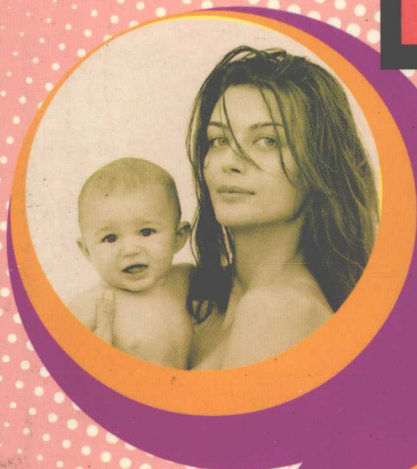


{ CHU WEI }
{ REN MU }

主编 彭根大 邱云芬

初为人母



江苏科学技术出版社

2715.3
44

初为人母

CHUWEI RENMU

主 编 彭根大 邱云芬
编 者 万贵平 吴弓全 章 晔
孙金玉 陈方园 周燕燕

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

初为人母 / 彭根大主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2003.1
(孕产百科丛书)
ISBN 7-5345-3735-5

I. 初... II. 彭... III. ①妊娠期—妇幼保健②产褥期—妇幼保健③婴幼儿—哺育④婴幼儿—妇幼保健
IV. ①R715.3②R174

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2002)第 081071 号

(孕产百科丛书)

初为人母

主 编 彭根大 邱云芬
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 南京印刷制版厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.625
字 数 190 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 4 月第 2 次印刷
印 数 6 001—14 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3735-5/R·676
定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



么？宝宝要怎么吃才营养健康？身体有了病痛该怎么办？除此之外，您一定还渴望知道能让宝宝聪明的方法和更多照顾新生宝宝的知识。

为了满足您照顾新生宝宝的知识需求，让您减少不必要的摸索，也为了让您尽快从分娩后的产褥期中康复和恢复您的女性美，笔者在产褥期康复、哺乳期保健、新生儿喂养和保健等方面，针对产妇所遇到的实际问题，采取专题的形式，编写了这本《初为人母》。希望本书能成为广大产妇的良师益友，在您照顾新生宝宝的过程中，能提供适当的帮助，让您愉快地培养出优生宝宝，对优生优育、保护母婴健康起到帮助作用。

在本书编写过程中，承蒙江苏省妇幼保健中心的万贵平主任的关心和支持，在此特致衷心的感谢！

彭根大

苏州大学附属第一医院妇产科



目录



产妇出院后的生活安排	1
写给年轻的爸爸——产前、产	
后丈夫应尽的责任	3
产后的生理变化及特点	6
坐好“月子”	9
产妇康复必读	11
产妇不能随便服药	15
产妇常见的症状及处置	18
产妇乳房的健美	22
产后保养的十个错误观念	25
产后别忘做检查	28
产后长期出血要小心	30
产后出血的原因及预防	33
产后的合理饮食	36
产后恶露的变化及其处理	39
产后骨盆肌肉和腹部肌肉的恢复	40



产后何时恢复性生活	42
哺乳期应该如何避孕	45
产后会阴巧护理	48
患了急性乳腺炎怎么办	51
产后排尿困难的对策	52
产后缺乳的对策	54
产后如何避免背部疼痛	57
四肢着地的骨盆摇动运动	60
轻微的腿部摇动运动	60
手臂向后环绕运动	61
产后如何找回双腿的魅力	61
产后瘦身总动员	63
产后束腹的弊端	66
产后心慌气短——警惕围 生期心脏病	67
产后腰痛要当心	69
恢复女性美——产后健美操	70
漫谈产后脱发	74
剖宫产后的行动姿势要注意	76
剖宫产手术后的自我护理	77
浅谈产后抑郁症	79
舒舒服服洗个澡	82
夏天“坐月子”的注意事项	84
新妈妈，警惕产后抑郁症	87
产后用塑身产品安全吗	91
预防产后子宫脱垂	92
做好产褥期的卫生工作	95
预防产褥感染	97
怎样避免产后发胖	99
做产褥操需要注意什么	101



071	第1天做产褥操	102
071	第2天做产褥操	103
081	第3天做产褥操	103
081	第4~5天做产褥操	103
081	第6~7天做产褥操	104
091	宝宝的成长	104
091	宝宝的衣着	107
091	宝宝辅食	113
000	大便——判断宝宝是否健康的 一个重要标本	115
000	断奶及回奶	118
000	给宝宝洗澡	121
000	新生儿的护理	123
010	给宝宝一个舒适的环境	127
010	孩子睡觉时不宜开灯	129
010	开始母乳喂养	132
010	母乳喂养的十个误区	135
010	年轻妈妈,请母乳喂养	137
010	乳汁的产生及其影响因素	141
010	喂奶的技巧及注意事项	144
010	把珍贵的初乳献给婴儿	147
010	母乳喂养好处多	149
	母乳喂养中常遇到的疑问	151
	母乳也需“净化”	155
	哪些人不宜母乳喂养	156
	牛奶不如母乳好	160
	人工喂养的方法及注意事项	163
	如何选购宝宝的日用品	168
	乳母与补钙	171
	新妈妈关心的几个问题	172



101	新生儿的生理反射及行为能力	176
101	新生儿的注意事项	178
101	新生儿抚养中的十大误区	182
101	怎样防治新生儿臀红	188
101	正常新生儿有何特点	189
101	注意,新生儿特别怕冷	192
101	早产儿的特点及护理	193
111	适时给孩子进行预防接种	197
111	新生儿常见疾病早防治	200
111	新生儿发生腹泻时怎么办	203
111	新生儿头皮血肿及产瘤	206
111	正确认识新生儿黄疸	207
111	为什么有的新生儿会发生破伤风	209
111	新生儿呕吐	211
111	可怕的新生儿肺炎	213
111	新生儿十分钟教育	215
111	如何正确教宝宝语言	217
111	正确读懂婴儿语言——哭声	221
111	爱你的小宝宝	224
111	给宝宝选择最适合的玩具	226
111	多爬有益于婴幼儿的健康成长	228
111	早期教育从零岁开始	231



产妇出院后的生活安排

带着一丝疲惫,怀着一份喜悦,你和你的家人一起回到了家。尽管才离开一周,但是你或许有着一种长途旅行归来的亲切感。终于迎来了你们那爱的结晶——婴儿,新的生活开始了。也许尿布湿了,或许小肚子饿了,小家伙一旦不舒服就啼哭起来。或许有些惶恐,又有些紧张,这时你可能意识到生活的规律被打乱了。不管怎么说,做妈妈的你还常常感到疲劳,照顾宝宝的责任就落在你的身上。别担心!每个妈妈都是这样训练出来的。这时候千万不要犹豫,请丈夫帮忙,在等待身体复原的过程中,渐渐地恢复正常的生活秩序,并适应新生活的步调。掌握以下几点非常重要:

1. 习惯有小孩的生活,营造轻松的生活氛围

此时你的身体尚未恢复,生活的步调一定要放慢,以照顾宝宝与自己周边的事为主,尽可能休息。同时你需要营造出轻松的生活氛围,有时不妨泡上一杯红茶,抱着愉快的心情,边喝茶边欣赏自己的宝宝。婴儿也好,家人也好,在一个屋檐下生活到相互适应,还需要一段时间,做妈妈的精神不安是共同生活的大敌。

2. 等待身体康复,恢复正常生活

出院后的第一周,为休养的生活。一般要在床上度过,可躺躺、起起,使身体逐渐恢复。只可处理身旁事务与照顾小宝宝,其他家务由家人协助。可进行产褥体操,以去除疲劳。可淋浴但不可盆浴(图1)。

第二周,起床的时间可长一点,棉被不必折叠,随时可平躺休息,必须午睡。可淋浴及洗头。



图 1

第三周,开始下床,逐渐使身体习惯。做一般的家务,如操作洗衣机、洗尿布等,但不要勉强。应避免马上做一些类似做饭、饭后收拾等长时间站立的事。接受健康检查后,可开始入浴、性生活。可短时间外出,仍须利用白天补足睡眠时间以恢复体力。

第四~七周,身体恢复,产褥期结束。宝宝可外出,享受户外的阳光和空气。从附近开始,逐渐走远。产后 6 周过后可以骑自行车或开车,但是不管怎么说,长时间的步行及乘车都是造成子宫下垂的原因,所以外出尽量控制在短时间内。四处参观、步行观光这样的活动至少要到出院 2 个月后。

3. 充分摄取营养,保持乳汁充足

为了产后体力的恢复与顺利的分泌乳汁,须注意每日 3 餐均衡摄取营养,要多吃含有丰富蛋白质、脂肪、维生素、矿物质的食品。另外,为了乳汁充足,要充分补充牛奶、汤、果汁等含水分多的食物,像豆腐、大豆制品、动物肝脏等多种材料杂煮是下奶的好食品。尽可能避免刺激性强与生冷食品,例如点心糖果、速冻食物。应尽量控制酒精及香烟。

4. 顺利渡过育儿疲劳难关

在美国和英国等国家,把产后病房叫做“眼泪病房”。是因为丈夫和探视的人离去之后,产妇一个人因为不安和孤独,每



到夜里就哭泣而得名。事实上,随着小家庭的日益增多,出院后,由于照料婴儿而过度疲劳引起的烦恼是应该认真对待的。第一次做妈妈的人,从照料婴儿的实际情况看,碰到的全是育儿书上没出现的问题。如“宝宝吃饱了没有?”“宝宝老是夜啼是否病了?”等。如有人稍微指导一下,便什么事也没有。但是因为周围没有可商量的人,常常由不安、疲劳、孤独而发展成有点神经质。这时丈夫是最重要的,最好能给予直接、亲切的关怀,如早点回家帮助照料婴儿等。另外,去附近的公园散散步,与年轻的妈妈交流交流,都是可取的。

5. 注意身体和服装打扮,做一个漂亮妈妈

产后的女性是最美的,若再注意注意身体和服装打扮,那么你一定会成为一个漂亮的妈妈、潇洒的妈妈。干净利索的装束会使你心情舒畅,产生轻松愉快的感觉。别犹豫了,去美容院剪剪头发,做一个新发型吧。另外,产后由于卵巢荷尔蒙分泌的减少,皮肤出现斑点、雀斑,头发也脱落增多。此时应多摄取维生素(A、B、C)、碘、钙等,同时按摩头皮也可预防头发的脱落。



写给年轻的爸爸——产前、产后丈夫应尽的责任

从精子和卵子结合的一霎间开始,夫妇便正式成为一个小生命的父母了。每一对父母都盼望他们的婴儿活泼可爱,但有时候却又不知应该怎样才有助于他们达到愿望。

在以前,因为医学常识不够普及,人们往往借助求神卜卦的方式来测算未来的婴儿。更有一些荒谬的说法,认为畸形婴儿的出生是报应,或者是家庭中某种厄运即将来临。21世纪的今天,大家都有了较为正确的认识,但还是有人相信:当孕妇看到奇异的東西或被某种特殊的事情惊吓过度时,她的胎儿也会



同样奇形怪状。这种说法当然是荒谬极了。那么怎样才能生出一个健康活泼的婴儿呢？有三个条件是特别重要的：孕妇本身的健康、妊娠期间要接受医生的检查和正确的指导、分娩时能够接受到最快和最好的医治。其中孕妇本身的健康是最为关键的，那么，产前、产后丈夫应尽的责任有哪些呢？

1. 做好怀孕的准备

要确保母子安康，孕妇的产前保健和准备非常重要，它除了可减少产下畸形儿的风险，同时也能及早发现和治疗因怀孕和生产而引起的并发症。尤其是妇女怀孕初期，最担心的是小产出血与宫外孕。另外，妇女在怀孕之前就应摄取足够的营养，尤其是铁质、磷、钙及叶酸等也需适当补充。孕妇对于烟、酒和可能影响胎儿的药物，都应停止服用。最好能在怀孕前做一次身体检查，若是有高血压、糖尿病、甲状腺分泌异常、心脏病、肾功能不佳、盆腔肿瘤或患有性病，都应治疗好了才怀孕。

2. 要体贴、爱护妻子

孕妇的身心健康是非常重要的，只有精神愉快、情绪稳定、体力充沛的妈妈才会生出健康的宝宝。体重过重或是过轻，都会影响胎儿的发育，并会增加妊娠并发症的可能性，生产的时候也会比较困难。做丈夫的你要时刻想到，你的妻子身上还有一个小生命在成长。对妻子的妊娠反应或其他原因造成的心情不佳或身体不适的时候，要及时送她去医院或尽力慰藉。也可陪妻子出外散散步、看看花草、听听音乐等。使妻子感到你对她的一切变化了解、体贴，她就会克服生理上的不适，增强生一个健康聪明的孩子的信心，保证妻子在整个孕期中精神愉快。

3. 要保证你的妻子有良好的体质

丈夫应主动多做家务，不让妻子干重活，要保证她有充分的睡眠和休息。



4. 要保证你的妻子有合理的饮食与营养

要生下健康的宝宝，一定要注意孕妇的饮食与营养。孕妇营养不良，不但影响本身健康，还会导致胎儿发育不健康、新生儿体重不足，出生后体质差，易得病，而且脑细胞及脱氧核糖核酸的含量比正常低，还有可能影响到孩子将来的体能及智力。因此，做丈夫的你一定要保证你妻子饮食的多样化，在怀孕的不同时期也应摄取不同的营养：在怀孕初期3个月，孕妇如食欲不好，有恶心、胸闷的现象，可采取少吃多餐的方法，选择一些较容易消化、不油腻而有营养的食物。由怀孕中期开始，胎儿生长快速，你可让你的妻子多吃青菜、豆制品、高膳食纤维食品及适量的鱼、肉。每天多喝鲜奶，吃一个鸡蛋，以吸收蛋白质和钙质。此外，多吃蔬菜、水果，除了供给母体大量维生素，还能帮助肠胃的消化。你要尽量避免妻子食用刺激性强的食物如浓茶、浓咖啡等。同时，还应避免高盐分食物，别喝过量的水。以免造成脚肿，或者高血压(图2)。



图2

5. 多了解一些医学常识

丈夫还应看一些孕期必读的书籍，了解一下怀孕、分娩的过程。要主动督促妻子按时去医院接受检查。这样在妻子出现异常时，能予以辨别并能采取相应的措施。

6. 到妻子快临产前，应为妻子做好产前准备

布置好清洁、卫生、舒适的房间，使妻子和宝宝生活在一个



清洁、安全、舒适的环境里。拆洗被褥,应主动将家中的被褥、床单、枕巾、枕头拆洗干净,并在阳光下曝晒、消毒备用。备足一切日常用品和生活用品及营养品等。

7. 为科学育儿做好准备

给小宝宝布置一个新环境,使婴儿周围布满颜色鲜艳的图片和玩具,可以发展小宝宝的视觉并能刺激大脑的发育。另外,与妻子共同阅读一些有关产后护理以及新生儿的喂养、护理等书籍,为科学育儿做好准备。

8. 关怀新手妈妈

妻子分娩以后,由于体质需要一个恢复过程。因此,宝宝降生后的初期,丈夫应多承担护理与喂养孩子的义务,使妻子的体力得以恢复。另外,由于妻子从被丈夫所宠的娇妻成为宠爱孩子的母亲,加上最初对抚养孩子没有经验,有时思想负担过重,甚至变得忧虑、不安或急躁,这时的丈夫要给妻子以感情上的关怀、精神上的安慰和家务上的帮助,使自己的妻子尽快适应做母亲的现实生活。

总而言之,做丈夫的你应与妻子通力合作,共同承担育儿的重任,履行自己应尽的责任和义务。



产后的生理变化及特点

妊娠期间,孕妇的生殖器官和全身为了适应胎儿的发育都发生了一系列的变化,待胎儿出生、胎盘娩出后,这一系列的变化要逐步进行调整以至完全恢复,医学上把生殖器官完全恢复的一段时间,称为产褥期,俗称“月子”。一般需要6~8周的时间。

1. 产褥期的生理变化

在妊娠和产褥期期间,妇女体内变化最大的是子宫。子宫



的重量从原来未妊娠时的 50 克左右,增加到妊娠足月时的 1 000 克左右,产后 6 周子宫又恢复到原来的重量。子宫颈在产后当时呈松软、充血、水肿、壁薄如袖口,10~12 小时后子宫颈呈空腔状,5~10 天能恢复到原来的形状。产后 7~10 天子宫颈的内口关闭,产后 4 周子宫颈恢复正常大小。但是由于分娩的损伤,子宫颈外口失去了原来的圆形(未产型)而变为横裂(经产型)。胎盘胎膜娩出后,子宫内膜要重新修复,而胎盘附着处的创面修复最慢,大约需要 6~8 周的时间才能完全愈合。

分娩时,胎儿经阴道娩出,由于机械的作用,使得阴道较松,皱襞较少,阴道外口有充血、水肿与不同程度的裂伤。临产后,充血与水肿在产后数天内逐渐消失,被撕裂的处女膜成为残缺不全的痕迹,称为处女膜痕。阴道逐渐缩小,但在复旧后仍大于未生孩子时,产后第 3 周出现阴道皱褶。

分娩之后,盆底的肌肉与筋膜中可有血浆浸润,且有血渗出,肌纤维常常有断裂,或是由于过度扩张而失去弹性。这些改变,在产褥期虽能恢复但很少能恢复到怀孕前的状态。倘若撕裂严重累及到盆底组织,可造成盆底组织松弛,以后发生阴道壁膨出,甚至子宫脱垂。

产后有的产妇给婴儿哺乳,有的不哺乳,故产后卵巢功能的恢复时间也就不同。一般如果不哺乳,月经常常在产后 4~6 周恢复,也有在产后 2~3 个月恢复的。如果哺乳也不一定不来月经,有的人在产后 1 个月(满月)恢复月经,但大多数妇女在哺乳期间无月经。值得注意的是哺乳期妇女也能排卵,因此有些妇女在哺乳期也能怀孕。

2. 产褥期的特点

胎儿出生、胎盘娩出后,产妇就进入了产后的恢复阶段,产妇自身要将妊娠、分娩使全身包括生殖器官的变化复原。在复原的过程中,产妇的主要特点有以下几点:

(1) 体温:产褥期产妇的体温一般是正常的,但遇有产程延



长或过度疲劳时,体温可能略有升高,一般不超过 38°C ,第二天多能恢复正常,不需特殊处理。产后 3~4 天,乳房充盈,也可有低热,一般也不超过 38°C ,待乳汁畅通后能自行恢复。

(2) 呼吸与脉搏:分娩后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,情绪放松,进食少,排泄多,产妇的脉搏慢而有规律,每分钟 60~70 次。产后因为腹压减低,膈肌下降,故产妇的呼吸深而慢,每分钟 14~16 次,一般于产后 1 周恢复正常。

(3) 恶露:产后经阴道排出的分泌物内含血液、坏死的蜕膜组织及黏液等,称为恶露。产后的最初几天,恶露量较多,3~5 天后恶露变为淡红色,产后 10~14 天以后,恶露呈白色或淡黄色。

(4) 子宫复旧:胎盘娩出后,子宫立即收缩,在腹部用手可以摸到一个很硬、并呈球形的子宫体,它的最高处与肚脐相平,以后每天下降 1~2 厘米,到产后 10~14 天降入骨盆,此时,在腹部就摸不到子宫底了。到产后 6~8 周,子宫就恢复到孕前大小。

(5) 产后痛:产后在子宫复旧的过程中,每当子宫收缩时,子宫肌暂时缺血,可引起阵发性的下腹疼痛,称为产后痛。另外,在哺乳时,因婴儿吸吮乳头,刺激子宫收缩,产后痛可较明显。

(6) 出汗多:产后皮肤排泄功能较旺盛,睡眠和初醒时,出汗量较多,常在数日内自行好转。这是产后将孕期储蓄在体内的大量水分排泄出来的正常的生理现象。

(7) 便秘:产妇往往在产后的头几天发生便秘,这是因为产后卧床时间较长,活动量减少,肠蠕动减弱。另外,分娩后痔疮表现为红、肿、痛,产妇非常痛苦,由于怕疼,常常不敢大便,造成便秘。

(8) 尿潴留:大多数产妇都能于产后 4~6 小时排出第一次小便。但有一些难产的产妇,特别是初产妇,往往膀胱胀满但无尿意或有尿意但不能解出小便。这是因为产妇腹壁松弛,加