主编 杨惠民 孙海芳

中医古籍出版社

关爱生命呵护健康系列丛书



产后保健与健身讲科学

CHANHOUBAOJIAN YU JIANSHE NJIANGKEXUE

主 编：杨惠民 孙海芳

副主编：张恒云 杨洁文

编 委：张长兴 张春刚 刘林昌

江苏工业学院图书馆
藏书章



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健实用宝典 / 杨惠民等编著. —北京: 中医古籍出版社,
2005. 3

ISBN 7 - 80174 - 309 - 1

I. 孕... II. 杨... III. ①孕妇 - 妇幼保健②产妇 - 妇幼保健
IV · R715. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035046 号

出版发行 中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京市鸿鹄印刷厂

开 本 710 × 1000 毫米 16 开

印 张 57

字 数 798 千字

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001—5000 册

书 号 ISBN 7 - 80174 - 309 - 1/R · 308

定 价 16.00 元(全套 96.00 元)

前 言

对于新妈妈们来说,对刚出生不久的小宝宝有着特别亲昵的情感,照顾起宝宝也乐此不疲,但在注意力集中在宝宝身上的同时,新妈妈们也有着自己的“难言之隐”——产后肥胖、臃肿的身躯,或虚弱不堪的体质,或疾病的缠身,都消蚀了妈妈们以往亮丽动人的风采和娇人的形体。为了防止生育后造成这样那样的疾病和肥胖,始终保持身体的健康和体形的健美贵人,满足广大产妇心理和生理等各方面的要求,我们特编写了本书,本书向广大产妇提供了最新的科学生活理念和方法,包括产后的心理、生理调节,生活饮食安排和健身运动指导等方面的内容,本书内容全面、经典、系统专业,具体针对性和操作性强,适合广大孕产妇及相关人士使用。

由于编写时间仓促,编者水平有限,难免有不当之处,敬请广大同行及读者朋友批评指正。

编者

2005 年 5 月



目 录

产后保健篇

全面呵护您的每一天



如何正确分析母乳喂养的误区	30
产后饮食误区	31
坐月子的 15 个食补小秘诀	32
正确补钙	32
产妇慎用鹿茸	33
患病产妇饮食疗法	33
产后的精神心理调节	35
防治产后脱发	37
治疗脱发小验方	37
正确合理的产妇营养饮食	38
如何防治卵巢巧克力囊肿	39
加强对子宫的护理	40
避免“母源性疾病”须知	41
患乳腺炎时的保健应知	42
产后多汗的保健中医配方	42
防治产后颈背酸痛	43
治疗产后性欲淡漠有哪些药膳疗法	44
性欲淡漠的精神与心理治疗	46
性欲淡漠的药物辅助治疗	46
防治产后腰腿痛	46
产后腹痛的保健小验方	47
正确预防产后眩晕的保健小验方	48
恶露不下的保健小验方	49
恶露不绝的保健小验方	50
大便难的保健小验方	51
排尿异常的保健小验方	53
痉症的调理与防治	53
身痛的保健小验方	54



气虚的饮食保健法	55
产后气虚的药物保健法	59
产后血虚的饮食保健法	59
产后血虚的药物保健法	62
产后阳虚的饮食保健法	62
产后阳虚的药物保健法	64
产后阴虚的饮食保健法	65
产后阴虚的药物保健法	67
产后血淤的饮食保健法	68
产后血淤的药物保健法	71
产后气郁的饮食保健法	72



产后保健与健身讲科学

练习收缩大腿肌肉操	92
恢复细腰体操	93
产后(40 天后)的恢复性运动	94
产后(40 天后)的伸展运动的保健	95
产后(40 天后)的有氧运动	96
产后(40 天后)腹部肌肉的运动	98
产后(40 天后)腿部的运动	99
产后(40 天后)背部的运动	100
产后(40 天后)的饮食护理	100
超胖妈妈的运动方案	103
偏胖妈妈的运动方案	105
正常妈妈的运动方案	108
产后性保健	110
产后常见问题	113



产后保健篇



如何安全卫生度过产褥期

经过了十月的怀胎 终于一朝分娩 生产后 除乳房外 产妇其他各器官均

全面呵护您的每一天



次,尤其在大便后。卫生巾要勤换。

如何顺利度过产后不适期

分娩后的产妇常常会感到焦虑、烦躁,甚至对于家人也可能有过分的语言和行为,严重者容易形成产后抑郁症。这种现象大多数产妇都可能会出现。为此,丈夫和家里的妈妈、婆婆可能认为产妇实在不好伺候,因此生气,不理解,家庭矛盾从此产生。

其实这种反常行为是身体激素变化造成的,并不是产妇娇气。因此对产妇应该充分理解,格外体贴,以维护产妇正常良好的情绪,这也是为孩子创造一个良好家庭氛围的重要条件。

根据情绪转变程度的高低,产后不适应大致可分为以下三种:轻度产后情绪低落、产后抑郁症以及产后癔狂症。通常情况下,有过半数的产妇在分娩后数日内会有情绪不安、闷闷不乐、容易哭泣等现象。产妇情绪低落,得到家人适当照顾和关怀,病症可在短期内消失,如若不然,就有可能导致抑郁症。

产后抑郁症一般在产后48天内发病,疲乏、易怒、焦虑、恐怖和抑郁是产后抑郁症的主要特征,如不治疗,产后抑郁症的症状可持续数周。约有10%到20%的产妇会发生产后抑郁,发生抑郁前,产妇常有产后心理适应不良、睡眠不足、照料婴儿过于疲劳等情况出现。

产后抑郁症可造成母婴连接障碍。母婴连接是指母亲和婴儿间的情绪纽带,它取决于一些因素,包括母婴间躯体接触、婴儿的行为和母亲的情绪反应性。这种情感障碍往往会对孩子造成不良影响。研究表明,母婴连接不良时母亲可能拒绝照管婴儿,令婴儿发生损伤,并妨碍婴儿的正常生长发育。据观察,孩子多动症即与婴儿时期的母婴连接不良有关。

为避免产后抑郁症的产生,夫妇在决定怀孕前必须做好充分的思想准备,家庭要有良好的经济基础,而且在怀孕后要加大力度学习有关怀孕、生产、产后护理及照顾婴儿的常识。在怀孕及生产期间,尽量保持原有的生活方式,避免太大的转变,如换工作等;在产后,产妇除了细心照顾宝宝之外,也要设法挤出一些时间,调剂生活,舒缓情绪。丈夫则应多关心支持妻子,妻子情绪不好时,应容忍并多承担家务劳动,设法为妻子营造一个温馨、舒适的生活环境,从而使妻子顺利度过产后不适期。



产后乳房的保护

女性从妊娠期开始就应该经常擦洗乳头。第一次哺乳前将乳房及乳头用温皂水、清水洗干净,每次哺乳前妈妈都应先洗手并用温开水擦洗乳头及乳房。哺乳时母婴均应采取最舒适的体位,哺乳完后应留最后一滴乳汁,覆盖于乳头上,这样有保护乳头的功效。乳母若有乳头皲裂,轻者可断续哺乳,每次哺乳后涂10%复方安息香酸酊,再次哺乳前擦净。严重者应停止哺乳,应用吸奶器将乳汁吸出。当乳腺导管不通时,可服用中药通乳,也可用热毛巾热敷辅以适当乳房按摩,以防乳腺炎发生。刚开始哺乳时,由于乳汁流出不畅,而宝宝的吸吮



乳头破溃。另外,未哺乳过婴儿的产妇,乳头上皮薄嫩,受到婴儿有力的吸吮,乳头表面也很容易出现裂口。

当乳头出现皲裂时,由于此部神经末梢极丰富,稍碰一下就会感到疼痛,在哺乳时更是疼痛难忍。此时,产妇如怕痛而不敢给婴儿吃奶,很容易造成乳汁淤积,使乳房出现硬块,严重者还会引起乳腺炎。

易患产后乳头皲裂的,大多是哺乳方法不正确的初产妇。有的是因为让宝宝含乳头入睡,时间太久导致乳头表皮被浸破;有的是因为乳头表皮太薄嫩,经不起吮吸;也有的是因为被宝宝咬破。若乳母粗心大意不及时护理的话,破裂处会感染,甚至引发乳腺炎,不但加重自身病痛,也影响宝宝身体健康。

为了防止发生乳头皲裂,除在妊娠注意锻炼和保护乳头外,特别要注意哺乳卫生。每次哺乳时,必须洗净双手,并用清水擦洗乳头。每侧乳房哺喂时间不要过长,一般不超过30分钟。哺乳后应把婴儿抱开,不要让婴儿含乳头睡觉,否则易使乳头表皮浸软而破裂。

当乳头出现皲裂时,应趁伤口小之时,敷上药膏,注意乳头清洁,避免细菌感染。

乳头皲裂严重、疼痛厉害时,可借助“乳盾”,让婴儿间接吸吮乳汁。也可用吸奶器将乳房内汁吸出,放入小匙中喂给婴儿,待乳头皲裂治愈后再亲自哺乳。

外治方法有以下几种:

- (1) 珠黄散与鱼肝油胶丸剪破拌匀涂于乳头,每日数次。
- (2) 将老黄茄子放瓦上烘至焦黄后研成粉,用麻油拌,敷于乳头。哺乳后使用。
- (3) 鸡蛋黄油涂于乳头,每日数次。蛋油制法:取二只熟蛋黄,放在非铁质盛器内置火上翻炒,不得炒焦,片刻后见油渗出,滤出即得此油。
- (4) 白及粉拌入猪油,涂于乳头。分泌液多的话先撒白及干粉。
- (5) 将荸荠数枚捣烂取汁,加极少冰片涂患处,每日数次。
- (6) 熟大黄粉拌以少量麻油涂患处,每日数次。

产后防治须知

防治恶露

在分娩过程中使用的器具消毒不彻底,或恶露的处理过程不清洁,产妇自身患感染症(扁桃腺炎、阴道炎等),因而被腐败菌、化脓菌所感染。



严重时全身状态恶化,可能引起败血症。因此发烧时,不要滥服退热剂,应立即请医生诊断、治疗。

预防方法是在处理恶露时要注意卫生、更应注意外阴部等局部的清洁,卧床休息、保暖。此外要摄取适当的营养,保持全身状态良好。





产妇和新生儿。要多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜。衣物不要穿得太多,以不冷为宜,不要捂出汗来。还要注意勤擦洗,搞好清洁卫生。

如果发生中暑,要及时降温,饮用淡盐水、绿豆汤、西瓜汁等,并请医生治疗。中暑往往发病急,室外温度高,有条件的可就地抢救,如用冰块、电扇降温,用酒精加冰水给患者擦浴,使体温降至 38°C 以下,同时请医生救治。

产妇夏季的营养保证

产后应怎样合理安排营养

产后的饮食调养和妊娠期间同样重要,因为产妇不仅需要营养来补充孕期和分娩期的消耗,恢复身体的健康,还要哺育婴儿。但这并不意味着要无限度地加强营养,而是要注意饮食上的科学搭配。

产后的1~2天内,由于产妇的消化能力较弱,应该吃些容易消化,富有营养而又不油腻的食物,如牛奶、藕粉、豆浆、米粥、挂面等,以后随着消化功能的恢复,可渐进普通饮食,吃些富含蛋白质的禽蛋、鱼、瘦肉、乳类和豆制品,以及富含多种维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,为了从食物中获得各种营养,一定不要偏食,除了开始几天少吃或不吃生、冷、硬和刺激性食物及过于油腻类食物,以防消化功能紊乱或引起肠道疾病以外,一般不需要忌口。剖宫产的产妇,应根据医生的要求进食,多吃几天流质或半流质饮食,不必过多地食用富含脂肪之食物,加重胃肠负担,引起腹胀、腹泻等疾病。

褥汗的解决

妊娠期孕妇血容量增加30%,妊娠期间机体水分平均增加6~8升,孕末期组织间液可增加1~2升。分娩后逐渐恢复,产乳早期,皮肤排泄功能旺盛,排出大量汗液,尤其在睡眠和初醒时更明显,产后一周左右自行好转。在此期间要注意皮肤清洁,可洗淋浴,勤换衣裤。冬季适当保暖,防止感冒,尤其防止受风寒落下后遗症。

会阴伤口痛的防治

分娩时,由于胎儿压迫会阴部以及医生助产时会在会阴部的操作,产后会阴部常会发生充血和水肿,引起疼痛。尤其是做过会阴侧切手术或会阴部有程度不同的撕裂伤的产妇,其伤口虽经缝合修补,也常有伤口硬结疼痛,有的人可能持续相当长的时间。这是因为伤口愈合不良,或缝合线未完全吸收,或伤口感染。

会阴部发生的充血和水肿,一般会很快恢复,如肿胀明显,疼痛较重时,可



用湿毛巾热敷,每天3次,以助消肿和缓解疼痛。另外,产妇必须注意会阴部的清洁,产后每天用消过毒的盆清洗会阴部2次以上,冲洗一般用温开水即可。若有会阴部撕裂或会阴侧切伤口,可用高锰酸钾溶液冲洗(1:5000),并在每次大便后加洗一次,每次冲洗后应更换会阴垫,平时用的会阴垫、月经带也要用消过毒的,并且要勤洗勤换。产后10天开始,可用高锰酸钾溶液坐浴(1:5000),每晚一次,以促进会阴部伤口愈合。此后可改为每天温开水清洗会阴一次,同时要注意月经带及内衣内裤的清洁卫生,勤洗勤换,洗后应晾在阳光下,充分暴晒,以利杀灭细菌,预防感染。

急性乳腺炎的防治

在母乳授乳期发生的乳腺炎,叫做产褥乳腺炎。是由于产后抵抗力下降,淤乳处置不当引起化脓,或从乳头伤口进入化脓菌引起感染的。

乳房红肿发硬,疼痛也很剧烈,体温可达 38°C 左右。发展到严重的时候,积



(2) 过度疲劳,睡眠不足,生活缺乏规律。

(3) 心情不舒畅,精神不愉快。

(4) 哺乳方法不正确,或因为乳头凹陷或乳头皲裂,宝宝不能很好吮吸,致使乳房内的乳汁经常不得排空,乳汁也就越来越少。

乳母乳汁过少时,首先要稳定情绪、树立信心。保证每天有充足的睡眠和休息,适当地进行户外活动,避免过度疲劳。注意饮食,多吃营养丰富且容易消化吸收的食物,尤其是牛奶、豆浆、水果和新鲜蔬菜,并应多喝鱼汤、肉汤,为乳汁分泌提供原料。定时哺乳,同时改进哺乳方法,必须做到让宝宝吸紧乳头和吸空乳房。如果乳母的乳头凹陷或有乳头皲裂现象,应及时加以纠正和治疗。在此期间,要定时用吸乳器将乳汁吸空或用手挤空,必要时服催奶中药或针灸催奶。

乳房胀痛的防治

产后2~3天,乳汁分泌多了,如果婴儿吮吸次数少,使乳腺管引流不畅,乳房出现胀满,硬肿疼痛,表面还可能微红有压痛,此时只要让宝宝频繁有效吮吸,待乳汁畅流后胀痛随即消退。产后要及早开始喂奶,在乳房还没有感到胀满时就让孩子吃,这样不仅可以促使早下奶、奶量多、而且可以防止乳汁淤积。

如果产妇出现发烧、乳房发炎处红肿痛热,有硬块、一碰极痛,重者可以化脓等,早期及时抗炎症治疗可治愈,如不及时治疗,化脓后要切开引流。

产妇若乳房极度膨胀,疼痛剧烈以至难以忍受,可采取下列措施:

(1) 选择合适的乳罩将乳房向上兜起托住。

(2) 哺乳前,用湿毛巾热敷乳房或在湿毛巾上放个热水袋,以促使乳汁畅流。

(3) 哺乳间歇,用湿毛巾冷敷乳房以减少局部充血;夏季可用冰袋。

(4) 如果宝宝吮吸能力不足,可用吸乳器吸出奶水喂哺。

(5) 中药鹿角粉,每天9克,分两次服用,用少量黄酒水服效果更佳,有消胀催乳的作用。

牙齿的保健

“产妇刷牙,将会使牙齿酸痛、松动,甚至脱落……”的说法是毫无科学根据的。产妇分娩时,体力消耗很大,身体抵抗力降低,口腔内的病菌很容易侵入机体致病。而且产妇多在坐月子期间,吃富含维生素、蛋白的营养食物,尤其是各种糕点和滋补品,含糖量都很高。产妇若吃东西后不刷牙,这些食物残渣长时间地停留在牙缝间和牙齿的缝隙、沟凹内,发酵、产酸后,将致使牙釉质脱失(脱



磷、脱钙),牙质软化,口腔内的条件致病菌便可乘虚而入,导致牙龈炎、牙周炎和多发性龋齿等牙病的发生。

为了产妇的健康,产妇不但应养成刷牙的良好习惯,而且必须加强口腔的护理和保健,最好做到饭后漱口,早、晚用温水刷牙。

外阴干燥的防治

少数新妈妈,产后会发生外阴比较干燥。一般情况下,育龄妇女的卵巢都能分泌足够的雌激素,其作用是使阴道上皮细胞增生、肥厚,并含有丰富的糖原,使阴道富有弹性并保持一定的湿润度。由于阴道的“自净作用”,很少发生炎症。孕后,胎盘也能够分泌大量的雌激素。血液中的雌激素浓度过高时,就会对丘脑下部及垂体的功能产生抑制,垂体分泌的促性腺激素减少,同时受其