

称 职 父 母 必 读 手 册

梁 宜 涛 · 编 著

# 准妈妈坐月子**必读**



第2至第8周的生活要点



产后保健知识问答  
出院后的生活要点  
产后疾病和避孕  
产褥期的身体变化



**母乳分泌状况良好与否，是否和体质有关**

岭南美术出版社

# 准妈妈坐月子必读

梁宜涛 编著



岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

称职父母必读手册/梁宜涛编. - 广州:岭南美术出版社,  
2001. 1

ISBN 7-5362-1971-7

I. 称… II. 梁… III. 优生优育-手册 IV. R169.  
1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82867 号

书 名 称职父母必读手册

作 者 梁宜涛

责任编辑 何其超、崔汉平

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5362-1971-7-J.1714

---

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

目  
录

## 产后妈妈的身体保健

### 产后生活日历

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 分娩当天 .....      | ( 3 ) |
| 产后第 1 天 .....   | ( 4 ) |
| 产后第 2 天 .....   | ( 5 ) |
| 产后第 3~4 天 ..... | ( 6 ) |
| 产后第 5~7 天 ..... | ( 7 ) |
| 产后第 2 周 .....   | ( 8 ) |
| 产后第 3 周 .....   | ( 9 ) |

|               |      |
|---------------|------|
| 产后第4周 .....   | (11) |
| 产后第5周 .....   | (12) |
| 产后第6~8周 ..... | (13) |

### 产褥期的身体变化

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 伴随着疲劳与喜悦,新生命诞生 .....       | (16) |
| 产后排出大量的尿液、汗液,体重因此减轻 .....  | (16) |
| 产后想吃又想喝 .....              | (17) |
| 短时间内变化巨大的子宫 .....          | (17) |
| 阴道在产后1周左右复元,外阴部则要4~5天 ..   | (18) |
| 恶露是产后排出来的血液及分泌物 .....      | (19) |
| 应从尿道向肛门方向擦拭恶露 .....        | (20) |
| 产后由于荷尔蒙的影响,精神处于不安定状态 ..... | (21) |
| 初乳含有人体所需的免疫蛋白 .....        | (22) |

### 产后生活要点

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 住院期间,莫忘体力恢复 .....         | (24) |
| 分娩后当天,首先要好好地睡一觉 .....     | (25) |
| 住院期间的日程安排 .....           | (26) |
| 第1天——从护理乳房开始,做好哺乳准备 ..... | (27) |
| 第2天——终于开始喂奶了 .....        | (28) |
| 第3天——哺乳成为必修课程 .....       | (30) |
| 第4天——拆线结束,心情好转 .....      | (31) |
| 第5天——重视午觉充分休息 .....       | (32) |

## 目 录

---

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第 6 天——得到医生许可,方可决定出院 | (34) |
|----------------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 第 7 天——终于出院 | (35) |
|-------------|------|

### 出院后的生活要点

|               |      |
|---------------|------|
| 等待身体康复,恢复正常生活 | (36) |
|---------------|------|

|                  |      |
|------------------|------|
| 产后做家务应从第 3 周以后开始 | (37) |
|------------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 充分摄取营养、控制饮酒和吸烟 | (38) |
|----------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 产后 1 月后才能外出 | (38) |
|-------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 渡过出院后育儿疲劳的难关 | (39) |
|--------------|------|

### 第 2 周至第 8 周的生活要点

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第 2 周——卧床(起卧兼顾) | (41) |
|-----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 第 3 周——逐渐开始操持家务 | (43) |
|-----------------|------|

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第 4 周——恢复正常生活,接受满月健康检查 | (45) |
|------------------------|------|

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 第 5~8 周,终于回到工作岗位,恢复正常<br>的家庭生活 | (47) |
|--------------------------------|------|

### 产褥操

|    |      |
|----|------|
| 注意 | (50) |
|----|------|

|       |      |
|-------|------|
| 第 1 天 | (51) |
|-------|------|

|       |      |
|-------|------|
| 第 2 天 | (54) |
|-------|------|

|       |      |
|-------|------|
| 第 3 天 | (56) |
|-------|------|

|         |      |
|---------|------|
| 第 4~5 天 | (57) |
|---------|------|

|         |      |
|---------|------|
| 第 6~7 天 | (58) |
|---------|------|

## 产后疾病

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 母亲身体刚开始恢复 .....           | (61) |
| 因细菌侵入子宫引起的产褥热 .....       | (61) |
| 子宫收缩欠佳引起子宫复元不全 .....      | (63) |
| 产后阵痛是因子宫收缩引起 .....        | (64) |
| 为预防膀胱炎,请不要憋尿,要保持外阴部清洁 ..  | (64) |
| 与膀胱炎同时容易发病的肾盂炎 .....      | (66) |
| 患过妊娠中毒症的人,产后绝不可掉以轻心 ..... | (67) |
| 贫血容易疲劳、气急、心跳加快 .....      | (68) |
| 便秘与分娩用力过猛造成的痔疮 .....      | (68) |
| 顽固性便秘用甘油或肥皂水灌肠 .....      | (69) |
| 产后排尿障碍是造成感染率高的原因 .....    | (69) |
| 会阴剧烈地疼痛有可能是血肿 .....       | (70) |
| 乳头伤口是造成乳腺炎的原因 .....       | (70) |
| 乳汁滞留造成乳房红肿和疼痛 .....       | (71) |
| 乳腺炎使乳房发硬、疼痛 .....         | (72) |
| 身体与心理的剧烈变化及各种症状 .....     | (72) |

## 产后避孕

|                        |      |
|------------------------|------|
| 再来月经,要在产后 3 个月左右 ..... | (74) |
| 选择适合自己的避孕方法 .....      | (76) |
| 不让精子进入阴道法 .....        | (76) |
| 不让精子进入子宫法 .....        | (78) |

## 目 录

---

|                |      |
|----------------|------|
| 杀死精子法 .....    | (80) |
| 抑制排卵法 .....    | (83) |
| 避开排卵日法 .....   | (86) |
| 防止受精卵着床法 ..... | (89) |

### 产后神经官能症

|                        |      |
|------------------------|------|
| 与分娩前的想像大不一样的婴儿 .....   | (92) |
| 半数产妇自诉的征兆属于神经官能症 ..... | (93) |
| 防止神经官能症,切忌完美主义 .....   | (93) |

### 产后保健知识问答

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 副乳肿胀、疼痛怎么办 .....       | (97)  |
| 尿量增加是否有病 .....         | (98)  |
| 产后便秘是体质改变了吗 .....      | (98)  |
| 痔疮与便秘怎样处置 .....        | (99)  |
| 会阴切开后疼痛难忍,拆线后能好吗 ..... | (100) |
| 恶露延长,是否子宫恢复推迟了 .....   | (101) |
| 母乳喂养月经就推迟吗 .....       | (102) |
| 产后7周流血是月经来潮吗 .....     | (102) |
| 产后脱发怎么办 .....          | (103) |
| 产后能否看书写字 .....         | (104) |
| 体重恢复不到原来重量怎么办 .....    | (105) |
| 腹部松弛怎么办 .....          | (105) |
| 产后性生活不适怎么办 .....       | (106) |

## 产后妈妈的滋补汤水

### 产后滋补汤水

|                |       |
|----------------|-------|
| 红枣牛腩汤 .....    | (111) |
| 甜醋猪脚姜汤 .....   | (112) |
| 补血疏肝猪润汤 .....  | (113) |
| 补血养颜牛腩汤 .....  | (114) |
| 健脾补肾猪尾汤 .....  | (115) |
| 补血安神牛腩汤 .....  | (116) |
| 补血开胃牛肉汤 .....  | (117) |
| 木瓜鱼尾汤 .....    | (118) |
| 木瓜花生大枣汤 .....  | (119) |
| 白鸽尿煲水 .....    | (119) |
| 淡豆豉汤 .....     | (120) |
| 雪蛤牛肉汤 .....    | (120) |
| 养颜燕窝鹌鹑蛋汤 ..... | (122) |
| 桑寄生麦冬蛋茶 .....  | (123) |
| 何首乌海参瘦肉汤 ..... | (124) |
| 田七乌鸡汤 .....    | (125) |
| 润肺生津虫草汤 .....  | (126) |

## 目 录

---

|               |       |
|---------------|-------|
| 木耳红枣瘦肉汤·····  | (127) |
| 益母草红枣瘦肉汤····· | (128) |
| 薏米红枣汤·····    | (129) |
| 美颜苹果汤·····    | (129) |
| 健脑养颜汤·····    | (130) |

### 产后进补知识问答

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 产后可以吸烟、喝酒吗·····                   | (132) |
| 服用药物对乳汁分泌有害吗·····                 | (133) |
| 产妇应该多吃哪些食物？哪些饮食<br>习惯对产妇弊多利少····· | (134) |
| 剖宫产产妇的饮食如何调理·····                 | (137) |

## 为母乳喂养作准备

### 乳房护理

|                |       |
|----------------|-------|
| 乳房按摩和乳头护理····· | (141) |
| 自行乳房按摩法·····   | (144) |
| 怀孕期间的乳头护理····· | (152) |

## 母乳喂养的方法

|           |       |
|-----------|-------|
| 基本抱法      | (154) |
| 安全妥当的吮吸方式 | (156) |
| 授乳前准备工作   | (158) |
| 授乳后榨乳工作   | (158) |
| 开始母乳育儿    | (160) |

## 如何多分泌出乳汁

|               |       |
|---------------|-------|
| 母乳分泌型态        | (164) |
| 使母乳分泌情况佳的三大要件 | (166) |
| 冷敷或热敷可促使母乳分泌  | (167) |

## 哺乳问题解答

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 母乳分泌状况良好与否,是否和体质有关    | (171) |
| 产后已过一星期,但乳房仍没有胀感是怎么回事 | (172) |
| 因是剖腹生产,刚开始无法以母乳哺育怎么办  | (172) |
| 因母乳不足而以婴儿奶粉补充的标准是什么   | (173) |
| 扁平族也可分泌出母乳吗           | (174) |
| 乳房上有微细血管浮现是怎么回事       | (174) |
| 有硬块,一碰就像要跳起来似地疼痛怎么办   | (175) |
| 乳头有沟纹是怎么回事            | (175) |
| 乳头小怎么办                | (176) |

## 目 录

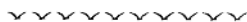
---

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 乳头过大无法含吮怎么办·····                  | (177) |
| 一吮吸乳头就痛怎么办·····                   | (177) |
| 乳头受伤仍可授乳吗·····                    | (178) |
| 为了避免宝宝过敏,怀孕时的饮食生活要<br>注意哪些事项····· | (178) |
| 为何初乳很重要·····                      | (179) |
| 湿疹情况严重时,该如何控制授乳·····              | (180) |

# 产后妈妈的身体保健



## 产后生活日历



### 分娩当天

身体复元状况

- ①子宫在脐下 2~3 横指处。
- ②有产后阵痛。



生活要点

- ①首先保持安静，卧床饮食。
- ②卧床排尿排便，请护士、助产士帮助。

③恶露处理及消毒也由护士、助产士帮助进行。

注意事项

①产后出血。

②充分睡眠。

婴儿

①出生，体温从 39℃降至 35℃。

②分娩后啼哭。

## 产后第 1 天

身体复元状况

①子宫高度平脐。

②体温在 37℃左右。

③恶露呈血性黏液状，量多。

生活要点

①躺着进行乳房按摩。

②初次给婴儿哺乳（练习）。

③可洗脸，步行去厕所，自己处理恶露。

④经医生许可后，可开始做轻微产褥操。

⑤在床上坐起吃饭，练习坐。

注意事项

①凡事不勉强自己。

②充分睡眠。

③12 小时以上没有排尿的人进行导尿。

④因出汗量增加，要经常擦洗身体。

婴儿

(此部分内容请参考“产后第二天”婴儿部分)。

### 8...产后第2天

身体复元状况

①排出大量血性恶露

②开始分泌乳汁(初乳)。

生活要点

①可在医院内走动，以不疲劳为限。

②可洗淋浴，但不能洗外阴部。

③学习换尿布，自己试换。

④给婴儿喂初乳。

注意事项

①会阴缝合的人不要洗淋浴。

②处理恶露要卫生清洁。

③2~3 天没通大便的人要进行灌肠通便。

④减少探视。

婴儿

①经过 48 小时，此时呼吸系统、循环系统已适应了体外生活。