

北京妇产医院专家专业打造

产后细节 专家方案

CHAN HOU XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN

权威的专家方案

妥帖的细节指导

温馨的产后百科

助新手妈妈圆梦

王琪编著

内蒙古科学技术出版社

北京妇产医院专家专业打造

产后细节 专家方案

CHAN HOU XI JIE ZHUAN JIA FANG'AN

王琪编著

 内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后细节专家方案 / 王琪编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5380-1857-8

I. 产… II. 王… III. 产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识
IV.R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099867号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编: 024000

电 话: (0476)8231924

订购电话: (0476)8224547 8231843 (传真)

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 欧 东

责任编辑: 阿如罕

封面设计: 沈 琳

印 刷: 三河腾飞印务有限公司

字 数: 400千

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

定 价: 36.80元



“坐”月子”是产妇身体恢复的重要时期。这时产妇最需要的是好好休息，
“坐”补养身体，顺利地度过产褥期，使产后的身体恢复到最佳状态。

本书分为六章，从坐月子的原则、产后哺乳与乳房护理、产后营养与食谱、产后疾病与不适、产后恢复与锻炼、新生儿照料等产妇关心的问题，进行科学、实用和详尽的讲述。

本书内容全面，体例新颖，实用性强，一看就懂，一学就会，一用就灵。并配有情趣活泼的插图，相信每一位新妈妈都会爱不释手，受益匪浅的。

王琪现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授。从事围生医学工作20余年。对于孕前保健、孕期保健、高危妊娠监测及管理、优生优育咨询；妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗，具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文10多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余本。

现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

目录



第一章 坐好月子，保障母婴健康 1

● 细节1：分娩后24小时产妇的情况	1
● 细节2：建立良好的休息环境	1
● 细节3：产后应充分休息	2
● 细节4：产后应尽早哺乳	2
● 细节5：排尿	3
● 细节6：排便	4
● 细节7：产后身体的变化	4
● 细节8：子宫恢复要趁早	5
● 细节9：促进子宫复旧的方法	6
● 细节10：侧切手术后的恢复	7
● 细节11：剖宫产手术后的恢复	9
● 细节12：产后恶露	13
● 细节13：子宫恢复	13
● 细节14：产后乳房保健	14
● 细节15：哺乳中的乳房保养	16



● 细节16: 产后腹部的变化	17
● 细节17: 循环系统的变化	18
● 细节18: 消化系统的变化	18
● 细节19: 泌尿系统的变化	19
● 细节20: 内分泌系统的变化	19
● 细节21: 产后骨盆肌肉的变化	20
● 细节22: 子宫的变化	20
● 细节23: 阴道的变化	21
● 细节24: 外阴与会阴的变化	22
● 细节25: 产后身体姿势的变化	23
● 细节26: 产后体形的变化	24
● 细节27: 产后会阴的变化	24
● 细节28: 预防阴道松弛	25
● 细节29: 保护好会阴部伤	26
● 细节30: 产后感染	27
● 细节31: 乳房胀痛	27
● 细节32: 产后痛	28
● 细节33: 下床眩晕	29
● 细节34: 产后42天做妇科检查	30
● 细节35: 会阴切开会不会影响性生活	31
● 细节36: 月子不是30天	32
● 细节37: 坐月子的基本原则	33

● 细节38: 产后合理安排休息	34
● 细节39: 如何为产妇安排良好的休养环境	34
● 细节40: 产后睡眠	35
● 细节41: 产后什么时间能够下地活动	36
● 细节42: 产后24小时之内如何护理	37
● 细节43: 出院时要注意什么	38
● 细节44: 创造良好的休养环境	39
● 细节45: 宝宝睡眠与妈妈的休息	40
● 细节46: 婴儿睡眠不安常见的疾病	40
● 细节47: 怎样使母子睡个好觉	41
● 细节48: 不同体质的产妇如何坐月子	42
● 细节49: 天热如何坐月子	43
● 细节50: 产妇如何保健防病	43
● 细节51: 如何注意产褥期卫生	44
● 细节52: 产后1个月才能外出	45
● 细节53: 产后脱发	46
● 细节54: 如何防治产后脱发	46
● 细节55: 注意劳逸结合	47
● 细节56: 产后何时开始做家务	47
● 细节57: 产后室温要保持恒定	48
● 细节58: 月子里屋子不要封得很严实	48
● 细节59: 产妇应注意衣着	50



● 细节60: 产妇要勤换洗衣服	50
● 细节61: 产后怎样卧床休息	51
● 细节62: 产妇要注意躺卧的姿势	52
● 细节63: 产妇不宜睡过软的床	53
● 细节64: 注意口腔卫生	54
● 细节65: 月子里如何刷牙	55
● 细节66: 月子里如何保护眼睛	55
● 细节67: 产妇能看电视吗	56
● 细节68: 坐月子能织毛衣吗	56
● 细节69: 产妇能不能洗澡	57
● 细节70: 产后怎样洗澡	57
● 细节71: 产后洗浴注意事项	58
● 细节72: 产妇不宜洗盆浴	59
● 细节73: 产后第一天就要开始做产褥体操	60
● 细节74: 改善腰功能的运动	62
● 细节75: 强健腰肌的运动	63
● 细节76: 产后第1周的生活	63
● 细节77: 产后第2周的生活	64
● 细节78: 产后第3周的生活	65
● 细节79: 产后第4周的生活	66
● 细节80: 产后第5周的生活	67
● 细节81: 产后第6周的生活	68

● 细节82: 产后应做哪些检查	69
● 细节83: 产后性生活应注意什么	71
● 细节84: 产后要注意避孕	72
● 细节85: 产妇忌产后性生活过早	73
● 细节86: 产后性生活应当注意些什么	75
● 细节87: 产后何时避孕最为可靠	76
● 细节88: 产后避孕方法	76
● 细节89: 产后何时放宫内节育器	76



第二章 产后哺乳与乳房护理 79

● 细节1: 为什么提倡母乳喂养	79
● 细节2: 母乳是婴儿的最佳营养食品	80
● 细节3: 母乳喂养对母亲的益处	80
● 细节4: 母乳喂养的孩子抵抗力高	82
● 细节5: 母乳中的营养成分	83
● 细节6: 产后乳房护理	84
● 细节7: 母乳富含哪些抗病物质	85
● 细节8: 初乳不要遗弃	86
● 细节9: 如何准备哺乳	86
● 细节10: 早接触、早吸吮、早开奶的好处	89
● 细节11: 熟悉婴儿对乳房的反应	90
● 细节12: 保证母乳喂养成功	91



● 细节13: 哺乳中母亲的正确姿势	92
● 细节14: 哺乳中婴儿的正确姿势	94
● 细节15: 乳头扁平或过短	94
● 细节16: 乳头过大	95
● 细节17: 乳汁不足	95
● 细节18: 乳胀	96
● 细节19: 常见的吃奶问题	96
● 细节20: 多余乳汁的处理	98
● 细节21: 处理溢奶和吐奶	99
● 细节22: 清洁乳头的办法	99
● 细节23: 上班后的母乳喂养	100
● 细节24: 不宜母乳喂养的情况	102
● 细节25: 乳母生病时用药对孩子有什么影响	103
● 细节26: 讲究哺乳卫生	104
● 细节27: 哺乳期的饮食安排	104
● 细节28: 催乳食谱	105
● 细节29: 中药催乳	107
● 细节30: 促进乳汁分泌的食疗	108
● 细节31: 按摩乳房促进乳汁分泌	109
● 细节32: 用仙人掌外敷去乳汁淤积	110
● 细节33: 产后乳腺炎的防治	110
● 细节34: 溢乳怎么办	111

● 细节35: 什么情况需要退奶	112
● 细节36: 乳母如何补充钙	112
● 细节37: 产后乳房胀痛	113
● 细节38: 什么情况下须暂停哺乳	114
● 细节39: 产妇乳头皲裂的防治	114
● 细节40: 初产妇易发生乳腺炎	116
● 细节41: 产妇乳房湿疹的防治	116
● 细节42: 产后乳房松垂怎么办	117
● 细节43: 乳头内陷的矫治方法	118
● 细节44: 哺乳期用药须谨慎	119
● 细节45: 哺乳期妇女忌用或禁用的西药	120
● 细节46: 哺乳期妇女慎用的中药	121



第三章 产后营养与食谱 123

● 细节1: 月子期要多吃营养价值高的食物	123
● 细节2: 多样化饮食	124
● 细节3: 饮食宜清淡	125
● 细节4: 少吃多餐、补足水分	126
● 细节5: 不偏食、不挑食、不嗜食	126
● 细节6: 控制辛辣温燥、生冷、坚硬类食物	126
● 细节7: 产妇宜补的滋补品	128
● 细节8: 月子里的食谱介绍	128



● 细节9: 哺乳产妇的饮食调理	130
● 细节10: 产后缺乳的饮食调理	131
● 细节11: 产后多喝汤可促进乳汁分泌	134
● 细节12: 产妇须节制的食物	134
● 细节13: 产后滋补不宜过量	135
● 细节14: 产妇不可久喝红糖水	135
● 细节15: 产后不宜过多吃鸡蛋	136
● 细节16: 产后少吃麦乳精、味精	137
● 细节17: 产后忌食辛辣温燥食物	137
● 细节18: 产后忌服人参	138
● 细节19: 产妇不要服用鹿茸	138
● 细节20: 产后3天内的饮食安排	139
● 细节21: 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物	140
● 细节22: 坐月子食补有何秘诀	140
● 细节23: 坐月子要多吃鲤鱼	141
● 细节24: 月子里要吃蔬菜、水果	142
● 细节25: 产妇喝汤有学问	142
● 细节26: 产后要注意铁的补充	143
● 细节27: 产后要注意钙的补充	144
● 细节28: 补充水分很重要	144
● 细节29: 剖宫产的产妇如何补充营养	145
● 细节30: 产后不能过早节食瘦身	145

● 细节31: 产后开胃食谱	146
● 细节32: 产后鸡类食谱	149
● 细节33: 产后鱼类食谱	150
● 细节34: 产后猪肉食谱	151
● 细节35: 产后蛋类食谱	153
● 细节36: 产后菌类食谱	154
● 细节37: 谷物食谱	155
● 细节38: 产后春季食谱	155
● 细节39: 产后夏季食谱	156
● 细节40: 产后秋季食谱	158
● 细节41: 产后冬季食谱	159
● 细节42: 产后补益身体的菜谱(10种)	160
● 细节43: 用于产后气血虚弱的菜谱(12种)	167
● 细节44: 产后润肤养颜的菜谱(19种)	174
● 细节45: 产后清火健胃的菜谱(4种)	185
● 细节46: 通乳食谱与药膳(43种)	190
● 细节47: 产后胃口不开的饮食调养方案	212
● 细节48: 产后出血的饮食调养方案	214
● 细节49: 产后虚弱的饮食调养方案	217





第四章 产后疾病和不适的防治 221

- 细节1: 月子病的前因后果及防治 221
- 细节2: 预防产后腰痛 222
- 细节3: 产后腰痛怎样进行功能锻炼 223
- 细节4: 产后须防手脚痛 224
- 细节5: 冬季要防“产后风” 225
- 细节6: 产后背痛的预防 226
- 细节7: 产后腰腿痛的预防 227
- 细节8: 乳腺炎的饮食调理 227
- 细节9: 产后宫缩痛的处理 228
- 细节10: 产后脱肛和痔疮的处理 228
- 细节11: 产后多汗的原因与处理 229
- 细节12: 产褥期发热的原因与治疗 230
- 细节13: 产褥期中暑的预防 231
- 细节14: 产后子宫脱垂的预防 231
- 细节15: 产后便秘的防治 232
- 细节16: 产后尿潴留的对策 233
- 细节17: 产后尿失禁怎么办 234
- 细节18: 产后尿道炎的防治 235
- 细节19: 产后膀胱炎的防治 235
- 细节20: 产妇为何气喘和耳鸣 236

● 细节21: 产妇易疲劳怎么办	237
★ 细节22: 什么是恶露异常	237
● 细节23: 什么是产后会阴伤口痛	238
★ 细节24: 如何自我护理产后会阴伤口	239
● 细节25: 产妇为何腹痛	241
● 细节26: 如何护理产后腹痛	241
★ 细节27: 如何护理产后身痛	242
● 细节28: 产后有子宫收缩痛怎么办	243
★ 细节29: 产后腰痛、足跟痛如何治	245
● 细节30: 预防产后骨盆疼痛	246
● 细节31: 如何应对产后手腕痛	248
● 细节32: 如何防治子宫脱垂及阴道前、后壁膨出	248
● 细节33: 预防静脉栓塞	250
★ 细节34: 防治产后盆腔静脉曲张	250
● 细节35: 防治产后外阴炎	252
★ 细节36: 产妇如何预防肌纤维组织炎	253
● 细节37: 怎样预防产后肛裂	253
★ 细节38: 产后如何预防痔疮	255
● 细节39: 如何防治泌尿系感染	255
★ 细节40: 预防产后心力衰竭	256
● 细节41: 产褥期精神病有哪些临床类型	257
● 细节42: 产后心理调适	258



● 细节43: 产妇如何才能有好心情	261
● 细节44: 产褥期自我心理按摩	262
● 细节45: 如何预防产后抑郁症的发生	264
● 细节46: 如何治疗产后抑郁症	265



第五章 快恢复，产后锻炼保养方案 267

● 细节1: 产后何时开始锻炼好	267
● 细节2: 产后6周内适宜产妇的运动	268
● 细节3: 简单易做的产后健美方法	270
● 细节4: 产后第4天的床上运动	270
● 细节5: 产后前10天的运动	271
● 细节6: 产后2周内的保健操	271
● 细节7: 塑形体操	274
● 细节8: 每天生活中随时可进行的锻炼	275
● 细节9: 剖宫产者额外的辅助运动	276
● 细节10: 产后适时运动能预防血栓	277
● 细节11: 腹部肌肉的运动	277
● 细节12: 骨盆肌肉的运动	278
● 细节13: 背部疼痛的运动	279
● 细节14: 产妇不能依赖腹带收腹	280
● 细节15: 收缩腹部健美操	281
● 细节16: 腹肌运动	281

● 细节17: 挺身运动	282
● 细节18: 去除腹部脂肪的其他方法	283
★ 细节19: 正确做仰卧起坐的秘诀	283
● 细节20: 寻回双腿的魅力	284
● 细节21: 大腿的健美	285
● 细节22: 膝盖的健美	286
● 细节23: 小腿的健美	287
★ 细节24: 足部的健美	287
● 细节25: 腿部运动	288
★ 细节26: 收缩大腿肌肉操	289
● 细节27: 臀部健美方法	289
● 细节28: 塑臀操	290
● 细节29: 穴位按摩减肥法	293
● 细节30: 循经按摩点穴减肥法	293
★ 细节31: 循经摩擦拍打去脂法	294
● 细节32: 按摩腹部减肥法	294
★ 细节33: 按摩面部减肥法	295
● 细节34: 按摩颈部减肥法	296
★ 细节35: 按摩腰臀部减肥法	296
★ 细节36: 按摩上肢减肥法	297
★ 细节37: 按摩腿部减肥法	297
★ 细节38: 按摩膝部减肥法	298

