

中央人民广播电台医学顾问

张湖德 主编

产后保健 与康复秘诀

CHANHOU BAOJIAN YU KANGFU MIJUE

(第2版)



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

产后保健与康复秘诀

CHANHOU BAOJIAN YU KANGFU MIJUE

(第2版)

主 编 张湖德

(中央人民广播电台医学顾问)

副主编 马烈光 桑军荣 童宣文

张 红 宋一川 王 蕊

编 者 (以姓氏笔画为序)

马烈光 王 蕊 任恩发 任晓燕



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

产后保健与康复秘诀/张湖德主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2005. 9

ISBN 7-80194-866-1

I. 产… II. 张… III. 产褥期-妇幼保健-普及读物 IV. R714.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072257 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:薛 镭 责任审读:余满松

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.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 字数:196 千字

版次:2005 年 9 月第 2 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:20001~25000

定价:16.00 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

本书由妇产科专家和科普作家共同编写,在第1版的基础上修订而成,详细介绍了妇女产后保健与康复的基本知识和具体方法。全书共9章,包括产褥期保健、哺乳期保健、产后饮食调养与健美方法、产后性生活、产后体质不良的原因与保健、产后易患疾病的预防与治疗,以及新生儿防病保健等。本版新增内容达30%以上,为产妇迅速恢复健康提供了许多行之有效的方法,是一本内容丰富、通俗易懂、实用性强的医学科普读物。适于孕产妇及其家属和妇幼保健人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 薛 锺

第2版前言

《产后保健与康复秘诀》自1998年出版以来,以其内容科学实用而受到读者的欢迎,曾多次重印,发行达20 000册。为与时俱进,反映医学科技的新进展,满足读者的保健需求,在人民军医出版社的支持下,我们对本书进行了修订再版。此次修订,我邀请了一些长期从事妇产科工作和妇幼卫生保健工作的专家参加,在保留第1版特色的基础上,新增内容达30%以上,重点对产后迅速恢复健康提供了许多行之有效的方法,不但内容丰富,且非常通俗易懂,确是广大产妇“坐月子”的良师益友。若能照书中所说去调养保健,相信产妇及小儿皆可身心健康,这也是我们这些写书人的最大心愿!书中如有不当之处,欢迎读者和同行专家批评指正。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2005年8月于北京中医药大学养生室



目 录

第一章 产褥期保健	(1)
一、产妇保健	(1)
(一)产褥期生理特点	(1)
(二)产褥期保健	(5)
二、新生儿保健	(22)
(一)要注意保护新生儿的脐	(22)
(二)新生儿去毒	(23)
(三)新生儿洗浴	(24)
(四)新生儿保暖	(25)
(五)怎样给新生儿准备枕头	(26)
(六)预防感染	(26)
(七)注意啼哭	(28)
(八)注意呼吸	(29)
(九)重视口腔清洁	(29)
(十)更换尿布的方法	(29)
(十一)无声的环境对孩子优生不利	(30)
(十二)早产儿的保健	(30)
第二章 哺乳期保健	(33)
一、乳母保健	(33)
(一)乳房保健	(33)
(二)宜服健身催乳药膳	(37)
(三)补充钙质	(41)



产后保健与康复秘诀

(四)掌握断奶的时机	(41)
(五)不要让孩子夹在父母中间睡觉	(42)
二、小儿保健	(43)
(一)乳贵有时,食贵有节	(44)
(二)衣服不可过暖	(46)
(三)哭与笑对婴儿均好	(46)
(四)婴儿服药的学问	(48)
(五)母乳喂养的不足	(49)
(六)早产儿的喂养	(49)
(七)要高度警惕婴儿缺水	(49)
(八)1岁前的婴儿应注意选择饮料	(50)
(九)婴儿不宜食炼乳	(50)
(十)婴儿吃母乳会引起的几种“病”	(51)
(十一)唇裂、腭裂孩子的喂养	(52)
第三章 产后饮食调养	(54)
一、产后的营养	(54)
(一)授乳期的生理特点	(54)
(二)产后的营养特点	(55)
(三)产后必须进食的一些食物	(56)
(四)产后营养需要注意的问题	(58)
二、产后婴儿的喂养	(59)
三、产后的饮食调理	(65)
(一)要注意节制饮食	(66)
(二)哺乳期妇女不宜喝啤酒	(67)
(三)运动后不宜立即授乳	(67)
(四)婴儿常用辅食的制作	(67)
(五)母亲不宜嚼食喂孩子	(68)
四、产后营养保健食谱	(69)
(一)产后主食食谱	(69)



(二)营养保健菜肴	(76)
(三)营养汤膳	(88)
(四)营养粥膳	(98)
(五)产后保健药膳	(108)
第四章 产后健美	(117)
一、产后失去青春美的原因	(117)
二、产后健美的方法	(118)
(一)要勤于运动	(118)
(二)要合理哺乳、及时断奶	(120)
(三)产后束腰习惯好	(120)
(四)饮食适度	(120)
(五)按摩健美	(121)
(六)睡眠正常	(121)
(七)心情愉快、情志舒畅	(121)
(八)适当吃些健美药膳	(121)
三、肥胖较重者可用点偏方验方	(124)
第五章 产后性生活	(128)
一、产后性交的时间	(128)
二、会阴切开与性生活	(130)
三、产后外阴干燥的原因	(131)
四、要注意哺乳期的“暗胎”	(132)
五、分娩后性欲淡漠的原因及对策	(133)
六、产后避孕	(137)
第六章 产后不良体质的保健	(138)
一、气虚体质的养生	(138)
(一)气功锻炼	(139)
(二)饮食调养	(139)
(三)药物养生	(141)
二、血虚体质的养生	(143)



(一)精神修养·····	(144)
(二)饮食调养·····	(144)
(三)药物养生·····	(147)
三、阴虚体质的养生·····	(150)
(一)精神调养·····	(150)
(二)饮食调养·····	(150)
(三)药物治疗·····	(152)
四、阳虚体质的养生·····	(154)
(一)精神调养·····	(154)
(二)环境调摄·····	(155)
(三)饮食调养·····	(155)
(四)药物治疗·····	(156)
五、血瘀体质的养生·····	(159)
(一)运动锻炼·····	(159)
(二)精神调养·····	(159)
(三)饮食调理·····	(159)
(四)药物治疗·····	(160)
六、气郁体质的养生·····	(162)
(一)调摄情志·····	(162)
(二)要多参加体育锻炼及旅游活动·····	(162)
(三)饮食调养·····	(162)
(四)药物治疗·····	(163)
第七章 产后防病保健·····	(166)
一、防手关节痛·····	(166)
二、注意生殖器官感染·····	(166)
三、预防乳腺炎·····	(167)
四、预防膀胱炎·····	(167)
五、预防子宫脱垂·····	(167)
六、预防肛裂·····	(168)



七、预防肌风湿	(168)
八、预防颈背酸痛	(169)
九、防中暑	(170)
十、预防产后便秘痔疮	(170)
十一、产后骨盆疼痛的防治	(171)
十二、预防产后腰腿痛	(171)
十三、缓解产后尿潴留	(173)
十四、预防阴道松弛	(173)
第八章 新生儿防病保健	(175)
一、预防产瘤	(175)
二、预防头颅血肿	(175)
三、预防漾奶	(176)
四、预防鹅口疮	(176)
五、预防硬肿症	(176)
六、预防眼分泌物过多	(177)
七、“马牙”和“螳螂嘴”	(177)
八、关于黄疸	(178)
九、预防新生儿红屁股	(178)
十、关于女婴阴道出现血性分泌物	(178)
十一、关于脐疝	(178)
十二、关于乳房肿大	(179)
十三、预防新生儿低血糖	(179)
十四、预防新生儿破伤风	(180)
十五、新生儿的柯萨其病毒症	(181)
(一)柯萨其病毒感染后的危害	(181)
(二)预防要点	(181)
十六、预防发热	(182)
十七、预防感冒	(182)
十八、预防大便异常	(183)



第九章 产后病治疗与康复	(184)
一、产后病概述	(184)
(一)发病特点	(184)
(二)诊断	(184)
(三)治疗	(185)
(四)产后用药宜忌	(185)
二、产后血晕	(185)
(一)辨证施治	(185)
(二)针灸疗法	(186)
(三)耳针疗法	(186)
(四)敷贴疗法	(186)
(五)民间验方	(187)
(六)药膳	(187)
(七)护理	(188)
三、产后痉症	(188)
(一)辨证论治	(188)
(二)针灸疗法	(189)
(三)耳针疗法	(189)
(四)敷贴疗法	(189)
(五)药膳	(190)
(六)护理	(191)
四、产后发热	(191)
(一)辨证论治	(191)
(二)针灸疗法	(193)
(三)耳针疗法	(193)
(四)梅花针疗法	(193)
(五)推拿点穴法	(193)
(六)敷贴疗法	(194)
(七)民间验方	(194)



(八)药膳.....	(194)
(九)护理.....	(195)
五、产后恶露不绝	(196)
(一)辨证论治.....	(196)
(二)针灸疗法.....	(197)
(三)耳针疗法.....	(197)
(四)推拿疗法.....	(197)
(五)敷贴疗法.....	(198)
(六)民间验方.....	(198)
(七)药膳.....	(199)
(八)拔罐疗法.....	(199)
(九)护理.....	(200)
六、产后恶露不下	(200)
(一)辨证论治.....	(200)
(二)针灸疗法.....	(201)
(三)耳针疗法.....	(202)
(四)敷贴疗法.....	(202)
(五)民间验方.....	(202)
(六)药膳.....	(202)
(七)护理.....	(203)
七、产后乳痈	(203)
(一)辨证论治.....	(204)
(二)针灸疗法.....	(205)
(三)耳针疗法.....	(205)
(四)推拿疗法.....	(205)
(五)拔罐疗法.....	(205)
(六)淋洗疗法.....	(206)
(七)敷贴疗法.....	(206)
(八)民间验方.....	(206)



(九) 护理.....	(207)
八、产后自汗盗汗	(207)
(一) 辨证论治.....	(207)
(二) 敷脐疗法.....	(208)
(三) 民间验方.....	(208)
(四) 药膳.....	(208)
(五) 护理.....	(209)
九、产后排尿异常	(209)
(一) 证候及辨证论治.....	(210)
(二) 针灸疗法.....	(211)
(三) 耳针疗法.....	(211)
(四) 拔罐疗法.....	(212)
(五) 推拿疗法.....	(212)
(六) 民间验方.....	(212)
(七) 药膳.....	(212)
(八) 护理.....	(213)
十、产后身痛	(213)
(一) 辨证论治.....	(214)
(二) 针灸疗法.....	(215)
(三) 耳针疗法.....	(215)
(四) 推拿疗法.....	(215)
(五) 熏法疗法.....	(216)
(六) 敷贴疗法.....	(216)
(七) 民间验方.....	(216)
(八) 拔罐疗法.....	(217)
(九) 药膳.....	(217)
(十) 护理.....	(217)
十一、产后缺乳	(218)
(一) 辨证论治.....	(218)



(二)推拿疗法.....	(219)
(三)淋洗疗法.....	(219)
(四)敷贴疗法.....	(219)
(五)民间验方.....	(219)
(六)药膳.....	(220)
(七)护理.....	(220)
十二、产后乳汁自出	(221)
(一)辨证论治.....	(221)
(二)针灸疗法.....	(222)
(三)敷贴疗法.....	(222)
(四)民间验方.....	(222)
(五)护理.....	(222)
十三、产后大便难	(222)
(一)辨证论治.....	(223)
(二)针灸疗法.....	(223)
(三)耳针疗法.....	(224)
(四)推拿疗法.....	(224)
(五)纳药疗法.....	(224)
(六)敷贴疗法.....	(224)
(七)民间验方.....	(224)
(八)药膳.....	(224)
(九)护理.....	(225)
十四、产后腹痛	(226)
(一)辨证论治.....	(227)
(二)针灸疗法.....	(227)
(三)梅花针疗法.....	(227)
(四)推拿疗法.....	(228)
(五)敷贴疗法.....	(228)
(六)民间验方.....	(228)



产后保健与康复秘诀

(七)药膳·····	(229)
(八)拔罐疗法·····	(232)
(九)护理·····	(232)
十五、晚期产后出血·····	(232)
(一)临床表现·····	(232)
(二)饮食疗法·····	(233)
十六、产褥感染·····	(234)
(一)临床表现·····	(235)
(二)饮食疗法·····	(235)
十七、产褥期感冒·····	(236)
十八、子宫复旧不全·····	(240)
(一)临床表现·····	(240)
(二)饮食疗法·····	(240)



第一章 产褥期保健

产褥期是指产妇自胎儿及其附属物娩出到全身器官(除乳房外)恢复至妊娠前状态的时期,一般为6~8周。做好产妇这段时间的保健,不仅关系到产妇的正常恢复,而且与新生儿的健康成长亦有密切的关系。若产妇产褥过程不正常,没有足够精力照顾新生儿,必然影响新生儿的生长发育和新生儿的健康,同时也会消耗产妇更多的精力和体力而影响产妇的健康。由此看来,产褥期的保健包括两个方面:一是产妇保健,二是新生儿保健,两者缺一不可。

1

一、产妇保健

(一)产褥期生理特点

要做好妇女在产褥期的保健,首先应对产褥期妇女的生理特点有比较清楚的认识,这样才能有针对性地制定养生保健计划。

1. 子宫 当胎盘排出后,子宫体即收缩至儿头大,呈前后略扁的球形,重约1千克,约17厘米×12厘米×8厘米大小。宫底在脐下1~2横指,产后子宫的各对韧带呈松弛状态,因此极易移位,特别是在产后第1天,当膀胱充盈时,充盈的膀胱常会将子宫向上向右推移直至右肋下。以后随着子宫肌纤维迅速变小,水肿充血消退,子宫逐渐缩小。产后24小时子宫底在耻骨上12~15厘米,5天时在耻骨上7~10厘米,12天回缩入小骨盆,因而在腹



部不能触及。子宫的重量在产后第1周末,减至500克,第2周末减至350克,8周时达到正常子宫的重量即60~80克。对于产妇来说,产后要注意观察子宫收缩情况,产后14天内,子宫收缩时,可从腹壁外摸到又圆又硬的子宫体,同时产妇感到下腹痛。如果子宫收缩不好,则宫体软且形状模糊,阴道出血量也较多。此时要注意宫腔是否有积血,宫腔如有积血,可按摩子宫底,把积血排出。

2. 子宫内膜的变化 胎盘和胎膜从蜕膜海绵层外部与子宫壁分离而娩出。留下来的海绵层则厚薄不一,遗留的蜕膜组织的表面部分经过玻璃样变性及脂肪变性,然后从恶露中排出,基底部则经过再生而形成新的子宫内膜功能层,在产后10天宫腔内其他部分均有新生的子宫内膜生长。

胎盘剥离的创面收缩很快,开始时直径约7.5厘米,为一突出的毛糙面,14天时直径缩到35毫米,6周后直径约24毫米,仍稍突出,但表面不粗糙。

产后阴道排出的分泌物内含有血液、坏死的蜕膜组织及黏液等,称为恶露。恶露分为3种,产后最初3~7天为“血性恶露”,量多,色鲜红,含血液、小的血细胞凝集块和少量坏死的蜕膜组织。以后逐渐变成“浆液性恶露”,其颜色较淡,内含血液较少,但含有大量宫颈和阴道的分泌物以及细菌。产后2周左右,变成“白恶露”,其内含有大量白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞和细菌,呈淡黄色,量少。恶露一般在产后3~4周干净,产妇要注意每天观察恶露的量、颜色和气味。若恶露色污或有臭味,都提示有感染情况,必须及早诊治。

3. 子宫颈 在分娩结束时子宫颈前壁较薄,皱起如袖口,松弛,水肿,呈紫色,1厘米厚,3~6厘米长,18小时内很快缩短,变硬,恢复正常形状。第3天时能容2指,12天时仅能容1指,内口关闭,产后4周外口关闭;但子宫颈口形状由原来的圆形(未产型)变为横裂型(已产型)。

4. 外阴与阴道 分娩后处女膜因撕裂而成残缺不全的痕迹,