

悄悄话系列丛书

产后悄悄话

CHANHOU
QIAOQIAOHUA

杨恩来 乔玉成 主编



④ 山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

悄悄话系列丛书

产后悄悄话

主编 杨恩来 乔玉成

图书在版编目(CIP)数据

产后悄悄话/杨恩来,乔玉成主编.——太原:山西科学技术出版社,2006.1

(悄悄话系列丛书)

ISBN 7-5377-2477-6

I.产... II.①杨...②乔... III.①产褥期—妇幼保健
健 IV.R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048533 号

悄悄话系列丛书

产后悄悄话

作 者: 杨恩来 乔玉成主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路15号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zyhty@sohu.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西科林印刷有限公司

开 本: 850×1168 大1/32

字 数: 130千字

印 张: 5.5

版 次: 2006年1月第一版

印 次: 2006年1月第一次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN 7-5377-2477-6/R·921

定 价: 12.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言 PREFACE

您可能已进入或即将进入人生又一幸福时期——产后初为母亲期。您可能依然沉浸在无比的幸福和快乐之中,然而产后知识的匮乏可能会给您带来一丝焦躁与不安,为了解除您的这些烦恼,我们为您编写了本书,希望能够对您有所帮助。

该书首先从如何做一位称职的好妈咪讲起,在哺乳篇中介绍了卫生哺乳婴儿的诸多方法与科学理念,让婴儿在您的呵护下健康成长。接着着重介绍了产后夫妻生活的担忧、困惑与正确处理措施,帮助您解决在获得爱情之果——小宝宝后怎样继续过好夫妇性生活。最后介绍了产后常识,使您在做好好妈咪,当好好妻子的同时,保持卫生健康、窈窕身材,重新找回自我,过好健康、美满的幸福生活。

总之,该书从婴儿喂养、产后夫妻生活、产妇康复保健诸方面作了指导,意在帮助女性顺利度过哺乳期,尽快恢复身体健康,为您充分享受幸福的人生提供帮助。

目录 Contents

哺乳

- 如何更好地进行母乳喂养? / 3
- 为什么提倡早吸吮、早接触? / 4
- 产后没奶或奶少怎么办? / 5
- 食物催乳的方法有哪些? / 6
- 催乳药膳有哪些? / 7
- 产后如何保养乳房? / 10
- 产后用香皂清洗乳房有什么危害? / 11
- 现代女性为何产后少乳? / 12
- 乳房大分泌乳液就多吗? / 14
- 缩乳术应选择什么时间比较好? / 14
- 哺乳期如何保持乳房卫生? / 16
- 产后怎样使奶水分泌增加? / 17
- 不喂奶就能保持好身材吗? / 21
- 何时断奶好? / 23
- 产妇为何会奶胀? 怎样预防? / 24



目录

MU LU

- 哪些产妇不可以自己哺乳? / 25
- 怎样哺乳才能起到避孕效果? / 26
- 产后和哺乳期如何避孕? / 27
- 什么是闭经泌乳综合征? / 29
- 哺乳期用药为何马虎不得? / 30
- 哺乳期怎样调节营养和膳食? / 32
- 乳房里会长结石吗? / 35

产后性生活

- 产后对性生活不感兴趣正常吗? / 39
- 性诚实好吗? / 40
- 哪些女性不宜服避孕药? / 40
- 人工流产后怎样避孕? / 41
- 中期妊娠中止后应采用哪些方法避孕? / 42
- 如何进行性回归训练? / 43
- 产后性生活须了解哪些知识? / 44
- 产后何时能恢复性生活? / 46
- 产后为何会出现性快感减退? / 48
- 分娩时做会阴侧切对日后性生活有影响吗? / 49

产后常识

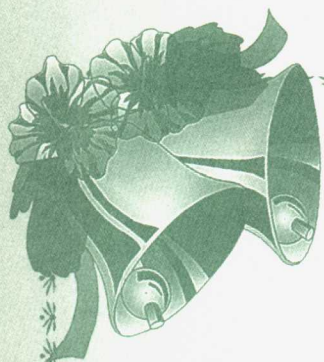
- 习惯性流产与血型有何关系? / 53
- 阴唇乌黑因何在? / 55
- 洁阴产品如何购买与使用? / 56
- 怎样避免阴部清洁的怪圈? / 57
- 会阴伤口的清洁原则有哪些? / 59
- 恶露该如何处理? / 60
- 女性生殖器损伤的防护举措有哪些? / 62
- 什么情况下会发生子宫穿孔? / 62

- 哪些女性易患子宫脱垂? / 64
- 药流后怎样避免感染? / 66
- 怎样预防乳房湿疹? / 68
- 怎样预防和治疗急性乳腺炎? / 69
- 人流后为什么会闭经? / 72
- 产后何时恢复月经? / 72
- 产后什么时候宜下床活动? / 73
- 产后为什么会产生抑郁症? / 74
- 男性也可能有产后抑郁症吗? / 75
- 产后忧郁症对孩子有影响吗? / 77
- 产后如何让抑郁走开? / 78
- 在什么情况下会发生产后抑郁症? / 78
- 产后恢复体形的方法有哪些? / 79
- 如何避免产后发胖? / 82
- 为何女性减肥不宜在三期? / 83
- 为什么新妈妈分娩后不能过早瘦身呢? / 85
- 为什么母乳喂养有利于产后体形恢复? / 86
- 家庭按摩能否减小腹? / 87
- 产后束腰的弊端有哪些? / 89
- 采用哪种分娩方式好? / 91
- 产后如何护理? / 92
- 分娩为啥剪下身(会阴侧切)? / 100
- 产后会阴伤口如何呵护? / 103
- 你知道什么是剖腹产吗? / 105
- 剖腹产后如何自我护理? / 106
- 孕妇分娩后应注意哪些事项? / 108
- 产后住院期间的生理照顾提案有哪些? / 110
- 为什么产后洗澡有利健康? / 111



- 纠正产后常见两大错误动作是什么? / 114
- 住院期间应学会什么? / 115
- 新妈妈应学会哪些知识? / 116
- 生活规律被打破该怎么办? / 117
- 不能进入状态怎么办? / 117
- 第一次看到婴儿时为何兴奋不起来? / 119
- 新妈妈的烦恼与无序是怎么回事? / 120
- 产后能刷牙、洗头、洗澡吗? / 121
- 生完小孩后,阴道能恢复到以前的大小吗? / 122
- 产后阴道松弛怎么办? / 123
- 怎样度过产褥期? / 123
- 产褥期为何易出现腹胀与便秘? / 124
- 产后常见并发症有哪些? / 126
- 产后身体有何变化? / 126
- 产后如何预防血栓发生? / 129
- 产后为何易脱发? / 129
- 产后血晕是怎么回事? / 131
- 产妇怎样预防产褥中暑? / 134
- 产后为何多汗呢? / 135
- 产后为什么会发烧呢? / 136
- 产后为什么会四肢浮肿呢? / 136
- 产后为什么会眩晕呢? / 137
- 产后为什么会便秘呢? / 137
- 产后为什么会抽筋? / 139
- 产后为什么会失眠呢? / 140
- 产后为什么会出现疲惫现象呢? / 142
- 产妇在月子里的常用食品有哪些呢? / 143
- 产后膳食营养如何注意科学搭配? / 144

- 产后为什么要喝红糖水呢？ / 145
- 产后补红糖多多益善吗？ / 146
- 季节对产妇进补的影响有哪些？ / 147
- 坐月子的料理一定要加酒吗？ / 147
- 新妈妈如何进补才科学？ / 148
- 产后进补需要当心哪些问题？ / 152
- 月子期间没有胃口怎么办？ / 153
- 产妇保养的10个误区是什么？ / 154
- 夏天如何坐月子？ / 157
- 冬天如何坐月子？ / 158
- 不同体质的产妇坐月子有什么不同吗？ / 161
- 如何招待来访者？ / 163
- 怎样进行亲子鉴定测试？ / 163



哺

乳



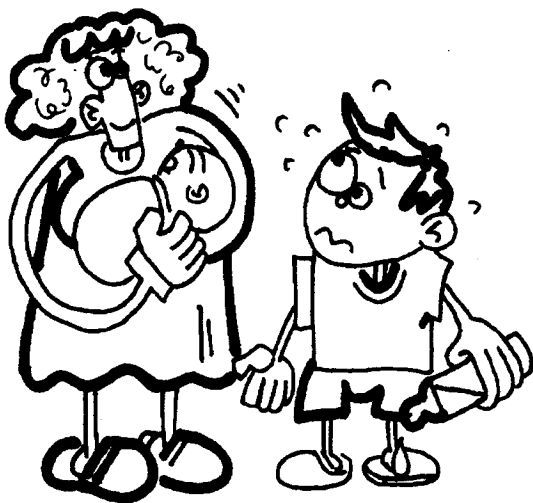
如何更好地进行母乳喂养?



我已怀孕7个多月了,听说母乳喂养对孩子的生长发育很有好处,我想知道,如何更好地进行母乳喂养,应做哪些准备?

母亲在孕期就应该建立自己喂养孩子的信心,并作好具体准备。如孕晚期每日用温开水擦洗乳头,向外轻拉几次,使乳头皮肤坚实及防止乳头内陷,以利小儿吸吮。

母亲应注意营养,睡眠充足,心情愉快,生活有规律,不随便服药,每日应较平时增加能量3~4MJ(700~1000kcal)和水1~1.5L。





哺乳

BU RU

母乳量不足时,常有哺乳前乳房不胀,哺乳时小儿吞咽声少,哺乳后小儿睡眠短而不安,常哭闹,体重不增或增加缓慢等现象,需找出原因加以纠正,或在医生的指导下服用催乳药。经各种措施乳汁仍不足时,才可考虑混合或人工喂养。

母亲患急、慢性传染病、活动性肺结核等消耗性疾病,或重症心、肾疾病等须暂停直接哺乳时,可定时将乳汁挤出,以免乳量减少。

注意防止母亲乳头、乳房疾病,母亲乳头应经常保持清洁。如发生乳头裂伤,应暂停直接喂乳,可用手或吸乳器将乳汁吸出消毒后哺喂,并以鱼肝油软膏擦涂乳头,防止感染,促进愈合。

为什么提倡早吸吮、早接触?



我妻子刚生完孩子。妻子从产房出来时很虚弱,我想让她好好休息休息,但医护人员却嘱咐让每隔一会儿就要喂哺孩子,我觉得现在奶还没有下来,先喂奶粉,等有了奶后再喂哺,这样可以吗?



当可爱的小生命呱呱坠地的时候,每一个家庭都会顿时充满欢乐。与此同时,怎样哺育这娇嫩的小生命,使他茁壮成长,又使年轻的父母在欣喜之余感到十分担忧。其实,年轻的父母的担忧是不必要的,当母亲孕育一个新生命的同时,也为她的小宝贝准备了充足的最初食品——母乳。博大的母爱在新生命伊始,就表现出无可比拟的优越性,迄今还没有任何乳品具备有母乳那样多的优点:温度适中;卫生方

便；给新生儿以最容易吸收的营养成分；含有使孩子抵抗多种疾病的抗体……新生儿的每一次吸吮，都刺激母亲分泌新的乳汁，所有健康的母亲都能为自己的孩子提供足够的乳汁，而最关键的就是要您和孩子早接触、早吸吮。经验告诉我们，越早和孩子接触，就越早出现泌乳，孩子越早开始吸吮，母乳的量也就越充足。

年轻的父母们，不必担心哺乳不成功，为了孩子的健康，为了祖国的花朵盛开，所有的妇幼保健工作者、所有的助产人员都会热情地支持您进行母乳喂养，指导您进行正确的哺乳，解答您在哺乳过程中遇到的种种难题。

产后没奶或奶少怎么办？

我妻子生完孩子四五天了，可奶水很少，不够喂养儿子，看到儿子每天饿得直哭，初为人父的喜悦全被忧虑取代了。请问，怎样做才能使我妻子的乳汁增加？

引起产妇没奶或奶少的原因很多，解决的办法大约有以下几种：

1. 树立母乳喂养的信心。母乳喂养需要得到家庭尤其是丈夫的支持，帮助产妇树立母乳喂养成功的信心和母乳喂养的热情，使产妇感到能用自己的乳汁喂养孩子是最伟大的工作，应感到自豪和快乐。少数产妇感到喂奶太麻烦、太累，心里不情愿则乳汁会减少。同时要消除产妇焦虑的情绪，多休息，生活要有规律，同时要保持轻松愉快的心情。





哺乳

BU RU

2.增加哺乳次数。这是增加乳量最重要的措施。尤其在婴儿4个月以前每天可哺乳10~12次,并适当延长每侧乳房的吸吮时间,如能保证晚间喂哺则更理想。因为婴儿对乳头的吸吮可通过神经反射刺激脑垂体分泌大量的催乳素,使乳汁分泌量增加。

3.增加妈妈的营养。这对营养不良的母亲来说是最重要的物质基础。应多吃富含蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼、肉、蔬菜、水果,多喝汤水如酒酿蛋、火腿鲫鱼汤、黄豆猪蹄汤等。

4.使用药物催奶。如确实母乳量少,可加用中药催奶,如王不留行、通草、当归等。

食物催乳的方法有哪些?



我妻子生产后有一个礼拜了,但奶水分泌的不是很多,但她又不想服药,请问能不能通过饮食而使奶水增加?

小宝宝呱呱坠地,母乳不足会使年轻的母亲伤透脑筋。下面介绍几种行之有效、简便易操作的食疗生乳法:

1.鸡蛋3个、鲜藕250g,加水同煮至熟,去蛋壳,汤、藕、蛋一同服用,连用2~5日。

2.大鲫鱼1条,清炖,加黄酒3杯,食鱼喝汤。

3.羊肉250g,猪蹄2个。加入葱、姜、盐适量共炖,食羊肉、猪蹄、喝汤。每日1次,连用3~5天。

4.花生仁60g,红糖30g,黄酒50ml,先将花生煮熟,再放入



红糖、黄酒略煎一下,食花生饮汤。

5.花生米、黄豆各60g,猪蹄两个,一同炖熟,分早晚吃完,连用3天。

6.赤小豆250g煮汤,去豆饮浓汤,每日早晚各1次。一般连用3~4天,乳汁即足。

7.黑芝麻适量,炒后研末,以猪蹄汤冲服。每日3次。



催乳药膳有哪些?



我的儿媳妇由于奶水分泌过少,又食用了好多据说可以下奶的食物,但效果仍然不佳,听人说有一些药膳催乳的效果很好,能不能给我们介绍介绍?



如果乳汁分泌过少，经用食物催乳效果不理想的话，可以试试用中医药膳来催乳。药膳是药物与食物的结合，既营养又催乳，可谓一举两得。下面就给您介绍5种实用、美味的催乳药膳：

1. 莴苣子粥：

材料：莴苣子15g、甘草6g、粳米100g。

做法：将莴苣子捣碎，加甘草，再加水200ml同煮，煮至水剩余100ml时，滤汁去渣。将滤汁、粳米一同入锅，加水同煮，米烂即成。

功效：莴苣子是菊科植物莴苣的种子，以颗粒饱满、干燥无杂质者为佳。它性味苦寒，能下乳汁，通小便，甘草性味甘平，能和中缓急，调和诸药。粳米粥被誉为世间第一补人之物。三物合用，是很好的催乳药膳。

