

科学 坐月子一点通

Ke Xue

Zuo Yue Zi YI DIAN TONG



编著
张湖德
马烈光



- ◎怎样防治产后病
- ◎为什么伺候月子最好是丈夫
- ◎产后体虚如何让补
- ◎产后心理保健

中国妇幼保健协会母婴保健分会推荐

科学坐月子

科学



坐月子一点通

中国妇幼保健协会母婴保健分会推荐

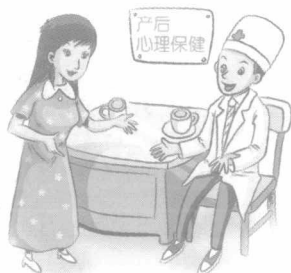
科学
坐月子
一点通



中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国妇幼保健协会母婴保健分会
中国妇幼保健协会母婴保健分会

中国妇幼保健协会母婴保健分会

科学



坐月子一点通

编著
张湖德
马烈光



- ◎怎样防治产后病
- ◎为什么伺候月子最好是丈夫
- ◎产后体虚如何让补
- ◎产后心理保健

图书在版编目 (CIP) 数据

科学坐月子一点通/张湖德, 马烈光编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 8

(社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3

I. 科… II. ①张… ②马… 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 121143 号

科学坐月子一点通

编著 张湖德 马烈光

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4
字 数	100 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0025 - 3
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcs.net
电子信箱	rkcs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

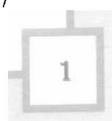


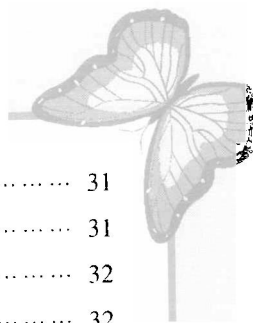
一、产后日常保健

产褥期的生理特点有哪些	1
为什么伺候月子需要丈夫	4
剖宫产后怎样保健	5
会阴侧切分娩后怎样调护	7
产后1月内能室内通风与室外活动吗	8
为什么产后忌不洗澡	9
产后休息对环境有何要求	9
产妇怎样做到起居有常	11
产后怎样注意口腔卫生	13
产后什么时候才能过性生活	14
分娩后性欲为何淡漠	15
增强产后性欲的药膳有哪些	16
产后阴道松弛怎样恢复	18
延长哺乳期可避孕吗	19
产后避孕宜采取哪些措施	20
产妇怎样度过炎热的夏天	21

二、产后营养

产后的营养特点是什么	23
产后要吃些什么食物	24
产后选择什么营养食谱好	27





为什么不要多吃红糖	31
产后为何不宜即服人参	31
产后月子里应否忌盐	32
为什么哺乳妇女宜补碘	32
产后体弱吃什么好	33

三、产后体虚的保健

产后气虚常用的补气食物有哪些	35
常用补气药膳有哪些	39
产后气虚常用的药物养生法有哪些	41
产后血虚常用的补血食物有哪些	44
常用补血药膳有哪些	47
产后血虚常用的药物养生法有哪些	48
产后阳虚常用的补阳食物有哪些	51
产后阳虚常用的药物养生法有哪些	52
产后阴虚常用的食物有哪些	54
常用补阴药膳有哪些	58
产后血淤常用的活血祛淤食物有哪些	59
常用活血药膳有哪些	61
产后血淤常用的药物养生法有哪些	63
产后气郁常用的理气解郁食物有哪些	66
常用理气解郁药膳有哪些	68
产后气郁常用的药物养生法有哪些	70

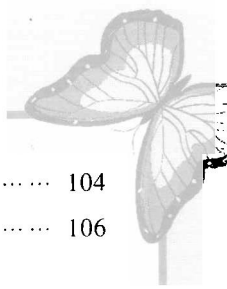
四、产后防病

产后发热怎样防治	73
----------------	----

产后乳汁自出怎样防治	77
产后恶露不绝宜采取什么饮食保健法	79
产后大便难如何用食疗	81
怎样预防产后腰腿痛	82
怎样预防产后颈背酸痛	84
产后怎样防痔疮	85
产后骨盆疼痛如何防治	86
如何缓解产后尿潴留	87
产后脱发怎么办	88
产后吃哪些药膳可以生发	89
产后多汗怎样防治	90
产后多汗有哪些药膳调理	92
产后外阴干燥怎么防治	93
如何预防产褥中暑	94
产后腹痛怎样用药膳调理	95
产后眩晕怎样治疗	96
产后眩晕怎样用药膳调理	96
产后恶露不行怎样治疗	97
产后恶露不行怎样用药膳调理	98
产后排尿异常怎样用药膳调理	98
产后身痛怎样治疗	99
产后身痛怎样用药膳调理	100

五、产后心理保健

为什么产后精神心理易出现异常	102
怎样避免刺激	103



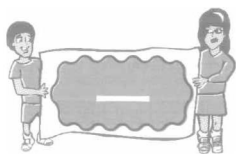
怎样预防抑郁	104
产后精神异常怎样防治	106

六、产后健美

怎样预防产后发胖	108
产后如何练健美操	110
产后宜用哪些美容面膜	112
产后健美饮食有哪些	113

七、哺乳保健

乳房过胀时可采取哪些措施	118
母亲患哪些疾病不要哺乳	119
产后缺乳的食疗药膳有哪些	119
乳母为何要常补钙	122



产后日常保健

产褥期的生理特点有哪些？

(1) **子宫**:当胎盘排出后,子宫体即收缩至儿头大,呈前后略扁的球形,重约1千克,约17厘米×12厘米×8厘米大小,宫底在脐下1~2横指。产后14天内,子宫收缩时可从腹壁外摸到又圆又硬的子宫体,同时产妇感到下腹痛;如果子宫收缩不好,则宫体软而不具体,阴道出血量也较多。要注意宫腔是否有积血,可按摩宫底,把积血排出。

(2) **子宫内膜的变化**:胎盘和胎膜从子宫壁分离而娩出。留下来的海绵层则厚薄不一,遗留的蜕膜组织的表面部分经过玻璃样及脂肪性变,然后从恶露中排出,基底部则经过再生而形成新的子宫内膜功能层。在产后10天宫腔内其他部分均有新生的子宫内膜生长。

(3) **子宫颈**:在分娩结束时前壁较薄,皱起如袖口,松

弛,水肿,呈紫色,1厘米厚,3~6厘米长。18小时内很快缩短,变硬,恢复正常形状。第3天时能容2指,12天时仅能容1指,内口关闭。产后四周外口关闭。但颈口形状由原来的圆形(未产型)变为横裂型(已产型)。

(4) 外阴与阴道:分娩后处女膜因撕裂而成残缺不全的痕迹,为处女膜痕。会阴受压迫撕裂或产时切开,而有充血和水肿。阴道壁黏膜皱壁消失,弹性松弛;盆底周围组织松软,2~3周后才逐渐恢复。在产褥期要注意保持外阴清洁,对于内衣、内裤和床垫要勤洗勤换,月经纸和月经垫要尽可能做到消毒。宜用温开水或1:5000高锰酸钾溶液清洗外阴,如外阴有伤口者,每次大便后也应进行擦洗。若会阴伤口肿胀疼痛,可用50%硫酸镁湿热敷。会阴伤口如已感染化脓,要及时扩创引流,这样有利于伤口的愈合。

(5) 月经及排卵的恢复:月经一般在产后6周复潮,但哺乳产妇月经及排卵都恢复较迟。

(6) 乳房变化:分娩后2~3天乳房增大,变坚实,局部温度增高,开始分泌乳汁。

分娩后雌激素和孕激素水平骤降,生乳素增加,使乳腺开始分泌。凡触动乳头、婴儿啼哭声,一定的时间及其他与哺乳相结合的条件等,都能成为泌乳的条件刺激因素。一般说,产妇的乳汁分泌量与乳腺的发育成正比,但也与产妇营养、健康和精神状态有关。

(7) 泌尿系统的变化:在妊娠晚期滞留于体内的水分在产褥初期迅速排出,尿量增加,扩张的输尿管及肾盂在产后4~6小时内复原;分娩期尤其产程延长时,因胎先露的压

迫、膀胱黏膜充血水肿,水肿如牵涉到三角区,可使排尿困难,产褥期膀胱容量增大,且对内部张力的增加不敏感,膀胱肌肉又无力排空,易发生尿潴留;另外,会阴的肿痛亦能引起尿道括约肌反射性痉挛,增加排尿困难。预防的方法如下:

①产后4小时,即起床排尿1次。以后每隔4~5小时起床排尿1次。因为定时排尿反射可刺激膀胱肌肉收缩。

②锻炼腹肌:产后24小时就起床活动,并逐日增加起床时间和活动范围,多做抬腿运动、仰卧起坐运动以锻炼腹肌。

③宜多喝开水、鸡汤以增加尿量,清洁尿道,预防尿潴留,但已发生尿潴留者则应少喝汤水,尽量减少膀胱负担。

(8)呼吸、消化系统的变化:在呼吸方面,分娩后腹腔压力的消失使横膈恢复正常运动,故在孕期的胸式呼吸,现又转变为腹-胸式呼吸。在消化系统方面,产褥期胃、小肠及大肠恢复正常位置,功能恢复,但肠蠕动减缓,常有中度肠胀气。在产褥初期产妇一般食欲欠佳,由于进食少,水分排泄较多,因此肠内容物较干燥,加上腹肌及盆底松弛以及会阴伤口疼痛等,容易发生便秘。如果有便秘现象,应多食蔬菜,早日起床活动,必要时服轻泻剂或灌肠。

(9)血液循环系统的变化:分娩后,巨大的妊娠子宫施加于下腔静脉的压力消除,静脉血回流增加,以致产后第1天血容量即有明显增加,血细胞压积相应下降;此后血容量即渐渐减少,血细胞压积基本保持稳定。在产褥第1周内,中性白细胞数很快下降,妊娠末期下降的血小板数在产褥早期迅速上升,血浆球蛋白及纤维蛋白原量增加,促使红细胞有较大的凝集倾向。

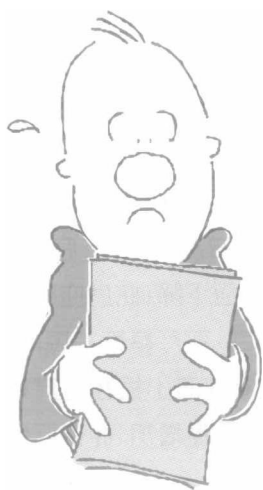
(10) **腹壁变化**:由于腹壁长期受到妊娠子宫膨胀的影响,使肌纤维增生,弹力纤维断裂,分娩后腹壁变为松弛,腹壁紧张度一般在产后6周左右恢复,皮肤除留下永久性白色妊娠纹外,外观恢复正常。

为什么伺候月子需要丈夫?

当宝宝呱呱坠地的时候,你作为父亲,胸中激荡的除去欢悦的浪花外,更多更大的也许是责任的波澜。你又一次不再是原先的你,就像结婚时你由单一的儿子的身份“兼任”成为了丈夫一样,顷刻间你又当上了爸爸。此时,面临妻子的“坐月子”和新生儿的哺乳,你该怎么办呢?如果情况允许的话,我劝你还是事必躬亲,身体力行:亲自伺候月子。

丈夫伺候月子,是你尽丈夫职责的继续。在操劳服侍

妻子的日日夜夜里,通过你无微不至的关怀,体贴入微的照料,会更加温暖妻子的心,让她感到做母亲的幸福和伟大,你们的爱情之果也会更加成熟、甜蜜。另外,整天厮守在一起,有时话说的或深或浅,有些活儿干的或多或少,有些饭菜做的或好或莠,有些地方伺候的或周或不周,在夫妻之间算不了什么,即使稍有点儿“唐突”、“怠慢”,也不至于引起什么纠葛、



芥蒂。

丈夫伺候月子,是你尽父责的开始。当孩子降临人世,活生生地哭闹在你面前,你给他换洗,你对他爱抚、拍抱,实际上是你父教的开始。这也是在培养父子的感情,别以为小家伙啥也不懂,其实,“第六感觉”,内心的交流、情感的会融,尽在不言中。由此你会真正懂得父亲二字的深刻内涵,油然而生出一种从未有过的心境,它驱动着你愉快地吹着口哨洗尿布,哼着小曲匆匆外购、做饭。你也就从中初步咀嚼品尝到做长辈不易的滋味。通过你对孩子喂养的参与,你会同妻子一起对儿女成长的每一步了如指掌,当幼女稚子有什么问题,会互补地发现之、分析之、处理之,此乃新局面下你们俩志同道合的表现形式。你们会因此增添许许多多的共同语言、有趣的话题,使爱情又注入新的活力。有那么一天,当追思回忆这段难忘的时光,向你们的儿孙们诉说时,他们会益加感到父母的恩情。

剖宫产后怎样保健？

所谓剖宫产,是指在小腹部作一条长 10 厘米的切口,打开腹腔,切开子宫,取出胎儿,然后层层缝合。由于此手术创面大,又与藏有细菌的阴道相通连,所以手术有可能发生并发症或后遗症。其常见的并发症有感染、子宫出血、尿潴留;严重的并发症有羊水栓塞、肺栓塞。后者可致产后猝死。远期后遗症有慢性输卵管炎及由此导致的宫外孕和子宫内膜异位症等。为了预防这些并发症,必须加强剖宫产后的自我保健。方法如下:

(1) **要常补液,防止血液浓缩,血栓形成。**由于孕妇在产期内消耗多,进食少,血液浓缩,加之孕期血液呈高凝状,易形成血栓,诱发肺栓塞,导致猝死,故术后3天要常输液,补充水分,纠正脱水状态。此外,术后6小时可进食蛋花汤等流质;术后第二天多正常排气,可吃粥、鲫鱼汤等半流质。在所输液体中,应含葡萄糖、抗生素,以防感染、发热和促进伤口愈合。切不可因怕痛、厌烦而拒绝输液或要求减量。

(2) **要采用上肢静脉输液。**原因是所补液体中的葡萄糖和某些药物可刺激静脉壁诱发血栓形成,下肢静脉一旦损伤,更容易促使血栓形成,所以产后补液要采用上肢静脉,不能为了方便而要求在下肢输液。

(3) **要早活动。**其好处是预防肠粘连、血栓形成、肺栓塞猝死等。故在麻醉消失后,四肢肌肉可做些收放动作,术后6小时就可起床活动,以促进血液流动,防止血栓形成。肠段活动,可预防肠粘连。

(4) **不可忽略阴道出血。**由于剖宫产子宫出血较多,故家属应不时看一下阴道出血量,如远超过月经量,就要让医生采取止血措施。

(5) **要防腹部伤口裂开。**原因是当咳嗽、恶心呕吐时,会使腹部缝线断裂,故宜压住伤口两侧,防止缝线断裂。

(6) **宜及时排尿。**在导尿管拔除后3~4小时就应及时排尿。倘若卧床解不出,则应起床去厕所排尿;再不行,就要在医生的指导下排尿。

(7) **不要忘记测体温。**产后1周内,最好每天下午测体温1次,便于及早发现低热。但不要等到高热再去就医,此

时治疗不但麻烦,且易转为慢性输卵管炎,而继发不孕或宫外孕。

(8) **要注意产后晚期出血。**若产妇在家恶露明显增多,如月经样,就要马上就医,因为剖宫产子宫有伤口,较易造成致死性大出血。

(9) **要注意经期伤口处疼痛。**原因是伤口部位的子宫内膜异位症常有发生,其症状主要是经期伤口处持续胀痛,后期可出现腹部肿块,此时应早去医院就诊。

(10) **要尽早采取避孕措施。**性生活一般于产后42天,恶露完全干净后3天方可开始。初期宜用避孕套;产后3个月去原手术医院放环,因为一旦受孕作人工流产时,就很危险。

会阴侧切后怎样护理?

会阴侧切术是在宫颈口开全,胎儿即将娩出时所采取的助产手段,在分娩会阴部难以保证无菌的条件下,因大便、小便以及阴道恶露的流出,随时可能感染,因此,产后的调护是十分重要的。

一般产妇分娩后2小时才能回到产科休养室,回休养室后家属应帮产妇擦浴清洗,更换衣服,垫好会阴垫,卧床休息,注意保暖。此时探视人员应尽量减少,保证产妇安静休息。家属应时刻注意阴道流血情况。鼓励尽早小便。

为了保护会阴侧切伤口,随时要注意局部的清洁卫生,便后应用清水擦浴,产妇如自觉肛门处有坠胀感,应警惕会阴阴道血肿的发生。平时睡眠或卧床时,最好侧卧于无会

阴伤口的一侧,以减少恶露流入会阴伤口。

产后1月内能室内通风与室外活动吗?



在我国民间,对如何“坐月子”存有很多习俗,有的甚至会有损健康,却仍被一些人沿用,特别是在广大农村。其中包括:产后1月内,无论天气如何炎热,居室的门窗都要紧闭,产妇要衣、帽整齐,还要扎紧袖口、裤腿,不能沐浴,更不能进行室外活动。结果造成室内、身上气味难忍,重者引起中暑,危及母婴生命。



产后应提倡居室清洁舒适,空气新鲜,定时通风换气,夏天更应打开窗户,以利通风,这样可以减少空气中细菌的生长、繁殖,同时增加产妇的舒适感。室内温度最好保持恒定,以 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 为宜,应避免强大的对流风直吹、室温过高或

忽高忽低,以防引起产妇关节疼痛或感冒。

正常分娩的产妇于产后8~12小时就可以在室内活动,自己下床大小便。一周后,如果天气晴朗,可到室外呼吸新鲜空气,晒太阳,使人心情舒畅,促使身体早日复原,但要避免在气温过低,刮风下雨的天气出去,还应注意防止过度疲劳和着凉,要量力而行,逐渐增加外出的次数和时间。

为什么产妇产后不能洗澡



许多产妇受我国传统的风俗习惯影响,认为坐月子期间不能洗澡。于是产妇满月后成了一个又酸又臭的女人。

医生们说,产妇在分娩时大量出汗,产后数日内由于皮肤排泄功能旺盛,毛孔张开,出汗较多,如不及时清洗,便会使汗液、奶渍及污垢在皮肤上堆积,容易出现皮疹和痱子。而且产妇分娩后体力消耗大,抵抗力降低,很容易引起皮肤感染。因此产妇洗澡是必要的,但要用温热水淋浴,不要盆浴,盆浴会带进更多的细菌,更易引起各种产褥感染。体力虚弱的产妇应让家人帮助用温水擦澡。产妇特别要保持阴部的清洁干燥。

为什么产妇产后要注意环境



这里所说的环境,主要是指室内环境。室内环境安宁、整洁、舒适,即有利于产妇休养。若杂乱无章、空气污浊、喧嚣吵闹,就会使产妇的身心健康受到很大影响。优美的环境既能美化产妇的生活,有利于产妇休息,又能美化产妇的心灵,致使其精神愉快,早日康复。

(1) 要清洁卫生:俗话说:“干干净净,没灾没病”,这话是很有道理的,此为产妇防病保健的重要方法。产妇在月子里几乎整天都在居室内度过,故室内环境一定要打扫得非常干净。在产妇出院之前,家里最好用 3% 的来苏水 (200 ~ 300 毫升/米²) 湿擦或喷洒地板、家具和 2 米以下的墙壁,2 小时后通风。卧具、家具也要消毒,阳光直射 5 小时