

新男人系列丛书

新

男人坐月子

照顾太太坐月子

王璟◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

新 男人系列丛书

新 男人坐月子

照顾太太坐月子

王璟◎编著

常州大学图书馆
藏书章



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新男人做月子/王璟编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.01

(新男人系列丛书;1)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5

I. ①新… II. ①王… 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(2007)第 187790 号

新男人系列丛书·新男人做月子

作 者 王 璟

责任编辑 田建群

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 呼和浩特市欣欣彩虹包装印刷有限责任公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 12.5

字 数 150 千

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5/Z · 581

定 价 25.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

M U C U 目 录

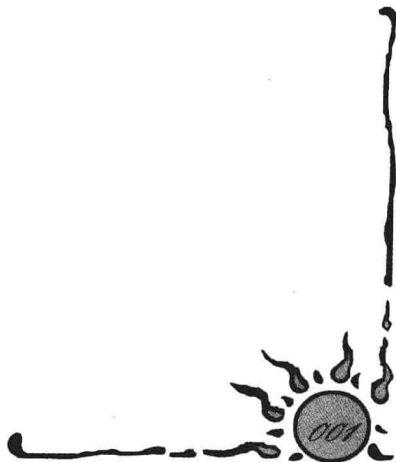
第一篇 我帮太太安排月子生活

一、太太产后第一周的生活安排

- (001) 如何把家布置得更舒适
- (001) 产后照顾重点小贴士
- (002) 对太太应加强哪些服务
- (002) 为什么产后要注意休养
- (003) 主动了解太太有哪些需要
- (003) 产后身体恢复的时间小贴士
- (003) 怎样安排产后当天的生活
- (003) 产后注意排尿小贴士
- (004) 产后第1天的生活如何安排
- (006) 产后第2天的生活如何安排
- (006) 产后出院穿着小贴士
- (007) 怎样安排产后3~5天的生活
- (007) 产后6~8天的出院安排

二、太太产后的情绪调整

- (008) 为什么要给产后太太更多的关爱
- (010) 产后注意养神小贴士



- (010) 如何处理好太太初做妈妈的压力
- (011) 如何为产后太太多花些心思
- (011) 避免产后忧郁小贴士
- (012) 怎样化解“产后忧郁症”
- (013) 产后调适问题小贴士
- (014) 如何帮助太太分担养育的重担
- (016) 父亲的主要角色小贴士
- (016) 怎样培养产后夫妻感情
- (018) 避免太太产后疲倦有何方法
- (018) 如何学习产后压力松弛法
- (020) 产妇要增强适应能力小贴士
- (020) 怎样体会压力的感觉
- (021) 张力放松练习有何技巧
- (023) 怎样教太太随时学习放松
- (024) 产后压力的幻想练习法是怎样的
- (025) 产妇穿戴不应太严密小贴士
- (026) 产后压力处理要点有哪些

三、照顾太太坐好月子

- (027) 什么叫坐月子
- (029) 为什么月子中的将养很重要
- (029) 月子中的将养内容有哪些
- (030) 坐月子的机体正常变化有哪些
- (030) 产后应活动小贴士
- (034) 太太产后乳房的护理措施有哪些
- (036) 哺乳期间太太为何不宜化妆
- (037) 会阴切开后如何进行护理
- (039) 剖腹产手术后要注意哪些事项



- (039) 剖宫手术后不宜平卧小贴士
- (041) 如何照料剖腹产后的太太
- (042) 产后汗多防感冒小贴士
- (042) 太太月子中如何进行外阴清洁
- (043) 产后太太的休养环境有哪些要求
- (045) 月子里为何不宜完全卧床休息
- (046) 产褥期不宜站立过久小贴士
- (046) 月子里怎样卧床休息好
- (048) 为什么月子里不宜睡席梦思床
- (048) 产妇衣着、被褥要注意哪些问题
- (050) 为什么坐月子不要看书、织毛衣
- (051) 产后多长时间可以干活
- (051) 探望产妇应选在什么时间为宜
- (052) 月子里刷牙、漱口应注意什么
- (054) 月子里刷牙漱口要点小贴士
- (054) 坐月子不能洗头、洗澡吗
- (055) 产后治疗白发小贴士
- (056) 月子里宜选用哪些药水洗头
- (057) 为什么坐月子梳头有益无害
- (058) 产后检查包括哪些内容
- (058) 照顾产后太太小贴士

第二篇 太太产后的身体康复

一、太太产后的身体调理

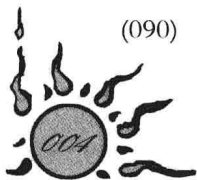
- (060) 产后太太乳房胀痛怎么办
- (062) 乳汁自出有哪些食疗方法



- (064) 预防产褥感染小贴士
- (064) 子宫复旧不全是怎么回事
- (065) 产后手脚麻木、疼痛怎么办
- (065) 产后腰腿痛注意事项小贴士
- (066) 太太产后便秘的原因及调理措施是什么
- (068) 太太产后排尿困难有何处理方法
- (069) 产后恶露过期不止的理疗措施有哪些
- (070) 产后要注意晚期出血小贴士
- (070) 太太产后恶露不下应怎样调理
- (071) 怎样防止太太产后受风感冒
- (072) 怎样预防产后太太中暑
- (073) 产后太太为何会足跟痛
- (074) 产后要注意头痛、头沉重感小贴士
- (074) 怎样防止产后手关节痛
- (075) 产后肌风湿的预防要点有哪些
- (076) 如何避免产后腰腿痛
- (076) 为什么产后会出现脱发
- (077) 哺乳期不宜服用的药物有哪些
- (078) 产后要注意淤乳小贴士
- (079) 注意乳房卫生小贴士

二、防治太太月子病

- (080) 怎样预防太太月子病
- (082) 产后腹痛有哪些防治方法
- (082) 产后要注意会阴缝合处的疼痛小贴士
- (085) 如何预防产后尿路感染
- (086) 产后子宫脱垂的治疗方法是什么
- (088) 产后盆腔静脉曲张的防治措施有哪些
- (090) 怎样注意预防产后心力衰竭



- (090) 太太产后营养补充小贴士
- (091) 太太产后脑卒中的防治方法
- (093) 如何预防产后大出血
- (095) 怎样预防产后大出血后遗症的发生
- (096) 产后太太为什么会出现肛裂
- (097) 清洗洁具注意事项小贴士
- (099) 产后外阴发炎有哪些防治方法
- (100) 产后怎样预防妊娠中毒症的后遗症
- (100) 肌肤保养要点小贴士

第三篇 协助太太美容健身

一、太太产后的护肤美容

- (101) 为何太太产后的美容更重要
- (102) 梳头的方法小贴士
- (102) 太太美容入手要点有哪些
- (105) 如何保养太太身体各部
- (108) 美颜按摩有哪些方法
- (111) 产后如何防治眼袋
- (112) 为什么合理运动可以护肤
- (112) 水养肌肤要诀小贴士
- (113) 饮水美容法的注意要点是什么
- (115) 洗脸要诀小贴士
- (115) 用水美容有哪些方法
- (118) 怎样使用滋润剂
- (118) 敷脸的要诀小贴士
- (119) 营养护肤需要哪些微量元素
- (120) 基础化妆品的选择方法小贴士

- (121) 怎样进行汽熏美肤
- (122) 建议要点化妆小贴士
- (123) 防皱美肤有哪些措施
- (124) 化妆的要诀小贴士

二、恢复产后太太的苗条身段

- (126) 为什么产后会发胖
- (127) 有氧运动小贴士
- (128) 体形健美标准是什么
- (130) 怎样动员太太进行产后健身
- (130) 运动的进度顺序小贴士
- (133) 注意保持乳房弹性
- (134) 怎样做产褥期周内体操
- (134) 运动的进度小贴士
- (136) 如何加强产后的体能训练
- (136) 运动目标小贴士
- (138) 运动注意事项小贴士
- (141) 运动后怎样做整理活动
- (141) 检视运动强度小贴士
- (143) 如何和宝宝一起锻炼
- (143) 怎样采用随机健身法
- (145) 跳健身操有哪些基本原则
- (145) 体能训练小贴士
- (146) 产后怎样进行臀部健美
- (147) 产后如何恢复匀称体态
- (148) 颈椎运动小贴士
- (150) 有效松弛小贴士
- (150) 再造女性曲线美有何具体方法



第四篇 太太产后的性生活

一、太太产后的性器官保健

- (153) 保持产后乳房耸挺有何方法
- (154) 注意乳房健美小贴士
- (154) 乳头内陷的矫治方法是什么
- (155) 如何选用女性卫生巾
- (156) 为何内裤过紧易患巴氏腺囊肿
- (157) 怎样选购合适的贴身内衣裤
- (159) 产后内裤的选择要点小贴士

二、产后夫妻性生活

- (160) 刮宫后多长时间能同房
- (161) 阴道分娩是否对性生活有影响
- (162) 会阴切开术是否影响今后的性生活
- (162) 产后妻子对性生活感到不安原因小贴士
- (163) 为何锻炼爱肌有助性乐
- (165) 产后性生活有哪些注意事项
- (166) 杀精剂冻膏避孕小贴士
- (168) 性生活的频率标准是什么
- (170) 性生活以维持多长时间为好
- (171) 性生活建议小贴士
- (172) 性高潮时太太有何反应
- (174) 乳腺小叶增生症与性生活有关系吗
- (175) 为什么说性生活有调理太太疾病的功能
- (178) 哺乳能避孕吗
- (178) 产后避孕时间小贴士

- (180) 产后何时避孕可靠
- (180) 屏障法避孕小贴士
- (181) 太太产前产后的性需求有何不同
- (182) 产后何时放宫内节育器
- (183) 产后何时做绝育手术
- (183) 产后性生活的不二法门是什么
- (184) 为何要尊重太太与宝宝的共同体感
- (185) 为何说性了解引发性成熟
- (186) 如何过好生活的另一季
- (187) 为什么不要强迫太太进行性生活
- (187) 我还得再等多久
- (188) 产后性生活的适宜次数小贴士





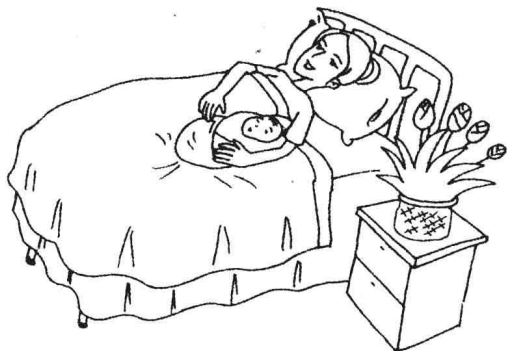
第一篇

我帮太太安排月子生活

一、太太产后第一周的生活安排

如何把家布置得更舒适

当太太与宝宝从医院回家时,做丈夫的应尽可能将家里布置得舒服些。一手揽下所有家务事,若是经济许可的话请个保姆也行。这时,太太因为正在经历一种巨大的生理和情感变化,常常会有情绪反复无常的现象。尽量使太太每天保持精神愉快。要知道,妈妈



产后照顾重点小贴士
在孩子刚出世这段时间,重点应该放在「怎样照顾并喂饱刚生完孩子的太太」。



若不快乐,宝宝也会被传染的。

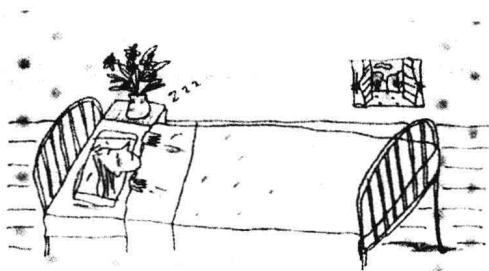
对太太应加强哪些服务

许多丈夫从前总是习惯让太太侍奉,太太产后这段时间就该换丈夫去侍奉太太了。把早餐送到床上让太太享用;太太洗澡时,抱着宝宝出去散散步;在早上或宝宝特别容易烦躁的时段(下午4点到6点),多让太太喘口气。就像在太太怀孕时一般,要让她觉得你一直很在意她,也要确定太太知道你在意她。尽可能一手揽起家务事,或找人来帮忙。太太和宝宝睡觉时,拔掉电话线,在门上挂上“请勿打扰”的牌子。

为什么产后要注意休养

太太在分娩之后,首先要休养。

产妇在长时间辛苦的分娩过程中,身体发生了许多急剧变化,肝脏、肾脏等各内脏器官都非常疲劳,血液变得稀薄,以往所储存的营养、性激素大量消耗掉,因此大多数妇女这时体重会下降。



在以后的日子里,太太还要养育宝宝,需要工作。因此,太太身体健康的恢复是很重要的。

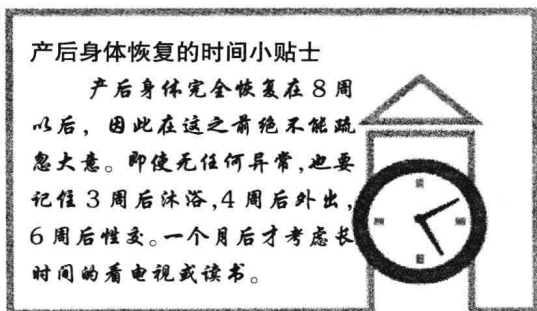
如果产后恢复得不好,会带来各种各样的不良后果。所以分娩后6个星期至8个星期是非常时期,做丈夫的一定要注意太太的身体调养,不能使太太疲劳。





主动了解太太有哪些需要

许多刚做妈妈的太太们，一来是害怕打破自己想要建立的完美太太形象，二来则是害怕丈夫觉得自己太软弱了，所以通常不会主动对丈夫提出她们的需要。丈夫们有时必须用点心猜猜太太的想法。

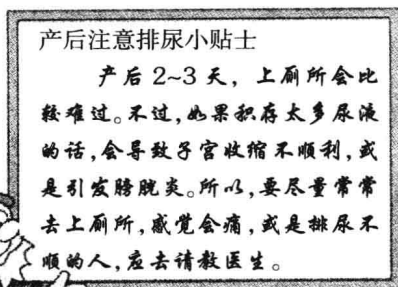


想做个好妈妈的强烈使命感，有时会让女人不顾自己的极限，拼命往前冲。许多太太想做好初为人母时期大大小小的每一件事，她们不知道自己可没有那么多精力服侍所有的人，维护生产前相同的社交、经济或其他承诺。丈夫应提醒太太，她刚生完宝宝，还在休养中，该接受别人的照顾，可不是照顾别人。照料家事的任务应由丈夫扛起，别让太太逞强做一些消耗体力的事。一个过度劳累、期许过高的产妇，以后很可能会患产后忧郁症，或疲劳过度、体力耗尽。

怎样安排产后当天的生活

◎保证睡眠

太太分娩后不能立即回病房，还需要在产房里待2小时左右，以观察是否有出血或其他异常情况。在确实没有问题之后，太太才可以回病房





去。回到病房后,做丈夫的应让太太充分地进行睡眠休息,并提供足够的营养使太太早日消除因分娩所带来的疲劳。

◎减轻后阵痛

太太分娩后,会有不同程度的后阵痛情况出现。后阵痛太厉害时,会影响太太的睡眠。如太太实在疼得难以忍受,做丈夫的应和医生商量,给太太适当服些镇静剂。

◎简单进食

为了避免太太空腹和口渴,做丈夫的这时可以给太太吃些简单的食品和热牛奶。

◎进行人工排尿

刚分娩后,大量水分从尿液中排出,所以尿量这时应该增多,但实际上,大多数产妇这时却没有尿意,而且即使有尿意,也很难排出来。为了防止潴尿过多,做丈夫的要为太太进行人工排尿。

产后第1天的生活如何安排

◎离床活动

在医学不发达的过去,总认为产妇分娩后的1个月至45天内要躺着。现在不一样了,产妇应该在保证足够睡眠的基础上,适当地进行一些活动,这对子宫收缩、母体恢复健康都有好处。

在分娩后8小时,丈夫应协助太太下床活动,24小时后,搀扶太太走路。当然具体情况要因人而异,应在医生和助产士的指导下进行。自己随便过早离床、过早活动都是不太好的。

◎恶露的处理

处理恶露是产褥生活中最重要的一项,不得大意。





产妇应保持外阴的清洁,这样不仅可以防止细菌感染,同时下部清洁也可使产妇心情舒畅。

产妇在医院分娩,前3天是护士帮助清洗、消毒外阴,4天后多数由自己清洗,做丈夫的应协助太太来做。



恶露的处理具体有以下5个步骤:

首先应准备两个容器,50倍稀释煤酚皂,以400倍水稀释成碱性肥皂液,5厘米宽的消毒棉花浸在其中,另外还有消毒过的钳子或夹子。

1. 用肥皂将手洗干净。

2. 排尿排便干净,用卫生纸擦干净。这时尽可能采用温水洗净外阴和肛门等部位。

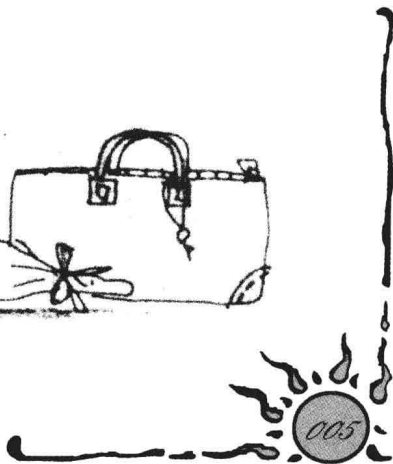
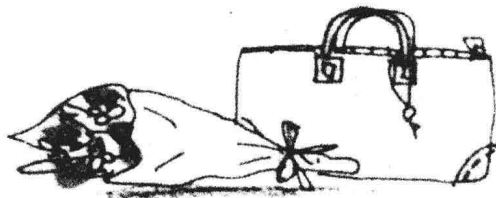
3. 用消毒过的小钳子或小夹子夹住浸过肥皂液的棉花,以外阴为中心,从前向后,从内向外消毒清洗,棉花用完一次必须换新的,就这样重复几次地清洗。

4. 外阴有撕裂而缝合时,应涂上消毒药。

5. 消毒清洗后,垫上消毒纱布,以免血液渗出,再垫上青石棉、乙烯树脂布,用T字带固定好。如不用消毒纱布的,也可以直接用脱脂棉。

◎足够的营养

一般情况下,太太在产后,其胃口和妊娠前没有什么区别。只是妊娠期喜欢喝粥,吃酸的东西。分娩后,只要太太食欲好,多吃些含脂





肪成分多的食物都没关系。

为了补充由于分娩所消耗的体力以及准备今后育儿所需要的精力，还有保证母乳的分泌，做丈夫的应该为太太保证足够的营养。

产后第2天的生活如何安排

◎建议用母乳喂养

产褥第2天，产妇已消除了分娩后的疲劳，这时宝宝也要吃奶了。为了母乳能很好分泌，做丈夫的应帮助太太在分娩后第二天到一周的时间内，对乳房进行按摩，因为这个时间按摩，其效果较好。如果天气较热，还要避免疲劳，才能使母乳充足。

按摩的要领如下：

1. 用毛巾浸热水后拧干，敷乳房周围5分钟。
2. 在乳房周围，从内向外轻轻按摩。
3. 从乳头周围向乳头方向进行揉搓。
4. 按摩的范围要更大些。
5. 用5个手指压住乳晕，做给宝宝喂奶时的挤压动作，反复多次。

为了促进乳汁的分泌，喂饱宝宝后，一定要将剩下的奶水挤出来。这也是维持母乳分泌的窍门。

◎催奶饮食

为了使乳汁丰富，特别要给太太多吃富含蛋白质的食物，如牛

