

孕产育儿全程指导系列

让新妈咪重拾美丽容颜

让新妈咪恢复曼妙身材

“妇产科专家

精心奉献”

主编 戴淑真

副主编 车艳辞

产后恢复

ChanHou Huifu Quancheng ZhiDao

全程指导



如何让新妈咪快速恢复健康和美丽



如何让宝宝喝到充足营养的乳汁？

本书权威细致的专家解答，

会让新妈咪轻松坐月子，

享受幸福的育儿时光。

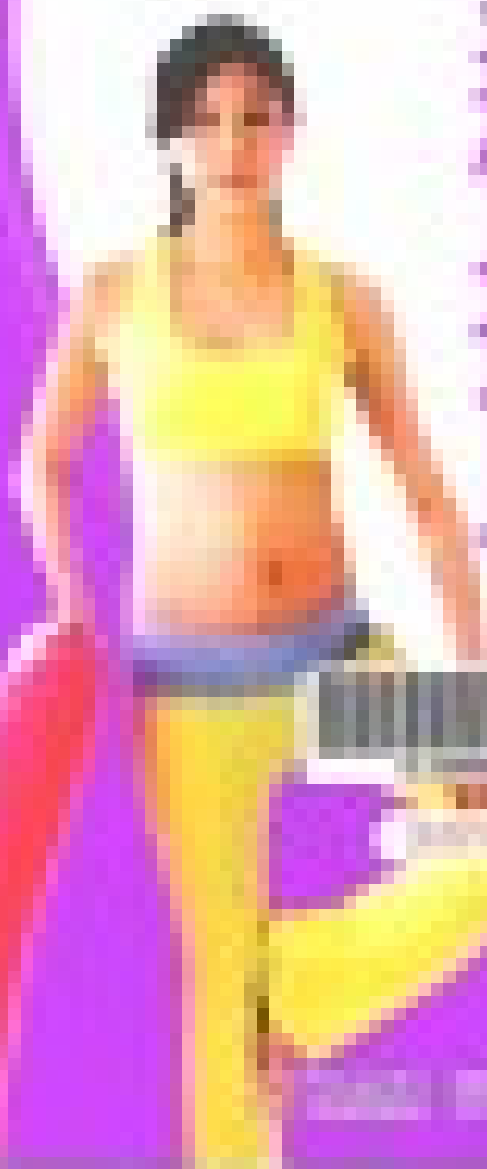


青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

产后恢复

全程指导



产后恢复
全程指导

产后恢复
全程指导

产后恢复 全程指导

产后恢复

全程指导

主 编 ◎ 戴淑真

副主编 ◎ 车艳辞



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

STAFF



图书在版编目 (CIP) 数据

产后恢复全程指导/戴淑真主编.—青岛:青岛出版社,2012.6

ISBN 978-7-5436-8273-3

I. ①产… II. ①戴… 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(2012)第102038号

本书部分内容来自台湾《婴儿与母亲》杂志,特此鸣谢。

- 书 名 产后恢复全程指导
主 编 戴淑真
副 主 编 车艳辞
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划编辑 张化新
责任编辑 尹红侠 徐瑛
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 16开(720mm×1020mm)
印 张 15
字 数 260千
书 号 ISBN 978-7-5436-8273-3
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629

序 言

科学权威、方便查阅、轻松易学的 产后恢复全程指导

经过难忘的孕期生活，新妈咪经历了生产的考验，小宝贝终于呱呱坠地，躺在襁褓之中甜蜜地熟睡，此时的新妈咪还带着产后的虚弱，身体还要经过一段时间调养才能恢复健康。在产后坐月子期间，新妈咪需要充分的休息和悉心的调理，尽快恢复健康。新妈咪同时还承担着哺育新生宝宝的重任，常常会因昼夜哺乳、护理宝宝而变得手忙脚乱。

本书请知名妇产科专家为新妈咪讲解产后恢复细节

为了帮助新妈咪顺利地度过产褥期这段特殊时期，我们专门请知名妇产科专家编写审定《产后恢复全程指导》一书，指导新妈咪调养身心，帮助新妈咪尽快将身体恢复到健康状态，让新妈咪变得更加美丽、光彩照人。

本书为新妈咪提供科学细致的产后护理知识

本书从幸福妈咪坐月子开始，针对如何科学坐月子、月子期间饮食调养、生活禁忌、生活护理等多方面知识，给出了科学而详细的介绍。

接下来，针对新妈咪日常生活护理，详细介绍了新妈咪的保养重点、穿戴要点、起居要点和心理调整等内容。

在新妈咪饮食调养方面，详细介绍了新妈咪饮食指南和调理妙方，列出了中药调理食谱、食疗调理食谱和药膳滋补食谱，共计上百种菜单。

针对新妈咪的疾病防治，详细介绍了新妈咪的产后复诊项目、身体护理要点、不适处理对策，以及产后常见疾病的防治方法。

为了让新妈咪在产后重塑魔鬼身材，本书详细介绍了新妈咪产后瘦身指南和产后瘦身妙法，详细列出了产后锻炼的具体方式和几十种产后塑身运动操。

为了让新妈咪在产后重拾天使容颜，打响新妈咪的容颜保卫战，本书提供了新妈咪肌肤保养秘诀、秀发保养秘诀、手部护理秘诀、足部护理秘诀、乳房护理秘诀，以及抗衰老的秘密武器。

本书还为新妈咪提供产后性福指南，讲解产后各种避孕方法，帮助年轻夫妻尽享产后性福百分百。

本书也为上班族妈咪提供了保健指导，帮助上班族妈咪纠正不良的饮食习惯、错误的工作姿势，以及容易让眼睛疲劳的工作方式。

本书由权威妇产科专家娓娓道来，文字亲切活泼，内容科学实用，装帧温馨精美

本书内容亲切活泼，科学实用，装帧温馨精美，通过知名权威的妇产科专家的娓娓道来，详细讲解产后恢复的各个细节，方便每一位新妈咪快速查阅，让新妈咪在产后尽快恢复美丽与健康，重现无穷魅力。

编 者

2012年4月



幸福妈咪坐月子

Part one

新妈咪科学坐月子

- 14 ... 产前产后身体状况大不同
- 15 ... 什么是坐月子
- 15 ... 为什么要坐月子
- 15 ... 妈咪坐月子的时间
- 16 ... 开开心心坐月子
- 16 ... 坐月子的方式有哪些
- 19 ... 产后入住月子中心
- 20 ... 月子中心的妈咪成长课程
- 20 ... 坐月子能否改变体质
- 21 ... 提高月子期间的睡眠质量
- 21 ... 月子期间如何招待来访者

坐月子饮食须知

- 22 ... 月子期间的饮食要点
- 22 ... 月子期间的饮食原则
- 23 ... 坐月子饮食宜忌
- 23 ... 补气调血月子餐
- 23 ... 生化汤您喝对了吗
- 24 ... 帮助下奶的食物

- 24 ... 坐月子能否喝凉水
- 24 ... 低盐料理水肿不来
- 25 ... 素食妈咪产后饮食原则

坐月子期间注意事项

- 26 ... 坐月子护理误区
- 27 ... 月子中怎样刷牙漱口
- 27 ... 新妈咪要劳逸结合
- 28 ... 产后运动须知
- 28 ... 新妈咪不宜多看书或织毛衣
- 29 ... 室内外温差不宜过大
- 29 ... 新妈咪不宜穿戴过多
- 29 ... 新妈咪秋冬衣着要保暖
- 29 ... 新妈咪不宜多看电视
- 30 ... 新妈咪不宜睡席梦思床
- 30 ... 新妈咪不宜长时间仰卧

坐月子期间的护理

- 31 ... 剖宫产妈咪一定要知道的事

- 31 ... 恶露的颜色和流量变化
- 32 ... 造成恶露异常的原因
- 32 ... 按摩子宫可促进恶露排出
- 32 ... 促进恶露排出的按摩方法
- 32 ... 剖宫产切口护理与清洁
- 33 ... 会阴伤口的复原时间
- 33 ... 会阴伤口的护理建议

- 34 ... 瘢痕体质切口要用硅胶片
- 34 ... 如何应对产褥热
- 35 ... 坐好月子预防腰部酸痛
- 35 ... 坐好月子预防产后忧郁
- 35 ... 坐好月子改善妊娠纹
- 36 ... 新妈咪不宜急于服用人参
- 36 ... 高血压妈咪坐月子注意事项



新妈咪日常生活护理

Part two

新妈咪保养重点

- 38 ... 产后洗澡注意事项
- 38 ... 新妈咪应经常梳头
- 39 ... 产后丈夫应该怎样做
- 39 ... 新妈咪不宜吸烟喝酒
- 40 ... 产后一定要准备束腹带吗
- 40 ... 如何选择束腹带

- 40 ... 产后何时开始使用束腹带
- 41 ... 每天使用束腹带多长时间
- 42 ... 束腹带该用到什么时候
- 42 ... 使用束腹带的步骤

新妈咪穿戴要点

- 43 ... 新妈咪衣着的选择
- 44 ... 新妈咪穿衣注意事项
- 44 ... 新妈咪内衣的选择

新妈咪起居要点

- 45 ... 产后不宜马上熟睡
- 45 ... 产后睡眠不佳怎么办
- 46 ... 产后要及时下地运动
- 47 ... 产后休养环境
- 48 ... 产后保健事项
- 49 ... 妈咪假日行程表
- 51 ... 妈咪细心度测验



新妈妈心理调整

- 54 … 妈咪解压方法
- 55 … 产后妈咪情绪低落的原因
- 56 … 哪些女性容易出现产后忧郁
- 57 … 产后忧郁症的判定
- 57 … 产后忧郁症的三大症状
- 58 … 轻微产后忧郁
- 58 … 产后重郁症
- 59 … 产后精神病
- 59 … 产后忧郁改善方式
- 60 … 如何度过产后情绪低落期
- 61 … 产后忧郁妈咪可以照顾宝宝吗
- 62 … 产后妈咪心情温度计



新妈咪饮食调养

Part three

新妈咪饮食指南

- 64 … 顺产妈咪饮食原则
- 64 … 剖宫产妈咪饮食原则
- 64 … 哺乳妈咪饮食原则
- 64 … 产后清淡饮食保健康
- 65 … 能让心情变好的食物
- 65 … 产后何时开始进补
- 66 … 产后进补因体质而异
- 67 … 产后不宜服用的补药
- 67 … 产后不宜过度滋补
- 68 … 中药调养产后问题
- 69 … 妈咪冬季进补须知

- 83 … 新妈咪进补药膳
- 86 … 新妈咪去油消脂茶

新妈咪调理妙方

- 70 … 新妈咪中药调理
- 72 … 新妈咪调理食谱





产后妈咪护理指南

- 90 … 产后应做妇科检查
- 90 … 第一次产后复诊项目
- 91 … 第二次产后复诊项目
- 92 … 产后复诊注意事项
- 94 … 新妈咪应慎用西药
- 95 … 新妈咪不宜滥用中药
- 95 … 什么是阴道镜
- 96 … 解密阴道镜检查
- 97 … 什么是腹腔镜
- 97 … 解密腹腔镜手术
- 98 … 你适合做腹腔镜手术吗
- 98 … 自然产护理要点
- 99 … 剖宫产护理要点
- 99 … 剖宫产后如何辨别伤口感染
- 100 … 产后妈咪腹痛怎么办
- 100 … 产后乳房胀痛怎么办
- 100 … 妈咪乳头破损怎么办
- 101 … 产后脂肪肝
- 101 … 产后妈咪要预防骨质疏松
- 102 … 骨质疏松的病因
- 102 … 产后妈咪要补钙

- 104 … 骨骼需要哪些营养素
- 105 … 新妈妈可使用哥本哈根疲劳量表
- 106 … 产后慢性疲劳症
- 106 … 产后疲劳四大原因
- 107 … 轻松缓解产后疲劳
- 108 … 解析睡眠周期
- 109 … 产后睡眠障碍分类
- 110 … 产后失眠症
- 110 … 产后异睡症
- 110 … 产后嗜睡症
- 111 … 产后睡眠改善方法
- 112 … 产后睡眠习惯自我控制方法
- 112 … 妈咪抗压五步骤

产后疾病防治指南

- 113 … 哺乳妈咪生病怎么办
- 114 … 吃降压药的妈咪可以喂母乳吗
- 114 … 产后贫血的治疗
- 114 … 什么是子宫复旧不全
- 115 … 子宫复旧不全的原因
- 116 … 子宫复旧不全的应对措施

- 116 … 什么是盆腔淤血综合征
- 117 … 产后痛经怎么办
- 117 … 什么是妈妈手
- 118 … 谁会得妈妈手
- 118 … 如何治疗妈妈手
- 120 … 急性乳腺炎的起因
- 120 … 乳腺炎的症状
- 121 … 乳腺炎的早期发现
- 122 … 乳腺炎的预防
- 123 … 乳腺炎的治疗
- 123 … 乳癌的形成原因
- 123 … 乳癌的危险人群
- 124 … 乳房疼痛或有硬块, 一定是乳癌吗
- 124 … 乳房的自我检查法
- 124 … 副乳需要治疗吗
- 125 … 新妈咪应注意预防感冒
- 125 … 产后谨防静脉栓塞
- 126 … 产后便秘的原因
- 126 … 产后便秘的处理方法
- 127 … 产后便秘的预防措施
- 128 … 产后痔疮的预防措施
- 128 … 认识女性泌尿道构造
- 129 … 泌尿道感染的条件
- 129 … 尿频的原因
- 130 … 尿频的几种可能
- 131 … 产后排尿困难的原因
- 131 … 产后排尿困难的解决方法
- 132 … 什么是尿失禁
- 132 … 尿失禁的原因
- 133 … 尿失禁的种类
- 134 … 尿失禁的治疗方法
- 134 … 膀胱炎的症状
- 134 … 大肠杆菌惹的祸
- 135 … 膀胱炎的治疗方法
- 135 … 健康保养泌尿道
- 137 … 预防新妈咪职业病





产后瘦身指南

- 140 ... 正确的瘦身观念
- 141 ... 产后肥胖的原因
- 141 ... 产后肥胖坏处多
- 142 ... 产后4~5个月再减肥
- 142 ... 产后瘦身三项注意
- 143 ... 减重黄金四项法则
- 144 ... 正确的瘦身饮食观念
- 146 ... 喝对饮料让你瘦
- 147 ... 减肥时能不能吃淀粉
- 147 ... 错误观念让你变成面包超人
- 148 ... 减肥只要少吃油脂就可以吗
- 148 ... 不吃淀粉只吃肉不利健康
- 149 ... 菇类为蔬菜瘦身大王
- 149 ... 越吃越瘦的食物
- 150 ... 可用水果代替晚餐
- 151 ... 四大瘦身误区
- 151 ... 产后减肥莫急躁
- 152 ... 找到你的最低卡路里摄取量
- 152 ... 喂母乳也能瘦身
- 153 ... 养成轻盈度日的习惯
- 153 ... 产后妈咪没时间运动怎么办

- 154 ... 小心减肥药伤身
- 154 ... 减肥避免YOYO效应
- 155 ... 自然产者使用束腹带可瘦小腹吗
- 155 ... 测量腰围三步骤
- 156 ... 产后腰围变粗的原因
- 156 ... 四大瘦身选择
- 157 ... 把握产后瘦身时机
- 158 ... 塑身衣穿出好身材
- 158 ... 瘦身保健品大集合
- 159 ... 想瘦身不能只吃保健食品

产后瘦身妙法

- 160 ... 产后锻炼注意事项
- 161 ... 产后开始锻炼的时间
- 161 ... 产后塑身运动
- 164 ... 产后瘦身运动
- 168 ... 产后保健运动
- 172 ... 妈咪产后轻松瘦身操
- 174 ... 妈咪产后七日操
- 176 ... 局部瘦身运动
- 179 ... 美体瑜伽四式
- 183 ... 简易伸展体操
- 184 ... 居家按摩减肥法
- 186 ... 四招告别粗腰围
- 188 ... 剖析产后乳房整形



妈咪容颜保卫战

- 190 ... 如何应对产后变丑
- 191 ... 产后秀发保卫战
- 191 ... 产后肌肤保养指南



- 192 ... 妈咪冬季肌肤巧保养

- 193 ... 新妈咪产后面部细
护理

- 194 ... 勤保湿肌肤水灵灵

- 194 ... 产后消灭肤色暗沉

- 195 ... 消灭产后面部黄褐斑

- 195 ... 消灭产后妊娠纹

- 197 ... 产后长痘痘怎么办

- 197 ... 消灭产后斑点

- 198 ... 产后面部保养有讲究

妈咪保养指南

- 199 ... 美丽从双手开始

- 199 ... 新妈咪手部护理

- 200 ... 新妈咪常见手部疾病

- 201 ... 新妈咪足部护理

- 202 ... 新妈咪常见足部问题

- 203 ... 乳晕为什么越来越黑

- 204 ... 哺喂母乳后乳房变
形怎么办

- 204 ... 产后乳房护理要点

- 205 ... 产后乳房护理三步骤

- 205 ... 妈咪衰老六大主因

- 206 ... 人体衰老两大指标

- 207 ... 抗衰老金字塔

- 208 ... 黄脸婆指数检测



产后性福百分百

Part seven

产后避孕指南

- 212 ... 频繁怀孕对妈咪不好
- 212 ... 哺乳期≠安全期
- 213 ... 避孕选择面面观
- 215 ... 如何选择避孕方式
- 216 ... 避孕药的服用方法
- 216 ... 认识避孕器
- 217 ... 放置避孕器注意事项
- 218 ... 不安全的避孕方式

产后性福指南

- 219 ... 关于产后性生活的建议
- 220 ... 产后还能找回从前的快感吗
- 220 ... 妈咪产后性冷淡的原因
- 221 ... 爸爸性冷淡的原因
- 222 ... 妈咪需做的功课
- 222 ... 爸爸需做的功课

- 223 ... 妈咪产后性生活心理调适
- 223 ... 产后开始性生活注意事项
- 224 ... 影响产后性福的生理因素
- 224 ... 影响产后性福的心理因素
- 225 ... 产后阴道松弛怎么办
- 225 ... 会阴侧切会影响以后的性生活吗
- 226 ... 剖析产后阴道整形
- 227 ... 六招增进夫妻关系
- 228 ... 产后和谐性生活五小步
- 229 ... 性生活的时间
- 230 ... 妈咪，你跟谁一国



上班族妈咪保健指导

Part eight

- 234 ... 常见上班族眼部问题
- 234 ... 上班族妈咪五大不当用眼习惯
- 236 ... 眼睛食补站
- 237 ... 不良姿势导致的三种病痛

- 237 ... 上班族妈咪三大不良工作习惯
- 238 ... 上班族妈咪六大不良饮食习惯
- 240 ... 上班族妈咪两种常见消化不良

PART 1



幸福妈咪 坐月子





新妈咪科学坐月子

① 产前产后身体状况大不同

怀孕生子让新妈咪的身体和生活都发生巨大的变化，新妈咪在产后必须经过一段时间的休息、调养，才能恢复到以往的状态。在产后，不论是在月子期间，还是月子之后，新妈咪的日常保养都非常重要，如果调养得当，新妈咪的身体状况甚至比以前更好。但若照顾不佳，也很可能导致将来身体时常感到不适，到了中年，许多隐藏的、累积已久的病痛就会陆续出现。究竟如何在产后把握调理身体的黄金期，将自己的身体调养好呢？

孕前生理变化

孕期除了子宫变化外，胎儿也会随着怀孕周数的增长而渐渐长大。从中医角度看，由于孕妈咪将体内许多养分都给了胎儿，而且日渐长大的胎儿阻滞母体气血的运行，容易造成母体内气血不足、气血不畅等现象，孕妈咪可能出现倦怠、孕吐、水肿、便秘、情绪波动大等情形。



产后生理变化

产后妈咪由于产伤和血液流失，多少存在气血两虚和血液循环较差的情形，也正如传统中医所说：产后多虚多瘀，多气血耗损。若调养不当，很容易因体虚而招致百病。因此，如果在产后能够用30~45天的时间，让自己完全休息、放松和补充身体营养，便可促进气血通畅，早日恢复以往的健康与活力。

妈咪水肿的问题会在产后慢慢改善，但接踵而来的是产后恶露、出血，以及因生产而造成的局部不适（如阴道或子宫疼痛）。日常生活中较常见的产后问题还包括胀奶、脱发、肌肤色素沉淀等身体变化。

产后心理变化

怀孕生子会让女性的身体和生活发生巨大变化，生活上从自我照顾变成了照顾全家人，需要考虑的事情也变多了，包括经济、家人的需求满足以及生活中的大小琐事。产后忧郁、焦虑、沮丧等心理问题也容易在此时出现。

爱心小贴士

月子若坐得不好，日后可能会出现以下后遗症：腰酸背痛、皮肤松弛老化、乳房下垂、内脏下垂、子宫脱垂、膀胱下垂、阴道松弛等。

2 什么是坐月子

当女性开始孕育新生命时，身体的各个系统都会随着胎儿的成长而发生变化，分娩时大量出血，会让妈咪的生理机能短时间内失去平衡。因此在产后，妈咪需要花费一段时间悉心调养，让身体机能逐渐复原，这段恢复期就称为月子期。

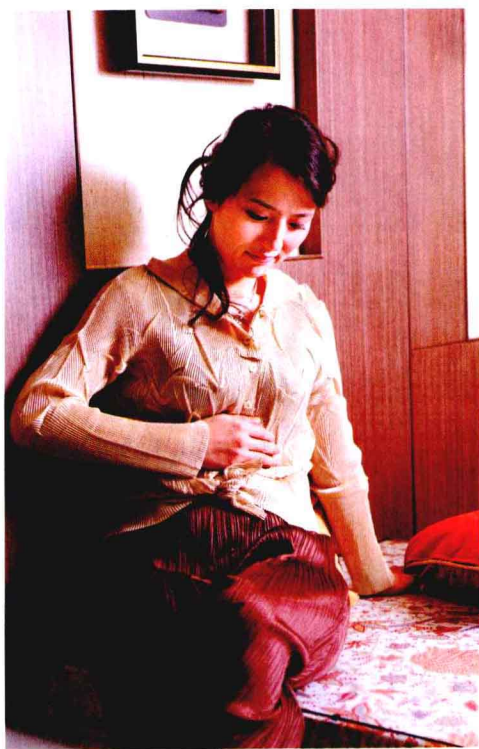
3 为什么要坐月子

生产是女性一生中最重要的大事，产后的月子期被视为最重要的调养阶段。

女性有三个时期的调养关乎一生的健康，若在这三个时期好好保养，甚至可以改善体质，常保好气色。这三个时期分别是青春期、月子期与更年期。由此可见坐月子的重要性，产后妈咪应把握这个关键期，调理好体质，永葆青春美丽。

4 妈咪坐月子的时间

分娩过后，宝宝降生了，新妈妈的身体还要经过一段时间才能恢复。从胎盘娩出到全身各器官（除乳房外）恢复或接近未孕状态大约需要42天，这一时期称为产褥期，俗称月子。



在产褥期，新妈咪的乳房要泌乳，子宫要复旧，各个系统要逐渐恢复正常状态：血液浓缩，出汗增多，尿量增多，消化系统逐渐恢复正常。月子坐得好不好，对女性的一生是至关重要的。