

# 产后健与美

北京妇产医院 编著



科学出版社

# 产后健与美

北京妇产医院 编著

科学出版社

1994

(京) 新登字 092 号

## 内 容 简 介

本书试图从健与美两个方面,给年轻的母亲,尤其是刚做妈妈的母亲和正在孕期的妇女一些指导,使她们通过对自身生理变化的了解,科学、合理、愉快地渡过产后期。书中回答了产后怎样保持体型美,产后营养,母乳喂养,产后可能发生的并发症等等问题,还对一些不科学的传统风俗进行了纠正。书中最后对流产和避孕问题也进行了回答。

本书由从事多年产科临床工作和研究的富有经验的医师编写,作者根据他们的实践经验及所遇到的问题和产妇向他们常提出的问题而立题的,用通俗易懂、深入浅出的语言阐明了科学的原理和知识,可作为产妇及其家属的顾问和参谋,也可供初、中级医务人员参考。

## 产 后 健 与 美

北京妇产医院 编著

责任编辑 曾桂芳

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

香河县第二印刷厂

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

1994年6月第一版 开本:787×1092 1/32

1994年6月第一次印刷 印张:2<sup>7</sup>/<sub>8</sub>

印数:1—5100 字数:58000

ISBN 7-03-004123-2/R·211

定价:2.90元

## 前 言

以往在谈及孕产妇知识时，常常只侧重产妇、婴儿的健康，很少涉足产妇在娩出婴儿后，怎样做才能既健康又美丽。妇女经过妊娠、分娩、产后等过程，从生理到心理均发生了一系列变化。每一个产妇都希望自己在分娩婴儿后，既不留下生理功能障碍，又能依然保持昔日风采，且能增添少妇风韵，展示出女性成熟美。产后大腹便便的时代已经过去。健与美是人类所共同追求的，美可以给人以自信，我们追求美好的生活，同时使自己达到内、外美的和谐统一。在这本书里，我们试图从健与美两个方面，给年轻的母亲，尤其是刚做妈妈的母亲和正在孕期的妇女一些指导，使她们通过对自身生理变化的了解，科学、合理、愉快地渡过产后期。书中回答了产后怎样保持身体健美；产后营养；母乳喂养；产后可能发生的并发症等等问题，另外还对一些不科学的传统风俗进行了纠正。

本书由从事多年产科临床工作和研究的富有经验的医师编写，作者根据他们的实践经验及所遇到的问题和产妇向他们常提出的问题而立题，用通俗易懂、深入浅出的语言阐明了科学的原理和知识，可作为产妇及其家属的顾问和参谋。本书也可供初级和中级医务人员参考。

书中最后对流产和避孕问题也进行了论述。流产妇女的身体也发生了妊娠的变化，也有一个身体恢复到妊娠前的阶段，必须予以照顾和重视，以免影响她们的身心健康。流产

对妇女身心不利，所以年轻的夫妇为了产妇、婴儿及家庭的幸福必须采取有效的避孕措施。

愿每一个产妇都健康、美丽！

陈文珍

1993年10月7日

# 目 录

## 前言

### 产后怎样保持身体健美

产后室内布置·····	2
产后居室应注意通风·····	3
喂奶的姿势·····	4
喂奶母亲怎样保持乳房美观·····	5
产后怎样使用乳罩·····	6
产后怎样保持您的体型美·····	8
产后保健操·····	10

### 产 后 营 养

产后前几天的食谱·····	15
哪些食物能增加乳汁分泌·····	17
产后注意勿吃过多的食物·····	18
怎样合理食用鸡蛋·····	19
产后是否一定要食用红糖·····	20
产后能吃水果吗·····	21

### 母 乳 喂 养

母乳的优点·····	24
产后越早喂奶越好·····	25

乳汁不足怎么办	27
乳房卫生	28
乳头扁平怎么办	30
断奶和回奶	31
产后怎样使用吸乳器	32
乳母用药	36

## 产后身体的变化

什么是恶露	40
产褥期卫生	40
产后子宫收缩痛	42
产后为什么出汗多	43
产后是否应卧床	44

## 产后可能发生的并发症

注意产褥期的感染	46
剖腹产后应注意什么	47
产后会阴有伤口应注意什么	49
产褥期的便秘和痔疮如何治疗	50
产后腰痛、足跟痛可能产生的原因	51
产后乳腺炎	52
产后42天应检查	53
当心产后中暑	55

## 产后让您身心更美好

产后要保持精神愉快	58
不要因为婴儿哭闹而烦恼	59

丈夫要多照顾“坐月子”的妻子·····	61
产妇的衣着·····	63

## 产 后 避 孕

产后多久可以放置宫内避孕器·····	67
产后哪种避孕方法最适宜·····	68
产后哺乳就可以不避孕吗·····	69

## 人工流产术后的保健

人工流产术前术后保健·····	72
人工流产术后出血·····	74
人工流产后多长时间才能过性生活·····	77
人工流产术后的避孕·····	79
做人工流产手术次数不宜多·····	82



# 产后怎样保持身体健美

## 产后室内布置

产后室内的布置是力求创造一个优美、清洁、舒适的生活环境。因为产妇及新生儿几乎所有时间都生活在室内，故在条件许可的情况下，应尽力把室内布置得好一些，这有利于产妇的身体恢复和新生儿的健康成长，也是优生的一项重要内容。

1. 室内应清洁、通风。产妇居室要讲卫生，应注意打扫干净。为保持室内空气新鲜，每天可开窗通风1—2次，每次通风时间可短一点。通风时母婴要盖好，不要吹直风，以免着凉感冒。房间最好能受阳光照射，以增强产妇和新生儿的自然免疫力，但应避免阳光直接照射婴儿的眼睛。

2. 室内要保持一定的温度和湿度。一般室温在23—25℃，冬天应20℃左右，以使人感到舒适为好。注意室温不宜过高，以免婴儿起皮疹。湿度大体保持在60—65%左右比较合适，勿使室内过于干燥，为了保持湿度，室内可放热水盆或用加湿器。夏天要预防中暑，冬天要预防煤气中毒。

3. 室内应保持安静。产妇居室要尽量避免噪音的干扰，使母婴能静心休息。有条件的可给婴儿安排一个小床，如果和母亲同床，也应分睡。为了预防婴儿感染病菌，要避免客来客往，更不能让人去乱摸婴儿。

4. 为使房间优美以陶冶孩子情操、开发智力，室内可摆设儿童玩具，张贴适合孩子的小动物画，挂气球、灯笼等。

北京妇产医院主任医师 张绍芳

## 产后居室应注意通风

产后居室注意通风，使空气流通，这对做好产褥期保健是不可忽略的。通风可保持空气新鲜，使室内空气适宜，能有助于增强产妇及新生儿的抗病能力，以保证母婴健康。居室通风要注意以下几点：

1. 通风时不能使空气对流太强，特别不要吹“过堂风”，让风直吹产妇和婴儿，以免着凉感冒。每天可上、下午各通风一次，每次5—15分钟。如果外面风大时，可暂不开窗通风。

2. 夏天炎热，尤其要注意居室通风，以防中暑。常见由于居室长时间受阳光暴晒，门窗紧闭，空气不流通，使室内温度过高、湿度过大，产妇穿着过多而中暑。室内闷热，使婴儿易患暑热症、抽风、痱子、脓疮疹等。因此，夏季居室通风次数可多一点，时间可稍长一点，以利于预防中暑。

3. 冬天寒冷，特别北方风大，又多刮西北风，一般产后不敢通风，故室内空气不好，容易患上呼吸道感染。婴儿上呼吸道感染治疗如不及时，则易患肺炎。为了使室内空气新鲜，考虑到冬天太冷，每天可在外面风小时开小窗通风。如果室内无暖气设备而是烧煤炉，通风更为必要，以防煤气中毒。不过每次通风时间可短一些，以免造成室内寒冷而不利母婴健康。

过去不少人认为产后开门窗通风，产妇会一辈子四肢及腰背疼痛，因而“坐月子”期间紧关居室门窗，还挂上门帘，这种旧传统应该改变。

北京妇产医院主任医师 张绍芳

## 喂奶的姿势

喂奶是哺乳类动物的本能之一，因此绝大多数产妇应该会喂奶，会有正确的姿势喂奶。但是目前绝大多数产妇是初为人母，没有经验，喂奶时常常显得手足无措，累得、急得满头大汗，甚至使婴儿急得直哭，也不能让婴儿吃到奶。所以谈谈喂奶姿势很有必要。

喂奶姿势多种多样，一个目的就是让母亲与孩子双方都感到轻松自如、舒服。要点是母亲与婴儿要面对面，婴儿的胸要贴着母亲的胸，腹部贴着母亲的腹部，婴儿的脸贴着母亲的乳房，婴儿的嘴要充分张大，把母亲的奶头及乳晕都含住，婴儿的嘴及下颏部紧靠乳房，婴儿的上唇上面可以看到部分乳晕，但下唇外一般看不到乳晕，婴儿的吸吮动作缓慢而有力，还可听到“咕、咕”的咽奶声，显得轻松愉快，母亲不感到奶头疼痛，这样的姿势就正确了。

母亲可以采取坐位或侧卧位，大多数人喜欢坐着喂，那么凳子要矮些，让母亲的两条腿正好踩到地上，舒服，不别扭。母亲的手臂抱着婴儿，托住婴儿的肩背部，不要只托住婴儿的后脑勺。母亲不抱孩子的那只手，四个手指在乳房下方托起乳房，另一手指在乳房上方，将整个乳房送到婴儿口腔部位，不要只捏着乳头。手将乳房托起后，用乳头触及婴儿的面颊或口周围皮肤，刺激婴儿觅食反射，当婴儿嘴张大时，将乳头乳晕送入婴儿口中。

如果侧卧喂奶，那么婴儿也要侧卧，与母亲平行，其他要点一样。

也可采用环抱式喂奶，母亲坐在有靠手的椅子内，在靠



图 1 婴儿正确的吸吮姿势

手上放一个枕头，将婴儿平放在枕头上，母亲托住婴儿的头，将乳头乳晕送入婴儿口中。这种方法适合于剖宫产手术后，腹部伤口痛，这样喂奶孩子不会弄痛伤口；也适合双胞胎，一边一个孩子可以同时喂。

为了能熟练地掌握喂奶正确姿势，每位母亲在产前听课时仔细看大夫的示教，可以用个布娃娃练习。

北京妇产医院主任医师 黄醒华

### 喂奶母亲怎样保持乳房美观

一些年轻的妈妈怕喂奶后影响体态及乳房外形而放弃了母乳喂养的权利，其实这只是看到了一个偏面，而忽视了母乳喂养对婴儿以及自身的好处。母乳是婴儿，特别是生后4—6月之内的孩子最理想的天然食品，营养丰富，最适合于人

类后代生长发育需要,而且还含有大量的免疫物质,能增加婴儿的防病能力。母乳喂养的过程还是母子感情交融的纽带,喂奶过程中母亲的爱抚,母子目光的对视,母亲的声音、气味等等均对孩子智力发育有良好的刺激作用,这些优点是人工喂养不能比拟的,从婴儿的角度看,母乳喂养是最好的哺育方式。其实母乳喂养对母亲来说也是有利的,它可促进子宫收缩,促进产后的复旧,而且据科学研究统计,还可以减少卵巢癌及乳腺癌的发病率。所以应该鼓励母乳喂养。

只为了怕体型改变而放弃母乳喂养实际是没有道理的。如果说体型改变问题,妇女结婚生育是一个自然过程,从怀孕开始全身都有不同程度的变化,身体会变胖,体态呈现孕妇特有的样子,乳房长大、充血、着色,即使不喂奶,一个产妇无论如何也不可能复原到妙龄少女的风韵、体态及心理状态。

喂奶时适当地注意方法,可以避免乳房的外形变化。喂奶时先吃一侧奶,再吃另一侧,如吃一侧就饱了,就要挤出另一侧多余的奶来,下次喂奶从另一侧开始,使两侧乳房吮的机会相同,就不会出现乳房一侧大,一侧小的情况。喂奶后用棉布乳罩将乳房托起,增加血液循环,还可避免乳房下垂。因停止喂奶后乳房会比怀孕、喂奶时小,如皮肤弹性差就会有松弛下垂的可能,为此一方面可以用乳罩纠正,另一方面可做胸肌锻炼,增加乳房的坚韧性,从而保持乳房的美观。

北京妇产医院主任医师 黄醒华

## 产后怎样使用乳罩

女性从青春期开始,象征第二性征的乳房就开始发育。

大约4年时间发育成成熟的小叶-导管-腺泡系统。成熟的乳房主要结构是皮肤、皮下组织和乳腺体，辅助组织有乳头、乳晕。乳腺体由大量腺体组合而成，它包括实质和基质。实质有乳腺泡、小叶和乳腺导管；基质由结缔组织、脂肪组织、血管、神经和淋巴管组成。乳房的皮肤包括乳头、乳晕和一般皮肤，它有毛发、皮脂腺和汗腺，乳头在乳晕中央，位于乳房中央偏下，乳头下有15—20个输乳管开口，周围有平滑肌纤维，并富有神经末梢、皮脂腺和汗腺，没有毛发。乳房的大小和形状因人而异，也有种族差异，有时在腋窝会有乳腺组织突出，腺腋尾，如果与中央乳腺管相通，在哺乳期更明显，并会分泌乳汁，出现各种症状。

妊娠以后，体内激素水平的变化，导致导管-小叶-腺泡发育发生很大变化，乳腺上皮细胞腺管系统延伸，末端延伸分枝，腺细胞增大，腺胞内出现初乳样物质，腺胞增生扩大，分泌的细胞内含脂肪滴。

乳腺小叶，在妊娠后才真正开始发育，小叶间结缔组织减少。乳头边缘是蒙氏腺，在妊娠期和哺乳期变大，像小丘疹，蒙氏腺分泌一种能润滑和保护乳头的物质。

分娩后，在催乳素和婴儿吸吮刺激反射的作用下，乳腺分泌乳汁。

我们可以了解到妊娠后乳房比非孕时增大。哺乳期，乳腺不断分泌乳汁并经腺管排出，那么我们就应很好地保护乳房，以保证母乳喂养的正常进行。怎样保护呢？可以用乳罩，避免乳房与衣物摩擦，破损皮肤，使细菌由此进入，引起乳腺炎等。

怎样合理的使用乳罩呢？

第一要选择大小合适的乳罩，以起到保护支托作用。如太大，起不到支托作用，太小，则乳房被束得过紧，影响局

部的血液循环。怎样选择乳罩的大小呢？需测量胸围——经乳房底和经乳峰两个周径。前者为乳罩号大小。每个型号又分为A、B、C、D。乳房小者选用A，依次类推。

第二要注意选用乳罩是用什么材料做成的，应考虑便于清洗，保持良好的透气性，不致引起皮肤过敏，引起皮肤发痒或出现红斑，根据这些要求，选用棉织品做的乳罩比较适宜。

应勤换洗使用的乳罩。产后期，由于乳腺分泌乳汁，常使乳汁排出，污染乳罩。乳汁是婴儿最佳的天然食品，也是细菌最好的培养基。细菌繁殖增生，通过细小破损皮肤进入乳腺组织或皮下，引起毛囊炎或乳腺炎。

北京妇产医院主任医师 吴承惠

## 产后怎样保持您的体型美

爱美之心人皆有之，年轻的妈妈们绝不希望自己分娩后变成一个肥胖而动作不灵的人。昔日苗条的身材依旧，是每个产妇的愿望和追求，在周围人的眼里，特别是在丈夫眼里仍然那么秀丽端庄，美丽动人，也是年轻母亲的祈求，产后发胖给许多人带来忧虑，也确实有不少人在产后“坐月子”期间发了福。保持健康和美丽，成为孕产妇们普遍关心的问题。

要保持产后体型美，首先让我们了解产后体型变化的生理基础。从妊娠期开始，随着子宫的增大，孕妇腹壁皮肤的弹力纤维因过度膨胀和伸展而出现断裂，腹壁的肌肉变得松弛，腹直肌也不同程度的分离，因此，胎儿娩出后腹壁松弛而下垂，看起来腹部还很大，好像还有个小孩在其内。中国人



产后“坐月子”的习惯，如过多的卧床休息，过多的进食，一日数餐，鸡、鸭、鱼、肉，样样俱全，当然会使产妇胖起来啰。由此可见，保持产后体型美，应根据身体需要，合理地调配膳食，既要保证必需的营养，又不过多的摄食，食物应多样化；另外要有适当的活动。正常分娩者，产后6—8小时就可以坐起来，24小时后就可以下地。手术分娩者，根据每个人的体质情况而不同，体质好，手术过程又顺利者，24小时后也可以坐起来或下地站站。如有贫血、高血压或其他合并症者，可以晚些离床活动，这样可以帮助肌肉张力的恢复。产后保健操可以帮助形体更快的恢复。产褥期还可以使用腹带，对于松弛的腹壁肌肉起到紧缩和支持的作用，减轻腹部下坠感，便于活动。

保持精神愉快，适当的修饰自己也是很重要的。本来家庭增添了新成员就是一件十分让人高兴的事，当然随着新成员的到来也给年轻的爸爸和妈妈增加了不少工作，这就需要刚做妈妈的人保持心情舒畅、精神愉快，积极主动地来承担力所能及的工作，以极大的兴趣来探究婴儿的表现。母子间发生感情的交流会给你愉悦，而不是精神负担。产后不刷牙、不洗头、不沐浴的习俗是不科学的。产妇娩出胎儿后就可以刷牙、洗头，为防止着凉，可分段洗澡（上、下身分段洗），产一周就可进行淋浴。科学地“坐月子”，摒弃不科学的传统习俗，全身心地投入温馨的家庭，就能充分享受三人世界的幸福、愉快。

北京妇产医院主任医师 吴承惠