

月子里怎样吃、怎样休养
怎样呵护伤口、怎样防治月子病
产后夫妻怎样“亲密接触”
哺乳妈咪怎样用药
重塑美胸、重塑美腹
驱走黄褐斑和妊娠纹
恢复曼妙脚腿肌肤

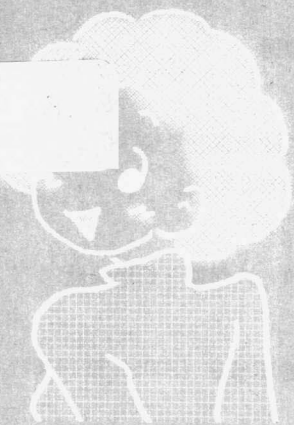
美丽 重塑 顺利 康复

产后妈咪 完美康复

中国十大知名妇儿专家倾情铸就之力作

 第二军医大学出版社

中国早教网专家科学育儿系列



美丽重塑 顺利康复

产后妈咪完美康复

欧阳鹏程 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

产后妈咪完美康复 / 欧阳鹏程主编. — 上海: 第二军医大学出版社, 2006. 1
(中国早教网专家科学育儿系列)

ISBN 7-81060-567-4

I. 产... II. 欧... III. 产褥期-妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 147871 号

中国早教网专家科学育儿系列

产后妈咪完美康复

主 编: 欧阳鹏程

责任编辑: 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

后勤指挥学院印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 7 字数: 140 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-567-4/R · 437

定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

儿童永远是

人类发展的明天和希望

愿全社会都来

关注伟大的育儿工程！

刘湘云

2000.4

原上海医科大学附属儿科医院院长
中华医学会儿科学会副主任委员

刘湘云

妇儿专家编写委员会



刘湘云

历任上海医科大学儿科主任医师兼教授、博士生导师、上海医科大学儿科医院院长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑等。专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。在国内外发表过论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国优生优育杰出贡献奖、中国内藤育儿国际奖等奖项。



吴光驰

首都儿科研究所营养研究室研究员、国优生科学协会儿童营养专业委员会委员、中华儿科杂志编辑委员会委员。长期从事儿科临床保健及儿童营养研究，发表科研论文五十余篇，参与撰写科技著作1部，科普著作7部。



邓静云

现任南京医科大学第二临床医学院及儿童保健研究所主任医师兼教授，兼任中华预防医学会儿童保健专业学会常委、江苏省优生优育协会副秘书长、江苏省营养学会理事会理事。主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

曾任广州市妇婴医院儿科主任、主任医师及中山医科大学妇幼系兼职副教授，广东省优生优育协会专家组成员，现在广州市妇婴医院担任儿科主任医师工作。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

北京中医药大学东方医院儿科主任，儿科主任医师兼教授、硕士生导师。在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。曾在国家级专业刊物发表论文二十余篇，担任两部儿科专著副主编。



赵惠君

上海第二医科大学儿科副教授、主任医师，现任上海附属新华医院、上海儿童医学中心副院长。曾赴法国研修小儿血液专业，擅长于小儿血液病、肿瘤的诊断和治疗。在国内外专业期刊上发表多篇论文，主编及参加编写多部专业及科普著作。



石效平

中日友好医院儿科主任医师、儿科教授、医学硕士。擅长中西医结合诊治小儿哮喘、厌食、腹泻、遗尿等各种常见病。曾发表多篇学术论文。主编多部专著及科普读物。应中央电视台《健康之路》之邀做过小儿过敏性紫癜、血小板减少性紫癜、小儿脑瘫等疾病专题讲座。



金哲

妇产科主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院妇科主任、教研室主任及北京市中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员、北京市中医药学会妇产科专业委员会委员。已发表专业文章10余篇。



范玲

现任妇产科主任医师、副教授、北京妇产医院产科副主任，并担任中华医学会妇产科专业委员会中青年委员。曾发表论文10余篇，近年来，在产时服务新模式及孕产妇心理状态的评估与干预中成绩显著。



秦炯

儿科博士，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师。对小儿发育异常、癫痫、脑性瘫痪、智力低下等疾病的早期诊断与干预问题颇有建树。曾赴日本国立神经科学研究所任客座研究员，在国家级专业刊物上发表论文50余篇。

出版说明

“中国儿童素质早教工程·早教网专家科学育儿系列”，作为“中国早教网”专业内容建设的基础部分，自2001年推出以来，赢得了广大读者的信任与好评。许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教网专家科学育儿系列”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已形成一定规模，累计出版、再版近70余种图书。

我们重视本系列图书之间、与“中国早教网”之间、与读者和网站会员之间的多方良性互动，力争在内容衔接与综合延伸服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻父母们提供一套可以信赖的、专业的、互动的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心，享受育儿的乐趣，并培育出健康、聪慧、可爱的宝宝。

该系列图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论、多元智能理论、关键期教育和奥尔夫音乐教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该系列图书在内容方面秉持专业品味，在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康复计划、问题儿童的调适和问题行为的矫治等。

该系列图书作者多系国内一流专家。他们将自己多年的经验与科学孕产、育儿、早教知识进行了系统的总结，在百忙的工

作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

该系列图书在设计方面，充分听取了读者和网站会员的建议，适当使用了部分热心妈妈和可爱宝宝的照片，并留下了宝宝网上家园的地址，其目的不仅在于活泼版面，让您的阅读更加轻松，更在于帮助您轻松地与这些热心的妈妈取得联系，共享育儿过程中的酸甜苦辣。

在工程的组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、中国老教授协会学前教育研究所所长梁志荣教授、中国营养学会妇幼营养分会主任荫士安教授等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续顺利出版。

由于我们规划组织能力有限，在本系列图书建设和诸多方面做得还不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

第二军医大学出版社第四编辑部

中国早教网

2006年2月

献给亲爱的读者——

每一位妈咪都会走过孕育生命的历程，分娩后还要居家休养生息。尽管内心对新生小宝贝充满新荷迎露般的激情，感到那么地喜悦，但时常摆脱不了很多的烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂阳光，可照料他们的事真是千头万绪，洗澡、换尿布、喂奶、哄睡觉、穿衣服……让妈咪一头雾水！

小宝贝的身心还很稚嫩，很容易被各种疾病侵扰，遭受病痛折磨，影响生长发育，甚至危及生命。

小宝贝长得那么快，想把他们喂得结实又聪明，可不该给吃的却给喂了很多，真正需要的营养妈咪却不知道……

多少疑问，多少麻烦，多少忧虑，多少难题，经常围绕并伴随着您。看来，想做一个轻松快乐的妈咪不那么容易，想让小宝贝长得更健康也没那么简单……

当您遭遇困惑时，当您感到迷茫时，当您不知所措时，请您打开本套育儿系列丛书，国内10位知名妇儿专家将会倾情给您十分细致和非常具体的指导和帮助！

希望能使您成功孕育出一个健康小宝贝，能使您在分娩后身体尽快康复，能使您的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，能使您成为小宝贝平安长大的保护神！

值此书出版之时，编者衷心地感谢武淑兰女士、赵晓潺女士、司琴女士、李全珍女士、席雪女士、郑皖华女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫女士、刘卫先生、姜玉武先生等人，在本套丛书编写过程中所给予的资料方面的支持。

编者

2006年2月

产后康复自助

康复自助一 产后养身 10 个贴心关照

- 关照 1 房间要舒爽怡人……………3
- 关照 2 卧床充分地休息……………3
- 关照 3 穿着要薄厚适中……………4
- 关照 4 切忌让身体受风受凉…4
- 关照 5 内衣内裤要天天换洗…4
- 关照 6 采取科学的卧姿……………5
- 关照 7 身体保持清爽卫生…………5
- 关照 8 细心呵护会阴部……………6
- 关照 9 留意观察恶露变化…………6
- 关照 10 尽早下床多走动……………6



康复自助二 月子饮食三大提案

- 提案 1 抓住 5 大饮食关键……………8
- 提案 2 记住 8 个饮食注意……………10
- 提案 3 每天多吃 4 种滋补食物……………16
- 相关链接——月子饮食范本……………18
- 月子摄取营养 Tips……………20

康复自助三 分娩伤口悉心呵护

会阴伤口自我悉心呵护

- 生活实例……………21
- 自我悉心呵护法……………22
- 产科知识导读——会阴损伤与切开术……………24

剖宫产术后自我护理法

- 生活实例.....27
- 自我悉心呵护法.....27
- 产科知识导读——剖宫产术.....31



康复自助四 产后尿事新主张

排尿困难

- 生活实例.....35
- 产后发生尿潴留的原因.....35
- 顺畅排尿7大新主张.....36

尿失禁

- 生活实例.....39
- 产后引起尿失禁的原因.....39
- 顺畅排尿3大新主张.....40



康复自助五 乳房不适居家处理

- 乳房胀痛.....42
- 乳头破裂.....43
- 乳房硬块.....44
- 急性乳腺炎.....44
- 相关链接——排忧解难小助手.....45

康复自助六 酷暑天四大生活罗盘

- 居住罗盘指向.....47

穿着罗盘指向·····	48
洗浴罗盘指向·····	49
饮食罗盘指向·····	50
酷暑天一日完全食谱范本·····	51

康复自助七 产褥期居家监护晴雨表

晴雨表1 观察子宫缩复·····	53
晴雨表2 观察恶露变化·····	54

康复自助八 产后里常见身体痛

腰背痛·····	57
宫缩性腹痛·····	59
阴道痛·····	59
耻骨疼痛·····	60
尾骨痛·····	62
肌肉关节痛·····	62
手指和腕部痛·····	63



康复自助九 防护月子病DIY

月子病1 生殖器官感染·····	67
月子病2 泌尿道感染·····	68
月子病3 肛裂·····	69

康复自助十 爱心爸爸合理设计家具环境

不合理家居环境1·····	70
不合理家居环境2·····	70
不合理家居环境3·····	71

不合理家居环境 4	71
不合理家居环境 5	72
不合理家居环境 6	73
不合理家居环境 7	74
不合理家居环境 8	74



康复自助十一 哺乳妈咪用药 5 大法则

生活实例	75
药物能不能进入妈咪的乳汁	76
药物在乳汁中有多少	76
哺乳妈咪用药 5 大法则	76
哺乳妈咪用药备忘录	78

康复自助十二 迎战哺乳妈咪心理问题

哺乳早期常见心理问题 (产褥期)	81
哺乳晚期常见心理问题	83
4大迎战方略	84

康复自助十三 产后“亲密接触”宝典

词条 1 了解新妈咪的身心状态	87
词条 2 了解性生活恢复的最佳时机	88
词条 3 切忌在产后提早进行性生活	89
词条 4 产后第一次“亲密接触”要小心	91
词条 5 产后开始性生活勿忘避孕	92
词条 6 会阴侧切分娩不会影响性生活	93
词条 7 有小宝贝后愉快进行性生活	94

词条8 产后阴道松弛可通过锻炼恢复·····95

康复自助十四 产后安全避孕选择

安全避孕警示灯·····99

安全避孕选择·····100

康复自助十五 从产后抑郁阴霾中走出

生活实例·····103

医生解说·····104

走出阴霾的12个阳光妙术·····107

居家自测 List·····111

国际研究新动态·····112



康复自助十六 产后久用腹带之“苦果”

苦果1 引发痔疮和静脉曲张·····105

苦果2 心脏供血不足·····115

苦果3 腰肌受到损伤·····116

苦果4 诱发各种妇科疾病·····116

苦果5 降低产后消化功能·····116

必要时使用腹带小 Tips·····116

康复自助十七 坐月子习俗中西医观念大碰撞

民间习俗1 产后喝生化汤或益母草红糖饮·····118

民间习俗2 月子里洗头、洗澡将来会头痛或身体痛·····119

民间习俗3 月子里刷牙、梳头发将来牙齿会过早松动和头皮疼·····120

民间习俗4 吃蔬菜、水果及生冷食物会伤脾胃和牙齿·····121

民间习俗5	产后外出身体要遮挡严实以防中风·····	121
民间习俗6	要躺在床上不活动身体才能恢复得快而好·····	122
民间习俗7	产后一百天内不能行房事·····	123
民间习俗8	生人不可进入产妇房间内·····	124

126 [妈咪健康新风向] 无痛人工流产——轻松度过流产关

生活实例·····	127
什么是无痛人流产术·····	127
无痛人流流产VS传统人工流产·····	128
哪些妈咪适宜做无痛人流·····	129
无痛人流流产8大注意·····	130

产后重塑美丽自助

美丽自助一 重塑美胸两大方略

方略1 胸罩大小因时制宜·····	134
方略2 居家常做健胸体操·····	135

美丽自助二 重塑美腹两大方略

方略1 采用各种美腹用品·····	139
方略2 坚持循序渐进的美腹体操·····	140

美丽自助三 塑身内衣助妈咪重现俏丽身材

新妈咪何时开始穿塑身内衣·····	146
-------------------	-----

长期穿塑身内衣会对身体有害吗···	146
美丽塑身衣“按号入座”·····	147
选择塑身内衣 Tips·····	147
针对全身塑身 Tips·····	149
选择好面料 Tips·····	149



美丽自助四 恢复身材4大饮食“魔法”

饮食魔法1 食品选择有讲究·····	153
饮食魔法2 烹调方式有讲究·····	154
饮食魔法3 进餐习惯有讲究·····	154
饮食魔法4 科学合理安排瘦身饮食·····	156

美丽自助五 运动燃烧脂肪奏鸣曲

主旋律——一定保证有氧运动量·····	159
运动燃烧身体脂肪三乐章·····	159

新妈咪塑身经验沙龙

摩腹和爬楼梯是我每天必修功课·····	165
在公交车上“操练自己”·····	166
生活中自己多带小宝贝·····	166
饮食以少食多餐为原则·····	167



妈咪塑身自我判断问卷

关于体重·····	172
关于饮食·····	173

关于运动.....175
关于快速减体重.....176
塑身美体专家的贴心建议.....177



美丽自助六 恢复光洁的脚腿肌肤

什么原因使妈咪变成这样.....183
4大美丽自助行动.....184

美丽自助七 驱走黄褐斑，再现昔日光采

妈咪的黄褐斑因何而起.....188
再现美丽自助方略.....190

194 [妈咪健康新风向] 妈咪瘦身3大新观点

新观点1 多吃马铃薯反可以使人瘦身.....195
新观点2 过多吃水果非但不瘦身还会发胖.....196
新观点3 瘦身屡遭失败是精神压力所致.....197

