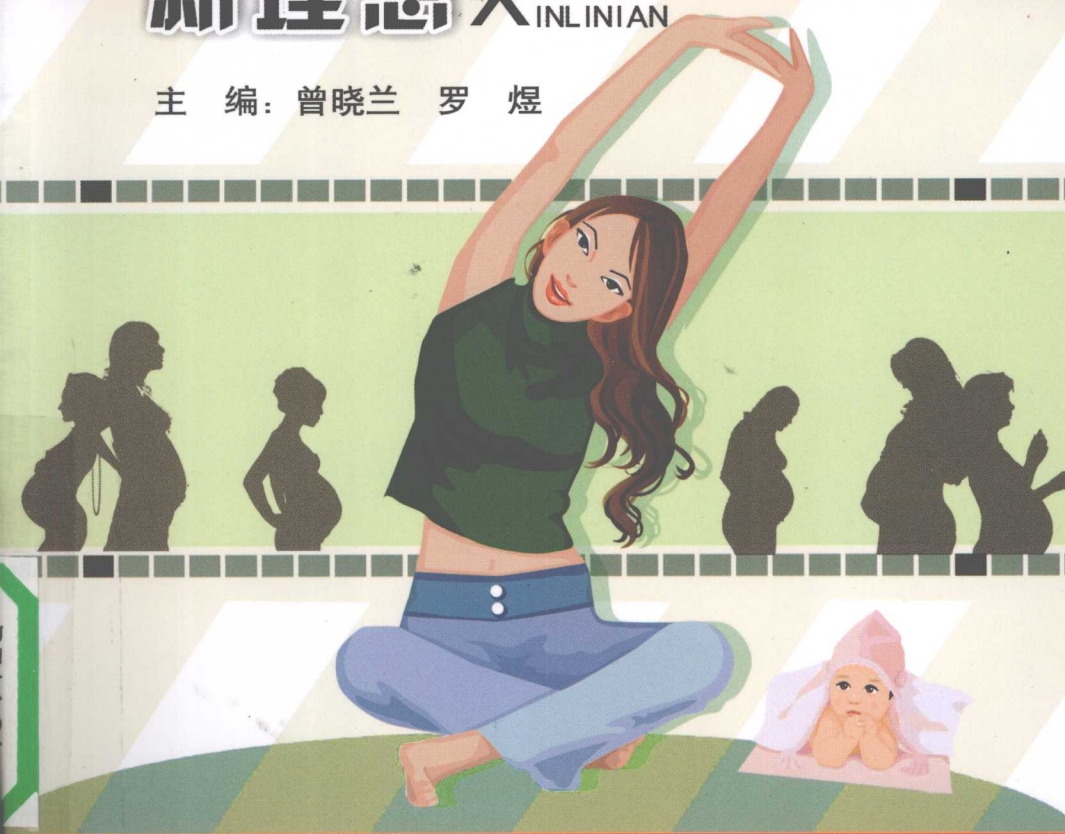


M_{EILI} M_{AMA} CHANHOU KANGFU

美丽妈妈产后康复 新理念 X INLINIAN

主 编：曾晓兰 罗 煜



湖南人民出版社

M M

美丽妈妈产后勤养 调理书

主 编 曹晓红 李 颖



中国轻工业出版社

M EILI M AMA CHANHOU KANGFU

美丽妈妈 产后康复

新理念 X INLINIAN

主 编：曾晓兰 罗 煜

执行主编：方立珍

副 主 编：胡 丽 胡淑元 陈杏芳 马嫦英

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽妈妈产后康复新理念 / 曾晓兰, 罗煜主编. —长沙: 湖南人民出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5438-5922-7

I. 美… II. ①曾…②罗… III. 产褥期—妇幼保健 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 147692 号

美丽妈妈产后康复新理念

出 版 人: 李建国

主 编: 曾晓兰 罗 煜

执 行 主 编: 方立珍

副 主 编: 胡 丽 胡淑元 陈杏芳 马嫦英

责 任 编 辑: 龙仕林 黎红霞 杨丁丁 文志雄

特 邀 编 辑: 夏文欢 熊 妹

编辑部电话: 0731-82683328 · 82683361

装 帧 设 计: 杨丁丁

绘 画: 徐宏宇

出 版 发 行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

印 次: 2009年8月第1版第1次印刷

开 本: 890 × 1240 1/32

印 张: 5.5

字 数: 148 000

书 号: ISBN 978-7-5438-5922-7

定 价: 18.00 元

Preface

前言

产妇产后如何坐月子，如何尽快地全面恢复身体健康，一直以来是新妈妈及其家人高度关注的问题。而面对这些问题，人们常常感到茫然与不知所措。

众所周知，每个女人怀孕生孩子后，身体会发生巨大的变化，正如俗话说“女人生孩子后一身骨头都散架了”，“生孩子就像过鬼门关一样”，这些话一点也不夸张，不仅仅道出了女人生孩子要付出巨大的能量消耗，也道出了女人生孩子的艰辛与风险。于是传统的产后康复观念认为：坐月子就是要坐、要躺、要静养、要足不出户，坐月子就是要大吃大补，以弥补怀孕生孩子所付出的巨大能量消耗。产妇一餐吃一只鸡，一餐吃十几个鸡蛋的骇人食量不足为怪，且餐餐如此。产妇与家人都认为能吃就好，吃得越多越好，他们全不考虑这么多的优质蛋白产妇的胃肠道如何能够吸收，胃肠系统如何能担当起如此重负。更有甚者，传统的产后康复

观念不允许产妇洗脸、漱口、梳头、洗澡等等，这些不科学的习俗沿袭至今，给产妇日后的生活带来了种种隐忧，如产后体型臃肿、性生活不和谐等，给产妇的身心带来诸多不良的影响。自古以来这些传统的产后康复理念与方式在某种程度上扼杀了大多数中国母亲的幸福。

时代在发展，人类在进步，传统的产后康复方式已不适合现代女性，全新的产后康复理念和先进的产后康复技术为现代母亲的健康幸福提供了保障，为此我们特组织长期从事妇幼工作的专家编写了《美丽妈妈产后康复新理念》一书。本书针对如何进行科学的产后康复做了全面详细的介绍。专家们从产妇的身体变化、生理变化、心理变化，从产后全新的康复理念、产后康复技术、亲人们怎样给予产妇人文关怀及如何安排产后的膳食与营养、产妇如何自我保养及如何预防与应对产后不适等方面分别进行了详细的阐述，对产妇产后身心的全面恢复，使之尽快恢复至孕前的风采，轻松愉快地度过人生这一特殊时期，具有科学的指导性、可操作性和实用性。

本书在编写过程中得到了湖南省妇幼保健院教授、主任医师曾春林院长的大力支持与悉心指导，得到了湖南省卫生厅妇幼处姚宽保处长的大力支持、帮助与指导，得到了湖南省妇幼保健院产后康复治疗中心和孕产妇营养咨询专家们的热心帮助与撰稿，在此表示衷心的感谢。

由于时间仓促，编者水平有限，书中纰漏在所难免，敬请广大同仁斧正。

希望本书成为您产后康复的帮手，

希望本书给您产后带来幸福与快乐。

编者

2009年8月

Contents

目 录

产褥期母体会发生哪些变化

- 一、子宫的变化 / 2
- 二、阴道的变化 / 3
- 三、外阴的变化 / 3
- 四、骨盆肌肉的变化 / 3
- 五、腹部皮肤的变化 / 3
- 六、乳房的变化 / 4
- 七、内分泌的变化 / 4
- 八、心血管的变化 / 5
- 九、血液的变化 / 5
- 十、胃肠道的变化 / 5

- 十一、泌尿系统的变化 / 5
- 十二、体重与体型的变化 / 6
- 十三、产后心理的变化 / 6
- 十四、产后变化会不会引起疾病，加速衰老呢 / 7

传统产后康复方法的利与弊

- 一、传统习俗为何要坐月子 / 10
- 二、我国传统的产后禁忌 / 11
- 三、传统产后康复观念对产妇的影响 / 15
- 四、传统观念对宝宝的影响 / 16
- 五、传统的产后康复方式已不适合现代女性 / 16

产后康复新技术

- 一、产后健康恢复 / 18
- 二、产后康复新方法 / 21

产后合理膳食与营养

- 一、如何计算产妇每天需要的热能 / 36
- 二、产妇饮食须知 / 37
- 三、坐月子部分食谱介绍 / 41
- 四、产后美颜美容、抗衰老食物及肥胖的预防 / 43
- 五、产后一月食谱 / 48

产后锻炼

- 一、产后运动 / 72
- 二、产后瑜伽 / 81

产后自我保养法

- 一、恶露的自我护理 / 86
- 二、产后生活照护 / 88
- 三、产后美发护发 / 90
- 四、产后美容 / 92
- 五、产后性生活 / 96
- 六、产后体检 / 99

产后常见不适的自我应对

- 一、便秘 / 102
- 二、产后抑郁症 / 105
- 三、产后脱发 / 110
- 四、席汉氏综合征 / 112
- 五、妊娠期高血压疾病 / 113
- 六、妊娠期糖尿病 / 116
- 七、尿潴留 / 119

- 八、腰酸背痛 / 121
- 九、会阴伤口疼痛 / 124
- 十、子宫脱垂 / 126
- 十一、产后压力性尿失禁 / 128
- 十二、哺育期用药选择 / 129

母乳喂养

- 一、母乳喂养的好处 / 134
- 二、母乳喂养的方法 / 138
- 三、成功母乳喂养的策略和增加乳汁分泌的方法 / 142
- 四、乳房的保养 / 146
- 五、哺乳中母婴常见的问题 / 149
- 六、特殊情况下的母乳喂养 / 157
- 七、母乳喂养的常见误区 / 162

Chapter 1

产褥期母体会发生 哪些变化

- 一、子宫的变化
- 二、阴道的变化
- 三、外阴的变化
- 四、骨盆肌肉的变化
- 五、腹部皮肤的变化
- 六、乳房的变化
- 七、内分泌的变化
- 八、心血管的变化
- 九、血液的变化
- 十、胃肠道的变化
- 十一、泌尿系统的变化
- 十二、体重与体型的变化
- 十三、产后心理的变化
- 十四、产后变化会不会引起疾病，加速衰老呢

孕妇产后身体会发生一系列的变化，如肌肉松弛、肥胖臃肿、乳房下垂等。产妇分娩后身体的这些变化恢复到怀孕前水平的时期称为产褥期，产褥期一般要经过约6周的康复时间。

产褥期母体有哪些变化呢？

一、子宫的变化

子宫的变化相当大。未怀孕的子宫大小为7厘米×5厘米×3厘米，如同一个鸡蛋大小，像一个倒挂的小梨，容积约5毫升。但当足月妊娠时，它能容纳3000~3500克的胎儿，还能容纳胎盘、羊水等约5000毫升。这说明子宫的变化是非常大的。从重量上说，孕前子宫重量约为50克，可足月时增大至约1100克，增加了约21倍。

产妇分娩胎盘娩出后子宫大小一般为17厘米×12厘米×8厘米，重约1000克，产后1周时降为500克，产后2周时降为300克，6~8周恢复正常大小，这个过程称为子宫复旧。

子宫复旧期间，子宫内不需要的东西便排出体外，包括血液、坏死的蜕膜组织、细菌、黏膜等，这些排除物称为恶露。产后头3天的恶露为血性，色为红色，4~6天后血量减少，色泽渐淡，至黄色，持续3~4周后

干净。宫颈外口分娩时发生轻度裂伤，因裂伤多在宫颈3点及9点处，使初产妇的宫颈外口由产前的原型(为产型)变为产后的“一”字型横裂(已产型)。

二、阴道的变化

分娩时阴道皱襞被撑开，以便胎儿娩出。同时阴道壁会出现很多小伤口，产后1~2天排尿时会感到刺痛，约1周恢复正常。分娩时阴道极度扩大，阴道肌肉松弛，张力降低，阴道黏膜皱襞因过度伸张而消失，犹如绝经后的妇女。

产褥期内阴道肌壁张力会逐渐恢复，黏膜皱襞在产后3周重新开始出现，但阴道在产褥期结束后尚不能完全恢复至未孕时的紧张度。

三、外阴的变化

产后外阴会出现轻度水肿，于产后2~3日内自行消退。会阴部若有轻度撕裂或会阴伤口切开缝合后，一般在3~5日内可愈合，在此期间要注意局部的清洁及观察。

四、骨盆肌肉的变化

怀孕期间骨盆支撑胎儿、胎盘以及宫内额外液体的重量，分娩时骨盆底肌及其筋膜极度扩张，且常伴有肌纤维部分断裂。若能于产褥期坚持产后康复训练，盆底肌肉有可能恢复至接近未孕状态，否则极少能恢复原状。如果产后盆底肌及其筋膜发生严重断裂，造成骨盆底肌松弛，加之产褥期过早参加体力劳动或运动过量，就可导致阴道壁膨出，甚至子宫脱垂，如不积极预防和治疗，将造成终生的痛苦。

五、腹部皮肤的变化

腹部皮肤受妊娠子宫增大的影响，部分弹力纤维断裂，怀孕期间腹

白线开始变软、扩张，使腹直肌两层肌肉分开，这种现象称为腹直肌分离。分娩后3~4天，由这种分离形成的间隙有2~4个手指宽。当肌肉力量开始增强时，这个间隙可回缩至1个手指的宽度，所以产后妇女的腹部变化最为明显的是腹壁松弛，腹部皮肤表层变薄。

当腹部在快速膨胀的情形下，超过肌肤的伸张度，就会导致皮下组织所含的纤维组织及胶原蛋白纤维经不起扩张而断裂，产生妊娠纹。妊娠纹的形成以腹部最多，乳房周围、大腿内侧、臀部也较常见。一旦妊娠纹形成，它的痕迹是不会消失的，产后2~3个月，会逐渐淡化成银白色。

产后通过及时的康复训练和康复治疗可有效地让肌肉恢复到原来的水平和力量，腹壁恢复至孕前的紧张度。

六、乳房的变化

乳房的主要变化是泌乳。产后母亲体内激素发生变化，处于低雌激素、高催乳素状态。尽管垂体催乳素是泌乳的基础，但乳汁分泌很大程度依赖哺乳时的吸吮刺激，所以新生儿在出生后半小时内要母婴裸体皮肤接触，并让婴儿吸吮乳头，这样有利于乳汁早期分泌。吸吮乳头还可以反射性地刺激母亲神经垂体，释放出缩宫素。缩宫素具有使乳腺泡周围的肌上皮细胞收缩的功能，使乳汁从腺泡、小乳导管进入输乳导管和乳窦，进而排出乳汁，此过程又称为喷乳反射。

乳汁产生的数量还与产妇营养、睡眠、情绪和健康状态密切相关，所以保证产妇营养充足、生活规律、睡眠充足、精神愉快至关重要。产后7日内分泌的乳汁，称为初乳，初乳色偏黄是由于含有较多 β -胡萝卜素缘故。

七、内分泌的变化

产妇分娩后体内雌激素、孕激素水平急剧下降，至产后1周时，已降至未孕水平。不哺乳的产妇，产后6~10周月经来潮，一般平均在产后

10周左右恢复排卵。

哺乳的产妇月经复潮时间延迟。

八、心血管的变化

妊娠期血容量增加，可于产后2~6周恢复至未孕状态，但在产后2~3日内，由于子宫收缩复旧，子宫胎盘血循环不复存在，大量血液由子宫进入母体的血液循环；加之妊娠期过高组织间液回吸收，使母体血容量一下增加了15%~25%，特别是在产后24小时内，心脏负荷加重，这对原来患有心脏病的产妇非常不利，此时一定要加强监测和护理，以防心力衰竭的发生。

九、血液的变化

产妇分娩后血液处于高凝状态，对子宫创面恢复、预防产后出血有利。血液检查白细胞总数在早期较高，一般1~2周内恢复正常。血小板逐渐上升恢复正常。产褥早期可继续贫血，一般产后10日血红蛋白上升，红细胞沉降率于分娩后逐渐恢复至正常。

十、胃肠道的变化

产妇消化系统的变化主要是消化液的分泌减少与胃肠蠕动减弱。产妇在产后1~2日内常感口渴、食欲不佳。这是胃液中的盐酸分泌减少所致，大约需1~2周恢复至正常。同时，产妇的胃肠肌张力及蠕动力也减弱，大约需要2周才能恢复至正常。由于产褥期产妇卧床时间较长，缺乏运动，腹部肌肉及盆底肌肉松弛，加之胃肠蠕动减弱，产妇容易发生便秘而致排便痛苦。

十一、泌尿系统的变化

体内在妊娠期滞留的多余水分主要经肾脏排出，故产后最初数日尿

量增多。由于怀孕时增大的子宫压迫了盆腔内的脏器，可导致输尿管、肾盂扩张，约需要4周恢复正常，这是产褥期发生泌尿道感染的主要内在因素。在分娩的过程中，胎儿先露部常对膀胱形成压迫，使得膀胱黏膜充血、水肿及肌张力降低，此外，由于会阴伤口疼痛、不习惯卧床排尿等因素，产妇容易发生尿潴留。

十二、体重与体型的变化

绝大多数妇女在怀孕期体重与体型发生了巨大变化，体重增加了，一般标准体重增加约13千克，身体发胖了，腹部、臀部、大腿等处明显脂肪堆积。如果不科学地坐月子，可能在月子里还会胖上加胖，长时间瘦不下来，这都与饮食调节、科学健身有关。

大家都知道，为了宝宝的健康，为了母亲分娩顺利，孕妇需要加强营养，但增加营养不等于大鱼大肉，大吃大喝。营养过剩既害了孩子又害了自己，肥胖是病不是福。

现代科学已证实：高血压源于胎儿肥胖，所以应均衡营养，不偏食，不嗜食，不暴食。孕妇进行适当的运动有益无害，可做一些不增加腹压、不挤压腹部的运动，如散步、健身操，产后应进行康复训练以恢复和保持体型健美。

十三、产后心理的变化

有些产妇分娩后心理、精神状态会发生很大的变化。大多数初为人母的产妇是喜悦与兴奋的，看着小宝宝粉红的小脸、舞动的四肢，从心底里扬起一股做母亲的幸福感与自豪感，同时看到自己生命的延续也感到责任的重大。

但是也有小部分产妇由于种种原因会表现为心情烦躁、容易激动、焦虑不安、失眠、情绪低落、忧郁易哭，即使平时很坚强的人，此时也极易为一些小事而伤心落泪等，这是产后心理障碍的表现，医学上称为产后

抑郁症。产后抑郁症如早期发现，早期调适，可很快消除，如不认识、不重视、漠然处之、埋怨虐待，便会使忧郁症状加重甚至引起抑郁症，产生精神病。预防产后抑郁症除了需医护人员精心护理外，家属也要多给产妇照顾和安慰，切忌只顾孩子而把产妇抛一边。

十四、产后变化会不会引起疾病，加速衰老呢

前面我们谈到孕妇产后身体会发生一系列的变化，包括生殖系统、腹部、泌尿系统、乳房、内分泌、盆底、体重、体型等，产后变化若不及时恢复，会引起衰老加速，使体型变得臃肿难看。如果这种暂时性的衰弱的状况得不到及时改善，久而久之，就会逐渐转变为永久性的衰退，使机体组织的退化进程加快和提前。

无论是盆底肌肉、阴道、外阴还是腹部，均是松弛扩张的，这是多种病症的诱因，可引发产后子宫后倾、腰酸、便秘、痔疮、子宫脱垂、下肢静脉血栓形成、恶露不尽等，所以产妇对产后的变化要正确地认识，并积极进行恢复训练。产后康复训练，可减少脂肪、增加肌肉、提高膀胱及会阴肌肉的肌张力，消除腹部、臀部、大腿等处多余脂肪，有利于产妇的健康和健美。