



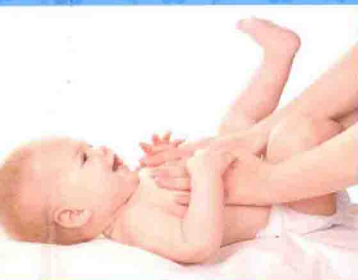
Zuoyuezi Yu Xinsheng'er Huli Xijie Quanshu

# 坐月子与新生儿护理 细节全书



随书赠送  
经典月子菜

付娟娟/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

Zuoyuezi Yu Xinsheng'er Huli Xijie Quanshu

# 坐月子与新生儿护理 细节全书



付娟娟/编著



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

坐月子与新生儿护理细节全书 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5101-2998-8

I. ①坐… II. ①付… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 ②新生儿—护理—基本知识 IV. ①R714.6 ②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第271818号

# 坐月子与新生儿护理细节全书

付娟娟 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
开 本	720毫米×960毫米 1/16
印 张	21.25 插页 2
字 数	300千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2998-8
定 价	32.80元

---

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

---

# 目 录

## CONTENTS

### Part 1 产后身体恢复细节

- 002 产后大小便
- 002 产后容易发生排尿困难
- 002 顺产后要尽快排尿
- 003 剖宫产后要尽量排尿
- 003 产后容易发生便秘
- 004 加强预防产后便秘
- 004 饮食加运动缓解并治疗便秘
- 006 催乳下奶
- 006 妈妈要尽早开奶
- 007 一般在产后第二天会慢慢下奶
- 007 让新生儿多吮吸有利于乳汁分泌
- 007 产后乳房胀痛正常吗
- 008 冷热敷加按摩，缓解乳房胀痛
- 009 不能哺乳时，要将奶水挤出来
- 010 剖宫产伤口恢复
- 010 剖宫产产后的护理要点
- 011 剖宫产后第一天的护理
- 012 剖宫产后多久可以运动
- 013 适宜剖宫产妈妈的运动
- 014 子宫恢复
- 014 产后子宫需要4~6周才能慢慢恢复
- 014 判断子宫收缩好坏的标准
- 015 产后小腹疼痛正常吗
- 015 热敷和按摩可缓解子宫收缩痛
- 016 子宫恢复的生活细节
- 016 做适量运动，但避免下腹用力
- 017 排出恶露
- 017 恶露一般在产后4~6周消失
- 017 恶露不尽怎么办
- 019 恶露不下怎么处理
- 020 学会观察恶露
- 020 恶露异常需警惕
- 021 做好恶露排出期间的个人卫生
- 021 适当进行子宫按摩
- 022 阴部恢复
- 022 产后阴部疼痛感会持续1~2天
- 022 会阴侧切后伤口护理
- 023 会阴刀口愈合后会留疤痕吗
- 023 产后阴道多久可以恢复
- 024 恢复阴道弹性的凯格尔运动
- 026 骨盆恢复
- 026 了解产后骨盆变化
- 026 骨盆完全恢复需要1年左右
- 027 骨盆松弛可能带来的不利影响
- 027 骨盆变形的征兆
- 028 产后骨盆恢复锻炼

## Part 2 坐月子饮食细节

- 030 产后前三天饮食
- 030 产后第一餐以补水能消化为主
- 030 产后第一餐不宜吃得油腻
- 030 产后第一餐食谱推荐
- 031 顺产后头三天怎么吃
- 032 顺产后头三天饮食要点
- 032 剖宫产后头三天怎么吃
- 033 剖宫产后头三天饮食禁忌
- 034 坐月子期间营养重点
- 034 产后第1周开胃为主
- 034 产后第1周食谱推荐
- 035 产后第二周补充营养为主
- 036 产后第二周食谱推荐
- 037 产后第3~4周催乳为主
- 038 产后第3~4周食谱推荐
- 039 产后第5~6周营养均衡即可
- 040 产后第5~6周食谱推荐
- 041 产后补钙有讲究
- 042 产后不要忽视补铁
- 043 补充蛋白质有助于乳汁分泌
- 044 月子里可以吃什么，怎么吃
- 044 产后多吃小米对身体有益
- 044 产后可以适量喝米酒
- 045 有助于排出恶露的食物
- 046 适量吃海带可防治产后贫血
- 046 坐月子能吃海鲜吗
- 047 产后喝汤的讲究
- 048 产后喝姜汤要掌握好时机
- 048 产后吃鸡蛋要有度
- 049 粗细粮搭配益处多
- 050 月子里应多吃蔬菜、水果
- 051 月子期间怎么吃蔬菜更健康
- 052 催乳食物及食谱推荐
- 052 猪蹄
- 053 鲫鱼
- 054 虾
- 055 羊肉
- 055 黄花菜
- 056 茭白
- 057 莴笋
- 058 木瓜
- 059 酒酿
- 061 提高母乳质量的食谱
- 061 草莓酱炒鸡蛋
- 061 三鲜豆腐
- 062 鲫鱼炖豆腐
- 062 黄花熘猪腰
- 062 花生炖凤爪
- 063 茭白煮鲜鱼
- 063 茼蒿蛋白饮
- 063 芝麻黑豆泥鳅汤
- 064 五花肉丸子汤
- 064 虾仁馄饨汤
- 064 鲫鱼猪血粥
- 065 花生红枣莲藕汤

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 065 羊血汤         | 077 赤豆粥      |
| 065 豆浆小米粥       | 077 白萝卜豆腐    |
| 066 豌豆炒虾仁       | 078 菠菜玉米粥    |
| 066 鸡翅豆腐        | 078 莲藕炖排骨    |
| 066 莲藕瘦肉汤       | 079 芹菜肉末粥    |
| 067 芙蓉豆腐        | 079 苹果西芹沙拉   |
| 067 通草鲫鱼汤       | 080 蜂蜜胡萝卜汁   |
| 067 乌鸡香菇汤       | 080 绿豆薏米粥    |
| 068 百合小米粥       | 081 苦瓜瘦肉汤    |
| 068 什锦蔬菜粥       | 081 凉拌菠菜     |
| 069 恢复好身材的饮食方法  | 082 冬瓜玉米汤    |
| 069 产后不能急于节食    | 082 百合木瓜煲绿豆  |
| 070 调整进食顺序      | 083 银耳木瓜粥    |
| 070 三餐定时定量      | 083 木瓜西米羹    |
| 070 早餐一定要吃      | 084 香蕉葡萄糯米粥  |
| 071 午饭吃饱，早晚减少   | 084 茄汁嫩豆腐    |
| 072 晚餐少吃不饿的小妙招  | 085 蒜香萝卜黄瓜丝  |
| 073 远离零食，多备水果   | 085 水果沙拉     |
| 073 适合产后减重时吃的食物 | 086 山药白玉丸    |
| 075 推荐产后营养瘦身餐   | 086 青豆玉米胡萝卜丁 |
| 075 冬瓜鲤鱼汤       | 087 香煎土豆饼    |
| 076 肉丝炒豆芽       | 087 蔬果瘦身菜    |
| 076 素笋耳汤        | 088 五彩鸡丝     |

### Part 3 坐月子生活起居

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 090 布置月子房有讲究   | 090 妈妈卧室的布置  |
| 090 选择合适的坐月子房间 | 091 月子房要经常通风 |
| 090 提前做好房屋清洁消毒 |              |

- 092 产后要多休息
- 092 充分休息必须长久卧床吗
- 092 产后卧床姿势及其作用
- 093 月子里不宜长时间仰卧
- 093 什么时候可以下床
- 094 妈妈不宜睡柔软弹簧床
- 094 坐月子要防用眼不当
- 095 坐月子期间不能外出吗
- 096 亲友探望防打扰妈妈休息
- 098 月子里穿戴技巧
- 098 衣着宜宽大舒适
- 098 材质和颜色选择的讲究
- 099 衣物要常换
- 099 坐月子有必要戴帽子吗
- 100 月子里生活护理要点
- 100 月子里可以吹电扇、开空调吗
- 100 什么时候可以洗澡
- 101 洗澡时做好取暖措施
- 101 妈妈不宜盆浴
- 101 月子里洗澡的细节问题
- 102 月子期间能洗头吗
- 103 月子里洗头的讲究
- 103 月子里能刷牙吗
- 104 产妇刷牙要注意的细节

## Part 4 产后怎样健康瘦身

- 106 产后瘦身提醒
- 106 产后多久可以恢复产前的身材
- 106 产后妈妈不宜做太剧烈的运动
- 107 母乳喂养新生儿有助身材恢复
- 107 健美瘦身需采取健康的方式
- 108 产后半年内是瘦身黄金时期
- 108 每次运动至少20分钟以上
- 109 产后的瘦身应在6周后
- 110 产后前6周(康复期)
- 110 顺产妈妈产后3~5天可以开始活动
- 111 剖宫产妈妈术后10天左右可开始活动
- 111 保持优雅正确的坐姿和走姿,经常使用腹肌
- 112 强健腰肌的运动
- 113 日常生活中怎样护腰
- 114 产后2个月以后(减重期)
- 114 花样散步法,最轻松的瘦身法
- 114 健身房运动,简单又时尚的瘦身方法
- 115 练习瑜伽,瘦身又塑形
- 116 按摩推脂,减肥又减压
- 116 粗盐泡澡,加速肌肤排毒
- 118 亲子欢乐瘦身法
- 118 局部瘦身之修炼小蛮腰
- 119 局部瘦身之告别“大腹婆”
- 120 局部瘦身之修长美腿

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 122 细心呵护，塑造完美性感<br>身形 | 125 产后再现性感翘臀  |
| 122 哺乳会使乳房下垂吗         | 126 消除难看的橘皮组织 |
| 124 饮食起居中的乳房护理        | 127 妊娠纹可以消除吗  |
|                       | 128 塑身内衣可以减肥吗 |

## Part 5 美容养颜，产后妈妈“脸色”好

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 130 去斑去痘         | 137 自制保湿面膜       |
| 130 怀孕留下的妊娠斑怎么办  | 137 喷雾式化妆水随身带    |
| 130 消除妊娠斑的食物     | 138 应对产后皮肤松弛的对策  |
| 131 不要随意使用美白祛斑产品 | 139 血足，皮肤才能红润有光泽 |
| 132 自制消除妊娠斑面膜    | 140 产后黑眼圈怎么祛除    |
| 133 祛斑是个长期的过程    | 141 产后脱发         |
| 133 祛除妊娠斑后的注意事项  | 141 产后脱发的原因      |
| 134 产后长痘是为什么     | 141 产后防脱发妙招      |
| 134 产后防治痘痘的方法    | 143 产后能用吹风机干发吗   |
| 135 产妇长痘痘时不能做的事  | 143 产后多久可以烫发、染发  |
| 136 补水紧肤         |                  |
| 136 产后皮肤干燥怎么办    |                  |

## Part 6 防范产后疾病

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 145 产后检查与用药    | 151 预防产褥中暑      |
| 145 妈妈产后体检项目   | 152 有中暑症状该怎么办   |
| 147 检查前的注意事项   | 152 产褥感染的原因和症状  |
| 147 需要尽早就医的情况  | 152 预防产褥感染      |
| 148 哺乳期妈妈用药指导  | 153 产褥感染了怎么处理   |
| 149 产后常见疾病的防与治 | 153 乳腺炎的生成原因及症状 |
| 149 月子里出汗多正常吗  | 154 预防乳腺炎       |
| 149 产后出汗的护理    | 155 患了乳腺炎怎么办    |
| 150 产褥中暑的原因和症状 | 155 产后阴道炎的防治    |



- |               |                |
|---------------|----------------|
| 156 产后盆腔炎的原因  | 162 应对产后身体疼痛   |
| 157 盆腔炎的防与治   | 162 产后腰疼       |
| 159 产后防治痔疮    | 163 产后手腕痛      |
| 160 注意预防“月子病” | 164 产后腹痛       |
| 160 产后眩晕怎么办   | 165 产后足跟痛      |
|               | 166 预防哺乳性颈背酸痛症 |

## Part 7 产后心理调适

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 168 产后抑郁的原因及症状       | 172 月子期间应避免受刺激   |
| 168 测一测：产后抑郁程度       | 173 轻微产后抑郁症的自我调节 |
| 169 产后抑郁对妈妈的危害       | 174 适当放松或休息      |
| 169 产后抑郁对宝宝的危害       | 175 将自己需要的宠爱说出来  |
| 170 产后情绪差的生理因素       | 175 巧妙地抓紧时间睡觉    |
| 170 家庭及生活细节可使人产生忧郁情绪 | 176 洗澡有助缓解疲劳感    |
| 171 妈妈产后压力增大容易导致产后抑郁 | 177 向闺中密友倾诉      |
| 172 如何调整产后的情绪        | 178 给自己多一点积极的暗示  |
| 172 家人多给产后妈妈一些关注     | 178 丈夫应多关爱妻子     |
|                      | 179 没必要吃宝宝的“醋”   |
|                      | 180 怎样和婆婆愉快相处    |

## Part 8 产后性生活，重回甜蜜二人世界

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 183 产后恢复性生活         | 187 给新爸妈产后恢复性生活的建议   |
| 183 产后前6周严禁性生活      | 188 产后“第一次”要注意避免这些情况 |
| 183 顺产妈妈6周可以恢复性生活   | 190 产后避孕很重要          |
| 184 剖宫产妈妈恢复性生活时间应较长 | 190 产后什么时候开始避孕       |
| 185 生理原因导致产后“性冷淡”   | 190 产后没来月经需要避孕吗      |
| 186 导致产后“性冷淡”的心理因素  | 191 产后什么时候来月经        |

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 191 来月经不等于产后恢复排卵  | 194 子宫恢复后才能上环 |
| 192 产后月经迟迟不来要去看医生 | 194 哺乳期不要吃避孕药 |
| 192 产后哺乳期是“安全期”吗  | 194 剖宫产后的避孕问题 |
| 193 产后采取什么避孕措施    |               |

## Part 9 新生儿的身体和生理特点

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 197 新生儿的体格发育      | 206 脱皮       |
| 197 出生当天的新生儿      | 206 枕秃       |
| 198 从出生到生后一周      | 207 打嗝       |
| 200 一周到半个月的新生儿    | 207 打喷嚏      |
| 202 半个月到1个月的新生儿   | 207 挣劲       |
| 204 新生儿正常的生理特点和能力 | 208 一惊一乍     |
| 204 乳房增大          | 208 新生儿的视力   |
| 204 身上“胎记”多       | 209 新生儿的听力   |
| 204 生理性黄疸         | 209 新生儿的味觉   |
| 205 皮肤红斑          | 209 新生儿的嗅觉   |
| 205 先锋头           | 209 新生儿的先天反射 |
|                   | 211 新生儿的心理   |

## Part 10 新生儿吃喝

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 213 母乳喂养          | 218 奶水太多，怎样防止新生儿呛奶 |
| 213 初乳对宝宝的好处      | 219 乳头皲裂怎样给宝宝喂奶    |
| 213 正确的喂奶姿势       | 219 什么情况下不宜母乳喂养    |
| 214 新生儿要按需喂养      | 220 妈妈感冒还能喂母乳吗     |
| 215 学会观察新生儿吃饱的信号  | 221 怎样判断母乳够不够      |
| 215 宝宝只吃一边奶怎么办    | 222 奶水少怎么办         |
| 217 新生儿衔不住乳头怎么办   | 222 母乳较少时不要急着加奶粉   |
| 217 什么情况下需要给新生儿喂水 |                    |
| 217 不要让新生儿含着乳头睡觉  |                    |

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 223 怎样减少宝宝溢奶     | 230 每两顿奶之间给宝宝喂点水       |
| 224 别让宝宝一次吃太久    | 231 宝宝吃奶粉上火了怎么办        |
| 225 怎样从宝宝口中抽出乳头  | 231 为宝宝选择他喜欢的奶嘴、<br>奶瓶 |
| 226 怎样保存母乳       | 233 奶具的清洗、消毒           |
| 227 酌情调整吃奶时间与吃奶量 | 234 宝宝不吸奶瓶怎么办          |
| 228 人工喂养与混合喂养    | 235 夜间最好喂母乳            |
| 228 什么情况下需要人工喂养  | 236 怎样让宝宝母乳奶粉都爱吃       |
| 229 人工喂养要按时      |                        |
| 229 怎么计算喂奶量      |                        |

### Part 11 新生儿大小便

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 239 新生儿48小时内排小便         | 243 使用尿布注意事项      |
| 239 24小时内排胎便            | 244 何时换尿布合适       |
| 240 正常大便的次数和性状          | 245 使用纸尿裤(片)的注意事项 |
| 240 学会观察宝宝“异常”大便        | 246 纸尿裤与罗圈腿有关系吗   |
| 241 新生儿一吃就拉或边吃边拉        | 246 注意预防尿布疹       |
| 242 每次大便后要清洗小屁屁         | 247 母乳喂养宝宝为何常拉稀   |
| 243 白天用尿布,晚上用纸尿裤<br>(片) |                   |

### Part 12 新生儿睡眠

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 250 新生儿每天需要睡多久  | 256 宝宝睡反觉需要纠正吗    |
| 250 产后一周让宝宝随心睡觉 | 257 让宝宝适应昼夜更替     |
| 251 新生儿不需要枕枕头   | 258 宝宝睡觉时不宜开灯     |
| 252 什么睡姿更适合新生儿  | 258 不要抱着宝宝睡觉      |
| 252 宝宝的头型与睡姿有关  | 258 醒了不要马上抱起      |
| 253 新生儿睡不安稳怎么办  | 259 给宝宝布置更适宜睡眠的房间 |
| 254 怎样纠正宝宝夜哭的习惯 | 260 让宝宝睡单独的小床     |
| 255 宝宝烦躁不睡怎么办   | 261 给宝宝选择一个舒适的睡袋  |

## Part 13 新生儿洗护

- |     |              |     |             |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 264 | 宝宝多久洗一次澡合适   | 271 | 房间太干燥可使用加湿器 |
| 264 | 给新生儿洗澡的步骤    | 271 | 新生儿鼻腔需不需要清理 |
| 265 | 什么时候洗澡合适     | 272 | 新生儿打嗝了怎么应对  |
| 266 | 什么情况不宜给宝宝洗澡  | 273 | 怎样给新生儿剪指甲   |
| 266 | 给宝宝洗澡要注意什么   | 273 | 新生儿的日光浴     |
| 267 | 怎么给宝宝使用爽身粉   | 274 | 怎样抱新生儿      |
| 268 | 新生儿的洗护用品     | 275 | 新生儿冬天护理技巧   |
| 269 | 新生儿能不能吹风扇和空调 | 276 | 新生儿夏天护理技巧   |
| 270 | 房间要每天通风换气    |     |             |

## Part 14 新生儿脐带与凶门

- |     |          |     |              |
|-----|----------|-----|--------------|
| 278 | 新生儿脐带    | 282 | 新生儿凶门        |
| 278 | 脐带脱落前的护理 | 282 | 凶门到1岁半左右才会合拢 |
| 279 | 脐带脱落后的护理 | 282 | 新生儿的凶门需要仔细清洗 |
| 280 | 预防新生儿脐炎  | 283 | 新生儿的凶门可以碰触吗  |
| 281 | 新生儿脐炎的护理 | 284 | 凶门反映出的健康问题   |

## Part 15 新生儿疾病与疫苗接种

- |     |        |     |               |
|-----|--------|-----|---------------|
| 287 | 新生儿疾病  | 297 | 新生儿乳痂         |
| 287 | 新生儿黄疸  | 297 | 新生儿秃          |
| 288 | 新生儿泪囊炎 | 298 | 新生儿结膜炎        |
| 289 | 新生儿感冒  | 300 | 新生儿腹泻         |
| 290 | 新生儿发热  | 301 | 新生儿粟粒疹        |
| 292 | 新生儿湿疹  | 302 | 新生儿疫苗接种       |
| 293 | 新生儿红屁股 | 302 | 卡介苗           |
| 294 | 新生儿肺炎  | 303 | 新生儿乙肝疫苗       |
| 295 | 新生儿鹅口疮 | 304 | 不能接种疫苗的情况     |
|     |        | 304 | 接种疫苗后的不良反应及护理 |

## Part 16 新生儿早教

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 307 建立新生儿的安全感  | 314 给宝宝一个有声的世界 |
| 308 新生儿喜欢看黑白图片 | 315 经常跟新生儿进行对话 |
| 308 常给新生儿做按摩   | 316 逗宝宝发笑      |
| 310 让新生宝宝游游泳   | 317 给宝宝做四肢运动   |
| 311 可以在家里游泳    | 317 牵妈妈的手      |
| 312 听声辨来源      | 318 让宝宝听听音乐    |
| 312 寻找妈妈的脸     | 318 训练宝宝的注视能力  |
| 313 发展宝宝的触觉    | 319 新生宝宝的玩具    |

## Part 17 适合新生儿的亲子游戏

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 321 盘盘腿     | 325 观看自己的小手 |
| 321 摇摇铃     | 326 触摸小物品   |
| 322 花样彩球    | 326 变脸      |
| 322 拨浪鼓，咚咚响 | 327 色彩训练    |
| 323 小手小手拍起来 | 328 讲悄悄话    |
| 323 触摸宝宝    | 328 和宝宝聊天   |
| 324 看照片     | 329 念儿歌     |
| 325 吸吮小手    |             |



*Part 1*

# 产后身体恢复细节





## 产后大小便

### ❀ 产后容易发生排尿困难

怀孕期间，膨大的子宫压迫输尿管，会产生轻微阻塞的现象，在产后一年，还有超过一半以上的人未完全复原。此外，在怀孕的后半段，身体储存了许多水分，这些水分在产后2~5天会因为利尿作用加速排出，小便会很多，然而生产造成的红肿疼痛以及膀胱感觉迟钝，可能让妈妈感觉排尿困难。

### ❀ 顺产后要尽快排尿

妈妈一定要争取在产后当天顺利自然排尿，不要超过产后8小时，这对妈妈来说是很重要的。

正常情况下，顺产后2~4小时妈妈就会排尿。如果4小时后仍没有排尿，建议妈妈及时告知医生，看医生有没有办法帮助你尽快排尿，否则超过产后8小时未能排尿，容易造成尿潴留。尿潴留使膀胱胀大，妨碍子宫收缩而引起产后出血，还易引起膀胱炎。

妈妈无论在什么时候有尿意，都要马上行动，如果需要在床上或床边排尿，不要因为害羞而不做努力，一定要这样做，如果会阴比较痛，要忍耐一下。如果能争取在产后8小时内自然排尿，就免去了导尿的麻烦。

顺产的妈妈可以适当多喝点水，促成尽快排第一次小便。另外，每15~20分钟收缩和放松骨盆肌肉5次，这样可以刺激排尿。



## 剖宫产后要尽量排尿

为了手术方便，通常在剖宫产术前要放置导尿管。术后24~48小时，麻醉药物的影响消失，膀胱肌肉才又恢复排尿功能，这时可以拔掉导尿管，妈妈只要一有尿意，就要努力自行解尿，降低导尿管保留时间过长而引起尿路细菌感染的危险性。

### 细节叮咛

剖宫产术后常在妈妈体内留置导尿管，这时要注意观察尿量和尿的颜色。如果出现血尿或尿量变少，应及时告诉医护人员。

## 产后容易发生便秘

产后容易发生便秘，以下情况是引发产后便秘的常见原因：

- ① 怀孕期间腹壁扩张，产后腹壁松弛无力、腹压降低。加上不断扩张的子宫挤压直肠，使直肠的弯曲度增大，肠蠕动减慢，食物在结肠内停留时间过长，导致便秘。
- ② 分娩时，妈妈胃肠道受到压迫刺激，蠕动变缓，延长了肠道中的容留物的滞留时间，导致出现产后排便困难。
- ③ 分娩后胎儿对直肠的压迫消失，肠腔反应性扩大，肠内容物滞留下来。
- ④ 分娩过程中体力消耗大，腹部肌肉疲劳，腹股和盆底肌肉松弛。
- ⑤ 产后卧床时间增加，活动少，肠道蠕动慢，加之产后饮食不当，吃过多精细食物，摄入膳食纤维较少，使得肠蠕动变慢，引发便秘。

### 细节叮咛

如果有便秘情况，首先要注意调整饮食，适量喝水，适量吃些润肠通便的水果，如香蕉、苹果，有条件的话，吃全麦或糙米食品。此外，还要适当下床活动，以增加肠蠕动。如果便秘较严重，可请求医生让其安排你使用轻泻剂或软便剂，如肛门内开塞露，能缓解大便秘结。





## 加强预防产后便秘

便秘不能一味依赖药物，治便秘，主要还是以预防为主：

- ① 定时排便。产后第二天不管有无便意，都要如厕，进行大便，促进排便反射的形成，不要忍便，或延迟排便的时间，以免导致便秘。
- ② 注意饮食，忌辛辣香燥之品，及时补充水分。
- ③ 产后不宜大补，妈妈产后应依照个人体质，适度进补。
- ④ 多活动，促进肠道蠕动，并加速肌肉群力量的恢复，另外可以练习提肛运动来恢复肌力。

## 细节叮咛

不少人产后痔疮发作，痛得无法解便，可以多做温水坐浴，或是请医师开药膏及软便剂使用，如果痔疮中有血块，会特别疼痛，可以请肛肠科医生处理。因为痔疮在生完后多半渐渐会好转，所以产后并不需要急着做手术处理。

## 饮食加运动缓解并治疗便秘

妈妈一旦出现了便秘，可以通过相应的措施来缓解，直至彻底解决便秘。

① 多吃含水分和纤维素多的食物，像水果、蔬菜、粗粮等。这样的食物既能润滑肠道，增加肠道容留物的水分，又能增加其纤维残渣，有利于降低排便难度。产后的补品，诸如麻油、米酒等都属燥热的食物，如果妈

