

中国儿童素质早教工程
专家科学育儿系列

亲亲我的小宝贝

产后

康复与美丽自助

Back in shape and pulchritude

欧阳鹏程 ◆

- 月子里怎样**休养**、怎样**吃**
- 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



第二军医大学出版社

D714 G4

中国妇幼保健协会
中国妇幼保健杂志社

产后

康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助

产后康复与美丽自助



亲亲我的小宝贝

产后康复与美丽自助

欧阳鹏程 主编



开篇语

生了小宝贝，真正成为妈咪了！孕育和分娩的洗礼，使每一位妈咪的身心都发生了巨大的变化，同时倍感疲惫。月子里怎样居家休养生息？怎样让身体尽快复原？怎样找回昔日曼妙的

图书在版编目 (CIP) 数据

产后康复与美丽自助 / 欧阳鹏程主编. —上海:
第二军医大学出版社, 2005.1

(亲亲我的小宝贝)

ISBN 7-81060-486-4

I. 产... II. 欧... III. 产褥期 — 妇幼保健

IV. R174.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 101009 号

中国儿童素质早教工程·亲亲我的小宝贝

产后康复与美丽自助

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

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 7.75 字数: 140 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-486-4/R·338

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

二〇〇四年

原上海医科大学附属儿科医院院长 刘湘云
中华医学会儿科学会副主任委员

妇儿专家编写指导委员会



刘湘云

1945年毕业于国立上海医学院，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、儿科研究所所长、中华医学会儿科学会副主任委员、中华儿科杂志副总编辑、上海营养学会副理事长，曾兼任联合国世界卫生组织总部妇幼保健专家委员会专家及上海市妇女联合会副主任。从事儿科工作半个多世纪，成绩非常卓越，专长儿童生长发育、营养、早期教育、社区医保等。曾3次获卫生部及上海市科技进步奖，在国内外发表论文七十余篇，主编《儿童保健学》等专著9部，曾获全国“三八”红旗手、中国福利会妇幼工作“樟树奖”、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、中国优生科学协会理事、中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，特别在母乳喂养、佝偻病防治，维生素A、D及钙营养，儿童高血压，儿童肥胖病防治等领域进行了深入的研究。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。曾获北京市科技进步奖、北京市卫生局科技成果奖及中国预防医学科学院科技进步奖。



邓静云

1962年毕业于山东医科大学医疗系，近四十年一直从事儿科临床及保健工作。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。承担多项国家级及省级重要儿童保健项目的研究，主编和参加编写数十部专业及科普著作。



仇凤琴

1968年毕业于北京第二医科大学（现首都医科大学）医疗系，多年来一直从事儿内科临床工作及儿童心理保健工作。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，现于广州市妇婴医院担任儿科主任医师职务。担任广州市卫生局科技评审专家库成员、广东省心理卫生协会第三届理事、《广东医学》杂志特约审稿专家、《妈咪宝贝》杂志特约专家顾问、全国佝偻病防治科研协作组专家委员会成员及广东省优生优育协会专家组成员。撰写多篇专业论文，参加多部儿童科普著作的编写。



王素梅

1977年毕业于上海医科大学医学系，现为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。二十余年来一直从事中西医结合儿科医疗、教学及科研等工作，在中西医结合治疗儿科疾病方面积累了丰富的经验。参加国家“七五”攻关课题的临床研究，荣获国家科技进步奖。担任全国高等中医教育学会常务理事、中华医学会中西医结合会会员等职务，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。主要从事小儿内科医疗及教学工作，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《小儿家庭养育大全》等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。从事儿科临床及教学工作二十余年，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。多年从事小儿再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等血液系统疾病的研究，发表多篇学术论文。近年主编《中西医临床儿科学》、《儿科医师查房必备》等多部儿科学术专著，发表《小儿发热防治220问》等科普读物，并在多家报刊发表科普文章。应中国中央电视台《健康之路》节目组之邀，作过小儿过敏性紫癜、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。从事妇科工作26年，始终工作在临床、教学、科研第一线。承担国家中医药管理局科研基金课题、教育部高等学校骨干教师资助科研课题及北京中医药大学科研基金等课题。曾获北京中医药大学科技进步二等奖，已发表专业文章十余篇。



范玲

1983年毕业于首都医科大学，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。主要研究妊娠期糖尿病、胎儿宫内发育不良、产前出血等并发症的诊断及治疗，擅长危重症急救及合并症的处理。曾发表论文十余篇，并承担北京市青年科干局资助项目“钙离子拮抗剂对早产的防治作用”的研究。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。毕业于北京医科大学，现任北京大学第一医院儿科主任、儿科教授、儿科主任医师，同时兼任中华儿科学会中青年委员、全国小儿神经学组秘书，以及中国实用儿科杂志、北京大学学报医学版等多家学术刊物编委等职务。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五十余篇。

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。尽管妈咪们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烦恼……

小宝贝固然可爱无比，给生活星空带来那么多灿烂星光，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，遭受病痛折磨甚至危及生命，影响生长发育……

小宝贝的生长发育正常不正常？总是让很多妈咪感到疑惑，可有时真的出了问题，妈咪却不一定能及早发现……

小宝贝长得那么快，想把他们喂得健康又聪明，可不该给的吃的喂了很多，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，经常围绕并伴随着你。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。

当你遭遇困惑时，当你感到迷茫时，当你不知所措时，当你和小宝贝被病痛袭扰时，请你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你十分细致和具体的指导和帮助！

想怀一个小宝贝时，专家们会指导你，怎样在孕前3~6个月就做好一切优生准备，怎样顺利走过怀胎十月的生命历程，怎样轻松渡过分娩关，怎样无忧居家休养生息。

养育小宝贝的生活中专家们会教你，如何及早发现孩子在发育上有异样，如何防治总来袭扰小宝贝的常见病痛，如何把小宝贝喂得结实又聪明，避免发生各种营养问题。

有了本套丛书的伴随，会使你成功孕育出一个健康小宝贝，会使你在分娩后身体尽快康复，会使你的小宝贝在成长的每一天得到体贴入微的关怀和照料，会使你成为小宝贝平安长大的保护神！

值此图书出版之时，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、刘萍女士、赵小华女士、谢若兰女士、高一炫先生、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

2004年12月

月子康复自助

康复自助一 产后养身 10 个贴心关照

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

康复自助二 月子饮食三大提案

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

康复自助三 分娩伤口悉心呵护

会阴伤口自我悉心呵护

- 12 生活实例
- 12 自我悉心呵护法
- 14 产科知识导读——会阴损伤与切开术

剖宫产术后自我护理法

- 15 生活实例
- 15 自我悉心呵护法
- 18 产科知识导读——剖宫产术



2 目 录

康复自助四 产后尿事新主张

排尿困难

- 19 生活实例
- 19 产后发生尿潴留的原因
- 19 顺畅排尿5大新主张

尿失禁

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

康复自助五 乳房不适居家处理

- 23 乳房胀痛
- 23 乳头破裂
- 24 乳房硬块
- 24 急性乳腺炎
- 25 相关链接——排忧解难小助手

康复自助六 酷暑天四大生活罗盘

- 26 居住罗盘指向
- 26 穿着罗盘指向
- 27 洗浴罗盘指向
- 27 饮食罗盘指向
- 28 酷暑天一日完全食谱范本

康复自助七 产褥期居家监护晴雨表

- 29 晴雨表1 观察子宫缩复
- 29 晴雨表2 观察恶露变化

康复自助八 月子里常见身体痛

- 31 腰背痛
- 32 宫缩性腹痛



- 32 阴道痛
- 33 耻骨疼痛
- 34 尾骨痛
- 34 肌肉关节痛
- 34 手指和腕部痛

康复自助九 防护月子病DIY

- 36 月子病1 生殖器官感染
- 36 月子病2 泌尿道感染
- 37 月子病3 肛裂

康复自助十 爱心爸爸合理设计家居环境

- 38 不合理家居环境1
- 38 不合理家居环境2
- 38 不合理家居环境3
- 39 不合理家居环境4
- 39 不合理家居环境5
- 40 不合理家居环境6
- 40 不合理家居环境7
- 40 不合理家居环境8

康复自助十一 哺乳妈咪用药5大法则

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

康复自助十二 迎战哺乳妈咪心理问题

- 44 哺乳早期常见心理问题(产褥期)
- 45 哺乳晚期常见心理问题



45 4大迎战方略

康复自助十三 产后“亲密接触”宝典

- 47 词条1 了解新妈咪的身心状态
- 48 词条2 了解性生活恢复的最佳时机
- 48 词条3 切忌在产后提早进行性生活
- 49 词条4 产后第一次“亲密接触”要小心
- 49 词条5 产后开始性生活勿忘避孕
- 50 词条6 会阴侧切分娩不会影响性生活
- 51 词条7 有小宝贝后愉快进行性生活
- 52 词条8 产后阴道松弛可通过锻炼恢复

康复自助十四 产后安全避孕选择

- 53 安全避孕警示灯
- 54 安全避孕选择

康复自助十五 从产后抑郁阴霾中走出

- 55 生活实例
- 55 医生解说
- 57 走出阴霾的12个阳光妙术
- 59 居家自测List
- 60 国际研究新动态

康复自助十六 产后久用腹带之“苦果”

- 61 苦果1 引发痔疮和静脉曲张
- 61 苦果2 心脏供血不足
- 61 苦果3 腰肌受到损伤
- 61 苦果4 诱发各种妇科疾病
- 62 苦果5 降低产后消化功能
- 62 必要时使用腹带小Tips

康复自助十七 坐月子习俗中西医观念大碰撞

- 63** 民间习俗 1 产后喝生化汤或益母草红糖饮
- 63** 民间习俗 2 月子里洗头、洗澡将来会头痛或身体痛
- 64** 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
- 64** 民间习俗 4 吃蔬菜、水果及生冷食物会伤脾胃和牙齿
- 65** 民间习俗 5 产后外出身体要遮挡严实以防中风
- 65** 民间习俗 6 要躺在床上不活动身体才能恢复得快而好
- 66** 民间习俗 7 产后 100 天内不能行房事
- 67** 民间习俗 8 生人不可进入产妇房间内

68

[妈咪健康新风向] 无痛人流——轻松度过流产关

- 69** 生活实例
- 69** 什么是无痛人流术?
- 69** 无痛人流 VS 传统人工流产
- 70** 哪些妈咪适宜做无痛人流?
- 70** 无痛人流 5 大注意

产后重塑美丽自助**美丽自助一 重塑美胸两大方略**

- 73** 方略 1 胸罩大小因时制宜
- 74** 方略 2 居家常做健胸体操

美丽自助二 重塑美腹两大方略

- 76** 方略 1 采用各种美腹用品
- 77** 方略 2 坚持循序渐进的美腹体操

美丽自助三 塑身内衣助妈咪重现俏丽身材

- 80** 新妈咪何时开始穿塑身内衣
- 80** 长期穿塑身内衣会对身体有害吗
- 80** 美丽塑身衣“按号入座”



- 81 选择塑身内衣 Tips
- 81 针对全身塑身 Tips
- 82 选择好面料 Tips

美丽自助四 恢复身材 4 大饮食“魔法”

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

美丽自助五 运动燃烧脂肪奏鸣曲

- 86 主旋律——一定保证有氧运动量
- 86 运动燃烧身体脂肪三乐章

新妈咪塑身经验沙龙

- 90 摩腹和爬楼梯是我每天必修课
- 90 在公交车上“操练自己”
- 91 生活中自己多带小宝贝
- 91 饮食以少食多餐为原则

妈咪塑身自我判断问卷

- 94 关于体重
- 94 关于饮食
- 95 关于运动
- 96 关于快速减体重
- 97 塑身美体专家的贴心建议

美丽自助六 恢复光洁的脚腿肌肤

- 100 何因使妈咪变成这样
- 101 4 大美丽自助行动



美丽自助七 驱走黄褐斑，再现昔日光采**103** 妈咪的黄褐斑因何而起**104** 再现美丽自助方略**106****[妈咪健康新风向] 妈咪瘦身3大新观点****107** 新观点1 多吃马铃薯反可以使人瘦身**107** 新观点2 多吃水果非但不瘦身还会发胖**108** 新观点3 瘦身屡遭失败是精神压力所致



月子康复自助

坐月子，是新妈咪休养生息的最好时光。只有悉心呵护，才能使新妈咪的身心尽快得到休整，迅速复原，不然，很容易留下月子病根，这就是千百年来为什么要让产妇坐月子的缘由。然而，这里面却蕴藏着很多学问，需要新妈咪用心来学习。

康复自助一

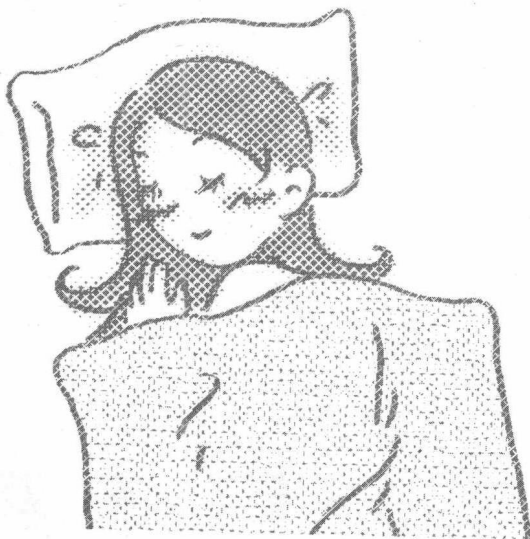
产后养身 10 个贴心关照

怀孕和分娩，使妈咪的身体发生了巨大的变化，只有悉心呵护，才能使身体尽快休整，迅速复原。不然的话，很容易留下“月子病根”。

关照 1 房间要舒爽怡人

房间里阳光要充足，任何人都不可在这里吸烟。无论冬春夏秋，每天定时开窗换气，保持新鲜空气。需要提醒的是，换气时新妈咪和小宝贝要暂时离开房间。

室温保持在 20~25℃ 之间，湿度保持在 50%~60% 之间。天气过热时，为了避免中暑，可用电风扇或空调来降室温。不过，切不可把室温降得过低，新妈咪和刚出生的小宝贝身体较虚弱，容易受凉患上伤风感冒。



关照 2 卧床充分地休息

新妈咪在分娩时消耗了很大体力，加之出血、出汗，一定要充足休息。除了每天保证 8~9 小时睡眠，白天应安排 2 个小时午睡。这样，有助于身体和体力恢复，提高食欲，促进乳汁分泌。

关照 3 穿着要薄厚适中

新妈咪在产后大量出汗，内衣宜穿吸水性较强的棉制品，外衣要柔软透气。炎热季节不一定非穿长衣、长裤，以免生热痱或中暑。鞋子以布鞋为好，鞋底不要硬，鞋跟不要高，否则易引起足底、足跟或下腹酸痛。