



# 产后康复 保健240问

惠宁 焦婷婷 主编



 金盾出版社

# 产后康复保健 240 问

主 编

惠 宁 焦婷婷

编著者

欧 俊 张焯敏 高 原

金 盾 出 版 社

## 内容提要

本书以问答形式介绍产后康复保健中所遇到的各种问题及应对方法和注意事项,包括产后身体会出现哪些变化、产后如何饮食调养、如何科学坐月子、月子里如何防病、怎样做才有利于子宫与阴道复原、如何运动锻炼才能恢复孕前窈窕身材等。其内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合于广大的产后新妈妈康复保健阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

产后康复保健 240 问/惠宁,焦婷婷主编. — 北京:金盾出版社,2013.8

ISBN 978-7-5082-8255-8

I. ①产… II. ①惠…②焦… III. ①产褥期—妇幼保健—问题解答 IV. ①R714.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 064249 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:158 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言

随着新生儿的一声啼哭，可爱的宝宝终于降临了。生育对于女性的影响很大，新妈妈们从生理到心理都会发生一系列的变化，由于体内内分泌激素的变化、精神压力及产后调养不当等原因，新妈妈们会遭遇一系列的烦恼，诸如月子期的饮食、母乳喂养、生育性肥胖、黄褐斑的出现、皱纹的增多、产后各方面的恢复等问题。为了帮助新妈妈们解决这些烦恼，本书针对产妇的生理心理特点，为满足不同层次读者的需要，以一问一答的形式从产后身体变化、月子期常识、产后疾病的预防和产后美容健体四个方面，以简洁流畅的语言，深入浅出的内容，详细地介绍了产后各个阶段可能遭遇的问题、注意事项及解决方法。

本书融权威性和实用性为一体，并结合了现代健康生活理念，为新妈妈新爸爸们提供了全面、翔实、科学的释疑、建议和指导。其内容丰富，通俗易懂，适合所有的产后新妈妈、孕期妇女、新婚夫妇和妇幼保健人员阅读参考，是一本产后保健、塑身和育婴的科普书。

由于水平所限，书中可能有不妥之处，敬请广大读者给予批评指正。

作者



## 目 录

## 一、认识产后的自己

1. 分娩 24 小时后产妇的身体会有哪些变化 ..... (1)
2. 刚分娩的新妈妈有哪些注意事项 ..... (1)
3. 产后妈妈的脉搏有哪些变化 ..... (2)
4. 产后妈妈的体温有哪些变化 ..... (3)
5. 造成产后体温升高的原因有哪些 ..... (3)
6. 产后妈妈的血压有哪些变化 ..... (3)
7. 产后妈妈的血液循环有哪些变化 ..... (4)
8. 产后妈妈的体重有哪些变化 ..... (4)
9. 产后妈妈的乳房会有哪些变化 ..... (4)
10. 如何看待自己产后发胖 ..... (5)
11. 哪些原因造成了产后生育性肥胖 ..... (5)
12. 生完宝宝后何时开始活动好 ..... (6)
13. 产后早活动对身体有哪些好处 ..... (6)
14. 产后恶露是怎么回事 ..... (6)
15. 产后什么时候恢复月经 ..... (7)
16. 产后来月经时要不要哺乳 ..... (7)





17. 产后不来月经会不会怀孕 ..... (8)
18. 产后阴道伤口何时能复原 ..... (8)
19. 产后阴道伤口如何护理 ..... (8)
20. 产后阴道有哪些变化 ..... (9)
21. 产后阴道和外阴何时能复原 ..... (9)
22. 产后阴道松弛的原因有哪些 ..... (10)
23. 如何促进产后阴道复原 ..... (10)
24. 产后子宫是如何变化的 ..... (11)
25. 产后如何促进子宫复原 ..... (12)
26. 产后如何养护好自己的子宫 ..... (12)
27. 产后子宫颈有哪些变化 ..... (13)
28. 产后盆底组织会有哪些变化 ..... (13)
29. 产后怎样改善盆底组织的功能 ..... (14)
30. 产后新妈妈的心血管系统有哪些变化 ..... (15)
31. 产后如何改善血液循环系统 ..... (16)
32. 新妈妈遇到情绪问题怎么办 ..... (16)
33. 产后何时开始性生活较好 ..... (16)
34. 产后首次性生活要注意些什么 ..... (17)
35. 有哪些方法可以提高产后性生活的质量 ..... (18)
36. 产后性生活要不要有节制 ..... (19)
37. 新妈妈产后的休息和运动该如何协调 ..... (20)
38. 高龄新妈妈产后需要特别注意什么 ..... (21)
39. 剖宫产妈妈的保健要点有哪些 ..... (22)
40. 导致新妈妈产后体形变化的原因有哪些 ..... (23)
41. 新妈妈产后恢复有哪些要点 ..... (24)



42. 产后阴道松弛与分娩方式有关吗 ..... (25)
43. 阴道松弛会影响性生活吗 ..... (26)
44. 哪些产妇需要做阴道修复手术 ..... (26)
45. 怎样看待阴道修复手术 ..... (27)
46. 产后如何避免乳房下垂 ..... (27)
47. 乳房在经历怀孕后会有哪些变化 ..... (28)
48. 产前产后如何呵护好乳房 ..... (28)
49. 剖宫产后的新妈妈可以做哪些自我护理 ..... (30)
50. 产后新妈妈会出现哪些视力问题 ..... (32)
51. 产后新妈妈要注意哪些方面的恢复 ..... (34)
52. 产后妈妈的月经和排卵会有哪些变化 ..... (35)
53. 剖宫产后应观察哪些特殊的变化 ..... (36)
54. 产后有哪些检查是必需的 ..... (38)
55. 产后新妈妈胀奶的原因和预防措施有哪些 ..... (38)
56. 产后新妈妈的饮食原则有哪些 ..... (39)
57. 新妈妈的乳房在产后有哪些变化 ..... (39)
58. 产后妈妈的身体何时可以恢复正常 ..... (40)
59. 有哪些方法可以纠正产后尿失禁 ..... (41)
60. 自然分娩后 2 小时在产房观察什么 ..... (42)
61. 产褥期产妇身体处于怎样的状态 ..... (43)
62. 自然分娩后 2 小时会出现哪些情况 ..... (44)
63. 新妈妈和小宝宝要做哪些产后检查 ..... (45)
64. 产后妈妈的内衣选择有什么讲究 ..... (47)
65. 产后妈妈的个人卫生应注意什么 ..... (47)
66. 产褥期补充足够的水分有什么好处 ..... (48)



## 产后康复保健 240 问

- 67. 剖宫产的产妇饮食有哪些宜忌 ..... (49)
- 68. 产后按摩乳房可否增加乳汁分泌 ..... (50)
- 69. 产后应不应该少吃盐 ..... (50)
- 70. 产后如何促进乳汁的分泌 ..... (51)
- 71. 产后如何避孕 ..... (52)
- 72. 采用延长哺乳的方法能否达到避孕的目的 ..... (53)

### 二、科学坐月子

- 1. 产后如何补充营养 ..... (55)
- 2. 产后妈妈宜多吃哪些食物 ..... (55)
- 3. 母乳喂养有哪些好处 ..... (59)
- 4. 哪些妈妈不适宜母乳喂养 ..... (60)
- 5. 没有母乳的新妈妈该怎么办 ..... (61)
- 6. 怎样矫正乳头内陷促进乳汁分泌 ..... (63)
- 7. 母乳喂养的宝宝要不要补充奶粉 ..... (63)
- 8. 哺乳期间应该怎样护理乳头 ..... (64)
- 9. 乳房的清洁与按摩有哪些技巧 ..... (64)
- 10. 坐月子时多汗怎么办 ..... (65)
- 11. 产妇夏季坐月子应注意哪些 ..... (66)
- 12. 产妇冬季坐月子应注意哪些 ..... (67)
- 13. 产后一周有哪些生活指导 ..... (67)
- 14. 产后“四避”是不是陋习 ..... (69)
- 15. 产后什么时候可以做家务 ..... (71)
- 16. 产后新妈妈什么时候可以长途旅行 ..... (71)
- 17. 怎样为新妈妈营造好的月子环境 ..... (71)







18. 产后新妈妈哪种睡觉姿势比较科学 ..... (72)
19. 新妈妈睡觉时有哪些注意事项 ..... (73)
20. 红糖对产后康复有哪些好处 ..... (74)
21. 红糖的正确食用方法有哪些 ..... (74)
22. 产后新妈妈坐月子有哪些基本原则 ..... (75)
23. 坐月子期间饮食调养注意事项有哪些 ..... (76)
24. 新妈妈月子里要不要刷牙 ..... (77)
25. 新妈妈刷牙、药液含漱有哪几种方法 ..... (78)
26. 新妈妈产后到底能不能洗澡 ..... (79)
27. 坐月子吃什么样的水果最健康 ..... (80)
28. 产后新妈妈怎样补钙 ..... (82)
29. 如何制订月子套餐 ..... (83)
30. 月子里怎样合理搭配饮食 ..... (84)
31. 坐月子有哪些食补窍门 ..... (85)
32. 哺乳的妈妈怎么吃 ..... (86)
33. 新妈妈坐月子期间有什么忌口 ..... (87)
34. 坐月子期间有哪些不宜吃的刺激性食物 ..... (89)
35. 产褥期喝汤有什么讲究 ..... (89)
36. 产后需要1个月不出门吗 ..... (90)
37. “捂月子”可不可取 ..... (90)
38. 为什么“坐月子”期间禁服用人参 ..... (92)
39. 炎热的夏天怎样坐月子 ..... (92)
40. 产后要不要用专用的卫生巾 ..... (94)
41. 剖宫产的产妇在家该怎样保养 ..... (95)
42. 产后第一天有什么可做的 ..... (97)



43. 如何缓解产后会阴部疼痛 ..... (98)
44. 产后如何清洗会阴 ..... (99)
45. 产后摄取足够的纤维素对新妈妈有哪些好处 ..... (99)
46. 产后增加摄取纤维素的方法有哪些 ..... (100)
47. 产后宜选哪些富含营养素食物 ..... (100)
48. 产后服用益母草对身体有哪些好处 ..... (102)
49. 产后如何拥有高质量的睡眠 ..... (103)
50. 产后新妈妈为恢复性功能宜做哪些锻炼 ..... (104)
51. 产妇为什么不宜喝茶 ..... (105)
52. 适度的性生活是否有助于产后恢复 ..... (105)
53. 产后滋补过量有哪些坏处 ..... (106)
54. 产后需不需要大补 ..... (107)
55. 怎样吃才能提高乳汁的质量 ..... (108)
56. 自然分娩后会阴胀痛有哪些处理方法 ..... (109)
57. 母乳喂养可预防乳腺癌吗 ..... (110)
58. 哺乳期的妈妈怎样清洁乳房 ..... (110)
59. 哺乳期的妈妈催乳要注意些什么 ..... (111)
60. 哺乳期乳房保健方法有哪些 ..... (111)
61. 新妈妈坐月子应掌握哪些饮食小常识 ..... (112)
62. 产褥期为何要避免剧烈运动 ..... (113)
63. 怎样才是科学的母乳喂养 ..... (114)
64. 哺乳可能会出现哪些问题 ..... (115)
65. 正确的喂奶姿势和吃奶姿势是怎样的 ..... (116)
66. 职场妈妈奶水不足的原因有哪些 ..... (118)
67. 母乳喂养过程中会出现哪些问题 ..... (119)



68. 妈妈的奶量与什么有关系 ..... (120)
69. 母乳喂养中如何把握喂养量 ..... (121)
70. 某些异常情况下如何坚持母乳喂养 ..... (122)
71. 传统产妇坐月子有哪些误区 ..... (125)

### 三、产后防病

1. 产后腹痛怎么办 ..... (128)
2. 产后便秘的原因有哪些 ..... (128)
3. 产后便秘怎么办 ..... (129)
4. 产后骨盆疼痛的原因有哪些 ..... (129)
5. 如何预防产后骨盆疼痛 ..... (130)
6. 产后骨盆肌肉松弛的症状有哪些 ..... (131)
7. 怎样预防产后骨盆肌肉松弛 ..... (132)
8. 产后泌尿系统为何容易感染 ..... (133)
9. 如何预防产后泌尿系感染 ..... (133)
10. 产后皮肤瘙痒怎么办 ..... (134)
11. 产后睡眠不好怎么办 ..... (135)
12. 产后睡眠不好有什么后遗症 ..... (137)
13. 哪些方法可以使睡眠更好 ..... (137)
14. 哪些食物有助于新妈妈的睡眠 ..... (138)
15. 产后的新妈妈上火会有哪些症状 ..... (138)
16. 产后新妈妈上火的对策有哪些 ..... (139)
17. 产后恶露不尽该如何用药 ..... (140)
18. 产后乳头皲裂的原因和处理方法有哪些 ..... (144)
19. 产后发热有哪些表现 ..... (144)





## 产后康复保健 240 问

20. 产后发热如何防治 ..... (146)
21. 产后晚上睡前不刷牙有哪些坏处 ..... (146)
22. 产后会阴伤口剧痛的原因及防治方法有哪些 ... (147)
23. 产后缺钙会有哪些坏处 ..... (148)
24. 产妇出现乳房胀痛是正常现象吗 ..... (148)
25. 产后为何要注意外阴的清洁 ..... (149)
26. 产后新妈妈应该避免做哪些动作 ..... (150)
27. 产后出现牙齿松动的原因是什么 ..... (151)
28. 产后贫血有哪些症状 ..... (151)
29. 产后尿失禁有哪些预防措施 ..... (152)
30. 如何防止产后新妈妈的心情忧郁 ..... (153)
31. 上班族的新妈妈心理减压有何妙招 ..... (154)
32. 产妇分娩后会出现哪些心理问题 ..... (154)
33. 产后新妈妈的情绪会影响到乳汁分泌吗 ..... (156)
34. 产后出现急性乳腺炎有哪些原因 ..... (156)
35. 初产妇如何预防乳腺炎 ..... (157)
36. 产后急性乳腺炎怎么办 ..... (158)
37. 解决乳房胀痛有哪些措施 ..... (159)
38. 多喝骨头汤能补充乳汁中的钙吗 ..... (160)
39. 产后新妈妈怎样补铁 ..... (161)
40. 引起产后排尿困难的原因有哪些 ..... (161)
41. 产后新妈妈脱发有哪些原因 ..... (162)
42. 不同体质的产妇感冒有哪些特点 ..... (163)
43. 产后的新妈妈为何会有腰痛 ..... (164)
44. 产后腰痛有哪些民间治疗方法 ..... (165)





45. 解决产后常见问题有哪些偏方 ..... (167)
46. 产后阴道持续出血正常吗 ..... (168)
47. 产后如何预防骨质疏松 ..... (169)
48. 如何防止产后脱肛或痔疮加重 ..... (169)
49. 新妈妈产后便秘的原因有哪些 ..... (170)
50. 如何预防产后新妈妈出现消化不良 ..... (171)
51. 如何预防产后出现子宫脱垂 ..... (172)
52. 产褥期感染有哪些类别 ..... (173)
53. 产后过度劳动有哪些害处 ..... (174)
54. 产后恶露如何处理 ..... (174)
55. 产妇会阴侧切后的伤口如何护理 ..... (176)
56. 产后服用抗生素会不会对婴儿有危害 ..... (177)
57. 产后抑郁症有哪些原因 ..... (178)
58. 产后抑郁症有哪些治疗方法 ..... (181)
59. 家人如何及时发现新妈妈的产后抑郁症 ..... (183)
60. 产后抑郁症对宝宝有哪些影响 ..... (184)
61. 如何预防产后新妈妈出现抑郁症 ..... (185)

#### 四、产后美容健体

1. 怎样才能避免产后肥胖 ..... (187)
2. 产后皮肤松弛怎么办 ..... (188)
3. 产后新妈妈如何祛面部色素斑 ..... (188)
4. 新妈妈产后恢复身材应怎样饮食 ..... (190)
5. 产后按摩有哪些好处 ..... (193)
6. 产后运动有哪些好处 ..... (193)





7. 产后运动分哪些阶段 ..... (194)
8. 产后健身为何要循序渐进 ..... (195)
9. 哪些新妈妈不宜做仰卧起坐 ..... (196)
10. 产后新妈妈瘦身有哪些误区 ..... (197)
11. 健步走对产后身体恢复有哪些帮助 ..... (199)
12. 哪些细节可以帮助新妈妈恢复身材 ..... (200)
13. 产后怎样训练骨盆底的肌肉 ..... (202)
14. 如何制订产后的瘦身表 ..... (203)
15. 产后瘦身有哪些黄金时间 ..... (205)
16. 产后皮肤问题怎样解决 ..... (206)
17. 产后新妈妈的腹部会出现哪些变化 ..... (209)
18. 产后如何让腹部变得美丽 ..... (210)
19. 产后如何恢复靓丽的肌肤 ..... (212)
20. 有哪些方法可预防或减轻剖宫产留下的瘢痕 ... (213)
21. 产后如何寻回双腿的魅力 ..... (215)
22. 矫正产后腹壁松弛的方法有哪些 ..... (217)
23. 产后新妈妈散步瘦腿需要注意些什么 ..... (218)
24. 产后瘦身如何让小腹平坦起来 ..... (219)
25. 产后如何打造魅力新形象 ..... (221)
26. 产后如何护理头发 ..... (223)
27. 产后妈妈保养头发有哪些误区 ..... (224)
28. 产后妈妈美容保健有哪些误区 ..... (226)
29. 产后新妈妈怎样绑腹带 ..... (228)
30. 产后新妈妈和宝宝做瑜伽要注意什么 ..... (229)
31. 产后吃哪些食物可防皮肤出现皱纹 ..... (230)



32. 产后妈妈如何瘦脸 .....	(231)
33. 产后妈妈如何拥有健康的肌肤 .....	(232)
34. 怎样告别妊娠纹 .....	(234)
35. 产后妈妈的皮肤为什么会变粗糙 .....	(236)
36. 吃哪些食物有利于产后美肤 .....	(238)



# 一、认识产后的自己

## 1. 分娩 24 小时后产妇的身体会有哪些变化

在分娩后的 24 小时内,新妈妈的体温会略微升高,但一般不会超过  $38^{\circ}\text{C}$ ,此后体温会恢复到正常状况;随着子宫胎盘循环的停止,再加上长时间的卧床休息,新妈妈的脉搏较为缓慢,每分钟  $60\sim 70$  次,呼吸每分钟  $14\sim 16$  次。刚刚分娩后,新妈妈的子宫底大约平脐或在脐下一指左右的地方,大约在产后 14 天,子宫会降入骨盆腔内。新妈妈有时会感到下腹部疼痛,这是宫缩引起的,新妈妈对此不必过于惊慌,这种疼痛通常在  $3\sim 7$  天后就会自行消失了。

## 2. 刚分娩的新妈妈有哪些注意事项

(1)不要马上睡觉:不少新妈妈在分娩之后会感到疲倦并产生睡意,可以闭目养神,但别睡着了,因为医护人员还要做产后处理,你还要给宝宝喂第一次奶,顺产的新妈妈还需要吃一些食物。

(2)注意预防产后出血:产后出血是指在宝宝娩出后的 24 小时内,阴道的出血量达到或超过了 500 毫升。产后出血与胎盘滞留、产道损伤、子宫收缩乏力等因素有关,一般医护人员在产后会对新妈妈进行观察,新妈妈自己一旦发现阴







道出血较多,也应该立即通知医生并及时进行处理。

(3)分娩后半小时让宝宝吮吸乳头:这样可以尽早建立排乳和催乳反射,在促进乳汁分泌的同时还有利于新妈妈的子宫收缩。建议新妈妈哺乳时间以 5~10 分钟为宜,产后第一天可以每 1~3 小时哺乳一次,哺乳的频率、时间与宝宝的需求,以及新妈妈的奶胀情况有关。分娩后的第一天,新妈妈身体虚弱、伤口疼痛,可选用侧卧位喂奶。每次哺乳后应将新生儿抱起轻拍几下,以防止吐奶。

(4)排尿:自然分娩的新妈妈在分娩后 4 小时左右即可排尿。少数新妈妈排尿困难甚至发生尿潴留,这与膀胱在孕期长期受压及会阴部疼痛反射有关,刚经过分娩,新妈妈的身体比较虚弱。尽量起床解小便,如果仍然不能排尿则应进行导尿。如果在产后 24 小时内感到会阴部或肛门有不适感、疼痛感,则应请医生诊治,以防止血肿和感染的发生。

(5)饮食易消化:为了在产后尽快康复,新妈妈还要注意饮食合理并加强营养。产后第一天要吃一些易消化、营养丰富的食物,如肉、蛋、豆腐和鱼等,不要吃辛辣、生冷的食物;为了保证泌乳的需要,晚上也可以吃一点半流质或点心之类的夜宵;还要多吃新鲜的水果和蔬菜,这样不仅可以预防便秘,还可以增加维生素的摄入;对于贫血的新妈妈,为了尽快康复则要多吃些鸭血、猪肝和菠菜等食物。

### 3. 产后妈妈的脉搏有哪些变化

产后妈妈的脉搏会相对较慢,一般为每分钟 60~70 次。这是产后腹压降低、横膈膜下降、卧床休息等原因造成的,一

