

<<坐月子必读>>

图书基本信息

书名：<<坐月子必读>>

13位ISBN编号：9787512702479

10位ISBN编号：7512702477

出版时间：2011-7

出版时间：中国妇女

作者：刘雁峰

页数：293

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<坐月子必读>>

内容概要

分娩之后是女性健康的关键时期，调理不好，不仅恢复期会延长，影响日常的工作和生活，而且疾病也会接踵而至，于是我们特聘专家，推出《坐月子必读》一书，以指导产妇及其家属，健康地度过产后这段特殊的生理时期，调养身心，尽快地回到正常生活。

本书针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，用现代的医学理论详解产后的所有细节问题，包括日常起居、饮食营养、形体恢复、常见疾病的预防与常见症状的应对及新生宝宝的护理等内容

权威，实用。

<<坐月子必读>>

作者简介

刘雁峰：医学博士，长期从事妇科临床和科研工作，现为北京市中医药大学东方医院妇科，副主任医师。

<<坐月子必读>>

书籍目录

第一章 月子里产妇的身体会有哪些变化

身体处于什么状态

体温、脉搏有什么变化

子宫有哪些变化

乳房有哪些变化

阴道会变形吗

内分泌系统有什么变化

各系统分别有哪些变化

恶露是怎么回事

为什么特别爱出汗

大小便会出现异常吗

第二章 坐月子的五大要点

注意防风

注意防寒

注意防劳累

注意防营养不良

注意防营养过偏过剩

第三章 必须关注的坐月子的细节

怎样安排好产后第一个月的生活

为什么产后休息很重要

产后产妇立即与新生儿亲近有什么好处

好处

医院里如何注意防寒防风

出院前该做哪些准备

回家途中要注意避风和过分颠簸

产妇产后要设法建立生活新规律

产后要注意恶露的流出量

产后要关注乳房变化

开头几天的饮食要注意什么

可以下床活动吗

产后头几天产妇会有什么不适

产后排不出尿怎么办

产后汗多怎么办

产后便秘怎么办

产后何时给婴儿开奶为宜

产妇需要什么样的环境

产后如何进行乳房护理

如何保持会阴部干净清洁

可以开空调、电扇吗

何时可以外出

月子里能洗澡洗头吗

可以看书吗

可以洗脚或光脚穿拖鞋吗

可以碰凉水吗

夏天可以吃西瓜吗

<<坐月子必读>>

月子里该一直卧床休息吗
可以靠墙靠铁床架吗
夏天坐月子要防中暑
产褥期的日常起居应注意什么
月子里能看电视吗
产后能刷牙吗
为什么要经常剪指甲
如何识别婴儿的哭闹
如何从婴儿嘴里抽出乳头
如何防止产后脱发
如何预防产后发胖
剖宫产后应如何护理
心脏病产妇应注意哪些问题
糖尿病产妇应注意哪些问题
肺结核产妇应注意哪些问题
甲亢产妇应注意哪些问题
丈夫应该为妻子做些什么
产后42天要做全面体格检查
第四章 月子里的心理调适
产褥期抑郁症是病吗
为什么产妇要注意心理保健
怎样帮助产妇调整情绪变化
丈夫也要防治产后抑郁症
怎样帮助妻子预防产后抑郁症
如何给妻子以精神上的支持
第五章 月子里常见饮食问题答疑
引产后饮食应注意什么
为什么多吃鲤鱼、鲫鱼有好处
应尽量避免食用哪些食物
产后吃老母鸡有什么好处
吃鸡蛋有什么好处
月子里能吃水果吗
阴血亏虚类产妇该如何选择食物
阴虚火旺类产妇该如何选择食物
阳气虚弱类产妇该如何选择食物
哺乳产妇该如何调整营养
产妇哺乳期饮食该怎么安排
产后能吃人参吗
保健品对月子里的产妇有必要吗
产后产妇贫血该怎样补养
月子里常用的滋补品有哪些
康复强体吃什么
有助于下奶吃什么
产后无乳吃什么
产后贫血吃什么
有助于排出恶露吃什么
乳母营养配餐精品推荐

<<坐月子必读>>

第六章 月子里的防病策略

剖宫产后要特别注意哪些问题

心脏病产妇为什么要延迟出院

产后乳房胀痛怎么办

如何预防与处理乳头皲裂

如何区别单纯性淤乳和急性乳腺炎

乳腺炎的治疗措施有哪些

如何预防乳腺炎

怎样判断是否得了乳腺炎

子宫收缩痛要紧吗

肚子痛与产后腹痛有什么区别

什么叫产后痛

产后发热怎么办

恶露有恶臭味是怎么回事

产后大便干燥, 痔疮犯了怎么办

为什么会产后尿失禁

产妇发生尿潴留怎么办

产后早期出血很危险吗

产后晚期出血的原因是什么

什么叫产褥热

子宫内膜炎是怎么回事

会阴撕裂怎么办

生殖道瘘管需要做手术吗

如何预防产后子宫脱垂

什么是子宫复旧不全

怎样预防产后腰腿痛、足跟痛

几则月子里常见病的食疗简方

第七章 月子里怎样进行健身与美容

哺乳期间如何保持乳房的健美

月子里怎样合理活动

产后体操对康复起什么作用

为子宫复原可做哪些运动

怎么做产褥期保健操

怎样锻炼腹部、肛门等肌肉

产后减肥应注意哪些问题

剖宫产后怎样健身

产后瘦身的秘方—哺乳

如何祛除妊娠斑

产后护肤要点有哪些

产后怎样美腹

为什么产后不宜过早过量运动

为什么产后不宜长时间束腰

第八章 与产后排卵有关的问题

后何时恢复月经

什么时候可以开始性生活

产后过早同房会有什么危害

什么时候开始避孕

<<坐月子必读>>

何时放置宫内节育器最合适
产后何时可以做绝育手术
哺乳期怀孕怎么办，人工终止妊娠有什么危险
第九章 新生儿有哪些特殊现象
未成熟儿有什么特征
产瘤是怎么回事
为什么会生理性体重下降
什么是“脱水热”
新生儿出生后无尿正常吗
新生儿黄疸是怎么回事
新生儿为什么会乳腺肿胀和阴道出血
新生儿怎么会有马牙、板牙
什么叫“螳螂子”
新生儿皮肤上怎么会有红斑和色素斑
新生儿“斗鸡脚”怎么办
第十章 怎样护理新生儿
妈要做好艰苦奋斗的准备
怎样给宝宝一个舒适的空间
如何护理宝宝的脐带
如何选择和更换尿布
如何给新生儿洗澡
如何应对宝宝吐奶
宝宝独睡好还是与妈妈同睡好
给新生儿包蜡烛包好吗
如何对付爱哭闹的婴儿
怎样护理宝宝的眼、耳、鼻、口
什么叫婴儿抚触
进行婴儿抚触的好处何在
怎样进行抚触
如何辨别宝宝的大小便是否正常
怎样给宝宝做保健按摩操
新生儿吃手怎么办
宝宝哪种睡姿好
如何进行新生儿的早期反射能力训练
怎样对新生儿进行早期情智开蒙
为什么对新生儿多加关爱很重要
第十一章 怎样喂养新生儿
新生儿有什么生理特点
母乳喂养是宝宝的最佳选择
母乳中有哪些珍贵的营养成分
怎样防止喂奶时乳头痛
初乳为什么最宝贵
初乳太稀该喂孩子吗
影响母乳分泌的原因是什么

<<坐月子必读>>

哺乳期应禁用或慎用哪些药物
母乳喂养的时间怎么安排好
哺乳时出现乳冲怎么办
母乳能同时喂养双胞胎吗
怎样喂养早产儿
如何用母乳喂养唇腭裂新生儿
怎样知道妈妈奶水不足
哺乳为什么有利于产妇身体康复
哺乳妈妈该注意哪些问题
为什么哺乳期妈妈还得注意自己的饮食
什么是正确的喂奶姿势
怎样保证妈妈有足够的乳汁
哺乳期妈妈应该吃什么
母乳喂养会不会影响产妇的体形
如何判断产妇哺乳是否适当
月子里怎样护理乳房
产妇患病时不要给宝宝喂奶
不能哺乳时怎样挤奶保存母乳
乳房出现“奶核”怎么办
产妇是否应按需哺乳
怎么知道宝宝是否吃饱了
漾奶和吐奶有什么不同
混合喂养要注意什么问题
怎样进行人工喂养
喂宝宝牛奶要注意哪些问题
稀释牛奶用米汤比用水好
如何选择奶粉和其他代乳品
用奶瓶喂宝宝要注意什么问题
宝宝的奶瓶该怎样消毒
长期喂奶对妈妈身体有害吗
产后需要回奶该怎么办
第十二章 新生儿常见疾病的预防
新生儿怎么会有头颅血肿
怎么对付窒息与颅内出血
新生儿出现呼吸异常怎么办
新生儿发热怎么办
新生儿怎样的吐奶属不正常
新生儿出现脐疝怎么办
新生儿为什么易患尿布疹
脐风与脐炎有什么危险
怎么处理新生儿白口疮
新生儿硬肿症是怎么回事
新生儿上呼吸道感染为什么不可轻视
新生儿出现奶癣怎么办
新生儿患脓疱疮有危险吗
为什么对新生儿进行预防接种很重要
如何进行新生儿预防接种

<<坐月子必读>>

新生儿接种后会有什么反应
新生儿为什么要普查足跟血

<<坐月子必读>>

章节摘录

第一章月子里产妇的身体会有哪些变化“十月怀胎，一朝分娩”，经过10个月的妊娠和紧张的分娩，宝宝终于诞生了。

作为一名新母亲，你会松一口气，心里的一块石头终于落地。

但接下来如何调理自己，如何对待那软软的、稚嫩的小生命？

你可能会对此感到一筹莫展，激动紧张之余，也许还会有些担忧。

在中国，“坐月子”历来被看得很重，甚至有些“坐”得过于规范。

产妇是否非坐月子不可呢？

该怎样坐月子呢？

从这时候起，你全身的各个器官、组织——除了喂养宝宝的乳房，其余都会逐渐恢复到怀孕以前的状态。

这个需要6~8周才能复原的时期，叫做“产褥期”，就是人们俗称的“坐月子”。

在这个时期来临之际，你首先要学会正确地认识自己，认识你身上的变化，懂得一切正常与不正常——我国传统的坐月子有很多禁忌，诸如不能吹风，不能洗头，不能洗澡，不能吃生冷、寒凉的食物等，这些习俗是否科学，是否适用于当今社会呢？

实在有待商榷，具体情况应因人而异。

身体处于什么状态产褥期是指产妇从胎盘娩出到全身各器官恢复到接近怀孕前状态的一段时间，也就是“坐月子”的6~8周。

在整个产褥期内，母体的变化最大，它包括身体里的各个系统功能的恢复，内分泌系统的调整，尤其是生殖系统各器官要恢复至怀孕前的状态，在此期间，母体需要进行一系列的调整和复原。

除上述变化外，产妇乳房会表现出旺盛的分泌功能，为宝宝哺乳做好一切准备。

由于产褥期母体虚弱，容易发生多种异常，所以需要家人的精心呵护。

产后，产妇精神紧张因素消除了，但体力有了很大的消耗，此时感到困倦和疲乏是很自然的。

特别是经历了较长产程的产妇，更需要相当长的时间休息和睡眠。

但此刻却往往事与愿违，亲属、家人的亲切探望，朋友、同事的热情慰问，此去彼来、络绎不绝。

殊不知，此时过多的打扰会影响产妇的休息，不利于她们身体的恢复。

产后由于产妇的肌体功能处于调整状态，身体的抵抗力较差，耐寒耐风能力都较差，需要特殊营养和保护、保养，这就是为什么产妇需要“坐月子”的原因。

分娩后由于腹内压力降低，横膈降至正常位置，会使原先浅快的呼吸变深变慢，每分钟仅为14~16次。

胎盘的血液循环的停止，也减轻了心脏的负担，再加上产妇一般会安静地卧床休息，心率便减慢了许多，每分钟约为60~70次。

体温、脉搏有什么变化一般情况下，新妈妈的体温不会有什么明显的变化，一些产程较长的新妈妈，在分娩3~4小时后体温会略有升高，这是由于过度疲劳所致，一般不会超过38℃，而且24小时内即可恢复正常。

如果新妈妈的体温高于38℃或有持续低热，应请大夫检查一下。

产后，产妇产宫与胎盘之间的血液循环不复存在，心率减慢，加上经过卧床休息，产妇的脉搏与心率同步，大约每分钟60~70次，一般在产后7~10天可恢复到怀孕前的状态。

子宫有哪些变化产后的妈妈生殖系统变化最大，特别是子宫的变化尤为显著。

分娩后子宫即会收缩到脐平，以后每天下降1~2厘米，在产后10~14天，子宫逐渐降入盆腔，此时在腹部与耻骨联合上便摸不到子宫底部了。

子宫内膜在胎盘排出后，其附着部位会有一创面约手掌大，由于子宫收缩使创面缩小并使局部破裂的血管压缩和形成血栓，达到止血目的。

以后创面表层组织会坏死脱落，随恶露排出阴道外，子宫内膜逐渐再生，新生的内膜会修补创面。

产后6周，整个子宫内层披覆了新生的子宫内膜，子宫也就恢复到接近妊娠前的大小了。

此时，子宫由妊娠晚期的1000克要恢复到未孕期的50克，子宫形态恢复到未孕时的状态。

<<坐月子必读>>

产后，子宫颈因充血、水肿而变得非常松软，子宫颈壁也很薄，皱起来如同一个袖口，7天之后就恢复到原来的形状。

产后7~10天，子宫内口关闭，手指尖都不容易伸进去。

产后4周左右，子宫颈就恢复到正常大小。

由于分娩时的损伤，初产妇的子宫颈外口会失去原来的圆形而变为横裂。

如果产后已经多日，子宫仍收缩不好，迟迟不入盆腔，在耻骨上区总能摸到子宫底，有时还有压痛，这时要注意恶露的颜色、量和气味。

如果量多，为暗褐色或红褐色，就应考虑为子宫复旧不全；如果味臭，可能已经合并感染了，应及时到医院治疗。

子宫复旧不全往往是由于产后感染所致，如发生子宫内膜炎、子宫肌炎、子宫内有胎盘或胎膜残留，影响子宫收缩所致。

产后早期产妇要起床活动，并及时排空膀胱及直肠内积存的大小便，躺卧时要常变换体位，不要总是仰卧，避免子宫后倾，这样可以防止子宫复旧不全。

进行哺乳可反射性地使子宫收缩，对于促进子宫复旧会有很大好处。

乳房有哪些变化产后2~3天，妈妈的乳房在雌激素、孕激素、催乳素的刺激下，乳腺导管和乳腺腺泡会进一步发育，双侧乳房会充血而开始发胀、膨大，有胀痛感及触痛。

分娩后，由于内分泌激素发生变化，垂体可分泌垂体催乳素，当宝宝吸吮乳头时，可经神经纤维将这种刺激传入中枢神经系统，使垂体催乳素分泌增加，乳汁产生增多，同时也可刺激垂体后叶释放催产素，使乳腺腺泡周围肌上皮细胞收缩将乳汁排出。

若挤捏乳头，会有少量淡黄色、黏稠的初乳泌出。

初产妇乳房胀痛明显，此时妈妈应得到充分休息和睡眠，避免精神刺激和乳房感染，才有利于乳房分泌乳量逐渐增多。

一般情况下，妈妈的乳量能够满足宝宝的需要。

有的产妇可能不会有太明显的乳房发胀感，手摸着也没有充盈感，这类产妇可能不能泌乳或可能少乳，可在饮食中适当增加催乳食品（书后面部分将介绍一些方法），并让婴儿尽早吸吮乳头，这会有助于刺激母体，增加泌乳。

阴道会变形吗有些产妇十分担心生产后阴道会变得松弛、变形，影响以后性生活。

阴道是软产道的一部分。

由于胎儿娩出时阴道发生变形，大部分阴道被展开，张力减低；阴道壁上许多横纹皱褶及弹力纤维被撑开，留有许多细小的伤口；阴道壁肌肉变得松弛，皱襞也减少；骨盆底肌肉由于扩展而失去弹力，且有部分肌纤维断裂，即便是剖宫产，阴道也会充血、水肿。

3周左右，肌张力逐渐恢复，阴道黏膜会收缩并重新出现皱襞。

阴道在胎儿通过时被撑大，产后阴道壁肌肉的张力虽然能逐渐恢复，但是不可能恢复到妊娠前的状态。

会阴在分娩时可能有裂伤，产后会出现轻度水肿，水肿一般在产后2~3天可自行消失。

会阴的轻度裂伤在产后4~5天也可自行愈合。

如果是重度裂伤，则需要2~4周方可痊愈。

分娩时，骨盆底肌肉及其筋膜由于扩张而失去弹性，而且常有部分肌纤维断裂。

在产褥期内，如果能坚持产后运动，骨盆底肌肉可以恢复到接近妊娠前的状态；若不能坚持产后运动，就很难恢复原状。

如果分娩时骨盆底肌肉及其筋膜发生严重断裂，在产褥期内要认真调养，如不注意调养，或过早进行较强的体力劳动，可能会导致产后阴道壁膨出，甚至出现子宫脱垂。

总之，新妈妈在“月子”里要很好地卧床休息，并坚持锻炼，注意身体及会阴部清洁卫生。

在雌激素的作用下，阴道腔于产后会逐渐缩小，阴道伤口或切开处于产后5日内愈合，阴道黏膜通过修复、再生，加上产后运动，可恢复到接近孕前的正常状态。

内分泌系统有什么变化产一周，产妇的内分泌器官会发生改变，妊娠期增大的脑垂体前叶、甲状腺及肾上腺在产褥期逐渐恢复，体内的雌激素、孕激素水平急剧下降，可能降低到正常月经期水平，但

<<坐月子必读>>

卵巢功能恢复时间不一。

如果妈妈不哺乳，产褥期卵巢中就会有新的卵泡发育，在产后6~8周时月经会恢复来潮；如果哺乳则会延迟到产后6个月才能恢复月经，哺乳期的妈妈也有闭经一年左右的。

哺乳期虽无月经，但也难测何时恢复排卵，有些人也会再怀孕，所以应坚持采用工具避孕。

另外，精神因素对内分泌影响较大，“月子”里保持心情舒畅的妈妈内分泌恢复最快。

各系统分别有哪些变化分娩后，产妇的呼吸会由妊娠期的胸式呼吸变为产后的胸腹式呼吸。

血压一般变化不十分明显，患有并发妊娠高血压综合征的产妇，产后血压会逐渐恢复，大多数在产后2周内恢复正常。

如果产后56天血压仍未恢复正常，则有慢性高血压的可能，要及时到医院诊治。

产后72小时内，由于子宫收缩，胎盘血液循环停止，产妇体内血容量明显增加，大量血液会从子宫进入体循环；同时，妊娠末期滞留在组织间的水分也会进入母体的血液循环系统，使心脏负担加重，血容量增加20%左右。

因此，患有心脏病的妈妈一定要予以注意，防止发生心力衰竭。

一般在产后3~6周左右，产妇的血容量才会恢复到孕前的水平。

分娩后，妈妈腹壁松弛，肠蠕动减弱，腹压突然降低，肌肉的弹力纤维断裂，有的产妇腹部会留下白色或淡棕色妊娠纹，约6周后才能恢复。

皮肤弹性好的，一般不会留下任何痕迹。

消化系统的变化表现在产妇产后1~2日内常会感到口渴，喜进流食或半流食，但食欲不佳，以后会逐渐好转。

胃液中胃酸分泌减少，约需1~2周恢复。

胃肠肌张力及肠蠕动力减弱，约需2周恢复。

由于产褥期间卧床时间长、缺乏运动，腹肌及盆底肌容易变松弛，加之肠蠕动减弱，产妇容易便秘。

恶露是怎么回事产后经阴道排出的分泌物内含有血液、坏死的子宫蜕膜组织及黏液等，俗称恶露。

恶露一般分为红、黄、白三种。

产后2~4天内的恶露几乎都是血性的，量多，色红；产后5~8天后血量减少，成为褐色浆液，含有细菌；产后15天恶露的颜色会逐渐变为淡黄或白色，含有大量的白细胞和细菌，持续时间大约3~4周后会干净。

恶露总排出量大约为250~350毫升。

由于每位产妇的身体状况不同，恶露的数量和持续的时间也会有差异。

剖宫产后，由于子宫受刀痕的影响，恢复较慢，恶露可在4周左右干净。

如果产后较长时间恶露仍为血性，量多，并有恶臭味，有时还随血排出烂肉样的东西或者胎膜样物，说明子宫复旧差，这时，要考虑子宫内可能有胎盘或胎膜残留，应及早去医院诊治，不可疏忽或拖延，因为随时都有发炎或大出血的可能。

为什么特别爱出汗产妇在产后由于新陈代谢改变，皮肤汗腺功能旺盛，滞留在体内的水分要以汗液的方式排出体外，这就是产后出汗的原因。

分娩后，内分泌功能正在变化，使产妇在产褥早期比较容易出汗，尤以夜间出汗更多，往往一觉醒来，满身大汗，甚至把被子都浸湿了。

这种情况被称为“褥汗”，也属于分娩后正常的生理现象。

产妇对此不必多虑，不要以为自己生完宝宝后身体过于虚弱，才会出这么多汗，因此而不安。

过去，由于旧的传统习惯的影响，产妇“坐月子”多主张喝热汤、热粥、红糖水等，不管夏天还是冬天，都给产妇捂得严严实实，穿得厚厚的，门窗也紧闭，这些原因导致了妈妈更容易出汗。

其实，这样做并没有科学道理。

正常情况下，产妇出汗一般只持续几天时间就过去了。

产褥期产妇应注意皮肤的清洁卫生，随时用干净的干毛巾擦汗；要勤换内衣，并经常用温水擦洗皮肤，内衣一定要穿吸汗又不伤皮肤的纯棉制品。

还要改变“坐月子”捂得严严实实的旧习俗。

夏天卧室要注意通风换气，使室内温度适宜、空气新鲜，这样才有利于产妇康复。

<<坐月子必读>>

大小便会出现异常吗分娩24小时后，产妇常有多尿现象，其原因与多汗相同，是人体为排泄多余水分而进行的正常生理活动。

与多尿相反，产后妇女的大便却往往会干燥、秘结，原因是多方面的，像腹肌松弛、活动量小导致肠蠕动减弱、分娩时饮食量小或质量过高、缺少维生素和纤维素等。

多尿多汗也是原因之一，因为在排泄体内多余水分时不可避免地要把大肠排泄物中的水分“抽取”出来，从而导致了大便的不畅。

此时产妇应该尽量多喝些汤、水，会很有好处。

产妇在分娩几小时后就应主动排尿。

部分产妇因为产时的疲劳，或者膀胱受压过久和会阴口的伤口疼痛而出现排尿困难，这时一定要及时处理，不然易导致尿潴留。

有的妈妈以为，暂时排不出尿也不用着急，等尿憋多了，自然就能尿出来了，所以不吭声。

这是不对的，因为尿憋久了，膀胱肌肉会失去弹性，反而导致尿不出来。

所以产妇产后较长时间无尿必须及时告诉医护人员采取措施。

有便秘症状的产妇应多吃水果和蔬菜，多喝开水，适当增加些活动或做些产褥期保健操。

注意防风这里说的防风，主要是指防自然风对产妇的损伤，产妇由于怀孕、生产整个过程身体的过分消耗、脏腑的过分负担，会处于体质很虚弱的状态，一般人能忍受的风对产妇有可能会造成伤害，引起头痛、感冒或筋骨受风造成的关节痛、浑身痛、不耐风寒等病症，而且这些症状一旦出现，以后会常犯，不容易治愈。

所以民间十分关注产妇的防风问题，许多禁忌，比如不让开窗、床头挂布帘、起居时要裹头扎腿、不让外出、盖被要捂得严、非外出不可要戴帽子、裹围巾、穿严实衣服等，都是为了防产妇着风。

产妇房间的温度应该温暖适宜。

即冬天室温在18 ~25 ，湿度30%~50%，夏天温度23 ~28 ，湿度40%~60%。

夏天，可以将房间内不直接对着产妇和婴儿的窗户打开通风，冬季房间内要注意保暖。

应该说民间的一些禁忌是有其一定道理的，只是有时传来传去，便会变得有点紧张，比如大夏天让产妇裹棉被、穿棉袄、戴厚帽子围巾等，弄得产妇满头大汗，甚至中暑晕厥，就是太过头的做法。

产妇日常起居时，要适当注意防风，夏天外出也要戴个薄帽、穿件防风的外套，这是必要的。

以前产妇闭窗捂严为了防“产褥风”，这是没有科学依据的。

产褥风一般是生殖道受细菌感染所致，预防的办法是生产过程中严格消毒和无菌操作，产后注意个人卫生和会阴部清洗，有发热现象及时找医生治疗，加强休息及产后营养以增加免疫力等。

这个“风”不是指受自然之风伤害的“风”，所以光靠捂是不会有作用的。

有时室内捂得太严，致使空气污浊、环境不卫生，倒反而易使产妇得“产褥热”。

空气清新有益于产妇精神与情绪愉快，有利于产后休息。

产后应该注意不要为了庆贺，使家里宾朋满座，设宴摆酒，使产妇的卧室内烟雾弥漫，酒气熏人，污染空气。

如果室内空气不流通，室内卫生环境差，空气混浊，易使产妇和婴儿患呼吸道感染疾病。

卧室通风要根据产时的气候和产妇的体质而定。

产妇居室采光要明暗适中，随时调节。

要选择阳光辐射和坐向好的房间作寝室，这样，夏季可以避免过热，冬天又能得到最大限度的阳光照射，使居室温暖。

注意防寒同样原理，产妇产后由于身体亏空过甚，虚不敌寒，如果不注意，很容易感染寒凉之气而得病，造成的后果是容易头痛、关节痛、浑身痛、牙齿寒痛、不耐凉水凉食、血淤血脉不畅通等，而且也不易医治。

所以产妇产后防寒也是坐月子的一个关键问题，产妇在起居时要多加注意，比如冬天和初春、深秋季节睡觉时、给婴儿喂奶时、上厕所时、外出时都应注意防寒，根据自己的抗寒能力比平时多穿一些、穿暖一些；洗头洗澡时由于身体裸露、热水又会使毛孔舒张，特别容易感受寒气的侵袭，尤其要加以小心，脱衣前最好能先将浴室预热，室内太凉时最好不要洗澡洗头。

冬天给婴儿喂奶时，可披一件棉袄或在被窝里哺喂；上厕所或起来吃饭、料理孩子时，也要披上保暖

<<坐月子必读>>

的外衣。

夏天产妇既要注意防暑，也要注意防寒，因为产后产妇身体虚弱，更多地易受寒凉之气的伤害，所以还是不吃生冷之物以免伤害肠胃、不较长时间接触太凉性的东西、不过分贪凉爽少穿衣服为好。

产后还要注意为新生儿防寒。

新生儿刚离开温暖完备的母亲子宫，体嫩抵抗力弱，也不能耐受过于暴露在寒冷的环境中，所以给新生儿洗澡、换尿布也要十分小心，不要让他受风寒。

最好学会快速换尿布、快速洗澡的方法，天太冷时减少给新生儿洗澡的次数，给新生儿穿上开裆或易于直接换尿布的小棉裤，或者在衣服外再齐胸绑一块小棉被，这样换尿布时只要打开小棉被的开缝就行，可以减少新生儿受寒的机会。

注意防劳累由于给胎儿输送营养造成精力的大量消耗、生产时又经历艰苦的历程，产后产妇会处于非常疲乏的状态，然而产后产妇往往因为要照料不时醒来哭闹的婴儿而累得精疲力竭，不少产妇甚至有“再也支撑不下去”的感觉。

这是大自然对妇女进行最严峻考验的时候了。

产后产妇生殖道有伤口和肿胀充血需要调整恢复，产妇的各个脏器经历了提供营养和调节全身新平衡的重负也处于较虚弱待调理休养的状态，产妇全身内分泌将经历一场重大调整，此时的人极需充分的休息，也不能再过于承受操劳。

疲倦是造成产后情绪低落与忧郁的主要因素。

产妇如果过度操劳，导致睡眠不足，则会引起心情烦躁，严重的会导致产后抑郁症的发生，同时也不利于婴儿的生长、发育。

其实这种情况是可以避免的，首先，产妇不要在婴儿睡觉的时候做家务，应该利用这一机会睡觉，这样在用过晚餐以后，就不会感到很疲累。

另外，产妇还可以在晚上较早入睡，由丈夫带孩子，到入夜时分可以由丈夫把婴儿带到你的身边，喂孩子喝最后一次奶，然后安抚其入睡。

需要休息，却没法休息，这是不少产妇遇到的一个困惑，产妇和家人一定要想办法帮助产妇渡过这个难关，设法让产妇多得些时间休息。

在产妇本人，我们在前面已经提到过，要抓紧一切时间休息，得自己料理婴儿的，尽可能利用婴儿睡着的时间休息，学会打盹，放开其他一切杂事，少操心家事。

作为产妇家人，要尽量帮助她减少劳累，比如晚上抱开婴儿，以让产妇能多睡一会儿；白天尽可能多帮产妇料理孩子的尿尿和喂养问题，并注意给产妇一个安静舒适的休息环境，让她得以好好休息。

注意防营养不良现在市场上食物丰富，人们对产后补养也很关注，产妇一般不会营养不良。

要注意的是有些产妇为了怕发胖而不敢多吃，而造成营养不良。

现在有些产妇过分关注自己的体形变化，产后生怕多吃会变胖，在饮食上变得十分谨慎，不敢多吃肉蛋类食品，有些营养丰富、产后必需的炖鸡、炖肉，让她多吃一口都不肯。

这对产妇产后康复是不利的。

产妇产后由于身体的巨大亏空和损耗需要弥补，也为了哺乳的需求，要补充比平时多得多的营养成分，这时的肌体本身就处于吸收能力极强的时刻，所以大多产妇产后觉得胃口大开，觉得几乎“可以吃下一头牛去”，此时如果为了体形而不给肌体增加营养，身体会处于更加亏空的状态，以后一辈子可能就得忍受体弱和易衰的状态。

从保健的角度来看，产后是个很关键的时刻，该补时不补，以后要补可能就补不进去了。

所以产妇要高度重视产后的营养，不要为了某些外在的、一时的的好处，而牺牲了自己一辈子的健康。

其实产后适当发胖是正常现象，也是机体积蓄体力精力、为日后长期艰苦的育儿、生活作基础用的，否则以后的辛苦便无以支付，肌体便只好以牺牲健康、消耗身体的基本营养为条件了。

所以产后产妇不该怕发胖，要多吃些营养食物，把身体的基础补养好了。

当然，现代人日常营养一般较过去好，也全面，所以产后用不着像过去那样一天吃一二十个鸡蛋、一只老母鸡，那样吃可能还会导致不消化、胀肚、营养不平衡。

一般产妇每天可以吃3个左右的鸡蛋，适当吃些炖肉炖鸡煮鱼汤类食物，加上牛奶和一些蔬菜水果类就可以了。

<<坐月子必读>>

编辑推荐

《坐月子必读》：为什么要坐月了？

坐月子的要点，坐月子食谱，产后容易出现哪些问题，什么是产后抑郁症，产后怎样避孕，常见病的食疗方法，月子里的乳房问题，月子里怎样进行健身和美容，怎样喂养新生儿，怎样护理新生儿，怎样培养宝宝良好的习惯，怎样开发新生宝宝的潜能。

<<坐月子必读>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>