

Chanhou Huifu Yu Zuoyuezi Changshi

# 产后恢复 与坐月子常识

主编 吴凌云



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



HANHOU HUIFU YU ZUOYUEZI CHANGSHI



# 产后恢复



# 坐月子常识

主 编 吴凌云

编 著 吴凌云 李铁民 李雪梅 张文慧

高志勤 野里 王丽 白冬

钱敏 葛虹



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京





## 内容提要

（本书介绍了产妇坐月子对产后恢复的重要性，重点介绍了护理保健、饮食营养、运动健美、疾病防治以及新生儿的哺乳喂养和护理知识。）书中内容全面、详细、易懂易做，是产妇做好产后恢复保健的指导用书，可使产妇产科学、快乐的坐好月子。

责任编辑 于 岚 贝 丽 李卫雨

# 目 录

## 一、产后为什么要坐月子



- 1 坐月子对产妇恢复的重要性/1
- 2 去坐月子中心坐月子/2
- 3 请月子护士或月嫂在家坐月子/3
- 4 在家由亲人照料坐月子/5
- 5 了解月子中调养的内容/6
- 6 产褥期产妇的正常现象/6
- 7 月子期间产妇机体的生理变化/7

## 二、产后第1周的保健



- 1 分娩后产妇要留在产房观察一段时间/11
- 2 分娩后及早下床活动/12
- 3 产妇要及时排尿/12
- 4 分娩后卧床休息注意事项/13

- 5 产后第1周的饮食调养/14
- 6 产妇喝红糖水好/15
- 7 产妇10天内可吃些醪糟蛋/16
- 8 月子前7天喝些黄酒有益/16
- 9 分娩后要尽早给新生儿喂奶/17
- 10 产妇要这样度过产后第1周/17
- 11 注意产后忧郁情绪的调养/19
- 12 不要过早探望分娩后的产妇/20
- 13 产后不能立即服人参/21

### 三、月子里的护理保健



- 1 月子里要有好的休养环境/23
- 2 月子里不要完全卧床休息/24
- 3 产妇不要睡弹簧床/25
- 4 月子里要梳头洗头/26
- 5 月子里产妇要洗澡/27
- 6 产妇用热水泡脚有益/29
- 7 产妇要注意口腔卫生/30
- 8 产妇可以读书看报/31
- 9 产妇看电视时间不宜长/32
- 10 产妇可以使用电风扇和空调/32
- 11 产妇月子里可以进行户外活动/33
- 12 产妇的衣着要讲究/33
- 13 分娩后会阴的护理/35
- 14 会阴切开的产妇要做好伤口护理/36
- 15 剖宫产伤口的护理要点/37
- 16 剖宫产的产妇注意事项/38

- 17 要注意保护乳房/39
- 18 产后注意精神保健/40
- 19 避免刺激的方法/41
- 20 产后恢复正常劳动和工作的时间/42
- 21 要做产后检查/42
- 22 产后什么时候才能过性生活/43
- 23 会阴切开的产妇不会影响性生活/44
- 24 产后性生活注意事项/45
- 25 分娩后妇女性欲会出现淡漠/46
- 26 用按摩法提高产妇的性兴奋/48
- 27 产后避孕宜采用的措施/48
- 28 哺乳期避孕失败的解决措施/49
- 29 产后要选择好做绝育手术的最佳时机/50

#### 四、月子里的饮食营养



- 1 产妇饮食调养的重要性/52
- 2 产妇营养的特点/53
- 3 乳母1日所需的营养量/54
- 4 月子里的饮食搭配原则/55
- 5 月子里宜进食的食物/56
- 6 月子里最适宜食用的蔬菜/58
- 7 月子里最适宜吃的水果/59
- 8 产妇忌食的食物/60
- 9 月子里正常的饮食顺序/62
- 10 产妇宜多吃利于下奶的食物/62
- 11 剖宫产的产妇更要补充营养/63
- 12 产妇宜用的消暑饮料/64

- 13 产妇月子里不要忌盐/65
- 14 产妇红糖白糖都可吃/65
- 15 供月子里参考的一日食谱举例/66
- 16 坐月子营养食谱/67
- 17 坐月子开胃食谱/80
- 18 坐月子催乳食谱/86
- 19 产妇要防止滋补过量/93
- 20 产妇不要急于节食/94

## 五、产后体虚的饮食保健



- 1 产后体虚更宜饮食疗法/95
- 2 产后气虚体质的饮食保健/96
- 3 产后血虚体质的饮食保健/101
- 4 产后阴虚体质的饮食保健/106
- 5 产后阳虚体质的饮食保健/111
- 6 产后血淤体质的饮食保健/115
- 7 产后气郁体质的饮食保健/120

## 六、月子里的运动健美



- 1 产妇参加锻炼的好处/124
- 2 产妇要及早参加运动/125
- 3 产妇在月子里锻炼的内容/126
- 4 产妇不宜参加的锻炼项目/130
- 5 产后要做产褥操/130
- 6 剖宫产产妇锻炼的内容/137



- 7 产后分段进行健美锻炼/137
- 8 产妇产后肥胖的原因/139
- 9 产后使身体苗条的几点做法/140
- 10 预防产后乳房下垂/142
- 11 产后正确使用腹带/143
- 12 产后不宜过早瘦身减肥/144

## 七、月子里疾病的防治



- 1 产褥感染的防治/146
- 2 产褥期发热的防治/150
- 3 产后伤风感冒的防治/152
- 4 产后大出血的预防/153
- 5 晚期产后出血的防治/154
- 6 产后恶露过期不绝的防治/156
- 7 产后恶露不下的治疗/157
- 8 产妇产缩痛的治疗/159
- 9 产后骨盆疼痛的防治/162
- 10 产后多汗的防治/163
- 11 产后子宫复旧不全的防治/165
- 12 产后子宫变位的预防/167
- 13 产后子宫脱垂的预防治疗/167
- 14 产后眩晕的治疗/169
- 15 产妇产颈、背酸痛的预防/170
- 16 产妇在产后要预防腰腿痛/171
- 17 产后肌肉风湿的防治/173
- 18 产后手腕痛的防治/173
- 19 产后手脚麻木疼痛的治疗措施/174

- 20 产妇足跟痛的防治/175
- 21 产后身痛的治疗/175
- 22 产后尿失禁的防治/178
- 23 产后尿潴留的防治/179
- 24 产后消化不良的饮食调理/181
- 25 产妇便秘的防治/182
- 26 产后肛裂的防治/183
- 27 产后痔疮的预防/184
- 28 产后尿路感染的防治/185
- 29 产后心力衰竭的预防/186
- 30 产妇脑卒中的预防/187
- 31 预防产后抑郁症/188
- 32 产后阴道松弛应采取的措施/191
- 33 产后外阴发炎的防治/193
- 34 产后牙齿松动的防治/194
- 35 防止产妇中暑/195
- 36 产后脱发的调理/196
- 37 乳头疼痛的防治/197
- 38 预防乳汁淤积的方法/198
- 39 减轻乳房胀痛的措施/199
- 40 产后乳汁自出采取的措施/201
- 41 乳头皲裂的防治/202
- 42 急性乳腺炎的防治/203
- 43 预防乙肝“母婴传播”/205

## 八、月子里新生儿的母乳喂养

### 1 母乳喂养的趋势/207



- 2 纯母乳喂养能满足婴儿的需要/208
- 3 母乳喂养的好处/208
- 4 世界卫生组织(WHO)制定的《促进母乳喂养成功的十点措施》/210
- 5 宝贵的初乳不能丢弃/210
- 6 喂奶的持续时间和频率/212
- 7 母乳喂养的正确方法/213
- 8 坚持用两侧乳房哺乳/215
- 9 使母乳增多的方法/215
- 10 影响乳汁分泌的因素/217
- 11 乳母自我判断乳汁是否充足的方法/218
- 12 缺乳纠正的方法/218
- 13 用维生素 E 催奶/221
- 14 乳母乳房太硬,新生儿不适的解决方法/221
- 15 特殊乳房乳母哺乳的方法/222
- 16 口腔异常新生儿的母乳喂养/223
- 17 产妇在月子里患病是否可哺乳/224
- 18 患黄疸的新生儿母乳喂养注意事项/225
- 19 不宜哺乳的母亲/225
- 20 母乳喂养的禁忌/226
- 21 乳母不要忌食生菜、冷饮/228
- 22 乳母不能吸烟、喝酒、饮茶/229
- 23 乳母不要浓妆艳抹/230
- 24 乳母用药对乳儿的影响/230
- 25 乳母用药的注意事项/231
- 26 乳母应忌服的西药/232
- 27 乳母应慎用的中药/233
- 28 退奶采用的方法/234
- 29 母乳喂养不会影响母亲的体形/235

- 30 人工喂养新生儿宜选择的食品/235
- 31 冲调新鲜牛奶的方法/237
- 32 冲调配方奶粉的方法/238
- 33 用羊奶喂养新生儿/239
- 34 宝宝吃牛奶过敏可改用植物性代乳品/240
- 35 人工喂养新生儿不宜选择的食品/240
- 36 人工喂养的注意事项/241
- 37 混合喂养应注意的事项/243
- 38 早产儿的喂养/244
- 39 喂养双胞胎的方法/245

## 九、月子里新生儿的护理



- 1 什么是新生儿期/247
- 2 新生儿正常的身长、体重、头围、胸围/248
- 3 新生儿正常的体温、呼吸、脉搏/249
- 4 新生儿的排尿与大便/249
- 5 新生儿的睡眠/250
- 6 新生儿的正常皮肤/250
- 7 新生儿的感知能力/251
- 8 早产儿、过期产儿、巨大儿、高危新生儿的含义/252
- 9 新生儿的几种特殊生理现象/253
- 10 为新生儿穿脱衣服的方法/256
- 11 帮助新生儿调节好体温/256
- 12 要保护好宝宝的囟门/257
- 13 胎脂不要马上全部洗掉/258
- 14 给小宝宝洗澡的方法/258
- 15 给新生儿清洁臀部的方法/260

- 16 新生儿口、耳、鼻、眼睛的护理/261
- 17 护理好新生儿的皮肤/262
- 18 护理新生儿脐部的方法/262
- 19 新生儿多溢乳的原因/263
- 20 新生儿光头不需要治疗/264
- 21 抱起和放下新生儿的要领/265
- 22 抱新生儿的方法/266
- 23 不能捆住新生儿的手脚/268
- 24 搂着宝宝睡眠不好/268
- 25 不要抱着新生儿睡觉/269
- 26 宝宝长时间不停地哭闹应采取的措施/270
- 27 夜哭郎的调整方法/270
- 28 养成新生儿自然睡眠习惯/271
- 29 辨别新生儿哭声的方法/271
- 30 要重视对新生儿拥抱反射的观察/272
- 31 新生儿最好不要到外边晒太阳/273
- 32 不要给新生儿剃满月头、刮眉毛/273
- 33 不能用闪光灯给新生儿拍照/274
- 34 宝宝太乖也要引起注意/274
- 35 防止新生儿意外事故发生/275
- 36 新生儿卧室的要求/276
- 37 新生儿睡木板(竹)床好/277
- 38 新生儿不要睡枕头/278
- 39 新生儿的穿衣盖被/279
- 40 新生儿应采取的睡姿/279
- 41 尿布的选用、清洗/280
- 42 给新生儿换尿布的方法及注意事项/281
- 43 给新生儿按摩锻炼的做法/282
- 44 重视对新生儿进行早期教育/283

- 45 给新生儿选择合适的玩具/285
- 46 小宝宝不舒服的表现/285
- 47 新生儿疾病的特点/286
- 48 新生儿鹅口疮的护理/287
- 49 新生儿湿疹的预防/288
- 50 新生儿尿布疹的预防和护理/289
- 51 新生儿脓疱疮的防治/290
- 52 新生儿发热的处理方法/290
- 53 新生儿脱水热的预防/291
- 54 新生儿脐炎的治疗/292
- 55 预防新生儿破伤风/293
- 56 预防新生儿败血症/294
- 57 什么是新生儿窒息/294
- 58 要认清新生儿黄疸/296
- 59 新生儿出血症的治疗/297
- 60 了解什么是新生儿溶血病/298
- 61 新生儿肺炎的预防护理/298
- 62 新生儿腹泻的预防/299
- 63 新生儿便秘的护理治疗/301
- 64 新生儿脐疝是一种疾病/301
- 65 重视隐睾的早发现、早治疗/302
- 66 新生儿斜颈的治疗/302
- 67 要及早发现先天性髋关节脱位/303
- 68 新生儿硬肿症的预防/304
- 69 新生儿眼疾要及时治疗/306
- 70 新生儿容易发生的耳病/306
- 71 新生儿鼻塞的处理方法/307
- 72 新生儿要注射卡介苗/307
- 73 新生儿要注射乙肝疫苗/308



## 产后为什么要坐月子

### 1. 坐月子对产妇恢复的重要性

坐月子是指胎儿、胎盘娩出后到产妇肌体和生殖器官复原的一段时期，一般需要 6~8 周。医学上将这段时间称为产褥期和产后期，民间俗称坐月子。无论是产褥期或坐月子，都意味着产妇要卧床休息，调养好身体，促使生殖器官和肌体尽快康复。

十月怀胎时期，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养供应责任，母体的各个系统都会发生一系列的相应变化，尤其是子宫变化最为明显，到妊娠后期，子宫重量增加到非孕期的 20 倍，容量增加 1 000 倍以上，心脏负担增大，血流速度加快，同时因胎儿逐渐成长，使膈肌逐渐上升，而使心脏移位，肺脏负担也随之加重。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力降低。还有骨骼、肌肉、脊椎、韧带等都会发生相应的改变。产妇须利用坐月子的时候好好静养，减少活动量，让这些器官轻松复原。



产妇生产时不仅消耗大量体力,也会造成一些损伤,如胎盘剥离时,在子宫壁留下的创面,会阴部的撕裂伤或剖宫产的手术伤口,这些都需要休养,好让产妇恢复体力,伤口得以复原。坐月子正是让产妇得到充分休息的时段。

产妇分娩后母体器官恢复到产前的状态以及身体各器官的复原都要在产褥期(月子里)基本完成。而能否复旧,则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当,则恢复较快,且无后患;若稍有不慎,调养失调,则恢复较慢且多患产后疾病,甚至贻害终生。

另外,对生第1胎的产妇而言,坐月子这段时期可视为心理调整的缓冲期,让产妇慢慢适应并习惯母亲这个新的角色。如果有长辈照顾产妇坐月子,更是产妇学习育儿技巧与经验的好时机,同时还可以利用坐月子这段时间好好养精蓄锐,恢复体力,以迎接漫长的育儿过程。

## 2. 去坐月子中心坐月子

目前,在我国大中城市里坐月子中心很多,并受到产妇的欢迎。

坐月子中心是一个专为孕产妇、新生儿提供专业护理的机构。主要是为产妇分娩后的调养、锻炼及婴儿卫生保健提供全方位的护理服务,同时,也是一种集旅馆业、餐饮业和托婴业于一体的综合性事业机构。它不仅能够提供产妇在坐月子期间的一切生活料理,而且也能使宝宝得到妥善照顾。托婴服务还可让妈妈在坐月子期间免除分心照顾宝宝的困扰与劳累,从而可以专心地休息,储备日后的育儿体力。进入坐月子中心全托,可享受医生、护士的专业服务,可谓今日女性坐月子最省心省事又安全的方式。

目前,一般坐月子中心的服务内容有以下几项。

(1)提供由营养师调配设计的三餐:正餐及两餐点心。此外,



## 一、产后为什么要坐月子



依产妇的身体状况不定时给以药膳补品,为产妇调整产后的生理状况。

(2)房间为1人或2人共住,可自由选择。屋内设备大致有冷气、供暖、电视、冰箱、电热水瓶等。

(3)为宝宝及产妇清洗衣服。

(4)托婴服务。由专业护理人员全天看护宝宝,负责喂奶、洗澡、量体温等工作。一旦发现宝宝有不正常状况时,会及时送医院治疗。

(5)随时提供医疗咨询服务,并有特约医师定期为宝宝做健康检查。

(6)开办卫教课程,教导产妇如何全方位护理婴儿,如喂母乳、洗澡及产后护理等。

(7)每周请特约美发师为产妇洗发、整发。

(8)为新生儿预防注射。

有些坐月子中心还设有健身房、三温暖、韵律教室、美容护肤室等现代化设备。

在坐月子中心产妇可以享受更科学合理、更健康也更专业化的产后护理服务,能使身体得到充分调养,使机体和生殖器官得到完好的复原,减少母婴疾病的发生。在坐月子中心坐月子,还可以减轻家人的负担。现在许多年轻夫妻平时工作繁忙,又和父母相隔三地,加上一个新生命的到来,全家人不免会手忙脚乱,或者请来老人、请来保姆,不仅会造成生活的诸多不便,还给家人带来负担。而坐月子中心,则可帮助减轻家人的负担,并能使产妇轻轻松松地坐月子。

## 3. 请月子护士或月嫂在家坐月子

请一位月子护理人“月嫂”或“护士”在家伺候产妇坐月子,这