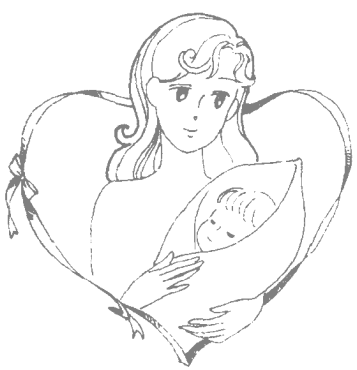
第一章

『坐月子』期母体的变化



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 什么叫“坐月子”

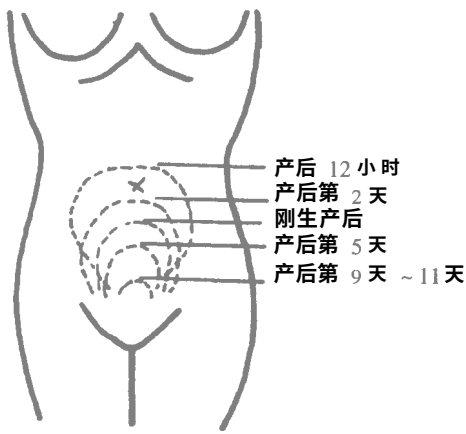
“坐月子”是指胎儿、胎盘娩出后到产妇机体和生殖器官复原的一段时期，一般需要 6 周 ~ 8 周。医学上将这段时间称为产褥期或产后期，民间俗称“坐月子”。无论产褥期或“坐月子”，都意味着产妇要卧床休息，将养好身体，促使生殖器官和机体尽快康复。

产前孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。尤其是子宫变化为最明显，子宫肌细胞肥大、增殖、变长，到妊娠晚期子宫重量增加为非孕时期的 20 倍，容量增加 1000 倍以上。心脏负担增大，血流速度加快，心跳每分钟增加 10 次 ~ 15 次，心脏血容量增加 10%，以便能提供胎儿和自身的需要。同时因胎儿逐渐成长，膈肌逐渐上升，而使心脏发生移位，肺脏负担也随之加重，肺活量增加可达 40%。经常出现鼻、咽、气管黏膜充血水肿。妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力减低，蠕动减弱。其他如肠胃、内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。产后胎儿娩出，母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏位置复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能的复原，都要在产褥期内完成，而能否复原，

则取决于产妇在“坐月子”时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，调养失宜，则恢复较慢，且多患产后疾病，甚至贻害终生。

2. 子宫的复原

子宫在分娩后立即收缩到脐下 45 厘米处，但 24 小时后又发展到脐上，之后逐渐缩小，两周左右恢复成原来的大小。如果子宫收缩得不好，或子宫里残留着部分胎盘或部分胎膜，子宫恢复就慢。



子宫一收缩，子宫里就会布满细小的伤口和胎盘剥离后的

大伤口。这些伤口由于子宫黏膜的更生，经过 3周 ~ 4 周就能愈合。

3. 性器官的复原

分娩时，因为胎儿通过而被撑开的阴道壁，会肿胀并出现许多细小的伤口。分娩后一天，排尿时感到刺痛，一周后恢复。产后阴道变松，阴道周围皱壁减少，阴道内的黏膜平坦，犹如绝经后的妇女。一般来说，在短时间内，阴道黏膜不容易完全恢复到妊娠前的情况，只有在停止喂奶后，月经来潮，卵巢功能恢复正常，在雌性激素影响下，阴道黏膜才逐渐恢复产前状态。

分娩时，由于胎儿挤压阴道外口，常常引起阴道外口充血、血肿，或不同程度的裂伤。充血、水肿一般在产后十天内逐渐消失。裂伤缝合后，常在七天拆线。此外，骨盆底部的肌肉紧张，也会在 4周 ~ 8 周得到恢复。

阴道口的处女膜，常因分娩时被撕裂，形成残缺不全的痕迹，称为处女膜痕，这是女人曾经有过孕产史的恒久证明。

4. 乳汁的分泌

乳房在妊娠期由于受到激素的影响开始变大，分娩后发育

得更大。

有的人，分娩后三天乳房就开始感到疼痛，特别是初产妇。

与此同时开始出乳，一捏乳头，就会流出黄色的或透明的黏糊糊的乳汁，这叫做初乳。初乳脂肪多，营养价值高，而且含有婴儿必需的很多抗体，因此应尽量让婴儿吃。

乳汁一般从分娩后二三天开始流出，四五天后逐渐多起来，从初乳变为过渡乳。一周过后，才成为白色的不黏的乳汁，量也逐渐增加，这叫做成乳。

乳汁分泌的多少因人而异，除先天的乳腺发育不同，还会受年龄、营养、睡眠、情绪、感情和物理刺激等因素的影响。比如，采取直接给婴儿哺乳、乳房按摩、挤奶等方法，乳汁的分泌就好；如果母亲发烧或有腹泻、精神上受打击等情况，乳汁的分泌就不好。

5. 恶露的变化

在产褥期从阴道排泄出的分泌物，叫做恶露。其成分主要是分娩造成的产道伤口的分泌物、胎盘剥离后的血液、细胞组织片和细胞等。正常的恶露没有恶臭味。

这些恶露一般持续到分娩后三周左右，随着时间的推移，颜色和量都发生变化。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（1）血性恶露：分娩后 2 天 ~ 4 天量最多，几乎都是血液。如果没有掺杂着血块是正常的；如果掺杂血块，要立即请医生诊治。

（2）褐色恶露或浆液性恶露：分娩后 5 天 ~ 8 天，伤口痊愈，出血量也少了，但血变成褐色，白细胞增多。

（3）白色恶露：分娩后 15 天，由于红细胞消失，只剩下白细胞，恶露变成黄白色。到六周左右，几乎没有了颜色，量也变少了，好像月经结束那样，渐渐没有了。

以上是正常产褥期的恶露变化。但如果胎盘和胎膜在子宫里有残留，或子宫恢复不好，血性恶露会一直持续。

此外，在产褥期不注意休养，在早期就做过度的工作、动作或运动，即使已经变成了的白色恶露也还会变回血性恶露或褐色恶露，而且恶露的量会增加；如果发生细菌感染，还会散发恶臭味。

可以说，恶露是子宫复原的“晴雨表”，因此在恶露变换时，要密切注意其颜色、量和气味等。

6. 月经的开始

分娩后，会再次开始来月经。有的人从分娩后一个月就开始来月经，而授乳的人，可能会一年左右不来月经。但不管怎样，分娩后就是有了初次月经，下次月经也不一定能按期来。

过去，授乳期间没有月经，也叫做“授乳性无月经”。实际上，即使在授乳期有时也能见到月经。只是在最初的一两个月大多数是无排卵性月经。

分娩后到月经再次来潮的时间，在二个月以内的占 13% ~ 18%。而且和经产妇相比，初产妇和年纪轻的产妇再次来潮的时间早，此外，不授乳的产妇来潮时间也早。

7. 体重的变化

妊娠期的体重，一般增加 10 公斤左右，其中在分娩时失去 5 公斤 ~ 6 公斤；在产褥期由于恶露、汗尿、授乳等，体重还会减少。一般在分娩后五六周就可恢复到妊娠前的体重，但实际上许多人分娩后一直是胖胖的。

8. 体温的变化

分娩时，由于肌肉的疲劳，有的人体温一下子上升到 38℃左右。但是，这个热度在数小时就会退下去，因此不必担心。

还有，在分娩后三四天，乳腺肿胀、疼痛的同时，身体也会发烧。这是由于乳汁分泌旺盛引起的。但是，如果 38℃ 以上的高烧持续不退，就是病态，需要治疗。

9. 呼吸和脉搏

妊娠期肝脏等内脏被变大了的子宫推到上面，好像是用肩膀呼吸似的。但在产褥期，横膈膜就可以运动自如了，可以喘长气，呼吸也感到舒服了。

脉搏在刚分娩后多少有些快，之后会渐渐慢下来，通常是每分钟 50 次 ~ 60 次。这叫做产褥性迟脉，是生理现象，不必担心。

10. 发汗和寒颤

无论是冬天，还是夏天，产妇分娩以后出汗会比正常人多，稍微活动或进食时，常常汗流满面，全身汗水淋漓，黏湿难受。特别是在睡眠和初醪时易发汗，医学上称为“褥汗”。这是产后机体恢复和自身调节时的一种正常生理现象，大多数于产后数日内自行缓解。

刚分娩之后，会感到暂时性的寒颤。这是由于用劲后肌肉紧张突然停止，或由于出汗身体发凉感到寒冷，一般 20 分钟就会好，可喝些热水，或好好擦擦身体，暖和地睡一觉。

11. 大小便

分娩后尿量增加，但是分娩后头两天排尿有困难。排便时由于腹压下降、痔疮或会阴切开的伤口疼痛、产后腹肌和骨盆底肌肉松弛等，使肠蠕动缓慢，不能充分用力，所以大部分人会便秘。

12. 食欲的变化

胃肠张力及蠕动约在两周内恢复，有的人分娩后二三天仍无食欲。随着体力的恢复，食欲也会增加。此外，多数人感到口渴，补充水分对恢复体力很有效。

开始给婴儿喂奶后，食欲也会进一步增加。

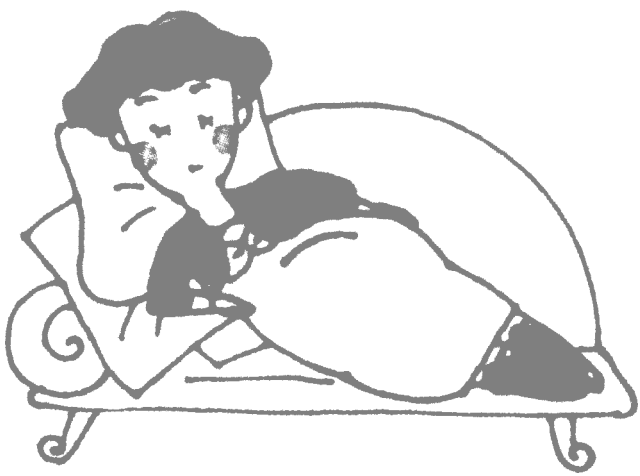
13. 精神状态

平安分娩后，产妇从长时间的紧张中解放出来松一大口气的同时，又陷入一种虚弱状态。从分娩第四天起，神经性的头痛、失眠、倦怠感、心悸、眼花、发汗、下腹部肿胀感、疲劳感、食欲不振等各种各样的症状都容易出现。

有的人因微不足道的小事而烦躁不安，或心情不舒畅，或

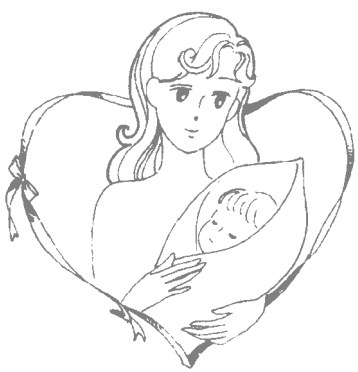
闷闷不乐。这些表现是因为分娩使得身体气血损伤，器官不适，同时也与对孩子的责任感，以及经济环境、生活环境、家庭状况的变化等在心理方面的作用有关。

为防止这些情况的发生，要处理好家庭内部的人际关系，避免和丈夫或婆婆在情感上闹纠葛，关怀孩子的成长，注意吃好睡好。家庭成员更应该从多方面为产妇分忧，照顾好母婴两人的生活，遇事要多考虑产妇处于生理、心理的特殊时期，主动忍让，为产妇身体复原营造良好的家庭环境。



第二章

『坐月子』期易出现的身体异常及解答



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 子宫复原不全及防治

正常分娩后，由于子宫肌肉的收缩作用，迫使血管闭锁或狭窄，子宫肌细胞缺血并发生自溶，子宫体积明显缩小，胎盘剥离面亦随着子宫的缩小和新生内膜的生长而得以修复，一般在产后 5 周 ~ 6 周可以恢复到孕前状态。如果子宫在复原过程中受到阻碍，子宫收缩不好，会引起子宫复原不全。

在产后 10 天 ~ 14 天，子宫降入骨盆腔内，这时从腹部摸就摸不到子宫底了。如果复原不全，子宫迟迟不入盆腔，在耻骨上能摸到子宫底，有压痛，恶露量多，色暗红，此时就应注意是否子宫复原不全。如恶露出现恶臭味，则可能已经合并感染。

子宫复原受阻有许多因素，如子宫内膜炎、子宫肌炎、胎盘、胎膜残留、子宫位置异常、尿潴留及子宫肌瘤等。治疗时可选用子宫收缩剂，如催产素。若有感染之虑者应加用抗炎药物。

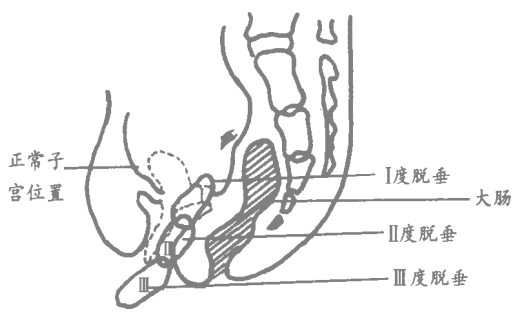
为避免发生子宫复原不全，产后不要轻率提早离床；要排空膀胱，不要存尿存便；休息时不要总是仰卧，要经常变换体位，防止子宫后倾、后屈；婴儿吸吮乳头，可反射性地使子宫收缩，故应大力提倡母乳喂养。经使用上述方法，血性或褐色恶露仍不止者，一定要去医院做详细检查。

2. 子宫脱垂是怎么回事

子宫脱垂，是指子宫从正常位置，沿阴道下降到坐骨脊之下，甚至脱出阴道口外。

子宫位于膀胱与直肠之间，呈倒置的梨形，微前倾；站立时位于骨盆中央，子宫体向前向上，子宫颈向下前方；维持子宫正常位置的是子宫韧带、盆底肌肉组织。造成子宫脱垂的原因，主要是分娩时损伤盆底肌、阴道，产后疏于将养，不能完全复原，到了老年因盆腔内韧带、筋膜松弛，肌肉张力降低，或产后便秘、长期咳嗽、持续下蹲动作，造成子宫下垂。

子宫脱垂因程度不同，有轻、中、重度之分。轻度子宫脱垂（Ⅰ度）：此类病人大多数没什么感觉，有的会在长期站立或重体力劳动后感到腹酸下坠。中度子宫脱垂（Ⅱ度）:部 分



子宫颈或子宫体脱出阴道口外，特别在用力屏气后较明显。重度子宫脱垂（Ⅲ度）：即整个子宫颈与子宫体全部暴露于阴道口之外。此型最容易发生感染，造成子宫充血、水肿、溃烂，黄水淋漓，严重者发生高烧、口渴、便秘等。

3. “坐月子”期如何防治子宫脱垂

子宫脱垂与分娩、孕期和产后将养有着密切关系。首先应当做好孕期保健，此外，分娩时应与医生密切配合。

防治方法：

（1）产后下床劳动不可过早。避免过度体力劳动，不可做上举劳动。当然，并不要求绝对地卧床休息。

（2）保持大便通畅。如有便秘，可服麻仁丸 5 克，每日二次；或早晚服蜂蜜一匙，以润肠通便。绝对禁止用力大便。

（3）注意保暖防寒，防止感冒咳嗽。患有慢性咳嗽者，应积极治疗。

（4）加强盆底肌和提肛肌的收缩运动。如抬臀运动，让产妇仰卧屈腿，有节律地抬高臀部，使臀部离开床面，然后放下。每日二回，每回连作 10 次 ~ 15 次。此运动能使盆底肌、提肛肌逐渐恢复其紧张度，做产褥体操时可采用。

（5）若已经发生子宫下垂，应绝对卧床休息，可多食用补气升阳益血的药膳，如人参粥、参芪粥、人参山药乌鸡汤、人

参肘子汤、黄芪羊肉汤等。

治疗子宫脱垂的方法有非手术疗法和手术疗法两种。

非手术疗法包括使用子宫托、针灸、水针注射和中药治疗等。

中医认为，子宫脱垂是由于中气虚弱、气虚下陷、产后气血不足所致，治疗以补气生血为主，常用补中益气汤（丸）加以治疗。

使用子宫托治疗子宫脱垂，既简单方便，又经济有效。子宫托的类型很多，目前常用的子宫托有塑料制的喇叭花形和环形，分大号、中号、小号，使用前应到医院检查，医生根据妇女阴道的宽窄和松紧度，试配大小合适的型号，以放置后既不脱出，又无不适感为宜。

对于子宫重度脱垂者，应采用手术疗法。

4. 产后腹痛的起因是什么

产妇分娩以后发生的以小腹部疼痛为主的病症，称为产后腹痛，又称“儿枕痛”。产后一周内小腹呈阵发性疼痛较轻微，一周以后自然消失者，此属子宫收缩复位的生理现象，用不着担心。若疼痛经久不止，绵绵不断，或疼痛较甚，时间超过半月，甚至在整个产褥期内，并伴有其他症状，如发热恶寒、恶露不绝，或疼痛偏于一侧，或兼下腹坠胀者，属于病理性变

化。病因有分娩时流血过多，子宫失于濡养的；有寒邪入侵，瘀血停滞经脉收缩的。还有许多其他原因，如子宫肌瘤红色变性、卵巢囊肿扭转破裂、急性阑尾炎、坏死性胰腺炎、急性胆囊炎等急腹症。如果盲目止痛容易掩盖病情，延误诊断。

5. 怎样防治失血过多引起的产后腹痛

产妇分娩时流血过多，或因身体极度虚弱，子宫失于气血的温煦濡养而产生腹痛。

这类腹痛的主要临床表现为：小腹隐隐疼痛，绵绵不断，恶露量少，色淡红、清稀，或兼见头晕、眼花、耳鸣、身倦无力，或大便秘结干燥、面色萎黄。

□ 防治方法：

（1）加强营养，可选用人参粥、扁豆粥、猪肾粥、红杞鲫鱼汤、当归生姜羊肉汤、黄芪当归乌鸡汤、参枣羊肉汤等。

（2）卧床休息，保证充足的睡眠，避免久站、久坐、久蹲，防止子宫下垂、脱肛等发生。

（3）大便结燥者，可服麻仁丸，早晚服蜂蜜一匙，多吃新鲜蔬菜、水果，如香蕉、西瓜等，润肠通便。

（4）用热毛巾热敷痛处，或针灸关元穴（脐下 3 寸，离脐约三横指）、中极穴（腹下 4 寸，即脐下四横指），或用盐炒热装布袋热熨痛处，或热熨关元穴、中极穴。

(5) 若恶露量多，或有创伤流血不止者，必须尽快求医。

6. 怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛

若产妇在月子中生活起居不慎，过食生冷，腹部触冒风寒，用冷水清洗，精神不畅；或者产后立、蹲、坐、卧时间过长、过久，不变换体位，都可能引起瘀血停留，导致下腹疼痛坠胀、腰酸、尾骶部疼痛。

主要症状：产后小腹疼痛，喜欢温热揉按，恶露量少，涩滞不畅，色紫暗，常夹血块。

防治方法：

(1) 用热毛巾热敷痛处，或热敷脐下 1.5 寸处的气海穴、腹下 4 寸处的中极穴。

(2) 选用中药肉桂 10 克、干姜 12 克、小茴香 10 克、艾叶 20 克、陈皮 20 克、吴萸 10 克、木香 15 克等温热药适量，以水浸润炒热装袋，趁热温熨痛处，冷后再加热，每次熨 10 分钟～15 分钟。

(3) 服益母草膏一匙，每日三次，可化瘀止痛。

(4) 加强食疗。可选用生姜红糖汤、醪糟蛋、益母草煮醪糟、当归生姜羊肉汤、羊肉桂心汤。忌食生冷瓜果、饮料。

(5) 保持心情愉快，避免各种精神刺激因素。

(6) 注意保暖防风，尤其是下腹部的保暖，忌用冷水洗

需要全本请访问 www.ertongbook.com