

1688 百味丛书

主编 屠海燕

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 妈妈月子滋补 100招

畅销
特惠版

第二辑

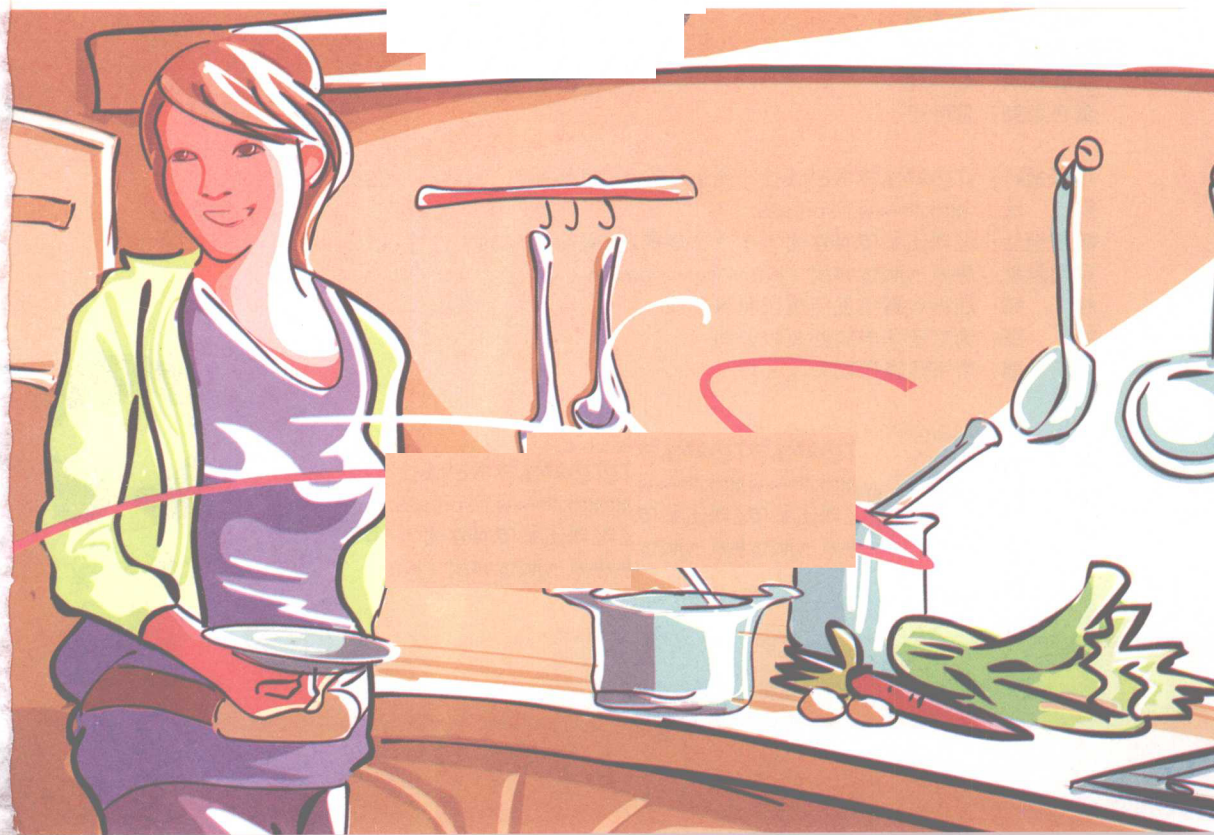


1688 百味丛书

主编 屠海燕

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 妈妈月子滋补 100招



图书在版编目 (CIP) 数据

你不可不知的妈妈月子滋补100招 / 屠海燕主编. —南京:
江苏科学技术出版社, 2010.1
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7046-9

I. 你… II. 屠… III. 产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第231371号

你不可不知的妈妈月子滋补100招

主 编: 屠海燕
责任编辑: 孙荣洁
内文设计: 吴军梅
责任校对: 刘 强
责任监制: 曹叶平

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址: <http://www.pspress.cn>
集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址: 凤凰出版传媒网 (<http://www.ppm.cn>)
经 销: 江苏省新华发行集团有限公司
制 版: 南京新华丰制版有限公司
印 刷: 南京孚嘉印刷有限公司

开 本: 718mm × 1000mm 1/16
印 张: 12
版 次: 2010年1月第1版
印 次: 2010年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7046-9
定 价: 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家園。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



目录



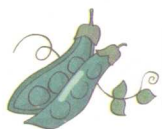
Part 1 精调细养,营养每周添加:妈妈月子营养菜谱 40 道主打

1 月子第1天,了解产后生理现象·····	6
2 月子第2天,了解产后生殖器官的变化·····	9
3 月子第3天,了解产后体内系统的变化·····	13
4 月子第4天,了解身体其他一些变化·····	15
5 月子第5天,了解腹部骨盆肌肉的变化·····	18
6 月子妈妈,需补充“月子营养”·····	24
7 月子妈妈,精心编排营养清单·····	25
8 月子妈妈,快建立新的饮食方式·····	26
9 月子妈妈,设计新的饮食方案·····	27
10 提醒,月子妈妈这些食物宜多吃·····	28
11 当心! 月子妈妈这些食物不宜吃·····	29
12 月子妈妈,小心误入饮食禁区·····	31
13 月子妈妈,第1周营养补充进行时·····	32
14 月子菜谱主打:月子妈妈第1周营养菜谱 10 道·····	34
15 月子妈妈,第2周营养补充进行时·····	38
16 月子菜谱主打:月子妈妈第2周营养菜谱 10 道·····	39
17 月子妈妈,第3周营养补充进行时·····	43
18 月子菜谱主打:月子妈妈第3周营养菜谱 10 道·····	45
19 月子妈妈,第4周营养补充进行时·····	48
20 月子菜谱主打:月子妈妈第4周营养菜谱 10 道·····	49
21 剖宫产妈妈,营养饮食调理方案·····	53
22 剖宫产妈妈,营养菜谱有一套·····	54



Part 2 超值喂哺,打造奶水营养:妈妈月子催乳菜谱 20 道主打

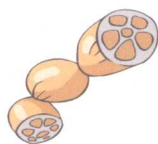
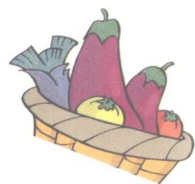
- 23 新生儿宝宝营养,要靠哺乳妈妈保证..... 58
- 24 哺乳妈妈吃得科学,宝宝才能健康..... 61
- 25 哺乳妈妈缺乏维生素,宝宝问题可不小..... 62
- 26 哺乳妈妈,怎样多“吃”维生素..... 63
- 27 月子里,哺乳妈妈怎样补充叶酸..... 64
- 28 哺乳妈妈,帮助宝宝“吃”微量元素..... 65
- 29 哺乳妈妈多吃豆制品,宝宝补脑新方案..... 67
- 30 哺乳妈妈多吃海洋食品,宝宝更聪明..... 68
- 31 妈妈坚持母乳喂养,宝宝最健康..... 70
- 32 新手妈妈,学会母乳喂养..... 71
- 33 哺乳妈妈的饮食调养..... 73
- 34 哺乳妈妈每日营养膳食安排..... 74
- 35 会吃的妈妈,乳汁分泌多..... 75
- 36 泌乳食物,快上妈妈的菜单..... 76
- 37 尽早开始喂奶,帮助乳汁分泌..... 77
- 38 这些哺乳方法,可以帮助妈妈奶水分泌..... 78
- 39 哺乳妈妈的奶水,还可以更多..... 79
- 40 警惕! 这些妈妈不能哺乳..... 80
- 41 月子菜谱主打:哺乳妈妈强化催乳菜谱 10 道..... 81
- 42 月子菜谱主打:哺乳妈妈营养催乳菜谱 10 道..... 85
- 43 母乳不够,妈妈要混合喂养..... 89
- 44 提醒妈妈,混合喂养细安排..... 90
- 45 妈妈不能哺乳,人工喂养宝宝..... 91
- 46 提醒妈妈,人工喂养需准备..... 92
- 47 教妈妈,奶粉冲调有讲究..... 93
- 48 教妈妈,奶粉喂养方法..... 94
- 49 教妈妈,如何挑选优质奶粉..... 95
- 50 新手妈妈,避免过度喂养..... 97
- 51 消化溃疡妈妈的健康饮食建议..... 99
- 52 慢性支气管炎妈妈的健康饮食建议..... 100
- 53 高胆固醇血症妈妈的健康饮食建议..... 101
- 54 便秘妈妈的健康饮食建议..... 102
- 55 冠心病妈妈的健康饮食建议..... 103
- 56 糖尿病妈妈的健康饮食建议..... 104
- 57 高血压妈妈的健康饮食建议..... 105
- 58 高甘油三酯血症妈妈的健康饮食建议..... 106
- 59 肺气肿妈妈的健康饮食建议..... 107
- 60 癌症妈妈的健康饮食建议..... 108





Part 3 吃出美丽,身体塑形调理:妈妈月子滋补菜谱 40 道主打

61	产后妈妈,补充蛋白质有“菜方”	110
62	产后妈妈,补充维生素有“佳肴”	112
63	产后妈妈,身体强壮需吃“镁”食	114
64	产后妈妈,饭桌上摄入铜元素	116
65	产后妈妈,饭桌上摄入锌元素	117
66	产后妈妈,饭桌上摄入碘元素	120
67	产后妈妈,饮食“助排”恶露	122
68	产后妈妈,饮食“解除”便秘	125
69	产后妈妈,饮食缓解腹痛	127
70	产后妈妈,饮食缓解痔疮	129
71	月子食补,补身不补体重	131
72	产后妈妈,塑身的健康饮食	133
73	产后妈妈瘦身,从月子餐开始	134
74	产后妈妈瘦身月子餐设计	135
75	月子瘦身,家常食谱有一套	136
76	产后妈妈瘦身菜肴	138
77	产后妈妈瘦身食品	140
78	产后妈妈塑形有方——喝汤	142
79	把自己吃瘦——吃水果	143
80	水果套餐——产后妈妈每周一吃	144
81	产后妈妈,吃出美丽	145
82	产后妈妈多喝牛奶豆浆——喝出白皙肌肤	147
83	月子妈妈吃出水嫩肌肤	148
84	产后食花粥——食出美颜如花	149
85	产后妈妈,抗皱的健康饮食	150
86	吃掉产后的皱纹	151
87	产后妈妈饮水美容	152
88	产后妈妈美容好菜	154
89	产后妈妈美容食疗方	160
90	产后妈妈,美胸的健康饮食	163
91	产后妈妈,秀发的饮食维护	164
92	妈妈菜单上的养颜食品	166
93	妈妈菜单上的养胸食品	167
94	妈妈菜单上的养体排毒食品	168
95	产后妈妈,重返绿色饮食	170
96	产后妈妈,减压饮食妙招	172
97	月子菜谱主打:补气血滋养菜谱 10 道	174
98	月子菜谱主打:补钙质滋养菜谱 10 道	178
99	月子菜谱主打:产后滋养瘦身菜谱 10 道	183
100	月子菜谱主打:产后滋养调理菜谱 10 道	187





Part 1

精调细养, 营养每周添加:
妈妈月子营养菜谱 **40** 道主打





7

月子第1天, 了解产后生理现象

关键词→ 恶露 体温 脉搏 乳房

专家讲座→

●产后第1天,恶露就来了

当胎儿娩出后的3~4周内,妈妈子宫蜕膜便会开始坏死、脱落,这些子宫腔内的坏死组织、黏液和创面排出的血液混合在一起,从阴道内排出,称为恶露。最初开始的2~3天的恶露为血性恶露,颜色鲜红;3~4天后颜色逐渐变淡呈褐色,量也变少;到第10天左右,变为淡黄或乳白色,分泌物大量减少至无色,不过也有人分泌棕色黏液,并且会持续较久。此种恶露可以持续2~6周。

●体温会暂时升高

由于分娩时肌肉的剧烈收缩,有的妈妈产后体温会有暂时的升高,一般不超过38℃,几小时后会自然退下;分娩三四天后,由于乳腺的肿胀、疼痛,有的妈妈也可能会有体温的轻微升高。如果分娩后2~3天内,妈妈体温持续在38℃以上不降,应及时看医生。

●脉搏变得迟缓

产后妈妈的脉搏会比以前变慢,可在50~60次/分钟,这种现象被称为产褥性迟脉,不必担心。

●出汗增多

妈妈分娩后都有出汗多的现象,以夜间睡眠和睡醒时较明显,



温馨提醒

产后出汗多不是病态,而是正常的生理现象,这种现象一般在产后1~3天较为明显,产后10日左右好转,并逐渐自行消失,新妈妈不必焦虑与担忧,只要注意皮肤清洁即可。

妈妈的头发、衣裤、被褥常被汗液浸湿,俗称“褥汗”。产后出汗多,主要是因为产后妈妈汗腺分泌旺盛,将妊娠期间积聚在体内的水分通过皮肤大部分排泄出体外,所以产后特别容易出汗;此外,产后许多妈妈喝红糖水、热汤、热粥较多也是产后出汗多的另一个原因。

● 乳房也将鼓胀、发硬

一般来说产后第 2~4 天乳房开始充血、鼓胀、发硬、压痛,随之就有灰白色或淡黄色的乳汁分泌而产生乳汁,这是初乳。初乳呈深柠檬黄色,一般在产后第二天开始排出,可持续 5 天左右,初乳中含有很多蛋白质、矿物质及免疫球蛋白,也有少量糖和脂肪,可使婴儿获得对某些传染病的抵抗力,应尽可能地让孩子充分吸吮,不要因为这时妈妈的奶量不多而放弃母乳喂养。数日后乳汁变为白色,脂肪含量增多、汁浓,称为成乳。

乳汁的多少与乳腺的发育、妈妈的身体状况及情绪有关,妈妈患病、精神抑郁、营养不良、先天乳腺发育不良等都可能影响乳汁的分泌。所以注意摄取充分的营养、保证充足睡眠、保持愉快情绪、增加孩子吸吮妈妈乳头的频率、适当地按摩乳房等,都将有利于乳汁的分泌。乳儿吸奶可以促进乳汁的分泌。

此外,有的妈妈在腋窝下可以摸到硬块,挤压时可见少许乳汁,这是副乳腺,一般在产后可自行消退。

妈妈月子养生忠告→谨防产后出血

产后出血是女性分娩后一种常见而又严重的并发症,产后出血一般发生在产后 2 小时以内,也是引起产妇死亡的主要原因之一。妈妈如果出现产后出血,短时间内失血过量可迅速出现失血性休克,如抢救不及时,可危及妈妈的生命;如休克时间过长,即使挽救了生命,但因脑垂体缺血坏死,以后也会发生垂体前叶功能减退的严重后遗症。

新妈妈在产后要由助产士观察子宫收缩、阴道出血、膀胱是否膨胀等情况,还要注意血压与脉搏是否有所变化。妈妈只有在产房内被观察 2 小时,确认没有异常以后才能回到母婴室休息。

好关心链接 1 → 产后多汗发热的应对

◆ 产后出汗多需加强护理,谨防中暑

产后出汗多是产后机体恢复和自身调节时的一种正常生理现象,大多于产后数日内自行缓解,一般不必为此担忧,但也要加强护理,避免出现中暑现象。我国民间认为,妈妈产后怕见风,不能受凉,所以即使在炎热的夏天,妈妈也穿厚衣、戴帽,休息的房间门窗紧闭,这种不科学的做法给易出汗的妈妈“火上浇油”,容易使妈妈产后中暑、虚脱。

为预防妈妈中暑,要注意妈妈休息的卧室温度不能过高,适当开窗通风,保持室内空气流通、新鲜;妈妈穿盖不要过多,出汗多时用毛巾随时擦干;有条件的话,每晚洗淋浴或用温水擦浴,及时更换内衣裤;但也要注意不要受凉。

◆ 产后汗异常,及时治疗

有的妈妈在产后会出现汗多湿衣、持续不断且气短身懒,或睡觉时多汗、醒来即止,五心烦热、口干咽燥、头晕耳鸣等症状,这时就要考虑到是否发生了病理性出汗——产后汗异常。如果出现了病理性的异常出汗,就需要加以治疗,否则随着体液进一步地流失,轻则会使乳汁缺乏而无法哺育宝宝、导致便秘、造成感冒等,严重的人会因为体液流失过多而发生抽筋现象。

◆ 找出产后发热原因,对症下药

如果产后 24 小时内体温超过 38℃,或持续不恢复正常,大多是感染引起的。这时,产后发热的妈妈就应及时请医生检查,找出发热原因,以便及时发现病情,对症下药。

好关心链接 2 → 产后腹痛的应对

▲ 谨防盆腔炎

如果妈妈在分娩后发生的腹部阵发性疼痛现象超过 1 周,并为连续腹痛,或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有臭味等现象,可能发生了盆腔炎,应尽快上医院。

▲ 防治失血过多引起的腹痛

有的妈妈在产后腹部隐痛不断,甚至在哺乳时也可感到小腹内有一大块肌肉疼痛,有时会痛出一身冷汗,痛一阵疼痛也就自然消失了;同时还有恶露量少、色淡红、清稀或头昏眼花、耳鸣、身倦无力、大便干燥等现象出现,这往往是因为产妇分娩时流血过多引起的腹痛。对于失血过多引起的腹痛,一般不需要特别治疗,只要在阵痛时用温暖的手轻轻地按摩子宫或用热毛巾热敷痛处就可以了。当然,也要加强营养,注意休息和保暖,保证充分的睡眠;大便干燥者可多服用蜂蜜以及新鲜水果。

如果妈妈腹痛严重时出现头晕眼花、心跳加快、恶露量多、全身无力等症状,或有创面流血不止,就必须尽快由医生进行诊治。

好关心链接 3 → 产后乳房疼痛的应对

■ 谨防乳腺炎的发生

乳腺炎是产褥期常见的疾病,急性乳腺炎以乳房部的急性化脓性感染为常见,尤以初产妈妈多见,常发生于产后 3 ~ 4 周的哺乳期女性,故又称之为哺乳期乳腺炎。妈妈在产后发生乳腺炎的原因,除了抵抗力下降外,主要是因为乳汁淤积和细菌感染所致。

初产妈妈由于乳头皮肤娇嫩,耐受不了婴儿吸奶时的来回牵拉、摩擦乳头及对奶头的刺激,易造成乳头皮肤损伤,形成裂口。乳头裂口后,乳母哺乳时会引起乳头痛,所以往往生怕疼痛而缩短喂哺时间,甚至不让婴儿吸奶,造成大量乳汁淤积在乳腺内,乳汁在乳腺内逐渐分解,分解后的产物最适合细菌的生长。此时,假如外面的化脓性细菌从乳头裂口侵入,便会在乳腺内大量繁殖,从而引发乳腺炎。

■ 乳腺炎的预防

乳腺炎初发时,妈妈会感到突然发冷、寒战并同时伴有发热,局部和整个乳房有刺痛或抽痛、跳痛并逐渐加剧;随后,乳量明显减少,乳房皮肤发红,整个乳房肿大形成硬块。如果能及时用抗生素和清热解毒的中药治疗,病情会很快得到控制,可不致化脓;如治疗不及时或不治疗,病情会逐渐加重,导致局部化脓甚至发生败血症。因此,积极预防是防治乳腺炎发生的第一步。

预防急性乳腺炎的发生主要就是防止乳头皲裂。为此,妈妈在怀孕开始后直至喂奶期间,都要用干净湿毛巾或用 75% 酒精每天清洁乳头,然后用清水冲洗干净,涂上食油,使乳头皮肤变得坚韧,从而杜绝产后哺乳时发生乳头皲裂。还有就是定时喂奶,每次喂奶时间不宜过长,10 ~ 15 分钟为宜,每次喂奶要将乳汁排空,若婴儿吸不完可用吸奶器吸空,不要让乳汁淤积在乳房中,以减少细菌繁殖的机会。

■ 乳腺炎的治疗

如果发生了乳头疼痛,就要尽早治疗。当乳母哺乳时感到乳头疼痛时,可在喂奶后涂药如抗生素软膏、青黛散调麻油、鱼肝油之类进行预防性治疗;若乳头已皲裂,可暂停直接哺乳,可用吸奶器将奶吸出再喂养婴儿,同时煎药外搽乳头裂口;如已经发生了急性乳腺炎,可用抗生素如青霉素、红霉素等治疗;若已化脓则需切开排脓。另外,还可配合进行中药疏肝通乳、清热解毒等治疗,效果会更好。

2

月子第2天,
了解产后生殖器官的变化

关键词→ 子宫 会阴 按摩

专家讲座→

从怀孕、分娩到产后,妈妈的身体和生理与孕前相比都有了较大的变化,特别是生殖器官发生了巨大的变化。从产后复原到产前状态,需要 1.5~2 个月,这个时期也称为产褥期。

● 子宫的变化

产后变化最大的是子宫。随着胎儿及胎盘娩出,妈妈子宫开始收缩、复旧,主要表现为子宫的纤维恢复和内膜再生。分娩后,妈妈的子宫底在脐下 1~2 横指,可在脐下摸到硬硬的一个块,重 1 000~1 200 克;以后,子宫每日下降 1~2 厘米,一个星期后重约 500 克;到了产后 10~14 天,子宫缩入盆底,约 300 克;4 周后,子宫恢复到未孕时大小,重 50~70 克;子宫完全恢复到原来的大小,需要 6~8 周。子宫的缩小,主要是肌细胞体积的缩小而不是数目的减少。

产后的子宫为了恢复原来的大小,需要更有力的回缩,所以在产后 1 周内妈妈会感到产后宫缩的疼痛,这种宫缩会在妈妈给孩子哺乳时更为明显,但子宫收缩在几天内就减轻了。如果子宫里有残留的胎盘或胎膜组织,或产后子宫收缩不好,子宫复原的速度就会放慢。喂奶可刺激母亲体内产生导致子宫收缩的激素释放,有助于子宫复原,此外,多与孩子肌肤接触以及在腹部放一个热水袋对子宫复原都有帮助。

● 子宫内膜的变化

产后,妈妈残留的蜕膜开始分化成两层,表层会坏死,随恶露排出;底蜕膜则为重建子宫内膜的来源,第 7~10 天就可恢复到近似未怀孕时状态,除了胎盘所在处以外,完全的重建需 2~3 个星期。

● 子宫颈的变化

妈妈分娩后,子宫颈呈松弛、充血、水肿状态,随后子宫颈腺体的增生也渐渐地退化。产后 1 周左右,宫颈外形及内口恢复原形;2 周左右内口关闭;4 周恢复正常大小。约 6 周可恢复到未怀孕前状态。由于分娩挫伤,子宫颈会由未产时的圆形变成经产的横裂口。

● 阴道及会阴的变化

妈妈生产时阴道会较为松弛、宽阔,产后妈妈的阴道腔逐渐缩小,阴道壁肌张力逐渐恢复;分娩过程中胎儿在通过阴道时造成局部肿胀和小的撕裂,需要 1 周左右的时间就能恢复;产后约 3 周后,黏膜皱襞重新出现,但达不到原先的紧张度;整个恢复过程约需 6 周,但阴道一般不能完全恢复到未生产前的原状,要比怀孕前略松弛。新妈妈产后 24 小时内开始盆底肌收缩的练习,有利于阴道的恢复。

● 输卵管的变化

妈妈产后输卵管内细胞数目及体积都减少,6~8 周后,才能回复到未怀孕时的构造。



● 卵巢的变化

妈妈产褥期会有相对性的不排卵,未哺乳的妈妈一般在产后6~8周才会排卵;而哺乳的妈妈,何时排卵、何时来月经则取决于哺喂时间的长短,一般在28周左右才排卵。此外,第1次月经的来临,通常是不排卵的。

● 盆底组织的变化

分娩后,妈妈盆底肌及筋膜因分娩过度伸张而使弹性减弱,且常伴有肌纤维部分撕裂。

专家支招→月子后恢复,从按摩开始

新妈妈恢复训练最好从运动量较轻的手头运动——按摩开始。根据新妈妈的身体特点和容易发生的不适,按摩主要针对腕关节、腰部、颈肩部和乳房。

产后康复按摩专家总结了一套相关的按摩手法,在这里介绍给新妈妈。

【腕关节的按摩手法】

由于新妈妈产后体虚,或由于产后常常长时间双手怀抱婴儿,腕部负重较大,产后腕关节易产生劳损。对腕关节进行适当的按摩,可以有效防治新妈妈产后的腕关节痛。此外,新妈妈平时应注意腕部的适当放松运动,如抖腕法、腕部屈伸法等,使腕关节得到放松,以减少疼痛的发生。

对腕关节进行自我按摩治疗的手法如下:

1. 用一手按摩另侧腕关节2~3分钟。
2. 用拇指点按另侧腕关节痛点,同时另侧腕关节做旋转运动1~2分钟。
3. 双手五指相互交叉,做摇腕运动约2分钟。
4. 用一手拇指按另一手腕关节四周,按压2~3次后,再按压另一侧腕关节。

【腰部的按摩手法】

新妈妈往往由于产时、产后失血导致气血亏虚,或由于产时、产后不慎受风,或由于长时间站立抱婴儿等,都可造成新妈妈产后腰痛。对腰部进行适当的按摩,可以有效防治新妈妈产后的腰痛。此外,新妈妈应注意平时腰部保暖,坐姿时间不应过长,并注意腰部适当进行活动锻炼。

对腰部进行自我按摩治疗的手法如下:

1. 用一手掌从上向下推搓腰部3~5遍,以皮肤有温热感为宜。
2. 用双手拇指从上向下沿着两侧的腰肌进行按压3~5次。
3. 双手握拳,用拇、食指面沿着腰肌从上向下交替扣击,以皮肤有温热感为宜。
4. 双手掌交替在腰骶部从上向下推摩,以皮肤有热感为宜。



【颈肩部的按摩手法】

新妈妈在产后体质还没有及时复原, 再加上喂养婴儿低头时间较长, 所以颈肩部肌肉长期处于紧张状态, 容易发生颈肩痛。对颈肩部进行适当的按摩, 可以有效防治新妈妈产后的颈肩部劳损。另外, 新妈妈还可配合颈部功能训练, 用头做“米”字运动, 每日早晚各一次, 每次 3~5 分钟(如有眩晕慎用此法)。

对颈肩部进行自我按摩治疗的手法如下:

1. 一手放于脑后颈部, 用手从脑后发际往下拿捏到颈根。两手交替反复 3~5 次。
2. 一手放于胸前, 拿捏对侧肩井穴及肩周围, 两手交替 2~3 分钟。
3. 用一手拇指交换按压颈后部风府至大椎穴 3~5 分钟。
4. 双手五指交叉, 放于颈后部, 同时头部做有节律的屈伸动作 5~8 次。

【乳房的按摩手法】

如果新妈妈产后气血不足, 易发生缺乳。对乳房进行适当的按摩, 可以有效防治新妈妈产后的乳汁不足。

对乳房进行自我按摩治疗的手法如下:

1. 用一手掌从乳房根部将乳房托起, 用另一手的大鱼际做向乳头方向推法数次。
2. 用双手在乳头部轻轻做捻法半分钟。
3. 双手大鱼际推摩肋肋及上胸部 2~3 分钟(从外向乳头方向)。
4. 用双手交替在腰部做摩法(顺时针), 以腰部皮肤有温热感为宜。
5. 点按膻中、中脘、足三里、三阴交、内关穴位各半分钟。

好关心链接 1 → 产后子宫的异常与应对

▲疼痛

子宫收缩时发生疼痛是一个正常现象, 如果收缩良好且恶露不多, 可通过按摩和使用子宫收缩剂来减痛; 如果妈妈难以忍受这种疼痛, 可以使用抗生素、止痛药进行辅助治疗, 并加以适当引流; 如果疼痛的原因是由感染造成的, 就必须手术取出感染物。

▲感染

子宫发生感染也是不可忽视的, 尤其是破水时间过长、有羊膜绒毛膜炎或是胎盘娩出时借助器械的妈妈, 更容易发生产后子宫感染。发生子宫感染常会有恶露异味、伴有脓样分泌物、子宫有很严重的疼痛及触痛感等症状出现, 有时甚至还会出现发热、畏寒等全身感染症状。发生子宫感染后, 要立即去医院诊治。

▲复旧不全

妈妈在产后可自行按摩子宫, 以帮助子宫收缩。如果产后 6 周, 发现子宫仍大而软, 并有压痛, 说明子宫复旧不全, 这时需立即请医师诊治。





好关心链接 2 → 产后会阴的异常与应对

◆ 水肿

因分娩造成的外阴水肿疼痛是正常的现象,产后 24 小时内,在会阴、阴唇、肛门等处放置冰袋可以减少水肿,24 小时后可以试着热水坐浴。

◆ 感染

如果在分娩时会阴部有了伤口要注意护理。在产后的最初几天里,由于恶露量较多,如果不注意清洁,容易造成会阴部伤口感染。

预防感染的最好办法就是注意清洁。妈妈应选用消毒过的卫生垫,并经常更换;大小便后要用清洁的水清洗外阴,以保持伤口的清洁干燥;洗净后,用棉签或纱布轻轻拭干伤口,有必要的可用棉签将预防感染的药膏由前向后涂于伤口上,再垫上干净的卫生巾;伤口痊愈情况不佳时,要坚持坐盆治疗,坐盆的药液可选用无刺激且疗效较好的纯中药制剂,每天 1~2 次,持续 2~3 周,以促进伤口愈合。此外,要注意睡觉体位对伤口的影响,如果伤口在左侧,应当向右侧睡;如果伤口在右侧,就应向左侧睡。一般来说,会阴伤口的完全愈合需要 6~8 周,而会阴伤口内的缝线需要更长的时间才会被完全吸收。

◆ 疼痛

经阴道的自然分娩常常造成会阴部受伤,其疼痛程度因裂伤大小、范围以及有无并发症、感染有关。一般伤口疼痛在分娩刚结束数小时到 24 小时内最为严重,剖宫产的伤口疼痛一般比自然分娩要厉害。

大多数情况下只要采取不直接压迫伤口的姿势坐卧,并适当服用止痛药或注射止痛剂就可以帮助止痛,比如尽量侧卧着,不要坐得过久,排尿时身体向前倾坐或是采取半蹲的方式,都可以避免过度的疼痛;对于肿痛较严重者,可以先使用冰袋敷,然后再用热敷或药水坐浴来进行治疗,如果并发伤口血肿、淤青,就要进行手术止血和引流了;如果伤口并发感染,就必须加用抗生素进行治疗,并保持伤口干燥或重新缝合裂开的伤口。

好关心链接 3 → 产后子宫脱垂的应对

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降到坐骨棘水平下,甚至脱出于阴道口外。造成子宫脱垂的原因主要是,产后子宫尚未复原时就过早干重活,或因产后便秘、长期咳嗽、持续下蹲动作等造成子宫下垂,不能完全复原,严重时子宫从阴道脱出。

■ 做好产后保健,预防子宫脱垂

子宫脱垂与孕期、分娩和产后休养有密切关系,所以预防子宫脱垂首先应当做好产后保健。妈妈产后要多卧床休息,不要过早下床活动、过早参加重体力劳动,不要走远路或跑步,尤其不可做上举的动作;保持大便通畅,如有便秘,要及时进行治疗,绝对禁止排便困难时过分用力;注意保暖防寒,防止感冒咳嗽;加强盆底肌和提肛肌的收缩运动,如抬臀运动。

■ 根据病情,选择合适方法进行治疗

如果妈妈已经发生了子宫脱垂,应绝对卧床休息,可多食补气升阳益血的中药。治疗子宫脱垂包括非手术疗法和手术疗法两种。子宫轻度脱垂者可选用非手术疗法,非手术疗法主要有子宫托、针灸、水针注射和中药治疗等,其中子宫托治疗子宫脱垂,既简单方便,又经济有效,是一种不错的治疗方法;子宫重度脱垂、身体健康情况较好及妈妈初患此病者,应采用手术疗法进行治疗。

3

月子第3天, 了解产后体内系统的变化

关键词→ 心脏血管 膀胱 肠道

专家讲座→

● 心血管系统的变化

产后因胎盘消失及周边组织间液回到血管,促使多余的液体回到循环中,新妈妈产后短时间内心血输出量很高,随后心血输出量降至生产前的40%,2~3周可恢复到未怀孕时状态。

● 膀胱的变化

怀孕时导致的泌尿系统的扩张在产后2~8周内逐渐回复正常,由于孕期女性的体内滞留了大量水分,所以产褥初期尿量明显增多。而在生产过程中,由于膀胱受压、膀胱肌张力减退等原因,产后常发生膀胱过胀或排不空的情形,易发生尿潴留,可能发生泌尿道的感染。所以,产后应尽早解小便,可以采取热敷、按摩、多喝水等方法争取自然排尿,不要憋尿,必要时可加以导尿。

● 肠道的变化

产后,肠道的正常蠕动会逐渐恢复,约2周,胃肠道的蠕动就可以恢复正常。但由于产后妈妈大多躺在床上,加上腹部肌肉松弛、肠蠕动

弱而慢,产后最初几天,新妈妈几乎都有便秘的困扰。所以产后要适当活动,除蛋白质外还应注意多摄入蔬菜和水果,如遇到排便不顺的情况可给予软便剂或灌肠。



专家支招→ 妈妈产后运动,帮助身体尽快恢复

一般说来,产后运动分为两个阶段。第一阶段是从产后3天到3个月,主要包括腹部肌肉运动、盆腔底部肌肉训练、腿部肌肉运动、胸部运动等。第一阶段的运动妈妈最好在床上做,根据自己的身体状况决定运动量的大小,以不累不痛为原则。

第二阶段从产后3个月到6个月,这一阶段主要进行全身肌肉力量的恢复训练,并进一步加强腹部和盆腔底部肌肉锻炼,运动量根据个人体能而定。



好关心链接 1 → 产后排尿困难的应对

◆ 谨防膀胱炎

妈妈在产后 4~6 小时要及时排尿,否则出现排尿困难后,容易发生尿滞留,从而增加了膀胱的负担,降低膀胱的防病能力,使得细菌容易侵入尿道引起膀胱炎。要预防膀胱炎的发生,首先就要鼓励产后多排尿,不要使尿在膀胱里贮存过久,以免细菌繁殖;同时可以用热水熏洗外阴或用温开水冲洗尿道口周围诱导排尿,还可在下腹正中放置热水袋刺激膀胱肌肉收缩,或用针刺等方法兴奋膀胱逼尿肌促其排尿。如果上述方法无效时,可以装置导尿管进行导尿,直到膀胱恢复正常功能为止。此外,还要经常清洗外阴部,保持清洁,同时要防止脏水流入阴道。

◆ 防治尿失禁

产后经常会发生的排尿问题还有压抑性尿失禁。这是一种由于腹腔内的压力增加而引起的不由自主的排尿现象,通常发生在咳嗽、大笑或打喷嚏时。发生了压抑性尿失禁时,可以尽快并持续性地地进行骨盆运动;如果进行骨盆运动数周以后仍然无法很好地控制膀胱,则必须去看医生。有些女性如果是因为子宫、膀胱或直肠掉入不正常的位置而导致了尿失禁,就需要手术来修复“脱出”。

好关心链接 2 → 产后便秘的应对

▲ 谨防便秘

当妈妈出现排便困难后,如果不加以重视,让粪便在肠道里长时间停留,水分被肠管吸收,会出现大便干燥、坚硬的现象,造成便秘,严重的可引起肛裂、痔疮,增加了妈妈的痛苦。

预防便秘发生,妈妈注意点

首先要注意调节饮食。产后的主食不要太精太细,应适当吃些粗粮以及富含纤维素的蔬菜,如青菜、菠菜、韭菜、芹菜等,因为这些食物消化后残渣多,能刺激肠蠕动,有利于大便的排出;还要多喝水,可以每天清晨起床后把麻油蜂蜜调利用开水冲服,使肠道得到充分的润滑和水分,以利肠内容物通过。

其次,要适当地早活动,增加肠蠕动,可以做缩肛运动,每天坚持 1~2 次,每次 10 分钟左右。

再次,要养成定时大便的习惯,以形成条件反射。有的妈妈由于害怕会阴伤口疼痛而强忍便意,不按时排便,结果造成大便秘结,更会使得会阴伤口裂开。在排使用力时,可以拿消毒纸巾或棉垫向上压住会阴伤口,以减轻疼痛。

最后,如果 2~3 天未解大便出现便秘,可以用开塞露塞肛或肥皂水灌肠。如果便秘持续 3 天以上,一定要请医生予以适当的诊治处理,以防止痔疮的发生和减少痔疮的发作。

▲ 防治腹泻

如产前服过蓖麻油炒鸡蛋的妈妈,产后可能出现腹泻,有的一天可泻 5~6 次,这种情况不是病态,不要紧张,可服用一些有收敛作用的药物,如易蒙停等。但大多数妈妈不需要服药,1~2 天后会自行好转。

