

JIANKANGKETANG

产后

CHANHOU

健康课堂

JIANKANGKETANG

主编 李焱 梁欣 丁宇

实用的生活小窍门

重塑体形的按摩法和保健操

简单、实用的食疗药膳

产后常见疾病（缺乳、便秘等）

的自我调理



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANKANGKETANG

产后健康课堂

C HANHOU JIANKANG KETANG

主 编 李 焱 梁 欣 丁 宇
编著者 王会香 隗兰香 刘冬民
邢 建



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

产后健康课堂/李焱等主编. —北京:人民军医出版社,
2005.3

ISBN 7-80194-546-8

I. 产… II. 李… III. 产褥期-妇幼保健 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 116119 号

策划编辑:赵晶辉 加工编辑:赵晶辉 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25 字数:177 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书分概论、起居、运动、饮食、哺乳、疾病六讲,介绍了产妇及其家属迫切想要了解的保健常识,涉及与日常生活息息相关的衣食住行的窍门,推荐了针对不同产妇的食疗药膳,使产妇保持健康、重塑美丽的按摩法和保健操,以及产后缺乳、腹痛、恶露不绝等常见病症的治疗方法,饮食、生活调养及注意事项等。针对性、实用性强,通俗易懂,易于阅读、理解,为产妇及其家属提供了产后常见烦恼的解决方法和科学的养生、健身之道,对产后健康有指导之效。

责任编辑 赵晶辉

前言

女人的一生是丰富多彩的,要经历很多变化,所有的变化中,为人母无疑是她生命中最重要的一件事。

在这个变化中,女性的心理和生理都面临着巨大的挑战,如何面对,如何克服,度过了海阔天空,度不过就给自己和家庭埋下了隐患。这真的是女人一生的转折。

“月子”——产后的 42 天,是这个转折中的关键。

西方社会更关心刚刚来到这个世界的宝宝。翻开任何一本产科学,关于产后寥寥几笔,妊娠却是长篇累牍,科普作品也是这样,因为这个时候注意力都转移到新生儿身上了。难道这个时候妈妈真的不需要关心了吗?

据报道,在国外产后抑郁患病率为 10%~20%,产褥期精神病为 0.2%。而在中国却很少报道。为什么有这么大的差别呢,一方面是因为我们对这方面注意得少,但更重要的是中国的传统在这个期间是非常注意保护母亲的,尽心尽力地将妈妈作为重点保护对象,使她能够从生理上得到很好的康复,心理上得到很好的调适和满足。

但是传统毕竟是传统,这是父母长辈们告诉我们的经验,我们不知道是对还是错,只是照着做了,我们也不知道是不是适合现在的具体情况,我们需要一个科学的解释和判断。

本书的作者汇集了中西医妇产科学的专家,多年的临床

经验和亲身的体验,让她们更加知道新妈妈们需要什么,想要了解什么,更加懂得什么是妈妈、宝宝、家庭健康发展的关键。

为了更能贴近大家的生活,解决大家的实际问题,我们把本书分为六篇,首篇概论介绍了“坐月子”的重要性,后五篇分别是生活、运动、饮食、哺乳、疾病,能让大家更好地了解自己生活各个方面的注意事项,并且力求从中医、西医两方面来解释问题和解决问题。

希望本书能够给新妈妈爸爸、准妈妈爸爸们带来美好快乐的明天。

由于作者的学识有限,虽尽心努力,仍难免有很多瑕疵,望各位读者多加指正。

最后感谢人民军医出版社的大力帮助,感谢单位领导的支持,更要感谢成千上万位在我们病房里生产的妈妈和她们的家庭,是她们给了我们宝贵的经验,是她们给了我们写此书的动力。没有她们就没有这一本书。

愿天下所有妈妈健康快乐,愿天下所有家庭和睦安康。

主 编

目 录

第一讲 写在前面的话

- 一、第一次“坐月子”——女人一生的转折 3
- 二、特殊时期,特殊变化 6
- 三、中医学的认识 15
- 四、西医的认识 19
- 五、为宝宝的到来做好准备 23
- 六、剖宫产,还是自然产? 30

第二讲 生 活 篇

- 一、产后 2 小时 37
- 二、产后 7 天的变化 39
- 三、恶露——子宫恢复的信号 41
- 四、大小便困难怎么办 45
- 五、会阴切开术产妇如何减轻伤口疼痛 49
- 六、避风如避箭 52
- 七、个人卫生是母婴健康的保证 56

- 八、热水泡脚有益无害 59
- 九、吃得好,更要睡得好 61
- 十、产妇应如何选择穿戴 63
- 十一、禁欲之期 66
- 十二、产后性生活需要注意什么 68
- 十三、剖宫产的产妇在恢复期的保健 71
- 十四、初为妈妈的精神困扰 75
- 十五、是什么让忧愁上了妈妈的眉梢 78
- 十六、全家都来欢迎宝宝的到来 81

第三讲 运 动 篇

- 一、运动是健康之源,美丽之本 87
- 二、“坐月子”真的要“坐”1个月吗? 88
- 三、美丽的身材不是因为腹带而来 91
- 四、遵守原则、恢复体形 94
- 五、产后肥胖与减肥 96
- 六、做产后保健操要注意的几个问题 98
- 七、产后保健操 100
- 八、颈肩部运动保健 105
- 九、胸腹部运动保健 107
- 十、腰臀部运动保健 109
- 十一、骨盆的运动保健 113
- 十二、上肢各关节的运动保健 114
- 十三、下肢各关节的运动保健 117
- 十四、如何防治乳房下垂 121
- 十五、头发的保养 124

十六、产后面部皮肤保健 128

第四讲 饮 食 篇

- 一、药补不如食补 133
- 二、传统坐月子饮食的利弊 135
- 三、多吃并不能增加乳汁的量 138
- 四、妈妈合理的膳食举例 140
- 五、产妇须节制的饮食 144
- 六、多吃使孩子聪明的食物 147
- 七、产妇怎样选择药膳 151
- 八、产妇药膳常用烹饪方法 153
- 九、补阴？补阳？补气？补血？ 158
- 十、产妇常用食疗食物 161
- 十一、产妇常用食疗药物 169
- 十二、我推荐的药膳 176

第五讲 哺 乳 篇

- 一、母乳——上帝赐予的甘泉 193
- 二、母乳喂养——母子心灵的桥梁 199
- 三、乳汁与初乳的奥秘 201
- 四、哺乳的时间和次数 204
- 五、开奶的时机 206
- 六、产妇给婴儿喂奶要讲究姿势 208
- 七、哺乳期乳房常见问题的处理 214
- 八、哺乳期婴儿常见问题的预防和处理 220

- 九、养护好乳房等于养护好母子 222
- 十、怎样判断母乳是否充足 224
- 十一、如何保证母乳喂养的成功 227
- 十二、产妇患哪些疾病不宜用母乳喂养 230
- 十三、混合喂养 232
- 十四、如何进行人工喂养 235
- 十五、人工喂养的注意事项 237
- 十六、观察人工喂养宝宝的大便 240
- 十七、牛奶喂养的注意事项 242
- 十八、婴儿喝牛奶过敏怎么办 246
- 十九、产褥期用药对新生儿的影响 248
- 二十、药典规定的哺乳期禁用药物 254

第六讲 疾 病 篇

- 一、产后便秘 259
- 二、产后小便不通 263
- 三、产后自汗、盗汗 269
- 四、产后腹痛 271
- 五、产后身痛 276
- 六、产后恶露不绝 281
- 七、产后乳汁自出 285
- 八、产后缺乳 289
- 九、产褥中暑 293
- 十、急性乳腺炎 297
- 十一、晚期产后出血 304
- 十二、产后抑郁 312

第一讲 写在前面的话

第一次“坐月子”——女人一生的转折

特殊时期,特殊变化

中医学的认识

西医的认识

为宝宝的到来做好准备

剖宫产,还是自然产?

一、第一次“坐月子”——女人一生的转折

“坐月子”，

一个古老而现实的问题。

一个熟悉而不清晰的问题。

一个关系到新妈妈、小宝宝终生健康的问题。

什么是“月子”？准妈妈你知道如何“坐月子”吗？
“月子”到底有多少天？

现代医学认为：产妇全身各器官，除乳腺外，从胎盘娩出至恢复或接近正常未孕状态所需的时期，一般规定为6周，即42天，称为产褥期，就是我们所说的“月子”。

人的一生会遇到很多生命的转折点，在这关键点上的选择，往往影响人的一生。

对于好多人来说上大学时选择的专业和学校，工作时选择的单位，结婚时选择的伴侣都是足以改变人生旅途的关键点。

但是对于一个经历过为人女、为人妻、为人母的女人来说，“坐月子”何尝不是改变她一生的转折期呢？

新妈妈的快乐和痛苦

据说妇产科女医生最容易成为单身贵族，因为她们见了太多妇女因为生育而后出现各种各样的疾病，遭受各种各样的痛苦。

其实快乐和痛苦是并存的，女性虽然有十月怀胎之苦，有一朝分娩之痛，但怀孕时感受胎儿带来的喜悦，分娩哺乳与宝宝目光交接的柔情，是做父亲无法体会和感受的。

但是做妈妈在欣喜之余，确实在生理上承受了以前从未承受过的“折磨”。同时，初为人母，如何对待小家伙，处理家庭各方面的关系，处理家庭生活和自己工作的关系，都是巨大的难题。

很多妈妈因为没有处理好其中关系而在个人心理上、家庭生活上、工作上都出现了或多或少的挫折。还有更多的妈妈因为忽视了自己身体上在这非常时期的弱点，而导致终生的不适和疾病。

因此，如何正确地引导各位妈妈顺利走过这段日子，让她们有个健康身体、美满家庭和更加灿烂的事业是我们的目标。

认识问题，才能解决问题

首先，我们让大家，尤其是女性朋友，一定认识到“坐月子”是个非常时期，这个非常时期足以影响女人的后半生。而这一时期对于所有女人来说是有其共同特点的。只要很好地认识到这些特点，找到好的对策，是完全可以顺利度过的，并使这个时期成为一个做妈妈的女人生活的新起点。

怀胎十月的妊娠期，女性的生理变化是其他任何一个时期都无法比拟的。“月子”不过是42天，就这短短的6周时间，女性体内却发生了“翻天覆地”的变化。在这个变化过程中，很多不为大家所重视的因素都会对其产生重大影响，这种影响往往遗留一两年，甚至更长的时间。

其次，女性的生活角度变了，原来是为子女、为人妻，可以躺在父母或是丈夫怀里撒娇的小女子，如今却是担负起抚育一个幼小生命重任的妈妈。

有的妈妈把这个担子看得太重，深怕自己做得不好，产生焦虑和忧郁，有的却不愿意担这个担子，想要忽视和逃避。

这些都是不对的，都足以影响你的家庭生活的幸福、和谐。

再有就是原来小俩口的家庭，现在多了个小生命，

如何处理这个“第三者”的问题也是个大问题。

处理得好,家庭因此能够成为一个稳固的三角形,如果处理不好,往往小家庭会因此出现裂隙,而且因为这个小宝宝的到来,家庭里很可能会增添更多的人,如保姆或长辈,处理相互之间的关系更是复杂。

我们的期望

认识问题就是解决好问题的开端,我们从生理和心理两方面着手,帮助女性顺利度过新妈妈阶段。

这两个方面相互联系又相互影响,比较而言,生理问题是重要的,心理问题是复杂的。心理问题往往通过各种调适,各方面矛盾冲突和融合,最终得到解决,这就并非是三言两语所能涵盖的,我们只能提出一些原则性的建议来从侧面提醒和帮助大家。

我们的任务就是通过新妈妈在坐月子期间生活的各个方面,如饮食起居、穿戴衣着、运动美容、心理调适以及母乳喂养等,提供好的建议,让女性能够顺利、迅速地恢复孕前状态,成为健康、自信、美丽的妈妈。

二、特殊时期,特殊变化

当你成为一位真正的母亲,可以享受怀抱婴儿的

喜悦时,你知道自己的身体在这个时期将发生哪些变化吗?

产妇在产褥期的生理变化是任何一个时期不能比拟的。

试想一下,怀胎十月不断变化的母体,一朝分娩后要在 42 天里恢复到怀孕前的样子(除了乳腺),这样的过程实在是变化太大太快了。

在这个变化过程中,需要我们好好维护,以免出什么乱子,导致各种疾病的产生。

我们必须好好了解,在这 42 天里,新妈妈们的身体到底会发生什么样的变化。产褥期内,以生殖器官和乳房的变化最为显著,且前者表现为复原,后者则进一步发育。

子宫在产后 6 周大致恢复正常

子宫在产褥期变化最大。胎盘娩出后的子宫逐渐恢复至未孕状态的过程,称为子宫复旧。

子宫复旧不是肌细胞(肌纤维)数目的减少,而是肌细胞的缩小。随着肌纤维不断缩复,子宫体逐渐缩小,它将从胎盘刚娩出后的状态逐渐恢复至妊娠前子宫大小的水平。

产褥期第 1 天,子宫底平脐,以后每日回缩 1~2 厘米。