

刘艳 强利◎主编

产后美丽方案 ● 每日新知



本书将让产后的您收获健康的身体
苗条的体形和美丽的容颜

京华出版社

BEAUTIFUL
MOTHER



刘艳 强利◎主编

产后美丽方案

● 每日新知



本书将让产后的您收获健康的身体
苗条的体形和美丽的容颜

京华出版社

BEAUTIFUL
MOTHER



责任编辑:王 建

封面设计:颜国森

图书在版编目(CIP)数据

漂亮妈妈 365/强利主编. —北京:京华出版社, 2007.4

ISBN 978 - 7 - 80724 - 365 - 6

I.漂… II.强… III.①孕妇-妇幼保健-基本知识

②产妇-妇幼保健-基本知识 IV.R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039666号

著 者 ☐ 刘艳 强利 主编
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里1区13楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书(北京)有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 北京乾洋印刷有限公司
开 本 ☐ 720毫米×1000毫米 16开本
字 数 ☐ 750千字
印 张 ☐ 44印张
印 数 ☐ 5000册
出版日期 ☐ 2007年5月第1版第1次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 365 - 6
定 价 ☐ 全三册定价 75.20元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

前 言

母亲的称号是美丽而又伟大的,因为母亲作为弱势人群,却承担着比刚强有力的男性多一种“生产”的任务,既要为社会作出物质的贡献,创造出不比男性逊色的巨大物质和精神财富,又要为种族繁衍承担十月怀胎的艰辛历程。

母亲的心灵是美丽而又崇高的,还因为普天下的女性都会以慈母之心关爱、精心哺育孩子。哪怕碗里只有一口饭,她会毫不迟疑地喂到孩子的嘴里。她对下一代的哺育、疼爱是带有崇高情感的自觉奉献,是不求回报的慈母之爱。

母亲是美丽而又艰辛的,因为她的生理特点,经历着男性所无法替代,又不可能感受到的一系列麻烦和重任。丈夫在完成了愉悦的“耕云播雨”,撒下了爱情的“种子”以后,就可当个现成的爸爸。母亲却不同,她要为新的生命承受种种担忧和痛苦。她们不仅经历每月的“烦恼”,也免不了妇科特有的疾病的折磨;从婚后盼子的沉重心理企求,到胎儿在子宫内好不容易“着床安家”的惊喜;从妊娠反应阵阵的恶心呕吐,到大腹便便走路爬楼的艰难;从呕心沥血集中体内精华养育一个从受精卵发育到大约3千克胎儿所付出的代价;从宝宝脱离母体“呱呱”落地,以后的每一天,宝宝的吃、喝、拉、撒都伴着妈妈的血汗,宝宝的一颦一笑无不牵动着妈妈的心。真可谓沉重、期盼、繁琐和着喜忧、烦恐、思劳集于一身,妈妈是容易当成的吗?母亲能不美丽而又崇高吗?

为此,我们准备了《漂亮妈妈丛书》,从怀孕到生产、生产后的恢复、育儿知识,为母亲们提供强有力的知识后盾。其中,《孕妇全程指南》介绍了妇女怀孕后应该掌握或子解的有关知识,为她们打开一个通向母子平安、健康成长的途径和幸福之门。《年轻妈妈必备》由此至终贯穿着健康

卫生的最新育儿理念,包含着丰富而又实际的育儿哲理,是初为人父母者打开现代家庭育儿知识大门的钥匙。《产后美丽方案》详细叙述了产后的身体变化和心理变化,介绍了产后身体护理知识和性知识,并为产妇的饮食、活动等做了具体安排,甚至列出了众多食谱,设计了坐月子期间每天的活动内容及活动方法。它将伴随产妇度过产后的日子,获得健康的身体、苗条的体形和美丽的容颜。

最后,祝愿普天下的女性婚后能顺利妊娠,孕后能一直保持快乐、健康、美丽的身心状态,同时宝宝也能聪明、活泼、健康可爱地成长。

编 者

2007年5月

目录

Contents

产后身体变化及护理

1. 产后怎样卧床休息	2
2. 坐月子的时间	3
3. 产后身体的变化	4
4. 会阴切口痛的处理	5
5. 产后第2周	6
6. 产后第3周	7
7. 产后第4周	8
8. 产后第5周	9
9. 产后身体的麻烦	10
10. 产后多汗	11
11. 产后宫缩痛	12
12. 剖宫产后注意事项(一)	13
13. 剖宫产后注意事项(二)	14
14. 剖宫产后注意事项(三)	15
15. 产后调适三要诀	16
16. 产褥期休息注意事项	17
17. 产后早下床活动	18
18. 产后早动防血栓	19
19. 产后多动脑	20

20. 夏天坐月子当心中暑	21
21. 产妇不宜睡弹簧床	22
22. 产后如何刷牙	23
23. 产后洗澡的注意事项	24
24. 产后脱发的原因	26
25. 如何预防产后脱发	27
26. 产后腰腿痛	28
27. 产后便秘怎么办	29
28. 如何预防产后便秘	30
29. 产后肛裂	31
30. 产后尿失禁	32
31. 产后排尿和尿潴留的原因	33
32. 产后排尿和尿潴留的护理	34
33. 产后何时可恢复正常工作	35

产后心理变化和人际关系

34. 提倡母婴同室	38
35. 婴儿对母亲的依恋情绪	39
36. 建立宝宝健康的依恋行为	40
37. 强化母子之间的情感联系	41
38. 左侧怀抱婴儿好	42
39. 丈夫守护分娩的妻子好	43
40. 丈夫帮助处理家务	44
41. 产妇因何心情忧郁	45
42. 如何防止产后心情忧郁	46



产后的饮食调理和食谱

- 43. 产妇的饮食原则 48
- 44. 产妇如何摄取必要的营养 49
- 45. 产后喝红糖水应适时适量 50
- 46. 产妇要否忌盐 51
- 47. 产妇请少食味精 52
- 48. 产妇不要吸烟、饮酒和喝茶 53
- 49. 产后吃水果的要诀 54
- 50. 选择食物: 产前宜凉, 产后宜温 55
- 51. 产妇大众食谱举例 56
- 52. 产妇食疗菜谱 58
- 53. 产妇催乳菜谱 59
- 54. 产妇滋补养颜菜谱 62
- 55. 产妇精品菜谱 63

产后形体健美

- 56. 产后何以会发胖 66
- 57. 肥胖的罪魁祸首 67
- 58. 如何对付肥胖基因 68
- 59. 女子健美体型及评价标准 69
- 60. 产妇如何恢复苗条体型 70

61. 苗条健身操	71
62. 产褥期运动目的及注意事项	72
63. 产褥期运动方法	73
64. 产后运动原则	74
65. 产后 6 周可做的运动	75
66. 产后腰部健美操	76
67. 哪些产妇不宜做体操运动	78
68. 产后 2 周到 5 周的运动预定目标	79
69. 产后运动目标及注意事项	80
70. 产后第 2 周的运动	81
71. 产后第 3 周的运动	82
72. 产后第 4 周的运动	83
73. 产后第 5 周的运动	84
74. 产后第 6 周有氧运动(一)	85
75. 产后第 6 周有氧运动(二)	88
76. 产后体能训练——胸部与背部	90
77. 产后体能训练——手臂	91
78. 产后体能训练——臀部与大腿	92
79. 产后体能训练——腹肌	93
80. 产后锻炼中不可忽视的整理运动(一)	94
81. 产后锻炼中不可忽视的整理运动(二)	95
82. 和宝宝一起运动	96
83. “懒人”健身法	97
84. 跳健身操的学问(一)	98
85. 跳健身操的学问(二)	99
86. 臀部健美按摩法	100
87. 产后怎样恢复腿部的苗条	101
88. 产后恢复匀称体态四法	102
89. 产后防止腹部脂肪堆积(一)	103



90. 产后防止腹部脂肪堆积(二)	104
91. 产妇应注意腰臀比例	105
92. 运动再造曲线美	106
93. 饮食减肥妙计(一)	107
94. 饮食减肥妙计(二)	108
95. 血型不同,减肥有别	109
96. “阴盛型”体质的人应保持的减肥习惯	110
97. “阳盛型”体质的人应保持的减肥习惯	111
98. 防止减肥伤及元气	112

性器官保健

99. 预防产后乳房松垂	114
100. 乳头内陷的矫治	115
101. 产妇如何减轻乳房胀痛	116
102. 乳头皲裂的原因及症状	117
103. 乳头皲裂的防治措施	118
104. 初产妇易得乳腺炎	119
105. 乳房湿疹的症状	120
106. 乳房湿疹的治疗	121
107. 乳房湿疹常用的外用药	122
108. 如何预防乳房湿疹	123
109. 何谓正常白带	124
110. 异常白带增多的原因	125
111. 阴痒的原因	126
112. 白带异常和阴痒的预防	127
113. 白带异常和阴痒的治疗	128

114. 妇女卫生巾的选用	129
115. 内裤过紧易患巴氏腺囊肿	130
116. 挑选适合的贴身内衣裤	131
117. 胸罩的选用	132
118. 其他内衣的选用	133
119. 束身衣的选用	134

产后护肤美容

120. 哺乳期不要忽视美容健美	136
121. 哺乳期的妇女怎样美容(一)	137
122. 哺乳期的妇女怎样美容(二)	138
123. 产后胸部保养的要诀	139
124. 产后腹部保养的要诀	140
125. 产后脚部保养的要诀	141
126. 食品和美容	142
127. 饮水与美容	143
128. 如何科学饮水	144
129. 洗脸与美容	145
130. 用水与美容	146
131. 产后脸部按摩的要诀	147
132. 颜面按摩四法	148
133. 黑眼圈与肾虚	149
134. 眼袋形成的原因和防治	150
135. 滋润与护肤	151
136. 运动与护肤	152
137. 睡眠与护肤	153



138. 怎样改善睡眠质量	154
139. 微量元素与护肤	155
140. 冬天谨防皮肤皲裂	156
141. 汽熏美容方法	157
142. 皱纹产生的原因及其预防	158
143. 预防皱纹的护肤品及饮食疗法	159
144. 防止皱纹的按摩疗法	160
145. 美容单方、验方(一)	161
146. 美容单方、验方(二)	162
147. 美容单方、验方(三)	163
148. 美容单方、验方(四)	164
149. 美容单方、验方(五)	165
150. 正确的梳头方法	166
151. 洗发的注意事项	167
152. 头发麻烦的对策	169
153. 头发的其他保养要诀	170
154. “综合治理”防脱发	171
155. 口齿美容按摩法	172
156. 面部防皱按摩法	173
157. 润手嫩肤按摩法	174
158. 产后简单美容按摩法	175
159. 黄褐斑的形成及疗效较好的化妆品 - - -	176
160. 内外调理治疗黄褐斑	177
161. 治疗黄褐斑验方	178
162. 肾亏型黄褐斑的饮食疗法	180
163. 气郁型黄褐斑的饮食疗法	181
164. 血燥型黄褐斑的饮食疗法	182
165. 湿热型黄褐斑的饮食疗法	183
166. 如何预防妊娠纹	184

167. 刮宫后多长时间能同房	186
168. 阴道分娩对性生活有无影响	187
169. 会阴切开术会否影响今后的性生活	188
170. 产后性生活须注意什么	189
171. 锻炼爱肌有助性乐	190
172. 性生活频率要适度	191
173. 性生活频率适度的标准	192
174. 性生活维持多长时间为好	193
175. 女方达到性高潮时的反应	194
176. 乳腺小叶增生症与性生活的关系	195
177. 性生活对某些疾病的医疗作用	196
178. 哺乳期避孕	199
179. 产后何时避孕可靠	201
180. 产后何时来月经	202
181. 产后何时放宫内节育器	203
182. 产后何时做绝育手术	204



产

后

身

体

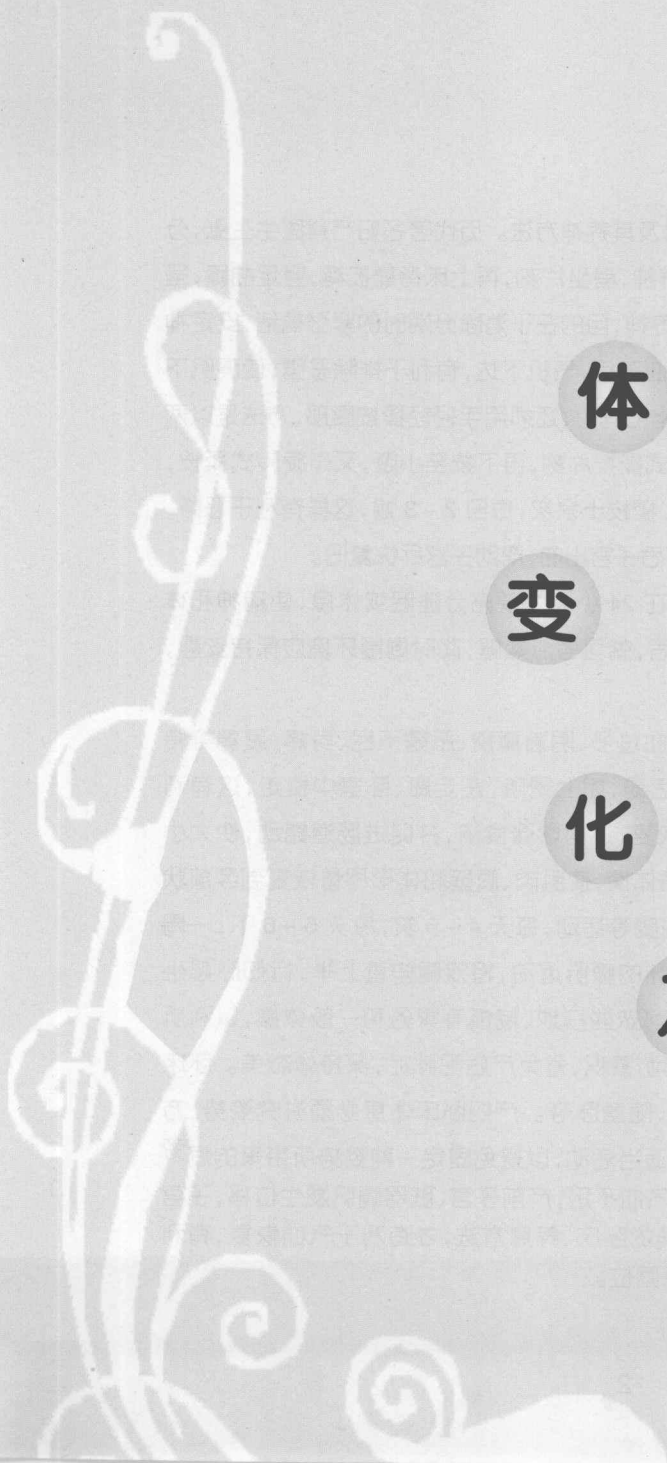
变

化

及

护

理



1. 产后怎样卧床休息

中医十分重视产后卧床休息的姿势及其养神方法。历代著名妇产科医生主张,分娩完毕,不能立即上床睡卧,应先闭目养神,稍坐片刻,再上床背靠被褥,竖足曲膝,呈半坐卧状态,不可骤然睡倒平卧。闭目养神,目的在于消除分娩时的紧张情绪,安定神志,解除疲劳;半坐卧者,目的在于使气血下行,气机下达,有利于排除恶露,使膈肌下降,子宫及脏器恢复到原来位置。在半坐的同时,还须用手轻轻揉按腹部,方法是以两手掌从心下按脐部,在脐部停留作旋转式揉按片刻,再下按至小腹,又作旋转式揉按,揉按时间应比脐部稍长,如此反复下按,揉按十余次,每日2~3遍,这样有利于恶露、淤血下行,还可避免或减轻产后腹痛、产后子宫出血,帮助子宫尽快复旧。

产后第一天,产妇疲劳,很自然地在24小时内要充分睡眠或休息,使精神和体力得以恢复。因此,在闭目养神数小时后,就可考虑熟睡,此时周围环境应保持安静,家人要各方面给予悉心护理和照顾。

正常产妇,如果没有手术助产、出血过多、阴道撕裂、恶露不尽、身痛、腹痛等特殊情况,24小时以后即可起床作轻微活动,如上厕所,在走廊、卧室中慢走,这有利于加速血液循环、组织代谢和体力的恢复,还可增强食欲,并促进肠道蠕动,使大小便通畅。有人主张还应适当做一些产后体操,使肌肉、腹壁和体形尽量恢复到孕前状况。如第一天至第三天做抬头、伸臂屈腿等活动,每天4~5次,每次5~6下;一周后可在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧的腰肌运动,将双腿伸直上举,行仰卧起坐和头、肩、腿后抬等运动项目;半月后,可做些扫地、烧饭等家务和一般体操,以利肌肉收缩,减少腰部、腹部、臀部等处的脂肪蓄积,避免产后肥胖症,保持体态美。卧床休息分平卧、侧卧、仰卧、俯卧、半坐卧、随意卧等。产妇卧床休息必须讲究姿势、方法。这些姿势应该交替使用,并辅之以适当活动,以避免固定一种姿势所带来的疲劳和不适。这是因为产后产妇身体虚弱,气血不足,产前子宫、脏器膈肌发生位移,子宫要排除恶露,必须保证充分休息和正确的卧床、养息方法,才有利于气血恢复,有利于排除恶露,有利于膈肌、心脏、胃下降回位。

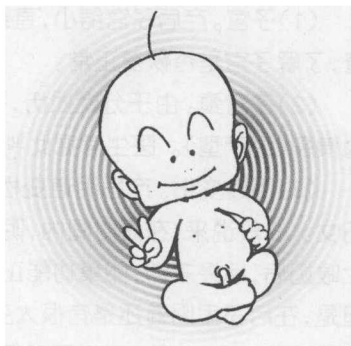


2. 坐月子的时间

通常以为坐月子时间大体为一个月左右,这是不确切的。“坐月子”在医学上称为“产褥期”。产褥期是指自胎儿、胎盘娩出后的产妇身体和生殖器官复原的一段时间。大约需6~8周,也就是42~56天,国家规定的产假就是按产褥期的需求而定的。在这段时间里,产妇应该以注意休息、调养为主,保养好身体,使生殖器官和机体尽快恢复到孕前水平。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养,母体的各个系统都要发生一系列的适应性变化。

孕期的身体变化,在分娩后都要逐渐恢复正常。特别是在分娩时,产妇精力、体力都受到极大的消耗,气血受到了一些损失,也需要一定时间的恢复,这些相关组织器官的复原,都要经过产褥期的休息和调养才能实现。当然,产妇身体的恢复不仅是时间的问题,还决定于产褥期产妇的饮食、休息、锻炼等多方面的调养。调养得当,则恢复快,且无后患;若调养失宜,则恢复慢,往往还会留下产后疾病,俗称“月子病”。因此,重视产褥期身体的调养是十分重要的,就像一场大规模的战役以后休整是必不可少的一样。当然,各人休整的具体时间的长短也因个人的身体素质、营养状况、心理状态及是否顺产、是否施行剖腹产等多种因素的影响而有所不同。



3. 产后身体的变化

当新的生命——胎儿出生后,少顷胎盘娩出,产妇就进入了产后恢复阶段,即产褥期。这种恢复意味着产妇自身要将以往妊娠、分娩导致全身包括生殖器官的各个方面的变化复原。产妇为顺应这种变化就需要好好休息调养,在产褥期的复原过程中,产妇的身体有很大变化,主要有如下几点:

(1)子宫。产后子宫缩小,直至恢复正常。所以产后 42 天左右应到医院作妇科检查,了解子宫是否恢复正常。

(2)子宫颈。由于分娩损伤,初产妇的子宫颈外口失去原来的圆形(未产型)而变为横裂(经产型)。医生常据此判断是初产妇,还是经产妇。

(3)阴道变化。产后阴道变松,阴道周围皱褶减少,阴道粘膜平坦,犹如绝经后的妇女。一般说来,在短时间内,阴道粘膜不容易完全恢复到妊娠前的情况,只有在停止喂奶后,月经来潮,卵巢功能正常,在雌激素的作用下,阴道粘膜才逐渐恢复正常。但是,在月子里阴道还是有很大变化。比如分娩时,由于胎儿挤压阴道外口,常常引起阴道外充血、水肿,或有不同程度的裂伤,这种状况一般在产后 10 天内逐渐消失,裂伤或会阴切口经缝合后,常在产后第 7 天拆线。

(4)产褥期产妇的体温一般是正常的,但遇到产程长或过度疲劳时,体温可能略有升高,一般不超过 38°C ,次日多能恢复正常,不需特殊处理。产后 3~4 天,乳房充盈,可有低热,但也不会超过 38°C ,于 24 小时内自行恢复。由于胎盘循环的停止,子宫缩小,循环血量逐渐减少,再加上产褥期卧床休息,排泄多,进食少,经过分娩活动后情绪放松,产妇的脉搏慢而规律,每分钟 60~70 次,于产后一周恢复正常。产后因为腹压减低,膈肌下降,故呼吸深且慢,每分钟约 14~16 次。

(5)在 4~6 周左右,红褐色的新妊娠纹会慢慢变成白色透明,变得不那么明显,和妊娠前比较,大部分人会感到腹部松弛,不过只要早期活动做产褥期保健操,特别是腹肌锻炼,并注意加强饮食营养,大多会恢复接近妊娠前的状态,不必忧心忡忡。